

2025年

# あおぞら通信 3月号



【お問い合わせ】 北秋田市南部地域包括支援センター ☎0186-82-3262

日中日差しがあると暖かく、春の訪れを感じさせてくれますが、まだまだ朝夕は寒いので、体調を崩さないようにして下さい。



## 阿仁さなぎの会

言語聴覚士 佐藤先生の講話



## 前田まちかどカフェ

認知症についてのミニ講話・クイズ等



## 大阿仁さなぎの会



## チームオレンジ

百人一首



## 前田介護予防教室

マットを使用した運動



## あおぞらサロン

間違い探しや  
クイズ等して楽しみました



3月・4月の活動予定表(開催時間は午前10時から午前11時半まで)\*チームオレンジ開催時間は下記のとおり

場所	前田公民館	阿仁公民館	大阿仁公民館	チームオレンジ
まちかどカフェ	3月27日(木)	3月24日(月)	3月14日(金)	クウンス森吉
	4月1日(火)			3月11日(火)
介護予防教室	3月4日(火)	4月21日(月)	4月11日(金)	午後1時半から 午後3時まで
	4月17日(木)			
あおぞらサロン	阿仁総合窓口センター		3月3日(月)	
			4月7日(月)	

\*参加無料 予約不要です。気軽にご参加ください。

## 出前講座

根子老人クラブ



荒瀬いきいきサロン



幸屋いきいきサロン



## 高齢になると難聴の人が急速に増える

軽度難聴 75～79歳 男性 71% 女性 67%

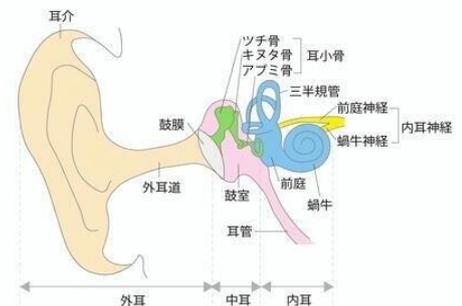
人間の耳は、外耳・中耳・内耳の3つの部分から成り立っています。

外耳から入った音は鼓膜に達し、中耳のツチ骨・キヌタ骨・アブミ骨によって、内耳に伝えられます。音の信号は蝸牛の有毛細胞によって電気信号に変換され、脳に送られます。このように、耳の各器官がそれぞれの役割を果たすことで、音をきちんと聞きとることができます。耳のどこに原因があるかで、難聴の種類や程度が異なります。

難聴になると認知症になるリスクが高まるそうです。

聞こえが悪く感じたら、耳鼻咽喉科を受診し、聴力検査等により補聴器が有効であるか診断してもらいましょう。

耳の構造



## 脳トレクイズ

名産品をヒントに、ご自慢の逸品のある九州地方の県名を書いてください。

① ちゃんぽん

たっぷりの具材と太麺をスープで一緒に煮込んだ滋味深い麺料理。

② 有明のり

潮の干満差が日本一の有明海はのりの養殖に最適。やわらかくて甘いのが特徴。

③ 明太子

スケトウタラの卵(卵巣)を塩漬けし、唐辛子などで味付けして発酵させた惣菜。

④ 馬刺し

初代藩主加藤清正が食べたのが始まりと言われ栄養豊富でヘルシー。

⑤ 芋焼酎

特産のさつまいもを原料に県内で造られた焼酎を薩摩焼酎と言います。



① \_\_\_\_\_ 県 ② \_\_\_\_\_ 県 ③ \_\_\_\_\_ 県 ④ \_\_\_\_\_ 県 ⑤ \_\_\_\_\_ 県