

高齢者を対象とした医療制度説明会を中止します

住民課 ☎ 932-1467(ダイヤルイン) ☎ 932-1151(内線116)

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下の説明会を中止します。

- 対象となる説明会
 - 70歳到達予定者のための医療制度説明会
 - 後期高齢者医療説明会
- 日にち 9月24日(金)
- 対象者
 - 70歳到達予定者のための医療制度説明会(国民健康保険加入者のみ)
 - 昭和26年9月2日～昭和26年10月1日生まれの人
 - 後期高齢者医療説明会
 - 昭和21年10月1日～昭和21年10月31日生まれの人

文化会館舞台照明改修工事のお知らせ

社会教育課 ☎ 934-0030(ダイヤルイン)

アザレアホール内の舞台照明改修工事を行なっており工事期間中はホールが利用できません。利用者の皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いします。

就学時健康診断のお知らせ

子ども教育課 ☎ 687-1594(ダイヤルイン) ☎ 932-1151(内線274)

令和4年度に、新小学1年生になるお子さんを対象とした就学時健康診断を行います。対象者には後日通知をお送りします。

- この健康診断では、眼科・歯科・内科などの健康診断を行い、疾病などが見つかった場合は必要な治療を勧め、学校での集団生活に備えていただくことを主な目的としています。
- 受診の際は、必ず保護者または代理の人が付き添ってください。また、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクを着用の上、会場では静かにお待ちいただきますようご協力をお願いします。
- 日時 10月26日(火) 14時～
- 場所 アザレアホール須恵
- ※令和4年度に町外へ転出予定の人も、須恵町で受診してください。

夏休みアザレアロードショーチケット代返金のお知らせ

社会教育課 ☎ 934-0030(ダイヤルイン)

福岡コロナ特別警報の発出に伴い、上映を中止した夏休みアザレアロードショーの前売りチケット代を返金します。

- 払い戻し期限 10月29日(金)まで
- ※払い戻し受付期間を過ぎると、払い戻しができなくなりますのでご注意ください。
- 払い戻し方法 平日の9時から17時15分までにチケットをお持ちの上、アザレアホール窓口にお越しください。

ホームページバナー広告を募集します

まちづくり課 ☎ 932-1153(ダイヤルイン) ☎ 932-1151(内線342)

町の公式ホームページに企業のバナー広告を掲載することができます。事業のPRとして、ホームページのバナー広告を活用してみませんか？

- 申し込み方法 須恵町ホームページ広告掲載申込書に広告案を添えて、まちづくり課にお申し込みください。
- 掲載金額(1か月あたり)
 - トップページ 10,000円
 - サブページ 5,000円

一般不妊治療(人工授精)の費用を助成します

健康増進課 ☎ 687-1530(ダイヤルイン) ☎ 932-1151(内線168)

- 対象者：次のすべてに該当する人
 - 治療開始日における妻の年齢が43歳未満の人
 - 助成対象となる治療期間から申請日までの間、夫婦いずれかが継続して須恵町に住所がある人
 - 医療保険各法における被保険者、被扶養者などである人
 - ※1夫婦当たり1回限りの申請となります。
- 助成額：1夫婦あたり、対象となる治療に要した費用のうち2分の1(5万円を上限)を助成
- 対象期間：令和3年4月1日以降に開始した治療で治療開始日の属する月の初日から起算して1年間

若杉クラブだより

須恵町シニアクラブ連合会 会長 國崎 猛

今号は、2020年東京五輪の話題と若杉クラブ(以下本会)のフレイル(虚弱)予防の取り組みについて紹介します。

★フレイルは、「健康な状態と身体機能障害要介護の間にある状態」と「健康に近い前虚弱」と言われるフレイルの2種類あります。どちらも必要なトレーニングを行えば、健康な身体に戻ることができます。

このコラムを書いた8月8日(日)は、7月23日(金)から始まった東京五輪の閉会の日でした。コロナ禍という経験したことがない環境で、東京五輪に参加した国内外の皆さんは、私たちにスポーツの魅力を伝えてくれました。

★介護を受ける人の割合は、70歳前半で約6%、80歳代前半で約30%平成28年のデータ)、高齢者の要介護状態は、男性で9年、女性で12年です。生涯現役を目指すためには、フレイル予防と進行防止の取り組みが重要です。

通信や映像の技術が格段に進化した今は、活躍する選手の表情やプレーなど、まるで会場で応援しているかのように、テレビ画面で見ることが出来ます。画面に見入り、「それいけ、ガンバレ!」と家族と声をあげて応援された人たちが多かったのではないのでしょうか。

★身体活動は、筋肉の発達や、食欲、そして心の健康に影響します。筋肉の発達は、ストレッチやトレーニングが効果的です。今よりも10分多く体を動かしましょう。身体活動は仲間と行うことで、楽しく続けていくことができます。

開催前は、反対意見も多かった東京五輪ですが、開幕してからは選手の嬉し涙、悔し涙：さらに、コロナと戦う姿など、さまざまなおに感動させられました。そして、日本中の子どもたちに夢と希望を与えられたと思います。もちろん、私たち高齢者にも「元氣と希望」を与えてくれました。

★興味やボランティアなどで外出することは、フレイル予防に有効です。高齢者の元氣の秘訣「今日ヨウ・今日イク」(今日用事(ヨウ)がある、今日行く(イク)ところがある)を実践しましょう。

開催前には、反対意見も多かった東京五輪ですが、開幕してからは選手の嬉し涙、悔し涙：さらに、コロナと戦う姿など、さまざまなおに感動させられました。そして、日本中の子どもたちに夢と希望を与えられたと思います。もちろん、私たち高齢者にも「元氣と希望」を与えてくれました。

★身体活動は、筋肉の発達や、食欲、そして心の健康に影響します。筋肉の発達は、ストレッチやトレーニングが効果的です。今よりも10分多く体を動かしましょう。身体活動は仲間と行うことで、楽しく続けていくことができます。

「楽しく健康に過ごす生活」のためのヒントにしていただければ幸いです。

★趣味やボランティアなどで外出することは、フレイル予防に有効です。高齢者の元氣の秘訣「今日ヨウ・今日イク」(今日用事(ヨウ)がある、今日行く(イク)ところがある)を実践しましょう。

予防教室は7月13日(火)、15日(木)の2回開催し、単位クラブ(以下単ク)会長、単ク女性部

若杉クラブは、「のばそう!健康寿命、担おう!地域づくり」をスローガンに活動しています。皆さんのご入会をお待ちしています。

須恵町社会福祉センター内 ☎ 933321600

俳句

「夏野・蟬時雨・蟻・炎天・朝焼・朝顔・青野」

その果に古代の王墓大夏野 松永 唯道
行き暮れて地凶なき夏の野に迷ふ 今村 素瓶
蟬時雨世事なにかも押し流す 平野 文子
蟻群れて被さる屍いづかたへ 片測はつみ
我もまた重き荷を負ふ蟻の列 今村 浄子
炎天下球児の声に力享く 吉松 義廣
炎帝の支配ゆるがす雷一閃 大村 典久

朝焼やひとりで詣つ犬の墓 平野 則子
朝顔の大輪のごと逝かれけり 諸永 素子
大阿蘇や波なす青野せまりくる 樋口 京子
大夏野一樹残して暮れにけり 八尋 風華
炎天の巖に影のありにけり 服巻 敦美
無言歌を聴く炎天の忠魂碑 伊東 佳世

川柳

蝉の声聞きつつ朝寝夏休み わたなべりおすだれ揺れ日本家屋にある風情 安原美智子

隙間風ふさいでくれた子の笑顔 伊藤 可笑
人類の驕りの隙間突くコロナ 上田 多門
寂しくて心の壁に目貼りする 遠藤より子
焦心の何故に埋まらぬ隙間風 大塚かの子
わたくしを捨ててやさしい風になる ながみかつすけ
プライドを捨てると軽くなる空気 池田 茂代
別居して捨ててしまった胃腸薬 杉原 一生
山びこに捨てた言葉で攻められ 上原 ふみ
なに捨てるいいえ何にも捨てません 川鍋 房子

「虫くい川柳」
()の5音を、あなたならどんな言葉にしますか? 答えは、広報すえ10月号で発表します。
★8月号の答え
ひまわりを知らぬ子がするハイネット
園夢現代 池田 ☎ 93332404