

| | | |
|---|---|--|
| <p>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</p> | <p>▶秋の体調管理方法 *体を冷やさない *うつな気分を解消する *軽い運動を続ける</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

10/9 267回 定例サロン（参加27名） 広報解説・スカットボールと輪投げで健康づくり



10/21 268回 サロン夢塾（参加17名） スポーツの秋 健康づくり。 武田さん久しぶりに参加





①；市川 ②茂永 ③久保さん

人気者 武田さん、拍手でお迎え 仲間って良いですね



樋口民・児委員、田中、西山、西山、小田、池田、佐々木、山下 見守り隊

地域の高齢者は
地域で護るのがベスト
みんなお友達だから 友達言葉
でちゃんと飯食った？ 困った
事は無かね？ 体調は良かね？
民・児委員と老人会見守りた
い（隊）が、1回/週目安でお宅
を訪問して安否しています。

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--------|------|---|--------|------|---|--------|------|---|--------|------|---|--------|------|---|--------|------|
| <p>掲 示 板</p> <p>▶11/2（木）老連日帰り旅行 ▶11/6（月）269定例サロン ▶11/8（木）町長杯ペタンク ▶11/13（月）若生会役員会 ▶11/18（土）270夢塾サロン ▶12/11（月）271夢塾サロン ▶12/21（木）高齢者支援勉強会</p> | <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>10月度GゴルフMVP花田昌勝さん</p> <table border="1"> <tr> <td>ネ</td> <td>① 花田昌勝</td> <td>45.1</td> </tr> <tr> <td>ツ</td> <td>② 樋口敏夫</td> <td>45.3</td> </tr> <tr> <td>ト</td> <td>③ 久保福代</td> <td>45.4</td> </tr> <tr> <td>グ</td> <td>① 古賀正博</td> <td>39.0</td> </tr> <tr> <td>ク</td> <td>② 中西寛治</td> <td>40.7</td> </tr> <tr> <td>ス</td> <td>③ 宮崎豊一</td> <td>40.9</td> </tr> </table>  <p>撮影；宮崎</p> | ネ | ① 花田昌勝 | 45.1 | ツ | ② 樋口敏夫 | 45.3 | ト | ③ 久保福代 | 45.4 | グ | ① 古賀正博 | 39.0 | ク | ② 中西寛治 | 40.7 | ス | ③ 宮崎豊一 | 40.9 |
| ネ | ① 花田昌勝 | 45.1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ツ | ② 樋口敏夫 | 45.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ト | ③ 久保福代 | 45.4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| グ | ① 古賀正博 | 39.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ク | ② 中西寛治 | 40.7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ス | ③ 宮崎豊一 | 40.9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>若生会 会員募集 ▶高齢者の孤独死・お友達とご近所付き合いゼロ・買い物難民・老老介護・ゴミ出し等問題山積み、「出来る人が出来ること」を支援する活動にご協力を。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

10/24 町老連Gゴルフ大会 古賀選手36打で2位



36打/2位の古賀選手

優勝は大池 大塚さん84歳

表記大会に、小竹町から6選手をご招待。全82選手が熱戦を展開。凹凸のコートで苦戦するも若生会は10位内に日高、西山 中西 4選手が入賞。

10/14 立林寿会とGゴルフ合同練習



若生会のみなさん こんにちば

矢印福山信雄さん他4選手とGゴルフ合同練習。皆さん流石に巧い。他地域との交流で元気な町づくりを目指します。

サロン恒例、あんなこと・こんなこと 直撃インタビュー ためになる他人の話

*7月手術入院、ゴルフ休んだら足が弱った。いま、運動できるのが嬉しい。
 *孫が入院、直接会えないが携帯画面で会えるので嬉しい。
 *若い頃病弱で、病気の問屋だった。診察で、先生パソコン見ないで私診てと言った事を新聞随筆に投稿したら「賞」を頂いた。
 *デイサービスで運動会・・・凄く楽しかった！
 *金木犀の匂が嗅げず病院に行ったら鼻の病気発覚！
 *家では腰が痛いGゴルフに来ると痛みが消える！
 *ゴルフ場で、毎朝、皆と会えるのが一番うれしい！

*対向車線の車が中央線をはみ出して来た。わあっ 死んだっと思った。
 *スマホで歯磨き粉購入。翌月も商品が届いた。費者センターに相談して解決。携帯電話で物品購入は怖い。
 ▶消費者トラブル対応 / 編集室より
 *188 (いやや) に電話すると、近くの消費生活センターを紹介。専門の相談員が対応してくれます。

ちょっと一服・ジャンケンポンと写真当てクイズで頭の柔軟体操・難しいでも挑戦して～

| ルール | ジャンケンポン | | 合計点を早く答えた方が勝ち |
|-----|---------|--------|---------------|
| | 1 | × = 3 | |
| | 2 | × = 7 | |
| | 5 | × = 6 | |

①この女性は？

②彼岸花に停まった蝶の種類？

③ペットボトルの寸法から薩摩芋の重さを推測

④飛行隊の名前？

*勝った方が万歳、負け方は頭を下げる遊びも

認知症予防に回想レクリエーション・お友達やご家族と毎日お話しすることも予防です

回想レクリエーションは、アメリカで導入が始まった認知症対策の心理療法を基にしています。子供のころに夢中になった遊びや習慣について話してもらいます。昔の記憶を思い出しながら話すことで脳細胞のネットワークの繋がりを活性化させるそうです。他人と話し合う事が重要です。

朝ドラを回想

放映中の朝ドラ109作の「ブギウギ」のモデルは、笠置シヅ子（s60年70歳没）。ヒロイン・鈴子は、銭湯の看板娘から、ブギ（ピアノによるブルースの演奏）の女王と呼ばれる戦後の歌手。これまでの朝ドラにはない歌と踊りが繰り広げられる。序に、主演の花田鈴子役の趣里（しゅり）さんは、俳優の水谷豊さんと伊藤蘭さんの長女。知っていましたか？
 因みに、再放送中の「まんぷく」（2018年後期）は、日清食品の創業者；安藤百福がモデル（チキンラーメンの開発者）。妻役の安藤さくら（奥田英二・安藤和津の娘）の演技力、他豪華キャスト、軽快な主題歌あなたとトゥラッタッタ・・・清々しい曲が大好きです。

毎年発表される「シルバー川柳」20選より (全国有料老人ホーム協会主催・2023年の作品転載)

- | | |
|---------------------|--------------------|
| *マイナンバーをナンマイダーと聞き違い | *5時起床 7時散歩で 9時昼寝 |
| *誕生日 ローソク吹いて 立ちくらみ | *免許より 夫返納したい妻 |
| *書き込んだ予定は通院日と年金支給日 | *目覚まして起きてみたけど予定もなし |