

女性部主催 自転車の交通安全教室

自転車も2026年4月1日、交通反則通告制度開始

来年4月より自転車の交通ルールが変わることをご存知ですか？
安全運転のために正しいルールを学び、ルールを守って、楽しく乗りこなしましょう！

と き	1月26日(月) 13:30～
と ころ	当センター3階会議室
講 師	四日市市交通安全指導員 とみまつ隊
申 込	サテライトオフィス TEL 059-340-0072
受 付	9時30分～15時30分 1月5日(月)、7日(水)、9日(金)、14日(水)、 16日(金)、19日(月)
締切日	1月19日(金) 先着20名様 参加は男女問いません。



申し込みの際は、会員番号、お名前、電話番号をお伝え下さるようお願い致します。

保健師さんに聞きました

前向きで楽しい一年にしましょう

新年は新しい習慣を始める絶好のタイミングです。年を重ねた今だからこそできることがたくさんあります。小さな一歩を踏み出して、やりたいと思っていることにチャレンジしてみてもいいのではないでしょうか。

緩和医療専門医の天津秀一著「死ぬときに後悔すること25」には、終末期のそれぞれの患者が吐露したやり残したことが集約されています。後悔することの中には「健康を大切にできなかったこと」「自分のやりたいことをやらなかったこと」「愛する人にありがとうと伝えなかったこと」などが記されています。

何か始めるのに遅すぎることはないので、健康で長生きして悔いが少ない人生を送ることを意識してみませんか。まずは、無理なく楽しみながら取り組める健康習慣を取り入れて、一度きりの大切な人生を前向きに楽しく過ごしていきましょう。

皆様にとって2026年が健康で笑顔の多い一年でありますように。

