

# わくわくデイサロン 介護予防教室



**65歳以上のみなさん  
介護予防教室に参加してみませんか？**

▶申込資格 65歳以上で町内に住所があり、要介護認定を受けていない人

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

**令和3年度の介護予防教室(わくわくデイサロン)は、  
詳細が決まり次第お知らせします。**

※4月・5月の教室の開催はありません。

**自宅でできる健康づくり**

外出自粛に伴い、身体活動が減少し、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、自宅でもできる高齢者向けのエクササイズ動画をYouTubeにアップしています。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？

※詳しくは、須恵町役場ホームページをご覧ください。 → 

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 國崎 猛

**4月から高齢者への新型コロナワクチン接種がはじまります**

すでに一部の医療従事者への接種がはじまっていますが、我々高齢者にも接種がはじまります。ニュースを見聞きすると、臨床試験の結果ではかなりの効果が期待できるようです。

副反応も心配されていますが、外国ではすでに多く接種されていますので、少なくとも短期的には他のワクチンに比べて特段に重大な副反応があるという事はなさそうです。皆さんも順番がまわってきたら積極的に接種されたらどうでしょう。

多くの人がワクチンを接種し、コロナ前の世界に戻りたい！のですが、すぐには難しいようです。それでも希望を持ちたいですね。私も若杉クラブの活動が、平時と同様にできる時を待ち望んでいます。

**令和3年度事業計画の要点**

去る、3月9日(火)の本会臨時役員会において、令和3年度事業計画(案)を、4月7日(水)に規模縮小して開催する本会定期総会に付議することを決定しました。その要点は次のとおりです。

◆基本方針  
若杉クラブ会員一人一人が、より一層新しい生活様式を実践すると共に、新型コロナウイルス感染症防止対策に万全を期した活動を通じて、フレイル(心身の活力低下)予防と社会的孤立化の防止に積極的に取り組めます。

◆事業計画  
平時の事業に新型コロナウイルス対策を講じた事業計画としていきます。特に、単位クラブの活動とクラブ活動は、会員のフレイル防止と会員の孤立化防止に大きな成果があることから、会員の皆さんとさらに力を入れていきます。

◆新たに取り組む事業  
フレイル防止事業として、役員会、健康推進委員を対象としたフレイル予防研修会を開催します。さらに、単位クラブで、フレイル予防のための「リズム体操」と「ストレッチ」(上肢・体幹・筋力トレーニング)のDVDを配布。単位クラブの皆さんと予防活動に取り組んでいきます。

◆会員増員運動  
令和2年度は、単位クラブ会長や幹事さんの精力的な取り組みにも関わらず、前年比51人の減少(過去3年間は一桁の微減)となりました。

要因の一つとして逝去者の増加が考えられますが、分析した上、令和3年度は運動の進め方を再検討し仲間づくりを再挑戦していきます。

地域の皆さん、「あなたも本会に入会し、一緒にフレイル予防や社会的孤立の防止に取り組まませんか！」

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  
須恵町社会福祉センター内  
0933.3.21600

最終回

健康コラムニスト

**え子の部屋**

皆さん「健康寿命」という言葉を聞いたことがありますか？



健康寿命とは、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を示すものです。令和2年度版厚生労働白書によると2016年の日本人の平均寿命は男性80.98歳・女性87.14歳となっています。一方、健康寿命は男性72.14歳・女性74.79歳でその開きは男性で約9年・女性で約12年となっています。平均寿命が延びる一方で、さまざまな日常の支障をもたらす病気を抱えたままの生活を余儀なくされる高齢者が増えており、健康でいられる期間は平均寿命に十分には追いついていません。健康寿命をより延ばしその差を縮めることが、とても大切になります。要支援・要介護状態のリスクが増す後期高齢者(75歳以上)を迎える前の年齢層(70歳以上75歳未満)の住民の人に歯科検診を受診して、早めに自分の口の状態を確認

しましょう。口の健康への意識を高め、ひいては全身の健康への意識もより高めることによって健康寿命をより延ばしてもらいたいと思います。後期高齢を迎える前の70歳以上75歳未満の住民の人を対象とする無料歯科健診をぜひ、ご活用ください。詳しくは粕屋歯科医師会事務局へお問い合わせください。



粕屋歯科医師会事務局  
712-1764

◆え子の部屋は、今月で終わりますが、これからも健康に関する情報は、広報すえや須恵町ホームページで発信していきます。今まで◆え子の部屋を読んでいた皆さん、ありがとうございました。

健康増進課  
687-1530  
(ダイヤルイン)

## 俳句

亡き影のたちまし消えし谷おほろ 松永 唯道  
沈黙の時をつらねて水温む 大村 典久  
牙返る讚美歌うたひつつ眠り 平野 則子  
早春や君の名そつと呼んでみる 諸永 素子  
椅子二つ考と見上げし朧月 樋口 京子  
歩き初むもいろいろの指下萌ゆる 八尋 風華  
橋桁をのぞきこむ子ら水温む 服巻 敦美

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 933.2.3517)

朽ちてゆくものに土の香地虫生づ 伊東 佳世  
病得て死を見しよりはみな朧 今村 素瓶  
下萌や人はどこへも行けぬまま 平野 文字  
牡丹の芽少しほどきて命もゆ 片瀬はつみ  
わきまへる女やめたし草萌ゆる 今村 浄子  
朧なる老の目心に残りたる 吉松 義廣

## 川柳

誘惑に負けて浮世の屑になる 山本 むつ  
ふきのとう春の気配を素揚げする 伊藤 可笑  
そう言えば怪しかったねあの二人 木村 文福  
ひい、ふう、みい、よ、シャッター街の墓標 長崎 瑞竹  
相合傘深い絆になる気配 杉原 一生  
ワクチンの接種が景気連れてくる 上田 多門  
不況にも子ども食堂善意の灯 池田 遊歩  
送り火に祖母の気配が付いて来る 池田 茂代  
不景気にコロナ禍世の中が寒い 池田 遊歩  
一札に締まる気配の寒稽古 池田 遊歩  
あの子の目なにか言いたい気配だが 川鍋 房子

「虫く、川柳」  
小やひな( )が掴めな  
小( )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5月号で発表します。

★3月号の答え  
ビルラッシュ屋 がんばらん減っていく  
岡夢現代 池田 933.2.4004

売られる日気配で牛は涙する 小林 淑子  
呼び込みの声に鯛まで跳ねてみせ わたなべりお  
菜の花が春の気配を独り占め 安原美智子  
閉店の紙がはたたく春嵐 遠藤より子  
目をそらす彼に別れの予感する 大塚かの子