

**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



7月未現在  
\*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!