

**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

3月を迎えても新型コロナウイルス感染者は増加の一途をたどっています。今回の感染症は、高齢者が感染すると重症化の危険度が高いため、役場から会議やイベントなどの自粛要請がありました。

これを受けて、若杉クラブ(以下本会)では、3月の役員会や臨時役員会、4月2日の総会を中止し、これにかわる議決機関として新旧合同臨時理事会を3月上旬に開催しました。

この場で新会長の選出と承認を行い、私は3月末をもって一期二年の任期を全うし、退任いたしました。

思いおこせば、平成30年4月3日の定期総会において本会会長に就任し、新役員体制で船出。平成30年度は、東前会長の路線を踏襲することを基本に、本会の舵取りに取り組んできました。

令和元年を迎える平成31年度は、「若手会員の増員を図り、本会が創立以来担ってきた地域社会の活力を次世代に継承していく元年にする」という強い思いから、本会の名称変更を含む会則の改正や、心とからだの健康づくり事業の充実強化に役員一丸となって取り組みました。その評価の一つとして各事業の延べ参加人員を3月末までに集計しますが、前年度を上回る見込みです。

なお、会  
 員増員につ  
 いては、3  
 月3日現在  
 の会員数は  
 前年度より  
 4人減の  
 1181人  
 です。平成  
 26年度から  
 5年間取り  
 組んだ会員  
 増強運動は、平成30年度の前年度比1人  
 減の1185人に続き、2年続けて5人  
 以下の減で、平成29年度までの2桁の会  
 員減少に歯止めをかけることができたと思  
 っています。このことがなによりの喜  
 びです。

これを成し得たのは、ひとえに町内の  
 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  
 地道な勧誘活動の賜物と思っています。

なお、会員の増員については本会の永  
 遠の課題でもあり、今後も新役員体制で  
 取り組まれることを期待しています。

まだ加入していない皆さん、本会への  
 加入をよろしくお願いします。

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



新たに取り組んだ室内パタンク

**わくわく  
 デイサロン** 4/16~5/15

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!

**中止のお知らせ**

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、4月開催予定のわくわくデイサロンは全て中止とします。

5月の開催については、右記のとおり計画しておりますが、中止する可能性もあります。開催状況については、町のホームページでご確認いただくか健康福祉課までお問い合わせください。

**4月スケジュール**

- ▶ 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)

- 5月スケジュール**
- 1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 100円
  - 8日(金) **歯科講話(歯科衛生士)**  
 ※定員20人  
 講師 古賀 直子 先生  
 自己負担金 100円
  - 13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 100円
  - 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 800円

**川柳**

私とあなたを繋ぐ愛の糸 安原美智子  
 アーティスト気取りか蜘蛛の糸はきき カトレヤ  
 繰り返しセーターほどき糸を巻く 上田 多門  
 針の穴目指した糸が迷いだし 伊藤 可笑  
 何回も切りたくなった赤い糸 池田 茂代  
 いい夫婦見た目はいいが糸がない 杉原 一生  
 糸つなく昔の彼も七十五 川鍋 房子  
 慈愛の心忘れて切れた蜘蛛の糸 わたなべりお  
 命織るよ兵へ つうの恩返し 池田 遊歩  
 遺影とのロマンの糸は赤いまま 山本 むつ

**「虫食い川柳に挑戦！」**  
 ●●●●とタヌキを乗せた選挙カー  
 ●の4首、あなたならどんな言葉を入れますか? 答えは、広報すえ5月号で発表します。  
 夢現代 池田 ☎9333・2404

**俳句** 「寒椿・梅・山笑ふ・白木蓮・春隣・シヨール」

生くるとも死ぬとも炎ゆる寒椿 松永 唯道  
 荒れし庭誇り忘れず寒椿 吉松 義廣  
 白梅を仰げばころろ天空へ 平野 則子  
 新調のピンクのセーター山笑ふ 諸永 素子  
 寒椿考の遺愛の壺に活く 樋口 京子  
 掬はれし命まつさら白木蓮 八尋 風華

**うぶすな句会** 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 ☎9332・3517)

谷川を登りつめれば寒椿 服巻 敦美  
 無欲などと言ひつつ椿手折りたり 伊東 佳世  
 寒椿産まれし時も死ぬ時も 今村 素瓶  
 一片の隙なくシヨール巻いて行く 平野 文子  
 記念樹の梅一輪や夫を呼ぶ 片淵はつみ  
 本堂に歌流れゆく春隣 今村 浄子

**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、「健康寿命」についてお話しするわ。

「健康寿命」という言葉、このコラムで何度か出てきたことがあるけど、覚えてるかしら? 「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。

今の日本人の「平均寿命」は、男性が80.98才、女性が87.14才(2018年厚生労働省調べ)と、長寿の人が多いわ。でも、「健康寿命」は、男性が72.14才、女性が74.79才よ。平均寿命と健康寿命の差は、男性で約9年、女性で約12年あるわ。平均寿命が延びる一方で、日常生活に支障をきたす病気を抱えたまま生活する高齢者が増えているわ。寿命の差を見ればわかるように、健康でいられる期間は、平均寿命に十分に追いついていないのよ。

だから、「健康寿命」をもっと延ばし

て、その差を縮めることがとても大切な。

**まずは歯から健康に**  
 後期高齢者(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。その前の年齢層(70才以上75才未満)の人に、「歯科検診」を受けてもらって、早めに自分の口の状態を詳しく知ってほしいと考えているわ。

「お口の健康」への意識からスタートして、「全身の健康」についても意識を高めることで、「健康寿命」をより延ばしてもらいたいと考えているの。「後期高齢を迎える前の70才以上75才未満の人を対象とする無料歯科検診」を、ぜひ活用してね。

詳しくは、粕屋歯科医師会事務局(☎712・1764)へお問い合わせね。

健康福祉課  
 ☎687・1530(ダイヤルイン)

