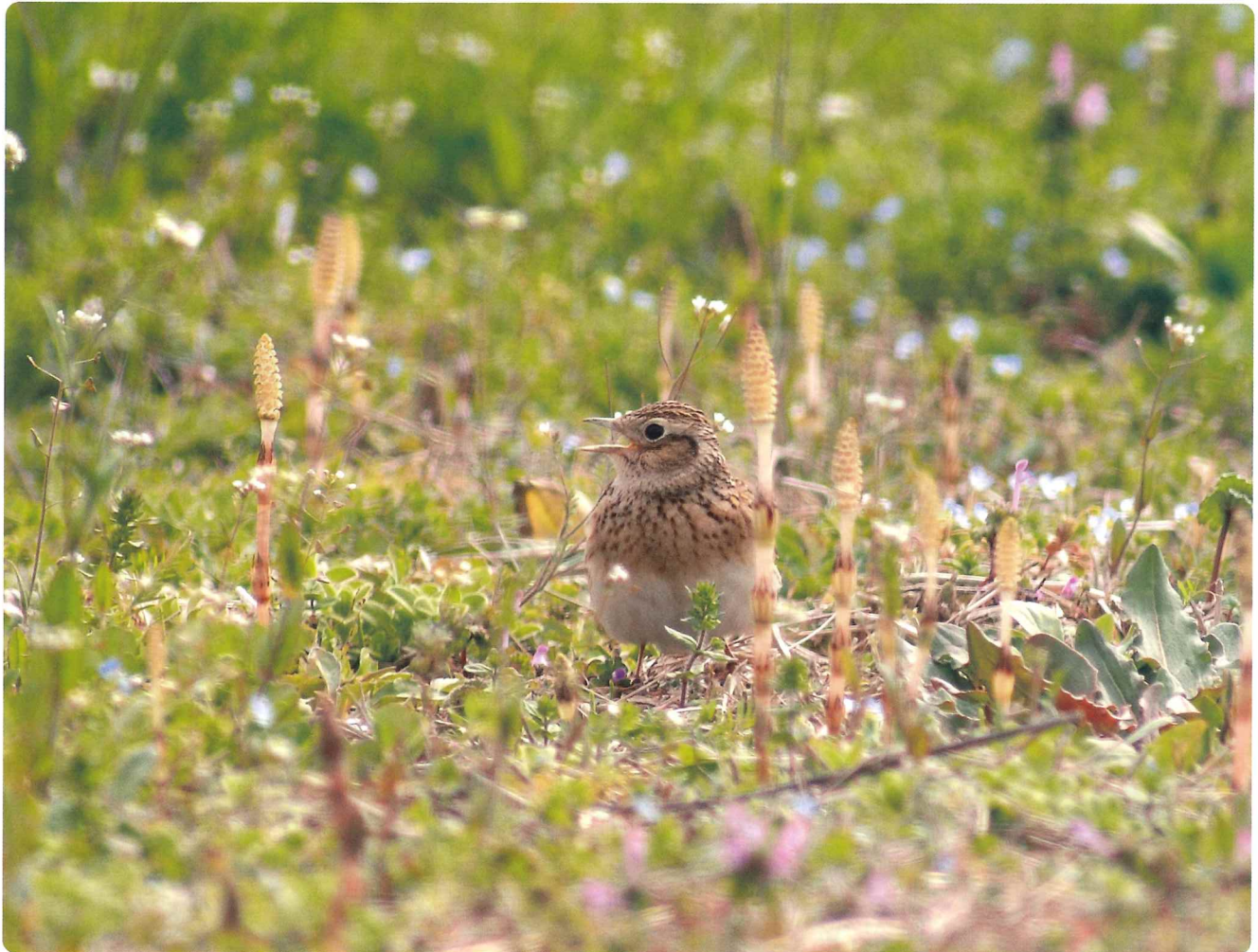




# 志保大より

第290号

須恵町シニアクラブ連合会 令和6年3月発行



## 主な内容

	頁
● 若杉クラブ行事紹介 (令和5年県老連会長表彰伝達式) ……	2
(第3回高齢者学級) ……	2~3
(秋期歩こう会) ……	3
(女性リーダー研修会) ……	4
(健康サポート員研修会) ……	5
(若杉クラブ創立60周年記念式典 ……	5~6
須恵町議会議長 松山 力弥 氏 祝辞)	
● 地区クラブ紹介(佐谷建正会) ……	6
● クラブ活動紹介(グラウンドゴルフ部) ……	7
● 会員のひろば ……	7~9
(一番田恵比寿会)(旅石豊寿会)	
● 医療施設等紹介(若杉の里) ……	10
● 会員増強運動におもう、記念誌部会 ……	11
広報部会のお知らせ、会員訃報	
● 編集後記、スナップで見る活動 ……	12

## 表紙写真について

鳥名：ひばり  
撮影地：福岡県朝倉市

60年以上前の須恵町は見渡す限り畑や田んぼだらけだったですね。春になるとヒバリが鳴きながら天高く舞っていたのを思い出します。あの行動は繁殖期に縄張りを主張するために行うのですが、地上でもさえずることがあります。

この写真は、まさにその瞬間を撮ったものです。幸運なことにツクシが生えている付近で鳴いてくれたのでセットで撮ることができました。

(写真・文：上杉和稔)



## 若杉クラブ行事紹介

このコラムでは、前号（令和6年1月号）以降の行事について順を追って紹介します。

## 令和5年度福岡県老人クラブ会長表彰伝達式

### 広報部会

福岡県老人クラブ連合会は、市町村老人クラブ連合会に関して顕著な功績があった者に対してその功績をたたえるため、福岡県老人クラブ連合会会長による表彰を毎年実施しています。

令和5年度は、昨年10月24日（火）、福岡国際会議場で行われ、須恵町シニアクラブ（以下若杉クラブ）からは4名が受賞されました。その伝達式が昨年11月7日、若杉クラブ役員会で行われました。受賞者の皆様、まことにおめでとうございます。以下に氏名と主な功績を紹介します。

### 【受賞者】合屋浩寿様



#### 【主な功績】

平成28年4月、乙植木楽しみ委員会就任以来、会員増強に積極的に取り組まれ大きな成果をあげられました。現在は若杉クラブ会長として会務を統括し、シニアクラブの健全な発展をはかると共に、社会貢献と老人福祉に貢献されています。

### 【受賞者】川上正俊様



#### 【主な功績】

平成28年4月、大島原若翔会会長に就任、若杉クラブ健康推進部会副部会長から部会長、若杉クラ

#### 【主な功績】

ブ会計の要職を担当。現在は若杉クラブ副会長兼健康推進部会長兼会計として若杉クラブの発展に貢献されています。

### 【受賞者】平野征彦様



#### 【主な功績】

平成28年4月、甲植木甲寿会会長に就任、令和2年4月から令和4年3月まで、若杉クラブ広報部会長として3年間にわたり、若杉クラブ広報誌「老俱たより」の編集・発行を担当。この間、若杉クラブの最新の情報を詳しく楽しく内外に伝え、若杉クラブの会員増員に貢献されました。

### 【受賞者】渡辺一征様



#### 【主な功績】

平成28年4月、旅石豊寿会会長に就任。平成31年4月から令和5年4月まで、若杉クラブ教養部会長として「高齢者学級」及び「会員の集い」の開催を担当。

特にコロナ禍の3年間は、感染防止に万全の体制を講じて開催し、会員の社会的孤立防止に寄与されました。現在は、旅石豊寿会会長として地域社会の貢献と老人福祉の推進に貢献されています。

## 第三回高齢者学級

### 教養部会長 中嶋 三記夫

昨年10月11日（水）、第三回高齢者学級を開催、187名が参加しました。

今回は、福岡県歯科衛生士会常務理事の古賀直子氏による「オーラルフレイルを予防して健康寿命を伸ばしましょう！」の演題でした。その概要を紹介します。

（次頁に続く）





熱く語って頂いた古賀直子先生

オーラルフレイルとは、口のフレイル（心身の虚弱）という意味で、歯や口の働きは老化現象と深く関係しており、要介護にならな  
いたためには、元気な歯や口を維持することが大切です。歯が浮く、食いしぼることができない、固い物に歯がたたない。結果としてふくらはぎが弱ってきます。

オーラルフレイルは50代から始まります。マスカットが食べられれば口の機能はいいです。しっかりと噛めることがいいですね。

また、30秒で5回、つばを飲み込めるか、食事の時「むせる」か。しかし、「むせ」は我慢しない、しつ

かりむせること。むせを予防するにはカラオケを歌うことや、口笛を吹くとかが役に立ちます。声帯をしつかりきたえると嚥下を強化することが出来ます。嚥下体操（配付資料に掲載されています）を行うことも効果的です。

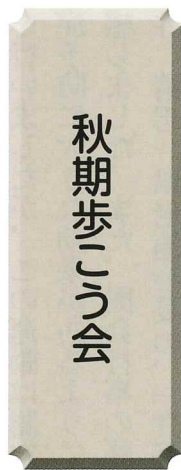
口の渇きは、唾液が持っている自浄作用が失われ感染症になりやすいです。予防の一例として図の「あーいーうーべー」体操があります。一日30セット（3分間）を行います。

あ	口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします
い	できるだけ大げさに、声は少しでOK!
う	1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
べ	一日30セット(3分間)を目標にスタート!
	あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

お口の健康を保つための「あーいーうーべー」体操

講演の最後に「口腔内は、歯ブラシに加え、デンタルフロスや歯間ブラシを併用して自己管理を行うことが大切です。特に重要なのは就寝前の歯みがきです。また、口のトラブルの早期発見・早期治療のために、かかりつけ歯科医院の定期検診を受けることも重要です」と話されました。

食べる力のみなもとであるお口の健康は、全身の健康にも影響します。皆さん、お口の健康の自己管理をしっかりと行いましょう!



健康推進部長 川上 正俊

昨年11月9日(木)、秋期歩こう会を、第一小校区は佐谷集落センター、第二小校区は昭和の森公園、第三小校区は旅石広場を目的地として開催しました。参加人員は、第一小校区104名、第二小校区88名、第三小校区115名、合計307名でした。



輪投げを楽しむ新原シニアクラブの参加者

各校区とも、目的地の集合時間を11時として単位クラブ集合場所を出発。歩こう会ですが、「イベントや昼食を楽しむ」ことを目的にしたことから、膝や足が悪い人は車を利用して参加してもらいました。

目的地では、第一小校区と第二小校区はビンゴゲーム、第三小校区は輪投げ大会を行い、その後は昼食を楽しみました。ビンゴゲームや輪投げ大会の準備や進行などは単位クラブの健康サポート員さんが担当されました。お疲れ様でした。そしてありがとうございます。



# 女性リーダー研修会

## 女性部長 辻 桂子

昨年11月21日(火)、県老連主催の福岡地区女性リーダー研修会が、クローバープラザ1階クローバーホールで開催され、163名が出席しました。

若杉クラブは、女性部がこの研修会を11月女性部会議と位置づけして8名が出席しました。なお、川上副会長と藤事務局長が引率者として参加されました。

研修会は午前10時30分からの開会行事に始まり、午前中は講演一題、午後から事例発表二題が行なわれました。このコラムでは講演と事例発表の概要を紹介します。

### 【講演】

講師の篠栗・泯江堂 三野原病院院長 三野原 元澄 氏のプロフィールを紹介したあと早速開演。院長のギターの弾き語りから始まり、井上陽水の「東へ西へ」な

どを高らかに歌われました。趣味で中学生から楽しんでるだけと謙遜されましたがプロ並みの演奏と歌唱力に聞き惚れました。

その後は、本日のメインテーマ「認知症を理解しよう」と題しての講演。専門の神経内科医として医学的角度から様々な事例をあげ、パソコンの映像を駆使してわかりやすく説明されました。



ギターの弾き語りを披露する  
三野原 元澄 院長

認知症の症状には、脳細胞や血管などの異常による中核症状と性格・環境・心理状態などによる周辺症状があり、中核は回復不可能だが、周辺は治療と周囲の気配り

で回復可能ということですが。

認知症予防には常に頭を使うこと、糖尿病にならないこと、食生活に注意すること、良質な睡眠をとること、運動、とくにスロージョギングをすることに心がけ努力するに尽きることでした。

講演の終わりに、泯江堂のスタッフの皆さんと出席者が、身体と脳の機能改善を同時に行う運動を行いました。この運動は認知症予防に大きな効果があるように感じました。また、開会行事の藤井 清忠 県老連会長の、「今年こそは女性部役員の意識改革をよろしく願います」という挨拶が強く印象に残りました。

### 【事例発表】

朝倉市シニアクラブ連合会女性部と春日市シニアクラブ女性部の活動について担当部長から発表がありました。いずれの発表も「これからのシニアクラブの活性化や会員増強運動には、女性部の団結力の強さを発揮することが必要である」と主張されましたが、共感しました。

## 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)

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



## 健康サポート員研修会

事務局長 藤 英寿

昨年11月28日(火)、あおば会館体育館において、体力測定会を行いました。一昨年は、県老連事務局より、支援活動員を招いて教えを受けながら行いましたが、今回は健康サポート員並びに健康推進部会員が準備、測定を担当し一昨年の成果を発揮しました。

参加者は健康サポート員と健康推進部会員、単位クラブ会長、単位クラブ女性部長の総勢46名。

体力測定場所の設営、測定、個人別測定値の説明などの一連の流れは、健康推進部会員と健康サポート員が担当しました。皆さんは手際よくできたと思っています。なお、配付した個人測定結果集計表の健康状態チェックシートの一枚化と握力の平均点の算出方法がわかる説明書の添付の要求がありました。この件はすでに単位クラブ会長に配付しております。

体力測定目的は、「自分の体力の現状を知って自分に適した運動や生活改善に役立てる」ことです。体力測定は高齢期の健康寿命を伸ばす上では、欠かせない取り組みのひとつです。



10m障害物歩行に取り組む参加者

若杉クラブでは、創立60周年事業として体力測定用具を購入、昨年7月から単位クラブに貸し出しをして、体力測定の普及・促進を図っています。今回の研修会によって未実施単位クラブの加速を期待します。

なお、社会教育課の印藤課長補佐から音響機器の設営などの支援を行っていただきました。ありがとうございました。

## 創立六十周年記念式典 須恵町議会松山議長祝辞

若杉クラブ創立六十周年記念式典にご臨席賜りました須恵町議会議長松山力弥様のご祝辞を謹んで紹介いたします。

本来であれば第28号(令和5年11月号)で掲載すべきところでしたが、紙面構成の都合により遅れましたことをお詫び申し上げます。

(広報部 三)

### 〔祝辞〕

本日は、須恵町シニアクラブ連合会 創立六十周年記念式典が盛大に開催されたことを心よりお慶び申し上げます。

須恵町シニアクラブにおかれましては、会員相互の助け合いや趣味の活動のみならず、高齢者同士の場づくり、地域におけるボランティア活動、まちづくり活動、子どもたちとの交流など幅広く活動を展開され、大きな成果をあげて

(次頁に続く)

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 ☎ 932-8877  
(アザレアホール横)

## 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



こられました。

この六十年間にわたり、会の運営を培ってこられた、歴代のシニアクラブ連合会長をはじめ、役員の皆様のお力添えに衷心より感謝申し上げます。

三年以上にわたり新型コロナウイルス感染症が流行した中で、孤立しがちな一人暮らしの高齢者にとって、そのよりどころであるシニアクラブの役割はとても重要であると改めて認識されました。

また、多様な生活スタイルが生まれる一方、地域の間関係が希薄になるなど社会環境も移り変わっていきました。そんな中でも地域にしっかりと根を張り、高齢者福祉と社会貢献の長い歴史を築いてこられた皆様のご労苦と功績に改めて敬意を表す次第です。

皆様が豊富な経験を生かして、それぞれの地域で存分にお力を発揮されることを期待しております。結びに、皆様におかれましては、今後とも健康に十分に留意いただきましますとともに、この創立六十周年を契機として、ますますのご発展とご活躍をお祈り申し上げます。

す。

令和五年九月十六日

須恵町議会議長 松山 力弥

### 地区クラブ紹介

佐谷建正会 姫野 吉光

昨年の建正会定期総会にあたり、「本年度は活動の輪を広げ、会員の楽しみを増やし、若杉クラブの行事の参加者を増やすよう努力すること」を決議しました。

健全会の例会は、3月、4月、5月、6月、7月、11月に開催していますが、毎回50余名の参加があります。9月と12月は食事を開催します。昨年は篠栗町の荒田高原にある明治屋で行い、40余名が参加して大に賑わいました。1月は長寿者のお祝いを開催します。今年、古稀2名、喜寿2名、傘寿8名、珊瑚寿1名、米寿5名、卒寿6名、91歳以上3名、合計27名の方々を、55名の参加でお祝しました。若杉クラブの行事にも多くの会

員が参加しました。3回にわたって開催された高齢者学級では42名が参加し、教養を高め、健康づくりを学習しました。

会長杯グランドゴルフでは、建正会グラウンドゴルフ部が参加して、日頃の練習の成果を発揮しました。佐谷区グラウンドで行われた11月の秋期歩こう会は40余名の参加がありました。

9月に実施された創立60周年記念式典、会員の集いには多くの会員が参加。会員の集いでは、日舞を建正会会員が発表しました。10月の会員旅行に5名、今年1月の初詣は21名が参加しました。

以上の様に昨年の総会において決意した「会員の楽しみを増やし、若杉クラブの行事の参加者を増やすこと」は、達成したと思っております。しかし、高齢化に伴い逝去者や退会者があったことから会員は10名減少し69名になりました。このため、昨年12月に、100名の未加入者の方々に対し、建正会の意義を書いた募集案内を出しました。3月迄に入会していただくように準備しています。

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

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



## クラブ活動紹介

### 私とグラウンドゴルフ

一番田恵比寿会 堀内 節生



私は下手なゴルフを30年経験し、退職後は散歩などの運動をしてきました。散歩は単調でするので怠ける日も多くなり運動不足を感じるようになりました。

そんなおり、平成27年6月に後に会長に就任された藤 健志さんの勧めもあって、設立30年余りの須恵町グラウンドゴルフ（以下GG）会に入会。翌年若杉クラブGG部に入部し、現在は、月曜日は若杉クラブGG部、火曜、水曜日は須恵町GG会、週に3回は須恵

町健康広場で仲間と一緒にGGを楽しんでいます。

GGは高齢者の運動不足を補います。そして、エチケットも必要です。GGの魅力や健康づくりの効果は皆さんご承知と思います。が、これらのことについて私なりの考えを述べます。

第一にマナーは守る。失敗しても自己責任です。遠くへ飛ばば運動量が増えて健康増進と思えばよいのです。第二に会話と笑いがあります。第三に春期と秋期の2回、大会があつて日頃の練習の成果を試す機会があります。

スコアカードの記入は打順の記憶と計算があつて頭脳を使います。なによりも魅力なのは、健康を維持する費用が安いことです。ところで、若杉クラブGG部の部員はこの10年で半減しましたが、その主要因の一つは若杉クラブ会員の減少が挙げられます。

会員の減少は若杉クラブの衰退につながる、会員増員が必須です。そのためには、会員一人ひとりが、日頃から若杉クラブやクラブ活動が持っている「楽しむ・つな

がる・支え合う」ことの魅力を、地域の高齢者に宣伝・勧誘することが肝要であると思っています。終わりに、若杉クラブGG部の紹介をします。

【部長】山口 晋一

【一班】班長 藤木 正利

乙植木、城山、佐谷、13名

【二班】班長 合屋 吉広

須恵、一番田 14名

【三班】班長 中野 清二

上須恵 15名

【四班】班長 今村 友房

大島原、甲植木、新原、昭穂

13名

## 会員のひるば

### 「あれから五十路」

一番田恵比寿会 諸永 宗男

娘は小学校の帰り道、春の草花を摘んで帰ります。妻はそのわず（次頁に続く）



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 ティサービスセンター 併設

住所：糟屋郡志免町志免4丁目1-7 TEL：092-937-0422

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

口みなみ介護支援センター

口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



かなつくしを捨てたりしない。私の汁椀に浮かせ娘からの春プレゼントと紹介します。そんなある日、朝から降り続ける雨。しとしとと降るかと思えば勢い強く地面をたたく。1973年7月31日午前2時に集中豪雨。家中にぶくと鼻を衝く土のにおいに飛び起き、二階の窓を開ける。周りは田んぼで家もなく蛙がうるさい。雨は小降り、ここから川も橋も街灯の明かりでよく見える。「大きな木や何かイッパイ流れていくね」いつきたのか娘と妻が横に立っていた。牛が流されていった、「モウー」と啼きながら。「牛さん可哀そう」と娘が呟く。川土手がチラチラ光る。「川の水が土手を超えてるみたいネ」と話して就寝。

翌朝はカンカン照り、昨夜のことは嘘みたい。警察？消防？赤色灯をつけ慌ただしく樹々、家の間を忙しく走る。須恵川淵は沢山の消防車、消防士の混雑で大変さを悟る。朝七時ともなれば水の流れは昨夜より変転。まずはよかったです・・・とんでもない！佐谷がやられた！役場の放送やテレビを

見て状況を知る。

後日、区より支援要請あり、途端に慌ただしく、装備姿で集まってくる。説明もそそくさに出発。歩きながら互いに仕事は代休とか休んだとか、皆さんさすがだな・・・嬉しかった。イヤ〜きてるきてる。大勢の支援者が列をなして参加、誇りに思う。

ハイ、このグループはあの現場と指示される。石積みの高台に建つ二階建てのすさみ方に弱い口調の同情心か。意を決しそれぞれの持ち場につくが皆無口。朝からギリギリ熱い、一階に全く風が入らず蒸し状態。砂は床の上までなめつくしすっかり水を含む、まるでコンクリートのように固い。その上、大石、小石がザックザック、剣先スコップが入らない。女性3人がギブアップ。水筒は空っぽ、時折3人でも無理な大石が・・・どうしてこんな大石が？とにかく熱い。明日も出ますと答えたいが無理と皆が大笑い、作業終了。皆さん足早に帰り支度、我家が遠くに感じる。やっと我家についた。食事もせずに床つく。

【1973（昭和48）年7月の災害の概要】（広報部会 注記）

昭和48年7月30日夜から翌31日午前2時にかけて、寒冷前線の南下に伴い、福岡市南東部に位置する宝満・三郡系を中心に集中豪雨をもたらしました。

須恵町始まって以来の短時間集中豪雨により、多数の山腹崩壊が起き、崩壊箇所が土石流となって溪流を流下、須恵川の各所の堤防の破堤や橋梁、道路の流出による交通の寸断途絶をおこし、多大な被害を出しました。

須恵町はこの災害を教訓に、治山・治水ダムの建設を行ってきました。



当時の被害状況



まつお内科クリニック

循環器内科・リハビリテーション科

☎ 410-2220

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	★
14:00~18:00	●	●	△	●	●	△

★…9:00~13:00まで ※受付終了は30分前でず

休診日 日曜日・祝日

お問い合わせは診療時間内にお願ひ致します

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



「趣味を友に楽しく」

旅石豊寿会 渡辺一征



私の趣味は映画と歌です。家の隣が映画館だった影響もあり、小さいころから映画が大好きで、親からは映画ばかり観ていると不良になると叱られていました。隣りのよしみから小学生で顔パスもきいたのです。

錦之助、千代之介の「笛吹童子」が始まりでした。炭鉱の町の映画館でまだ冷暖房はなく、夏は氷柱、冬は石炭ストーブでした。半年以上遅れの洋画や邦画が入り混り、三本立てもありました。チャップリンやアボット・コステロ、ボブ・ホープなどの喜劇に笑い、初代の

「キングコング」の巨大さと破壊力に驚き、デズニー映画の「シンデレラ」や「ファンタジア」の色彩と音楽の美しさに子どもながら感動したものです。

「駅馬車」や「シエーン」などから拳銃ごっこが流行り、大場顧問が老俱たよりに書かれていた「はだし」のなかの「ターザン」を真似て近所の子ども達と樹にロープを縋り「アーアー」とターザン遊びなどもやったものです。

嵐寛の「鞍馬天狗」長谷川一夫の「銭形平次」千恵蔵の「七つの顔の男」右太衛門の「旗本退屈男」なども楽しく観ました。東宝の初代「ゴジラ」には、火を噴き暴れまわるゴジラに恐れと共に、原水爆実験への悲しみや怒りを感じたものです。石炭産業にはまだ活気があり映画が娯楽の主流で、町の人々の拍手喝采の熱気がまだ館内にあふれていました。

中高生頃になると裕次郎や小林旭の日活映画が大人気になり、映画と共に歌もヒットし今でも懐かしく歌っています。

大映では勝新の「座頭市物語や

悪名」雷蔵の「忍の者や眠狂四郎」が人気でした。現在もテレビでこれら昔の映画が放映されていますが、過ぎしの思い出と共に楽しく観ています。

歌も子どもの頃から大好きで、まだ家にテレビはなく、藤山一郎、津村謙、田端義夫、岡晴夫、三橋美智也などの歌声がラジオから流れていました。小学校の入学の面接の時か？先生の前でバタヤンのズンドコ節を歌って親が顔をしかめていた事を覚えています。

懐メロが大好きで「カラオケ健康法」を楽しく実践しています。若杉クラブの皆さん、趣味を人生の友として、楽しく元気に健康寿命を伸ばしましょう！カラオケを歌うと「むせ」の予防に役立ちますヨ。(3頁参照)



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12:00まで診療

休診：日曜・祝日

HP:suetuouganka.net



医療法人

須恵 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



# 医療施設等紹介

## 介護老人保健施設若杉の里

当法人が運営しております、『恵昭園ショートステイ』と『ユニット型地域密着型アネックス恵昭園』についてご紹介させていただきます。

### ◆◆恵昭園ショートステイ◆◆

花村 真紀

皆さんはショートステイという言葉はご存知ですか？「短期入所生活介護」とも言われるように、施設に短期間宿泊していただき、介護サービスを受けるサービスになります。

### ◆◆どんな時に利用できる？◆◆

介護等が必要な高齢者の方を、「自宅で一人しておくのは不安...。」という場合等、介護の担い手が不在になる時にご利用される方が多いです。また、同居（介護）されているご家族の『介護負担の軽減』のために、定期的にご利用される方も多くみられます。

「面倒を看ないと...。」と常に思っていることも精神的な介護負担のひとつです。「一週間に一泊二日だけでも外泊してくれたら...。」と思うことは決して悪いことではありません。ショートステイはそのような時でもご利用いただけます。

### ◆◆在宅介護に必要なこと◆◆

それは、『思いやりと息抜き』だと思います。息抜きなしでは在宅介護も限界を迎えます。ですから、有効にショートステイを活用していただき、少しでも長く住み慣れたご自宅での生活を継続していただきたいと思えます。

### ◆◆最後に◆◆

ご利用されたい時は担当ケアマネジャー様にご相談ください。また、恵昭園ショートステイにご興味がある方は担当スタッフまでお問合せいただくと幸いです。

### ◆◆アネックス恵昭園◆◆

前田 勝

皆様こんにちは。アネックス恵昭園を紹介させていただきます。当施設は、平成26年に福岡県よ

り指定を受けました『ユニット型地域密着型介護老人福祉施設』です。

### ◆◆アネックスとは◆◆

『本館と分けた付属の建物・分館・別館』という意味で、本体施設『恵昭園』の分館になります。

### ◆◆ユニット型とは◆◆

10人を1グループ（ユニット）に区分けし、1ユニットごとによりビングやキッチン等を設け、専任職員を配置します。小規模で家庭的な雰囲気の中で、きめ細やかな介護サービスが提供できます。

### ◆◆地域密着型とは◆◆

入居定員が29人以下の特別養護老人ホームで、可能な限り住み慣れた地域で生活を継続できるように、身近な市町村で提供されるサービス型になります。

### ◆◆最後に◆◆

当施設は、入居定員20名（2ユニット）で全て個室です。要介護3以上で糟屋郡内（粕屋町を除く）の方が入居対象となります。小規模ではありますが、その特性を活かし、介護サービスを提供しております。

## 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

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 ㊟ (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



# 「会員増強運動におもむ」

事務局長 藤 英寿

若杉クラブが果たしている老人福祉の推進と社会的貢献には、若杉クラブの根幹となる単位クラブの維持・発展が必要です。

そのためには、会員増強に取り組むことが喫緊の課題です。

若杉クラブでは、令和5年度事業計画に「創立60周年を契機に会員増強に再挑戦を行う」を掲げ、「会員一人ひとりが勧誘の担い手、勧誘から始めよう！単位クラブをPRしよう！」を合言葉に取り組んできました。成果はまだ把握できていませんが、「新規加入者はあるが逝去者や退会者がそれ上回り、増員にはつながらない」という声が聞こえてきます。

地域の高齢者は町の統計では増えています。今一度、勧誘と単位クラブのPRの方法を精査して、3月中旬までに一丸となって会員増強の取り組みをお願いします（6頁の佐谷建正会の取り組みを参照してください）。

一方、若杉クラブでは会員増強運動の一環として、須恵町広報誌「広報すえ」に自分達の活動などを「若杉クラブたより」に掲載しています。そこで、2月号に掲載した「高齢期の健康寿命の延伸には、地域のシニアクラブに入会することが近道である」という記事の一部を紹介します。単位クラブ会員勧誘の参考にしてください

■高齢期の健康寿命を延ばすには  
○高齢期の健康寿命を延ばすには「運動と食事と交流（社会的つながり）」が大切です。このためには同世代で集まる暮らし」をすることが一番です。

○同世代で集まると役割や居場所が生まれ、健康習慣に継続・強化が期待できます。更に集まることで、心に張りが出て、身が引き締まり、楽しみも大きくなります。

○高齢期の健康は、具体的にどうすれば実現できるのでしょうか。それは、地域の居場所である単位クラブに入会し、仲間と一緒に「歩くこと、食べること、しゃべること、人と会うこと、楽しむこと」を実践することだと思います。

## 六十年記念誌部会

### からのお知らせ

このたび、若杉クラブ創立六十年記念誌を2月6日役員会において会員の皆様に配付することができました。会員の皆様からは、発刊が遅い！との厳しいご意見が多々あり、誠に申し訳なく思っています。

記念誌部会4人という少ない人数で努力して参りましたが、思いのほか編集に時間を要し発刊が遅れましたことをお詫び申し上げます。

記念誌部会長 藤 英寿

### 広報部会からのお知らせ

第289号（令和6年1月号）に掲載しました内容に次とおり誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

#### 【訂正箇所】

・表紙写真 鳥名  
訂正前 ミミズク

訂正後 コミミズク

・7頁

1段目2行から3行目

訂正前 このドライブینگスク

ルール

訂正後 このドライブینگスク

ール

## 会員訃報

謹んでご冥福を

お祈り申し上げます

須恵 京谷 照雄 様 84歳  
令和5年12月17日

須恵 安恒 武利 様 85歳  
令和6年1月11日

佐谷 百田 ミチ子 様 96歳  
令和5年12月23日

山の神 田原 シズエ 様 83歳  
令和6年1月11日

須恵 安恒 武利 様 85歳  
令和6年1月17日

佐谷 小山田 サツキ 様 95歳  
令和6年1月27日

昭穂 二本柳 愛子 様 101歳  
令和6年2月4日

旭ヶ丘 宮崎 恵津子 様 86歳  
令和6年2月5日



# 編集後記

この前お正月だったかと思えば、もう3月になりました。

この時期は、単位クラブ役員と若杉クラブ執行部の皆さんは、決算、次年度の事業計画案、予算案の策定、また、会員勧誘の促進時期などで大忙しです。うかうかしているとまたたく間に3月は過ぎ去ってしまいます。

しかし、3月はサクラの開花宣言や春分の日で新しい季節を感じられる月でもあります。

つぼみのほころびや温かい日差しから元気をもらえば、きっと希望をもって新しい年度を迎えることができると思っています。(藤)

広報紙 老俱たより 第二百九十号

発行日 令和六年三月五日

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

## スナップでみる活動のあれこれ(9月~11月)

### 若杉クラブ第3回高齢者学級



アザレアホール須恵  
玄関前の立て看板



受付を行う女性部



アザレア須恵大ホール  
2階席の出席者

### 若杉クラブ秋期歩こう会



賞品の説明をする当番  
クラブの渡辺豊寿会会長



輪投げ大会の進行をする  
サポート員と見物する参加者



輪投げ大会に挑戦する  
昭穂若鶴会の参加者

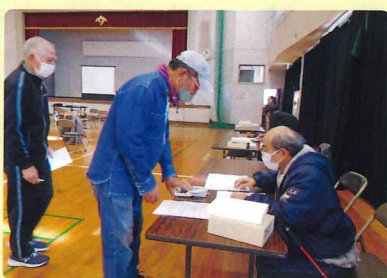
### 若杉クラブ健康サポート研修会



開会式で挨拶を行う川上  
副会長



体力測定前に「いきいきクラ  
ブ体操」を行う参加者



握力測定を行う参加者と  
サポート員