



# 志保大より

第294号

須恵町シニアクラブ連合会 令和6年11月発行



## 主な内容

	頁
● 若杉クラブ行事紹介	
(市町村老連事務局長研修会) ……………	2
(県老連体力測定講習会) ……………	3
(秋期一斉奉仕作業) ……………	4
(郡シ連幹部研修会) ……………	4~5
(令和6年度作品展) ……………	6
(市町村老連新任会長研修会) ……………	6~7
● 地区クラブ紹介(新原シニアクラブ) ……	7~8
● クラブ活動紹介(童謡の会) ……………	8
● 会員のひろば ……………	9~11
● 医療施設等紹介(太田整形外科) ……………	11
● 広報部からのお知らせ、会員訃報 ……	12
● スナップで見る活動、編集後記 ……………	12

## 表紙写真について

鳥名：ルリビタキ

撮影地：須恵町上須恵

夏に本州以北で繁殖し、秋になると九州方面に南下してきます。冬鳥のジョウビタキ同様、ヒタキの仲間なので火打石を叩くときの音のような地鳴きをします。

写真の鳥は、皿山公園付近の登山道で、餌を求めて地面に降りたところ撮ったものです。餌は落ち葉の下に隠れているイモムシ類ですが、その他ハゼノキやカラスザンショウ等の木の実を食べたりします。

(写真・文：上杉和稔)

## 若杉クラブ諸行事紹介

このコラムでは、(令和6年7月号)以降の行事について順を追って紹介します。

### 市町村老連事務局長 研修会に参加して

#### 若杉クラブ事務局長

藤 英寿

去る8月1日(木)～2日(金)にかけて、福岡県老人クラブ連合会(以下県老連)の令和6年度地区・郡・市町村老人クラブ連合会(以下市町村老連)事務局長研修会が開催されました。

会場は県老連指定旅館の「ホテルセキア」(熊本県玉名町)、参加者は、市町村老連事務局長31名、県老連会長及び副会長7名、県老連事務局3名の合計41名です。参

加者は、ホテルセキア送迎バス3台及び自家用車を利用して会場に入りました。

私は事務局長の立場で参加し送迎バス1号車を利用、JR博多駅筑紫口から約2時間かけて会場につきました(遠距離でチョット疲れしました)。

ところで、研修会の概要を述べる前に、老人クラブ連合会事務局長の役割はどのようなものかを、若杉クラブの例を挙げて簡単に紹介します。

事務局長の役割をわかりやすく言うと「扇の要(かなめ)」です。皆さんご存知のように若杉クラブの運営は、会員・役員が自主的に、活動全体は、企画から運営、事後処理までの役割を分担して行っています。この運営の中で、会長は方針を決定、これを実現するための具体的な目標や計画を立て、担当役員に展開するのが事務局長の役割(扇の要と言われる理由)と考えています。

さて、今回の研修会是对話ワークショップ(数人のグループを作

り、協力し合いながら共通の課題を解決していく)で行われ、(株)アテンド代表取締役の福成有美さんが講師を務められました。

テーマは、「老人クラブが抱える課題などを共有し、今後のとびうめクラブ(県老連)の未来について考える」です。流れは「問題解決の考え方」↓「対話ワークショップ」↓「まとめ」で、約3時間かけて行いました(充実したワークショップでした)。

まとめでは、理想のとびうめクラブを創るためには、「会員加入促進の課題解決のために行動することが必須」という認識をあらためて深めました。

その他、県老連事務局からは、「市町村老連活動のとびうめクラブホームページへの登録方法」とスマホを利用した「とびうめクラブ福岡(県老連ホームページ)の閲覧方法」の説明がありました。



老人クラブ  
シンボルマーク「末広鶴と  
日の丸」



分りやすいワークショップを進行された講師の福成さん(県老連事務局提供)



対話型ワークショップの様子(県老連事務局提供)

## 県老連体力測定 講習会に参加して

### 若杉クラブ健康推進部長

赤星 明吉

去る9月5日（木）、福岡県老人クラブ連合会（以下県老連）主催の体力測定講習会が、市町村老連の体力測定普及のリーダーを養成する目的で開催されました。

参加者は、各市町村老連64名、スタッフ20名（県老連の募集に応募した人、若杉クラブ藤会長も応募されました）、その他の合計89名。若杉クラブは、私と、令和6年度新任健康サポート員、和氣利彦さん（佐谷建正会）、蔵座照雄さん（上須恵若水会）、下條三保子さん（須恵福寿会）、檜木野敏夫さん（城山福寿会）、廣瀬勝利さん（新原シニアクラブ）の6名が参加しました。

会場はクローバープラザで行わ

れ、午前は研修室で講義、午後は体育館で実技が行われました。講師は、全国の老人クラブの健康づくりの指導者で、県老連が長年お願いしている順天堂大学名誉教授の武井正子さんです。

午前中の講義「高齢期の運動による健康づくり・介護予防」の前半は、筋肉や骨の動きなど、私たちに分かりやすい説明でした。今まで何気なく行っていた運動もこの説明を聞き、もっと効果が得られることが分かりました。

午後の最初の「いきいきクラブ体操で仲間と楽しく健康づくり」では「立ってするいきいきクラブ体操」を、実際に体を動かしながら行い、一つ一つの動きが、転倒予防、ストレス解消、バランス能力の改善と介護予防に効果があること知りました。

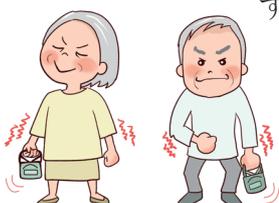
午後の実技は、握力、上体起こし、長座体前屈、10 m障害物歩行、開眼片足立ち、6分間歩行の6種目を行いました。6分間歩行（80 m版）は初めて経験しました。この6分間歩行（80 m版）は「6分

間に何メートル歩けるか」を測定することで、足腰の強さと総合的な体力（全身持久力）を知ることができそうです。自立して元気に生活するための基礎体力です。11月28日（木）に開催予定の令和6年度健康サポート員研修会で講習会を実施したいと考えています。

なお、実技では参加者がお互いの測定結果を見せ合って楽しく測定に取り組みました。

また、若杉クラブが体力測定を取り組みを始めたのは令和4年度からです。令和5年度は、健康サポート員研修会で県老連から講師を招き体力測定講習会を開催しました。その後には体力測定用具を購入、単位クラブで体力測定を始めて2年目になります。

今回の講習会は、参加した皆さんにとっては非常に有意義な研修になったと思います。



午前中の講義の様子  
（県老連事務局提供）



6分間歩行（80m版）様子  
（県老連事務局提供）

## 秋期一斉奉仕作業を行う

若杉クラブ副会長

駒山 悦章

9月になっても連日猛暑日が続いている中、若杉クラブは秋期一斉奉仕作業を実施しました。

単位クラブでは、地域の公共施設やお宮の美化作業と、集めたゴミを指定されたゴミ袋に入れる分別作業を行いました。また、資源回収作業では、家庭から出される新聞紙やダンボール、アルミ缶など回収し、回収したゴミ袋や資源回収物はそれぞれ指定された集積場所に運びました。また、行政区の美化作業に参加した単位クラブもありました

この日は、それほど日差しが強くない午前8時から始めましたが、みるみるうちにカンカン照りとなり汗びっしりとなりました。

しかし、自分が地域づくりに役

にたっていることを実感することができたと思っています。

参加人数は、美化作業が255人、資源回収が123人の合計378人でした。

写真は旭ヶ丘旭寿会が行った、コミュニティバスの旭ヶ丘児童公園バス停周辺と、須恵第三小学区アンビシヤス広場横の歩道の草取りと清掃後の様子です。



コミュニティーバス旭ヶ丘児童公園バス停周辺



第三小校区アンビシヤス広場横

## 郡シ連幹部研修会

若杉クラブ広報部

松本 讓

9月19日(木) 篠栗町クリエイト篠栗大ホールに於いて、令和6年度糟屋郡シニアクラブ連合会の第25回幹部研修会が開催されました。若杉クラブからは、執行部、単位クラブ会長、女性部の合計37名が出席しました。



糟屋郡シニアクラブ連合会第25回幹部研修会開会式

(次頁に続く)

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

□みなみ介護支援センター  
□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

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

研修会は午前9時から始まり、開会行事、基調講演、事例・体験発表、記念講演、歓迎行事が行なわれました。

ここでは、記念講演の概要を紹介いたします。

### 記念講演

演題 認知症を理解し備えよう！

～頭と体の健康のために～

講師 浪江堂 三野原病院

理事長・院長

三野原 元澄（医学博士）

10年ぶりに、厚生労働省から日本の認知症患者の推計値が発表されました。前回2012年の認知症患者の推計値は462万人（65歳以上の高齢者の15%）でした。高齢者人口が増加し高齢化率の上昇とともに2025年には最大で730万人（65歳以上の高齢者の20.6%）、いわゆる高齢者の5人に1人が認知症、そんな時代が来るといわれています。

2022年の認知症患者の推計値は443.2万人（65歳以上の高齢者の

12.3%）であり、前回の2012年の推計値よりも低下していました。その理由として、軽度認知障害から認知症に進展する者の割合が減少している。成人の喫煙率の低下、生活習慣病の疾患コントロールが良くなったこと、健康意識の高まりなどが挙げられました。しかし高齢化率の上昇に伴い、認知症患者は今後増加すると見込まれています。

### 認知症とは？

一度正常に達した認知機能が後天的な脳の障害によって持続性に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態

### 【軽度認知障害（MCI）】

認知機能に軽度の障害が認められるが、日常生活には支障がない状態

### 認知症の症状を理解する。

### 【認知症様の症状をきたす疾患】

アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症（脳梗塞や脳出血）、レビー小体型認知症（幻覚、幻聴）など

### 【認知症の症状を理解する】

① なんらかの理由（疾患）で脳の細胞が死ぬ

② 中核症状

脳の細胞が壊れることによつて直接的に起こる症状の事で、記憶障害、見当識障害、実行力障害、理解・判断力の障害など

③ 行動・心理症状

生活上の困難にうまく適応できない場合に加わる症状の事で、この症状は、性格・環境・心理状態が影響します。

### 【認知症患者への接し方】

非難的な対応をすると、行動・心理症状が悪化する。支持的な対応をすると、行動・心理症状が改善する。認知症患者には、人格を否定せず、信頼関係を築くことが大事。



講演中の三野原元澄先生

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



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 デイサービスセンター 併設

住所：糟屋郡志免町志免4丁目1-7 TEL：092-937-0422

# 令和6年度作品展

若杉クラブ総務

長澤 忠賢

9月18日の午後から9月21日の会員の集い終了まで作品展を開催しました。

作品展には、若杉クラブのクラブ活動からパソコン教室のペーパーレリーフ等の作品。単体クラブからは、写真、絵画、書道、ペーパークラフト、ベスト、手芸品、手さげ、小物、手作り人形、つまみ細工などが展示されました。いずれの作品も皆様の日頃の楽しみと努力の結晶です。展示の模様については、12頁の「スナップ」で見ると活動のあれこれ「で紹介」します。

## お礼

会員の集い、会員作品展の開催にあたっては、アザレアホール須恵ならびに役場福祉課のご協力を頂きましたことに感謝いたします。

# 市町村老連新任会長 研修会に参加して

若杉クラブ会長 藤 英寿

去る6月7日(金)、福岡県老人クラブ連合会の令和6年度市町村老人クラブ連合会(以下県老連)新任会長研修会が春日市クローバープラザで開催されました。

研修会には、新任会長11名、県老連からは、松栄馨会長、飯田みゆき事務局長が出席されました。

## ■研修会の概要

研修会は、13時30分から約2時間行われ、自己紹介の後、飯田事務局長の「老人クラブの現状・課題等」の説明がありました。

この説明は、私自身は事務局長として何度か聴講したこともあり、「老人クラブの運営や活動の進め方、県老連会員増強運動の実施要領等」に関する若杉クラブのこれまでの取り組みは、県老連の

方針に沿っていることを再認識しました。この後、意見交換会が行われましたので紹介します。

## ○意見交換会の概要

市町村老連が抱える課題・問題点について(県老連飯田事務局長記録から引用しました)

・県老連や市老連の活動内容が末端の単位クラブまで浸透していないと感じる。風通しが悪い。逆に単位クラブの方の情報も把握できていないため、情報を上げてくれと指示している。今年度は単位クラブと市老連の橋渡しをするコーディネーターを設置して情報把握に努めている。単位クラブの活性化につなげていきたい。

・町老連は40%以上が80歳以上であり、活動に魅力がない。1人の純増というのがいかに難しいか。高齢化して働いている70歳くらいの人を勧誘するという意欲がない。今年度は役員を総入れ替えした。町にも働かせて連携していくことが重要と考

(次頁に続く)



## 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:suetyououganka.net



## 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分前です

休診日 日曜日・祝日

お問い合わせは診療時間内をお願い致します

えている。

・高齢者は終活や相続の問題などの関心があり、悩みも抱えている。我々は高齢者の要望を聞き取って活動に生かしていくべき。民生委員など、専門家とのコミュニケーションを増やして協力していきたい。

・シルバー人材センターの人員が減ったため、町では社協を通じて老人クラブに作業依頼が来ている。役員のなり手が少ないのも問題。単位クラブの人数について、30人という基準は弾力的に運用されているとのことだったが最小何人で認められているのか？

・みやま市老人クラブ連合会は12人まで認められている。前例があるので役場も認めるしかない。

■研修会に参加して

研修会に参加した市町村老連は、クラブ数21、会員数700人以上とクラブ数15、会員数155人以下に大別されます。規模の最大は28クラブ、1510人。規模の最小は6クラブ、151人です。意見交換会では、前述のように、それぞれの規模に応じて抱える課題・問題点がさらけ参考になりました。

特に、みやま市老人クラブ松尾会長の「旧町体制の支部組織（瀬高、山川、高田）中心の活動では、高齢化や地域の担い手不足による加入者の減少があった。このため昨年1年かけて3支部統合を検討し、今年5月に一つにまとめた新体制の『みやま市老人クラブ連合会』を誕生させた」という話には、松尾会長の強いリーダーシップに感銘をうけました。

地区クラブ紹介

新原シニアクラブ合同慰霊祭

坂下 昇一

毎年七月十五日に開催される新原シニアクラブ合同慰霊祭は、新原シニアクラブの年中行事の中でも最も重要なイベントであり、その歴史は先人達の努力で長年にわたり営々と受け継がれてきました。歴史の詳細はさておき、今年の合同慰霊祭について紹介します。

前日の九時から準備を始め会場の設営、祭壇の飾りつけ、お供え物の買だし等を行いました。年に一度の開催なので失念している事もあり、前年の記憶を辿り写真等も参考にしつつ昼過ぎには何とか準備が整いました。

【合同慰霊祭】

新原シニアクラブ合同慰霊祭は「宇美町光雲寺」の住職により執り行われます。住職が入場され祭壇前に着席された後、逝去された会員の皆様のご冥福を祈って黙祷を行いました。

黙祷・読経に続き焼香を行います。着席の参加者が立ち上がり、祭壇前まで行つての焼香は負担になるため、参加者の前まで焼香器を持ち回り焼香しました。

その後、住職による法話があり退場された後、原野会長が追悼の言葉を述べ合同慰霊祭は滞りなく終了しました。

(次頁に続く)

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 FAX (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



医療法人

岡 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

## 【会食】

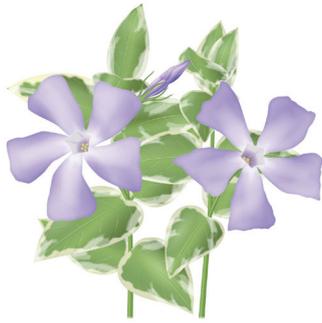
合同慰霊祭に引き続き会食です。テーブルや椅子の設置後着席し、来賓の紹介、献杯を行います。来賓として、母里区長、川口議員をお招き致しました。

それぞれのご挨拶の後、会員の高安さんの献杯の発声で会食が始まり、懇談の時間となりました。

予定時間より早く会食も終わり、早速後片付けの始まりです。

祭壇作りに使用した各々の品物を所定の箱に戻し、来年使用する際に分かるよう整理して倉庫に納めました。

厳かな慰霊祭と和やかな会食の時間を皆さんと共有できたことに感謝するとともに、来年も元気な姿で再会できることを心から祈念いたします。



## クラブ活動紹介

### 若杉クラブ 童謡の会

上須恵若水会 笹原 一子

みんなの笑顔・健康・楽しみながら認知症予防に！

童謡の会は、会員53名が毎月第一木曜日・第三木曜日の13時30分から15時まで、須恵町カルチャーセンターで活動しています。

童謡の会が設立され14年が経ちました。童謡の会の皆さんも年を重ね、声が出しづらくなっています。しかし、深浦先生の指導で、歌う前の軽い体操、声出し発声練習を行うことにより心地好い状態で歌うことができます。

声を出して歌うことにより元気をもらい、会員の皆さんと共に、笑顔で喜んでもらえる童謡コーラスを楽しんでいます。

9月21日(土)にアザレアホール須恵で若杉クラブ会員の集いが開催されました。太鼓演奏、カラ



会員の集いで楽しく元気に歌いました

オケ、踊り、フラダンスなどが発表されましたが、童謡の会も「村祭り」「燈台もり」「学生時代」の3曲を歌いました。

深浦先生のご指導を得て、人の和の大切さ、感謝の心を忘れない童謡の会へと、会員のみなさんの協力をえて発展させていきたいと考えています。その上で、元気に毎日を楽しく「声を出して歌う喜びを感じながら過ごしていきたい」と思っています。

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

## 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「平原池前」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「佐谷川原」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

# 会員のひろば

## 私の履歴書

### 昭穂若鶴会 竹内 俊彦

福岡へ来て五十一年、須恵に来て三十五年。人生の大半を福岡・須恵で過ごしてきました。宮崎のえびので生まれ、十八才で福岡にきました。大学を卒業して、外食産業に就職しました。ロイヤル↓浜勝↓プレナスと六十五才まで外食一筋でした。五十二才で社員ののれん分け制度を利用して独立しましたが、脳梗塞で倒れて五十五才で浜勝を退店しました。その後、リハビリを行い、プレナスで六十五才まで働きました。現在は、ボーリング、ウォーキング等のスポーツを行い、ボケ防止に努めています。最後に家族を紹介します。福岡出身の妻と三人の娘がいます。娘たちは、独立していますが、みな独身です。孫の顔を見

るのが、今の楽しみです。

この自然豊かな須恵町で余生を過ごしたいと思っています。少しでも地域に貢献できたらと思います、交通指導員と身体障害者福祉協会の役員をさせていただいています。

### (仲睦まじい竹内さんご夫妻)



## 私とグラウンドゴルフ

### 甲植木甲寿会

#### 御手洗 久子

私は、三十メートル先のホール目掛けて、クラブを思いっきり振りました。「ハイッタ」の声で思わず手を揚げていました。初めてのホールインワン、嬉しくてたま

りませんでした。

私とグラウンドゴルフの出会い、平成初め頃、亡き主人の紹介で、数人で始めたのがきっかけでした。当初は、町の健康広場で、練習していましたが、活動場所が遠く、家の都合で活動をやめました。

ある年、旅石のグラウンドで練習している旅石グループを知り、再びグラウンドゴルフの活動を始めました。町からグラウンドの使用許可と、区長さんから道具一式を揃えていただき、平成二五年四月より、甲植木グラウンドゴルフクラブを、立ち上げる運びとなりました。

私の家から五・六分、レインボー道路を渡ると、旅石グラウンドが見えます。道具を入れたシルバーカーを押しながら、週の水曜と金曜に通っています。

この甲植木クラブでは、毎回終了後、ホールインワンの記録を取り、一年間を集計して五位までが、賞を与えられます。

今では、二〇数名いた友達も九名に減りました。数少ない友達で

(次頁に続く)



## 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**

## 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)

すが、季節季節の大会や月例会を目標にお互いに健康第一に助け合い、和気あいあいと練習に励んでいます。



## 「書道指導ボランティア」 見学記

広報部 大藪 澄子

ご紹介するのは、須恵福寿会の山口加寿子様です。ご存じの方も多いいと思います。会員のつどいで、アザレアの舞台で、素敵な和服姿で優雅に踊って下さる姿に見とれたものです。

他の一面は、幼時から毛筆を持

ち、書を遊びのように楽しみ、今に至る迄書道をたしなみ、80才迄小学校の卒業証書を書くボランティアをなさっていたそうです。

去る5月30日(木) 久々の要請に応じて須恵第二小学校三年生四クラスのお子達に「書」を指導されると聞き、見学をさせて頂きました。

「今迄にたくさんのお事をしてくれましたが、私のやりがいの一つである書道指導ができてよかったです。」また、「三年生のお子達の、素直な感謝・よろこびも、私にとっては勲章のような物。指導なさった担任の先生共々、こちらこそ「ありがとう」と申し上げます。」とおっしゃっていました。



指導中の山口さん

## 私のオーディオ遍歴(4)

西原若草会 白水勝元

今回はチューナーについて書いてみたい。

ラジオなどを良く聴く人は音の良いチューナーをお奨めしたい。90年代は素晴らしいオーディオ機器がたくさんあったが、残念ながらラジカセ、カセットテープデッキ、チューナーに関しては技術者がいなくなつて今は良い製品はごく少ない。

カセットテープデッキに関してはオートリヴァース技術が失われている。その頃はラジカセでもオートリヴァースを備えていたし、故障も少なかった。

チューナーで頑張っているのは、アキユフェーズ位だが、その製品は2018年4月に発売されたT-1200が現役で、新品は44万円もするのでおいそれと買えない。

音の良いチューナーはソニー、

ケンウッド、パイオニア等のメーカーが90年代に発売したのから選ぶのが良いと思う。

プリメインアンプとスピーカが必要だが、それ程高価なものでもなくとも良い。バックグラウンドミュージックで聞き流しでも良いし、音が良い番組なら録音するのも良い。機種としてはソニーなら、

- ・ ST-TSA5ES
- ・ ST-TS333ESJ
- ケンウッドなら、
- ・ KT-6050
- ・ KT-6040
- パイオニアなら、
- ・ FT-717

これらは、いずれもチューナーのなかでも名機と言われているものである。リモコンもある。パイオニアは程度の良いものはごく少ない。

他はヤフーオークションで見つかると思う。ソニーは多く出品されているが、整備済みの1万5千円から2万円位が安心して落札できる。あまり安いものは程度が良い。

(次頁に続く)

くないので、要注意だ。自分で修理できるならジャンク品でも良いかも知れない。

ソニー製は音にツヤがあり高域はキラキラ輝く。

ケンウッド製はおとなしい音だが質が良く耳障りな音がない。

自分が住んでいる場所の電波の状態や、アンテナの選択も重要である。

知り合いやオーディオマニアが近くに居るなら、その人に相談するのが良い。(続く)

## 医療施設等紹介

### 太田整形外科

院長 太田 一州

こんにちは、太田整形外科の太田です。早いもので、今年で開業二十七年目になります。

あつというまでした。開業準備の頃から、地元の皆様にお世話になりました。どこの馬の骨かもわ

からない私を受け入れていただき、その後もご支援いただき、今日をむかえております。大変感謝しております。

須恵町では、初めての整形外科の開業医でした。開業当初から高齢者の転倒予防、寝たきりの予防を中心に、外傷、肩こり、腰痛、膝痛、スポーツ障害、リウマチなど整形外科全般の治療をリハビリに重点を置きやってきました。

現在では、道路向かいのビルで「デイサービス「いこいの森」」を併設し、院内にてデイケアなどの介護保険の事業もしております。スタッフは、看護師二名、レントゲン技師一名(看護師免許所有)受付事務四名(非常勤一名)理学療法士八名(入院、手術をしていない施設ではかなり充実しています)、リハビリ助手三名、送迎二名、総務一名、デイサービス五名(うち二人は看護師) 平日の診療は私が担当し、土曜日は三名の大関連のそれぞれの専門を持った医師が診療に当たっています。二十七年間を振り返りますと、

骨粗鬆症を早期発見し、薬、リハビリにて寝たきり、要介護の原因となる大腿骨頸部骨折を予防し、受傷した際には連携先病院

(福岡青洲会病院は福岡大学整形外科の関連病院として信頼できる診療をしている)での早期治療、退院後のリハビリにて早期社会復帰に多少なりとも貢献できているかなと思っております。学校医を開業時より担当し第二小学校を数年、その後須恵中学校を担当しています。検診で特に脊柱側彎症の

早期発見、須恵中学校以外の学校検診での紹介生徒さんの診察、必要時は福岡こども病院への紹介、当院での経過観察などを行っております。成長期の子供さんに関しては、まだまだ新型コロナウイルスでの自粛生活による運動不足が招いた影響で身体の硬さ、関節の可動域不良が残っている子供さんが多くみられ、痛みなどの障害を認めることがあります。リハビリでストレッチを指導しスポーツへの復帰の手伝いをしています。中高年の方の原因のない痛みは加齢

による影響が出始めた可能性があります。その際はリハビリにてストレッチなどの身体のケアの指導など治療をしています。

最後に、私事ですが、昨年還暦を迎え今年六十一歳になりました。現在、長男が九州中央病院の研修医二年目で、来年は福岡大学整形外科に入局を予定しています。数年後には私と一緒に診療しているでしょう。

# 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)

## 広報部会からのお知らせ

会員計報で掲載漏れがありました。お詫びして、今月号に掲載いたします。

「会員の集い」につきましては、誌面構成の都合により第295号（令和7年1月号）に掲載いたします。

## 会員計報

謹んでご冥福を

お祈り申し上げます

須恵 武谷 スマ子 様 95歳  
 令和6年5月7日  
 甲植木 長澤 須眞子 様 92歳  
 令和6年5月12日  
 城山 添田 美代子 様 77歳  
 令和6年5月29日  
 乙植木 榎 紘 幸 様 83歳  
 令和6年6月7日  
 旭ヶ丘 向江 光 弘 様 86歳  
 令和6年9月9日

## スナップでみる活動のあれこれ（令和6年度会員作品展）



上須恵若水会



上須恵若水会



恵西百寿会



佐谷建正会



アザレア会



旅石豊寿会



昭穂若鶴会



乙植木楽しみ会



城山福寿会



パソコン教室



展示場設営

## 編集後記

### 「インフルエンザ感染予防」

インフルエンザは、咳、くしゃみ、つばなどのしぶきと共に放出されたウイルスを、鼻腔から吸入することによって感染します。患者・周囲の人が共にマスクを着用することが効果的です。

また、飛び散ったインフルエンザウイルスが付着したものを手で触ると、鼻や口、目、肌などを介してインフルエンザに感染することがあります。手洗いが感染を防ぐうえで有効です。

また、冬場の室内では、加湿器などを使って50～60%の湿度に保つことも効果的です。（松本）

広報紙 老俱たより 第二百九十四号  
 発行日 令和六年十一月五日  
 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  
 TEL〇九二（九三三）二二六〇  
 発行人 藤 英寿  
 編集 広報部会 印刷所 大道印刷