



春うらら、穏やかな日々をお過ごしのことと存じます。
やわらかな春風に心華やぐ季節となりました。元気なお声を聞きたくて、ひまわり通信をお持ちいたしました。

【ひまわり委員会から】

自動車運転免許証の返納の時期について 考えて見ましょう
国内の自動車事故の件数は減ってきていますが、高齢者の事故は増加しているようです。80才を超えるころご家族などから“事故大丈夫？とか、もうそろそろ免許証を返納しては？”と促される事はありませんか。今まで通り、自由に外出したい、買い物や通院を考えるとなかなか思い切れない、そんな方が多いのではないのでしょうか。

そこで免許証を返納した人の感想を調べてみました。

- ・家族がホットしている
- ・運転時は味わうことの無かった景色を眺められる。
- ・遠方へ行きたい時は、子供や孫の運転で行くようになり、家族の絆が深まり嬉しい。
- ・同年齢の人が運転しているのを見ると、うらやましいと思う。
- ・短距離なら運転出来たのに・・・など感想は賛否ある様です。



政府では運転技術の衰えの目安について、ちょっと視界がぼやけて来たかな、昔ほど思い通りに運転出来ていないかも、と思ったら返納を考えるサインだと言っています。

- ・左右のウインカーを間違えて出したり、ウインカーを出し忘れることがある
- ・歩行者や障害物、他の車に注意が向かないことがある
- ・カーブをスムーズに曲がれないことがある
- ・車庫入れの時、塀や壁をこすることが増えた
- ・信号や標識を無視して通行することがある
- ・右左折時に、歩行者や対向車などをよく見落とすようになったなど



自主返納による特典が受けれたり、高齢者にはうれしい、自動ブレーキ、誤発進抑制機能、車線逸脱警報などを搭載のサポカーが多く発売されています。貴方はどうしますか？

新型コロナウイルス肺炎は地域みんなで予防を



しばらくすれば収束するだろうと思っていたこの肺炎。世界的な大問題と成っています。“なんで自分が・・・” そうならないように、できる事をきっちりと励行して、感染を防ぎましょう。感染しない為にも、感染させない為にもマスク、しっかり手洗いなど、また「不要不急」な場合を除く外出は控える 更に3つの密を避ける（部屋を密閉しない、密集した場所を避ける、密接しない・・・少し離れて会話を）など基本的なことを守るしかないですね。

早期提供を期待される特効薬は既に治験段階に入っており、間もなく量産が、また予防ワクチンも米大手製薬会社は9月までに臨床試験を始め、異例のスピードで来年初めには提供したいと表明しています。

辛抱と、我慢ですが頑張りましょう!!



春らしい小鉢料理をレンジで簡単に♪ ～菜の花の辛し和え～

材料

菜の花・醤油・チューブの辛子
作り方



- 1 菜の花を3つ切り、よく洗う。
- 2 耐熱容器に1の茎を下にするように入れてラップをかけて600Wの電子レンジで1分半加熱する。
- 3 加熱した菜の花の水気を軽くきる。醤油と辛子をよく混ぜた物を全体にふりかけてハイ！出来上がり♪



菜の花だけでなく色々な野菜（水菜・小松菜・ブロッコリー等）でも出来ます。



「ひろば・ひまわり」から

- 1月30日は、ポッチャを楽しみました。
- 2月8日は、「NHK日本の世界遺産 巖島神社、原爆ドーム」のビデオを鑑賞しました。
- 13日は、「剣道について」剣道の精神を伝えるビデオを見せていただきました。
- 22日には、ひまわり会の研修会に参加して「相続について」の話をお聞きする予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止になりました。
- 3月以降のひろば・ひまわりは当面の間開催を中止とさせていただきます。



【昭和の足音】



今年度、皆様にお届けして参りました「昭和の足音」のコーナーですが、これで最終となります。皆様が歩いてこられた「昭和」という時代の、情景、物、音、匂い、味などを思い浮かべていただき、それが皆様の心の活力の一助となれば・・・との思いでお届けしてきました。これからも、皆様の御健康、御多幸を心より願っております。(I.K.)