

わくわくデイサロン 介護予防教室 4月分

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

どんなことをしているの？
運動教室(3種類)・フラワーアレンジメント・陶芸・ハンドベルなどのさまざまな講座があります。興味のある講座だけの参加もOKです。毎月の開催内容は異なりますので、広報すえをご確認ください。

どうやって参加するの？
須恵町役場 福祉課へ電話するか窓口で申し込みしてください。申し込み開始日は広報すえでお知らせします。

4月スケジュール

- 12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健康体操!
- 14日(金) **園芸** ※定員30人
講師 花ののぐち
自己負担金 800円
季節の植物を取り入れて、緑のある生活で安らぎを感じましょう!
- 19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!
- 21日(金) **スマホ講座**
※定員20人
講師 携帯電話会社スタッフ
自己負担金 100円
スマートフォンを初めて使用する人向けの講座です! スマートフォンは無料で貸し出しますので、お持ちでない人も参加できます。

わくわくデイサロンって何？
住み慣れた須恵町で自分らしい生活を送り続けるための健康な身体づくり・生きがいづくりを目的とした高齢者の通いの場です。

どんな人が参加しているの？
おおむね65歳以上で要介護認定を受けていない人であれば、どなたでも参加できます。(要支援1・2の人は参加できます。)初めての人でも安心して参加できるよう、スタッフがサポートします。

65歳以上の皆さん 介護予防教室に参加してみませんか？

申込資格 おおむね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

4月分申込期間 3月15日(水)～31日(金)

申込方法 電話または窓口で申し込み

申込先 須恵町役場 1階福祉課窓口
☎ 932-1493(ダイヤルイン)
☎ 932-1151(内線128)

※内容は変更になる可能性があります。詳しくは福祉課までお問い合わせください。

介護予防! いつまでも住み慣れた地域 で安心して暮らすためのお手伝い!

須恵町地域包括支援センター

こんな時は、地域包括支援センターにご相談を!

- 身のまわりのことが自分でできなくなってきたから介護について相談したいんだけど…
- 最近物忘れがひどくなってきた…
- お金の管理が不安になってきた… など

須恵町地域包括支援センターとは…
須恵町の委託を受け、主任介護支援専門員・社会福祉士・保健師が専門職として配置され、地域の65歳以上の人の介護や福祉に関するさまざまな相談を受け付けています。

まずはお電話ください!
☎ 410-9312

ご相談は無料です!

場所 須恵町大字上須恵1167-3(福祉センター内)
受付 月～金曜日(土日祝日、年末年始を除く)8時30分～17時15分



この原稿を記したのは2月初旬の「立春」を過ぎた時期でしたが、トルコ大地震の甚大な被害のニュースが飛び込んできました。一人でも多くの人たちが助かりますようにと祈るばかりです。

さて、今号は「立春に思う」と「3月を迎えるにあたって」の私の思いなどを紹介します。参考にしたいだければ幸いです。

「立春」に思う
立春は季節の大きな節目の一つです。体感的にはまだ寒い冬の時期ですが、よく観察すると春が訪れる兆候がみられます。春一番に開花する植物には黄色い花の福寿草、椿や梅などの樹木類、球根植物のスイセンなどがあります。その他、ウグイスやメジロなどの野鳥やふきのとうなどの山菜も顔を出し始めるころです。寒い冬を乗り越えたあとの春の訪れは、喜びもひとしおなので、仲間といち早く春を探しに出かけたいものです。

昨年からの今年の初めを振り返りますと、異次元の寒さ(須恵町では1月後半に最高気温1度の日を経験しました)や度重なる値上げによる物価とエネルギー価格の高騰、コロナ禍など、私たち高齢者にとっては難所続きの生活を強いられた感じがします。しかし、この難所を乗り越えて春を迎えられることに感謝するとともに心がワクワクします。

3月を迎えるにあたって
3月は冬と春の境目の季節です。春が始まる4月は若杉クラブ(以下本会)では新年度が始まります。このため、本会役員は、昨年度の反省を踏まえた新年度の計画策定のために多

忙を極めます。その中で「会員増強は本会の喫緊の課題です。このため、役員をはじめとする全会員が勧誘から始めよう」「クラブをPRしよう」を合言葉に勧誘の担い手として、この3月に地域の皆さんに加入の呼び掛けを行いますのでよろしくお願ひします。本会の活動概要については広報すえ2月号の23ページに掲載しています。ぜひ参考にしてください。

あと一つは、創立60周年事業の開催です。本会は令和5年4月に創立60周年を迎えます。創立60周年事業の実施内容は、現在、鋭意関係者で策定中です。本会の3月臨時役員会において公表する予定です。

「ニセ電話詐欺」の注意喚起
2月に福岡市内であったニセ電話詐欺事件の紹介です。

被害女性が客間で現金数百万円を受け取りに渡しました。その後ももう一度電話があり、「ごき家に来た人はコロナの検査で陽性だったみたい。触った場所は消毒をしておいて」と言われました。電話したのは息子ではなく詐欺グループの男だったそうです。電話口の男が証拠隠滅を図ろうとしたという、大胆かつ巧妙で恐ろしい手口です。

3月7日発行の本会広報誌「若杉だより」第284号の8ページに「ニセ電話詐欺」に関する記事を掲載しています。ご覧になって嚴重に注意を払ってください。

若杉クラブ4月行事予定
若杉クラブ令和4年度定期総会
期日 4月5日(水)
時間 10時～12時
場所 アザレアホール須恵 大ホール
若杉クラブはのぼさう!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

俳句

寒月や落城(らくじょう)哀(あはれ)めし峰(みね) 松永 唯道
心まで見透(みとお)かされる寒(か)の月(つき) 本多みなえ
吉野(よしの)ヶ里(さと)にて 樋口 京子
弥生(やよい)人(ひと)仰(おほ)ぎ見(み)しとぞ冬(ふゆ)の月(つき)
逆(さか)しまに水鏡(みづかがた)して氷柱(こおり)かな 八尋 風華
将兵(しょうへい)のギター奏(そう)つる寒夜(かや)かな 服巻 敦美
着(き)ぶくれるほどに言葉(ことば)の瘦(うす)せて来(き)し 伊東 佳世

骨拾(ほねひろ)ひ骨(ほね)を拾(ひろ)うて枯野(こよ)かな 今村 素瓶
寒(か)さ増(ぞ)すまだ帰(かえ)り得(え)ぬ人の部屋(べや) 平野 文子
寒月(かづき)や無音(むおん)の天(てん)に刃(やいば)のごとし 片淵(かたぶち)はつみ
寒音(かむね)の絶(た)えぬキーウ(きう)や寒(か)の月(つき) 今村 浄子
冬耕(ふゆがら)に小鳥(こどり)ちらほらついてくる 吉松 義廣
さびしさや極(ごく)まりてのち梅(うめ)ひらく 大村 典久
眉(まゆ)だけを綺麗(きれい)に描(え)く凍(こ)えてし朝(あ) 諸永 素子

うぶすな句会会員募集
毎月第一水曜日アザレアホール須恵で句会。初心者大歓迎。(松永 ☎ 933・23517)

川柳

どこまでも色(いろ)即(すなわ)ち空(そら)を踏(ふ)む 池田 遊歩
転(ころ)んではまた起(た)き上がる一輪車(いちりんしゃ) 木村 文福
ふるさとの荒(あ)れ野(の)に燻(くも)る僕(わが)の蜻(とんぼ) 白木 写祿
イエスにもとれる顔(かほ)してノ(の)ーと言う(い)う カトレヤ
野イチゴ(いちご)を美味(うまい)しく食(た)べていた昔(むかし) 安原(やすはら)美智子
ノ(の)ーサンキュウ(thank you)まだお迎(むか)えは要(い)りません 上田 多門
野遊び(のぼ遊び)が昂(たか)ずヒロシのソロキャン(ソロキャン) 伊藤(いとう) 可笑(かしょう)
人間の欲(ほ)が乗(の)る乗(の)る乗(の)る 杉原(すぎはら) 満月(まんげつ)
芋堀(いもほり)の園児(えんご)の声(こゑ)が雲(くも)に乗(の)る 上原(うえはら) ふみ
終焉(まがひ)を悟(さと)る眼(まなこ)に野火(のび)走る 遠藤(とんどう)より子

夢現代
極楽(ごくらく)で待(まち)って居(ゐ)ろよと野辺(のべ)送り 長崎(ながさき) 瑞竹(みづたけ)
取り間(とりま)えず反(はん)対(たい)をする天(てん)の邪鬼(じあき) 立花(たちばな) じん
菜(な)の花(はな)やパ(ぱ)が押(お)し来る(くる)ベビーカー(ベビーカー) とがみかつすけ
震度(しんど)七(しち)乗り越(こ)えたのは絆(絆)です 山本(やまもと) むつ
夕焼(ゆふやき)けに染(し)まり野良(のら)から帰(かえ)る母(はは) 小林(こばやし) 淑子(しよこ)
泥舟(どろふね)と判(は)って乗(の)った惚(おぼ)れていた 池田(いけだ) 茂代(しげよ)

「虫(むし)く、川(かわ)柳(やなぎ)」
風(かぜ)に乗(の)る()がめざす新(あたら)し天地(てんち)
()の3(さん)音を、あなたなら、どんな言葉(ことば)にしますか? 答えは、広報すえ4月号で発表します。
★2月号の答え
山猫(やまねこ)の目(め)が暗(くろ)闇(やみ)に光(あ)る 島(しま)
夢現代 池田 ☎ 933・2404