

わくわくデイサロン 11/16~12/15

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！

▶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)

- ▶ 20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
- ▶ 22日(金) **クッキング** ※定員25人
講師 須恵町食生活改善推進員
自己負担金 300円
- ▶ 27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
- ▶ 29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

- ▶ 4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
- ▶ 6日(金) **陶芸** ※定員25人
講師 光安 逸子 先生
自己負担金 500円
- ▶ 11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
- ▶ 13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

11月スケジュール

12月スケジュール



若杉クラブだより

須恵町シニアクラブ連合会 会長 笹原 泰典

パソコンクラブの発足

今号のクラブ活動紹介はパソコンクラブです。紹介文は第5代目代表の村瀬英夫さんに寄稿していただきました。

パソコンクラブの発足

パソコン(以下PC)クラブは平成13年8月に部員28人で発足しました。当時はPCで文書を作ったり計算したりするよりも、手書きやそろばんの方が早いと考える人が多かった時代でしたが、予想を上回る人数が入部しました。発足以来多くの人が卒業しましたが、現在も継続して習われている人もいます。

PCクラブの活動

現在22人の部員が、毎月第2・第4土曜

の14時から16時まで、地域活性化センター(オイコス)でPC画面とにらめっこしています。毎回あつという間の2時間、脳を刺激し老化させないためにはうってつけのクラブです。講師は「ルミナPCカレッジ」の先生たちです。



手作りクラフトの作品です(2018会員作品展)

11月行事予定

- ▶ 若杉クラブ 校区毎 歩こう会
- ▶ 日 11月14日(木) 11時
- ▶ 若杉クラブ単位クラブ健康推進委員 シニアスポーツ(室内)ベタンク講習会
- ▶ 日 11月21日(木) 10時
- ▶ 場所 あおば会館
- ▶ 若杉クラブ高齢者学級(第4回)
- ▶ 日 11月29日(金) 10時
- ▶ 場所 アザレアホール須恵

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。
☎ 9333・2160 (須恵町福祉センター内)

健康コラムニスト 今え子の部屋



皆さんこんにちは、すえ子です。今月のテーマは、歯よ。



ところで、皆さんは「健康寿命」って覚えている？ 「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、自立して健康に生活できる期間のことよ。自分の歯でしっかり噛んで楽しい食事をしたり、会話を楽しんだりすることが、「元氣」をつくり「健康寿命」を延ばす秘訣よ。



健康福祉課 ☎ 687・1530(ダイヤルイン)

75歳以上になると、要支援や要介護状態のリスクが増えるといわれているわ。その前の70歳以上75歳未満の間が、それらを予防する上で大切な時期といえるのよ。

俳句

- 秋水にわが葬送を思ひみる 松永 唯道
- 街住みの友への手紙木の実描く 樋口 京子
- 水引に初恋詠ふ人のあり 八尋 風華
- 爽やかに朝駆けゆく二人かな 服巻 敦美
- 秋風や人混みにひてひとりなり 伊東 佳世
- 葱の花すべて許せることばかり 今村 素瓶
- 身をちぢめ夜の台風をやりすこす 平野 文子
- 木の実落ち思ひのままに走りゆく 片淵はつみ
- 虫すだく何思ひつつうたひしや 今村 浄子
- 爽やかや朝日に向かひ笑まふ孫 吉松 義廣
- ジャズ聴けば快い秋やつてくる 平野 則子
- 我が捨ててしづかに生きん吾亦紅 諸永 素子

うぶすな句会会員募集

毎月第一水曜アザレアホール須恵で句会。初心者大歓迎。(松永 9333・2517)

川柳

- いつの日も夢見るシニア美しい 柴山たえ子
- 旅支度父は連転席で待つ わたなべりお
- 二人して行ける最後の旅となる 上田 多門
- 波の音旅のみやげに持ち帰り 山本 むつ
- そのむかし流人の島のツアー客 長崎 瑞竹
- 落葉舞う音もかそけき旅の寺 遠藤より子
- 2から1リハビリ中の要支援 伊藤 可笑
- リハビリはいつまであなた次第です 川鍋 房子
- リハビリを見守る鬼の目になって 池田 茂代
- 回復へ梅干し一つ粥に入れ 池田 遊歩
- 究極はパラリンピックかも知れず 木村 文福
- 愛犬が杖の歩調を知っている 上原 ふみ
- リハビリの杖に木犀匂い立つ 小林 淑子
- 愛しているボケた夫が言っている 杉原 一生

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)