

こんにちは!

保健・福祉・医療・介護など、さまざまな面から地域に暮らす高齢者の皆さんを、総合的に支援します。

地域包括支援センターです ⑧

☎56-2132 (直通)



高齢者の交通事故が増えています

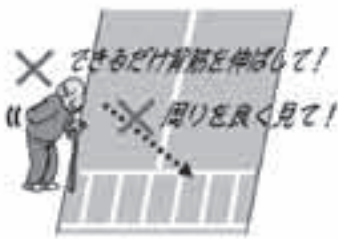
県内では高齢者の交通事故が多発しており、交通事故でなくなる方の4割は高齢者となっています。事故に遭わないように、また事故を起こさないように、「止まる」、「見る」、「待つ」、「確かめる」を習慣にし、交通安全を心がけましょう。

高齢者の交通事故の特徴

- ① 歩く人（歩行者の事故）
- ② 自転車に
- ③ 乗る人（自転車の事故）
- ④ 左側から来る車と衝突！
- ⑤ ライトがつく頃に多発！
- ⑥ 近所で油断？（自宅から500m以内でおきています）

- ▼夜間の外出は明るい色の服を着て、反射板を身につけましょう。
- ▼近所でも油断は禁物！道路を横断する時は焦らず、慌てず、周りをよく見て安全確認をしっかりとしましょう。

【参考】 埼玉県警



高齢者のこころの相談

高齢者の介護にあたっては、家族の方を対象に、認知症サポート医による介護上の問題や悩みなどの相談を月に1回行います。「家族にも忘れが目立つようになって心配...」「一度専門家に相談したい...」等お悩みの方、ぜひご相談ください。

【日程】

- 1月30日（水）
- 2月27日（水）
- 3月13日（水）



【時間】

13：15～16：15まで

☆相談時間は60分の予約制です。

☆相談料は無料です。

☆守秘義務は厳守いたします。

【会場】

コミュニティセンターまたは保健センター

☆ご予約・お問い合わせは
地域包括支援センターまで
☎56-2132(直通)

新春囲碁将棋大会



囲碁の部・将棋の部それぞれ30名まで申し込みを受けます。親睦を深めながら、日頃から鍛えた腕試しにふるってご参加ください。

日時 1月20日(日) 8:30

会場 コミュニティセンター

申込 1月15日(火) 17:00までに

コミュニティセンターへ

☎56-2825

資格 町内在住か在勤の小学生以上の方

公民館教室の受講生 募集

2月開催の教室について追加募集します

心と体の健康講座

「ストレスを楽しもう」
(15名)

2月12日(火)・26日(火)
(全2回)

10:00～12:00

申込 1月25日(金)17:00までにコミュニティセンターまたは公民館担当まで

ストレスを上手に解消するリラクゼーション法を学び、健康な体作りを始めましょう。楽しくてためになる講座です。

第1回 ストレスを正しく理解するための「入門編」

第2回 ストレスと上手につき合うための「実践・実技編」

講師 ストレスマネジメント士 深谷市 黒木義雄さん

公民館だより

☎56-6907(公民館担当)