

わくわく デイサロン

4/16～5/15

65歳を過ぎたら介護予防を始めませんか。
初めての人大歓迎！

4月スケジュール

- 18日(水)**
陶芸 ※定員25人
講師 光安 逸子 先生
自己負担金 500円
- 20日(金)**
フラワーアレンジメント ※定員50人
講師 花ののぐちスタッフ
自己負担金 700円
- 25日(水)**
運動教室 ※定員20人
講師 正信会水戸病院 職員
自己負担金 なし
- 27日(金)**
手工芸 ※定員25人
講師 ボランティアスタッフ
自己負担金 500円

5月スケジュール

- 2日(水)**
ケアビクス ※定員30人
講師 林崎 万里子 先生
自己負担金 なし
- 9日(水)**
ほのぼの体操 ※定員30人
講師 高濱 弥生 先生
自己負担金 なし
- 11日(金)**
音楽サロン ※定員30人
講師 石内 貴代美 先生
自己負担金 なし



5月スケジュール



若杉クラブ だより

須恵町老人クラブ連合会
会長 東 好男

「広報すえ」掲載にあたって

須恵町老人クラブ連合会は昭和38(1963)年5月に創立し、今年で55年になります。長い歴史と伝統に育まれたこの会をさらに「魅力ある老人クラブ」との願いを込めて、平成13年度から愛称を「若杉クラブ」として

クラブの目的は「会員の健康と福祉の増進に努め、積極的な社会参加と奉仕活動を通じて、地域社会に貢献すること」です。平成29年度の組織構成は、20行政区のうち佐谷、上須恵、南米里、大島原、須恵、一番田、城山、甲植木、乙植木、新原、旅石、山の神、西原、旭ヶ丘、恵西、昭穂の16行政区、24単位クラブ1220人で構成されています。

数年前までは川子一、長礼にもクラブがありました。が、「会員が少なく役員のみならずもいない」などの理由から現在休会となつています。未設置の藤浦を含め、町内全域に老人クラブができることを願っています。

そこで、町民皆さんに「若杉クラブ」の活動の姿を知っていただき、少子高齢社会における高齢者のあり方、世代間交流や地

域貢献のしかたなど、町民皆さんのご指導とご支援をいただきたく、今年度から「広報すえ」に掲載させていただきますことになりました。

主な内容は、①前月までの活動状況②今後の活動予定③単位クラブ紹介④健康・福祉関係の情報提供などです。

高齢者が「この須恵町に住んでいてよかったです」と感じ、地域の皆さんが「高齢者がいるから助かる」と言っていたら、若杉クラブとなるよう努めたいと考えています。

この欄を通じて「何でも相談でき、助け合える仲間がいる若杉クラブ、安心して暮らせる明るい須恵町」づくりにご理解とご支援をいただきますようよろしくお願い致します。

クラブに入会しませんか
おおむね60歳以上の人ならだれでも、いつでも入会できます。お住まいの地区(単位クラブ)の会長へ、お名前、年齢、住所、電話番号などを伝えていただくだけで結構です。

若杉クラブが主催する主な活動は、春と秋の歩こう会、グラウンドゴルフ大会、地域清掃活動、年4回の高齢者学級、9月の会員の集い、各地域での体力測定、研修旅行などです。また、単位クラブ独自の旅行、お誕生会、土曜サロンなど、楽しい活動をたくさん実施しています。

詳しい内容は、奇数月に会員に配布している「老俱たより」をご覧ください。ご意見・ご要望は、遠慮なく若杉クラブ事務局へお寄せください。



会員の集いでのコーラス部

大國主命で有名な大己貴神社(筑前町)への新春初詣の一行
若杉クラブ事務局
(須恵町福祉センター内)
☎0933・2160

健康コラムニスト え子の部屋



突然ですが、皆さんこんにちは。すえ子です！

私は、須恵町民皆さんの健康づくりのため、健康についてちよっとしたコツをアドバイスするために誕生したコラムニストです。これから健康にまつわるいろいろな情報を連載でお届けしていきます。どうぞ、よろしく願います。

まずは、私が生まれるきっかけになった「須恵町健康増進計画」について、ご紹介いたしますね。



須恵町健康増進計画ってなあに？

須恵町には、住民の皆さんが健康に過ごしていただくことを目的とした「須恵町健康増進計画」があります。この計画には、病気の予防と重症化を防ぐために「住民検診」を推進することや、皆さんの生活習慣を見直すためのきっかけづくり、健康に関する情報の発信を行うことなどが盛り込まれています。

俳句「離一切・露の臺」

歌歌と灯のなき蔵の雛たち	大庭 土筆	露の臺祈りの固き拳に似	近藤 文香
行く末の幸多かれと雛の宴	木山 享	包み紙とれば眩しげ女雛さま	合屋 恒子
変はる世の雛のつれづれ上巳の日	樋口 京子		

須恵俳句会

須恵俳句会会員募集 毎月第一金曜カルチャーセンター
研修室で句会。入会前のお見学も歓迎します。
合屋 ☎0935・1321

川柳

根を残し花の復活待っている	池田 茂代	皴の手で孫等の幸を願う祖母	柴山たえ子
君と僕ルーツ探れば一緒かも	伊藤 可笑	米寿から願うは一つ無事なこと	上田 多門
根比べごめんなさいがまだ言えず	遠藤より子	後継願うこの児もいつか島を出る	杉原 一生
強い根の乳歯も動く新学期	わたなべりお	お百度の研ぎすまされる情と念	池田 遊歩
淡い恋根雪のまま春を待つ	小林とし子	寡黙なる語り部平和記念像	長崎 瑞竹
往生の希望話題にお茶を飲み	川鍋 房子	生さる術掛けた悲願の手術室	山本 むつ
何よりもわが子の無事が金メダル	木村 文福		

夢現代

夢現代会員募集 毎月第一土曜にアザレアホール須恵
で活動中。興味のある人はお問い合わせください。
池田 ☎0933・2404

これからの連載予定

健康で豊かな生活を送っていただくために必要なこと、それは「生活習慣を見直すこと」です。普段何気なく過ごしている生活の中に、健康に良くない習慣が…。なんてこともあるかも。これから毎月、次の6つの生活習慣の中から1つを取り上げていきます。いつ、どんな話題が出てくるかは、お楽しみに！



- ①規則正しい食習慣って？
- ②運動する習慣を身に付けよう！
- ③十分な睡眠とれていますか？
- ④お酒の正しい飲み方？
- ⑤禁煙・分煙の大切さ
- ⑥歯磨きは長寿のはじまり？

健康寿命って知っていますか？

健康上、問題のない状態で日常生活を送れる期間を「健康寿命」と呼ぶそうです。長い人生、いつまでも元気に過ごすためには「健康寿命」を伸ばすことが大切です。

健康福祉課 ☎0937・1530(ダイヤルイン)