



# たなばたクラブ便り

## 新しいスタート！

会長代行 松村 光義

日頃より小郡市老人クラブ連合会（たなばたクラブ）の活動にご理解とご協力をいただいております皆様感謝を申し上げます。

私たちは、去る四月二十四日に定期総会を開催し、新しい体制で令和六年度の取り組みをスタートしたところです。

私は今回会長代行を務めますが、三国校区の単位クラブ会長として四年目を迎えます。市老連役員の経験が浅い私にできることは、組織の基礎である単位クラブの視点から市老連の取り組みを再点検することだと考えました。

そして、市老連に求められることは、心豊かに安心して暮らしていただける地域づくり・仲間づくりを基本に、これからの取り組みの見直すべきところは新しいものに変えていく準備をしつつ、変えてはいけないところはもつと強固なものにして、日々の単位クラブの活動に反映させていくことではないかと考えています。

私はどの場所においてもこの課題に自分なりの答えを見つけないかと思っております。

本年度の始まりにあたり、改めて皆様の変わらぬご支援をお願いいたします。



## 令和六年度役員新体制

氏名 役職 校区

### (前列)

- 平川 喜隆 広報部長 大原・大保
- 小川 喜光 事務局長 三国・横隈
- 佐々木 悦夫 副会長 三国・津古
- 松村 光義 副会長・会長代行 三国・みくに野
- 熊手 須美子 副会長 御原・稲吉
- 森田 清司 会長代行・顧問 三国・横隈
- 松下 純子 女性部長 大原・中央二

### (後列)

- 中川 茂 会長 三国・力武
- 江島 毅 文化部長 味坂・宝城南
- 白石 周三 理事 大原・大保
- 河野 和加子 理事 三国・横隈
- 神垣 慶治 理事 三国・三国が丘二
- 西岡 弘 スポーツ部長 立石・井上
- 好 芳子 天の川クラブ会長
- 榊 基幸 監事 大原・中央一
- 佐々木 康夫 監事 三国・津古





**新**  
**役**  
**員**  
**よ**  
**り**

**皆さんの健康を  
見守ります**

副会長 佐々木悦夫  
三国校区 津古



令和6年度定期総会で決まりました内容を健康の視点からまとめてみました。

3年前アキレス腱断裂の大ケガをしました。なかなか完治せず身内の助けで過ごしました。この時日常の大切さがわかりました。「介護は必要になってから身近になる」言葉通りでした。

毎月女性部員が地道に見守り活動を行っております。見守り対象になっている会員はどれ程心強いことか、身にしみてわかります。

また、老人クラブ主催のフレイル講座は是非受講して下さい



ただきたい。第二の私にならないように、コロナ禍で外出を控えていた時期からさほど経っていません。足腰が十分戻っていない時が危ない。食事に関してのオーラルフレイルも然り。受講を勧めます。

一方、専門部が行っているスポーツ、文化の事業は部員が準備、片付けを行っていません。参加される方は終わって帰られる際「ありがとう」の一言をお願いします。これがみんなで事業を担ったことになると思います。お互い心の健康がここから始まります。

広報部の活動は唯一自主財源です。小郡老連、たなばたクラブ便り。読めば心が豊かになります。

今年度も役員一同頑張りま

**明るい未来へ**

事務局長 小川喜光  
三国校区 横隈



私が老人クラブの会員になったのは八年前、六十四歳で横隈区議員に就任した時でした。

当時は慣れない営業職のサラリーマンで、クラブの活動には参加できない名ばかりの会員でした。

七十歳を過ぎ、無職無役となったときに先輩会員の方から横隈老人クラブの副会長を打診され、私の終活と心して引き受けました。

同時期にグラウンドゴルフ部会員となり、週二日楽しく過ごしていました。

昨年のある日、突然に先輩役員さんから市老連の役員を引き受けてくれないかと打診があり、一年間ですが事務局長補佐を経験することになりました。

市老連の行事に参加することで、人生経験は他人様以上と思いがついている自分であったと気付かされました。

行事に参加すると、老人クラブの組織や役員割等々：無知な私だったと今更ながら恐縮至極の境地です。

そんな私でも、お役に立てればと気持ちだけは人様並みに持っています。想像力や理解力が乏しい自分に何処迄できるか、今思えば未知との遭遇が待ち受けており、不安で一杯です。

私の願望は、老後の人生を精一杯過ごして、会員の皆様方と仲良く楽しく活動する元気な姿を周りの方々に見てもraithたいことです。

今日まで、尊敬する大先輩方が築き上げた老人クラブを皆様と大切に継承していきましよう。(明るい未来へ)

末筆ながら、無知で微力な私に、お力添えをよろしくお願ひいたします。

**多くの仲間と  
楽しみましょう**

女性部長 松下純子  
大原校区 中央2



今年、女性部長をさせて頂くことになりました松下です。

人生百年時代になり、高齢化が益々進み、「健康寿命を伸ばしましょう」の言葉をよく耳にします。

小郡市老連でも、例外なく高齢化が進み、スポーツや文化祭等々の行事にコロナやフレイル予防を考慮し、工夫しながら開催されています。

女性部でも、これからの生活に役立つ事をと、勉強会・講演・脳トレ(折り紙教室)等取り組んでいます。

また心のリフレッシュも大事だと、昨年は文化会館の小ホールを借り、ピアノ講師にお願いし「皆で歌おう」を開催し楽しみました。好評でし





たので今年も予定しています。  
 多くの皆さんに参加していただきたいと、毎年1つは新しい行事を取り入れていきます。今年は「絵手紙教室」が加わりました。  
 案内が届いた際は是非、知人や友人と誘い合い多くの仲間と楽しみましょう。  
 皆さんが一人でも多く参加していただくように微力ながら努力して参ります。よろしくお願ひします。



「天の川クラブ」  
 のこれから

天の川クラブ会長 好芳子



夜空にキラキラと輝く星粒が集まり、天の川となって流れる、私たちはそんな天の川になりましょう、との思いから「天の川クラブ」と名付けられました。

共に助け合い、励まし合つてその日その日を大切にしながら歳を重ね、命の尽きるまで楽しく喜び合つて行きたいと思ひます。  
 そのために、健康講座や手芸教室、音楽や朗読を聴いたり、楽しい企画を立てています。  
 健康講座で学んだことを実践しながら、元気に老眼鏡の助けを借りて手芸をし、またある時は、懐かしい昔話の紙芝居を見たりしながら楽しいひと時を過ごしましょう。  
 また、秋晴れの良き日に、バスハイクを企画していただきます。親の介護や子どもなど、色んな悩みがあるでしょう。その日はそんな悩みや束縛から解放たれて思ひっきり自然と楽しみましょう。  
 そうして来るべき日を、平常心で柔らかく受け止めていける集いの場の「天の川クラブ」になつてくれればいいなあ…と願つています。

※「天の川クラブ」

昨年度までの「個人会員」グループの愛称

# 高齢者の健康法

指導 杏林大学名誉教授 石川恭三  
 「日医ニュース」平成29年4月5日号より

皆さんに毎日行つていただきたい健康法として、「一読・十笑・百吸・千字・万歩」をおすすめします。

いち どく  
**「一読」**



**一日に一度はまとまった文章を読もう**

新聞でも雑誌でも本でも、好きなものを選んで読むことです。文章を読むことで認知機能がアップします。

じゅうしゅう  
**「十笑」**



**一日に十回くらいは笑おう**

笑う頻度が少ない人ほど認知機能が低下するリスクが大きいです。また、笑うことで免疫力が向上し、がんの予防・進展を抑える効果があるといわれています。

ひゃくきゅう  
**「百吸」**



**一日に百回くらい（一度には十回くらい）、深呼吸をしよう**

深呼吸することで肺の機能が上がり、自律神経が安定し、ストレス解消に役立ちます。

せん じ  
**「千字」**



**一日に千字くらいは文字を書こう**

文字を書くことは認知機能を高めます。日記をつける、手紙を書く、メモをとるなど、こまめに文字を書くことです。そして、できるだけ漢字を使って書くことをお勧めします。

まん ぽ  
**「万歩」**



**一日に一万歩を目指して歩こう**

歩くことがメタボリック症候群の予防・治療に効果的であり、記憶力を高め、認知症の予防に有効であることは周知されています。

一日の時間の流れの中で「今日は何をして、何をしていないか」をチェックするために、「一読・十笑・百吸・千字・万歩」を口の中で唱えてみて、まだやり残しているものがあれば、まず、それを片付けるようにしてみましょう。



# 活動紹介

## 4月11日 市老連ねんりんGG大会 参加者121名

総合優勝 山佐良至 みくに野  
 2位 藁垣 怜 中央2  
 3位 石橋清紀 大板井1  
 最高齢者 男： 野田 清昭 88歳(井上)  
 女： 黒岩千登世 90歳(中央2)  
 当日の最高齢者 一ノ瀬 勝 93歳(美鈴の杜)



## 4月18日 絵手紙・健康体操教室 参加者16名



## 4月24日 市老連 令和6年度総会 七夕ホール

来賓挨拶 加地小郡市長。井上福岡県議  
 横尾福岡県議  
 森小郡市社会福祉協議会長4名  
 国歌斉唱、黙祷  
 村松光義会長代理の挨拶  
 議長に江島毅氏を選出し総会は予定通り終了



## 4月28日 天の川クラブ 総会

## 5月8日 天の川クラブ主催 講演会「人生100歳を健康に生きる」～食と運動と心の持ち方～

講演：医学博士 <sup>ねしげ</sup>音成 <sup>りゅうじ</sup>龍司氏

## 5月14日 市老連天神会協賛 ねんりんPT大会

たなばた地域運動広場

快晴の下 150 数名が集い開催  
 松村光義会長代理の力強い挨拶でスタート

総合優勝 スポーツ部(市老連)  
 最高年齢者表彰 男： 永利 哲男 88歳  
 (天の川クラブ)  
 女： 藤井ヤス子 86歳  
 (大保)  
 当日の最高年齢者 一ノ瀬 勝 93歳  
 (美鈴の杜)



### 文責・広報部

- 部長・平川喜隆
- 副部長・松村光義
- 委員・佐々木康夫
- 委員・河野和加子
- 委員・今泉智子
- 委員・山村涼子
- 委員・佐々木美恵
- 委員・立花慶子

## 5月31日 市老連役員・単々会長研修旅行

小石原勤遊舎・英彦山神宮・高巢高原ホテル  
 出席：単位クラブ会長、校区会長、女性部長、副部長、専門部長