

# こすもす



高齢者の身近な相談窓口 地域包括支援センター朝光苑  
朝霞市青葉台1-10-32 / ☎048-450-0855

読者の窓/Tさん作  
「ハワイ島」



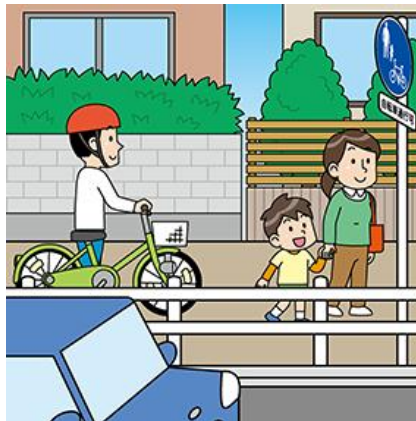
## 安全な自転車運転を心がけましょう

4月から自転車の交通ルールが一部改正されました。交通違反について車と同じ反則金を納める「青切符制度」になりました(16歳以上が対象)。日頃から自転車に乗る方は、注意しましょう。

自転車による事故が増えています。交通安全においては、歩行者の安全が最優先です。自転車を利用する方は、この機会に自転車の五大原則を確認してみてください。

### ■ 自転車安全利用五則

- 1 車道が原則 左側を通行  
歩道は例外 歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3 夜間はライトを点灯
- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用  
(着用は努力義務)

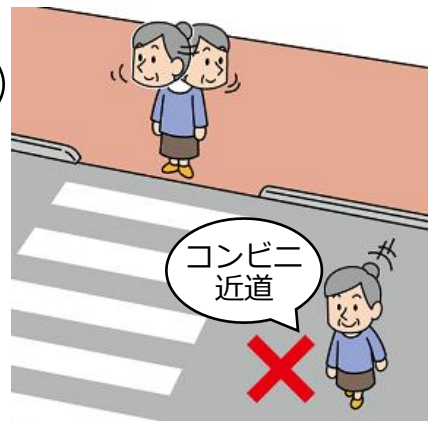


※70歳以上の方や13歳未満の子供、一定の身体障害を有する方は、例外的に歩道の走行が認められています。歩道を走行する時は、歩道の中央から車道寄りの部分を徐行しましょう。

### ■ 実はこんなことも改正 (R3年4月より)

『信号機のない横断歩道では、横断の意思表示をすること』が推奨されました。横断歩道を渡る時は、ドライバーに見えるようにしっかりと手を挙げて意思表示をしましょう。

※横断歩道がある場所では横断歩道を渡らなければなりません。また道路の斜め横断は、非常に危険ですので絶対にやめましょう。





生活支援コーディネーターがご紹介！

は つ ら つ 散 歩



## 元気にノルディック・ウォーク！「ひざおりの会」へ訪問しました♪

今回はノルディック・ウォーク自主グループ「ひざおりの会」をご紹介します！

ひざおりの会はNPO法人ノルディックあさかの講習を経て自主化したグループのひとつです。

ノルディック・ウォークは2本のポールを使って歩くことで高い運動効果を得られます。高齢者や足腰に不安がある方でも比較的始めやすい運動で、全身の筋肉を使い通常よりも歩く速度が上がります。転倒リスクも軽減し、健康寿命を延ばす効果も期待できます♪

ひざおりの会は膝折市民センターを拠点とし、集まったメンバーでその日の行き先を決め、出発します。季節のお花を見たり、日によっては市内の無人野菜販売所などに寄って買い物したりと、プラスアルファな楽しみ要因もあって皆さま楽しそうです♪

活動に興味がある方はぜひ包括までお問い合わせください☆



活動日：毎週金曜日10:00～11:30  
 集合場所：膝折市民センター  
 活動場所：朝霞市を中心にノルディック・ウォークを実施



### 高齢者の相談窓口

**Q.** 見守りライト(朝霞市高齢者福祉サービス)について教えてください。



私たちがお受けします

**A.** 自宅に通信機能付きの電球を設置します。電球の点灯や消灯の操作が一定時間ない場合、家族等にメールでお知らせするサービスです。  
 75歳以上のひとり暮らし、住民税非課税世帯かつ他の見守りを目的とするサービスを利用していない方が対象となります。利用者負担はありません。

### ❁ 職員紹介 ❁

この春  
 介護支援専門員  
 として入職！



令和8年3月1日より入職しました。  
 ヘルパーステーション・デイケア・デイサービスで学んだことを活かし、更なる経験を積み、皆様に頼られる介護支援専門員目指して頑張ります！  
 【私の好物：激辛料理が大好きです🌶️】

♡ チェック ♡

★朝光苑のホームページ [www.a-fukushikai.org](http://www.a-fukushikai.org)  
 (ホームページからのご相談もお受けしています)

★朝霞地区福祉会のインスタグラム [www.instagram.com/asakachikufukushikai\\_official/](https://www.instagram.com/asakachikufukushikai_official/)

