



皆様の入会をお待ちします

お友達から頂いた絵手紙

と認知症予防の特効薬は、お友達と楽しく会話をする事と聞きまし

老人会にウエルカム

健康診断など器具を用いた健康診断は、毎日の生活の中で

健康寿命を延伸

頑張りましょう。今年か！目標達成に

あけましておめでとうございます



鞍手町老連会長

西山 堅

ふれあいひろば

第56号

鞍手町老人クラブ 連合会

鞍手町総合福祉センター内

0949・42・8811



町で有名な園をめぐり、健康維持のためにも有



人生百年を楽しむ

文武両道 / 園部雪子さん

しを部を 玄た訪雪を 100歳

鞍手町老人クラブ連合会

笑顔いっぱい元気いっぱい 自助活動で幸せな町づくり

内閣府が、年齢にとらわれず生き生きとした生活を送る高齢者に贈る「エイジレス章」を、弥生の西山 堅さんと室木の嶋立 輝行さんが受賞。10月4日 岡崎町長に受賞報告をしました



西山堅氏は、平成22年から民・児委員活動を通じて「何かお手伝いします」と呼びかけ。認知症になっても安心して暮らせる街、健康づくりと孤独な老人ゼロを目標に、ひとり暮らし高齢者の安否確認や話し相手と家の片づけ作業等生活支援活動を行う。平成26年からは、認知症キャラバンメイトとして、町内2か所

嶋立輝行氏は、幼少の頃から郷土愛を地域の子供たちに育ませることが出来ればと退職を機に、平成23年7月に自宅の庭に「遊びの場づくり」を始める。平成24年5月からは、地域の小学校を拠点に、生き物の命の大切さを学び、食に対しての感謝を学ぶ食べ物作り、子供と大人が協力して物づくり体験を通じて地域との関わりを大切に

町老連で、グラウンドゴルフ や ペタンクなどで健康づくりの仲間を募集します

老人会会員募集中

町老連14クラブが「高齢者が元気な町づくり」に挑戦

人生100年対応としてどう取り組んでいますか？

「頑張りましょう・運動しましょう・栄養を摂りましょう・健康診断を受けましょう・友達を作りましょう等々聞きますが、みなさんは、具体的にどう取り組み、成果を挙げていますか？

健康づくりは、目標を決め継続されることをお勧めします。町老連では、「高齢者が元気な町づくり」を進めるために、全ての自治区に老人会を結成し、友達づくりと健康づくりで、老後を「楽しく健やかに過ごす」活動を願っています。

*活動中 14クラブ	*鞍手町の高齢化率 39.3%
*会員数計 575人	*65歳以上高齢者数 約 6,000人
*休会/5クラブ 小牧寿会 山ヶ崎白寿会 い牟田なごみ会 長谷老人クラブ 木月暖寿会	*会員募集中 町老連では、健康づくり・友達づくり・認知症予防・孤独な老人ゼロ・楽しい老人会づくりを目指します。

高齢者相互支援勉強会 / 立林寿会と弥生若生会が事例発表

11月25日、くらしの郷で開催。①；福祉人権課；福井係長より、民・児委員の仕事 / 法規定のポイントについて解説。

②；立林 寿会；福山氏、健康寿命を延ばそう/地域住民と交流し共に笑顔あふれる生活を送る \*鞍手中学校のブラスバンド演奏会の様子を写真で紹介

③；弥生 若生会；西山氏、ひとりの目よりみんなの目。目配り・気配りで高齢者支援！ あなたは“助けて〜”と呼べるお友達が何人いますか？”  
広報の宅配の様子等が動画で紹介されました。



②；鞍手中生徒の演奏会の様子 ③；広報宅配で見守り活動

交通安全講習会に参加「守っているようで守っていないことに気づきました」上新橋；岡村 弘美

交通安全教室



10月28日、表記講習会で、\*高齢者の免許証返納、\*横断歩道の渡り方など聴きました。斜め横断は危険であることは解っているつもりでしたが、守る事の難しさが解りました。高齢者の免許証返納も交通利便性の問題で難しく、高齢運転者に、安全運転をお願いすると同時に、私達自身が気を付けることで悲惨な事故は防ぐことが出来ると思いました。



\*「薬の疑問・質問」 \*講師；平成堂薬局 薬局長 瀬山 順先生に聞いて・・・“疑問が解けました”

老連女性部健康講座開催（くらしの郷） \*女性部長；久原 成子

8月24日、単位クラブの女性部長10人の参加者からの質問を Q&A で列挙します。

Q；薬の服用は、水・お茶・ジュースなんでも良いのか？ => A；水、白湯が良い

Q；薬を飲み忘れた場合、どうすれば良いか？ => A；3回/日 服用の場合、約4Hrあけて服用

Q；血圧の薬は、朝飲むように言われているが忘れた場合、何時でも良いか =>A；寝るまでに気づいたら服用する

Q；血液サラサラの薬服用者は、ネバネバ納豆を食べて良いか？

=> A；納豆・青汁・クロレラなど「ビタミンK」を多く含む「緑葉野菜は控える」方が良いでしょう。

参加者から、今さら聞けない「疑問・質問」、思い切って聞いてよかったです。



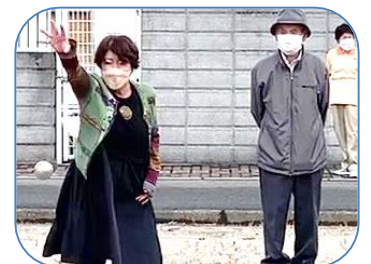
日本パタンク協会「小倉康弘審判員」を招き「パタンクルール講習会」 \*弥生 若生会；宮崎 豊一↓

町老連は、高齢者が元気な町づくりに「パタンク競技」を生涯スポーツに挙げている。その「競技ルール」講習会で教わったことをかい摘んで投稿。先ず座学で、ゲームの進め方、基本ルール、2021.10月のルール改正について説明された。

①；ピュット投球は3回から1回に、有効範囲を外れた場合、相手側の投球に変わる。

↑小倉審判員 ②；ピュットの有効範囲は、コート長辺の無効ラインから50cmが0mに変更された。

座学の後は、グラウンドに場所を移し、「球の握り方、腕の振り方、球を離すタイミング、球の落とす位置、球を寄せる方法」など、基本的ルールを教わりましたが「えっっ・・・そうなんだ」という事も多々ありました。



今回の講習会で感じたことは、パタンク球技の奥深さと意外性のあるスポーツであること、勝負に拘り過ぎずルールを守って、「楽しみながら健康づくり」が出来たら良いな～と思いました。若生会では、翌日の練習で、参加者を集め、“昨日の講習会でこの様に習ったよ”と「握り方・投げ方」など直伝しました。

\*参考まで、日本スポーツ協会「フェアプレイの7カ条、 ①；約束を守ろう、②；感謝しよう、③全力を尽くそう、④；挑戦しよう、⑤；仲間を信じよう、⑥；思いやりを持とう、⑦；楽しもう・・・です。

**血圧測定 と ケア・トランポリンで健康づくり “楽しかった～また お願い～”** 弥生若生会 奈良和仁  
 12月17日、第248回 定例サロンは、「ふれあい教室をお願いシケア・トランポリン」教室。1回/1分  
 から3分の運動で、高齢者の脳に刺激を与え、衰えてきている脳の機能を回復させる。また、足腰の衰  
 えを無理なく回復させる。プロの指導を受けながらの「ケア・トランポリン」は凄く楽しかったです。



(一般社団法人/日本ケア・トランポリン協会・2021年度は福岡県の全60市町村のうち32の市町村がケア・トラン  
 ポリン健康運動教室を「県民の健康づくり」「介護予防」の事業として取り組んでおり、教室数は233 あるそうです)

12月15日/クローバープラザ/10時30分～16時 **\*市町村老人クラブ連合会々長研修会に参加\***西山 堅  
 演題**\*健康寿命延伸の身体活動について** / NPO法人北九州スポーツクラブ連絡会 \*講師；高橋八十弥会長  
 \*高齢者数3,627万人・29.1% (70年前の8.7倍で 高齢者は415万人)

100歳以上ランキング \*1位 島根県142人、2位 高知県136人、3位 鳥取県132人  
 因みに、福岡県77人。 \*平均長寿世界ランク \*1位 日本84.3 (男女平均)  
 (内訳； \*女性；世界1位\*男性；世界2位) \*2位；スイス83.4 3位 韓国83.4



↑高橋会長

**健康づくりの3要素 ①；身体活動(運動)と ②；栄養と ③；休養です。**  
 ①；身体活動＝生活活動 ⇒ 日常生活で減少している。・・その理由は、交通機関の発達 / 労働の機械  
 化や家庭生活の電化などで身体を動かすことが減少している (座位生活/立ち仕事が減った)  
 ②；身体不活性＝筋肉量の低下・内臓脂肪、皮下脂肪の増加、血圧血糖の異常・・先進国に拡大  
 身体不活性で起こる病気 / メタボ、ロコモ、身体機能の低下、虚弱・老衰・認知機能の低下  
 ③；健康寿命の延伸の為の運動の種類・・①：エアロビクス、②：ストレッチ、③：レジスタンス

**▶プラス10運動・・普段より「毎日10分プラスして身体を動かす」事を目指しましょう**

\*今より1000歩(約10分多く歩く) \* ラジオ体操など行う \*意識して 階段の昇り降りを行う  
 \*清掃など意識してテキパキと行う \*買い物は荷物を持って歩く \*駐車場は目的地の遠くに置く  
 \*事例発表4件と意見交換。\*町老連が目指す「高齢者が元気な街」「健康寿命延伸」に挑戦しましょう



寝込んだら  
 認知症が心配です

誰しも、  
 最期まで自  
 分の足で歩  
 きたい

**ロ耳の学-1；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%である。  
 (厚労省資料)



認知症とは、脳の  
 働きが障害をうけた  
 状態で、日本の認知  
 症は240万人超に

**ロ耳の学-2；怖～いヒートショック・急激な温度変化で血圧が変動して心臓が停止  
 ヒートショックを予防しましょう 浴槽での死亡は年間 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多いと推定される。



脱衣場は温かく

・・75歳以上の後期高齢者の死亡が増えているそうです\*・・ご用心！・・

\*行事の投稿には、写真が一枚あれば助かります。カメラマン不在の場合、広報委員が撮影に伺います。

＊雲林俳句会

冬立つや 雪の縁の薄埃

松野 賢珠

冬山に抱かれて 眠る道祖神

栗田 愛子

たどたどしソナタ 聞ゆる冬館

松野 幸子

感謝して 仏飯供ふ今年米

高木 タエ子

我が影の背丈は 伸びし暮の秋

松野 淳信

持て余す 夜長暫の句作かな

福原 泰代

箱根路や 吹き過ぐ風に秋意あり

石田 征子

照るも有り 散るも有りしか紅葉坂

栗田 早苗

蒼穹に白雲ありて 照紅葉

白石 実枝



県老連主催「広報紙の作り方」研修会に参加 北区；西橋 裕

令和4年7月28日、春日市クローバープラザで、鞍手町老連西山堅会長の「読んでもらえる広報の作り方」講演に参加した。発行する「顔晴れ」は、会員の情報共有ノート ＊広報紙は続けること（創刊以来13年半休刊なし）5W1Hを守る、難しい文言は避ける等々 ＊町老連の広報編集も10年前から担当されている。 ＊参加者からの要望で、両紙を県老連HPに挙げることになる。県老連のHPを開いて読んで下さい。

県老連主催「老人クラブ新任会長研修」に参加して

＊本町老人会寿会 井上 慶治

R4.7.13 飯塚市穂波交流センターで開催された標記研修会に参加。テーマは、①；高齢者の福祉 ②；老人クラブの現状と課題 について。その主な内容を書き記します。

①；役員は常に後継リーダーの養成と確保に努める ②；会員は60歳以上が対象だが、概ね60歳未満でも可能 ③；クラブ結成の規模は、約30人～40人程度が理想 ④；鞍手町老人会の加入率は、筑豊地区20地区中10番目、多くの市町村はリーダー不足で活動を休会している。

老人クラブ活動は、生活を豊かにする健康づくり、シニアスポーツ、レク、趣味文化のサークル活動を行い、社会活動では、ボランティア活動、社会奉仕、世代間交流、公園等で環境整備活動を支えあい、楽しみを共にする。老人クラブの魅力は、地域に新しい仲間が出来、閉じこもりを防止し、健康の保持増進に繋がり、知識や経験を活かし新しい能力の発揮が出来、心の安らぎと充実感がえられる、身近な仲間と支え合いながら生活することが出来る。活動の継続には、次期リーダーの養成確保に努め、会員増加を考え会員の満足度の向上に努めたい。



女性リーダー研修会「認知症」予防について 10月14日；クローバープラザ ＊本村老人クラブ寿会 栗田保子

午前中は、「認知症予防に役立つ生活の知恵」についての講演。大切なのは、①；バランスの取れた食事 ②；適度な運動 ③；社会的な活動 ユーモアを交えながら大変有意義なお話でした。

午後は、二つの老人クラブの実践発表です。①；大刀洗町老人クラブは、スポーツや食事会などみんなが参加したくなるような楽しい活動を継続しているそうです。②；大川市のクラブは、まず自分たちが好きなこと、やりたいことを見つけて少しずつ仲間を増やしていったそうです。どちらも特別難しいことではなく、誰でもいつでも始められる、そんな活動です。私もいっぱい元気をもらいました。



R2年度・鞍手で初のエイジレス章 その後の吉澤淳さんを訪問・工房でせっせと製作中でした



配紙今  
りと年  
ま竹も  
した細  
た工の  
を色



独学で始めた竹細工。小学校や介護施設や高齢者へ毎年千個以上の作品配布などで、R2年度のエイジレス章を鞍手町で初めて受賞された吉澤淳さんを訪問。R4年12月末、吉澤さんの工房を訪問すると、R5年の干支「卯」の製作中でした。なんと・・・今年も1300個以上作って、自転車に乗ってあっちこちに配ったとのこと。現在85歳という吉澤淳さんのパワーに驚きました。まさにエイジレス章受賞者。

↓ 9/12筑豊老連ペタンク大会：遠賀町/鞍手老連大会で勝ち抜いた、左より**大池**；高鍋清美・高鍋幸雄・田中利雄・酒井強、**弥生**；山下・中西・関口・古賀 8選手出場。僅少差で上位3位に届かず



↓ 9/15 県老連Gゴルフ大会 **大池**；高鍋幸雄・清美 **弥生**；小田榮一郎・昭子 選手\*左より（岡垣町）



岡垣町民総合グラウンドで行われた大会に鞍手老連大会で勝ち抜いた4選手が県大会に戦いを挑むも、5位以内入賞に及ばず。晴天の中、皆様と親睦を図り、健康づくり出来たことに感謝です。

↓ 9/28 筑豊老連Gゴルフ大会に **弥生**；久保・古賀・久保田 **大池**；阿多・酒井選手\*左より（桂川町）

高麗芝コースで行われた大会、コースは最高なるも力及ばず3位内入賞出来ず 緑いっぱいの芝に癒されて帰りました。



↓ 10/5 県老連ペタンク大会に**城ヶ崎つくし会A\***高橋・丸谷・酒見・高富選手（小郡市七夕広場）



5月の鞍手老連大会で勝ち抜いた城ヶ崎が県大会に戦いを挑むも、県下一のハードルは高く、5位以内に手が届きませんでした。

初の対外試合、少々の緊張もあったが勉強になった～が感想でした。

↓ 10/21 老連Gゴルフ大会：町民グラウンド **優勝**；大池 諫武 2位；大池 高鍋 3位；**弥生 古賀** 選手



**100歳鮮烈デビュー**

西区 園部雪子さん、2月で満100歳。毎週1回、弥生区の朝練に参加。90歳の若者？に負けてはいません。

↓ 11/4 第17回町長杯ペタンク大会：**優勝**大池C **2位**大池B **3位** 弥生D **最高齢者賞**；武谷位千子さん



10/31 筑豊老連囲碁将棋大会（水巻町）山本雄治・柴田喜樹さんが出場しました。（写真無）

令和4年度内の大会は終わりました。各单位クラブで「健康づくりに、友達づくりに」勤しんで下さい

## 令和4年度事業計画 進捗 状況 (R5年1月～3月は未計上)

	月	日	項目	参加	開催地 / 備考
研修会等・13回	5	24(火)	県老連第11回定時社員総会	西山	クローバープラザ
	6	10(金)	R4年度市町村老連新任会長研修	西山	クローバープラザ
	7	13(水)	単位老人クラブ新任会長研修会	井上/本町	穂波町交流センター
	7	28(木)	県老連広報研修会 (西山 講演)	西山	クローバープラザ *西橋・森 参加
	8	24(水)	老連女性部健康講座	各部長	くらの郷 AB
	10	14(金)	女性リーダー研修会	栗田保子・古平紀子	クローバープラザ
	10	28(金)	町老連主催交通安全教室	岡村弘美	くらの郷 AB
	11	10(木)	高齢者相互支援リーダー研修会	奈良和仁	碓井住民センター
	11	22(火)	町老連女性部長料理教室	参加	栄養指導室
	11	25(金)	高齢者相互支援活動支援勉強会	福井、福山・西山	事例発表、くらの郷AB
	12	2(金)	町老連主催健康講座	藤内 明	くらの郷 AB/南院DVD
	12	9(金)	健康を進める運動研修	山下・中西	クローバープラザ
	12	15(木)	市町村老連会長研修会	西山	クローバープラザ
役員会21回	R4年度		町老連役員会 (予定 6回/年)	全役員	くらの郷 AB 4回/済
	R4年度		町老連評議員会 (予定 7回/年)	全会長	くらの郷 AB 5回/済
	R4年度		女性部役員会 (予定 4回/年)	全役員	くらの郷 AB 4回/済
	R4年度		女性部長会議 (予定 4回/年)	全部長	くらの郷 AB 3回/済
	R4年度		体育部/会議・諸々準備等	役員・応援で、コート整備・諸準備等	12~15回
	R4年度		広報発行編集 (55・56号発行)	西山・西橋・森 取材・撮影・編集・校正等	通年
表彰	9	13(火)	100歳お祝い 園部雪子様訪問	西山・田村直子・森	⇒ 表敬訪問
	10	4(火)	エイジ・レスライフ章 受賞	西山・嶋立氏	町長へ受賞報告

スポーツ他 対外活動関係・10回	10	31(月)	筑豊老連囲碁・将棋大会	水巻町	山本 雄治・柴田 善樹
	5	25(火)	町老連ペタンク(県・筑豊予選兼 優勝/城ヶ崎、2位/大池B、3位/弥生E・・・(老連広報55号で既報)	参加78	城ヶ崎 県大会へ(10/5)
	6	28(火)	町老連Gゴルフ(県・筑豊予選兼 優勝/大池 高鍋幸雄、2位 高鍋清美、3位 弥生 小田榮一郎、4位 弥生小田昭子	参加74	(1~4位県へ/老連広報55号で既報)
	9	12(月)	筑豊老連ペタンク大会 4名	遠賀町	大池B/田中・高鍋幸雄・清美・酒井
	9	15(木)	県老連 グラウンドゴルフ大会 4名	岡垣町	6/28大会優勝/高鍋 他3名を派遣
	9	28(水)	筑豊老連 グラウンドゴルフ大会5名	桂川町 弥生/久保、大池/阿多、弥生/古賀、大池/酒井	
	10	5(水)	県老連ペタンク県大会 4名	小郡市	城ヶ崎A 高橋・丸谷・酒見・高富
	10	21(金)	町老連グラウンドゴルフ大会 優勝：大池 諫武寿明、2位：大池 高鍋幸雄、3位：弥生 古賀正博	参加84	最高齢者賞：佐々木朝康(立林・87歳)
	10	24(月)	ペタンクルール講習会 / 日本ペタンク協会「小倉康弘審判員」 / 参加27		
	11	4(金)	町長杯ペタンク大会・第17回 優勝 大池寿会C (諫武寿・伊藤・諫武民)、2位・大池寿会D、3位・弥生若生会D	参加58	最高齢者賞/武谷位千子/本町=87歳

町老連主催スポーツ大会の、運営企画、コート整備や除草、大会段取り諸々に費やす回数や時間は含まず

## あとなぎ：R5年度事業計画案募集

鞍手町の高齢化率は39.3% 高齢者数は約6千人。町老連では、高齢者が元気な町づくりを目指し、グラウンドゴルフ等推奨中です。  
R5年度は、「笑顔で夢のある日常」を企画します。皆様からの提案をお願いします。

募集

## 「あなたも記者」老連広報誌編集者募集

老連広報誌「ふれあいひろば」の編集者を募集中です。情報を探し、調べて、写真に撮って、PCで編集する簡単な作業です。やりがいがあります。一緒に作業して頂く方をお待ちします。