

わくわくデイサロン 11/1~11/30

11月スケジュール



● 5日(金) わくわくミュージック ※定員25人 講師 高間 美奈湖 先生 自己負担金 100円



● 10日(水) ケアピクス ※定員25人 講師 林崎 万里子 先生 自己負担金 100円

▶日 時 水曜・金曜 9時50分~11時20分
▶場 所 アザレアホール 3階大会議室
▶申込資格 65歳以上で町内に住所を有し、要介護認定を受けていない人

会場が変更になっています。



● 17日(水) ほのぼの体操 ※定員25人 講師 高濱 弥生 先生 自己負担金 100円



● 26日(金) 音楽サロン ※定員25人 講師 石内 貴代美 先生 自己負担金 100円

わくわくデイサロンの受講申込方法が変わります

令和3年度から、受講申し込みを毎月に変更いたします。申込方法は以下の通りになりますので、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

- ▶ 11月分申込期間 10月15日(金)~10月29日(金) 9時~17時
- ▶ 申込方法 窓口および電話での申し込み
- ▶ 申込先 須恵町役場 1階 福祉課窓口 福祉課 ☎ 932-1493(ダイヤルイン) ☎ 932-1151(内線128)



※新型コロナウイルス感染拡大防止のためスケジュールが変更になる場合があります。



新型コロナウイルス対策について

皆さんに安心して参加していただくために、以下の対策の徹底をお願いします。



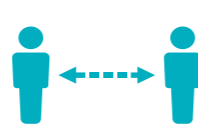
マスクの着用



手指の消毒



事前の検温



ソーシャルディスタンス確保のお願い



密集の回避



密接の回避

■ 異常気象は頻繁に起る
近年は、数十年に一度といわれる大雨や台風が毎年とていほど発生しています。このような異常気象が頻繁に起こるのは、地球全体の気温が上がる地球温暖化が原因の一つといわれています。その影響もあって、今年8月、北部九州を襲った記録的な大雨は、各地に河川の氾濫や土砂崩れなどの被害をもたらしました。

須恵町でも、福岡県の土砂災害警報や洪水警報の発表を受け、高齢者避難や避難指示を発令。町の避難所の開設状況が防災無線やメールなどで報じられたことは、まだ記憶に新しいところです。

そのような中、今年も台風シーズンを迎えました。食糧などの備蓄や防災セットの準備が日ごろからできていると、いざ災害が起きたときも安心です。

■ 災害発生時の食料事情は？
大きな災害が発生した場合は、物流機能が停止しスーパーやコンビニエンスストアの店頭では食品が手に入り難くなります。また、電気・水道ガスなどのライフラインが停止した場合、日常生活とはかけ離れた生活を余儀なくされます。そんな時、いつもと変わらない、温かく栄養のバランスのとれた食事で心と体を満たすことが必要です。

■ 食糧品の備蓄には「ローリングストック」が安心感を生む
ローリングストックとは、普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った

分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食糧を家に備蓄しておく方法です。ポイントは、日常の一部として、普段から無理なく楽しみながら取り入れることだそうです。

また、食糧備蓄品は不足しがちな、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、バランス良く備えることが大切です。

■ 防災セットとは？
防災セットとは、非常用持ち出し品を言いませんが、用意した方がよいと言われるものを全て揃えるのは不可能です。人間が持っている荷物の量は男性15kg、女性10kgと言われています。それを持って避難するのは現実的ではありません。ましてや、高齢者が持っている荷物は3kg程度です。そこで、最低限揃えるものとして、懐中電灯や笛、ブザーなどの便利品と清潔健康を維持するための簡易トイレやマスク、アルミブランケット、救急セットなどが揃ったセットです。

■ 若杉クラブの食糧備蓄品・防災セット紹介の取り組み
若杉クラブでは、会員に対して、「福岡県老連の福利厚生事業の防災用保存食セット(食糧備蓄品)と防災セットの申し込み」の案内を単位クラブ会長にお願いして行なっています。

若杉クラブでは、この取り組みを①モノを届けるだけでなく、安心・安全・ぬくもりを届ける活動 ②防災面だけでなく一人暮らしや夫婦のみの老人クラブ会員を孤立させない活動 ③無駄のないストックをお手伝いする活動として推進しています。

このように、若杉クラブは高齢者が「自分の命は自分で守る」という意識を持ち、災害に備える活動にも取り組んでいます。

若杉クラブは、「のぼそー健康寿命、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。

若杉クラブ事務局
(須恵町社会福祉センター内)
☎ 9333・2160

川柳
自民党アウトセーフの綱渡り 杉原 一生
逆転の一球すべり込みセーフ 山本 むつ
はいセーフ動き始めた終列車 川鍋 房子
ギリギリの数値でセーフ我が命 小林 淑子
閻魔王のジャッジセーフかたずかずし 上田 多門
寿司折りの二つでセーフ午前様 池田 遊歩
決勝に僅差のタイムすべり込み 伊藤 可笑
二回目の接種もやっとな娘婿 木村 文福
レジに来て財布の中身確かめる 安原美智子
短パンもミニスカートもまだ履ける 大塚かの子
名札あるクラス会なら間違わず 上原 ふみ

健康・友愛・奉仕

若杉クラブだより

須恵町シニアクラブ連合会
会長 國奇 猛

俳句 「木の實・赤とんぼ・秋の水・長崎忌・秋出水・月・爽やか・夏木立」
亡き妻と尋めきし湖畔木の実落つ 松永 唯道
胸底に阿修羅の憂ひ赤とんぼ 伊東 佳世
窠跡に陶片沈め秋の水 今村 素瓶
長崎忌小倉に生きし亡き祖母よ 平野 文子
秋出水農夫の涙類つたふ 片瀬はつみ
年重ねかくありたしや秋の水 今村 浄子
秋の水たゆたひ曲がりゆくところ 吉松 義廣

うぶすな句会会員募集
毎月第1水曜アザレアホール須恵で句会。
初心者大歓迎。(松永 ☎ 9333・3517)

夢現代
ステージII乗り切る粥の塩加減 遠藤より子
合格と書いた笑顔が飛んで来る とがみかつすけ
太陽はまだ落ちぬメロスよ走れ 池田 茂代
大雨が止んで安堵の川の巾 わたなべりお
救われた告解室のドアが開く 長崎 瑞竹