

## 超わかりやすいフレイル講座「フレイル予防3本柱」

会員のみなさまが何時までも元気に活躍できるためには、フレイル予防3本柱の「栄養(食と口腔機能)」「身体活動(運動など)」「社会参加(就労・余暇活動・ボランティア)」が最も大切となります。

### 1. 栄養

筋肉の元となるたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)をしっかり採ることを意識してバランスよく食べましょう。

「かむ・飲み込む・話す」等、口の機能低下にも注意しましょう。



### 2. 身体活動

今より+10(プラステン)、1日40分からだを動かすことを心がけましょう。

特に、足腰を強くするための筋トレやウォーキングは毎日の習慣にしましょう。

### 3. 社会参加

家にこもらず、シルバー行事などに積極的に参加することで、自分なりの生きがいを持って、人生を豊かにしましょう。

## 「第1回 自転車乗り方教室」開催

令和3年11月17日(水)13時30分、川越警察署のご協力を得て「第1回自転車乗り方教室」をシルバー人材センターで開催し21名が参加しました。

普段何気なく乗っている自転車ですが、「前よし！左右よし！右後方よし！」の安全確認の大切さや交差点や歩道走行時の注意点など、相手の立場になって「思いやり」と「譲り合い」の気持ちを持って運転することの大切さを学びました。今後、出張「自転車乗り方教室」を、霞ヶ関地区は伊勢原公民館の活動室1・2で令和4年1月18日(火)13時30分～、高階地区は高階南公民館の講座室で3月18日(金)13時30分～を予定しております。



## 職場安全巡回を実施

コロナ禍の中、10月15日(金)、気温変化の大きい屋外作業の就業先を中心に、ロヂャースやTOPのカート回収業務、鴨田淵之上町公園の清掃等業務、芳野台公園テニスコートの管理業務等の「職場安全巡回」を実施し、就業中の熱中症対策等について確認しました。

また、11月29日(月)は大東市民センターや名細市民センター、高階南公民館、霞ヶ関公民館を巡回し、一人就業の夜間業務における安全就業の実態を確認しました。

## その乗り方で大丈夫ですか！ 自転車の乗り方

- ① 自転車は軽車両です。車道通行が原則、**車道の左側**を通行しなければいけない。
- ② **道路の左側部分**に設けられた**路側帯**(歩道がない道の端にある白線)を通行できるが**歩行者が優先**。
- ③ 車道に「**普通自転車専用通行帯**」がある場合は、この通行帯を左側通行しなければいけない。



↖路側帯



←普通自転車専用通行帯

- ④ 自転車の歩道通行は**例外**です。
  - ・「**歩道通行可**」を示す標識や標示がある場合
  - ・通行の安全を確保するために歩道を通行することがやむを得ないと認められるとき
  - ・13歳未満の子供や**70歳以上の人**、車道通行に支障のある身体の不自由な人



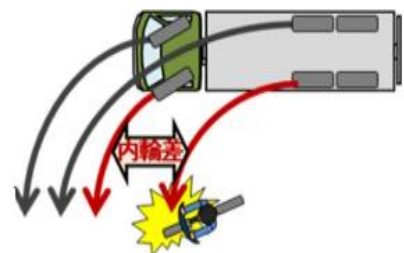
↖歩道通行可

- ⑤ 歩道を通行するときは歩行者優先！  
すぐに止まれる速度で車道寄り又は指定された部分を通行し、**歩行者がいる場合は一時停止し、押して歩く**。
- ⑥ 一時停止の標識が設置されている交差点では、その交差点の直前(停止線がある場合は停止線の直前)で一時停止する。
- ⑦ 自動車がカーブや右左折する際は内輪差が生じます。巻き込まれないように曲がろうとする自動車の左側方には、絶対に入らない。



一時停止標識↗

- ⑧ 自転車横断帯がない**横断歩道**は自転車に乗って渡ることができるが、横断歩道は歩行者のための場所です。  
**横断中の歩行者がいる場合は自転車から降りて押して渡りましょう。**
- ⑨ 歩道では対向する自転車を右に見ながらよけるようにしましょう。



埼玉県警「自転車講習会事前学習用資料より抜粋

## 油断は禁物「冬の食中毒」増加中！



食中毒は夏だけではなくありません。食中毒は年間を通して発生しますが、特に冬になるとノロウイルスによる食中毒が増えます。ノロウイルスは手や指、食品を介して口から入りますので、「食中毒予防3原則」を徹底しましょう。

- つけない……こまめな手洗いと、食品は小分けに包むなどする。
- 増やさない……適切な温度管理と、調理後は早めに食べる。
- やっつける……十分加熱したり、調理器具の定期的殺菌消毒。



**アルコールでは防げません。石鹸と流水でよく洗いましょう。**