

ねんりん

令和5年度
令和5年(2023年)
6月8日発行
発行責任者
会長 田崎豊一

今年も仲間を一人でも多く増やそう

岡垣町寿会連合会 会長 田崎 豊一



各単位クラブでは感染防止対策を取りながらも総会や行事が徐々に再開されているとお聞きしています。ここ2、3年会えなかつた皆さんと一緒に自然に笑顔が出てきたことでしょう。

福岡県老人クラブ連合会発行の『老人(シニア)クラブへのお誘い』というパンフレットがあります。この中で「組織活動は健康長寿の秘訣」「人との交流が多いと健康にプラス」などと述べられて、仲間づくりが大切ですと呼びかけています。

『岡垣町高齢者憲章』の冒頭に「私たちは岡垣町民憲章に則り高齢者を敬愛しお互いを助け合う長寿社会を願います。この憲章を制定します。」との言葉が掲げられています。岡垣町は町制60年を機に新しい取り組みがなされていますが、この高齢者憲章の精神は今後も永く継続されていくものと思います。

私たち岡垣町寿会連合会も高齢化社会における様々な課題解決に向けた取り組みを行い町政に少しでも役立つ組織づくりをめざして活動していきます。

私は昨年「数多くの人との繋がりがたいとの思い」で会長職を引き受けたと書きました。この思いはこの1年の活動とおして十分実現できています。多くの皆様に、この場を借りて感謝申し上げます。

組織活動は健康長寿の秘訣

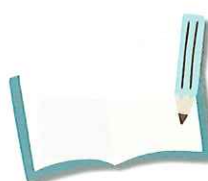
私たち岡垣町寿会連合会も会員どうしの繋がりは広がっています。しかし【会員減少】という大きな問題に直面しています。会員の高齢化で役員選任ができないとの理由で解散やむなし、解散直前という話をよく聞きます。一方で役員が会員勧誘に奔走したり、寿会活動を活発にして組織離れをくい止めているとの話もあります。各単位クラブ活動を活発化し、私たちの仲間を一人でも多く増やしましょうというのが私の切なる願いでもあり皆さんの願いでもあります。

さきにあげた老人(シニア)クラブへのお誘い」というパンフレットの中に「笑わない人は脳卒中になるリスク(危険性)が1.6倍増える」との説明があります。

笑いは人との会話や交流の中から生まれます。寿会の活動に参加して笑いの機会を増やし、健康長寿をめざしましょう。そのために「会員増強」の取り組みをぜひお願いします。

令和5年度 岡垣町寿会連合会役員名簿

| | |
|----------|-------|
| 連合会会長 | 田崎 豊一 |
| 連合会副会長 | |
| 広報部長 | 中葉 允雄 |
| 健康福祉部長 | 山本 一太 |
| 女性部長 | 田崎キミ子 |
| 理事 | |
| 体育部長 | 菊地 勝昭 |
| 文化教養部長 | 丸内 進 |
| 体育部副部長 | 辰巳 政男 |
| 文化教養部副部長 | 真鍋 武夫 |
| 女性部副部長 | 岩崎喜久子 |
| 女性部副部長 | 神田 和雄 |
| 女性部副部長 | 眞崎 弘子 |
| 事務局次長 | 中山 勝 |
| 事務局次長 | 石田 友子 |
| 会計 | 宗 昭信 |
| 監事 | 竹井 信正 |
| | 陰山 博 |
| | 田和 昭壽 |
| 顧問 | 日南 誠 |





寿会連合会でも会員の減少は切実な問題です。会員の皆様の連帯で会員増進にご協力ください。

文化教養部は囲碁将棋大会の実施をはじめ、会長研修会や野球観戦ツアーなどの企画運営などを担当しています。囲碁将棋の参加者はコロナ禍以前より参加者が減っています。同好の皆様との繋がりで一人でも多くの方が参加していただければと思います。

文化教養部長 **丸内 進**

新任役員

右から順に

- 辰巳 政男 体育部副部長
- 真鍋 武夫 文化教養部副部長
- 丸内 進 文化教養部長

退任役員

連合会副会長
文化教養部長



神谷 貞夫

上高倉の会長を4年間、連合会の役員を5年間努めた楽しい9年間でした。連合会では文化教養部長として、囲碁・将棋大会、会長研修会、ソフトバンクの野球観戦などを担当しました。

これらの行事を実施する時には担当部会の協力を得て楽しい会になり、連合会の会員でよかったですと楽しい思い出になりました。

郡老連や筑豊地区の囲碁将棋大会への引率では多くの方々との出会いがありました。多くの人との出会うことで楽しい経験をしました。

人生を楽しく生きるには楽しい出会いが大切だと思える9年間でした。



退任単位クラブ会長

- 榎山 貴 西高陽
- 藤原 一子 南高陽
- 大村 信義 下戸切

新任単位クラブ会長

- | | |
|------------|-------|
| 前列右から | 後列右から |
| 小林 範重 西高陽 | 山本 一太 |
| 一力 忠 南高陽 | 中葉 允雄 |
| 木原裕美子 東海老津 | 田崎 豊一 |
| 福山 満章 下戸切 | 中山 勝 |
| 西谷 里二 百合丘 | 宗 昭信 |



令和5年4月26日 いこいの里会議室で新任会長研修会が行われました。前列新任単位クラブ会長、後列連合会役員

— 岡垣町の —
皆様に寄り添う

岡垣紫雲閣

☎ サンレー

無料 事前相談 承ります

法事 法要

一目一式、ご家族だけでゆっくりとお見送り

岡垣紫雲閣 遠賀郡岡垣町東山田1丁目2-3 Tel. 093-281-3030

令和4年度【一般会計】決算書

【収入の部】

(単位：円)

| 科 目 | 4年度 予 算 | 4年度 決 算 | 対予算 増 減 |
|-----------------|------------|------------|------------|
| 1.前期繰越 | 3,617,410 | 3,617,410 | 0 |
| 2.会 費 | 1,278,000 | 1,262,830 | ▲ 15,170 |
| 3.補 助 金 | 1,780,500 | 1,747,480 | ▲ 33,020 |
| (1)県老連(高齢者支援) | 115,900 | 115,900 | 0 |
| (2)岡垣町(活動促進補助金) | 481,600 | 500,580 | 18,980 |
| (3)々(町老連活動補助金) | 400,000 | 400,000 | 0 |
| (4)々(健康づくり補助金) | 450,000 | 450,000 | 0 |
| (5)々(活動特別補助金) | 197,000 | 145,000 | ▲ 52,000 |
| (6)々(活動支援補助金) | 100,000 | 100,000 | 0 |
| (7)社協(活動助成金) | 36,000 | 36,000 | 0 |
| 4.広 告 料 | 180,000 | 70,000 | ▲ 110,000 |
| 5.事業受託金 | 82,000 | 70,400 | ▲ 11,600 |
| 6.同好会費 | 0 | 24,000 | 24,000 |
| 7.雑 収 入 | 500 | 2,530 | 2,030 |
| 8.預り金 | 0 | 0 | 0 |
| (今年度収入計) | 3,321,000 | 3,177,240 | ▲ 143,760 |
| 合 計 | 6,938,410 | 6,794,650 | ▲ 143,760 |

【支出の部】

(単位：円)

| 科 目 | 4年度 予 算 | 4年度 決 算 | 対予算 増 減 |
|-----------|------------|------------|------------|
| 1.大会費 | 200,000 | 211,391 | ▲ 11,391 |
| (1)弁 当 代 | 0 | 0 | 0 |
| (2)大会資料費 | 73,000 | 70,240 | 2,760 |
| (3)準備関係費 | 12,000 | 52,046 | ▲ 40,046 |
| (4)会 場 費 | 100,000 | 82,760 | 17,240 |
| (5)バス借用費 | 0 | 0 | 0 |
| (6)そ の 他 | 15,000 | 6,345 | 8,655 |
| 2.負 担 金 | 262,400 | 258,800 | 3,600 |
| (1)県老連負担金 | 140,800 | 140,800 | 0 |
| (2)郡老連負担金 | 121,600 | 118,000 | 3,600 |
| 3.事 業 費 | 831,500 | 785,302 | 46,198 |
| (1)白寿米寿祝金 | 120,000 | 114,000 | 6,000 |
| (2)表 彰 金 | 34,000 | 42,000 | ▲ 8,000 |
| (3)愛の一声運動 | 204,500 | 202,000 | 2,500 |

| 科 目 | 4年度 予 算 | 4年度 決 算 | 対予算 増 減 |
|-----------------|------------|------------|-------------|
| (4)独居高齢者支援 | 23,000 | 17,844 | 5,156 |
| (5)体力測定 | 30,000 | 31,372 | ▲ 1,372 |
| (6)受託事業費 | 57,000 | 37,160 | 19,840 |
| (7)同 好 会 | 330,000 | 308,780 | 21,220 |
| (8)プラチナクラブ | 33,000 | 32,146 | 854 |
| 5.旅 費 | 248,250 | 242,550 | 5,700 |
| (1)役員会長会議 | 243,250 | 242,550 | 700 |
| (2)県老連他会議 | 5,000 | 0 | 5,000 |
| 6.研 修 費 | 273,500 | 239,231 | 34,269 |
| (1)クラブ会長研修 | 150,000 | 128,141 | 21,859 |
| (2)役員研修 | 15,000 | 5,600 | 9,400 |
| (3)新任クラブ会長研修 | 3,500 | 2,800 | 700 |
| (4)女性リーダー研修 | 70,000 | 77,490 | ▲ 7,490 |
| (5)高齢者相互支援員研修 | 35,000 | 25,200 | 9,800 |
| 7.活動奨励費 | 376,000 | 349,680 | 26,320 |
| (1)ねんりん発行費 | 276,000 | 255,210 | 20,790 |
| (2)組織拡大奨励費 | 20,000 | 36,500 | ▲ 16,500 |
| (3)専門部会活動費 | 30,000 | 12,600 | 17,400 |
| (4)資料印刷費 | 50,000 | 45,370 | 4,630 |
| 8.監 査 費 | 9,000 | 9,000 | 0 |
| 9.事務局費 | 651,300 | 643,938 | 7,362 |
| (1)通信行動費 | 552,000 | 552,000 | 0 |
| (2)事務通信費 | 80,000 | 77,524 | 2,476 |
| (3)直轄クラブ事務費 | 16,500 | 10,826 | 5,674 |
| (4)雑 費 | 2,800 | 3,588 | ▲ 788 |
| 10.雑 支 出 | 3,659 | 2,501,470 | ▲ 2,497,811 |
| 11.町委託事業会計(補填金) | 370,000 | 209,866 | 160,134 |
| 高齢者スポーツ大会 | 230,000 | 0 | 230,000 |
| 「散歩で健康」大作戦 | 0 | 0 | 0 |
| ねんりんスポーツ文化祭 | 140,000 | 209,866 | ▲ 69,866 |
| 12.預り金 | 30,391 | 0 | 30,391 |
| (今年度支出計) | 3,256,000 | 5,451,228 | ▲ 2,195,228 |
| 次年度繰越金 | 3,682,410 | 1,343,422 | ▲ 2,338,988 |
| 合 計 | 6,938,410 | 6,794,650 | 143,760 |

岡垣町寿会連合会大会

ハミングホールで開催

5月19日(金)

岡垣町寿会連合会大会はサンリーアイハミングホールで開催されました。感染症予防策も少し緩和し、昨年同様、午後開催となりました。

開会式、防犯講話、記念講演などが実施され連合会大会の新たなスタイルが定着した印象でした。

開会行事

岡垣町長 門司晋氏はじめ関係各位、来賓各位のご列席を仰ぎ開会行事は滞りなくおこなわれました。会員表彰・団体表彰は下の欄のとおりです。



会長挨拶

コロナ禍を経た連合会大会をやっと開催できました。今年は従来の年中行事をはじめ10月には高齢者スポーツ大会を開催するように計画

しています。皆様のご協力をお願いいたします。

防犯講話

福岡県折尾警察署 生活安全課防犯係主任

巡査部長 倉地弘美氏

オレオレ詐欺だけではなくニセ電話詐欺などの事件が多発しています。岡垣町内でもキャッシュカードやクレジットカードを騙し取られる事件が発生しました。「電話でお金の話は全て詐欺」と意識して被害に遭わないようにお願いします。

記念講演

講師

(株)コミュニケーションヘルスラボ

演題

代表 吉原郁子氏

「いきいきと自分らしく」

健康寿命をのばすために」



吉原郁子氏

記念講演の主な内容

「健康寿命」をのばすために身体に健康、社会的な健康、心の健康を保つことが大切です。

社会的健康・心の健康を維持するには社会とのつながり仕事や趣味を通して生きがいを見つける方法もあります。

身体の健康は

「フレイル(虚弱)予防」「生活習慣病重症化」予防の観点から対策を考えましょう。心身の能力が下降線をたどる「フレイル」は本人次第で元に戻せます。

人生一〇〇年時代です。そのための「健康寿命」を延ばすポイントは

- ①栄養Ⅱバランスの良い食事
- ②運動Ⅱ有酸素運動(ウォーキング)で筋力を付ける
- ③社会参加Ⅱ趣味や地域活動への参加

◎食事は栄養バランスを考え、よく噛めば口腔機能の向上につながります。

◎ウォーキングや足腰の運動で筋肉が発達すれば心の健康や食欲向上に影響します。

◎社会とのつながりが多ければ認知症予防に効果があります。

運動による活動量が高いと認知機能低下への危険度が低く、また、地域社会活動への参加で認知症発症リスク軽減するという統計結果が出ています。

食事、貯筋、社会参加で自分にあった生活習慣の改善に取り組み、私達の人生一〇〇年時代を生き抜きましょう。吉原郁子さんありがとうございました。

編集部

大会で表彰された方々

白寿会員(九十九歳) 6名
米寿会員(八十八歳) 50名

永年勤続役員

神谷 貞夫 上高倉

退任単位クラブ会長

大村 信義 下戸切
檜山 貴 西高陽
藤原 一子 南高陽

活動優良クラブ 上位3クラブ

1 東山田 小島和子会長
2 西高陽 小林範重会長
3 高陽 中葉允雄会長

※活動優良クラブは規約により4年間は再表彰されません

活動努力クラブ

1 高陽 中葉允雄会長
2 吉木 1 秋武博晃会長
3 西高陽 小林範重会長



活動優良クラブの紹介

東山田区新生会

会報『菜の花』

東山田寿会会長 小島和子

先の会長から「定例会の議事録を兼ねた会報を創って欲しい」との突然の話があったのは4年前の4月のことでした。

「エッ!」「どんな風にして?」「どうしよう・・・」と戸惑いの気持ちでいっぱいでした。

このようにして始まった会報「菜の花」も今年の4月で12号になりました。A4サイズ2枚の限られたスペースですが、その時々季節のお話、会員の皆様への体調伺いから始めて定例会の様子が分かるように書いています。また、写真をたくさん入れて、今にも会員の声聞こえて来るような臨場感も待たせるように工夫をしています。この会報「菜の花」が私たちの記録としても記憶としても末永く続くことを願っています。

「菜の花」2面は行事の内容を写真で紹介

2022年8月発行 第10号の「菜の花」

～夏本番、24名のひまわりのような笑顔がはじけました!!～

第2回定例会は、社会福祉協議会から田之上さんを講師に迎え、講話やゲームなどを企画していただきました。講話は、熱中症・脱水症の予防についての内容でしたので、これからの過ごし方に大変参考になりました。また、スカットボールでは、チーム対抗戦で、思わず力が入りました。初めての方も楽しめていただけた様子で、久しぶりの皆様の笑顔がまぶしかったです。

～熱中症・脱水症の予防について～
講師：社会福祉協議会 田之上さん



《軽い体操で体もほぐれました》



《スカットボールに金集中!》



講話・体操・おもしろ川柳・スカットボールなど盛り沢山の内容でした。社会福祉協議会の田之上さんありがとうございました。次回も会員の皆様楽しんでいただける企画にしたいと思います。また、「こんな企画をやってみたい」などの希望がありましたら、役員までお知らせください。次回の定例会も参加をお待ちしております。(役員一同)



東山田区 新生会
2022年8月発行 第10号
発行責任者 小島 和子
編集 立野真記・小島和子
藤山千秋

～令和4年度新生会 第2回定例会を終えて～

会長 小島 和子

会員の皆様、第2回の定例会で皆様の楽しそうな声援を聞いて、とても嬉しく感じています。今の世の中、次々に発生する感染症、そして地球温暖化、ますます生きていくのが辛い世の中になってきました。そんな世の中で少しでも楽しく過ごすこと、それは人と人とのつながりがあると思っています。

新生会を大いに活用して下さい。希望があればお伝え下さい。役員一同頑張りますので、どうか宜しくお願い致します。

令和4年度 第2回定例会 R4.7.15(金) 10:30~12:00 出席者 24名

1. 開会 会長挨拶
2. 区長挨拶
3. 熱中症と脱水症の予防についての講話
社会福祉協議会 講師：田之上さん
4. レクリエーション(スカットボール)
社会福祉協議会 指導員：田之上さん

一東山田区関連行事一

- ・実施日未定 「贈渡・贈与・相続・私と税」
講師：区会計(税理士)西澤さん
- ・8/14・8/15 盆踊り 中止
- ・10/2 敬老会(72歳以上 野の庵にて)
- ・11/12~11/13 文化祭(作品の提出をお願いします。)
- ・11/18 頃予定 新生会日帰り旅行
- ・みかん狩りは実施予定 日時未定

一町寿連関係行事一

- ・7/19 女性リーダー研修会
- ・8/21 ソフトバンク野球観戦
- ・8/26 グランドゴルフ サンレー杯
- ・9/7 地区考選ゲートボール大会
- ・9/10 後期長寿連ゲートボール大会(嘉麻市)
- ・10/14 スポーツ大会予定

(※第3回定例会は令和5年1月に予定)

味嘉 OKAGAKI

TEL 093-283-0766
FAX 093-282-4351

福岡県遠賀郡岡垣町内浦 261-1

平成29年2月作成

寿連文芸

俳句

俎板まないたの銀鱗立ちて 桜鯛
 木綿ゆうま間山 朝日真直ぐ 山笑う
 雨近し 飛燕ひえんのあとの 西の空
 南山田 大堂圀治

子の髪をつめる縁先ねこやなぎ
 回覧板届けし輝ほくらく芹を摘む
 イオン帰へり遠回りして春の海
 吉木一 原悦子

短歌

連休になれば世間もさわがしく浮き立つ心は老いも同じか
 それぞれに個性ちがえど優しくて気づかいくれし友あり幸せ

吉木2 早川京子

この頃は狭庭に親しむ日の続く宗像鹿の子の斑点冴える
 つつじ花丸刈りされて夏姿チラと見ていく黒猫の影
 隣家のみいちゃん弟生まれたね おめめおつきい・おててぶちぶち

南高陽 藤原一子

コロナ禍の三年間は苦々し感染に怯え孤立した日々
 花みずき白い花びら満開だ亡母ははが好きだったと思ひ眺める
 入院をしようと思つたが決断できず家族が心配と言ひ訳をして

東山田 石田真知子

午後四時の水面に低くカワセミを見た一瞬の今日を喜び
 病室で別れしままのわが友の逝く報せあり夏のはじめに
 パレットに黄緑作るそのままの見上げるクスの葉色染しや

高陽 中葉允雄

随筆

子ども見守り隊見記

吉木一 田和 昭壽

一昨年、吉木校区コミュニティの「子ども見守り隊」に認定され帽子をいただきました。昨年5月頃、倉丸の児童が中央幼稚園前の歩道を渡つて登校しているのを見てから見守り活動を始めました。それは野間4の鈴木勇さんが雨堤交差点で見守り活動をされている姿を見て肩を押された感じでした。早速、チョッキと横断旗を借りてきました。2年前の1月から横断歩道横に立ち始めました。

まず「おはようございます」「行ってらっしゃい」と声をかけます。そして往來の様子を見て旗を振り児童の横断を支援します。私が意識していることは児童の命を守ることほもちろん、通行中の車や人に迷惑をかけることです。

往來する方や子ども達の反応が少しずつ変化していることに喜びを感じています。子どもから先に挨拶があったり、「今日、逆上がりのテストがあります」と言われたときなどは嬉しさがこみ上げてきます。朝の見守り活動は私の気力、体力のバロメーターです。

この活動が子どもたちの安全・安心に少しでも寄与できればと思っています。

これからも体力を維持しながら、この活動をずっと続けていくつもりです。



編集後記にかえて

編集部 金子富美子

母の日に子どもから花が届きました。ピンクのベゴニアです。八重咲の花びらが大きく縁が白く中が濃いピンクです。バラの花かと思いました。送ってくれた娘もバラと思つて送つたそうです。でも残念なことにペットには有害で口に入れると食中毒を起こす事があるそうです。家の猫も気を付けていたのですが触つて花を食べたようでグツタリしてお腹をちよつとこわしました。それで花はもう部屋の真ん中に飾れません。隅っこに置いてあります。

編集委員紹介

中葉 允雄
 神田 和雄
 金子富美子
 秋武 博晃
 木原裕美子

次号発行予定

次回 120号
 原稿期限10月7日
 発行日 11月8日