

「12月の自治会だより」です。

平和町自治会だより  
平成30年12月



右上は、ホームページ<http://heiwa.weblog.fc>でQRコードです。

心せわしい年の暮れ、何卒お氣をつけて年末をお過ごしください。

さて、自治会は、長崎市のサロンをはじめ、スクエアステップ・卓球・カラオケ・麻雀など多くの行事を通じて、よりよい福祉を目指しています。今後ご協力お願いします。

## 1,いろいろな知識

### ※老人の取り扱い

**行動6:無口で無愛想。こちらが真剣に話を聞こうとすると、かえって口を閉ざす。**

**老化:性格が変わったのではなく、声を出すのがしんどくなったので、無口になった。**

男性のほうが女性よりも2倍以上無口になる。

話しかけられなくなったので、寂しくなって、内面的に心を開かなく話さない老人もいる。

声帯も、その他の声を出すための筋力も、衰えている。

◎周りの人がしがちな間違い:・「えっ、何?」と何度も聞き返す。

・無口な老人は無視する

・よく話す老人に、こちらからもどんどん話しかけたり、長話をしたりしてしまう。

◎周りの人がすべき正しい行動

・話を聞く際は、自然に近づく

・塩味の代わりに、うまみ成分、酸味を使う

・電話であればボリュームを上げる

・作業中の場合は、いったん手を休めて話を聞く

・「あー」という発声は何秒間できるのかを計る

◎自分がこうならないために

・タバコを控える

・就寝時には喉の乾燥を防ぐために、マスクをしたり加湿器を使ったりする

・いびきをかくのであれば、横向きに寝る

・こまめに水分を補給する

・夫は妻とちゃんと会話をする

・話し相手を探す

・カラオケなど声を出す機会のある場に出向く

◎自分がこうなったら

・1から10まで数える

参考文献 老人の取扱説明書 平松 類 SB新書

## 2,今月のピースサロン

12/4(火)	脳トレ	12/18(火)	体力測定(結果は1/16です。)
12/11(火)	包括	12/25(火)	カラオケ・誕生会
			(町内の福寿会)

※包括は包括支援センター・体力測定は三原台病院から来られます。