

わくわくデイサロン 5/16~6/15

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！

5月スケジュール

- 17日(金) 園芸 ※定員50人 講師 花ののぐちスタッフ 自己負担金 700円
- 22日(水) すまいる体操 ※定員30人 講師 宇都宮 準一先生 自己負担金 なし
- 24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
- 29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
- 31日(金) わくわくミュージック(ハンドベル) ※定員30人 講師 高間 美奈湖先生 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)

6月スケジュール

- 5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
- 7日(金) 防災講座 ※定員30人 講師 未定 自己負担金 なし
- 12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
- 14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

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

今号は平成30年度若杉クラブ定期総会について紹介します。

定期総会は、4月3日(水)にアザレアホール須恵で若杉クラブ(以下本会)として開催しました。今年の長寿者金婚者は、百寿が7人、米寿が58人、金婚者18人で、本会から記念品を贈りました。

総会では、来賓の平松町長、三角町議会議長、木原社会福祉協議会会長から「励まし」の言葉をいただいた後、平成30年度の事業報告と会計報告、ならびに会則改正の提起、平成31年度事業計画と予算の提案を行いました。



若杉クラブ 長寿者・金婚者記念品贈呈式

平成30年度本会主催事業の参加者

平成30年度事業では、本会主催の健康増進事業や教養向上事業、社会奉仕作業に延べ2千4百人ほどの会員が参加したことを報告しました。その他にも、単位クラブが独自で取り組んでいる健康づくりや地域貢献事業を含む相当数の会員が参加しています。このように本会の組織的活動が会員の生きがいや健康づくりに役にたっていることを大変嬉しく思います。

平成31年度の取り組み

会則改正については、本会の更なる発展を期して、本会の名称変更や健康増進事業の強化のため、部局の一部見直しの提起を行いました。また、事業計画では、健康増進事業の強化として、単位クラブに健康推

進員を配置することや「シニアスポーツ・レクリエーション活動」の普及などの提案を行い、いずれも賛成多数で承認されました。

本会の地域社会の活力を次世代へ

今総会では平成最後の総会、5月1日に新天皇陛下の即位があり令和元年が始まりました。本会は、新会則や健康増進事業の強化を基に、若手会員の増員を図り、地域社会の活力を次世代に継承していく元年にしたいと思っています。

さらに、平成26年度から減少傾向であった本会の会員数が前年度比1人減の1185人に下げ止まりました。これは、ひとえに町内高齢者の皆さんに本会の活動をご理解いただいたこと、単位クラブの皆さんの地道な勧誘努力の賜物と思っています。

今総会では、会員増員に功績があった、上須恵若水会1、大島原若翔会、須恵福寿会1、乙植木榮しみ会、西原第二若草会に本会から表彰を行いました。会員増員は本会の重要課題でもあり、今後も積極的に取り組めます。

なお、本会の活動状況は、これからも若杉だよりを通して発信していきます。

町内高齢者で若杉クラブに未加入の皆さん、本会への加入をよろしくお願ひします。

- 5月行事予定**
- 柏屋地区春期高齢者運転安全運転技能競技会
- 日時 5月13日(月) 9時開会
- 場所 アイルモーターズスクール博多の森
- 若杉クラブ第1回高齢者学級開講式
- 日時 5月29日(水) 10時開会
- 場所 アザレアホール須恵

入会のお問い合わせは、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

俳句 「桜・花・野の花・春の鴨」

蝶かとも野に一片のさくら散る 唯道 松永 唯道
 迫り来て列車ごと呑む花万葉 片淵はつみ
 病窓の雲に言問ふ桜かな 今村 浄子
 朝日うけ雪柳の枝しなひたる 吉松 義廣
 須恵川の波こまやかに春の鴨 平野 則子
 クロアチアにて 素子
 戦火跡クリスマスローズ咲きみちて 諸水

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 ☎ 9332・3517)

父母なくば故郷遠し花吹雪 樋口 京子
 ちさきもの飛べよ歌えよ下萌ゆる 八尋 風華
 田の神へほのかに匂ふ花菜風 伊東 佳世
 病床の妻に花の匂なかりけり 今村 素瓶
 桜咲く人にやさしくしたくなる 平野 文子
 茶を運ぶ野立の少女花の下 松永みちこ

川柳

代参へ乾門から花見兼ね 木村 文福
 蠟梅の匂いこぼれる寺の門 遠藤より子
 校門は出会いと別れ知っている わたなべりお
 襟門の鳩と眼の合う通り雨 長崎 瑞竹
 どの門を開けても後期高齢者 杉原 一生
 一步門出ればやさしい妻になる 小林とし子
 山門をくぐり心の喪が明ける 山本 むつ

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 ☎ 9322・2404)

平成に五月の門出待つ令和 伊藤 可笑
 千里の道情念燃やす蝸牛 池田 遊歩
 いやな事夕日に燃やし明日を見る 柴山たえ子
 元カレの写真燃やして次探す 上田 多門
 完全燃焼したのか夕陽美しい 池田 茂代
 煩惱を燃やす八十路の坂を越え 川鍋 房子

健康コラムニスト え子の部屋



こんにちは、え子です。皆さんは「健康寿命」をご存知でしょうか？

「健康寿命」は、介護を受けたり、病気で寝たきりになったりせず、健康で自立した生活ができる期間を示すものよ。

2018年の厚生労働省の発表では、日本人の「平均寿命」は、男性80・98才、女性87・14才だそうよ。それに比べて「健康寿命」は、男性72・14才、女性74・79才で、男性で約9年、女性で約12年、「健康寿命」が「平均寿命」より短いわ。

平均寿命が延びる反面、日常に支障をもたらす病気を抱えたままの生活を余儀なくされる高齢者が増えていくから、健康でいられる期間は平

均寿命に十分には追いついていないの。

健康で自立した生活を送るには、「健康寿命」をより延ばして、「平均寿命」との差を縮めることが、とても大切よ。

そのために、まずは身近な「口の健康」について意識を高め、ひいては「全身の健康」への意識も高めて「健康寿命」を延ばしてもらいたいわ。

70才以上75才未満の住民の人は「無料の歯科検診」を受診して、日ごろから自分の口の状態に関心を持つてね。

詳しくは、柏屋歯科医師会事務局
(☎ 712・1764)へ問い合わせ
てね。

健康福祉課
☎ 687・1530
(ダイヤルイン)



☎…申込先 〇…問い合わせ先

〇…問い合わせ先