



公民館を利用する皆さまへ

感染症の拡大防止にご協力ください。



手洗い・手指の消毒・うがい

消毒液は玄関入口に設置してありますので、来館時にご利用ください。



マスクの着用・咳エチケット

可能な限りマスクを着用してください。特に咳やくしゃみなどある方は必ずマスクを着用してください。



部屋の換気・体調不良時の利用自粛

閉鎖された空間や近距離での会話は注意が必要です。お部屋を利用するときは、定期的に換気を行ってください。感染リスクが心配される方は来館を自粛してください。

また、利用した後の消毒にご協力ください。消毒液は窓口付近に設置しています。

感染が拡大しています。最大限の感染予防を！！

令和2年度 公民館人権教育講座



2月10日
(水)
受付開始

『手品で楽しく絆づくり』

手品を見ながら、楽しく人権に関する理解と認識を深めよう！！

- 【日時】 3月1日(月) 午前 10時00分～正午
- 【会場】 高崎市塚沢公民館 2階 講義室
- 【対象】 高崎市在住・在勤・在学の人
- 【定員】 20人程度(先着順。定員になり次第締切予定)
- 【費用】 無料
- 【講師】 星野 まり子さん(高崎市人権教育教師)
- 【申込み】 2月10日(水)午前9時から2月24日(水)塚沢公民館窓口で受付開始。
電話申込みは、初日のみ午前10時から。
(以降の受付時間は平日の午前9時から午後5時15分まで)
- 【その他】 感染症拡大の状況等により中止する場合がありますので、予めご了承ください。



星野 まり子さん

高崎市塚沢公民館 図書室のお知らせ

高崎市塚沢公民館が開館している時間は、いつでも利用できます。また、読みたい本のリクエストができます。図書室のリクエストカードに読みたい本の題名等を書いて、リクエストボックスに入れてください。身近な図書室です。地域のみなさまぜひ利用してください。



リクエストボックス

【貸出冊数】 児童本・一般本・その他の本は2冊まで。絵本は10冊まで

【貸出期間】 2週間（期間中に必ず返却してください）

小・中学生だけの利用はできません。
大人といっしょにきてください。

図書室の利用時間について

塚沢公民館管理人が不在のため、**図書室の利用**につきましては、防犯管理上、**平日（午前9時から午後5時15分まで）のみ**とさせていただきます。

【土曜日・日曜日】は**ご利用できません**のでご了承ください。

利用者の皆さまには、ご不便・ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力の程
よろしくお願いいたします。



『おはなし会』からののお知らせ

《事前申込不要》

♪♪楽しい絵本と紙芝居、わらべ歌で遊びましょう♪♪

《参加費無料》

《 2 月 の お は な し 会 》

【日時】 2月19日（金）午後2時30分～3時 【会場】 塚沢公民館 2階 講義室

※感染症拡大の状況により中止する場合がありますので、予めご了承ください。



2月の休館日

11日（木）建国記念の日

23日（火）天皇誕生日

（※図書室もお休み）



廃食油の回収日

《注意していただきたいこと》

（※毎月第1水曜日）

- びん又はペットボトルに入れ、しっかりフタをしてください。
- 事前に容器内部を洗浄し乾燥させてください。（水分は大敵）
- 大きなカスなどは、あらかじめ取り除いてください。
- 植物性油以外の油を混入しないでください。

日時：令和3年2月3日（水）
午前9時30分～11時頃
会場：高崎市塚沢公民館 玄関先

※回収時間内にお持ちいただきま
すようご協力をお願いします。

《予定表》

日程（毎月第1水曜日）
3月3日（水）





市では、認知症の人が安心して暮らせるまちづくりを進めています。その一つとして、あんしんセンターに1名ずつ配置している認知症地域支援推進員が「本人ミーティング」の開催について準備しています。今回は、本人ミーティングについて詳しくご紹介します。

★本人ミーティングとは？



認知症の本人が集い、本人同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのこれからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。

★なぜ、本人ミーティングが必要？

《本人》

- ◆声をよくきいてもらえない
- ◆わかってくれる人、仲間に出会えない
- ◆生きていく張り合いがない

《地域の人、支援関係者、行政》

- ◆本人の声をよくきいたことがない
- ◆本人のことが、よくわからない
- ◆つきあい方、支え方がよくわからない



○本人が仲間と出会い、思いを素直に語れる場/聴く場が、地域にあったらお互いが、楽に、元気になれる。

現在の活動

本人ミーティングを開催した方からのお話を伺いました!!



《田部井康夫氏》

公益社団法人
認知症の人と家族の会
群馬県支部代表

・・・本人ミーティングを開催して・・・

「家族の会」主催なので、家族と一緒に参加する形で企画した。家族と一緒に過ごす時間、家族と本人別々の時間をそれぞれ設けた。定員10名と少人数で行うことにより、自分の話もできるし、他の参加者の話も聞けるようにした。同じ立場の人同士だと本音で話せる。本人同士が話し合う場があることはとても大切と実感できた。笑いあいの楽しい会になった。

・・・参加者からの感想・・・

- ♥楽しい話ができて良かった。
- ♥初めて病気の人と話すことができて良かった。
- ♥自分のしたいことを話すことができた。



高崎市内でも開催できるよう情報を収集しつつ、今後も活動していきたいと思えます！関心のある方は、高齢者あんしんセンターまでお問合せください。

*現在活動している当事者の方の声は、一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループHPをご覧ください。

本人ワーキング

検索

裏面もあります



今までの取り組み

今まで認知症地域支援推進員が取り組んできた活動をご紹介します✿



高崎市の認知症の取り組み
(高崎市ホームページ)

「こころの声」の作成



私たちは、「認知症の人を介護している家族を支えることができる地域づくり」を進めています。その中で、リアルな家族の思いを知ることが必要だと思い、アンケートを実施して冊子にしました♪
アンケートでは、152名から回答が得られました✿

こんな声が多く集まりました*

気軽な相談・情報交換の場が欲しい

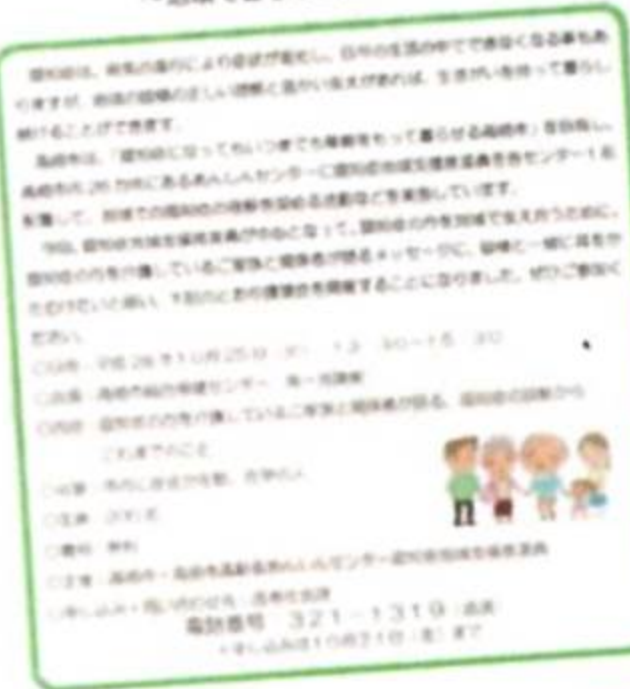
精神的に支えてくれる人がいるといい

周囲の理解が必要



認知症の本人・家族の声を届ける講演会などの開催

『支え合おう』認知症講演会
～地域で暮らしていくために～



H28年に、『支え合おう』認知症講演会～地域で暮らしていくために～を開催しました！
100名近くの方が参加し、認知症の人や介護者、その支援者が語るメッセージに耳を傾けました。



H31年には、認知症のお母さまの介護をしている、アナウンサーの岩佐まりさんに講演をしていただきました。
認知症地域支援推進員も、認知症介護をしている地域の方々の声を届けました。



認知症ケアパスの作成

認知症ケアパスとは、認知症の人の状態に応じた適切なサービス提供の流れをまとめたものです。



推進員たより第1号で紹介した、『オレンジガイドブック』の中に掲載されています。

現在、推進員が意見を出し合い、見やすく分かりやすいケアパスを考案中です♪

見やすくありません！！



＼お問い合わせはこちらまで！／

✿ **高齢者あんしんセンター希望館** ✿ (開設時間 平日 8:30～17:15)

高崎市江木町1093-1 027-322-2034

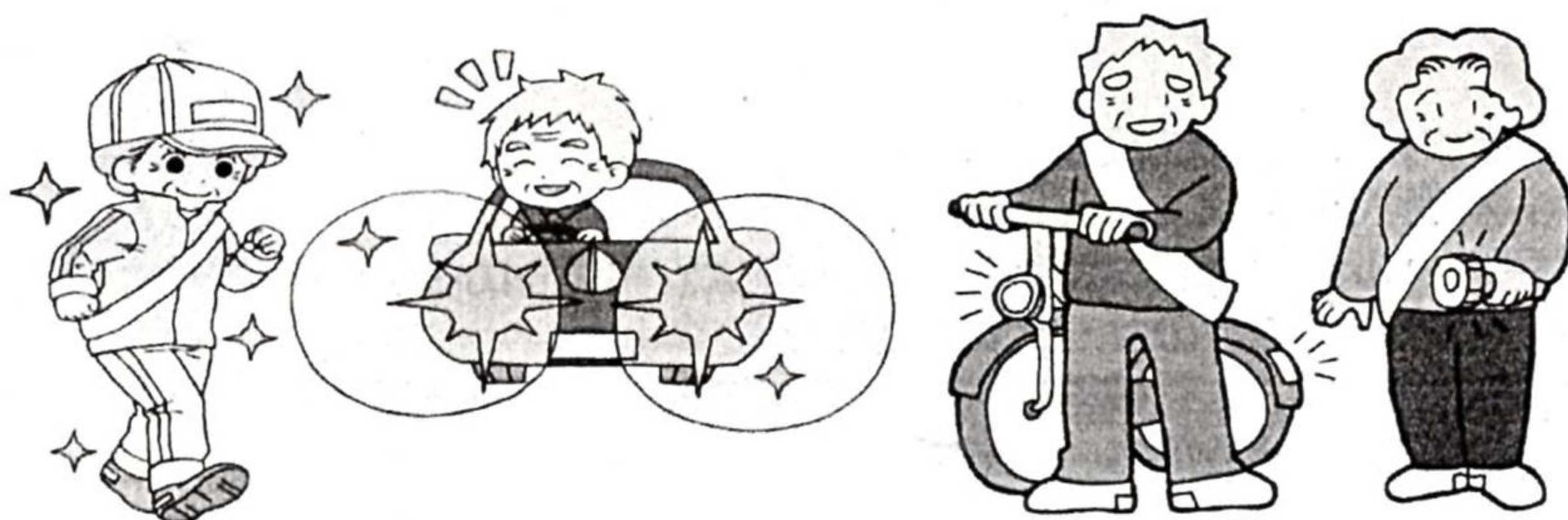
鳥塚(認知症地域支援推進員)・青木・石井・里吉・田口

夕暮れ時の交通事故防止

群馬県警察では、夕暮れ時や夜間の交通事故を防止するため、早めのライト点灯と反射材の着用を推進しています。

日没時間が早くなるこの時期は、夕暮れから夜間にかけて車両と歩行者の重大事故が増加する傾向にあります。

ドライバーの皆さんには早めのライト点灯を、歩行者・自転車運転者の皆さんには反射材の着用をお願いします。



飯塚町交番
だより
2月

飯塚町交番
362 - 3341
高崎警察署
328 - 0110

○ドライバーの皆さんへ○

車のライトは、ドライバーにとって周りが見えやすくなるだけでなく、歩行者や他のドライバーからも車の存在が分かるため、早めのライトの点灯は、暗くなり始める夕暮れはもちろん夜間の交通事故の防止に効果があります。

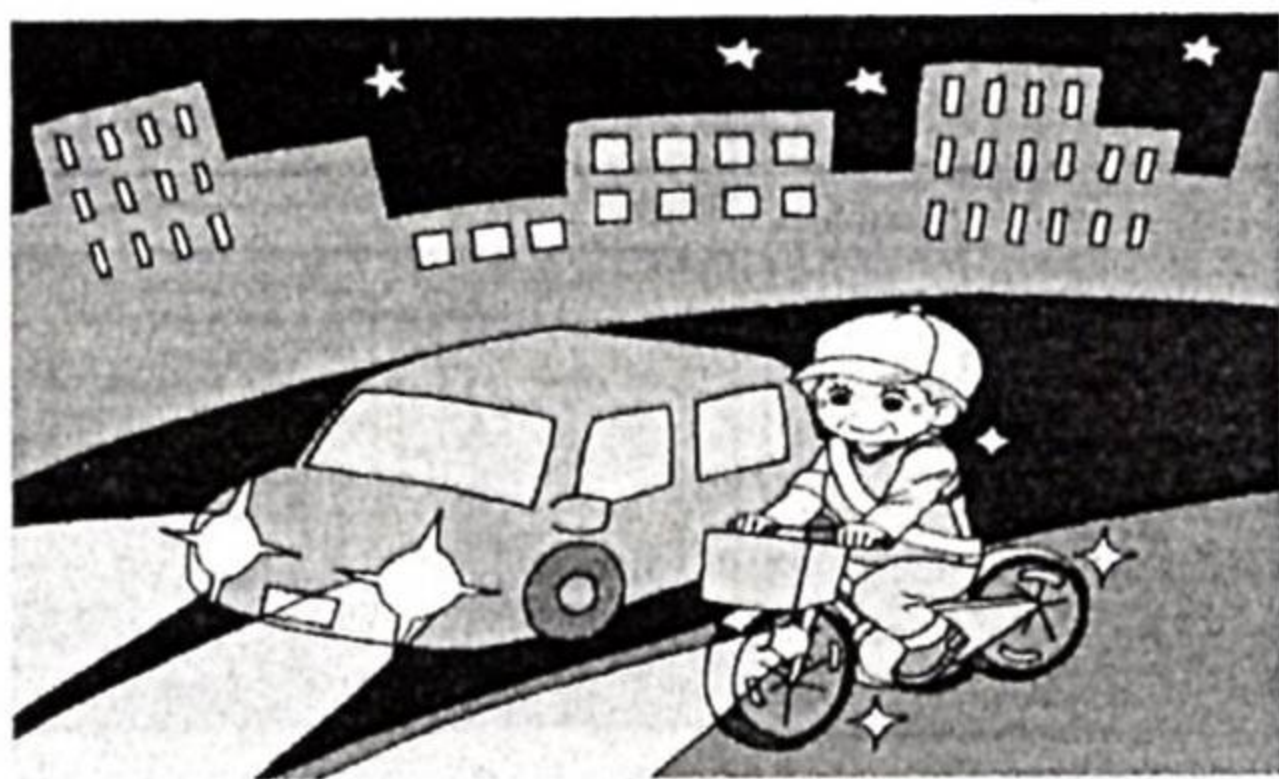
運転中の前照灯は、原則としてハイビームで走行し、対向車や歩行者が近付いた場合など、相手を幻惑させるおそれのあるときには、小まめにライトを切り替えることで、歩行者等をしっかり確認することができ、交通事故防止に効果があります。

○歩行者・自転車運転者の皆さんへ○

夜間に限らず、夕暮れ時に外出する際も反射材を着用しましょう。

反射材を身に付けることで、車の運転者に自分の存在を知らせることができます。

自転車に乗車する際も、夕暮れ時は、早めにライトを点灯することで、車の運転者に自分の存在を知らせることができ、交通事故を防止する効果があります。



◎問い合わせ先◎
群馬県警察本部交通企画課
電話：027 - 243 - 0110 (5044)

～裏面もぜひご覧ください～

サイバーセキュリティ月間について

警務課



2月1日(月)から3月18日(木)

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う新しい生活様式の普及により、インターネットはますます生活に欠かせないツールとなっています。

一方で、インターネットを悪用した詐欺やサイバー攻撃による情報流出等様々な問題も発生しています。インターネットの安全利用のため、日頃から点検して必要な対策を行いましょう。

【特に必要な対策】

- ・ WindowsなどのOSやソフトウェアは最新の状態にしておく
- ・ ウイルス対策ソフトを導入する
- ・ 身に覚えのない電子メールに注意し、添付ファイル等は安易に開かない
- ・ パスワードは大切に保管し、複数のサービスで使い回さない



また、偽サイト・詐欺サイトによる被害が発生しています。偽サイトに誘導するメールが送付されるケースも相次いでいるため、公式サイトや公式アプリを利用するようにしましょう。

【県警察の相談窓口】

- ・ サイバー犯罪情報・被害相談電話(TEL080-2350-0001)
※午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)
- ・ 総合相談電話(TEL027-224-8080短縮ダイヤル#9110)
※24時間受付



問い合わせ先
群馬県警察本部警務課
電話 027-243-0110 (内線2664)

Jアラートの全国一斉情報伝達訓練が行われます

この訓練は、災害時に国から送られてくる緊急情報を、防災スピーカーや安心ほっとメールなどにより市民の皆様へお伝えするための訓練です。

ご理解、ご協力をお願いいたします。

◎実施日時 令和3年2月17日（水）午前11時00分ころ

◎情報伝達手段

○防災スピーカー（防災行政無線を含む。）

市内に設置された屋外スピーカーから「これは、Jアラートのテストです。」という訓練放送が流れます。

○安心ほっとメール

「【訓練】J-ALEARTのテスト用メールです。」という訓練文が配信されます。

○ラジオ高崎（FM76.2MHz）

「緊急情報伝達訓練です。」という訓練放送を行います。

○ジェイコム（地デジ11ch）（契約者のみ視聴可能です。）

テロップにより「ただ今、Jアラート対応訓練実施中です。」という訓練放送を行います。

※Jアラートとは、国からの緊急情報を、人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。



[お問い合わせ先]
高崎市役所 防災安全課
Tel 027-321-1352

降雪時の準備はお済みですか？ 雪による事故を防ぎましょう！

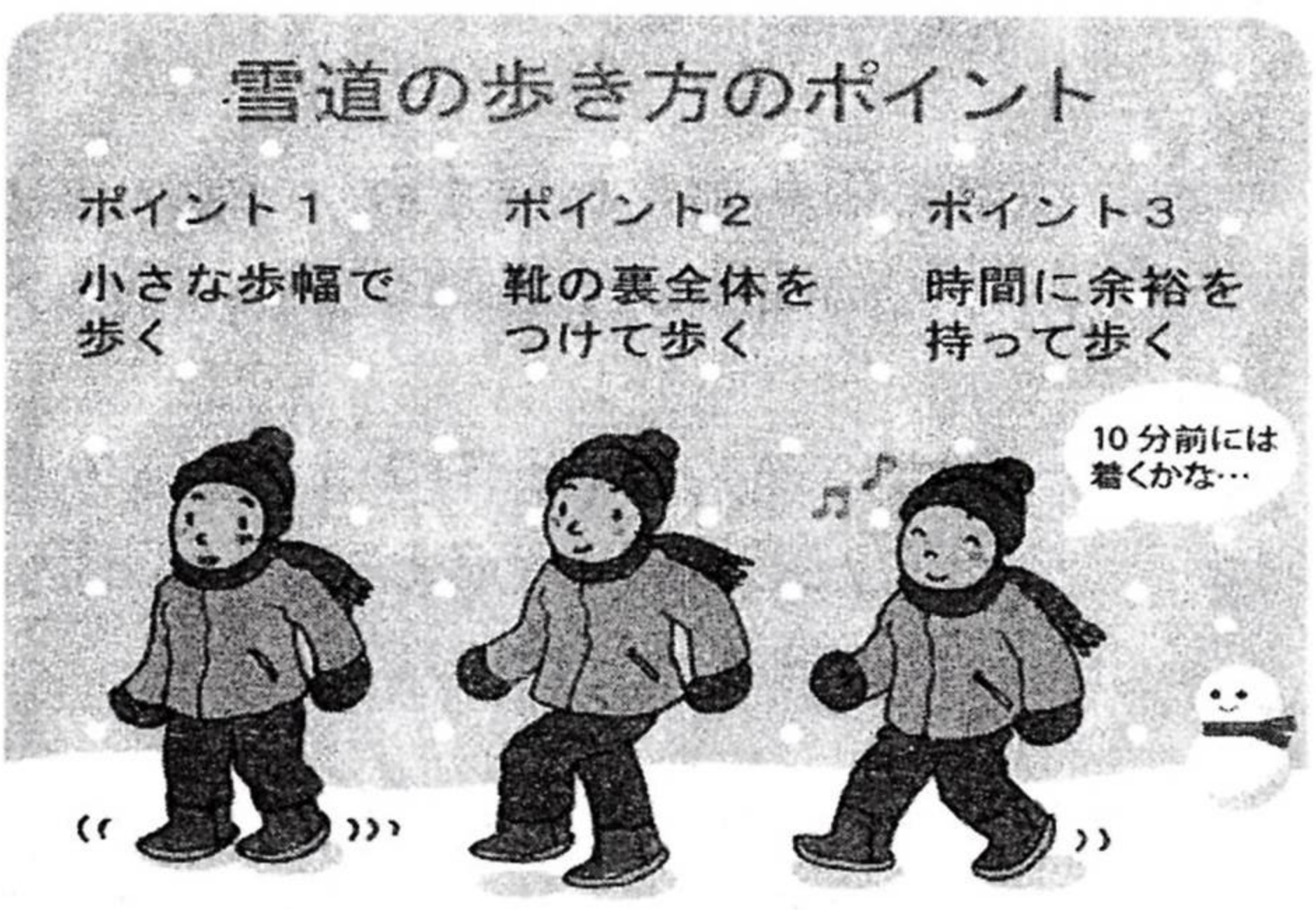
降雪の季節になりました。雪の中での除雪作業や徒歩による移動、車の運転は思わぬ事故が発生する場合があります。雪の降る前に早めの準備を心掛け、雪が降った後の対応を適切に行うことで、事故を防ぎましょう。

除雪の装備例



- 除雪作業は必ず2人以上で作業しましょう。
- 降ったばかりの雪は軽いため早めの除雪が効果的です。

- 大雪が降ったときはできる限り外出を控えましょう。
- 止むを得ず外出するときは、右図のように注意して歩きましょう。



自動車にも冬季の備えを！



- 車の運転はスタッドレスタイヤやチェーンを装着しましょう。
- スピードを落として車間距離の確保に努めましょう。

2月号

なかがわ長寿センターだより

発行：高崎市中川長寿センター
高崎市井野町1061-1
電話：363-6933

臨時休館のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
1月20日（水）から当面の間、市内全長寿
センターは、臨時休館しております。

ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力のほどよろしく願
いいたします。

再開の時期は未定ですが、決まり次第、市ホームページにてお
知らせします。

なお、即時のお知らせがホームページに限られてしまうことか
ら、ホームページがご覧になれない方につきましては、お手数お
かけしますが、中川長寿センターまで直接お問い合わせくださ
い。

【中川長寿センター 電話 363-6933】

『たかさき 知っ得！ 介護予防！！』
～フレイル（虚弱）を予防するために
太ももの筋肉を鍛えましょう～

【膝伸ばし】



背筋を伸ばしていすに座り、両手でいすの前側を抑え、両足は肩幅くらいに開きます。



足が床と平行になるまで太ももに力を入れて4秒かけて上げ、4秒かけて元に戻します。

左右それぞれ10回ずつ繰り返します。

【片足上げ】



いすに手を添え、背筋をできるだけ真っすぐ伸ばして片足を上げます。左右1分間ずつ行います。

慣れてきたら太ももを高め to 上げます。