


|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>顔晴れ</b> *活動の記録<br/>*情報の共有<br/>福岡県老連のHPにアップ中</p> | <p><b>▶ヒートショック</b><br/>寒い冬、冷えた体で<br/>熱い風呂に入るのは危<br/>険！脱衣場も温かく。</p> | <p>十 *弥生区⇒350世帯；1,038人男495・女543<br/>一 *高齢化率；区⇒335人/31.7%*町⇒39.7%<br/>月 *会員数53名（男21、女32）平均 80.3歳<br/>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）<br/>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。<br/>「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><b>長生きの秘訣は 笑う事</b><br/>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<br/>②；笑顔で過ごす<br/>③；多趣味・多興味<br/>④；他人に尽くす<br/>⑤；ひと様のお世話</p> | <p><b>社会参加した人は健康</b><br/>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<br/>②；友達が多かった人<br/>③；他人に溶け込む人<br/>④；挑戦意欲が高い人</p> <p>▶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<br/>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><b>勉強会</b> 11月28日（火）防犯・免許返納と公共交通勉強会18名<br/>* 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。<br/>12月21日は高齢者相互支援勉強会に多数参加を</p> | <p><b>ご主人を亡くされた大山様</b>を訪問。お元気でした。</p>  <p>お元気でしたよ</p> |
|---|--|

|  |   |   |          |              |        |          |  |              |  |          |  |              |  |          |   |             |  |         |   |             |  |      |   |             |  |  |
|--|---|---|----------|--------------|--------|----------|--|--------------|--|----------|--|--------------|--|----------|---|-------------|--|---------|---|-------------|--|------|---|-------------|--|--|
| <p><b>掲 示 板</b></p> <p>▶12/11 月 271サロン定例<br/>▶12/23 土 272サロン夢塾<br/>▶1/14 日 273サロン定例<br/>* 恒例の集合写真撮ります<br/>▶1/20 土 274サロン夢塾<br/>▶12/21 木 高齢者支援講演<br/>◆今年のゴルフ納会12/25（月） *初打ち1/8（金）です</p> | <p><b>R5を回顧、R6の計画</b></p> <p>R5年の活動成果を三つ、R6の計画を三つ挙げて下さい。来年こそ・来年こそ</p> <p>① 毎日、5千歩以上歩く<br/>② 毎日、ラジオ体操に参加<br/>③ Gゴルフ、優勝するなど</p> | <p><b>11月度Gゴルフ MVP 松本八重子さん</b></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><b>若生会 会員募集</b> ▶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。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>   |   |   |          |              |        |          |  |              |  |          |  |              |  |          |   |             |  |         |   |             |  |      |   |             |  |  |