

交通安全講習会（自動車）を開催しました。

1月23日（火）午前10時よりシルバー人材センター多目的室において、東松山警察署交通課の渋江さんを講師に招き、交通安全講習会（自動車）を開催したところ、26名の会員の参加がありました。

講義では、ハンドサイン（合図）・きらめき3H運動（歩行者保護）等の講話があり、会員の皆さんは、我が事として真剣に聞き入っていました。

ハンドサイン（合図）を使いましょう

S→手をあげ、運転手に顔を向けましょう。（しっかりと意思表示）

I→左右の安全を確かめましょう。（いつでも安全の確認）

G→車の接近や停止車両にも注意しましょう。（じっくりと周辺に注意）

N→ありがたい気持ちを伝えましょう。（にっこりと会釈）

歩行者保護等（きらめき3H運動）をお願いします

- 1 歩行者保護 信号機のない横断歩道で歩行者がいる場合は必ず一時停止する。
十分な車間距離を取る。→左右を見て広い視野で歩行者を確認する。
- 2 早めのライト 夕暮れ時は早めにライトを点灯する。（日の入り前から早めの点灯）
ハイビームの適正な利用をしましょう。（100m先を照らす）
- 3 反射材着用 100m先の反射材（カバン・自転車）を認識できる。

お風呂の事故に注意しましょう。

冬になると、寒暖差が増し、飲酒等も増え、急激な血圧の変化による体の不調が起こりやすくなります。

お風呂の事故は、高齢者の事故で最も多い事故の一つです。

【お風呂の事故を防ぐためのポイント】

- 1 脱衣所や浴室を暖める
- 2 こまめな水分補給をする
- 3 「食後や飲酒後」すぐの入浴や「医薬品服用後」の入浴は避ける
- 4 入浴する前に同居者に一声かける