

顔晴れ **187号** 会員募集中 **健康で100歳超え**

発行；若生会・編集；西山堅
写真サポート；宮崎 豊一

高齢者相互支援で終の棲み処にしたい街づくり 健康づくりと認知症予防と感動人生

10/7；第291回サロン定例 *ペタンク大会

10/19；292回サロン夢塾はオンデマンド交通勉強会



のるーと予約は、ラインか ☎0263-31-5346

若生会は、2009年、鞍手一元気な老人会を目指して15年、その活動成果が認められ、11回受賞。新会員募集中。サロン見学歓迎です。

A | オンデマンド交通勉強会開催。予約は一週間前から可能です



今月の傘寿表彰

事件事故110、怪我や急病は119 * どうしようか迷ったとき、相談したいときの電話番号は

突然、業者など来たら
家に入れたい・点検等
させない・契約しない
☎ #9110

24時間可
救急車を呼ぶ？
救急病院を探したい等迷ったら
☎ #7119

商品購入や契約トラブル・
架空請求・悪徳商法被害や
重債務等の相談は局番無し
☎ 188 (いやや)

認知症・介護・健康相談等、鞍手町地域包括支援センター
☎ 43-3022

健康に必要な栄養素 / 投稿；市川悦子
バランスの良い栄養素を摂って・・・
①栄養豊かに ②身体のリズムを整える
さあにぎやかにいただく
さ；魚介類 あ；油 に；肉 ぎ；キノコ
や；野菜 か；海藻 に；乳製品 い；芋類
た；タマゴ だ；大豆製品 く；果物

若生会の女性から
面識のない男性がトイレを借りに来ので断った。押し込み強盗の下見だったかも？面識の無い人を家に入れたいこと。断った貴女は偉い！

民家や公園に犬の糞落し物が時々あります。お届け先が分かれば、飼い主に送料無料でお届けします。糞は持ち帰って花の肥料にどうぞ。綺麗な街づくりご協力

「脳」は年を重ねるにつれ衰え、細胞が死んでいく。最近、年を重ねても、鍛える事で新しい神経細胞が作られることが分かった。これを、「脳の可塑性」と言う。では、どうすればいいの？脳の可塑性；普段使わない脳を意識して使う事を生活に織り込めば、確実に脳は活性化。何かを新しく記憶したり、新しく記憶したりすると、神経細胞が新しく作られる。活発に活動するほど「細胞はどんどん増え、逆に、活動が鈍くなるほど新しい細胞は作られ難くなる」。この1年で新しいことを始めたり、新しい体験、新しい場所に行きましたか？



今年も弥生公園の秋桜満開

掲 示 板

11/13；町長杯ペタンク
11/14；ペタンク県大会
古賀正・日高道・関口
11/15；ふれあいサロン
認知症について勉強会
講師；専門病院スタッフ
1/10；銭太鼓チーム、
民・児協で公演決定。

10/24町老連杯Gゴルフ大会



若生会
十傑に
六上位

優勝；武谷、第3位；宮崎
西山堅 日高道 古賀正 花田

Gゴルフ月例10月度最優選手賞 池田優美子

ネット	① 池田優美子	43.8
	② 武谷 直幸	43.9
	③ 日高 道男	44.3
グロス	① 古賀 正博	37.7
	② 日高 道男	38.3
	③ 武谷 直幸	38.9



hole in one vest3

H/O⇒13回/日高道男・武谷直幸、10回/花田

Gゴルフは紳士のスポーツ・・・勝つことに執着して、自分に有利となるような処置はご法度です