

わくわく  
デイサロン 7/16~8/15

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 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



学校生活の制限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、町民の皆さんに、自宅で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>



☎…申込先 ☎…問い合わせ先

## 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

新型コロナウイルス感染症に伴う緊急事態宣言が解除され、オイコス第7研修室が3密対策の徹底を条件に6月1日(月)から利用できるようになりました。

このことを受けて、若杉クラブ(以下本会と称す)は、6月2日(火)に令和2年度はじめての定例理事会を開催し、町方針を基に本会事業計画の今後の対処や課題の協議を行い、活動再開の準備を整えることができました。

ところで、3月初旬から始まった外出自粛は5月末まで続き、その間、本会の事業は全て中止または延期をしました。今号は、このような状況の中、頑張って活動している部会などを紹介します。

### LINEで理事会を開催

理事会は本会各部会の行事について審議しますが、外出自粛だからといって中止するわけにはいきませんでした。そこで思いついたのが、「LINEグループ(シニア連)を利用したオンライン理事会です。オンライン理事会は随時開催、協議事項は事務局長が発信しています。使いこなすのに苦労した役員もいましたが、近ごろは皆さん上手に「シニア連」を使っています。

なお、役員会は、出席人数の関係で「3密」の回避ができないので当面書類配布とつづけます。

### がんばる広報部会

広報部会は本会広報紙「老倶たより」の編集・発行を担当する部会です。通常は、本会行事の紹介、会員のひろばなどの記事を掲載、12ページで編集・発行してきました。

ところが、コロナ禍のため本会行事の紹介記事など掲載中止せざるを得なくなり、7月号、9月号は12ページの編集・発行は難しく、休刊の話もありました。しかし、8ページに縮小して自粛生活を余儀なくされている会員をはじめ読者の皆さんに、老倶たよりを発行して「メールを送る！」ことにしました。

### 高齢者相互支援活動

電話で「お変わりありませんか！」

独居会員への愛の一声運動は、本会女性部主体の高齢者相互支援員が活動しています。通常は対面による声掛けを行います。しかし、「密接」を避けるために、電話による声掛けを積極的にこなしています。



自粛生活の独居会員に対して「孤独を防ぎ心身の健康を保つ手助けを！」という強い気持ちで活動しています。

7月行事は、「コロナ禍に伴う「3密」の密」を避ける為に中止します

本会の入会については、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)  
☎932332160

## 俳句

「紫陽花・新緑・薫風・時鳥・螢・麦の秋・青梅雨・十葉」

臥す妻に見せばや雨の濃紫陽花 松永 唯道  
 新緑に閉ぢこめられて人恋し 平野 文子  
 幾代とて宰府の礎石風薫る 片淵はつみ  
 今日もまた菓ごもりにエールほととぎす 今村 浄子  
 草刈機の音を圧して時鳥 吉松 義廣  
 君の背を追ひかけてゆく螢坂 平野 則子

### 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 ☎93233517)

一切の恋を捨て去り時鳥 諸永 素子  
 風受けて麦秋の旅ふるさとへ 樋口 京子  
 十葉や白き十字の祈りあり 八尋 風華  
 どこまでも薫風うけて歩きたし 服巻 敦美  
 パンデミックの世に生かされて梅雨青し 伊東 佳世  
 紫陽花の穂晩節の重さかな 今村 素瓶

## 川柳

にわか雨相合傘の肩が触れ わたなべりお  
 雨降って地は固まらず土石流 杉原 一生  
 忘却の古傷知らず走り梅雨 上田 多門  
 雨予報Lineで繋ぐ庭蛙 伊藤 可笑  
 やつぱりね雨漏り用のバケツ出る 安原美智子  
 衣装替え出番何う雨蛙 遠藤より子  
 パラパラと杖急がせる通り雨 川鍋 房子  
 万物の命を繋ぐ春の雨 上原 ふみ  
 土砂降りの中へ繰り出す櫛田入り 木村 文福  
 ヨイトマケの母が休める雨になれ 池田 茂代

### 夢現代

土砂降りに嘘と知りつつ待つている 池田 遊歩  
 花開く音の聞こえる雨上がり 小林 淑子  
 雨路みしだく学徒出陣の靴 長崎 瑞竹  
 雨宿り見上げる軒のてるぼうず 山本 むつ  
 大文字で雨天決行書き上げる カトレヤ

「虫食い川柳に挑戦！」  
●の4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「カメラ」  
岡夢現代 長崎 ☎070659652431

※お詫びと訂正 5月号の答えは「ぶつこ」でした。訂正してお詫びします。

☎…問い合わせ先