

顔晴れ
第163号
 *活動の記録
 *情報の共有
 *新会員募集 20%増目標



新型コロナ感染減少
 全国的に減少。
 屋外では、条件付きでマスク外し可

*弥生区；334世帯・1085人（男523・女562）
 *弥生区高齢者291人（26.8%）；鞍手町39.3%
 *会員数58名（男25、女33名）平均 79.6歳
 *発行；若生会 *編集；西山 堅

*高齢者相互支援で終の棲み処にしたい街づくり *サロンで健康づくり・認知症予防・感動人生

*コロナ感染者数累計（10月末）
 国内感染2,229万、国内死亡4万6千。
 コロナ感染者減少につき、この欄は閉鎖し、次号から新企画を掲載します。

*新型コロナ感染者数
 減少気味ですが終息ではありません。マスク着用と手指消毒は続けて下さい。

*町老連杯争奪ゴルフ
 22選手出場。古賀選手3位、小田栄一郎選手が4位入賞しました。

10/10・244回サロン定例に30人 *室内ペタンクで健康づくり&仲間の安否確認



会長挨拶 ⇒ 「顔晴れ」解説 ⇒ 会員情報・元気情報発信 ⇒ 室内ペタンクで健康づくり ⇒ 表彰式



て動話ン
 帰ししでー
 りてて、ケ
 ま・・仲月
 し元笑間ぶ
 た。気つにり
 をて会の
 賞・いサ
 つ運・口

*月一回のサロン。「公民館に来れば、お友達に会えます」。友達に会って元気になりましょう。

10/22・245回サロン夢塾に17人 ♪小夏&ひょっとこ/健康体操 *昇地三郎博士/棒体操



↓昇地三郎博士の元気が出るDVD放映。棒体操で健康づくり



次回も棒体操予定

100歳先生の5つの習慣

冷水摩擦
 棒体操
 1口30回噛む
 語学の勉強
 日記を書く

あなたの健康づくり教えて～

毎日やっている人紹介



小田昭子さんの健康づくり

昇地 三郎博士。1906年-2013年/107歳で死去。
 福岡教育大名誉教授・教育学者。心理学・精神医学が専門。
 日本初の知的障害児施設しいのみ学園を設立。

若生会は「鞍手一元気な老人会」を目指して13年・スポーツで健康づくりに大活躍！



99歳 園部さんとプレーしました



老連杯争奪グラウンドゴルフ大会・3位/古賀選手（右写真）、4位/小田栄一郎選手 *全員上位でした

10/24・町老連主催、パタンクルール講習会に4人参加。翌日、習ったことを伝達指導 ↓



早速若生会で指導

↑講習会会場。*講師は、日本パタンク協会/小倉康弘氏 *くらしの郷。*翌日 地元で説明会開催。

ほのぼの陽だまりの少女 *毎週1-2回、西区のお友達と練習しています



気園9
を部9
賞雪歳
つ子と
てさん8
いんヶ
まに月
す元の



↓ 今月の高齢者支援・某会員宅の庭木剪定作業 今月の「顔晴れ」宅配訪問



私、こんな封筒 貰ってないという質問にお答えします。▶サロン欠席者宛て「顔晴れ」入れ宅配封筒です。

当面の予定表

- 11/7*246回サロン定例
- 11/19*247回サロン夢塾
- 12/12*248回サロン定例
- 12/24*249回サロン夢塾
- 11/4*町長杯パタンク大会
- 11/29*人権週間の集い
- 12/2*老連健康講座

▼何かお手伝い電話

*体調不良、子供さんに連絡、お悩み相談、詐欺かも？等有れば高齢者相互支援員、民生委員に遠慮なく電話して下さい。
*お手伝い出来る事があると思います。

10月度MVP古賀正博選手*三冠王

ネット	① 古賀正博	45.5
	② 花田昌勝	45.6
	③ 久保福代	46.0
グロース	① 古賀正博	38.5
	② 西山 堅	42.0
	③ 宮崎豊一	42.1



H/O回数 13回/古賀正、8回/花田・武田

10/25日、小竹町老連と会議。来年5月、鞍手郡主催Gゴルフ大会開催。この大会上位選手を県大会に派遣