

<p>頑張れ *活動の記録 *情報の共有 福岡県老連のHPにアップ中</p>	 <p>少し涼しく なりましたが 夏バテしてい ませんか?</p>	<p>8月未現在 *弥生区⇒350世帯; 1,038人男495・女543 *高齢化率; 区⇒335人/31.7% *町⇒39.7% *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</p>
---	--	--

*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

9/11 265回 定例サロン (参加32名) お元気でした? やっぱりサロンは良かね~



脳の活性化で認知症予防。 「刺激のある日常をどう送るか」がポイント



↑ 田中さん
久々に参加

↑ 花田さん
米寿祝い

認知症サポーター養成講座 (3回目) (講師; 岡井先生)

*心地よい刺激で笑顔 *役割・日課を持つ *コミュニケーションで安心を *褒める・褒められる *優しく対応を

9/23 266回 サロン夢塾 (参加16名) 元くらで健康隊々長指導で手先 指先 脳トレー



がんばってー



最初はク・ジャンケンボン

大賑わい! 認知症予防に一番効くのは手先 指先の運動。トレーナーの合図で大声でジャンケンボン 勝ったら両手万歳、負けたら平身低頭。棒体操やペットボトルおみくじゲームなど。楽しかったデス



おみくじ早出しゲーム

山ちゃんのマイク

- *手指を使う脳トレーが楽しかった
- *今日、参加して良かった~ (数人)
- *棒体操、ジャンケン 楽しかった
- *指の体操で 認知症予防になった
- 一登朝の公園挨拶でもー
- *昨日は楽しかった~
- *脳トレー楽しかった



これも 高齢者見守り



元気ですか
元気ですか

「お元気で
すか」
「お元気で
すか」

<p>直近の予定表</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶10/9 (月) 267定例サロン ▶10/16 (月) 若生会役員会 ▶10/21 (土) 268夢塾サロン ▶11/6 (月) 269定例サロン ▶11/13 (月) 若生会役員会 ▶11/18 (土) 270夢塾サロン ▶10/24 (火) 老連杯Gゴルフ ▶11/8 (木) 町長杯パタンク ▶11/2 (木) 老連日帰り旅行 	<p>お手伝い電話</p> <p>*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。 *週一目標に高齢者宅訪問しています。</p> 	<p>9月度GゴルフMVP 西山昭子さん</p> <table border="1"> <tr> <td>ネ</td> <td>① 西山昭子</td> <td>44.5</td> </tr> <tr> <td>ツ</td> <td>② 日高道男</td> <td>45.5</td> </tr> <tr> <td>ト</td> <td>③ 久保福代</td> <td>45.7</td> </tr> <tr> <td>グ</td> <td>① 古賀正博</td> <td>38.4</td> </tr> <tr> <td>口</td> <td>② 日高道男</td> <td>39.5</td> </tr> <tr> <td>ス</td> <td>③ 宮崎豊一</td> <td>40.8</td> </tr> </table>  <p>*H/Oベスト3 ; 10本/日高道男・宮崎豊一 8本/古賀正博</p> <p>*9/30; 小竹町老連ダーツ大会で *団体⇒優勝 老連役員(西山・山下) 2位; 古賀・宮崎・小田・武谷・久保 *個人⇒優勝 山下、2位 武谷</p>	ネ	① 西山昭子	44.5	ツ	② 日高道男	45.5	ト	③ 久保福代	45.7	グ	① 古賀正博	38.4	口	② 日高道男	39.5	ス	③ 宮崎豊一	40.8
ネ	① 西山昭子	44.5																		
ツ	② 日高道男	45.5																		
ト	③ 久保福代	45.7																		
グ	① 古賀正博	38.4																		
口	② 日高道男	39.5																		
ス	③ 宮崎豊一	40.8																		

9/18日 敬老の日に社会奉仕

▶健康長寿に感謝して—恩返しの社会奉仕—
みんなで築く—綺麗な街・友愛の街づくり—

社会奉仕の日（9/15～9/21）に、若生会は、弥生公園周辺の草刈りを実施（9月18日）



先ず、集合写真を撮ってから



平均年齢80歳！昔とった杵柄？
恩返しの社会奉仕

↑グラウンドゴルフで健康づくり。敬老の日を記念して集合写真を撮ったあと ゴミ拾いと草刈り



公園周辺のゴミ拾いと除草



↑公園清掃と公園管理にみんな参加。9月末公園の秋桜は満開、道行く人の心を癒しています



綺麗に咲きました
(9月30日撮影)

公道の整備作業も

若生会は通年

- *健康づくりと社会奉仕
- *高齢者・独居老人見守り
- *最期の棲み処づくり
- *鞍手一元気な老人会

公園周りと通学路除草・公園に犬の糞！持って帰って～



銭太鼓に拍手喝采



日舞にうつとり

敬老の日雑学；9月の第3月曜日は、敬老の日です。国民の祝日に関する法律で多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日と定められています。人生の大先輩を敬い感謝するとともに長寿をお祝いする日です。

銭太鼓チームは引く手数多（あまた）。区外老人会 や 介護施設のお祝いに出演。妙技に拍手喝采

区分	全国	鞍手町	弥生区
65歳以上の高齢者	3,623万（人）	5,982	333
75歳以上の高齢者	2,000万人超	3,148	130
80歳以上の高齢者	10人に1（人）	1,907	66
100歳以上男女計	90,526（人）	23	1
高齢化率（2022.9月）	29.1（%）	39.7	31.7

▶日本人の平均寿命

- *男性；81.47歳
- *女性；87.57歳

▶日本人の健康寿命

- *男性；72.68歳
- *女性；75.38歳

全国総人口の10人に1人は 80歳以上*100歳以上女性80,161人（89%）、男性10,365人（11%）

スポーツの秋 健康づくり 「健康だったら 高齢者支援ができる」

9/7；鞍手町老連大会と鞍手郡大会を勝ち抜いた4選手が筑豊大会へ（開催地 田川市）



見事なフォーム・・・ホールインワン？

*不慣れな芝コースに実力発揮で出来ず

←左から、古賀正博、小田榮一郎、山下住人、花田昌勝 選手

9/22；ペタンク町大会を勝ち、筑豊大会へ；無念！3位入賞ならず（遠賀町・総合運動公園）

一球入魂！好投するも惜敗・・・来年は勝つ！

左から、中西監督、山下住人、茂永かずえ 選手



見事なフォームですが・・・優勝は・・・

9/28；グラウンドゴルフ；町老連大会と郡大会を勝ち抜いて県大会へ（岡垣町総合運動公園）



・・・県の壁は厚かった・・・

次選* 若生会以外
号には老連
掲載予定の
2選手は、
参加選手は
9人

*左から 西山堅・宮崎豊一選手（右は鞍手選手と応援団）。驚異の48打/3回戦。実力差を痛感

9/30；小竹町老連と交流・ダーツ大会（小竹町中央公民館）中心の的を射抜き大勝利！



団体2位
古賀正博



団体2位
宮崎豊一



団体2位
小田榮一郎



団体2位
久保福代



個人2位
団体2位
武谷直幸



個人優勝
団体優勝
山下住人

小竹町老連主催交流ダーツ大会に、鞍手町老連から 5名×3チームが参加（成績は若生会のみ掲載）

*団体戦優勝；鞍手町老連役員チーム（西山・山下・他区3名）、2位；弥生若生会（写真5名）

*個人戦優勝；山下住人、2位；武谷直幸。小竹町のみなさま、ありがとうございました。

雑学 今年 中秋の名月と十五夜が同じ日。次回は7年後。中秋の名月は、旧暦の8月15日の月のことで年に1回だけ。十五夜は、旧暦の毎月15日目の夜のこと。

年内の大会 10/24 町老連杯争奪グラウンドゴルフ大会（町中央グラウンド）

参加者

大会 11/8 鞍手町々長杯争奪ペタンク大会（くらの郷運動場）

募集中

十五夜 中秋の名月



9・29・20時
筆者撮影