

# 大池シニアクラブ まどかだより

2025年9月  
大池シニア  
広報班



## 春の日帰り福祉研修

6月22日(日)、迎えの社協バスに18名が乗り、大池公民館を午前9時に出発しました。車中で二宮副会長の司会で6月の定例会をテキパキとこなし、玄界灘で獲れた生きのいい魚や宗像産の新鮮な野菜類を求めて九州地方で売上げ第一位の「道の駅むなかた」に向かいました。買い物の後、昼食は玄界灘の海の幸を提供する岡垣町の「海輪亭」で美味しい海鮮料理に舌鼓を打ちながらビールをグビグビ。そのうち、名物の圧倒的爆盛タワーの海鮮丼を食べに行こうと思いました。

食後、世界遺産の宗像大社をボランティアのガイドをお願いして凡そ一時間かけて見学。会員同士の親睦が図られ有意義な一日となりました。



おいしい料理に舌鼓



宗像大社にて

大野東小学校の田植え  
6月4日、中野さん参加。



## 笑顔になる健幸レクリエーション

7月27日(土)、大池公民館2階集会室で瓦田シニアクラブの肥後会長をお迎えして健幸レクリエーションを開催しました。オープニングのオカリナ二重奏に始まり、脳トレ、軽運動主体のレクリエーション、そして最後にバイオリン演奏と時間を忘れて楽しいひと時を過ごすことができました。次から次へと、いろんな出し物を披露していただきました。松田さん、戸部田さん、有難うございました。近隣のシニアクラブにも告知し見学に来ていただければよかったですと反省しきりです。



皆さんスッキリ爽やか笑顔

## 市からおこめ券配布

大野城市から①令和7年6月1日現在住民登録している人で②65歳以上の人に、四千四百円分のおこめ券が配布されました。マルキョウウ川久保店、コスモス乙金店やマックスバリュ御笠川店でも使えます。わが家でも二人分のおこめ券が配布され、年金生活者の身として大いに感謝しています。使用期限はありませんが、物価高騰等に対する生活支援事業なので早めに使用しましょう。



## 10月の定例会

10月30日(木)10時～  
大池公民館2階集会室

◎10月定例会

◎血圧測定

◎NPO法人ココフルによる  
軽スポーツ講習会

## 会員増強を進めよう

大池シニアクラブを元気に、活発に維持するためには、普段から会員を増やす努力が必要です。全員で会員数を増やす方策を考えてみましょう。

### 会員を増やすにはどうするか？

#### ① 勧誘から始めてみましょう

大池シニアクラブにまだ入っていない方をチャンスを見つけて誘ってみましょう。

#### ② サークルをPRしましょう

サークル活動内容を周りの方に知らせましょう。会員でない方に「まだかだより」を手渡すことや、シニアクラブの行事やサークル活動への体験参加を呼び掛けるなど試してみましょう。まだかだよりは憩の家の棚にあります。

健康麻雀

ダーツ

シニア  
語ろう会

カラオケ

大人の  
塗り絵



## 原会長、やっと復帰！

自転車から降りる時に尻もちをつき、第12胸椎圧迫骨折で整形外科に入院一ヶ月間。退院後も腰からわきの下まである大きなコルセットを装着し、ベッドで仰向けに寝た生活が続きました。起き上がるのは食事、リハビリ、トイレ、シャワーの時だけ。退院時3kg痩せ、ヤッターと喜んだのも束の間。自宅養生で体重はリカバリー分を遥か超え。息苦しくてコルセットを外すと、腹筋と背筋が見事に落ち、一時間も起きていると背中が張り、ベッドへ直行の毎日。寝たきりになると筋肉量が急激に落ちるのを改めて実感。

寝たきり生活は家族にとっても厄介なものです。本人にとつてはもつと苦痛です。玄關で靴を履くとき、椅子に座るとき、階段を降りるとき、転倒の危険は常に隣り合わせ。思わず尻もちをつくと圧迫骨折します。骨密度は年齢相応に低下しています。X線画像(左)では不明でも、MRI画像(右)では骨折部位が明らか。転ばぬ先の杖が肝心です。



X線(左)とMRI(右)の画像

## カラオケ愛好会

毎週火曜日午前10時から大池公民館憩の家でカラオケの練習をしています。現在、会員は女性中心に5名で、CDやテープを用いて練習しています。歌ばかりではなくよもやま話に花を咲かせ、楽しいひと時を過ごしています。世話人は鍋井幸恵さんです。

日頃の練習の成果を発表する「場」として、大池区主催の秋まつりと敬老の日祝賀会、大野城市シニアクラブ連合会主催の「シニアの集い」、東地区文化芸能祭「おーいげんきかい」があり、揃いの衣装で元気に楽しく歌を歌っています。



## お誕生日おめでとう

### 6月生まれの方

黒木 洋子 さん

宮野 興二 さん

### 7月生まれの方

江頭 園子 さん

川迫 正子 さん

石橋 昭政 さん

楠林 義治 さん

秋山 豊陽 さん

### 8月生まれの方

大塚 政人 さん

佐藤紗代子 さん

赤司 務 さん

## 大池区秋まつり

大池区の秋まつりに合わせて憩の家を午後5時半頃から解放します。祭りに参加の方、見物の方の準備や休憩の場としてご利用下さい。若干の飲み物と菓子類を準備します。

## 敬老の日記念式典

9月14日(土)午前10時から大池公民館2階集會室で敬老の日記念式典が開催されます。式典への参加対象者は77歳以上の方です。75歳以上の方には大池公民館で大野城市から祝い金が支給されます。