

| | | |
|---|--|---|
| <p>顔晴れ *活動の記録 *情報の共有 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 *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</p> |
|---|--|---|

***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**

▶ R5.4.10 第256回定例（参加41名） * R5総会；武谷氏を議長に選出・1～11号議案全て承認
資格審査52/52で成立・事業実績・サロン等 対前年比30%以上向上。決算等承認 * R5 事業・予算も承認
目指すは ▶ サロン活動と運動推奨で「健康寿命を延ばす」 * 高齢者相互支援 ▶ なんでもナンバーワン



若生会役員 ▶ 会長；山下、副会長；奈良・渡部、会計；加藤
書記；西山堅、監査；宮崎・土井、女性部長；小林、高齢者相互支援；小田昭・池田・西山昭・奈良・山下・西山堅 ▶ 行事世話人；体育部；中西・小田榮・久保、銭太鼓；西山昭、サロン担当；古賀初・茂永・久保田、地域貢献サポータ；奈良・西山堅 ▶ 総会の詳細は資料配布
総会後アトラクション ▶ 顔晴れ解説・傘寿表彰・新会員紹介・会員の元気情報・レク体操・銭太鼓競演



↑ レクダンス部の模範演技に合わせてレク体操 銭太鼓、コロナも収まり施設慰問再開

恒例花見は 今年まで中止
コロナ禍前は、総会後は花見を開催し、弁当と酒を振舞っていましたが、ここ3年間は花見無し総会です。酒無し・弁当無しでも会を盛り上げてくれる芸達者な皆様に感謝します。

新会員紹介

山下照子さん 宜しくお願い

傘寿表彰；左から 豊田さん 山下さん 古賀さん

▶ R5.4.22 第257回夢塾サロン（15名） ▶ ペットボトルの箸早出しとボーリングで健康づくり



| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|-----|--------|------|--|--------|------|--|---------|------|---|--------|------|---|--------|------|---|--------|------|
| <p>お知らせ</p> <p>▶5/9（火）258回定例サロン ▶5/20（土）259回夢塾サロン ▶6/5（月）260定例サロン ▶6/17（土）261夢塾サロン ▶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町老連パタンク県・筑予選</p> | <p>お手伝い電話・嬉しい便り</p> <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。 * 体調を壊し、デイサービス通いのBさん。友達との会話と運動効果でGゴルフが出来るまでに復活！凄～い</p> <p>* 2位の日高静さん来月90歳 * H/Obest3；11本/日高道 8/久保田 7/古賀正</p> | <p>4月MVP；久保さん ぶちっきり優勝</p> <table border="1"> <tr> <td>ネット</td> <td>① 久保福代</td> <td>44.8</td> </tr> <tr> <td></td> <td>② 日高静子</td> <td>45.6</td> </tr> <tr> <td></td> <td>③ 小田榮一郎</td> <td>45.8</td> </tr> <tr> <td>グ</td> <td>① 古賀正博</td> <td>38.9</td> </tr> <tr> <td>□</td> <td>② 日高道男</td> <td>40.7</td> </tr> <tr> <td>ス</td> <td>③ 宮崎豊一</td> <td>42.0</td> </tr> </table>  | ネット | ① 久保福代 | 44.8 | | ② 日高静子 | 45.6 | | ③ 小田榮一郎 | 45.8 | グ | ① 古賀正博 | 38.9 | □ | ② 日高道男 | 40.7 | ス | ③ 宮崎豊一 | 42.0 |
| ネット | ① 久保福代 | 44.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ② 日高静子 | 45.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ③ 小田榮一郎 | 45.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| グ | ① 古賀正博 | 38.9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| □ | ② 日高道男 | 40.7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ス | ③ 宮崎豊一 | 42.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

▶目指すは「何でもナンバーワン」*若生会は、他人に出来ない事を黙々とやります



↑公園北側の排水溝、手洗い場周辺 ↑南側通学路の草取り ↑銭太鼓部、3年ぶりに花見開催

4/16 北九州ペタンク大会に3チーム参加 ▶県下ーの上毛町と対戦敗退。上毛町1~3位独占補足)上毛町と北九州市チームは、公助支援の「ペタンク協会」。容易く追いつけない環境下



左) 弥生C (松本・花田・山下) ベスト8、 中) 古賀・中西・関口、右) 茂永・宮崎・武谷 ベスト16敗退

“心わくわくする” ことありますか？ 認知症予防は、外に出て 人に会って 運動をする

- ▶楽しく 認知症予防 ①；外に出て友達を増やすと元気になる。そこに「行く」ために、何時に起きて、食事の準備、お化粧して、衣装を選ぶ等「心わくわく」頭を使うと認知症予防に繋がる。
- ②；地域の友人と繋がりががあると、会話をしたり遊んだりする事で精神機能が向上する。
- ③；レクリエーションを持つと参加への意欲が出る。脳トレやゲームで頭を使うので認知症予防になる。***いざという時に助けてくれるお友達がいますか？ 若生会でお友達を作りましょう！**
- ▶若生会は・・・認知症予防に効くなら、健康になるなら・・・なんでも挑戦しています

口耳の学 1 *1日の散歩数と効果 *目的に合わせて選ぶ(ネット資料)
 ◆1日 2,000歩の場合、*歩距離：約1.4km *時間：20分~25分
 *効果；寝たきりの予防 *会話が楽しめる程度で無理しない事
 ◆1日 5,000歩の場合、*歩距離：約3.5km *時間：50分~60分
 *認知症や心疾患・要介護・脳卒中の予防。*加齢による筋力低下を抑え、転倒や骨折の予防・・・結果 *要介護のリスクが減る。
 ◆1日8,000歩の場合、歩距離：5.6km *時間：80分~100分
 *糖尿病や高血圧の予防、健康寿命を延ばし健康維持につながる。
 ▶散歩の速さは、坂本九ちゃんの ♪「上を向いて歩こう」のテンポで歩くのが良いそうです。



いめ散
まで歩
すと復
す。2
う。年
活。ぶ
り
ござ
おに

カメラマン 宮崎豊一

*骨折などで入退院繰り返し、諦めていた散歩が出来るように！

***鞍手町老人クラブ連合会情報**
 4月20日、福祉センターで総会開催。全議案を承認。▶町老連会長 西山堅、副会長 山下住人、体育福部長 中西寛治各氏が再選(関係分のみ・詳細は次の定例サロンで説明)

口耳の学 2
 コロナ禍；国内感染3,374万、死者74千人
 鞍手町の高齢化率；39.5% * 弥生区32.5%
 日本の高齢化率；29.1% * 福岡県は28.3%
 日本一高齢化率トップは 秋田県；38.12%
 日本一高齢化率の低い県は東京都；22.8%

*若生会で、生涯スポーツ と いきいきサロンで健康づくりしましょう。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。