

健康・友愛・奉仕

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

若杉クラブ(以下、本会)では、健康づくりや社会福祉、消費者問題、交通安全などの学習活動にも取り組み、「健康寿命をのばし、自立した生活、生きがいのある生活の実現」につなげています。

今号は、最近学習した「人生会議ミニ講座」と「消費者問題啓発講座」を紹介します。

「人生会議とは？」を学ぶ

11月7日(木)、地域活性化センター(オikos)で、本会会員を対象に、粕屋医師会と須恵町地域包括支援センター共催のミニ講座が行われました。演題は「これからの人生のために」人生会議とは、講師は栄光病院の渡辺啓太郎医師。講座には、定員50人の枠を越えた59人の会員が参加し、熱心に聴講しました。

人生会議とは、「人生の最終段階における医療・ケアについて、本人が家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合う取り組みです。つまり、死に方を真剣に考えましよう」ということです。我々の飲み屋の談義で「元気で長生き、ピンピンコロリ」という声が多くありますが、果たしてその通りになるかはわかりません。まして、突発的事態の中で本人の意志が確認できないと、混乱することもあります。そのため、「我々高齢者はもとより、壮年者も自分の死に対して、形として意志表示をする必要がある」ということを実感したミニ講座でした。

「悪質な訪問販売や二重電話詐欺などの現状とその対処方法」を学ぶ

11月29日(金)、アザレアホール須恵で第4回高齢者学級を開催し、本会会員222人が参加しました。講演テーマは「だまされんばい!悪質商法」。悪質商法を時代劇化したにわか仕立ての寸劇では、本会理事や須恵町社会福祉協議会事務局長など、役者ぞろいの熱演が繰り広げられ、和やかで楽しい雰囲気の中、学習することができました。

講話では、かすや中南部広域消費生活センター専門相談員の池山喜美子さんに「悪質な訪問販売、二重電話詐欺などの現状と対処法を具体的な事例を交えてお話していただきました。

対処法では、悪質商法から消費者を守る「フリーングオフ」制度を利用すること、消費者が自分の意志で商品を購入する通信販売は返品や交換条件が記載されている「交換特約」を十分に確認することが極めて大切ななどのアドバイスをもらい、大変参考になりました。

町内の高齢者の皆さん、本会に入会し、親しい仲間と一緒に笑い、語り、交流をすることと、『健康長寿の実現』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



時代劇「須恵の金さん」の寸劇

川柳

アルバムに家族の歴史詰めてある
伊藤 可笑
流水のロマン歴史を垣間見る
小林 淑子
昭和平成令和と刻む古時計
池田 茂代
長過ぎる戦火と飢餓の二重奏
上原 ふみ
歴史ある城紅蓮の火の無情
遠藤より子
少子化に産めよ殖やせの重い過去
長崎 瑞竹
修身という教科書がありました
川鍋 房子

夢現代

蟬の妻に食われる式次第
池田 遊歩
注意した友が笑顔で礼を言う
わたなべりお
お礼述べ笑ってこの世終りたい
山本 むつ
ありがとうの一言 頑張る介護
上田 多門
失礼を詫げる幹部の頭が高い
杉原 一生
礼砲のまだ鳴り止まず二重橋
木村 文福

俳句 「枯芒・芒・秋雨・行く秋・木守柿・紅葉・身に入む」

枯芒いくばくもなき余命かな 松永 唯道
秋雨去り光を放つザビエル像 諸永 素子
行く秋や都府楼跡は風ばかり 樋口 京子
木守柿白杵石仏おはします 八尋 風華
ばた山は哀史の詩よ紅葉散る 服巻 敦美
歩かねば道消え失せる芒原 伊東 佳世

うぶすな句会 毎月第一水曜(二月は八日に行います)アザレアホール須恵で句会。
初心者大歓迎。(松永 ☎932・3517)

身に入むや未読のままの三木清 今村 素瓶
身に入むやラフマニノフとコーヒーと 平野 文子
ばた山は紅葉まとうて燃えさかる 片淵はつみ
光あび旅に誘ふ芒かな 今村 浄子
雲の間の身に入む光いと眩し 吉松 義廣
行く秋やラフマニノフを聴く夕べ 平野 則子

わくわく デイサロン 1/16~2/15

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!

- 1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) **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
 - 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) **歯科講話** ※定員20人
講師 木村 祥一郎 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)

- 2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) **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
 - 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) **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

皆さんこんにちは、すえ子です。
今月は、「歯の心得」についてお話しするわ。

皆さんは歯を磨いた後、何回うがいをしているかしら?
お口に残っているものを全て洗い流すために、たくさんうがいをする人もいると思うわ。

むし歯は、いわゆるむし菌が糖を食べて酸を作り、これが歯の成分アパタイトを溶かすことで起こっているの。

初期のむし歯では、溶かされたアパタイトが歯に戻る「再石灰化」と呼ばれる現象が起こるの。フッ化物を含むアパタイトは、再石灰化を起こしやすいと、いったん歯に戻ると、次は酸に溶けにくくなるから、歯の表面が強いアパタイトに変わってむし歯になりにくくなるのよ。



つまり、再石灰化時にフッ化物がお口の中にあることが重要な。これが、むし歯予防にはフッ素入りの歯みがき粉が良いといわれる理由。ところが、歯みがきの後に何回もうがいをすると、歯みがき粉に含まれるフッ素が流れて薄くなってしまふの。歯みがきで汚れを出した後の仕上げのうがいは、ごく少量の水で1回だけにして、しばらく飲食しないことで再石灰化効果が高まるといわれているのよ。試してみてね。

参考:日本歯科医師会広報委員会ホームページ

