



ことぶき荘 げんきだより 5月



2026

上尾市社会福祉協議会 老人福祉センター

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26 休館	27	28	29	30	1	2 休館
3 休館	4 休館	5 休館	6 休館	7 ダンスレッスン講座 11:15~12:00	8 いきいき美容教室 10:30~12:00	9 休館
10 休館	11 マシンジム講座 10:30~12:00	12 ダンスレッスン講座 11:15~12:00 麻雀講座 10:30~12:00	13 筋力アップ講座 10:30~12:00	14 ダンスレッスン講座 11:15~12:00 健康相談	15 太極拳講座 10:30~12:00	16 休館
17 休館	18 マシンジム講座 10:30~12:00	19 ダンスレッスン講座 11:15~12:00 麻雀講座 10:30~12:00 健康相談	20	21 ダンスレッスン講座 11:15~12:00	22 椅子ヨガ講座 11:10~12:40	23 休館
24 休館	25 マシンジム講座 10:30~12:00	26 ダンスレッスン講座 11:15~12:00 アロマリフレッシュ講座 10:30~12:00 健康相談	27	28 ダンスレッスン講座 11:15~12:00	29 消しゴムハンコ講座 10:30~12:00	30 休館
31 休館						

6月の講座(要予約)

★6/5 健康ツボ講座

★6/9、6/16 初心者麻雀講座

★6/10 筋力アップ講座

★6/23 消しゴムハンコ講座

⇒ ☎ 048-776-2265

※ マシンジム・ダンスレッスン講座は予約不要です。ご自由に参加ください。

ことぶき荘 上尾市平塚 724 番地



HPはこちら



X(Twitter)

総合福祉センター

巡回バス



交通機関のご案内

上尾駅東口 朝日バス

○伊奈役場、がんセンター、東大宮行き

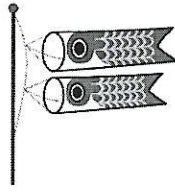
「北の下前」下車

○市内循環バスぐるっとくん

原市循環または東西循環

「総合福祉センター」下車 徒歩4分

耳のきこえ



5月の健康相談日 ご案内
14日(木)・19日(火)・26日(火)
保健師 佐藤

耳のきこえは40歳を過ぎると徐々に低下すると言われています

● 耳の聞こえが悪くなると、○危険察知能力が低下し、事故の危険が増える ○社会的に孤立しがちになる ○家族や友人とのコミュニケーションがうまくいかなくなる ○自信がなくなる ○認知機能の低下(認知症の原因にも)などの生活への影響が生じます。

● 耳の聞こえ チェックリスト

- 聞き返しが増えた
- 後ろから呼ばれても気づかない
- 聞き間違いが増えた
- 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
- 電子レンジの音などの電子音が聞こえない
- 耳鳴りが続く



● 加齢性難聴の発生率は

65歳以上:
約3人に1人

75歳以上:
約2人に1人

☞ あてはまる数が5つ以上の方は、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

● 聞こえにくさを感じたら

補聴器を購入する前に、耳鼻咽喉科を受診し相談しましょう。聴力検査などを
受け、中等度難聴の場合は、補聴器が役に立つと言われています。

☞ 補聴器は 生活に合わせて調整し、数週間かけて慣らして使う道具です。