

わくわくデイサロン 介護予防教室 9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

9月スケジュール

- 6日(水) ケアピクス**
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(水) ほのほの体操**
講師 高濱 弥生 先生
自己負担金 100円
遊び感覚で楽しみながらの健康体操!
- 15日(金) スマホ講座** ※定員20人
講師 携帯電話会社スタッフ
自己負担金 100円
初めて使用する人向けの講座です。スマートフォンは貸し出しできるので持っていなくても参加できます!
- 20日(水) すまいる体操**
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!
- 22日(金) 終活・家族会議** ※定員30人
講師 葬儀会社スタッフ
自己負担金 100円
誰もが訪れる最期の時。今からできること、一緒に考えてみませんか?

※内容は変更になる可能性があります。詳しくは福祉課までお問い合わせください。

65歳以上の皆さん 介護予防教室に参加してみませんか?

- 申込資格** おおむね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
- 9月分申込期間** 8月15日(火)～31日(木)
- 申込方法** 電話または窓口で申し込み
- 申込先** 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

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが5類に引き下げられて以降、私たちの生活にコロナ禍前の活気が戻ってきたように感じています。
このような中、若杉クラブ(以下本会)は、健康づくりや生きがいづくりの活動を積極的に展開しています。今号はこのことについて紹介します。

■須恵町高齢者支援事業(以下支援事業) 研修会
6月22日(木)、アザレアホール3階大会議室で、女性部主催の支援事業研修会を開催しました。当日は単位クラブ会長、単位クラブ女性部長の他合計38人が出席しました。講師を務めた役場福祉課職員と地域包括支援センターの皆さんは、10時から約1時間半かけて、支援事業の説明および質疑応答を熱心に行なうていただきました。そのおかげで出席者は支援事業の知識を習得できたと思います。なお、今後は単位クラブにおいて、支援活動員や会員の皆さんに支援事業のポイントを知らせてもらうための啓発講座を開催する予定です。

■糟屋郡シニアクラブ連合会グラウンドゴルフ大会
6月13日(火)、粕屋中央スポーツ公園(粕屋町)において、各町を代表して合計105人の選手が出場して開催されました。
本会からは予選会を勝ち抜いた15人が出場し、個人戦と団体戦を戦いました。その結果、残念ながら個人戦の入賞はありませんでしたが、団体戦で準優勝をしました。選手リーダーの合屋 吉広さんは、「団体戦で準優勝ができたのは、選手のレベルが上がって、15人が大叩きせずにスコアをまとめることができたからです」と話されました。

■第2回高齢者学級を開催
7月20日(木)、10時からアザレアホール大ホールで開催し、会員他188人が参加しました。
現在、大きな社会問題になっている「二七電話詐欺の根絶に向けて」を演題に、粕屋警察署生活安全課防犯係長の牧真由美さんが、二七電話詐欺に遭わないよう犯罪手口の具体的事例や、二七電話詐欺の入口となる固定電話対策の重要性など、約90分にわたり話をされました。おかげで、参加者はあらためて二七電話詐欺の恐ろしさや対処方法を学ぶことができました。

若杉クラブは「のびそう! 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)
☎ 9333・2160

わくわくデイサロン「ケア・トランポリン講座」を開催します

☎ 福祉課 高齢者福祉係
☎ 932-1493(ダイヤルイン) ☎ 932-1151(内線128)

ケア・トランポリンとは...

転倒防止用の手すりが付いた高齢者や障がい者にやさしいリハビリ器具です。トランポリンの上で上下運動をすると足裏全体からの刺激で血流改善、筋力アップさらには脳のバランス調整力が高まるといった脳トレの効果もあります。通常のトランポリンのように高く飛んだり跳ねたりしないので、誰でも楽しめます。

運動不足を解消したい人、足腰の衰えを感じている人はぜひご参加ください!

- ▶ **日程** 下記のとおり(全24回) ▶ **時間** 15時～16時30分
- ▶ **場所** あおば会館(須恵町大字上須恵1167-1)
- ▶ **対象者** 須恵町にお住まいの要介護認定を受けていない人
- ▶ **定員** 24人 ▶ **料金** 無料
- ▶ **申込方法** 電話または役場1階 福祉課5番窓口にて受け付け
- ▶ **申込期限** 8月21日(月)まで
- ▶ **用意するもの** 体育館シューズ、タオル、飲み物 ※運動しやすい服装でお越しください。
- ▶ **その他** 申し込み多数の場合は、申込期限後に抽選します。
抽選結果は8月23日(水)に、申し込みされた皆さんに電話でお伝えします。



回	日程	回	日程	回	日程
1	8月28日(月)	9	9月25日(月)	17	10月23日(月)
2	8月31日(木)	10	9月28日(木)	18	10月26日(木)
3	9月4日(月)	11	10月2日(月)	19	10月30日(月)
4	9月7日(木)	12	10月5日(木)	20	11月2日(木)
★5	9月11日(月)	13	10月10日(火)	21	11月6日(月)
6	9月14日(木)	14	10月12日(木)	22	11月9日(木)
7	9月19日(火)	15	10月16日(月)	23	11月13日(月)
8	9月21日(木)	16	10月19日(木)	★24	11月16日(木)

★…体力測定実施日

川柳

「きれいだね」ホテルの尻をみなほめる
繫ぐ子の肩へふうわりひめ虫 渡邊 開牛
生臭い夫を干して百叩き 杉原 満月
あの人に会ってころの思い干す 安原美智子
梅干しを亡母が持たせる里帰り 上田 多門
富士山に被せてみたい夏帽子 山本 むつ
大口を叩く男が干からびる 池田 遊歩
竜宮城帰った亀の甲羅干し 池田 遊歩
すやすやと日向ぼっこをした布団 白木 写祿
窓際に干されて出世には遠い 池田 茂代

夢現代

「虫くい川柳」
清流の()のふるさと螢宿
()の2音をあなたなら、どんな言葉にしますか?
答えは、広報すえ9月号で発表します。
★7月号の答え
まだ来ないパス を待つしかないベンチ
夢現代 池田 ☎ 9333・2404

うぶすな句会会員募集

俳句 「青田風・紫陽花・夏野・雨蛙・山滴る・露草・炎天・白南風・夏怒濤」 うぶすな句会
沖繩の岬の慰霊碑夏怒濤 松永 唯道
青田風考の面影胸に抱き 片淵はつみ
紫陽花や異郷で学ぶ孫思ふ 今村 浄子
紫陽花を活けて仏壇明るうす 吉松 義廣
神はすや軍旗はためく大夏野 大村 典久
雨蛙七十五歳の反抗期 諸永 素子
雨蛙声に誘はれうたた寝す 本多みなえ

毎月第一水曜日アザレアホール須恵で句会。
初心者大歓迎(松永 ☎ 9332・3517)
若杉の神を守りて山滴る 樋口 京子
愛慕ただ深く露草ありし家 八尋 風華
無言歌を聴く炎天の平和像 伊東 佳世
穴ごしに互いの目玉雨蛙 今村 素瓶
白南風や全ての窓を開け放つ 平野 文子
雨蛙一面の田に響きけり 上田 蘭美