

平和町自治会だより

平成30年7月

いつまでたっても、うっとうしい梅雨が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。さて、6月の区長会の際、皆様には連絡しましたが、「広報ながさき」を読み下して、くださいと連絡しましたが、これは大切なことで、不思議と思ったことは、必ず克服してください。

1. いろいろな知識

私は、高齢者との接触が多く、いつも頭にあることや、予防についての本が出たので皆さんに紹介しながら、私自身も学んでいきたいと思えます。

「老人ってキレやすいし、話が通じないし、他人の意見を取り入れないし、ボケてきたせいかよくわからない行動をするし、意地悪をしてることがある…」高齢者に対して、こんなイメージをお持ちではないでしょうか。

実はこれ、高齢者への偏見です。そこで、老化による体の変化やどう予防すべきかを学習しようと思えます。

行動1：都合の悪いことは聞こえないふりをする。

老化：全部の音声が聞こえにくくなるわけではない。

高い音声、特に女性の声が聞こえにくい。

◎周りの人がしがちな間違い。：大声で何度も話しかける

◎周りの人がすべき正しい行動

- ・口の動きが伝わるように、マスクを外す。
- ・声を低くして、ゆっくり話す。
- ・正面から話す。(それでもダメなら聞こえやすい耳に)
- ・聞き取りやすそうな耳、補聴器が入っている耳に向かって話す
- ・高齢者と同じスピードで話す
- ・単語ごとに区切ってはなす
- ・ラジオ番組のパーソナリティ、19時・20時のテレビのニュースのアナウンサーの話し方を真似する
- ・数字を言う際は、なるべく連続して言わない
- ・「発光」「発行」「発効」「発酵」など、同音異義語は別の言い方にかえてみる

◎自分がこうならために

- ・ヘッドホンやイヤホンをなるべく使わない
- ・音量は下げて聞く
- ・騒音の多い場所に多いのなら、耳栓をつける

◎自分がこうなったら

- ・耳に手をあてて聞いてみる
- ・徐々に音量を下げて、小さい音声でも聞こえるようになるトレーニングをする

老人の取扱説明書 平松 類 SB新書参照

2,今月のピースサロン

7/3脳トレ、7/10笑いヨガ、7/17お手玉の会、7/24カラオケ・誕生会(町内の福寿会も実施します)、7/31脳トレ

※7/10は「サロンサポーター養成講座」の皆さんが、見学に来られます。

3,子ども会の様子

6/16日は「長崎っ子の心を見つめる週間」で天主公園に集まり、周囲の清掃を行いました。当日は山里小学校より、校長先生、教頭先生他3名の先生が来ていただきました。

当日は、大変暑い日で、9:00～9:30まで天主公園を中心に清掃作業を行い、30名を超える児童が参加していただきました。



4,同好会の様子

同好会で、今週はじめて実施したスクエアステップの様子です。



始めに、準備体操を行いますが、なかなか体がかたいですね。

でも、続けていれば、きっと柔らかくなります。

スクエアステップは転倒防止で大変「体にいいな」と思いました。

5,山里小学校との懇談会の様子

6/18(月)に山里小学校児童記念館にて、小学校の先生との懇談会がありました。平和町担当の教職員は近藤、伊野、川原の3名の教員です。

