

2月：検診受診申込書配布。提出をお忘れなく!!

# 転倒にご注意を!!

厳しい冷え込みが続くこの時期、路面凍結により転倒事故が多くなり注意が必要です。転倒は骨折や脳疾患などの病気につながり、特に高齢者は骨折し寝たきりになることも少なくありません。次の点に注意し、転倒のない健やかな冬を過ごしましょう。

## 転倒予防のポイント

### ★転倒しやすい条件を知る!

- ・ 厳しい冷え込みの時より、-2℃前後の時につるつる路面がでやすくなります。
- ・ 朝9時～10時の時間帯や急激に冷え込む夕方5時以降の時間帯は、転倒事故が多いので注意が必要です。

### ★転びやすい場所を知る!

- 「横断歩道」…渡りはじめと終わり部分は、凸凹や段差があり滑りやすくなっています。
- 「タイル張りの建物」…靴底や靴のアタッチメントに雪や氷が付いたままで建物に入ると滑りやすくなるので要注意です。
- 「バスやタクシー乗り場」…バスやタクシーの乗降場所は、人や車で踏み固められ滑りやすくなります。

### ★筋力アップさせる!

足腰の衰えは転倒につながります。日々の筋力アップを図りましょう。

### ～転倒予防体操のご紹介「1分間の片足立ち」～

1分間の片足立ちを左右1回ずつ1日3回行くと、太ももの付け根に加わる運動負荷量は両足で53分間歩いたのと同じというデータが報告されています。高齢者は椅子や机につかまって行いましょう。



# 育児を応援します ～「ホームスタート」のご紹介～

町外から嫁いで身近に相談できる人がいない、初めての出産で一人で外出できない、下の子が生まれて上の子と遊べないなど、育児が大変と思うことはありませんか？そんな悩みを抱えた子育て中のママに「ホームスタート」をご紹介します。

## ホームスタートって何？

ホームスタートは、6歳以下の未就学児がいるお家へ先輩ママ（ボランティア）が訪問する「子育て無料サポート」です。

## 先輩ママはどんなことをするの？

- ・ お買い物やお散歩、予防接種などのお出かけを一緒にします。
- ・ お友達のような感じで、ママのお話を聞きます。
- ・ 訪問は、週1回2時間程度が目安で、初回訪問は保健師が同行します。
- ・ ベビーシッターや家事代行はいたしません。

場面ごとにアドバイスがもらえ、自信を持たれる方も多いようです。また先輩ママならではの子育て方法も聞けるかも…

## 申込先は？

ホームスタートはぐくみ（NPO法人はぐくみ保育園内）  
☎080-5552-7324  
(平日9:00～17:00)

## 利用者の声

○先輩ママさんに、育児の不安なども聞いてもらい私のストレスも軽くなり、育児に前向きになりました。  
○他県から嫁ぎどこに何があるか分からなくて外出するのが億劫でしたが、色々情報をもらえて助かりました。

●子育てに関するお悩みがありましたら、お気軽に下記までご連絡下さい!

★福祉課：保健師 ☎62-3436 ★子育て支援センター(たんぼぼこども園内) ☎62-4158

# 釜淵地区あそびの広場日程変更のお知らせ

釜淵地区のあそびの広場の日程が下記の通り変更になりましたのでお知らせします。

変更前 2月7日(金) ▶ 変更後 2月20日(木)

●この記事に関するお問い合わせは……役場福祉課まで ☎62-3436