

※あんしんセンター八幡は、高崎市からの委託を受け開設している地域の皆様の相談窓口です。



あんしんセンター八幡たより

第3号(令和7年11月1日発行)

〒370-0875 高崎市藤塚町202

☎027-381-5367 (直通)



長〜い夏？が終わり、日ごとに秋らしさを感じるこの頃となりました。体を動かしたり、外出にも良い季節ではないかと思います。高崎市では、11月22日(土)地域包括ケアフェスティバル in たかさきの開催が予定されています。いろいろな企画がありますので、興味のある方は是非お出かけください。また、あんしんセンター八幡では、9月より介護予防教室を実施中です。裏面に開催の様子を掲載しておりますので併せてご覧ください。

主催 高崎市 長寿社会課

地域包括ケア フェスティバル

in たかさき
2025

11月22日(土) 10:00▶15:00

高崎市総合保健センター 1F・2F 高崎市高松町5-28

専門職による相談

- ・介護相談
- ・訪問介護相談
- ・精神保健福祉相談

認知症サポーター養成講座

10:30▶12:00
2F 第1会議室

【お申込み】

体験

- ・歩行器、電動車いす、ベッド、スライディングボードの体験
- ・自助具の体験・着替え介助体験
- ・介護予防体操
- ・妊婦体験、赤ちゃん抱っこ体験

医師による講演会

「人生100年時代を楽しく過ごすための健康管理」

高崎総合医療センター
院長
小川 哲史先生

13:00▶14:30
2F 第1会議室

【お申込み】

健康チェック

- ・体組成計
- ・フレイルクイズ
- ・握力測定
- ・片足立ちテスト

※養成講座・講演会のお申込みは各二次元コードまたは、下記【連絡先】にお電話ください。

参加無料

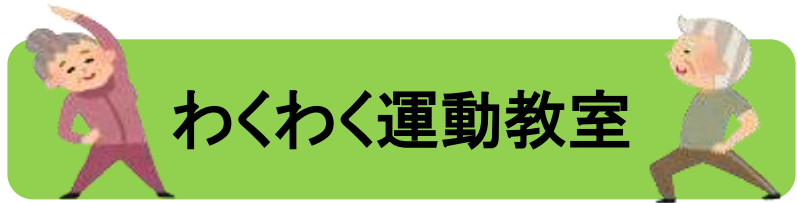
※養成講座・講演会以外は申込み不要です。

おたのしみスタンプラリー

連絡先 027-321-1319 (高崎市長寿社会課)

地域の立体駐車場がありますが、当日会場周辺は混み合いますので公共交通機関をご利用ください。

裏面もご覧ください。



～いつまでも元気で、自分らしく暮らしましょう～



あんしんセンター八幡では、地域の皆さまの健康づくりを応援するため、今年も、全 13 回の介護予防教室を開催しています。今年度は、9 月 5 日より若田町住民センターで、実施しています。体操や頭と体を使うゲームなどを通じ、参加者様、介護予防サポーターと、ともに楽しく取り組んでいます。

(担当 菊池)

あなたの「聞こえ」大丈夫？

～聞こえのチェックリスト～



65 歳をこえると聞こえづらさを感じる人が一気に増え、75 歳以上の約半数の方が、聞こえづらさを感じています。「聞こえづらさ」が進むと、生活する上で以下のような支障が起き、認知機能に影響をもたらす可能性もあると言われています。

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

車の音などに気が付かず、危険を察知しにくくなる



テレビの音などが聞き取りにくくなる

人と話すことがおっくうになり、社会との関わりが少なくなる

下記のチェックリストで、あなたの聞こえについて、確認してみましょう！

1つでも当てはまる方、ご自身の「聞こえ」が気になる方は、耳鼻科医師への相談をおすすめします。

チェック内容

会話をしている時、聞き返すことがよくありますか。

相手の言った内容を聞き取れなかったとき、推測で言葉を判断することがありますか。

電子レンジの「チン」という音や、ドアのチャイムの音が聞こえにくいと感じる事がありますか。

家族に、「テレビやラジオの音量が大きい」とよく言われますか。

大勢の人がいる場所や周りがうるさい中での会話は、聞きたい人の声が聞きづらいと感じますか。