



大河筑後 大川市老連だより

題字 市長 倉重 良一



【花火でおもてなし、昇開橋】

写真提供：『第6回 筑後川昇開橋写真・絵画コンテスト 入選 6町内 若浜会会長 大木康伸 氏』

CONTENTS

令和2年度総会	2
令和2年度事業計画	3
役員紹介	3
女性リーダー研修会	4
笑顔広がる体力測定	5
盛況の市民のつどい	6・7
健康をすすめる運動	8
簡単脳トレ〇×クイズ	9
高齢者も元気に過ごせる地域づくりを目指して	10
会員文芸	11
筑後警察署からのお知らせ	11
人生100年時代を健康で元気に暮らす	12

筑後川(ちくごがわ)

熊本・大分・福岡・佐賀の4県を流れる九州第1の川。
熊本県阿蘇山北側に発源する大山川と大分県九重山に発する玖珠川とを水源とし、日田盆地を経て筑紫平野を流れて有明海に注ぐ。長さ143キロメートル。別名筑紫次郎と呼ばれている。

昇開橋

河川・運河などで船舶が通行する時に、橋桁を上昇させて通過に障害のないようにする可動橋。吊上げ橋。

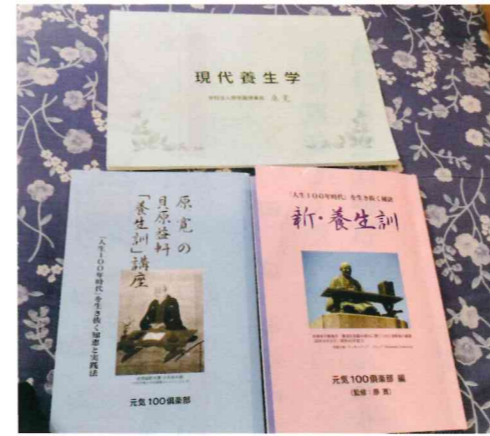
発行：大川市老人クラブ連合会

大川市大字向島1840-2 (社会福祉協議会内) TEL：0944-86-6556

製作・編集：プリンティングコガ 福岡県大川市大字一木 736-5 ☎0944-88-0027

「人生100年時代を、 健康で元気に暮らす」

「人生100年時代に、楽しく生きる」その為には、「自分の生活習慣を見直し、改善計画を立て、実行し継続する事が、重要で大切だと、呼びかけている実践者：原寛先生が、福岡市で活動中です。(元氣100倶楽部会長、原土井病院理事長、87歳で現役Dr)
「元氣100倶楽部」の目的は、人生100年時代を、健康で元気に暮らす為には、毎日の生活習慣を、どうすべきか意識づけして実行し、「支えられる側」から、「支える側」へ導くとしていきます。



元氣100倶楽部の本

原Drは、予防医学の大切さを伝えるため、現代「養生学」を実証中で、その内容は分かりやすく、直ぐ実行に移せます。そして、おすすめの生活習慣プランなるものが提唱されています。

- 理想的な日本食1汁3菜
- 蛋白質は、1食20gが目安
- 食べる順番を守る
- 1週間で、30品目
- 最も気を付けたい血糖値
- 腹八分目
- 1日野菜350g摂取
- 1日：八千〜一万歩を目指す
- 冷えの解消
- 高齢者の虚弱・フレイルを防ぐ等々

実践的な内容ですが最後に、但し、「完全な健康」を求めないようにならねばとあります。いづれにしても、自分で決める事です。改めてこの機会に見直し行動してみませんか。

元氣100倶楽部会長

久留米市在住 江上 憲一

編集後記

今回の『新型コロナウイルス』による感染拡大は、今のところ収まる気配はない。総ての老人会活動も、関係機関からの指示による不要・不急の集会・会合等の自粛指示により、紙面掲載等による異例づくめの事態となった。

5月1日から筑後川の春の風物詩『エツ魚』が解禁となる。

一連の『新型コロナウイルス』騒動の一刻も早い収束を期待するものである。
Y M



スポンサーへのお礼

このたびは「大河筑後大川市老連だより12号(5月号)」の発刊にあたりまして広告の掲載をいただき誠にありがとうございました。これからも末永きご厚誼、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。
大川市老人クラブ連合会

私たちは大川市老人クラブ連合会の活動を応援しています

家具産地 大川関家具

関家具 大川本店 | 〒831-0033 福岡県大川市幡保172-3 TEL0944-88-0108 www.sekikagu-honten.jp

令和2年度 大川市老人クラブ連合会事業計画

Table with columns: 月 (Month), 日 (Day), 曜日 (Day of Week), 事業名 (Activity Name), 内容 (Content). Lists various activities like '会計監査', '定期総会', '市高齢者グラウンドゴルフ大会', etc.

<月例> 役員会・女性部役員会・高齢者ネットワーク推進事業(支援活動事業)
<随時事業> 「歩けあるけ運動」の推進・「交通安全運動」の推進・「住みよい環境づくり」の推進
<高齢者料理教室> 開催月日については、保健センターを通じて各校区ヘルスメイトと協議のうえ実施日を決めて行う。

役員紹介 校区役員交代:木室校区 新任・田中次男(前任者・水落洋子の残任期間) 任期:令和3年3月31日まで(2年間)

Table with columns: 役職 (Position), 氏名 (Name), 校区 (District). Lists board members like 龍野正明, 中吉幸男, 古賀勝, etc.

私たちは大川市老人クラブ連合会の活動を応援しています

DUSKIN 家事のお困り事や負担なことは「家事お手伝いサービス」《定期サービス》1回:6,600円

一級建築士事務所・宅地建物取引業 有限会社 佐々木設計室 〒831-0045 福岡県大川市大字大野島423-1

大川精工株式会社 機械用刃物 ■海苔用ミンチ刃製造研磨 リード刃 プレート



老人福祉センター玄関前で決意書を受け付ける龍野会長と事務局員



ドライブスルー形式で決意書を持参した会員

大川市老人クラブ連合会は5月13日、令和2年度の定期総会議案を可決しました。新型コロナウイルスの影響で、会場は設けず、あらかじめ配布していた議案書の表決書を回収する方法を取りました。

新型コロナウイルスによる政府の緊急事態宣言で同老ク連の事業計画も影響を受け、6月4日に市中央公園で予定していた高齢者グラウンドゴルフ大会は中止に、また7月2日予定の同公園でのペタンク大会は未定になりました。

会長から推薦され、3月の理事会で承認されました。4月から副会長になります(任期は2年)。

- 【基本方針】 私達は、会員の親睦交流を深め、全国三大運動の「健康」「友愛」「奉仕活動」を中心に自分の健康は自分で作ることを基本に楽しい老人クラブ活動を推進します。
【活動推進事項】
(一)老人クラブの組織強化
1. 新規会員の加入促進
2. 老人クラブの活性化
3. 他の団体、組織との連携協力
(二)健康・生きがいづくり事業の推進
1. 文化、ニュースポーツ活動の推進
2. 寝たきりゼロ運動、歩けあるけ運動の推進
3. 料理教室の開催
(三)社会参加運動
1. 高齢者ネットワーク事業の推進(ふれい訪問活動)
2. 民生委員児童委員協議会との連携
3. 高齢者ボランティアの活動の推進
4. 住みよい環境づくりの推進
5. 各単位老人クラブによる定期的な清掃奉仕活動
6. 社会奉仕日における環境美化活動
7. あいさつ運動及び小さな親切運動の推進
8. 生活文化の創造と伝承活動(子供会等との世代間交流)の推進
9. 生活改善運動の推進
10. 生活支援体制整備事業への協力
(四)悪徳商法に対する研修等の推進
(五)交通安全運動の推進
(六)安心、安全地域づくり運動の推進

大川市老ク連 新型コロナウイルスの影響で三密避ける 議案の表決書で総会開催

私たちは大川市老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 福田病院 内科・循環器科・泌尿器科・外科・整形外科・脳神経外科...

おおぞら薬局 月～金 8:40～19:00 土 8:40～16:30 休業日 日曜・祝日

浄化槽維持管理及清掃業 (株)近藤商事 〒831-0024 大川市大字鬼古賀605

JA福岡大城 おもひでホール 大川斎場 〒831-0014 福岡県大川市大字中木570番地

ギフトハンズ きみした 大川市酒見205-1 0944-88-2220 (TEL) 0944-86-7668 (FAX)

有限会社 三和開発工業 浄化槽維持管理 し尿汲取り 大川市大字一木84-4 0944-87-3276

大川市老人クラブ連合会(龍野正明会長)は11月26日、市民体育館で体力測定を行いました。平成27年度から実施しており、5回目。各単位クラブから2人



「長座体前屈」で柔軟性を測定

操をした後、それぞれの校区ごとに、筋力を計る「握力」、腹筋と背筋の持久力を計る「上体おこし」、身体の柔軟

ラジオ体操

ずつの計2000人が参加し、楽しみながらの測定に笑顔が広がりました。血圧測定



腹筋で「上体おこし」をする参加者

笑顔広がる体力測定 自己管理に2000人

性を見る「長座体前屈」、バランス能力を計る「開眼片足立ち」、調整力をためす「10分障害物歩行」、足腰の強さと全身の持久力を計る「6分間歩行」を行いました。楽しみながらの測定に、会場の体育館は笑顔が広がっていました。

私たちは大川市老人クラブ連合会の活動を応援しています

KVA 特別養護老人ホーム
大川荘
社会福祉法人 大川鶴咲会

- デイサービス
- 大川南地域包括支援センター
- ケアプランサービス大川荘
- ショートステイ
- グループホームこすもす苑
- グループホーム第二こすもす

大川市大野島857-1 ☎0944-89-2500

相続・贈与の相談はこちらへ
園田税務会計事務所
所得税・法人税・経営コンサルタント

大川市大字津 22-2
TEL 0944-87-3579

有明海漁業用品、むつごろう合羽(修理) 教育シューズ(学販) 履物問屋

合 興 田 本 店

〒832-0016 福岡県柳川市蟹町16
TEL.0944-72-2473 FAX.0944-72-4107

若津 内科 皮膚科 医院

天光社
大川市老人クラブ連合会提携

通話無料
0120-735-109

H+ ひさしたかし 整形外科クリニック
けが・スポーツ障害・リハビリ・リウマチ

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:30~6:00	○	○	○	○	○	○

【休診日】日曜・祝日
住所/大川市幅保157 江頭エーザイ本店2階
TEL/0944-87-5539

女性リーダー研修会

老いを楽しみたい

福岡県老人クラブの南筑後地区女性リーダー研修会(南筑後地区老人クラブ連合会主催)が11月21日、大牟田市老人福祉会館で開かれ、大川市老連大角誠和会(蔵重幸子部長)の事例発表などがありました。同市の2クラブが会員増強で表彰されました。約300人が参加。大川市の古賀政子女性部長が司会進行を務め、同連合会の野口隆義会長と大竹信子女性部長があいさつし、会員増強の表彰や「ニセ電話詐欺被害防止」に関する県警の講演、いきいき体操、事例発表などが行われました。

友和会。11人が新規に入った若津の若浜会の女性は「知り合いのみんなに声をかけた」と話していました。また事例発表は大川市とみやま市が行い、大川の大野島の蔵重さんは「大野島は珍しい地域で、島の半分を佐賀県と福岡県が共有しています。誠和会を立ち上げて5年。みんなと歌をうたい、毎週朝、筑後川河川敷でおいしい空気をいただき



いきいきクラブ体操を行う参加者たち

ながら楽しくグラウンドゴルフをプレーしています。日本の古き良き歌を後世に残したい。そして心>To 太陽を、くちびるに歌を外で健康に運動を“として老いを楽しみたい。それが私たち(誠和会)の願いです”と話しました。

私たちは大川市老人クラブ連合会の活動を応援しています

ともに、つくる、お葬式。
オメガ アルファ ザール

草苑 (SOU-EN)

大川中央草苑 TEL.0944-89-5030
大川榎津草苑 TEL.0944-86-3304
三瀬草苑 TEL.0942-64-3029

各市町上下水道指定工事店
増・改築工事・住宅設備専門店

TSURUSHO

株式会社 鶴商

大川市大字一木719-2(新田大橋通り)
☎0944-88-1161 ☎0120-710-926

SINCE 1900
KANEZEN

株式会社 かねぜん建設
スケルトンインフィル (ルネサンスマンション・KS住宅)

〒831-0034
大川市大字一木439-8
TEL:0944-87-2804
http://www.kanezen-k.com

オートワン [久留米インター店・大木町店]

【大木町店】福岡県三浦郡大木町侍島 1007-1
【営業時間】9:00~18:00・【休日】日曜日
☎33-2223・FAX 33-2224

お食事 祝事 法事、懇親会など
皆様お誘い合せの上、是非ご来店下さい。

会席 鉢盛 精進 折詰 蒸し えつ
和食処 **東すし**

大川市榎津315-12東町交差点 ☎0944-86-4311

各種保険取扱い・交通事故・労災

みやざき鍼灸整骨院

診療時間
平日 午前8:30~午後7:00
土曜日 午前8:00~午後1:00
休診 日曜日・祝日

大川市大字大橋8番地
TEL 0944-86-8030

盛況の市民のつどい

市・社協・老ク連が共催

大川市と同市社会福祉協議会、同市老人クラブ連合会は12月22日、文化センターで市民のつどいを開いた。大ホールではアトラクションや式典での各種表彰式、馬場園明氏（九州大学大学院医学研究科教授）の講演があり、展示ホールでは高齢者文化展や物販などが行われた。また小ホールと小会議室も菓子の相談コーナーやカフェが開かれるなど多彩な催しに、老若男女が集った。



あそか保育園のアトラクション

老人クラブ連合会は、前年度まで開いていた「健康のつどい」を市と社協と共催することで催しを拡大させた。

大ホールではあそか保育園児たちが踊りを披露し、老人クラブのアトラクションでは琴の演奏、日本舞踊、3B体操などがあつた。

式典は倉重良一市長のあいさつのあと、小学生環境標語入賞者、環境美



大川校区の琴の演奏

化運動功労者、ふるさと「川や海」絵画コンクール入賞者、民生児童委員功労者、社会福祉事業功労者、社会福祉協作者、福祉作文入賞者、老人クラブ功労者の表彰が行われた。単位老人クラブ会長を5年以上務めた大川の石井均さん（第一向和会）、三又の瀬戸京子さん（道海島健康を守る会）、川口の清田高明さん（第一津優会）の3人を龍野正明会長

が表彰した。大ホールでは最後に講演会があり、閉会した。展示ホールでの高齢者文化展では絵画、書、盆栽、手芸品、彫刻、木工作品など約200展が展示され、来場者の目を惹きつけた。小保睦会が出した昨年と今年の新聞の切り抜きも来場者の目を引いていた。

馬場園氏は「健康やかに生きるための食事・運動・睡眠に関するアドバイス」の演題で次のように話した。

昭和30年の平均寿命は男性64歳、女性66歳。今は男性82歳、女性87歳。どうして長生きするようになったのか。それ



来場者を楽しませた高齢者文化展

は日本人自身が若返りたから。人間の体はタンパク質が取れるようになった。栄養が良くなった。

糖尿病は血管を悪くする病気。野菜は糖尿病のお薬と言われる。野菜は癌の予防にもなる。

一番大事なことは歩くこと。足を動かすと8割の神経を刺激する。血液も流れる。良い歩き方は前を見る、背筋を伸ばす。



龍野会長から表彰された石井さんら

歳になっても目標と何にでも前向きな態度が大事。

107歳まで元気だった福岡の昇地三郎先生に学ぶ健康法は①笑顔・ユーモア（人の輪に入ろう）②冷水摩擦（歯磨き・身だしなみ）③棒体操（二日の準備体操）④祈る（感謝の心・願い事）⑤一口30回噛む（脳の活性化・老化防止）（馬場園氏は、10回でもいいのでよく噛むようにしてくださいと話した）⑥語学講座

す、膝を伸ばす、足はしっかりと上げること。

転倒予防には1日3回、片足立ちを1分間してください。肺炎予防には口の中をきれいにし、「パ、タ、カラ」の音を出し、深呼吸をしてください。認知症の予防にはウォーキング、水泳、体操で有酸素運動をし、パソコン、囲碁、将棋、麻雀、園芸、料理など頭を使うようにしてください。じっとしてテレビを見ているのが一番良くない。人間は何



三又地区吉武真奈美さんの日本舞踊



大ホールで開かれた講演会

を聞く（新しいことに挑戦）⑦新聞などをよく読む（世界に通じる）⑧口八丁・手八丁・足八丁（人生は24丁）⑨日記を書く（毎日ペンをとる）⑩硬いマットに寝る（背骨・腰を伸ばす）。

人間は生かされている存在です。周りが提供してくれる援助や配慮に、また毎日食べることができ有難さを感じることが大切で、食事のたびに心から「いただきます」や「ごちそうさま」と感謝することも大切です。

私たちは大川市老人クラブ連合会の活動を応援しています

町をきれいにしましょう

(有)大川環境センター

大川市大字中古賀961-2
☎0944-86-5254

浄化槽保守点検・清掃業・汲排水業
樹木剪定枝リサイクル業

東洋開発工業(株)

浄化槽・保守点検 樹木リサイクル
☎86-5170 ☎88-0393
大川市大字中古賀960-2

SERA DENTAL CLINIC

SCRA 歯科・矯正歯科・小児歯科
せら歯科医院

院長 せら けんじ
世良 健司

浄土真宗 本願寺派

浄福寺

大川市小保40、41
TEL(0944)86-5464

松藤歯科医院

診療時間 平日 午前 9:00~13:00
午後 14:30~18:30
土曜 午前 9:00~13:00

休診日 日曜日・祝日・土曜午後

TEL 0944-88-2326
大川市酒見177-3(西日本シティ銀行ウラ)

安心と信頼をあなたに
損害保険 生命保険 代理店

株式会社 共栄ベスト

【営業時間】
8:30~17:30
【定休日】
土曜日・日曜日・祝日

大川市大字向島1580-5
☎0944-88-1411 共栄ベスト 検索

海神の陽炎燃ゆる御巡業
西郷どんも通りし町や桐の花
大川 中村 絃一



介護士の言葉やさしく暖かし
初桜四代揃ひ見舞来し
三又 待鳥 義一

昇開橋天辺までも風光る
昇開橋乗れば見るもの風光る
大川 石田 邦輔

卒寿にて税の申告春めきし
病癒え文字が書けたと花便り
川口 古賀 豊

初桜風新しくなりにけり
鳴帰る空は伸びたり縮んだり
田口 中原南大喜

会員文芸

○×クイズの答え

問1	○	問11	×
問2	×	問12	×
問3	×	問13	○
問4	○	問14	○
問5	○	問15	○
問6	×	問16	○
問7	×	問17	×
問8	×	問18	○
問9	○	問19	○
問10	×	問20	×

コロナ菌世界の春を奪ひけり
腹にあること吐き出して山笑ふ
木室 福山 弓子

麦青む葉に雨粒の百万個
涅槃西風恙なき身に感謝して
川口 龍 泰子

人住まぬ垣根の向こう黄水仙
朝光の万朶の花を称へけり
川口 龍 洋子

唐突に全国一斉春休
桜咲く今年切なき色であり
三又 諸富 孝子

唐門の竜の眼光 涅槃西風
煩惱も涅槃西風より消し去るる
木室 今泉 美代

風なびく音の知らせる初幟
ウイルスの事を忘れて初幟
大野島 本田富千代

あなたは大丈夫ですか？

新型コロナウイルスに便乗した犯罪が多発しています！

被害に遭わないために！！

ニセ電話詐欺
「県から給付金が支給される」など、うその電話が掛かり、口座番号や暗証番号を聞き出して預貯金を引き出す。

悪徳商法
予防効果がないサプリ等の販売や品薄のマスクや除菌アルコール等の高額転売、新型コロナウイルスの影響で金の相場が上がると持ち掛け購入を迫る。

フィッシング詐欺
マスクの無料送付や販売に関するメールを送信し、メールに添付のURLをクリックさせて偽のウェブサイトに誘導し、カード情報を盗み取る。

筑後警察署では、皆さんの地域での、パトロール活動を強化中です！

「おかしいな？」と感じたら、筑後警察署(0942-52-0110)又は警察本部(#9110)に相談して下さい。



指先の体操で脳への刺激一杯です

年々人口が減少し高齢化が進む大川市。人生100年時代を迎え認知症や寝たきりになって通院したり介護をうけたりするよりも、そうならないように予防に力を入れて、高齢者が元気な大川市を作りたいという市長の熱い思いから、認知症やフレイル(心身機能の低下)予防を目



教材を使った学習の様子

的とした「あたまとからだの健康教室」を実施しました。元年度は、川口地区で6か所の公民館等において実施しました。紅粉屋町、安中町、コミセン、九網町、上新田町、三条野町の皆さん94人でスタート！午前か午後の2時間程度、年間毎週1回公民館へ集まり、簡単な読み書き計算、軽い体操、おしゃべりなどを楽しみました。

参加された皆さんからは、「楽しかった」「頭がスッキリした」「周りから元気になったねと言われた」「よく眠れるようになり薬の量が減った」「気持ち明るくなった」「背筋が伸びて姿勢が良くなった」など嬉しい声が多く聞かれ、元気一杯の笑顔あふれる教室となりました。2年度は大川地区、田口地区で実施予定です。普段の生活に心地よい刺激となること間違いなしの認知症予防・フレイル予防の取り組みです。あなたの町の公民館で皆さんと一緒に参加してみませんか。今後、教室を開催して頂ける公民館と参加される方を募集していきますので、よろしく願いいた



倉重市長とサポーター・教室参加者の皆さん

高齢者も元気に過ごせる地域づくりを目指して 認知症予防とフレイル予防に取り組む

参加された皆さんからは、「楽しかった」「頭がスッキリした」「周りから元気になったねと言われた」「よく眠れるようになり薬の量が減った」「気持ち明るくなった」「背筋が伸びて姿勢が良くなった」など嬉しい声が多く聞かれ、元気一杯の笑顔あふれる教室となりました。2年度は大川地区、田口地区で実施予定です。普段の生活に心地よい刺激となること間違いなしの認知症予防・フレイル予防の取り組みです。あなたの町の公民館で皆さんと一緒に参加してみませんか。今後、教室を開催して頂ける公民館と参加される方を募集していきますので、よろしく願いいた

お問い合わせは
大川市保健センター
086-8450