



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169号
令和8年1月1日

これから厳しい寒さを迎える時期となりますが、地域の皆様にはくれぐれもお体に十分気をつけてください。

今年もよろしくお願いいたします。



《寒さ対策と温度差に注意》

冬場は急な気温の変化で体調を崩しやすいです。

- **暖房の利用**：部屋全体を暖かく保ちましょう。特に脱衣所やトイレなど、急に冷え込む場所も小型暖房器具などを置くと安心です。（室温は18℃以上を目安に）
- **重ね着**：薄手のものを重ね着して、体温調節しやすくするのがおすすめです。
- **水分補給**：暖房で乾燥しがちなので、こまめに水分を摂りましょう。



《体調管理と感染症予防》

インフルエンザや新型コロナウイルスなど、感染症が流行しやすい時期です。

- **手洗い・うがい**：外出から帰ったら、必ず行いましょう。
- **十分な睡眠**：免疫力を高めるためにも、しっかり睡眠をとることが大切です。
- **換気**：寒い時期でも、定期的に窓を開けて室内の空気を入れ替えましょう。



《転倒事故の防止》

路面の凍結や暗くなるのが早いことで、転倒のリスクが高まります。

- **滑りにくい靴**：外出時は、底が滑りにくい靴を選びましょう。
- **足元注意**：凍結している場所や段差では、特に注意して歩きましょう。
- **杖の活用**：必要であれば杖などの補助具を使うことも検討してください。
- **家の中の段差**：畳の縁や敷居など、ちょっとした段差も転倒の原因になります。足元を明るくして、見えやすくするのも効果的です。
- **手すりの活用**：階段や浴室などには手すりを取り付けると安心です。

※AI アシスタント Yahoo より抜粋

裏面にクイズがあります。

「地域のお茶の間」

1月23日（金）

江戸川コミュニティ会館

午前10時から12時

「お正月遊び」

※飲み物を持参ください

次回開催日：2月20日（金）



「みんなのいこい」

1月22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：2月19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

《懐かしさ三択クイズ》

- 第1問 1964年、東京オリンピックの年にリリースされた、アメリカ民謡で坂本九さんの曲はどれでしょう？
①.上を向いて歩こう ②.幸せなら手をたたこう ③.明日があるさ
- 第2問 美空ひばりさんの代表曲の一つで、人生を川に例えた名曲のタイトルはどれでしょう？
①.東京キッド ②.川の流れるように ③.悲しい酒
- 第3問 日本で初めてテレビの本放送が開始されたのは西暦何年でしょう？
①.1950年 ②.1953年 ③.1958年
- 第4問 「ひょっこりひょうたん島」の主題歌の歌詞で、「苦しいこともあるだろさ悲しいこともあるだろさ」の後に続く言葉は何でしょう？
①.だけど海は広いぜ ②.だけど空は青いぜ ③.だけどボクらはくじけない
- 第5問 子どもの頃に夢中になった人も多い、野球を題材にした人気アニメといえど何でしょう？
①.巨人の星 ②.あしたのジョー ③.ハクション大魔王
- 第6問 日本で初めて新幹線が開通したのは、東京オリンピックが開催されたのと同じ年、西暦何年でしょう？
①.1960年 ②.1964年 ③.1968年
- 第7問 指で数字の穴を回してかける電話の名前は何でしょう？
①.赤電話 ②.黒電話 ③.鉄電話
- 第8問 昔の映画館で、映画と映画の間に流れたニュース映画は何と呼ばれていたでしょう？
①.日本ニュース ②.東宝ニュース ③.朝日ニュース
- 第9問 昔の給食で人気があった、揚げたクジラの肉の料理は何でしょう？
①.クジラの唐揚げ ②.クジラの竜田揚げ ③.クジラの生姜焼き
- 第10問 お祭りなどでよく食べた、水飴を煮詰めて固めたような懐かしいお菓子はどれでしょう？
①.べっこう飴 ②.綿あめ ③.ポン菓子
- 第11問 お正月によく食べる、黄色い栗を使った料理は何でしょう？
①.栗きんとん ②.栗ごはん ③.栗ようかん
- 第12問 昭和の時代に流行した、有名人のはがき大の肖像写真は何でしょう？
①.プロマイド ②.シール ③.カード

懐かしさ三択クイズ答え

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