

直方市シニアクラブ連合会

シニア連だより

第15号

直方市シニアクラブ連合会

直方市津田町7番35号

直方市社会福祉協議会内

☎ 090-2710-7100

題字 菊池 義昭

年度後半の

楽しみに向けて

シニア連会長 西嶋 敏弘

猛暑・酷暑・炎暑・熱暑・・・どれも当てはまるほどの今夏の異常な毎日でした。

皆さん方、如何お過ごしでしたでしょうか。予定しておりました年度前半の体育（グラウンドゴルフ大会・ソフトダーツ大会・パークゴルフ大会）文化（うたのつどい）行事は何とか盛会裏に無事終了することができました。これも偏に皆さん方のご協力ご支援があればこそ成功を収めたものと改めて感謝申し上げます。本号に掲載されている体育・文化行事の写真一枚一枚を拝見しながら今更のごとく痛感しますことは、行事に集う皆さん方の晴れやかで明るい元気な姿です。そして、お互いにおしゃべりを交しながら元気を分かち合う楽しいすがたです。

さて、「シニア連だより」も平成二十九年に第一号が発刊（年二回）されて今回が第十五号となりました。私は、平成三十年の第三号から表紙の会長あいさつを担当し続けております。思い起こせば会長就任時に提唱しました「集まる」「しゃべる」

「つながる」のシニア連の合言葉は有り難いことに今もなお脈々と受け継がれております。

私たちシニア連は、幾多の喫緊の課題に直面しながらも一方では皆さん方のご理解とご協力をいただきながら他方では行政のご支援を得て課題解決に向けて一歩の後退も辞さず半歩の前進のみを信じて誠心誠意取り組んでおります。

今年も年度後半の諸行事が予定されておりますのでお誘い合わせて参加されますようよろしくお願い申し上げます。

皆さん方の明るく元気な姿に再会できますことを祈念しながら第十五号発刊に寄せるあいさつとします。

住み慣れた地域で

もつと元気に！

直方市健康長寿課長 梅原 達巳



シニアクラブ連合会の皆様には、日ごろから地域の活性化や健康づくり、介護予防にご尽力いただき、この場をお借りし心から感謝を申し上げます。

げます。

さて、いよいよ団塊の世代が七十歳という大きな節目を迎える時が近づいてきました。これまで以上に、皆さんこそが、元気な地域を支える主役となり、地域社会の活動の要となっていくと思います。

みんなが気軽に「集まる」場所をつくり、みんなが「おしゃべり」し、そして、人と人が「つながる」ことで、仲間ができて、地域の輪が広がり、そしてそれぞれの地域がつながり、直方のまち全体がひとつにつながっていきます。

そのためには、シニアクラブの皆さんの地域での日ごろの活動が益々重要なものとなり、一人でも多くの仲間を増やしていくことが地域を支えることにつながります。そのために、私たちも一緒になって、シニアクラブ連合会のお力をお借りしながら、皆さんが住み慣れた地域で、いつまでも健康で、笑顔あふれる毎日をご過ごせますよう、健康長寿のまちづくりに取り組んでまいります。

何かお困りのことがございましたら、お気軽に、市役所5階の健康長寿課までご相談ください。

今後ともどうぞよろしく申し上げます。

シニア連行事紹介

令和6年5月 8日 旧筑豊高校会議室

総会



令和6年5月16日 西部運動公園 議長杯

春季グランドゴルフ大会



令和6年5月23日 ユメニティのおがた小ホール

ソフトダーツ大会



令和6年6月20日 植木桜つつみ公園

パークゴルフ大会



令和6年6月 2日 直方市体育館

よこいと運動会



備えあれば憂いなし！—高齢者と防災—

災害への備え、できていますか？

もしもの地震に備える 4つのポイント

Point1 地域の災害リスクを確認しよう

お住まいの地域の地震や大雨による災害リスクを確認しよう

Point2 避難先を確認しよう

もしもの時に、慌てないように、あらかじめ避難場所や避難経路を確認しよう

Point3 家族との連絡方法を確認しよう

日中は家族がバラバラで過ごしている可能性があります。電話がつかない場合に備えて、連絡手段や集合場所を決めておきましょう

Point4 家族と共有しよう

地震が起きたらどう行動するか、家族で共有しましょう

非常時持出品・備蓄品の例



地震が発生したら



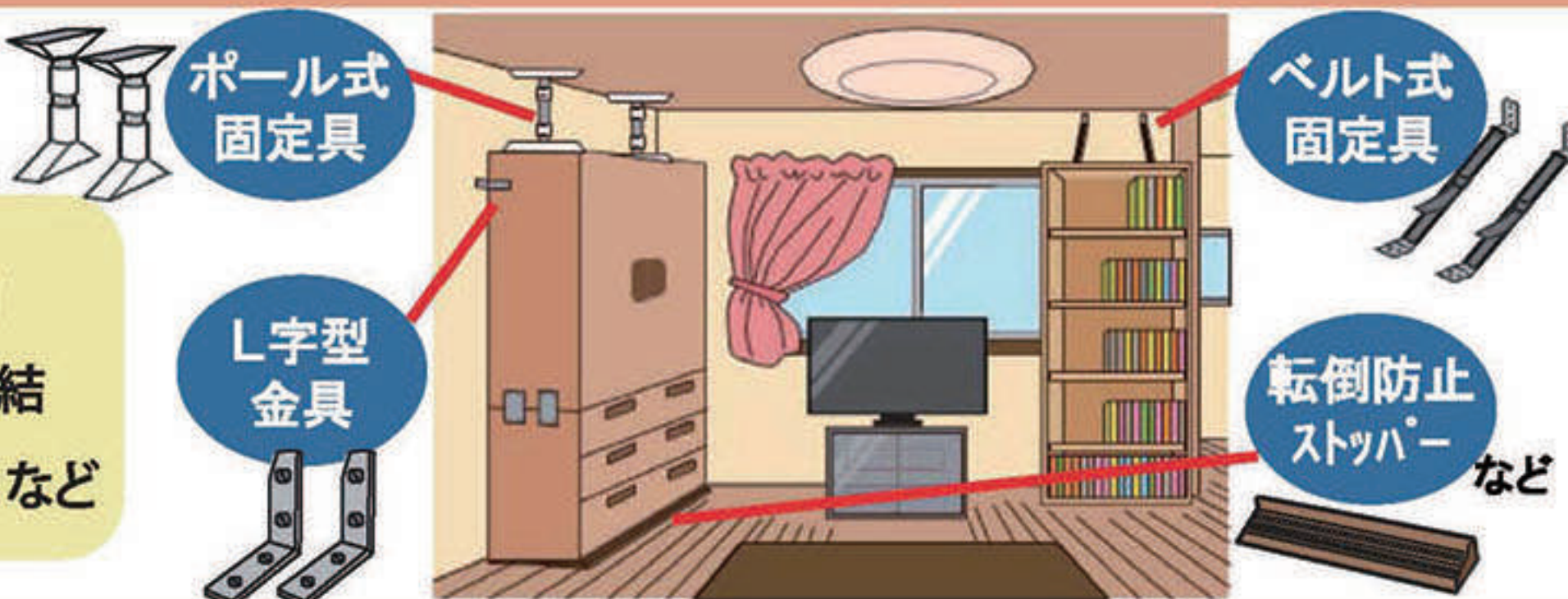
ゆれが収まったら

- ・火の始末！
- ・安全な場所への避難！
- ・津波の恐れがあるときは 高い場所へ避難！

誰でも簡単 家具類の転倒防止対策

ポイント

- 壁などに直接固定する方法が効果的
- 上下が分離している家具は金具で連結
- 2種類以上の器具を組み合わせる など



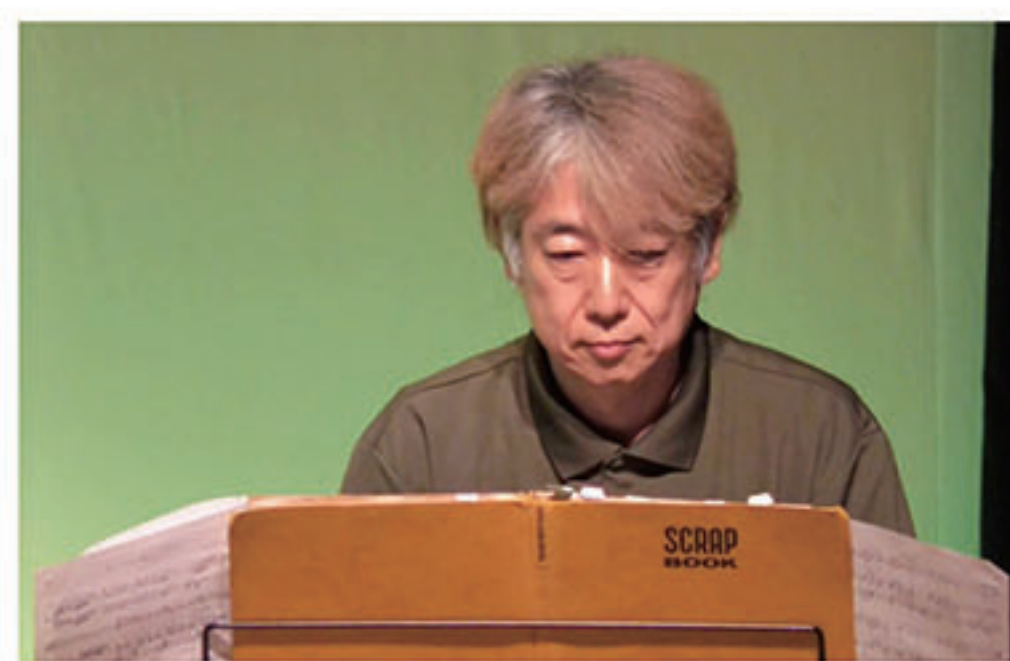
令和6年7月25日 ユメニティのおがた

第1部出演者



第5回 うたのつどい

第2部出演者



元 気 サ ロ ン の 紹 介

今回は、「中泉校区」と「上頓野校区」を紹介します。

中 泉 校 区



中泉元気サロンは毎月第3木曜日に「チャームングな笑顔でお会いしましょう」を合い言葉に集まって、楽しく活動しています。

上 頓 野 校 区



人体に関する指導（レクサス）

訃 報



山本宏司副会長

直方市シニアクラブ連合会副会長として6年間貢献いただいておりますが4月5日に永眠（享年82歳）されました。ここに謹んでご冥福をお祈りいたします。



民謡師範 薄秀宴氏

元気サロン講師として永年ご指導いただいておりますが7月29日に永眠（享年80歳）されました。ここに謹んでご冥福をお祈りいたします。

令和6年度下半期（令和6年10月～令和7年3月）シニア連校区元気サロン行事計画

主催	期日		曜日	時間		場 所	内 容	講 師
	月	日		時	分			
新入	10	8	火	10	00	天神団地公民館	(2)健康体操指導	尾中美穂
植木	10	8	火	10	00	中ノ江公民館	(1)スカットボール (2)輪投げ	
シニア連	10	10	木	9	00	西部運動公園	グラウンドゴルフ	予備日10/15
上頓野	10	17	木	9	00	安入寺グランド	(1)グラウンドゴルフ (2)茶話会	武内利夫
感田	10	19	土	8	30	感田小学校グランド	(1)グランドゴルフ大会	予備日10/26
北	10	22	火	14	00	植木桜つつみ公園	(1)パークゴルフ	
西	10	22	火	13	30	山部二区公民館	(1)体に関する講座 (2)ダーツ	加藤由子
中泉	10	24	木	13	30	駅裏グラウンド	(1)グラウンドゴルフ (2)茶話会	
シニア連	10	24	木	13	00	ユメニィ小ホール	ダーツ大会	
下境	11	10	日	11	00	下境四区公民館	(1)ピアノに合わせて合唱	内川和子
シニア連	11	12	火	9	00	植木桜つつみ公園	パークゴルフ	予備日11/13
植木	11	12	火	10	00	中ノ江公民館	(1)フラワーアレンジメント (2)ラダーゲッター	渡辺素子
新入	11	19	火	10	00	天神団地公民館	(1)ギター演奏で合唱	其田盛穂
西	11	19	水	13	30	山部二区公民館	(1)法律問題の解決方法	壬生隆明
感田	11	20	水	13	00	3区公民館	(1)ギター演奏で合唱	其田盛穂
上頓野	11	21	木	13	30	上頓野自治公民館	(1)脳トレ (2)介護予防運動	レクサス（田仲靖子）
北	11	26	火	14	00	直方駅前もち吉	(1)法律講座	壬生隆明
中泉	11	28	木	13	30	中泉1区公民館	(1)料理・栄養	石松淳子
植木	12	10	火	10	00	中ノ江公民館	(1)スカットボール (2)輪投げ	
西	12	10	火	13	30	山部二区公民館	(1)介護講座	古賀章子
感田	12	18	水	13	00	3区公民館	(1)音楽演奏で脳トレ	藤川恵美子
上頓野	12	19	木	13	30	上頓野自治公民館	(1)音楽に合わせて体操 (2)介護予防運動	レクサス(松尾美栄)
新入	1	13	火	10	00	天神団地公民館	(1)健康体操	白石由美（レクサス）
植木	1	14	火	10	00	中ノ江公民館	(1)高齢期の栄養対策	明治安田生命
下境	1	19	日	11	00	下境四区公民館	(1)健康体操指導	尾中美穂
西	1	19	日	13	30	山部二区公民館	(1)健康講座	
感田	1	22	水	13	00	感田小学校グランド	(1)音楽演奏で脳トレ (2)茶話会	徳光弘子
中泉	1	23	木	13	30	中泉1区公民館	(1)簡単な楽器演奏 (2)茶話会	菅原愛弓
上頓野	1	23	木	13	30	上頓野自治公民館	(1)体に関する体操	加藤由子
北	1	28	火	14	00	中央公民館	(1)ダーツ	
植木	2	4	火	10	00	中ノ江公民館	(1)スカットボール (2)輪投げ	
新入	2	10	火	10	00	天神団地公民館	(1)健康体操指導	菅原愛弓
西	2	11	火	13	30	山部二区公民館	(1)遠賀川と筑豊炭田の歴史	八尋孝司
感田	2	19	水	13	00	3区公民館	(1)ダーツ・スカットボール	
シニア連	2	20	木	13	00	ユメニィ小ホール	うたのつどい	
上頓野	2	20	木	13	30	上頓野自治公民館	(1)脳トレ (2)介護予防運動	レクサス（尾中美穂）
北	2	25	火	14	00	中央公民館	(1)音楽鑑賞会 (2)納会	山積紘一
中泉	2	27	木	13	30	中泉1区公民館	(1)健康体操 (2)納会	尾中美穂
下境	3	9	日	11	00	下境四区公民館	(1)ピアノに合わせて合唱	内川和子
新入	3	9	火	10	00	天神団地公民館	(1)ギター演奏(懐かしの昭和歌謡)	其田盛穂
植木	3	11	火	10	00	中ノ江公民館	(1)元気にレクリエーション	尾中美穂
西	3	18	火	13	30	山部二区公民館	(1)音楽とオカリナ (2)茶話会	山積紘一
北	3	25	火	14	00	植木桜つつみ公園	(1)パークゴルフ	