



たなばたクラブ便り

小郡市老人クラブ連合会会長挨拶

会長 中川 茂



から、実施可能な活動を、感染予防対策を考えて実施していきます。

日頃より小郡市老人クラブ連合会（たなばたクラブ）の活動諸事業に対し、深いご理解とご協力を賜りありがとうございます。

小郡市老人クラブ連合会の会長に就任しました中川茂です。微力でございますが坂田耕三前会長を継ぐ形で、クラブの更なる発展のため、尽力して参りますので、宜しくお願い致します。

さて、ここ数年コロナ禍の影響で色々な行事を自粛したり、中止して参りました。そんな状況でも諸先輩が築かれた仕組みを引き継ぎな

がら、実施可能な活動を、感染予防対策を考えて実施していきます。これまで、私自身が老人クラブの一員として活動していることを振り返ってみますと、様々な行事を通じて大勢の仲間ができ、互いの健康を気遣いながら元気で充実した日々を過ごすことができていると実感しております。私自身、地域に老人クラブがあつて本当によかったですと感じておりますが、こうした経験をより多くの方に伝え、新たな仲間を増やしていくことは我々に課せられた大切な役割だと思えます。老人クラブでの楽しい経験や地域貢献で得られた充実感を積極的に周囲に伝えていきましょう。先ずは身近な会員、同士から声を掛け合い、活動しやすく親しみやすい組織をつくりあげていきましょう。

今、小郡市老人クラブ連合会で抱えている問題は色々ありますが、先細り傾向の会員の増強が大事と思われまますのでそこから入りたいと思います。

会員増強は

- ① 未加入の地域の開発
- ② 脱会休会している地域の復活活動
- ③ 個人会員の増強を推進して行きたいと考えています。頑張ります。



令和四年度新体制

役職 氏名

校区

会長 中川 茂

三国

副会長 松村光義

三国

副会長 熊手須美子

御原

事務局長 田中克幸

大原

【市老連 顧問・理事】

顧問 森田清司

三国

理事 田中克幸

大原

理事 立石ミサコ

大原

理事 佐々木康夫

三国

理事 折立フジ子

三国

理事 西岡 弘

立石

理事 熊手須美子

御原

理事 江島 毅

味坂

【各部門 部長】

女性部 武富泰子

三国

スポーツ部 安武俊昭

三国

文化部 西岡 弘

立石

広報部 佐々木康夫

三国

【個人会員統括】

中川 茂

三国

【監事】

田中克典

大原

【監事】

寺崎幹夫

味坂

健康のカギ、免疫力

ワクチンによる病気の予防、ガンに対する免疫療法など
免疫力のアップは健康のカギです。

免疫力のアップは、

①精神面の安定 ②睡眠 ③食物 ④運動 ⑤気温
などと関係があることがわかっています。

今回、日常生活で簡単に出来そうな事を専門家の論文など
をもとにまとめてみました。



河原内科クリニック
河原敏彦院長

① 精神面は免疫力に大きく関わる

お笑い番組などを見た後では血中のIgAが約13%アップしたそうです。

また、世界的に長寿といわれるイタリアの、ある島では世間の人と関わりが大きく、
親戚兄弟なども、お年寄りの世話をすることが大好きだそうです。

朗らかに集う日本の老人会も健康長寿のカギかもしれませんね。



② 睡眠時間

一日の睡眠時間が5時間以下だと風邪などにかかる率が約4, 5倍に増加したそうです。
70歳以上の適切な睡眠時間は6時間前後と言われていますが、認知症の発症リスクも
睡眠時間5時間以下では徐々に増加するそうです。



③ 食物

全粒穀物（玄米など）を多くとる人は感染症や、ガン、心疾患などの発症リスクが30%
近くも減少したそうです。また、緑茶を飲む人は、全くとらない人に比べインフルエンザ
の発症率が約1/3に減少したとのこと。

最近、乳酸菌飲料・食物も大変効果があると言われています。



④ 運動

激しすぎる運動も、運動不足も免疫力を落としますが、軽く汗をかき、心拍が少し上
がる程度の運動を毎日、または週に1~4日行う人は風邪にかかる年間の日数が約40%
も少なくなったそうです。

転倒や脱水症に気を付けて適度な運動をしましょう。



皆様の健康とご多幸をお祈りいたします。

毎日を楽しく

三国校区 打越勝見 95歳



平成十五年には、愛妻に先立たれ子供がいないので一人暮らしですが、人様に迷惑をかけないように、出来ることは自分でやると頑張っております。

三国校区横隈に百歳を越えている八坂熊喜さんがおられますが、津古にも老人クラブ会員で、元気で気もすっかりされている打越勝見さんがおられます。

大正十五年誕生で九人姉弟で長男、今年九十五歳。二十五歳で鉄筋業を立ち上げ、四十五年間仕事に打ち込んで来られたそうです。時は高度成長期で多忙な日々の中、県境を越えて公団や公共のビルの仕事を転々とされ夫婦・従業員と共に頑張られました。自宅は三度も新築されましたが、津古を安住の地としました。

毎日を楽しむ日課は

- ① 暮らしの中で、食事や洗濯は自分でやっている。
 - ② 昨年までは、バイクで買い物に行っていたが、今は電動自転車を使用している。
 - ③ ガスの消し忘れがないように火の用心をしている。
 - ④ トイレに行った後も身体を動かし、筋肉をほぐす体操をしている。
 - ⑤ 庭木の剪定や野菜づくりや草取りをしている。
 - ⑥ 食べ物は好き嫌いがないので何でも美味しくいただく。
- ※ 打越さんが、毎日の習慣リズムを大事に取り組んでおられる事が「健康長寿の力」ではないでしょうか。

第22回 市老連ねりん将棋大会

日時：7月29日(金)
参加者数：14名(会員・11名 一般・3名)

1位：中村 裕民さん (一般参加 開一区)



会社勤めの頃より40年以上で、腕前を見込まれて、サークルの講師の助手をされていた時期もあったそうです。

2位：佐藤 尚武さん
3位：井上 勝利さん

※皆さん、若い頃よりテレビや会社の昼休み等で覚えて今日があるそうです。



第22回 市老連ねりん囲碁大会

日時：7月25日(月)
参加者数：20名(会員・13名 一般・7名)

1位：久光 均さん 「元気に参加できて嬉しい」



2位：牟田 耕一さん
3位：佐藤 尚武さん

最高齢者賞：松隈 運 (87歳)

「19歳より始めましたので、68年目。来年も参加できるよう精進します。」



脳トレ

Q1 僕たちの名前をよんでください

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
鮎	鯛	鯉	鱒	鯰	鯖	鮠	鱈	鰐	鱗
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
鯉	鯨	鮪	鰯	鮫	鰹	鮭	鱈	鮑	鮎

ミニクロス

Q2 A～Cにあらわれた言葉が答えです

タテのカギ

- 1 五線の上に音符が並ぶ
- 2 センターラインが黄色なら追い越し禁止
- 3 北緯・南緯の23度27分にあるライン
- 6 駅伝で、それぞれのランナーが担当するコース
- 7 回って千鳥足になると、まっすぐ歩けない

ヨコのカギ

- 1 指針=〇〇〇ライン
- 4 まっすぐ行けないので回り道をしよう
- 5 バッグ状のもの
- 7 落語を聞きに行く場所
- 8 在宅ワーク、会議は回線を通して

1		2		3
		4		
5	6			
		C		
			7	A
8		B		

解答欄

【大創出版社より】

シルバー川柳

(九十歳以上のご長寿、傑作選)

- 五十肩といわれて わたしはまだ若い
- 健康じゃないと できない健康法
- 認知なの 物忘れなの 九十歳
- 次の足どこへ降ろすか 杖に聞く
- 人の声ほしくて テレビつけっぱなし
- 草むしりほめると 花まで抜くジジイ
- 荷物だけ持たせて 妻ははるか先
- 脳トレに薬の名前 言って飲む
- 見つけたよ夫のへそくり うれしいね
- 救急車一泊したけど 元気です

【河出書房新社より】

文責・広報部

- 佐々木康夫
- 佐藤尚武
- 立石政治
- 松下純子
- 河野和加子
- 立石ミサヨ
- 西本英子
- 山村涼子

Q1 答	アユ	タイ	ヒラメ	マス	ナマス	サバ	シャチ	アジ	ワニ	ウロコ
	コイ	クジラ	マグロ	イワシ	サメ	カツオ	サケ	サワラ	アワビ	フナ

Q2 答
線路