



# 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、地域の皆さん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んと共に歩んでまいりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

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 食後すぐや飲酒後、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。



41℃  
以下



※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

「カレンダーブル」

※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でしょうか？  
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

問1 ②、問2 ③、問3 ①、問4 ①、問5 ①、問6 ①、問7 ③、問8 ①  
問9 ①、問10 ①、問11 ①、問12 ②  
略和ノト太答之

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