

みんなでつくろう大船渡

市民活動の輪

—第64回—



サークル「気楽会」

気楽会は、介護老人保健施設気仙苑を会場に行われていた、市の健康運動教室に参加した市民有志が、運動を続けることで体力低下予防や、仲間づくりを目的として、平成29年に結成しました。

■サークルの概要

毎週金曜日の午前10時から正午まで、市内の公共施設を会場に活動をしています。



いすを使った健康体操

65歳以上の運動機能に不安がある（腰、ひじ、ひざなどが痛い）人は、ぜひ参加ください。

■活動内容

- ・理学療法士が考案した、「サーキットメニユー」を用いて、ストレッチメニユーから、筋力強化メニユーへと進んでいきます。
- ・いすを使い、誰でもできる運動なので、無理なく実践できます。
- ・月1回、気仙苑からリハビリテーション専門職員を派遣いただき、生活に役立つ運動を、笑いを交えながら分かりやすく指導いただいています。
- ・お花見や忘年会などを行い、会員同士の交流を深めています。

市は、共に協働するまちづくりを目指しています。

このコーナーでは、大船渡市市民活動支援センターの協力のもと、市内の市民活動団体やイベント情報などを紹介します。第64回は、サークル「気楽会」の紹介です。



理学療法士による指導

■メンバーから一言

みんなで楽しく運動機能の維持と、会員とのコミュニケーションを大事にしています。

見学もできますので、お気軽に問い合わせください。

▽問い合わせ先

大船渡市市民活動支援センター

(☎④702)

いきいき！

健康講座

168

スマホで音楽は要注意！

ヘッドホン難聴を知っていますか

ヘッドホン（イヤホン）難聴とは、ヘッドホンやイヤホンを使い、大きな音量で音楽などを聞き続けることにより、音を伝える細胞が壊れて起こる難聴です。

携帯型の音楽機器やゲーム機の普及、携帯電話の音楽再生機能が一般化したことで、日常的にヘッドホンを使う機会が増えており、近年特に問題視されています。

自動車の騒音と同程度である85デシベル以上の音を聞く場合、音の大きさと聞いている時間に比例して、耳の奥にある音を伝える有毛細胞が傷つき、壊れてしまいます。有毛細胞が壊れると、音を感じとりにくくなり、難聴を引き起こします。

世界保健機関（WHO）では、安全利用の目安を大人で音量80デシベル（救急車のサイレンや走行中の電車内）、子ども



■ヘッドホン難聴の症状

ヘッドホン難聴は、じわじわと進行し、少しずつ両方の耳の聞こえが悪くなっていくので、初期には難聴を自覚しにくいことが特徴です。

また、はじめは高い音域から聞こえにくくなるので、生活をしている中では不便を感じにくいこともあります。

■ヘッドホン難聴の予防

WHOでは、ヘッドホンやイヤホンで音楽を聞くときは、耳の健康を守るため次のことを推奨しています。

- ・音量を下げたり、連続して聞かずに休憩を挟む
- ・使用を1日1時間未満に制限する

・周囲の騒音を低減する「ノイズキャンセリング機能」のついたヘッドホン・イヤホンを選ぶ

最近では、音量を過度に上げなくても聞きやすいイヤホンや、85デシベルまでしか音量が上がらない、子ども向けヘッドホンもあります。

保護者は子どもの耳の健康にも気を配りましょう。

▽問い合わせ先

健康推進課成人保健係

(☎②1581)

子育て日記

330



■津田祐哉・澄さん夫妻のお子さん
(立根町字宮田)

津田 一桜莉 ちゃん（2歳）

●お子さんへのメッセージ

わが家のアイドルです！笑顔を絶やさず、元気に成長することを願っています。
(おじいちゃん・おばあちゃんより)

●今後のまちづくりに望むこと

誰もが住みやすく、住み続けたいと思える誇れるまちになってくれたらいいと思います。

《募集》 「子育て日記」に掲載する小学生ぐらいまでのお子さんを募集しています。応募方法など、詳しくはお問い合わせください。

▷あて先／問い合わせ先

〒022-8501(住所記載不要)
秘書広報課広聴広報係(☎内線210)

市民活動インフォメーション

みんなで一緒に学ぼう会 大船渡市市民活動支援センターってどんなところ？ ～その64～

「そもそも市民活動って何？」「市民活動支援センターはどんなところで何をしているの？」など疑問を持つ人は多いのではないのでしょうか。

本センターの活用方法を知っていただくことで、個人・団体の市民活動が意欲的、活発になるよう、センターの理解を深めていただく場を設けます。

これから市民活動を始めたい人、市民活動に興味のある人、市民活動を行っている人など、どなたでも参加できますので、お気軽に申し込みください。

▷日時＝8月28日(水)
▷時間＝午後1時30分～3時30分

▷会場＝大船渡市市民活動支援センター（サン・リア2階）

▷内容

- ・市民活動とは
- ・大船渡市市民活動支援センターの役割
- ・大船渡市市民活動支援センター活用法

▷申込方法＝前日までに電話で申し込みください。

▷参加料＝無料

▷申込先／問い合わせ先
大船渡市市民活動支援センター(☎④702)



■大船渡市市民活動支援センター ※フェイスブック、ブログ、ツイッターを随時更新中

▷所在地＝盛町字町10-11(サン・リア2階) ▷電話＝④702 ▷Eメール＝shimin@ofunatocity.jp

▷時間＝午前10時～午後6時【月～金曜日(祝日を除く)】 ▷ホームページ＝http://ofunatocity.com/