



江戸川みまもり隊だより

“江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く”

第163号

令和7年7月1日

今夏も例年のごとく、厳しい暑さの日々との戦いではないかと思われます。
くれぐれもお身体に気をつけてください。

「フレイル予防」の講習会が開催されました！

日時：5月23日（金）10:00～12:00

場所：江戸川コミュニティ会館

参加者：地域の方・みまもり隊の総勢15名

講師：「レコードブック瑞江」矢花先生

☆ フレイルとは？の解説、その予防についての講習。

☆ 予防の3本柱の運動に参加者全員で行い、イチ～ニイ～と
声を出して体を動かし身も心も軽く楽しいひと時でした。

フレイル予防には3つの要素が大切です！



＜熱中症対策：水分補給と体調管理で元気に夏を乗り切ろう！＞

これだけは守ってほしい！熱中症予防の3つのポイント

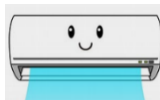
① こまめな水分補給

- 喉が渇いていなくても、時間を決めて水分を摂りましょう。
- 寝る前や起きた時にも、水分を摂りましょう。



② 暑さを避ける工夫

- 無理せずエアコンや扇風機を使いましょう。
- 日中はカーテンやすだれを使って日差しを防ぎましょう。
- 涼しい服装を心がけ、帽子や日傘を活用しましょう。
- 涼しい時間帯に外出しましょう。



③ 体調の変化に気づく

- めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気など、体調がおかしいと感じたら、涼しい場所で休みましょう。
- 「おかしいな？」と思ったら、人に助けを求めましょう。
- 栄養バランスの取れた食事、しっかり睡眠をとって、体力をつけましょう。

周りの人にも気を配りましょう！

・一人暮らしの高齢者には、定期的に声かけしましょう。

熱中症かな？と思ったら！

① 涼しい場所へ移動！

② 体を冷やす！

③ 水分・塩分を補給！

参考資料：

GoogleGemini より抜粋

「地域のお茶の間」

7月25日（金）

江戸川コミュニティ会館

午前10時から12時

「元気に歌って暑さを吹っ飛ばそう」

※飲み物をご持参ください。

8月はお休みします。



「みんなのいこい」

7月24日（木）

なごみの家瑞江

9時30分から11時30分

将棋・囲碁・オセロ・麻雀

8月はお休みします。



皆様のご来場をお待ちしています

裏面、昭和クイズあり
ご覧ください。

江戸川みまもり隊 代表 伊久美 明

事務所：江戸川区江戸川1-11-3（社会福祉法人 江東園となり）

※介護のご相談は江東園熟年相談室へ 03-3677-4631

《昭和クイズ》

第1問 昭和は何年まで続いたでしょうか？

- ①.65年 ②.63年 ③.64年

第2問 昭和元年は西暦何年でしょうか？

- ①.1912年 ②.1925年 ③.1945年

第3問 1970年代のマンションのドアの横にフタ付き収納箱が付いていました。何を入れるための箱でしょうか？

- ①.新聞 ②.郵便 ③.牛乳

第4問 昭和39年、東京オリンピックで金メダルを勝ち取った女子バレーボール日本代表チームは何と呼ばれていたでしょうか？

- ①.なでしこジャパン ②.東洋の魔女 ③.火の鳥 Nippon

第5問 昭和時代、学校でみかんが入っている赤いネットに何か入れました。それは何でしょうか？

- ①.虫除け ②.忘れ物 ③.石鹸

第6問 1967年(昭和42年)10月に来日したイギリスのモデル「ツイッギー」が着用して、その後日本でも流行したファッションは何でしょうか？

- ①.ミニスカート ②.フレアースカート ③.キュロットスカート

第7問 1966年(昭和41年)1月15日に福島県湯本町にオープンしたテーマパークは何でしょうか？

- ①.いわき平温泉 ②.常磐ハワイアンセンター ③.福島競馬場

第8問 給食の時に配られていた、栄養補助食品は何でしょうか？

- ①.ビタミン剤 ②.肝油ドロップ ③.鉄剤

第9問 500円札の肖像画は誰でしょうか？

- ①.聖徳太子 ②.新渡戸稲造 ③.岩倉具視

第10問 昭和64年は何日間あったでしょうか？

- ①.7日間 ②.30日間 ③.365日間

第11問 昭和元年は、実質何日間だったでしょうか？

- ①.6日間 ②.7日間 ③.155日間

第12問 1960年頃から100円札に描かれていた人物は誰でしょうか？

- ①.聖徳太子 ②.板垣退助 ③.紫式部