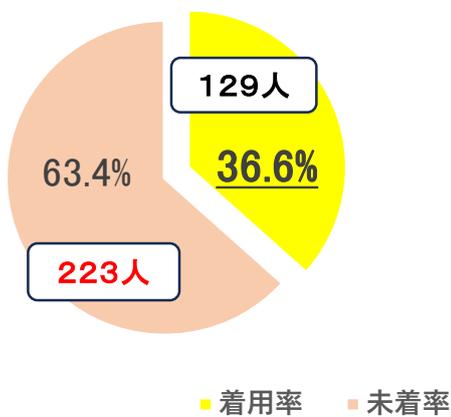


ヘルメットの着用率を高めましょう!

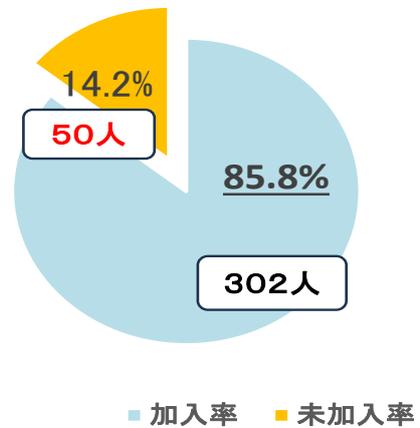
川越市シルバー人材センターは会員の皆様の命を守る取り組みの一環として、2024年7月1日に「かぶる・ひろがる・命を守る“みんなでカチッと!!”」プロジェクト(埼玉県警察主催)に団体として参加することを川越警察に宣言しました。

ヘルメットの着用状況と保険の加入状況を広報・仕事別グループの会員の方を対象に調査しました。協力を頂きました会員の皆さんありがとうございます。調査結果を報告いたします。

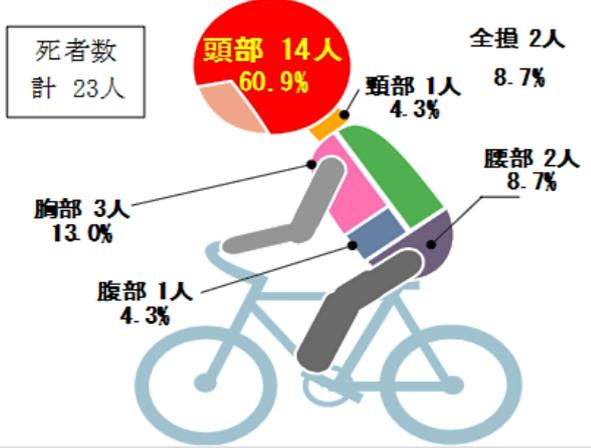
ヘルメットの着用状況



保険の加入状況

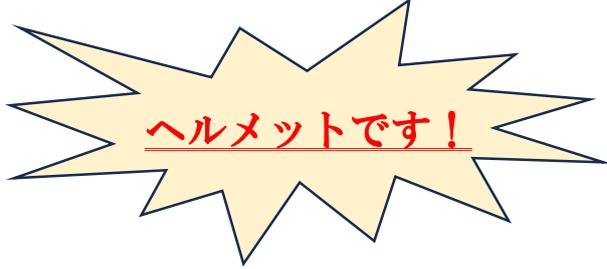


自転車事故死者の負傷部位(令和5年中)



「出典 埼玉県警HP」

事故での被害軽減には
頭部の保護が重要です!
もしもの時にあなたの身を守るのは、



安全就業・就業途上での事故防止、
会員の命を守るにつながる取り組み
を一丸となって進めていきましょう!

令和6年度 健康教室 / 安全教室情報

「シルバーいきいき健康教室」

会員みなさんの健康増進につながる「シルバーいきいき健康教室」を開催します。

ご自分にあつた健康づくり
を始めてみませんか

この機会をご自身の健康を
考えるきっかけにしませんか

記



私たち健康サポーターが
お手伝いします！

- 日時：①11/11(月) 9:30 ~ 11:30
②11/18(月) 9:30 ~ 11:30
- 対象：名細地区在住のシルバー会員
- 内容：体力測定会+健康運動他
- 場所：川越市名細市民センター
- 予定人数：①②ともに先着20名
- 申し込み：10/21(月)から
定員になり次第終了
電話にて事務局まで
(TEL.049-222-2075)

体力測定項目

- ①5m歩行
- ②握力
- ③5回椅子立ち座り
- ④アップ&ゴー
- ⑤ステップテスト



「安全教室・自転車乗り方教室」

その乗り方で大丈夫ですか！

自転車事故から身を守るノウハウ等を
学んで安全運転に心掛けましょう。

記

- 日時：11/25(月)
13時30分~2時間程度
- 場所：シルバー人材センター
- 予定人数：先着20名
- 申し込み：10/21(月)から
定員になり次第終了
電話にて事務局
(TEL.049-222-2075)
- その他：①筆記用具持参願います。

転倒骨折に要注意！

転倒すると、大腿骨の骨折や頭の大ケガになって、健康な生活が送れなくなります。また、転倒事故の約半数が住み慣れた自宅で発生しています。



転倒予防のポイントは『ぬかづけ』です。

「ぬ」は、濡れているところ(浴室や洗面所、台所など)⇒滑り止めマットを敷きましょう。

「か」は、階段や段差(部屋と部屋の間の段差等)⇒手すりや滑り止めを設置しましょう。

「づけ」は、片づけていないところ(茶の間や廊下等)⇒電源コードが通り道にこないように電気製品を置きましょう。