

**顔晴れ**  
**第164号**  
 \*活動の記録  
 \*情報の共有  
 \*新会員募集 20%増目標



**新型コロナ感染増加**  
**第8波？屋外では**  
**条件付きでマスク**  
**外し可ですが・・・**

\*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57名（男24、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

皆さん、「今年の重大ニュース」を五つ挙げて下さい。筆者の重大ニュースは、コロナに罹らなかったこと、民・児委員 12年間が無事に終わったこと、内閣府エイジレス章受賞。町者連会長を引き受けてしまったこと。

来年の卯年生まれば、物腰柔らかで落ち着いている。内気で自己主張は強くないが人を楽しませる話術センスあり、周りから自然と好意を寄せられ、気づけばいつも人に囲まれている。S14年生まれの方は卯です。



寅から卯へ

11/7・第246回サロン定例に27人参加。 \*スカットボール&ダーツで健康づくり

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



↓第247回サロン夢塾13人 / 棒体操、指先を使って認知症予防 \*リングの紐通し競争で熱戦↓



↑指は第二の「脳」と言われ、指の運動は認知症予防に効果があり！ わいわい ガヤガヤ 楽しかった



↑新聞紙を丸めただけの棒、使い道は色々。↑指先だけで横送り往復・・・結構難しい～



11年前から  
 サロン参加者の  
 ポケットにある  
 硬貨を募金。年  
 末に重量と金額  
 当てクイズ実施。

結果▶重さ；4,900g ▶金額7,417円



↑ 皇帝ダリア（有松さん）シャコバサボテン（茂永さん）菊（小田さん）

▶ **会長と高齢者支援員と民生委員が広報「顔晴れ」宅配と安否確認** ▶ **くらしの郷で事例発表**



老連主催 **高齢者相互支援勉強会** ⇒

11/25 くらしの郷で ①；福祉人権課/福井係長；民・児委員の仕事について、  
②；立林 寿会/福山氏と 弥生 若生会 / 西山氏が「高齢者相互支援」事例発表。



↑ 今月も広報を持って訪問 “いつも有難うございます” と笑顔で歓迎

**口耳の学；怖〜いヒートショックと 要介護と 要支援が 必要**となった原因について  
**ヒートショックを予防しましょう 浴槽で死亡は年間 4,900人** - 福岡県庁ホームページ -

**ヒートショック**は、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度の変化により血圧が上下に大きく変動することなどが原因。冬場に多く、失神や不整脈のほか、死に至る。 **冬のお風呂入浴中の事故死は多く**、11月から4月の冬季を中心に年間の約80%が発生。  
**高齢者の浴槽内での 死亡者数は4,900人、** 不慮の溺死事故の71%を占めている。入浴中に心疾患等の病気が原因で急死する場合もあることから、入浴中の事故は更にも多いと推定される。



脱衣場は温かく！

特に、**75歳以上の後期高齢者が増えている**そうです。ご用心！



知寝症 込のん 始だまり 認

\* 最期まで 自分の足で歩きたい

**口耳の学；介護が必要となった主な原因**  
要介護度別にみると、**要支援者では「関節疾患」**が18.9%で最も多く、次いで「高齢による衰弱」が16.1%となっている。**要介護者では「認知症」**が24.3%で最も多く、次いで「脳血管疾患（脳卒中）」が19.2%となっている。（厚労省資料）



は\* 初記憶障害 害状

\* 認知症は脳の一部が萎縮する病気です



↑ 今年の秋桜

通り人の心を癒してくれた秋桜の花に感謝の意を込めて片付けました。次に何を植えるか？ 中西体育部長が思案中です。今年も**パンジー**かな？  
鞍手町老連傘下で、若生会みたいに「公園美化」に積極的な単位クラブはありません。スポーツで健康づくりとよく聞きますが、私たちは、公園整備で社会参加と健康づくり。四方山話しながら公園美化活動・・・最高～です



訃報；大山正夫さんが11月 81歳で永眠。新興弥生団地の礎を築き上げた功労者です。合掌



町長杯 ペタンク大会 弥生D組 第3位  
花田・久保田・茂永 選手

**12/25。若生会ゴルフ大会**

- ▶ 12/12 \* 248回サロン定例
- ▶ 12/24 \* 249回サロン夢塾
- ▶ R5.1.15 \* 250回サロン
- ▶ R5.4月八幡西のペタンク大会に上毛と鞍手町が招待される
- ▶ R5より、Gゴルフ県大会出場は 小竹と鞍手で予選大会開催

**何か お手伝い☎**

\* 体調不良、何処かに・誰かに連絡、お悩み相談、詐欺かも？等有れば**高齢者相互支援員**が若生会々長に遠慮なく電話して下さい。  
\* **何かお手伝い出来る事があると思います。**

**11月度MVP 茂永選手・新ハンディ4**

ネット	① 茂永かすえ	45.0
	② 池田優美子	45.1
	③ 小田榮一郎	45.2
グロス	① 古賀 正博	38.6
	② 宮崎 豊一	41.0
	③ 日高 道男	41.6



おめでとう

H/O回数 11回/茂永・宮崎、9回/佐々木

\* R5年1月15日 第250回サロンは、お正月恒例「集合写真を撮り」。新年の顔合わせ・・・待っています