

社会奉仕活動 / 立林壽会 / 栗田千恵子
みんなの「憩いの場」づくり

毎年5月を「社会奉仕の日」として、立林区/公民館周りの草刈りや、花壇作りを行いました。今回の作業に、男性11名、女性12名が参加。男性は庭木の手入れ、女性は広場の除草と花壇を整備して松葉ボタンを植え付けました。昨年は芝桜を植えました、今年も松葉ボタンが満開になる夏が楽しみです。この花壇が「憩いの場」となって、茶菓を頂きながら、四方山話が出ることを願っています。



大先輩 園部雪子さんの「教えを継承」 そして 誕生会開催 投稿；西区 / 親和会



私達の憧れの人、園部雪子さんが5月に亡くなられました。園部さんと言えば、いつも明るく心優しく、サロンでは、ラジオ体操や脳トレなど一生懸命でした。99歳から始めたられたGゴルフは、実に巧いものでした。先月102歳で旅立たれましたが、雪子さんに教わったことを継承していきます。一合掌

6/22、13名が集まって誕生会を開催ギター生演奏で ♪ハッピーバースデーで誕生会を盛り上げて頂きました。



♪ 楽しい誕生会でした

ダーツ大会・・・“優勝するぞー”

8/27開催の町老連杯ダーツ大会に初参加。出るからには優勝。



ルールや点数の

付け方など勉強してから練習開始。みなさん、初めてのダーツでしたが、予想以上に上手く的を射る事が出来たと自画自賛。練習の後は、「ご苦労さん」会開催。運動の後の反省会は、冷たいお茶・冷えたスイカをいただきました。・・・参加するからには“優勝するぞ〜”

中山北区 元生会 / 堤 豊昭

周りの見守りで熱中症予防

熱中症は死の危険

- ①；口が強く渇く
- ②；めまい・立ちくらみがある
- ③；生あくびが頻発する
- ④；頭痛
- ⑤；吐き気や嘔吐がある
- ⑥；手足のけいれんが出る
- ⑦；身体がだるくなる
- ⑧；まっすぐに歩けない
- ⑨；汗が出過ぎたり、出なくなったり
- ⑩；意識がなくなる、混濁する

熱中症救急搬送 ⇒ なぜ増加

2024年5月～9月における熱中症での救急搬送状者は、全国で9万7578名。熱前年度同期と比べて6111名・6.7%増加。2008年の調査開始以降、最も多い搬送人数でした。
*こまめに水分補給、真夏の外出を控えるなどお願いします。
*周りの気配りで、熱中症を未然に防ぐことができます。

救急車呼ぶ？

救急車を呼ぶか判断出来ない時は、#7119に電話すると、救急車が到着するまでの対応等教えてくれます



内閣府社会参加賞・全老連活動賞・県知事賞 他7回受賞の弥生区若生会の活動内容を掲載します
公園横にごみを捨てる不届き者退治に、花壇を造って、花が咲けばゴミ捨が無くなると信じて！

↓①；15×6mの荒地を⇒耕し⇒石を拾って⇒花壇を作り⇒マリーゴールド植え付け（嵌め込み写真）



7月には開花

↓②；サロン定例（第一月曜） & サロン夢塾（第三土曜日） & 役員会（サロン定例の次月曜）



↓③；広報紙顔晴れを持って見守り訪問（毎月のサロン終了後・支援員3+会長1+広報1名で訪問）



↓④；町の資源物拠点回収作業参加 ↓⑤；高齢者宅庭草刈り ↓⑥；銭太鼓で施設慰問 1/週練習



↓⑦；グラウンドゴルフは毎日 ↓⑧；公園周りの清掃作業 ↓⑨；花壇作り



	活動内容	回数	参加者
R6年度活動実績	Gゴルフ&ペタンク大会	7	137
	サロン定例+夢塾	24	375
	グラウンドゴルフ等	274	4361
	勉強会（サロン内数）	(3)	(30)
	見守り支援等	52	286
	銭太鼓施設慰問	3	36
	年間活動の合計	360	5195

“ずーっと健康・・・ずーっと現役”
 “出来ることを・・・出来る人がやる”

- * 高齢者支援 ⇒生活支援・技術支援・日常の見守り
- * 健康づくり ⇒ラジオ体操とGゴルフとサロン
- * 認知症予防 ⇒サロンと公園美化と社会参加
- * 2011年 ⇒サロン導入・2回/月・・・現在308回
- * 安全・安心の街づくり ⇒若生会々員以外も見守り
- * 広報紙顔晴れ ⇒R7年12月・200号達成（16年間）

*若生会の広報紙「顔晴れ」と町老連広報紙「ふれあいひろば」。福岡県老連のホームページで参照できます。

雲林俳句会

五月句会

炭田の歴史を偲び夏の句座

松野賢珠

夏の入り嫁の七回忌を修す

栗田愛子

石炭は文化の灯 風光る

松野幸子

五月雨や八十路に入りて絵筆折る

石田征子

歪みたるダツシユボードのサングラス

松野信淳

山ひとつ膨るごとく緑立つ

栗田早苗

語り継ぐ炭坑の話や薄暑光

福原泰代

新緑や炭坑の歴史の蘇がへり

白石実枝

炭坑の坑道



2/21、町老連主催料理教室に、男性7、女性23名・・・男調理師の見事な包丁捌き



くらしの郷から中央公民館に場所を移し、初めての料理教室に、男女30名が参加。永倉管理栄養士の指導のもと調理開始。「男子厨房に入らず・男が台所に立つべきではない」と言ったそうですが、今は昔のはなし。時代の流れとでも言いますか、慣れた包丁捌きで野菜を切り、鍋で炒め物をする・・・三ツ星調理師に感服。出来上がった料理を皆で頂きました。ごちそうさま！



【耳の学】夏バテに効く食べ物を、日常の食事に摂り入れて暑い夏を乗り切りましょう



ビタミンB1を含む食材: 豚肉や玄米など。ビタミンCを豊富に含む夏野菜: パプリカやトマトなど (免疫力を高める)。たんぱく質を含む食品: 鶏肉や豆腐など (体力回復)。クエン酸を含む食材: レモンや梅干しなど (疲労回復)。水分補給を意識した食材: 果物やスムージーなど、日常の食事に取り入れて下さい。お酒も適量に飲めば、健康にも良いそうです・・・が「深酒は毒」にも・・・

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
- ▶ 慌てずご相談を

認知症? 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
- * 趣味に興味を示さなくなった
- * 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
- * 言葉が聞きづらい
- * 今まで出来ていたことが出来ない
- * お金の管理ができないなど

軽度認知症

- * 日常の生活は出来る
- * 努力でまだ改善できる範囲
- * 進行をお抑えられる

5/8 町老連グラウンドゴルフ大会 (郡大会予選/参加選手63名×16ホール)

*高齢者係 坂田係長 ご挨拶&始球式 *63選手が熱戦 久保田ハル卫さん **ぶち切り優勝** (下段に写真)



町老連杯成績	順位	地区	氏名	打数	順位	地区	氏名	打数	順位	地区	氏名	打数
	1	弥生	久保田ハル卫	37	8	弥生	小田栄一郎	42	15	城ヶ崎	沢見 悟	45
	2	立林	福山 信雄	38	9	城ヶ崎	河野 澄子	42	16	大池	伊藤 勝	45
	3	立林	秋田 花子	40	10	大池	高鍋 幸雄	42	17	弥生	武谷 直幸	46
	4	北区	堤 豊昭	40	11	城ヶ崎	栗田 辰彦	43	18	大池	大塚 庄一	46
	5	大池	山口 利明	40	12	弥生	渡部 弘子	44	19	弥生	西山 昭子	46
	6	弥生	西山 堅	41	13	大池	阿多八重美	44	20	弥生	古賀 初音	46
	7	弥生	古賀正博	41	14	弥生	宮崎 豊一	44	21	大池	諫武 民子	46

坂田係長 始球式 1~21位まで、郡大会 (5/23) 出場者名簿 * (スポーツ面は敬称略)



5/8 町老連大会予選通過者 (上表) は、下記の郡大会出場

5/23 郡老連杯大会 (県・筑豊大会予選) *小竹町20+鞍手町20=40名選手×24ホール

鞍手町/弥生区若生会 古賀正博・**ぶち切り優勝** (下段に写真) ・・鞍手町優勢/小竹町善戦及ばず

順位	地区	氏名	打数	順位	地区	氏名	打数	順位	地区	氏名	打数
1	古賀正博	鞍手/弥生	50	8	西山 堅	鞍手弥生	64	15	高鍋幸雄	鞍手大池	67
2	福山 信雄	鞍手立林	56	9	秋田 花子	鞍手立林	65	16	山根伸三郎	小竹峰畑	68
3	諫武 民子	鞍手大池	58	10	江崎 博	小竹赤地	65	17	佐藤春雄	小竹峰畑	69
4	田原 次男	小竹 御徳2	59	11	武谷 直幸	鞍手弥生	66	18	久保田ハル卫	鞍手弥生	69
5	山口 利明	鞍手大池	60	12	渡部 弘子	鞍手弥生	66	19	沢見 悟	鞍手城ヶ崎	69
6	大塚 庄一	鞍手大池	61	13	西山 昭子	鞍手弥生	66	20	勝永修弘	小竹小竹	71
7	小田栄一郎	鞍手弥生	62	14	栗田 辰彦	鞍手城ヶ崎	67	21	伊藤 勝	鞍手大池	71

* 1~3位・9/25 県大会出場 / 古賀 正博、福山 信雄、諫武 民子 *4~13位・9/17 筑豊大会
出場 / 田原 次男、山口 利明、大塚庄一、小田、西山 堅、秋田、江崎、武谷、渡部、西山 昭子

町老連Gゴルフ

郡老連Gゴルフ

6/5 町老連杯ペタンク大会 大池寿会C 勝ち点22で優勝



優勝 久保田ハル卫



優勝 古賀正博 *9/25県大会



優勝 大池寿会C *10/2 県大会出場



第2位 弥生若生会A



第3位 室木栄寿会B *9/3 筑豊大会出場



熱中症
思っ
たら

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ、からだを冷やす。
*特に、首の周り、脇の下、足の付け根などを冷やす。
経口補水液などを補給する自力で水が飲めない、意識がない場合は、**ためらわず救急車を呼びましょう!**

熱中症予防
真夏の日は
外出控え
こまめに
水分補給

*老連では、ダーツなど健康づくり道具の貸し出し、老連事務局 ☎0949-28-8628

令和7年度 鞍手町老連事業計画書

月	日	役員会・評議員会	日	町・郡(開催地)	日	県・筑豊地区	
		委員会活動・その他		その他の行事		その他の行事	
4	6(日)	会計監査 AM研4	4	11(金) 令和6年度助成金実績報告(鞍手町提出)	4	18(金) 県老連 監事監査	
4	10(木)	役員会(第1回) PM研4	4	14(月) 令和6年度助成金実績報告(社協提出)	4	21(月) 第1回筑豊地区合同会議(飯塚立岩) 小竹町出席	
4	17(木)	老連総会(第1回評議員会)	5	8(木) 町老連主催第1回Gゴルフ大会(予選)	5	21(水) 県老連第14回定時社員総会(春日市)	
5		前期広報部打合せ会議	5	14(水) 郡老連第1回役員会議(鞍手町AM研3)	6	18(水) 単位クラブ新任会長研修会(筑豊:飯塚)	
6	12(木)	役員会(第2回) AM研4	5	22(木) 郡老連主催第1回Gゴルフ大会(県・筑豊大会選抜戦)	6		
6	19(木)	評議員会(第2回) PM研4	6	5(木) 郡老連主催第1回パタンク大会(県筑豊大会選抜戦)	7	31(木) 市町村老連事務局長研修会(~8/1)	
7		前期広報配布			8	25(月) 県老連主催広報紙づくり研修会	
8	7(木)	役員会(第3回) AM研2	7	16(水) ダーツ競技講習会(中央公民館AM研4)	8	26(火) 高齢者相互支援リダー研修会(田川市)	
8	21(木)	評議員会(第3回) PM研4	8	29(金) 健康講座(第1回) PM研4	9	3(水) 筑豊地区老連主催パタンク大会	
9	15(日)	老人の日(~21 老人週間)	8	27(水) 町老連主催第1回ダーツ大会(予選)AM研4	9	11(木) 体力測定講習会	
10	9(木)	役員会(第4回) AM研4	9	10(水) 健康講座(第2回) AM研1	9	17(水) 筑豊地区老連主催グラウンドゴルフ大会	
10	16(木)	評議員会(第4回)?	9	20(金) 全国一斉「社会奉仕の日」活動	9	25(木) 県老連主催グラウンドゴルフ大会	
11		1円・5円玉募金(1日~30日)	9	24(水) 郡老連主催第1回ダーツ大会(小竹町)	10	2(木) 県老連主催パタンク大会	
11		後期広報部打合せ会議	10		11	5(水) 全国老人クラブ大会(茨城県)	
12		赤い羽根募金運動	10	23(木) 町老連主催第2回Gゴルフ大会	11	7(金) 筑豊地区老連主催囲碁・将棋大会	
12	11(木)	役員会(第5回) AM研4	11	12(水) 町老連主催第20回町長杯^タリ大会	11	25(火) 健康をすすめる運動推進研修会	
12	18(木)	評議員会(第5回) PM研4	11		11	27(木) 九州ブロック研修会(沖縄県)	
1		後期広報配布	12		12		
2	12(木)	役員会(第6回) AM研4	1		12	1(月)~2(火) 高齢者の健康づくり・生活支援セミナー	
2	19(木)	評議員会(第6回) PM研4	1		12	11(木) 市町村老連会長研修会(~12)	
		 紫陽花の花言葉は、 移り気・冷淡・辛抱強さ・冷酷・無情	3		1		
			3	郡老連会計監査(鞍手町) 小竹引継ぎ	1		福老連(広報誌)発行
			1		1	26(月)	高齢者相互支援推進事業事務説明会
			1		1	29(木)	シニアスポーツレク活動講習会
				3		第3回筑豊地区合同会議	
				3		令和8年度小竹町Gゴルフ大会(選考会)	

老人会向け「広報紙の作り方教室」開催のご案内
 町老連では、「広報紙の作り方教室」を開催します。
 この「ふれあいひろば」の編集も外注無しです。
 申し込み先: 町老連 ☎ 0949-28-8628

夏本番・・真夏の午後の外出は熱中症に注意。夜も、室内を涼しくしてお休みください。