



〒955-0033 三条市西大崎2丁目4番10号
電話 0256-38-0091

ホームページ <http://houtoku-fukushi.jp/>

E-MAIL kokorotukusi-ohsaki@ec1.technowave.ne.jp

立春を過ぎ、暦の上では春とされていますが、まだまだ雪深い三条市です。しかしながら寒さ厳しき中にも、少しずつ日が長くなりはじめ着々と春が近づいているなあと感じます。さて、いよいよコロナウィルス予防ワクチン接種が始まったと報道がありました。医療従事者から順番に高齢者、一般人と接種の計画がなされているところですが、このワクチン接種により安心した暮らしが戻ることを切に願っています。

今月の目標！ 天気予報を見ましょう！



3月3日は“耳の日”



心がけよう！耳の健康と衛生チェック

■耳の健康チェックは定期的にしよう

耳は、私たちが生活をしていく上で外部から音の情報を得るための大切な器官です。ところが、耳の健康維持については、「聞こえ」が悪くなったり、症状が出るまであまり気にしない人が多いのではないのでしょうか？

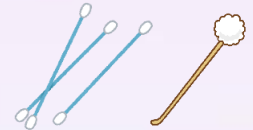
3月3日は日本耳鼻咽喉科学会が定める「耳の日」です。この機会に、耳の健康について定期的にチェックするよう心がけていきましょう。

■耳の掃除を正しくできていますか？

耳を掃除するときには、つぎの点に注意して行いましょう。

耳の掃除の目安として、2~3週間に1回程度にしましょう。なお、耳垢には皮膚を保護したり、虫の侵入を防ぐ役割もあるので、掃除し過ぎないことも大切です。

耳の掃除には耳かきや綿棒を使いましょう。耳かきは、使用後は清潔に保管してください。



■「耳の健康」を考えた食生活

耳の健康を保つには、ビタミンやミネラルが多く含まれる黒ゴマ、ほうれん草、海草類などを摂り、ストレスや疲労を溜めないような食生活を心がけましょう。また、耳の複雑な骨の構造を維持するためには、鶏肉、えんどう豆、しらす干しなどの食材から十分なカルシウムの補給も必要です。

■話し方ひとつで、聞こえ方は変わる！

1. 大声ではなく、少し大きめの声でゆっくり、ハッキリと話しましょう。
2. 高齢者の方にとって、パ行・タ行・カ行・サ行が聞き取りにくい音と言われます。明確にハッキリと発声するよう心がけましょう。
3. 言葉の始まり（立ち上がり）に、しっかりと力を入れて長めに話しましょう。（母音部分は、過度に大きい声にならないように注意！）
4. 正面から、相手に口の動きをしっかりと見せて話しましょう。



2月2日(火)・3日(水)・4日(木)の3日間、2月恒例の節分会を行いました。会の始めは、節分の由来をお話しました。なんと今年の節分の日は124年ぶりに2月2日ということで、皆さん「へえ～!!」と驚かれています。さあいよいよ鬼の登場です！豆の代わりに紅白玉をぶつけて無病息災を願っていました。鬼が退散したあとは、福の神が皆さんに福を届けてくれましたよ🍡 頭をなでなで…痛い膝をなでなで…にぎやかな節分となりました♪



2月お楽しみ会報告

福

恵方巻のかわりに
万代太鼓を食べました♪

鬼は外!!
福は内!!



2月の活動の様子

