



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142号
令和5年10月1日

皆様お元気ですか！！
毎月の繰り返しですが、今月も地域の皆様との貴重な対面を大切にしていきたいと考えています。



《厳しかった残暑も終わりました、秋を感じる散歩はいかがでしょうか？》

遊歩道や近くの公園ではコスモスや萩、どんぐりやすすき、イチョウ、もみじなど、秋の風情を楽しませてくれます！
また、歩くことで筋肉やバランス感覚を向上させ転倒予防、低体温や免疫力アップ、認知症予防などの効果も期待できます。



＜安全に散歩するためには、以下のことに気をつけてください＞

- ・ 散歩する時間帯は、明るくて交通量が少ないときにしましょう。早朝や夕方など暗い時間帯は避けましょう。
- ・ 散歩するコースは、歩道や公園など安全な場所にしましょう。
- ・ 横断禁止道の横断や信号無視などの危険な行動は絶対にやめましょう。
- ・ 散歩する服装は、明るい色や反射材などで車から見やすくしましょう。



秋の夜長にクイズで楽しみましょう！

● 秋にちなんだ漢字の読み方は？

- | | | |
|----------|---|-----------|
| ①秋刀魚 () |  | ⑥ 公孫樹 () |
| ②秋 桜 () |  | ⑦ 芒 () |
| ③桔 梗 () | | ⑧ 無花果 () |
| ④団 栗 () | | ⑨ 胡 桃 () |
| ⑤赤蜻蛉 () | | ⑩ 牛 蒡 () |



● 新メンバー紹介

高橋 久哉

「僕は障がい者、
まだまだお互いに
がんばりましょう！」

「地域のお茶の間」(午後の開催無し)

10月27日(金)

江戸川コミュニティ会館

午前10時から12時

「牛乳パックで作る小物入れ」作り



「みんなのいこい」

10月26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



皆様のご来場をお待ちしています

クイズの答え

- ①さんま ②こすもす ③ききょう ④どんぐり ⑤あかとんぼ ⑥いちょう ⑦すすき
⑧いちじく ⑨くるみ ⑩ごぼう

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