

老人クラブ創立 **60** 周年記念

お元気ですか？

高齢者相互支援レポート



のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを

「健康」「友愛」「奉仕」

健康をすすめる運動



緊急事態宣言中の高齢者相互支援活動について

行橋市老人クラブ連合会 会長 西江 淳

活動員の皆さんの日々の活動に感謝しています。

さて、昨年末より新型コロナウイルスはデルタ株からオミクロン株に置き換わり、感染拡大が著しく広がっています。一昨年のように緊急事態宣言で老人会活動が自粛により停滞することが多くなり、地域の絆はコロナ前に戻ることが弱くなりつつあります。この様な時こそ、会員の結束と高齢者が互いに声掛け合って「健康・友愛・奉仕」活動を実施したいものです。活動員の声かけから始め、終わりには互いにありがとうの気持ちを表そうでは有りませんか。今回の資料は、緊急事態宣言（令和3年8月～9月）中、見守りされている対象者と活動員の様子や気持ちをアンケートで集計したものです。みなさんの声を聞き、今後の取り組みに役立てて欲しいと思います。



「お元気ですか？」発刊に当たって

行橋市老人クラブ連合会 女性部長 岡村 睦子

昨年の緊急事態宣言下で私たち高齢者は、コロナ感染への不安と、地区での老人クラブ活動中止などの影響で、やむなく「閉じこもり」の生活を強いられました。

その頃、相互支援活動員は、平常だと簡単に出来た「見守り」や「話し相手」にもなれず、自分の支援対象者の方がどうしていらっしゃるかと、とても心配でした。そこで「お元気ですか？」のアンケートを思い立ちました。全ての支援対象者 350 名に今の気持ちを文や絵、俳句など何でもいいから記入するようお願いしたところ、146 点の各種の作品が集まりました。この作品を「冊子にまとめて会員の皆様へ配っては」との西江会長の勧めもあり理事会の方々の賛同を得てこの度、冊子「お元気ですか？」が、完成しました。この中には、支援対象者の皆様や支援活動員のコロナ禍での思いが掲載されています。作品は、原則として原文のままを掲載させて頂きました。また、今年になって各校区の高齢者相互支援活動員リーダーの活動状況等についての特集記事を付加しました。

読者の皆様も共感される内容のものがあるのではないのでしょうか。この「お元気ですか？」が何かの形で会員の皆様方のお役に立つことを願っています。

最後になりますが、アンケートのご協力を頂いた皆様方をはじめとしてこの企画に関わって下さった方々へ心からお礼を申し上げます。

CONTENTS

会長・女性部長 挨拶..... 2	仲津校区..... 10~11
高齢者相互支援活動員より..... 3	泉校区..... 12~14
校区別アンケート調査報告..... 5	今川校区..... 14~15
行橋校区..... 5	稗田校区..... 15~16
行橋北校区..... 6~8	延永校区..... 16~18
行橋南校区..... 8~9	椿市校区..... 19~20
今元校区..... 9	

行橋校区

女性部長 伊藤 勝子

女性部の活動の一端を紹介します。クラブ会員 56 人。一人暮らしの会員と会員以外の方を対象に、5 名の女性部員で「お～い、元気かい」の見守り活動を実践しています。活動の内容は、3 日に 1 回の周期で受け持ち、お宅を訪問したり、道で会ったら声掛けして、安否確認をしています。その際、心配事があれば聞き入れて一緒に考え、また助言をして解決に向けて行動します。また買い物等で困っている方には代わってそれに対応しています。

行橋北校区

女性部長 岩澤 茂子

京町（殿町）クラブでは毎週火曜日の 10 時から町内の集会所に集まり、DVD でテレビの映像を見ながら、椅子に掛けて、体操を 30～40 分程しています。その後指体操や脳トレで認知症予防の体操を行っています。参加者は、女性の方が多く、13～15 人が集まって元気に和気あいあい頑張っています。

宮前クラブでは週 2 回、公民館で健康づくりの為にラジオ体操を行っています。寒い時期の 1～3 月は休んでいます。

行橋南校区

桜町クラブ 会長 後藤 保男

桜町クラブでは支援対象者 4 名の方に支援活動員 4 名で活動しているが、現在はコロナ禍を考慮し訪問はできるだけ控えている。

安否確認・郵便物が溜まっていないか・洗濯物確認・短時間の電話やメールでの確認・特に所在を把握すること等。対象者以外でも昼間 1 人の方や身体の不自由な方々への声掛けを普段から心掛けていて、現在は 10 名程に増えている。

核家族化と高齢者所帯の増加で、地域社会のつながりや地域に対する関心が希薄化し、最終的には自治会及び民生委員と情報共有し、高齢者支援センターに依頼している。

養島校区

女性部長 武内 初美

いきいきクラブではフレイル予防の為、いきいきクラブ活動、体操と手芸をしています。毎週月曜日は体力測定、いきいき体操、脳トレ体操をします。体操後の楽しみが卓球バレーです。「6人1組」の2組で椅子に座って卓球台を囲み、ネット下を通すサーブの勢



いで「ストレスの塊が来た」と言って皆で大笑い、「家に居てもこんなに笑わん」とまた笑う。

第 1、3 水曜日は手芸、手先を使って籠作り。「この籠は娘に、孫に」と出来上がりゆく作品を前に話



は尽きません。高齢者のフレイル予防にみんな頑張っています。

今元校区

女性部長 浦本 チトセ

杵尾山の山頂に金毘羅神社がある。5月の神事に、大物主神を区民が神輿でお迎えに行き、杵尾の氏神様である龍日賣神社の女神の元へお下り戴き、一夜をお過ごしになる。翌日、女神と共に杵尾内を巡幸なさり、また山頂の神社へお上りになる春祭り。その前準備に区民や老人クラブ会員で手分けして参道や神殿の清掃。作業を終え、お茶を手に汗を拭き拭き皆んなで雑談する一コマ。あちらこちらから笑い声。何とも和む風景です。

仲津校区

女性部長 坪瀬 千鶴子

「話し合いの場作り」

馬場福寿会では平成28年10月から老人会がいきいきサロンを開催するようになり、月1回馬場区公民館で集まりを開催します。毎回10～14名の会員が、花壇の花の植え替えや花見等を行った後、おしゃべりしながらお弁当を食べています。

高齢者相互支援活動では、ゴミ出し時に会った時や家の付近で顔を合わせた際の声掛けをしています。また、普段参加される会員が集まりに参加されない時は、事前に確認し、その状況を参加者に伝えています。

泉校区 泉寿会

女性部長 長岡 淳子

「お元気ですか？」の内容を見ますと、話し相手がほしい、誰々が来てくれた、料理を作ってくれた等色々です。このように、相互支援活動は人様々です。

私は通いの場所作りのいきいきサロンに力を入れています。内容は健康作り(体操)、見守り活動(欠席の時は電話をもらう)、おしゃべりを通して情報交換ができます。

心掛けていることは、隣近所の独り住まいの見守り、長電話の対応です。高齢ながら、老人会といきいきサロンの世話を楽しくさせてもらっています。

今川校区

女性部長 榎 智恵子

流末区いきいきサロンは、平成20年に、地域のふれあい、出会いでの親睦を深め、引きこもりや孤立を防ぎ、「会員の健康づくりをめざし」を目的に発足しました。当時は25名位の会員で月一回の行事を共有し、始めに「ももしゃこ体操」、輪投げ、スカットボール等で楽しみ、当月のお誕生日の方へささやかな品をプレゼントして、昼食会を行い、団欒が弾みました。コロナ禍により中断しましたが、途中10月～1月と開催し、一日も早く終息出来る事を希望します。現在は、条件が変化し少数になりました。

稗田校区 天寿会

女性部長 立石 チヅ子

天寿会では、年度始めに、理事及び各単位クラブの女性部長さんを中心に、班長さんの協力で方針を定め、「愛の一声運動」を実施しています。しかし、令和3年度は9月まで緊急事態宣言が発令され、活動が出来ていません。「誰でも、どこでも、いつでも」の声かけができないので、特に見守りの対象になっている

会員さんには、「コロナ禍の生活の仕方」や「健康や脳のフレイル予防」等のパンフを配布し、体調管理を促しました。「自粛生活ではどのように過ごされたのか、資料を読み、互いに助け合う活動を役員で考えてみたいと思います。」

延永校区

女性部長 仲山 千賀子

- ・2ヶ月に一度、お誕生日会を開いています。ビンゴゲームで何らかの景品をもらえる事を楽しみにしています。
- ・花壇の整理を皆で行い、四季の花々の移り変わりを見て、皆喜んでいきます。
- ・コロナ禍の中、外出の機会や仲間との交流も減り、皆の気分も、めいっているのでは、という事でサラリーマン川柳を募集し、集まった作品を皆に配っています。

各校区 アンケート 行橋校区

毎月の町内清掃や校区のスポーツ行事に参加して身体を鍛えています。

デイケアに行ったら皆とお話出来るのが楽しい。そしてやさしく接してお話してくれるのが嬉しい。

庭の草取りをしたり、近くのスーパーに買い物に行ったり、散歩したり、また友達と話をしたりして過ごしています。

畑仕事やスポーツ(グラウンドゴルフ、野球)、町内清掃、花育成のボランティア等屋外活動で真っ黒に日焼けしてコロナに負けず元気に楽しく過ごしています。

椿市校区

女性部長 藤 喜美子

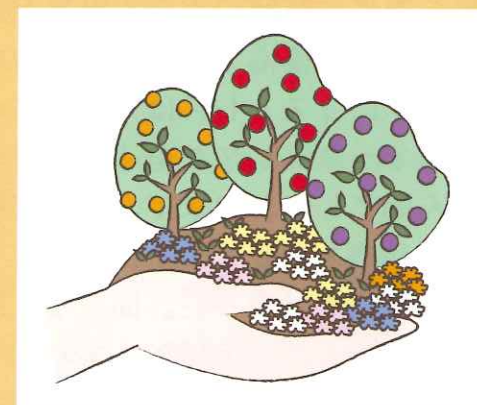
コロナ禍のため各単位クラブともに「相互支援活動」は思うように行えていません。見守り支援は対面を避けて電話でしています。配布物をポストに入れる時は必ず一言メモを添えます。これは皆さんに喜ばれています。

連合会としては、「健康づくり」の一環としてグラウンドゴルフを月曜日を除き毎日朝9時から2時間程実施しています。3密を避けてマスク着用など感染予防に万全を期しています。山に囲まれたグラウンドゴルフ場は新鮮な空気に満ちており、新型コロナを寄せつけないことを信じてプレーを楽しんでいます。

夕方には大師堂にお参りして、散歩しています。

近くのお家に今年も水蓮が咲きました。暑い夏、心がなごみます。

水槽の中にはメダカも育っています。



コロナ禍の中で中止続きだった折り紙サークルが始ったことを嬉しく思っています。会員の方々に会える日を楽しみに待っていました。 福森 美千枝

交通事故の多発のため、標語。
※交通事故まねく心のすき間風。 高齢者

グラウンドゴルフ始めて見ませんか？楽しいですよ。上手い下手 ウマイ ヘタ 関係なし♪ 始めて15年、80才

3才の孫から、遊びに来ると連絡があり楽しみに待っていた。自分の年も忘れ、孫と楽しく2日間過ごし、とても嬉しかった。病気の来は忘れ、楽しい日でした。

コロナの為、昨年から楽しかった日帰り旅行も無く、今年もだめだと思いがっかりです。だからといって自分達で旅行に行くことも出来ず、一日も早くコロナが解決してくれなければ外に出ることも出来ません。それに散歩をしていた犬がこの十日に急になくなり、なおさら外に出たくないです。 行事福寿会 三輪 操

腰の激痛に医師の手当も効果が現われず自己判断で悩んでいた。そんな時、永六輔の本に「ストレスはスパイスみたいなもので、ストレスが全くないという人は、人間としてお粗末である」と書いていた。私のストレス、また人間としての脈があるのかと思った。間もなく腰の痛みも吹き飛んだ。何はともあれ生きる事は素晴らしい！！ 福寿会 行事東町①

コロナ禍で人に会う事も出来ず以前に心が動いた事を思い出します。ある会の役員をしていた時、客の接待で待ち時間に外に出て歩きながら何げない会話がとても楽しく、とても嬉しく、心温まるひと時でした。今思うと「長い楽しい旅」をした大切な時間だった気分です。年をとって体のあちこちの痛みを押さえて行動するのも大変です。友と会えないこの時期は悲しい出来事になりました。恩師とも手紙で心通わせています。文通は何度も読み返せる、とても良い手段です。

近所の若い人(30才後半)の人から、元気でお若いですねと(76才)声をかけられました。お世辞だとわかっていても嬉しかったです。日ごろ散歩と運動を心がけています。皆さんも運動をしてフレイルにならない様にしましょう。コロナに気をつけて毎日を元気に過ごしましょう。

オリンピックいよいよ開催。大会関係者及びアスリートの方々、大変な思いを重ねながら今日を迎えた事と思います。ご苦労様です。後は無事閉会できます事、願っています。テレビの前ですが、一生懸命応援します！コロナの注射でお医者の方の太鼓判も頂き、心にホッと安堵感を持って楽しく行動出来る事を有難く感謝します。 横尾 和恵



今78才、コロナのワクチン接種も2回無事終わりホッとしています(お医者さんいわく、年の人は副作用は少ないですよ)喜んでいいのかわかるか?何はともあれ、手洗い、マスクは続けねば!早く従来の生活に戻りますように(^_^)。 祈ります。 ル一子

つらいことが多い日々ですが、2回目のワクチン接種後の15分間に素敵な方に出会いました。その方は99才ですが耳が遠くなく、普通の会話が可能でした。杖も使っていないので聞いたところ、邪魔だから病院の玄関に置いていたとのこと、普通に歩かれてました。料理も長男さんとの二人分作って、お皿や鍋の後片づけもされてるそうです。本当に驚かされました。

その方を目指して100才まで元気でいたいと思いました。コロナも悪いことばかりではなかったと思った一日でした。「負けないぞ、むかしコレラで、今コロナ」一句詠んでみました。 林田 京子

最近、閉じこもりの日々の中、二年振りに友達と三人で会う機会が出来、食事とおしゃべりの大変楽しい1日を過ごし、久々に明るい気持ちになりましたので、20年近く離れていた短歌に思いを込めて見ました。

【短歌】 コロナ禍に2度のワクチン終えし友と密を気にしつ 会話のはずむ 古牧 三津子

コロナ禍で人生最後のお見送りも出来ない想定外の人生、友の死が悔やまれる。(星空を見ながら迷わず天国に行けたかな…) 【川柳】 ありがとう 三密なしの スマホさん ひまわりさん

最近一番嬉しかった事は、市の介護保険課によるケア・トランポリン講座に参加出来た事です。若い頃よりスポーツ大好きで、いろいろな事をして来ましたが、まだ経験してない事に興味が沸き挑戦する気持ちが出た事です。週に一度ですが、とても楽しく脚力をつけるには最適だなーと思います。やはり興味を持って楽しく出来る事が、心身共に健康につながるのだと思いました。

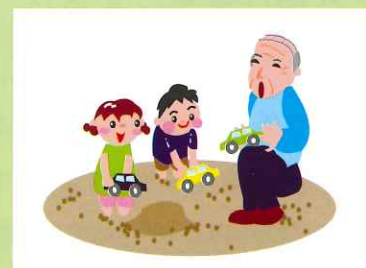
行事東町③ 中原

昨年8月にご主人の初盆を済ませて1人になり、息子さんが単身赴任で住んでいる福岡市に移り最近つくづく思いますのは、長年住みなれた所を離れる時が今生の別れの様に思えてなりません。老人会でも一緒、イキイキサロンも何かあるごとに顔を合わせ、話し、笑い、楽しい日々でした。最近ではコロナ禍で何も出来ず淋しい限りです。一日でも早くコロナが収束して以前の様に楽しい日が来ます様に近所の神社の七夕祭にお願いしました。

【俳句】 高齢で力なくても 口達者 一年が 駆足で来る 赤蜻蛉 井関 マサ子

私は主婦です。健康づくりのため、定期的にウォーキング・楽しく体操(膝痛、腰痛病、転倒予防等)をやって元気に過ごしています。主人はソフトテニス、練習も解禁となり、現在2~3日/週で楽しくエンジョイしています。

行事東町③



親切感謝の心構えでいれば長く付き合える。
行事東町③

子供の頃、母親の言っていた「やまい(病)は気から」を思い出す。朝起きた勢いで、炊事、洗濯、掃除を軽くすませ、1日の買い物に行く。昼食をすませると、すぐに眠くなる。横になるとそのまま…。しかし、夕食をすませ日課の散歩。玄関を出て背筋をのばすと歩ける。家に居ると見られない夕方の変化。15夜までの月、特に15日、16日の月の出を見る事が出来た時は感動する。明日もまた元気を出して…。

行事東町①

昆虫が大好きな小学1年生のひ孫といっしょに虫取りをしメダカの餌やりにして楽しく過ごしました。ひ孫は今6才と1才の男の子がいますが、もうすぐ女の子のひ孫ができる様です。コロナで家にいるので、ひ孫のくるのが楽しみです。東京の大学に通っている孫から電話がかかってきました。元気なようです。娘や娘婿にたのんで予約した新型コロナウイルスワクチンの接種が、2回無事に終わりました。ホッとしました。白川

皆様お元気でしょうか？ここ2年くらい毎日、コロナ、コロナの情報がテレビ等で流され、私たち高齢者にとっては外出することもままならず、早くワクチン接種が浸透し、オリンピック明けごろにはコロナ禍の終息をと願いつつ、明日への希望をもって過ごしているところです。このコロナ禍の中で個人の活動は制限され、これといった対処法はわかりませんが、自分としてはまずは体を動かすことが一番肝要だろうと、庭先で鉢植えの野菜を育てたり、小鉢で飼っているメダカの世話をしたり、猫の額くらいの庭の草取りをしたり、自分なりに健康には注意して暮らしておりますが、早くコロナが終息し、従来どおり皆様と楽しく語らえる日が来るであろうことを楽しみにしております。 行事東町③ 78才女

なかなかコロナが収束せず大変な毎日ですが、お元気ですか！私事ですが、三月下旬圧迫骨折して二ヶ月半コルセットをして不自由な生活を送りました。幸い手術せずにすみましたので不幸中の幸でした。骨には自信があり人が骨折した話を聞いても他人事のように思っていました。年相応骨は弱ってました。骨折から寝たきりにならないよう気をつけねばと反省しました。 福寿会 松尾 節子

近所の正八幡宮に毎年あらわれる「アオバズク」です。今年は「ヒナ」を2羽見ました。 明治町 金田 芳樹



(写真: 金田 芳樹)

各校区 アンケート 行橋南校区

みやこ町に住んでいる孫2人と娘が、月に2回は来ていたのに、コロナ禍のせいで来ないのが寂しいです。最近、橋幸夫や美空ひばり、氷川きよしの歌を聞いて楽しんでいます。

80才になって身の回りの整理をしている。洋服や袋物は捨てることができるが、昔好きで買った本や絵葉書は捨てがたい。妹の孫たち3人の女性が1人でも興味をもって受け取ってくれることを願っている。 明治町

旅行好きの私は、JRの格安キップで観光列車「ゆふいんの森」「あそびーい」「A列車で行こう」など日帰りで温泉とひっそり楽しんでました。 明治町

何日も人と会話をしていません。しばらくはテレビでオリンピックを楽しみます。 京都町◎

コロナ禍で毎週楽しみにしていたいきいきサロンでの百才体操がお休みで残念です。皆さんと楽しくお茶をしながら、おしゃべりができる日が一日でも早く来ますように祈っております。 京都町◎

緊急事態宣言の影響でパークゴルフや卓球の会場が使用出来ず、仕方なく家にこもっている昨今。食べたい料理を雑誌や携帯のレシピを参考に作っています。妻が喜んで食べてくれたり、自分の手料理を食べるのも悪くはないが、パークゴルフや卓球には代えられない！コロナ禍の収束を願うのみです。 80代 男性



京都町◎



京都町◎

各校区 アンケート 今元校区

娘が連れて行ってくれる週1回の買物。

週一で買い物に出るのが楽しみになっています。(聞きとりにて)

少しずつ趣味の活動を広げていきたいと思っています。友人達と散歩を楽しんでいます。(聞きとりにて)

出歩いて気分転換と思いますが、中々うまくいきません。(聞きとりにて)

子や孫に会えない事が少しさびしいですが、普段片づけが進んでいない庭の手入れに時間がとれてすっきりしてきたのが嬉しいです。(聞きとりにて)

畑の手入れで、時間を過ごしています。家から一歩出て活動することの大切さを感じています。農作物の出来上がりが楽しみです。(聞きとりにて)

毎日健康で過ごせる事が何よりの幸せです。占いにより、運勢良く金運よく嬉しい事ばかりで人生を楽しく過ごす事がなによりの薬です。それに娘婿が今年5月に瑞宝賞勲章を戴き感動しました。私も終活に向け、もう少し頑張りたいです。

尾上 和子

- ・6月に2回目の接種を終えたこと。
- ・7月老人会の役員会が出来たこと。

尾上 和子

99才の母は、施設に入所。自由に面会できていたのが1月から中止に。今、責任者の許可を得て、玄関で5分ほど面会ができるようになりました。認知症のこともあって、「忘れられるのでは」の思いが出てきました。

ムクモト トシオ

- ・コロナ予防接種が予定通り出来たこと。
- ・プリンターが故障し、買い替えを検討しなくてはならないこと。
- ・孫の結婚式に出席出来れば良いがと心配している。

高橋 宏明

夏休みの最初に（毎日が日曜日の私）、4連休を作って孫娘が東京より帰って来ました。春に結婚、入籍は済ませたが式はコロナの影響で未だ披露してないが子供はお腹に宿っているそうです。五ヶ月だそうだが、股関節脱臼で帝王切開になる可能性が強そうだが私にとって曾孫、丈夫に生まれてと願っている。盆には帰ってくる予定だがコロナ…で未定中。

梶見

コロナ禍の中、総会も中止になり、会員の皆様に会う機会がなくなり、少し寂しい思いをしていました。6月に入り花壇の整備などがあり会員の半数が花植え等に参加していただき、皆様の元気な顔を拝見してうれしく思っています。また各クラブの大会も始まり他の地域の皆様にも会う事ができ、お元気されている活気ある声を聞きながら、ほっとしておりました。沢山の皆様にお会いする日が早く来る事を心待ちにしています。 三村

童話の王様と呼ばれたアンデルセンの言葉に「涙は人間がつくる、いちばん小さな海」と言うのがあります。すべての河は大海原に流れこみます。悲しい時、寂しい時、つらい時、また感動した時や幸せを感じた時、私達は涙を流します。その涙は、いつか海に流れこみ全ての感情をつつみこんでくれるのではないのでしょうか。悲しみは海の中で薄れ、よろこびは海の中で広がって行くのです。私はそう考えるようにしています。

コロナ、コロナと世間は騒がしい。その中で東京オリンピック開催、大丈夫かな！そういうコロナ禍、子供たちが8月18日から帰って来るといふ。孫と会うのは2年半ぶり、嬉しさ半分、怖さ半分、コロナ怖いが孫に会えるのを楽しみにしています。



- ①息子がすずめ蜂に刺され、2～3日大変心配しました。
- ②北海道からの「巡回軽トラ美術館」を覗いた。木板に描かれた絵本の原画は、木目が活かされ、面白く観せてもらった。
- ③市主催の「映画上映会」に参加。考えさせられる内容でしたが、映画の中のジャズ演奏も心に響いた。
- ④田舎道を歩く中、友人に出会い「ワインを一杯」とすすめられ、ご馳走になった。束の間であったが楽しいひとときでした。

- ①男性の平均寿命の年齢ながらグラウンドゴルフやパークゴルフ、ペタンク等で友達と遊ぶ事が出来る日々の生活。
- ②長年通院していた北九州医療センターの担当医師から診察打切りと告げられた事。
- ③米寿を過ぎた先輩が入院や自宅療養している現実。

後藤 正徳

犬の散歩かたがたゴミ拾いをしている人に出会った。親近感を持ち声を掛けた。日課にしていると聞く。私も健脚保持を考え、車から自転車に乗り替え、2年余り天気の日には毎日30～40分は愛車に跨り走り廻っている。ついでにペットボトル、空き缶を拾いながら。際限は無いけど、目下ない。一人でも拾う姿を目撃して、ポイ捨てを辞める人がいると期待するから。

（備考）拾い終えたコースでは、翌日には微量。心ない人は少ない。 春本

久しぶりにペタンク大会があり、他の地区の方達に会え、また校区の花壇作りに参加し、短い時間であったが楽しい日々であった。

一人暮らしの女性会員同志が、毎日のように電話でお互いの悩みやぐちを聞きあっています。泣きながら電話をかけて来る人もいましたが、今は元気に体操に参加するようになり、とても安心して嬉しく思います。

大倫会では、コロナ禍でも感染予防対策をしながら毎月欠かさず、いきいきサロンや毎週の楽しく体操を実施しています。自粛生活が続く、人に会う日が少ない中で参加者とのつながりを感じています。フレイル予防また精神的な心のケアにもなると思っています。

龍田 公子

「残念かつ悔しいこと」

- ①昨年、今年と2年続けて総会、食事会、小旅行の実施を見合わせたこと。
- ②会員の親御様の逝去を知りながら、お悔やみにも行けなかったこと。
- ③他県で亡くなった姉の葬儀にも参列できなかったこと。

「唯一嬉しかったこと」

コロナ騒ぎ最中にも関わらず、初めての曾孫が誕生して元気に育っていること。

竹本 宏

最近、新聞でとても良い言葉を見つけました。町内、老人会等で活動していく中で役立つ様に、頭の中にくりかえし焼きつけてます。

「やります。やれます。やってみます。」

平井



毎日暑い日が続く、何にもせずにくたげれます。でも、医者通いと、テレビでどうにか気持ちを持ち直してはいます。役員さんも何かとおつかれさま。今後共よろしくお願い致します。

特にありませんが、通っているリハビリ施設のみなさんに刺激をもらいながら頑張っています。 工藤 恵美子

足が正座出来なくて非常に困っていた所、市報を見て訪問マッサージを受け、仏前のお参りが正座でも出来る様になり大変嬉しく思っています。 二見 欣子

- ・今年から田んぼを作ってもらったので、少し楽になったのが嬉しい。
- ・娘が時々夕飯を持って来てくれるのが嬉しい。
- ・時々サロンに参加し、レクリエーション参加できることが楽しみの一つになった。

- ・趣味で弓道をやっているが、段取りが目標で、今それが一番楽しい。
- ・毎日暑い日が続くので、庭や畑の草取りが大変です。

- ・いきいきサロンでのレクリエーションに時々参加し、地区の皆さんと交流できることが楽しい。
- ・週2回訪問看護を受けているが、その時の担当の人との雑談が楽しい。
- ・2人の娘が福岡と熊本に居て、毎月どちらかが帰って来て、病院に連れて行ってくれるので助かっている。

- ・月に一度、福岡に居る娘が、父親の命日に帰って来て、色々手伝ってくれることがとても嬉しい。
- ・毎日夕方、ウォーキングして健康管理している。途中で散歩している人との会話も生きがいとなっている。
- ・野菜づくりも自分の生きがいです。

毎日平穏無事になんとか暮らしています。コロナの終息を願うばかりです。

子供からの電話。月に四、五日は家に来ます。家に来て泊まる事もあります。

老人介護施設に入居している。足は不丈夫ですが、目、口、手は丈夫で元気で過ごしている。市報、市老連だよりは、楽しみにして読んでいる。運動不足にならないように、施設内の運動用具を利用したり、皆の運動に参加している。(家族の話より) 越知

高令になり、別に変化なし。

老人介護施設に入居している。施設内の運動に参加し、おしゃべりなども出来ている。家族も部屋には入れず、間接会話となっている。(家族の話より) 山本



私には、気心の通う「親友」が地区に2人います。嬉しい事が有れば分かち合うし、困った事が有れば話を聞いてもらえるし、歳はとったが「昔3人娘」は健在で、宝物です。一緒に畑仕事をする時は、私が力仕事を任せてもらっていますが、とても楽しいです。

今日、会を代表して支部長さんから、「卒寿」のお祝いの「花束とお手紙」を頂きました。最高に嬉しく思います。それと、9月21日は「中秋の名月」の話聞いたので、楽しみにしています。「ありがとうございます」これからは健康に注意し楽しみです！

令和3年9月19日
羽根木西 (S.O)

私は本当に幸せです。戸畑の長男は毎週のように家に来てくれます。お花や野菜の苗や肥料等もってきて、外廻りの片付けや力仕事もやってくれます。また、嫁の作った料理を欠かさず持ってきてくれるので、買い物をした事が有りません。病院に行く日も来てくれますし、長男と嫁には、ただ々感謝しかありません。私は、ひたすらお花や野菜づくりに専念させてもらっており、楽しい老後を楽しんでいます。支部長さんの前回の便りに俳句を載せていたので、お尋ねをしました。「満ち欠けの 姿儂き 愛(め)でる月」秋の夜長のお月見が楽しみです！

令和3年9月12日
羽根木西 (S.O)

- ・足腰が悪く自由に野良仕事ができなくなったのが悲しい。
- ・近くに息子が居るが、畑や水田の仕事を頼んでも、会社の仕事が優先で思う様に動いてくれないのが少し不満である。

夫の3回忌が終え、今はホッとしているところですが、熊本の実家の皆様に「感謝」です。生前からのお見舞いや葬儀・節目の法事に多数のご兄弟様のお参り等を賜り、心の底から御礼を申し上げたいと思っています。

嬉しかった事もあります。82才の長崎の実兄が、闘病に打ち勝ち、車イス生活から脱する事ができ自立生活ができるようになった事。本当に嬉しい！一日も早いコロナの終息により、皆さんの処にお伺いをして、御礼やお祝いのご挨拶廻りを予定しています。

令和3年9月9日
羽根木西 (Y.I)

- ・田、畑の仕事をして野菜、米の収穫を喜んでいます。
- ・テレビ番組（サスペンス）を見て楽しんでいます。

- ・時々兄弟、友達が来てくれるのが嬉しいです。
- ・買い物、料理などして楽しく生活しています。

早80代になり身体のおちこちが弱って来てるのがあり、最近少し歩く様にして30分くらいですが歩いています。川の所を通る時が一番いいですね。しばらく、そこに立ち止って、魚や鳥を見ながら歩いています。最近うれしかったことは、80才の食事会に行ったことです。

H.M



なんといっても、お楽しみは“お野菜づくり”。寝る前に、明日行う事を思い浮かべ頭の中を整理して、朝早くから、時にはお友人と一緒におしゃべりをしながらのお野菜のお世話が日課です。手をかけた分、すくすく育つお野菜を見ると時間が経つのを忘れます。時々、支部長さんから夏の暑い時は8時迄ですよ！の声掛けに、ハッとすることがあります。無理をせずこれから先も楽しんでいきます。チョット寂しい事はコロナの影響で、親戚や友人と直接会えない事でしょうか！

令和3年9月9日
羽根木西 (S.H)

- ・息子が結婚した事。
- ・週2、3日は2人で来る事。
- ・娘も出来るだけ帰って来て、家の事を手伝ってくれる。

昨年11月28日にひ孫が生まれました。コロナのために、まだ会う事が出来ません。早くコロナが収まって会える日を待っています。

コロナ、コロナの毎日で外出も出来なく毎日テレビばかり、嬉しかった事はオリンピックでメダルが多く取れた事ぐらいですかね？皆さんコロナに負けない様にガンバりましょう。

菊池 洋祐

10日前に、ひと廻り上の姉さんが亡くなり、体の力が抜けたような感じです。両親亡き後、8人の兄や姉さんの中でも、親代わりとして育ててもらった事に感謝の想いしかありません。すぐ上の姉さんと2人だけが残りましたが、気を取り直して、両親や兄・姉さん方の供養をしていきたいと思えます。お楽しみは、支部長さんのお便りがお楽しみです。前年度：支部長さんの川柳“健康は体動かし野菜食う”家の中で体操をしながら口ずさんでいます！

令和3年9月8日
羽根木西 (S.S)



木野 喜代子

各校区 アンケート 今川校区

ここ数年は、天候の不順で多くの災害が発生し、特に死者の出る被害も急増している。こんなことは、私の今迄の経験の中では記憶にない。幸い、私共の近くでは発生していないが、今後もないことを念じるばかりです。

コロナで久しく帰省していなかった孫が、遊びに帰宅し、数時間を談笑しながら過ごした事。早く気兼ねなしで、帰宅できるようになって欲しいと願う。

老いて順番とは思いつつも、次々と死が知らされると、頭では理解しているつもりでも無性に悲しく、今度は自分ではとつい考えてしまう。知り合いが今年も5人も逝ってしまった。

日頃は、老人会のご協力をして下さり、お訪ねさせて頂き、喜んでいただきました。

村上 守

お元気でした。お訪ねさせて頂き、立ち話で喜んでいただきました。

池上 九洲男

デイサービスを受けられていますが、訪問させて頂き、大変喜んで頂きました。

湖平 文子

転倒して入院中、家族の方が経過を話して下さり、当方も安心致しました。

中島 マル子

お元気なお姿を拝見し、庭に植えられていたブルーベリーを食させて頂きました。

森 正司

いきいきサロンの会員様で、コロナ自粛で実施出来ない中、訪問させて頂き、大変喜んでいただきました。

森 雅子



各校区 アンケート 稗田校区

コロナで家の中でテレビを見るよりは、家の前の畑や散歩をしていると、通りがかりの人達が声かけをしてくれるのが楽しい。

S.Nさんより聞き取り

最近テレビを見る事が少なくなったが、子供がYouTubeを見られるようにしてくれたので時代劇や歌謡番組、野菜の作り方などの番組を見られ、テレビを見る楽しみが出来た。

本松 敬治

- ・コロナ禍でこんな事を言うのは不謹慎だと思いますが、少しずつですが行事に参加出来るようになってとても嬉しいです。
- ・ワクチンも何回も電話して通じない中、1回で取れたので良かったです。



①昔の思い出

若い時は、職場の同僚といつかは、あの山に登ろうと思いつたが、いつの間にやら年をとってしもうて、登る機会ば失のうてしまったが、今や富士山は世界遺産に登録され、外国からも登りに来る人が多かゲナクサ。そうなあ、富士山の麓まででも行きたかったなあ、所で貴方は登ったかな。否や、もう昔のことで最近では痴呆症予備軍から昔の事はもう忘れたよ。お互い年をとったなあ、それでも富士山はいい山だな…。

②これからの人生？

妻を亡くし、今は独居老人生活、子供二人は夫々世帯を持ち、孫は併せて4人(大学生2人・高校生2人)。これからの人生は孫4人の成長を見守りながら、小銭を集めて少しの応援に努めながら「生きがい」に努めたい。80歳を迎えて歌の文句じゃないけれど「あと何年、あと何年か定かではないが、家族と地域の皆さんとの触れ合いを大切にしながら、残り少ない人生、特にお医者さんとは仲良しにし健康で安全・安心な暮らしが出来ればいいなと願っているよ。(尚、現在は腰痛、膝関節に障害がありサークル活動への参加は休止中)

西村 三好

免許証の更新で視力検査があるため、白内障の手術を5月にし視力向上しました。ペタンクで京築大会に参加する事が出来たので頑張ろうと思います。

たといえ
明日が
世の終りでも
私は今日
りんごの苗を
植えるし

花先で去念丸
素談は言葉で
勇気と希望も、
取りよめた

山田 ヒトミ



現在、行橋市シルバー人材センターで仕事しています。人に会う事、人との会話、人との絆、働く事で毎日楽しい人生を送っています。今ではコロナ禍で話題になっていますが、きっと良い日が来る事を願っています。一度の人生です。ガンバリましょう。 滝本 淨

役員の皆様ご苦労様です。今年の梅雨は雨が少なく結構過ごしやすいですね。農家にとってはもう少し雨がほしいですね。コロナ禍の中で外出もままならず、サークル活動も制限されちょっと淋しいです。少しばかりの田と畑の手入れで、日光浴は充分くらいできています。そのお陰で大した病気もせず元気です。とにかく皆様とお会いしてのコミュニケーションが待ち遠しいです。

佐古 ゆふ子

各校区 アンケート 延永校区

先日、6月16日、新型コロナウイルスの2回目のワクチンの接種を終える事ができましたが、年齢的にも色々な病気を抱えており、コロナウイルスにかかれば終わりになります。家族にも、友人、知人にも迷惑がかからない様、十分気を付けて生活して行きます。

お迎えが来るまで終盤を楽しもう
と思い、CX-3 or



CX-5と2台の車を買いました。又、子供の頃から欲しかったドロップハンドルのサイクリング車も購入し健康で遊んでいます。

資料有難うございます。健康づくり・フレイル予防は参考になります。私見ですがコロナで恐いのは「死ぬこと」です。残念ながらコロナ以外のたくさんの病気でも「死」はあります。最初はインフルエンザ、途中からガンと比較しながら1人遊び・少人数遊びを中心に健康維持に努めております。予防はマスク・ワクチンぐらいです？いずれにしても自身の問題として、健康第一で乗り切ります。

宮崎 隆

私が最近嬉しかった事は、何年も前から作っているいちごの苗が、今年はすごく立派な苗に育った事です。今迄では毎年出来が悪い苗ばかりでしたけど、良かったです。来年は実が付くのが楽しみです。

コロナ禍の中でまだまだ外出も控え目で旅行も出来ず、区・老人会・いきいきサロンの活動もほとんど出来ずイライラとした日が続く毎日です。体の健康のため始めた仕事で、暑い中で終りお客さんに喜んで頂いた時は仕事をやってよかったと思っています。老人会の活動もまだまだどうするか毎回迷っている現状ですが、まず外で出来る活動を9月以降より再開しようと役員で話し合っています。早くコロナが解消出来る事を願っています。

先日、忙しい忙しい娘と孫が仕事の合間を見つろって、突然、お中元を持って来てくれました。老婆の私は、食べてもらおうと食事のことや、持たせる野菜採りと全力で気遣いをする。しかし逢えば上から目線で色々注意等される。ニコニコとハイハイと私は言う。それでも一緒ににぎやかにご飯を食べてくれる人がいることが嬉しい。涙が出る程嬉しい。平凡なひと時が嬉しい。

日曜大工。といっても毎日が休みなので、言葉に少し違和感があります。それはさておき、コロナ禍が続く今春、不要不急の外出を極力避け、大工仕事に専念しました。主に廃材を使った、椅子や花台などの小物の作品ですが、決していい出来とはいえないまでも、親戚や知人に貰っていただいたところ、大変喜ばれ、私の心の中からコロナが吹っ飛んだ気がします。目も手先も衰えていますが、81歳にしてなんとかがんばりました。

C.K

百歳まで生きていてねと孫が言う。そんなに生きたら娘が困る。

- ・ やっとコロナも蔓延防止も解除になり気分的に楽になって来た。
- ・ 色々な運動が出来て、皆様の笑顔がみられて嬉しいです。

先日、中山グラウンドで老人会のG.G.があり、上位に入れた事が嬉しかったです。めずらしく。

- ・ 市老連主催のペタンク大会で二位になりました事。(規模縮小で参加チームが少なかったからかな?)
- ・ 毎日、元気で過ごせている事。
- ・ コロナワクチンの接種が出来た事。

コロナで思うように外出できないなか、家庭菜園にてアスパラ、いんげん豆等多くの野菜を収穫できた。

- ・ 前会長の土屋信雄さんが亡くなられたこと!
- ・ コロナ禍で、会員の皆さんと楽しい会合が出来なくなったこと。

- ・ 家庭菜園のスイカづくり。人工授粉がうまくいって、日々肥大していく様は超うれしい。50日後が楽しみ。
- ・ コロナウイルス感染予防ワクチンの接種予約は電話予約にたよった為、ネット予約の人達に遅れをとった感があるみたいだ。少し悲しい。(口惜しいか)



我が家の小さな庭でミニトマトがたくさんなりました。夫婦だけで食べきれないので、地域の人に分けてやり皆に喜ばれました。そしてコミュニケーションが生まれました。

娘から送られてきたスマホの動画は生でみられて便利は良いのですが、私達夫婦の動画を見て何と年をとったものかと驚いています。

私は10人程度の地域人とグラウンドゴルフをしています。週に3回の月、水、金に2時間程度、楽しく体を動かしてグラウンドゴルフをすることです。又、畑もしてナス、きゅうり、トマトなどいろいろ作り、体も健康に過ごしたいです。

最近（令和3年6月29日）、ウィズ行橋の折紙教室に行きました。婦人部長をはじめ講師の方達で大変楽しく、また先生達が丁寧に教えて下さって勉強になりました。

悲しい事はもちろんコロナウイルスで、何もかもダメになったので残念です。1日も早く終息を願っています。

中津熊第2クラブ



コロナ禍ではあるが朝5時からのウォーキング、朝食、畑仕事、昼食、畑仕事、夕食、入浴、団欒、就寝…この平凡な日常生活を健康で毎日遅れていることに感謝。一方、コロナの影響で生活、社会、政治面などで賛成、反対と人心が分断されていることが悲しくて、深い憂慮を感じる。せめて老人会員は同じ目線で考え、活動して行きたいものである。

遠方の娘がコロナの為、帰って来れずさみしく思っています。

久し振りに古くからの友人と再会し楽しく、おしゃべりをして本日過ごした。2年振りのペタンク競技参加でコート優勝、うれしかった。

今だから
心の健康のため笑おう
笑った数だけ
確実に元気になるよ!!

【ゴールドに輝く君へ】
君との出会いは
六十年前の晩秋のある日
長狭川河畔の行橋警察署
夏暑い日はズボンのポケットの中
寒い日は上着の胸の辺り
何時も寄り添ってくれた君
青函連絡船・青函フェリー・青函トンネル
何時も寄り添ってくれた君
青春十八切符での日本一周にも
付き合ってくれた君
永い間寄り添い
付き合ってくれた君
六十年間の感謝を込めて
ゴールド色のネクタイ姿の君
君との別れを一大決断
八十五歳の誕生日
松本 正 歌

各校区 アンケート 椿市校区

以前のように人に会ったり、会話が出来ないのが淋しいですが、健康のために毎日1万歩を目指して散歩しながら、季節の移り変わりを楽しんでいます。

住み慣れた我が家が新築する為、娘夫婦の所に同居させてもらっています。1ヶ月が経ちました。朝の洗濯機の「おはようございます。おつかれさま」の声で始まり、犬の散歩、掃除等と、娘いわく「ボケ予防の為、一品作って30円やるけん」、家で採れた野菜で一品作っています。娘夫婦に感謝していますが、早く家が出来上がるのを楽しみにしています。

グラウンドゴルフに参加するようになり、地域の方々との交流も深まり、お話しをしたり、笑ったりして、心身共に元気になりました。コロナに負けないよう、しっかり食べ適度な運動にも気を配っています。

コロナ禍の自粛生活の中で、毎日が草取りです。久しぶりに弟夫婦と唐津にドライブに行き、展望台からの虹の松原は、気分転換のひと時でした。

山の新鮮な空気は、コロナは嫌いなようです。お陰で助かっています。

ぎおんさんの敷地内にボタンという老人ホームがあり、毎週火曜日にお迎えがあり、行って楽しんでいます。行かない時は、一人でテレビを見て楽しんでいます。

先日、尊敬する職場の元上司より嬉しい電話がありました。内容は、ごく普通の話で、元気であるか？とのこと。在職中の思い出話だったのですが、中身の濃い話をした気持ちです。元気が出ました。

今年4月、孫が社会人になりました。本人は仕事は楽しいそうです。じじ、ばばも負けずに頑張りたいものです。

今月誕生日で、家族が祝ってくれました。とてもうれしかったです。孫が「ハッピーバースディ・トゥ・ユー」と歌ってくれました。

毎日、大好きな時代劇をスカパーで見えています。時々、草取りもしています。

毎日、コロナ、コロナで、頭がいっぱいですね。私事ですが、7月は孫の誕生日です。少し大きい自転車が欲しいとの希望で、自転車を買いました。さて、練習が始まりました。心配していましたが、意外と早く乗れる様になり、みんなで喜んでいます。ちなみに孫は8才になりました。

田舎暮らしなので、外出は買い物だけ。家庭菜園で楽しくやっています。



ワクチンで悪魔コロナをブッタ切る

2年前からアルバイトに行くようになり、生活の一部として、60歳を過ぎても仕事ができるということはありがたい事で、生活リズムも社会との繋がりができ、あっという間に一月が過ぎてしまいます。休みの日は好きなガーデニング、家庭菜園、自分の体に合った様に、無理のない様に過ごしています。たまに孫が来れば、種蒔きなど、自然とのかかわり、とても楽しいですよ。コロナに負けない!! 田舎暮らしも、マイペースでできる楽しさです。

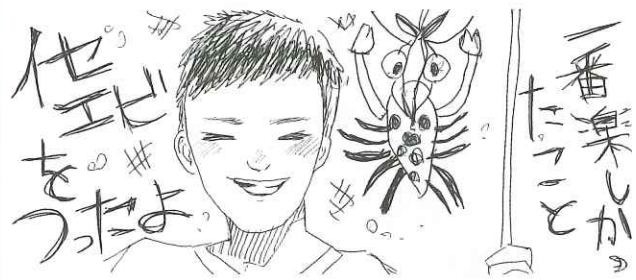
コロナ、コロナで外出もままならず、厳しい暑さも加わって大変。早く以前の生活に戻ることを祈っています。毎日涼しいうちに花畑の手入れに精を出しています。色々咲き乱れている花で気分もいやされています。



グラウンドゴルフを楽しんでいます。戸外であり、予防策を取りながらやっています。コロナには負けません。

暑さに負けず、夏野菜を作っています。トマト5本植えて3本枯れました。スイカは2本植えて1本枯れましたが、先日カラスに取られずに、2個収穫することが出来ました。子供や孫たちが食べてくれるのでがんばります。

毎日暑さを忘れ、午前には2時間位、その日によって人数は違うけど、グラウンドゴルフをしています。午後3時頃より庭の草取りをしています。きれいになった時は、大変うれしいです。



草取りや草刈りして、テレビ見たり、時々買い物に行きます。病院に行く日は、皆さんとコミュニケーションをとります。毎日、元気に過ごしています。

東京と神奈川に家族がいるので、心配です。コロナウイルスのデルタ株が早くなくなりますように。

元気です。ワクチンも済んでほっとしました。コロナウイルスがなくなるように毎日、神様仏様にお願いしています。

我が家は一町ほどの田んぼを作っていますが、去年はジャンボタニシ、猪、ウンカと次々にやられてしまい、90%近くも減少の被害でした。夫と息子が、今年こそ挽回しなければと金網を張りめぐらしました。(営農さんも山側に猪が出ない様に金網を設置しました。)とにかく、この下崎地域に猪が出るなんて考えられない出来事です。

