

顔晴れ⇒ 12月 “やっと200号達成”

若生会の頑張りと仲間の笑顔を載せて16年

化高
率 齢

鞍手町；40.07	発行者；若生会
弥生区；31.80	編集者；西山 堅
福岡県；28.13	写真；西山と宮崎

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

↓5/12 *305回サロン定例 *参加28名 *ペタンク大会 *握力テスト・・今後、毎月実施



握力が低い人は、認知症になるリスクが高く、握力が大幅に低下した人は、認知症リスクが1.51倍、アルツハイマー型認知症リスクが1.62倍増加する。

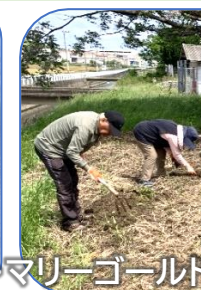
↓5/24、*306回サロン夢塾 *参加者15名（生憎の雨で参加者少なかった）



8/27大会で優勝するぞ～！

優勝！

荒地横で弁当を食べ、弁当の空容器を捨てる不届き者 ⇒ 花壇に綺麗な花が咲けばゴミ捨てが無くなるかも！



16×5mの荒地を拓いて

向日葵・秋桜・マリーゴールドなど200本植え付け

荒地を
花壇に♪

荒地を拓いて、石ころを拾って、花壇づくり！

余白 運動をする人と、運動をしない人・・・健康寿命に差があるそうです。最期まで自分の足で歩く、最期まで認知症に罹らない・・・生涯現役！を目標に頑張っています。「会員募集中」

5/9 町老連杯G・G大会 久保田ハルエさん優勝

*郡大会予選 / 鞍手町63名×16ホール

5/23郡老連杯G・G大会 古賀正博さん優勝

*小竹20+鞍手20 = 40名 *24ホール

町老連杯成績	1	久保田ハルエ	37
	6	西山 堅	41
	8	古賀 正博	42
	12	小田 栄一郎	44

12	宮崎 豊一	44
	武谷 直幸	
17	西山 昭子	46
	古賀 初音	
22	日高 静子	47



郡老連杯成績	1	古賀 正博	50
	7	小田 栄一郎	62
	8	西山 堅	64
	11	武谷 直幸	66
		渡部 弘子	
		西山 昭子	

9/25 県大会へ
9/17 筑豊大会へ



*5/9、5/23大会とも、若生会選手のみ記載

掲示板/サロンと各大会

握力と認知症の関係

Gゴルフ月例会 / 5月度 MVP 関口 さん

6/9	307	サロン 定例
6/21	308	サロン 夢塾
7/7	309	サロン 定例
7/19	310	サロン 夢塾
8/11	311	サロン 定例
6/5	郡老連杯	タウ大会
8/27	町老連	ダーツ大会
9/?	郡老連	ダーツ大会

握力が5kg低下するごとに、認知症の発症リスクが大幅に上昇する事が判明。つまり、握力が弱いほど、認知症を発症する可能性が格段に高くなるそうです。中高年からの筋力を鍛えて、認知症予防を始めよう！

ネット

①	関口キミ	44.6
②	池田 優美子	45.2
③	小田 栄一郎	45.2
①	古賀 正博	38.6
②	関口 キミ	39.6
③	小田 栄一郎	40.2



9回/古賀正博、武谷直幸、日高道男 さん
祝！ 関口さん「H/D6到達」女性第一号