

# いきいき！ちいき！通信

令和7年



お問い合わせ：

北秋田市北部地域包括支援センター

北秋田市花園町 16 番 1 号 0186-67-8020

本年もよろしくお願ひいたします。

寒い冬はまだまだ続きますが、どうぞご自愛ください。

## 1～2月の行事紹介



坊沢公民館



まちかどカフェ

### 心と体の健康教室「はびっと」

綴子公民館	1/27(月)	2/10(月)
七日市公民館	1/14(火)	2/4(火)
沢口公民館	1/9(木)	2/13(木)
七座公民館	1/10(金)	2/14(金)
坊沢公民館	1/20(月)	2/17(月)
栄公民館	1/23(木)	2/27(木)

時間⇒13：30～15：00

※七座のみ 10：00～11：30

### 認知症カフェ

「まちかどカフェ」

○参加者の交流、  
認知症についてのお話や体操等

1/15(水) 2/19(水)

10：00～11：30

コムコム2階 創作スタジオ

### 介護者ほっとカフェ

「くーらーくーる」

○情報提供、介護相談、語らい等

1/21(火) 2/18(火)

10：00～11：30

コムコム2階 創作スタジオ



どの行事も参加費無料、申し込み不要です。ぜひお越しください！

# 令和 7(2025)年は、<sup>きのとみ</sup>乙巳年です

乙：植物が成長し広がっていく様子。柔軟性や協調性を象徴とし、周囲との調和を保ちながら自身の目標に向かって進んでいく力を表している。

巳：たくましい生命力があり、脱皮をするたびに表面の傷が治癒していくことから、医療、治療、再生のシンボル。運気を上げる縁起物としては定番で、蛇の夢や、蛇皮の財布を入れて持ち歩くと金運が上がるともいわれている。



「乙」は未だ発展途上の状態を表し、「巳」は植物が最大限まで成長した状態を意味します。この組み合わせは、これまでの努力や準備が実を結び始める時期を示唆しています。

## 気をつけたい冬の事故の注意点

### ●雪よせ中の事故

#### ○屋根からの雪下ろし

- ・複数人で行う
- ・はしごを固定する
- ・命綱やヘルメットを使用する
- ・屋根の下に雪を残す



#### ○除雪機の使用

- ・雪詰まりをとるときはエンジンをとめる
- ・離れるときはエンジンをとめる
- ・周囲に人がいないか確認する
- ・後進時に転倒しないよう足場を確認する



### ●入浴中の事故（ヒートショック）

- ・入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- ・浴槽からはゆっくりと立ち上がる
- ・食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける



### ●歩行中の事故

- ・小さい歩幅で歩く（ペンギン歩き）
- ・靴の裏全体を路面につけて歩く
- ・手袋や帽子を着用すると転倒しても怪我の防止になる
- ・横断歩道の白線の上、踏み固められた箇所、坂道などは滑りやすくなっているため注意が必要

