

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178号
令和8年10月

食欲の秋です

食事はとれていますか？

作るのが面倒なので例えばおにぎりだけの食事をしていませんか？

栄養が足りないと低栄養状態になってしまい、要介護状態になるリスクが高まります。

質の良い食事を心がけましょう！

質の良い食事にするアイデア

 おにぎり ごはんは体を動かす力になる

+  野菜のみそ汁⇒ 野菜の栄養とみその大豆で体の調子を整える

+  ツナ缶＋マヨネーズを混ぜておにぎりの具にする

⇒筋肉や血液など体を作る

+  間食 牛乳入りコーヒーとくだもの

⇒筋肉や血液など体を作る・体の調子を整える

ごはん・肉や魚・野菜などをバランス良く食べることが大切です。
毎日すべてをとるのは大変なので今日は野菜が足りなかったから
明日は多めに食べようなどの工夫しましょう。

高齢者はエネルギーとタンパク質が不足しがちです。

特に肉や魚などのたんぱく質は30代の人と同じくらい必要です。

調理が大変な方はスーパーやコンビニなどのお惣菜を買ったり、
冷凍食品や缶詰などを上手に利用しましょう。

「地域のお茶の間」

10月23日(金)

江戸川コミュニティ会館

午前10時から12時

「果物のちぎり絵」

※飲み物をご持参ください

次回開催日:11月27日(金)



「みんなのいこい」

10月22日(木)

なごみの家 瑞江

午前9時30分から11時30分

将棋・囲碁・オセロ・麻雀

次回開催日:11月26日(木)



皆様のご来場をお待ちしています

江戸川みまもり隊 鈴木 律子

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

《東京クイズ》



第1問 東京スカイツリーの高さは何 m でしょうか？

- ①563m ②634m ③788m

第2問 東京発祥の料理はどれでしょうか？

- ①もんじゃ焼き ②お好み焼き ③たこ焼き

第3問 サザエさん一家はどこに住んでいるのでしょうか？

- ①港区 ②世田谷区 ③江戸川区

第4問 羽田空港があるのは何区でしょうか？

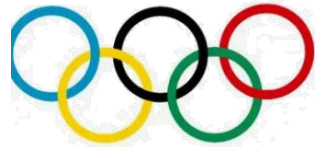
- ①大田区 ②千代田区 ③練馬区

第5問 東京・富岡八幡宮のお祭りで江戸三大祭りの一つとなっているお祭りは何でしょうか？

- ①三社祭 ②神田祭 ③深川祭

第6問 1964年東京オリンピックの開会式は何月何日でしょうか？

- ①10月10日 ②11月3日 ③9月27日



第7問 「銀ぶら」の意味は何でしょうか？

- ①銀座でぶらぶら散歩をする事 ②銀座で恋愛する事
③銀座でブラックコーヒーを飲むこと

第8問 東京の日本橋が発祥とされている和菓子は何でしょうか？

- ①水まんじゅう ②どら焼き ③人形焼き



第9問 映画「男はつらいよ」の舞台になった場所はどこでしょうか？

- ①葛飾区亀有 ②葛飾区青砥 ③葛飾区柴又

第10問 東京23区の中で最も面積が広い区はどこでしょうか？

- ①大田区 ②世田谷区 ③江戸川区

第11問 東京23区で最も人口が少ない区はどこでしょうか？

- ①練馬区 ②台東区 ③千代田区

第12問 かつて江戸城があった場所は、今は何があるのでしょうか？

- ①皇居 ②東京ドーム ③東京駅

第13問 伝統工芸品「江戸切子」とはどんなものなのでしょうか？

- ①陶器 ②刃物 ③ガラス細工



第14問 山手線に乗って1周した場合、どのくらいの時間がかかるのでしょうか？

- ①約2時間 ②約1時間30分 ③約1時間

東京クイズ答え
問1 ②、問2 ①、問3 ②、問4 ①、問5 ③、問6 ①、問7 ①、問8 ③、
問9 ③、問10 ①、問11 ③、問12 ①、問13 ③、問14 ③