



健康で100歳越えに挑戦

顔晴れ
190号

化高
率齢

鞍手町：40.07
弥生区：31.80
福岡県：28.13

発行者；若生会
編集者；西山 堅
写真；西山・宮崎

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一日一笑



新年恒例集合写真（参加者/33名 *写真は欠席者にも配布）

1/12、297回サロン定例・平成21年（2009）から集合写真を撮り続けています



H7年スタート
参加者に、今年の抱負を聞きました

“感謝の心で過ごします”

茂永かすえ

私は持病持ちなので、「朝」目が覚め、食事、運動ができることに感謝しています。老人会に入っ
て、お友達と交流ができ、野菜作りを教えてもらい、一緒にグラウ
ンドゴルフして、いろいろお話をしたり、笑ったり出来ることに「いつも感謝」しています。今年
も、この「感謝の心で過ごしたい」と思います。



第298回サロン夢塾はカルタ大会
裏面の解説に笑い誘う

読）お婆さん 今日はどう
した おしゃれして
（おしゃれすると、ウキウ
キし明るい気持ちは、免疫
力を高め、健康な体づくり
を促進。時にはおしゃれし
て外出しましょう。）



参加費100円で茶話会
これも楽しみの一つ

掲 示 板

R7.1.8；GG初打ち
1/12 297サロン定例
1/25 298サロン夢塾
2/10 299サロン定例
2/22 300サロン夢塾
1/10；銭太鼓チー
ム・児協新年会で披露
1/6 新町舎仕事始め

お願いします

令和7年度の事業計画
を策定中です。
あんなこと、こんなこ
と、高齢者が元気になる
事業計画づくりに、みな
さまの助言をお願いします。
併せて、町老連への
助言もお願いします。

Gゴルフ月例 MVP：西山昭子さん

ネ① 西山 昭子 43.3
ツ② 武谷 直幸 43.4
ト③ 古賀 初音 44.2
グ① 古賀 正博 36.3
□② 日高 道男 38.4
ス③ 武谷 直幸 38.4
H/O ⇒ 14回/日道男



12回/西山堅、11回/古賀正博 10回/武谷直幸

健康づくりに一日一回、戸外に出て、歩いて、身体を動かして、お友達と会ってお話しましょう

若生会「銭太鼓チーム」が、鞍手町/民・児協の集まりで「銭太鼓」を披露



大勢のお客様の前で、日高静子さん（91歳）
他8名が見事な演技を披露しました。
全員、100歳まで続けて下さい。

*銭太鼓の後継者を募集中です。

1月10日、高齢にも関わらず元気に活躍する、若生会の「銭太鼓を紹介」したいと、鞍手町 民・児協からの要望で、平均86歳の銭太鼓メンバーが、宮若市で軽快なバチ捌きを披露しました。人生80歳を越せば、老人扱いされるが、銭太鼓のみなさんは、非常に若々しく、元気潑刺。筆者も同行しましたが、“銭太鼓のみなさんは、100歳まで銭太鼓が出来る”そう思いました。

*一日半善・毎日10分脳トレ・名所旧跡巡り（1月サロンで今年やりたい事発表）

- ①；一日半善・・・犬散歩などに、空き缶一つでもいいから拾って帰るなど些細（ささい）なことでも、「社会に役立つ」と思う行動に心がける。
- ②；毎日10分の脳トレ・・・最近、勘違いや物忘れ、他人の名前が直ぐに出てこない事が増え、頭の回転が悪くなった様に思うので、脳を鍛えるトレーニングを続ける。
- ③；名所旧跡巡り・・・月に1回目安で、名所旧跡や思い出の場所を、目的をもって訪問するなど、外出の機会を増やす。



福岡県老人クラブ連合会PR用「リーフレット」に、若生会の写真が3枚採用されました

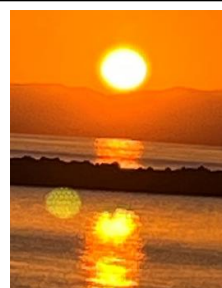


左)「顔晴れ」を持って見守り訪問 右) 折り鶴に願いを込めて空高く。(他に、銭太鼓の写真1枚あり)

ちょっと読んで～・・・高齢者が人との交流で得られる効果5選・・・

1. 高齢者が1人で閉じこもっていると、認知症になるリスクが高まる。
2. 定期的に身近な方と交流することで、うつ病の予防が期待できる。
3. 適度な歩行は、足から脳へ刺激を与えられるので健康に良い。
4. 地域のみなさんと交流の機会を持つことで孤独を感じにくくなる。
5. 社会参加、老人会に入る、見守り活動などで、地域との関わりを持つ。

(参照元；内閣府/平成30年版高齢社会白書)



R7年の初日 / 別府湾