

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



● 17日(水) 歯科講話(歯科衛生士) ※定員20人 講師 古賀 直子 先生 自己負担金 なし



● 19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



● 24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



● 26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

- 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)



5月スケジュール



● 8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



● 10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 300円



● 15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

健康・友愛・奉仕

若杉クラブだより

須恵町老人クラブ連合会 会長 笹原 泰典

今回は、若杉クラブが目指している「健康長寿の実現」の取り組みについて紹介します。高齢者にとって健康で長生きできることほど幸せなことはありません。これまで健康は「個人の努力」と考えられがちでしたが、最近になって、ある著名な団体の六つの研究データ分析から、老人クラブの仲間づくりが健康長寿にプラスの影響を与える可能性が大きいことが明らかになりました。

老人クラブ活動の健康への影響

- 一、人との交流が多いと健康にプラス 交流が週一回より少ないと健康に影響する可能性が高くなる
- 二、運動は仲間とすると健康にプラス 運動する時はグループで実施した方が要介護状態になりにくい
- 三、サロンへの参加は健康にプラス サロンに参加して身体や頭を動かし、さらに仲間と共に過ごす時間を持つことで、要介護状態になりにくい
- 四、笑いのある生活が健康にプラス 笑いは人との会話や交流の中から生まれる
- 五、地域組織への参加は健康にプラス クラブや町内会などの地域活動に参加することが認知症になるリスクを下げる
- 六、地域で役割を担って長生きしよう 組織内で役割を担うことで生きがいや責任感が高まる



みんなで健康体操

若杉クラブが持つ「健康長寿の秘訣

若杉クラブの組織活動は、前述の「健康へのプラス」を体得できる次の健康長寿の秘訣を持っています。町内高齢者の皆さん、健康長寿実現の秘訣を持つ若杉クラブに入会し、一緒に健康長寿を目指しませんか！

4月行事予定

- 若杉クラブ定期総会 日 時 4月3日(水)10時 開式 場 所 アザレアホール須恵
 - 若杉クラブ郡老連G・G 大会予選会 日 時 4月15日(月)9時 開式 場 所 健康広場
 - 春季歩こう会 日 時 4月21日(日)11時 集合 場 所 守母神社(甲植木区)
- 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

- ①人と会う機会が自然に増える
- ②みんなでスポーツや体操を実施できる
- ③集いと活動の実施ができる
- ④仲間と一緒に笑いがあがる
- ⑤地域の高齢者組織である
- ⑥役員・リーダーには長生きのこぼっぴ

俳句「梅・椿・雛・冬の星」(梅と椿を詠む)

梅の花宇宙を宿す滴かな 八尋 風華
蒼天へ椿の中を登りきる 伊東 佳世
一瞬に命手放す落椿 今村 素瓶
冬の星言の葉永久に残りゆく 平野 文子
夕映の葉陰に紅き寒椿 片淵はつみ
雛の間の古き女雛の伏し目かな 松永みちこ

うぶすな句会

川柳

行く道は迷路じゃないよ灯りさす 柴山たえ子
くねくねと迷路を掘っている土竜 伊藤 可笑
消息でさえも掴めず拉致の闇 木村 文福
紆余曲折ともに歩いて愛深む 遠藤より子
出会いから人生迷路まだ抜けぬ 杉原 一生
トップの座めざす後は振り向かぬ 川鍋 房子
独り立ちめざして一人寝を始め わたなべりお

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) ☎9333・2404

健康コラムニスト え子の部屋



皆さんこんにちは、すえ子です。今月は、大人の風しん予防接種の費用助成についてお話をします。風しんは、免疫のない女性が妊娠初期にかかると、赤ちゃんが目や耳などに障がいを持つて生まれる「先天性風しん症候群(CRS)」になる可能性があるわ。須恵町では妊婦への風しん感染を予防するため、風しん予防接種費用の一部を助成することにしたの。妊娠中は風しん予防接種を受けることができないから、事前の予防が必要よ。

対象者

- ① 妊娠希望者
- ② 配偶者(パートナー)
- ③ 同居者(生活空間を同一にする頻度が高い家族など)
- ※②・③の対象者は、妊娠希望者や妊婦の抗体価が高い場合は対象になりません。

助成額と助成回数

1人1回、自己負担分を助成 ※ただし、上限額は5千円。

助成の対象となるワクチン

風しんワクチン(単独) 麻しん風しん混合ワクチン(MR)

接種期間と申請期限

接種期間	申請期限
1月1日~3月31日	4月30日まで
4月1日~2020年3月31日	2020年4月30日まで

助成までの流れ

- ① 抗体検査の結果を確認(助成対象か確認)
 - ② 予防接種を受け費用を支払い
 - ③ 速やかに次の必要書類を持参し、申請
 - ④ 審査後、助成額を振り込み
- 必要書類
申請書、風しん抗体検査結果で抗体価が低いことを証明する書類、領収書の写し(接種した人の名刺、接種日、予防接種の種類、かかった費用がわかるもの)、印鑑、接種を受けた人名義の金融機関の口座がわかるもの

福岡県では風しん抗体検査を無料で実施中!

予防接種を受ける前に、必ず風しん抗体検査を受けて助成の対象になるかを確認しましょう。詳しくは、粕屋保健福祉事務所(☎9339・1746)へお問い合わせください。

☎健康福祉課 ☎937・1530(ダイヤルイン)