

5月から順次オープン  
予定です

# 体育施設 オープン情報

各施設で利用・時間によって使用料が異なりますので、詳しくは問い合わせください。  
なお、雪解けや天候により、オープン日が変わる場合がありますのでご了承ください。  
利用にあたってはマナーを守りましょう。

## 名寄地区

施設	オープン日	備考
市営球場	5月1日(土) 	事前申込が必要です
市営テニスコート	5月1日(土)	事前申込が必要です
南水泳プール	5月15日(土)	水曜の午前中休館
智恵文水泳プール	6月15日(火)	金曜の午前中休館
B & G海洋センタープール	5月24日(月)	



## 風連地区

【問い合わせ】一般財団法人名寄市体育協会(スポーツセンター内) ☎01654③6627

施設	オープン日	備考
風連東地区パークゴルフ場	5月1日(土)	全3コース、無料
風連テニスコート	5月1日(土)	風連B G窓口で受け付け、月曜休場
風連球場	5月1日(土)	事前申込が必要です
風連B & G海洋センタープール	5月22日(土)	月曜休館



\*各施設を大会などで使用する場合は事前に申し込みください。月曜が祝日・休日の場合、開館時間から17時まで利用できます。

【問い合わせ】風連生涯学習担当(ふうれん地域交流センター内) ☎01655③2620

## COLUMN\*

VOL.47

# なよろっぽい家づくりの会

## 高齢化に対応した住まいの改善

高齢になると、「転倒して骨折しない」と「脳疾患や心疾患を発症しない」ことが何より大事です。それは、高齢者が「寝たきり」になる主な原因です。「寝たきり」になると「認知症」に進む割合が高くなると言われています。

一般的に、人は加齢により身体機能や注意力が徐々に低下していきます。そのことにより、今までは不便を感じなかった住まいも、徐々に使い勝手が悪く感じるが多くなると思われます。今回は、それらを改善するためにチェックすべきポイントを考えます。

### <動線チェック>

寝室を起点とし、トイレや洗面・脱衣室、浴室の動線(移動ルート)と、キッチン、洗濯室、居間の動線をチェックポイントとして改善すべき個所を検討します。居室を容易に移動するためには、動線上に段差がない、幅にゆとりがある、障害物や突起がない、床が滑りにくいことなど安全性の配慮が必要です。また、動線上にある出入口のドア・戸などは極力無くすること、あるいは余裕のある寸法であること。設備など各種器具については、操作が簡単で保守管理が容易なものにしたなどのことを改善することです。

### <温度環境チェック>

冬期に発生しやすい「ヒートショック」による「心筋梗塞」、「脳卒中」で亡くなる方は年間15,000人とされていて、その内の9割は高齢者です。ヒートショックは暖かい居間から急に寒いトイレや浴室・脱衣室へ移動したときに起きます。これを防ぐには、住まいの断熱改修や補助暖房機などを検討し家の中から寒い場所を無くすことです。

### <外部チェック>

居間、玄関、アプローチ、車庫、道路までの動線をチェックポイントとして改善すべき個所を検討します。加えて積雪地帯である名寄は雪処理の問題が特に重要です。また、非常時には素早く外に逃げられるような配慮(避難ルートの確保)も必要ですし、隣家や近所の助けも必要になるかもしれません。日頃から良好な近所づきあいを心掛け、雪処理や落葉などのトラブルが起きないように配慮する事も大事です。

\*なお、高齢化に備えたリフォーム工事には、公的に優遇される助成金の制度があります。

■問い合わせ なよろっぽい家づくりの会事務局  
(NPO法人なよろ観光まちづくり協会内)  
☎01654⑨6711