

# デイサロン 介護予防教室 11月分



**日時** 水曜・金曜  
9時50分～11時20分  
**場所** アザレアホール 3階大会議室

## 11月スケジュール

- 2日(水) ケアピクス** ※定員30人  
講師 林崎 万里子 先生  
自己負担金 100円  
*座ってできる手・足・頭の体操!*
- 4日(金) 歯科講話(歯科医師)**  
※定員30人  
講師 木村 祥一郎 先生  
自己負担金 100円  
*今後の健康状態に大きく関わってくるお口のケア。この機会に見直してみませんか?*
- 9日(水) ほのぼの体操** ※定員30人  
講師 高濱 弥生 先生  
自己負担金 100円  
*遊び感覚で楽しみながらの健康体操!*
- 16日(水) すまいる体操** ※定員30人  
講師 宇都宮 準一 先生  
自己負担金 100円  
*身体を効果的に使える方法教えます!*
- 18日(金) 栄養講座** ※定員30人  
講師 住民課(管理栄養士)  
自己負担金 なし  
*バランスのいい食事を取れる方法を一緒に考えていきましょう!*

## 65歳以上のみなさん 介護予防教室に参加してみませんか?

- 申込資格** 65歳以上で町内に住所があり、要介護認定を受けていない人
- 11月分申込期間** 10月17日(月)～31日(月)
- 申込方法** 窓口または電話で申し込み
- 申込先** 須恵町役場 福祉課 1階窓口  
☎ 932-1493(ダイヤルイン)  
☎ 932-1151(内線128)



若杉クラブだより  
須恵町シニアクラブ連合会  
会長 合屋 浩寿

新型コロナウイルス(以下コロナウイルス)第7波の収束が見通せない8月初め、福岡県がコロナウイルスに関する「診療・検査体制の充実強化について」を発表しました。今号はこの要点を紹介いたします。参考にしていただければ幸いです。

■なぜ「診療・検査体制の充実強化」は必要なのか?  
猛暑のさなかの8月、発熱外来として検査を求めた人が殺到、来院した人が検査・診察に長時間待ったり、子どもや高齢者、基礎疾患を持つ重症化リスクの高い人が診察を受けられない状況が発生しました。

また、救急車の搬送先が見つからない事案も生じました。このような状況を回避するための取り組みを行い、重症化リスクの高い人の受診機会を確保するとともに、若い世代で基礎疾患がないなど、重症化リスクの低い人の検査機会を確保します。

■具体的な取り組み  
発熱外来の受診  
軽い発熱、咳、喉の痛みといった軽症の人は、平日昼間に近隣の発熱外来を受診するよう要請されています。受診前に医療機関に電話で相談してください。

有症状者への抗原定性検査キットの無料配布  
65歳未満(ただし小学3年生以下は除く)、

基礎疾患がない、ワクチンを2回以上接種済みの全てを満たし、発熱などの症状がある人と濃厚接触者を対象として自身で検査するためのキットを配布する取り組みです。当面の間、福岡県ホームページから申し込みできます。

●臨時無料検査の実施  
感染不安を感じる無症状者を対象とした無料検査です。検査は、PCR検査等と抗原定性検査があり、どちらか一方を選んで受検します。

それぞれの検査は、検体の採取や検査方法、検査結果通知書の交付方法に差があります。また、無料検査を受検するには色々な制約条件があります。利用する場合は無料検査問い合わせ先に確認することをお勧めします。

### 若杉クラブ10月行事予定

- 若杉クラブ第3回「高齢者学級」
- 日時** 10月20日(木) 10時～12時
  - 場所** アザレアホール須恵
  - 講師** 福岡大学スポーツ科学部 身体活動研究所
  - 演題** 助教 古瀬 裕次郎 氏  
「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ための取り組み～
- 若杉クラブ会員研修旅行
- 日時** 10月24日(月)～25日(火)
  - 場所** 佐賀城・長崎市内

若杉クラブは、「のぼろー健康寿命、担おう！地域づくり」をスローガンに多くの仲間が活動しています。皆さんのご入会をお待ちしています。

若杉クラブ事務所  
(須恵町福祉センター内)  
☎ 933-2160

## 若杉クラブ 第3回 高齢者学級開催のお知らせ

須恵町シニアクラブ連合会(若杉クラブ)では、会員の学習機会提供と社会参加の奨励を目的に高齢者学級を開催しています。今回は7月に開催した第2回高齢者学級に引き続き「健康づくり」をテーマに次のとおり開催します。

- 日時** 10月20日(木) 受付 9時30分 開会 10時 閉会 12時
- 場所** アザレアホール須恵(須恵町大字上須恵1180-1)
- 講師** 福岡大学スポーツ科学部身体活動研究所 助教 古瀬 裕次郎 氏
- 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ための取り組み～
- 参加費** 無料

※若杉クラブ会員でない人の参加も大歓迎です。お気軽にお越しください。  
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、入場の際には、マスクの正しい着用、検温、手指消毒をお願いします。

若杉クラブ事務所(須恵町福祉センター内) ☎ 933-2160



**俳句** 「蟬・明易し・残暑・終戦日・原爆忌・初盆・刈田・八月・鳳仙花・星月夜」 うぶすな句会

命終の蟬も仰ぎし虚空かな 松永 唯道  
老木の倒れし後の明易し 今村 素瓶  
居座りて残暑言葉を奪ひとる 平野 文子  
シベリアを語るらぬ父の終戦日 片淵 はつみ  
彼の国に祈る人あり原爆忌 今村 浄子  
初盆の師の思ひ出に頭たれ 吉松 義廣  
刈田道つかみそこねし夢の跡 大村 典久

毎月第一水曜アザレアホール須恵で句会。  
初心者大歓迎。(松永 ☎ 933-23517)

**川柳** 夢現代

待合わせお隣同士馬が合い 小林 淑子  
ナンバーが1だったのようちの子が 川鍋 房子  
マイナンパーポイントに負け登録し 伊藤 可笑  
ナンバーをメモした紙はどこへやら 上田 多門  
鈍臭いが逃げ足だけはナンパーワン 杉原 満月  
通帳のどこかに記すパスワード 山本 むつ  
あの世までマイナンパーは変えられず 安原美智子  
5555と揃う佳い事ありそうだ 池田 茂代  
好きな数占って知る今日の運 立花 じん  
入魂の代打専門背番号 池田 遊歩

車両番号記念日にして恙無し 遠藤より子  
懐かしの古いジャズから江利チエミ 木村 文福  
欠番にした初恋がまた疼く 上原 ふみ  
一番が好きと言う子はすでに鬼 ながみかつすけ  
二番手を愛す鷗外ブラムス 長崎 瑞竹

「虫くい川柳」  
お断りします( )のモデルなら  
( )の3音を、あなたなら、どんな言葉にしますか? 答えは、広報すえ11月号で発表します。

★9月号の答え  
適当に「我慢」をすれば平和です  
夢現代 池田 ☎ 933-2404