



# 老いびたより

第282号

須恵町シニアクラブ連合会 令和4年11月発行



## 主な内容

頁

- 若杉クラブ行事紹介  
(第13回会員の集い・作品展) …… 2  
(県老連事務局長研修会に参加して) …… 3  
(若杉クラブ一斉奉仕作業を行う) …… 3~4  
(全老連令和4年度活動賞報告) …… 5~6  
(郡シ連幹部研修会に参加して) …… 6~8
- 地区クラブ紹介 …… 8
- クラブ活動紹介 …… 9
- 会員のひろば …… 9~10
- 会員訃報・編集後記 …… 11
- 九十路に生きる …… 12
- スナップでみる活動 …… 12  
(第13回会員の集い特集)

## 表紙写真について

鳥名：ヤマセミ

撮影地：大分県九重町

ハトより一回り大きな体と鹿の子模様の羽色をしていますがカワセミの仲間です。カワセミ同様主食は魚ですが、名前のおりカワセミよりは“山側”に棲息しています。警戒心が強いので、この鳥を撮影するには身を隠すためのブラインド（テント）が必需品です。

写真は九重の“夢”大吊橋下流で、大木のケヤキが紅葉する頃を狙って撮ったものです。

(写真・文：上杉)

## 若杉クラブ諸行事紹介

例年になく猛暑が続いた8月、そして9月は立て続けに大型台風の影響を受ける等の天変地異(てんぺんちい)の季節でしたが、若杉クラブや単位クラブは、会員の出席づくりや居場所づくりに積極的に取り組んできました。このコラムでは前号以降の若杉クラブの行事を、順を追って紹介します。

### 3年ぶりに若杉クラブ 第13回会員の集いを開催

教養部会長 渡辺 一征

9月17日(土)、第十三回会員の集いをアザレアホール須恵で午前10時から開催、会員と会員外の一般人300名が来場されました。大型台風14号接近の前日ということで心配しましたが、幸いにも影響はなく安心しました。

集いは、若杉クラブ合屋浩寿会長

の「過去2年間は新型コロナ禍ため中止を余儀なくされましたが、今回3年振りの開催となりました。またホワイエではクラブ活動や単位クラブの多くの皆さんからの力作が展示されていますので、ぜひ鑑賞をしてください」の挨拶ではじまりました。今回の集いは3年振りの開催でありの皆様の期待も大きなものがあり、特別出演の県立須恵高校吹奏楽部の素晴らしい演奏が会を盛り上げました。

本会会員の発表では、辻女性部長の名司会のもと、カラオケ7名、舞踊3名、フラダンス2組、コーラス1組の43名の熱演に観客席から熱い拍手と声援があるなか、あつという間の2時間でした。閉会時の今泉副会長のユーモアたつぷりの演芸講評に皆さんまたまた大爆笑でした。

会員の作品展も9月14日から17日までアザレアホールホワイエにて開催され、パソコン教室、花卉園芸クラブの作品、それに各単位クラブの皆さんの編み物や手芸、絵画写真等、日頃の皆さんの努力と楽しみの結晶が展示されていました。

来場された皆様も素晴らしい作品

に「いいね!」「私もやりたい」と鑑賞を楽しんでおられました。

コロナ禍から約3年が過ぎ、まだ心から安心できる状況ではありませんが、コロナと上手に付き合うことで普通に生活できるようになりました。仲間の皆さんと元気に活動を再開し、その成果を来年の会員の集い・作品展に発表・展示されるようお願いいたします。

会員の集い・作品展のスナップを掲載(12頁にも掲載)します。

#### 「会員作品展」



旅石豊寿会の書・手芸



佐谷健正会の編み物・手芸



花卉園芸教室の寄せ植え



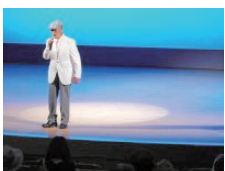
上須恵若水会の写真・ペーパーフラワー



パソコン教室のクラフト作品



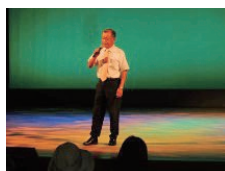
城山福寿会の絵画・書など



「川」を歌う正木茂嗣さん(甲植木)



「貝殻恋唄」を歌う平野征彦成さん(甲植木)



「十九の春」を歌う高橋義成さん(南米里)



フラダンスを踊るブルメリア須恵の皆さん



「帰らんちゃよか」を歌う祝シゲ江さん(上須恵)



フラダンスを踊る木島由利子さん(甲植木)

#### 「会員の集い 会員の皆さん」



今泉副会長と渡辺教養部会長が特別出演し「栄冠は君に輝く」を熱唱しました。また、カーテンコールでは会場の皆さんと「ふるさと」を合唱して大喝采を浴びました。

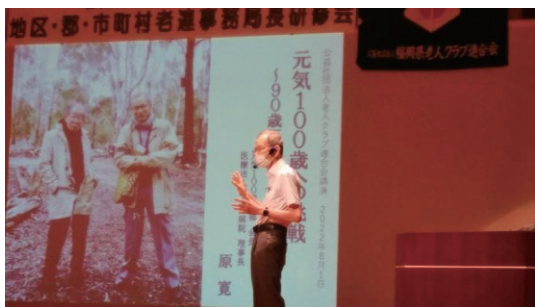


#### 「会員の集い 須恵高校吹奏楽部」



## 令和4年度市町村老連 事務局長研修会に参加して

若杉クラブ事務局長 藤 英寿



熱弁をふるう原会長。1時間にわたる講演も姿勢正しく立ったまま、90歳の現在も現代「養生学」を実証中です。

### 講演の概要

「演題」元氣100歳への挑戦〜90歳

医師の「令和養生訓」

「講師」元氣100歳倶楽部」会長

医療法人原土井病院理事長

原 寛 氏

### 1. 元氣100歳倶楽部の目的

平均寿命でなく健康寿命を延ばすこと。令和養生訓とは「歳をとつても元気になる訓え」。

### 2. 高齢者の日常生活自立度の変化パターン

8月1日（月）、春日市クローバープラザで福岡県市町村老連事務局長研修会が開催され、市町村老連から事務局長37名、県老連役員・事務局10名が出席。研修会は、午前中は講演、午後は意見交換会が行われました。ここでは、講演の概要を紹介いたします。皆さん、健康づくりの参考にしてください。

★男性は次の3パターンに分かれる  
①60歳を過ぎて自立度が急激に低下してしまう人が19%

②70歳を過ぎてから緩やかに自立度が低下していく人が70%

③他方90歳近くになっても高い自立度を持つ人が11%

★女性は次の2パターンに分かれる  
①70歳前に急激に低下してしまう人が12%

②70歳後半に急激に低下してしまう人が88%

男性と女性の差があるのは、女性は総じて男性に比べて、骨や筋力が弱いことが原因と言われている。

### 3. 「元氣100歳倶楽部がめざす生き方」は、90歳近くになっても高い自立度を持つことである。

④遺伝・体質②良くない環境③自分でつくる病氣（生活習慣病）④経済的困難からくる病氣。

### 4. 病氣を引き起こす4つの原因

特に長年の悪い生活習慣（食事のとり過ぎ・運動不足・閉じこもり）は、病氣を引き起こす原因となる。

### 5. 悪い習慣を防ぐ10の方法

①喫煙をしない②飲酒は適度な量で③上手な休養を④食べる量は腹八分目⑤肉より魚介類⑥カルシウムとビタミンD、果物を摂る⑦塩分は控えめに、熱いものにも注意⑧植物性の脂質を摂ろう⑨よく噛んで食べる⑩適度な運動を行う

### 6. 私（原会長）の健康法

★食事は規則正しい時間に1日3食とりましょう  
★食べているもの  
①サラダなど生野菜を最初に食べてある程度お腹を満たす

②牛乳、みそ汁はタンパク質・ビタミン・ミネラルが豊富なので必ず摂る

③おかずは肉か魚にかかわらず、たんぱく質を多く摂る。納豆、

卵は安く、栄養豊富なので欠かさない。

④御飯は白米を避け食事の最後に麦や五穀米などを少量食べる

★毎日心がけていること

①毎日歩く（一日8、000〜10、000歩程度）

②階段を使う

③30分以上座わないで、30分に1回立ち上がる

④自宅のできる4つの下半身運動

・椅子に座った姿勢でお尻を浮かせて数秒キープする

・背中を壁につけた姿勢で太ももに負荷をかける

・椅子に座った姿勢で足を浮かす。

・椅子を使って片足で立つ

## 「老人の日・老人週間」を迎え「斉奉仕作業を行う」

若杉クラブ副会長 今泉 敏英

全国老人クラブ連合会（以下全老連）は、令和4年「老人の日・老人

連」は、令和4年「老人の日・老人連」は、令和4年「老人の日・老人連」（次頁に続く）

週間」の運動を、9月15日から21日までの7日間にかけて推進することになりました。このコラムでは、この運動の目的や活動内容及び若杉クラブの取り組みを紹介します。

## 1. 「老人の日・老人週間」とは

この運動は昭和59年、敬老の日に感謝する行事として神奈川県、横浜市、川崎市の各老連が一斉奉仕活動として実施したことが始まりです。

昭和61年からは、全国運動として現在470万人の会員が活動に参加しています。平成13年には、老人福祉法の改正により、9月15日が「老人の日」、同月21日までの7日間が「老人週間」と定められました。

令和4年の運動は、「みんなで築こう 安心と活力ある健康長寿社会」をスローガンとして、すべての高齢者が安心して暮らせるまちづくり、高齢者の社会参加・ボランティア活動の促進、高齢者の人権の尊重等、6つの目標を掲げ取り組むことを提唱しています。

高齢者に関係の深い目標として  
①高齢者の知識、経験や能力をいかした、就労・社会参加・ボランティア活動を進めよう



恵西百寿会が秋期一斉奉仕作業で実施した資源ごみ回収作業。首にタオルをかけて頑張るのが辻女性部長です！（いい汗かきました）

②高齢者の生きがい・健康づくり、介護予防、感染拡大防止等への取り組みを進めよう

③減災や防災への取り組みに関心をもち、日頃から地域でつながりを築こう

## 2. 若杉クラブの「老人の日・老人週間」の取り組み

若杉クラブでは、春と秋の年間2回、一斉奉仕作業を実施し、会員が地域公共の場所の清掃・美化作業や資源ごみ回収作業に取り組んでいます。

★令和4年春期一斉奉仕作業

・実施日 6月4日（土）

午前8時～

・参加人員 324名

★令和4年秋期一斉奉仕作業

・実施日 9月3日（土）

午前8時～

・参加人員 248名

## 3. 「社会奉仕の日」とは

老人クラブでは全国各地で日常的に奉仕・ボランティア活動を推進してきました。そして老人週間を契機に全国一律「社会奉仕の日」（9月20日）を設定し、全クラブ参加のもとに美化活動に取り組み、地域社会に対する感謝と地域の担い手としての活力を示してきました。

一方、近年環境問題は世界的問題として取り上げられています。すでに私たちクラブで実施していること、また生活の中で身近に取り組めることも多くあります。そこで環境にやさしい活動を従来の奉仕・ボランティア活動に加えて実施することにより、時代に良い環境を残そうという取り組みです。若杉クラブでは、「社会奉仕の日」活動を通して、身体 の健康づくりや社会的健康づく

り、心の健康づくりにつなげています。

★若杉クラブは、年間をとおして次の活動内容を実施

・道路沿線、空地、休耕田、公共施設の花壇づくり、緑化

・公園、バス停、駅前広場、歩道橋、その他の公共の場所の清掃・美化

・資源ごみの回収

・不用品のリサイクル

・不用品を利用した再生品づくり

## 4. 若杉クラブ「社会奉仕の日」の参加クラブ数、参加人員

★令和3年度

・参加クラブ数 17単位クラブ（7単位クラブはコロナ禍のために中止）

・延べ参加人員 1385名

★令和2年度

・参加クラブ数 22単位クラブ

・延べ参加人員 2442名

## 【注記】

「老人の日・老人週間」の運動、「社会奉仕の日」概要は、藤事務局長が全老連ホームページ引用し補足しました。

## 若杉クラブが全老連 令和4年度活動賞受賞!

若杉クラブ事務局長 藤 英寿

若杉クラブが全国老人クラブ連合会(以下全老連)「令和4年度活動賞」を受賞しました。  
(写真は受賞した活動賞)



この賞は、地域の状況に応じた多様な中で、特に他の範とするにふさわしい先進的な取り組みを行なっている単位クラブ及び連合会に対して、全老連が贈呈するものです。

この賞は、全老連が全国の単位クラブ、地区老連、市町村老連に対して呼びかけているもので、福岡県老人クラブ連合会が選考し全老連に推薦します。福岡県では、本会の

他に三団体が受賞しました。なお、本会の受賞活動部門は「ボランティア」です。

### 1. 若杉クラブ(以下本会)が受賞した理由

①女性部を中心とする支援活動員100名強が継続的に支援活動に取り組んでいる「高齢者ネットワーク推進事業」の取り組み

②コロナ禍に直面した令和2年3月からは、通常の支援活動が思うようには実施できない中、女性部会議で相互支援活動のあり方の工夫・改善を協議しつつ、一人暮らし高齢者や夫婦高齢者のみ会員の社会的孤立の防止やフレイル予防の取り組み

### 2. 活動の具体的な内容

#### ①愛の一声運動

3月と9月に単位クラブ女性部長を中心に手作りメッセージ付きの粗品を持参して一人暮らし会員の家庭訪問を行い、健康状態や困り事の相談の運動

#### ②相互支援活動

#### ★支援対象者への声掛け支援

令和2年3月から行なった支援対象者の自粛生活の不安解消のための電話訪問(電話による声かけ)、そ

の後の感染予防対策を講じての対面訪問

#### ★新型コロナウイルスワクチン接種の支援

令和3年7月、須恵町のワクチン接種が始まる中、接種予約が出来ずに不安を抱えていた支援対象者に対する支援活動員の接種券の確認および予約申し込みの支援

★持病をもつ一人暮らし会員の緊急通報装置設置の支援

持病を持つ一人暮らしの会員の急病や災害時の迅速な対応を図るとともに、孤独感や不安感を解消するための緊急通報装置を関係機関に相談して設置してもらう支援

### 3. 活動賞の伝達式

伝達は、9月13日(火)春日市のクローバープラザで開催された「令和4年度市町村老人クラブ連合会会長会議」で行われました。

活動賞は、市町村老連会長44名、県老連役員・事務局員8名が見守る中、県老連坂元博会長から本会の合屋浩寿会長はじめ4団体の代表者に伝達されました。

活動分野と受賞団体は次のとおりです。(次頁に続く)

### 耳鼻いんこう科 いずまるクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	● <small>13:00まで</small>	●	●	● <small>13:00まで</small>
14:00~18:00	●	●	/	●	●	/

休診・・・日曜・祝日

〒811-2113 粕屋郡須恵町大字須恵527-6  
TEL (092) 933-8741

内科・小児科・循環器科・消化器科・呼吸器科

千鳥橋病院附属

## 須 恵 診 療 所

所長 岩下早苗

須恵町大字新原232-1 (JR新原駅前)

☎ 934-0011  
FAX 934-0014

①仲間づくり活動

稲元シニアクラブ（宗像市）

②健康づくり活動

百合野平成会（宮若市）

③ボランティア活動

須恵町シニアクラブ連合会

④その他（世代間交流活動）

北山地区老人クラブ連合会（八女市）

（写真右は坂元博県老連会長から伝達をうける合屋浩寿会長。写真左は受賞団体代表）



第23回糟屋郡シニア  
クラブ連合会幹部研修会

若杉クラブ総務 白水 勝元

9月22日（金）、粕屋町サンレイクかすやさくらホールにおいて令和4年度糟屋郡シニアクラブ連合会の第23回幹部研修会が3年振りに開催され、糟屋郡7町のシニアクラブ連合会より幹部約190人が出席しました。若杉クラブは、執行部、単位クラブ会長、女性部副部長の合計29名の出席です。

研修会は午前9時から始まり、開会行事、基調講演、事例・体験発表、記念講演、歓迎行事が行われ、午前12時過ぎに終了しました。

今回の研修会では、7町の会長、副会長、女性部長、単位クラブ会長が一堂に会し、会員数の減少やコロナ禍の中、会員増強やクラブの活性化等のシニアクラブの運営等に関して、研修を行いました。

このコラムでは事例・体験発表と記念講演の概要を紹介します。

■事例・体験発表概要（一）

「発表者」志免町倅（しあわせ）会

会長 薙野 澄男

「事例」 「高齢者に対するスマホ活用について」

1. 高齢者のスマホへの関心

会員である90歳の町会議員との雑談で「これからの生活は高齢者と言えども最低スマホを使えることが大前提、倅会ではどう考えるのか！」との話があり、早速臨時の全体懇談会を開き、スマホについての意見交換会やアンケートを実施。結果は約80%がスマホの学習会に参加したいとの結果になりました。

2. 町議会での一般質問

会員である町会議員が議会の一般質問で町長に「志免町のシニア・スマホ学習をどう進めていくのか」と問われたことが契機で、町は「志免町シニアクラブ連合会スマホ学習」に多額の経費補助を決定されました。

3. スマホ活用とクラブへの入会

シニアクラブ中には、スマホ学習を活用して新会員の獲得に成功したクラブがあります。一筋の光を見た思いです。今年こそ、会員数漸減の

（次頁に続く）

医療法人 **岡 医院**

内科 小児科 院長 岡 泰正

〒811-2114 福岡県粕屋郡須恵町上須恵 787-1

TEL (092) 932-0458



医療法人 **須恵中央眼科**

粕屋郡須恵町大字旅石 58-3

TEL 092-609-9666

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~17:30	○	○	△	○	○	—

△水曜日の午後は手術日となっております。

土曜日は12:00まで診療

休診：日曜・祝日

HP:suetuouganka.net

波にストップをかけ、明るい未来を  
目指して頑張るとのことです。

## ■事例・体験発表概要(二)

「発表者」 粕屋町 花ヶ浦長寿会

会長 吉原 靖禮

「事例」 「会報を軸としたクラブ

活性化方策」

## 1. 新会報の発行

会報は花ヶ浦長寿会発足以来50年  
近く発刊、その多くは会長の手によ  
る行事の予定、実績が中心でした。

2015年武田正廣会長が就任、編  
集委員会が組織され、私が編集委員  
に推されてから、A4版4枚(A3  
用紙裏表二つ折り)カラー版「長寿  
会たより」として発刊する事になり  
ました。武田会長勇退後、私が会長  
に就任、武田会長には引き続き編集  
委員として尽力して頂いています。

カラー版になって今年八月号で  
No.88になります。編集委員会は毎  
月1回開催しております。印刷は  
公民館で副会長が担当。配布は5名  
の班長(5名から15名の会員を担  
当)が会員宅へ。私はカメラ・パソ  
コン担当で内容は毎月のシニア連・  
花ヶ浦地区・長寿会の方針・粕屋町・  
諸団体の行事・イベント等々多彩な

ものになっていきます。

## 2. 会報の継続発行

コロナ禍でこの3年近く行事が  
度々中止の中、原稿用紙を全会員に  
配り寄稿を呼びかけた結果、年間  
142通寄稿があり休刊することな  
く文字通りみんなの会報として発刊  
する事ができました。

5人の班長さんが毎月訪問して届  
け、会話も弾み会員との絆も深まり  
「毎月の事業計画方針が伝わり・会  
員の絆を強くする大切な存在にも  
なっています」今後もクラブ活性化  
を目指し休刊することなく発刊し続  
けていきます。また、会員増強策の  
一環として非会員の方々にも配布し  
ています。

## ■記念講演概要

「演題」 「コロナ禍でもいきいきと

自分らしく健康寿命を延  
ばすために」

「講師」 (株) コミュニティ・ヘル

スラボ代表取締役

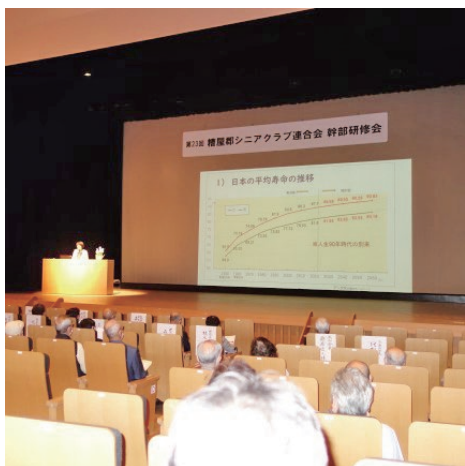
吉原 育子 氏

日本人の平均寿命は、男性は約  
81・64歳、女性は87・74歳(令和2  
年度簡易女保険表)で年々延伸し続  
けています。今や人生100年時代

という言葉が当たり前のようになら  
されるようになりました。

一方健康寿命につきましては、男  
性72・68歳、女性75・38歳(厚生労  
働省令和元年度値)と、平均寿命同  
様に年々延びてはいるものの、平均  
寿命との差が、男性で約9年、女性  
につきましては約12年近く開いてい  
るのも現実です。誰もが願うこと  
は、健康寿命を延ばし、人生を自分  
らしくいきいきと過ごせることと思  
います。私からは、「健康寿命を延  
ばすポイント」について3つの視点  
からポイントや具体的手段等につい  
てお話させていただきます。

(写真は講演する吉原郁子氏)



(次頁へ続く)

## 介護のことなど お気軽に相談ください

【特別養護老人ホーム 恵昭園】

【アネックス 恵昭園】

上須恵 112-3 須恵町コミュニティバス「恵昭園前」下車

☎933-1600

【老人保健施設 若杉の里】

上須恵 112-79 須恵町コミュニティバス「佐谷河原」下車

☎933-1630

「さりげなく喜び」「さりげなく温もり」「さりげなく幸せ」を  
たしかに感じることができる生活を支援します



社会福祉法人 恵徳会

内科・リハビリテーション・療養型病床群179床

医療法人 成雅会 **泰平病院** 院長 堤 康雅

福岡県粕屋郡須恵町大字新原14-7

☎(092) 932-5881 FAX (092) 934-0045

介護老人保健施設 永寿苑 ☎(092) 933-5335

認知症高齢者グループホーム 陽だまりの丘 ☎(092) 957-9595

小規模多機能ホーム めくもりの里 ☎(092) 957-6080

= 関連施設 =

配食サービス事業 暖らん便泰平 ☎(092) 933-2790

介護付有料老人ホーム よかよかの郷 ☎(092) 957-0230

★自立度の加齢変化パターン

男性は60歳を過ぎて自立度が急激に低下してしまう人が19%、70歳を過ぎてから緩やかに自立度が低下していく人が70%、90歳近くになっても高い自立度を持つ人が11%の3つに分かれます。女性は70歳前に急激に低下してしまう人が12%、70歳後半に急激に低下してしまう人が88%の2つに分かれます。この男女の差は、男性のほうが、筋肉量が多いためだと考えられています。

★健康寿命を延すには

①「身体の健康づくり」フレイル予防や生活習慣病の重症化予防を行う。さらに有酸素運動や筋力を高めるトレーニングも有効である。

②「社会的健康づくり」社会的なつながりを築くこと。

③「心の健康づくり」仕事や役割を持つことや夢や生きがいを持つこと。

最後にコロナ禍になり約3年、まだまだ、心から安心できる状況ではありませんが、ようやくコロナと上手に付き合うことで普通に生活できるようにになりました。そんな今だからこそ、改めて、コロナ禍でもいきいきと自分らしく健康寿命を延ばす

ために考えていただく機会になればと思います。

地区クラブ紹介

一番田恵比寿会会長

伊藤 捷敏

一番田恵比寿会を紹介いたします。本会は、『健康・笑顔・語り・支え合う仲間づくり』を活動目標として、男性28名・女性15名、合計43名で活動しています。

役員構成、年間行事、運営費、活動内容は次のとおりです。

1. 役員構成

会長、副会長、会計、女性部長は各1名、理事3名、監査役2名、健康推進委員1名、世話役9名

2. 年間行事

定例総会3月、定例会年間4回（5月、7月、11月、1月）、日帰り旅行2回（春期・秋期）、若杉クラブ行事参加

3. 運営費

年会費（3,000円）、町と区からの助成金

4. 活動内容

定例会では、若杉クラブでの協議事項の報告及び恵比寿会の予定行事等の協議を行い、定例会会議後はカラオケ等で楽しい一日を過ごしています。また、会員物故者の弔慰、長寿者の祝い事なども行います。

5. 恵比寿会設立40周年記念例会の紹介

平成26年11月30日に行いました。当時の中嶋町長、若杉クラブ清水会長のご臨席を賜り、お祝の言葉をいただいております。左の写真はその時の集合写真です。



2014年11月 恵比寿会設立40周年記念

これからも、先輩たちが築いてこられた伝統ある恵比寿会を今以上に発展させていきたいと思っております。

前川泌尿器科腎臓内科

〒811-2244 粕屋郡志免町志免中央3-6-22

☎092-410-6728

診療時間（日・祝休診）

時間	月	火	水	木	金	土
午前9～12時	●	●	●	●	●	●
午後2時～6時	●	●	△	●	●	△

月・火・木・金…最終受付17:30 水・土…最終受付11:30  
（お問い合わせ、ご予約は受付時間内にお電話ください）

日本医療機能評価機構認定病院

医療法人社団正信会 水戸病院

TEL092-935-3755

内科(呼吸器・循環器・消化器・肝臓・糖尿病・脂質代謝・内分泌・神経・老年) 小児科、アレルギー科、リハビリテーション科、臨床検査科、禁煙外来、物忘れ外来、各種検診(生活習慣病・胃がん・大腸がん・肺がん・肝臓がん・骨粗しょう症)、各種指導/相談

介護老人保健施設 ニューライフ須恵 ☎ 937-1055  
あすなろ訪問看護・ヘルパーステーション ☎ 936-9653  
居宅介護支援事業所 ケアワイド21 ☎ 957-3321  
須恵町在宅介護支援センター ☎ 937-0255  
住宅型有料老人ホーム コンフォート須恵 ☎ 935-3850  
コンフォート須恵デイサービスセンター ☎ 935-3850



## クラブ活動紹介

### 若杉クラブ童謡の会

部長 大津 キミ子

童謡の会は、2010年発足以来12年経過している事になります。本当に早いものです。コロナの感染拡大の度に練習を休まざるを得なくて残念です。原則的には、月に2回（第一・第三木曜日）カルチャーセンターで行っていますが、コロナ感染防止のために2班に分かれての練習になる時もあります。

深浦先生の指導のもとで、五十数名のメンバーがマスクを着用して元気に歌っています。その歌はその季節に合わせた童謡曲や私たちが過ごした青春時代の曲、あるいは、心がほのぼのとなる様な新しい曲に挑戦しています。

毎回の練習に15から16曲を思いっきり歌い、歌詞に表現されている自然の美しさ、日本の原風景（もともと風景）のなつかしき、昔話などユーモアのある歌詞を最後まで歌い、諺（ことわざ）のおもしろさを味わい



コロナ禍ではフェースマスクとマスクを付けて練習しました。

ながら、音楽っていいなあと感じています。そして何よりも良いことは帰る時、心も身体も軽くなったように感じます。

家に閉じこもる事なく、1か月に2回程度でも同じ趣味を共有しながら、仲間同志で大きな声で歌って過ごすのは大切な時間です。私たちの脳の活性化につながっているのかな・・・とも思っています。これからもなつかしい童謡の練習を続けていきたいと考えています。

どうぞ、興味ある方々は参加されませんか。入会をお待ちしております。

- ・連絡先 大津 キミ子
- ・電話 092-932-3024

## 会員のひろば

### 老人クラブとの出会い

#### 上須重若水会1会長



猪谷 繁幸

私は、昨年から若水会1会長を受けさせていただき、若杉クラブとの繋がりを持つようになりました。

振り返ってみますと、30年以上前になると思いますが、役場に奉職した頃に老人クラブ（今はシニアクラブ）の担当として地区の会長さんや会計さんとも親しくさせて貰っていた事を思い出しました。

今、立場は違いますが、若杉クラブの執行部の皆さんや単位クラブの

（次頁に続く）

〇〇〇

# 太田整形外科

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科

須恵町役場ソバ ☎ 932-8877  
(アザレアホール横)

株式会社 **かすや** 葬祭部

福岡県粕屋郡粕屋町大字大隈1229番地  
TEL(092)938-2868(24時間) FAX(092)938-0811

**やすらぎ** 会館

かすや斎場 粕屋郡粕屋町大字戸原325-2 TEL(092)931-3533  
すえ斎場 粕屋郡須恵町大字旅石20-1 TEL(092)937-4311  
こが斎場 古賀市川原1542-2 TEL(092)944-6511

24時間営業・年中無休でご奉仕させていただきます。

お問い合わせ(かすや葬祭) ナクハナイチレイ  
フリーダイヤル **0120-798710**

会長さんと、役員会や若杉クラブの行事に深くかわりながら単位クラブ会長の役割を果たしています。

部会では、今泉副会長が兼務しておられる健康推進部会に属し、副部会長として理事会にも出席しております。健康推進部会は、若杉クラブの体育やレクリエーションなどの健康づくりの計画・実施を担当する部会で、「のばそう健康寿命！」を推進する部会の一つです。

郡シ連グラウンドゴルフ大会予選会と大会、会長杯グラウンドゴルフ大会、春期・秋期歩こう会、健康推進委員研修会などの計画・運営を健康推進部会員7名で行っております。私にとっては初めての経験ですが、先輩の皆さんからいろいろ教えてもらいながら大役を果たしております。まだまだ、未熟で不慣れな点もありますが、これからも、若杉クラブの発展に尽力するとともに若水会会長としても頑張るつもりです。皆様のご指導・ご鞭撻をよろしくお願いたします。

コロナも少し落ち着いてきたようです。コロナに負けずに元気よくシニアの生活を楽しみましょう！

## フレイル予防教室を開催

旅石豊寿会 江見 由美子

旅石区ミニデイサービスは、年6回(うち1回はイベント)開催され、イベントを除くミニデイの主管は、豊寿会、みちくさ会(小地域ボランティア)、更生保護女性会が分担します。

令和4年度第3回ミニデイは、豊寿会が主管し、7月29日(金)、午前11時から午後1時まで、旅石公民館2階ホールで、「フレイル予防教室&お楽しみゲーム」を開催しました。参加者は対象者27名、そのほか福祉課から2名の視察がありました。

フレイル予防教室では、「高齢者の多くはフレイル(虚弱)になる前に筋力が減少し身体の機能が低下するサルコペニアの状態なる」ことや「サルコペニアとフレイルから要介護に至るまでの流れを遅くしたり止めたり、あわよくば自立した状態に戻すには、今、自分の体の機能がどこまでまで進んでいるかを正しく

チェック、その段階に応じた対応をしていく事を学びました。


また、チェック方法の、「フレイル簡易チェック(指輪つかテスト及びイレブンチェック)」と「フレイル基本チェック」の説明を受け、自分で行い、結果と日常生活の対応策を確認しました。最後は「フレイル予防体操(DVD)」を体験です。(写真はスライドにより学習する皆さん)



豊寿会は、今年度、プロジェクトと自立式スクリーンを購入しました。今回の予防教室が初お目見えでした。なお、予防教室の講師は、若杉クラブの藤事務局長にお願いしました。お楽しみゲームはビンゴゲームで、この日一番の盛り上がりで、学習会よりゲームが楽しいみたいでした。(笑)

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
14:00~17:30	●	●	手術	●	●	△

休診・・・日曜・祝祭日

 **田原眼科**

粕屋郡志免町志免2丁目2番33号  
TEL (092) 935-0112

歯科・小児歯科

## 木下歯科医院

丁寧な説明を心がけています  
お口のこと、何でもご相談下さい  
須恵町新原424-4 (新原バス停そば)

**☎ 934-2022**

受付時間 平日 AM 9:00~12:15  
PM 2:00~6:30  
土曜 AM 9:00~PM 1:30  
往診、時間等お問い合わせください  
休診日 日曜日・祝祭日

## 広報部会からのお知らせ

○掲載記事の変更について

シリーズで掲載しています「医療施設等紹介」のコラムは、都合により掲載できませんでした。

○「九十路に生きたる」投稿者の募集をいたします。

応募される方は、広報部が願う項目の簡条書きや家族の方の代筆（今号の錦戸徳子さんを参考にしてください）も結構です。

応募される方は、所属の単位クラブ会長に申し出てください。応募要領や原稿用紙を、単位クラブ会長を通してお渡しいたします。

## 会員訃報

謹んでご冥福を

お祈り申し上げます

甲植木 竹下 千鶴子 様 97歳

令和4年7月11日

佐谷 百田 初 様 87歳

令和4年7月12日

旅石 浦 八重子 様 90歳

令和4年7月25日

南米里 中村 真治 様 83歳

令和4年7月26日

南米里 中島 忠男 様 86歳

令和4年7月31日

西原 深川 寛次 様 87歳

令和4年8月15日

旅石 三角 カオル 様 96歳

令和4年8月29日

佐谷 百田 桃江 様 82歳

令和4年9月15日

一番田 庄野 恭弘 様 81歳

令和4年9月23日

## 編集後記

今号の原稿を編集した10月上旬、

新型コロナウイルス感染者の減少傾向が続いていることから、政府は観光需要喚起策として、10月11日から「全国旅行支援」を発表しました。ようやく、コロナと上手に付き合うと普通に生活ができるようになった気がします。

一方では、新型コロナウイルスのオミクロン株のうち、感染の主流になっている「BA・5」に対応するワクチンの無料の公的接種や幼児の無料接種がはじまりました。

一部の専門家から、このようにオミクロン株に対応したワクチン接種が始まる事や、国内で飲み薬タイプの新型コロナウイルス治療薬が年内にも承認される見込みから、第7波の収束もありうるのではないかという知見が発表されていきました。そうなる事を期待したいですね。

しかし、油断は禁物です。今冬は季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行の予測もあり注意が必要です。高齢者は特にインフルエンザワクチンの予防接種も受けておきたいものです。  
(藤)

広報紙 老俱たより 第二百八十二号

発行日 令和年十一月一日

発行所 須恵町シニアクラブ連合会

須恵町上須恵一六七一三

須恵町社会福祉センター内

TEL 〇九二(九三三)二二六〇

発行人 合屋 浩寿

編集 広報部 印刷所 大道印刷



社会医療法人 青洲会  
青洲会クリニック

診療科 内科 外科 整形外科 泌尿器科  
腎臓内科(人工透析)リハビリ科

企業健診 個人健診 日帰りドック

訪問診療 訪問看護 訪問リハビリ

看護小規模多機能型居宅介護「青洲のあかり」  
居宅介護支援事業所「ケアサポートS」  
青洲会クリニック 通所リハビリ  
青洲会クリニック デイサービスセンター 併設

住所：糟屋郡志免町志免4丁目1-7 TEL：092-937-0422

財団法人日本医療機能評価機構  
長期療養病院認定医療機関

医療法人 みなみ

粕屋南病院



●内科 ●腎臓内科 ●人工透析内科 ●循環器内科 ●消化器内科  
●糖尿病・代謝内科 ●リハビリテーション科 ●歯科

口みなみ介護支援センター

口粕屋南訪問看護ステーション

福岡県粕屋郡宇美町神武原

6丁目2番7号

TEL (092) 933-7171(代)

上須恵、一番田、城山経由の  
巡回バスを運行しています。

ご入院等のご相談は

-フリーダイヤル-

0120-862-373

# 九十路をまきる

恵西百寿会

錦戸 徳子さん 90歳



「施設に入所されている錦戸さんのご長男の錦戸啓二様から寄稿していただきました」

母は、昭和6年12月8日に久留米で生まれ、博多区川端育ちです。兄と3人姉妹です。父は毎日新聞社に勤務していたそうです。

戦争中は川端商店街から博多湾が見えて現在の博多座のころの銀行の地下に、防空壕がわりに何人もの人が入り、停電のためシャッターが上がらなくなり亡くなられたそうです。その後、結婚して須恵町に嫁いできました。42歳の時に夫を亡くし

て、母一人で私たち3人の兄弟を育ててくれました。色々な仕事をし、50歳の時に役場の臨時職員として、須恵町社会福祉協議会に65歳まで勤務していました。退職後は、孫の面倒をみたり大正琴を習ったり、高齢者学級やわくわくサロン、フラダンス、そして恵西区の婦人部長をしていたようです。82歳の時、心臓飛来が見つかり、ペースメーカーを入れ、85歳から現在の永寿園に入居させてもらっています。

母の教えは「男は仕事、どんな仕事でも一生懸命やり続けなさい。人間死ぬまでわからないので人を馬鹿にしないように、自分のことは威張らない。人が評価してくれる」私はこのことを胸に暮らしています。

去年ぐらいから認知症が出て、私が行ってもあまり分かりません。母は分からないけど私に分かるからそれだけでもいい。今は月に1回、永寿園に行ったら母に会える（オンライン面会）、私はそれだけでも嬉しく思います。これからも長生きしてくれる事を祈っています。

私を生んでくれてありがとう。

(長男 錦戸 啓二)

## スナップでみる活動のあれこれ

(第13回会員の集い出演者スナップです)



「天竜流し」の歌と踊りを発表された山口晋一さんと香寿子さんご夫妻(須恵)



「じょんから女節」を歌う今村桂子さん(南米里)、衣装と歌唱力に圧倒されました!



御年85歳、まだまだ元気に剣山を踊られた潰田トシ子さん(山の神)



名曲「梅川」踊られた百田弘子さん(佐谷)、妖艶でした!



混成合唱団「須恵りんどう会」の発表です。最高齢者は88歳、元気集団です!



客席を埋めた入場者の皆さん、約300名が集いを堪能しました。