

かいせい 安全・安心だより



問 環境防災課 ☎84-0314

危険!!〇〇ながらスマホ

スマートフォンを操作しながら、歩いたり、車両を運転したりしていませんか?最近ではGPS機能を使用したゲームが流行していますが、全国的に危険行為があると報道でも取り上げられています。

次のような行為は、非常に危険な行為となり、交通事故を引き起こしたり、ぶつかって怪我をさせてしまう可能性があります。〇〇ながらスマホは絶対にやめましょう!

●歩行

例:人ごみ等で人にぶつかる。

…過失致死傷の刑事責任を負う可能性があります。

●自転車を運転

例1:人や物にぶつかり、怪我をさせたり、壊したりする。

または、自分が怪我をする。

…過失致死傷等の刑事責任を負う可能性があります。

例2:スマートフォンを注視している。

…道路交通法違反(公安委員会遵守事項違反)になります。

●自動車、自動二輪車等を運転

例1:人や物にぶつかり、怪我をさせたり、壊したりする。

または、自分が怪我をする。

…過失運転致死傷、安全運転義務違反の可能性があります。

例2:スマートフォンを注視している。

…道路交通法違反(携帯電話使用等)になります。

目指せ! 日本一きれいな町!

問 環境防災課 ☎84-0314

地球温暖化防止

「うちエコ診断で、家庭の光熱費を減らしませんか」

うちエコ診断とは?

プロの「うちエコ診断士」がコミュニケーションを通して、ご家庭に合わせたエネルギー対策を提案します。これまでに受診された家庭では、3人家族で光熱費7万円(年間)を節約された実績もあります。

受診の方法は?

公共施設などで行う会場診断と、ご家庭に伺う訪問診断から選択できます。受診に要する時間はおおむね1時間、受診料は無料です。

お申込みは、メール・FAX・郵送・ホームページで「神奈川県地球温暖化防止活動推進センター(<http://uchieco-shindan.go.jp/jushin/choice.php>)」へ。環境防災課に申込書があります。



日本一元気な町を目指して!

「身体を動かそう!」

今回は、「身体を動かすことの大切さを伝えたい」と、かいせいいきいき健康体操指導員として活躍されている山崎喜代子さんを紹介します。

みんなの元気を
応援します
健康コーナー

(13)



問 保険健康課 ☎84-0327



病気乗り越えて
5年ほど前に、肺がんを患い、片方の肺を切除しました。手術後は、階段を3段上がるのも大変でしたが、地域の知人の勧め(「年長者の星になつてほしい」と言われました)で、いきいき健康体操指導員となり、地域での体操サロンで身体を少しずつ動かすようになりました。

元気の秘訣
私は、いきいき健康体操指導員として、毎週1回、公民館での体操サロンに通っています。サロンで身体を動かした後は、食事がおいしく、水分も気持ち良く摂れます。

私のモットー
「キレイな人は元気、元気がだ
ず、自分のことは自分でやりたい
と思っています。」

元気に身体を動かすことができ
ています。

日本一健康な町づくり プロジェクトの3本柱

- 1日1回は血圧を測ろう
- +10(プラステン)
～あと10分身体を動かす
ことから始めよう～
- 年に1度は健康診査・
がん検診を受けよう

体操指導員として
オレンジ色の指導員Tシャツ
を着ると、「私って指導員なん
だ」と気が引き締まります。

山崎さんのように、元気で
身体を動かすことが好きな方、
ぜひ指導員になりませんか?
まずは自分の健康のために、
そして、地域の方のために、
一緒に身体を動かしましょう。
(おしらせ版参照)



かいせいいきいき健康体操動画配信中!



町では、「かいせいいきいき健康
体操」を町公式facebookで公開
しています!
ご自宅で、職場で「かいせいい
き健康体操」を気軽にご覧い
ただけます!
開成町公式facebook →→→

山崎喜代子さん
(中家村在住・80歳)



子育てナビ

問 保険健康課

☎84-0327

母子保健推進員OB いちご会

皆さまは、「いちご会」を
ご存知でしょうか?

私たちいちご会は、母子保
健推進員のOB会として平成
15年に活動を始めました。

私たち、いちご会です。



主な活動は、離乳食講習会
などの託児や親子ふれあい事
業として「いちごクラブ」を
開催しています。

いちごクラブは、初めてのお子
さんとママのための交流の場
です。日中赤ちゃん二人きりの
ママが外へ出るきっかけになれば
良いと思っています。

簡単な創作活動や食生活改
善推進員の協力を得て、地域
の食文化の伝承として簡単な
調理実習も行っています。

次回のいちごクラブ

- 【日時】9月12日(月)10:00~
9:30~10:00受付
「お月見団子を作る」
- 【持ち物】エプロン・三角巾・
タオル
- 【参加費】100円
- ★ぜひご参加ください★



伝承遊びでは、季節の歌や
行事のいわれを紹介していま
す。「いちごクラブを楽しみ
にしている」との参加者から
の声がとても嬉しいです。
これからの昔ながらの日本
の伝統を若い世代に知って
もらえるように、活動してき
たいと思います。

