



## 新年のごあいさつ

鞍手町町長 岡崎 邦博

老人クラブ連合会の皆さまにおかれましては、希望に満ちた輝かしい新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

町では高齢化が進む中で、老人クラブ連合会が果たされている役割は大きく、仲間との交流や運動、清掃活動などを通して高齢者がいきいきと生活し、さまざまな地域活動の核になっていただいていることに感謝申し上げます。老人クラブでの仲間づくりが健康長寿の実現、地域の活性化へとつながることを願っています。

町老連の皆さま、明けましておめでとうございます。皆さま、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、町老連の事業遂行にご支援を頂き誠にありがとうございました。本年も、高齢者が元気な街づくり事業推し進めます。

健康  
寿命を  
延ば  
し  
ま  
し  
よ

- ①：自ら健康づくり
- ②：自らお友達づくり
- ③：日常に夢のある活動継続
- ④：毎日外に出て人に接する
- ⑤：できることで社会参加

健康づくりに、スポーツ大会・  
地区間交流・健康教室等実施

町老人クラブ  
連 合 会

会長：西山 堅



\*最期まで「自分の足で歩く・認知症に罹らない」健康づくり

青空の下、元気いっぱい ラジオ体操 (鞍手町老連グラウンドゴルフ大会)

人生100年時代！町の元気づけと紹介。\*元気の秘訣は「運動・栄養・社会参加」



6記ンへ1  
ペ憶ド西0  
ーカゴ区2  
ジトル)、歳  
に勝フ、の  
関負で週園  
連強健3部  
記さ康回雪  
事はづくは  
抜くグ子  
群。らうん



銭太鼓 2曲披露

に9児人  
万2協会平  
雷ののお銭均  
の絶招太年  
拍妙き鼓齡  
手。なチ8  
バ妙ム6歳  
チ技△。・  
さ披露民  
ば露。生  
き



10月11日、老連女性リーダー研修会に参加 \*上新橋老人会寿会 / 藤内 明栄

研修の内容は、「フレイル予防」。フレイルとは、健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」のことで、まだ介護を必要としないが、体調が優れない、足腰に不安がある、人との付き合いが面倒になるなど心身の機能が劣る時期をいうそうです。しかし、フレイルは、早期に気づいて対応すれば健康の状態に回復することが出来るそうです。フレイル予防として、**筋力トレーニングや口腔体操が良い**そうです。今回、研修で習った「**口腔体操でフレイル予防**」を、地域住民や老人会のみなさんと続けたいと思います。鞍手町のみなさん、一緒に健康づくりしましょう。



高齢者相互支援リーダー研修会 \*老人には生き甲斐が必要 \*城ヶ崎 / 高富ミツ子

11月18日、リーダー研修会（桂川町）に参加。老人クラブの三大特性は、自主性・地域性・共同性。高齢者は、自主的に、仲間づくりをすすめ、地域づくりをすすめ、共同して相互支え合い、楽しみを共にする事が大切である。健康寿命を延ばし、充実した生活、生き甲斐を感じる日常が必要。寝たきり老人や、独り暮らし老人に「**生き甲斐を感じさせてあげる**」ことが重要です。



7月25日 \*健康講座/チーム水上八健伝 \*音楽で脳トレ・心を明るく・楽しく・認知症予防  
講師と会場が一体に楽しいひととき！ ギターあり、脳トレあり、笑いあり



11/19 健康講座；フレイル予防について \*講師；北九州スポーツクラブ 田村香代子先生  
運動の基本、筋肉の鍛え方、脳トレなど、楽しみながらフレイル予防ができました



お  
誘  
い

町老連は、運動で健康づくり、フレイル及び認知症予防に特化。100歳まで自分の足で歩く事を目標に、講演会や実技指導を行っています。R7年も、講習会やグラウンドゴルフやパタンク大会を実施します。老人会々員外の参加を歓迎します。



弥生区若生会「公園を花畑」取り組んで6年・道行く人を癒す 投稿；中西寛治

R元年(2019)、区公園に「花いっぱい」を目指し、毎年、ひまわり・秋桜・パンジーなど植えて6年。毎年、買い付け・耕し・植え付け・施肥・除草・杖立てなど出来る人が出来ることをやっています。12/6、グラウンドゴルフ練習後、パンジー200株を植え付けました。当日の最高齢者は、なんと91歳の女性です。パンジーは、根付き、花が咲き始めました。4月末まで花見が出来ます。



猫も応援



若生会は、35年位前から、公民館敷地の美化と団地のゴミ拾い。現在は、弥生公園のみ

100歳になってもグラウンドゴルフ 8人の仲間

投稿/立林壽会 古平紀子

私達は、普段運動をやっていませんでしたが、数年前から健康づくりにグラウンドゴルフを始めました。また、ゴルフ後にお茶会と談笑することも楽しみの一つに。また、ホールインワンの賞金で、年に何回か食事会をやるのも楽しみの一つに。

現在、88・89歳の男性が、お元気に参加されていますが、ここに来ると“運動とお喋りで元気になる”と喜びの声。

区公民館敷地の整備も完了。練習は週2回、健康づくりに「グラウンドゴルフしましょう」と呼び掛けています。



102歳のゴルフプレイヤーに脱帽

投稿；西区親和会 / 木下喜代子

健康づくりに、グラウンドゴルフを週2回実施中。広場は、草ぼうぼうで地面は凸凹。打球は何処に飛んで行くか分かりませんが、石ころに当たってホールインワンすることもあります。私達の自慢は、2月に102歳の園部さん。抜群の記憶力とさっさと歩く姿勢に驚きます。練習後、園部さんを囲んで行う茶話会も楽しみ。写真右) 101歳の時、ご主人のネクタイを解いて作ったポーチ。



高齢者が社会的に孤立すると、認知症リスクは1.6倍

人との交流が減ると脳の活動が低下すると、認知症の発症が増える。社会的に孤立にならないように、努めて外出する、老人会で友達をつくる、運動する、サロン参加等は認知症予防に効果的。一人暮らしで、今年半年間で自宅で死亡した人は、全国で3万7227人、65歳以上は2万8330人。(76%)

認知症行方不明者増加

R5年、認知症やその疑いで、徘徊等で行方不明になって、届け出があったのは延べ1万9039人。亡くなった人数は500人以上。10年で1.8倍近く。

知ったのですか?! 老人会の高齢者相互支援事業のきっかけ

全国民・児協が「寝たきり老人の現状調査」を行った結果、「寝たきり・一人暮らしの高齢者に生き甲斐を感じさせることが必要」であることが分かりました。具体的にどうするか? 「老人は老人同士」という最も深い仲間という立場から、「役割を果たすのは、地域の老人クラブ」が最適と判断。これが、老人会が得意とする「高齢者相互支援」の始まりらしい。





お寺の本堂で句会



冬桜



椿寒

冬の星雑木林に眠りけり

白石実枝

住む人の無き庭先の寒椿

栗田早苗

老いといふ真只中や冬桜

福原泰代

数え日や後悔酒で流しけり

松野淳信

星牙ゆる賞に輝く被団協

松野幸子

御正忌の御斎だぶ汁有りがたし

栗田愛子

悠々と流れみるかな寒大河

松野賢珠

雲林俳句会 十二月句会

町老連主催；朝倉市・日帰り旅行（甘木観光ホテル）/24名 買い物と美味しい料理を堪能  
AM8時出発；柿狩り・うきは耳納（みのう）の里で買い物・ランチ・芝居見物・お風呂・17時鞍手着



**ヒートショックに注意**；入浴中に意識を失い、浴槽内で溺れて亡くなる事故が増加。特に、65歳以上の事故が多く、毎年11月から4月に多発。厚生労働省統計によると、高齢者の浴槽内での溺死による死亡者数は4,750人。交通事故死亡者2,150人の2倍。12月6日、歌手の中山美穂さん（54歳）が、自宅の浴槽で死亡。死因は、ヒートショックかどうか不明ですが、高齢者の冬の浴槽内死亡が多いのは確か。温かい部屋から、冷えた浴場に急に移動は危険です。

\* 今年巳年。巳年生まれの方は、目標を決めたら努力を惜しまず、最後までやり抜く粘り強さを持っている。そのため取り組んだことは成功するそうです。

\* S16年・巳年生まれの方は、今年84歳。84歳過ぎると体力も落ちてきます。老連では、健康寿命を延ばす健康づくりに取り組んでいます。みなさまの入会をお待ちします。

\* 不審な男がトイレ貸してと来たので断った。（賢かった話）\* 水回り点検と業者。パイプが変色しているから修理が必要と言われさっさと交換。結果、14万円請求された。（騙された話）貴方大丈夫ですか？

事件事故110、怪我や急病は119 \* どうか迷ったとき、相談したいときの電話番号は下記です

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

救急車？迷ったら  
救急車を呼ぶか、病  
院を探すか迷ったら  
☎ #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  
上記相談は、庁舎1階の  
域包括支援センターに  
☎ 43-3019

認知症は病気ですが・・・介護するご家族は大変です。周りの協力があれば救われます。

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？かもと気づくサイン

\* 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 \* 趣味に興味が示さなくなった \* 味付けがおかしい \* 賞味期限を切らすなど

今までと違う違和感

\* 同じ間違いを繰り返す頻度が増えた \* 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など

軽度認知症

\* 日常生活は出来る軽度の認知症。努力でまだ改善できる範囲。



町老連では、「高齢者が元気な街づくり」・「100歳までは自分の足で歩く」を目指しています  
「屋外に出る・健康づくり・友達づくり」に努めて、「フレイルを遅らせ、認知症を予防」します



鞍手町大会:優勝/大池;大塚、2位/弥生;宮崎、3位/大池;田中



郡大会/優勝:古賀 2位:小野 3位:田中

↑ 8/28、鞍手郡ダーツ大会に鞍手町予選上位20名を派遣 \*9/10日、小竹町で鞍手郡大会;鞍手上位独占



優勝/日高・花田・中



準優勝/橋本・石井・西山



筑豊大会出場/鞍手8、小竹1選手と応援団

↑ 9/18 筑豊老連ペタンク大会。優勝; 弥生若生会B、2位; 本町混成 ↑ 9/24、筑豊老連Gゴルフ大会・入賞を逃す



県大会/酒井・大塚・西山・日高・諫武



最高齢者賞

栗田泰臣選手

左) 9/26 県老連Gゴルフ大会、中) 10/24 町老連Gゴルフ優勝/若生会; 武谷、2位/立林; 福山、3位/若生会; 宮崎



優勝/古賀・関口・日



準優勝/武谷・茂永・山下



第3位/宮前・宮前・船津



11/13 町長杯ペタンク大会。優勝/弥生若生会A 2位/弥生若生会C 3位/室木栄寿会A  
\* 弥生若生会A (古賀・関口・日高) は、11/14福岡県大会に出場。予選全勝⇒決勝  
戦進出するも、県下一の上毛町に僅か1点差で敗退。若生会の頑張りに称賛の声!  
↑ 折尾副町長激励 優勝旗返還 (室木チーム)

12/4 春日市・県老連「健康をすすめる運動」研修会に参加。県内より175名が参加・

(1) 講演:「健康にすすめる運動」。健康寿命を伸ばし、自立した生活、生きがいのある生活を目指す。仲間や地域の高齢者とともに健康活動に取り組む。(2) 福岡県警より「二重電話詐欺及びSNS型投資・ロマンス詐欺の現状」について。(3) 九州大学病院教授講演。「認知症の予防と課題」～健康長寿社会の実現を目指して●認知症は、記憶の障害だけではなく生活の障害が問題になる \*症状を知り、早期発見・相談 \*予防には健康的な生活習慣、生活習慣病の治療が大切 \*認知症になっても、地域で支え合って生きる \*新しい薬も出て来ている。有意義にでした。



\*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・貸し出し \*輪投げ道具 \*ダーツ道具

\*ペタンク \*道具一式・貸し出し \*簡易テント2式

▶ Gゴルフとペタンク開催場所は、中央グランド \*ダーツ・R7秋から大会予定で準備中

\*道具の貸し出し・グラウンドの予約は、老連事務局 ☎0949-28-8628「兼澤」まで



街づくり特集 \*餅つきで「元気で明るく・助け合う街」づくり 投稿：城ヶ崎区/高富ミツ子



国際色豊かな餅つき大会・今どき、こんな光景が観れる凄い街



12/22、大人+子ども+老人会+外国人総勢51名、国際色豊かな餅つき。20kgのもち米は、蒸して⇒搗いて⇒食べたり、お土産に。自治会の鞍手モデルと評される城ヶ崎の地域力の高さを垣間見る餅つき大会。

認知症予防に新しい事始めましょう

**口耳の学**；脳は年を重ねると衰えますが、何か新しく記憶したりすると、細胞はどんどん増え、逆に、活動しないと新しい細胞は作られ難くなる。令和7年の年頭に、新しい事を始める、何処かに旅行する、家庭菜園を始めるなど、脳に新しい刺激を与えて下さい。

高アクセルとブレーキ踏み間違いと逆走

晩年になって・・・交通事故だけは防ぎましょう

被害者にも 加害者にも

成らないことを

願っています。

車は便利

ですが、免許

返納を検討する年齢かも

特に、雨の夜の

運転は危険です。

交通違反も含め

て免許返納まで、

優良運転手でお

願いします。



2024年 (R6) 鞍手町老人クラブ連合会事業計画 (老連広報59号発行以降の実施記録)

10/11 筑豊地区女性リーダー研修会 (1名)

10/17 交通防犯講習会 (28名)

10/24 町老連主催Gゴルフ大会 (60名)

10/28 暴力追放住民決起集会 (3名)

10/30 町老連主催日帰り旅行/甘木 (24名)

11/6 遠賀地区囲碁将棋大会 (3名)

11/13 第19回町長杯ペタンク大会 (61名)

11/14 県老連主催ペタンク県大会 (4名)

11/18 筑豊地区高齢者相互支援研修会 (3名)

11/19 健康講座 (フレイル予防) (35名)

12/2 人権週間の集い (20名)

12/4 県老連主催 健康を進める運動 (2名)

12/12 県市町村会長研修 (1名)

1/9 町長と新春対談 (5名)

1/17 老連広報「ふれあいひろば」発行

1円・5円募金/98,252円 赤い羽根の納付

老連事務所移転のお知らせ

町老人クラブ連合会は、中央公民館1階に移転しました。  
電話 (0949-28-8628)

老人会々員募集

先輩が誘うと、安心して入会できます。お隣近所誘って下さい。

あとうがき・皆様に感謝

R6年度の事業計画。大方完了。皆様のご協力に感謝します。