



ほのぼの 南部包括だより

第160号 令和5年10月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話 0538-42-7939

笛の音色や太鼓の音が聞こえると10月になったなあ〜と感じる今日この頃、お変わりなくお過ごしでしょうか？

お祭りの音色とどこからともなくふわりと甘い金木犀の香りが漂ってきて、耳や鼻で季節を感じることができるのは、袋井市民の特権かもしれません。10月…スポーツの秋は、職員全員でグラウンドゴルフにチャレンジ!みんなで身体を動かします(≧▽≦)ノ

夕暮れ時、歩行者の事故が多発

薄暮時間帯は、例年、交通死亡事故が多く発生しています。この時間帯は、周囲の視界が徐々に悪くなり、自動車や自転車、歩行者などの発見がお互いに遅れたり、距離や速度が分かりにくくなるためです。



平成30年から令和4年の5年間における死亡事故発生状況を分析した結果、

- ・ 日の入り時刻と重なる17時台から19時台に多く発生していること
- ・ 薄暮時間帯には、自動車と歩行者が衝突する事故が最も多く発生しており、事故類型別では、横断中が約9割を占めていること
- ・ 横断場所の内訳では、横断歩道以外での発生が約7割で、横断歩道以外の横断における歩行者の約7割に法令違反があること

などが明らかとなりました。

◎歩行者ができる夕暮れ時の交通事故対策は？

① 道路横断に関する交通ルールの遵守しましょう！

- ・ 横断歩道が近くにあるところでは、横断歩道を横断する。
- ・ 道路を斜めに横断しない(横断距離、時間が長くなり危険)。
- ・ 進行中や停車中の自動車等車両の直前または直後を横断しない(左右の見通しがきかず危険)。
- ・ 歩行者横断禁止の標識(右上)により、横断が禁止されている道路を横断しない。



認知症を遠ざける 楽しい頭のストレッチ

みんな都道府県のこと分かっているかな？



- ① 日本で一番大きな砂漠がある都道府県は？
青森県・鳥取県・鹿児島県
- ② 一番大きい市区町村がある都道府県は？
静岡県・栃木県・岐阜県
- ③ 人口が一番少ない都道府県は？
島根県・徳島県・鳥取県
- ④ 都道府県で一番使われている漢字は？
山・川・島



② 明るい服装で出かけましょう！

夕暮れ時や夜間は、歩行者から自動車は見えても、反対にドライバーからは歩行者が見えにくいことがあります。また、黒など暗い色の服装は、ドライバーから見えにくいので、事故を防ぐためには、ドライバーから見やすいように、歩行者は明るい色の服を着るなど工夫をすることが重要です。



③ 反射材用品・ライトを活用しましょう！

反射材は、受けた光を、光が来た方向に強く反射する素材をいいます。反射材用品には、靴や杖、カートにつけるシールやキーホルダーのほか、足首・手首のバンド、たすきなど様々なものがあります。このほか、あらかじめ反射材が組み込まれた靴、衣類、バッグなどもあります。

また、歩行者がライトを活用することも効果的です。

反射材用品・ライトは、ドライバーなどに早めに自分の存在を知らせることができませんので、自分の生活スタイルに合わせて活用しましょう。

おしゃべりカフェ

- ◇介護者同士の交流ができます
- ◇介護や福祉の相談ができます
- ◇誰でも参加できます

10月17日(火) 9:30~11:30
高南コミュニティセンター


11月21日(火) 9:30~11:30
田原農村総合管理センター

つながり処「結(ゆい)」

「結」へ来たら元気がもらえる！
地域の皆さんの心のよりどころになれるよう、南部包括がつながり処「結」をOPENします！皆さんのご参加をお待ちしております。

- ◆10月24日(火) 10:00~11:30
- ◆11月28日(火) 10:00~11:30

袋井南コミュニティセンター

 【袋井南部地域包括支援センターより】
◎聞いて損なし！知って得する！シリーズ

認知症予防セミナー

今や5人に1人が認知症を発症すると言われていた時代…
今からでも遅くない！今日から実践できる認知症予防について学びませんか？

日時 令和5年12月2日(土) 10時~11時30分

会場 高南コミュニティセンター・集会室

講師 (株)浜松人間科学研究所 代表取締役
居宅介護支援事業所恵(めぐみ)所長
奥山恵理子氏

内容 認知症の理解と予防について

申込 袋井南部地域包括支援センター ☎42-7939

認知症を遠ざける 楽しい脳のストレッチ

正解は？

- ① 青森県
鳥取砂丘が有名ですが、日本で一番大きな砂丘は青森県の猿ヶ森砂丘(さるがもりさきゅう)です。
- ② 岐阜県
一番大きい市区町村は岐阜県の高山市。2番目に大きいのは静岡県浜松市、3番目は栃木県の日光市です。
- ③ 鳥取県
- ④ 山
山形、山梨、和歌山、岡山、富山、山口