



志保大より

第284号

須恵町シニアクラブ連合会 令和5年3月発行



主な内容

頁

- 若杉クラブ諸行事紹介 2~9
 (若杉クラブ第3回高齢者学級)
 (若杉クラブ会員研修旅行)
 (若杉クラブ秋期歩こう会)
 (県老連相互支援リーダー研修会)
 (県老連会長表彰受賞者紹介)
 (若杉クラブ健康サポート員研修会)
 (県老連健康を進める運動研修会)
- 地区クラブ紹介 9
- クラブ活動紹介 9~10
- 会員のひろば 10~12
- 広報部のお知らせ 12
- 会員訃報 12
- スナップでみる活動 12
 (会員研修旅行・体力測定講習会)

表紙写真について

鳥名：ヤマガラ

撮影地：須恵町皿山公園

全国に分布する留鳥（日本に1年中生息する）です。冬は外敵から身を守るためシジュウカラやメジロ、エナガなど体が小さな者同士で群れを作って生活しています。

写真は公園のヤマザクラの花が咲くころ「なにか来てくれ！」と期待して待っていると、この鳥が現れてくれました。

(写真・文：上杉)

若杉クラブ諸行事紹介

今年の11月後半から新型コロナウイルス感染症発生状況増え続ける中、万全の感染症対策を講じて県老連や若杉クラブの行事が行われました。

このコラムでは、第3回高齢者学級以降の事業について順を追って紹介します。

令和4年度若杉クラブ 第3回高齢者学級

教養部会長 渡辺 一征

〔演題〕

人生を自力完走するために
〜80歳からでも遅くない健康
づくりの取り組み〜

〔講師〕 福岡大学スポーツ科学部

助教 古瀬 裕次郎先生

昨年10月20日（木）アザレア
ホール須恵において「第3回高齢

者学級」が開催され、約200名の会員が出席。

講師は、「スロージョギング」を考案された福岡大学（故）田中宏暁名誉教授の教えを受けた古瀬裕次郎先生です。講演では、「日本の少子高齢化とお金」「フレイル」「福岡大学の取り組み・研究成果」「今すぐ始められる運動！」について、約90分にわたり熱弁をふるわれました。内容は、今我々が取り組んでいる健康寿命をのばすための効果的な方法や留意すべき点など、大変役に立つお話でした。その概要を紹介いたします。

■講演の概要

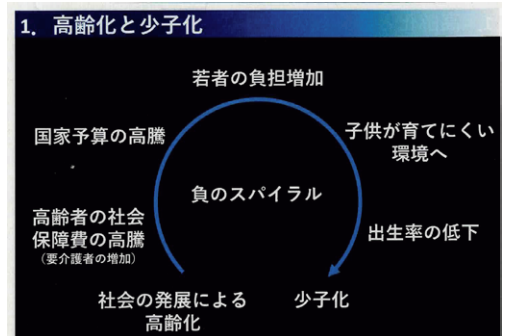
1. 少子高齢化の進行

現在の日本は、高齢者の増加による国の医療費が増大、それを支える労働人口は減少し女性の出生率の低下が益々国を支える若い人を減らす。

このことが費用の増大と資本の減少を招く「負のスパイラル」

（図1）の状況に陥っている。高齢者の健康と日本の未来を守り、進むためには、この負のスパイラルを断ち切る必要がある。

図1 「負のスパイラル」



要介護要支援の原因疾患は、認知症、脳卒中、衰弱、足腰の不調で70%を占めている。

2. フレイルとは

要介護になりやすい状態で身体的・精神的・社会的な虚脱の総称である。

フレイル判定基準は左記のとおり。

- ① 体重減少
 - ② 活力低下
 - ③ 活動度低下
 - ④ 歩行速度低下
 - ⑤ 記憶力低下
- 5項目のうち3項目以上該当でフレイル、1〜2項目以上でプレイル（予備群）と判定。

フレイル判定2年後の要介護認定率は左記のとおり。

- ・ 健常 0.8%
- ・ プレフレイル 8.7%
- ・ フレイル 30.0%

3. 福岡大学の取り組み・研究成果

福岡大学スポーツ科学部では、医療費抑制のため、全国の自治体と連携して、「高齢者が長時間無理なく続けられる強度の運動である有酸素運動（スロージョギング）」の研究を行い次の成果を得た。

- ① 一人当たり5万〜13万円の医療費を抑制でき、100人が継続するだけで五百万円から一千三百万の医療費が抑制できる。
- ② 要介護の方も、そうでない方も認知機能は改善する。また、認知症の発症・進行を遅らせる可能性がある。
- ③ 生活習慣病の病状改善や筋力の改善、筋量増加の可能性がある。
- ④ 有酸素運動について

高齢者の有酸素運動には、「ウォーキング」と「スロー」（次頁に続く）

「ジョギング」があるが全く別の運動である。その違いは次の通りである。

ウォーキングは、ふくらはぎ、脛などを振り子運動で鍛える。

時速 8 km 以上のウォーキングは、すねが疲労しきつい。歩くペースではない。

スロージョギングは、腹筋群、大腿前部、臀部等を鍛える。両足が一瞬浮くタイミングがあり、小ジャンプの連続である。

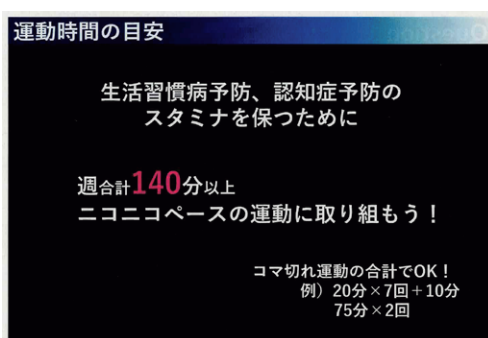
4. 今すぐ始められる運動！

福岡大学（故）田中宏暁名誉教授が提唱されたスロージョギングは、「話ながらでもできるニコニコペースの運動」である。この運動は高齢者でも無理なく続けられ、ウォーキングに比べて2倍のエネルギーを消費する。運動時間の目安は図2の通りである。生活習慣病予防、認知症予防のスタミナを保つため、今すぐ「ニコニコペースの運動」に取り組もう。

■受講しての感想

古瀬裕次郎先生は34歳と大変若く、先生の助手と間違えるところでした。

図2 「運動時間の目安」



講演では、各種の統計資料をスライドで、スロージョギング実技は動画で分かりやすく説明して頂きました。また、最後の、「皆さんにしか解決できない国の最重要課題を託します」という言葉が印象的でした。

若杉クラブの皆さん、ニコニコペースの軽い有酸素運動で健康寿命をのびし益々元気で楽しい若過ぎるクラブへと躍進しようではありませんか。

令和4年度若杉クラブ 会員研修旅行

～一泊二日の佐賀城歴史館

・長崎出津教会の探訪～

研修部会長 駒山 悦章

昨年10月24日（月）から25日（火）にかけて会員研修旅行を行いました。参加者は前年の43名を上回る66名です。出発日の早朝はあいにくの雨でしたが、その後天候は回復。二日目は朝から好天に恵まれ、一行は楽しい思い出と沢山のお土産を持って無事に須恵町に帰着しました。それでは、研修旅行の概要を紹介します。

出発日の朝、参加者は大型バス2台に分乗し、最初の目的地である佐賀城本丸歴史館に向かいました。途中基山パーキングで1号車と2号車が合流、2号車にまとめ、積んでいた飲み物を1号車に分

配後、佐賀城に向かいました。この頃になると空模様は回復、飲み物も手に入り、皆は気分も晴れやかになりました。

■佐賀城本丸歴史資料館

佐賀城は、第10代藩主鍋島直正（閑叟）が1838（天保9）年に再建、完成後に本丸に入り藩政を取り仕切りました。

この施設は、佐賀城本丸御殿の一部を忠実に復元して佐賀城址に建設されています。館内に入ると45mも続く畳敷きの長い廊下や320畳の大広間が広がっており、心地よい和の空間が体感できました。また、佐賀城の変遷や特徴、幕末維新期の佐賀、10代藩主鍋島直正が行った近代化の取り組みが分かりやすく紹介されていました。館内を見て、あらためて日本の近代化に貢献した幕末維新期の佐賀のエネルギーを感じました。

その後、近くの「いけす海幸」で美味しい料理と飲み物で豪華な（？）昼食を頂き、次の目的地である佐賀空港コスモス園に向かいました。（次頁に続く）

■佐賀空港コスモス園

佐賀市川副町佐賀空港東側にある敷地5万ヘクタールの「コスモス園」には約300万本のピンクや白、赤の花を咲かせたコスモスも丁度見ごろでした。秋晴れに映えるコスモスや白いそばの花とのコントラストは素晴らしい景観でした。

皆さんは、思い思いに散策し、美しい景観をバックに写真を撮っていました。その後、一行は「道の駅しろいし」に寄り、本日の宿「ホテル矢太楼南館」に向かいました。

■長崎・夜景の見える宿「ホテル矢太楼南館」

ホテルには少し遅れて到着。懇親会は、コロナ対策のためカラオケはできませんでしたが、美味しい料理や飲み物を頂きながら女性参加者の「日本舞踊」の出し物が華を添え、その後は、外れ無しのビンゴゲームを楽しみました。

今回初めて参加した会員も多く、「すごく楽しかった」「また、次も参加したい」との声が聞かれ、担当の研修部長として大変

嬉しく思いました。

翌朝、ホテルを出発する前に、希望者は近くの風頭公園の坂本龍馬像を見学に行きました。龍馬像のある小広場は、司馬遼太郎の「龍馬が行く」の一句が刻まれた文学碑もあり龍馬ファンの聖地です。

■世界遺産・出津教会

二日目は、絶好の日和に恵まれ世界遺産・出津教会に向かいました。途中「道の駅夕陽が丘そとめ」で、外海（そとめ）歴史民俗資料館を見学しました。資料館では、外海地区の先史時代の遺跡や中世の神浦氏の歴史、近世の大村・佐賀両藩の支配下におけるキリシタンの特異な歴史・文化などを見て、外海地区の歴史、民俗、文化を学ぶことができました。その後、資料館から徒歩10分位にところにある出津（しつ）教会を訪れました。

かつて外海一带には、500人近い信者がいましたが、江戸幕府の禁教政策により、大村藩は厳しく取り締まりを行いました。しかし外海は大村城下より遠く、また出津

や黒崎などは比較的寛容な佐賀藩の飛び地も混じり、多くの潜伏キリシタンがいたそうです。元治2年3月、ひそかに出津を訪れた宣教師により信徒が発見されてから半年後に200戸がカトリックに復帰しました。明治12年に司祭として赴任したフランス人のマルコ・マリ・ドロ神父は、明治15年に自分で設計し私財を投じて信者と力を合わせ出津教会を建立しました。



風の強い山の斜面に建つ
出津教会

教会は、強い海風に耐えられるように屋根を低くした木造平屋で漆喰（しつくい）の白い外壁が山の緑に映え、清楚なたたずまいの

美しい建物でした。なお、鐘楼の鐘は神父が母国のフランスから取り寄せたもので、内部は、3廊式の漆喰塗平天井、円の柱で、白い壁と天井に木の柱・梁が露出し日本の伝統建築のようでした。また、神父は慈善事業にも力を入れた出津救助院などを創設して女性の自立を促しました。この功績を偲んで神父が教会から救助院を行き来した小径には「ド・ロ神父の里道」の道標がありました。

出津地区の歴史をたづねる一行は、その後、昼食会場の西海橋物産館魚魚（とと）市場に直行。少し遅めの昼食とり、バルコニーからダイナミックな渦潮を見て帰路へ。途中、カステラで有名な和泉屋に寄り無事帰着しました。今回の研修旅行は、国内旅行支援の恩恵にあずかり、良いホテル、美味しい料理を満喫、古い歴史的遺産を学ぶことが出来た素晴らしい旅行でした。

このような素晴らしい旅を企画してくれた旅行社と皆さんのご協力に感謝いたします。ありがとうございました!!

秋期歩こう会を開催

若杉クラブ副会長 今泉 敏英

昨年11月10日(木)、若杉クラブでは、小学校区毎に秋期歩こう会を開催しました。校区ごとの目的地と催すイベントは、10月13日(木)の健康サポート員会議において、次の通りに決定しました。(上から校区名、目的地、イベント名です)

- ①第一小校区・佐谷集落センター
グラウンド・ビンゴゲーム
- ②第二小校区・駕与丁公園・くじ引き大会
- ③第三小校区・恵西区グラウンド・輪投げ大会

当日は、秋晴れの好天気恵まれ、参加者の皆さんは午前 時の集合時間に間に合うように連れだつて目的地に向かいました。目的の地までの移動は歩こう会ですが、『歩こう』としていたのですが、車を利用された人が多かったようです。会員相互の交流の側面もあ

り止むを得ないと考えています。令和5年度健康サポート員会議で「あり方」を協議したいと思えます。なお、参加者は、第一校区が111人、第二小校区が72人、第三校区が122人、合計305人の皆さんが参加しました。ここでは、第三小校区の様子を紹介します。

当日、健康サポート員は午前10時に集合し、輪投げや大会の準備を行いました。午前11時の開会挨拶の後、早速、単位クラブから5名が出場して豪華な賞品が獲得できる「輪投げ大会」を行いました。

豪華賞品が貰えるにあつて、皆さんは自分たちの選手が投げる時は、まわりを囲み大きな声で声援を贈っていました。成績は、優勝が旅石豊寿会、準優勝が恵西百寿会、三位は新原新楽会でした。

輪投げ大会が終わった後は、単位クラブごとに昼食などを楽しみ、最後は閉会の挨拶で解散しました。今回初めて輪投げ大会を行いました。皆さんのご協力で楽しい歩こう会が開催できました。




輪投げに興じる皆さん(入らんね!)

県老連福岡地区 相互支援リーダー研修会

若杉クラブ事務局長 藤 英寿

昨年11月17日(木)、春日市のクローバープラザにおいて、令和4年度福岡地区高齢者相互支援リーダー研修会が開催されました。出席者は105名。若杉クラブからは、新任の単位クラブ女性部長で相互支援活動員のリーダーの百田邦子


(次頁に続く)



医療法人 須恵中央眼科
粕屋郡須恵町大字旅石58-3
TEL 092-609-9666

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~17:30	○	○	△	○	○	—

△水曜日の午後は手術日となっております。
土曜日は12:00まで診療
休診：日曜・祝日 HP:suetyuouganka.net



**耳鼻いんこう科
いずまるクリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	● <small>13:00まで</small>	●	●	● <small>13:00まで</small>
14:00~18:00	●	●	/	●	●	/

休診・・・日曜・祝日
〒811-2113 粕屋郡須恵町大字須恵527-6
TEL (092) 933-8741

(佐谷建正会)、笹原一子(上須恵若水会)、吉村靖子(大島原若翔会)と、引率者として私が出席しました。研修会は、午前10時30分に始まり、講演2題、昼食を挟んで事例発表2例が行われました。なお、講演の前に会員増強運動の県老連会長表彰がありました。

ここでは、事例発表の概要を紹介します。

事例発表は、春日市シニアクラブ連合会藤井隆夫事務局長の「春日市の高齢者支援ネットワーク推進活動」と大野城市シニアクラブ連合会豊永蘭子事務局長の「高齢者相互支援活動実施状況等の事例発表」がありました。

春日市の取り組みは、「協働のまちづくり〜地域の支え合い」という体制において、自治会を主体とした『「近所つながり活動」という、地域住民のさりげない見守りなどから、隣近所の異変に気付いた情報を自治会役員や民生委員・関係機関につなぐ活動を推進している。このような環境の中で『シニアクラブが自治会で存在

感を発揮しながら活動を行っている』という内容でした。この事例は、若杉クラブの活動に重なるところが多くあり、大変共感しました。

また、大野城市の取り組みは、県老連の実施要領に基づいて活動しており、市の団体と連携したいが難しいとの内容でした。

事例発表を聴講した感想ですが、超高齢社会が進み、ひとり暮らしや夫婦だけの高齢者が増えることが予想される本町でも、町の関係する団体で「見守りネットワーク協議会(仮称)」を構築すれば、見守りが行き届かない人であるだけ少なくする取り組みが可能ではないかと思いました。

なお、今回の研修会は、新任の単位クラブ女性部長にとつては意義深いものであったと思います。

「県老連会長表彰」山の神親和会B漬田会長が受賞

若杉クラブ総務 白水 勝元

昨年の11月22日(火)福岡県庁3階講堂で開催された「令和4年度福岡県社会福祉功労者表彰式」において、「令和4年度福岡県老人クラブ会長表彰」の授与者表彰式が行われました。授与者は125名、若杉クラブ(以下本会)からは、山の神親和B会長の漬田とし子さん(以下本会)が授与され、令和4年12月6日の定例役員会で本会の合屋浩寿会長が伝達しました。



受賞された漬田とし子さん

漬田とし子さんは、平成29年4月から山の神親和会Bの会長として、会員の健康づくりや地域の奉仕活動に取り組むと共に、高齢者相互支援活動、会員増強運動に率先して取り組んでこられました。また、若杉クラブでは研修部会に

(次頁に続く)

内科・リハビリテーション・療養型病床群179床

医療法人 成雅会 **泰平病院** 院長 堤 康雅

福岡県粕屋郡須恵町大字新原14-7

☎ (092) 932-5881 FAX (092) 934-0045

- 介護老人保健施設 永寿苑 ☎ (092) 933-5335
- 認知症高齢者グループホーム 陽だまりの丘 ☎ (092) 957-9595
- 小規模多機能ホーム めくもりの里 ☎ (092) 957-6080
- = 関連施設 =
- 配食サービス事業 暖らん便泰平 ☎ (092) 933-2790
- 介護付有料老人ホーム よかよかの郷 ☎ (092) 957-0230



医療法人

岡 医院

内科 小児科 院長 岡 泰正

〒811-2114 福岡県粕屋郡須恵町上須恵787-1

TEL (092) 932-0458

所属し、新旧役員研修旅行や会員研修旅行、新春初詣の事業を推進してきました。現在も会長として活躍されています。

まことにおめでとございます。

若杉クラブ 体力測定講習会

若杉クラブ女性部副部長

江見 由美子

皆さんはこの30年で平均寿命が5歳以上伸び、これに伴って健康な期間と不健康な期間も伸びていることはご存知ですね。また、

第3回高齢者学級(2頁掲載)で、「男性の平均寿命の最後の9年間、女性は13年間の不健康な期間を過ごす」ということや、「不健康になる時点を遅らせ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である」こと学んだ人も多いと思います。

そのような中、若杉クラブ健康

推進部会が、昨年11月24日(木)、あおば会館体育館で令和4年度健康サポート員研修会として「体力測定講習会」を開催、私たち女性部も参加しました。

講習会の目的は、単位クラブで体力測定会を行うための「会場づくりと実技」の習得です。参加者は、執行部と、単位クラブの会長・健康サポート員・女性部長の48名。講師として県老連事務局活動推進員の奥村幸夫、松田ルミ子さんが来町されました。

会場づくりは、講師の指導を受け健康サポート員が午前8時30分から約1時間行い、その後、10時から、いきいきクラブ体操と体力測定の実技の講習を12時まで受けました。

体力測定は、握力・長座体前屈・10m障害物歩行・開眼片足立ちの4種目を実施、測定結果は事前に渡された結果集計表に自分で記入しました。集計表には種目別得点表・総合評価基準表が添付され、自分の体力が何歳レベル分かるようになっていました。

また、各種目の実技場所では、

実技を行うことが出来ない参加者が、スタッフとして実施要領に基づいてサポート。これも大変勉強になりました。

なお、今回の講習会は、健康寿命を伸ばすためには、年1回は体力測定を行い、「自分の体力の現状を知って自分に適した運動や生活改善に役立てること」がいかに大切であるかを気づかせてくれた楽しい講習会でした。

ところで私の評価基準は？オ、愕然としました。早速、ニコニコペースの運動をはじめようっと！(笑い)。



開眼片足立ちの練習(手は腰ですよ！)

日本医療機能評価機構認定病院

医療法人社団正信会 水戸病院

TEL092-935-3755

内科(呼吸器・循環器・消化器・肝臓・糖尿病・脂質代謝・内分泌・神経・老年) 小児科、アレルギー科、リハビリテーション科、臨床検査科、禁煙外来、物忘れ外来、各種検診(生活習慣病・胃がん・大腸がん・肺がん・肝臓がん・骨粗しょう症)、各種指導/相談

介護老人保健施設 ニューライフ須恵 ☎ 937-1055
あすなろ訪問看護・ヘルパーステーション ☎ 936-9653
居宅介護支援事業所 ケアワイド21 ☎ 957-3321
須恵町在宅介護支援センター ☎ 937-0255
住宅型有料老人ホーム コンフォート須恵 ☎ 935-3850
コンフォート須恵デイサービスセンター ☎ 935-3850

介護のことなど お気軽に相談ください

[特別養護老人ホーム 恵昭園]

[アネックス 恵昭園]

上須恵 112-3 須恵町コミュニティバス「恵昭園前」下車

☎933-1600

[老人保健施設 若杉の里]

上須恵 112-79 須恵町コミュニティバス「佐谷河原」下車

☎933-1630

「さりげなく喜び」「さりげなく温もり」「さりげなく幸せ」をたしかに感じることができる生活を支援します



社会福祉法人 恵徳会

県老連「健康を進める運動」推進研修会に参加

健康推進部会員 柴田 真人

昨年の12月9日(金)春日市のクローバーホールにおいて、令和年度県老連「健康を進める運動」推進研修会」が、若杉クラブの私と事務局長を含め約140名が参加して開催されました。

研修会は、午前中に講演二題、午後から講演一題が行われました。ここでは、講演二題の概要を紹介いたします。

■講演概要その一

「演題」ニセ電話詐欺根絶に向けて

「講師」福岡県警察本部生活安全部生活「安全総務課犯罪抑止対策室 警部補 加藤 智士 氏

1. 福岡県の被害状況

ニセ電話詐欺の被害は増加しています。令和年11月現在で、被害額は7億9、130万円で前年同

期比+2億5708万円です。認知件数は323件で前年同期比+34件です。

2. ニセ電話詐欺の被害を防ぐ3つのポイント

犯人は、警察官、自治体職員、百貨店職員、金融機関職員、弁護士など色々な者になりすまし、あなたの大切な財産を狙ってきます。

▼ポイント①

キャッシュカード、介護保険料、解決金などの「お金の話」がでたら要注意!

▼ポイント②

電話でお金の話がでたら・・・一人で判断せず、家族・警察・自治体などにまずは相談を!

▼ニセ電話詐欺を防ぐには・・・

「まっ太フォン」(防犯機能付き電話機器)と留守番電話の設定が有効!(まっ太フォンの購入を検討される方はお近くの家電店にご相談下さい)

■講演概要その二

「演題」自分らしく暮らし続けるため

「講師」公益社団法人

福岡県介護福祉会副会長

小島 香代子 氏

1. オーラルフレイルとは

弱。かたい物が食べづらくなったり、滑舌が悪くなったり、加齢に伴うお口の衰えが栄養不足や気持ちの落ち込みを引き起こす現象や、その過程を言います。お口の健康は、身体と心の健康までつながっているのです。

2. 歯の喪失予防・口の機能維持
自分の状況を把握しておくことが大事。歯周病チェックリスト(ここでは省略)でチェックが一つでもあれば可能性があります。検診を!年2回は歯科検診を受けましょう。

3. オーラルフレイルのセルフチェックと口腔体操

オーラルフレイルのセルフチェック表(ここでは省略)で4点以上はオーラルフレイルの危険性が高いのでかかりつけ歯科医に定期的に通いましょう。口腔体操は、お口・舌の動きをスムーズに

(次頁に続く)



株式会社 **かすや 葬祭部**

福岡県粕屋郡粕屋町大字大隈1229番地
TEL(092)938-2868(24時間) FAX(092)938-0811

やすらぎ 会館

かすや斎場 粕屋郡粕屋町大字戸原325-2 TEL(092)931-3533
すえ斎場 粕屋郡須恵町大字旅石20-1 TEL(092)937-4311
こが斎場 古賀市川原1542-2 TEL(092)944-6511

24時間営業・年中無休でご奉仕させていただきます。

お問い合わせ(かすや葬祭)

フリーダイヤル **0120-798710**

前川泌尿器科腎臓内科

〒811-2244 粕屋郡志免町志免中央3-6-22

☎092-410-6728

診療時間(日・祝休診)

時間	月	火	水	木	金	土
午前9~12時	●	●	●	●	●	●
午後2時~6時	●	●	△	●	●	△

月・火・木・金…最終受付17:30 水・土…最終受付11:30
(お問い合わせ、ご予約は受付時間内にお電話ください)

する体操（パタカラ体操・唾液腺マッサージ）を習慣づけましょう。

4. これからも自分らしく暮らし続けるために・たくさん食べて・たくさん出かけて・たくさん笑いましょう。

■研修会に参加しての感想

講演その一のニセ電話詐欺の講演は、高齢者が詐欺に遭いやすい理由や典型的な手口、対策方法など、啓発動画を交えた内容で大変勉強になりました。一度、高齢者学級で会員の皆さんに学習して貰いたい講演でした。

地区クラブ紹介

旭ヶ丘旭寿会会長 松本 譲

旭ヶ丘旭寿会を紹介します。年間の活動としては、毎月開催の定例会、年10回の資源回収、若杉クラブや地域の行事への参加などがあります。会員は35名です。

定例会では、若杉クラブ及び

旭ヶ丘区などの行事予定や報告などを行い、その後、脳トレクイズ、体操、レクリエーションなどを行っています。脳トレクイズは、認知機能の低下を遅らせる効果があるといわれていますので、かなや漢字の問題、間違い探し、数のパズルを行っています。最近、会員の方から大型のテレビを寄贈していただいたので、画面を見ながら楽しんでいきます。体操は、座ってできる「いきいきクラブ体操」「貯筋体操」などを、動画(YouTube)を見ながら行っています。

レクリエーションは、福祉協議会から用具を借りて競技を楽しんでいます。成績を集計し、得点の上位の方には少額のお菓子ですが賞品があります。コロナ禍以前は女性部の皆さんに作っていただいた昼食を楽しく食べ、カラオケなどを楽しんでいましたが、現在は、弁当を持ち帰っていただくようにしています。

資源回収は、早朝8時から行います。各自が集積場所まで運んで来たり、軽トラックをお持ちの会

員さんが区内を回って集めて来ていただき、みんなで分別をします。収益は少ないですが、作業をしながら世間話に花を咲かせています。

また、以前は秋に日帰り旅行を行っていましたが、今はやめていきます。もうそろそろ始めてもいいのではとの意見も出てきています。

コロナ禍の中、感染対策を十分に行い、会の行事をしていきたいと思っています。

クラブ活動紹介

発表会に向けて意欲満々

フラダンス部

新原新楽会 上別府 由子

フラダンス部に入会して早や三年、ひと月二回皆さんにお会いして、挨拶もそこそこに先生の指導のもと昔からの曲に合わせて踊ります。(次頁に続く)

歯科・小児歯科

木下歯科医院

丁寧な説明を心がけています
お口のこと、何でもご相談下さい
須恵町新原424-4(新原バス停そば)

☎ 934-2022

受付時間 平日 AM 9:00~12:15
PM 2:00~6:30
土曜 AM 9:00~PM 1:30
往診、時間等お問い合わせください
休診日 日曜日・祝祭日

①①①

太田整形外科

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科

須恵町役場ソバ

☎ 932-8877

(アザレアホール横)

フラダンスはそんなにきつくなくゆるやかな踊りですので私でも出来る楽しい踊りだと思います。

先輩の皆さんは、九十歳を最年長に八十歳代が一番多くほか七十歳代と全部合わせて十人です。私も運動が全然足りなかったのですが、フラダンスを始めてから体重が少しずつ減りました。休み時間はその日の食事の献立を教えてくださいだいたりしてそれは楽しいものです。

私は若い頃からずっとフルタイムで働いて仕事人間でしたけど、三人の子ども達が独立したここ十年余り、よし今度は自分の為に生きるのだと思いろいろと趣味を楽しんでいます。いつまで出来るかわかりませんが周りの人達が良い人ばかりで感謝しております。

「会員の集い」の発表に向けて、新しい曲と踊りを覚えていこうと全員が意欲満々で練習に取り組んでいます。一人でも多くの方が入部されたらまた楽しさが増えてくるのではと思っています。先生や部長をはじめ全員が皆様の入部を

お待ちしております。今年の「会員の集い」と一緒に踊りませんか楽しいですよ！

▼連絡先 電話 936・4578

会員のひるば

目標は「しなやかに対応」

南米里山王クラブ 今村 桂子



コロナが落ち着き、全国旅行支援が再開された。一泊旅行、日帰り旅行とも、利用施設の割引や地域限定の買物券が支給される。私も11月の若杉クラブ一泊旅行をかわきりに、カラオケ教室の筑後温泉一泊旅行、友人たちとの鷹島日帰りバスツアー。12月に入り南米里山王クラブの唐津日帰りバス

ツアーと、お得感が満載の旅行を4回も楽しんだ。もちろん、皆さんコロナワクチンを3回から5回接種しての参加である。まだまだマスクは必需品だが、バスの中では飲み会が始まったり、賑やかな話しに花が咲いて親睦が深まった。コロナ禍でICT(情報通信技術)の活用も加速した。それにより、離れた場所に居てもリモート会議をしたり、リモートで授業をうけたりと便利になったが、我々シニア世代はついていくのに必死である。

今や携帯電話を持っていない人の方が少なくなり、家に電話が無くてもひとり一台の携帯電話を持ち、どこにいても電話を受けたり、掛けたりする事ができる。若い頃には考えられないことで、なんと便利な時代になったものだ。


しかも、殆どの人がスマートフォンだ。何でも調べることができ、辞書顔負けである。乗り物の時間や乗り場、道順まで教えてくれて、目的地に連れていってくれる。情報を得る、音楽を聞く、カ

(次頁に続く)

財団法人日本医療機能評価機構
長期療養病院認定医療機関

医療法人 **みなみ**

粕屋南病院



●内科 ●腎臓内科 ●人工透析内科 ●循環器内科 ●消化器内科
●糖尿病・代謝内科 ●リハビリテーション科 ●歯科

□みなみ介護支援センター
□粕屋南訪問看護ステーション

福岡県粕屋郡宇美町神武原
6丁目2番7号
TEL (092) 933-7171(代)

上須恵、一番田、城山経由の
巡回バスを運行しています。

ご入院等のご相談は
-フリーダイヤル-
0120-862-373

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
14:00~17:30	●	●	手術	●	●	／

休診・・・日曜・祝祭日

田原眼科

粕屋郡志免町志免2丁目2番33号
TEL (092) 935-0112

レンダー機能でスケジュール管理をする、録音やメモ、万歩計など、使いこなせば便利であるが、情報流出など心配な事も多い。

使い方がわからないなど困った事があれば、須恵町役場に開設されている無料スマートフォン相談窓口を利用されたいかがだろうか。懇切丁寧に教えてくれる。

今年も年賀状にも変化があった。携帯電話による年賀状があらわれて「来年からは携帯電話から年賀のご挨拶を致します」と『年賀状じまい』のハガキまであらわれた。今後ますます、ハガキによる年賀状は少なくなっていくのだろうか。

令和5年は、うさぎ年。ホップ・ステップ・ジャンプで、少しでも前進し良い年になるように頑張りたい。

親睦旅行に参加して

城山福寿会会長B 大藪 澄子

コロナが落ち着いたところで、

旅の楽しさを求め11月11日〜12日に、県老連指定の「ホテル松竜園海星」に総勢30名で一泊の旅。感想を募り4名の方に書いて頂きました。



天草千巖山展望台での集合写真

「女性85歳」 天草での宿泊は初の事。宮城県の松島に例えられる美しい島々と海の蒼さ、夕焼け朝焼けと自然の美しさ素晴らしさを満喫しました。食事の時に会長曰く「男性は食べるのに集中するが女性は食事中も変わらず楽しそうにお喋りする事を発見」と。向陽寺のご住職の話も絡めて思わず笑ってしまいました。いろいろと心地良い疲れでの帰宅でした。ホテルの送迎バス二人の運転手さんに心から感謝!!

「女性78歳」 紅葉日和で心地良

いバス旅に恵まれました。初日は九時に公民館出発。すぐにおやつが当たるビンゴゲームが始まり、お茶やビール等も配られ賑やか！ビンゴは、行き交う車のナンバーが的。年を重ねても何か当たる嬉し。早朝から迎えに来て下さったホテルの林様、安全運転の上、ミカン・ポンカンが山の斜面一杯にある事のガイド上手。早めに到着後は、観光組とグラウンドゴルフ組に分かれて夕食迄有意義に過ごした。六時より懇親夕食会。会長の乾杯の音頭に始まり、山海の珍味、特に新鮮な魚貝の数々に満腹。余興時T氏の「ハクション大魔王」に皆腹をかかえて大爆笑。

二日目も九時出発、ホテルのご好意か向陽寺参拝。多才で笑いとトンチのご住職の出発時間をオーバーしての説法。忘れちゃならない三千円のクーポン券で、海産物を楽しく買い、車中で鼻提灯はないものの、夕食時の一献を思い乍ら揺られ感謝の帰宅でした。

「女性82歳」 海星到着後すぐに

(次頁に続く)

内科・小児科・循環器科・消化器科・呼吸器科

千鳥橋病院附属

須 恵 診 療 所

所長 岩 下 早 苗

須恵町大字新原232-1 (JR新原駅前)

☎ 934-0011

FAX 934-0014



社会医療法人 青洲会
青洲会クリニック

診療科 内科 外科 整形外科 泌尿器科
腎臓内科 (人工透析) リハビリ科

企業健診 個人健診 日帰りドック

訪問診療 訪問看護 訪問リハビリ

看護小規模多機能型居宅介護「青洲のあかり」
居宅介護支援事業所「ケアサポートS」
青洲会クリニック 通所リハビリ
青洲会クリニック デイサービスセンター 併設

住所：糟屋郡志免町志免4丁目1-7 TEL：092-937-0422

観光組とグラウンドゴルフ組に分かれて行動開始。私は後者に参加。いつもの小石だらけの城山のグラウンドゴルフ場と異なり、まばゆいばかりの緑の芝生。私の打つボールはあちこちに転がりホールインワンは夢のまた夢だったが、宴会前の楽しい思い出となった。

会長をはじめ役員さんの綿密な計画と目配り、心配りのお陰で一人の怪我もなく、終始和やかな雰囲気の中で親睦旅行が出来た事に感謝。

「男性77歳」少々遠すぎたかな？

広報部会からのお知らせ

○掲載記事の変更のお詫び

シリーズで掲載している「医療施設等紹介」及び「九十路に生きる」は都合により掲載できませんでした。また、「佐谷区の会員のひろば」は5月号に掲載、「編集後記」は紙面スペースの関係で省略します。

会員訃報

謹んでご冥福を

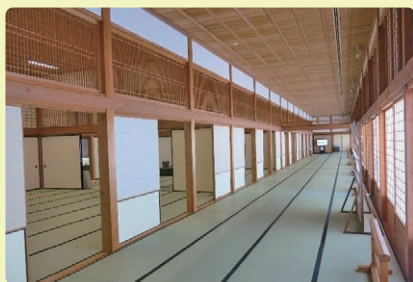
お祈り申し上げます

佐谷 百田 美子 様	令和4年10月20日	89歳
山の神 宇都宮 定久 様	令和4年11月12日	73歳
甲植木 今泉 尚江 様	令和4年11月17日	93歳
昭穂 吉田 義信 様	令和4年11月26日	74歳
上須恵 平 ツヤ子 様	令和4年11月28日	87歳
城山 豊田 實 様	令和4年11月29日	85歳
須恵 吉松 主税 様	令和5年1月4日	90歳
城山 前田 利治 様	令和5年1月9日	86歳

発行日	老俱たより 第二百八十四号
発行日	令和五年三月七日
発行所	須恵町シニアクラブ連合会
	須恵町上須恵一六七一三
	須恵町社会福祉センター内
	TEL〇九二(九三三)二二六〇
発行人	合屋 浩寿
編集	広報部 印刷所 大道印刷

スナップでみる活動のあれこれ

(会員研修旅行・体力測定講習会)



心が洗われた佐賀城本丸歴史資料館の長さ45mの畳敷きの廊下



佐賀城址に立つ幕末屈指の名君鍋島正直公の銅像



威風堂々と長崎港を見下ろして立つ坂本龍馬像(風頭公園)



出津教会礼拝堂でド・ロ神父の功績等の説明を聞く皆さん



体力講習会でいきいきクラブ体操を受講する参加者



体力講習会で握力測定する参加者とサポートするスタッフ