

人生百年時代を
乗りきる生き方を
追求する
「元氣100倶楽部」

人生百年時代ジャーナル

「人生100年時代」を生き抜く医療健康情報紙

発行：元氣100倶楽部
【養生サロン】
〒810-0001
福岡市中央区天神2丁目3-10
天神バインクレスト1121号
天神養生処内
電話 092-406-6433
(不在の場合092-691-6531)

外 須美夫医師(サガハイマツト理事長)が講演

健康のツボ、痛みが和らぐツボ

5月例会/実践も交えて、自分でできるツボ治療を紹介

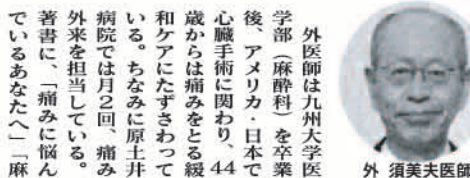
生体の痛みを改善する アプローチ

西洋医学

- ・ 病気の治療
- ・ 病因が惹起
- ・ 病原、病因を探り、原因を退治する
- ・ 痛みの排除
- ・ 科学の力(見える力)で攻める

東洋医学

- ・ 病人の治療
- ・ バランスの歪みが惹起
- ・ 関連性から正す(流動的な調整)
- ・ 歪みの調整
- ・ 自然治癒力を高める
漢方は内側から
鍼灸は外側から



外 須美夫医師

酔はなぜ効くのか?」
「痛みの声を聴け」な
どがある。
気は生命が流れる源
泉であり、東洋医学で
は生命の営み「気の順
行」とされている。気は
経絡を流れ、経絡上の
環・反応系統。
経穴(ツボ)で気が外
界と交流している。だ
から元気でいるために
ツボ押しを!と、外医
師はすすめている。
*経絡 人体における
血管系・リンパ系・神
経系とは別の特異な循
行・反応系統。

高齢者の痛みへの対処

- ①日常生活の歪みを調整
- ②脳の歪みを調整
- ③薬による歪みを最小限に
- ④自然治癒力による歪みの改善

元氣100倶楽部の5月例会が、5月11日(日) 福岡市・天神で開かれました。今回は、佐賀国際重粒予線がん治療財団(サガハイマツト)の外須美夫理事長「心臓血管麻酔、緩和ケア、慢性痛専門」が、「健康のツボ、痛みが和らぐツボ」をテーマに、痛みに対する西洋医学と東洋医学のアプローチの違いや、東洋の身体知に基づいた高齢者にやさしい痛みの治療についてお話しされました。(以下、講演の要旨)

脳の歪みを調整する

- ①前頭前野の強化
「痛くて何もできない」から「これなら
できる」へ、悲観から楽観へ
- ②前帯状回の調整
ストレスや欲求を減らして情動をコン
トロール。(陽性期待感を抱く→
内因性鎮痛物質が放出される)
- ③運動野の調整
「痛いところを動かせる」というイメ
ージを作る(例えば、鏡療法)
- ④側坐核の調整
楽しみやワクワク、エクササイズによ
り報酬系を活性化
- ⑤デフォルト・モード・ネットワーク
(安静時の脳活動)の調整
痛みへの囚われから解放
ネット情報より自然観察、ボーとする
- ⑥痛み入力の制御
抗炎症薬・鎮痛補助薬・神経ブロック
を適切に使用して痛みの入力を抑える

日常生活の歪みを整える

- ①食事の歪みを整える
偏食と過食を回避
発酵食を多く摂る
抗炎症食を摂る など
- ②骨・筋肉系の歪みを整える
姿勢を正す
服装・靴・枕を適切に
適度なストレッチ
マッサージ・整体・体操を利用
自強術 など
- ③自律神経の歪みを整える
緊張・ストレスの軽減
副交感神経を優位にする
散歩・深呼吸をする
ヨガ・マインドフルネス など
- ④こころの歪みを整える
怒り・ねたみ・執着を消す
感謝・祈りのこころ
マインドフルネス など

「界」ハビリティにも
限界
という課題がある。
そこで、痛みをやさ
しく整える「総合的ア
プローチ」(養生)の
出番となる。

麻酔医として周術期
の疼痛管理だけでなく、
慢性痛の外来診療や、
がん患者の緩和ケア回
診を長く実践して、さ
まざまな身体の痛み、
心の痛みと向き合っ
てきた経験から、外医師
と語っている。

「元氣100倶楽部」は、人生100
年時代を見据え、誰もが心身ともに
健康で自分らしく暮らせる持続可能
な社会の実現を目指す福岡市のプロ
ジェクト「福岡100」の取り組みを
応援するパートナーです。

全経絡の気功 (線維筋痛症など難治性の痛みにも効果)

- 1) 仰臥位になる
- 2) 両手は脇腹に、両足はやや開く
(足首を足指が内側を向く方向に)
- 3) 両方の指からの「気の放射」をつなぐ(両足指、両手指
から気がお互いに放射しあって、つながるイメージ)
- 4) 両手の中指はお腹の帯脈に沿わず

ツボ治療の実践 (遠絡療法 実技編)

- ・ 腰の痛み セルフケア p74
- ・ 膝の痛み セルフケア p80
- ・ 認知症 セルフケア p90
- ・ 自律神経失調症 セルフケア p98

「瞬間消痛 マンガでわかる遠絡療法」 三和書籍 2024

遠絡療法の実践 セルフケア

認知症予防



- 人さし指
末節部の中央
- △ 親指
中節部の中央

上方向に□と△を
2か所同時に押す

元気100倶楽部の原 寛会長がこのほど、貝原益軒が約三百年前の正徳三(1714)年に出版した「養生訓」の復刻本を制作されました。養生訓の原本は原会長が私蔵しているもので、8巻が1セットになっています。復刻本の紙は原本と同じように和紙を使い、和綴じされています。収納箱も新たに作り、「養生訓の里ネットワーク」(曾田豊二文庫)や、公立図書館に寄贈の予定です。

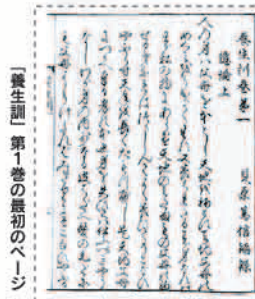


原 寛会長

原寛会長が300年前の 貝原益軒「養生訓」復刻本を制作



貝原益軒の肖像画の掛軸



「養生訓」第1巻の最初のページ



300年前に出版された復刻本
(函入りの8巻)

「養生訓」とは？

貝原益軒が心身の調和と生活習慣に目を配り、健康長寿実践の書として83歳で著しました。生来体が弱く、健康に注意しました。夫人も蒲柳の質で、結婚後は共に養生に留意し、長年連れ添いました。

医学・本草学の知識、体験を元に8巻から成ります。①②総論、③飲食、④飲食・飲酒・飲茶・情色欲、⑤五官・二便・洗浴、⑥慎病・疾医、⑦用薬、⑧養老・育幼・鍼灸法を平易に和文で書きました。以来、長く読み継がれています。

あ 歩き続けよう。 歩かないと歩けなくなる

80代に一番お勧めの運動は「歩く」です。歩くことは足の老化予防だけでなく、心臓のポンプ機能も強化してくれます。すると、脳や体の隅々の細胞にも十分な量の血液を送ることができま。

また、歩くために外出して日を浴びること「幸せホルモン」と呼ばれる脳内伝達物質が分泌されます。一日30分歩くのが理想的です。朝昼晩に10分ずつでもかまいません。杖や歩行器を使うのもよいと思います。

い イライラしたら深呼吸。 水や美味しいものも効果的

イライラや怒りは、寿命を縮める大きな原因です。自律神経には体を活動モードにする「交感神経」と、休息モードにする「副交感神経」があります。イライラすると交感神経が活発になり心拍数や血圧が上がったり、胃腸の働きが悪くなったりします。それを鎮める最も手軽な方法が深呼吸です。脳にたっぷり酸素を送ることで、脳内の興奮が収まり、交感神経も鎮めてくれます。

深呼吸のほかに、水を飲んだり、好きなものを食べたりするのも有効です。消化器系が働くと、交感神経の興奮を抑えることができるからです。

う 運動は体がきつくない程度に

運動をして、ハアハア、ゼゼエと呼吸が荒くなるのは、心臓に過度の負担がかかっている証拠です。このとき、心拍数も血圧も上がっています。さらに、体内では活性酸素が増えています。活性酸素は普通に呼吸をしても発生し、細胞を傷つけたり、老化やがんの一因になったりしますが、過度に運動すれば、必要以上に活性酸素が増えて、体は大きなダメージを負います。

また、無理な運動は、筋肉や関節、骨を痛めることにもなります。こうなると、体を動かすことができなくなり、かえって筋力を弱

めることになるのです。

え エアコンつけて水を飲み、 猛暑から命を守れ

熱中症や脱水症状は、高齢者の大きな死因の一つになっています。冬場に風邪をひいて亡くなる人より多いのです。毎年、熱中症で1000人くらいが亡くなり、その8割を65歳以上が占めています。これは温度への感覚が鈍ったり、体温調整がしにくかったりするためです。

また、腎機能の低下や降圧剤の利尿作用により、体内の水分不足が原因となることもあります。自覚症状がなく軽度の脱水症状から熱中症になる場合もあるので、夏はエアコンと共にこまめな水分補給を徹底しましょう。「エアコンはもつたいない」と我慢する人がいますが、それで死んだら「もつたいない」ではすみません。

残存機能を残すヒント

お おむつを恥じるな。 行動を広げる味方です

排泄の問題に悩む人もいます。でもこれは「仕方ない」と割り切るしかないと思います。だって、排泄のために生きているわけではありせんから。

大きな会社の社長や音楽家、映画監督など、おむつをしながら社会的に成功している人も多々あります。おむつにチェンジすることで、排泄に気を煩わされなくなり、自分の仕事に専念できたり、行動の場が広がるのです。

排泄の機能は衰えたかもしれませんが、優れた能力はまだたくさん残っているはず。一つの能力の衰えを象徴的に捉え「もう人生終わりだ」などと思うのではなく「これは衰えたけど、あれはできる」と堂々としていれ

か 噛めば噛むほどに、 体と脳はイキイキする

高齢になると、胃腸の働きは弱り、消化吸収の能力が衰えます。これを補ってくれるのが「噛む」という行為です。食べ物が細かく砕かれ、唾液も多く出るため、胃腸への負担が少なくなるばかりか、消化吸収の働きがアップします。

き 記憶力は年齢ではなく、 使われないから落ちる

一般に、高齢になると記憶力は低下すると言われます。それは否定できませんが「年を取ると記憶力が落ちる」と決めつけるのは早計です。なぜなら「記憶力が落ちた」と自己暗示をかけると、若い人でも記憶力は落ちる

50音順に並べてみます。全部を実践することはありません。やってみようと思ふものが一つでも二つでもあれば試してみましよう。

つまり記憶力は「年を取ったから」ではなく「覚える気がない」から落ちていくのです。「記憶しよう」という意欲がなくなるから、記憶できなくなるのです。

これを防ぐには、記憶力が落ちたと嘆かないこと。そして、すぐに「思い出せない」とあきらめずに、記憶の糸を手繰りながら頑張っと思いつけることです。体の筋肉は、使わなければ衰えます。脳もこれと同じです。使い続けることが大切なのです。

く 薬を見直そう。 我慢して飲む必要はない

「クスリはリスク。単なるタダヤレではなく、じつは医師の多くが気づいている真実です。たしかに、薬は症状を改善してくれますが、薬を飲んだほうが長生きできるのはわかりません。すべての薬をやめよとは言いませんが、少

なくとも「検査の数値が悪いから」と出された薬は、80歳を過ぎたら見直したほうが良い。医師が言う正常値にこだわる必要はありません。

毎日の活動レベルを落とさない程度の薬にとどめましょう。もしも薬を飲んで「調子が悪い」と感じるなら、我慢して飲むことはあ

け 血圧、血糖値は下げなくていい

血圧、血糖値、コレステロール値を下げる薬は、動脈硬化を防いだり、心筋梗塞や脳梗塞、脳卒中のリスクを下げる効果はあります。

しかし、80歳を過ぎた高齢者の場合、体のだるくなったり、頭がぼーっとしたりして、活力が失われることがあります。免疫機能を下げ、感染症やがんなどのリスクを高めることにもなりかねません。つまり「血管系の疾患」と「ほかの病気」のどちらを選択するか、ということ。

私の答えは「元気に長生きしたいなら血圧、血糖値、コレステロール値は薬で正常値まで下げないほうがいい」です。

こ 孤独は寂しいことではない。 気楽な時間を楽しもう

年を取ると、身近な人の訃報が増えてきます。孤独を感じて、落ち込む人も多くなります。でも、人は一人で生まれてきて、一人で死んでいく。つまり本来、人間は孤独なのです。ただし、いまの日本で「本当に孤独な状況」になることは、めったにありません。家の外に出れば誰かがいるし、病院や介護の施設もあります。

「孤独だ」と心を閉ざすのではなく、人と交流してみよう。一人で過ごす時間が増えるかもしれないが、それは孤独ののではなく、誰にも遠慮せず、自由気ままにできる時間、と考えるのいいと思います。

和田秀樹著「80歳の壁」(幻冬舎新書)より抜粋

この食材に注目！

なるべく摂りたいもの

- ・魚(特に青魚)
- ・緑黄色野菜、野菜、海藻類
- ・大豆、大豆製品・豆類
- ・果実
- ・牛乳、乳製品

なるべく避けたいもの

- ・肉の脂質
- ・マーガリン
- ・ショートニング
- ・ファストフード
- ・菓子類
- ・菓子パン



認知症と生活習慣病

高血圧

- ・塩分の摂りすぎ
- ・野菜を食べる量が少ない
- ・肥満、運動不足、多量飲酒 など



↓
動脈硬化 → 認知症のリスク大！

糖尿病

- ・糖質の摂りすぎ
- ・肥満、運動不足 など



↓
高血糖状態が続く

↓
動脈硬化 → 認知症のリスク大！

上手なお弁当、お惣菜の選び方

- ・**栄養バランスを意識する**
主食、主菜、副菜がそろっているか？
- ・**味付けの濃さを意識する**
塩分の摂りすぎにならないか？
- ・**ちょっとひと工夫**
レタスをちぎってサラダをプラス！
ご飯が多ければ先によけて冷凍しておく
濃い味のお惣菜と野菜をあわせて炒めなおし、味を調整！
麺類の汁はなるべく残す！



食事が認知症を予防できるの？！

食育の推進 実践セミナー
管理栄養士 渡辺菜摘さん

福岡県栄養士会主催の「食育の推進 実践セミナー」が、このほど福岡市天神のアクロス福岡で開催された。今回は「食事が認知症を予防できるの？」と題して、管理栄養士の渡辺菜摘さん(介護老人保健施設からさステーション)が講演した。

認知症は誰でもなりうる病気、発見のきっかけは「もの忘れ」が多い。予防法は発症を遅らせ、発症しても進行を遅らせることが大切。

認知症と生活習慣病は関連があり、高血圧・糖尿病になると、認知症のリスクが高まる。特に高齢者の「やせ」(体重減少の兆し)に注意が必要。

生活を維持すること。栄養管理面では、自分の適正体重を知っておく(筋肉量も)認知症のリスクを下げる食事の摂り方(おまけに楽しく脳活がい物術)適正体重の点では、特に高齢者の「やせ」(体重減少の兆し)に注意が必要。

頭の体操気分♪ 献立を考えましょう

- ・1日に摂りたい野菜(きのこ、海藻類を含む)の目安は生野菜だと**両手いっぱい**、加熱すると**片手いっぱい**
- ・1食当たりの肉、魚(加熱前)の大きさは**自分のグーの手が目安**
- ・例えば**具だくさんの汁もの、炊き込みご飯**は主菜だけでは足りない栄養を補うことができます

脳トレ買い物術

こんな買い物していませんか？
いつも同じスーパーで買っている
同じ商品を買っている
新しい商品に興味がない



新しいものに触れないとマンネリ化してしまい考える力がおちてしまう？！

***** 考えながら買い物をする習慣3選 *****

- ①5分以内に新しい食材を見つける！
→タイムリミットを決めていつもと違うものを探す
- ②〇〇円以内でバランスの良い食事を考える！
→家にある食材を思い出しながら買い足す物の値段を計算する
- ③気になった商品を覚えておいて、新メニューを考える
→新しいことを覚えて、自分の生活に取り入れる

「記憶する力」と「発想力」

介護初心者の悩みに応える

84歳の夫は認知症を8年前に発症して、現在要介護2で週2回デイサービスを利用しています。夫は夜中に安眠に誰かいるという、私を起こすための睡眠不足になり眠れなくなってしまいました。夫の介護で疲れているのか血圧も高くなりました。夫が認知症だとわかっていてもつい怒ってしまい、症状として受け入れることができません。他県に住んでいる娘が私の心身を心配し、ショートステイやグループホームの利用を勧めてくれましたが夫はデイサービス以外のサービスの利用を嫌がります。このままでは、私の身体が持たず不安です。

相談者・妻(80歳代)

このままでは私の心身が持つのか不安です

ケアマネジャー 施設利用のタイミングを考えましょう

住み慣れた自宅で過ごしたいと思うご主人の気持ちもわかります。でも、あなたの身体や精神面もとても心配です。このままでは共倒れになる可能性もあります。大切なことはご主人のことも同時に、介護を続けていくあなたも心身ともに健康でいることです。今が施設利用を考えるタイミングのような気がします。ケアマネジャーに相談をして「通い・訪問・泊り」ができる「小規模多機能型居宅介護」の利用を含め、ご主人にあった施設の利用について、ケアマネジャーから今後についての情報を得ることをお勧めします。

介護経験者 訪問系のサービス利用も選択肢の一つです

私の父も同じで、母のためにデイサービスを増やそうとしても、頑なに拒否をしていました。かかりつけ医を始め関わっている方々に説得をしてもらいましたが、うまくいきませんでした。施設などの話をする度に大喧嘩になり、家の中が気まずい雰囲気になりました。結局、在宅介護を続けることにし、訪問介護、訪問看護、訪問リハビリなどを利用することにしました。最初は受け入れに消極的だった父も段々慣れて利用回数も増えていきました。訪問してくれる専門職の人に母と相談できたり、気持ちを聞いてもらえることが安心につながっているようです。

医師 症状を理解しましょう

ご主人の行動の特徴から認知症のタイプは「レビー小体型認知症」のように思えます。症状の特徴として、他の人には見えない人や虫がはつきり見えたり、聞こえない音が聞こえたりする方がいます。人などがいいると言った時、ご主人には本当に見えていないので否定しないで、安心する言葉がけが必要です。他に室内をシブシブにする、カーテンやじゅうたんは人の顔に見える模様はさけるなどの工夫も必要です。症状の特徴を理解するとご主人への対応が少し変わるかも知れません。かかりつけ医から、再度症状の特徴と対応方法について説明を受けることをお勧めします。

地域包括支援センター 本人の思いをしつかり聴きましょう

施設入所などの利用を拒否する方にはそれなりの理由があります。その理由を知る必要があります。そのためにはケアマネジャーを加えてあなたとご主人、娘さんとの話し合いの場を持ちましょう。その際、事前にデイサービスのスタッフから利用時の様子や、ご主人の思いを聴くことも参考になります。あなたの体調についても説明して、理解してもらいましょう。施設を利用することが無理でも、デイサービスの利用回数を増やすなどで折り合いをつけることができます。

社団法人認知症の人と家族の会発行の機関誌「ほろぼろ」より

患者ボランティア活動



1対1での真剣な会話が交わされた患者ボランティア活動

患者役・医学生ともに有意義な体験

6月17日(火) 九州
大学医学部の授業にて、
患者ボランティアの活
動を行いました。「総
合診療・地域医療」の
という活動です。

学生は患者の病歴や
現在の状況などを聞き
取り、レポートにまと
めるという内容です。

患者ボランティアの
中には自分の病歴、病
院での検査結果、お薬
病歴や状況を聞いて

手帳などを準備され、
患者役として取り組ま
れる方もいらっしゃい
ました。

聞きえない時や、聞
き取れない時には声の
大きさを変えたり、分
からない時には質問を
したり、会話のスピー
ドも調整していただきました。

病歴や状況を聞いて
理解するだけでなく、
病歴になる前の生活や、
病歴を経験してからの
状況、病歴になった時
の気持ちに至るまで、
患者の病歴について知
るだけでなく、患者を
総合的に理解する機会
にもなりました。

また、真剣な学生さ
んの態度に感動し、将
来医学の道を目指す学
生さんの為に少しでも
お役に立つ事ができる
活動に参加できて良か
ったと思います。

自分自身の病歴や現状を伝
える事で改めて自分自
身の健康を見直す機会
となりました。

また、真剣な学生さ
んの態度に感動し、将
来医学の道を目指す学
生さんの為に少しでも
お役に立つ事ができる
活動に参加できて良か
ったと思います。

自分自身の病歴や現状を伝
える事で改めて自分自
身の健康を見直す機会
となりました。

講義の中で、九州大学
医学部2年生への「患
者さんとの接し方」で
模擬患者として接する
という活動です。

学生は全員2年生で、
初対面の方と1対1で
話を聞き出す経験は初
めてであり、患者ボラ
ンティア25名が参加され
ていました。

学生は全員2年生で、
初対面の方と1対1で
話を聞き出す経験は初
めてであり、患者ボラ
ンティア25名が参加され
ていました。

学生は全員2年生で、
初対面の方と1対1で
話を聞き出す経験は初
めてであり、患者ボラ
ンティア25名が参加され
ていました。

学生は全員2年生で、
初対面の方と1対1で
話を聞き出す経験は初
めてであり、患者ボラ
ンティア25名が参加され
ていました。

学生は全員2年生で、
初対面の方と1対1で
話を聞き出す経験は初
めてであり、患者ボラ
ンティア25名が参加され
ていました。

学生は全員2年生で、
初対面の方と1対1で
話を聞き出す経験は初
めてであり、患者ボラ
ンティア25名が参加され
ていました。

学生は全員2年生で、
初対面の方と1対1で
話を聞き出す経験は初
めてであり、患者ボラ
ンティア25名が参加され
ていました。

学生は全員2年生で、
初対面の方と1対1で
話を聞き出す経験は初
めてであり、患者ボラ
ンティア25名が参加され
ていました。

「患者ボランティア」

学生さんと話す事によ
って、自分の病歴など
を改めて整理して説明
する事ができ勉強に
なりました。

学生さんと話す事によ
って、自分の病歴など
を改めて整理して説明
する事ができ勉強に
なりました。

学生さんと話す事によ
って、自分の病歴など
を改めて整理して説明
する事ができ勉強に
なりました。

学生さんと話す事によ
って、自分の病歴など
を改めて整理して説明
する事ができ勉強に
なりました。

学生さんと話す事によ
って、自分の病歴など
を改めて整理して説明
する事ができ勉強に
なりました。

学生さんと話す事によ
って、自分の病歴など
を改めて整理して説明
する事ができ勉強に
なりました。

学生さんと話す事によ
って、自分の病歴など
を改めて整理して説明
する事ができ勉強に
なりました。

学生さんと話す事によ
って、自分の病歴など
を改めて整理して説明
する事ができ勉強に
なりました。

学生さんと話す事によ
って、自分の病歴など
を改めて整理して説明
する事ができ勉強に
なりました。

学生さんと話す事によ
って、自分の病歴など
を改めて整理して説明
する事ができ勉強に
なりました。

参加者の声を紹介

体や病歴について会話
できた事はとても良
かったです。来年も参
加できたらと思います
。

体や病歴について会話
できた事はとても良
かったです。来年も参
加できたらと思います
。

体や病歴について会話
できた事はとても良
かったです。来年も参
加できたらと思います
。

体や病歴について会話
できた事はとても良
かったです。来年も参
加できたらと思います
。

体や病歴について会話
できた事はとても良
かったです。来年も参
加できたらと思います
。

体や病歴について会話
できた事はとても良
かったです。来年も参
加できたらと思います
。

体や病歴について会話
できた事はとても良
かったです。来年も参
加できたらと思います
。

体や病歴について会話
できた事はとても良
かったです。来年も参
加できたらと思います
。

体や病歴について会話
できた事はとても良
かったです。来年も参
加できたらと思います
。

健康長寿フェア2025

ご参加 お待ちしております

日時: 10月12日(日)
(10時~16時)場所: 九大医学部百年講堂
(福岡市東区馬出、九大病院敷地内)

＜内容＞

講演(4題)、「睡眠」座談会、歌手・三好鉄生(て
つせい)氏のショー、チアダンスのほか、毎回大
好評の健康チェックコーナー、各種ブース出
展など、充実した内容を予定しております。
「元気100倶楽部」会員の皆様の多数のご
参加をお待ちしております。＊お問い合わせ
は事務局(高口)までお願い致します。

「元気100倶楽部」活動一覧 (2025年7月現在)

「元気100倶楽部 活動」【問合せ】本部事務局 092-691-6531 (原土井病院内)(平日)

元
気
100
倶
楽
部

支部活動名	開催日	会場	内 容
定例会	奇数月 第2日曜日 10:00~12:00	天神周辺 (随時案内送付)	講師による講話もあり、会員が集い学び合う交流の場 会費: 案内参照
健康元気の会	偶数月 第3日曜日 10:30~12:00	天神養生処 (随時案内送付)	健康、運動、食事について学び実践する会 参加費: 500円
患者ボランティア(VP) の会	不定期	大学病院、看護学校他の 依頼元が指定する場所	医療、看護、介護等の教育現場において、患者役として協力 するボランティア活動
患者ボランティア(VP) 連絡会	奇数月 第3火曜日 11:00~12:30	天神養生処	患者ボランティアの会の勉強会 及び 情報交換会
樹人千年の会	不定期	名子の山(東区)	荒れた土地に植樹し自然に返す活動を行う会
能古島散策	4月	能古博物館周辺	能古博物館の見学やお花見等、能古島の歴史を学び自然を 楽しむ会員の交流会
元気100倶楽部 フォーラム	年1~2回	福岡市内のホール	生活習慣を改善し健康長寿を全うするための情報を得る 健康イベント

「元気100倶楽部 サークル活動」【問合せ】天神養生処内 養生サロン 092-406-6433 (平日) (※)は要予約
(不在の場合は本部事務局 092-691-6531、080-3982-8289まで)

サークル名	開催日	会場	内 容
博多 おじやみの会	毎週 火曜日 11:00~14:00頃	天神養生処	脳の血流の増加や、活性化に効果があるといわれるおじやみ (お手玉)を会員が集い作っている。販売や寄付活動も行う。
KIMONO 着付け教室 講師/田中富美子 (※)	毎月 第2土曜日 14:00~17:00	天神養生処	自分でできる着物の着付けのポイントを学べる教室 都合に合わせて何回でも参加可能(用意する物は申込時に 説明 購入前の相談受可能 販売は無し) 参加費: 1回につき500円 定員: 5名(要予約)
「新百人一首」かるた会 講師/小柳左門 (※)	偶数月 第3日曜日 13:00~14:00	天神養生処	毎回、「新百人一首」より抜粋した和歌を学び理解を深めた後、 かるた会を行います。参加費: 500円 定員: 10名程
音読の会 講師/長村恵子 (※)	毎月 第4火曜日 13:30~14:30	天神養生処	詩や物語の音読を楽しむ会。脳活や口くう機能の改善効果も。 参加費: 500円
スマホ相談会 「再開しました」 (※)	毎月 水曜日(約1H) 9:30~17:00	天神養生処	スマートフォン・タブレット・パソコンの使い方について気軽に相談が できる窓口。時間予約要(機種指定・販売無し) 参加費: 無料

★元気100倶楽部ホームページ

<https://www.genki100club.com/>会の目的や活動の紹介、イベントのお知らせ、入会案内などが掲載されています。
また人生百年時代ジャーナルのバックナンバーを見ることができます。

元気100倶楽部



★元気100倶楽部 Facebookページ

<https://www.facebook.com/genki100club/>

イベントのお知らせ、活動の様子などが投稿されています。