

▶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

☎ 福祉課 ☎ 932-1493(ダイヤルイン)
☎ 932-1151(内線128)

- 12月スケジュール
- 2日(水) ケアビクス ※定員25人
講師 林崎 万里子 先生
自己負担金 100円
 - 4日(金) 陶芸 ※定員20人
講師 光安 逸子 先生
自己負担金 500円
 - 9日(水) ほのぼの体操 ※定員25人
講師 高濱 弥生 先生
自己負担金 100円
 - 11日(金) 手工芸 ※定員20人
講師 ボランティアスタッフ
自己負担金 500円

わくわくデイサロン 11/16～12/15

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!

- 11月スケジュール
- 18日(水) すまいる体操 ※定員25人
講師 宇都宮 準一 先生
自己負担金 100円
 - 20日(金) 園芸 ※定員25人
講師 花ののぐちスタッフ
自己負担金 800円
 - 25日(水) 運動教室 ※定員25人
講師 正信会水戸病院 職員
自己負担金 100円
 - 27日(金) クッキング ※定員20人
講師 須恵町食生活改善推進員
自己負担金 500円
場所 役場2階調理室

若杉クラブだより

須恵町シニアクラブ連合会
会長 國崎 猛

福岡県のコロナ警報が10月8日(木)に解除されました。コロナ禍で控えていた活動も少しずつ動き始めていますが油断はできません。予防の基本はしっかり守って参加したいものです。

ところで、今号は「防災対策」について考えてみました。

●台風10号であらためて学ぶ!

9月に台風10号が九州に近づきました。気象庁が最大限の警戒を呼び掛け、私たちが住む須恵町は週末の6日夜以降に最接近すること。数日前から備えを始める人たちが、防災用品や保存食、保存水などを買い求めに、朝からホームセンターやスーパーに殺到し、大混乱の様子でした。これらのニュースを見聞して、普段からの「災害への備え」の重要性をあらためて認識しました。

●災害への備えで重要なことは?

災害による被害をできるだけ少なくするためには、一人一人が自ら取り組む「自助」、地域や身近にいる人同士が助け合って取り組む「共助」、国や地方公共団体などが取り組む「公助」が重要とされています。

●「自助」は災害の備えの基本!

「自助」とは、自らの命は自らが守る意識を持ち、一人一人が自分の安全を守ることです。

災害に備え、普段から「自分の家の安全

対策をしておく、「水や食料などの備えをしておく」「非常用持ち出し品を備えておく(すぐ持ち出せるようにリュックサックなどに詰めておく)」ことが必要です。

●自主防災会による「共助」とは?

須恵町は、令和元年度に全行政区が自主防災会を設立しました。平時時は、防災知識の普及・啓発や地域内の防災環境の点検などの活動が行われています。

今回の台風10号の接近に伴い、各区の自主防災会は、一人暮らし高齢者や夫婦のみ高齢者世帯などを防災会役員が訪問、避難所開設の連絡や家の安全対策の確認などを実施されました。いざという時に備え、自主防災会活動には積極的に参加したいものです。

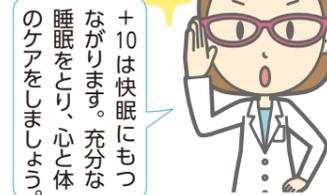
日本は、全国どの地域でも、大地震や大型台風が起こる危険性があります。我々高齢者は、自分たちの身を守るため、普段から、最低限でもいいで避難経路や食料の備蓄、家の中の防災対策を進めておきたいものです。

11月行事予定

- 若杉クラブ秋期歩こう会
- ▼日 時 11月12日(木) 10時～
- ▼場 所 小学校区毎の目的地
- 若杉クラブシニアスポーツ講習会
- ▼日 時 11月24日(火) 10時～
- ▼場 所 あおば会館
- 若杉クラブの入会については、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
☎ 933-2160
(須恵町社会福祉センター内)

健康コラムニスト

え子の部屋



運動の効果
今より10分多く意識して動くことで健康づくり・介護予防につながる効果が得られます。

生活習慣病の予防効果
血糖値、血圧、中性脂肪値が下がり、HDLコレステロール値は上昇する

体力強化
疲れにくくなり、免疫力もアップする

肥満解消
消費エネルギーが増え、体脂肪が減る

基礎代謝量の上昇
エネルギーを消費しやすいからになる

筋力アップ
筋肉がついて、姿勢がよくなり、からだは軽く感じられる

ストレス発散
気分転換にも効果を発揮する

老化防止
血液の循環がよくなり、脳も活性化

健康増進課
☎ 687-1530(ダイヤルイン)

プラス10(＋10 プラス・テン)で健康寿命をのばそう
今回は健康寿命をのばすための取り組みとして、厚生労働省がすすめるプラス10という健康づくりを紹介いたします。プラス10とは今より10分多く、毎日からだを動かすことをいいます。

本格的な運動ではなくても、生活の中で身体活動を積み重ねて無理なく＋10しよう

- ・階段の利用
- ・ながらスクワット
- ・掃除などの家事
- ・移動は自動車ではなく、徒歩や自転車に
- ・厚生労働省「健康寿命をのばそう! スマート・ライフ・プロジェクト」より



俳句

「曼珠沙華・月・野分・女郎花・秋桜・秋の声」

あかときの恒河はるけし曼珠沙華 松永 唯道
遠き日やをなご手折りし女郎花 服巻 敦美
満月や影あるものの歎めき 伊東 佳世
吹き折れし老木揺する野分かな 今村 素瓶
この月を仰ぐ者みなコロナ禍に 平野 文子
この大樹切る決心や野分あと 片淵はつみ

うぶすな句会

若き日の飾らぬ友や女郎花 今村 浄子
天仰ぐ月見え隠れ過ぎてゆく 吉松 義廣
亡き母と話したくなる曼珠沙華 平野 則子
秋桜恋する君も好々爺 諸永 素子
病窓に夕日映して秋の声 樋口 京子
禍を噴ひとばして過ぎぬ野分かな 八尋 風華

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 ☎ 9332-3517)

川柳

赤青の鬼アメリカの選挙戦

落ちてから臭う銀杏ここに在り カトレヤ
雨音がリズム奏でるトタン屋根 上田 多門
濁流の屋根でかすかなヘリの音 安原美智子
雷を落とした親父丸くなり 山本 むつ
風に鞭狂い続ける虎落笛 杉原 一生
音すべて拾って補聴器に疲れ 長崎 瑞竹
転落はあの一の口の甘い菓子 池田 茂代
秋風の落ち着く先でおでん煮る わたなべりお 池田 遊歩
今生の別れを惜しむクラクション 木村 文福

夢現代

荒ぶった心に欲しい落とし蓋 上原 ふみ
しゅんしゅんと葉を忘れていませんか 川鍋 房子
決断を急かせるような落ち椿 遠藤より子
沸点を超えて夕陽の落ちる音 小林 淑子

「虫食い川柳に挑戦!」

□□をしてしばらくママを独り占め
□□の2音を、あなたなら、どんな言葉に発音しますか?
★10月号の答え
「何歳になっても明日は未経験」
夢現代 長崎
☎ 070-6595-2431