



志保大より

第280号

須恵町シニアクラブ連合会 令和4年7月発行



主な内容

頁

- 若杉クラブ行事紹介
(シルバーセーフティ・ドライブピング
コンテスト) 2
(春期歩こう会) 2~3
(第1回高齢者学級) 3~4
(郡シ連グラウンドゴルフ予選会)
..... 4~5
- 地区クラブ紹介 6
- クラブ活動紹介 6~7
- 会員のひろば 7~9
- 医療施設等紹介 10
- 会員訃報・編集後記 11
- スナップでみる活動 12
(春期歩こう会・第1回高齢者学級・
郡シ連グラウンドゴルフ予選会)

表紙写真について

鳥 名：ホウアカ

撮影地：大分県九重町

ホオジロの仲間ですが、名前のおり頬の部分が赤色しているのが特徴です。県内ではあまり見かけませんが、阿蘇や九重等の草原では比較的に見かける鳥です。

この写真は九重登山で有名な長者原のタデ原で撮影したものです。ハンカイソウ（キク科）の花にとまったところを狙いました。

(写真・文＝上杉)

若杉クラブ諸行事紹介

新型コロナウイルス感染拡大が沈静化傾向にある中、若杉クラブは令和4年度を迎え諸行事に積極的に取り組んでおります。

このコラムでは前号以降の行事を、順を追って紹介します。

セーフティドライブ準優勝

旅石豊寿会会長 渡辺 一征

4月12日(水)、春の全国交通安全運動の中、「粕屋地区シルバーセーフティ・ドライブینگコンテスト(高齢者安全運転競技会)」が、粕屋地区の63名が参加して「アイルモータースクール博多の森」で行われ、個人戦と町別団体戦を競いました。若杉クラブ出場当番の旅石豊寿会は、江見由美子副会長を引率者とし、石橋國廣、河辺賢二、三角弘、渡辺一征の4名が競技会に出場しま

した。開会式では、粕屋警察署交通管理官、粕屋地区交通安全協会会長、アイル自動車学校長の挨拶があり、その中で「高齢者の事故の大半が交差点での安全確認ミスが原因である。交差点での安全確認の励行すること。」を強調されました。

その後、15問の〇×式の学科テストから競技が始まりました。日頃理解しているつもりでもいざテストとなると、「あれっ!」と迷うものですね。後部座席のシートベルトの着用義務は?三歳未満の子どもは定員になるのか?信号のない交差点では左から来る車が優先か?同じスピードで走行していると大型車の方が速く感じる?等々でした。(皆さんは〇ですか、×ですか。試してみてください)テストが終わると、次は、持ち点百点からの減点方式の乗車走行試験です。安全確認からのスタート、坂道停車と発進、スラローム、車庫入れ、踏切での一旦停止安全確認、35キロ走行、カーブでの鉄板踏み、左折時の巻き込み注意等々。また、試験の間には、ゴーグルを装着してのVR仮想現実による飲酒運転体験や夜間走行体験等もあり、飲酒運転が

いかに危険な犯罪行為であるかを思い知らされました。その他、自動ブレーキ車運転体験もあり貴重な体験もしました。

競技終了後、成績発表があり旅石豊寿会は団体準優勝を頂きました。優勝は新宮町、三位は志免町でした。



左が頂いた表彰状、右が出場者の皆さんです

近年高齢者の運転ミスが原因の死亡事故が増加しており、今年五月より道路交通法の改正で、過去三年間

に違反歴のある75歳以上の人は、高齢者講習と認知機能検査に加え運転技能検査(実車試験)が必要となりました。

若杉クラブの皆さん!高齢者の私達が安全運転マナーの模範を示し、交通事故ゼロへ向け元気に頑張りましょう。「安全確認よし!」

春期歩こう会を開催

若杉クラブ副会長 今泉 敏英

4月17日(日)、須恵町無形民俗文化財の守母神社がある昭和の森公園を目的地として春期歩こう会を開催しました。

この日は絶好の天候に恵まれ、単位シニアクラブからは約180人が参加しました。今回は3年振りの制限なし(但し飲酒は自粛しました)の歩こう会です。福岡県森林浴100選に選ばれた新緑の中、昼食を囲みながら仲間との交流を楽しみました。

(次頁に続く)

この日は守母神社大祭が開催されており、たくさんの方々が参拝し「青児、身宮安泰」を祈願されていました。なお、守母神社大祭に参拝された平松須恵町長、稲永副町長、猪俣教育長、松山町議会議長から挨拶を頂きました。平松町長は挨拶後に参加者と親しく懇談されましたが、皆さんは身近に町長と話すことができて大変喜んでいました。



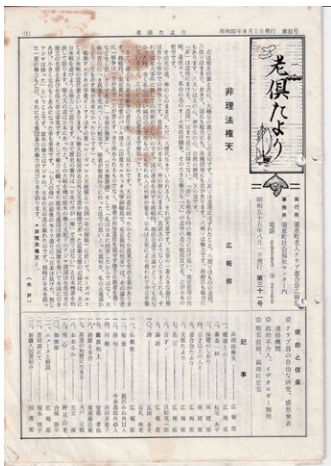
飛び入りで挨拶される平松町長

ところで、若杉クラブ(以下本会)の歩こう会はいつころから始まったのでしょうか。本会保存の「広報誌老俱だより」第三十一号(昭和五十五年八月発行)の連合会だよりに次の記事が掲載されています。

「歩く会を六月十五日に行う。コースは、健康広場を9時30分に出発、ささやきの小径遊歩道を通り、美術館参観、若水壮にて昼食。ゲートボール場周囲草刈り整理、参加者百三十余名、四キロ以上歩く。」



上が「歩く会」の記事、左が老俱たより第31号の表紙写真。セピア色で昔がしのべれます。



現在は、歩こう会と称しています。が、本会では「高齢者学級(老俱たより第三十六号昭和五十六年七月一

日発行に開講式開催の記事がありませう」と共に、「健康づくりと教養向上」という先輩の信条を引き継いでいる事業です。そういう意味では、本会の「継続は力なり」を誇る取り組みのひとつです。

第二回高齢者学級開催

教養部会長 渡辺 一征

演題「コロナウイルス蔓延でみえてきたこと」

(講師) 須恵町長 平松 秀一様

令和4年度の記念すべき第一回高齢者学級が、初夏の風薫るなか234名の会員が参加して開催されました。

講演に先立ち開講式を行い、倉屋浩寿会長が「高齢者学級開催の目的は、皆さんが生涯現役を目指して自分らしくいきいきとした生活を送れるよう応援する講座である」こと、また、「歩こう会」と共に先輩の意志を引き継いでいる事業であり、今

後も充実していきたいと、抱負を述べられました。

講演は、冒頭にロシアのウクライナへの侵攻に関し、「隣国であるロシア、中国、北朝鮮などの脅威、北方領土や尖閣諸島等の問題を抱える日本にとっては決して対岸の火事ではないこと」、また、若杉クラブに対しては「コロナに臆することなく、感染対策をしっかりと元気で大いに活動の場を広げて下さい」と強調されました。

さらに、多発する自然災害にも触れられながら、国を守り、国民を守り、町民一人ひとりを守るためには、日頃からの様な準備や対処が必要かを、町民のリーダーとして力強く話されました。

(写真左は講演される平松町長)



(次頁に続く)

(講演の要約その一)

令和2年2月22日、福岡県で初の新型コロナウイルス患者が確認された。中国武漢がコロナ発症源といわれる、当初は世界中が対岸の火事の如しであった。何でこんなに速く世界中に広まったのか？今や世界はグローバル化(社会的・経済的に国や地域を超えてその結びつき深まること)され、観光客も世界中からやって来る。病気やウイルスもグローバル化され蔓延する。

(講演の要約その二)

コロナ等だけでなく自然災害や外国からの侵犯等に対しても平時からの準備、将来に対する危機管理が大事である。病原菌等の防疫対策としては、戦前の日本では、軍部や警察がそれを行っていたが、現在は厚生省が管轄し緩やかな統制といえる。

(講演の要約その三)

コロナ禍で延期した東京五輪も無事に終わり、日本が元気に戻るなか、菅総理大臣が突然辞職した。コロナ禍のなかでの政権交代だった。

(講演の要約その四)

日本のワクチン国産化の遅れは？欧州などは陸続きで病気の蔓延が速

い、日頃から危機感を持って備えをしている。ワクチン不足の中、国や県、粕屋郡各町とも協力してコロナ対策を実施し、三回目のワクチン接種ができた。

(講演を聴講しての所感)

町民の皆様のを命を守ると共にこの素晴らしい須恵町をより発展させたいと、時間ぎりぎりまで熱意あふれる素晴らしいお話でした。

なお、この日はケーブルニュースで参加者の中にはインタビューを受けたい人もいて、よい経験になったと思います。



若杉クラブ副会長 今泉 敏英

く郡シ連ゴルフ大会予選会に思う

グラウンドゴルフ(以下GG)にとっては降らず照らずの絶好の天気にも恵まれ、総勢百三十名の郡シ連GG大会予選会となりました。これも

健康推進部会長を兼務しておる私の善行(?)のお陰と自負しております。(笑)

今年、例年と違って、日頃一緒にされている仲間の方とプレー出来るように、組み合わせ作成担当の執行部川上会計が配慮されました。実際は、メンバーを組むのにいつも頭を悩ましておられたのを簡素化されたようですが・・・皆さんはどう思われましたか。ご意見を伺わせていただいたら次回の参考にしたいと考えています。

今回予選会出場者の最高齢は、大島原若翔会の米岡節子さんで94歳、まだまだ元気にプレーされています。小生とは丁度20歳違いです。見習いたいものです。私もGGを楽しんでいます。それまで私に命があるかどうかですね。少なくともあと10年は元気にプレーできたらと思います。84歳ですね。父が89歳、母が97歳、さて息子は？

健康推進部会員は、裏方に徹するため、プレーには参加しませんのでプレーが始まると終了するまで暇です。椅子に座ったままですと、無念

(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

夢想の境地に入り、不覚にも、ついとうとうとしてしまいました。次回からは、プレーに参加して、優勝を目指そうと思います。

ところで、昨年は競技カード集計に手間取り、閉会式まで時間を要したことや成績が事前に漏れてしまったのが原因で、閉会式前に帰られた選手が多かったことから、今年は次の二つの改善を行いました。

一つ目は、競技カード集計から順位決定時間の短縮です。今年には若杉GG部山口晋一部長他の経験豊富なベテランにお願いし、例年より大幅に短縮しました。二つ目は、掲示成績表作成場所は、関係者以外は立ち入り禁止とし、その上関係者にかん口令を敷きました。このことが功を奏したのか、殆どの選手の方が最後までおられました。物事の始めと最後ははじめをつけたいものですね。

まあ、大した事故もトラブルもなく、無事に終わったのは、皆様のご協力のおかげだと感謝しております。郡大会に参加される十五人の選手の皆様は、団体戦、個人戦とも上位を目指して頑張つてほしいと思います。ちなみに昨年は、個人戦で一位、

二位を獲得されました。

なお、この日はケールブルステーション福岡の取材が入りましたが、選手の皆さんの躍動感あふれるプレーの撮影やインタビューがありました。我が若杉クラブの行事がこのようにTVで発信されることは喜ばしいことです。皆さん、若杉クラブに入会しましょう。TVに写るチャンスがありますよ！




開会式で間隔を保って準備体操を行う参加者

■予選会成績(上位二十位)

数字は総打数、総打数が同じの場合は2打数が多い方が上位、2打数同数の場合は年齢が上の方が上位です。()は行政区名。


- 一位 小山田茂 74 (上須恵)
- 二位 祝シゲ江 78 (上須恵)
- 三位 小山田鐵臣 80 (佐谷)

- 四位 添田泰子 81 (須恵)
 - 五位 庄野恭弘 81 (一番田)
 - 六位 宮本早人 82 (須恵)
 - 七位 百田富子 82 (佐谷)
 - 八位 中山千鶴代 85 (須恵)
 - 九位 高宮政信 85 (一番田)
 - 十位 勝田和昭 85 (新原)
 - 十一位 三角アヤノ 85 (旅石)
 - 十二位 藤木正利 86 (乙植木)
 - 十三位 山口晋一 87 (須恵)
 - 十四位 穴井富士夫 87 (一番田)
 - 十五位 広瀬勝利 87 (新原)
 - 十六位 石沢進 87 (須恵)
 - 十七位 今村友房 88 (大島原)
 - 十八位 槇 紘之 88 (乙植木)
 - 十九位 堀内節生 88 (一番田)
 - 二十位 澤江博志 89 (新原)
- なお、四位の添田泰子さん、五位の庄野恭弘さん、六位の宮本早人さん、九位の高宮政信さん、十四位の穴井富士夫さん、十五位の広瀬勝利さん、二十位の澤江博志さんが、郡シ連GG大会の出場を辞退されましたので、十六位の石沢進さん、十七位の今村友房さん、十八位の槇紘之さん、十九位の堀内節生さん、一番田の合屋吉広さん、城山の豊田妙子さんが代わりに出場されます。

 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13:00まで診療
 休診：日曜・祝日 HP:suetyouuganka.net

 耳鼻いんこう科
いずまるクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	● 13:00まで	●	●	● 13:00まで
14:00~18:00	●	●	/	●	●	/

休診・・・日曜・祝日
 〒811-2113 粕屋郡須恵町大字須恵 527-6
 TEL (092) 933-8741

地区クラブ紹介

南米里山王クラブ会長

福島 直美

南米里山王クラブの設立は、昭和63年4月です。それまでは、上須恵区に属していた南米里地区が南米里区となり、老人クラブも上須恵老人クラブとして活動していましたが南米里区の誕生に伴い独立しました。

若杉クラブ50周年記念誌「若杉クラブ50年の歩み」の歴代役員名簿によると、初代会長は松田猛氏で私は8代目の会長となります。現在の会員は、男性18名、女性27名です。取り組んでいる行事は、毎月開催の、定例会・地域奉仕活動・資源回収活動です。その他、年2回開催するバラエティゲーム、春と秋の旅行があります。また、南米里区が年間6回開催するミニデイサービスに参加しています。

定例会は、毎月第2水曜日に行いますが、弁当代として400円を徴収します。皆様が集合してラジオ体操

そして若杉クラブからの報告事項などを行いその後昼食です。昼食が済むとカラオケ、麻雀などを楽しみます。定例会の終了時間は午後3時30分としています。

春と秋の旅行は、春は日帰り、秋は一泊旅行としていましたが、5年前から秋も日帰りに変更しました。秋の旅行は今年の1月に実施することにして、目的地も「魚グルメ三昧」と決めていましたが新型コロナウイルス感染拡大のため中止を余儀なくされました。残念です。日帰り旅行はコロナ禍のためこの二年間は実施できていません。

コロナ禍が終息したわけではありませんが、日常生活の制限が段階的に緩和されています。感染症対策がとられている施設や観光バスを利用、参加者はワクチン接種やマスク着用、検温などの感染症対策を講じて、今年は是非皆さんを日帰り旅行に案内したいと思っています。



クラブ活動紹介

パソコン教室 代表

一番田恵比寿会 渡辺 証明



早いもので私は会社を定年退職して20年を超えました。退職後しばらくして一番田恵比寿会にお世話になり5年ほど前パソコン教室があることを知りすぐに飛び込みました。はつきり憶えています。4、5年お世話になっていると思います。

教室では、ワード・エクセル・インターネットなどを1年サイクルで繰り返し教えてもらいます。考えてみれば同じことを4、5回繰り返したことになります。でも気持ちには新鮮です。なぜか皆さんにはよくおわかりでしょう。年寄りの性（さ）

(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 **泰平病院** 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

が)で、1年経てばまた新鮮なので
す。習ったことのほとんどが蒸発し
ているのです。

最近ではスマホの勉強も加わり大
変役に立っております。皆さん、ス
マホは使いこなせていますか？文字
が小さいのが年寄りには難点ですが
勉強になります。そして大変役に立
ちます。ぜひ皆さんパソコン教室の
入会をお勧めします。

私たちはIT化(情報技術と言わ
れるコンピュータやネットワーク
に関する技術の全体を指す言葉。手
書きの資料やFAX送信といったア
ナログ作業をコンピュータに入力
しインターネットで共有というよう
にデジタル技術による業務の効率化
を図ることを指します)の世の中に
生きています。

IT機器は便利だけでなく生活に
入り込み、これなしでは世の中に取
り残されかねません。今のパソコン
は50年前の大型計算機1台の能力に
匹敵すると言われています。私たち
は否応なしにそのような世界に生き
ているのです。「家」のような大き
な昔のコンピュータを軽々と片手
で持つて歩いているのです。

是非便利な道具として生活に活
かしたいものです。

高齢者に対しこのような勉強の機
会を与えられたことは素晴らしいこ
とだと思います。是非この勉強の機
会を継続していただきたいと切に願
う
ところです。

教室はコロナ禍で休みもありまし
たが原則毎月第2、第4土曜日の午
後にアザレアホール3階大会議室で
開かれております。

皆さんもひとつ勉強してみませ
んか？お待ちしております。



教室のコロナ感染症予防対策も万全です

会員のひろば

私の小学校の記憶

西原若草会B会長 平島 誠一



私が須恵町第一小学校に入学した
時は、まだ、小学校と中学校はそれ
ぞれ一校の時代でした。記憶があ
いまいですが、それからすぐ小一の二
学期か三学期には、甲植木に木造の
2階建校舎が新築されて、今の健康
広場の先にあつた校舎から第一小学
校に移る事になりました。

当時は戦後10年位で子どもの数が
めちやくちや多い時代で一学年一ク
ラス50人以上で、クラスが12組あ
つたような記憶があります。

(次頁に続く)

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

中学生になっても同じ状態でした。私の甥っ子に今年小二になる男の子がいますが、その子のクラスは20人から30人で4クラスだそうです。ちなみに学校は糸島市です。

懐かしくなつて第二小学校に行つてきました。33年振り位です。当時の通路路を思い出しながら旅石本村を抜けて踏切り渡つて高架道の下を通つて学校到着。学校下のお宮さんは全く変わっていません。学校は授業中で静かなものです。建物の配置と形は昔とほぼ一緒に鉄筋コンクリートに変わっただけのようでした。ただ元のままの場所が今でもありました。グラウンドから土手を上がつて行く階段と階段下の両脇に立つ2本の木、高さが違いすぎる意味がわからないけど、その木は65年前にも立っていたよう気がします。33年振り位に小学校のグラウンドに立ったのは、消防団員として蹶法大会の合同練習の時以来でした。

今も変わっていないはずの階段に座つてクラス写真を撮つた時の事も今も覚えています。その時の担任の先生は占部先生、若杉クラブの皆さんは占部先生と吉田先生の名前を覚

えている方がおられるかも知れないですね。二人はこのあと結婚されました。二人とも私の担任の先生だったんです。他の先生を覚えていないのは、担任はこの二人だけだったかもしれません。

楽しいお出かけ

旭ヶ丘旭寿会 中野 恵美子

さわやかな風が吹く四月の日曜日、若杉クラブの催しで歩こう会のメンバーと守母神社にでかけました。

新緑の中、清々しい風に頬をなでられ、春のこちよい木洩れ日がさし、小川のせせらぎの音が聞こえる昔と変わらない落ち着いた場所で、皆さんとお弁当を囲み思い出話しに花を咲かせました。

昔、守母神社の小川で沢ガニなどを取つて遊び、バケツ一杯の沢ガニを自宅に持ち帰り、水洗いしてサラダ油で素揚げしてアジサイをふりかけ、主人の友達と一緒にバリバリと噛み砕き、焼酎や酒のつまみにして遅くまで騒いだ日が、走馬灯の様に

よみがえりました。お陰様で、懐かしく楽しいひと時を過ごさせて頂きました。ありがとうございます。歩こう会解散後は駕与丁池に寄り、気持ち良さに泳いでいる鯉や満開の八重桜、コブシの花を見て心が洗われました。道脇に咲く可愛らしい花を眺めながら、遊歩道を歩き、行き交う人たちに挨拶をしたり、ベンチで休んだりして楽しい一日を過ごしました。

春の風がこち良い今、皆さんもお友達と一緒に外に出てみませんか。コロナ禍で、家にジーンとしてテレビをみて過ごさないうで、密にならない様に少人数で出かけてみてください。

須恵町には、たくさんのお名所、名跡があります。おにぎり、梅干し、タクアン、水筒を持って出かけてみられたらいかがでしょうか。

これからは、ツツジ、アジサイ、花菖蒲、ひまわりなどが眼を楽しませられます。

天気の良い日は、室内にいるのもつたいないと思います。外に出かけて日差しをたっぷり浴びると楽しい一日が過ごせますよ！



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)

五十四年目の結婚指輪

上須恵若水会 田原 五十一

〜温かい情けに触れた結婚指輪〜

結婚してもうすぐ55年になる時期がきました。一緒になって色々な事がありました。若い頃はお金があれば居酒屋やスナック、カラオケと家の事には見向きもせず遊び回る日々、もちろん家の中は火の車で苦しい日が続きました。商いにも手を出して大きな借金を抱え返済の苦しみを味わってきました。

それでも妻は黙って苦勞に耐え今日まで付いてきました。もう80歳も目前になり、一緒になった時を振り返ってみると、指輪をやることを忘れていたことに気づきました。

私はすぐに宝石店に行き、入口のドアを開けて中に入りショウケースの前に立つと、奥の方からお店の人が目の前にきました。「結婚指輪下さい！」と言いと店の方は「ハア！」とした顔で私を見つめています。

私は理由を言って持参した少額で

はあるが金額を伝え、「この金額で買える指輪があれば下さい」と言っていると、店の方は少し奥まったショウ

ケースの中から1個の指輪を目の前に差し出されました。その指輪には目は行かずぶら下っている値札の方に注目しました。すると、先ほど言った金額と違う値札が付いていました。私はすぐにそのことを尋ねると、

「この差額は当店よりお二人へのお祝いにさせていただきます」との言葉がありました。私は人の温かい情けに触れ厚くお礼を述べて家に持ち帰りました。

「コレ、アンタニ、ヤルトバ、ワスレトツタ」と言って妻に差し出すと、黙って受け取り、箱の蓋を開けて中の指輪をしばらくの間見つめていました。その瞳から一粒の涙が頬に伝わるのが見えました。

百の言葉より無言の一粒の重さを私はしっかりと心の中に受け止めました。これからもよろしくね！
ありがとう。



体力測定に挑戦！

旅石豊寿会幹事 藤 英寿

5月13日（木）旅石公民館で旅石豊会が主管して旅石区ミニデザイナービス「ソフトダーツを楽しもう」を行いました。

ソフトダーツを始める前に参加者は「握力」と「開眼片足立ち」を測定しました。それぞれに測定記録表を配布し、測定は豊寿会幹事と旅石区役員が担当、数値は参加者が自分で記入しました。

測定は単位クラブに配布されている高齢者向け体力測定ハンドブックを参考に、「握力」「開眼片足立ち」の正しい測定方法で行いました。

測定結果については、高齢者の握力、開眼片足立ちの「高齢者年齢別階級別基準値」資料に基づいて説明し、自分の体力を確認して貰いましたが、幸いにして参加者全員の方々は、平均値以上の数値で日頃の健康づくりの成果が表れていました。

これからも機会があるごとに体力測定を行いたいと思っています。

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

〇〇〇

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
(アザレアホール横)

☎ 932-8877

医療施設等紹介

医療法人みなみ 粕屋南病院

診療部長 権藤 健樹



入り口から見た粕屋南病院の外観

「ちようどい運動」

生き生きとした健康な生活を支える習慣の一つに運動があります。

よく知られる運動の効果として、肥満や生活習慣病が改善し、動脈硬化性疾患にかかるリスクが低下するといふものがありますが、その他にも・肺機能が向上し感染症にかかる

リスクが低下する・脳血流が増加し認知症にかかるリスクが低下する・睡眠障害が改善する・うつ病、不安

症状の予防、改善が図れる・筋力、バランス能力向上により転倒リスクの低下やフレイル、サルコペニアの予防、改善が図れる・自律神経機能が向上し便秘が改善する・骨粗しょう症の予防になる・乳がんや大腸がんになるリスクが低下する、などその効果は多岐にわたります。

幸いこれらの効果のほとんどは、さほど強度を必要としない軽い運動、具体的には「楽しくやきつい」と感じる程度で十分であるとされます。

軽く汗ばむくらいで息切れを感じない程度といえさらにわかりやすいでしょう。体力の低さから思うような運動量を確保できなかったとしてもあせることはありません。自分なりの「ちようどい運動」で心地よい疲労感が感じられれば、それだけで十分意味のあるものと言えるでしょう。

一般的に無理はできないとされる心臓に持病を有する方にも「ちようどい運動」があります。近年、運動が心臓病に対する治療そのものに

なるとされ、優れた医療ツールとして心臓リハビリテーションが発展してきました。

オーバーワークが厳禁である心臓病の方では、心肺運動負荷検査という運動中の呼気ガスを分析する装置を用いることで、有効かつ安全な運動量を正確に見極めることができ、高齡心不全患者が多数入院している当院においても「ちようどい運動」を重要な治療の柱と認識し、心臓リハビリテーションに積極的に取り組んでいます。

特に高齡の方が運動習慣を取り入れるにあたり、気持ちよく継続するために、リスクを回避するという意味でも「ちようどい運動」が大切です。本稿が運動習慣のない人の一歩を踏み出すきっかけとなれば幸いです。



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

広報部会からのお知らせ

○「九十路に生きる」投稿者の募集
をいたします。

広報部会ではウイズコロナ社会に
対応して、コロナ禍以前の対象者宅
を訪問しての「対面取材方式」を「投
稿方式」に変更しております。

投稿される場合は、簡条書きでも
結構ですので次の【】の項目を記述
していただければ幸いです

【・】出身地、年齢・結婚時の馴れ
初めや、当時の思い出など（世相、
生活等）・現在の家族の状況（お子さ
ん、孫、ひ孫、同居家族等）・現在
の日常生活の様子（起就寝時間、楽
しみ、生きがい等）・趣味や好きな
食べ物・健康に気をつけていること・
これからの目標等】

なお、投稿を希望される方は、所
属の単位クラブ会長に申し出てくだ
さい。原稿用紙などを、会長を通し
てお渡しいたします。また、掲載し
た老俱たよりを10部ほど提供させて
頂きます。

宜しく願います。

会員計報

謹んでご哀福を

お祈り申し上げます

甲植木 有江 光典 様 75歳	令和4年4月17日
一番田 前田 麗子 様 90歳	令和4年4月17日
須恵 吉永 サカエ 様 92歳	令和4年5月5日
城山 前田 節子 様 86歳	令和4年5月5日
乙植木 合屋 シゲ子 様 86歳	令和4年5月6日
甲植木 御手洗 操 様 95歳	令和4年5月10日
須恵 吉松 マサヨ 様 100歳	令和4年5月15日
大島原 吉松 玲子 様 94歳	令和4年5月16日
城山 長野 進 様 87歳	令和4年5月18日
城山 深水 節 様 96歳	令和4年5月28日
昭穂 奥野 チズ子 様 84歳	令和4年5月29日

編集後記

この6月に入り、新型コロナウイルス感
染症はやや沈静化へ向かって
いるようです。

国や福岡県でも、日常生活の制限
が段階的に緩和されて、社会経済活
動の活性化が模索されています。

このような中、若杉クラブ（以下
本会）事業は、4月6日（水）令和
3年度総会の後に、春期歩こう会、
第1回高齢者学級、郡シ連グラウン
ドゴルフ予選会と順調に開催できま
した。これまでの本会令和3年度総
会、春期歩こう会、第1回高齢者学
級の延べ参加人員は667人、全会
員の約22%にもなります。

このことは、これまでのコロナ禍
による活動制限・運動不足の長期化
から解放されたい気持ち表れだと
思っています。

6月は、一斉奉仕作業、女性部町
議会傍聴、単位クラブ新任会長研修
会、郡シ連グラウンドゴルフ大会、
女性部交流研修会と様々な行事が開
催され本会の関係者が出席します。

7月13日（水）には、演題を「認

知症に役立つ生活の知恵」とする第
2回高齢者学級を開催します。会員
の皆さんはもちろんですが、本会未
加入の町内高齢者の皆さんにも広く
案内して、生活習慣病や認知症予防
に役立てほしいと思っております。

本会は、感染予防と健康維持を両
立し「体力・気力の低下を防止する
フレイル（虚弱）予防」と「社会的
孤立の防止」に取り組んでいます。

地域において孤立した高齢者を出
さないためにも、本会の存在意義を
高め、シニアクラブの役割を広める
とともに、仲間を増やしてシニアク
ラブの活性化を目指して行きたいも
のです。（藤）



広報紙 老俱たより 第二百八十号
発行日 令和四年七月五日
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
〒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

旅石豊寿会

三角 峰子さん 90歳



私は昭和六年八月三日に、粕屋町甲仲原で農家の五人姉弟の次女として生まれました。今年誕生日を迎えると九十一歳になります。

二十一歳の時、親の薦めで母の実家である旅石に嫁いで七十年が過ぎ、三人の子どもと七人の孫、六人の曾孫に恵まれました。現在は、長男夫婦、孫二人と暮らしています。

昭和十八年十二月八日に大東亜戦争が始まり、学校には兵隊さんが住んでいました。学校に行ってもほとんど勉強は出来ず開拓や農家の手伝いを行い、雨降りには草履作りを習っていました。一度も修学旅行に行け

なかつた事を時々思い出します。

四十歳から、志免町の新日本コンクリートで働きはじめ、六十五歳まで勤めました。夫が六十七歳で亡くなった後も田畑で自分が出来る仕事をしていました。朝の日課は、神様と佛様のお世話をし、近くのお観音様にお参りをしています。好きな食べ物は甘いお菓子です。

月曜日と木曜日の週二日は、旅石広場で豊寿会グラウンドゴルフ同好会の仲間と一緒に大好きなグラウンドゴルフを楽しんでいます。

これからも、家族や地域の皆様のお世話になりながら、元気で楽しく、ゆつくりと老後を過ごせることを祈っています。

【旅石豊寿会 江見由美子副会長からの補足紹介】

三角峰子さんは、公民館で行われる豊寿会やみちくさ会（小地域ボランティア）の行事、旅石区ミニデイサービスには、ほぼ毎回参加されています。その他、畑の野菜作り、田植えや稲刈りなどの農作業を手伝われ、まだまだ現役！といつてよい程の日常生活を送られています。豊寿会の生き方の模範となる方です。

スナップでみる活動のあれこれ

(春期歩こう会、第1回高齢者学級、郡シ連グラウンドゴルフ予選会)



春期歩こう会で挨拶する合屋浩寿会長、左は今泉副会長



春期こう会目的地の「昭和の森公園」に集う参加者



大祭が開催された守母神社境内にあげられた鯉のぼり



第1回高齢者学級会場でマスク着用し間隔を保ち座る出席者



第1回高齢者学級で講演をいただいた平松町長



郡シ連グラウンドゴルフ大会予選会で競技する選手