





### 超高齢化社会、女性部の活躍が今以上に必要に

氏名；自治区	氏名；自治区
① 栗田 保子；中山本村寿会	⑧ 小林 総子；弥生 若生会
② 古平 浩子；立林 寿会	⑨ 深草 國枝；室木 栄寿会
③ 勝木 桂子；上新橋 老人会寿会	⑩ 古野末子；新延南区老人クラブ
④ 武谷 位千子；本町 老人会寿会	⑪ 小田 千鶴子；新塚 福地会
⑤ 高富 ミツ子；城ヶ崎 つくし会	⑫ 久原 成子；新延本村 福寿会
⑥ 高鍋 清美；大池 寿会	⑬ 兼澤 稔；老連事務局
⑦ 田村 直子；西区 親和会	*宜しくお願い致します

### 社会奉仕・健康づくり・地域交流を深めるなど・・・「女性の支援は必要不可欠」

令和5年度町老連事業計画 ①；ボラ連社員として社会奉仕活動 ②；単位クラブの中での活動 ③；町老連スポーツ大会の受付等支援 ④；女性部主催で料理教室開催 ⑤；町内外研修等参加  
 \*何かに挑戦すると「日々楽しく・心豊かに・生き甲斐を感じる」。これこそ老人会の最たる活動

### 凄い人ご紹介 人生100年時代に相応しい げんきな町びと 元気人に乾杯



100歳の園部小雪さん



皆様のお陰で毎日が楽しい 投稿；城ヶ崎 河野ミツエ（94歳）  
 趣味；編み物歴25年、今も編み物教室に通っています。脳トレの一つとして、自分や孫の物を楽しみながら編んでいます。週1回のデイサービスで皆様とお喋りと運動をしています。  
 ご近所の会員Aさんが話し相手に来て頂く事も含め、皆様のお陰で毎日が楽しいです。

\*みなさまが事故に遭うこともなく“つつがなく 過ごされることをお祈りします”

### 手を引く孝行息子に感動（息子ではなく同クラブの仲間） 撮影；宮崎豊一



6月13日行われた町老連のペタンク大会の「最高齢者賞」表彰式で、大池の下鶴子ヨミ様（87歳）の手を引く男性。息子さんかと思いきや違っていた。この清々しい光景に参加者から大きな拍手。よく見かける光景かも知れませんが・・・老人会ってやっぱりいいな～と思いました。 ①下鶴様の投球 ②手を引いて前に ③表彰中は後ろで見守り ④手を引いて戻りました。

### 1.1万羽の鶴に願いを込め



（い羽紙で三年間、お十折一つで、お届けた鶴は7万羽見えた。弥生若生会・西山昭子）

9月までは残暑厳しく熱中症が心配です。高齢者の熱中症は命に関わります。また、夏の疲れが秋頃に出てきます。十分な睡眠と栄養摂取を心がけて下さい。スポーツと食欲の秋、元気復活して下さい。

柳川船下り と 旨いもの堪能 と お土産いっぱい

立林/寿会：佐々木 朝康



コロナ下の旅行賛否を代表者会議で検討の結果、  
 ①県の旅行支援が使える ②町のバスを無償で借りれる  
 ③会員に旅行関係者がいる ④車運転が出来る会員がいる等好条件もあり、「一泊で柳川の川下りと高塚不動尊参拝」が決まった。一日目は、楽しみにしていた川下り船上で「鰻のセイロ蒸しとビールで乾杯」は店舗内食に変更になり残念。お土産は、筑後川沿線で有名な「秋王」。「秋王」は福岡が生んだ「富有柿と大秋柿の交配品種」で大きく甘く種が殆ど無い、1個千円 程度する高級柿。二日目の高塚不動尊参拝の坂道は高齢者には堪えた。昼食は、予約なしでは入れない木の花ガルデンで旨いものを腹いっぱい頂き大満足。老人会の旅行は、病人や事故、食事など気を遣うが無事帰り着き胸を撫で下した。



↑ お便り / 立林古平紀子様から、お友達と花を植えた後のお茶とお喋りが楽しいです。

自然世界遺産 屋久島紀行 “大自然を満喫/屋久島紀行”

鞍手町/老連事務局；兼澤 稔

昨年来、友人と計画していた屋久島登山を5月に決行。屋久島は花こう岩が地下から隆起した島で9割の森林と周囲130km、日本初の世界自然遺産、標高1300メートルの山歩きに挑戦。私は山歩き初心者、鞍手の剣岳自然公園で体力作りをして挑戦。当日は、天候に恵まれ、登山口行きバスの車窓からご来光を仰ぎ見て荒川登山口に到着。ここからトロッコ歩道をひたすら歩き、二千年を超える屋久杉、木洩れ陽の中を友人に励まされながら縄文杉に到達。縄文杉で記念写真を撮り、道々写真を撮りながら下山。往復約10時間の山歩きの歩行数は4万6千歩・35kmを超え、我が人生最大の歩行記録達成。宿近くの温泉場で汗を流し、疲れた身体を労わるも次の日は全身が筋肉痛。屋久島の大自然、落差88メートルの大川の滝、道中多くの野生猿や鹿に歓迎を受け、満天の星空は68歳にして我が人生最大の記念すべき1ページに・・・  
 屋久島登山に挑戦される方は、無理のない計画で大自然を楽しんで下さい。



「孤独な老人ゼロ」・・・ 広報「紙顔晴れ」宅配 と 見守り訪問

弥生/若生会；山下住人



会員数は現在52名。毎月役員会1回、サロンは定例と夢塾の2種。毎回の参加者は、定例30名前後、夢塾は20名前後。定例サロンは全員対象。若生会発行の広報紙「顔晴れ」（連続発行15年目に突入）の読み聞かせて記事の内容を正しく伝えている。定例サロンは、室内ペタンクなどで健康づくり。夢塾は、折り紙など指先を使って小物づくりや脳トレで認知症予防。若生会の目標は、元気な老人会を目指し、ほぼ毎日グラウンドゴルフで健康づくりに挑戦。孤独な老人ゼロと最後の棲み処探しに、高齢者相互支援として「広報の宅配訪問」を継続。左2枚の写真は、県老連のPR用リーフレットに採用された広報宅配とサロン夢塾の一コマ。



\*グラウンドゴルフで健康づくり/100歳の新人が一番上手

西区/親和会；田村直子

コロナ禍で高齢者の閉じこもり。何か出来る事はないかと模索の結果、グラウンドゴルフをやりたいと要望。しかし、“Gゴルフってどうするですか？”と問題浮上。R4年6月、弥生若生会の中西さんから教を請いながらGゴルフデビューするも、初陣は振るわず疲れが残った一日でした。始めた頃、方向音痴でだった打球も真っすぐに転がるようになり、R5年5月の町老連大会で、100歳の園部さんが始球式を務めるまで上達。大会の結果は、なんと親和会の中では園部さんが1位、他の選手も成長に手応えを感じています。Gゴルフによる健康づくりもさることながら、お隣若生会と交流出来たのも大きな成果です。



↑西区で指導する弥生区中西寛治さん 囲みは、老連大会で園部さんの始球式

雲林俳句会 五月句会

スクラムのラガー押しやる青嵐 松野賢珠

風吹いて常盤木落ち葉ふりそそぐ 栗田愛子

三線の謡にたわむる夏の蝶 松野幸子

青梅を落す強風竹の籠 高木夕工子

老いての日何を語るや春夕焼け 石田征子

復元の本丸御殿花は葉に 福原泰代

体重も減った気になり衣更え 松野淳信

廚窓開けて五月の風満たす 栗田早苗

母の忌を静かに修し夏に入る 白石実枝



コーヒータイム；紙上花美展 \* 野に山に花 花 花 盛り (筆者撮影) \* 右下の「花の名前」ご存じですか？



左から) 直方市もととり/紫陽花、八幡本城緑地/薔薇、みやこ町豊津/花菖蒲、右端は芦屋町岡湊神社の？

怖〜い熱中症の季節！ \* 高齢者の死亡・救急搬送多発 \* 適度な水分補給と無理をしないこと



- ① ② ③ ④ ⑤
① 良
②
③
④
⑤
↑ 尿の色に注意
↑ ⑤は危険信号



口耳の学) 命を落すかも知れない 怖〜い ▶ 熱中症の4タイプ「熱失神・熱けいれん・熱疲労・熱射病」

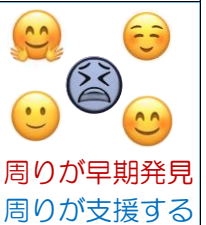
1. 熱失神 \*原因；熱を体外に逃そうとして皮膚の血管が広がり、その分、脳への血流が減る。
\*症状：めまい・冷や汗・一過性の意識障害等
2. 熱けいれん \*原因：汗をかいた時に、塩分補給をせず水分だけ取ったため、血液の塩分濃度が低い。
\*症状：手足のけいれん・筋肉痛・足がつる等
3. 熱疲労 \*原因：大量の汗をかいているのに水分補給ができない
\*症状：全身の倦怠感・吐き気・嘔吐・頭痛など。体温上昇は40℃以下
4. 熱射病 \*原因：脱水症状の悪化や体温調節機能が働かないため
\*症状：40℃以上の体温上昇・発汗停止・意識障害・全身の臓器の障害
▶ 熱射病は死に至ることもある危険な状態、熱疲労は熱射病一步手前 ▶ 熱失神・熱けいれんの時点で早めの対応が必要 ▶ 熱疲労、熱射病が疑われた場合には救急車を呼ぶ事
▶ 熱中症予防 ①炎天下の外出は控える ②こまめに水分補給 ③夜もエアコンを使う

R5.6.16▶ 認知症基本法成立 \*2025年には「65歳以上の5人に1人が認知症」になる見込み
\*22年度の認知症行方不明1万8,709人 \*行方不明者は10年で倍増！ 最多記録更新 (警察庁資料)
\*認知症は他人ごとではない。新法は、認知症の人が自らの意思で日常生活や社会生活を営めるようにする。

周りが正しい知識
▶ 認知症は誰でもなる可能性がある
\*アルツハイマー型
\*脳梗塞が原因など
▶ 早期発見が必要

認知症?かもと気づくサイン
\*外出しなくなった\*冷蔵庫にある食材をまた買う\*お金の計算が上手く出来ない\*趣味に興味を示さなくなった\*味付けがおかしい \*賞味期限を切らす

今までと違う違和感
\*週に同じ間違いを起こす頻度が増えた\*言葉が聞きづらくなった\*今まで出来ていたことが出来なくなった



4月16日、北九州市ペタンク大会(於：八幡西八枝グラウンド) \*県下一強豪 上毛チームに敗退 \* (以下敬称略)



\* 試合結果；上毛町が1位から3位まで独占。鞍手C(弥生；松本・花田・山下)がベスト8敗退。大池A(山口・加留部・高鍋)はベスト16で敗退。1回戦で負けた8チームは、「ふれあいトーナメント戦」に出場。大池B(田中・諫武・伊藤)が3回戦を勝ち抜くも、決勝戦で地元八幡チームに「8：11」で競り負け優勝を逃した。  
\* 講評；県下一を誇る上毛町の強さは噂通り。試合には負けたが、強豪上毛との交流・健康づくりは成果と言える。

5/10 福祉人権 田鶴原課長を来賓に老連杯グラウンドゴルフ大会・始球式は100歳 園部さん



80選手が熱戦 優勝：立林/福山・36打 2位；弥生/小田・36打 3位；大池/酒井・38打 上位20位まで郡大会へ  
\* 鞍手郡大会へ ▶立林/福山(1) ▶大池/酒井・伊藤・諫武民子・諫武寿明・高鍋・田中(6) ▶弥生/小田・古賀・宮崎・松本・花田・西山・久保田・山下・中西(9) ▶城ヶ崎/湯浅・東・阿高・沢見(4) \* 都合で得点と順位割愛

5/24 小竹町と鞍手町各々20名合計40名が、県大会 及び 筑豊大会出場権を掛けて熱戦 / 鞍手町圧勝



水谷会長



県大会&筑豊大会出場選手

絶好のスポーツ日和。郡老連 西山副会長開会宣言、郡老連 水谷会長挨拶、橋本体育部長 競技上のルール説明、ラジオ体操の後、5名/組×8ホール×3ホール=24ホール。成績は以下の通り

県大会へ	①立林	福山信雄	筑豊大会	弥生	西山 堅	大池	諫武民子
	②大池	諫武寿明		弥生	宮崎豊一	弥生	山下住人
	③小竹	田原次男		城ヶ崎	湯浅道弘	城ヶ崎	沢見 悟
	④弥生	中西寛治		弥生	古賀正博	大池	伊藤 勝
矢印選手 9/28 岡垣町				小竹町	塔野勝美	次点	高鍋幸雄

6/13 老連杯ペタンク大会18チーム×54選手 \*大池D優勝/県大会出場 \*最高齢者賞；下鶴様(除く 過去受賞者)



↑大池寿会D ↑弥生若生会C ↑城ヶ崎つくし会A ↑最高齢者賞下鶴様 仲良し夫婦賞

筑豊大会	*大池寿会D *10/5県大会へ
	諫武寿明・高鍋清美・市丸洋子
	*弥生若生会C/山下住人 ・茂永かずえ・中西寛治
	*城ヶ崎つくし会A 丸谷幸代・高橋綱雄・丸谷純

\*老連備品 / 健康づくり運動器具、プロジェクター等单位老人クラブの勉強会に貸し出し(使用目的を明記)

\*グラウンドゴルフ(道具一式/8ホール)



\* 輪投げ道具一式 \* ダーツ一式

\* ペタンク(道具一式/6面使用可)

\* 簡易テント2式 / 単位クラブ主催大会

▶健康づくりにくらしの郷グラウンド使用可

\* 講和DVD / プロジェクターは8月入荷

\* 道具の貸し出し 及びグラウンドの予約は、老連事務局 42-8811「兼澤」まで ☎お願いします。



\*この老連広報「ふれあいひろば」は、共同基金の配分の一部によって作成されたものです

## R5年度 鞍手町老連事業計画書 \*凡例；5水⇒5（水曜）、Gゴルフ⇒グラウンドゴルフ

月	日	役員会・評議員会	日	県・郡・町	日	女性部	
		委員会活動・その他		その他の行事		奉仕活動	その他
4	7金	会計監査				5水	会計監査
	14金	役員会；第1回	16日	北九州市ペタンク大会/個人参加/初			役員会；第1回
	20木	老連総会；第1回評議員会				14金	女性部総会；第1回部長会
5			10水	町老連主催Gゴルフ大会(町予選会)		10水	町老連主催Gゴルフ大会受付
			23火	県老連第12回定時社員総会(加-P)		20土	町ボラ連第14回社員総会
		前期広報部打合せ会議	24水	鞍手郡Gゴルフ大会(県・筑豊大会選抜戦)		24水	鞍手郡Gゴルフ大会の受付手伝い
6	8木	役員会；第2回	13火	町老連主催ペタンク大会(県・筑豊大会予選兼)		6火	町老連主催ペタンク大会受付手伝い
		前期広報部打合せ会議				8木	役員会；第2回
	15木	評議員会；第2回				8木	部長会；第2回
			21水	筑豊地区単位クラブ新任会長研修会(筑豊)			町ボラ連くらの郷周辺清掃活動
							町ボラ連くらて病院周辺清掃活動
7				同和問題啓発強調月間講演会			
		前期広報配布	26水	高齢者相互支援リーダー研修会(筑豊)			
				老連主催旅行(未定)			
8	10木	役員会；第3回	2水	市町村老連事務局長研修会		10木	役員会；第3回
	17木	評議員会；第3回	31木	県老連主催広報紙づくり研修会		31木	健康講座及び部長会；第3回
9				市町村老連会長会議			女性部交流会
			6水	体力測定講習会			
			7木	筑豊地区老連主催Gゴルフ大会			
				全国一斉「社会奉仕の日」活動			
				敬老の日の御祝い訪問1件:やすらぎ園入所			
	↑	Gゴルフ県・筑豊大会出場選手団	22金	筑豊地区老連主催ペタンク大会			
			28木	県老連主催Gゴルフ大会			
10	12木	役員会；第4回	5木	県老連主催ペタンク大会		2月	女性部の一斉研修会
	19木	評議員会；第4回	19木	防犯・交通安全講習会			
11			24火	町老連主催Gゴルフ大会		24火	町老連主催Gゴルフ大会受付
		1円・5円玉募金(1日~30日)	1水	筑豊地区老連主催囲碁・将棋大会			くらて元気まつり2023(未定)
		後期広報部打合せ会議	8水	町老連主催第18回町長杯ペタンク大会		8水	町老連主催町長杯ペタンク受付
				高齢者相互支援活動支援員勉強会		14火	女性リーダー研修会；桂川町
			18水	敬老の日の御祝い訪問1件:新延本村区			
12				鞍手町人権週間の集い		14木	役員会；第4回
	14木	役員会；第5回	7木	健康をすすめる運動推進研修会			料理教室；おせち料理
	21木	評議員会；第5回	15金	市町村老連会長研修会			
1		町長と役員との新春対談				18木	部長会；第4回
		後期広報配布	19金	高齢者ネットワーク推進事業事務説明会			
	11木	役員会；第6回		町老連主催料理教室			
	18木	評議員会；第6回					
2	8木	役員会；第7回	7水	シニアスポーツレク活動講習会			
				県老連主催ペタンク講習会(筑豊会場)		3/3	ボラ連主催鞍手公園美化活動
3	21木	評議員会；第7回					女性部交流会

あ  
と  
が  
き



監査の青柳氏（後任；井上慶治氏）、広報副部長の西橋氏（後任；福山信雄氏）、事務局の森さん（後任；兼澤稔氏）が退任。長期間のご尽力に感謝し、今後の健康とお多幸を祈念します。  
 \*R5年事業計画は順調に消化。諸事業へのご協力と「ふれあいひろば」への投稿に感謝いたします。  
 \*書類提出が大変だから！PC教えて～との要望に応え、「老連PCで書類づくり」教室を開催します。  
 \*単位クラブの活動投稿をお願いします。活動取材と撮影要請が有れば、広報部が現場に伺います。