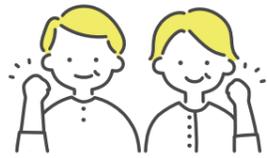




老人クラブで 生きがいづくり



●問い合わせ 役場介護保険課 介護保険係 ☎096(293)3511

大津町には老人クラブが16クラブあります。老人クラブではグラウンドゴルフをはじめ各種スポーツ活動、地域貢献活動（高齢者世帯訪問、地域の清掃活動、通学時の見守りなど）をそれぞれ独自に行っています。地域で助け合いができるどころ、コミュニケーションの輪が広がるところが老人クラブの魅力です。「運動を始めたいけど何から始めていいかわからない」「いろんな人と交流したい」などと思っている人はいませんか。生きがいを見つけるきっかけの一つに老人クラブがあります。まずは老人クラブのことを知ることから始めてみましょう。今回、森老人クラブと東区光寿会で活動する2人に老人クラブの魅力を聞きました。



森老人クラブ
こもり 清和さん

当時の役員さんに誘われて入会しました。老人クラブの良いところは、みんなが集まれる場所があること、地域で助け合いができることだと思います。見守り活動やお宮掃除、一人で暮らしている人の訪問やお手伝いを行っています。以前は研修旅行で天草や大分県竹田市などを訪れましたが、現在は会員不足で休止しています。会員が増えると活動の幅も広がりますので、仲間が増えると嬉しいですね。



東区光寿会
たかねこ 竹子さん

婦人部で活動した後、その流れで老人クラブに入会しました。みんなが楽しめることを企画し、東区センターでお鍋や焼き肉などを行っています。移動が難しい方には送迎のお手伝いもあります。研修旅行（年に2回の日帰り、年に1回の1泊2日）がとても楽しみです。また、一人暮らしの方の訪問やお手伝いも行っており、いろんな活動を通してコミュニケーションが取れるところに魅力を感じています。

大津町老人クラブ連合会に所属する町内の老人クラブ

- ・外牧老盛会
- ・新区令名会
- ・片俣かたろう会
- ・大林老人クラブ
- ・灰塚長寿会
- ・今村未来会
- ・森老人クラブ
- ・老人クラブニコニコ会
- ・桜花会
- ・岩坂寿クラブ
- ・原口長生会
- ・つつじ台クラブ
- ・東区光寿会
- ・下中老人クラブ
- ・内牧老人会
- ・後迫老人会

老人クラブに参加してみたい人はこちら

特に申込書類はなく、各地域の老人クラブの会長に相談して会員になります。会長の連絡先が分かる場合は、直接会長にお問い合わせください。連絡先が分からない場合は、役場介護保険課介護保険係にお問い合わせください。

☎096(293)3511

●大津町老人クラブ連合会の紹介

町内の各老人クラブが集まって大津町老人クラブ連合会を組織しています。連合会にはグラウンドゴルフ部会、女性部長会、会長会があり、福祉大会や学習会、研修会などを行っています。昨年11月には合志市、菊陽町、大津町の1市2町合同でグラウンドゴルフ大会も開催されるなど、さまざまな活動を通して健康づくりや交流を楽しんでいます。



▲昨年10月に、大津町町民グラウンドで開催された町老人クラブ連合会グラウンドゴルフ



▲町生涯学習センターで調理教室を開催。食生活改善推進委員のアドバイスもあり、参加者からは「栄養満点でおいしい」、「みんなで作って食べると楽しい」などの声があり、楽しいひと時を過ごされていました。

歯みがき習慣を身に付けよう！

食べ物を噛んだり、言葉話すために、とても大切な歯。歯の健康は、体の健康や成長にも大きく影響します。むし歯は、一度かかると治療はできても元通りには戻らない病気です。だからこそ、初めの一歩からのお手入れが欠かせません。

年齢に合わせた「自分みがき」と「仕上げみがき」

- 歯が生え始める前まで**
スキンシップで歯みがき準備
ガーゼや指で歯茎や口のまわりを優しく触りましょう。赤ちゃんとのスキンシップになり、歯ブラシへの抵抗感を減らすことにもつながります。
- 生後6・7ヶ月頃から**
歯医者さんデビューをすと Good!
最初の歯が生え始めたら、仕上げみがきをスタート。目的は歯ブラシに慣れることです。赤ちゃんのうちから歯みがきを習慣にしていきましょう。
- 1歳頃から**
「自分みがき」デビュー
歯ブラシを自分で持ちたがるこの時期に「自分みがき」デビュー。自分みがき用と仕上げみがき用の歯ブラシを別に用意し、最後に親が全体を丁寧にみがきます。
- 3歳頃から**
「自分でみがく」練習と習慣づけ
歯医者さんで歯みがきを教えてもらうのもオススメ！子どもが自分でみがく練習をしましょう。食べたらみがく習慣をつけることが大切です。最後に、親がもう一度全体を丁寧に仕上げみがきします。
- 6歳頃から**
最終チェック
小学生になる頃には、自分で上手にみがけるようになりますが、最後に親が口の中をチェックします。歯垢が付きやすい部分などを中心に仕上げみがきします。
- 9歳頃までは仕上げみがきを！**
小学1～3年生は1番むし歯が多い時期と言われています。親子で歯みがき習慣を身に付けましょう。



子育てイベント
カレンダーで
最新情報を
ゲットしよう！

子育てカフェ (月1回、無料・要予約)

保健師や保育士などが対応します。気軽にお越しください！

日時 1月25日(木)
10:00～15:30

場所 児童館

役場子育て支援課 子育て支援係
☎096(293)5981

学校での取り組みなどをご紹介 ●問い合わせ 役場学校教育課 学務係 ☎096(293)3349

将来の大津町について考えました！

大津中学校3年生は、総合的な学習の時間で「将来の大津町を考える」をテーマに、3年間学習を進めてきました。誰もが住みやすい、住みたくなる町にするための課題を整理し、インターネットや現地調査、役場職員への聞き取りなどを通して、より深く現状を調査しました。

「農業」「安心安全な町」「祭り観光」「大津町の将来像」「地域共生社会・福祉」「学校教育」の6つのテーマに分かれ、保護者の人たちが見守る中、これまでの学習の成果を発表することができました。



▲保護者が見守る中、学年全体に発表しました



▲各コース内での発表の様子▲

