

わくわくデイサロン 3/16~4/15

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！

3月スケジュール



●20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



●22日(金) わくわくミュージック(鍵盤ハーモニカ) ※定員30人 講師 高間 美奈湖 先生 自己負担金 初回のみ345円



●27日(水) 茶話会(閉講式) ※定員30人 講師 ボランティアスタッフ 自己負担金 なし

●日 時 水曜・金曜 9時50分~11時20分
●場 所 地域活性化センター(オイコス)
●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
●健康福祉課 ☎932-1493(ダイヤルイン) ☎932-1151(内線125)



4月スケジュール



●3日(水) ケアピクス ※定員30人 講師 林崎 万里子 先生 自己負担金 なし



●5日(金) 押し花 ※定員50人 講師 松本 浩美 先生 自己負担金 500円



●10日(水) ほのほの体操 ※定員30人 講師 高濱 弥生 先生 自己負担金 なし



●12日(金) 陶芸 ※定員25人 講師 光安 逸子 先生 自己負担金 500円

これからの取り組みについて
会員増強の取り組みは、①魅力ある活動を進める②開かれたクラブの運営をする③日常のPR活動をすすめる、この3点の日常活動が大切だと考えています。

平成26年度30年度の取り組みの成果
本会の会員増強の取り組みは、全国の老人クラブの仲間と共に平成26年度から30年度までの5か年計画に基づいて精力的に取り組んでまいりました。しかしながら、会員増強を果した単位クラブが一部あるものの、全体としては十分な成果をあげることができませんでした。会員数でいうと、平成26年度は1331人であったものが、平成29年度には1186人までに減少し、平成30年度の見込みも芳しくない状況です。

須恵町老人クラブ連合会 会長 笹原 泰典
今回は、若杉クラブ(以下本会という)が抱えている最重要課題「会員増強の取り組み」について紹介いたします。



高齢者相互支援活動員の活動

入会の問い合わせは、若杉クラブ事務局へお電話ください。
若杉クラブ事務局 (須恵町社会福祉センター内) ☎9333-2160

若杉クラブは、仲間づくりを通して①生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行うこと、②高齢者の知識や経験を生かして、地域を豊かにする社会活動に取り組んでいます。
町内高齢者の皆さん、仲間と一緒に楽しく活動しませんか！

思っています。
②と③は今後も工夫を重ねながら取り組んでいきますが、①についてはこれまでの本会の友愛活動や健康づくり・介護予防活動の経験を活かした取り組みを検討したいと考えています。
具体的には、本会でできる範囲の介護予防や生活支援の活動を、町の関係機関・団体と共に担うことを考慮し、協働していきたいと思っております。

皆さんこんにちは、すえ子です。
今月は慢性腎臓病(CKD)についてお話しするわ。
知ってる?
毎年3月の第2木曜は『世界腎臓デー』
日本における慢性腎臓病(CKD)の患者数は推計1330万人。治療が必要とされる患者だけでも約600万人と推測されていて、その数の多さから「新たな国民病」とも言われているのよ。慢性腎臓病(CKD)は、簡単にいうと人工透析の準備で、脳梗塞・心筋梗塞なども関連が指摘される恐ろしい病気よ。この病気について、たくさんの人たちに知ってもらおうと定められたのが『世界腎臓デー』なの。
そもそも、慢性腎臓病(CKD)ってなんだろっ?
慢性腎臓病(CKD)とは、腎臓の障がいや機能低下が3か月以上続く状態のことを指すわ。
慢性腎臓病(CKD)の怖いところは、病気の初期にほとんど自覚症状がないと

健康コラムニスト え子の部屋

慢性腎臓病(CKD)は早期に見つけるほど進行をおさえられる可能性が高くなるの。そのためには、定期的な健診を受けることが大切よ。特定健診では検尿や血液検査から腎臓の機能を推定することができるわ。特定健診の結果で、検尿や腎機能の検査に異常があったときは、柏屋地区CKD対策連携システムに基づいて、精密検査を受けるシステムとなっているわ。

「須恵町住民健診のお知らせ」を4月に世帯主宛にお送りするわ。この機会に、ぜひ家族みんなで健診を受けてみてね!

健康福祉課 ☎687-1530(ダイヤルイン)

川柳
好きは好き医者の忠告少し無視 上田 多門
幼児が無視して通り振り返る 柴山たえ子
無視されるああこの人はこんなひと 川鍋 房子
組合を抜けた途端に村八分 伊藤 可笑
ぶつかった挙げ句睨め付けスマホ族 木村 文福
むなしさを抱いて屋根までシャボン玉 池田 遊歩
夢現代会員募集 毎月第一土曜にアサ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) ☎9333-2404

俳句「寒・寒月・寒椿・寒林・寒紅・雪・切干・みかん」(冬の寒さを詠む) うぶすな句会
生死より逃れてならじ夜の雪 松永 唯道
冴えわたる寒満月に掌を合はす 吉松 義廣
祈るとは胸に秘むこと寒椿 平野 則子
寒雀庭につどひて愉快なり 諸永 素子
冬木立谷の深さを見せてをり 樋口 京子
いさぎよく全てを落とせ冬木立 八尋 風華
うぶすな句会会員募集 毎月第一水曜カルチャーセンター研修室で句会。初心者大歓迎。仲間とふるさとの自然や文化を詠みませんか。(松永) ☎9323-3517

夢現代

お問い合わせ先