

顔晴れ192号

健康で100歳越えに挑戦

化高 鞍手町；40.07 発行 者；若生会
 率 弥生区；31.80 編 集 者；西山 堅
 齢 福岡県；28.13 写 真；西山 堅

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
 ↓3/10 *301回サロン定例（参加/29名） 輪投げ大会/“難しかったばってん面白かった”



輪投げ 恰好良かったで賞



輪投げ大会 ↑表彰台の3選手
 ↑左から金/武田、銀/小田、銅/久保選手 *おめでとうございます！



スクットボール大会 ↑表彰台の3選手
 左から、金/池田、銀/武谷、銅/奈良選手 *おめでとうございます！



スクットボール 恰好良かったで賞

↓3/22 *302回目サロン夢塾（参加19名）



↑久しぶりに、季節の歌や懐かしい歌に合わせてリズム体操と脳トレ。健康づくりと認知症予防に効果あります。若生会は、みんな元気！

ちょっと雑学 / フレイルとその予防

*フレイルとは、身体的機能や認知機能が徐々に低下しつつある状態で、介護が必要な状態へと変化する途中にある段階のこと。

*フレイルになる3つの原因は、①；栄養不足、②；運動不足 ③；社会参加不足が起因する。

*フレイル予防の3本柱

フレイル予防の3要素は、①；栄養 ②；運動、③；社会参加、*上記3項目は、続けてこそ効果が生まれます。貴方、継続する自信ありますか？



歌いながら散歩

散歩は認知症予防に効果あり

- * 散歩5千歩/日で認知症予防
- * 速さは およそ 6Km/時速
- * ♪上を向いて歩こうのリズム
- * 人通り多・車は少 の道を散歩
- * 携帯電話持参 *夜の散歩は危険

ワンちゃんと散歩中です

矢印のワンちゃん19歳！
 人間に換算すると92歳！
 ワンちゃん散歩で飼い主もお元気。*参考）犬散歩者の死亡リスクは24%低い。



掲 示 板

R6年度活動実績
 * サロン参加
 543名/24回
 * Gゴルフ参加
 4495名/286日
 * 高齢者支援
 371回
 * 詳細は総会で

銭太鼓 今年3回目公演で大拍手



3/30 町中央民館舞台上で披露

Gゴルフ月例会/3月度 MVP 武谷直幸選手

ネット	① 武谷直幸	43.1
	② 樋口敏夫	43.6
	③ 関口キミ	43.9
グ	① 古賀 正博	37.7
口	② 武谷直幸	38.1
ス	③ 関口キミ	38.9

H/O ⇒12回/日高道男
 10回/武谷直幸・中西寛治、



▶元気な高齢者の共通点は *日常に楽しみがある *楽しみにしているイベントが複数ある。
 ▶健康のための 基本3原則「食事・睡眠・運動」・・・ちゃんと出来ていますか!?