

きたろー通信

第30号（6月・7月合併号）

令和3年6月1日発行

発行：社会福祉法人彦根市社会福祉協議会

彦根市北老人福祉センター

（馬場一丁目5-5）

27-6701



「クラブ活動体験教室」開催

～ 新しい楽しみ方 見つけませんか！ ～

当センターには、シニア世代が活躍できる場として「ハピネスクラブ」があります。今回、クラブ活動に関心・興味のある方を対象に「体験教室」を次のとおり実施します。シニア世代のみなさん、新しいつながりや楽しみが見つかるかも知れません！

ハーモニカクラブ

7月・・・7日、21日
8月・・・4日、18日
13時～16時

編み物クラブ

7月・・・6日、20日
8月・・・3日、17日
10時～15時30分

自彊術（体操）

7月・・・1日、8日、
15日、29日
9時30分～11時

俳句クラブ

7月・・・13日、27日
8月・・・10日、24日
13時～15時

楽琴会（大正琴）

7月・・・12日、26日
8月・・・16日、23日
9時半～11時半

すずの音会（舞踊）

7月・・・13日、27日
8月・・・10日、24日
14時～16時

囲碁クラブ

7月・・・5日、12日、
19日、26日
9時～16時

パソコンクラブ

7月・・・1日、15日
8月・・・5日、19日
9時半～11時半

和み会（民踊）

7月・・・7日・21日
8月・・・4日・18日
13時～16時

金亀体操クラブ

7月・・・2日、9日、
16日、23日
9時～9時40分

クラブ賛美（体操）

7月・・・2日、16日
8月・・・9日、20日
10時～正午

藤豊会（民踊）

7月・・・9日、28日
8月・・・13日、25日
13時～15時

キーボードクラブ

7月・・・14日、21日、
28日 8月11日
10時～正午

英会話 Castle

7月・・・8日、29日
8月・・・12日、26日
15時～16時45分

ただいま
体験希望者を募集
しています！

各クラブと当センターによる
イチオシコラボ企画です！！



熱中症予防対策

“新しい生活様式”で暑い季節を乗り越えましょう

暑さを避けましょう

エアコンを上手に使うことで部屋の温度を調節しましょう。また、感染症予防のため、換気扇や窓開放により換気を確保しましょう。

適宜マスクをはずしましょう

気温・湿度が高い中でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。屋外で、人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクをはずしましょう。



こまめに水分補給しましょう

のどが渇く前に水分補給しましょう。
（1日あたり1.2リットルを目安に）

日頃から健康管理をしましょう

日頃から体温測定や健康チェックを行いましょう。体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で療養しましょう。

暑さに備えた体作りをしましょう

窓を開けて、外気や日差しに触れたり、室内で軽い運動をしたりしましょう。その時も水分補給は忘れずに無理のない範囲で行いましょう。

交通安全クイズ

答えは、右頁にあります。

高齢者は加齢に伴う身体の変化から、車に乗る人も乗らない人も交通事故のリスクが高くなります。

『こんな状況が危ないですよ』と説明するのもいいのですが、クイズ形式にして考えながら知識を高めていくことで、自分が抱えているリスクに対して注意を向けることができます。

【問題1】 道路を渡る際、青信号が点滅しました。どうしたらいいでしょう？

- ①注意して渡る ②そのまま渡る ③渡らず次の青信号になるまで待つ

【問題2】 信号機のない横断歩道を渡る時の注意は？

- ①止まって右左右を確認する ②すぐに渡る ③斜めに横断する

【問題3】 交通事故死者数に占める高齢者の割合はどれくらいでしょう？

- ①約20% ②約30% ③約50%

【問題4】 高齢歩行者の交通事故時の違反で、多いのはどれでしょう？

- ①信号無視 ②斜め横断 ③横断歩道外横断

【問題5】 交通事故が発生しやすい時間帯はいつ？

- ①朝方の午前から10時 ②夕方の16時～18時 ③夜中の1時～3時



夏の交通安全県民運動が展開されます！

令和3年7月1日（木）～7月10日（土）

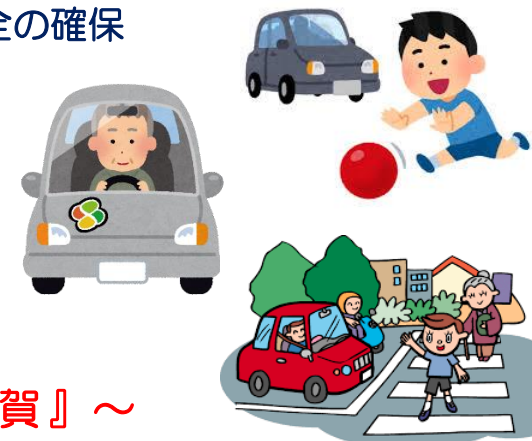
★ ★ 運動の重点 ★ ★

1 子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保

2 高齢運転者等の交通事故防止

3 飲酒運転・妨害運転等の危険運転の根絶

4 横断歩道利用者ファースト運動の推進



～『交通事故のない安全・安心な滋賀』～

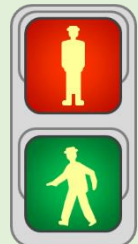
道路を利用する全ての方が『思いやり』と『ゆずり合い』の気持ち

を持って行動しましょう！（滋賀県・滋賀県交通対策協議会資料より抜粋）

<交通安全クイズの答え>

【問題1】 ③渡らずに次の青信号まで待つ

青信号の点滅は、「急いで渡れ」ではなく、道路横断の途中の場合は、「すみやかに、その横断を終えるか、横断をやめて引き返さなければならない」ということ。高齢になると、老化による体力や判断の低下により、本人が思っているよりも遅く、横断に時間がかかりますので、十分気をつけてください。



【問題2】 ①止まって右左右を確認する

信号機のない横断歩道でも、左右を確認して、自分の歩行スピードを意識しながら無理な横断をしないよう心がけましょう。

【問題3】 ③約50%

交通事故で亡くなった方の内、実に約半数が高齢者となっています。



【問題4】 ③横断歩道外横断

高齢歩行者の交通事故時の違反で最も多いのは横断歩道外横断によるものです。横断歩道がある場合は、横断歩道を利用しましょう。

【問題5】 ②夕方の16時～18時

交通事故は、急に暗くなる夕暮れ時、日没前後の2時間に多発しています。

地域包括支援センター ハピネス伝言板⑧

先の見えない
自粛生活・・・
みなさん
どうされていますか？

体を動かすことが減ってしまったら・・・

筋力が落ちて歩くのが億劫になる
出掛ける機会が減り食欲もなくなる
体力が落ちて風邪などをひきやすくなる
横になることが増え、転倒して骨折することも・・・



要介護状態へ・・・



どうすれば防げるの？

起きている時間を増やす
体力がついて食欲が出る
出掛けようという気持ちになる
歩くのが苦にならなくなる
筋力がついて元気になる！



ご相談は下記へ

彦根市地域包括支援センター
ハピネス

☎27-6702

インフォメーションコーナー



シニア世代の輝き方講座

日時 6月25日(金) 13時30分～
会場 彦根市北老人福祉センター
講師 彦根市シルバー人材センター
理事長 横田英二 さん
内容 地域で輝く秘訣を伝授！
定員 12名
受講料 無料



ふれあいシネマ

上映日 6月18日(金) 10時～、13時～
作品名 『スライムドッグミリオネア』
上映日 7月16日(金) 10時～、13時～
作品名 『帰郷』
※申し込みは不要ですが、先着12名の人数制限を設けています。マスクを着用のうえ鑑賞ください。感染状況等により中止する場合があります。

北老人福祉センターの情報は、

彦根市社協

検索

してください。