



# 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168号  
令和7年12月1日

日ごとに寒さが増してまいりましたが、地域の皆さまにはお変わりなくお過ごしでしょうか。

本年も「地域への思い」を胸に、毎月のみまもり活動をはじめ、さまざまな取り組みにご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございました。来年も引き続き地域の皆さまと共に歩んでまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

江戸川みまもり隊一同



## 《お知らせ》

江戸川みまもり隊では、江戸川1丁目・江戸川2丁目・東篠崎都営団地にお住まいの方を、月1回の「みまもり訪問」をしています。（高齢者）この地域にお住まいのお知り合いやご友人で、訪問を希望される方がおりましたら、訪問時にお知らせください。

## ＜ヒートショックによる冬の入浴事故を防ぐための対策＞

ヒートショックは、急激な温度差によって血圧が大きく変動し、失神や心筋梗塞、脳卒中などを引き起こす現象で、特に高齢者に多く見られます。

### 《対策》

- ① 入浴前に脱衣所や浴室を温めましょう。
- ② 湯温度は41度以下、浸かる時間は10分までを目安にしましょう。
- ③ 浴槽から急に立ち上がらないでゆっくり立ち上がりましょう。
- ④ 食後すぐや飲酒后、医薬品服用後（精神安定剤・睡眠薬など）に入浴しないようにしましょう。
- ⑤ お風呂に入る際は家族にひと声かけましょう。
- ⑥ 家族は入浴中の高齢者の動向に注意しましょう。



※政府広報オンライン情報より抜粋

### 「地域のお茶の間」

12月26日（金）

江戸川コミュニティ会館

午前10時から12時

「カレンダーづくり」

※飲み物を持参ください

次回開催日：1月23日（金）



### 「みんなのいこい」

12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：1月22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 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 1964年に日本で初めて開催された世界的イベントは何でしょうか？  
①.札幌オリンピック ②.東京オリンピック ③.大阪万博
- 第2問 1970年に大阪で開催された「人類の進歩と調和」をテーマにしたイベントは何でしょうか？  
①.東京オリンピック ②.沖縄国際海洋博覧会 ③.大阪万博
- 第3問 1972年に連合赤軍が立てこもった事件で、テレビ中継が長時間にわたって行われた場所はどこでしょうか？  
①.浅間山荘 ②.富士山荘 ③.軽井沢ホテル
- 第4問 1985年に日航機が墜落した場所はどこでしょうか？  
①.御巣鷹山 ②.富士山 ③.谷川岳
- 第5問 1983年に東京ディズニーランドが開園した場所はどこでしょうか？  
①.浦安市 ②.船橋市 ③.習志野市
- 第6問 1960年代に流行した「ビートルズ」の来日公演が行われた場所はどこでしょうか？  
①.日本武道館 ②.東京ドーム ③.大阪城ホール
- 第7問 1958年に完成した東京のシンボル・観光名所は何でしょうか？  
①.東京ドーム ②.東京スカイツリー ③.東京タワー
- 第8問 1972年に沖縄がアメリカから日本に返還された時、当時の沖縄県知事の名前は誰でしょうか？  
①.屋良朝苗 ②.大田昌秀 ③.仲井眞弘多
- 第9問 1969年に起きた、学生運動の象徴的な事件である「安田講堂事件」で、警察が鎮圧した大学名は何大学でしょうか？  
①.東京大学 ②.慶應義塾大学 ③.早稲田大学
- 第10問 1970年に公開された映画「男はつらいよ」で、主人公の寅さんを演じた俳優の名前はだれでしょうか？  
①.渥美清 ②.高倉健 ③.植木等
- 第11問 1970年代に流行した「ウォークマン」を発売したメーカーはどこでしょうか？  
①.ソニー ②.パナソニック ③.シャープ
- 第12問 1972年に日本へ来たパンダの名前は何か？  
①.リンリン、ランラン ②.カンカン、ランラン ③.カンカン、ファンファン

昭和のクイズ  
① 6問 ① 10問 ① 11問 ② 12問  
① 8問 ③ 1問 ① 9問 ① 9問 ① 4問 ① 8問 ③ 7問 ② 1問

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