

<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>▶ヒートショック 寒い冬、冷えた体で 熱い風呂に入るのは危 険！脱衣場も温かく。</p>	<p>十 *弥生区⇒350世帯；1,038人男495・女543 一 *高齢化率；区⇒335人/31.7%*町⇒39.7% 月 *会員数53名（男21、女32）平均 80.3歳 末 *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

<p>11/6 269回 定例サロン（参加27名） 広報解説・綾小路きみまろDVD鑑賞</p>  <p>「綾小路きみまろ」のDVD鑑賞会。「きみまろ」の高齢者の形態模写に自分を重ね合わせて納得できる事も。次回は懐かしい映画でも。</p> <p>老連で購入しました</p>	<p>長生きの秘訣は 笑う事 先日、Aさんの100歳のお祝いに訪問してお元気の秘訣をお伺いしました。</p> <p>①；もめごと嫌い ②；笑顔で過ごす ③；多趣味・多興味 ④；他人に尽くす ⑤；ひと様のお世話</p>	<p>社会参加した人は健康 高齢者施設の方から聞いた話ですが・・・</p> <p>①；社会参加された人 ②；友達が多かった人 ③；他人に溶け込む人 ④；挑戦意欲が高い人 ▶この様な人は、健康で長生だと聞きました。</p>
--	--	--

10/21 270回 サロン夢塾（参加22名） スポーツの秋 健康づくり 息を合わせて お手玉ホーイ



お手玉5個を載せたタオルの両端を持って、息を合わせて的に向かってホーイ。楽しかった～

 <p>見守り訪問 田中さんを訪問。すこぶるお元気で、お話も弾みまみしました。</p> <p>支援員、週1回は訪問</p>	 <p>一番年上は誰？</p>
--	--

<p>勉強会 11月28日（火）防犯・免許返納と公共交通勉強会18名 * 詐欺防犯（直方署）、私は大丈夫と言う人が騙されている * 免許証返納と公共交通（役場）勉強会。 12月21日は高齢者相互支援勉強会に多数参加を</p>	<p>ご主人を亡くされた大山様を訪問。お元気でした。</p>  <p>お元気でしたよ</p>
--	---

<p>掲 示 板</p> <p>▶12/11 月 271サロン定例 ▶12/23 土 272サロン夢塾 ▶1/14 日 273サロン定例 * 恒例の集合写真撮ります ▶1/20 土 274サロン夢塾 ▶12/21 木 高齢者支援講演 ◆今年のゴルフ納会12/25（月） *初打ち1/8（金）です</p>	<p>R5を回顧、R6の計画</p> <p>R5年の活動成果を三つ、R6の計画を三つ挙げて下ささい。来年こそ・・・来年こそ</p> <p>① 毎日、5千歩以上歩く ② 毎日、ラジオ体操に参加 ③ Gゴルフ、優勝するなど</p>	<p>11月度Gゴルフ MVP 松本八重子さん</p> <table border="1"> <tr> <td>ネット</td> <td>① 松本八重子 44.5</td> <td>H/O 回数</td> <td>14 古賀 正博</td> </tr> <tr> <td></td> <td>② 武谷 征子 44.9</td> <td></td> <td>11 武谷 直幸</td> </tr> <tr> <td></td> <td>③ 西山 昭子 44.9</td> <td></td> <td>10 茂永かすえ</td> </tr> <tr> <td>グ</td> <td>① 古賀正博 37.3</td> <td></td> <td>8 宮崎 豊一</td> </tr> <tr> <td>口</td> <td>② 宮崎豊一 40.1</td> <td></td> <td>6 6人</td> </tr> <tr> <td>ス</td> <td>③ 武谷直幸 40.5</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>*参加/開催日；22/23日；宮崎・古賀初</p>	ネット	① 松本八重子 44.5	H/O 回数	14 古賀 正博		② 武谷 征子 44.9		11 武谷 直幸		③ 西山 昭子 44.9		10 茂永かすえ	グ	① 古賀正博 37.3		8 宮崎 豊一	口	② 宮崎豊一 40.1		6 6人	ス	③ 武谷直幸 40.5		
ネット	① 松本八重子 44.5	H/O 回数	14 古賀 正博																							
	② 武谷 征子 44.9		11 武谷 直幸																							
	③ 西山 昭子 44.9		10 茂永かすえ																							
グ	① 古賀正博 37.3		8 宮崎 豊一																							
口	② 宮崎豊一 40.1		6 6人																							
ス	③ 武谷直幸 40.5																									
<p>若生会 加齢とともに、見守り・話し相手・生活支援・ゴミ出しなど支援が必要です。 会員募集 これまで受けた恩をお返しする歳 になったのでボランティア活動やっています。</p>																										