

あんきクラブ便り 第16号

発行:令和8年7月 可児市高齢福祉課 ☎ 0574-62-1111
※本便りは、市内に住所のある、令和8年度に75歳になる方及び75歳以上の方を対象にお送りしています。
※本便りは、各世帯に1通の発行です。

市民の皆さまへ

今年の夏から、気象庁は最高気温が40℃以上の日を「酷暑日」と名付けました。できれば、この名称が使われる日が多くならないことを願うばかりです。この名称を決める時に気象庁が行ったアンケートでは、「沸騰日」、「鬼暑日」、「サウナ日」、「汗日暑日暑（あせびしょびしょ）」などの案も寄せられたそうです。どれも厳しい暑さが伝わってきますね。

ひと昔前は真夏の季節でも、風鈴の澄んだ音色や涼しげな色合いの朝顔に、少し暑さが和らぐような気持ちになったものです。しかし、近年の暑さは大変厳しくなっておりますので、こまめな水分補給やエアコンの活用など、熱中症対策をしっかり行っていただくことがとても大切です。

市といたしましても、皆さまが安心して、いきいきと毎日をお過ごしいただけるよう、さまざまな取り組みを進めてまいります。

今回の便りでは、今年度新たに始めた「聞こえのフレイル予防事業」についてもご紹介していますので、ぜひご覧いただければ幸いです。

可児市長 富田成輝



熱中症予防できていますか？ ✓してみましょう！

- ☐ エアコンや扇風機を上手に使用している。
- ☐ 部屋の温度を測っている。
- ☐ 部屋の風通しを良くしている。
- ☐ こまめに水分・塩分を補給している。
- ☐ シャワーやタオルで身体を冷やす。
- ☐ 暑い時は無理をしない。
- ☐ 涼しい服装をしている。外出時には日傘、帽子。
- ☐ 涼しい場所・施設を利用する。
- ☐ 緊急時・困った時の連絡先を確認している。



出典：「熱中症予防のための情報・資料サイト」（厚生労働省）より抜粋



聞こえのフレイル予防

「聞こえにくさ」を感じたら…

「聞こえのフレイル」とは

年齢を重ねることで心身が衰え、健康と要介護の中間の状態にあることを「フレイル（虚弱）」と言います。

「**聞こえのフレイル**」とは、加齢により聞き取る機能が低下し、心や身体の活力の低下まで引き起こしてしまう状態のことです。そのままにしておくと、認知機能の悪化に影響することもあると言われ、**早期発見、早期対応が大切**です。

聞こえにくさを放っておくと…

- 必要な音が聞こえず、思わぬ事故につながる可能性があります
- 家族や友人とのコミュニケーションがうまくいかなることがあります
- 社会的に孤立し、うつ状態に陥ってしまうことがあります
- 認知症発症のリスクが高まる可能性があります



あなたの「聞こえにくさ」をチェックしてみましょう

下の表で、当てはまる□に✓してください。1つでも当てはまった方や、聞こえにくさに関して気になることがある方は、**早めに耳鼻科医師（補聴器相談医）への相談**をおすすめします。

- ☐ 話し声がはっきりと聞き取れず、聞き間違えたり聞き返したりすることがある。
- ☐ 相手の言ったことを推測で判断することがある。
- ☐ 話し声が大きいといわれる。
- ☐ 家族からテレビやラジオの音量が大きいと指摘される。
- ☐ 集会や会議など数人での会話がうまく聞き取れない。
- ☐ 後ろから呼びかけられると気づかないことがある。
- ☐ 車の接近に全く気が付かないことがある
- ☐ 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。
- ☐ 時計のアラームなど、高い音が聞き取りにくいと感じる。
- ☐ 音の方向感がわかりにくい。
- ☐ 耳が詰まったような感覚が抜けない。
- ☐ 「ワーン」「キーン」などの音が耳で鳴っている状態が1日以上続く。
- ☐ 音が割れたようにカシャカシャ聞こえる。



参考：厚生労働省HP「聞こえにくさ」感じていませんか？

補聴器購入費用の助成を始めました

今年度から、市では65歳以上の方の補聴器の購入費用の助成を始めました。詳しい申請方法は市のHPをご覧ください。お問い合わせください。

助成額：購入費用の2分の1（上限40,000円）

対象物：補聴器本体、電池、充電器、イヤモールド

対象者：右の要件を全て満たす人



市HPはこちら

助成対象者の要件

- ・ 可見市に住民票がある 65 歳以上の方
- ・ **住民税非課税世帯**の方
- ・ 中等度難聴の方
（両耳がそれぞれ 40dB 以上で、身体障害者手帳の対象とならない方）
- ・ 労働者災害補償保険法等の補聴器購入助成の対象とならない方
- ・ **市内**の補聴器販売店にて補聴器を購入される方
- ・ 市税の滞納がない方

◆**ご注意ください！** 必ず「購入する前」に申請してください。すでに購入したものは対象外です。

【後期開催】

認知症予防教室

はつらっつ！

募集予告
9月1日
申込開始！

認知症予防を楽しく学ぶ「認知症予防教室 はつらっつ」の後期開催が、10月から始まります。3月までの全18回の講座で、専門家による認知症に関するプチ講話や、脳トレ体操、簡単な筋トレなどを行います。

前期は、4月から8月まで姫治地区センターで開催し、「体と脳を楽しく使いながら学べる」とご好評をいただいています。後期も前期と同じ内容で行いますので、ぜひご参加ください。

募集開始は9月1日からとなっています。詳しくは広報かに9月号でご確認ください。

参加
無料

場 所 土田地区センター（土田2352-2）

内 容 いろいろな専門職によるプチ講話、簡単な体操、脳トレ体操（コグニサイズ）など

対象者 おおむね65歳以上の方で、物忘れが気になる方、認知症予防に興味のある方、ご家族に認知症の疑いがある方 など

定 員 30名程度（定員を超える場合は抽選）

申込開始 9月1日
（申込方法は広報かに9月号に掲載します）

開催日（全18回/木曜日）

令和8年	10月	22日	29日		
	11月	5日	12日	19日	26日
	12月	3日	10日	17日	
令和9年	1月	7日	14日	21日	28日
	2月	4日	18日	25日	
	3月	4日	11日		

【問合せ先】 可見市役所 高齢福祉課 地域包括ケア推進係 ☎62-1111（内線3237）

あなたの

生きがい

募集

仕事や地域のボランティア、料理やカラオケなどの趣味、毎日のウォーキングなど、楽しく生き生きと日々を過ごすことにつながっているあなたの「生きがい」についてお聞かせください。応募要項は下記のとおりです。

お寄せいただいた内容は、次号以降のあんきクラブ便り等で紹介させていただく場合があります。（事前にご連絡します。また、お名前は掲載いたしません。）

皆さまの元気の秘訣をぜひ教えてください。

【あなたの生きがい応募要項】

テーマ

あなたの「生きがい」について、その楽しさや魅力をエピソードなどを交えて400字程度にまとめて投稿してください。

応募方法

次のいずれかの方法でご投稿ください。②～④の場合は「氏名、年齢、住所、電話番号、あんきクラブ便りへの掲載希望の有無」もご記入ください。

- ①応募専用フォームから投稿
- ②下記メールアドレスへ原稿を送信
- ③任意の用紙またはハガキに記載し下記へ郵送
- ④任意の用紙に記載し、高齢福祉課又はお近くの連絡所窓口へ持参



パソコンからは↓
<https://logoform.jp/form/JZuZ/1646565>

送付先

〒509-0292 可見市広見1-1
可見市役所 高齢福祉課 地域包括ケア推進係
メール：koreifukusi@city.kani.lg.jp
☎62-1111（内線3237）

応募締切

令和8年9月30日



ご注意ください!!

可見市内でも
発生しています!!

見守り 新鮮情報

警察を名乗る 電話に注意!

警察を名乗る電話があり「あなたの銀行口座が資金洗浄に使われている。すでに逮捕した犯人があなたと共謀していると言っている。LINEのビデオ通話なら出頭せずに済む」などと言われて、ビデオ通話に誘導され、警察手帳を見せられた。その後相手の指示に従い、住所や銀行口座等を伝え運転免許証を提示した。長時間通話が続き、金銭を振り込むよう言われたところで、不審に思い電話を切った。個人情報の悪用が心配だ。



©Kurosaki Gen

ひとこと助言

いったん電話を
切ろう



見守るくん

- 警察を名乗る電話に関する相談が寄せられています。警察署で使われることの多い下4桁が「0110」の電話番号を表示したり、LINEのビデオ通話に誘導し警察手帳を見せたりして消費者を信用させ、個人情報を聞き出したり、捜査の一環として金銭を振り込ませたりする手口です。
- 警察がLINEのメッセージやビデオ通話等で連絡を取ることはありません。
- 警察からと思われる番号でも、所属や担当者名等を聞いたうえでいったん電話を切り、警察署の連絡先を自分で調べたうえで相談しましょう。
- 簡単に信用せず、絶対に相手に個人情報を伝えないでください。
- 心配なときは、お住まいの自治体の消費生活センターや警察にご相談ください(消費者ホットライン188、警察相談専用電話「#9110」番)。