

富士町老連だより

令和7年11月4日 NO 007号
編集 富士町老人クラブ連合会
編集者 町老連事務局

第20回佐賀市老人クラブ大会開催

日時 令和7年10月14日(火) 10時開催～15時

場所 佐賀市文化会館 大ホール

佐賀市老人クラブ大会が来賓として佐賀市長坂井英隆氏、佐賀市議会議長山口弘展氏 佐賀市社会福祉協議会伊藤博己氏、佐賀市自治会協議会会長小城原直氏を迎えて26校区の会員約1,000名が集い、開催されました。

老人クラブ育成功労者9名、優良老人クラブ表彰8団体の表彰が行われ、その後佐賀市老人クラブ宣言(案)

1. 高齢者の社会参加を働きかけ仲間づくりの輪を広げます。
1. **健康づくり・フレイル(虚弱)予防で元気高齢者を目指します。**
1. 友愛活動を基盤に新地域支援事業と連携した支え合い活動に努めます。
1. 高齢者の尊厳が守られる諸制度・地域共生社会の実現を目指します。
1. 老人クラブのすばらしさを未加入者に知らせ、老人クラブ未加入高齢者への積極的な入会の要請を行い、会員一人ひとりが1人以上を加入させる。

が採択されました。

その後、26校区の代表コーラス・合唱・寸劇・踊り・リズムダンス・健康体操・日舞・マジックなどと多彩な演芸が披露されました。出演者は、プログラムによると総勢628名でした。

富士校区は、古湯老人クラブの鳥谷信明氏によるマジックが披露され拍手喝采を浴びておられました。

※佐賀市老連としては、これまで「介護予防」ということで健康管理や健康づくりを推進してきましたが、**第20回佐賀市老人クラブ大会宣言でフレイル(虚弱)予防による元気高齢者を目指すことになりましたので富士町老連においては、介護予防の前にまずはフレイル予防を実践することにより、高齢者の体力の衰えを予防して介護の必要のない高齢者になることを目指します。**

フレイル(虚弱)予防とは、**筋力量が減少し、筋力や身体機能の低下で寝たきり、健康寿命短縮防止**

1. しっかりと食事を取り、エネルギーとたんぱく質を摂って低栄養を防止します。

低栄養防止のポイント

- ◎必ず1日3食食べよう。
- ◎塩分は控えめにしよう。
- ◎肉・魚・卵・乳製品等の動物性たんぱく質を十分に
- ◎こまめに水分補給
- ◎食欲がなければおかずを優先の食事
- ◎楽しい共食の実施

健康診断等で

低栄養の目安

- BMI(体脂肪率)18.5未満
- 6ヶ月で2～3kgの体重減少がある

簡単な確認方法

考案:東京大学高齢者社会
総合研究機構



筋肉量減少

2. 運動習慣を身につけて**ロコモ**を予防

ロコモ(ロコモティブシンドローム)をいい、骨や関節、筋肉など運動器が低下すると、自立できなくなりその状態のことを「ロコモ」と言います。骨粗しょう症の人はロコモが重症化すると寝たきりになる確率が高くなります。

◎今までの運動習慣を10分多く身体を動かします。

➡ 歩く、自転車移動、歩幅を広く、早く、体操を+10分いたします。

3. 社会参加の実践 ➡ 趣味やボランティア活動への参加 ➡ 認知機能の低下防止に努める



■11月・12月の行事

- 11月04日(火)町老連役員会
- 11月05日(水)市老連交通安全GG大会市川出場
- 11月06日(木)買い物ツアー
- 11月18日(火)富士町高齢者教養講座富士公民館
- 11月21日(金)市老連理事会
- 11月25日(火)町老連三役会議
- 12月01日(月)町老連役員会
- 12月04日(木)買い物ツアー
- 12月22日(月)市老連理事会
- 12月26日(金)町老連三役会議

■マイナ救急の開始

令和7年10月1日より救急車利用の際「マイナ救急」がスタートしました。

メリットは、

◎救急車利用時には、病歴や薬剤投与の情報(お薬手帳)が必要ですが、「マイナカード」により即座に判明し、速やかな救急活動につながります。

◎円滑な搬送先の選定及び搬送先病院での治療の事前準備が可能になる。

■高齢者ワクチン予防接種助成 !!

対象者 65歳以上の佐賀市の住民票のある人
60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器に疾患のある人及び(身体障害者手帳1級相当)

期間 令和7年10月1日～令和8年1月31日
※曜日・時間帯は医療機関に確認

助成回数・・・接種期間中一人1回

インフルエンザ予防接種自己負担額 1,500円

新型コロナ予防接種自己負担額 4,600円

■古湯老人クラブ百寿会の紹介

会員数60名の会員を有し、各種ボランティア活動に励まれています。

- ・神社の清掃活動
年2回実施
- ・市道の草刈り・清掃作業
年4回の実施
- ・友愛活動
独居世帯、90歳以上の高齢者食事会開催
- ・スポーツ大会の練習
ゲートボール・GGの練習
月4回程度
- ・新年会
- ・日帰り研修旅行



■今後の買い物ツアーについて

今後の予定は12月4日(木)を確保しています。行き先についてはゆめタウンへの買い物ツアーです。集合場所は、北部コミュニティセンター・富士支所南部コミュニティセンターの3カ所になります。集合場所までは、会員同士で乗合せて参集してください。

参加申し込みは、各単位老人クラブ会長に連絡してください。11月20までをお願いします。

■佐賀市ペタンク大会の結果

日時 10月1日(木)

場所 佐賀市市民運動広場

参加チーム 21校区41チーム

が参加して開催されました。

富士老連からは、下無津呂チームが男性・女性チームに分かれ参加しました。

競技は、予選をAパート

Bパートに分かれ競技が行われ、男性チームがAパートを新栄校区について準優勝で突破しました。

総合優勝は、新栄校区老連

で、準優勝は久保田校区老連

で、富士校区老連は、勧興校区老連とともに3位でした。



■佐賀県老連GG大会の結果

日時 令和7年10月17日(金)

場所 佐賀市市民運動広場 9時～

競技方法 個人戦方式で参加者は345名でした。

富士老連よりは、古湯チームが市老連大会で5位入賞を果たされ、参加されました。

参加者は、友田元正、宮崎和美、納富勝正、

藤瀬弘、納富幸江、川原茂樹の6名

県内の各市町老連の大会を勝ち抜いてきた強豪の競技者と互角の戦いをされましたが、力及ばず入賞とはなりませんでした。

