



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174号
令和8年6月1日

蒸し暑い時期を迎えます。水分補給を忘れず、日々の体調管理に十分気をつけてお過ごしください。



6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。

この機会に「お口のケア」を見直してみませんか。「食べること」や「おしゃべり」は元気に過ごすための大切な力になります。毎日の元気につながるお口の健康のヒントをお届けします。

～よく噛んで食べて、よく話して、よく笑って、お口も心も元気に～

- 【よく噛む】** ★飲み込みやすく、栄養を摂りやすくなる
- 少し歯ごたえのある食べものを摂ろう
 - 痛い・外れやすい・噛みにくい入れ歯は我慢せずに歯科医にみてもらおう
 - 1口30回を目安にゆっくり噛もう



- 【よく話す】** ★お口のまわりの筋肉が動き、むせ予防につながる。おしゃべりで元気になれる
- 声を出して読んでみよう（本・新聞・歌）
 - ひと言あいさつから始めよう
 - 毎日誰かと話そう



- 【よく笑う】** ★気分が明るくなり、食欲や意欲がでてくる
- 口角を上げて「にっこり」を意識してみよう
 - テレビを見たり、話したりして笑顔を増やそう
 - 楽しい時も、そうでない時も、笑顔でいよう



江戸川区では歯科検診「江戸川歯つらつ（はつらつ）チェック」（65歳以上無料）が毎年受けられます。お近くの指定歯科医療機関に直接予約を。

「地域のお茶の間」

6月25日(木)
江戸川コミュニティ会館
10時から12時
「スプーンとナイフの壁掛け」
※飲み物をご持参ください
次回開催日：7月休み



「みんなのいこい」

6月25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
次回開催日：7月休み



皆様のご来場をお待ちしています

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

《夏の風物詩クイズ》

第1問 夏の空にもくもく現れる大きな雲は？

- ① ひつじ雲 ② うろこ雲 ③ 積乱雲

第2問 夏の夜に「チリンチリン」と音を鳴らすものは？

- ① 風鈴 ② 提灯 ③ 下駄



第3問 縁日で、水に浮かぶ風船を釣る遊びは？

- ① 金魚すくい ② ヨーヨー釣り ③ 輪投げ

第4問 夏に旬を迎える高級魚「ハモ」が有名な地域は？

- ① 京都 ② 沖縄 ③ 青森

第5問 北海道の夏の名物「夕張メロン」の特徴は？

- ① 青い果肉 ② オレンジ色の果肉 ③ 皮ごと食べる

第6問 夏に人気の「さくらんぼ」の生産量全国1位は？

- ① 山形県 ② 福岡県 ③ 長野県



第7問 沖縄の夏の定番フルーツ「マンゴー」の旬は？

- ① 冬 ② 春 ③ 夏

第8問 夏に食べたくなる香川県の名物は？

- ① そば ② 讃岐うどん ③ ラーメン



第9問 「白桃」が有名な県は？

- ① 岡山県 ② 岩手県 ③ 富山県

第10問 山形県の夏の名物麺料理は？

- ① 冷やしラーメン ② 味噌煮込みうどん ③ 伊勢うどん

第11問 鹿児島県の夏に人気の氷菓「しろくま」に入っているものは？

- ① 練乳 ② わさび ③ 味噌

第12問 夏に人気の枝豆。「だだちゃ豆」で有名なのは？

- ① 山形県 ② 熊本県 ③ 静岡県

第13問 夏に人気の「スイカ」の名産地として有名なものは？

- ① 滋賀県 ② 山形県 ③ 鳥取県



第14問 夏の贈り物として人気の「水ようかん」で有名な県は？

- ① 福井県 ② 千葉県 ③ 和歌山県

第1 ③、第2 ①、第3 ②、第4 ①、第5 ②、第6 ①、第7 ③、第8 ②、
第9 ①、第10 ①、第11 ①、第12 ①、第13 ②、第14 ①

夏の風物詩クイズ答え