



お会した末
いた多長のが
た幸のが、に
まをご健康前
す。祈康坂なり
念と下

情編老
単報集
を位を
お老連
願人担
いク信
いたし
ます。あ
い活思
動い皆
情ます
報す。頑
張りの

一、スポートで健康づくり
二、最期まで自分の足で歩く
三、良のお友達づくり
四、夢のある日常生活
五、恩返しのある社会参加

高年齢者が元気な町づくり
左記五項目の活動が積極的な進
め、県下一高年齢者が元気な町

この度、坂下会長の後を継ぐこ
とになり、お願いいたします。今後ともご指導
宜しくお願いたします。

新型コロナウイルス禍の中、皆様如何
お断を許さない状況です。コロナが、予



鞍手町老連会長
西山 堅



笑顔いっぱい
元気いっぱい
自助活動で幸せな町づくり
鞍手町老人クラブ連合会

ふれあいひろば

第55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



微力ながら頑張ります。ご指導お願い致します

*役員任期は、R4年度～R5年度の2ヶ年

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 青柳 正志	新延新塚
監事	⑤ 黒瀬 博樹	北区
広報部長	① 西山 堅	弥生
体育部長	⑥ 橋本 棟弘	本町
体育副部長	⑦ 中西 寛治	弥生
広報副部長	⑧ 西橋 裕	北区
女性部長	⑨ 久原 成子	新延本村
事務局	⑩ 森 智恵子	社協

単位クラブ 会長 (敬称略)									
氏名	安永 一紀	福山 信雄	岡村 弘美	井上 慶治	高富ミツ子	田鶴原節子	高鍋 幸雄	田村 直子	黒瀬 博樹
自治区	本村老人クラブ寿会	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	南区南寿会	大池寿会	西区親和会	北区宝寿会
会員数	61	71	15	36	142	22	23	23	21
男・女	25:36	31:40	4:11	18:18	62:80	7:15	13:10	8:15	7:14
平均年齢	81.6	80.6	80.6	76.1	76.7	82.3	78.4	81.3	77.9
会議・サロン	1回/毎月	不定期	1回/2ヶ月	不定期	1回/毎月	1回/毎月	不定期	1回/毎月	1回/毎月
社会奉仕等	蛭川清掃他	世話人会 公園草取り	誕生会・役員会 他	廃品回収・清掃活動	花壇手入れ・誕生会他	公民館清掃・サロン	健康づくり	花壇管理他	地域清掃他

単位クラブ 会長 (敬称略)					
氏名	山下 住人	山本 忠則	田中 益雄	青柳 正志	山本 雄治
自治区	弥生若生会	室木栄寿会	新延南区老人クラブ	新延新塚福地会	新延本村福寿会
会員数	58	30	25	12	36
男・女	26:32	11:19	12:13	4:8	9:27
平均年齢	79.4	78.5	81.6	82.9	81.9
会議・サロン	1~2回/月	1回/毎月	不定期	1回/2ヶ月	1回/毎月
社会奉仕等	健康づくり 花美運動	神社清掃 他	町内美化	花壇作り・リサイクル	清掃他・募金運動

*活動中 14クラブ	*鞍手町の高齢化率 39.3%
*会員数計 575人	*65歳以上高齢者数 約 6,000人
*休会/5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	*会員募集中 町老連では、健康づくり・友達づくり・認知症予防・孤独な老人ゼロ・楽しい老人会づくりを目指します。今こそ老人会が必要です!

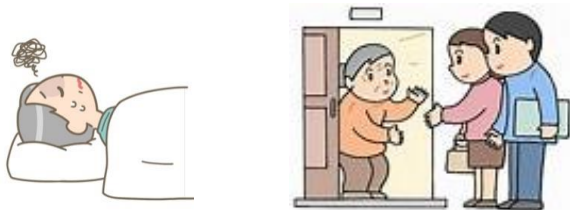


女性部は一步前進・・笑顔で優しく対応します

氏名 ; 自治区	氏名 ; 自治区
① 栗田 保子; 本村老人クラブ寿会	⑧ 犬塚 葉子; 北区 宝寿会
② 古平 紀子; 立林 寿会	⑨ 松本 八重子; 弥生 若生会
③ 勝木 桂子; 上新橋 老人会寿会	⑩ 深草 國枝; 室木 栄寿会
④ 武谷 位千子; 本町 老人会寿会	⑪ 岡松 洋子; 新延南区老人クラブ
⑤ 高富 ミツ子; 城ヶ崎 つくし会	⑫ 小田 千鶴子; 新塚 福地会
⑥ 高鍋 清美; 大池 寿会	⑬ 久原 成子; 新延本村 福寿会
⑦ 田村 直子; 西区 親和会	⑭ 事務局; 森 智恵子

ね~ちょっと聞いて 鞍手の高齢化率は39.3%・高齢者6千人 皆さんお元気でしょうか?

- *6千人全員が「お元気」ならいいんですが・・・
- ▶6千人のうち、何人が「お元気」なんでしょうか。
- ; 病気で入退院の繰り返しで痛い 苦しい 思いをされている方・・・
- ; 認知症に罹った方を介護されているご家族も・・・
- ; 病弱なお年寄り や お友達が少ないお年寄りもいるでしょう。



- ▶高齢化率が高まり、「**高齢者の見守り**」が必要です。
- ▶その見守りは「**地域の老人会が担う**」のが一番です。
- ▶その見守りには「**お元気な会員**」が必要です。
- ▶つまり「**健康づくり**と**仲間づくり**」が必要です。
- ▶鞍手町老連は、スポーツを通じて「**健康寿命**」を延ばし、県下一「**高齢者が元気な町**」づくりを目指します。

高齢者相互支援最新情報

***みんなで「高齢者相互支援」やっています**

若生会のサロンは、①定例(全員対象・健康づくり等)、②元気塾(屋外運動が苦手の人対象/コロナで休止中)、③夢塾(介護認定前の人対象)があります。
*「高齢者相互支援」活動として、日常的に独居者の見守りなど行っています。



↑ サロン会場と 広報「顔晴れ」宅配訪問の写真。 高齢者相互支援として部屋の片付けなどやります。

単位老人クラブ活動 「友達づくり や 健康づくり 及び 社会奉仕」頑張っていますと 投稿頂いた6地区の単位老人クラブの活動を紹介します。

立林 寿会 会長; 福山 信雄 目標は、**地域とコラボレーション・みんなと楽しむ老人会**
 会員数; 71人 4/2日; 町立鞍手中学校の協力で和太鼓を演奏。地域の協力で盛況



目標は楽しい老人会



健康長寿の第一歩は、①外に出る事 ②人との会話を楽しむ事と考え、その機会づくりに和太鼓演奏を企画。180人以上のお客様。“お久しぶり～” “元気だった～” 等々皆様の笑顔で弾む声に胸を撫でおろしました。課題である「会員増加」についてアンケート調査結果、「役をしたくない・仕事が忙しい・楽しくなさそう」等が会員が増えない理由。意見を覆す企画をやりたいたと入会を勧めた結果、R3年63人、R4年71人と会員増へとつながりました。

今年度も、皆さんが「外に出て語り合う機会づくりに花を咲かせましょう」活動開始。5月の奉仕活動で花壇が完成。この活動を拡げて、“綺麗ね～” “次はこんな花を植えたいね～” と会話が**花が咲く**ことを期待しています。

本町老人会 ；井上 慶治 ***パークゴルフで健康づくり と 懇親会で会話弾む**
 寿会 老会員数；36人 5/22日 パークゴルフに13人、懇親会に24人、お互いの健康を喜び一日



健康づくり
と親睦



直方市の桜つつみ公園パークゴルフ場でパークゴルフに挑戦。男女4組に分かれ熾烈な戦い。” 入った～” “外れた～” と一喜一憂。和気あいあいのゴルフ大会は一時間半で終了。心地よい疲労感を味わった。その後、ゴルフ欠席者を含め、自治公民館で市販弁当で祝勝会？ならぬ親睦会。四方山話あり、老人会のあり方等々意見交換。結論には至らなかったが「集まる機会を増やせば、認知度も高まり、会員増につながる」と拍手で解散。

城ヶ崎 会長：高富 ミツ子 ***老人会々員は、「自治会の65歳以上全員」が対象の大所帯**
 つくし会 会員数：142人 1回/月花壇の手入れ、誕生会など今までの事業を引き継いで頑張ります



皆で頑張り
ます



「つくし会」と言えば、スポーツも銭太鼓もサロンも何でも出来るとチョット有名でしたが、新型コロナ禍によって、ここ2年半は活動がやや低迷・休止状態です。写真) 5月19日庭木の剪定と花壇づくりをしました。

西 区 会長；田村 直子 ***パタンクもGゴルフも一年生。大会に出れるよう頑張ります**
 親和会 会員数；23人 R4.1.13日 パタンク。6月8と9日 Gゴルフ練習。園部雪子さん99歳も参加



ゼロから
スタート



御年99歳！見るも聞くも初体験。他区の指導を仰ぎ初練習。（パタンクは西区公民館・Gゴルフは弥生区公園）

新 塚 会長；青柳 正志 ***毎月20日 新延小学校前ロータリーの清掃と花壇づくりを継続**
 福地会 会員数；12人 平均年齢84歳・定例会6回/年・社会奉仕などいつも活動しています



伝統ある
会を継続

定例会は健康体操やゲーム等2時間。食事は女性部が作るか、家庭から持ち寄り。社会奉仕として毎月20日、小学校前ロータリーの花壇造りです。街を



少しでも綺麗にと花壇づくりを始めて10年になります。この作業もサロンの一つ！仲間と会えるのが嬉しいです。

上新橋老人 会長；岡村 弘美 ***月1回のごみ拾いの日は皆に会える日・健康づくり頑張っています**
 会寿会 会員数；15人 老人会の平均年齢は80.6歳ですから、ゴミ拾いは体調の良い人だけが参加。2



会員増が
課題に



～3人1組に分かれて、燃えるゴミ・ビン・缶その他のゴミに分別しながら1時間ほど地域のゴミ拾いをしています。

会員の中には、デイサービス通所の方も居ますが、「ごみ拾いの日は皆に会える日」と楽しみに参加される方もいます。

会員は15人、新会員が増えず存続ギリギリです。何とか会員を増やしたいと、町老連のパタンクやグラウンドゴルフ大会に参加して「健康づくりと仲間づくり」に取り組んでいます。「独りぼっち老人ゼロ」にするには会員増が絶対です。

* 雲林俳句会

赤間宮外八文字の先帝祭

栗田 愛子

山小屋を覆ふ大樹や風青し

松野 幸子

やさしき雨受けて風蘭活きかへり

高木 タエ子

九十がそこに来ている更衣

松野 賢珠

夏に入る福智の峰も尺岳も

石田 征子

小さくも慈悲広大な甘茶仏

松野 淳信

夏近し正午の時報響きけり

福原 泰代

風なくもひらりと散りゆく雛粟

栗田 早苗

築を打つ光を弾く水豊か

白石 実枝



ひなげし



築

元気びと



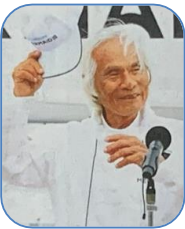
敬老の日を前に「人生100歳時代に相応しいお元気な人」ご紹介「健康づくりにガンバル」お元気な人・・・後輩の参考になります

老連の元気びと

ペタンク・グラウンドゴルフ大会・サロンで撮ったお元気な方ご紹介。99歳の園部さん(P=4/6と5/6に写真)、右写真の皆さんは90歳前後です。



↑ 只今「青春真っ盛り」。歩き方・所作に若さ漲る(みなぎる)皆様に感服



83歳「青春真ただ中」堀江謙一さん

世界最高齢でヨットによる単独無寄港の太平洋横断した海洋冒険家、堀江謙一さん(83歳)が、「僕は今、青春のまただ中。」「若輩者ですが大器晩成を目指して頑張ります。生涯チャレンジャーでありたい」。(出典：R4.6.6毎日新聞朝刊抜粋)

眩き(つぶやき)：八十の手習い

「学問や習い事を始めるのに遅すぎるといふ事はない」そうです。小生 折り紙が苦手が悪戦苦闘。やっと折り鶴が完成、81歳の爺さんやるじゃんと自画自賛。人生100年、まだ出来る事が有りそう。



何歳ですか？ なんて聞かないでよ

90歳～詩を書き始めた柴田トヨさん 99歳まで一人暮らしで書き綴った詩が素晴らしい。トヨさんの温かな顔と人間味溢れる詩に感動。人生100年時代、私達も今からでも挑戦できる事が有りそう。(出典：柴田トヨさんのDVDより)

御年99歳グラウンドゴルフ初挑戦



T12年生まれ園部さんがグラウンドゴルフ練習開始。打った瞬間の気迫、打球速度、歩く速さ、覚えの速さにびっくりしました。

熱中症のサイン

- ①；汗が出過ぎたり、出なくなったりする
 - ②；口が強く渇く ③；めまい ④；立ちくらみがする
 - ⑤；身体がだるくなる ⑥；まっすぐに歩けない
 - ⑦；生あくびが頻発する ⑧；手足のけいれんが出る
 - ⑨；頭痛 ⑩；吐き気や嘔吐がある ⑪；意識がなくなる、混濁する
- 何かおかしいと気付いたら ①；まず涼しい場所に移動
②；水分補給。③；熱失神や熱疲労では脳に血液が回りにくい状態になっているので休ませる時は頭よりも足を高くする



口耳の学 / 日本のがん

がん罹患数順位 (H30年) 1~5位	
男子	前立腺・胃・大腸・肺・肝臓
女子	乳房・大腸・肺・胃・子宮
がん死亡数順位 (R元年) 1~5位	
男子	肺・大腸・胃・膵臓・肝臓
女子	大腸・肺・膵臓・胃・乳房
早期発見・早期治療しましょう	

新型コロナウイルス感染者(人)(6月末日現在)

全世界感染；5億4449万	国内感染；928万
全世界死亡；633万	国内死亡；31,250
東京感染；159万	福岡県感染；446千

新型コロナウイルス感染予防

- *3密を避ける
- *マスク着用
- *外出自粛

夏です！熱中症予防も

- *こまめに水分補給
- *日中の外出控え
- *夜でも熱中症に

3/9 町長杯争奪パタンク大会 / 優勝；北区宝寿会A 19得点 (犬塚葉子 黒瀬博樹 小野健次 選手)



↑ 岡崎 町長

開会式で“みなさん健康づくりに頑張りましょう”と激励の後、ラジオ体操にも参加して頂きました



↑ 最高齢者賞；赤松不二子さん

↑ 優勝；北区宝寿会A 2位；い牟田B/池田洋子・坂下健児・佐々木晃 3位い牟田A/松田和子・小田昇・山崎正之

5/25 老連杯パタンク大会 / 優勝；城ヶ崎つくし会A 22得点/高橋綱雄・酒見ヨリ子・丸谷 純選手
「福岡県一元気な老人会・元気づくりパタンク大会」の激励に「高齢者係 坂田係長」来場



↑ 坂田 係長

↑ 優勝；城ヶ崎A、 2位；大池B/高鍋清美・高鍋幸雄・田中利雄 3位 弥生E/関口キミ・山下住人・中西寛治選手



↑ 90歳の深草さん



↑ 89歳の石松さん



↑ 最高齢賞 88歳岡村さん



↑ 初参加 中山本村寿会

6/28老連杯Gゴルフ大会・ ↓ 優勝高鍋幸雄 2高鍋清美 3小田榮一郎 4小田昭子 おしどり夫婦が独占



99歳 園部雪子さん
一打入魂 鮮烈デビュー



ラジオ体操も完璧！

↑ 朝の体操と打球フォーム

5 久保福代 (5位まで9月15日県大会出場) 6 阿多八重美 7 古賀正博
8 酒井強 9 丸谷幸代 10 久保田ハル卫 11 橋本棟弘 12 小林綾子
13 諫武民子 14 中西寛治。(6~14位まで9月28日筑豊大会出場)

↑ 写真左より) 優勝；高鍋幸雄、準優勝；高鍋清美、3位；小田榮一郎さん

* くらじの郷グラウンド使って下さい

* グラウンドゴルフ：8ホール使用可

* パタンク：8面使用可

▶ 健康づくりにグラウンドを使って下さい

* 道具の貸し出し及びグラウンドの予約は、老連事務局



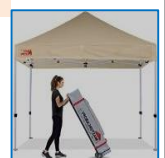
* 健康づくり運動器具 貸出します

* パタンク道具 * 輪投げ道具

* グラウンドゴルフ道具 * ダーツ

* 簡易テント購入予定 (大会用)

42-8811「森」まで ☎ お願いします。



令和4年度 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	12(火) 27(水)	会計監査 老連総会(1回目)			8(金) // 28(木)	会計監査 役員会(第1回) 女性部総会(第1回)
5		前期広報部打合せ会議	24(火) 25(水)	県老連第11回定時社員総会 町老連主催ペタンク大会(県・筑豊大会予選兼)	14(土) 28(土)	町ボランティア連絡協議会総会(書面) 町男女共同参画ネット総会
6	16(火) 30(木)	役員会(第1回) 評議員会(第2回)	10(金) 28(火)	市町村老連新任会長研修会 町老連主催クラウンドゴルフ大会 (県・筑豊大会予選兼)	3(金) 24(金)	役員会(第2回) 女性部長会(第2回)
7		前期広報配布 (ふれあいひろば55号)	13(水) 26(火) 28(木)	筑豊地区単位クラブ新任会長研修会 同和問題啓発強調月間講演会 県老連主催広報紙作り研修会 老連主催旅行		
8		役員会(第2回) 評議員会(第3回)	1(月)	市町村老連事務局長研修会	24(水) 24(水)	役員会(第3回) 健康講座および部長会(第3回)
9		 (県大会出場の城ヶ崎A)	13(火) 14(水) 15(木) 20(火) 28(金) 30(金)	市町村老連会長会議 筑豊地区老連主催ペタンク大会 県老連主催クラウンドゴルフ大会 敬老の日の御祝い訪問(1件) 全国一斉「社会奉仕の日」活動 筑豊地区老連主催クラウンドゴルフ大会 体力測定講習会		健康づくり事業 女性部長の料理教室 
10		役員会(第3回) 評議員会(第4回) 	5(水) 21(金) 24(月)	県老連主催ペタンク大会 防犯・交通安全講習会 町老連主催クラウンドゴルフ大会 ペタンク講習会(10~12)	14(金)	女性部長の一日研修会 女性リーダー研修会(カ-パ-ラサ)
11		 後期広報部打合せ会議	10(木) 11(金)	高齢者1円・5円玉募金(1日~30日) 相互支援リーダー研修会 第17回町長杯・老連ペタンク大会 高齢者相互支援活動支援員勉強会		
12		役員会(第4回) 評議員会(第5回)	9(金) 15(木)	鞍手町人権週間の集い 健康をすすめる運動推進研修会 市町村老連会長研修会(~16日・金)		役員会(第4回)
1		町長と役員との対談会 後期広報配布 役員会(第5回) 評議員会(第6回)	19(木)	高齢者相互支援推進事業事務説明会 健康づくり事業(料理教室)		部長会(第4回) 
2		役員会(第6回)	8(水)	ペタンク講習会(筑豊会場) 		
3		評議員会(第7回)				鞍手公園美化活動 一日施設見学・交流会

あとがき

新型コロナが流行って2年半経過。感染者数もやや下火になるも、日常に戻るにはまだまだ先。今号の特記は、7単位老人クラブから投稿です。また、ペタンクとGゴルフ人口が増え、老連の大会は盛り上がりました。みなさまが「健康づくりへの感心度が高まった」証だと思えます。

「最後まで自分の足で歩く健康づくり」のスタートです。

*西山 堅・西橋 裕・森 智恵子が老連元気情報をお届けいたします。

投稿募集中

老連では スポーツを通じ
「老人が明るく元気な町」
づくりを目指します。
今後も、みなさまからの
投稿をお願いします。

