



早良区老連

あゆみ

 新年号
第 68 号

発行

 福岡市早良区老人クラブ連合会
福岡市早良区百道2丁目2番1号
(早良市民センター内)
☎ 092-833-4397

編集・印刷

 株式会社 ニチコミ
福岡市博多区博多駅東1丁目13-6 竹山博多ビル7F
http://www.nichicomi.com

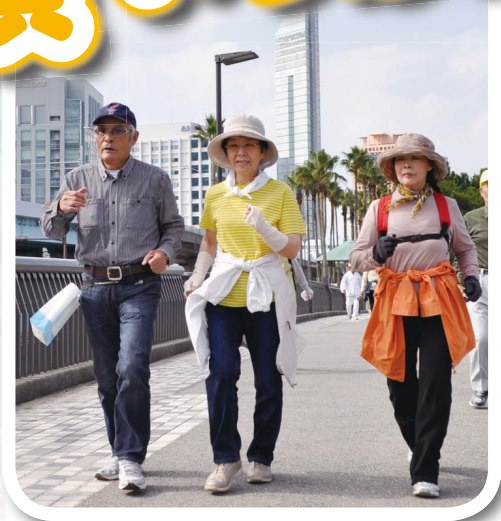
に、室見川沿いとヤフ
オクドーム北側を通る
周囲コースを2キロ、3
キロ、4キロの3コースに
分かれてウォーキング。
全員が無理のないペー
スで海を眺めたり、仲
間との会話を楽しみな
がら完歩しました。



10月26日(月)、空がきりつと秋晴
れに澄みわたる中、シーサイドもも
ち海浜公園にて、早良区高齢者ウォー
キング大会が行われ、477名が参
加しました。

第10回早良区高齢者ウォーキング大会

笑顔 いっぱい


 日頃の運動が若さの秘訣
最高齢者賞

 91歳
伊佐 英喜さん
(小田部)

 88歳
利上 登世子さん
(西新)

弾む足取り

477名が元気にスタート

ありがとうございました

 アドバイザー
酒井一能さん

 スターキー補聴器/
池田補聴器(株)福岡店様
より参加賞のタオルを
ご協賛いただきました。

私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

 高齢者在宅複合施設
SAZAN

サザン

福岡市早良区次郎丸1丁目29-40

☎ 092-863-4133

 福岡市医師会
成人病センター

 内科、循環器内科、消化器内科、糖尿病・代謝・内分泌内科
呼吸器内科、感染症内科、放射線科、血液リウマチ科

院長 壁村 哲平

☎ 814-8522 福岡市早良区祖原 15-7

☎ (092) 831-1211

http://www.fma-hp.or.jp

社会医療法人大成会

日本医療機能評価機構
一般病院 2-救急医療機能

福岡記念病院

URL http://www.kinen.jp e-Mail info@kinen.jp

福岡市早良区西新1丁目1-35

365日 24時間体制
821-4731 急患常時受付

救急告示・開放型病院・基幹型臨床研修病院

福岡中央総合健診センター PET-CT 導入

特定健診・各種がん検診など

福岡市中央区今川2丁目16-16 URL http://www.f-pet.jp/

有床診療所

医療法人 八田内科医院

内科・循環器科・呼吸器科・消化器科・神経内科
アレルギー科・居宅支援事業所・通所リハビリテーション

診療時間 院長 八田 喜弘

 平日 午前9:00~12:30 午後2:00~5:00 休診 日曜・祝日
土曜 午前9:00~12:30

http://www.hattanaika.or.jp

早良区小田部4丁目7-13 TEL 843-4711

 365日24時間介護サービス
介護サービス九州株式会社

つくしんのケアプラン 早良区高取 2-13-1 ☎ 845-7571

訪問介護事業 早良区高取 2-13-1 ☎ 845-7610

つくしんのデイサービス 早良区城西 2-6-14 ☎ 845-7850

配食サービスのつくしんぼ 早良区曙 1-1-21 ☎ 0120-788-621

住宅型有料老人ホーム まつざき 東区松崎 1-20-20 ☎ 070-6565-3458

学校法人 福岡医療学院

福岡医療専門学校

看護科 診療放射線科

理学療法科 (スポーツトレーナー) 鍼灸科 (スポーツ・美容鍼灸) 柔道整復科 (スポーツトレーナー)

入試専用ダイヤル ☎ 814-0005

0120-04-2910 早良区祖原3番1号 ☎ 092-833-6120

うすい 碓井歯科

診療時間/AM 9:30~12:30 PM 1:30~8:00

土曜 日/AM 9:30~PM 6:00

休診 日/日曜・祝日・木曜午後

●西鉄ストア有田店ヨコ●P有り

早良区有田6丁目5-22-1階 ☎ 862-0333

グループホーム デイサービス 有料老人ホーム

ツークハーツ

TEL 861-0064

早良区次郎丸5丁目18-28

新年のごあいさつ



早良区老人クラブ連合会
会長 矢島 武利

地域との架け橋となるクラブへ

新年明けましておめでとうございます。会員の皆様におかれましては、夢あふれる新年を迎えられたこととお喜び申し上げます。

昨年を振り返りますと、4月に早良区老連の三役が代わり、新体制でスタートをしましたが、順調な滑り出しとはならず、福祉バスについては、年度当初から、国の指導による料金改定があり、利用者の多大な負担増となりました。会員の皆様は、利用について苦慮されたことと思います。現在、早良区老連も市老連と一体となって負担軽減に取り組んでいます。

各種大会につきましては、従事して頂いた役員の皆様のご尽力や会員皆様のご協力に支えられて、無事に終わることができ、心より感謝申し上げます。昨年の新しい試みとしましては、8月に校区盛年部長と日田市老連の活性化委

員会との交流会を実施し、23名が参加しました。

老人クラブ活性化の一環として、平成22年に立ち上げた「盛年部」も6年目を迎え、区の大会運営にも大きな役割を果たし、もはや欠かせない存在となっています。また、校区盛年部長から単位クラブの会長に複数の方が就任されています。「盛年部」は、今後の老人クラブの発展のための試金石として、全国的にも注目されています。今後、大事に育て、将来に期待したいと考えています。

昨年の大会で印象に残っ



ているのが、11月に雨の中行われた第2回早良区高齢者ゴルフ大会です。エントリは前回は上回る109名でしたが、あいにくの雨で棄権者も多数出ましたが、それでも20組75名の方が元気に参加されました。もともとゴルフ大会は盛年部が若手会員の加入促進やクラブ活性化のために企画提案した大会ですが、80歳を超える12名の方がエントリされ「80歳を超える」と、さすがに一緒に回ってくれるメンバーがいなくなると、このような大会を開催してくれて仲間づくりに役立っている」との声も上がっています。また、若手のメンバーからは「節制に努めれば80歳を超えてもプレーができる。励みになるね」との声も聞かれました。今後とも若手会員加入促進の大会として発展させていきたいと思っています。

さて、最近の米ワシントン大学研究チームの発表によると、健康寿命は、男性71・11歳、女性75・56歳で男女とも日本が世界一だそうですね。その年の平均寿命は男性が80歳、女性が86歳です。平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味しますが、男性で約9年、女性で約11年となります。その「不健康な期間」をいかに短くするかが大事ですが、これは健康寿命を延ばすしかありません。健康寿命を延ばす秘訣は「きょういく(今日行く所がある)」と「きょうよう(今日、用事がある)」が大事といわれています。

私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

つのだ耳鼻咽喉科クリニック

	9:00~12:30	14:30~17:30
月	○	○
火	○	○
水	○	○
木	○	午後休診
金	○	○
土	○	午後休診

耳鼻咽喉科/アレルギー科
TEL 092-874-4133
福岡市早良区次郎丸4丁目9-11
【マックスバリュ次郎丸 隣】
休診/日曜・祝祭日・木曜午後・土曜午後

すこやかクリニック

内科

	月	火	水	木	金	土	日
午前	往診	○	往診	○	○	○	○
午後	往診	往診	往診	往診	往診	往診	往診

平日 午前/10:00~12:30 午後/13:30~17:00
土曜日 午前/10:00~12:30 午後/13:30~16:00
早良区百道1-25-10 ■休診日/日・祝日・金曜日■
TEL.(092) 846-1722 FAX.846-1732

循環器内科 医療法人 成志会
長澤医院

内科 小児科
院長 長澤一成 871-5320
日本循環器学会 循環器専門医 (092)
受付時間 月 火 水 木 金 土
8:30~11:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
14:00~17:30 ○ ○ ○ ○ ○ 15:30まで
休診/日曜・祝日 ※月曜午前の受付は11時まで
早良区飯倉 5-15-34 ※土曜日は昼休みなし

日吉内科医院

消化器科
院長 日吉雄一

診療時間
平日 午前9時~午後1時 午後2時~6時
水曜 午前9時~午後1時 午後休診
土曜 午前9時~午後1時 午後2時~3時
※日・祭日 休診*
有田2丁目14-30 847-2388

ソフトリサーチパーク 診療所

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	○

■休診/日曜・祭日
百道浜2丁目 ソフトリサーチパーク1F
TEL.852-3411 FAX.852-3412

医療法人 **としたに皮膚科医院**

皮膚科/アレルギー科/形成外科

診療時間
月・火・水・金…… 9:00~13:00
14:30~18:00
木・土…… 9:00~13:00
日祝、木・土曜午後…… 休診
早良区有田 7-21-16 092-843-1222

胃腸科 呼吸器科 外科
土器医院

診療時間
月~金 9:00~12:30/14:00~18:00
土 9:00~12:30/14:00~16:00
早良区田村6丁目7-16
TEL(092)862-2777 FAX(092)862-2775

医療法人 **石西整形外科医院**

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科

ケアプランサービス
早良区田村 5-2-1 TEL 863-2122

ふれあいと交流のあるまちを目指して



早良区長 中川 伸司

新年あけまして、おめでとうございます。

早良区老人クラブ連合会の会員の皆様におかれましては、爽やかな新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

平成26年4月に早良区長として着任しましてから、演芸大会などいろいろな行事にお招きいただきました。楽しそうに演技される皆様の芸達者振りに感動させられたり、一生懸命なプレーに元気をいただいたりと、心温まる思い出深い楽しい2年間を過ごさせていただきました。

早良区老人クラブ連合会におかれましては、昨年度は、他の区に先駆けて「高齢者ゴルフ大会」を企画され、記念すべき第一回から第二回と2年続けての大会に、皆様と一緒にプレーさせていただきましたが、毎回、元気なお姿に感銘を受けますとともに、その進取の取り組みには改めて敬意を表するところでございます。

福岡市では、みんながやさしい、安心・安全で快適な

まち「ユニバーサル都市・福岡」の実現を目指しており、早良区役所におきましても、ひと・みず・みどりが光り輝く「早良区」

ふれあいと交流のあるまちづくりを目標としています。具体的には、安心して産み育てられる環境づくり、いつまでも安心して暮らせるまちづくり、災害対策の強化、安全・安心のまちづくりを重点的に取り組んでおります。

早良区老人クラブ連合会の皆様におかれましては、豊富な知識や経験をまちづくり、地域づくりに生かしていただきますようご活躍を期待いたしますとともに、より一層のご支援をお願い申し上げます。結びになりますが、本年が皆様方にとりまして幸多き年となりますよう心から祈念いたしまして、新年のあいさつとさせていただきます。

【カウント・アップ】

順位	氏名	校 区
優勝	森田 四男實	飯 倉
準優勝	蓮井 孝夫	原 北
第3位	榊 ヒデ子	入 部

【アンダー・ザ・ハット】

コ-ト	氏 名	校 区
1	柿本 弘嵩	飯 倉
2	高橋 久雄	早 良
3	戸川 英幸	野 芥
4	藤田 勝	飯 原
5	下司 圭介	飯 原
6	中村 美代子	野 芥
7	大庭 栄蔵	高 取
8	小島 治郎	入 部
9	是枝 謙次	賀 茂
10	御原 マサ子	有 田
11	桐明 正	室 見
12	梅本 勢津子	田 村
13	福田 澄子	大 原

賀茂校区
宮津和彦さん(87)早良校区
川島よしえさん(95)「やったね命中!」
好プレーに笑顔

第4回 高齢者ソフトダーツ大会

9月25日(金)、もち体育館にて、第4回早良区高齢者ソフトダーツ大会を開催しました。今回は127名が市大会出場を目指し、カウント・アップとアンダー・ザ・ハットの2種目で競いました。狙い通りのところを射止めることができる、チームメイトも一緒に歓声をあげ、喜び合う

など、終始和やかに試合が展開しました。ソフトダーツは適度な運動になり、得点を暗算するため脳の活性化にもつながります。今大会でも最高齢者は95歳と、いくつになっても気軽に楽しめるスポーツです。体力に自信がない方もぜひチャレンジしてはいかがでしょうか。

私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

愛され 社会福祉法人 親しまれよ
楽天堂

特別養護老人ホーム **恵風苑**

ケアプランサービス
デイサービスセンター

恵風苑

早良区内野7丁目25-10
TEL.804-0500(代) FAX.804-8800

医療法人 福西会

福西会病院 早良区野芥1-2-36 ☎(092)861-2780(代)

福西会南病院 早良区早良1-5-55 ☎(092)804-3300

介護老人保健施設 **さわら老健センター**
早良区早良1丁目1-60 ☎(092)804-7716

介護老人保健施設 **ひまわり苑**
ケアセンター
早良区早良1丁目5-56 ☎(092)804-8000

たけとみ クリニック

耳鼻咽喉科

■アレルギー性鼻炎 ■漢方耳鼻科 ■禁煙
■補聴器 ■めまい ■いびき ■耳あかとり

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	14時
14:00~18:00	○	○	○	○	○	まで

早良区有田5丁目23-27
サニー有田店奥
有田ゴルフ場横 ☎873-8717

内科・胃腸内科・呼吸器内科・小児科

吉住内科

休診日/日曜・祝日・水曜日午後

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	16:30

早良区原 6-29-10 ☎(092)862-0688

山口内科

内科・消化器科・循環器科・放射線科・小児科

各種検査 在宅医療 入院可

併設 **在宅ケア ふくおか** ヘルパー派遣
ケアプラン作成
☎(092)831-1673 デイサービス

福岡市早良区西新5丁目14-45

有限会社ケアサービス21

介護付有料老人ホーム
すこやかほ〜む有田
福岡市早良区有田7-11-1
☎832-2225

グループホーム
すこやかほ〜む有住
福岡市早良区有田7-24-7
☎833-8810

医療法人 三仁会

フジタ内科
消化器科医院

福岡市早良区原7丁目4-7
TEL(092)865-5775

処方せん調剤

和光センター薬局

福岡市早良区祖原12-24 藤瀬ビル1F
☎851-1193 FAX851-1195

第22回早良区高齢者 グラウンド・ゴルフ大会



10月8日(木)、百道中央公園球技場にて高齢者グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。

参加した288名は3コートに分かれて白熱した試合を展開。各コートからは仲間の豪快なスイングに拍手や歓声をあげる光景も見られ、真剣勝負の中でも互いの健闘をたたえ合う大会となりました。



力強いスイング光る

《訂正とお詫び》

「あゆみ第67号」の7ページに掲載した第34回早良区高齢者ゲートボール大会の結果に誤りがありました。下記のとおりお詫びして訂正いたします。

第34回早良区高齢者 ゲートボール大会結果

優勝	原西チーム
準優勝	小田部チーム
第3位	高取チーム

吉岡信雄さん(野芥) 市大会で見事優勝!

11月5日(木)に開催された市大会では強豪集う中、吉岡信雄さん(野芥)が区大会18位から見事、ジャンプアップ優勝を決めました。

A コート	優勝	吉田 和弘	飯 原 良
	準優勝	宇野 三千男	早 良
	第3位	安達 保生	小田部
B コート	優勝	肘井 圖南	高 取 部 野 芥
	準優勝	久保 論	入 部 野 芥
	第3位	安岡 正泰	野 芥
C コート	優勝	重松 重興	脇 山 村 野
	準優勝	小宮 治敏	田 村 野
	第3位	大群 朝生	内 野

最高齢者賞



飯原校区
柴田俊彦さん(89)



原西校区
柴垣スマ子さん(89)

会員増強に向けた島原市老連の取り組み (27年度は目標 219名増に対し 41名の増)

- ◎会員の配偶者、身内の加入。60歳未満でも若手育成のために勧誘する
- ◎積極的な声かけや友人知人等の交流を利用し、促進を図る
- ◎ペタンク、グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ローンボウルス等の軽スポーツへの参加を通して加入を進める
- ◎該当者を一覧にし、組織強化委員会で取り組んでいく
- ◎会員の旅行への参加呼びかけ
- ◎とりあえずクラブへ入ってもらう運動



雲仙岳災害記念館前にて撮影

11月10日(火)、11日(水)の2日間にかけて、他都市研修が島原市で実施され、17校区28名が参加しました。他の地域の老人クラブと意見交換を行い、クラブの活性化を図ることを目的としたこの事業では、近年、会員減少に歯止めがなかった島原市老連と交流。早良区老連の課題の一つとなっているクラブの活性化や会員増強へのヒントを得ることができました。会長を中心に全会員でアイデアを出し合い、今後加入促進に取り組んでいきたいと思います。

互いの取り組みからヒントを得る

他都市研修で島原市老連と意見交換

私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

大神内科クリニック
呼吸器内科・内科アレルギー科
■エレベーター完備 ■共用駐車場有 〆821-0053
診療時間 9:00~12:30 14:00~18:00 高取商店街内
(休診:水士午後/日・祝日) 早良区高取1-3-20-204

内 科・小児科
光安内科
南庄5丁目2-1
〆841-0033

社会福祉法人 桜花会
ライフケアしかた
■特別養護老人ホーム 69名 ■
■ショートステイ 11名 ■
〆811-6661 早良区四箇6丁目12-41
FAX 092-811-6664
ホームページ <http://www.o-lifecare.com>

医療法人 楽天堂
広橋病院
内科・リハビリテーション科
早良区東入部6丁目20番56号 〆804-2621(代)
広橋クリニック
内科・胃腸科
早良区東入部6丁目15番9号 〆872-8722

かわむら
歯科・小児・矯正歯科医院
平日 午前9:00~13:00/午後14:30~19:00
土曜日 午前9:00~13:00/午後14:30~17:00
●休診日 祝祭日、日曜日
早良区西新2丁目7-8 TEL 092 831-6480
ラクレイス西新2F 有り

かねとう
金藤歯科医院
早良区高取1丁目1番22号 (田中ビル2F)
高取商店街サニ一東隣
(契約駐車場有り)
〆092-822-7181
〆0120-82-7181
<http://www.j-dol.com/dr/kaneto/>
歯科用CT
マイクロスコープ
完備

日本歯周病学会専門医
竹田歯科医院
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
午前 9:00~13:00 ● ● ● ● ● ● ●
午後 14:00~19:00 ● ● ● ● ● ● ●
福岡市早良区 小田部 1-1-32 〆846-8700
<http://www.takeda-dc.net>

インプラント・磁石式or審美義歯
堤歯科医院
DENTAL CLINIC
■診療時間
平日 AM9:00~PM1:00 PM2:30~7:30
土曜 AM9:00~PM1:00 休診日 日曜・祭日
※インプラント(自由診療25万円~)
早良区役所前 ドコモショップ藤崎店裏 地下鉄藤崎駅より徒歩2分
高取2-17-30 TEL.822-1866

第45回 福岡市高齢者美術展 早良区老連から6名が受賞

福岡市高齢者美術展が9月29日(火)～10月4日(日)まで福岡市美術館にて開催され、合計157点が出品されました。

早良区からは8名の方が入賞し、うち早良区老連から6名が受賞しました。おめでとうございます。



【金賞】洋画「夜神楽」
石井基義 (西新白寿会)

早良区から 8作品が入賞



【銀賞】工芸「瑠璃観音」
知北忠博 (重留新町シルバー会)



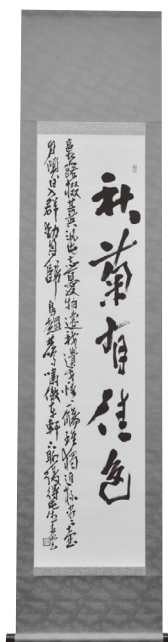
【銅賞】洋画「母の思い出」
下田昭 (南千寿会)



【奨励賞】日本画「鯉」
森薫子 (百寿会)



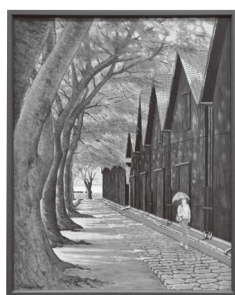
【奨励賞】工芸「練り込コンポート」
藤村皓一 (若竹会)



【金賞】書「飲酒其七」
溝上順子 (豊寿会)



【銀賞】写真
「田隈の盆押し」森口正一



【銀賞】洋画「倉の裏路」(酒田)
大屋隆英

プロ顔負けの 秀作の数々

特攻の思い胸に後世へ継ぐ



演劇を通じ平和と命の尊さを考えました

9月10日(木)、早良市民センターホールにて、区リーダー研修会が行われ、290名が参加しました。今回は前半に早良警察署生活安全係長の江崎氏と交通総務係長の畠中氏を迎え、高齢者の防犯対策と交通安全についてお話をいただきました。また後半には大刀洗平和記念館顧問の北原勲氏による「大刀洗飛行場と平和記念館」

平成27年度 区リーダー研修会



大刀洗平和記念館
顧問 北原勲氏

と題した講演と、NPO法人筑前立花会より公演「九七式戦闘機物語」(脚本・堀田繁人氏)を上演していただきました。戦後70年を迎えた今回、

九七式戦闘機物語 ～南溟の彼方に消えた夢～

旧満州から鹿児島の特攻基地に向かう途中、博多湾に不時着した旧陸軍九七式戦闘機のパイロットをモデルにした物語。

研修会を通して改めて戦争の悲惨さと平和の大切さを感じ、若い世代へ伝え残すことを胸に誓いました。

私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人 学而会 サンシャインプラザ

- 入所施設 特別養護老人ホーム
- 短期入所 ショートステイ (10名)
- 通所介護 デイサービス (25名)

デイサービス無料体験受付中!

福岡市早良区田村2丁目15-2
TEL (092) 801-0417 FAX.801-0426

吉村圭子眼科クリニック

〈診療案内〉 休診: 木曜、日曜、祝日、*第2月曜日

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○*	○	○	○	○	○
午後 2:00~5:30	○*	○	○	○	○	○

早良区西新1丁目7-25 ホワイティ西新1F
TEL 092 841-8855 FAX 092 841-8854
<http://kyclinic.sakura.ne.jp/>

歯科一般・小児歯科・矯正歯科 ますらお歯科医院

- 診療時間AM9:00~PM7:30
- 休診日/日曜・祝日

週2回、午後8時まで診療しています

早良区四箇2丁目1-10 ☎ 894-7672

介護付有料老人ホーム

はぴね福岡野芥

ハロー イーナイナー

☎092-866-1717

FAX 092-866-1721

早良区野芥4丁目35-9

サザエさん通りの歯医者さん

うらかわ歯科



早良区西新 6-10-58

ボンラバス百道店まえ

092-851-6314

うらかわ歯科

検索

MIZUNOE DENTAL CLINIC

水ノ江歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~13:00	●	●	●	●	●	●	●
14:00~17:30	●	●	●	●	●	●	●

南庄1-16-14 あり3台

☎851-3882

www.mizunoe-dental.com

(株)ニチコミからの お知らせ

URL <http://www.nichicomi.com>

各地の老人クラブの活動の 今 随時更新!!

「早良区老連あゆみ」の発行のお手伝いをしております
株式会社ニチコミのホームページでは、
全国の老人クラブの様々な活動を紹介しております。

「いきいきシニア活動紹介」
コーナーにて全国の
元気なクラブ会員の
“今”を紹介しています。

まずは

ニチコミ

検索

(早良警察署調べ)

早良区の二セ電話詐欺被害状況

平成27年の被害金額(11月末現在)

18件 約5,400万円

「私は大丈夫」と思っている方ほど、被害に遭っています。大切な財産をしっかりと守りましょう!

現在、福岡県内では、オレオレ詐欺などの二セ電話詐欺の被害が多発、急増しています。

早良区だけでも11月末現在で18件・約5400万円の被害が発生しており、二セ電話詐欺被害や不審電話が多発しています。犯人は息子や市役所職員、警察官、弁護士などをかたり、巧みな手口で現金を払わせようとします。

以下は実際に起きた被害例です。皆さんも手口を参考に、日頃から被害防止に心がけましょう。

「お金」は 電話ですべて 詐欺!

二セ電話詐欺にあわないポイント

- ① **早めの相談**
電話でのお金の要求等、少しでも不審に思ったら、家族や警察等に相談しましょう。
- ② **家族との絆**
家族との連絡を密に取り、家族のみ知る合言葉を決めましょう。
- ③ **ATM利用限度額を引き下げる**
万が一、被害に遭った場合でも、被害額を最小限に止めることができます。
- ④ **携帯電話や留守番電話の活用**
被害の多数が固定電話であり、携帯電話や留守番電話を活用することで、知らない相手(犯人)と直接対話することを避けることができます。

最近増えている手口

【息子をかたる】

息子を装った犯人から「会社のお金を使い込んだ」などと自宅に電話があり、現金を持って来させ、息子の知人を名乗る男が受け取りに来る(県外まで呼び出す場合も)。



【還付金詐欺】

市役所の職員などを名乗り「ATMに行って手続きをすれば、保険料等が払い戻される」と携帯電話をATMで使用させて指示を出し、お金を振り込ませる。



【マイナンバーを悪用した手口】

消費生活センターを名乗る男が「今後、マイナンバーが導入されるので注意してください」と告げ、電話を切断。その後、同じ男から「名前を検索したところ、3社に個人情報が漏れている。これを削除する手続きが必要」との電話があった。



【お問い合わせ先】 早良警察署 ☎092-847-0110

私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

健康
コラム

とってもべんり

お薬手帳を持ちましょう!

お薬手帳を持っていると…

- ・複数の病院にかかっている、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- ・過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- ・災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- ・かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も記録しておくことでより適切な処方に役立ちますよ。



校区 単ク 紹介

入部校区

地域に根差すクラブに

入部校区老人クラブ連合会
会長 樋口 和弘

私たちの校区は、市街化区域と市街化調整区域が混在している。

このため、一般住宅は市街化区域に集中し、市街化調整区域は農家や兼業農家が大半である。

老人クラブの結成状況は、住宅地域は活発であるが、農業中心地域は過去に存在していた地区もあるが解散もあり、クラブが育ちにくい状況である。その原因は、高齢者でも日常生活が農業中心となっており、余暇が少なく、老人クラブ

の事業に参加することが困難で、役員が育ちにくいのである。また、JA福岡市が実施する旅行、研修会、グラウンド・ゴルフ、ソフトダーツ等の様々な事業に参加することで地域でのコミュニケーションは十分満たされているのである。

高齢者パワーで恩返し

そのような環境の中で、私の所属する西入部高年クラブは農業中心の地域にあるものの、40年以上の歴史がある。市街化調整区域のため、新規の住宅は建築できないので昔からの結びつきが強い地域である。会員は少ないが、その中には町内会長経験者、現役会長など8名が在籍し長い間、町内を運営してきた実績で、地域での信頼を得ている。また、全員が何事にも協力的で町内事業にも積極的に参加しており、高い評価を



七夕まつり

頂いていると自負している。このような中、今年度も5名の新規加入者を迎えたが、この先、人口の減少も考えられ、展望は必ずしも明るいものではないと考えている。

老人クラブは地域の特徴や習慣を尊重しながら、地域に恩返しをすべきだと私は考えている。今後も地域活動を優先させながら、老人クラブの存在価値を高めることにより、その繁栄、存続に努力していきたいと考えている。

毎日イキイキ/ますます元気/
ももち体育館スポーツ教室

健康体操・太極拳・卓球など...

様々な種類のスポーツ教室を開催しています(毎週火～金曜日 全27教室)

健康づくりに 仲間づくりに ぜひ参加しませんか!!

◆期 間 平成28年4月～9月(全20回 ※一部16回)

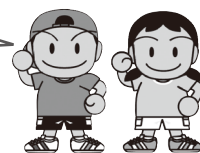
◆参加費 5,500円～15,000円(教室によって異なります)

◆申込期間 平成28年3月1日(火)午前10時～ ※先着順

ショートレッスン(ストレッチ)

トレーニング室にて
ストレッチを行っております。
(※事前申し込み不要)
ぜひ一度ご来館ください!

体験・見学大歓迎!
※体験は1教室
1回限り



教室およびレッスンの詳細は下記までお問い合わせください♪

福岡市ももち体育館

福岡市早良区百道2丁目3-15 TEL:092-851-4550

演芸大会に出場



私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

真心から
提供される
目標を
提供する

早良区
松栄

〒814-0012 福岡市早良区昭代1-2-11
TEL.092-821-1230
FAX.092-831-1303

学校法人
大原幼稚園

早良区原団地1-1
TEL092-831-4157 FAX092-831-5168
<http://www.o-hara1.jp/>

飯倉幼稚園

住所 早良区飯倉4-19-5
TEL 092-871-5593 FAX 871-6878
ホームページ <http://www.iikura.ed.jp/>

内科・小児科・循環器科・通所リハ
居宅介護支援事業所・在宅医療
訪問リハ・訪問看護

医療法人 あんのうクリニック

早良区原5丁目22番13号
☎(092) 821-6458
<http://www.annoura-clinic.com>

はらようちえん
イキイキ のびのび

早良区原2丁目13番11号
TEL 821-6712 FAX 821-6420
<http://www.harayouchien.ed.jp/>
✉ info_hara@fyr.or.jp

森實歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～1:00	●	●	●	休	●	●
午後 2:30～6:00	●	●	●	診	●	●

休診日/木曜・日曜・祭日
早良区原 3-4-4 ☎822-1445
(092)
歯周病、入れ歯などお気軽にご相談ください。

明るく 楽しく 元気よく
学校法人 松栄学園

はらきた幼稚園

早良区南庄5丁目3-1
(室見団地給水塔横) ☎843-9522
<http://www.ccshoei.com/harakita/>

夜間外出の際は
反射材
の着用を!!

反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。

校 区 単 独 紹 介

原西校区

「健康寿命」を延ばして
充実した毎日を！

原西校区老人クラブ連合会
会長 小林 純二

原西校区老ク連は、8単位クラブ（会員数約385名）だったが、今年度は4単位クラブが脱会し、4単位クラブ（会員数約215名）に減少。そのことで各単位クラブ会員全員の結束力と絆が強ま

り、校区のいろんな行事や催し物にも積極的に参加するなど校区に貢献しています。また、早良区老連の演芸大会においても見事、総合第3位に入賞するなど、会員の士気の向上にもつながりました。

さて、我が校区内でも高齢者が全国的な平均を上回るペースで増えており、前例のない時代を迎えようとしています。その中で、原西校区老ク連では、校区を健康で活力のある町にするためにも会員一人ひとりが健康寿命を延ばし、生きがいを持つていくつになっても元気で充実した人生を送っていくため、誰もが気楽に参加できる「健康づくり活動」に積極的に取り組んでいますので紹介いたします。

健康づくり活動



①原西校区「健康ウォーキング」

◆自治協と共催で毎月開催
・第1土曜日は室見川河畔コース（4・0キ）
・第3土曜日は金屑川清流コース（3・8キ）
昨年度154名参加、本年度10月現在120名参加。

②いきいき健康づくりウォーキング

原西校区老ク連は新体制になって本年度から6月と11月に「金屑川清流コース（人道橋から賀茂神社までの往復3・3キ）のウォーキングを実施。参加者合計35名。

③グラウンド・ゴルフの実施

◆原西校区高齢者グラウンド・ゴルフ大会
5月16日（土）自治協と共催で校区内の高齢者に参

加を呼びかけ、原西小学校グラウンドで開催。35名が参加。



◆原西校区老ク連グラウンド・ゴルフ大会
9月29日（火）小田部中央公園グラウンドで開催し、単位クラブから24名が参加。

④ソフトダーツ大会

毎月第2月曜日に「いの家」で4月から11月まで8回実施。のべ120名が参加。

⑤出前講座

「笑って健康法」の実施

9月14日（月）原西公民館において、早良区保健福祉センター地域保健福祉係の指導で、健康運動指導士による「笑って健康法（笑いヨガ）」講座を実施し、参加者45名の方が講師のユーモアある講習で大いに盛り上がり、笑いの絶えない有意義な時間でした。



《おわりに》

健康寿命を延ばすことは、地域に大きく寄与するとともに会員全ての人々が「長生きして本当によかった」と1人でも多く、そう実感できるように、今後も継続して活動していきたいと思います。

これからの人生は、「高齢者の3K」きばるな！こけるな！風邪ひくな！の訓を守って、ゆっく歩いていきたいです。

私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

福岡県知事認可(般-23)第106297号 建築工事一式



吉川総建

新築工事一式 リフォーム
増築工事一式 リノベーション
投資アパート一式 社寺

安全で安心な住まいづくり

早良区内野3丁目9-46
☎ 092-577-7633

一般土木、基礎、重機作業
コンクリート圧送、外柵一式

株式会社 飯笹工業

福岡県知事許可(般-24)第73400号

早良区西入部4丁目22-5
電話:092-804-0583

注文住宅・増改築・店舗・アパート・エクステリア
解体・オール電化・各種設計施工

快適な住まい造り

モリタ建設株式会社

福岡県知事許可(般-20)第92238号

早良営業所 早良区野芥7丁目19-25
TEL 092-872-7108 FAX 092-872-7118
本社 西区愛宕南2丁目7-10-213

確定申告 相続 贈与 年金相談

相談無料 お気軽にご相談下さい

TKK 株式会社 西福岡総合会計

岡 税務労務会計事務所

税理士・社労士 所長 岡 徳博
行政書士・CFP

TEL.092-851-3689(代) 早良区荒江2丁目2番5号
FAX.092-851-7403

Eメール / tokuhiro-oka-tkc@tkcnf.or.jp
ホームページ / http://www.oka-accounting.com/pc/

株式会社 トキワ設備

配水管布設・漏水防止
空調工事・衛生設備工事

早良区東入部1丁目2番47号-201
TEL(092)872-3200

LPガス、住宅設備機器販売
コンロ、給湯器取替え、リフォーム承ります

株式会社 西田商会

早良区高取2丁目12番3号
TEL:092-841-1133

24時間受付 タクシーの御用命は

☎ 0120-82-5052

早朝・深夜 予約 OK 永楽交通(株)



早良区原1丁目30-34
TEL.092-821-5052

ダンボール・紙器

有限会社 サンワ

〒814-0175

早良区田村3丁目28-17
☎ (092)864-1156

校 区 単 独 紹 介

飯原校区

常に自分の体は
自分で守るをモットーに！

飯原校区老人クラブ連合会
会長 玉利 幸一郎

9月2日(水)、飯原公民館にて老ク連および健康推進委員会の共催のもと、40名の会員が集まり、血圧測定、血管年齢測定を行った後、いろいろな種目に分かれ、運動機能を測定しました。

血圧測定や血管年齢測定

定では、はじめは心配そうに受けていた人もいましたが、思ったより数値が低かったり、若かったりする喜びを全身で表す姿も。その半面、思ったより数値が高かったり、老化したりしている人は心配そうに、今後のためにもっと運動しなければと思う人もいますなど、受けて良かったと言っている方が多く好評でした。また、ウォーキング大会では、昼時間に全員が輪になって弁当を食べながら、カラオケを歌ったり手踊りしたりして、全員でわいわいとにぎやかに過ごせたことは何よりの収穫でした。

飯原校区では、老ク連および健康推進委員会が共催して健康教室、ダーツ大会、ウォーキング大会、健康講座を毎月1回行っています。

最近では、ダーツ大会を各单位クラブの対抗戦で行う場合があり、会場がにぎやかで、終了後での反省会を楽しみにしている人が多

いつも元気な飯原校区の皆さん



早良区老人クラブ連合会 会員募集

入会資格 概ね 60 歳以上の方なら
どなたでも入会できます！

新たな生きがい
見つけませんか？



申込先 地域の単位クラブの会長または、
早良区老人クラブ連合会事務局へ

早良区老人クラブ連合会
☎092-833-4397

く見られます。
今後とも会員の要望に応え、このような運動、大会を多く開催して会員の健康と会の充実を図っていききたいと思ひます。



体 力 測 定 で

ますます健康に

血圧測定や握力測定、開眼片足立ちなどで、どの体力が弱っているか自分の体力をしっかりとチェック。



私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

安産 子安 厄祓い
紅葉ハ幡宮
祖霊殿(神社の納骨堂)
増設工事 近日予約受付開始
早良区高取1丁目26-55
TEL (092)821-2049
<http://www.momijihachimangu.or.jp>

総合葬祭 **やまお** 株式会社
当社は老人クラブ協定斎場として、
会員皆様方万一の時、大きな割引を
提供いたします。
フリーダイヤル **0120-054-556**
本社/早良区野芥3丁目4-2

株式会社
アイフク道路
☎092-871-9227
早良区賀茂2丁目30番29号

給水管・排水管の改修工事
直結増圧給水方式変更工事
福岡市住宅供給公社指定工事店
福岡市上下水道指定工事店
(株)岩丸産業
早良区田村4-8-23
TEL 092-863-2661 FAX 092-863-6644

総合葬祭
天国社
■福岡会館
早良区原3丁目14番5号 ☎822-4949
早良区原交差点近く
☎0120-490-883 駐車場130台
天国社では「もしも…」の時に備えて事前相談をおすすめします

「あつたらしいな」を形にします！
・写真入りチラシで会員募集
・恒例行事のパンフレット
・クラブの歴史を記念誌に
・オリジナルグッズでお知らせ
その他、名刺・ポスター・文芸集など
お気軽にご相談ください。
印刷物のことなら 株式会社 二チコミ
TEL 092-292-6538
お見積 無 料

校区 単ク 紹介

百道校区

命輝いてともに生きる

百道校区老人クラブ連合会
会長 佐藤 猛

我が百道校区老ク連のモットーは、健康、友愛、そして奉

仕の精神である。この順守事項を各自のものとすることに重きを置き、フェイスタオルに直接印刷し、会員に配布。さらに、これらの趣旨を徹底させるために月刊「百道会だより」を発行している。取材他、手作



「健康・友愛・奉仕」をタオルに

主な活動紹介

◆健康増進および

保持のための活動

◎ラジオ体操

小学校におけるメーソ行事(夏休み)である。腹いっぱい朝の空気を吸いながら、子どもだけでなく老若男女が校庭に集まってくる。眠たそうな顔も帰って行く時には、生き生きとしているから頼もしい。

◎ウォーキング

(早良区老連の行事に参加) 百道の海岸を自分の

体力に合わせて歩く。2キロ、3キロのコース、健脚組は4キロ。「こんな素晴らしい景色に恵まれて、楽しさ満開です」また、ある人は短歌に託して「踏みしめて踏みしめて行く磯浜の潮騒を聞く心楽しさ」と詠んでいる。

◎お達者くらぶ

百寿会を中心に、民生委員をはじめ校区在住者が集まってくる。(毎月第3月曜日公民館)

その時、人それぞれがテーマを取り上げて

(お達者くらぶ)
フラダンスを教えてもらい気分は常夏ハワイ



◆友愛、奉仕活動

食全般、疾病、ファッション等、身近な話題に花が咲き面白い。

高齢者は一般的にみて、恩恵のみを享受し、義務を果さないといわれている。残念である。そこで校区内の清掃を提案。

◎クリーンアップ

(校区内行事参加)

特に金屑川の下流の美化は効果大である。子どもたちの喜々とした声に満足げな大人たちの顔は上々の笑顔。

◎出前講座

その他、本質的なこと、お互いに学び合うことの重要性、特に高

飯倉中央校区

3世代で町内を明るく

飯倉中央校区老人クラブ連合会
会長 徳丸 順彦

飯倉中央校区には2丁目の「長寿会」と3丁目の「いちごクラブ」「凌壮会」の3クラブがあります。私たちの校区は小規模なので運動会は校区も合同で行い、5月の3世代グラウンド・ゴルフ、10月の3世代体力測定とスポーツ交流会、



3世代体力測定

今の体力を知って、健康づくりに役立てています

11月の3世代ウォークラリー交流会等は、それぞれ100名以上の参加者にぎわいます。

その他、神社、公園、河川の奉仕活動や老人ク

ラブでの茶飲み会、ソフトダーツ、グラウンド・ゴルフ等参加者も増え、活発になってきました。町内においては誰とでも「こんにちは」とあいさつを交わし、校区の融和が深まっております。



(クリーンアップ)
美しい自然をみんなで守る

高齢者の自転車事故を減らそうという声が多く出ている。そこで近くの早良警察署からお出でいただき「出前講座」を行っている。極めて好評である。(年1回公民館)



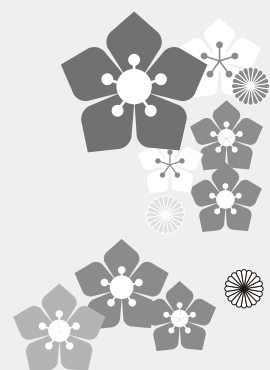
(交通安全教室)
高齢者の交通事故ゼロを目指して



文

芸

俳句



あらたまの年に願いはやすらけく
新春の賀状に計報の人の名が

四箇田 川嶋 正實

からからと歓喜の歌や田植水
それぞれのそれぞれの事天高し

四箇田 川上 流水

香りたつ銀木犀の風にまう
青天に乙女の舞いか秋桜

入部 長 ハル

静もりて晩秋の夜気たちこめし
白萩の白深うして風さそふ

原 西田 久子

秋雨のもやに霞みし背振山
山里の夕日に映える紅葉かな

内野 太田 静美

短歌

柿の実を高きの一つ残しおく
小鳥たちへのおくりものとす

原 入江 辰治郎

川柳

孫帰るほつと我が身の三ケ日
年賀状犬の名前も入れて来る

四箇田 名倉 政義

豊作を祝い喜び彼岸花
山登りだっこだっこせがむコロ

田村 岩下 勉

原稿募集

あなたの投稿お待ちしています！

◎俳句、短歌、川柳などの投稿は
投稿用の様式で。

◎随想、提案などは原稿用紙で
2枚程度(600字)、写真は
きれいなもので、しサイズ。

◎必ず、校區名、単位クラブ名、
役職名、氏名、電話番号を明記
してください。(紙幅の都合
上、やむなくカット、見送りす
る場合があります)

◎締切日：平成28年5月末

投稿先

〒814-0006 早良区百道 2-2-1 ☎092-833-4397
早良区老人クラブ連合会事務局まで

あとがき

明けましておめでとうござ
います。本年も何卒よろ
しくお願いいたします。

今年の干支は「申」です
が、成り立ちは背骨と肋骨
の形から成り、背中のまっ
すぐ伸びた形を表している
ともいわれています。会員
の皆さんもクラブの活動を
通して健康長寿を目指し、
この漢字のようにピンと背
筋を伸ばしてハツラツと元
気に過ごしましょう。

広報部 岩崎 周作

スポンサーへのお礼

このたびは「早良区老連
あゆみ」の発行にあたりま
して広告の掲載をいただ
き誠にありがとうございます。

本紙は、会員が豊かで幸
せな生活を送れるように
願って発行いたしております。

これからも末永きご厚
誼、ご支援を賜りますよう
お願い申し上げます。

早良区老人クラブ連合会

ちょっと一息 頭の体操

～漢字の足し算～
複数の文字を足して二字熟語を完成させましょう！

- ①ナ + 又 + 達 = □□
- ②舌 + 言 + 会 = □□
- ③周 + 子 + 女 + 言 = □□
- ④王 + 斗 + 田 + 米 + 土 = □□
- ⑤立 + 心 + シ + 日 + 主 = □□
- ⑥力 + 力 + 力 + 力 + 十 = □□

※答えは
12 ページ





ナイスショットで

気分は晴れ晴れ



第2回 早良区高齢者ゴルフ大会

11月17日(火)、セブンミリオンカントリークラブにて、早良区高齢者ゴルフ大会が開催されました。

前大会が好評につき2回目の開催となった今回は、あいにく冷たい雨が降る中でのゴルフラウンドとなりました。ところが参加した20組75名が雨にも負けず元気にプレーを展開し、仲間同士の交流を深めました。

早良区老人クラブ連合会 無料法律相談

弁護士・司法書士・税理士が先着15名 無料法律相談会を行います。

■対象 早良区にお住まいの60歳以上の方
■開催日 2月17日(水)【お一人様30分】
午前10時～正午
午後1時～午後4時

■場所 早良区百道2-2-1
早良市民センター3階 第2会議室

■予約方法
(申込期間) 1月20日(水)～2月5日(金)
(TEL・FAX) 092-833-4397 ※封書も可
住所・氏名・電話番号・相談内容を明記ください。
※相談内容は簡潔にお願いします。
【記入例】相続・金銭トラブル・税金等

《お問合せ先》

〒814-0006 早良区百道2-2-1 早良市民センター内
早良区老人クラブ連合会事務局 (担当: 今林)

TEL:092-833-4397

【大会結果】

順位	氏名	校 区	GROSS	NET
優勝	辻 努	早 良	94	70.0
準優勝	太原 芳晴	内 野	92	71.6
第3位	宋 英俊	飯 倉	85	71.8
第4位	栗山 修一	内 野	91	71.8
第5位	真子 洋一	田 村	93	72.6
ベストスコア賞	宋 英俊	飯 倉	85	

※順位はWペリア、同ネットの場合は、グロスのスコア、同グロスの場合は、年齢

【最高齢者賞】馬場虎夫さん(86) 飯倉中央

ゴルフ大会協賛会社

- ・セブンミリオンカントリークラブ
- ・株式会社 美紀屋
- ・西鉄興業株式会社
- ・有田ゴルフガーデン
- ・島手そうめん販売株式会社
- ・スターキー補聴器/池田補聴器株式会社 福岡店



私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

井上内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
13:30~17:30	○	○	※	○	○	—

※訪問診療 往診可
■休診日…日曜・祝祭日・土曜午後 ■水曜午後は急患のみ受付

☎801-5101 早良区田村7-7-2

やすだクリニック

内科	眼科
内科: 安田 修(兄)	眼科: 安田 薫(妹)
http://www.yasudaclinic.jp/	
平日 9:00~18:00	日帰り白内障手術 コンタクトレンズ各種取扱い
水曜・土曜 9:00~12:30	次郎丸ビルエントリ前 駐車場完備
休 診 日・祝日	☎407-5000

特別養護老人ホーム サンシャインセンター

●入所施設 特別養護老人ホーム (70名)
●短期入所 ショートステイ (10名)

開設予定日 平成28年2月1日

早良区千隈に開設間近!!

☎(092)874-0045 (1/16以降通話可)
福岡市早良区千隈6丁目10-20
☎(092)801-0417 (担当者: 金子・山川)

医療法人 FAA おおつかクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	—
午後 2:00~6:00	○	○	○	○	○	○	—

次郎丸2丁目10-43
次郎丸クリニックビル2階
スターバックスコーヒーの奥

アンチエイジング外来(要予約)
☎874-8171
ホームページ http://www.faa-otsuka.jp

認知症のご相談

TEL092(871)2261(代)
精神科・内科
油山病院
早良区野芥5丁目6番37号
介護老人保健施設
からぎステーション TEL(871)8778

医療法人 宮脇クリニック

外科・循環器科・皮膚科(水・木・土午前)
胃腸科・心臓血管外科
早良区小田部4丁目4-1
TEL(092)841-3636

なもと内科 胃腸クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●
15:00~18:00	●	●	●	●	●	●

《休診日》 日曜日 祝日
☎834-5028 早良区南庄5-11-15
http://namoto-clinic.com

相続・遺言・登記・成年後見等のご相談は司法書士へ

司法書士紹介 平日10時~16時
無料電話相談 平日18時~20時

司法書士総合相談センター
なやみ こうしょう
☎0570-783-544
福岡西センター 早良区祖原14-13-208 ☎852-7150