



志保大より

第287号

須恵町シニアクラブ連合会 令和5年9月発行



主な内容

頁

- 若杉クラブ行事紹介
(春期一斉奉仕作業) 2
(県老連単位クラブ新任会長研修会) 2
(須恵町6月町議会を傍聴して) 3
(郡シ連グラウンドゴルフ大会) 3~4
(須恵町高齢者支援事業研修会) 4~5
(第2回高齢者学級) 5
(県老連相互支援リーダー研修会) 6
- 地区クラブ紹介(城山福寿会) 6~7
- クラブ活動紹介(花卉園芸部) 7~8
- 会員のひろば(乙植木楽しみ会) 8~10
(新原シニアクラブ)(城山福寿会)
- 医療施設等紹介(須恵中央眼科) ... 10~11
- 会員訃報・編集後記 11
- 九十路に生きる(佐谷建正会) 12
- スナップでみる活動 12

表紙写真について

鳥名：アオゲラ
撮影地：大分県由布市

九州には3種類のキツツキ類が棲んでいますが、須恵町には2種類、コゲラとこの鳥がいます。キョキョと鳴いたりピョーピョーと口笛のような鳴き声を出します。皿山公園ではヒノキやウメの木にとまっていたり、冬にはハゼの実を食べたりしていますが、警戒心が強いので普段はなかなか見かけることは少ないです。

写真は九重連山の黒岳原生林内で撮ったものです。高山の秋は早く、少し紅葉しかけた木々をバックに撮影したものです。

(写真・文：上杉和稔)

若杉クラブ諸行事紹介

須恵町シニアクラブ連合会（以下若杉クラブ）は、行政・関係団体の協力のもと「のぼそう！健康寿命、担おう地域づくりを！」合言葉に年間を通して事業を展開し「ともに楽しみ、支え合い、喜びを分かち合う仲間がいる場所づくり」をめざして活動しています。

このコラムでは、前号以降の事業について順を追って紹介します。

春期一斉奉仕作業

若杉クラブ事務局長

藤 英寿

若杉クラブでは、老人週間を契機に地域社会に対する感謝と高齢者の活力を示すため春と秋に一斉奉仕作業に取り組んでいます。

春期一斉奉仕作業は6月3日（土）、午前8時から単位クラブ

が地域の美化活動並びに環境活動を行ないました。

なお、この日の参加人数は280名、参加者は、行政区の美化作業に参加したり、別の日に行うなど実施方法は様々ですが「担おう地域づくり」の一端を地域の皆様に見て頂いたと思います。行政からは、ゴミ収集袋の支給と収集したゴミ袋の回収の支援を頂きました。

令和5年度単位クラブ新任 会長研修会に参加して

南米里山王クラブ会長

長澤 忠賢

6月6日（火）、会場の春日市クローバプラザに開会の20分前に到着。受付で、事務局の名簿誤記入で私の名前がないというハプニングがありました。何とか開会に間に合いました。参加者は122名でした。午前中は、福岡県庁地域包括ケア推進課安部主任主事より

「高齢者の福祉」の施策等の説明を聴講。休憩をはさみ福岡県老人クラブ連合会飯田事務局長より「老人クラブの現状と課題等」の説明を聞きました。



熱心に講演を聞く参加者
(県老連事務局提供)

午後からは、単位クラブ会長として活躍されている3人の会長の事例発表がありました。その概要を紹介します。

○事例発表の概要

・事例発表1

「筑紫野市ちくしシニアクラブ

筑寿会会員 47名」

「ホームページを開設しコミュニケーションを図る」

ホームページを始めようと思っただのは、情報を正確に伝えるためと、パソコンやスマホを触る機会

を増やしボケ防止が目的。90%位の会員がパソコン、スマホを使用しているので情報を早く伝えることができています。

・事例発表2

「大野城市瓦田単位クラブ
会員90名」

「瓦田単位クラブの活動」

活力ある長寿社会の実現をめざし、会員相互の親睦を図り、健全で豊かな会員の生活向上に努め、地域の絆を深め、互いに支えあいながら、地域へ積極的に貢献すべく活動している。

・事例発表3

「新宮町上府シニアクラブ
会員72名」

「上府シニアクラブの活動」

役員8人が一致団結して楽しくすることが会員さんに伝わり、会員増に繋げるよう活動している。

○研修会を終えて

老人クラブの会員増強事例発表や講演に関するたくさん資料を頂きましたので、会員増強やこれからの活動の参考にしていきたいと思っています。

6月町議会を傍聴して

山の神親和会女性部長

岡本政子

若杉クラブ女性部では、年間を通して3回の研修会を行ってまいります。今年度1回目の研修会は、6月12日（月）に開催された須恵町6月議会の一般質問傍聴です。この日の若杉クラブ傍聴者は、女性部9名、本部役員7名の16名で傍聴席は満席に近い状況でした。

今回一般質問は、今年4月23日

（日）に行われた町会議員選挙直後で、議員の方々も広い視野で頑張つて質問されていました

その中で私が関心を持ったのは今村桂子議員の投票率アップのための「高校生議会の取り組み」です。今村議員の質問に対して平松町長が「今後検討していきたい」と回答されましたが、私は興味をおぼえました。高校生がどんな質

問をするのか、どんな疑問を持っているのか、想像しただけでワクワクします。実現すると思います。その時はぜひ傍聴したいと思いました。



熱心に傍聴する若杉クラブ参加者
(須恵町議会事務局提供)

また、平松町長が、一般質問は「議員による須恵町の政策・制度についての争点提起の場である」と熱っぽく話されましたが、私は共感を持ちました。

議員の皆さんには、一般質問の場が須恵町の政策・制度について争点提起になるように頑張つてほしいと思います。

令和5年度郡シニアグラウンドゴルフ大会

若杉クラブ副会長

川上 正俊

6月13日（火）、さわやかグラウンドゴルフ日和に恵まれて、糟屋郡シニアクラブ連合会の令和5年度第26回グラウンドゴルフ大会（以下GG大会）が粕屋町中央スポーツ公園で開催されました。糟屋郡内7町老連より選手105名が集いました。

若杉クラブは、5月22日（月）の予選会を勝ち抜いた選手15名と執行部及び健康推進部会他の選手団が参加、全員で頑張りました。

開会式は9時に始まり、郡シニ会长挨拶、前年度優勝杯返還、競技上の注意。いよいよ、3コース、24ストロークプレーによる競技開始です。競技では個人戦、団体戦の優勝を目指して熱戦が繰り広げられました。



持てる力を発揮して頑張った
若杉クラブ選手の皆さん

結果は若杉クラブが団体の部で念願の準優勝を獲得しました。残念ながら個人戦の入賞（10位まで）はありませんでした。その中で団体戦の準優勝を獲得したのは選手皆さんのレベルが相当上がっています。

成績は次のとおりです。

■団体戦（上から順位、町名、総打数）

優勝	志免町	944打
準優勝	須恵町	957打
三位	篠栗町	960打
四位	新宮町	964打

(次頁に続く)

- 五位 宇美町 971打
- 六位 久山町 1010打
- 七位 粕屋町 失格

■個人戦

参考に若杉クラブ選手の五十位以内の順位を掲載します。

- 十七位 藤木 正利 59
 - 十八位 村山 好江 59
 - 二十三位 梅月 昭太郎 60
 - 二十六位 勝田 和昭 61
 - 三十一位 堀内 節生 62
 - 三十二位 合屋 吉広 62
 - 三十六位 榎 紘之 63
- ちなみに個人戦ベスト3は次の方々です。数字は総打数です。
- 優 勝 新宮町 田中 睦教 51
 - 準優賞 粕屋町 黒木 鹿雄 55
 - 三位 志免町 坂井 富輝 56

須恵町高齢者支援事業
研修会を開催

若杉クラブ女性部長

辻 桂子

若杉クラブでは、令和5年度新



単位クラブ会長と女性部長が並んで熱心に説明を聞きました。

規事業として、女性部を中心として取り組んでいる高齢者相互支援活動員に対して「須恵町福祉課及び須恵町地域包括支援センター事業（以下支援事業）の理解を深め、そのことを支援対象者に伝える力を持つ研修」を行うとしています。この研修の一つとして、若杉クラブ女性部が執行部、単位クラブ会長、単位クラブ女性部長を対象とした研修会を、6月22日（木）、アザレアホール須恵3階大会議室で開催しました。

当初は、女性部だけの研修会を検討していましたが、高齢者支援活動の更なる充実・発展を進めるためには単位クラブ会長の協力も欠かせないことから受講してもらうことにしました。

講師は、役場福祉課から稲永主任主事、大橋主任主事、藤主事、須恵町包括支援センターからは、山内主任係長、斎藤社会福祉士が務められ、皆さんは10時から約90分かけて、説明及び質疑応答を熱心に行って頂きました。おかげ様で、出席者は支援事業の知識を身につけることができたと思っております。今後は単位クラブにおいて支援活動員や会員の皆さんに支援事業のポイントを学ぶための啓発講座を開催してもらうことにしています。

以下は研修会で学んだ支援事業の項目です。

- 福祉課高齢者福祉業務について
- ・介護予防事業
- ・緊急通報システム
- ・認知症高齢者等徘徊SOSネットワークシステム（次頁に続く）

内科・リハビリテーション・療養型病床群179床

医療法人 成雅会 **太平病院** 院長 堤 康雅

福岡県粕屋郡須恵町大字新原14-7

☎ (092) 932-5881 FAX (092) 934-0045

- 介護老人保健施設 永寿苑 ☎ (092) 933-5335
- 認知症高齢者グループホーム 陽だまりの丘 ☎ (092) 957-9595
- 小規模多機能ホーム めくもりの里 ☎ (092) 957-6080
- = 関連施設 =
- 配食サービス事業 暖らん便泰平 ☎ (092) 933-2790
- 介護付有料老人ホーム よかよかの郷 ☎ (092) 957-0230



医療法人

岡 医院

内科 小児科 院長 岡 泰正

〒811-2114 福岡県粕屋郡須恵町上須恵787-1

TEL (092) 932-0458

・寝たきり高齢者介護手当

・高齢者等住宅改造費助成

○須恵町包括支援センター福祉業務について

・総合相談・支援

・介護予防ケアマネジメント

・認知症予防等について

第2回高齢者学級

教養部会長 中嶋 三記夫

7月20日(木)、午前10時からアザレアホール大ホールにおいて、188人の会員他が参加して若杉クラブ「第2回高齢者学級」を開催しました。講師として粕屋警察署生活安全課の牧真由美防犯係長をお招きし、演題の「ニセ電話詐欺根絶に向けて」を約90分にわたりお話を頂きました。ニセ電話詐欺の犯人は高齢者を狙っているとい内容は大変参考になりました。その概要を紹介します。

(福岡県のニセ電話詐欺発生状況)

令和5年6月末現在の被害額は約5億4千万円(前年同期比+1億5千万円)、認知件数は291件(前年同期比+147件)。ニセ電話詐欺被害が増加しています。

○ニセ電話詐欺を防ぐ3つのポイント

犯人は警察官、自治体職員、百貨店職員、金融機関職員、弁護士など、色々な者になりすまし、あなたの大切な財産を狙っています。

ポイント1

電話で、キャッシュカード、介護保険料、解決金、保証金の話が出たら要注意!

ポイント2

電話でお金の話が出たら、一人で判断せず、家族・警察・自治体などにまず相談を!

ポイント3

ニセ電話詐欺を防ぐには「まつ太フォン(防犯機能付き電話機器)」と留守番電話の設定(犯人は自分の声を録音されるのを嫌う)は有効!

(ニセ電話詐欺の音声で以下の詐欺の見分け方を学びました)

○還付金詐欺の見分け方

公的な機関を装って電話や通知をしてくる。非通知で電話してくる。ATMに行くように誘導してくる。職員がキャッシュカードを預かるという。

○架空料金請求詐欺の見分け方

以下のメール等が送られたきた場合は架空請求詐欺です。絶対に返信・連絡はしないこと。全く身に覚えがない。宛名がない。携帯電話から通知。調査会社から「第三者からの身辺調査の依頼を受けた」などという内容。抽象的な内容。最終通告という内容。「発信者端末電子名義認証」「電子消費者契約法」という内容。



90分間にわたり熱弁された牧真由美防犯係長

日本医療機能評価機構認定病院

医療法人社団正信会 水戸病院

TEL092-935-3755

内科(呼吸器・循環器・消化器・肝臓・糖尿病・脂質代謝・内分泌・神経・老年) 小児科、アレルギー科、リハビリテーション科、臨床検査科、禁煙外来、物忘れ外来、各種検診(生活習慣病・胃がん・大腸がん・肺がん・肝臓がん・骨粗しょう症)、各種指導/相談

介護老人保健施設 ニューライフ須恵 ☎ 937-1055
あすなろ訪問看護・ヘルパーステーション ☎ 936-9653
居宅介護支援事業所 ケアワイド21 ☎ 957-3321
須恵町在宅介護支援センター ☎ 937-0255
住宅型有料老人ホーム コンフォート須恵 ☎ 935-3850
コンフォート須恵デイサービスセンター ☎ 935-3850

介護のことなど お気軽に相談ください

[特別養護老人ホーム 恵昭園]

[アネックス 恵昭園]

上須恵 112-3 須恵町コミュニティバス「恵昭園前」下車

☎933-1600

[老人保健施設 若杉の里]

上須恵 112-79 須恵町コミュニティバス「佐谷河原」下車

☎933-1630

「さりげなく喜び」「さりげなく温もり」「さりげなく幸せ」をたしかに感じることができる生活を支援します



社会福祉法人 恵徳会

相互支援リーダー研修会

若杉クラブ女性部長

辻 桂子

7月26日(水)、令和5年度県老連筑豊地区高齢者相互支援リーダー(以下相互支援リーダー研修会)が飯塚市穂波交流センターで開催され、若杉クラブは女性部8名と引率者として川上副会長と藤事務局長が参加しました。

研修会は、午前中に福岡県庁地域包括ケア推進課小畑主任主事の福岡県「高齢者の福祉」および県老連事務局の田久保活動推進員から「高齢者相互支援活動について」の説明を聞きました。午後からは、2つのクラブから相互支援活動の事例発表がありました。ここでは、相互支援活動の説明と事例発表の概要を紹介します。

○高齢者相互支援活動について

講師の田久保活動推進員の支援活動に対する熱いが伝わる内容で、

また、作成された資料も解り易く記載されて初めて参加した人も良く理解できたと思います。その中で、相互支援活動は「顔見知りの人が訪問に来てくれて、身近なところで見守ってもらえるという安心感がある。これは老人クラブだからこそできることである」ということが印象に残りました。

●再認識した老人クラブのメインテーマ 「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」

「健康寿命」

- ・健康寿命を伸ばし、自立した生活、生きがいのある生活の実現を目指す。
- ・仲間や地域の高齢者とともに継続的な健康活動に取り組む。

「地域づくり」

- ・他世代や関係団体と連携し、安全、安心の住みよい地域づくりを目指す。
- ・元気高齢者の知識、経験、活力を生かす場づくり、機会づくりを広げる。

●事例発表について

田川市老人クラブ連合会たん

ぼぽ会(会員58名)及び宮若市老人クラブ連合会上大隈老人クラブ光明学院大学(会員数62名)の事例発表がありました。発表者が代理のためか、内容が具体的になく、質疑応答も盛り上がりや足りなさが少なかつたと思います。

○参加しての感想

閉会のことばを述べられた安部一正筑豊地区老人クラブ副会長(元中学校校長、92歳)の内容は大変参考になりました。

地区クラブ紹介

例会開催に想いごとく

城山福寿会会長B

大藪 澄子

城山福寿会は、毎月第2火曜日が例会の日です。会を始める時は、ラジオ体操で体をほぐし、その月生まれの方々を紹介し全員で

(次頁に続く)



株式会社 かすや 葬祭部

福岡県粕屋郡粕屋町大字大隈1229番地
TEL(092)938-2868(24時間) FAX(092)938-0811

やすらぎ会館

かすや斎場 粕屋郡粕屋町大字戸原325-2 TEL(092)931-3533
すえ斎場 粕屋郡須恵町大字旅石20-1 TEL(092)937-4311
こが斎場 古賀市川原1542-2 TEL(092)944-6511

24時間営業・年中無休でご奉仕させていただきます。

お問い合わせ(かすや葬祭)

フリーダイヤル **0120-798710**

前川泌尿器科腎臓内科

〒811-2244 粕屋郡志免町志免中央3-6-22

☎092-410-6728

診療時間(日・祝休診)

時間	月	火	水	木	金	土
午前9~12時	●	●	●	●	●	●
午後2時~6時	●	●	△	●	●	△

月・火・木・金…最終受付17:30 水・土…最終受付11:30
(お問い合わせ、ご予約は受付時間内にお電話ください)

ハッピーバースデーを歌いミニプレゼントを贈ります。その後は地元選出の町議会議員の報告を聞いたり、外部の演奏者による演奏会を楽しんだりしています。最後は景品はずれないビンゴゲームで締めます。若杉クラブ行事にも積極的に参加を呼びかけ、高齢者学級の参加はもとより、作品展にも多く方が出展してくれました。しかし、会員総数からみるとまだまだ足りない気がしています。

私たちがシニア世代は体が自由に動かない方が多いと思います。特に一人暮らしや夫婦のみ世帯では、災害時に思うように伝えられないことがあります。その為には日頃から交流を図り災害の時に対処して欲しいことを事前に伝えておくことも必要と思います。危機意識をおおって会員増強をする訳ではありませんが、恰好の交流の場として城山福寿会がありますので、今後、会員増強をめざしていきま

す。また、シニアクラブの一番の目的は、会員各自がフレイル（虚弱）にならないように、引きこも

らず、楽しく過ごせる様に、魅力ある例会に一人でも多く誘い出す事が大切だと思います。その為には、会長の独断と冒険心も必要と考えているところです。

クラブ活動紹介

～花卉園芸部へのお誘い～

花卉園芸部部长

城山福寿会 樋口 京子

花卉園芸部では「植物が、花が大好き」という同好の者十名で活動しています。

城山区在住の深浦先生を講師に、毎回季節の花について育て方、花の歴史等についてスライドを用いた勉強会を開催し、いろいろ日頃疑問に感じていること等について質問、討議をして、園芸についての理解を深めることを目的としています。また、オイコス前の花壇の手入れ、季節の花の植え込み等を行っています。少しでも皆様にやすらぎを感じて頂けたらと思っ

ています。毎年9月に開催される「若杉クラブ会員の集い」には、花卉園芸部の会員が作製した「寄せ植え」を展示して皆様に見て頂いています。また粕屋グリーンセンターの指導のもと、お正月用の寄せ植え、春三月には春の寄せ植えの講習会も受講しています。

毎年植物園等への日帰り研修旅行を行っていましたが、ここ数年コロナ禍で実施できませんでしたが、今秋11月には若松響灘緑地グリーンパークへの研修旅行を計画しています。園芸部に興味のある方のご参加も歓迎します。ご一報下さい。



アイランドシティ植物園体験学習
施設「グリングリン」にて

(次頁に続く)

歯科・小児歯科

木下歯科医院

丁寧な説明を心がけています
お口のこと、何でもご相談下さい
須恵町新原424-4 (新原バス停そば)

☎ 934-2022

受付時間 平日 AM 9:00～12:15
PM 2:00～6:30
土曜 AM 9:00～PM 1:30
往診、時間等お問い合わせください
休診日 日曜日・祝祭日

①①①

太田整形外科

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科

須恵町役場ソバ

☎ 932-8877

(アザレアホール横)

園芸に興味がある方、花が大好きな方、ぜひ花卉園芸部で一緒に活動しませんか。

毎月第3土曜日、オイコス前に9時半集合、その後アザレアホール2階研修室で勉強会をしています。ご参加をお待ちしています。

会員のひるば

人生いろいろ何とかなるさ

乙植木楽しみ会 草場 フミ子



時代は人間社会のざわめきと関係なく刻々と変わっており、戦後の昭和21年生まれの私も8月には

喜寿を迎えます。

これまでの私の人生にはたくさん荒波を乗り越え、生き永らえてくれたことに感謝すべきですが、母が77歳で旅立ち深い悲しみの方が強く、私にとって77歳は厄年の様な節目・転機ともいえる年です。母の年齢までは何とか生きようと心に刻んでまいりました。

ある時、母の遺品整理をしていた折、何枚かある農作業のモンペの中にツギハギのモンペがあり、捨てきれずに辛い昔の思い出の品として箆笥にしまっていたのでしよう。母を含め大正・昭和・平成と三代に生き、戦争体験の人しか分からない当時の物の無い暮らしはいかばかりであった事でしょう！今思えば小学校の給食では脱脂粉乳にコッペパンで何時の頃からか牛乳が変わって行ったような気がします。

終活の今、身の回りの持ち物整理をしなければと思いつつ、子どもや孫たちに何を残せるか、また何を伝えるか思い悩みます。

「人生は70歳より 白水館資料」

※70歳にてお迎えのある時は

「今留守と言へ」

※80歳にてお迎えのある時は

「まだまだ早いと言へ」

※90歳にてお迎えのある時は

「そう急がずともよいと言へ」

※100歳にてお迎えのある時は

「まだまだ一休み一休み時期を見てこちらからボツボツ行くと言へ」

これは私の好きな希望の文句です。その時には天を仰いで望み、今は元気に笑ってポジティブな思考で、「人生いろいろ くよくよ考えてもどうにもならん 何とかなるさで生きていこう」。

今、楽しみ会の幹事として30年前のワープロを使い、毎月の行事予定を作成し、会員相互のコミュニケーションションをとりたいクイズや頭の体操を取り入れております。

最近、友人夫婦と私も夫婦4人で気楽な珍道中をしており、今回は日本三大霊場の恐山から始まり、大間より太宰治記念館と津軽三味線生演奏や五所川原の佞武

(次頁に続く)

財団法人日本医療機能評価機構
長期療養病院認定医療機関

医療法人 **みなみ**

粕屋南病院



●内科 ●腎臓内科 ●人工透析内科 ●循環器内科 ●消化器内科
●糖尿病・代謝内科 ●リハビリテーション科 ●歯科

□みなみ介護支援センター
□粕屋南訪問看護ステーション
福岡県粕屋郡宇美町神武原
6丁目2番7号
TEL (092) 933-7171(代)

上須恵、一番田、城山経由の
巡回バスを運行しています。
ご入院等のご相談は
フリーダイヤル
0120-862-373

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
14:00~17:30	●	●	手術	●	●	／

休診・・・日曜・祝祭日



田原眼科

粕屋郡志免町志免2丁目2番33号
TEL (092) 935-0112

多館・津軽海峡冬景色記念碑の龍飛岬。奥入瀬等のみちのく青森の旅をしました。夫婦の旅を宝物として、これからも日本の名所旧跡を辿りたいと思っております。

第百十八回日本海海戦 慰霊祭に参加して

新原シニアクラブ会長

原野 武広

5月27日(土)、午後1時から博多中央埠頭より、海上自衛隊の輸送艦「しもきた」に乗艦して博多湾沖の玄海島を左側に見ながら玄海島より約30分位の海域での式典に参加してきました。

参加とは名ばかりで、中身は自衛艦の体験航海です。慰霊祭式典は海将補の司令官の代表式辞に続き、供物の投下及び礼砲・汽笛の吹功で式典を終りました。

輸送艦「しもきた」は神奈川県海上自衛隊横須賀基地所属の輸

送艦で、基準排水量8900トン、全長178メートル、ドック式格納庫がありLCA C(エルキャック)を搭載しています。

LCA Cとは、全長26・8メートル、全幅14・3メートル、ガスタービンエンジン4機のホーバークラフト式の揚陸艇。艇の底にあるラバー製のクッションに空気を送り、圧縮して海面に吹き付けることで艇体を海面より浮かせ、最大75トンの荷物を時速40ノット(74・8キロ)で水上でも陸上でも走行できます。

「しもきた」の甲板後部には陸上自衛隊戦闘ヘリコプターAH64Dアパッチロングボウ(世界最強の戦闘ヘリコプター)が展示されていました。艦にしても戦闘ヘリにしても間近に見ると凄い迫力を感じるものです。

終りに、この様な装備を動かして、24時間365日、国民の安心を守り続ける自衛隊の皆さん！
「お疲れ様、そして有難う」

山バカ男の独り言

城山福寿会 TSS生

人生も終わりに近づく「人生は旅である」と思う。苦楽にも運不運にも出会いながら頑張ってきた数々の事を懐かしく思い出します。しかし最後はシェイクスピアが言うように「終わり良ければ全て良い」人生にしたいものです。

子や孫に今迄の危機の乗り切り方を聞かれると「人生は筋書きの無いドラマを演じているようなもの」で起・承・転・結の時期の中で危機は転の時であるとして受け止めて、命がけて乗り越え良い結にして来たと言ってきました。それでも負けそうな気持の時は、女子五輪マラソンで有森裕子選手が銀と銅メダルを獲得した時に「メダルの色は違っても自分を褒めてあげたい」の言葉が好きで、いつも私は自己暗示にかけて自分を好きになるようにしたものです。

また、自分の力で乗り越えられ
(次頁に続く)

内科・小児科・循環器科・消化器科・呼吸器科

千鳥橋病院附属

須 恵 診 療 所

所長 岩 下 早 苗

須恵町大字新原232-1 (JR新原駅前)

☎ 934-0011

FAX 934-0014



社会医療法人 青洲会

青洲会クリニック

診療科 内科 外科 整形外科 泌尿器科
腎臓内科(人工透析)リハビリ科

企業健診 個人健診 日帰りドック

訪問診療 訪問看護 訪問リハビリ

看護小規模多機能型居宅介護「青洲のあかり」
居宅介護支援事業所「ケアサポートS」
青洲会クリニック 通所リハビリ
青洲会クリニック デイサービスセンター 併設

住所：糟屋郡志免町志免4丁目1-7 TEL：092-937-0422

ないような時は、自分の心の中のもう一人に相談して力を借りて対処してきました。そして会社の危機や、胃癌で三分の二を切除する体の危機をも克服して無事に老後を、自然豊で人情の厚い須恵町に感謝して暮らしています。

31歳で電気工務会社を設立して、サンザン苦勞して福岡県A級工務店になりました。いくら努力しても事業が成功するのは「運」九割だと思ふ。松下幸之助氏も言っている。明るく熱意をもってやるべき事を頑張れば助けてくれる人たちに助けられたのです。

私の趣味は登山です。子や孫達の登山ガイドを続けてきたので、子ども三家族はみな山友達です。盆正月には13人全員が集まります。孫たちから私達夫婦の仲良しの秘訣を聞かれたら「もう二人は、男女関係はなく生きて行く為の戦友だと言っている。」しかし固い説教は苦手で、いつもユーモアばかり言う。小さい子には「浦島太郎は玉手箱を開けるとナゼおじいさんになる？」変な顔をする

と「答えは男だから」とからかう。

この年になると人に迷惑がかけられない限り、好きなようにいい加減に生きています。が、今年86才の組長になったので、今年だけは真面目にしていましよう！

蛇足ながら「幸せは自分の心で決める」（相田みつお）が私の人生訓です。

医療施設等紹介

医療法人 須恵中央眼科

原田 宗明 院長

高齢者の目の病気について



現在地に移転しリニューアルした最新医療設備で診察する原田宗明院長

現代では高齢者の方でもスマートフォンやパソコンを使われる方も増えてきて、歳を取ってもより良い視機能を維持することの重要性が増してきています。

そこで、高齢者の方に気をつけていただきたい代表的な目の病気について、症状や治療法について述べていきたいと思います。

まずは、歳をとると必ず出てくると言っている「白内障」について、お話しします。

白内障は水晶体が老化のために濁ってくる病気です。進行すると視力が低下したりしますが、初期の段階でも目の疲れやまぶしさの原因になったりします。進行した例では手術を行うことになりませんが、今では目薬による麻酔で、ほとんど痛みもなく、治療できます。症例にもよりますが、手術時間は15分程度で、非常に安全な手術です。ですから目の手術といっても怖がる必要はありません。当院では術後の快適な生活のために、患者さん一人一人の生活様式や趣味

(次頁に続く)



医療法人 須恵中央眼科

粕屋郡須恵町大字旅石 58-3

TEL 092-609-9666

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~17:30	○	○	△	○	○	—

△水曜日の午後は手術日となっております。

土曜日は12:00まで診療

休診：日曜・祝日 HP:suetyouuganka.net



まつお内科クリニック

循環器内科・リハビリテーション科

☎ 410-2220

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	★
14:00~18:00	●	●	△	●	●	△

★…9:00~13:00まで ※受付終了は30分前です

休診日

日曜日・祝日

お問い合わせは診療時間内をお願い致します

に合わせ、手術前のカウンセリングを十分に行っております。

次は最近増えてきている「加齢黄斑変性」についてお話しします。

この病気は、目の底にある網膜というところの中心である黄斑部というところに、弱い血管ができて出血を起こしてしまう病気です。進行するとほとんど見えなくなることもあります。症状としては、ものが歪んで見えたり、中心が暗く見えることがあります。今はいいお薬ができて、早期発見すれば、治療成績がかなりよくなってきました。

次は、「緑内障」です。この病気は視神経が徐々に障害され、見える範囲がだんだん狭くなっていく病気です。最初はほとんど自覚症状がありませんが、手遅れになると、失明する恐れもある怖い病気です。慢性に経過するものがほとんどですが、急性のものもあり、すぐに適切な処置をしないと、短時間で失明することもあります。

こういった病気に注意すれば、一生、良好な「見え方」を維持す

ることも可能です。そのためにも

眼科を一度受診され、自分の目の状態をきちんと把握されることをお薦めします。

私がこの須恵町に2000年4月に開業して、早いもので23年が経ちました。そして2022年1月には現在の地に移転し、1年以上が経ちます。これからも地域の皆様にあわれ、信頼される診療所として、院長、スタッフ一同、精進していきたいと思っております。目のことで何かご不安があれば、一人で悩まずに、お気軽にご相談下さい。

会員 訃 報

謹んでご冥福を

お祈り申し上げます

旭ヶ丘 森 田 ケイ子 様 85歳

令和5年4月27日

旭ヶ丘 棚 町 正 利 様 85歳

令和5年5月28日

乙植木 稲 永 正 治 様 86歳

令和5年6月15日

須 恵 久下本 覚 様 98歳

令和5年6月15日

乙植木 稲 永 トシノ 様 86歳

令和5年7月10日

甲植木 櫻 井 弘 子 様 80歳

令和5年7月27日

編集 後 記

今年の夏は、日本を含め、世界各地で災害級の猛暑や集中豪雨が多発する「異常気象に見舞われました。異常気象の要因の一つは「地球温暖化」が大きく影響している」と云われています。そこで、地球温暖化とは何か？それを防ぐために私たちが身近にできることについて紹介します。参考にして下さい。

まず、地球温暖化ですが、地球の表面は大气に覆われ、その中には二酸化炭素やメタンなどの「温室効果ガス」含まれています。このガスがあることで私たちが生活しやすい温度に保たれています。しかし、産業革命（18世紀半ばか

ら19世紀にかけて起こった一連の産業の革命と石炭利用によるエネルギー革命）以降、人類は石炭や石油などの化石燃料を燃やしてエネルギーを得るようになり、経済成長と共に二酸化炭素が急増。温室効果ガスが増え過ぎました。このため、地球の温度をうまく調節することができなくなり、近年、異常といえる気象が続いています。この地球温暖化を防ぐために、私たちが日常の生活などでできる事は、節電、節水、エコドライブ、マイカーの利用抑制などの「省エネルギー」があります。将来の世代（孫、ひ孫）が安心して暮らせる持続可能な社会をつくるために、できることから取り組みたいものです。（藤）

広報紙 老俱たより 第二百八十七号

発行日 令和五年九月五日

発行所 須恵町シニアクラブ連合会

須恵町上須恵一六七一三

須恵町社会福祉センター内

TEL〇九二（九三三）二二六〇

発行人 合屋 浩寿

編集 広報部 印刷所 大道印刷

九十路をまきる

佐谷建正会

小林 栄子 さん 88歳



「米寿を迎えて」

4月5日(水)に開催された若杉クラブ総会で米寿のお祝をして頂きありがとうございます。

昭和31年、20歳で主人と結婚しました。宇美町障子岳から小林家に嫁いできた時は、祖母・父母・弟妹、私たち夫婦の9人家族でした。毎朝4時に起き、ご飯を釜で焚き、朝食の準備と6人の弁当を作りました。皆が勤めに出た後で朝食を済ませ、その後は、朝から日暮れまで農作業をする生活でした。当時の農作業は全部手作業で

大変でした。

須恵町を襲った48年の大水害で、田畑全部が大量の泥水や流木、大きな石で埋まり、家と納屋も被害を受け農業が出来なくなりました。49年から浄水場に勤めました。50年には崩れかけた山を全部壊して家を建て、田畑も国と町によって区画整理され農業も機械が使えるようになりました。

26年に若杉クラブに入会しました。入会した頃は、元気で楽しく、そして率先して何事にも取り組んできました。しかし、最近では、忘れ物をしたり出来ないことが増えてきたようです。

米寿を迎え、私の人生を振り返ってみますと、山あり谷ありで楽しいことや苦しいことがありましたが、常に前向きに生きてきたと自負しています。今は、娘夫婦、孫3人、ひ孫5人に恵まれて楽しく過ごしていますが、いつまでも元気でひ孫の成長を見守って行きたいと思っています。また、畑で自家用の野菜を無農薬で育てるのが私の楽しい日課です。

スナップでみる活動のあれこれ(郡シ連GG大会・第2回高齢者学級)



開会挨拶をする因郡シ連会長と整列する幹部の皆さん(郡シ連GG大会)



選手リーダー合屋吉広さんの競技前の声掛け(郡シ連GG大会)



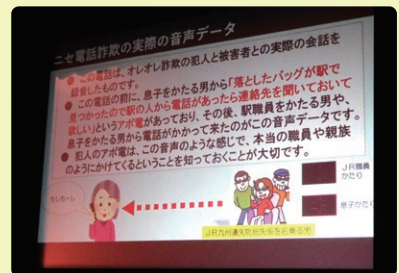
表彰式で団体戦準優勝の賞金を受賞する合屋吉広さん(郡シ連GG大会)



参加者と挨拶を交わす受付担当の女性部の皆さん(第2回高齢者学級)



アザレア大ホールの客席2階の参加者(第2回高齢者学級)



ニセ電話詐欺の実際の音声データの学習(第2回高齢者学級)