

# そよかぜで

心も身体も、健やかにいられるように♪

## フレイル予防しませんか？

何にも  
したくない…



フレイルとは？  
加齢により心身が  
老い衰えた状態の  
こと



フレイルは早く対策をすれば、元の健常な状態に戻る可能性が高いです。高齢者のフレイルは生活の質を落とすだけでなく様々な合併症を引き起こす危険がありますので注意が必要です。それを予防するためのコースを設けました。

### ★トレーニングマシン・コース(65歳以上の方)

有酸素運動はマシントレーニングで安心&楽々♪

高齢者の方、障がいをお持ちの方が無理なく安全に利用できるトレーニングマシンが揃っています。準備運動のストレッチの後に、6種類あるマシンを使ってトレーニング。マシン操作に熟達したスタッフがサポートします。

参加費:月4回／2,000円(1回90分程度)

時間:14:00～15:30 実施曜日:水・金

運動しながら普通の会話ができる程度でOK！

座って行うため、力の弱い方でもトレーニングできます。

転倒などの事故も防げて安心です。

### ★ウォーキング・コース

2025年11月からスタート

そよかぜのスタッフが付き添い、ウォーキングの基本を指導します。

6～7人ぐらいを1グループとして、90分程度のウォーキングです。

参加費:月4回／1ヶ月2,000円(1回90分程度)

時間:14:00～15:30

場所:そよかぜホール・三筑公民館前歩道など

第一回目は11月6日(木)です。

新規の方は1回目はオリエンテーションとして、基本を体験。雨天時は、そよかぜホールでのトレーニングやレクリエーションなど、これから皆さんの楽しみとなるような企画を準備中です。



ご相談やお問い合わせはお気軽に

詳しくは人の駅へどうぞ！ お問合せ ☎092-502-7900

### いつの時代も変わらない「年寄りの姿」老人六歌仙 仙厓和尚の述懐

- 一. しづかよる ほくろができる 腰曲がる 頭はげる ひげ白くなる
- 二. 手は震う 足はよろづく 歯は抜ける 耳は聞こえず 目はうとくなる
- 三. 身に添うは 頭きん 襟巻 杖 めがね たんぽ 温石 尿瓶 孫の手
- 四. 聞きたがる 死にともながる さびしがる 心は曲がる 欲深くなる
- 五. くどくなる 気短になる 愚痴になる 出しゃばりたがる 世話焼きたがる
- 六. またしても 同じ話に 子をほめる 達者自慢に 人は嫌がる

江戸時代の博多に仙厓という名僧がおいででした、その和尚が「年寄りの姿」を述べたものとして有名



関西居住の方から12月3日上映予定の

「プラスチックの海」を見たい！と問い合わせがあり、びっくりしています。

この「朝からシネマ」の願うところは、劇映画ではなくて、世界各地で起こっている現実の姿をできるだけ「そのままの姿」で目にしてもらうことを目的にしています。ですから、世界のドキュメンタリー映画だけを配給する会社と契約して、月に2回の割合で「さざんぴあ博多」での上映会を実施しているところです。来年の6月まで映画を確保しています。会場は「さざんぴあ博多」、午前中の空いている日を月に2回確保して、10時から始まる上映会にしています。映画の内容は事前予告に務めますが、皆さんもご家族・お友達とともにぜひ観に来てください。280席の会場ですがまだ空席も多いです。親しい方へ口伝での宣伝にご協力いただけたらうれしいです。

場所:さざんぴあ博多 多目的ホール

(定員280名:自由席)

開場9:30／上映開始10:00

入場料一人500円／父母同伴の小学生以下は無料

チケットは人の駅で販売します。空席がある場合、会場にて当日券を販売します。来年も月に2回で実施予定です。

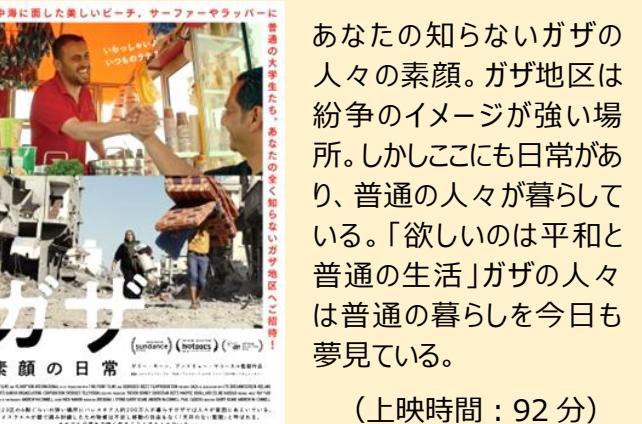
1月以降分は12月号でお知らせします。

### 朝からシネマ

世界のドキュメンタリー映画  
ワンコイン上映会

11月5日(水)  
ガザ 素顔の日常

(2019年製作)



(上映時間: 92分)

11月22日(土)  
食べることは生きること

アリス・ウォータースのおいしい革命

(2024年製作)



(上映時間: 66分)

12月3日(水)  
プラスチックの海

(2016年製作)



世界70カ国以上、1200回以上の上映。17カ国語に翻訳され、短縮版が国連本部でプレミア上映された話題作。海に捨てられた年間800万トンものプラスチック。その大半は海に沈み、海を漂うプラスチックも永久に分解されずマイクロプラスチックとなり食物連鎖の一部となる…プラスチックごみによる海洋汚染の実態。

(上映時間: 100分)

12月25日(木)  
ピース・バイ・チョコレート

(2021年製作)



チョコレートが平和を届ける！？シリア内戦で難民となりカナダへ移住したテレクと家族。テレクは医学部卒業を模索し、一流のショコラティエだった父親は移住先の人々の支援を受けチョコレートの販売を開始し成功の道を歩き始める。甘くて苦い再出発の物語。

(上映時間: 96分)