

顔晴れ
第165号
*新会員募集 20%増目標

*活動の記録
*情報の共有



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
*発行者；鞍手町老人会 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**

みな様、お正月は如何でしたか。喪に服しお寂しい御家もありました。正月は孫、ひ孫が来て忙しかった御家もあったでしょう。一年の計は元旦にありと申します。今年のご目標を挙げ、目標達成に向かって頑張りましょう

今年、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。



元旦の別府湾

12/12・第248回サロン定例に28人 / 健康教室で血圧測定とケア・トランポリン



血圧測定で・・・
高いですね～
少し高いです
健康ですね～
若いですね～



*高いと言われた方は要改善です
*毎朝起床後血圧測定して下さい

↑傘寿のお祝い&お金当てクイズ表彰 おめでとうございます！



【ケア・トランポリン ①全身運動 ②認知症予防 ③転倒予防 ④筋力アップ ⑤ダイエット に効果があるそうです。血液の流れがよくなり、無重力状態が体験できます。さらに脳トレーニングや音楽に合わせてリズムに乗って体幹を意識して行います。膝に負担がかかることなくでき、楽しんで頂ける運動です。

↓ 12/24 第249回サロン夢塾に23人・イルミネーション飾って歌った Xmas会・R4年回顧の一言



↑脳トレ、池田さんとジャンケン勝負

↑レクダンスチームの演技に合わせて踊りました

夢塾でR4年を回顧 *4年前に主人を亡くし、失意の私を救ったのはGゴルフと皆さんです。Gゴルフと皆さんとの出会いが無かったら、私は「うつ」になっていたと思います。皆さんに感謝です！ 茂永かずえ

奈 良；週一回の休肝日は守った。残りは来年挑戦する
武谷征；持病で2回も死にそうになったが 生き返りました
武谷直；車で北海道旅行2回。いい思い出が出来た
柳 井；都合で参加が難しい。徐々に参加出来て良かった
久 保；孫と旅行に2回行った。すごくいい旅でした
古賀正；夫婦で旅行に2回行った。志賀島が良かった
西山昭；畑の野菜が良く出来た・・・主人が造ったけど・・・
池田優；鼻の手術が痛かったが 匂いが嗅げるようになった
渡 部；Gゴルフとの出会いは、人生の支えになっている
木 原；リハビリ中だけど 今日 サロンに来て良かった
西山堅；エイジレス章受賞、老連会長受諾 思わぬ出来事

山 下；Gゴルフ成績は今一。ホールツウが少なかった
古里満；サロンにあまり参加できなかったのが残念
古里正；レクダンスやっています。入会者歓迎します
松 本；家庭菜園のパブリカが凄く豊作でした
久保田；Gゴルフで筑豊大会に出場。良かった～デス
中 川；小さい家庭菜園ですが、毎朝 観るのが楽しみ
関 口；主人が2度入院。無事退院できたので良かった
小田榮；Gゴルフ県大会 野菜の出来 どちらも良かった
小田昭；夫婦でGゴルフ県大会に出場出来て良かった
市 川；2本杖から 1本杖で歩けるようになりました
日高静；主人の手術が成功して良かったです

Xmasリースの意味 知っていますか？

- 一つ目；豊作を願う（常緑植物を使う）
- 二つ目；魔除け（尖った葉のヒイラギを使う）
- 三つ目；永遠（ドーナツ状の輪にする）
- 四つ目；新年の幸福祈願（キリスト教圏では）

年内のサロンは12月24日で終わりました

*12月末までの開催数=17回 *参加者累計=413人
 年度では、今年3月18日（土）255回まで開催
 *R5年度の「事業・行事」は、皆様の意見を織り込んで仕上げたいと思います。皆様の参画をお願いします

12月25日、若生会納会ゴルフ・22選手の頂点に *武谷直幸選手56打で優勝（24ホール）



賞品を手に手に 記念写真 “来年は優勝～た”



R4年度納会 参考；R3年度納会
優勝；武谷直/56 日高 道男 / 52
準優勝；古賀正/59 古賀 正博 / 58
第3位；関口/60 土井 小林 宮崎 中西

R4年若生会 月例Gゴルフ総括 *絶対王者 古賀正博独走 *成績ベスト5 & 諸々記録（R4年1月～12月）

年間の参加日数	年間グロス平均	ホールインワン（回）	諸々記録	対外試合
1 宮崎 249	1 古賀正 39.2	1 古賀正 84	*開催総日数；261日/年	*Gゴルフ県大会/小田夫妻
2 久保田 243	2 宮崎 41.3	2 宮崎 75	*開催月平均；21.8日/月	*ペタンク筑豊大会
3 古賀正 239	3 日高道 41.8	3 中西 67	*参加日平均；19.5人/日	山下・中西・関口・古賀
4 中西 237	4 西山堅 42.2	4 小田榮 59	*参加者累計；5,089人/年	*ゴルフ筑豊
5 武田 234	5 中西 42.6	5 佐々木 56	R4/2月はコロナで休み	久保・古賀・久保田

*上表は宮崎データ *若生会の月例会は 16ホール/日ルール *グロス = 16ホールの合計打数/日（16/日×年間 平均打数）

12月27日；社会奉仕活動 / 花いっぱい運動・今年もパンジー 200株定植 / 4月まで見頃



R4年夏、満開の秋桜が道行く人の心を癒しました “若生会のお陰で綺麗な街に住むことができる” と感謝の声

笑うと免疫力が高まりがんを撲滅 脳若365抜粋

お腹がよじれるほど大笑いしましたか？「笑う」という事は医学的にも良いことが証明されている。「笑う」ことで免疫のコントロール機能をつかさどっている脳に興奮が伝わり、情報伝達物の神経ペプチドが活発に生産される。がん細胞やウイルスなどの病気のもとを次々と攻撃するので免疫力が高まるそうです。

民生委員不在でも 高齢者相互支援活動は其の俤

弥生区の民・児委員は現在不在です。民・児委員の仕事に係わる事案は何処に繋ぐかなど当面、前民・児委員に聞いて下さい。12月の見守り ⇒



R5年度行事・事業計画に皆様のご提案を待っています

- ▶R5.1.15 *250回サロンは 集合写真とサロンの動画放映
- ▶R5.1.28*251回サロン夢塾
- ▶R5.4月八幡西のペタンク大会に 招待されるかも？
- ▶R5年のGゴルフ小竹と予選会

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。

12月度MVP 古賀初音選手・新ハンディ2

- ネット
- ① 古賀初音 44.4
 - ② 日高静子 45.0
 - ③ 久保田ハルエ 45.0
- グロス
- ① 古賀 正博 37.3
 - ② 宮崎 豊一 39.8
 - ③ 中西寛治 41.3



H/O回数 11/古賀正・7/武谷直・6/古賀初