

「中地域まちづくり」 かわら版

第144号

～「地域のつながり・向こう三軒両隣」の絆を求めて～

発行者 大口町中地域自治組織
協働 大口町地域協働課

○耳の聞こえのお話とかんたん椅子ヨガを開催しました

6月20日（金）余野学習等共同利用施設で、講師の社本先生と保健師の川崎さんを迎え参加者24名で開催しました。椅子ヨガのリクエストが多くあり二度目の開催をしました。

*加齢性難聴の進行を遅らせる方法は、耳にやさしい生活を心がけることです。

- ・大声でテレビを見たり、音楽を聴いたりしない。（耳を疲れさせないようにする。）
- ・老化を遅らせるために生活習慣を見直す。（栄養バランスの取れた食事、睡眠、運動）
- ・耳が聞こえづらい時は年齢のせいだと決めつけず、早めに耳鼻咽喉科に相談しましょう。

☆中等度難聴者 補聴器購入費助成事業を今年度から始めました。

（事前申請が必要です。）

- ・助成額：補聴器及び付属品の購入費用の2分の1（上限50,000円）
対象者等詳しくは、長寿ふくし課（94-0051）へお問い合わせください。

*かんたん椅子ヨガ

- ・「健康寿命を延ばす秘訣は寝たきりにならないこと。寝たきりにならない方法は骨折をしないこと。骨折や怪我をしない方法は、常に体をゆっくりと丁寧に使うこと、躓いて転ばないように太腿の筋肉を増やすことが大切です。」と先生のお話がありました。

体操後は心も体も軽くなり笑顔で帰宅しました。

～簡単にできるフレイル予防を取り入れ、健康寿命を延ばしましょう。～



JA愛知北（ジェイエイ愛知北共同株式会社）指定業者
SANGETSU 代理店

フジタ工業株式会社

TEL 94-2521 94-0356
FAX 94-0570

内・外装リフォーム工事 外壁塗装 防水工事
アパート・マンション・一戸建てのリフォーム工事
ペアキー作成 ロック交換工事 建物総合管理業 24時間管理

（有）GINGA

日新火災海上保険（株）代理店
SONPO ひまわり生命保険代理店
第一生命募集代理店

取締役 島崎和江

〒480-0146
愛知県丹羽郡大口町余野六丁目179番地
電話：090-3285-6186
FAX：0587-50-4150

✿ 大口町中地域自治組織事務所

大口町余野一丁目153番地 余野学習等共同利用施設1F

TEL/FAX 0587-75-0675 Email oguchi-naka@mf.ccnw.ne.jp

月～金 9-17時受付（12-13時除く）土日祝日休み



○尾北看護専門学校の授業に参加しました

6月23日（月）尾北看護専門学校で、災害救援ボランティアを中心とし、北地域自治組織と中地域自治組織で、座学「自分の命を守り、助ける側に」、「段ボールベット組み立と新聞等を利用した寝る体験」の授業を行いました。（1年生40名）

座学は、阪神淡路大震災から能登半島地震までの映像を見ながら状況を説明しました。大規模な救援活動開始は数日かかり、初期をどのように過ごすかが問題となります。その解決策として、避難所の段ボールベットの活用方法を体験しました。学生たちはグループごとに話し合い、避難所における雑魚寝対策を発表しました。

*尾北看護専門学校には、「楽しくまなぼうさい」ブース開設に毎年ご協力を頂いています。



○中国家庭料理教室開催のお知らせ

- ・日 時 令和7年11月16日（日）9：30～12：30
 - ・場 所 大口中学校 調理室
 - ・料理名 水餃子 他
- **詳細は後日かわら版に掲載いたします。



○ 西食育サポート便り⑤

7月2日（水）西保育園から、給食交流会のお招きを頂き7名で参加しました。

遊戯室で年少児から年長児の歌とお礼の言葉を頂きました。

5月に園児と一緒に植えた夏野菜を使った、カレー（ナス、トマト、オクラ、玉ねぎ、ピーマン）と、ゴマ風味サラダ（キュウリ、人参）を美味しく、お代わりしていました。

園児の笑顔が私たちボランティアの励みになっています。



7月5日（土）
園児たちが、収穫しやすいように夏野菜の手入れと畑の草引きを行いました。
（秋野菜の準備ができた畑 手前）

