



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173号
令和8年5月1日

木々の若葉がまぶしく感じられる季節となりました。
日々の中で、ほんの少しでも外に出て春の息吹を
味わっていただければと思います。
どうぞお体にはくれぐれもお気をつけてお過ごしください。



高齢者5月の熱中症対策

5月は体がまだ暑さに慣れていないため、高齢者の方にとって熱中症のリスクが急激に高まる時期です。真夏ほど気温が高くなくても、湿度の変化や急な暑さで救急搬送されるケースも少なくありません。



1. 室内環境の整え方（「暑くない」と思い込まない）

- 温度計・湿度計の設置：目につく場所に置き、室温 28度（湿度が高い場合は27度）を目安にエアコンや扇風機を使いましょう。
- 日差しを遮る：すだれ、カーテン、緑のカーテンなどで直射日光を遮りましょう。

2. 水分補給の習慣化

- 時間を決めて飲む：「起きたら一杯」「毎食後」「入浴前後」「寝る前」など、喉が渇いていなくても定期的に飲む習慣をつけましょう。1日1.2リットルを目安
- 枕元に飲み物を：就寝中も水分は失われます。



3. 外出時の注意点

5月の紫外線や日差しは真夏並みに強い日があります。

- 日よけアイテム：帽子や日傘を必ず使い、直射日光を避けましょう。
- 服装の工夫：通気性の良い服（綿や麻、速乾素材）を選びましょう。



4. 「暑熱順化（しょねつじゅんか）」を進める

急激な暑さに耐えられるよう、今のうちから少しずつ体を暑さに慣らしておくことが大切です。

- 軽い運動（毎日30分程度のウォーキング）や、お風呂でじんわり汗をかくなど、無理のない範囲で「汗をかく習慣」をつけると、体温調節機能が整いやすくなります。 ※参考資料：Gemini 及び厚生労働省熱中症予防リーフレット

「地域のお茶の間」

5月22日（金）
江戸川コミュニティ会館
午前10時から12時
「謎解き遊び」
※飲み物をご持参ください
次回開催日：6月25日（木）



「みんなのいこい」

5月21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：6月25日（木）



皆様のご来場をお待ちしています

江戸川みまもり隊事務所 代表 伊久美 明
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 石油ストーブの上でアルミ箔に包んで焼いた定番のものといえば、何でしょう？
①. ながいも ②. さつまいも ③. 里芋
- 第2問 底板が、ずれてしまったらものすごく熱いお風呂といえばなんでしょう？
①. 五右衛門風呂 ②. 蒸し風呂 ③. ユニットバス
- 第3問 アニメドラえもんの有名な空飛び道具は何でしょう？
①. ヘリコプター ②. タケコプター ③. グライダー
- 第4問 土曜の夜8時といえば、家族みんなが集まった昭和の伝統的なバラエティー番組は何でしょう？
①. 太陽にほえろ ②. ザ・ベストテン ③. 8時だヨ！全員集合
- 第5問 「巨人の星」で父・星一徹がよくひっくり返すものは何でしょう？
①. ちゃぶ台 ②. お皿 ③. 鍋
- 第6問 1956年（昭和31年）に俳優デビューし「嵐を呼ぶ男」「狂った果実」などで有名になった俳優は誰でしょう？
①. 高倉健 ②. 三船敏郎 ③. 石原裕次郎
- 第7問 1969年（昭和44年）に放送が開始され日本初の長編テレビアニメとなった作品はどれでしょう？
①. サザエさん ②. それいけ！アンパンマン ③. 鉄腕アトム
- 第8問 1970年（昭和45年）に開催された大阪万博のアメリカ館で展示され人気を博したものはどれでしょう？
①. 化石 ②. 民族衣装 ③. 月の石
- 第9問 公衆電話でテレホンカードが使えるようになったのはいつ頃でしょう？
①. 昭和40年代 ②. 昭和50年代 ③. 昭和60年代
- 第10問 1980年代ある格好をした猫のキャラクターがブームとなりました。どんな格好をしていたでしょう？
①. 暴走族 ②. 警察官 ③. 侍
- 第11問 1953年（昭和28年）に日本で初めてテレビ放送を開始したテレビ局はどこでしょう？
①. NHK ②. 日本テレビ ③. フジテレビ
- 第12問 昭和の時代、学校ではあるものをミカンのネットに入れて使っていたものは何でしょう？
①. 殺虫剤 ②. 芳香剤 ③. 石鹸



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