

包括だより

令和3年6月16日発行【編集 浅川町地域包括支援センター】



第0号・夏



もうすぐ、暑い季節がやってきますね。
75歳以上の運転免許保有者は年々増加。
近年、高齢者の運転操作のミス、交通違反や交通事故が、多く報道されています。

「ここ、人はいないだろう」
「少くくスピードを出しても大丈夫だろう」
「いつもの道だから、大丈夫だろう」



「このような、『だるう運転』をしていませんか？
初心を思い出して確認動作をしっかりとおこないましょー！！

★高齢者には、こんな癖も見られるそうなんです

- カーブの時に中央に寄りがち
- 一時停止線で止まらず線を越えてしまう
- 車庫入力でミラーとバックモニターに頼り、後ろを目視しない

★高齢者ドライバーの特徴的な事故

- ブレーキとアクセルの踏み間違い
- 運転中の発作・急病
- 視力が衰えによる事故
- 一時停止で止まらず徐行してしまう
- 運転に自信がある
- 高速道路の逆走
- ペダルの踏み間違い



・運転に自信がある人の割合は高齢者になるほど増えるという結果が出ています。
・交通規則より、自らの経験を優先する傾向が見られる。
・これまで運転してきた経験から、一時停止しなくても大丈夫と判断してしまう。

★70歳以上の方は、シルバーマーク（通称…もみじマーク）を車の前後見える所につけていますか？



高齢者だと言いつ事を周りに知らせ、事故の減少に繋がりますので70歳から75歳の方はできるだけつけてください。
免許更新指定警察署・カー用品店・ホームセンター・百円ショップでも取り扱っているお店がありますね！

75歳以上のドライバー過失死亡事故は、75歳未満に比べ約2倍以上となっています。80歳以上は3倍以上となっています。

（令和3年2月 日本経済新聞調べ）

高齢者が加害者にならない為に、2021年11月以降に販売される新車には自動ブレーキの搭載が、義務付けられています。

これから先、団塊の世代が加わってくるので益々、高齢者ドライバーは増えていきます。

運転する時は気を引き締めて運転しましょう！

運転していない皆さんは、自分は気をつけているつもりでも、もうい事故も考えられますので、

散歩に行く時は周りに注意して歩きましょう。

夕暮れは視界も悪くなります。運転する方は**早めの点灯！**歩行者は**明るめの洋服**を着ること！反射材を付けて車からの発見を少しでも早めましょう！

浅川町では『高齢者タクシー券助成事業』

という制度があるのを知っていますか？

- 75歳以上の高齢者または運転免許証を自主返納した方にタクシー券を配布しています。
 - 対象者 4月1日現在75歳以上の方
自身の運転免許証を自主返納した方
※社会福祉施設に入所している方は対象となりません。
 - 助成額 年度で1枚500円のタクシー券を最大24枚配布
(1万2千円分)



利用可能な事業者『パークファミリータクシー』

免許証自主返納された方には**運転免許証自主返納支援補助金**があります

- 年齢にかかわらず免許証返納者に対する助成事業として運転免許証を自主返納した方に対して1回限り5万円を助成します

■対象者 自身の運転免許証を自主返納した方
運転免許取消通知書・本人確認書類・本人の通帳が必要です。

お問い合わせ先：浅川町役場 総務課 ☎36-4121

5月12日に、全戸配布されました浅川町の高齢者福祉サービスの一覧表にも掲載されていますので、そちらもご覧になってくださいね！

新しい職員の紹介です



名前 佐川 トシエ
職種 生活支援コーディネーター
十二支 羊
好きな事 海外ドラマ(DVD)鑑賞
編み物・買い物・読書

ひとこと 4月から生活支援コーディネーターを務めさせて頂いております佐川です。
町民の方との交流を通じて、地域を知ること、高齢になっても住みやすい町づくり、少しでも貢献できるように一杯頑張りたいと思いますので、よろしくお願ひします。

【認知症予防に脳トシをやってみよう！】

《ながらトレーニング》 二つの事を同時にこなすことへの必要なエネルギーとなる酸素を運んでくれる血液の流れを促進し**認知症予防の効果期待できます**

散歩しながら、できる脳トシです。

散歩できない方は、椅子に座って足踏みしながら行うと良いですよ！

例えば、

- 歩きながら、一人しりとり
- 家事をしながら、野菜の名前を沢山言う

こんな感じで、トレーニングします。

今日は何月何日の何曜日？

昨日の夕飯に食べたものは何？その前の日は？

昨日着ていた服装はどんな格好？

「あ」で始まる国の名前や動物の名前を言う！

赤い野菜や果物は何がある？

など、内容は、何でも良いですよー！

脳に沢山刺激を与えて認知症を予防しましょう！

子供と一緒に遊びながらでもできちゃう！

簡単脳トシの紹介でした！ぜひやってみてくださいね。



わじき会サロンの紹介

吉田富三記念館で毎月1回サロン活動をしています。

以前は、保健協力員として活躍されていた方々で「みすみ会」を設立。

その後、今の「わじき会」になりました。現在は参加者の地域は限定されておらず、人数が少ないけれど実に気の合う仲の良いサロンです。



ゲームを楽しんでいる所です。

少し前の話になりますが、旅行に行けば、電車に乗ってハプニング連続の珍道中をしたんだよ！と、話を聞かせてくれたり、ウエディングドレスを着て撮った写真を見せてくれたりと、(とてもかわいらしい写真でした)楽しい時間を過ごしたり、皆で話を楽しみ、お茶を飲みながら沢山笑って、元気になって帰宅していました。

今はそれができないけれど、浅川町での新型コロナウイルスの予防接種も進んでいるので、早く今まで通り楽しんでサロンに来れるようになりますといいですね！

【男の健康クラブ】代表 内田勝雄さん

8年前に男の運動教室が開催されました。やめてしまうのは勿体ない！という事で始めたのが『男の健康クラブ』。

年齢も、66歳から80歳と幅広く参加している。

運動する内容は、もちろん同じ！

1時間半しっからトレーニングしています。

皆さんに、運動している時の気持ちは？と聞くと「早く終わんねえかな〜。と、思っている」と言うので、なぜかな？と思いい見学すると…石引先生は「安全に気をつけながらもギリギリまで運動しています。男の人は、限界までやっちゃいますから。」と話されていました。体力ギリギリまで…が効いているのですね！



★筋力Upは男の魅力★ 長期継続しているので、後退することはありません。「力を使う事は、非常に良くやっていると

思う！」と、先生のお墨付き

参加者の仲が良くないと、こころ長くは続きません。

普段、やらないような動きもするので頭が困惑することもあるけれど、笑いも起きて、とても楽しそうでした！

代表の内田さんは、体力を付けたいと思っている男性は、興味があれば来て欲しい！男性も外に出て欲しい！と話されています。



登録者 現在14名
回数 月2回
会費 2千円
場所 浅川共同福祉施設
男の健康クラブに興味がある方・入会したい方は、代表の内田勝雄さんまでご連絡ください。
電話番号 36-4915

みんなにエール



内田 昭治さん (89歳)

とてもキレイに片付いた部屋で飲む晩酌が毎日の楽しみ。

あと、いつもしているのは、畑仕事。

朝は四時起き。今年も沢山の苗を買ったそうです。収穫するのが楽しみです。

仕事にもしていた大好きな車の運転。

50年間も仕事をしたそうです。

若い頃に奥様と車で旅行した鳥取砂丘と金毘羅様は、良かった！と、旅の思い出も話してくれました。

頑張っていることはありませんか？と聞くと、「今まで頑張ってきたから、もう頑張らない！」と、そう言いながらも今は、同級会の会長や、JAの役をこなし、やはり頑張っている昭治さん。

コロナのせいで、集まらないのが淋しいそうです。

部屋の中には家族の写真や、思い出が沢山飾られています。

11人曾孫さんもいて、『お祝いあげるのが大変だ。』と嬉しそうに話してくれました。

まだまだ、頑張らないといけませんね！



相田 道代さん (63歳)

いつも、元気な印象の道代さん。

浅川町への熱意と、愛情があふれたインタビューとなりました。

やりたい事、広めたい事が、どんどんあふれ出て沢山話しても話しきれない！

本人曰く、性格は大雑把で、男っぽいところがあってもいい。悩み事があっても、「悔やんでいてもしょうがない、前を向いていかなないと！」と、道代さんらしい元気百倍の返事が返ってきた。

趣味も豊富で、山歩き、御朱印集め、狛犬巡り！中でも、旦那様とドライブしながら探検するのも楽しみの一つで、地図に頼ったりせず、時間も気にせず、取りあえず行ってみることも好きらしい。

狛犬の事を、話し始めると偉人を通じて自分が一生懸命になることで、見聞が広くなり、自分の財産になっている！と、熱く語っていた。

浅川町に要望があって、学芸員をおいたり、若い人達の人材育成にも力を入れて欲しい！と力強く語った。



あさかわ川柳(短歌を含む)

- 一、不器用も 器用に生きる 我が人生
- 二、マスクせず リスクも知らず ツバメ飛ぶ
- 三、取りに行く 何を取りに 来たんだっけ？
- 四、失敗も 笑い飛ばされ 救われる
- 五、無我夢中 走り続けた 八十年
- 六、サロン来て 皆で楽しく アハハのハ
- 七、梅雨空が 似合うあじさい あざやかに
- 八、子が巣立ち 次の帰りを 待つ枕
- 九、美味しいね 夏の野菜で 身も元気
- 十、ひまわりの 彼に埋もれて 子ら遊ぶ