

瀬波駐在所・村上駅前交番よりお知らせ



(パートナー)のロゴマーク  
市民協働のまちづくり

## 夏でも交通安全！！

### ～夏の交通事故防止運動～

期間：7月22日(木)～7月31日(土)

運動の重点事項は、①横断歩道での歩行者優先 ②疲労運転の防止  
③飲酒運転の根絶です。

#### ①横断歩道での歩行者優先

横断歩道は歩行者が優先です。ドライバーは横断歩道に近づいたら、減速するなどして、歩行者がいなかきしっかり確認しましょう。

また、横断中または横断しようとする歩行者がいたら、横断歩道の手前で一時停止しましょう。



ダイヤモンドの先には横断歩道。歩行者がいなかき確認！

#### ②疲労運転の防止



夏場は暑さのため、自分では気づかないうちに疲労が蓄積します。居眠り運転などの疲労運転は飲酒運転と同じくらい危険です。

車を運転するときは、体調を万全にし、こまめな休憩を心がけましょう。

#### ③飲酒運転の根絶

飲酒運転は重大な犯罪です。「飲んだら乗らない、乗るなら飲まない、運転する人に飲ませない」を徹底し、飲酒運転を根絶しましょう。

特に、二日酔いも飲酒運転になります。飲み過ぎた翌日は公共交通機関を利用するなど、車の運転は控えましょう。

**STOP! 飲酒運転**



村上警察署 ☎ 52-0110

#### 盆踊り大会開催の中止について

※毎年8月16日に行われていました、瀬波を考える会主催の盆踊り大会は、新型コロナウイルス感染症の状況から検討の結果、地域の皆様の安全を考え中止とさせていただきます。

# 寺澤保健師の + 保健師通信 +

<あっという間に3か月が経ちました！>

みなさんこんにちは！日差しの強い日が続いて暑くなってきましたが、体調はいかがでしょう？4月から村上市に来て働き始め、あっという間に3か月が経ちました。村上市での生活も少しずつ慣れてきたところです。先輩保健師や職場の先輩方に教えていただきながら日々奮闘しています。

健診や赤ちゃん訪問などで地域に出向いたりして、住民の方々と接する機会が増えてきました。訪問に出ると町内の特徴や、住民の方々の暮らしを知ることができ、新しい発見ばかりで楽しいです。健診会場では、訪問でお話した住民の方から声をかけていただきました。私の顔を覚えてくださったのがとても嬉しく、やりがいを感じながら仕事をしています。

まだまだ分からないことは沢山ありますが、住民の方々に育てていただき、成長していけるように頑張りたいと思います！

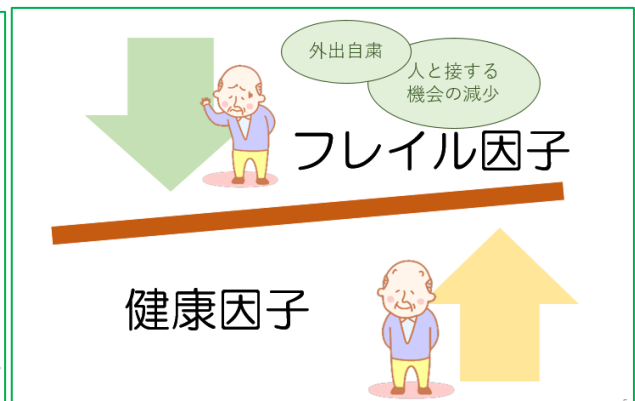
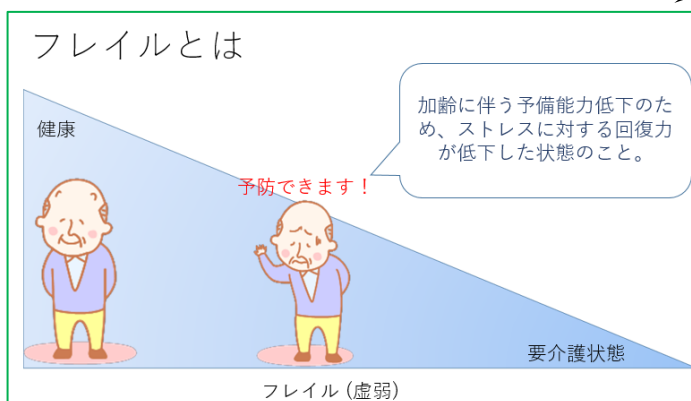
<地域の茶の間での気づき>

先日地域の茶の間にお邪魔させていただきました。住民のみなさんに「健康のために行っていること」をお聞きしました。散歩やラジオ体操、プールなどの運動をしている方や、サークルへの参加や孫の顔を見るのが健康の秘訣だという方がいらっしゃいました。住民のみなさんの生活や思いを知る貴重な機会になりました。住民の方々の声を大切に、どうしたら健康な生活を送れるのかを住民のみなさんと一緒に考えていきたいと思えます。

また、今回は「コロナ禍におけるフレイル予防」というテーマでお話しました。茶の間で話をしてほしい内容のリクエストがありましたら、気軽にご相談いただけたらうれしいです。

健康教育で使用した資料です↓

みなさんは“フレイル”知っていますか？



☎問合せ先

村上市役所 保健医療課 瀬波地区担当保健師 寺澤茉奈 53-2111 (内線 2441)

**7月18日(日)に行く予定でした「昔の遊び」ですが、参加者がおりませんでしたので中止とさせていただきます。**

瀬波小学校が夏季休校中の間、午前中行っていましたが就園児の集いの場「ひまわりクラブ」は、この夏も行いません。ご了承願います。

協議会事務局：村上市瀬波上町4番1号 瀬波地域コミュニティセンター(いこ〜て瀬波)内  
担当：高橋(村上市自治振興課自治振興室瀬波地域担当)  
【TEL】53-2005 【FAX】53-5557(瀬波地域コミュニティセンター兼用)  
【URL】<http://www.senami-machikyo.net> 【メール】[info@senami-machikyo.net](mailto:info@senami-machikyo.net)