

年末年始特に気を付けよう!!

安全防災担当室 防災防犯係 ☎(84)5540

●飲酒運転

～令和5年度
飲酒運転根絶強化月間～
期間
12月1日(金)～12月31日(日)

スローガン

「乗る人に 飲ませるあなたも
犯罪者」

悲惨な交通事故を引き起こす飲酒運転を根絶するため、飲酒運転の危険性、悪質性、責任の重大性を認識しましょう。

「これくらいなら」、「少しの距離だから」という安易な気持ちで、一生かかっても償えないほど悲惨な事故を引き起こしてしまします。

飲酒運転をしない！
させない！ゆるさない！
飲酒運転は絶対にやめましょう。



●交通事故

～令和5年度
年末の交通事故防止運動～
期間
12月11日(月)～12月20日(水)

スローガン

「知らせあう 早めのライトと
反射材
無事故で年末 笑顔で新年」

年末は人流や交通量が増加する傾向があり、例年歩行者や二輪車に関係する交通事故が多発しています。交通ルールの遵守と交通マナーを徹底しましょう。

夜間の外出には、目につきやすい「明るい服装」や「反射材」を身につけましょう。自転車を使用する方は、前照灯の点灯や反射材を使用しましょう。



健康寿命の鍵はフレイル予防

福祉課 高齢介護係 ☎(83)1226

10月13日(金)、東京大学高齢社会総合研究機構飯島勝矢機構長を講師にお迎えしてフレイル予防セミナーを行いました。飯島先生はフレイル予防の第一人者として活躍されています。フレイルについて、とても熱心に分かりやすく、お話しいただきました。71人の参加者と開成町や山北町のサポーターさんにもお手伝いいただき、実演も交えて、笑いの多いにぎやかなセミナーとなりました。



片足立ち上がりテストの様子



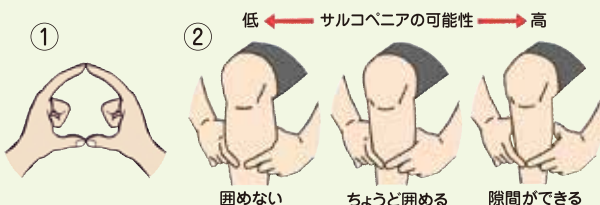
飯島勝矢機構長(中央)

挑戦してみよう!!

指輪っかテストはサルコペニア(筋肉減弱症)の簡易指標

指輪っかテスト

- ①両手の親指と人差指で輪っかを作る
- ②利き足でないふくらはぎの1番太い部分を囲む



囲めない

ちょうど囲める

隙間ができる