

体力測定会を開催します

挑戦してみましょ、体力チェック。「あれ！？と思った時」がありませんか。加齢により体力は少しずつ低下していきます。

- 1 日 時 11月29日(水) 10時～12時
 - 2 場 所 シルバー人材センター多目的室
 - 3 測定内容 握力テスト・通常歩行テスト・アップ&ゴーテスト
5回椅子立ち座りテスト・閉眼バランステスト・ステップテスト
 - 4 募集人数 20名(簡単なテストあり、筆記用具を持参してください。)
- 申 込 令和5年11月24日(金)まで 事務局まで ☎22-2245

自転車の安全な乗り方講習を開催しました。

日 時 令和5年10月26日(木) 参加者 19名

内 容 実技：諏訪公園 講話：シルバー人材センター多目的室

参加者は、東松山警察署の職員から公園内でヘルメット着用による自転車の安全な乗り方の実技指導を受け、実技講習の終了後は、全員で集合写真を撮りました。

講話では、自転車の安全な利用の方法を学びました。最後に、当センターの安全・適正就業委員長によるプロジェクト参加・賛同宣言を行いました。

年齢に限らず、自転車の死亡事故の100%がヘルメットの未着用であり、高齢者の自転車事故の多くが死亡事故となっています。

令和5年4月より、自転車ヘルメットの着用が努力義務となったわけですが、埼玉県内のヘルメット着用率は6.1%と全国ワースト6位です。そのようなことから、埼玉県警は、自転車ヘルメット着用推進モデル事業「カチッと！！プロジェクト」を開始し、当センターが県内で初めて参加・賛同事業所となりました。

“自転車に乗る時は、ヘルメットを着用しましょう！”

10月の事故報告

◎草刈り中の飛び石で駐車中の車の左後方の窓ガラスを破損した。防護網は未使用。

◎歩道で作業中の飛び石で車道を通過中の車のフロントガラスを傷つけた。防護網は未使用。

フレイル予防教室開催日

11月27日(月)

午前10時～

シルバー人材センター多目的室

「安全標語」と「ヒヤリハットの経験談」の募集結果

「安全標語」

優秀賞 村山 稔 「忘れ物 再度確認 確実に！」

佳作 関ロツカ子「自覚こそ、事故、ケガ防止の第一歩」

「ヒヤリハットの経験談」

SN 車をUターンしようとして、後ろをよく確認しないでバックしゴミステーションのコンクリートブロックの角に車の右後部をぶつけて破損した。

YS 横断歩道を渡ろうとした時、止まってくれた車の横からオートバイが出てきてぶつかりそうになった。

TY 車で左折の時、右からの車に気をとられ、左からの車に衝突しそうになった。

階段を下りる時、考え事をして下りたら、つい一段踏み外しそうになった。