

函館いきいきライフ

冬のつるつる路面の歩き方

冬は、日中に溶けた雪が朝夕に凍って、つるつる路面になりやすく、大変滑りやすくなります。特に高齢者は、転倒により寝たきり状態になるなど大けがにつながる恐れがあります。滑りやすいポイントを覚えて、冬道を上手に安全に歩きましょう。

《滑りやすいポイント》

- 場所
- ・日陰の所
  - ・横断歩道
  - ・歩道や車道の傾斜部分
  - ・バスや市電の乗り降りの場所（ステップ・停留所）
  - ・建物の屋内に入る場所、出たすぐの場所



《服装のポイント》

転倒した時に衝撃を吸収してくれるような毛糸の帽子や手袋をつけ、動きやすい上着で、リュックやポシェットなどを使って両手を自由に使える状態にしましょう。



《靴のポイント》

靴底にスパイクや深い溝がたくさんあるものを選びましょう。また、冬道用の靴を用意できない場合、今履いている靴にゴムバンドやマジックテープで装着できる着脱式の用具が便利です。



《上手に歩くポイント》

路面の状態をよく観察しましょう

踏み固められた所は注意が必要です。氷の上に雪がうっすら積もっている状態は特に危険です。

ゆっくり余裕をもって歩きましょう

急いでいる時ほど、転びやすくなります。ゆっくり余裕をもって歩きましょう。



靴の裏全体を路面につけて歩きましょう

つるつる路面では重心を前にし、靴の裏全体を路面につけてゆっくり歩きましょう。

小さな歩幅で歩きましょう

雪道は歩幅を小さくし、そろそろ歩くのが基本です。



1月号は12月30日(金)までに配布します

人口と世帯

世帯数

143,767世帯 (44減)

人口

総数 265,936人 (203減)

男性 121,135人 (77減)

女性 144,801人 (126減)

平成28年10月末現在

( )内は前月比

ショートステイ・トワイライトステイ

保護者の方が急な出張やご病気などやむを得ないご事情でお子さまのお世話ができなくなった時、泊りや日帰りで一時的に施設でお預かりすることができます。

※ご利用にあたっては、保護者の方の所得に応じて費用がかかります。

実施施設

1歳以上18歳未満対象

- ・くるみ学園
  - ・函館国の子寮
- 3歳未満対象
- ・さゆり園

お問合せ 子育て支援課 ☎21-3267



町会・自治会に加入しましょう

子どもたち 地域で守り

育む未来

医療、福祉、介護で皆様のパートナーを目指します。 (広告)

**医療法人社団 向仁会**  
函館市栞梗1丁目14番1号 TEL.0138-46-0310

高齢者介護・医療・生活支援型総合施設 寛ぎの翔輝 はこだて

住宅型有料老人ホーム 泰 (ゆたか)

デイサービス 寛ぎの翔輝 (くつろぎのとき)

居宅介護支援事業所 函館在宅ケア

よろこび定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所

住慶クリニック

[介護付有料老人ホーム施設概要] ●類型/介護付有料老人ホーム●居住の権利形態/終身建物賃貸方式●利用料の支払方法/月払い方式●入居の要件/要支援1~2・要介護1~5●介護保険/北海道指定介護保険特定施設●居室区分/全室個室●介護にかかわる職員体制/3人以上

高齢者介護・医療・生活支援型総合施設 寛ぎの翔輝 喜郷

ユニット型介護療養型老人保健施設 喜郷

指定(介護予防)訪問リハビリステーション 絆 (きずな)

函館ファミリークリニック

高齢者介護あんしん相談窓口

函館市地域包括支援センターよろこび

サービス付き高齢者向け住宅 福寿庵 函館市万代町1番7号 TEL.(0138)83-1355

(介護予防)認知症対応型 ■よろこびの家 ■よろこびの家 実景  
共同生活介護グループホーム ■よろこびの家 日吉 ■よろこびの家 住慶

株式会社 サポートライフ 函館本社  
函館市栞梗1丁目14番1号 TEL.0138-46-0255

特定施設入居者生活介護施設 介護付有料老人ホーム 泰安の郷 和華竹 小樽市若竹26番1号 TEL.(0134)31-8620

特定施設入居者生活介護施設 介護付有料老人ホーム 泰安の郷 舟海 函館市船見町5番1号 TEL.(0138)24-0088

グループホーム 認知症対応型共同生活介護 泰安の郷 海願 函館市海岸町9番30号 TEL.(0138)62-5577

サービス付き高齢者向け住宅 いこい 函館市谷地頭町31番12号 TEL.(0138)83-2855

サービス付き高齢者向け住宅 なごみ 函館市神山町246番1号 TEL.(0138)55-0220