



志保大より

第296号

須恵町シニアクラブ連合会 令和7年3月発行



主な内容

	頁
● 若杉クラブ諸行事紹介	
(若杉クラブ第3回高齢者学級) ……………	2
(高齢者学級閉講式式辞) ……………	3
(県老連女性リーダー研修会) ……………	3～4
(福岡県老人クラブ会長表彰) ……………	4～5
(秋期歩こう会) ……………	5
(県老連高齢者相互支援 リーダー研修会) ……………	5～6
(健康サポート員研修会) ……………	7～8
● 地区クラブ紹介(甲植木甲寿会) ……………	8
● クラブ活動紹介(グラウンドゴルフ部) ……………	8～9
● 会員のひろば ……………	9～11
● 医療施設等紹介(粕屋南病院) ……………	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：メジロ

撮影地：須恵町皿山公園

メジロは日本のほかに、朝鮮半島、中国南部、インドシナ半島などの温帯に分布しています。英名は目の周りの特徴から white eye (白い目) との名称がついています。食べ物は雑食性で花蜜や果実、ときには昆虫も食べます。

写真の鳥は公園内の梅林東端に植えられている陽光桜の花蜜を吸うためにやってきたところを撮影したものです。

(写真・文：上杉和稔)

若杉クラブ諸行事紹介

若杉クラブ第3回 高齢者学級を開催

教養部会副部長

渡辺 一 征

れ、専門家の責任が大である。食品は消費者の判断で利用され消費者の責任が大であるので、自ら正しい情報を得る努力が必要。

「健康食品とは」

法律上の定義はなく、広く健康の保持増強に資する食品として販売、利用される食品全般を指す。

「健康食品の種類」

健康食品は、国が定めた基準に基づいて機能性が表示されている「保健機能食品」と、そうでない「その他のいわゆる健康食品」に大きく分けられる。保健機能食品には、特定保健用食品（通称トクホ）、栄養機能食品、機能性表示食品がある。

「健康食品を選ぶ際に気を付けて欲しいポイント」

- ①成分名：「○○○抽出物」「○○○エキス」など原材料が記されている具体的な物質がどのくらい含まれているか等が記載されていないケースがある。
- ②含有量：量の表示がない製品は、有効性も安全性も分からない製品の可能性があります。

③問い合わせ先：問い合わせ先の表示は必須である。お客様相談室などが設置されているかどうかを確認することが必要である。

④形状：錠剤・カプセル剤の形をした製品は服用しやすいため、過剰摂取しがちである。食品形状の製品の方が、過剰摂取になりにくい。

⑤海外と日本との規制（食薬区分）には違いがある。個人輸入することが日本では規制されている成分もあるので、しっかりと注意すること。

「わからないことは薬剤師に相談しましょ」

「ふだんから相談できる『かかりつけ薬剤師』を！」

成分や含有量について自分にとって適正なものを知りたい。併用してはいけない薬は？、お薬手帳の活用の仕方は？、併用してはいけない成分は？、健康食品に頼らないで食生活を改善する方法、うまく利用する方法など。

「使用した健康食品を記録しましょ」

何を、いつ、どれだけ食べたか

／その後どう体調が変化したかを記録する。また、医薬品との飲み合わせにより医薬品の効果が弱まったり強まったりする場合もあるので、医薬品を服用されている方はお薬手帳に記録して、医師や薬剤師に見せることも必要である使用した健康食品が自分に合っているかどうかの判断や、副作用等が出た際に対処するための重要な情報となる。



講演中の水内義明先生

水内義明氏プロフィール
がん専門病院での医薬品開発、医療機関での臨床兼研究、厚生省の医療行政、米国・フランスでの医療見学研究体験、薬学部教授として医薬品適正使用の研究に従事

若杉クラブ令和6年度 高齢者学級閉講式式辞

若杉クラブ会長

藤 英寿

令和6年度の高齢者学級の閉講式にあたりまして一言ごあいさつを申し上げます。

今年の高齢者学級は、5月に中橋先生の「終活」、7月に平松須恵町長の「まちづくり」、そして、今回の水内先生にお話しをしていただきました。また、参加人数は、延べ600名を超え、参加者の皆さんには、心から感謝申し上げます。

ところで若杉クラブの高齢者学級は、「新たな知識を学び、仲間と交流を深め、豊かな人生をおくる」ことを目的とすると共に、私たちが「健康的な老後の生活をおくるための居場所」のひとつとして位置づけています。

そこで、皆さんは、すでにご存知と思いますが、この健康的な老後の生活をおくる方法を振り返ってみたいと思います。

一つ目は、「きょういく（今日いくところ）」を作ることです。

二つ目は、「きょうよう（今日いくべき用事）」を作ることです。

どうです、憶えておられましたか？この二つは、ひとり暮らしが多い高齢者を、安心して暮らすため、多くの仲間とネットワーク、連携と言いますが、この二つを作ることが大切と考えています。

そして、三つ目が「健康的な身体を維持する貯筋（ちよきん）」です。農協や銀行に預ける「お金」

のことはありません。どれだけ「今日行くところ」や「今日いく用事」があつたとしても身体が元気でないと意味がありません。全身に筋肉を付け、活発に動いていければ、身体の不調は起こりにくく生活の充実度も上がると思います。

以上のように、若杉クラブの高齢者学級は、私たちが生活して行く上で、「必要な新しい知識を学ぶ場」でもありますが、「健康的

な老後の生活をおくる居場所」と考えて、気軽に参加していただければと思います。

なお、令和7年度の高齢者学級は、担当の教養部会を中心に3回開催する予定にしています。

来年の高齢者学級には、地域の高齢者の皆さんとお誘い合わせの上、是非、参加して頂くようお願いいたします。ご清聴ありがとうございます。

令和6年度県老連 女性リーダー研修会

若杉クラブ事務局長

藤 英寿

昨年の10月11日（金）、春日市のクロバールホールで県老連主催の令和6年度女性リーダー研修会が開催されました。開催の趣旨は、福岡県老人クラブ連合会（以下県老連）がめざす「のびそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」の

実現のため、老人クラブ全体の約6割を占める女性会員に、老人クラブ及び地域の発展に更に寄与して頂くことを目的として開催されました。

参加者は全体で217名、若杉クラブからは、令和6年度単位クラブ新任女性部長の百田鈴子（佐谷建正会）さん、桑原君代（南米里山王クラブ）さん、平潤子（須恵福寿会）さん、合屋静（乙植木楽しみ会）さん4名と、私が事務局長の立場で引率者として参加しました。研修会は、午前中は講演、午後は事例発表二題が行われました。このコラムでは講演と事例発表の概要を紹介します。



講演を聴講する参加者
（県老連事務局提供）

【講演】

福岡国際医療福祉大学医療学部
作業医学科講師の佐野伸之氏の
「認知的フレイルの予防と実践」
の要点を紹介しします。参考にして
ください。

【要介護認定の原因疾患】

要介護、要支援の状態となる原
因疾患は、これまでは脳血管疾患
が1位であったが、2015年からは認
知症が1位となり、常に20%のま
まである。

【フレイルの主な分類】

フレイルは大きく3つの種類に
分かれる。1つ目は「身体的フレ
イル」、2つ目は「精神・心理的
フレイル」、3つ目は「社会的フ
レイル」である。

【フレイルの特徴】

身体的なフレイルの人は健康な
人より要介護認定のリスクが非常
に高くなる。歩行速度、筋力（握
力）の低下が危険。社会的フレイ
ルは正常な人よりも要介護認定の
リスクが1.7倍もある。

【認知的フレイルについて】

定義は一定していないが、現状
では、身体的フレイル認知障害を

併存した状態とされる。認知的フ
レイルの人は正常の人よりも認知
症発症のリスクが3.4倍もある。

【認知機能向上に向けた活動】

脳トレーニングゲームや音楽活
動、芸術活動によって認知機能が
向上する。音楽や芸術は鑑賞で
なく活動が大事！

【認知機能向上を促す運動】

運動と認知課題を組み合わせた
コグニサイズと呼ばれる認知症予
防の運動。目的は。運動で体の健
康を促すと同時に、脳の活動を活
発にする機会を増やし、認知症の
発症を遅延させる！

なお、講演最後の講師の『個々
人で取り組めるものとして、遅す
ぎることはなく、日々の習慣とし
て心掛けることが大切である。ま
た、自分自身で行う自助と、隣人
で助け合う互助の力を活かし、「私
とあなたで一緒に」認知症予防を
行える』という言葉は大変参考に
なりました。

【事例発表】

遠賀町老人クラブ連合会女性部
と行橋市老人クラブ連合会女性部
の活動について担当部部长から発

表がありました。いずれの発表も
「これからの「老人クラブや地域
の発展には女性部の活性化がさら
に必要になる」と主張されました
が、取り組みに感服するとともに
共感しました。

令和6年度福岡県老人
クラブ会長表彰伝達式

若杉クラブ総務

長澤 忠賢

福岡県老人クラブ連合会は、市
町村老人クラブ連合会に関し顕著
な功績あった者に対してその功績
をたたえるため、福岡県老人クラ
ブ連合会会長による表彰を毎年実
施しております。

令和6年度は10月29日（火）、
福岡国際会議場（福岡市博多区）
で行われ、須恵町シニアクラブ連
合会から副会長兼研修部会長の駒
山悦章様を受賞されました。その
（次頁に続く）

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

伝達式を11月5日（火）定例役員会で実施しました。
以下に駒山悦章様の主な功績を紹介いたします。

平成30年4月に新原新楽会会長に就任、体育部（現在の健康推進部会）に所属しシニアスポーツやレクリエーションの普及・定着を通して会員の健康増進に貢献されました。令和4年4月に研修部長に就任、会員研修旅行や新春初詣の企画・実行を行い、会員に対し「生きがい」や「会員相互の交流」の場を提供されました。

令和6年4月に副会長兼研修部長に就任、研修部会長の職務とともに奉仕作業や交通安全関係を担当され、須恵町シニアクラブ連合会の発展向上に貢献されています。



表彰状伝達式
駒山悦章さんと藤会長

若杉クラブ 秋期歩こう会を開催

若杉クラブ副会長

駒山 悦章

昨年の11月8日（金）、小学校区ごとに分かれて秋期歩こう会を開催しました。第一小学校区は佐谷集落センターグラウンド、第二小学校区は粕屋町の駕与丁公園、第三小学校区は旅石広場を目的地とし、いずれの校区も11時集合、合計268名の皆さんが、ビンゴゲームや輪投げ大会に興じたのち昼食交流会を行いました。

秋期歩こう会は、令和5年度から歩くことが不自由な方々の参加を促し、『楽しいイベントの参加、そして人との出会い・おしゃべり、をとおして健康づくり（健康保持・増進）に結びつけてもらう』こととしております。

このこともあり、若杉クラブの歩こう会は、春期、秋期とも目的

地への交通（移動）手段は問わないことにしています。会員の高齢化が進むなか、フレイル予防や認知症予防のひとつとして大勢の皆さんの参加を期待しています。

県老連高齢者相互支援 リーダー研修会

若杉クラブ総務

長澤 忠賢

昨年の11月15日（金）、福岡市博多区の福岡生活衛生食品会館において、令和6年度福岡地区高齢者相互支援リーダー研修会が開催されました。

【開催の趣旨と参加者】

開催の趣旨は、市町村老連の相互支援活動員（以下支援活動員）の研修を行い、高齢者相互支援事業を充実させ、もって高齢者福祉の向上を図ることを目的として開催されました。

（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にお問い合わせ致します

参加者は全体で101名（福岡地区会員増強運動の県老連会長被表彰団体も含む）、若杉クラブからは、令和6年度新任単位クラブ女性部長の百田鈴子（佐谷建正会）さん、桑原君代（南米里山王クラブ）さん、平潤子（須恵福寿会）さん、合屋静（乙植木楽しみ会）さんの4名、長澤忠賢総務、辻副会長兼女性部長、藤会長の合計7名が参加しました。なお、研修会の前に、令和6年度会員増強運動県老連会長表彰・特別賞の授賞式が行われました。

【研修会の内容】

午前中は講演一、午後は講演二、事例発表二題が行われました。このコラムでは、講演二題と事例発表二題の概要を紹介します。

【講演一 高齢者の福祉について】

講師 福岡県保健医療介護部高齢者地域包括ケア推進課

市丸 聡 地域支援係長

○高齢者データ（65歳以上人口等）

○福岡県の事業

ひとり暮らし高齢者者の見守り活動・福岡県生涯現役社会づく

くり・ふくおか子育てマイスター・県有施設の無料開放・地域包括支援センター・認知症介護相談・日常生活自立支援事業・高齢者の居住支援の説明がありました。

○聴講しての所感

生涯現役社会づくり、子育てマイスターは、私たちの永遠の課題である会員増強運動と相反することがある。その調和をどうとるかが難しいと思った。

【講演二 高齢者相互支援活動について】

講師 福岡県老人クラブ事務局

奥村 幸夫 次長

○老人クラブの活動・老人クラブの三大特性・老人クラブのメニュー・老人クラブの活動・高齢者支援事業

○福岡県高齢者ネットワーク推進事業（愛の一声運動・友愛訪問事業）実施要領

○老人クラブ活動と新地域支援事業の関連について・地域包括ケアシステム

○高齢者相互支援活動に係るQ&A

○聴講しての所感

ネットワーク推進事業実施要領と相互支援活動に係るQ&Aは良く理解できました。また、若杉クラブが女性部を中心に取り組んでいるこの相互支援活動は地域福祉には欠くことができない活動であること、あらためて認識しました。参加して良かったです。

【事例発表】

朝倉市シニア連甘木支部甘木地区櫻井紘二会長・第11甘寿会熊本みどり氏並びに古賀市シニア連舞の里シニアクラブ峰松和彦会長の事例発表がありました。

いずれの発表も、地域性を生かした活動に取り組み、会員増強や地域づくりに結びつけていることに感心するとともに、共感を覚えました。



事例発表の様子
(県老連事務局提供)

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

若杉クラブ 健康サポート員研修会

若杉クラブ健康推進部会長

赤星 明吉

昨年11月27日（金）、令和6年度若杉クラブ健康サポート員研修会をおおほ会館体育館において開催しました。参加者は、執行部、

単位クラブ会長、単位クラブ女性部長、単位クラブ健康サポート員の合計44名が参加、講師として県老連事務局の奥村次長兼活動推進員と田久保活動推進員を招聘しました。また、役場福祉課の稲永主任主事と長谷川主事から支援をいただきました。

今年度の研修会は、昨年9月5日に開催されました「県老連体力測定講習会」に参加して、はじめて経験した「6分間歩行と上体起こし」の講義と実技に取り組みました。

【会場づくりと準備体操】

健康推進部会員、健康サポート員が9時過ぎから会場づくり、10時から研修会を開催。はじめに「いききクラブ体操」で準備体操を行い、身体をほぐしました。

【上体起こし】

この測定では、仰臥姿勢から上体を起こし、仰臥姿勢に戻す動作の回数によって良い姿勢を保ち、力強い動きを支える腹筋、背筋の持久力を知ることができます。

【模範実技と全体実技】

始める前に代表者3名による模範実技がありました。その後、会場に準備されたマットの上で実技者、補助者、計測者の3人一組で30秒間に何回できるかの実技を行いました。

【年齢別平均回数】

文部科学省が公表した令和5年度上体起こしの年齢別平均回数は、17歳が30回、75歳から79歳は12回です。なかには20回近く記録した人もいましたが、その若さに感じしました。

【6分間歩行】

この測定は、6分間に何メートル

歩けるかを計測することで、自立して元気に生活するための基礎体力の、足腰の強さと総合的な体力（全身持久力）を知ることができます。

【歩行コースの設置】

田久保支援活動員の指導で健康サポート員が行い、単位クラブの活動拠点である行政区公民館で実施できる30m（12.08m×7.08m）を設置しました。

【測定】

各自2人1組が6箇所のコーナーに集合。一人が歩行者となりポイントの外側に立ち、一人が測定者となり内側にしゃがみまず時計係の合図でスタート。その後1分ごとに、経過時間を伝え6分になったら終了の合図です。その後、測定者が実技者に何周回ったかを伝え、歩行距離計算表を参考にして歩行距離を調べます。

【年齢別・性別6分間歩行距離】

厚生労働省の公表資料を紹介いたしますので参考にしてください。

70～74歳 男性	489m	女性	464m
75～79歳 男性	460m	女性	439m

（次頁に続く）

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

・80歳以上 男性442m 女性392m
【講評と閉会式】

県老連奥村次長兼活動推進員から「熱心に取り組まれ中身が濃い研修会でした」との講評をいただきました。皆様のご協力に感謝申し上げます。引き続き、川上副会長の「閉会のことば」で研修会を終了しました。

【研修会を開催しての所感】

講師の分かりやすい説明と実践的な実技は理解を深めるのに大変役立ちました。また、今回研修会で習得した新たな知識やスキルは、令和7年度体力測定会の充実に生かしていきたいと思えます。



上体起こし「頑張っ」

地区クラブ紹介

甲植木甲寿会

森 悠子

甲植木甲寿会の現在の会員数は、五十六名です。

会の活動としては、①役員定例会、②週2回のグラウンドゴルフ、③毎月甲植木若宮八幡宮のお宮&児童公園の掃除、④二ヶ月に一回の(アルミ缶)資源回収活動、⑤体力測定を兼ねた軽スポーツ大会。そして会員皆様のお楽しみみの旅行などです。

今年の旅行は、日帰りでしたが、糸島市へ行きました。途中「道の駅」に寄ったりして目的地の宿へ、食事は糸島の新鮮な魚料理で皆さん大満足でした。アルコールも入り、お待ちかねのカラオケを楽しんで、時間もあっという間に過ぎました。帰る途中のバスの中では、いろいろの話もはずみ大にぎわいでした。コロナ過が終わり、ようやく以

前の日常がもどってきて、普通に人同士が話ができるのは、嬉しい事と新たに感じていきます。

一月は会員の新年会と長寿者の祝賀会と行事計画があります。多くの会員の皆様に呼びかけ、又新しい会員加入のきっかけになるように、これからも協力しながら活動して行こうと思います。

甲植木甲寿会の糸島日帰り旅行の記念写真は、12頁の「スナップで見る活動のあれこれ」でご紹介します。

クラブ活動紹介

若杉グラウンドゴルフ会長

藤木 正利

「おい〇〇さん」、近くの公園を散歩中に後方から声が聞こえ振り向くと、元区長夫妻から呼び止められ話を聞くと、今度の若杉クラブ会長杯のグラウンドゴルフ大会に参加するようにしていたんだけど、法事と重なって参加出(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)

来なくなったので、代理で行って
くれないかと云われました。私本
人は「グラウンドゴルフ」の言葉
も初めて聞いたのですが、「まあ
いいか」ということで「はい」判
りましたと二つ返事はしたもの
の、後で後悔しました。

大会までは数日有ったので、乙
植木クラブに入会し、練習をして
当日をむかえました。結果は散々
で百点以上を記録しました。

これを機に「乙植木クラブ」で
週二日の火曜日と土曜日に練習を
し、今度は「須恵クラブ」に入会
しました。皆さん方は私より年輩
「少しだけ」、腕前の方は、はる
か雲の上の方達ばかりでした。

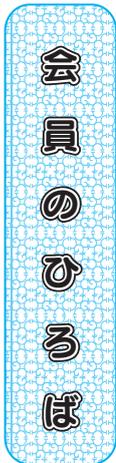
月に一度大会が有り、三ヶ月連
続で「ブービー賞」をもらいまし
た。それから四ヶ月が過ぎ「ブー
ビー」から抜け出し、成績は少し
ずつ上がり、やっと中の上位に入
る様になり今に至っています。

約一年後「若杉クラブ」にも入
会し、楽しくグラウンドゴルフを
しています「足腰」の健康、クラ
ブの友達との会話で「脳内活性化」
と思いきそそ楽しんでます。

最初に「おーい」といつてくれ
たご夫妻の奥さんが夢中になり、
「乙植木クラブ」に入会し楽しく
ゲームをされています。

ぜひ「若杉クラブ」、「須恵クラ
ブ」、「各区のクラブ」等に、皆様
方の健康、脳内活性化の為に入会
をお勧めします。一日約四千歩位
歩き、楽しい会話も有り、一日を
楽しく過ごせると思っています。

「グラウンドゴルフをして若返
るぞ」『ホールインワン!!』



恵西百寿会 西 千鶴子

須恵に生まれ、育ち、同じ須恵
出身の夫と結婚、結婚二年目から
転勤族となり、北陸・中部・宮崎
と他県で二十年程暮らしました。

両親、兄や姉達が須恵在住で、
盆、正月、長期の休みは須恵に帰っ

てみんなで過ごしました。他県で
の暮らしは福岡では見られないそ
の地方独特の素晴らしい景色を見
られたこと、又、地元を愛する人
達の心に触れた事がかけがえのな
い思い出となっています。

福岡に戻り、幼なじみや同級生
と交流したり、恵西百寿会、小地
域ボランティア「にこにこ会」の
会員となり、地区の皆さんと交流
したり、お陰様で元気に過ごす事
が出来ています。地区の皆様、あ
りがとうございます。

戻つてすぐの頃は田畑や川があ
りサギがよくみられました。無防
備に動き回る子サギを少し離れた
場所から、真剣に見守っている親
サギの子育てに遭遇する事があ
り、人間と一緒になのだと見とれ、
感動していました。

しかし、田畑がなくなり、残念
におもっていました。須恵川や
別の田畑で同じ光景に何度も遭遇
する事があり、ずーつとながめ、
嬉しくなりました。

また、以前は気付きもしなかつ
た若杉山に感動しています。

(次頁に続く)

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

①①①

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)

○新緑の若杉山、このころの山を「山が笑っている」というそうです。本当にわらわっているように見えるのでびっくりです。

○紅葉の若杉山

○毎日違う雲とのコラボの若杉山

○夕方、西の夕日に照らされ、茜色になっている若杉山

○靄（モヤ）がかかり、絵画のような若杉山

○子供の頃の遠足、元旦の御来光を見に父と登った、又友達と登った若杉山

毎日買い物に行く度に眺め、その都度感動しています。変わる事のない不動の山々に癒されています。



今年の年賀カード「にこにこ会」で作りました

女性部長になり五年

一番田恵比寿会 高橋鐘子

私が一番田の女性部長になり五年です。昨年は日帰り旅行、恵比寿会五十周年、会員の増員など良い事が重まりました。

アルミ缶集めで得ることが出来た資金で旅行は安く、五十周年は豪華な弁当を出す事が出来ました。

恵比寿会設立五十周年記念祝賀会には、須恵町町長 平松秀一様、須恵町社会福祉協議会会長 三角良人様、須恵町シニアクラブ連合会若杉クラブ会長 藤英寿様をご来賓にお迎え祝辞を頂きました。

これからも個性豊かな会員の皆様と共に楽しい恵比寿会にしていきますと思っています。

一番田恵比寿会設立五十周年祝賀会記念の集写真集は、12頁の「スナップで見る活動のあれこれ」でご紹介します。



絵画とのめぐりあい

旅石豊寿会 渡辺 一征

三日坊主の私が何とか続いているのが歌と映画と葉書絵等です。

絵画に興味を持ったのは高校時代に絵の好きな友達と久留米市美術館で開催された「松方コレクション」を観たときからです。西洋絵画の名画が並ぶ中に私の心を捉えた一つの絵がありました。夕暮れに一人の漁夫が小舟に立ち、神に感謝の祈りをしている姿と岸辺で遊ぶ幼い子等を描いた素朴な絵でした。作品は「貧しき漁夫」画家はシャヴァンヌでした。

その後東京で就職しましたが社内「示現会」の画家が指導する絵画同好会があり、写生会の運転手役を頼まれて何度か同行しました。

三浦半島の写生会ときでした。素晴らしい春の海を眺めながら皆さん黙々と絵を描くなか、私は車で待機し時々皆さんの絵を見て

行っていました。そんなとき画家の一人が絵の道具があるから君も描いてみるよと、あれこれ教わりながら初めての油絵に挑戦しました。そして初めてにしてはこの絵はいいよと、画家が褒めてくれたのです。誉められた嬉しさで、その頃から友人と都内の美術館や展覧会巡りをするようになりました。その点東京は便利でした。ゴッホ、ゴーギャン、マネ、モネ等の印象派展や東山魁夷、平山郁夫展等です。ミレーの「晩鐘」を観たときでした、何故か久留米で観たあの「貧しき漁夫」を思い出したので、もう一度観たいと思いました。その後何十年か過ぎ、定年後の夫婦での倉敷旅行の際に大原美術館を訪ねたときでした。館内を巡るうちにモネ、グレコ、ルオー等の絵画と共にあの「貧しき漁夫」があつたのです。おお此処に居たのかと、高校時代以来の再会に旧友にめぐり逢えたような懐かしく嬉しい気持ちになりました。

初めての油絵は記念に「春の岬」
(次頁に続く)

と名を付け大事に玄関に飾り、美術館巡りや下手な葉書絵等は今も楽しくやっております。



「貧しき漁夫」シャヴアンヌ

医療施設等紹介

粕屋南病院

院長 玉井 収

「アンチエイジング」

ご承知のように、日本の少子高齢化が重要な問題となつています。若い世代に頼れず、歳をとっている場合ではないようです。まさに健康長寿が望まれていますが、そのために、できることは何

でしょうか？ 健康長寿を妨げる病気には、がんと並んで生活習慣病である脳卒中や心臓病が多くを占めています。生活習慣は食事や運動が主ですので、適切な生活習慣を保つのは皆様ができる重要なことです。

世界一と言つてもよい長寿国の日本は、欧米と比較して動脈硬化のある人が少ないことがよく知られています。この理由の一つは伝統的な日本食が動脈硬化を起しにくいからと考えられていて、研究がすすみ、欧米でも日本食をまねたような食事を普及させようとしています。日本食に多い、魚、豆腐、ごま油、菜種油、味噌といった食材には健康によい不飽和脂肪酸やイソフラボンという物質が多く含まれています。一方、欧米で好まれる赤肉（豚肉、牛肉）、ベーコン、バター、ラード、ポテトフライなどには動脈硬化を起しやすくする飽和脂肪酸が多く含まれています。この二種類の脂肪酸の見分け方は簡単です。鯖の塩焼きのように、冷えても表面がテカテカしている脂は体によい不飽和脂

肪酸で、炒めた豚肉や牛肉のように冷めたら白く固まる脂は飽和脂肪酸で、体によくない脂と考えられています。

しかし、たまには焼肉やトンカツも食べたいものです。動脈硬化の主な原因は血管の内面の「酸化刺激」と考えられており、飽和脂肪酸のようによくない脂は血管に酸化刺激をもたらし、その酸化刺激を少なくするためには、ビタミンCなどの酸化を抑える成分が多く含まれている野菜や果物をたくさんとることが大切です。ですので、焼肉やトンカツを食べる時は、同時にたくさんの野菜や果物を食べることを心がけてください。日々の食事は、塩分控えめの日本食がおすすです。

他、運動や脳の活性化も老化予防に重要です。「脚は第二の心臓」「手は第二の脳」と言われており、脚力維持は心臓病の予防になり、手をよく使うと認知症の予防になると考えられています。

1. 血管酸化を抑える食事
2. 適度な運動で脚力維持
3. 手を使い脳の活性化

これら三つはアンチエイジングの重要事項です。適切な生活習慣にて、とりあえず百歳を目指しましょう！



お正月の当院病院食

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

謹んでご冥福を
お祈り申し上げます

乙植木 山口 ナミ子 様	令和6年11月20日	97歳
佐谷 百田 正勝 様	令和6年11月21日	84歳
新原 椿原 タキエ 様	令和6年11月28日	95歳
新原 中西 時子 様	令和6年12月8日	79歳
須惠 吉松 妙子 様	令和6年12月28日	89歳
南米里 古財 京子 様	令和7年1月8日	90歳
旭ヶ丘 武藤 晴子 様	令和7年1月8日	75歳
新原 椿原 学 様	令和7年1月19日	99歳
新原 澤江 広 様	令和7年1月19日	85歳
惠西 船越 徳 様	令和7年1月29日	93歳

スナップでみる活動のあれこれ(一番田恵比寿会、甲植木甲寿会、初詣)



一番田恵比寿会 設立五十周年祝賀会



甲植木甲寿会 糸島日帰り旅行記念



参拝をされるみなさん (中山神社)



本部役員正式参拝 (中山神社)

編 集 後 記

桜の開花 (気象庁の記事より)

さくらは前年の夏ごろに翌春咲く花のもととなる花芽を形成し、休眠状態に入ります。秋から冬にかけて低温(あまり低い温度ではなく、5℃前後といわれています)に、ある一定期間さらされると、休眠状態から覚めます。これを「休眠打破」と呼びます。この「休眠打破」のあとに春先の気温の上昇に合わせて花芽が発育し、開花に至ります。

最新の開花予想(1/9)では3月23日頃で、それから1週間程で満開になるそうです。(松本)

広報紙 老俱たより 第二百九十六号
発行日 令和七年三月四日
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