



お知らせ

成年後見人等として活動するため 「市民後見人養成講座」

日時／2月5日(木)、12日(木)、19日(木)、
26日(木)、3月5日(木)、12日(木) 全
6回 午後7時～9時
会場／さわやかホール(イの1775)
参加費／2,000円(資料代)
申し込み・問い合わせ先／事務局
(旭障害者支援センター内)(☎63-
0900)

2月は政府の呼びかけによる省エネルギー月間です

省エネは地球へのプレゼント!



関東電気保安協会
http://www.kdh.or.jp

ばくは安まじしやん

こんな悩みありませんか? 女性のための健康教室

月経不順、更年期障害(顔の火照り、イライラ)、尿漏れ、眠れない、
憂うつ、思春期の相談など

<女性医師による面接相談>

期日／2月18日(水)

場所／海匠健康福祉センター

受付時間／午後1時30分～2時

費用／無料※要事前予約

<電話相談(保健師等)>

日時／月～金曜日 午前9時～午後
5時(祝祭日を除く)

<相談・予約専用電話>

海匠健康福祉センター地域保健福祉
課(☎0479-22-0235)

「相続登記はお済ですか月間」 司法書士による無料相談

期間／2月1日(日)～28日(土)

費用／無料

場所／最寄りの司法書士事務所

問い合わせ先／最寄りの司法書士事
務所またはちば司法書士総合センター
(☎043-204-8333)

あさひパークゴルフ場、あさひ 健康福祉センターの営業時間が 変わります

あさひパークゴルフ場、あさひ健
康福祉センターの営業時間が3月か
ら変わります。

●あさひパークゴルフ場 午前8時
30分～午後6時

●あさひ健康福祉センター 午前10
時～午後6時30分

問い合わせ先／(財)旭市福祉協会(☎
62-0686)

市税の夜間納税窓口

日時／2月10日(火) 午後8時まで

場所／税務課、各支所税務課分室

問い合わせ先／税務課収税班(☎62-
5322)

今月の納期

◆後期高齢者医療保険料 第8期

納期限は3月2日(月)です

国民年金保険料は毎月納付です

健康 メモ

高齢者のけが予防

年齢が高まるにつれて転ぶことが
増えてきます。転んだことによる打
ち身が原因となり、介護が必要な状
態となることもありますので、転ば
ない生活について考えてみましょう。

●転びにくい住居づくり

転ぶことの多い時間は明け方から
午前中に集中しているといわれてい
ます。トイレに起きて、寝ぼけ眼で
薄暗い場所を移動して転ぶという姿
が浮かんできます。転ぶ場所が多い
のは居間や寝室です。明るい電気を
つけ、小さな段差でもスロープ等を
置いて段差をなくす、カーペット類
の端は留める、コンセント類は束ね
る、床の上を散らかさないなどの注
意をしましょう。

その他にも、冬場はコタツ布団に
つまずく場合もあります。また風呂
場は、滑り止めマットなどを敷く、
手すりをつけるなど、工夫をしまし
よう。

●転びにくい体づくり

つま先の上がりをよくすることや
踏ん張れる筋力のあることが、大切
です。

次のような体操をしてみましょう。
回数は自分にとってちょっとだけつ
らいところまで、毎日続けることが

大切です。

①つま先と踵の上げ下げ



いすに座って両足
をそろえてつま先、
踵と交互に上げましょ
う。

②片足上げ・膝伸ばし(左右)



いすに座って片足を上
げ、踵を押し出すような
感じで膝をゆっくり伸ば
しましょう。

③片膝上げ・胸寄せ(左右)



いすに座って片足を
軽く上げ、膝を胸のほ
うへ引き寄せましょう。

④柔軟体操をしましょう(硬くなつ
た筋力を伸ばすことで身体の動きが
滑らかになります)。

転ばぬ先の工夫、一頑張りがあ
なたの元気を守ります。

〔高齢者福祉課 保健師〕