11月

# 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179号
令和8年11月



木々の紅葉が街に色づき、朝晩の冷え込みも強くなってきました。
11月は、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期です。
体調を崩さないよう、無理をせず、あたたかくしてお過ごしください。

## 1. 冬の感染症にご注意を

11月からはインフルエンザや風邪、ノロウイルスなどの感染症が増えてきます。手洗い、うがいの徹底、マスクの着用、こまめな換気を心がけましょう。特に、外出後や食事の前後は、しっかりと手を洗いましょう。

## 2. 暖房器具の安全な使い方

朝晩は気温が下がり、暖房を使う機会が増えてきます。
火災や一酸化炭素中毒を防ぐため、ストーブやヒーターの近くに燃えやすいものを置かない、定期的に換気を行うなど、安全に使いましょう。
また、就寝時は必ず消すようにしてください。



## 3. 食事と水分で、しっかり栄養補給

寒くなると食欲が落ちやすくなりますが、1日3食を基本に、バランスの良い食事をとりましょう。また、のどの渇きを感じにくくなるため、こまめに水分をとることも大切です。



## 4. 心の健康も大切に

寒くなると気持ちも落ち込みやすくなります。
無理をせず、好きなことを楽しんだり、家族や友人と電話で話すなど、気分転換を心がけましょう。困ったことがあれば、遠慮なくご相談ください。

### 「地域のお茶の間」

**11月27日（金）**
午前**10**時から**12**時
江戸川コミュニティ会館
クリスマスリース作り
飲み物をご持参ください
次回開催日：**12月25日（金）**



### 「みんなのいこい」

**11月26日（木）**
**9時30分から11時30分**
なごみの家　瑞江
将棋・囲碁・オセロ・麻雀
次回開催日：**12月24日（木）**



皆様のご参加お待ちしております！

江戸川みまもり隊　　鈴木　律子
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

## 「11月クイズ」



第1問　11月の祝日「文化の日」は、何月何日でしょうか？
① 11月1日　② 11月3日　③ 11月23日

第2問　秋に赤く色づく木の実といえば、どれでしょうか？
① 南天　② まつぼっくり　③ くり

第3問　11月の「七五三」で、3歳・5歳・7歳の子どもたちが着るのは何でしょうか？
① 着物　② 浴衣　③ 制服

第4問　秋が旬の魚で「サンマ」と並んで人気のある魚はどれでしょうか？
① サバ　② タコ　③ イカ

第5問　冬の味覚「カキ」は、何の仲間でしょうか？
① 貝　② 魚　③ エビ

第6問　11月に収穫することが多い、秋の味覚の代表といえばどれでしょうか？
① りんご　② すいか　③ メロン



第7問　「勤労感謝の日」は、何月何日でしょうか？
① 11月3日　② 11月23日　③ 12月23日

第8問　冬に向かって、木の葉が落ちることを何といいますか？
① 紅葉　② 落葉　③ 植樹

第9問　昔、火を使って暖をとったり、料理をしたりするのに使ったものは何でしょうか？
① ストーブ　② こたつ　③ いろり



第10問　11月の季語にもなっている「霜」とは、どんなもの？
① 雪　② 氷のつぶ　③ 夜の冷えでできる白い結晶

第11問　夜長に楽しむ「読書」にぴったりの季節はいつでしょうか？
① 春　② 秋　③ 夏

第12問　11月頃に咲く、香りのよい花といえばどれでしょうか？
① ひまわり　② きく　③ あさがお

第13問　11月に行われる「ボジョレーヌーボー」の解禁日は、何というお酒の新酒のこと？
① ワイン　② 日本酒　③ ビール

第14問　「きのこ」は、主に何に分類される食べ物でしょうか？
① 野菜　② 果物　③ 芋

11月クイズの答え

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