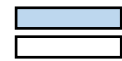




平成30年7月 Uセンター予定表



教室・講座
行事

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日	<ul style="list-style-type: none"> 書道教室 ダンス教室 	<ul style="list-style-type: none"> 書道教室 民謡教室 陶芸教室・講座 ピリヤード入門講座 (事前申込) うらちゃんカフェ 	<ul style="list-style-type: none"> 太極拳教室 スポーツ民踊教室 生け花講座 特別健康相談 	<ul style="list-style-type: none"> 英会話講座 セラピーメイク講座 (事前申込) ふれあい広場 (事前申込) 観泉会謡曲 	<ul style="list-style-type: none"> 書道教室 そろばん教室 陶芸教室 健康体操教室 茶道講座 いろんなダンスを覚えよう 	<ul style="list-style-type: none"> ヨーガ教室 着付講座 エンジョイ・フラ
8	9	10	11	12	13	14
休館日	<ul style="list-style-type: none"> 書道教室 ダンス教室 	<ul style="list-style-type: none"> 書道教室 民謡教室 陶芸教室・講座 ピリヤード入門講座 (事前申込) うらちゃんカフェ 	<ul style="list-style-type: none"> 太極拳教室 スポーツ民踊教室 生け花講座 	<ul style="list-style-type: none"> 英会話講座 セラピーメイク講座 (事前申込) 	<ul style="list-style-type: none"> 書道教室 そろばん教室 陶芸教室 健康体操教室 茶道講座 いろんなダンスを覚えよう 猫実保育園児歌と踊りの披露 	<ul style="list-style-type: none"> ヨーガ教室 着付講座 エンジョイ・フラ パソコン体験広場 (事前申込)
15	16	17	18	19	20	21
休館日	休館日 (海の日)	<ul style="list-style-type: none"> 書道教室 民謡教室 陶芸教室・講座 ピリヤード入門講座 (事前申込) うらちゃんカフェ 	<ul style="list-style-type: none"> 太極拳教室 スポーツ民踊教室 生け花講座 特別健康相談 	<ul style="list-style-type: none"> 英会話講座 セラピーメイク講座 (事前申込) 	<ul style="list-style-type: none"> 書道教室 そろばん教室 陶芸教室 健康体操教室 茶道講座 いろんなダンスを覚えよう 	<ul style="list-style-type: none"> ヨーガ教室 着付講座 エンジョイ・フラ
22	23	24	25	26	27	28
休館日	<ul style="list-style-type: none"> 書道教室 (7/16の振替分) ダンス教室 	<ul style="list-style-type: none"> 民謡教室 陶芸教室・講座 ピリヤード入門講座 (事前申込) うらちゃんカフェ 	<ul style="list-style-type: none"> 太極拳教室 スポーツ民踊教室 生け花講座 	<ul style="list-style-type: none"> 英会話講座 	<ul style="list-style-type: none"> そろばん教室 陶芸教室 健康体操教室 茶道講座 いろんなダンスを覚えよう 	<ul style="list-style-type: none"> ヨーガ教室 着付講座 エンジョイ・フラ パソコン体験広場 (事前申込)
29	30	31				
休館日	<ul style="list-style-type: none"> 椅子に座って筋トレ脳トレ (事前申込) 男の筋トレ・チューブワーク (事前申込) チェアヨガ (事前申込) 高齢者交通安全教室 	<ul style="list-style-type: none"> ピリヤード入門講座 (事前申込) レッツシング U遊タイム 囲碁大会 (事前申込) うらちゃんカフェ 				

※急な変更がある場合がございます。あらかじめご了承ください。

その他 カラオケ (1階大広間)・・・月・水 14:00~15:30 (受付時間13:25~13:45)
 火・木・金・土 13:00~15:30 (受付時間12:25~12:45)
 健康麻雀 (2階講座室4)・・・月・木・土 9:00~15:30

7月の自由参加の行事		～ぜひご参加ください!!～	※予定は変更になる場合があります。
3日(火)10日(火)17日(火)24日(火)31日(火)	10:00~11:30	うらちゃんカフェ (コミュニティキッチン)	
4日(水)18日(水)	13:30~15:30	特別健康相談 (健康相談室)	
5日(木)	11:00~11:30	観泉会謡曲 (大広間)	
13日(金)	10:45~	猫実保育園児歌と踊りの披露 (大広間)	
26日(木)	13:00~15:00	セラピーメイクの部屋 (講座室1)	
30日(月)	13:30~15:00	高齢者交通安全教室 (講座室1・2)	
31日(火)	11:00~12:00	レッツシング (多目的ホール)	
31日(火)	12:30~14:30	U遊タイム (多目的ホール)	

発行：浦安市老人福祉センター（愛称：Uセンター）
〒279-0042 千葉県浦安市東野1-9-1
TEL：047-351-2096 FAX：047-351-7373
URL：<http://urayasu-shakyo.sakura.ne.jp/senior/modules/pico/>

※Uセンターは、高齢者の皆様が、いつまでも健康で生きがいのある生活を営むことができるよう「心と身体の健康づくり」を目的として設置された、老人福祉施設です。愛称の「Uセンター」は、一般募集しつけられた名称で、浦安市の頭文字の「U」・お風呂の湯の「U」・友人の友の「U」・遊ぶの遊の「U」の意です。

運転免許自主返納について考える

高齢ドライバーが加害者となる交通事故が相次いでいます。今年1月、群馬県で85歳の男性の運転する車が女子高校生をはねるとい痛ましい事故が起こりました。この男性は老人福祉センターに行く途中で事故を起こしてしまったそうです。つい先日も、神奈川県で90歳の女性が運転する自動車が男女4人をはねてしまう事故が起きています。

高齢になると、認知症を発症していなくても集中力や判断力、反射神経などが落ち、若い頃よりも危険な運転をしてしまいがちです。高齢になり、運転中ヒヤリとした経験があれば事故を起こす前に自ら進んで免許証を返納することが望ましいと言えます。

平成29年の免許返納件数は約42万2,033件あり、前年より7万6,720件増えました。75歳以上が約6割にあたる25万2,677件。前年より9万336件増え、過去最多を更新しました。

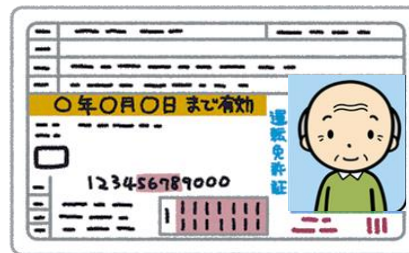


🎙️🎙️🎙️🎙️ インタビュー 🎙️🎙️🎙️🎙️

今回は、今年に入り免許の返納をされた

すみなが よしあき

角永佳昭さんにお話を伺いました。



Q：具体的にいつ返納をされたのでしょうか？

平成30年3月31日です。78歳の誕生日（免許更新）を前に返納しました。

Q：昨年（平成29年3月）の会議の時には免許を更新すると仰っていたと記憶していますが、どのような心境の変化があったのでしょうか？

やはり、この1年で運転している時に「あれ？」と思うことが何度かありました。私の場合は視力が大きいところですが、身体的な衰えや判断力も衰えたと感じます。また、幸い大事には至っていませんがギアを間違えたこともあります。そうしているうちに運転するということに対して恐怖心を抱くようになりました。このあたりが変化ですね。

Q：しかし「返納」というものは大きな決意ですし、デリケートな問題でもあると思います。どのようにそれを受入れたのでしょうか？

実は毎年のように運転に対しては自信がなくなっている状況でした。その中で事故を起こす恐怖心から精神的にも疲れてしまいました。車というのは本来便利であるべき物です。しかし、便利でも、負担になってしまっは意味がないと思いました。

Q：返納による具体的なメリットデメリットはありますか？

デメリットは、やはり狭い浦安とは言え、元町の自宅から新町へ行くのは大変です。病院に行くにも不便を感じました。しかし、病院を変えたり、車があった時の生活拠点を直したりしています。そうすることで当初のように不便を感じることは少なくなりました。Uセンターに来るには送迎バスがありますし、市内にはバスなどの公共交通も発達していますから。

次ページへ続く

Q：では、メリットは？

メリットは沢山ありますよ。まず、維持費が年間50万程かかっていたのがなくなりました（笑）。それも大きいのですが、私は健康のために主治医から歩くように勧められています。車を持っていた頃は、100mも歩くと疲れてしまっていました。しかし、現在ではUセンターまで片道は歩けるようになりました。医師にノルマとして課されている5,000歩は、片道で達成です。体調と相談しながらですが、ずいぶん歩けるようになり、健康を取り戻すことができました。また、Uセンターの駐車場はすぐに満車になるので、車を停めるために早起きをしていましたが、その必要が無くなったので肉体的にも精神的にも楽になり、生活にゆとりができました。そして何よりも家族に喜ばれました。

Q：最後に、免許の返納に関して、角永さんの周りのご友人はいかがでしょう？

私は周りの友人にも返納を勧めることがありますが、80歳未満の方は「80歳までは運転する」と言い、80歳以上の方はまだ踏み切りがつかないような反応をされる方が多いです。また、車を運転されない方でも、自転車に乗る方が多い。個人的には自転車も危ないと思っています。少し転んだだけでも我々の年齢なら重症化する可能性が高いからです。自動車にしても自転車にしても自分が当事者になったり、大怪我する可能性があるので、ぜひ前向きに「免許返納」について考えて欲しいと思っています。

編集後記

この度、免許返納についてのお話を伺いましたが、ご自身で感じられたメリットを元に、デリケートな問題にも関わらず、踏み込んで周りのご友人にも勧めていることが印象的でした。車を運転のご事情は、人それぞれです。しかし、ご家族やご友人、そして我々Uセンター職員もみなさんが加害者や当事者になることを心配しています。どうぞ今一度考えていただきたいと思います。また、7月30日（月）には「高齢者交通安全教室」の開催を予定しております。ぜひご参加ください。

聞き手：Uセンター職員 上木賢人



このマークがある企業・店舗などで 優遇特典が受けられます。



運転免許を自主返納した方は、公共交通機関（バス・タクシー）の乗車運賃割引など、様々な特典を受けることができます。



運転経歴証明書

運転免許証と同じ大きさのカードサイズです。公的な身分証明書として使用することができますが、車の運転はできません。

免許返納は浦安警察署でも手続きできます

●「運転免許自主返納」の手続き

受付時間： 8：30～12：00

13：00～17：00（土・日・祝を除く）

手続きに必要なもの

・運転免許証

・印鑑

※手数料はかかりません。

●「運転経歴証明書」の交付申請の手続き

（有効期限が切れた免許をお持ちの方は申請できません）

受付時間： 8：30～12：00

13：00～17：00（土・日・祝を除く）

手続きに必要なもの

・運転免許証

・印鑑

・交付手数料 1,100円

・申請用写真1枚

・住所に変更がある方は、新住所を確認できる証明書類

浦安警察署

〒279-0011

浦安市美浜5-13-2

TEL 047-350-0110

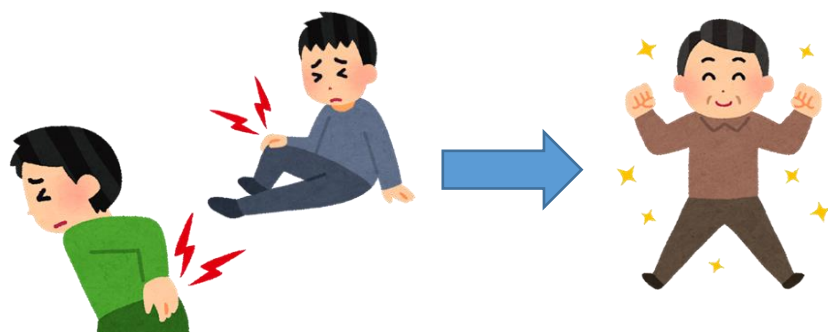
男の筋トレ チューブエクササイズ

トレーニングチューブを使ってストレッチなどを行います。
ひざや腰の痛みに悩んでいる方はいませんか？
ついつい痛い箇所をかばいがちになってしまいますが、
身体全体を動かして、筋力アップをめざしましょう。
カッコ良い立ち姿になって、周りの人を驚かせてみては
いかがですか。夏の暑さにも負けない身体作りのために、
みなさまのご応募お待ちしております！

女性も申込可能になりました。
お友達同士、ご夫婦でも
参加ができます。



日 時： 6月29日（金）14：15～15：15
場 所： 2階 多目的ホール
定 員： 18名（先着順） ※定員になり次第終了
募 集： 6月4日（月）～



男のゆかた講座

6月30日（土）に「男のゆかた講座」を開催します。
日本の文化「ゆかた」を素敵に着こなして、日本の夏を楽しみましょう♪
参加ご希望の方は、受付までお申込みください。



日 時： 6月30日（土）13：00～15：00
場 所： 2階 講座室3
定 員： 12名（先着順）
対 象： 男性（ゆかたを持ってこられる方、無い方は応相談）
持 物： ゆかた・帯・腰ひも・タオル・V字シャツ・ステテコ・下駄
募 集： 6月1日（金）～



観泉会謡曲



日本の代表的な伝統芸能である「能・謡曲」とはどのようなものなのか、
一緒にDVDを見たり、一番親しみのある謡曲「高砂」の一部と一緒に謡います。
ぜひこの機会に、伝統芸能に触れてみませんか？



日 時： 7月5日（木）11：00～11：30
場 所： 大広間 ※自由参加です。



七夕飾り

7月7日（土）は七夕ですね。
Uセンターでも七夕飾りを飾りますので、みなさまの願い事を
短冊に書いて飾りましょう♪

期 間： 6月下旬～7月7日（土）
場 所： 1階 玄関ホール

