

顔晴れ

*活動の記録
*情報の共有

福岡県老連のHPにアップ中



少し涼しく
なりましたが
夏バテしてい
ませんか?

7
月
末
現
在

* 弥生区⇒350世帯；1,038人男495・女543
* 高齢者；区⇒335人/32.3% * 町⇒39.5%
* 会員数53名(男21、女32)平均 80.3歳
* 発行；弥生若生会 * 編集；西山 堅

*** 高齢者相互支援で終の棲み処にしたい街づくり * 健康づくり・認知症予防・感動人生**

263回定例サロン (参加22名) ・ ・ お元気でしたか? ・ ・ やっぱりサロンは良か〜



↑ 最高の一枚；お久しぶり〜

お手玉リレー・・・おっとと・・・バランスとって・・・転ばないように

インタビュー



* 93歳です・・・お陰様で 人生どうにか こうにか生きています・・・
* 入院していましたが先日退院しました。みなさまの気配りに感謝です・・・
* サロンでつかえる「脳トレ・ゲーム・DVD」など探せば沢山あります・・・
* 見守り訪問先で ⇒ Gゴルフやサロンで頑張っている人が羨ましいです・・・
* 見守り訪問先で ⇒ 独りになった・・・いつ孤独死しても分からんバイ・・・
* 病院を変えたら即入院に・・・治療が長引く場合、病院変更も良いかも・・・



264回サロン夢塾・(参加；19名)

綾小路きみまろのDVDが観たいとの要望に応じて大型スクリーンで放映。きみまろの毒舌も、ユーモアたっぷりの話術と身振り手振りの形態模写に笑いの渦。普段、声を出して笑う機会のないお年寄りも、久々の声を出し笑いにスッキリ。

雑学・暑熱順化不可で熱中症

熱中症の一因に、高齢者は、暑くても発汗し難い体になっているそうです。
発汗し易い体づくりが必要
ジョギング15分/回×5回/週、38℃のお湯に10~15分/回程浸かると良いそうです。

みんなで見守り



独居のA氏を訪問
独りになって食事を摂らない時も。作るのが面倒、気力が湧かん、孤独死を意識する事もとポツリ。みんなで声掛けと見守りをお願いします。

初盆参りで故人を偲ぶ

大山正夫様、安東三二様 中西輝誉様の初盆に、山下と西山がお参りしました。
故人は、弥生区の礎を築き若生会の育成にご尽力いただきました。一合掌一

直近の予定表

▶9/11 (月) 265定例サロン
▶9/23 (土) 266夢塾サロン
▶10/9 (月) 267定例サロン
▶10/21 (土) 268夢塾サロン
*9/7 Gゴルフ筑豊大会⇒古賀・山下・花田・小田榮 *9/22 ペタンク筑豊大会⇒山下・茂永・中西 *9/28 (木) Gゴルフ県大会 ⇒ 西山堅・宮崎

お手伝い電話・会員情報

*お手伝い等有れば、若生会の高齢者相互支援員(小田・池田・西山)&民生委員(樋口)に遠慮なく電話して下さい。
*不定期訪問も行っています。



*H/Oベスト3；6本/武谷直幸・久保田ハルヒ 5本/古賀正・日高道
*9/30開催；小竹町老連ダーツ大会に、鞍手町老連15選手が参加。
内 若生会から7選手；山下・古賀・宮崎・小田・武谷・久保・西山

8月度GゴルフMVP久保福代さん

ネ	① 久保福代	44.8
ツ	② 西山昭子	45.4
ト	③ 小田榮一郎	46.3
グ	① 古賀正博	39.7
ク	② 日高道男	41.5
ス	③ 中西寛治	42.0



*もう~どうでもいい・(この人の口癖ですが、やっぱり気になります。)

⇒ 仲間の受け答えは、「人間は簡単に死なれんとバイ」。(名言です)



*月例サロンが終わって・“93歳の方に 来月も来てね”と声をかけたら

⇒ 1時間先の事も分からん歳になりました。元気だったら来ます。(きっと来て下さいネ)

*独居者訪問で・元気?食事摂ってる? 変わった事無い? (訪問時の応答にショック)



⇒ 料理作るのが面倒、食わんなら食わんでも良か~、食欲が湧かん・
⇒ 次にあんたが来たときは、おれ死んどるかかも知れん、時々覗いて見てよ・
⇒ 老人会辞めたら、誰も来ん。来るのはアンタだけ、時々来ちゃんないよ・

*相方を亡くされた方の言葉に涙が出そうでした・ (貴女をみんなで応援しています)

若生会の励ましがなかったら、今の私は無かったと思います。みなさまに感謝です。

*グラウンドゴルフ場で拾ったこぼれ話 (スポーツの力って凄いです)

⇒ ここに来るのが唯一の楽しみ、みなさんに会えるから嬉しい・・!
⇒ 俺達は、認知症に罹らんとする。(そうです・認知症になりません)
⇒ ゴルフは下手だけど、運動になるし、みんなとゴルフ出来るのが嬉しい~
⇒ 独りで運動は続かないけど、みなさんと一緒だから、楽しみながら続けています。
⇒ 家に閉じこもっている人の楽しみは何ですかね~、屋外に出た方が健康的と思います。
⇒ ここに来る人は、みんな気持ちが若い、体力的にも若い、みなさん明るかですよ・・。
⇒ 真夏も休まず、ラジオ体操とゴルフ。だから、みんな健康、みんな明るい、みんな凄か~。



*ネットで読んだ「おひとりさま高齢者」について・・反応は・・

⇒ みんな通る道だけど、独りになったらどうしよう。(みんな不安です)
⇒ 最期は、どっちかが生き残るけど、通院や買い物など不安。(共通の悩みです)
⇒ 50年も連れ添った沿った相方が逝って落ち込んでいます。(応援します)
⇒ 長年過ごした相方だから、私が、最期まで面倒みます。(あんたは偉い!)
⇒ 逝った嫁の夢をみた、お迎えが来たような気がする。(慌てて逝くなよ)
⇒ 独りが気楽、人と接触しない、頭を使わん、それでも良か (こりゃーダメだ!)



*高齢者の、「暑熱順応リセット (汗が出なくなる現象)」で熱中症に

⇒ 加齢とともに汗が出なくなるから、運動で発汗する体をつくりましょう



*「老人脳」について・・歳相応だと思いますが、思いあたる事が有りますか?

⇒ 人の顔を覚えられない、タレントの名前が出てこない、予定をすっぽかす、物忘れが増える、直ぐにイライラして感情を抑えられない、人の言うことを信用してしまう、日常でミスが多発、脳の抑制ができなくなる、自分で計画を立てられない、社会的常識に欠ける、耳が遠くなると老人脳を加速する等々ですが、皆様、気になる事が有りますか?(ネット調査)



⇒ 脳は100歳まで進化するそうです。100まで元気だったら最高。



*ちょっと古い話だけど、コロナ禍で、病院は家族も面会禁止・・

⇒ 見舞に来ない家族に・・家族に見捨てられたとポツリ。(コロナ禍疎遠で認知症が増加)
⇒ 老夫婦、加齢と共に不安に。そんな時、若生会を知って入会。今は安心しています。

*「鞍手一元気な老人会」を目指し14年。2009~広報顔晴れ発行、2年後サロン、スポーツ等導入。その活動が評価されたのか、全老連活動賞、県優良老人会賞、県知事賞、鞍手町善行賞、町と県衛生会長賞、内閣府エイジレス章等合わせて11回受賞しました。若生会は凄い!