

ねんりん

令和5年度
令和5年(2023年)
11月10日発行
発行責任者
会長 田崎豊一

町長懇談会を終えて

岡垣町寿会連合会

会長 田崎豊一



門司町長ほか担当課の出席者



岡垣町寿会連合会の会長ほか役員

7月11日、町長と岡垣町寿会連合会との懇談会が行われました。この懇談会は寿会の健全な発展と相互理解を図るために例年実施されているものです。懇談にあたって次のようなテーマが設定され話し合われました。「高齢者が住みやすく住み続けたい町

づくり」
サブテーマとして以下の3つをテーマとして懇談が進められました。
① 高齢者の移動手段の問題から暮らしづくりを考える。
② 年齢を重ねても安心して暮らせる町づくりを考える。

③ 老人クラブの役割と町寿会連合会の課題を考える。
① 高齢者の移動手段の問題では、バスの運用方法について発想の転換が必要との意見に対して、都市建

設課から、波津線について3便増設など現状の改善策の説明がありました。町が主体のコミュニティバスや民間の西鉄バスも運転手の高齢化や採算性の問題も無視できない課題です。

②の年齢を重ねても安心して暮らせるの町づくりの課題では

団塊の世代が75歳を超える2025年も気になります。また新型コロナウイルス感染症や認知症やその医療体制も気になるところです。ただ、ここで大切なのはこのような「公助」に頼るばかりでなく個人でできる「自助」皆とつながりあつて行う「共助」の行動を考えて課題解決に当たりましょう。

③ 老人クラブの役割と町寿会連合会の課題

自治区や老人会など組織加入率が年々減っています。単位寿会の内部では役員のみ手がなくて解散したところもあります。寿会会員の半数以上を占める女性が会長や役員として活躍してもらおうのも老人会活性化の力になると思います。

町の行政課題が山積する中、寿会連合会の懇談会にご出席いただきました関係の皆様へ感謝申し上げます。

ひやびやの会長研修

筑後川温泉 一泊

6月12日(月)中央公民館出発、途中「うきは」で昼食、日田・豆田町散策、原次郎左衛門で味噌醤油の工場見学。宿は筑後川温泉「桑之屋」二日目の13日(火)は9時すぎに宿を立ち「道の駅原鶴」に寄り、買い物、「古賀政男」記念館を見学、ギター演奏で懐メロをしっかりと歌いました。柳川の堀割のそばで昼食後、お土産を買って帰路につきました。

感染症の心配からか参加者が少なかったようです。しかし、その分参加者の交流は広く深くできたように感じました。来年はもっと多くの会長さん方の参加をお願いします。



2日目 出発前 桑之屋玄関前

第1回女性リーダー研修会

7月20日(木) いこいの里

講師 遠賀中間医師会岡垣病院
作業療法士 浅田大輔氏

演題

元気に生活を続ける秘訣

○健康だったら趣味や地域活動への選択肢が増えます。

○健康生活のめやすの一つ「筋肉量」は70歳80歳で衰えが目立ちます。

○脳も60歳から衰えはじめます。

○健康とは体と心、そして社会的に満たされた状態をさします。

健康づくりの秘訣①体の健康

○生活の活動

掃除・洗濯・料理など家事の時間も料理などの生活活動の時間もトレーニングの運動でもその効果は同じだという考えがあります。

健康のために生活の中でしっかりと身体を動かしましょう。

○ながら運動という考え方

例・ごはん作りながら↓踵上げ下げ

・歯を磨きながら↓片足立ち

・洗濯物を干しながら↓スクワット

スキマ時間で体を動かす工夫を。



熱心に受講する女性リーダーのみなさん

健康づくりの秘訣②心の健康

○ストレスとうまく付き合う

ストレスを溜めない生活を考える

・生活習慣を整える 食事と睡眠

・休養と積極的休養

・趣味でリラクセスできます。

・話し相手を作る

「目標を持ち趣味・役割を持ち続けると体も心も元気で生活できます。」

まとめ

◎体の健康⇨生活活動・運動を毎日40分行う

◎心の健康⇨ストレスとうまく付き合います

◎社会参加⇨役割を持ち社会参加する。

初めての試み

宮若市老連との交流会

他郡市の連合会との交流会は岡垣町寿会連合会として初めての試みでした。

宮若市老連の役員13名は午後2時前に八幡屋に到着後、岡垣町観光協会の案内で波津海岸↓「北斗七星」↓成田山↓高倉神社のコースで町内を巡りました。

この後16時から岡垣町寿会連合会役員14名も加わり「ぶどうの樹」で意見交換会、17時からは懇親会が行われました。

意見交換会では双方の老人会の行事や運営について共通の問題点などを話し合いました。会員の減少や役員人選等、多くの意見が出され有意義な会となりました。



岡垣観光の中心「高倉神社」吉木区長(神社総代)筒井信秋氏(前列左端)にご案内いただきました。



<http://www.sarnath.jp>

市民斎場 岡垣町老人クラブ寿会指定

サルナト岡垣

遠賀郡岡垣町東高倉1丁目1番5号

☎281-4114

サルナト水巻 ☎201-0983

サルナト香月 ☎619-1212



高齢者相互支援活動員研修会 (1日目)

高齢者相互支援

活動員研修会

二日に分けて開催

6月22日(木) 23日(金)

高齢者相互支援活動員は各单位寿会から合計169名を数えます。いこいの里会議室は手狭ですので二日に分けて開催しました。

「高齢者ネットワーク推進事業について」

○支援活動員の支援対象は概ね60歳以上で次に掲げる方々です。

- (1) 一人暮らしの高齢者
- (2) 高齢者夫婦のみの方
- (3) 家族がいても昼間支援が必要な高齢者

○支援活動の内容

- (1) 話相手・相談相手 関係機関と連絡
- (2) 日常生活の援助
- (3) 技術・経験を生かした援助

※福岡県老人クラブ連合会編集の「高齢者相互支援活動について」から 抜粋

尚、岡垣町寿会連合会では右の支援活動の内「一人暮らし高齢者の安否確認」の活動を主として行っています。

講座「地域の力で認知症の方を支援しよう」

講演者 社会福祉協議会

統括主査 田之上亮太氏

認知症の基礎知識

○脳に関する病気が原因で生活上の支障が出て6か月以上続く状態を「認知症」と言います。(医師の診断による)

○認知症の人の「気持ち」

不安(この先どうなるか) 悔しさ(なぜこんなことができないのか) 申し訳なさ(家族や周りに迷惑かけて)

○認知症は薬で進行を遅らせたり、症状を和らげることができます。

(早期発見・早期診断が大切)

○認知症のひととの対応の心得「3つのない」

- 1 驚かせない 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない

○認知症の人への具体的な対応7つのポイント

- 1 まずは見守る
- 2 余裕を持って対応する
- 3 声をかける時は一人で
- 4 後ろから声をかけない
- 5 相手と視線を合わせ優しい口調で
- 6 おだやかに、はっきりとした話し方で
- 7 相手の言葉によく耳を傾けて、ゆっくり対応する。

この研修を受けた方は全員「認知症サポーター」に認定され、その印として左図のようなカードをいただきました。



カードの裏には3つの「ない」7つのポイントが記載されています。

前期囲碁将棋大会成績 6月6日

囲碁の部 参加者14人

Aクラス 優勝 村田耕三 新海老津

2位 柳井 勝 緑ヶ丘

3位 吉田武弘 塚原

Bクラス 優勝 安村利美 塚原

2位 池田壽喜 百合ヶ丘

3位 古川常義 百合ヶ丘

Cクラス 優勝 内田邦義 緑ヶ丘

2位 森山智史 東松原

3位 山本一太 緑ヶ丘

将棋の部 参加者5人

優勝 丸内 進 高塚

2位 白水秀樹 海老津

3位 福岡大吉 新松原

後期囲碁将棋大会成績 10月3日

囲碁の部 参加者16人

Aクラス 優勝 吉田武弘 塚原

2位 柳井 勝 緑ヶ丘

Bクラス 優勝 南里和昭 東松原

2位 安村利美 塚原

Cクラス 優勝 森山智史 東松原

2位 中山陽一 塚原

将棋の部 参加者 5人

優勝 白水秀樹 海老津

2位 福岡大吉 新松原

※前期・後期とも会場は「ちたる荘」

プロ野球観戦記

岡垣町寿会連合会大会主催行事

8月20日(日)ソフトバンクホークス対西武ライオンズの野球観戦ツアーが実施されました。参加者34名は10時30分に岡垣を発ち会場のペイペイドームに向かいました。ドーム近くまで来て渋滞にかりり試合開始に間に合いませんでした。

試合は3回に今宮、6回に柳田、8回に栗原の豪快なホームランに大歓声が上がりました。しかし西武は6回表に打者8人の猛攻をしかけ一挙5得点を上げました。ソフトバンクはその後3点取り戻しましたが反撃が及ばず、4対6で負け試合となりました。



今宮のホームランに大歓声上がる

ソフトバンクの三本のホームランにわたる野球観戦ツアーでした。岡垣帰着は午後8時すぎでした。

試合結果

ペタンク・グラウンドゴルフ

前期ペタンク大会 6月15日(木)

優勝 南山田B
2位 白谷B
3位 野間2

前期グラウンドゴルフ大会 6月20日(火)

優勝 山本富安(直轄)
2位 今西靖子(海老津)
3位 麻生洋輔(直轄)

後期ペタンク大会 10月5日(木)

優勝 野間2
2位 吉木1
3位 白谷A

グラウンドゴルフサンレー杯 10月10日(火)

優勝 末松あい子(高陽)
2位 池田寿喜(百合ヶ丘)
3位 霍田美智子(松ヶ台)

おめでとございます

10月24日 福岡国際会議場

福岡県高齢者福祉功労者県知事表彰

山田峠会長 谷口敏一氏

福岡県老人クラブ連合会会長表彰

吉木2会長 山形英雄氏

松ヶ台会長 神田和雄氏

11月14日 桂川町住民センターで

県老連特別表彰賞(復活)

百合ヶ丘会長 西谷里二氏

歩いていますか？

11月は「散歩で健康大作戦」期間です。散歩に最適な季節です。一日に15分以上歩き「散歩カレンダー」に歩いた時間を記入し「抽選会」に応募しましょう。

目標地点を決めて歩く、周回コースを決めて歩く、又はカメラ片手に歩くなどして楽しく散歩できるように工夫したらいかがでしょうか。

尚、今年はカードの書き方が少しかわりました。裏面の抽選カードの上部の「抽選カード」下部の「景品添付カード」に分かれています。そこで上下に名前、住所などを同様に書いて提出してください。提出期限は12月5日(火)、寿会会長又は役場にお届けください。

四季菜の市 やっぱあ〜岡垣



営業時間 9:00 ~ 18:00

年中無休(盆、正月以外)

TEL: 093-282-6799

遠賀郡岡垣町桜台1-23

田村香代子氏の健康講演
カラダと脳の若返り運動
「筋肉量を増やしましょう」



開会式に出席の来賓の皆様

10月13日(金) サンアリーナ ウェブアリーナで高齢者スポーツ大会が開催されました。参加者357名。午前10時に開会、式典・健康講演・昼食後13時から競技を開始しました。感染症対策も考慮して競技種目を減らして実施されました。

特集 高齢者スポーツ大会 4年ぶり開催

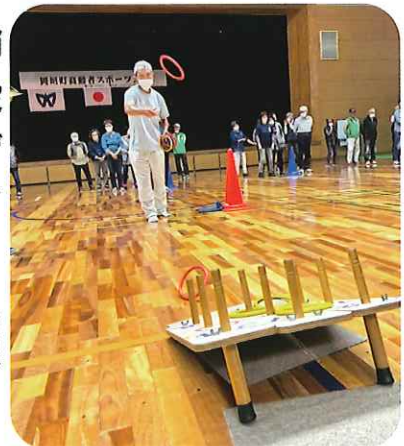


掃除リレー 84名参加



スカットボール (72名参加)

輪投げ (102名参加)



大玉ころがしリレー (96名参加)



頭の体操クイズ 全員参加
「ただいま会場準備中」



締めくくりは総踊り
「岡垣音頭」「炭坑節」で会場いっぱいになり踊りができました。
まだまだマスクがとれません。しかし、会員356名の参加を得て楽しいスポーツ大会が行われました。皆様ありがとうございました。



寿連文芸

俳句

蝉時雨 梅檀木は 宮の杜
 山萩の 郡境越えて 神の海
 夕暮れの 未だに白し 醉芙蓉
 南山田 大堂園治

踊り果て夜半の湯舟に夏の月
 眠り猫貼紙小さく紅葉雨
 隣畑白さぎ一羽柿光り
 吉木一 原悦子

短歌

カフェに遠賀町の人に来てにぎやかに楽しむ福々笑い
 雨続き川があふれて人々の生活破壊す自然の恐さ
 西高陽 白武真理子
 夏休みコロナで来れず三年すぎ孫は受験で今年も来れず
 「古希プラス」の同窓会は欠席にマルをつけたが友達は行くという
 西高陽 黒瀬里美
 青空に入道雲とうろこ雲 猛暑の田では稲を刈る人
 初めての野球観戦で張り切るもその後二日は筋肉痛だ
 東山田 石田眞智子
 ひまわりの黄色い花が咲き満ちる 蕎麦の花すずやかな里
 災害支援の人らの声が耳に入る 出来ることから無理しない事
 上高倉 御領園久美子
 名月と十五夜重なる西空をコントレイルは区切りゆくなり
 西江帯草蕾見たれど枯渇する瑠璃色の花まぼろしとなる
 南高陽 藤原一子
 八千草の中より聞こゆ虫の声 耳澄まし聞く中秋の夜
 金色のこがねの波も刈り取られふりあおぐ空雁の群れ飛ぶ
 吉木2 早川京子

「子ども見守り隊見記」

吉木1 田和 昭壽

9月もあと3日というのに、朝6時の室内の気温は27度でした。午後4時には30度を越えてました。今年の夏は大変な暑さで、熱中症アラートが連日発せられました。地球温暖化がなくて地球沸騰とさえ言われました。小学校では運動会の練習が始まり大学生の教育実習も始まったようです。小学生に「運動会の練習はどうですか」と聞くと「きつい」と答えました。この暑さではそうでしょう。加えて新型コロナウイルス、インフルエンザの感染予防など指導する先生方は大変だと思えます。早くいつもの読書の秋、スポーツの秋になってほしいなあ。

中央幼稚園の横を通過し横断歩道を渡る人は小・中学生や幼稚園児・保育士、散歩者などです。通過する車は通勤、送迎の車などで7時半から7時50分頃に集中します。四方から人や車が来たときは緊張します。少しは慣れましたが認知症防止の緊張感です。

私の手足がいつまで思うように動くものか。環境を整えながら心の赴くままに動いて子どもに寄り添いたいと思うのです。

香典返しご寄附

次の方から香典返しとしてご寄附がありました。

厚く御礼を申し上げますとともに故人様のご冥福を心からお祈り申し上げます。
 (令和五年四月〜五年九月)

神谷ハルエ様 (上高倉)
 故 神谷 剛 様

元「ねんりん」編集長

神谷 剛氏を悼む

神谷 剛氏は平成21年1月から同28年2月まで7年間、71号から99号までの長きにわたり「ねんりん」編集長として任に当たられました。その間、73号からはカラー印刷を取り入れるなど紙面刷新に取組まれました。その編集方針は現在まで引き継がれていることは言うまでもありません。氏の功績に敬意を表するとともに哀悼の意をここに捧げます。

岡垣町寿会連合会・
 「ねんりん」編集部

広報部員紹介

中葉 允雄
 神田 和雄
 金子富美子
 秋武 博晃
 木原裕美子

次号発行予定
 令和6年3月8日(金)
 原稿締切2月2日(金)