



# 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148号  
令和6年4月1日

春爛漫の季節を迎え、地域の皆様、おかわりありませんか！  
花を見ながらお散歩などはいかがでしょう。  
時節柄、急に寒さの戻ることもございますので、お身体に  
十分気をつけてお過ごし下さい。



## 健康づくりのため「65歳以上1日40分以上身体活動」のすすめ

厚労省：健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 高齢者版より抜粋

- 身体活動40分とは、生活活動（買い物・家事・散歩・労働など）＋運動ウォーキングなら1日約6000歩以上に相当。
- まずは今より家事や運動などで10分多く体を動かすことを目標にする。
- 座りっぱなしに注意（30分ごとに体を動かすことを心がける）
- 立位困難な人も、じっとしている時間が長くなり過ぎないように、少しでも体を動かすことを心がける。



### 《メリット》

- ① 筋肉量が増える。
- ② 骨密度が改善し転倒や骨折のリスクが低減する。
- ③ 認知機能低下を予防する可能性がある。
- ④ 心疾患死亡リスクが30%低下することが示された。

## <昭和に関する三択クイズ>

第1問 昭和33年に完成した東京のシンボル・観光名所は？

(ア)東京ドーム (イ)東京タワー (ウ)浅草雷門

第2問 「昭和39年東京オリンピックでメダルの総獲得数（金銀銅）は何個？

(ア)9個 (イ)29個 (ウ)59個

第3問 昭和33年に流行した、フラダンスのように腰を動かして回す輪の名前は？

(ア)ハワイアンフープ (イ)フラダンスフープ (ウ)フラフープ

第4問 昭和47年日本で初めて開催された冬季オリンピック開催地は？

(ア)札幌 (イ)函館 (ウ)長野

第5問 「赤い〜りんごに〜♪」で始まるリンゴの唄を歌っていた歌手の名前は？

(ア)並木路子 (イ)笠置シズ子 (ウ)ピンクレディー)

### 「地域のお茶の間」（午後の開催無し）

4月26日（金）

江戸川コミュニティ会館

午前10時から12時

「布製の花束」づくり



### 「みんなのいこい」

4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



皆様のご来場をお待ちしています

クイズの答え：第1問 (イ) 第2問 (イ) 第3問 (ウ) 第4問 (ア) 第5問 (ア)

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