

# デイサロン 介護予防教室 1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

## 1月スケジュール

- 11日(水) ケアピクス ※定員30人  
講師 林崎 万里子 先生  
自己負担金 100円  
座ってできる手・足・頭の体操!
- 13日(金) ヨガ ※定員30人  
講師 増井 ちあき 先生  
自己負担金 100円  
調身 調息 調心 身を整え 息を整え 心を整えて 毎日を快適に過ごしていきましょう
- 18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!
- 27日(金) 栄養講座 ※定員30人  
講師 住民課(管理栄養士)  
自己負担金 なし  
バランスのいい食事を取れる方法を一緒に考えていきましょう!

## 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
- 1月分申込期間 12月15日(木)～28日(水)
- 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)



須恵町シニアクラブ連合会  
会長 合屋 浩寿

このコラムを書いた11月は秋も深まり「天高く馬肥ゆる秋」。人にとっては快適な季節で、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、勉強の秋：と、いろいろな分野で楽しめる秋です。しかし、この秋になっても新型コロナウイルスは終息しずもありません。流行の第8波などの予防に万全を期すばかりです。さらには世の中は、田舎が進み、物価の上昇が続いています。

■健康寿命、平均寿命とは  
私たちが「健康づくり」に取り組むときに知っておかなければならないことは、健康寿命と平均寿命の違いです。  
健康寿命とは、「介護を受けたり、寝たきりになったりせずに日常生活を送れる期間」を言います。平均寿命とは「10歳の乳幼児が生存するであろうと考えられる年数を言います。しばしば「その年に亡くなった人の平均年齢」と誤解されがちですが気を付けましょう。

■理想の健康寿命は100歳?  
「人生100年時代の到来」と言われている

■健康寿命をのばすには「フレイル(虚弱)予防」がカギ  
平均寿命と健康寿命の差は「日常生活に制限のある不健康な期間」を意味します。2019年の調査では、男性は約9歳、女性は約12歳、平均寿命のほうが高いことが分かっています。健康寿命をのばすカギになるのが、要介護状態になる一歩手前の「フレイル(虚弱)」を防ぐ取り組みです。

■若杉クラブのフレイル予防の取り組み  
フレイル予防は「運動(ウォーキングやサイニアスポーツ)などの活動に参加して体を動かす」(栄養(食事と口の健康)・社会参加(教養・趣味・文化・芸能などの活動や地域活動などに参加して外出の機会を増やす)の三位一体が重要です。  
若杉クラブは、単位クラブとともに令和4年度事業として三位一体の事業を積極的に開催し、多くの仲間が参加しています。  
全老連発行の「組織活動は健康長寿の秘訣」の調査研究には「人との交流・つながりが多い人ほど健康度が高い」ということが報告されています。皆さん、若杉クラブに入会して、仲間と一緒に健康寿命をのばしませんか。

若杉クラブは「のぼそう!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

# 二セ電話詐欺に注意!

11月ごろから、福岡県内で二セ電話詐欺の被害が増えています。皆さんもご注意ください。

## 家族の財産をみんなで守ろう! 二セ電話詐欺の被害を防ぐ3つのポイント

(福岡県警察ホームページより)

犯人は、警察官、役場職員、百貨店職員、金融機関職員、弁護士などさまざまな職業の人になりすまし、あなたの大切な財産を狙ってきます。

- **ポイント1** 電話で、キャッシュカード、介護保険料、解決金、保証金などのお金の話が出たら要注意!
- **ポイント2** 電話でお金の話が出たら…  
一人で判断せず、家族・警察・役場 などにまずは相談しましょう!
- **ポイント3** ニセ電話詐欺を防ぐには…  
「まっ太フォン」(防犯機能付き電話機器)と留守番電話の設定が有効!  
「まっ太フォン」の購入を検討する人は、お近くの家電販売店にご相談ください。

電話でお金の話はすべて詐欺!  
すぐに家族などに相談もしくは110番通報しましょう!

☎ 粕屋警察署 ☎ 939-0110



## 俳句

団栗を拾うて句座の人となる 松永 唯道  
ぼた山に人生重ね秋深し 服巻 敦美  
手に余るどんぐり言葉あふれだす 伊東 佳世  
風立てば風にしがたがふこぼれ萩 今村 素瓶  
遠くへと旅立つために藤袴 平野 文子  
車窓いまダム湖に映ゆる草紅葉 片淵はつみ

法の月争ひ絶えぬこの星に 今村 浄子  
稽田の伸びし穂先に雀来る 吉松 義廣  
波郷忌やバスに遺せし薬箱 大村 典久  
破芭蕉友老いて又我も老ゆ 諸永 素子  
秋晴れや個性それぞれ「見てね展」 樋口 京子  
秋日和俳人つどふ東屋に 八尋 風華

## うぶすな句会会員募集

毎月第一水曜アザレアホール須恵で句会。  
初心者大歓迎。(松永 ☎ 933-23517)

## 川柳

ニンマリと後ろを向いたおとうさん 川鍋 房子  
笑えたら良いなコンクールの結果 立花 じん  
娘からこんな親父に図書カード 木村 文福  
出張へ悲しい顔をして見せる 上原 ふみ  
一日の荷物を降ろすお風呂かな 伊藤 可笑  
肩の荷が下りて心の芯揺れる 上田 多門  
粗大ゴミになる予感する定年後 杉原 満月  
ふるさとの海山の香の届く幸 安原美智子  
肩の荷も介護も終えた時独り 山本 むつ  
晩秋の博多目指している明け荷 長崎 瑞竹

正論を捨てると軽くなる空気 池田 遊歩  
荷崩れを繕いながら共白髪 小林 淑子  
髪切つてブラックはもう飲みません カトレヤ  
彷徨の苦い轍よ青春よ とがみかつすけ  
言い過ぎた苦みが残る舌の先 遠藤より子  
飲み込めぬ苦言が喉に溜まりだす 池田 茂代

## 「虫くい川柳」

「Tシャツでデート」(の近い仲間)  
(一)の3音を、あなたなら、どんな言葉にしますか? 答えは、広報すえ1月号で発表します。  
★11月号の答え  
おみくじで神は程よい嘘をつく  
園夢現代 池田 ☎ 933-2404