

シニアクラブ菊川

○総人口 47,720人 ○65歳以上人口 13,251人 ○高齢化率 27.8%
○シニアクラブ会員数 235人 ○シニアクラブ加入率 1.8%

～シニアクラブ菊川～

《概況》

○シニア向け交通教室

開催日：令和4年9月2日(金)

会場：中央公民館 第1・2会議室

参加者：31名

講師：交通安全協会 菊川地区支部 交通安全指導員

内容：交通事故について、シートベルトの大切さ、
クイックステップ、クイックキャッチの実施

○健康ウォーキング歴史探訪 開催

開催日：令和4年12月3日(土)

会場：菊川市 南部地域の寺社を訪ねて

参加者：39名(非会員を含む)

コース：3月に開催予定の県連若手委員会西部地区歴史探訪ウォーキングのコース下見を兼ねて開催

○女性部研修会の開催

開催日：令和4年10月18日(火)

会場：ひらかわ会館

参加者：34名

内容：知ってお得な脳活セミナー講演

開催日：令和5年2月24日(金)

会場：プラザけやき 調理室

参加者：15名

内容：クッキーづくり

《成果》

○シニア向け交通教室

- ・講演後、クイックステップ、クイックキャッチを体験し、自身の「見る・判断する・踏む」の俊敏性を知ることが出来ました。

○健康ウォーキング

- ・ウォーキングをとおし、心と身体をリフレッシュし、会員同士の交流と親睦を図ることが出来た。

○女性部研修会

- ・MCIについて、効果的な物忘れ予防につながることを学ぶことが出来た。
- ・体にやさしい食材や菊川茶を使用した簡単にできるお菓子づくりで、健康維持につなげることが出来ました。

《今後の方針》

- ・今後も高齢者が健康で活動的な生活を送ることが出来る取り組みを企画するとともに、自ら健康であり続けるための講座を開催します。
- ・会員同士、非会員との親睦を図り、シニアクラブ会員の増員に繋げていくよう努めます。

【活動の様子】

【高齢者向き交通教室】



【健康ウォーキング】




【女性部 研修会】




交通安全教室を 開催しませんか？


安全・安心に過ごすために、交通ルールを再確認してみませんか？
自治会・サロン・クラブ活動など様々な集まりにお伺いします！
☆こんな交通教室を開催できます☆



○座学○
スライド等で交通ルールを
分かりやすく説明します。



○体験型○
機械を使って身体機能の
状態を知ってみませんか？



○脳し・手遊び○
頭と体を使いながら
楽しく講習！

ご依頼はお電話で！
(0537-35-2732)

疑問点、ご希望など
お気軽にご相談ください！

- 開催希望日や時間・場所などをお聞きます。
(開催日は平日の昼間のみでお願いします。)
- 開催日が近づきましたら担当者から連絡します。
実施する内容や参加人数など詳細を確認させていただきます。

☆ 感染症対策を徹底し、実施させていただきます。
☆ 3密回避のため、参加される人数の上限を設けていただく場合があります。
☆ 4月から6月ごろまでは子供たちの交通安全教室を予定していることが多いため、希望された日程に対応できない場合があります。ご了承ください。

☆お問い合わせ☆ 交通安全協会菊川地区支部 交通安全指導員
菊川市加茂 5889 (菊川警察署内) TEL 0537-35-2732



安全横断

しずおか

三つの柱



- 一の柱
横断する
意思表示をしよう
- 二の柱
安全確認をしてから
横断しよう
- 三の柱
横断中も
安全確認をしよう

歩行者の みんな こんな横断は ルール違反です！

ルール違反は交通死亡事故に直結します

× 横断歩道以外の所を渡る



- ドライバーの注意は横断歩道に向くため、その付近は見落としがれやすく危険です。
- 道路の隅で横断歩道を歩きましょう。

× 信号無視で横断する



- 青信号が点滅しているときは、横断せず次の青信号まで待ちましょう。
- 青信号無視をすると死亡事故につながる可能性があります。

× 道路を斜めに横断する



- スクランブル交差点以外の斜め横断は、接近してくる車の気づきが遅れて危険です。
- 斜め横断は絶対にやめましょう。

× 車の直前直後の横断



- 車の直前直後は盲点、その車が先行になり見逃されません。
- ドライバーの視野からも歩行者が見えないので、非常に危険です。

× 横断禁止場所を渡る



- 道路幅員によって横断が禁止されている場所があります。
- 標識をよく確認しましょう。

マナーを守ろう
やめましょう
歩きスマホ



※写真はイメージです。一部写真を合成しています。

交通安全 まも 守って・護ってキャンペーン



あなたの「優しい」
交通安全の「まも」が

マークの先には
横断歩道があります！
横断歩行者に
注意しましょう！

～横断歩道の事故防止～

交通ルール
マナーを **守る** ことが、
大切な
人の命を **護る** ことです。

久保ひとみ

(一財) 静岡県交通安全協会 静岡県交通安全協会 各地区支部

静岡県交通安全協会 TEL 054-261-4765
〒410-0001 静岡県静岡市東区東三丁目1-1
TEL 054-261-4765 FAX 054-261-4766

運転免許をお持ちの皆様からご協力いただいた会費は、交通事故のない安全で安心な暮らしをつくるため、小中学生の交通安全教室などの交通安全活動に、有効に活用させていただきます。

歩行者へのお願い

横断歩道を利用する
横断歩道が近くにあるとて、横断歩道を渡りましょう。



斜め横断をしない
道路を斜めに横断すると、横断歩道が長く車の危険です。斜めに横断しないようにしましょう。



駐車車両の前後で横断をしない
駐車車両の前後は視界が悪く、通行車両の発見が遅れて危険です。横断しないようにしましょう。



横断禁止場所で横断をしない
「歩行者横断禁止」の標識のあるところでは、横断しないようにしましょう。



ドライバーへのお願い

横断歩道に接近するときは減速する
横断歩道に近づいたときは、横断する人等がいない事が明らかでない場合は、その手前で停止できるように減速を要として準備しましょう。



横断歩行者がいる時は一時停止をする
歩行者等が横断しているときや横断しようとしているときは、横断歩道の手前で一時停止をして、歩行者等に道を譲りましょう。



停止車両の側方を通過する時は一時停止をする
横断歩道等やその手前で止まっている車があるときは、その車方を逃して前方に当たる前に一時停止をしましょう。



横断歩道の手前で追い抜きをしない
横断歩道やその手前30m以内の範囲では、ほかの車を追い越したり、追い抜いたりしないようにしましょう。



～交通安全協会菊川地区支部 機材一覧～

1 クイックステップ



Quickステップは、ドライバーを対象とした機材です。車のアクセルとブレーキと同じで「見る・判断する・踏む」ことによって俊敏性をはかります。

机の上にある機材①には、白・赤・黄色・緑の4色の丸がある。机の下にある機材②には、同じ4色の四角があります。テストが始まると、①の4色のうち1色が光ります。光った色を、素早く判断し②の同じ色を足で踏みます。結果は、プリントができ、体験した方の俊敏性の年齢・最速・最低・平均速度とこれから運転する上で気を付けることがわかります。

結果例



2 クイックキャッチ



Quickキャッチは大人を対象とした機材です。「見る・判断する・握る」ことによって俊敏性をはかることができます。

縦に長い2本の棒①を両手で軽く持ち、①の上から降ってくる赤い光が手で持っているところ【青いゾーン】に入った時に両手で握ります。これを、5回繰り返します。

結果例



知っておとくな脳活セミナー資料

知ってお得な脳活セミナー

今日のテーマは2つ！

- ①知らないより知っていたほうが安心する認知症♪
- ②脳を元気にするためのトレーニングを体験しよう



認知症って何ですか？
教えて！

それはね・・・



	老化による物忘れ	認知症
原因	脳の生理的な老化 20歳を過ぎると脳細胞が徐々に減っていき記憶力が低下していく。	何らかの原因で脳細胞が死んでしまう ◎主な原因疾患 ・アルツハイマー病 ・脳血管疾患 ・レビー小体型認知症 ・脳腫瘍や慢性硬膜下血腫など
もの忘れ	体験の一部分を忘れる 体験 → 記憶が取り出せない	体験そのものを忘れる 体験 → 閉鎖 → 記憶がない
具体例	何を食べたか思い出せない 顔はわかるが名前が思い出せない	食べたことじたいを忘れている 相手が誰なのか全くわからない
進行具合	あまり進行しない	だんだん進行する
判断力	低下しない	低下する
自覚	忘れたことを自覚している	忘れたことのないが何かおかしいと感じている
日常生活	あまり困らない	本人も周囲も困る

知ってお得な脳活セミナー

【MCI：軽度認知障害】

「軽度認知障害」(MCI)は、認知症ではないけれど少し認知機能の低下がある状態です。もの忘れが増えた、やる気がでない、作業に時間がかかるなどの症状が見られますが、日常生活機能はほぼ十分に保たれています。

【MCI（軽度認知障害）に気づいたきっかけ】

■大切な物をなくしたり置き忘れたりする



記憶力

■車や体をぶつける



視空間認知力

■レジで小銭を出さずにお札を使う



思考力

■料理や外出の段取りに時間がかかる

計画力

■何か伝えたいときに、言葉がすぐに出てこない

想起力

★でも、生活は自立できている★

今からでも遅くない。始めよう、脳を元気にする活動を！

脳が元気になる時ってどんな時？

- ★いつもと違うことをする時
- ★少しだけ難しいことに挑戦する時
- ★「やった！」という達成感を感じた時



認知症を予防する脳活性化ゲームをご紹介します！

指を使うよ

指を器用に動かすと、脳の広い範囲で刺激が伝わり、脳を活性化します。



頭を使うよ

脳の中の記憶は、芋づる式でつながっています。記憶の断片を思い出すことで、他の記憶もよみがえってきます。思い出すトレーニングをしましょう。



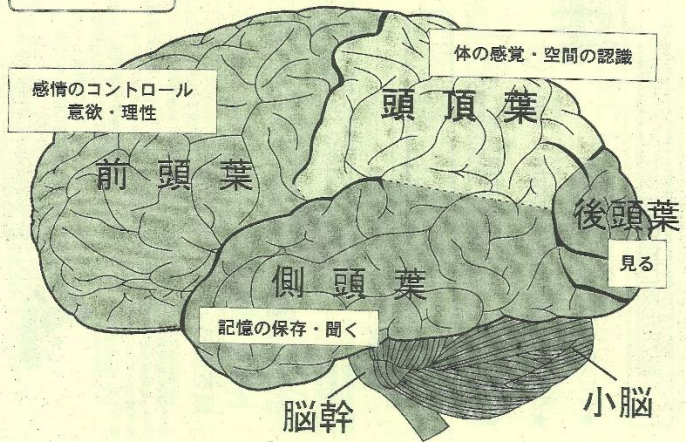
＜指折り体操＞

- ・右手はパーで親指から折る、左手はグーで小指から開く。1から数えながら指を動かす。
- ・右手の親指を折っておく。左手はパー。左右同時に1から数えながら指を折っていく。

＜思い出す練習＞

- ・昭和30年 石原慎太郎さんが「〇〇の〇〇」を発表
翌年「〇〇賞」を受賞
- ・昭和39年 「夢の〇〇〇」
東海道新幹線開通
東京〇〇〇ッ〇開催
大阪で万博開催
シンボルは〇〇の塔
〇の石
- ・昭和45年
歌詞の一部から歌の題名を当てよう
歌詞を思い出しながら歌おう

脳のはたらき



介護予防についての質問シート

お体の様子についてお答えいただき、教室の対象となった方には介護予防教室等のご紹介をしますので、以下について御記入ください。

※記載内容につきましては、介護予防事業以外の目的に使用することはありません。

ふりがな		記入日	令和	年	月	日
氏名		電話番号				
生年月日	大正 昭和	年	月	日	運転の有・無	している ・ していない

	質問項目	回答	
		いずれかに○を	
1	階段を昇るときに、手すりを持ったり、壁に手をついたりして昇っている。	1.はい	0.いいえ
2	イスから立ち上がるとき、机やイスの座面に手を置いたり自分のひざに手をついて立ち上がっている。	1.はい	0.いいえ
3	15分以上休まず歩くことができない。または歩いていない(杖、押し車を使っても良い)。	1.はい	0.いいえ
4	この1年間に、つまずいたり、転んだことが一度でもある。	1.はい	0.いいえ
5	ふだんから転ばないように気を付けている。	1.はい	0.いいえ
6	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされる。	1.はい	0.いいえ
7	自分で電話番号を調べて、電話をかけることはない。	1.はい	0.いいえ
8	今日が何月何日かわからない時がある。	1.はい	0.いいえ
9	市で実施する介護予防教室(体操教室、認知症予防教室等)に参加する希望はありますか。	はい	いいえ

