

「自転車乗り方教室」開催

川越市シルバー人材センターは、「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)に団体として参加し、自転車に乗る場合はヘルメットを着用することを川越警察署に宣言しています。

令和6年11月25日(月)13時30分から川越警察署のご協力を得て「自転車乗り方教室」をシルバー人材センターにて開催し12名が参加しました。



講義では、交差点での「前よし!左右よし!右後方よし!」の安全確認の大切さ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」の気持ちを持つことの大切さを学びました。

また、「自転車の通行に関するテスト」「自転車に乗っての訓練」を受けました。

参加者は、終了証を受け取って終了しました。

1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先



転倒・転落に注意!

転倒・転落は交通事故よりも発生件数が多く、日常生活の中においても起こる可能性が高いと考えられます。また、年齢別においても高齢になるにつれ身体・精神機能の低下などにより転倒・転落の割合が増加すると言われております。

もし、転倒して骨折等で要支援・要介護にならないためにも、体力測定会をセットにした「シルバーいきいき健康教室」を受講してみてください。

雨や雪の日、その翌日は、路面が滑りやすくなるので以下の点に注意しましょう。

1. 滑りにくい靴を履く。
2. 両手はあけておく。
3. 時間に余裕を持って行動する。
4. 駐車場内や、駐車場の通路に、除雪や融雪剤の散布を行う。



令和6年度「シルバーいきいき健康教室」開催

「シルバーいきいき健康教室」

令和6年11月11日/18日 「シルバーいきいき健康教室」が、名細地区で開催されました。

内容は

体力測定会＋健康運動＋栄養の話

参加者は、29名 でした。

楽しく笑い声が聞こえる教室でした。

今後も健康教室を予定しています。
体力測定を行って、自分の健康状態を
数値化して、管理しましょう。



老化は足腰の筋肉からです。何もしなければ筋肉は減少します。
要介護状態にならないために足腰を鍛えましょう。

ストレッチ運動に加えて、ウォーキングもとても体に良いのです。ウォーキング
コースに歩道橋・階段を入れると、もっと効果的です。

今回は、名細地区で行ったストレッチ運動を紹介します。
ストレッチ運動のポイント

- ・ 伸ばす筋肉を意識しながら行う。
- ・ 弾みをつけずにゆっくり伸ばす。(目安は30秒)
- ・ 痛みのない範囲で姿勢を保つ。
- ・ 呼吸は自然にし、止めない。(声を出してカウントすると自然に息を吐くことになる)

背伸びの運動

胸を伸ばす運動

腰をひねる運動

足の裏側を伸ばす運動

