

# 高齢者あんしんセンター ホピ園たより

令和3年5月1日発行 第71号  
発行：高齢者あんしんセンターホピ園  
高崎市寺尾町 621-1  
電話：027-324-8844  
ホームページ：http://turbulence.jp/

回  
覧



吹き抜ける風が肌に心地よく感じられるころとなりました。みなさんお元気にお過ごしでしょうか。春は気候や環境の変化でこころのバランスが乱れやすくなる季節です。こころの不調を改善するコツについてお伝えします。



## セルフケアでこころを元気に

### 💡 ストレスサインに気付きましょう

自分はストレスが溜まるとどのようなサインが出るのかに気づき、不調をそのままにせず早めに休息することが大切です。

### 💡 生活習慣を整えてみましょう

こころが不調だと生活習慣が乱れやすくなります。早寝早起きをする、バランスの良い食事をとる、良質な睡眠をとるなど、出来ることから少しずつ生活習慣を整えることが大切です。

### 💡 できることに目を向けましょう

こころが不調だと、「○○が出来ない自分はだめだ」「物事がうまくいかない」など、自分のダメなところや出来ないところに注意が行きがちです。そんな時は、実際にできているところやうまくいっていることに注意を向けてみてください。考え方や見方を少し変えてみるだけで気持ちが少し楽になったりします。

### 💡 困ったときは誰かに相談してみましょう

困ったときや辛いことがあった時は誰かに相談すると気持ちが楽になることがあります。気軽に話せる人に相談してみましょう。

参考：厚生労働省みんなのメンタルヘルス

## 毎年5月の第2日曜日は母の日

### ～知っていますか母の日の由来～

昔、イギリスではキリストの復活祭の40日前の日曜日を母親と過ごすために出稼ぎ労働者を里帰りさせていました。日本では、明治末期頃にキリスト教を通じてカーネーションを配る母の日が伝わり、1915年に教会で行われてから、一般的にも少しずつ広まっていきました。1931年には、皇后の誕生日である3月6日を母の日、1937年に森永製菓が告知をしたことで、母の日は全国的に広まり、1947年に、公式に5月の第二日曜日が母の日となりました。

# 交通安全条例が改正されました



自転車の関係する人身事故は平成 26 年以降減少してきていますが、今でも群馬県内では年間 2 0 0 0 件以上発生しています。万が一の交通事故発生に備え、令和 3 年 4 月 1 日に群馬県交通安全条例が改正されました。

## 自転車保険の加入義務化



💡なぜ義務化されたの！？

全国的に自転車が加害者となる高額賠償事例が発生しています。誰もが手軽に利用することができる自転車だからこそ、安心して利用できるよう義務化されました。

💡何が変わったの！？

### ●自転車利用者

自転車保険の加入が「努力義務」から「義務」に変わりました。  
自転車を利用するときは自転車保険に加入しなければなりません。  
未成年が利用する場合は、保護者が加入しなければなりません。

### ●事業者

業務として自転車を利用する場合にも自転車保険の加入が義務になります。

### ●自転車貸付業者

自転車を貸し付ける場合にも自転車保険の加入が義務になります。



## 自転車用ヘルメットの着用努力義務化



💡なぜ努力義務化されたの！？

自転車による事故の致命傷の 6 割以上が頭部損傷によるもので、ヘルメットを着用することで命を守ることにつながるため努力義務化されました。

💡何が変わったの！？

自転車利用者は乗車用ヘルメットを着用するように努めなければなりません。



## 高齢者あんしんセンターとは



高齢者の抱える心配ごとや悩みごと、介護保険に関する疑問などの総合相談窓口です。電話や来所だけでなく、ご自宅へ訪問し相談を受け付けています。相談は無料です。訪問等で不在の時もあるため来所される際は、ご連絡していただくと助かります。お気軽にご相談ください。

### お問い合わせ



<高齢者あんしんセンターホピ園>

- 住所：高崎市寺尾町 6 2 1 番地 1 (特別養護老人ホームホピ園内)
- 営業日及び営業時間：月～金曜日 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分  
(祝日、12 月 29 日～1 月 3 日を除く)
- 電話：0 2 7 - 3 2 4 - 8 8 4 4