



# ねこのて だより

発行  
高齢者福祉ボランティア  
「ねこのて」  
登録：宗像市ボランティア  
センター



2026年4月号



暖かくなり、外出の機会も増える季節になりました。  
日暮れも遅くなり、夕方の散歩する方も多くなります。  
油断して、交通ルールを守らなかったり、夕方の明るさを過信して足元がおろそかになると転倒の原因になります。十分に気を付けましょう

## ちょっとした不注意による交通事故や、転倒事故にご注意ください！



- 「近いから」と車道を横断するのはやめましょう、できるだけ横断歩道を利用し、車が来ていないかをよく確認してわたりましょう。
- 若い頃の感覚で「車はまだ遠いから大丈夫」と判断するのは危険です、横断歩道でも油断せず、左右をよく確認してわたりましょう 特に左側から来る車に注意しましょう
- 「家の近くだから」「いつもの道だから」と安心していませんか？  
高齢者の死亡事故の多くは、自宅から500メートル以内で起きています  
慣れた道でも、必ず安全確認をしましょう
- 早朝、夜間に外出する際は、ドライバーから早く発見してもらうために、明るい色の服を着て、反射材用品を身に付けましょう  
ドライバーから見つけてもらいやすくなります
- 外出時の靴選びも大切です。つま先が少し上がっている靴は、躓き防止になります。軽くてそこが広く滑りにくいものを選びましょう。かかとがしっかりして足に合う靴はぬげにくく安心してあるけます

