

**高齢者相互支援活動**  
この活動は、女性部を主体とする支援活動員が、支援を必要とする会員に対し、話し相手や家事支援などを行います。令和元年度は、支援活動員159人が、延べ750人の対象者に延べ訪問回数1万5千回の支援を行いました。ちな

**心とからだの健康づくりの取り組み**  
健康づくり(伸ばそう！健康寿命)と地域づくり(担おう！地域づくり)の活動を「心とからだの健康づくり」として取り組みました。  
具体的には、教養意識向上活動(高齢者学級やクラブ活動、会員の集いなど)や健康保持増進活動(歩こう会やグラウンドゴルフ大会、体力測定&軽スポーツ大会など)、社会奉仕活動(地域の美化作業や資源回収など)を行いました。  
これらの活動の延べ参加人数は、前年度を大きく上回る1万人を超え、参加者は「キョウイク」と「キョウヨウ」を実践、自立した生活、生きがいのある生活の実現を目指しています。

**令和元年度活動の成果！**

**若杉クラブだより**  
須恵町シニアクラブ連合会  
会長 國奇 猛

今年、世界的に流行している新型コロナウイルス感染症の広がりの中、若杉クラブ(以下、本会と称す)は、4月の定期総会を中止し、それに代わる臨時新旧合同理事会を行いました。  
その席で会長に選出され就任しました佐谷健正会長の国奇猛です。  
本会は、健康・友愛・奉仕の活動に取り組んでいますが、今号では令和元年度の活動成果を紹介します。

**5月行事予定は緊急事態宣言発令を受けてすべて中止します。**  
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

なお、令和2年度の本会運営にあたっては、笹原前会長が敷かれた「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」とする基本路線を踏襲しつつ、本会を発展させていきたいと考えています。よろしくお願いたします。



**会員増員運動その1**  
みに前年度は1万回でした。  
会員純増を目標として、本会一丸となって取り組みましたが、最終的な会員数は4人減の1181人でした。しかし、前年1人減、今年4人減で、それまでの2桁の会員減少に歯止めをかけることができたと考えています。  
**会員増員運動その2**  
単位クラブの休会および未設置の行政区の65歳以上の皆さんを対象として、事務局が会務を担当する「アザレア会」を設立しました。  
現在の加入者は少数ですが、今後は会員勧誘に力を注ぎたいと思っています。対象行政区の皆さん、ぜひ入会をお願いします。

**わくわくデイサロン** 5/16~6/15  
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拡大防止のため、5月開催予定のわくわくデイサロンは全て中止とします。  
6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。

- ▶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)

- 6月スケジュール**
- 3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 100円
  - 5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 800円
  - 10日(水) **身体測定** ※定員30人  
講師 片井ジムスタッフ  
自己負担金 なし
  - 12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 500円

※延期または中止となる可能性があります。



**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、歯についてお話するわ。

ところで「健康寿命」という言葉を覚えているかしら?このコラムで何度か出てきた言葉よ。「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ね。  
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」を延ばす秘訣といわれているわ。  
今の時代、平均寿命が伸びている半面、いろいろな病気を抱えたまま生活している高齢者が増えているの。だから、「健康寿命」を伸ばして、「平均寿命」との差を縮めることが、大切なのよ。  
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。

あなたの健康は須恵町の財産です! 健診を受けてあなたの健康すえ広がり!!  
健康福祉課 ☎687・1530(ダイヤルイン)

粕屋歯科医師会は、皆さんの「健康寿命」を伸ばしていくために、「70歳以上75歳未満の人を対象とした無料歯科健診」を提案しているわ。皆さんがこの歯科健診を十分に活用して、自分の「お口の健康」、ひいては「全身の健康」を長く維持するための助けになれば嬉しいわ。  
「70歳以上75歳未満の人を対象とした無料歯科健診」をきっかけに、「お口の健康」を維持して長く幸せに生活しましょう。  
▼無料歯科検診に関する問い合わせ  
一般社団法人 粕屋歯科医師会  
☎712・1764

**川柳**  
イチゴよりミルクばかりを甘えん坊 木村 文福  
大きめのイチゴ頬張りむせる孫 安原美智子  
歯の隙間ツブツブ母しがみつ き カトレヤ  
習慣病いちご大福恵の使者 杉原 一生  
吐息からイチゴの香る君が好き 上原 ふみ  
指先も赤く染まった母が わたなべりお  
辛党もケーキは食べる母だけ 上田 多門  
膝、腰、肩、いちご白書よもう一度 伊藤 可笑  
菜園の苺を先に食べた虫 山本 むつ  
不揃いのパワー溢れる路地苺 池田 茂代

**「虫食い川柳に挑戦!」**  
年とると●●●がとも難しい  
●の3音を、あなたならどんな言葉にしますか? 答えは、広報すえ6月号で発表します。  
★5月号の答え「ワグイス」  
岡夢現代 池田 ☎9333・2404

**俳句** 「落花・桜・花・花衣・イースター・春風・春愁・啓・土筆・桃の花」  
うぶすな句会

深淵へつづく落花の行方かな 松永 唯道  
欽をさめ夫と見上ぐる桜かな 今村 浄子  
あの花は童の笑みに似たりけり 吉松 義廣  
祈りつつイースターまで時過ぐす 平野 則子  
春風にかはゆく踊る雀どち 諸永 素子  
花衣装ひし姫の写真みる 樋口 京子

春愁を許さぬ春の影深し 八尋 風華  
校門は閉鎖のままよ桜咲く 服巻 敦美  
花八分ころ少女のま、に老ゆ 伊東 佳世  
啓蟄の蜥蜴枯葉の翳りより 今村 素瓶  
長病みの母のためにぞ土筆摘む 平野 文子  
ふつくとぬくもり放つ桃の花 片淵はつみ