

# きたろー通信

第35号（10月・11月合併号）

令和3年10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

## 運転免許証返納後の支援策を学ぶ

～高齢者が抱える移動問題も深刻に～



8月25日、北老人福祉センターにおいて、運転免許証の自主返納制度と代替の交通手段をテーマにした「高齢者の暮らし講座」を開催しました。市交通対策課の職員を講師に招いて「路線バス」や「愛のりタクシー」の使い方や、運転免許証の自主返納後に受けられる支援制度について説明を受けました。

また、当センターへは市内各所からの利用があり、特に稲枝地区、河瀬地区、鳥居本地区からの利用者が、免許証を返納した後、路線バスと愛のりタクシーを併用し、当センターを訪れた場合にかかる往復運賃も具体的に提示されました。

質疑応答では、受講者から「費用がかかり過ぎる、これでは自主返納は進まない」「もっと路線や停留所を増やさないといけない」「回数券が一生に1回では少ない。その先どうすれば」などと指摘する声もあり、高齢者の移動手段の深刻さが明らかになりました。



## 2021 ハピネスいきいきクラブ

# 1 作品展示会



日時

11月29日(月) 13:30~17:00

11月30日(火) 9:00~15:00

会場

彦根市馬場一丁目5-5

彦根市北老人福祉センター【特設展示場】

入場料

無料（どなたでもご覧いただけます！）



書道クラブ



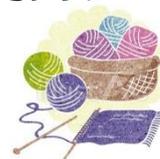
パソコンクラブ



俳句クラブ



生け花クラブ



編み物クラブ



## 歴史探訪ウォーク (第1弾)



井伊家ゆかりの社寺を訪ねてみませんか!

日時: 令和3年10月29日(金) 13:00~15:00

探訪先: 井伊神社、清涼寺、龍潭寺など (集合場所は、当センター)

定員: 10名(申込順) 参加費: 無料 ※ただいま受付中!

## アレンジフラワー教室 (Xmasバージョン)

季節の花をクリスマス風にあレンジしてみませんか!

日時: 令和3年11月26日(金) 9:30~11:00

会場: 彦根市北老人福祉センター

定員: 12名(申込順)

受講料: 1,000円(材料費の一部として)



10月1日から受け付けを始めます。

## 寄せ植え教室 (お正月バージョン)

綺麗に飾り植えた花たちと清々しい新年を迎えませんか!

日時: 令和3年12月16日(木) 9:30~11:00

会場: 彦根市北老人福祉センター

定員: 12名(申込順)

受講料: 1,000円(材料費の一部として)

10月1日から受け付けを始めます。



参加対象は、いずれも彦根市にお住まいの60歳以上の人になります。

申し込み・問い合わせ先

彦根市馬場一丁目5-5 彦根市北老人福祉センター TEL/FAX 27-6701

スマートフォンの基礎から活用まで学べる!

～ 高齢者向けスマホ講習会のご案内 ～

10月12日から12月7日までの間に、市内地区公民館(8箇所)および市内老人福祉センター(3箇所)を会場に、『高齢者向けスマホ講習会』が開催されます。

ご自身の理解度に合わせて、基礎から応用まで自由に組み合わせ受講することができます。

※予約受付開始は、10月1日からです。 ※定員は、各講座7名(先着順) ※参加費無料

※貸し出し用スマホを使用しますので、お持ちいただく必要はありません。

※参加の申し込みは、専用電話 050-5526-4043 (受付時間: 10時~17時) 平日のみ

◆スマホ講習会の案内チラシは、上記施設に設置しています。

本講習会は、総務省×彦根市×Honkiによる「利用者向けデジタル活用支援推進事業」の補助事業



## ～ みなさんへのメッセージ ～

やっとお会いできますね。  
10月からは北老福で休館  
中の分まで楽しく元気で  
過ごしてください!

コロナ禍であっても、みな  
さんとの「つながり」は、  
絶やしませんから・・・  
ご安心ください!!

積極的に外へ出かけたり、  
電話やメールで交流  
したりと、コロナ禍でも  
楽しく過ごして元気で  
お会いしましょう!

笑顔でナチュラルキラー  
細胞(自然免疫)を増や  
して、免疫力をアップし  
ましょう!

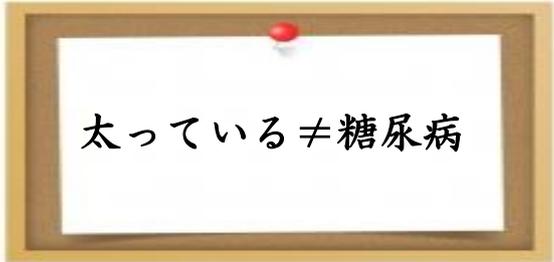
家族以外の交流できる居  
場所でリフレッシュ!  
笑って免疫力を高めま  
しょう!

コロナ禍で出掛ける機会  
が減っているかと思いま  
すが、北老福での交流を  
楽しんで下さいね!

## つながりが途切れないように・・・

彦根市北老人福祉センター&地域包括支援センターハピネス より  
ご相談は、(☎27-6701) (☎27-6702) へ

# 地域包括支援センター ハピネス伝言板⑩



「太っている＝糖尿病」とまず考えてしまいますが、痩せ過ぎでも糖尿病が心配されます。筋肉が少なかったり、筋肉に脂肪がたまっていると、痩せている女性も2型糖尿病の危険性が高くなるという発表もされています。筋肉は人体の中でブドウ糖を貯蔵する最大の臓器です。痩せて筋肉量の少ない女性は食後に十分な量のブドウ糖を筋肉に取り込めず、高血糖を生じやすいと考えられています。だから、**運動と食事が大切**になってくるのです。

あなたの体格・体力はどうですか？

<BMI> 体重と身長の関係から算出される、肥満度を表す体格指数

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$



【BMI 判定表】

	痩せ	ふつう	肥満
成人	18.5 未満	18.5 以上～25.0 未満	25.0 以上
70 歳以上	21.5 未満	21.5 以上～24.9 未満	24.9 以上

<握力>

握力を測ることで全身の筋力がわかります。男性は 29 kg 以上、女性は 19 kg 以上が目標です。

<開眼片足立ち>

眼を開けた状態で何も掴まらずに片足で立ちます。バランス能力をみます。男女ともに 20 秒以上が目標です。5 秒未満は転倒に要注意です！

<5m歩行>

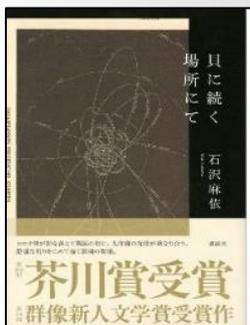
5mを歩行します。横断歩道を渡り終える速さは1m1秒とされていますので、5mが5秒以上かかる場合は横断歩道が渡り切れなくなっているかも知れません。

新購入図書紹介！ 第165回芥川賞受賞作

新購入図書紹介！ 第165回直木賞受賞作

『貝に続く場所にて』

石沢麻依



『彼岸花が咲く島』

李琴峰



『テスカトリポカ』

佐藤 究



『星落ちて、なお』

澤田 瞳子

