

本格的な秋の訪れを多くの方が心待ちにするこの頃ですが、
地域の皆様お元気ですか！



食欲の秋！食中毒と誤嚥に注意

「食欲の秋」は美味しいものがたくさんありますが、衛生面や安全面にも配慮が必要です。

食中毒予防

1. 清潔にしましょう

- 調理前、食事前、トイレの後は、石鹸で丁寧に手を洗いましょう。
- まな板や包丁、ふきんなどは、使うたびに洗い、熱湯などで消毒しましょう。



2. 調理はしっかりと

- 食べ物は中心部まで十分に加熱しましょう。目安は75℃で1分以上の加熱です。

3. 素早く冷やして保存

- 調理した食べ物は、長時間常温に置かないようにしましょう。
- すぐに食べない場合は、早めに冷蔵庫にいれましょう。



4. 菌をつけない

- 買い物では、生鮮食品を最後にカゴへ入れ、すぐに帰宅しましょう。
- 冷蔵庫は、詰め込みすぎると冷えが悪くなるので、8割程度にしましょう。

誤嚥防止

1. 姿勢を正しく

- 食事の際は、背筋を伸ばして椅子に深く座り、あごを少し引くようにしましょう。
- 横になったまま食事をするのは危険です。

2. 一口の量を少なく

- 食べ物を口に詰め込みすぎないように、少量ずつゆっくりと食べましょう。

3. 一口ごとにごっくん

- 食べ物を口に入れたら、しっかりと噛んでから飲み込みましょう。

4. 飲み込みやすい工夫を

- パサパサしたもの(パンなど)や、口の中でバラバラになるもの(ひき肉など)は水分を加えたり、とろみをつけたりして食べやすくしましょう。



参考資料：Google Gemini より抜粋

「地域のお茶の間」

10月24日(金)

江戸川コミュニティ会館

午前10時から12時

「秋の大運動会」

※飲み物を持参ください

次回開催日：11月21日(金)



「みんなのいこい」

10月23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：11月20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

《昭和クイズ》

- 第1問 1970年代に流行したグラスは次のうちどれでしょうか？
①.花柄のグラス ②.チェック柄のグラス ③.切子のグラス
- 第2問 1964年(昭和39年)に連載が開始した藤子不二雄の作品で、1匹の間抜けなオバケの引き起こす騒動を面白おかしく描いたギャグ漫画は、次のうちどれでしょうか？
①.キテレツ大百科 ②.怪物くん ③.オバケのQ太郎
- 第3問 昭和時代のお土産の定番といえば、次のうちどれだったでしょうか？
①.砂時計 ②.ペナント ③.ストラップ
- 第4問 1987年(昭和62年)に「人生いろいろ」を発表し大ヒットした歌手は、次のうち誰でしょうか？
①.島倉千代子 ②.テレサテン ③.美空ひばり
- 第5問 通称「カチカチボール」と呼ばれ、1971年(昭和46年)に登場して大ヒットしたおもちゃは次のうちどれでしょうか？
①.ヨーヨー ②.ディアボロ ③.アメリカンクラッカー
- 第6問 昭和の寒い冬の日に活躍していたものは次のうちどれでしょうか？
①.ハクキンカイロ ②.電気ストーブ ③.ヒートテック
- 第7問 1958年(昭和33年)2月24日から放送され、絶大な人気を誇った覆面主人公ヒーローは次のうちどれでしょうか？
①.ヤッターマン ②.仮面ライダー ③.月光仮面
- 第8問 1958年(昭和33年)に製造販売が開始されたドイツ生まれのフルーツ炭酸飲料は、次のうちどれでしょうか？
①.ファンタ ②.コカ・コーラ ③.三ツ矢サイダー
- 第9問 1985年(昭和60年)にフジテレビのバラエティ番組「タやけニャンニャン」から誕生した女性アイドルグループは、次のうちどれでしょうか？
①.花の中三トリオ ②.キャンディーズ ③.おニャン子クラブ
- 第10問 1929年(昭和4年)に誕生した職業で、エレベーターを操作する女性は何と呼ばれたでしょうか？
①.エレベーターテンダント ②.エレベーターガール ③.タイピスト
- 第11問 1965年(昭和40年)に流行した手を上下に動かした踊りが印象的なダンスの名前はなんでしょうか？
①.ゴーゴードانس ②.ヒゲダンス ③.モンキーダンス