

知っ得 コラム

「聞こえづらいと感じたら…」

今回はシニアの方向けのお話になります。

最近、言葉は聞こえるけど、娘や息子がなんて言っているのかわからない、数人で話すとうまく聞き取れない、なんてことはないでしょうか。それは少し難聴になってきているのかもしれません。加齢による聴力低下は、50歳前後から少しずつみられるようになります。難聴によって生活の質が下がる、具体的にはコミュニケーションの低下、社会的に孤立するなどといった報告があります。その中でも、今、難聴で一番問題となっているのは、認知症との関連です。難聴を放置することは認知症の最大のリスクであり、また対処できる認知症のリスクの中で最も大きい割合を占めるのは難聴だともいわれています。

少しでも言葉の聞き取りに不自由を感じたら、ぜひ、かかりつけ医や耳鼻科医に相談してみてください。

現在、8030運動という、補聴器の助けも借りて、ささやき声が聞こえる程度の聴力を保ち、認知症を抑制しようという運動が始まっています。

また、今年の8月18日から補聴器に対する横浜市の助成が始まりました。

先着300名ということですので、詳細は横浜市のホームページをご覧ください。

ながわ耳鼻咽喉科
福元 晃 医師
(地域ケアプラザ協力医)

早めに考えよう 遺言・相続の基礎知識

- ・相続って、何から始めればいいのか？
- ・遺言書は必要？
- ・もめない相続のための準備とは？

●日 程：令和7年9月27日(土)
10:00~11:30

●場 所：多目的ホール

●講 師：行政書士 小門 譲 氏

●定 員：20名 ●費 用：無 料

●申込み：電話または来館



♡敬老の日スペシャル♡ シング・シング・シング 開催日：令和7年9月15日(祝・月)

注)年間予定の9/17(水)はありません

みんなで楽しく歌っていきましょう！

敬老の日スペシャルをお楽しみに～♡

♪日 時：令和7年9月15日(月)
13:30~15:00

♪場 所：多目的ホール

♪定 員：先着50名 ♪参加費：500円

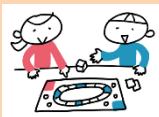
♪対象者：どなたでも ♪申込み：なし

♪講 師：永村 かおる 氏 (Orange Music)

認知症すごろく を やってみよう

9/7(日) 10:30-11:30

場 所：地域ケアルーム
対 象：どなたでも
定 員：10名
参加費：無料
申 込：電話または来館



認知症になっても暮らしやすい街ってどんなまちでしょうか？

認知症すごろくを体験して、自分たちのまちでどんなことができるか、いっしょに考えてみませんか？

★このすごろくは水戸市が作成したもので、水戸市の許可をいただき、使用させていただいております。

おとカフェ ～学びと語らいの大人カフェ@中川～ 楽しく歌おう！仲間と歌おう！ボイトレニング入門

日 程：令和7年10月21日(火)

時 間：14:00~15:30(お部屋は17:00まで開放)

場 所：ボランティアルーム

対 象：10名

参加費：800円

講 師：渡辺麻衣 氏 (声楽家)

申込み：9/16(火)より受付



歌うことや、声を
出すのが苦手な方も
リラックスして楽しく
ご参加いただけます♪



中川地域ケアプラザ イベントカレンダー

対象・・・★地域一般 ◆高齢 ✳障がい ☆子育て 申要申込 参参加費あり 持持ち物あり

月	火	水	木	金	土	日
1 貸館抽選会 9:30～ ※電話での 仮申込み 11:30～	2 ☆ママと赤ちゃんのための ゆったりヨガ 申 参 持 10:00～	3 	4 ★ふれあい中川 元気倶楽部 申 持 13:30～	5	6 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30～	7 ★認知症すご ろくをやって みよう 申 10:30～
8 ☆赤ちゃん会 10:00～ ✳みんと 参 13:00～	9	10 ★なかなか サロン 参 13:00～	11 ✳傾聴サロン You & Me 13:30～	12 ★ほっと カフェ中川 参 9:30～	13 ★ラジオ体操 &レクダンス 持 10:00～	14
15 ★シング・シ ング・シング 参 13:30～	16 ★おとカフェ ながわ 参 申 14:00～	17 うちあそびです	18 ☆タンポポ ひろば 10:30～	19 ★おとなの 読み聞かせ 申 10:30～ ◆元気体操 13:30～	20 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30～ ★美と健康の プログラム 13:30～	21 ✳✳ みんなで ポッチャ 9:30～
22 ★ほっと カフェ中川 参 9:30～	23	24 ★なかなか サロン 参 13:00～	25 ◆中川健康 麻雀サロン 12:45～ 25日 ★介護者の つどい 13:00～	26	27 ◆◆ 遺言・相続の 基礎知識 10:00～	28 全館清掃日 20日 ✳障がいのあ る方を守る成 年後見制度に ついて知ろう 申 10:00～
29	30 	31				

9月 情報ラウンジ作品展のご案内

ちぎり絵 **白ゆい会**

<展示期間>

9月2日(火)～9月29日(月)

和紙独特の風合いを生かした
作品を多数展示します。
ぜひお立ち寄りください♪

社会福祉法人若竹大寿会

横浜市中川地域ケアプラザ

住 所：〒224-0001 都筑区中川1-1-1

T E L：045 (500) 9321

受付時間：9:00～18:00（日曜、祝日：9:00～17:00）

休 館 日：毎月最終日曜日・年末年始

担当地区：大圃町・大圃西・牛久保東・牛久保西・牛久保
牛久保町・中川・中川中央・あゆみヶ丘



LINE



Instagram

※ご来館での
ご相談は
事前にご連
絡ください



HP