

単位クラブ健康推進委員とは

本会は「のばそう健康寿命！担おう地域づくりを！」を事業方針に掲げ、丸となって取り組み、会員増員にも結びつけていこうと努力していることは、このコラムで何度か紹介しました。特に令和元年度は、健康づくり活動の充実を図るために組織改編や健康づくり事業を見直しましたが、その一つが単位クラブ健康推進委員(以下、委員)の設置です。

委員の役割は、一言でいうと「単位クラブの健康づくりリーダー」です。具体的には、①血圧測定や軽スポーツなどを組み合わせた体力測定会の実施 ②校区毎ウォーキングコースの計画・実施 ③福岡県老人クラブ連合会

若杉クラブ(以下、本会)のクラブ活動を7月号から11月号にかけて紹介しました。どのクラブも長い歴史を持ち、その間に興味を通して、部員の「心とからだ」の健康づくりに大きく貢献してきたことがお分かりいただけたと思います。

さて今号は、単位クラブ健康推進委員について紹介します。



本会の健康づくり事業

本会や単位クラブが取り組む健康づくり事業は、友愛・奉仕の地域づくり事業や高齢者学級・会員の集いなどの教養向上事業とともに、「こころとからだ」の健康づくりに大きく寄与します。

町内の高齢者の皆さん、組織活動は健康長寿の秘訣です。仲間と組織的に活動する本会に入会し、一緒に健康長寿を目指しませんか！

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



11月21日にシニアスポーツ講習会の「室内パタンク」を開催しました。(画像はイメージです)

や本会主催のシニアスポーツ・レクリエーション講習会の受講・普及などです。これらを単位クラブ会長の総括のもとに推進するのが委員の役割です。

わくわくデイサロン 12/16~1/15

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！

- 12月スケジュール**
- 18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
 - 20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
 - 25日(水) **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

▶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
申・問 健康福祉課 ☎932-1493(ダイヤルイン) ☎932-1151(内線125)

- 1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 なし
 - 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、妊娠・出産・子育てについてお話をわ。

皆さん、妊娠中に分からないことが出てきたり、不安になったりすることってないかしら？ 初めての妊娠・出産であれば、不安になるのは当たり前よ。そんな人に活用してもらいたいのが、妊婦教室！

妊婦教室は、前期編・出産編 育児編の3コースがあるわ。妊娠している間に産や育児について知り、親になる心構えをして、安心して赤ちゃんを迎える準備ができるのよ。

今年度の妊婦教室は、あと2回。12月13日(金)には、妊婦教室(出産編)を開催するわ。妊婦教室(出産編)は、助産師さんが、妊娠中にできる体操や呼吸法、お産についてのお話をしてくれるわ。他にも、妊婦さん同士の交流会もあるから、同じような悩みを持った人とお話する良

い機会になると思うの。託児もあるから、小さいお子さんがいるお母さんも安心して参加してね。

妊婦教室(出産編)

▼日時 12月13日(金) 13時30分~15時30分
▼場所 保健センター
▼内容 お産についてのお話

▼日時 令和2年2月16日(日) 10時30分~12時30分
▼場所 保健センター
▼内容 お父さんの育児参加について、妊婦体験

須恵町では、7月から子育て世代包括支援センターを保健センター内に開設しているわ。センターには保健師や臨床心理士などの専門職員が常駐していて、さまざまな相談を受け付けているの。妊娠・出産・育児について気がかりなことがあれば、ぜひ活用してね。

健康福祉課
子育て世代包括支援センター
☎687・1530(ダイヤルイン)

川柳

約束よ長生きしてと嫁ぐ孫 柴山たえ子
留守番の特権菓子のバイキング わたなべりお
母の留守犬に挨拶して帰る 上原 ふみ
留守電にさえもお辞儀をした母 木村 文福
寂しくはないと留守居の子の気丈 遠藤より子
杖と竹む当直医不在札 長崎 瑞竹
神仏お留守か首里城この惨事 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)

俳句 「秋の山・秋灯・秋の水・秋風・秋・桐一葉・月明・天高し・柿紅葉・赤とんぼ」
生国の秋嶺妻の病窓に 松永 唯道
髪を梳く女佗しや桐一葉 諸永 素子
秋灯や賢治の文のオノマトペ 樋口 京子
堂々と一山染むる柿紅葉 八尋 風華
もう登る事などあらし秋の山 服巻 敦美
赤とんぼ吾子と歌ひしこと遙か 伊東 佳世

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 ☎687・22517)

姑の不在健気に守る嫁 山本 むつ
目に余るルーズわたしがでていこう 川鍋 房子
天国にもルーズを許す朝がある 池田 遊歩
スイッチポン指がルーズになつてゆく 池田 茂代
結び目がだんだん弛む別れ時 小林 淑子
迷わせる四季のルーズな句読点 上田 多門
ルーズだがボランティアには汗搾り 伊藤 可笑

夢現代