

わくわく デイサロン 介護予防教室 2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

2月分申込期間 1月15日(水)～31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。

2月1日(土) 14時～15時30分 スペシャリストセミナー

- 講 師 薬剤師
- 自己負担金 100円
- 定 員 30人

薬の正しい飲み方や使い方、お薬手帳の使い方などを話ししていただきます。薬剤師に直接質問できる貴重な講座となっています。

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



2月スケジュール



● **5日(水)**
ライフキネティック
(脳トレ×運動エクササイズ)
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」。
認知症予防・集中力・記憶力UPの
効果があります！



● **7日(金)**
スペシャリストセミナー
講師 理学療法士
自己負担金 100円
定員 30人

健康寿命を延ばそう！
筋力低下対策について、
身体の動かし方(立ち上がりや歩行介助)
を学びます。



● **12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！



● **14日(金)**
終活・家族会議
講師 葬儀会社スタッフ
自己負担金 100円
定員 30人

誰もが訪れる最期の時。
自分も家族も困らないために、
一緒に見直してみませんか？



● **19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！



須恵町シニアクラブ連合会
会長 藤 英寿

新年あけましておめで
とございます。今号では、
新年の抱負を述べたいと思
います。

会員の皆さまには清々し
く新年をお迎え、ご健勝の
ことと心からお祝い申し上
げます。日頃より、須恵町
シニアクラブ連合会(以下
若杉クラブ)の運営につぎ
ましては、温かいご理解と
格別のご協力を賜り、厚く
お礼を申し上げます。

さて、令和7年度は「3
人に1人が65歳以上、5人
に1人が75歳以上になる」
と予測されています。その
ため、今後高齢化が進むと、
医療・介護を必要とする人
が増え、そのサービス提供
体制が現状のままでは十分
に対応できないと見込まれ
ています。このことを踏ま
え、行財政面では、我々高
齢者に関係が深い介護保
険の見直しや年金制度の見
直しなど、多くの課題の解
決に向け検討がなされてい

としています。また、国の
機関の推測によると、単身
や夫婦のみの高齢者世帯
は年々増加しており、地域
社会からの孤立を生まない、
支え合う体制の整備が課題
となります。

こうした状況の中、若杉
クラブは従来から取り組ん
できた「健康(高齢者の健康
保持・増進活動)」「友愛(高
齢者相互の支え合い活動)」、
「奉仕(住み良い地域づくり
などのボランティア活動)」
をさらに主体的に取り組み、
社会の要請に添えていくこ
とが極めて重要です。具
体的には、健康づくり・支
え合いづくり・生きがいづ
くり・地域づくりの取り組
みを推進して、若杉クラブ
を地域の高齢者にPRする
とともに、広く呼びかけて
いきたいと思っています。

ところで、今年の干支は
「乙巳(きのとみ)」です。再
生や変化を繰り返しながら
柔軟に発展していく年にな
ると言われています。そう
いう意味では、若杉クラブ
は会員の皆さまが心を一つ
にした「健康・友愛・奉仕活
動」の推進展開が実を結び、
会員増強が実現することを
強く願っています。

結びに、会員の皆さまの
ご健勝とご多幸を心からお

祈りし、併せて若杉クラブ
の発展に、なお一層のご支
援を賜りますことを切に望
んで、新年のごあいさつと
させていただきます。

若杉クラブ1月行事予定
若杉クラブ新春初詣
開催日 1月24日(金)
参拝神社
中山神社(下関市綾羅木
本町7丁目)
出発時間 8時30分

若杉クラブ事務所
(須恵町福祉センター内)
☎ 933-2160

俳句

「鴨秋の風・水仙・冬の蝶・冬の山・石路の花・薔薇・手袋・風花」
落城の峯をはるかに鴨すすむ 松永 唯道
鴨群れて動くともなく動く水 伊東 佳世
秋の風後円墳を駆けぬける 平野 文子
水仙の如くに生きた母徳ふ 今村 素瓶
何求め風に向ふや冬の蝶 片瀬はつみ
善悪を全てののみこみ冬の山 今村 浄子
墓地の中色を添えたる石路の花 吉松 義廣

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 ☎ 932-2517)
クリスマス母に懺悔の赤い薔薇 遠藤より子
鴨一羽さみしき我を虜にす 諸永 素子
手袋を捨て過ぎし夢願みず 本多みなえ
風花や子犬と私の愛しき日 上田 波美
手袋を脱いでつなぐや小さき手 千成 恵子
碧落に石像衝きて冬の山 樋口 京子
八尋 風華

川柳

「夢現代」
エイトマンだけは空でも歌えます 木村 文福
歌唄い気分転換無理がある 泉スイゲン
啄木の歌碑ため息は空耳か 長崎 瑞竹
鼻歌が止まらぬ今日も良い日だな 上田 多門
声出さず軍歌を歌う元兵士 早瀬 楽包
デュエットが続くのでしう箸二膳 上原 ふみ
家事終えて歌う舞台の仕舞い風呂 小林 淑子
笑わないつめたい猫が癒し生む 杉原 満月
戦争が生んだ怪物 核兵器 とがみかつすけ
どん底で生きる衛生む子の寝顔 山本 むつ

朝焼けの雲が生み出す今日の運 遠藤より子
この母より生まれし吾子に意見され 安原美智子
誤解生む言葉をいまだ謝れず 渡辺 開牛
雨上がりの虹から生まれてきた希望 池田 茂代
四十雀ひとつ卵が増えている 故・池田 遊歩

「川柳夢現代」2月例会のご案内
2月1日(土)13時30分から、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「おいしい」一句
● 宿題「音」多い「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 早瀬 ☎ 933-1588

消費生活 110番



親のクレジットカードを使用 したオンラインゲームの課金 の相談が増えています

事例1 相談事例

● 小学生の息子がオンライン
ゲームに1度だけ課金をしたと言っ
て承諾し、クレジットカードの番号を教
えた。その後息子が何度か課金しており、
カードの利用明細に高額な請求が届いた
ため、取り消したい。

事例2

● 小学生の娘が家族共用のタブ
レット端末を使っていた。オンライン
ゲームをしていたことは知っていたが、
端末に登録しているクレジットカードは
家族の生活費などを利用するものだった
ため、課金していることに気付かなか
った。ある日、クレジットカードの明細が
普段より多く、娘が課金していることに
初めて気付いた。取り消したい。

対処法とアドバイス

スマートフォンやタブレット端末など

にクレジットカード情報を登録したまま
にしておくと、子どもが端末使用時に自
由に課金できてしまいます。
保護者は、カード情報を削除しておく
など、クレジットカードの管理を適切に
行いましょう。

● クレジットカードを利用する度にメー
ルなどで通知されるよう設定し、日頃
から状況を確認しましょう。

● 子どもが使う端末ではペアレンタルコ
ントロールなどを利用し、購入や支払
いなどの制限をかけることも有効です。

日頃から親子でスマートフォンの使い
方や課金について話し合いをするように
心がけましょう。

困ったときは、すぐに消費生活セン
ターにご相談ください。

消費生活相談のお知らせ

かすや中南部広域消費生活センター

開設日 月曜日・金曜日
(祝日・年末年始は休み)