



1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133号
令和5年1月1日



地域の皆様、新年あけましておめでとうございます
この地域活動を開始してから13年目を迎えますがこれまで同様
皆様方のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます
江戸川みまもり隊一同



餅による窒息事故に注意

餅は食品の中でも、窒息事故がおきやすい食品です。ふだんはあまり餅を食べないという高齢者でも、時節の料理ということで久しぶりに食べる場合が多く、注意が必要です。

高齢者の窒息リスクが高い理由

1. 歯の機能が衰えている
2. かむ力が弱くなっている
3. 唾液の分泌量が減っている
4. 飲み込む力が低下している

消費者庁 News Releaser 令和元年12月18日より抜粋



餅の窒息事故を防ぐために

1. 餅は小さく切っておく

調理の段階であらかじめ食べやすい大きさに、小さく切っておきましょう

2. 先にお茶や汁物を飲んで喉を潤しておく

餅を食べる前に、お茶や汁物を飲んで喉を潤しておきましょう

ただし、餅がうまく呑み込めないからといって、お茶などで無理やり流し込もうとするのは危険です

3. 餅はよく噛んで唾液と混ぜ合わせてから飲み込む

少量ずつ口に入れて、よく噛んで食べましょう

口の中の餅を全て飲み込んでから、次の餅を口に入れるようにしましょう

消費者庁 News Releaser 令和元年12月18日より抜粋



全国のいろいろな雑煮

北海道；鶏ガラだし雑煮 岩手県；宮古くるみ雑煮 東京都；東京江戸雑煮
 愛知県；名古屋雑煮 京都府；白味噌雑煮 鳥取県；小豆雑煮
 香川県；白味噌あん餅雑煮 福岡県；博多のブリ雑煮

農林水産省 aff(あふ)バックナンバー20年1月号全国のいろいろな雑煮より抜粋



「地域のお茶の間」(午後の開催は無し)
1月27日(金)

江戸川コミュニティ会館 10時から12時
「ティッシュペーパーで作る花のリース」



「みんなのいこい」1月26日(木)



なごみの家 瑞江
9時30分から11時30分
将棋・オセロ・囲碁・麻雀

皆様のご来場をお待ちしております

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