



町長懇談会を終えて

岡垣町寿会連合会 会長 田崎豊一



会長 田崎豊一
寿会連合会 田崎

令和4年度
令和4年(2022年)
11月15日発行
発行責任者
会長 田崎豊一

前の昭和37年7月23日に連合会が発足し現在に至っています。

懇談会では単位クラブや組織体としての寿会連合会の実情報告から今後のあり方についてなど幅広く意見交換を行いました。

7月14日、町長と岡垣町寿会連合会との懇談会が実施されました。町からは5名、連合会からは11名が出席しました。この懇談会は寿会の健全な発展と相互親睦を図ることを目的に例年行われているものです。

老後の幸せは自らの手で開こうとする先覚者たちが同じ問題に関心を寄せる人々に呼びかけ全国各地で次々に老人クラブが結成されていった歴史があります。

岡垣町でも同様で自然発生的にできた単位クラブの集合体として60年

現状の大きな問題点は会員が減少傾向にある事です。定年延長や高齢者の意識の変化によって新規会員の加入が少なく、また会員の高齢化による自然減や退会も多く見られます。

単位クラブでは自治会や民生委員との連携をもっと深い情報交換や意思疎通を図る必要があるのではないかとこの意見も出されました。

町からは寿会活動存在意義として単位クラブの活性化によって会員の生きがいづくりに役立っている事、また、寿会連合会は単位クラブの活動のマンネ



町長懇談会 役場大会議

リ化を防ぎ豊かにするための援助が必要ではないかとの考えも示されました。今まさに感染症対策などの影響もあり単位クラブ会員の横の繋がりがうすれつつあります。

そこで寿会連合会の今後の方向としては会員の目線に立ち、単位クラブと連携を深めること、その上で町との連絡調整を図り連携を密に必要があると思いました。そのようにしてお互いが共同で支え合い繋がりを更に深めて行こうとする想いを新たにしたい懇談会でした。



前期囲碁・将棋大会 6月5日開催

囲碁の部成績

Aクラス 優勝 村田耕三 新海老津
2位 柴山 育 鍋田

3位 石田義顕 上戸切

Bクラス 優勝 江崎義憲 緑ヶ丘
2位 中山陽一 塚原

Cクラス 優勝 池田寿喜 百合ヶ丘
2位 山尾昭二 高塚

3位 下崎澄雄 野間4

将棋の部成績

優勝 白水秀樹 海老津
2位 丸内 進 高塚

3位 吉田 浄 南山田

後期囲碁・将棋大会 10月2日開催

囲碁の部成績

Aクラス 優勝 村田耕三 新海老津
2位 柳井 勝 緑ヶ丘

3位 江崎義憲 緑ヶ丘

Bクラス 優勝 池田寿喜 百合ヶ丘
2位 安村利美 塚原

Cクラス 優勝 南山和昭 東松原
2位 森山智史 東松原

3位 下崎澄雄 野間4

将棋の部成績

優勝 白水秀樹 海老津
2位 丸内 進 高塚

3位 吉田 浄 南山田

プロ野球観戦を楽しむ

文教部長 神谷貞夫

8月21日、3年ぶりとなる野球観戦を楽しんできました。昼間の観戦を初めて計画し63名が参加されました。



海老津駅前11時過ぎ出発、バス2台に分乗し、球場のペイペイドームに向かいました。昼食は車内で幕の内弁当をいただきました。午後2時試合開始。ソフトバンク和田毅投手、日本ハム加藤貴之投手の投げ合いで試合が進みました。二回にはデスパイネのソロホームランでソフトバンクが先行し盛り上がりました。その後も野村勇、柳田のホームランで加点し5対1でソフトバンクが勝利しました。初めて観戦した方が「すばらしいドーム球場と迫力ある試合で感動しました。」と感想を話してくださいました。次回も昼間の試合観戦を計画してほしいとの声も出ていました。

スポーツ大会の結果

- ゲートボール大会 6月10日
 - 優勝・高倉
 - 2位・東山田 3位・新松原
- 前期ペタンク大会 6月11日
 - 優勝 白谷A
 - 2位 南山田A 3位 吉木1
- 前期グラウンドゴルフ大会 6月28日
 - 優勝・高野義巳 白谷
 - 2位・富島昭夫 白谷
 - 3位・白水秀樹 海老津
- グラウンドゴルフサンレー杯 8月26日
 - 優勝・吉田 浄 南山田
 - 2位・行山國雄 南山田
 - 3位・池辺末男 旭台
- 後期ペタンク大会 10月6日
 - 優勝 野間2
 - 2位 白谷 3位 南山田
- 後期グラウンドゴルフ大会 10月8日
 - 優勝 吉田 浄 南山田
 - 2位 愛甲庄次 南山田
 - 3位 陰山 博 白谷
- グラウンドゴルフサークルナート杯 10月30日
 - 優勝 小八重勝利 白谷
 - 2位 関岡信之 吉木1
 - 3位 愛甲庄次 南山田



— 岡垣町の —
皆様に寄り添う

岡垣紫雲閣



一目一式、ご家族だけでゆっくりとお見送り

無料
事前
相談

法事
法要

承ります

岡垣紫雲閣

遠賀郡岡垣町東山田1丁目2-3 Tel. 093-281-3030

新任会長研修を受けて

野間4寿会 会長 鈴木勇



7月13日飯塚市 穂波交流センターで「筑豊地区単位老人クラブ新任会長研修会」に参加してきました。自宅から会場まで約1時間、車で往復しました。筑豊地区では新任会長は約100名、そのうち50名ほどの参加でした。開会行事のあと研修1として県の主任主事から「高齢者の福祉について」研修2では県の老人クラブ連合会事務局長から「老人クラブの現状・課題等」という標題で講話がありました。

研修2の講話では老人クラブの法的な位置づけと公的補助という言葉で寿会や連合会が町からの補助金で運営されている意味がわかりました。

講話資料として「福岡県老人クラブ数・会員数の推移」という資料が示されました。過去60年ク

ラブ数・会員数の増減がわかります。県全体では平成10年(1998年)までは会員数が増え続けていました。しかし、その後は現在に至るまでクラブ数、会員数とも徐々に減り続けているようです。

研修後に休憩をとり、事例発表に移りました。中間市、桂川町、二つの寿会連合会から発表がありました。

◎ 全国・各県老人クラブ連合会が主催している内容です。

◎ 健康活動

・日頃の健康管理・正しい生活習慣の学習実践・家庭内の転倒しない環境づくりなど

◎ 友愛活動

・関係機関と連携した集いの場づくり・日常生活での困りごと支援など・ひとり暮らしや高齢者への友愛訪問など

◎ 奉仕活動

・公共施設や道路の清掃、美化、緑化、花づくり・資源回収・リサイクル活動・子ども、地域見守りパトロール活動など

岡垣町内の単位クラブの活動に参考にして頂ければ幸いです。

同好会訪問

リコーダーアンサンブル

8月26日の午後、練習会場のいこいの里研修室を訪問し取材しました。以下は責任者の山形さんから頂いたメモを中心にご紹介します。

現在会員は10名程、月2回金曜日の午後から2時間ほど練習しています。いま使っている楽器は4種類です。

・ソプラノリコーダー 小学校3年生から6年生で使っています。

・アルトリコーダー 以前は中学校の教材でした。

・テナーリコーダー ソプラノリコーダーの2倍の長さです。

・バスリコーダー アルトリコーダーの2倍の長さです。



リコーダーアンサンブル会員のみなさん



バス・テノール・アルト・ソプラノ
各種のリコーダー 出る音の高さが異なります

この楽器は軽くて持ち歩くことができます。ソプラノリコーダーは小学校の教材ですので子どもやお孫さんと合奏することもできます。

リコーダーはともあたたかい音色が出ます。気持ちを合せて合奏していい音が出て、いい演奏ができたときは気持ちよくなります。

良い音色を出すために指、目、口、舌、腹筋や脳をフル回転させますので老化防止に最適な趣味だと思います。

合奏のレパートリーは約20曲、11月13日の発表会では次の5曲を演奏しました。

- 1 コンドルは飛んでいく
- 2 モーツァルトメドレー
- 3 村祭り
- 4 野に咲く花のように
- 5 また逢う日まで

※入会希望などの連絡先は山形さん
093・282・0929

祝町政施行60周年

10月2日(日)午後1時30分から岡垣サンリーアイハミングホールで「町政施行60周年記念式典」が行われました。



式典の中で町内各団体組織で功労のあった方々が数多く表彰されました。式典のあと、アトラクションとして岡垣中学校吹奏学部の記念演奏、60周年カウントダウンフォト動画、カラリズムリサさんのアートパフォーマンスが披露されました。



町制を施行して60年になる岡垣町の人口はこの60年でほぼ倍増したとのこと。通勤の便、水のおいしさや住みやすさを求めて岡垣に転入したという話をよく聞きます。これからこの住みやすい町が続くように寿会連合会の会員も力を合せて「しあわせ実感都市 岡垣」を応援しましょう。(編集部)

第一回 女性リーダー研修会の報告

岡垣町寿会連合会女性部

7月19日いこいの里で令和4年度女性リーダー研修会が行われました。

「ふり返ろう私の元気」ー自分の健康は自分で守ろうーをテーマに



講師 加藤由子氏

加藤由子氏(管理栄養士)の講義を受けました。血流をよくし、体の老化を防ぐ食品、調理のヒント等對話しながら和やかに分かり易く教えていただきました。講義の内容を省略して紹介します。

- 西瓜・きゅうり等のウリ科の食品はシトルリンを含有し、熱中症予防になるので摂ることを奨める。
- 「夏きつい時は西瓜を食べよう」
- 高野豆腐・大豆の栄養を凝縮している。☆そのまますりおろしてみそ汁等に入れる。
- 焼きのりー海の栄養が凝縮して摂りにくい栄養素を多く含んでい

る。☆みそ汁に入れる☆ちくわをごま油で炒めて海苔を加える等

- トマト・☆オリーブオイルで炒めて卵とじ。
- さといも(えび) 亜鉛、マグネシウムを含む☆つぶしてダンゴにして揚げる。
- 卵ー食物繊維・ビタミンC以外の全ての栄養素を含んでいる。
- コレストロールは過度に気にしないで食べた方がよい。
- 残ったみそ汁ー☆卵と小麦を混ぜてフライパンで焼く(お好み焼き)・・等、試してみてください。

その他、便秘や尿もれに対する要領も教えていただき参考になりました。

後日、参加者の何人かの方に研修会の感想をたずねました。

- 身近な話題で興味をもって聞けてよかった。
- 生活にそった食べる事なので分かりやすくおもしろかった。
- 質問に答えてもらったしボードに書いて説明して下さったのでわかりやすかった。
- 聞いた事を早速実行している。
- 時間を気にされていたがおもしろかったのもう少し先生のお話を聞きたかった。・・等でした。

参加の皆様ありがとうございました。今後の研修会に対する希望がありましたら教えてください。



社会福祉法人 局会

理事長 橋村 魁

ホームページ <http://tubonekai.or.jp>
〒811-4231 福岡県遠賀郡岡垣町大字海老津708-3
電話 093-283-1288 FAX 093-283-1291

軽費老人ホーム海老津園

デイサービスセンター海老津園
ヘルパーステーション海老津園
ケアプランセンター海老津園

自分の体力を知る

平均寿命はこの30年で5歳以上伸びています。

これに伴って健康な期間と不健康な期間も伸びています。男性の平均寿命の最後の約9年間、女性は約13年間は不健康な期間を過ごすという統計が出ています。

不健康になる時点を遅らせて医療や介護に頼らず自分の意思で生活できる期間を伸ばすことが大切になってきます。

体力測定特集

60歳からは、スポーツ体力よりも家事などの日常生活や健康を保つための生活関連体力に重点をおきましょう。

そこでこの特集では健康寿命を伸ばすために「自分の体力を知る」という提案をします。自分の体力の状態を知って、今後の運動や生活改善に役立ててください。

町寿連では6月と10月に町内3ヶ所で体力測定之机会を設けています。

岡垣町寿会連合会の体力測定は6種目あります。

- 1 握力
- 2 片脚立ち
- 3 椅子立ち上がり
- 4 体前屈
- 5 五メートル歩行
- 6 三メートル往復

1 握力



握力計で測ります。
・全身の筋肉の大きな把握健康状態の把握ができます。

2

握力の平均値 (Kg)

	男性	女性
65～69歳	31～34	19～21
70～74歳	29～32	18～20
75～79歳	26～29	16～18
80～84歳	23～27	16～17

片足立の平均値 (秒)

	男性	女性
65～69歳	21～100	18～58
70～74歳	29～32	11～29
75～79歳	10～29	5～15
80～84歳	6～18	4～13

片足立ち (開眼片足立位)



腰に手をあて足を床から約5cm上げた状態を保った時間を計ります。下肢筋力の状態がわかります。

3 椅子立ち上がり (CS30)



30秒間、椅子からの立ち上りの回数から、下肢筋力と膝を伸ばす筋力の状態が分かります

4

椅子立ち上がりの平均値 (回)

	男性	女性
65～69歳	18～21	17～21
70～74歳	16～20	15～19
75～79歳	10～26	13～17
80～84歳	13～17	13～17

体前屈の平均値 (cm)

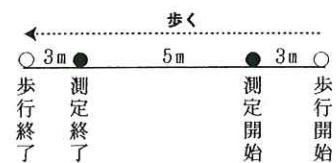
	男性	女性
65～69歳	31～45	35～46
70～74歳	31～45	35～46
75～74歳	31～45	35～46
80～84歳	31～45	35～46

長座位体前屈



体の柔軟性が低下すると代謝や血行が悪化します。膝を伸ばしたままゆっくりと前屈して計ります。

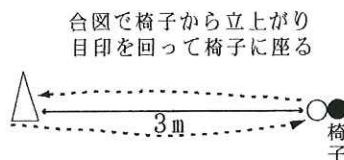
5 5メートル歩行テスト



5mの距離を歩く時間を測ります。普通の速さ、最大の速さ、の二回測ります。

65歳～85歳で男女とも、普通の速さで4～5秒、最大の速さで3秒～4秒が平均

6 3メートル往復テスト



正式名称 Timed up&Go Test

椅子の背もたれに腰掛けて座り合図とともに3m先の目印を回ってきて椅子に座ります。

65歳～85歳で男女とも、普通の速さで5～7秒、最大の速さで4秒～6秒が平均

体力測定のとまめ

体力測定は人との競争ではなく、自分の今を確認することが目的です。自分の今が分かれば、自分にあつた運動種目を選び、自分にあつた体力測定そのものが運動にもなります。今回ご紹介した体力測定は日常生活動作(ADL)を永く維持するための「自分を知る」ことから始め、今後、自分の健康寿命を伸ばしたいとすることをきっかけにしたいだければ幸いです。

(編集部)

寿連文芸

俳句

故郷の秋太陽谷川せゝらぎに
高原の池の青さや秋の風
友がきやえびの高原秋夕日

吉木1 原悦子

里山の木の天辺に赤の椰子
酔芙蓉色香うつりて日暮坂
秋霜に目のOP終えて夢めぐる

南山田 大堂園治

短歌

台風が人を動かし大忙し自然のこわさ身にせまってる
台風で誘いを受けてホテル泊ゆつたり気分なのに家が気になる

西高陽 白武眞理子

医療費が誕生月の次の月二割になりて助かる通院
訪問販売で買ってしまったラベンダーネットで調べて買えばよかった

西高陽 黒瀬里美

玄関先より銀木犀の香りきて幸せホルモン心に充ち来る
黄金色の稲穂となりし田んぼには感謝と収穫の喜びが溢れ

東山田 石田眞智子

澄みわたる十六夜の月凜として戦い止まぬ地球のいたまし
被子植物シン目モクセイ科秋来れば何処ともなく金木犀の香

南高陽 藤原一子

敬老会有りや無しやとざわめきぬ弁当がよいか金券も可かと
漸くに鳥獣戯画を観に行きぬ動物達の滑稽さに吹かだす

上高倉 御領園久美子

人生は万華鏡かな変わり行く模様に一喜一憂をする
人の世の波にもまれて幾星霜永久に平和の続くを祈る

吉木2 早川京子

お詫びと訂正

ねんりん編集部
本年6月7日発行のねんりん116号
寿連文芸欄で南山田 大堂園治氏の
「俳句」で誤植がありました。
ここにお詫びし訂正致します。

正 鶯の声追いかけて藪抜けり
誤 鶯の声追いかけて藪抜

「散歩で健康大作戦」進行中

11月は散歩で健康大作戦期間中
です。提出用カレンダーには1日15分
以上歩いた時間を記録するようになっ
ています。そこで15分で歩ける距離
を測ってみると海老津駅から
雨堤バス停まで進みました。

カレンダー裏面には歩く歩数と
「予防できる病気」の記載がありま
す。8000歩で高血圧・糖尿病・
脂質異常症・75歳以上のメタボ予防
が期待できるようです。試しに実際
に歩いてみました。駅から海老津の
商店街経由一太鳥居一野間一役場を
過ぎて4000歩、三吉のおかがき
病院入口で8000歩になりました。
この「ねんりん」が届いてからあ
と2週間ほどあります。歩いて歩い
て健康づくりをめざしましょう。

(編集部)

香典返しご寄附

次の方から香典返しとしてご寄
附がありました。
厚く御礼申し上げますとともに、
故人のご冥福を心からお祈り申
し上げます。(令和4年11月4日9日)

白武 眞理子様(西高陽)
故 土屋 百利子様

あとがき

ねんりん編集部では117号の企
画会議において、岡垣町寿連の活動
の根幹をなす高齢者スポーツ大会の
開催ができる環境に戻ってきたもの
と確信し「高齢者スポーツ大会」を
中心とした構成を打ち出した矢先、
福岡県コロナ特別警報の発動があり、
今年もやむなく中止せざるを得ない
状況になり残念に思っています。

しかし、各単位クラブの皆さんの
元気な姿や、町寿連各部門の活動の
様子をこの117号に十分記載でき
たものと思っております。(神田)

次回118号は令和5年3月15
日発行予定です。原稿締
切を2月13日とします。

広報部員紹介

- 中葉 允雄
- 神田 和雄
- 出崎 吉数
- 金子富美子
- 大村 信義
- 秋武 博晃