

**フラは若さを保つ習い事!**  
 フラは、シニア世代にとって「若さ」を保つには格好の習いごとです。その理由をいくつか紹介します。

① フラは膝を軽く曲げた状態で腰をひくるので、インナーマッスルという普段は使わない筋肉を鍛えることができます。身体能力低下を防ぐことができます。

② フラは、「ハウスカートの」と呼ばれるとても華やかでカラフルな衣装を身につけます。衣装には若々しさをもたらす「ときめき」があり、「若さ」を保つことができます。

③ フラは笑顔で歌うことが必須です。口角を上げる笑顔は、シワやたるみの予防や改善に役立ちます。



今号のクラブ活動紹介はフラダンスクラブです。紹介文は宮野菅子さんに寄稿していただきました。

**フラダンスクラブの発足**

フラダンス(以下、フラ)クラブの発足は平成13年6月です。当時の若杉クラブ会長、故吉松寛さんの好意によりラジカセなどを買いそろえ練習に励んできました。フラが上達するにつれ、水戸病院や泰平病院の慰問、平成17年11月には「福岡ねんりん文化祭」の舞台に出演するなど、活発に活動しています。

発足以来、フラクラブはWBF(若杉クラブ、ばあちゃん・フラクラブ)と称して「若さ」を保って頑張っています。(笑)

※WBFは、沖縄県の小浜島・ばあちゃん・合唱団「KABU」のメンバーです。



WBFの華やかなフラダンス(平成28年9月会員の集い)

**フラクラブの活動**

フラクラブは、城山区の木嶋幸子先生指導のもと、毎月第2・第4金曜の13時半から須恵町カルチャーセンターで、第3金曜はオikosで自主練習に励んでいます。WBFは、若杉クラブ会員であれば、誰でも、いつでも入部することができます。ぜひ、仲間と一緒に若さを保てるフラを楽しみませんか!

**連絡先** 宮野 菅子

☎ 9336・4578

**10月行事予定**

若杉クラブ会員研修旅行

▼日時 10月17日(木)～18日(金)

若杉クラブ秋季グラウンドゴルフ大会

▼日時 10月21日(月) 9時～

▼場所 健康広場

入会については、若杉クラブ事務局へお問い合わせください。

若杉クラブ事務局

(須恵町福祉センター内)

☎ 9333・2160

**わくわくデイサロン** 10/16～11/15

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!

- 16日(水) **歯科講話** ※定員20人  
講師 古賀 直子 先生  
自己負担金 なし
- 18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
- 23日(水) **メディカルハーブ** ※定員30人  
講師 本山 晶子 先生  
自己負担金 500円
- 25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 なし
- 30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

▶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ikos)

▶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)

- 1日(金) **救命講座** ※定員30人  
講師 粕屋南部消防署職員  
自己負担金 なし
- 6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
- 8日(金) **メディカルハーブ** ※定員30人  
講師 本山 晶子 先生  
自己負担金 500円
- 13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
- 15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

**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。今月のテーマは、インフルエンザ。特に子どもやお年寄りがインフルエンザにかかる、重症化することもあるから、流行する前の感染予防がとても大切なよ。

**そもそも、インフルエンザってなに?**  
 インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して起きる病気です。感染力がとても強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しているのよ。38℃以上の発熱や頭痛・関節・筋肉痛といった全身に症状が現れるわ。

次の人たちは、特に症状が重くなりやすいから注意が必要よ!

お年寄り、子ども、妊娠している人、慢性閉塞性肺疾患、喘息、慢性心疾患、糖尿病といった持病のある人

そこで、予防に有効な方法を3つ

- 1 流行前のワクチン接種  
ワクチン接種を受けたお年寄りは、死亡の危険が1/5に、入院の危険が1/3から1/2まで減ることが期待できるとされているわ。
- 2 手洗いやアルコール製剤での手指衛生  
人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いを心がけてね。アルコールを含んだ消毒液で手指を消毒するのも効果的よ。
- 3 感染を広げないための「咳エチケット」  
インフルエンザは、咳やくしゃみをしたときに口から発生する小さな水滴(飛沫)から感染するわ。普段から「咳エチケット」を心がけてね。

※咳エチケットとは、他の人に向けて咳やくしゃみをしていない、咳やくしゃみが出るときはマスクをする、手のひらで咳やくしゃみを受け止めたらずを洗うなどのことよ。

インフルエンザにかからないためには、予防すること、もしインフルエンザにかかっても他の人にうつさないことが大切よ。一人ひとりを守るために、みんなでインフルエンザ対策に取り組みましよう。

参考:厚生労働省ホームページ  
季節性インフルエンザ啓発ツール

☎ 健康福祉課 ☎ 687・1530(ダイヤルイン)

**川柳**

若き日のTシャツ今はナイト着に  
 エアコンでへそが風邪引く熱帯夜  
 キヤスターの顔も綻ぶ良いニュース  
 得意技日々の努力は語らない  
 お手玉はやっぱり祖母の一人勝ち  
 なんぼでも盗め匠の光る技  
 世渡りへ笑顔一つを持ち歩く

柴山たえ子  
伊藤 可笑  
杉原 一生  
小林 淑子  
木村 文福  
山本 むつ  
池田 茂代

**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)

**俳句** 「炎天・涼し・黒揚羽・虫・百日紅・緑蔭・蟬・薄暮」

炎天の一人塊の石となる  
 黒揚羽すつくと魂の翔ちにけり  
 夕涼し明日の力の風受けて  
 淡くなる五欲余生の涼しかり  
 虫の声まだ煩惱の闇の中  
 百日紅さゆらぐ風へペダル踏む

松永 唯道  
八尋 風華  
服巻 敦美  
伊東 佳世  
今村 素瓶  
平野 文子

片測はつみ  
今村 浄子  
吉松 義廣  
平野 則子  
諸永 素子  
樋口 京子

**うぶすな句会** 炎天に水筒光り並び立つ  
 緑蔭の風一身をつきぬくる  
 夕暮や畑の中の風涼し  
 聖餐のパンと葡萄酒涼新た  
 天空に今日を限りと鳴く蟬よ  
 折鶴を百羽折りたる薄暮かな

川鍋 房子  
上田 多門  
長崎 瑞竹  
遠藤より子  
池田 遊歩

**川柳** 世渡りの知恵も教えず父は逝き  
 安穩に夢と現を往き来する  
 子へ孫へ貧しき遺伝子が渡る  
 風ややめ今吊り橋を渡るとこ  
 法要の読経が渡る盆の空  
 一分から粥を渡っていく術後

夢現代