



耳の健康をチェックしよう



3月3日は日本耳鼻咽喉科学会が定める「耳の日」です。この機会に耳の健康について考えてみましょう。

『聞こえ』をチェックしてみましょう

- 会話しているときに聞き返す
- 後ろから呼びかけられると、気づかないことがある
- 聞き間違いが多い
- 話し声が大きいと言われる
- 見えないところからの車の接近に気づかない
- 電子レンジなどの電子音が聞こえない
- 耳鳴りがある



- 1～2個 実生活でお困りごとがあれば耳鼻咽喉科を受診しましょう。
- 3～4個 耳鼻咽喉科を受診しましょう
- 5個以上 早めに耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします。

聞こえが悪くなる生活をしていませんか？

- ・ 大きな音がする場所やヘッドホンなどの大音響は避ける
- ・ 疲労やストレスをためない
- ・ 適度な運動、バランスのよい食生活を続ける



耳の病気がなくても、大きな音を長時間、聞き続けることや疲労や過度のストレスにより聴力がダウンすることがあります。年に1回「聴力検査」をすることをお勧めします。

耳の健康のために食生活も気を付けましょう

- ・ ビタミンやミネラルが多く含まれる黒ゴマ、ほうれん草、海藻類などを摂る
- ・ 鶏肉、えんどう豆、しらす干しなどの食材から十分なカルシウムの補給も必要です。



引用：全国健康保険協会 HP、一般社団法人日本補聴器販売店協会 HP

令和5年3月1日発行 (第217号)

発行元 医療法人社団 清新会 府中市地域包括支援センターみなみ町
府中市南町2-24-2 電話：042-336-1250

～「介護センター はんの木」編～

「南町をもっと知ろう」第二弾は南町6丁目にある「介護センターはんの木」をご紹介します。樹木に囲まれ家庭的な雰囲気印象的な「はんの木」。どのような事業を行っているのか、林センター長にお話を伺いました。



特定非営利活動法人つどい
「介護センター はんの木」

お話を伺ったのは
この方！



林 工 (はやし たくみ)
センター長



早速ですが「介護センター はんの木」について教えてください。

特定非営利活動法人つどいが運営する「介護センターはんの木」は、2000年に事業所を立ち上げました。現在3つの事業を行っています。

- 高齢者のデイサービス（地域密着型通所介護）
- 高齢者・障害者の訪問介護・居宅介護
- 障害者の移動支援

いずれの事業でも、地域の福祉環境に貢献する事業所、高齢者・障害者の日常生活を支援して地域で暮らし続けられるお手伝いできれば、と願っています。



地域密着型通所介護とは？

定員18人以下の小規模な施設で食事や入浴などのサービスを受けることができます。要介護1～5の認定を持っている府中市民の方が対象です。



デイサービスについて、特徴などを教えてください。

府中市内でも自然環境の多くが残る多摩川沿いに立地し、近所に郷土の森や多摩川土手などのある緑豊かなところ。天気がよければほぼ毎日お散歩に行き季節の移り変わりを肌で感じられるようにしています。

デイサービスの定員は10名のため、小規模で利用者や職員とも近い関係で家庭的な雰囲気です。



朝の挨拶の様子

1日の流れとしては、午前中はお散歩や体操、折り紙や書道などの活動を行っています。昼食後は入浴や活動、団らの時間を設けています。



広々とした浴室と浴槽



品数も多く美味しいと好評な
昼食のお弁当



頻繁に外出されているんですね！

歩行訓練を兼ねて郷土の森や多摩川土手へ散歩に行ったり、車で野川公園や高幡不動尊、府中ふれあいパークなどに出かけています。



外出活動の様子

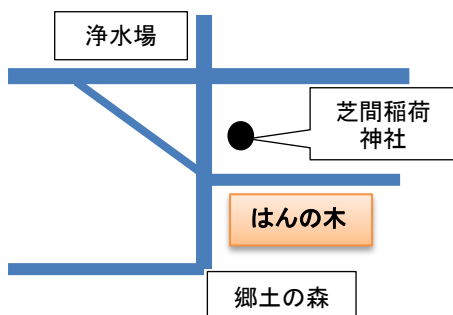


庭の柿の木は樹齢150年！？
果実はおやつに。



利用を検討したい場合、申込み方法や費用を教えてください。

費用は介護保険法定費用の他におやつと食事代（1日700円）がかかります。見学はいつでも可能です。お電話でお問合せください。



外出活動や広いお風呂はリフレッシュ出来る通うことが楽しみになりそうですね！



介護センター はんの木
住所：府中市南町 6-52-1

HP もあります ↑
電話：042-330-3927

講座のご案内

日時	内容	会場	定員
①2月28日(火) 10:00~11:00 ②3月7日(火) 10:00~11:30 ③3月14日(火) 10:00~11:00	みんなチャレ講座 ～スマホでフレイル予防～ スマホアプリで仲間と励まし合いながら運動習慣を継続しませんか？ ①LINEの利用方法(写真の送り方等) ②「みんなチャレ」の使い方、実践1 ③「みんなチャレ」の実践2 持ち物：飲み物、スマートフォン 対象：スマートフォンをお持ちの方で、文字入力ができる方。	地域包括支援センター ターみなみ町 2階	5名
3月10日(金) 10:00~10:30	青空体操 ふちゅう体操などの体操を行います。 体操で心も体もリフレッシュ♪	あかしの森公園 (南町3-47-13)	申込み不要 ※雨天中止
3月15日(水) 10:00~10:45	お茶会 みなさんでお喋りしませんか？ 友達作りの場としてご利用ください。 持ち物：飲み物	南町西部公会堂 (南町交番隣り)	15名
3月24日(金) 10:00~10:45	はつらつ講座 転倒予防の運動とストレッチを行います。 持ち物：飲み物	南町西部公会堂 (南町交番隣り)	12名
4月10日(月) 9:30~10:30	体力測定会&事業説明会 ～自分の体を知ってフレイル予防を始めよう～ フレイル予防は「知る」ことから！自分の体のこと、府中市の介護予防事業のことを知ってフレイル予防に取り組むきっかけに♪ 持ち物：飲み物	南町西部公会堂 (南町交番隣り)	12名 ※申込み多数の場合は介護予防事業に初めて参加される方が優先となります。

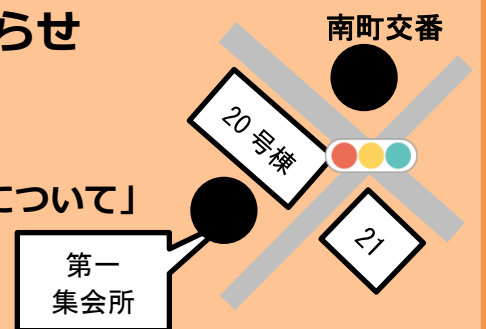
オレンジサロン開催のお知らせ

認知症の家族を介護されている方、認知症について知りたい方、どなたでも参加いただけます。

会場と認知症専門医の青柳先生がオンラインでつながります！

3月25日(土) 14:00~15:00 講話「認知症の予防について」
15:00~16:00 懇談・情報共有など

場所：都営府中南町アパート 第一集会所(南町4-40-1)



【各講座に参加する上での注意事項】

- ・事前申込み制になります。下記申込み先にお電話で申込みください。
- ・当日は自宅での検温、マスク着用をお願いします。
- ・体調に不安のある方は、参加をご遠慮ください。

※新型コロナウイルス感染状況により、各講座は中止になる場合があります。

【申込み先】府中市地域包括支援センターみなみ町 ☎042-336-1250

～井戸端サロン木曜会からお知らせ～

感染症対策のためサロン活動はしばらく中止となります。
 中止期間中は、サロン便りを毎月発行しています。

