

## ひだまりのネタ 241



私は、令和6年の年末に本土と四国を結ぶしまなみ海道を通して、広島県尾道市から愛媛県に2泊3日の旅行へ行きました。

ゲストハウスに宿泊した宿のご主人は、本当に気さくな方で、すぐに打ち解けました。私が、趣味でオカリナをしており、旅行先で演奏していることを話すと演奏してほしいと言われ、演奏するといたく感動されました。

そして、偶然にも宿泊客にウクレレを演奏する方がおり、一緒にセッションをすることになり、とても楽しい時間を過ごすことができました。

帰る日の朝、ご主人の家族全員に見送られる中、お礼にオカリナを演奏すると他の宿泊客も一緒に聞いておられ、たくさんの拍手をいただき、一瞬帰るのがさみしい気持ちになりました。

短い旅行期間ではありましたが、オカリナを通じて、たくさんの人と出会い、本当に素敵な時間を過ごすことができたことに人のご縁のすばらしさを感じることができました。

これからも地域の方とのつながりや一期一会の出会いを大切にしていきたいと思えます。

# ひだまりの家だより

2025年 3月 1日発行  
 栗東市立 ひだまりの家 電話 077-552-1000



楽しく&体を使った  
レクリエーション



ストレッチ&筋トレで  
足腰を鍛えよう!

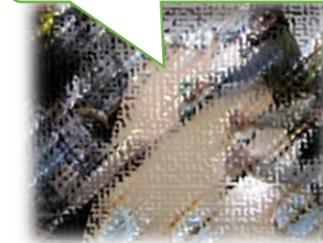


10年先も元気でいるために!  
 今こそ「ひだまりひろば」で介護予防!



頭も手先も動かそう!

コーヒーでリラックスタイム♪



外食や散歩にも  
出かけます♪

### 【お知らせ】

★ 3月の休館日 毎週月曜日 3日・10日・17日・24日・31日  
 祝日 20日

★ 図書コーナー「ゆめのくに」 図書整理日 5日(水)



人生百歳時代、誰もが元気で長生きしたいと希望しています。健康な期間を長く、介護が必要になることをできるだけ遅らせることが「介護予防」です。

ひだまりひろばでは「いつまでも自分のことは自分でしたい!」が実現できるようがんばっています!

【利用できる方】	【利用料金】	【利用日】
栗東市在住でのおおむね65歳以上の方 介護保険の認定を受けていない方	600円~1,400円 (所得により変わります)	火~土曜日 (一人週2回まで)

☆体験利用も実施しています。ご興味のある方はぜひお気軽にお問い合わせください!

おすすめ図書

# ゆめのくに からの おしらせ

『まほうのぱくぱくべんとう』 まいの おやつ (えほん)

男の子が「まほうのおべんとう」という本を開くと、本の中がキッチンになっていた。次の瞬間、男の子は本の中のキッチンにいて卵と野菜たちに「いまから一緒におべんとうを作ってみない？」と言われ…、

男の子は、卵焼きに、ハンバーグ、ほうれんそうのごまあえを作りおべんとうを完成させます。さあ、野菜が苦手な男の子は、おべんとうを残さず食べれるのかな？

食べ物にわくわくする食育絵本です。



## <あたらしくはいる本>

- わんぱくだんのおおかみもり / 末崎 茂樹 (えほん)
- あいてのきもちをたいせつに / ロジャー・ハーグリーブス (えほん)
- ハンバーガオー / 丸山 誠司 (えほん)
- おばけずし / 柴田 ケイコ (えほん)
- ふゆのおばけずかん / 斎藤 洋 (よみもの)
- かみさまのベビーシッター4 / 廣嶋 玲子 (よみもの)
- つめたいこおりどんなかたち? / 細島 雅代 (しらべもの)



## ～音楽などを大音量で聴いてませんか？～

音楽や動画の視聴、ゲームなどをするためイヤホンやヘッドホンを使う人もおられると思いますが、音量は気にされていますか？WHOによると世界の10億人以上の若者が音響性難聴になる危険に曝されているといわれています。

私たちが音を感じ取るためには、内耳の有毛細胞で音を振動から電気信号に変換、脳に伝達する必要があります。この細胞は繊細で、大音量に長時間曝されると傷つき一度壊れると元に戻りません。

WHOは80dBで週40時間以上、90dBで週4時間以上の音量で音を聞き続けると音響性難聴になる危険があるとしています。電車内の騒音がおおよそ70～80dBなので電車内でも聞こえる音量に設定している人は要注意です。

<予防には大音量に曝される時間を減らすことが大切です。>

- ・ 音量を下げる、大きな音を聞く時間を減らす
- ・ 連続して聞かずに休憩をはさむ(1時間に10分程度)
- ・ ノイズキャンセリング機能がついたヘッドホン・イヤホンを使用する
- ・ 音量制限や監視機能のついたヘッドホンの使用、音量を確認できるアプリを使用し平均80dB未満に抑える
- ・ 娯楽施設やイベントなど大音量の音が鳴る環境ではスピーカー前の位置や長時間連続の滞在を避ける、耳栓をする

## ☆ゆめのおはなし会☆

日時: 3月15日(土) 10時00分～

場所: ひだまりの家 えんぴつのへや

内容: えほんの読み聞かせや手遊び

※事前の申込みは必要ありません。

プレゼントもあるよ

ステキな絵本との  
出会いがあるよ!

楽しい時間を  
すごしましょう!

## ひなさま かざ お雛様を飾ってるよ!

あかりをつけましょ ほんぼりに～♪  
おはなをあげましょ もものはな～♪  
ごにんぼやしのおふえたいこ きょうはたのしいひなまつり♪



ひだまりの家では、この時期になると七段飾りのお雛様を飾っています! 地域の方から寄付して頂いたひなにぎょういせんきょうようごらくしつ(畳の部屋)に飾っていましたが、たくさんの方に見て頂きたいと今では、「であいのひろば」でお披露目しています。

ぜひ、皆さん見に来てくださいね!

健康ワンポイント

