

わくわくデイサロン

介護予防教室

9月分



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
- 8月分申込期間** 8月15日(木)～30日(金)
- 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)

※内容は変更になる場合があります。詳しくは福祉課までお問い合わせください。

日時 水曜日・金曜日
9時50分～11時20分

場所 地域活性化センター(オイコス)1階



9月スケジュール	
 4日(水) ライフネティック 講師 山本 美幸 先生 自己負担金 100円	年齢関係なく、誰もが楽しめる体操講座！体も頭も「10歳若返り」
 11日(水) ほのぼの体操 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！
 13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	～LINEスマートフォン決済編～LINEの使い方をマスターして日頃の生活をより楽しく、充実したものにしてみませんか？
 18日(水) すまいる体操 講師 宇都宮 準一 先生 自己負担金 100円	身体を効果的に使う方法教えます！
 20日(金) 栄養講座 定員 30人 講師 原田 由香里 先生 自己負担金 なし	管理栄養士による栄養改善を目的とした講座です。日常生活の中で栄養に関して気になることを全て解決しましょう！



須恵町シニアクラブ連合会
会長 藤 英寿

8月は、夏真っ盛り盛りのイメージですが、8月7日ごろに立秋を迎え、暦では秋が訪れる時期です。立秋を過ぎると、例年であれば次第に残暑が落ち着き、少しずつ秋の気配を感じられる頃ですが、猛暑が予想される今年はどうなるのでしょうか。

さて、全国老人クラブ連合会が昨年8月から11月にかけて実施した「令和5年度老人クラブ実態調査報告書」が、今年の5月に全国の老人クラブに送付されました。今号は、その中に記載されている「今後の取り組み課題」について、若杉クラブの取り組みを紹介いたします。

なお、このことは、このコラムに何度か掲載しましたが、会員一丸となり、継続して取り組んでいます。ぜひ参考にしてください。

■今後の取り組み課題 ●高齢化の進行

現在、高齢者人口が3600万人超、人口の約3割となり、超高齢社会を迎えています。須恵町も例外ではなく、地域社会は変化し、高齢者を巡る要求が強まり、課題も複雑化しています。

若杉クラブでは、地域の環境や特性に応じた老人福祉の増進、生きがいをもって高齢者が活躍する社会づくり、コミュニティにおける繋がりや支え合いの体制づくり、あらゆる世代との交流や連携を

図っていくことに取り組んでいます。地域福祉増進における若杉クラブの活動の活性化

若杉クラブでは、これからの超高齢社会において、地域に貢献できる基礎となるよう、地域に暮らす高齢者とともに、4つの目標を掲げ、活動に取り組んでいます。

- 「健康づくり」
- 「仲間と一緒に続けられる」
- 「支え合いづくり」
- 「助け合える仲間がいるって心強い」
- 「生きがいづくり」
- 「楽しむうちに意欲がわいてくる」
- 「地域づくり」
- 「自分が役に立っていると実感できる」

この4つの目標を達成するために、地域の高齢者の自立支援と生活安定、社会参加そして高齢者福祉の推進に資する若杉クラブの活動を、「地域福祉」の推進に繋げることが大切です。このような考えを基に、会員一人一人が主体的、積極的に活動に取り組んでいます。

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。

なお、未加入の人は、若杉クラブや単位クラブの行事に体験参加をすることが出来ます。希望する人は、単位クラブ会長に申し込みをしてください。

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 参加者の声

ほのぼの体操に参加の 宮田さん(80代女性)

一人暮らしなので、わくわくデイサロンに参加して、皆さんと話せるのが楽しいです。身体的にも効果が見られ、参加してとても良かったと思っています。わくわくデイサロンに参加することで新しい友達もできました。毎月の楽しみになっています。

わくわくミュージックに参加の 森永さん(70代男性)

わくわくデイサロンは楽しい！体操講座も参加していますが、毎月楽しみに来ています。自宅での準備中も歌の練習や軽い体操などをして、わくわくデイサロンに参加しています。それが良い効果に繋がっていると思います。

わくわくミュージックに参加の 小川さん(80代女性)

身体が少しきつい時がありますが、わくわくデイサロンに参加することで、皆さんと会話をしながら楽しく活動できるので、これからも積極的に参加していきたいと思っています。



ゲームを交えて楽しい運動(ほのぼの体操)



みんなでハンドベルを演奏する様子(わくわくミュージック)

俳句「合歓の花・大夕焼・白百合・片蔭・透百合・白日傘・梅雨・夕焼・夏霧」 うぶすな句会

合歓の花ぐれば浄土ありしかな 松永 唯道
 老いてなほ情熱消えぬ大夕焼 吉松 義廣
 七十路や白百合のごと生きたらね 諸永 素子
 大夕焼戦地の慟哭はるかなる 本多みなえ
 今日も又能登壇かるる大夕焼 上田 波美
 片蔭や旧家の塀と石畳 千成 恵子
 (サン・ビエトロ寺院にて) 樋口 京子
 白百合や嘆きのピエタに捧げたし

百代の光あつめて透百合 八尋 風華
 白日傘別れしあとは振り向かず 伊東 佳世
 朽ちてゆく梅雨ある國に住みてをり 平野 文子
 夕焼けてたそがれ近き老いの徑 今村 素瓶
 夏霧に阻まれ拜す磨崖仏 片淵はつみ
 ベネチアの旅の途上の大夕焼 今村 浄子

うぶすな句会会員募集

毎月第1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)

川柳

読書にもいちいち要るよ山レンズ 泉スイゲン
 くだらない事で歴史に名を刻む 渡辺 開牛
 人はみな自分史紡ぐはた織り機 カトレヤ
 玉碎の地志霊碑ではいチーズ 杉原 満月
 元寇の名残りを訪ね姪浜 木村 文福
 かき氷色とりどりの顔をする 池田 遊歩
 チョンボした俺の背中に冷たい目 クスリ也
 冷や飯を食ったからこそ現在があり 早瀬 菜包
 カスハラにおいておいしい食事冷めました 安原美智子
 ストレスのガスはビールの泡が抜く とがみかつすけ

冷静な父がはしゃいでいる神輿 上原 ふみ
 雫さる底冷えのする独り部屋 遠藤より子
 冷戦の嫁と姑を繋ぐ孫 山本 むつ
 冷えた仲屋台ラーメンすすりあう 小林 淑子
 一見の客は断わる店構え 池田 茂代
 享年は幾つでしたか冷凍魚 長崎 瑞竹

【川柳夢現代】9月例会のご案内
 9月7日(土)13時から、アザレアホール須恵研修室で例会を開きます。今回の問題は、
 ●互選「ワイド」句
 ●宿題「若い」割る「各三句」となっています。
 出席できない時は、投句のみでもOKです。初心者も大歓迎！お気軽にご参加ください。
 夢現代 池田 ☎ 9333-2404