

わくわく  
デイサロン 6/16~7/15

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
- ▶問合せ 健康福祉課 ☎932-1493(ダイヤルイン) ☎932-1151(内線125)

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、わくわくデイサロンは6月~8月まで中止します。  
9月以降については、未定です。

### 新型コロナウイルス感染症対策として 自宅でできる健康づくり



登校や集会などの自粛に伴い、身体活動が減少し、子どもの体力低下や高齢者のフレイル(心身の活力低下)などが進む恐れがあります。そこで、全ての皆さんに、自宅での軽い運動をしていただきたいということでYouTubeに動画をアップしました。URLは須恵町役場ホームページに掲載しておりますので、動画を見てご自宅で一緒に体を動かしてはいかがでしょうか？

#### 自宅でできるエクササイズ(高齢者編)



運動不足解消に、ぜひチャレンジ！

<https://www.town.sue.fukuoka.jp/soshiki/5/taisou.html>



#### 学生向け運動能力向上トレーニング



この機会に、運動能力UP！

<https://www.town.sue.fukuoka.jp/soshiki/5/taisou2.html>



#### 生活習慣病解消エクササイズ



生活習慣病にお悩みのあなたへ！

<https://www.town.sue.fukuoka.jp/soshiki/5/taisou3.html>



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 國奇 猛

この原稿を執筆した4月末は、新型コロナウイルス対策に伴う緊急事態宣言発令の真ただ中。4月に入って福岡県の発症者数の急激な増加に驚くと共に心配です。この感染症が全国的に流行している今を見るとき、今後も外出を控えて、人との接触を避ける対策の長期化が予想されます。そこで、今号は我々高齢者が自宅において健康を維持するための留意事項を紹介いたします。

#### 運動のポイント

「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日ごろからの運動が大切です。  
・人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。  
・家の中や庭などでできる運動(ラジオ体操、自治体のオリジナル体操、スクワットなど)を行う。  
・家事(庭いじりや片付け、立位を保持した調理など)や農作業などで身体を動かす。  
・座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。



■食生活・口腔ケアのポイント  
低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかりと栄養をとることがや口の健康を保つことが大切です。  
・3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。  
・毎食後、寝る前に歯磨きをする。  
・しっかりと噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口の筋肉を保つ。

#### 人との交流のポイント

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。  
・家族や友人と電話で話す。  
・家族や友人と手紙やメール、SNSなどを活用し交流する。  
・買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。

ところで、新型コロナウイルスとの戦いは苛烈を極めていますが、その最前線で戦っているのは医療従事者の皆さんです。我々高齢者は医療従事者の皆さんに感謝すると共に、更なる負担をかけないためにも、3つの「密」を避け、ゼロ密を目指しましょう！

6月行事は、新型コロナウイルス禍に伴う「3つの密」を避ける為に中止します

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)  
☎932-2160

### 俳句 「春の水・囀り・残り鴨・イースター・鯉・春・春暁・春の花・山笑ふ」 うぶすな句会

春の水 修験の峽ををどりゆく 松永 唯道  
春の水 群るる魚影もゆるやかに 片瀬はつみ  
囀りや 釣の手止めて時をとむ 今村 浄子  
清流の底まで澄みて残り鴨 吉松 義廣  
イースターオンラインにて礼拝す 平野 則子  
鯉はるか都の孫おもふ 諸永 素子

春の水 掬へば落つる光かな 樋口 京子  
沈黙の春に萌ゆ詩忘れまじ 八尋 風華  
春暁や胸中騒ぐものあり 服巻 敦美  
囀りや 嬰の拳のひらきたる 伊東 佳世  
軒樋に 齊の花や母は亡し 今村 素瓶  
山々の山それぞれに笑ひあふ 平野 文子

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 ☎932-23517)

### 川柳

別れてもまだ夢に出るくどい人 杉原 一生  
パンデミック夢も吹き飛ば甲子園 伊藤 可笑  
恍惚の父が夜な夜な夢枕 木村 文福  
どん底で夢を支えに耐えている 池田 茂代  
太陽を釣るといふ孫妻い夢 山本 むつ  
そのむかし私の夢はシンデレラ 安原美智子  
一枚ずつ夢を剥がして子は育つ 上田 多門  
念願の夢の舞台は無観客 上原 ふみ  
学校へ行く日は夢のまま五月 わたなべりお  
時々は夢で逢いましょう話ましょ 川鍋 房子

浮雲がかなわぬ夢を追っている 池田 遊歩  
子の夢に寄り添う母も夢の中 遠藤より子  
山盛りの夢がこぼれる白い朝 小林 淑子  
奪衣婆の橋から覚める悪夢 長崎 瑞竹  
逆縁の息子を夢の中で待つ カトレヤ

「虫食い川柳に挑戦！」  
さあ今日も飲もぞと行って●●●飲む  
●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8月号で発表します。  
★6月号の答え「ひまわり」  
岡夢現代 長崎  
☎070-65965-2431