

<p>顔晴れ *活動の記録 *情報の共有</p> <p>顔晴れは福岡県老人クラブ連合会のホームページにアップ中</p>	 <p>マスク着用は3月13日から個人の判断に委ねることに</p>	<p>2月未現在</p> <ul style="list-style-type: none"> * 弥生区；369世帯・1,029人（男495・女534） * 区高齢者334人（32.5%） * 鞍手町39.5% * 会員数52名（男21、女31人）平均 80.3歳 * 発行；若生会（会長山下住人） * 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 * 健康づくり・認知症予防・感動人生**

<p>* 口耳の学①；身体の70%は水分。 人間が生きてには一日2.5ℓの水分補給が必要。起床時にコップ一杯（便秘予防）、寝る前にコップ一杯（脳梗塞・こむら返り予防）、3度の食事や運動中でも水分補給を。（投稿；市川）</p>	<p>* * 高齢社会の到来で、認知症に罹る患者が増加し、認知症患者の介護に苦勞する家族も多い。認知症患者の介護は、病気を正しく理解することから始まり、上手な介護、適切な対応を心がけることが大切。* 認知症は2人の病人を生み出す。ひとは認知症患者、もう一人は介護する家族。 ② 若生会は、認知症予防に取り組んでいます。</p>
---	--

▶ R5.3.6 第254回サロン（定例・27人参加） * 顔晴れ解説・会員の元気情報・町老連情報 他
「鞍手で一番元気な老人会」を目指して14年経つ。「笑顔と健康づくりで病知らず」・・・若生会は凄い！



↑ 認知症予防は脳トレと運動。全身を動かす・緊張感・得点計算・拍手を送る・友達と談笑で認知症予防！

▶ R5.3.18 第255回サロン（夢塾・18人参加） **レクダンスと100歳体操で健康づくり**



↑ レクダンスを習っている会員の指導で ♪ 365歩のマーチ ♪ 学生時代 * 「健康づくりは皆で企画」
全国で流行っている「いきいき100歳体操」・・・“100歳までは健康でいたいから”・・・（上右端写真↑）



西⇒中区で西Gさんが、毎室週



この人100歳です



訃報

詩吟の安東さん、カラオケの中西さんが逝去。思い出いっぱい有難うございました。-合掌-

↑ 3/6 老連のペタンク勉強会 右) 真似できない社会貢献に “頭が下がります”

お知らせ	お手伝い電話・嬉しい便り	3月例会・渡部さんぶちっきり優勝																		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ 4/10 * 256回サロン（総会） ▶ 4/22 * 257回サロン（夢塾） ▶ 5/9 * 258回サロン（定例） ▶ 4/16北九州・上毛・鞍手ペタンク ▶ 5/10町老連Gゴルフ（郡予選） ▶ 5/24鞍手郡Gゴルフ（県予選） ▶ 6/5町老連ペタンク（県予選） 	<p>* 体調不良、手伝い、悩み事など有れば、高齢者相互支援員か会員に電話下さい。</p> <p>* 前号で、独居のAさんが少しは散歩が出来るまで復活と紹介。その後のAさん、食事は作って摂っていると完全復活！良かった～</p>	<table border="1"> <tr> <td>ネット</td> <td>① 渡部弘子</td> <td>43.4</td> </tr> <tr> <td></td> <td>② 宮崎豊一</td> <td>44.4</td> </tr> <tr> <td></td> <td>③ 久保田ハルエ</td> <td>45.2</td> </tr> <tr> <td>グ</td> <td>① 古賀正博</td> <td>37.5</td> </tr> <tr> <td>口</td> <td>② 宮崎豊一</td> <td>38.4</td> </tr> <tr> <td>ス</td> <td>③ 日高道男</td> <td>39.7</td> </tr> </table>	ネット	① 渡部弘子	43.4		② 宮崎豊一	44.4		③ 久保田ハルエ	45.2	グ	① 古賀正博	37.5	口	② 宮崎豊一	38.4	ス	③ 日高道男	39.7
ネット	① 渡部弘子	43.4																		
	② 宮崎豊一	44.4																		
	③ 久保田ハルエ	45.2																		
グ	① 古賀正博	37.5																		
口	② 宮崎豊一	38.4																		
ス	③ 日高道男	39.7																		
ホールインベスト3；12本/宮崎、11/日高道男、10/古賀正・久保田																				



社会奉仕・健康づくりで、巷でちょっと有名な若生会を知って頂くために、**顔晴れ**を区内回覧開始

- ▶ **若生会の目標は、何でもナンバーワン！** * R4年度活動概要（詳細は毎月の顔晴れに掲載）
 * 総活動実績 / 開催累計；350回（R3年度比**30%増**） * 参加者累計；6,363人（R3年度比**30%増**）
 * 西山堅氏（町老連会長兼務）、R4年度**内閣府エイジレス章受賞**（9月10日：全国で50人受賞）
 参考）若生会は、**内閣府社会参加章・全国老人クラブ連合会活動賞・福岡県知事賞・町善行賞他受賞等10回**
 * 新型コロナ感染者数減少で、**サロンの開催回数復活** * R3年対比 24回（**80%増**）、570人（**60%増**）
 * 弥生公園に花いっぱい運動6年。**パンジー290株定植**。* 会員の手入れ作業に応じてパンジー満開に
 * 「1円・5円玉募金」、**7,417円**（R3年対比**30%増**） * ご協力に感謝。町老連経由で納めました
 * 顔張りはH22年から14年連続発刊。県老連で広報の作り方教室開催 * **159号から県老連HPにアップ**
 * 高齢者相互支援で**孤独な高齢者ゼロ活動** * 小田昭・池田・西山昭・山下・奈良・西山 広報を持って毎月訪問



(10回目の表彰額は写っていない)



↑ 孤独な老人ゼロ ナンバーワン



↑ 健康づくり ナンバーワン

↑ 4年間で、内閣府・全国老連・県知事表彰等10回「ナンバーワン」

「**高齢者相互支援で皆助**（みんなで助ける・介助：かいじょ）**ナンバーワン**」

- ▶ **高齢者相互支援、健康づくり、絆づくり、何でもナンバーワン！** 若生会は **ちょ〜っと有名**
 * 4/4 町長杯争奪ペタンク大会 …… 15人参加するも…なんと 若生会 始めてベスト3を逸す
 * 5/25 町老連主催ペタンク大会 …… 関口・山下・中西選手 第3位… 9/28筑豊大会へ
 * 6/28 町老連主催Gゴルフ大会 * 3位/小田榮・4位/小田昭選手 ⇒ 9/15 県大会。他3人が筑豊大会
 * 9/12 筑豊老連主催Gゴルフ大会 …… 久保・古賀正博・久保田 選手 …… ベスト3入賞を逸す
 * 9/15 県老連主催Gゴルフ大会 …… 小田昭子・小田榮一郎選手 出場 …… ベスト3入賞を逸す
 * 9/28 筑豊老連主催ペタン大会 …… 関口・山下・中西・古賀正博 選手 出場… ベスト3入賞を逸す
 * 10/21 町老連主催Gゴルフ大会 …… 3位/古賀正博、4位/小田榮一郎選手 優勝を逃す



R4年度
町老連大会
と対外試合
で頑張った
選手紹介



9/12 Gゴルフ筑豊大会 / 久保・古賀・久保田選手

9/15 Gゴルフ県大会/小田夫婦



花田・茂永・久保



- 9/28ペタンク筑豊大会 / 山下・中西・関口・古賀選手 11/4町老連杯 3位古賀 11/4町長杯ペタンク 3位
 * 西山堅氏、高齢者相互支援、サロン活動の進め方、広報の編集教室等… 地元・福岡市・嘉麻市で講師
 * 広報 **顔晴れ**168号発行/1回/月×14年間休刊なし。創刊～全号保存会員に感服（159号～県老連H/P）
 * 銭太鼓チーム、**毎週土曜日の練習は継続**するもコロナ禍で施設慰問は休止中。4月より対外活動開始予定
 * R4年度活動詳細は、4月10日の「R5年度総会」の「議題；R4年度活動実績」で詳細報告

生涯スポーツ と **いきいきサロン**で健康づくり。高齢者相互支援の若生会が会員募集中です
 お近くの若生会々員にご連絡頂くと詳しく説明します。若生会活動を観に来てください。