



2月2日、第8回きたいよシニア大学を行いました。令和2年度の講座はこれが最終回。役場の子育て・健康課職員を講師に迎え、まさき色の風体操を行いました。

まずはゆっくりと動きを覚えてから、曲に合わせて体操にチャレンジ。椅子に座ったまま上半身を回したり、手足を伸ばしたりと、約20分間体を動かしました。受講生は、「椅子に座ったまま気軽に体操ができるので、家でもやってみたい」と楽しそうに話していました。

体操後の閉講式では、全ての回に出席した人に皆勤賞、欠席が1回だけだった人に精勤賞が授与されました。皆さん、本講座をたくさん受講していただき、ありがとうございました。

東

公民館

神崎210

☎984-11159

FAX984-11457

きたいよシニア大学

閉講式



西公民館図書室に、新しい本が仲間入りしました。小さい子どもでも読みやすい「おやさいしろくま」や「おもしろたんてい」などの絵本、児童書をはじめ、イモトアヤコさんのエッセイ集「棚からつづ貝」、池上彰さんの著書「コロナウイルスの終息とは、撲滅ではなく共存」や、今人気の漫画「鬼滅の刃」など、話題の本を追加しています。

また、子どもたちにもっと本を読む機会を増やしてもらおうと、4月23日を「子ども読書の日」、同日から5月12日までを「子どもの読書週間」としています。図書室は本を読むだけでなく、勉強スペースとしても利用することができます。この機会に、ぜひ気軽ににお越しください。

西

公民館

北黒田966-2

☎984-5313

FAX984-5313

新しい本が

追加されました



2月10日に寿大学、2月12日に放課後子ども教室の閉講式を実施しました。講座を締めくくるのは、毎年恒例の手品ショーです。次々に手品を披露する先生の巧みな手さばきに、思わず手品の世界へと引き込まれていく皆さん。そんな中でも、先生が不意に見せるおちゃめなしぐさで笑いが生まれます。子どもも大人も楽しめる、すてきなショーでした。

今年度も多くのご協力をいただき、ありがとうございました。コロナ禍でスタートが遅れ、例年より実施回数は少なかったものの、思い出深い1年だったのではないのでしょうか。来年度も工夫をしながら、皆さんと一緒に活動できることを楽しみにしています。

北

公民館

昌農内456-1

☎984-7529

FAX984-9398

寿大学・放課後子ども

教室閉講式

オトナの健康



福祉センター2階

☎985-4118

FAX 985-4158

○子育て・健康課健康増進係で健康相談ができます。

事業名	月 日	時 間	場 所	内 容
個別 栄養相談	4月 7日(水)	13時～16時	福祉 センター 2階	糖尿病などの食事指導と相談(1人1時間) ※1週間前までに申し込みを
	4月20日(火)			
デイケア (精神保健)	4月 9日(金)	9時30分～11時		レクリエーション、創作活動や座談会など

※ 新型コロナウイルス感染症予防のため、事業内容を変更する場合があります。

※ 利用時は、マスクの着用をお願いします。



庁舎1階

☎985-4205

FAX 985-4206

高齢者に関する相談などは、
地域包括支援センター係まで。

耳の聞こえで悩んでいませんか

聴力が低下すると、コミュニケーションや周囲の状況把握がしづらくなります。そういったストレスから人との関わりを避けるようになると、認知機能の低下につながることも一。

難聴は加齢とともに生じるものと受け入れて、上手に付き合うことが大切です。

▶ 加齢性難聴の特徴

- 1 徐々に聞こえなくなる。
- 2 言葉の子音(特にサ行・タ行・ハ行)や電子音などの高い音から聞き取りにくくなる。
- 3 音としては聞こえても、言葉として理解しにくくなる。

※ 耳あかや中耳炎などが聞こえにくさの原因になる場合もあります。

耳の聞こえが気になったら、まずは耳鼻科を受診しましょう。

▶ 補聴器の正しい活用を

補聴器は眼鏡などと違って、何度も聞こえ方の微調整を繰り返す必要があります。「補聴器を付けても良く聞こえない」と諦めずに、自分に合った聞こえ方に調整してもらいましょう。

▶ 聴力が低下している人への話し方

周囲の人にも難聴を正しく理解し、聞き取りやすい話し方を心掛けましょう。

- 1 話し始める前に注意を引く。
※ 大声にならないように注意しましょう。
- 2 正面から、低めの声でゆっくり話す。
- 3 一つ一つの音で区切らず、言葉として伝わるように文節や句読点で区切って話す。
- 4 語尾を曖昧にせず、文末まではっきり話す。
- 5 複数人が同時に話さず、一人ずつ話す。

