

わくわく デイサロン 介護予防教室 3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

3月スケジュール

- 3日(金) 歯科講話(歯科衛生士) ※定員30人 講師 古賀 直子 先生 自己負担金 100円 これからずっと向き合っていく自分の歯。この機会に見直してみませんか?
- 8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!
- 15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!
- 24日(金) 音楽サロン ※定員30人 講師 野口 美恵 先生 自己負担金 100円 懐かしい時代の曲を楽器を使って演奏します。何の楽器かはお楽しみに!

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
- 3月分申込期間 2月15日(水)～28日(火)
- 申込方法 窓口または電話で申し込み
- 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)



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

令和5年になって早くも1か月が過ぎました。専門家にゆると、年を取ると「1年が早い!」時間の経つのが遅い!と、相反する感じを持つ人がいるそうです。

今号は、この相反する感じの持ち方の違いについてこの専門家の意見と、シニア世代が「残りの人生を長く楽しむ」ための若杉クラブの取り組みを紹介いたします。参考にしていただければ幸いです。

■「年を取ると1年が早い」と感じるのはなぜ?

この要因は心理的なものであり、こうした時間の感じ方の差は、

- 「生きがい」という心を自発的に動かすことが不足しているから
- 脳が今まで経験してきた過去の情報を振り返ってばかりいるから
- という側面からの感覚の違いとして生じると専門家は言っています。

つまり、どんなに年を重ねても常に「生きがい」を持ち、新たなことに挑戦したり、好奇心を持って新しいことを取り入れるようにすれば、時間の感じ方を遅くすることができるといいます。

残りの人生の時間を楽しむためには何が必要かを考えてみたいと思います。

■残りの人生の時間を長く楽しむためには何が必要?

まずは「健康」であることが一番です。身体が元気でなければ、何も楽しめません。そして「生きがい」を持つことが大切です。好きなこと、やってみたいこと、試したい

こと...人生では何か向かうべきものがなければ刺激や喜びが生まれないと思います。「生きがい」とは少し大層なイメージかも知れませんが、自分にとって楽しみなことは何でも当てはまります。

例えば、各地の温泉を旅する「語学を習う」「ボランティア活動をする」「そば打ちやパソコンの使い方を習得する」「シニアスポーツに挑戦する」など、まずは、やってみよう!と、生きがいになりそうなことを書き出してみると、良いと思います。文字に書いてみると、まだやり残していることが見つかるかもしれません。

やりたいことがたくさんある人は、優先順位を付けて何から始めるか考えると良いと思います。いつまで何をするか決めておけば、さらに行動を早め、積極的に取り組むことができからです。

■若杉クラブが取り組む「残りの人生を長く楽しむ」ための活動

若杉クラブでは、「健康づくり」「生きがいづくり」「地域づくり」「支え合いづくり」など、さまざまな取り組みを展開し、多くの仲間とともに、楽しむ、つながる、支え合いという環境の中で、いきいきと活動しています。

例えば、健康づくりでは、健康学習、シニアスポーツ、ウォーキング、生きがいづくりでは、趣味・文化、旅行・社会見学、各種サークル、地域づくりでは、防災、見守り、環境美化・リサイクル、支え合いづくりでは、集いの場、安否確認、困りごとの手助けなどに取り組んでいます。

一人でできないことも仲間がいれば続けることができます。皆さん、シニア世代の幸せを自身の手で作ることが出来る「若杉クラブ」に入会しませんか。

若杉クラブは「のぼろ!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

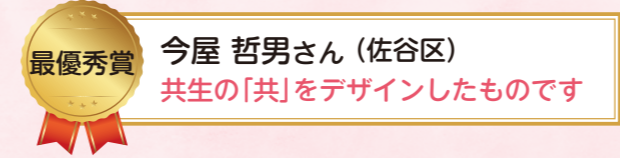


須恵町共生のまちづくり 推進協議会

共生のまちづくり推進協議会は生涯学習を樹に枝葉を広げていけるボランティア活動を目標としていきます。

共生のまちづくり ロゴマーク決定!

多数の皆さんより、素晴らしいロゴマークを応募いただき、誠にありがとうございました。1月の推進委員会で、最優秀作品の表彰を行いました。



共生のまちづくりのイメージが、明るくシンプルに親しみやすく表現されています。ホームページ、看板、パンフレットなどに幅広く活用させていただいています。

傾聴ボランティア養成講座を開催します

昨年11月に、「傾聴」に関する講演会を好評のうちに開催することができました。この講演会を機に、須恵町に「傾聴ボランティア活動」の礎を築きたく、2月24日(金)から「傾聴ボランティア養成講座」を5回にわたり開催します。詳しくは、広報すえ1月号の折り込みチラシまたは須恵町共生のまちづくり推進協議会のホームページでご案内しています。

☎ 須恵町共生のまちづくり推進協議会 事務局
〒811-2114 須恵町大字上須恵1167-3
須恵町地域活性化センター(オイコス)2階
☎ 932-1231 FAX 692-4510 mail s-kyousei@Athena.ocn.ne.jp
ホームページ <https://sites.google.com/view/suemachikyousei/>



俳句 「枯る・初鏡・汗ゆ・凍つ・吹雪年新た・冬の旅・初昔・初日記」

罪業秘め吾も山河も枯れゆかん 松永 唯道
装へど老いは隠せず初鏡 樋口 京子
星牙ゆる眠れぬほどの懺悔かな 八尋 風華
凍つていて死にゆく兵に母の顔 服巻 敦美
疫病の世を生きつづけ初鏡 伊東 佳世
日輪の飛沫散らして玉せせり 今村 素瓶
凍つて余計なものを削ぎ落とす 平野 文子

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

寝る前に願う私の見た夢 カトレア
期末試験終わってネジの緩め方 立花 じん
少しだけみ出した日はぐつぷりと 小林 淑子
三割は寝る人生という不思議 かがみ かつすけ
雌猫の井戸端会議犬も避け 安原 美智子
猫化けにおそわれた夜二日酔い 伊藤 可笑
ネジそつと巻いてあなたに添う介護 山本 むつ
欲望と二人都会は眠らない 池田 遊歩
百匹目羊が連れて来た睡魔 遠藤より子
鈴付けて猫は野生に戻れない 池田 茂代

「虫くい川柳」

山猫の目が暗闇に光る()
()の2音を、あなたなら、どんな言葉にしますか? 答えは、広報すえ3月号で発表します。

★1月号の答え
草野球 ホチ も一緒にホームイン
園夢現代 池田 ☎ 933.2404

うぶすな句会

吹雪の葬ほほほむ遺影抱きしめて 片淵はつみ
微笑めばほほほ返す初鏡 今村 浄子
年新た平和祈りて星仰ぐ 吉松 義廣
遙けしや同行二人冬の旅 大村 典久
初昔二十歳の君もロマンスグレー 諸永 素子
無いものは何かと問うて初日記 本多みなえ

夢現代

気が付けば北枕にて八十路坂 上田 多門
子が菓立ち残りは猫にいく母性 上原 ふみ
何処かのねぐらへ帰る終電車 杉原 満月
黒猫を抱いて女よ何憂う 長崎 瑞竹
棟梁となればさすがよ三尺寝 木村 文福