

認知症についてもっと知ろう 講師江上理事

オレンジカフェ懇話会

カフェ設立の前段階として、SNK内部で認知症に関する情報活動をしばらく続けていきたいと考え、懇話会を持ちました。

城南健康ふれあい倶楽部主催で行われるている、「最新の認知症カフェセミナー」を江上憲一さんの講話を中心に、誰もがいずれ発病する痴呆症の現実に触れる話でした。

専門的な要素は外部の地域包括センターの専門員を招聘するとして、SNK内部的な要因をこととして、SNK会員からの提案を掘り下げる、という方法で地固めを進める、二つのミックスで新しい組織を作り上げようと考えをまとめました。話題にして懇談する予定です。認知症に関して最新の情報を聞かせて頂けると幸いですので、多数の方のご来場をお待ちしています。

認知症に関心お持ちの方は、会員非会員を問わずどなたでも参加出来ます。 理事長 金子忠次

次回**オレンジカフェ懇話会** ⇒ 10月24日
10:00～11:30 於 SNK 教室

認知症とは、さまざまな原因（病気）で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなって生活するうえで支障が出ている状態（おおよそ6ヶ月以上継続）の総称です。

認知症予防実践十ヶ条

- ① 生涯現役
- ② 好奇心・前向き
- ③ 笑う
- ④ 三十分以内の昼寝
- ⑤ 生活習慣病の是正
- ⑥ 塩分控え、よく噛む
- ⑦ 緑茶・赤ワイン
- ⑧ 肥満防止
- ⑨ 手を動かす(料理他)
- ⑩ パソコンで脳トレ

*「にこにこステップ」運動を始めるよう
シニアネット久留米

65歳台で、3～4%、75歳台で15%、90歳約50%と報告された推定値なる認知症罹病率が2013年6月に発表されました。同時に、認知症予備群が同数とも報告されています。正に加齢は、重要な危険要素です。会員の平均年齢が74歳と言うSNKの現状から、自分自身の身は、自分で守るため、その一環として、お互い学習を繰り返し 継続予防行動致しましょう。 理事 江上憲一

流し灯籠慰労会



流し灯籠保存会と関係者の慰労会を行います。多忙とは存じますが、参加お願い申し上げます。

記

1、日時 10月21日（金）18時

2、場所 ブリジストンクラブ

Tel 0942-38-0181

3、会費 1000円

尚、SNKとして纏めて申し込みますので、参加の方は10月13日までお願いします。

会員募集中／年会費 3000 円

「久留米・流し灯籠8月15日」久留米市瀬下町の水天宮横筑後川河川敷で流し灯籠の受付は16時頃から始まり22時頃まで、約3000個の灯籠が筑後川に流されました。来場者は7000～8000人と推定されました。「ボランティア出勤延30名でした。世話人代表 会員小島紀夫

（あとがき）存続が危ぶまれる流し灯籠、この行事に長く携わってきた世話人会の皆さん、関係者は困っている。昔からの伝統を重んじて続けられた先祖供養の方法に、現在、誰がその世話掛を務めるか？少子高齢化社会がつき付ける深刻な問題でもある。簡単に人がいないから出来ないでは通らない社会問題を抱えているだけに、関係者は頭を痛めている。環境を守ろうとする意志を大事に、古来から受け継がれてきた先祖供養を見直し、明日を見据えたうえでの考えを必要としている。「若者やーい」と思わずもらいたい若者待望論、困ったときの神頼みではないだけに深刻である。筑後地方には伝統を重んじる祭や行事が沢山ある。少子化と高齢化社会に歯止めがかからない今日、根本的な問題が解決できないまま制度としての祭りや行事だけが残っている。（式）

SNK

SENIOR NET KURUME

編集・発行
NPO シニアネット久留米
理事長 金子忠次
久留米市御井町 387
TEL 0942-65-4545

わが青春のとき・3

1・豊穣の筑後川

阿蘇や九重に始まる大河は、筑後平野に入ると穏やかな流れに変わる。九州中央部の山隴を削り出した急峻な流れは、いきなり平坦な地久留米に流れ込む。一時的な大雨が重なれば、筑後川は堤防決壊と洪水を繰り返した。「暴れ川」の名前も持つ筑後川である。

筑後川の要所で行われた治水対策は、藩財政を左右する関係で重要案件であり、恵利堰や山田堰（1790年巨石を投げ石置の堰）etc、畑を水田へ変える難工事の記録が数多く残されている。

6月初旬、浮羽の三連水車が稼働する。朝羽大橋を渡り標識に沿い車を走らせると、水車を回す堀川用水が満々と清流を湛え、勢い良くぶつかり合い流れ、水車が汲み上げた水は平野の隅々へ流れ、水田を潤す。この季節、筑後川の川土手とその遠くに見える耳納山麓も穏やかに、豊穣を約束して美しい眺めになる。大小の支流を数多く抱える筑後川は、逸話や伝説、古式豊かな祭りや祭礼に事欠かない。

田主丸町に育つ伝説の河童族は、既に3代目となる。河童伝説を育てた町は、現在も河童大明神を信じ町の繁栄を頼んでいる風がある。

筑後川堤防には河原を見下ろす桜並木があった。レンゲ、クローバ、土筆などの短い草丈の雑草が繁る傾斜面を、草スキーを楽しむ子どもたちの歓声が沸いた。やがて筑後平野は水田の広がる鏡の平野に景色を変える。田植えの季節となり田植え機が水田に陰を映して走る。田植えは、生産性向上の機能を備えた田植え機が走り廻り、それは労働現場として「急げや急げ」の掛け声に聞こえてくる。

広い川幅の筑後川となだらかに広い河原は、今では野球、サッカー、ゴルフ場が整備され河原の風景は大きく変わりつつある。

筑後川を見下ろすように、耳納の尾根が川に沿ってそびえ、春は河原を彩る花が咲き、河原いっぱいのもやに花に圧倒される。この尾根には、春を詠う夏目漱石の句碑があり、「けしけし山」には久留米が生んだ天才画家・青木繁の句碑が立つ。

絵を趣味とする井手元子さんは、筑後平野を柔らかな詩情で充たし変化する《筑後川》を描いた。

2・川は流れる

支流のあられ川流域には祭「追儺祭・鬼夜」がある。時代は白鳳元年(672)創建の歴史を持つ玉垂宮、歴史の社から3km下流で筑後川本流と合流する。その合流点を黒田と呼び、隣村（肥前）への渡し船があった。

当時、黒田にはウナギ料理を提供する煤けた小店があり、素朴なままの蒲焼を出した。今でも川の幸を求め、実益を兼ね魚獲りを楽しむ釣り人の姿を多く見る。後年、魚釣りにはお金がいると話を聞いたが、立看板が河原に立ち、1日500円とある。

泳ぎを覚えただけの小学生のころ、子どもたちは連れだって黒田へ。だが中の一人が溺れかけどンドン深みへ沈み始めた。慌てて皆で岸へ押し上げ助けた苦い記憶がある。当時の川は水量豊富で澄んだきれいな川水が流れ、濁で汚れた泥水ではなかった。

黒田に住む従兄たちと遊び、その家に泊まり、朝は一緒に小学校へ登校した事がある。この僻地から小学校は遠く、寒い日は田圃の積み藁で暖を取りながら時間をかけ遊びを交えた通学だった、と思い出す。

筑後川も下流域では渦となり、泥の河となる。そこはウナギ、ドジョウ、蟹がいて、鮒や鯉も鯰も10cmの長い爪を持つ手長エビもいた。更に下流域ではボラやハマチも、季節になればエツも獲れた。

筑後川下流域は大きく蛇行して、幅広い葦の林となり、川中央には築と思える棒杭が築かれている。潮が満ちるとこの築も隠れてしまい、幅広い川となる。

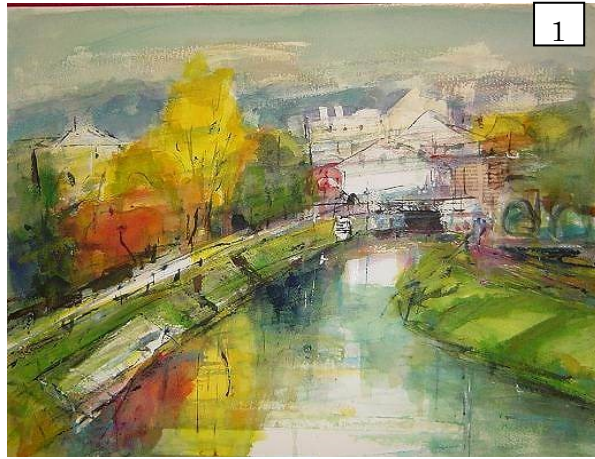
大川市は河口の町である。昔と今では比べようもないが、筑後川上流から日田杉や木材を伐り出し、川に筏を組んで流した。川はこの地まで木材を運んだ。影絵のような趣を持つ古ぼけた写真に、当時の風流を偲ぶことが出来る。大川は家具の町である。

干満の差が大きい有明海の汐は、音を立てる勢いで筑後川を遡上する。アオと呼ぶ真水が水面を流れ、漁師の船が行き交う大川は、鉄道が走っていた当時のままだに赤く塗られた昇開橋が今も迎えてくれる。

河口を訪ねる「探鳥会」に参加して、周辺の有明海を船で回遊したことがある。絶えず波音を立てる葦の茂みから、オオヨシキリやセッカ etc 水辺の野鳥が驚いて飛びたつ姿を見た。 編集長 一ノ瀬尚文

アクテフシニア：井手元子さんの場合 特集 美しい国の美しい記憶

難しい時代を生きた戦中、そして戦後。既に団塊の世代が大量にシニア高齢者世代へ並ぶ時代、振り返れば人それぞれかけがえない大切な人生を生きた。あるいは生きがいをもって楽しく生きた。波乱の人生、生きるためには夢を持つことが大事となる。夢という目標は眺めるものではなく育てるもの。夢に向かってそれぞれの方法で行動することとなる。人はいつか夢を育てながら歩いた人生を見つめ直す。良いときもそうでないときも行動が大切だと気づく、そして今日まで沢山のひととの出会いに感謝することとなる。このシリーズはアクテフシニアの青春群像です。



1、小品「高良川の秋」8F 2010年頃 2、大川市長賞「わたしのひととき」20F 2003年

美しい自然と文化に恵まれた筑後平野

絵は子どもの頃からもともと好きでした。

久留米に来る前に住んでいた長崎では、洋館、石畳の坂、港の風景など…美しい景観に見惚れて絵を描きたくなり、公民館の水彩画教室に入りスケッチなど楽しんでいました。

「筑後川」をテーマに描いたのは2000年、漱石の「菜の花の遙かに黄なり筑後川」の句から題を頂き、「遙かに黄なり」60Fを西部水彩展に出展、(当時の筑後川の対岸は一面の菜の花の黄色が印象に残ってますが…)。その後4～5作(100号まで)同じ構図で描きました。久留米市の発展が絵に変化を与えてくれました。

いつも変わらないのが市役所とみどりのリズムのモニュメントと石橋美術館。その石橋美術館もこの夏60年の物語を終え、寂しい気持ちです。私はこの素晴らしい文化を久留米に残して下さった石橋正二郎氏の言葉

「FOR THE WELFARE AND HAPPINESS OF ALL MANKIND」

～世の人々の楽しみと幸福のために～

文化センター正門に刻まれた文字を見るたびに感謝の気持ちになります。



3、県展会員の部「My View」50F 2015年



4、筑後市美術展大賞「夏の終わりに」80F 1998年

5、「筑後川」80F(2016年)」
筑後川に生まれ発展する久留米市の現在と未来を絵に残したかった」輝く筑後川俯瞰構図でありながら真横からの視点が面白いと皆さんの好評を得た作品

所属：日本水彩画会会員、
福岡県美術協会会員、
西部水彩画会会員、
久留米連合分化会会員

影響を受けた好きな画家：

「木村忠太」(殆んどフランス在住)

好きな画家

「ラウル・デュフィ」「パウル・クレー」

(どちらも音楽に関係ある画家)

「セザンヌ」「モネ」(印象・日の出)

好きで模写したり

他に抽象画や現代アートを楽しむ

美術館めぐり・・・大好き！

最後に絵に関して私が思うこと

大きい作品は画面構成、面と線、色彩トーン、マチエル、etcに気を付ける。

会員 井手元子



FUKUOKA SAFETY CENTER CO.,LTD
福岡安全センター株式会社

福岡安全センター株式会社

- トップページ
- スタッフ紹介
- 利用者の声
- コラム

安心・丁寧

信頼のおけるスタッフが
お待ちしております。

〒810-0001 福岡県福岡市中央区天神
3丁目11-1 天神武藤ビル5F
TEL 092-711-7795

ホームホスビス
「たんがくの家」

TEL:0942-27-7349

Mail:guest@tangaku.com

FAX:0942-65-9895

〒830-0052

福岡県久留米市上津町1398-1

シニアネット久留米は安心安全に暮らせる街づくりを目指します