

R6年度
全国老連&
福岡県老連
共通メインテーマ
**延ばそう!
健康寿命、
担おう!
地域づくり**
鞍手町老連も
全老&県老
目標を推進

六五四三二一、
日認経心最お
常知験身期友
に症をを健ま達
生にに生康でを
甲雇らして分多
斐ないてのく持
を不社会の足つ
持社会奉で歩
つ仕

てまがのかがりの
い健す。元復町大出人は健人
ま康。気活老老き生必康生
ずづなと連なるの要づ100
かり町新で違か、期可り0年
？づ会はい、が床を欠と年
りに員募休あに笑で生時代、
に、を集会り伏つす。甲 高
自助を中あして送る。甲 高
努力め高クす。送る。甲 高
して齢ラ。送る。甲 高
い者ブ 事 者



鞍手町老人クラブ
連合会会長
西山 堅

ふれあいひろば

第59号

鞍手町老人クラブ
連合会

鞍手町総合福祉セ
ンター内

0949・
42・
8811



高齢者が元気になる企画に取り組みます
*R6年度~R7年度(任期2年)

| 役職 | 氏名 | 出身区 |
|-------|---------|------|
| 会長 | ① 西山 堅 | 弥生 |
| 副会長 | ② 山下 住人 | 弥生 |
| 副会長 | ③ 高富ミツ子 | 城ヶ崎 |
| 監事 | ④ 井上慶治 | 本町寿会 |
| 監事 | ⑤ 黒瀬 博樹 | 北区 |
| 広報部長 | ① 西山 堅 | 弥生 |
| 広報副部長 | ⑧ 福山 信雄 | 立林 |
| 体育部長 | ⑥ 橋本 棟弘 | 本町 |
| 体育副部長 | ⑦ 中西 寛治 | 弥生 |
| 女性部長 | ⑨ 栗田 保子 | 中山本村 |
| 女性副部長 | ⑩ 久原 成子 | 新延本村 |
| 事務局 | ⑪ 兼澤 稔 | 老連事務 |

笑顔いっぱい元気はつらつ
自助努力で健康づくり

鞍手町老人クラブ連合会

| 単位クラブ 会長 (敬称略) | | | | | | | | | |
|----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|------------|
| 氏名 | 野上 忠良 | 栗田 秋人 | 岡村 弘美 | 井上 慶治 | 高富ミツ子 | 山本 雄治 | 高鍋 幸雄 | 田村 直子 | 黒瀬 博樹 |
| 自治区 | 中山本村 寿会 | 立林 寿会 | 上新橋老 人会寿会 | 本町老 人会寿会 | 城ヶ崎 つくし会 | 新延本村 福寿会 | 大池 寿会 | 西区 親和会 | 北区 宝寿会 |
| 会員数 | 71 | 65 | 19 | 38 | 120 | 33 | 19 | 20 | 17 |
| 男・女 | 34:37 | 28:37 | 5:14 | 19:19 | 51:69 | 9:24 | 11:8 | 8:12 | 7:10 |
| 平均年齢 | 80.7 | 80.8 | 81.6 | 78.4 | 78.2 | 84.0 | 77.6 | 81.1 | 78.5 |
| 会議・サロン | 1回/月 | 1回/2ヶ月 | 1回/2ヶ月 | 不定期 | 1回/月 | 1回/月 | 不定期 | 1回/月 | 1回/月 |
| 社会奉仕等 | 蛭川清掃 ・他 | 公民館花 壇手入れ | 誕生会・ 役員会他 | 廃品回収 清掃活動 | 花壇手入 誕生会他 | 清掃他・ 募金運動 | 健康づくり 公園管理 | 花壇管理 ・他 | 地域清掃 ・他 |

| | | | | | | |
|----------------------|---------------|------------|---------------|---|--|---|
| 単位クラブ 会長 (敬称略) | | | | <p>*活動中 12クラブ *会員数計 512人 *平均年齢 80.4</p> | <p>りし老 のて人 仲健会 間康を 入づ復 りく活</p> | <p>*鞍手町の高齢化率39.3% *R7年には5人に1人は認知症? *老人会は、健康づくり・友達づくり・認知症予防に特化</p> |
| 氏名 | 山下 住人 | 山本 忠則 | 岡松健治 | | | |
| 自治区 | 弥生 若生会 | 室木 栄寿会 | 新延南区 老人クラブ | | | |
| 会員数 | 53 | 29 | 28 | | | |
| 男・女 | 22:31 | 11:18 | 15:13 | | | |
| 平均年齢 | 80.9 | 81.4 | 82.7 | | | |
| 会議・サロン | 3回/月 | 1回/月 | 不定期 | | | |
| 社会奉仕等 | 健康づくり 町内美化 | 神社清掃 ・他 | 町内美化 | | | |

*休会/7クラブ小牧寿
会・山ヶ崎白寿会・
い牟田なごみ会・長
谷老人クラブ・木月
暖寿会・南区南寿会・
新延新塚福地会

*会員募集中
老人会は、地域
を基盤とする自主的
な組織です。老連では、健康づ
くり・友達づくり・介護予防・
孤独な老人ゼロ・楽しい老人会
づくりを目指します。



町長と新春対談

*日時：令和6年1月12日(金) *場所：鞍手町役場 応接室
 *出席者：岡崎町長、田鶴原 福祉人権課長・老連*会長/西山、副会長/山下、幹事/井上、事務局/兼澤
 *老連：老連の活動概要説明
 独居者見守り、健康づくり、社会奉仕に取り組んでいる。
 *岡崎町長
 役に就きたくないを理由に、老人会の解散や休会に繋がっている。
 老連の広報誌を見ると活発な老人会を知ることが出来る。
 *老連：街中の美化
 各クラブで公園の美化で綺麗な街づくりを目指しているが、ゴミの不法投棄が多い。
 *岡崎町長
 町(街)の美化は、行政と住民双方に責務がある。住民も町(街)の美化について関心を持って欲しい。
 *老連：緊急時の高齢者の自力避難が難しい
 高齢者は、自然災害や緊急時に自力で避難不可。全員避難できたか否か含め最終確認のルールが必要。
 緊急時の通報や病人見守りは、老人会でも出来る。そのためには、老人会組織を大きくしたい。
 *岡崎町長
 町の防災組織が出来ているが、防災意識レベルに差異がある。自分たちにとってプラスになる事は積極的取り組んで欲しい。老人だから、何をして頂けるかでなく、何が出来るかが大事。



「能登半島地震義援金」ありがとうございました

R6年は正月早々「能登半島地震」などで幕開け・辰年 多難な船出。
 元日、能登半島地震(犠牲者236人) *参考；熊本地震の死者273人
 2日、羽田空港滑走路で、JALと海保庁航空機衝突炎上事故
 3日、小倉島街商店街で35店舗消失；鍋の火消し忘れ *2年前旦過市場
 23日、新幹線の架線事故、24日、日本列島最強の寒波で大渋滞
 *能登地震義援金は、役場と県老連経由で納付。単位クラブに領収書発行

町老連女性部・・高齢化時代・・「女性だからこそ出来ること」に挑戦！

| 健康づくりに挑戦し、健康寿命を延ばします | | |
|----------------------|------------|------------|
| 氏名 | 自治区 | ・・頑張ります・・ |
| ① 栗田 保子 | 中山本村寿会 | 皆様に相談しながら |
| ② 古平 浩子 | 立林 寿会 | みんなで花壇作りに |
| ③ 藤内 明栄 | 上新橋 老人会寿会 | 民・児委員兼務ですが |
| ④ 小林 総子 | 弥生 若生会 | サロンのお手伝いなど |
| ⑤ 野口ミサエ | 室木 栄寿会 | みんなと一緒に |
| ⑥ 古野 末子 | 新延 南区老人クラブ | お役に立つように |
| ⑦ 久原 成子 | 新延本村福寿会 | 会長をサポート |



人生100年時代に相応しい凄いひと万歳

100歳までグラウンドゴルフで健康づくり！



↑ 松永ユキ子さん
 室木/91歳
 *老連大会で上位



↑ 日高静子さん
 弥生/91歳
 *10月県大会へ



↑ 佐々木朝康さん
 立林/88歳
 *地域の重鎮です



料理教室；男性のひとこと

女房への恩返しも兼ねて参加した女性の大変さが分かって感謝です



↑ 1/26、料理教室に男性7名。女性は、食材調達・献立調理等考える。だから健康で長生きするそうです。
 *料理教室は毎年開催。男性の参加を待っています！

亡き夫の思いを胸に元気に歌っています 投稿：上新橋老人会寿会 勝木桂子



鞍手に移り住み、当時、直方シンフォニー合唱団に所属していた、夫の提案で始めたのが「鞍手童謡・唱歌の会」です。私も歌が大好きだったことをきっかけにこの活動を始めました。各所で童謡や唱歌などを披露していくうちに、協力者も増え、

平成18年に鞍手町ボランティア「鞍手童謡・唱歌の会」が発足。会員も29名、毎月8～9回は病院や介護施設訪問。用紙に書いた歌詞を見ながらアカペラで合唱。発声練習を重ねながらレベルアップしてきました。夫も訪問先のお年寄りから感謝の言葉を受けてやり甲斐を感じながら活動していましたが、発足して8年目に病に倒れ80歳で帰らぬ人に・・・

失意の中、会の存続を考えるも仲間や訪問先の励ましで慰問を再開。歌う事で悲しみを乗り越えてきました。

夫と立ち上げた会を続けることが、私の役目と思っています。大切にしている事は、①；相手の立場を考える。②；人との和を大切にする。③；感謝の心を忘れない。④；楽しく元気に歌うことです。



鞍手童謡・唱歌の会の仲間です

皆が笑顔・皆が健康・皆で社会貢献・・・若生会の近況 投稿：弥生若生会 / 山下 住人

1) 鞍手一元気な老人会を目指して15年・・・色々な企画をやって・・・実績を遺しています

①；H21年、サロン導入・健康づくりと友達づくり ②；毎朝20名以上の仲間が、ラジオ体操とGゴルフと公園清掃に参加 ③；サロンで、毎月 認知症予防・屋内ゲーム等で健康づくり

2) 高齢者相互支援で高齢者見守り

①；広報「顔晴れ」宅配で見守り ②；独居者見守り訪問 ③；自然災害等の支援活動など



3) 出来る人が、出来ることに参加する社会貢献

①；銭太鼓で施設慰問14年 ②；公園の清掃と公道清掃 ③；公園美化で秋桜やパンジ植え付け

4) 若生会の活動評価、団体で8回、個人で1回受賞

①；県老連会長賞 ②；町衛生連合会賞 ③；全老連活動賞 ④；町善行賞 ⑤；県衛生連合会賞 ⑥；内閣府社会参加章 ⑦；高齢者支援県知事賞 ⑧；全老連優良老人クラブ賞 ⑨；内閣府エイジレス章

5) 広報「顔晴れ」15年間×1回/月発行・183号

①；広報「顔晴れ」/ 県老連H/Pに毎月アップ中

6) R5年度活動実績 ①；R5年度年間活動333回/参加者累計5,387人 ②；サロン実績二年間23回・参加人数延540人 **7) サロン累計 / 2回/月(定例と夢塾)×15年間継続(7月=286回開催)**

↑恒例、新年の全集合写真(今年15回目)

社会奉仕で健康づくりと綺麗な街づくり続けています 投稿：古平 浩子；立林 寿会

区公民館の草刈りや樹木の剪定及び花壇づくり実施 5月19日(日)・8時から会員65名中35名が参加。

男性には、樹木の剪定や花壇作りをお願いし、女性は花や松葉ボタンの植え付け作業を行いました。

私達の期待に応じて花壇には芝桜が咲き、夏には、松葉ボタンが咲き乱れる事を楽しみにしています。健康づくりには、食事と運動及び社会参加が大切と言われています。花壇作りしながらお喋りする事も楽しみのひとつです。ずーっと続けたいと思っています。



花壇作りで、健康づくりと絆づくり

雲林俳句会 六月句会

道ゆけば御田に隠る通り鴨

松野賢珠

庭の中葉先つや出す半夏生

栗田愛子

杖つきし我に寄り添ふ夏の蝶

松野幸子

山門を出て住職のサングラス

松野淳信

万緑の迫り来稲荷磴五十

福原泰代

わくわくを探す初夏老いの日々

石田征子

廃線の駅舎を飾る七変化

栗田早苗

賽を打つ銭はチリンと梅雨に入る

白石実枝



【耳の学】命を落すかも知れない▶熱中症の4タイプ「熱失神・熱けいれん・熱疲労・熱射病」

*夏日と真夏日と猛暑日と酷暑日・・・連日テレビで流れているのでご存知と思いますが・・・
*夏日：25度以上 *真夏日：30度以上 *猛暑日：35度以上 *酷暑日：40度以上 何れも熱中症の危険が高い。暑い時、日中に屋外に長時間いると危険です。室内でも熱中症に罹ります。ご用心！

【雑学】熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下しているため特に注意必要。(厚労省資料)



高齢者が熱中症にかかりやすい理由

- *「暑い」と感じ難くなる・体温調節が鈍る
*体内の水分量が減少する・喉の渴きを感じにくくなる
*高齢者の熱中症対策・喉が渴かなくても細目に水分補給
*部屋の温度をこまめに測る・1日1回汗をかく運動をする

▶熱射病は死に至ることもある危険な状態、熱疲労は熱射病一步手前 ▶熱失神・熱けいれんの時点で早めの対応が必要 ▶熱疲労、熱射病が疑われた場合には救急車を呼ぶ事
▶熱中症予防①：炎天下の外出は控える②：こまめに水分補給③：夜もエアコンを使う



9月15日は敬老の日・100歳以上の高齢者 9万2139人 ・国内最高齢は116歳(大阪府柏市)

2023年発表、「敬老の日」を前に、厚労省は、全国の100歳以上の高齢者が過去最多の9万2139人発表。全体のうち女性が8万1589人(88.5%)、男性は1万550人(11.5%)。



映画「ボケますからよろしくお願いします」を観て・・・

- *信友直子監督が、認知症の母と、その母を介護する父のドキュメンタリー
*認知症の妻に変わらぬ愛を注ぐ夫。炊事洗濯、毎日1時間歩いて妻の病院へ
*避けて通れない人生最期の描写。老老・認認介護の現実を目の当たりに・・・
*90歳過ぎて、二人ともお元気な「おしどり夫婦」って良いですね～
「おしどり夫婦」とは、仲睦まじい夫婦のこと。この言葉は、おしどりという鳥の雌雄がいつも一緒にいるところからきているそうです。おしどり夫婦の特徴は、笑顔が多く、お互いを尊敬し合い、異性として扱っていること。

周りが正しい知識
▶認知症は誰でもなる可能性がある
*アルツハイマー型
*脳梗塞が原因など
▶早期発見が必要

認知症?かかも気づくサイン
*外出しなくなった*冷蔵庫にある食材をまた買う*お金の計算が上手く出来ない*趣味に興味を示さなくなった*味付けがおかしい *賞味期限を切らす

今までと違う違和感
*同じ間違いを起こす頻度が増えた*言葉が聞きづらくなった*今まで出来ていたことが出来なくなった

軽度認知症
*日常生活は出来る軽度の認知症、まだ改善できる

5/9 町老連グラウンドゴルフ大会(郡大会出場予選) *1~20位まで、6/6郡大会に出場



田鶴原課長ご挨拶

写真左2枚目より；優勝/古賀(弥生)、準優勝/福山(立林)、第3位宮崎(弥生)。右端；H/O賞の5名 *4位から20位までの選手名；諫武(大池)、大塚(大池)、山口(大池)、日高(弥生)、渡部(弥生)、古賀(弥生)、諫武(大池)、伊藤(大池)、久保田(弥生)、久保(弥生)、橋本(本町)、丸谷(城ヶ崎)、武谷(弥生)、西山(弥生)、花田(弥生)、茂永(弥生)、酒井(大池)・・・

6/6 鞍手郡Gゴルフ大会(県・筑豊予選) / 和気あいあい・・・お互いの健闘を称え健康づくり



↑9/26 県大会に出場する5選手 ↑ダイヤモンド賞 尾藤さん(小竹) ↑9/24 筑豊大会に出場する9選手
左写真)優勝；日高(弥生)、2位；大塚(大池)、3位；西山(弥生)、4位；諫武(大池)、5位；酒井(大池)
右写真)6位；古賀(小竹)、7位；福山(立林)、8位；茂永(弥生)、9位；古賀(弥生)、10位；宮崎(弥生)、11位；花田(弥生)、12位；橋本(本町)、13位；山口(大池)、14位；武谷(弥生)

6/7日；町老連主催ペタンク大会(県・筑豊大会予選) *県大会に弥生A *筑豊大会に本町A・弥生B



最高齢者賞 本町勝木さん

写真左から)優勝；弥生A(日高・関口・古賀/平均年齢83.3歳)、準優勝；本町A(橋本・武谷・丸山/平均年齢81歳)、第3位；弥生B(日高・中西・花田/平均年齢84.7歳)、第4位；弥生C、第5位；弥生D。

90歳過ぎてもOK！運動で健康づくりに挑戦しましょう 投稿；老連体育部長 橋本棟弘

R6年度も健康増進と親睦スポーツ大会を計画。5月、町老連のGゴルフ大会、鞍手郡老連大会を鞍手町で開催。6/6日、県・筑豊大会選抜ペタンク大会。9月老連ペタンク大会、10月町老連Gゴルフ大会、11月町長杯ペタンク大会を予定。毎回80人前後の選手が参加。成績に関係なくお互いに褒め合い、和気あいあい運動を楽しむ姿は微笑ましい。小竹町老人会とダーツ大会も計画。両町親睦を深める大会を企画。誰でも出来る、来てよかった、楽しかったと思われるスポーツ大会を目指します。



*老連備品 / 健康づくり運動器具、プロジェクターやDVD、単位クラブの活動に使って下さい

*グラウンドゴルフ(道具一式/8ホール)

*輪投げ道具 *ダーツ道具

*ペタンク(道具一式/6面使用可)

*簡易テント2式(単位クラブ主催大会)

▶健康づくりにくらしの郷グラウンド使用可

*ダーツ採用。秋に大会予定で準備中

*道具の貸し出し及びグラウンドの予約は、老連事務局 42-8811「兼澤」まで☎お願いします。



2024年(R6)度 鞍手町老連事業計画書

| 月 | 日 | 役員会・評議員会 委員会活動・その他 | 日 | 県・郡・町 その他の行事 | 日 | 女性部 奉仕活動 その他 |
|----|------------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------------|-------|------------------------|
| 4 | 8(月) | 会計監査 | 10(水) | 筑豊地区合同会議 | 3(水) | 第1回部長会、会計監査 |
| | 11(木) | 役員会(第1回) | 7(日) | 北九州市パタンク大会(個人参加;初) | 11(木) | 役員会(第1回) |
| | 18(木) | 老連総会(第1回評議員会) | 18(木) | 県老連 監事監査 | 18(木) | 女性部総会(第2回部長会) |
| 5 | | | 9(木) | 町老連主催Gゴルフ大会(町予選会) | 11(土) | ボラ連主催くらの郷周辺清掃 |
| | | | 21(火) | 県老連第13回定時社員総会 | 25(金) | 町ボラ連第15回社員総会 |
| | | 前期広報部打合せ会議 | 23(木) | 鞍手郡Gゴルフ 県・筑豊大会選抜戦 | | |
| 6 | 13(木) | 役員会(第2回) | 6(木) | 町老連主催パタンク大会 (県・筑豊大会予選兼) | 8(土) | ボラ連主催くらの病院周辺清掃 |
| | 20(木) | 評議員会(第2回) | | | 13(木) | 役員会(第2回) |
| | | | 25(火) | 筑豊地区単位クラブ 新任会長研修会(筑豊) | 20(木) | 部長会(第3回) |
| 7 | 17 | 前期 広報配布 | | 同和問題啓発強調月間講演会 | | |
| | | | 22(月) | 県老連主催広報紙づくり研修会 | | |
| 8 | 8(木) | 役員会(第3回) | 1(木) | 市町村老連事務局長研修会 | | |
| | 15(木) | 評議員会(第3回) | 27(火) | 全老連活動推進員等セミナー | | |
| | | | 29(木) | 健康講座/外部講師 | 22(木) | 部長会(第4回) |
| 9 | | | 5(水) | 体力測定講習会 | | |
| | 15(日) | 老人の日(～21 老人週間) | 18(水) | 筑豊地区老連主催パタンク大会 | | |
| | | (各単位クラブの 面白企画があれば 取材させて下さい) | 20(金) | 全国一斉「社会奉仕の日」活動 | | |
| | | | 24(火) | 筑豊地区老連主催グランドゴルフ大会 | | |
| | | 26(木) | 県老連主催グラウンドゴルフ大会 | | | |
| 10 | 10(木) | 役員会(第4回) | 3(木) | 県老連主催パタンク大会 | | 女性部の一日研修会 |
| | 17(木) | 評議員会(第4回) | | 防犯・交通安全講習会/警察署 | 11(金) | 女性リーダー研修会 |
| | | | | 町老連主催グラウンドゴルフ大会 | | |
| 11 | | 1円・5円玉募金(1日～30日) | 6(水) | 筑豊地区老連主催囲碁・将棋大会 | | くらの元気まつり2024(未定) |
| | | 後期広報部打合せ会議 | 8(金) | 高齢者相互支援リーダー研修会(筑豊) | | |
| | | | 13(水) | 町老連主催第19回町長杯パタンク大会 | | 料理教室 |
| 12 | | | 4(水) | 健康をすすめる運動推進研修会 | | |
| | 12(木) | 役員会(第5回) | 5(木) | 高齢者の健康づくり・生活支援セミナー | | |
| | 19(木) | 評議員会(第5回) | 12(木) | 市町村老連会長研修会 | | |
| 1 | | 後期 広報配布 | | 町長と役員との新春対談 | | |
| | 9(木) | 役員会(第6回) | | 町老連主催料理教室 | 16(木) | 部長会(第5回) |
| | 16(木) | 評議員会(第6回) | 27(月) | 高齢者相互支援推進事業事務説明会 | | |
| 2 | 13(木) | 役員会(第7回) | 7(金) | シニアスポーツレク活動講習会 | | |
| | 20(木) | 評議員会(第7回) | | | | |
| 3 | (諸事業の詳細は、開催直前の評議委員会で都度連絡します) | | | | 3(日) | 町ボラ連主催鞍手公園美化 女性部交流会 |

老
連
6
基
年
本
度
方
針
県

1;健康づくり・介護予防活動の推進 2;高齢者・地域支え合い事業の推進 3;組織活動の強化に向けた取り組みの推進 4;全国共通目標の推進 5;制度・政策、高齢者に係わる課題等の学習・実践 6;会員の安全対策と連帯意識の高揚等
*鞍手町老連も、県老連の具体的方針、健康づくり・介護予防活動の推進・高齢者・地域支え合い事業の推進等を実践 ▶老連の健康づくり企画に皆様の参加をお待ちします

*「ふれあいひろば」の編集者募集! 撮影と編集とPCが出来ればOK。編集方法はお任せ

*皆様の投稿で59号が完成! *広報部;西山 堅・福山 信雄・兼澤 稔 返ご感想をお寄せ下さい