

「交通安全講習会（自動車）」を開催します

- 日 時 令和6年1月23日（火）10時～12時
- 場 所 シルバー人材センター多目的室
- 目 的 加齢に伴う認知機能、身体機能の低下を再認識し、日々の運転方法を見直すことで、更なる安全運転の向上を目指します。
- 内 容 東松山警察署によるハンドサイン・歩行者保護・飲酒運転等の講和を行います。
- 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。）
- 申込受付 令和6年1月19日（金）まで
- 申 込 事務局まで電話で申込みください。☎22-2245

「体力測定会」を開催しました！

- 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 14名の参加者は3班に分かれて、6種類の体力測定に挑戦していただきました。認証を受けた体力測定員（会員）が測定員として、2名1組でサポートをしました。

- (1) 握力テスト（利き手で2回）腕の筋力
- (2) 通常歩行テスト（5mの歩行時間）歩行能力
- (3) ステップテスト（踏み台を左右の足で8回ステップする時間）敏捷性
- (4) 5回椅子立ち座りテスト（立ち座り5回の繰り返し）足の筋力
- (5) 閉眼バランステスト（足を前後して目を閉じて30秒）バランス能力
- (6) アップ&ゴーテスト（椅子から3m先のコーンを回り戻る時間）

筋力・歩行能力・バランス能力

※参加者は、各項目で目標となる評価基準をクリアいたしました。日頃から、健康維持に努めていただいているものと思われます。

「ヒヤリハットの経験談」の募集結果②

- T. S. 会員となり27年目バイクで仕事に向かう橋 約9855回、時には無謀なダンプカーも通る。めいっぱい左によって身を縮めた。一步間違えば一環の終わりだ。そんなことが何度かあったが、よくぞ今日まで無事に通ったものだと思う。
- S. T. 高速道路で自然渋滞し、前の車が急ブレーキを踏み、自分も慌ててブレーキを踏み後数十cmで前の車との接触を避ける。
ショッピングモールから出る時、車道だけ注意していたら、歩道を自転車が増えてブレーキを踏んで接触を避ける。
- H. A. 穏やかなカーブで、反対車線から来る車が、よそ見をしながらセンターラインを越えて来たので咄嗟に回避しようとハンドルを切ったが両車間のドアミラーが破損した。
私が回避しようとハンドルを切らなければ大きな事故になっていた。