

発行：公益社団法人 福岡市老人クラブ連合会

〒810-0062 福岡市中央区荒戸3丁目3番39号 市民福祉プラザ内
TEL092-713-1340/FAX092-713-0157
http://fukuoka-sirouren.com

広告のお問い合わせ… 株式会社ニチコミ TEL092-292-6538
http://www.nichicomi.com

新年あけましておめでと
うございます。

皆様方には、お健やかな
新春をお迎えのこととお慶
び申し上げます。

さて、我が国では急速に
高齢化が進み、国民の4人
に1人が65歳以上という超
高齢化社会を迎えておりま
すが、近年地域住民同士の
繋がりが希薄化し、防犯な
どの面からも高齢消費者を
狙った詐欺事件が年々増加
傾向にあること等、多くの
課題を抱えております。

地域を基盤とする老人ク



新年のご挨拶

公益社団法人 福岡市老人クラブ連合会
会長 岡田 光生

市老連におきましては、
平成26年度から平成30年度まで
の5カ年間で13,000
人の会員増を目指す、「ふ
くふくクラブ福岡会員増強
運動」を展開中ですが、会
員増強は皆様方それぞれの
お力添えが最重要でござい
ます。

皆様方のさらなるご協力
とご理解をお願い申し上げ
ます。

最後に、皆様方にとりま
しても新年が益々の繁栄と
健康で活力に満ちた充実し
た年でありますことをお祈
り申し上げます。

クラブは、これまで仲間づ
くりを基本に、健康づく
り・地域づくりを目指した
幅広い活動を行い、元気の
高齢者を増やすことに努め
て参りましたが、残念ながら
全国的な傾向と同様に、
平成9年頃をピークとし
て、クラブ数、会員数とも
に減少しております。



公益社団法人福岡市老人クラブ連合会
Fukuoka City Federation of Senior Citizens Clubs

TEL.092-713-1340 FAX.092-713-0157

〒810-0062 福岡市中央区荒戸3丁目3番39号

ホームページをご利用ください

市老連の行事を随時掲載しています。写真も多く掲載して
いますので行事に参加された方々は是非ご覧いただきたいと思
います。また、「指定旅館のしおり」や「広報紙」のバックナン
バーも掲載していますので、どうぞご利用ください。

<http://fukuoka-sirouren.com>

※ 検索で 福岡市老人クラブ連合会 と打ち込むと上位に表示されます。

高島市長・荒瀬副市長を表敬訪問

7月23日に岡田会長、矢嶋、木内副会長並びに各区老連
会長が就任挨拶のため、高島市長、荒瀬副市長を表敬訪問
しました。

岡田会長から老人クラブへの支援について謝意を述べた
後、老人クラブ活動の現状と今後の課題を説明しました。

市長からは、「超高齢化社会を迎える中で、今後とも老人
クラブ活動に期待している」との話がありました。

紙面のご案内	● 老人クラブ連合会主催事業の実績報告2	● 詰碁・詰め将棋問題・解答7・11
	● ねんりんピック山口2015の報告と長崎2016の紹介3	● 特集「七区の投稿」8・9
	● 全老連活動表彰の紹介・西部高齢者農園の紹介4	● 全老連関連事業の報告・九州ブロックリーダー研修会10
	● 消費生活センター啓発記事・高齢消費者被害防止研修5	● 文芸欄「みんなの広場」・高齢者美術展講評11
	● 保健福祉大会（演芸発表会）実施報告6	● 第45回福岡市高齢者美術展12
	● 高齢者向けレシピ7		

第44回 福岡市高齢者囲碁・将棋大会

開催日 平成27年7月28日(火)
会場 福岡市市民福祉プラザ601会議室



Table with 4 columns: Award, Winner, District, Name, Rank. Includes categories like 市長賞, 市議会議長賞, 市老連会長賞.



Table with 4 columns: Award, Winner, District, Name, Rank. Includes categories like 市長賞, 市議会議長賞, 市老連会長賞.



Table with 4 columns: Game, District, Name, Age, Rank. Includes categories like 囲碁, 将棋.

この大会は、多くの高齢者に親しまれている囲碁・将棋を通じてお互いの交流を図り、広く高齢者の仲間づくり、生きがい作りを進めるため開催しています。参加資格は、各区の高齢者囲碁・将棋大会で優秀な成績を収めた方で、囲碁4部門に31名、将棋2部門に32名、計63名が参加しました。競技方法は、囲碁はスイス方式で、将棋は予選リーグ・決勝トーナメント方式で行いました。大会の成績は別表のとおりです。(敬称略)



第14回 福岡市高齢者グラウンド・ゴルフ大会



開催日 平成27年11月5日(木)
会場 中央区舞鶴公園
球技場・野球場

各区大会で選ばれた342名が、試合をとおして相互の交流を深めました。岡田会長、保健福祉局介護福祉課中園課長の挨拶に続き、各区福祉事務所長の来賓紹介を行い、東区の山内政信さん、天野多美子さんの選手宣誓、市老連会長と来賓の始球式のあと競技を開始しました。参加者は、3コースに分かれ、日頃の練習の成果発揮し、熱戦を展開しました。(敬称略)

Table with 4 columns: Award, Winner, District, Name, Score. Includes categories like 優勝, 準優勝, 3位, 最高年齢者賞.

ホールインワン賞 148名

第37回 福岡市高齢者ゲートボール大会

開催日 平成27年10月6日(火)
会場 山王公園

Table with 4 columns: Award, Winner, District, Name, Age. Includes categories like 最高年齢者賞, 優勝.

各区の予選を勝ち抜いた20チーム、113名が参加しました。各区福祉事務所長等を来賓に迎え、城南区堤チームの林田久利さん、片江チームの松尾裕子さんの選手宣誓、岡田会長と博多区保健福祉センター所長などは、別表のとおりです。(敬称略)



私たちは福岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

Advertisement for Shimizu Animal Clinic (しみず動物クリニック) with logo and contact info.

Advertisement for Fukuoka University Medical and Dental Hospital (福岡歯科大学 医科歯科総合病院) with list of departments and contact info.

Advertisement for Hayashi Eye and Internal Medicine Clinic (林眼科病院 林内科クリニック) with contact info and hours.

Advertisement for Hayashi Eye Hospital (林眼科病院) with contact info and location.

ねんりんピックおいでませ! 山口2015
 ねんりんピックおいでませ! 山口2015は、全国から1万人以上が参加し、平成27年10月17日(土)から20日(火)までの4日間にわたり開催されました。

福岡市選手団は、10月8日(木)に福岡市役所15階講堂で結団式を行い、選手代表(卓球)の吉原有三さんが力強い決意表明を行ないました。

今大会は、岡田光生団長(市老連会長)以下、総勢170名がスポーツ交流大会(ゲートボール等9種目)、ふれあいスポーツ交流大会(グラウンド・ゴルフ等11



福岡市選手団
多くの種目で大活躍

福岡市選手団入場行進

主な成績

種目	表彰内容
アーチェリー	個人戦：優勝、3位 団体戦：優秀賞
ゴルフ	個人戦：準優勝
卓球	団体戦：3位
将棋	個人戦：ブロック3位
ソフトテニス	団体戦：優秀賞
ラグビーフットボール	2戦2勝(勝敗に関する表彰なし)

注：優秀賞は優勝、準優勝、第3位に次ぐ表彰

種目)、文化交流大会(囲碁等3種目)の合計23種目に参加しました。山口市の維新百年記念公園陸上競技場での総合開会式では、岡田団長以下福岡市選手団が地元小学生の「おいでませ!キッズ」から



「おいでませ!キッズ」との交流

同団体戦においても優秀賞を獲得されました。将棋の個人戦で山崎昇さんが3位、卓球は1位グループ第3位、ソフトテニス優秀賞、ゴルフ個人戦70歳以上で

送られた横断幕を掲げ、力強い入場行進を行いました。市老連からは、ゲートボール、グラウンドゴルフ、囲碁、将棋の4交流大会で、昨年度の市老連大会の上位入賞チームや入賞者が参加しました。

ねんりんピック2016での開催種目及び開催市町

- 老後市: ウォークラリー
- 平戸市: ゲートボール
- 松浦市: バウンドテニス
- 佐世保市: テニス 本権争、ダンススポーツ
- 波佐見町: インディアカ
- 大村市: 卓球、ラグビーフットボール、ボウリング
- 西海市: 囲碁
- 時津町: 将棋
- 五島市: 釣道 併切
- 長与町: ターゲット・ハードゴルフ
- 長崎市: ソフトテニス、ゴルフ、水泳、クラウンド・ゴルフ、健康マージャン
- 諫早市: ソフトボール、マラソン、ソフトバレーボール
- 南島原市: ヘタック
- 雲仙市: サッカー
- 島原市: 弓道、サッカー

北原富男さんが準優勝、ラグビーフットボールでは2戦2勝と福岡市選手団は活躍しました。また、「山口きらら博記念公園」の美術展やイベント会場では、山口県内の老人クラブの多彩な活動を紹介・発表する地域文化伝承館を視察しました。

ねんりんピック参加は、「全国健康福祉参加事業福岡市実行委員会」で実施しています。今年の「ねんりんピック長崎2016」は、10月15日(土)から18日(火)の日程で26種目の交流大会が開催されます。このうち俳句については募集句があります。募集は例年4月〜5月頃になります。会員の皆さんも奮ってご応募ください。お問い合わせは 市老連事務局まで (TEL 713-1340)

私たちは福岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

山本診療所
YAMAMOTO CLINIC
内科・糖尿病内科・漢方内科
博多駅前 3-9-1 ☎414-7063
山本診療所 糖尿病専門サイト 検索

医療法人
井口野間病院
心療内科・精神科
南区寺塚1丁目3番47号
☎551-5301

福岡逋信病院
●院長 津田 泰夫
●副院長(外科) 和田 寛也
〒810-8798 福岡市中央区薬院2丁目6-11
☎092(741)0300
<http://www.hospital.japanpost.jp/fukuoka/>

桜坂中央外科
院長 高原 清彦
中央区桜坂2丁目1-41
TEL751-5914

医療法人 光竹会
大橋 びり 脳神経外科 クリニック
【診療科】脳神経外科・神経内科・リハビリテーション科
診療時間
午前 9:30~1:00
午後 3:00~7:00
休診 日曜・祝日
●午前は12:30受付終了●
福岡市南区大橋1-9-16 ☎511-5219

岡野歯科医院
診療時間
9:00~13:00
14:00~18:00
月火水木金土
休診日/日曜・祝祭日
福岡市博多区住吉 2-11-23 ☎281-1691

近藤内科クリニック
診療時間
午前 9:00▶12:30
午後 15:00▶18:00
月火水木金土
休診日:水・土曜午後、日曜・祝日
東区香椎4-1-30
☎092-663-5111

天神頭痛クリニック
診療時間
午前 9:30~12:30
午後 14:00~18:00
月火水木金土日祝
休診日:日曜・祝日
陣の内脳神経外科
中央区天神2-14-13 天神三井ビル1階
(地下鉄天神駅より徒歩3分・西鉄グランドホテル右前)
☎092-791-3985

全老連活動賞表彰（全老連会長表彰）

仲間づくり活動部門

【中央区 春吉校区老人クラブ連合会】

（会長 松井 正博）

オリジナルの健康体操をきっかけに「春吉ベッピンシャンズ」を結成。健康体操的要素とダンスの芸術性を持つ独自の創作舞踊で区老連の演芸大会で6年連続受賞。どんたく、敬老会、地域の祭り等々で活躍しています。

【南区 大楠校区シニアクラブ連合会】

（会長 服部 智城）

当連合会は10年前の4クラブから後継者難等で1クラブまで減りましたが、2年前に自治連合会や公民館長の協力を得て、ソフトダーツ等の活動を通じ、2クラブが設立されました。今後も身近な活動を通じて仲間づくりに頑張っていきます。

【西区 金武福岡ハイタウン和みの会】

（会長 高岡 裕昭）

校区の文化祭等への参加、老人施設や社会福祉施設への定期的な慰問、グラウンド・ゴルフ等の校区事業に参加しています。積極的な活動を通じて会員も増え、公園清掃等で地域の交流を深めています。

健康づくり活動部門

【東区 三苫第二福寿会】

（会長 安川 通雄）

ソフトダーツ、グラウンド・ゴルフ、生き生き健康講座、歌謡舞踏同好会等の健康活動で仲間意識が高まり、笑顔が絶えないクラブです。ソフトダーツ交流会、グラウンド・ゴルフ同好会は、高得点者の募金等で活動費を捻出し、自立した運営を行っています。

【早良区 七隈校区老人クラブ連合会】

（会長 丸田 正博）

グラウンド・ゴルフ、ウォーキング、ソフトダーツ等の大会・交流会の開催、カラオケを楽しむ会、バスハイク等で交流を深め、認知症予防や介護予防につながっています。

また、多様な事業は会員加入促進に役立っています。

【早良区 シニアクラブ万緑会】

（会長 吉松 武司）

グラウンド・ゴルフの練習や大会参加を中心に、会員の健康増進・親睦を図っています。校区事業のふれあいハイキング、月1回のウォーキング大会の参加者も増え、高齢者の孤独化防止につながっています。

ボランティア活動部門

【東区 筥松校区ねんりんクラブ連合会】

（会長 吉村 泰治）

ボランティア活動として、団地の公園や歴史ある弥生公園などを中心に、毎週10人前後の会員で清掃活動を行っています。また、子どもたちの交通安全・見守り活動として、早朝や下校時に横断歩道で安全誘導を行っています。

【南区 日佐1丁目明生クラブ】

（会長 藤 貞夫）

公園・神社の清掃活動やリサイクル活動、防犯活動に、校区自治協議会と連携してボランティア活動を実施しています。会員増にもつながっています。

【早良区 高取千寿会連合会】

（会長 沢野 俊弥）

紅葉山公園を清掃、あわせて遊具、砂場等の点検を行い、安全・安心して遊べるようにしています。（点検後、問題点は区役所に連絡）また、小学1年生に昔遊び伝承活動を、南京たますだれサークルは老人ホームを慰問して喜ばれています。

自分で作り、自分で食べる野菜だから農薬を使わない、安心安全の野菜づくりにこだわっています。プロの農家には決して真似の出来ない少品種、少生産がもたらす成果だと思います。

無農薬野菜で仲間づくり

人は笑顔を見たり、楽しいものに出会うと心がワクワク、ウキウキすると、心も・体も若返り元気になると聞きます。ほど良い農作業は健康づくりの源だと考えます。

健康は、ほど良い農作業から

農機具庫、簡易トイレを備えた高齢者農園で、老人クラブ会員であれば誰でも利用できます。（空きが出るまで待っていただく必要があります。）

元気な高齢者を増やす出会い！ふれあい！

福岡市西部高齢者農園 会長 神園 興也

西部高齢者農園は、室見川・飯守神社・西部運動公園に囲まれた風光明媚な、田園の一角にあります。利用者は現在、城南・早良・西区の55名の老人クラブ会員が利用しています。耕作面積は約3,000㎡で、プレハブの休憩室、駐車場（6台）、2か所の井戸、



私たちは福岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

(住宅型) 有料老人ホーム

あすなろ

自然に囲まれた、緑豊かな心地よい環境

お気軽にお問合せください

☎092-803-2100

福岡市早良区重留5丁目12-8 (重留中央公園横)

サービス付き高齢者向け住宅

紀水苑福岡南

入居者募集中

●入居金・敷金0円

デイサービスのみ利用可能です

◆通所介護 ◆訪問介護 ◆居宅介護支援 併設

福岡市南区中尾3丁目43-2 ☎092-555-5632

<http://www.kisuien.jp/fukuokaminami>

すべての病院・医院の処方せんを受付けます

トモ工薬局

早良区室見2-15-27

TEL 852-1125 FAX 852-1126

駐車場あり

たけいち内科胃腸クリニック

診療時間 平日 9:00~18:00
土 9:00~12:30

胃カメラ・大腸カメラ

早良区室見2-15-27 1F

☎092-852-1117

楽しく美しく艶やかに！



第53回福岡市高齢者保健福祉大会

開催日 平成27年9月3日(木)

会場 福岡市民会館



福岡市、福岡市社会福祉協議会、福岡市老人クラブ連合会が主催する本大会は、多年にわたり社会の発展に尽くされてきた高齢者の方々を祝福し、市民の高齢者保健福祉に対する理解をより一層深めるため、毎年開催しています。

天候に恵まれ、朝早くから会場入口には大会を楽しみにしている多くの方が並ばれました。第1部は式典で、国家斉唱、物故者への黙

つ、大会名誉会長の市長挨拶、市老人クラブ連合会長挨拶の後、米寿代表として東区の松尾淑郎さんと西区の高江静枝さんへ福岡市長と市社協会長からお祝い状が贈呈されました。続いて市老連会長から地域で優れた活動をしている11団体に「地域活動賞」の表彰、会員増に貢献された65団体に「会員増強特別賞」の表彰を行いました。

芸発表会」で、7区の大会から選抜された老人クラブ24団体と老人福祉センター3園が参加。すばらしい演技が次々披露され、1,600名を超える観客に笑いや感動を与える素晴らしい舞台となりました。

私たちは福岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

新春開運特選レース 1/3 4 5 6 7 8
日 月 火 水 木 金

1/3 祝い餅つき パフォーマンス
6R終了後(13:15頃～) 9R終了後(14:50頃～)

1/5 とにかく明るい安村 お笑いライブ
8R終了後(14:15頃～) 10R終了後(15:20頃～)

福岡 福岡市中央区那の津1丁目7-5
TEL.092-771-6061

謹賀新年

今年も宜しくお願いたします

株式会社 二チコミ

生前生後の総合コンシェルジュサービス

- 遺品整理
- 生前整理
- 留守宅管理
- 空き家管理

九州遺品整理特殊清掃協会 株式会社 **ますな**

お申込みお問合せ **092-791-4864**
【受付時間:平日 9:30~19:00】 kizuna-kyushu.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!!

「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。

「ふくふくクラブ福岡」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。

まずはこちら **ニチコミ** 検索

高齢者向け
レシピ

しっかり噛んで健康づくり 1人分でも ラクラク作れる 豚肉の南蛮漬け

1人分栄養価

エネルギー：234kcal
たんぱく質：14.5g 脂質：12.2g
炭水化物：15.0g 食塩相当量：1.1g

「噛む」事を意識して食べていますか？
「噛む」事で、血糖値の上昇を緩やかにする、脳が活性化され認知症の予防につながる、表情が豊かになるなど体と心に良いことがおきますよ。ひと口30回を目安に噛む事を心がけましょう。

しっかり噛んで食べるためには「歯の健康管理」も大事です。日常の歯磨きに加え、定期的に「歯科健診」を受診する事をおすすめします。



よく噛んで食べるためのポイント

- ① 食材を少し大きめに切る。
- ② 煮物類は、少し歯ごたえが残る程度に加熱する。
- ③ 薄味にする。

材料1人分

豚もも肉とんかつ用50g(2分の1枚位)
片栗粉 大さじ1/サラダ油 小さじ2
もやし 4分の1袋/こまつな 1株
赤パプリカ 4分の1個/貝割れ大根 少々
アルミホイル

調味料1人分

サラダ油 小さじ1/砂糖 小さじ2
酢 大さじ1/醤油 小さじ1杯
かつおだし 適量
唐辛子 お好みの量

作り方

- ① 豚もも肉を料理用はさみで細く切る。片栗粉をまぶし、広げたアルミホイルの上に平らになるように並べる。スプーンでサラダ油を均等に塗り、オーブントースターで10～15分、中心部までしっかりと焼く。
- ② もやしと小松菜を良く洗い、それぞれ2～3cm長さに切る。赤パプリカはヘタと種を取ってよく洗い、細く切る。耐熱容器に全部入れ、ラップをかけてしんなりするまで電子レンジで加熱(500Wで約1～2分)し、流水で冷ます。水気をしっかりと絞る。
- ③ 貝割れ大根は根を落とし、良く洗って水気を切る。
- ④ 深さのある容器に1・2・3を入れ、砂糖・酢・醤油を加えて全体に絡める。全体がヒタヒタに浸かる程度にかつおだしを加えたら冷蔵庫に入れて漬け込み、完成。唐辛子はお好みの量をかけてください。

詰将棋問題

出題者 小宮 信行
持駒 角 金 (13手詰)

角のうちは場所を作ります。
解答は11ページ

詰碁問題

出題者 大和一智

黒石を連絡するには
どう打てばよいでしょう。
(コウは白有利)

解答は11ページ

私たちは福岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

サニ・クロレラ

75歳で今も理容師をやっています。ゴルフ、盆栽、畑仕事と趣味も頑張っていたのですが、一時ゴルフを止めていた時期もありました。その時出会ったのがサニ・クロレラでした。以来、月2回のゴルフを楽しんでいます。理容師になって60年間、一度も寝込んだことがないのは、サニ・クロレラも一役買ってくれていると思いますよ。

知人からは、「万年青年」と呼ばれています。

59種以上の栄養素をバランスよく含んだ高品質のクロレラです。

送料 300粒 3,300円
無料 900粒 (60g×38入) 8,900円
1,500粒 (60g×58入) 14,000円

福岡営業所に各店の皆様に!
クロレラくらぶの各種商品を無料で試飲いただけます!

お申し込み・お問い合わせはこちらまで!
0120-06-3960

吉原育子法律事務所

大切な財産に関わる問題、一緒に考えます。

相続 遺言
死後事務 成年後見

お気軽にご相談下さい。
中央区大名2丁目8-18
天神パークビル4F
弁護士 吉原 育子 ☎092-722-1501

福交タクシーセンター

タクシーのご用命はデジタル無線配車室まで

配車室 TEL 092-822-1234
http://www.fukukou-taxi.com/

福交運輸事業協同組合

理事長 中井 真紀
早良区百道浜2丁目4番27号 AIビル8階
TEL 092-822-1414 FAX 092-822-1416

三五会タクシー

福岡の皆様へ愛され続けて56年
梅のマークの三五会タクシーグループは安全・安心をモットーに

400台のタクシーが皆様をお待ちしております。

タクシーのご用命は無線配車室
092-291-3521

わたしたちは「ふくふくクラブ福岡」を応援しています!!

特集

七区の投稿

東区

希望のうた声で健康長寿に

城浜校区
たんぼぼコーラス
代表 小嶋 華代



みんなで合唱

爽やかに晴れわたった青空のもと「三百六十五歩のマーチ」から始まり、マツさんでおなじみの「麦の唄」「アーローロー」等々の曲が、敬老会、文化祭、東香園の発表会で希望の歌声となつてこたまし、皆様に大変喜んで頂きました。

博多区

百人一首で真剣勝負

御供所地区
老人クラブ長寿会
畠中 満



脳の活性化と会員の親睦を図るため、10年前から校区のいこいの家で「百人一首」をしています。参加者の年齢は50代から90代の初心者が中心です。

百人一首は礼に始まり、礼に終わる礼儀正しい競技です。プレイ中はみんなカルタに集中して、一生懸命です。お手持きなど、失敗すると年齢を忘れて大笑いするなど、童心に帰って楽しい

私たちの「城浜たんぼぼコーラス」は、現在、佐藤真理子さんの情熱あふれる合唱指導で、平均年齢72歳、30名のメンバーです。

昨年から男性2人も加わり、声に幅ができて若返り、明るく笑顔輝く合唱団です。

思い起こせば74年「歌う喜びを団地いっばいに広げよう」「少子高齢化の中、健康長寿の楽しい地域になつたらいいね」と亡夫、八郎と私で始めてこつこつと歌い続け42年を迎えます。5年半前夫は病気で亡くなりまし

ひと時を過ごしていただきます。私たちのこども頃は、正月は決まってカルタやすごろくなどで遊んでいたものです。また昔の人は思いを和歌に託して、恋の文通をしていたようです。

現代の若人は携帯などのメールと、世相は大きく変わりました。しかし百人一首は不滅です。ぜひ興味のある方は見に来てください。

たが、佐藤先生のお陰で続けることが出来ました。2013年3月には、NHK「100万人の花は咲く」の震災復興支援に参加。2014年5月には、城浜たんぼぼコーラス40周年記念演奏会を東市民センターホールで開催。友人の応援出演も頂き、全38曲を楽しく歌い、40年の歴史を飾ることができ、皆様には感謝感謝です。

これから平和の心文化の心を大好きな歌声に託して、仲良き地域にと希望の虹をかけてみたいと思います。

南区

私の趣味と健康法

横手校区
シニアクラブ連合会
会長 永瀬 康行

会社員を退職する時、人間ドックの受診で高血圧と中性脂肪値が高いと診断され、体脂肪を落とすためジョギングを始めました。

60歳でマラソンにも挑戦し、市民ランナーとして各地の大会に参加するようになった。志賀島金印マラソン

93回の新年を迎える感慨



福浜校区
福浜第五福寿会
竹原 滋

皆様、明けましておめでとうございます。早いもので、私は92歳を過ぎました。

ケ月、その間7ヶ月予備士官学校で昼夜の別なく鍛えられた事で敗戦後の厳しい生活環境を乗り越えてこられたものと思います。当時を振り返ると今は極楽です。お陰で私は衣食住で自分で出来ない事はほとんど有りません。

中央区

戦後50kgにも満たなかった体重は70kg近くになり、背丈は5センチ低くなりましたが、膝が変形症の為に痛いだけで心身共に至って健全だと思つています。これは小中学校の成長期に粗食ながら十分に食べて山野を駆け回って遊んだお陰で、20歳前頃からの食糧難にも耐えてこられたものと思います。

また、退職後は数年休養して旅等をして過ごし、自治会から老人会へと地域社会の一員として活動してきました。さらに79歳の時、80年近く居住した長崎を離れて福岡の福浜に移住し、数ヶ月後老人会に入会し、詩吟の外、色々なサークルに入り、美術展には欠かさず出品しています。

健康に余生を過ごす為には社会の一員として、老人会や公民館並びに老人いこいの家等に行き、社会の一員として老後を楽しく健康に過ごすつではありませんか。

一周10キロが初マラソンでした。フルマラソン参加は20年前で青海太平洋マラソンを12月に完走し、翌年1月鹿児島菜

の花マラソンと2カ月続けて参加し、毎年日程が合えば参加しています。マラソンは、現在も健康な体づくりに役立て

私たちは福岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

TKC全国会員
林田俊貴税理士事務所
お気軽にご相談ください
博多区吉塚本町9番15号
福岡県中小企業振興センター509
TEL 092-624-1170

多重債務・保証・相続・遺言
交通事故・労働問題などの相談は、
福岡南法律事務所
弁護士 梶島 敏雅 弁護士 國嶋 洋伸
弁護士 池田 慎 弁護士 徳永 由華
福岡市南区野間1丁目10番7号 野間リッチハイツ2階
TEL (092) 554-7110 FAX (092) 554-7123
福岡南法律事務所 検索

不動産登記・会社登記・裁判手続
成年後見・相続・会社設立・多重債務などの相談
秋根司法書士事務所
司法書士 秋根 喬
司法書士 櫻井 菜穂子
中央区舞鶴3-2-31 舞鶴栄光ビル5階
TEL (092) 722-1817

相続増税時代に今から備える相続税対策
お気軽にご相談ください
税理士 **新郷 道明**
TEL: 092-735-1222
福岡市中央区舞鶴1-1-10 天神シルバービル7F
税理士新郷道明 検索

城南区

「地域活動賞」を受賞して思うこと

長尾校区長尾第一長老会
会長 宮崎 武司

昨年9月の平成27年度高齢者保健福祉大会において「地域活動賞」(仲間づくり部門)を受賞する

という栄誉を賜り、その上に受賞クラブを代表して壇上に上らせて頂くという私にとって生涯の思い出になる感激も味わせて頂きました。

この賞は、市連合会の大きな目標の一つとされている会員増について、私

たちの努力の一端を評価して頂いたものと大変有難く思っています。

これもひとえに会員の皆様の日頃からの充実した活動と、併せて自治会様はじめ地域の皆様のおかげでのご支援によるものから感謝している処です。

今後はさらに地域の寄り所として、気軽に「行ってみようかな」と思って頂く雰囲気づくりに力を入れていきたいと考えています。それが引いては「仲間づくり」につながる

のではないかと考えています。

最後に、このたびの受賞



受賞を喜び合った9月15日の「敬老のつどい」表彰状を掲げているのが筆者

賞を機に、新しい年にはさらに仲間を増やし、2年後の創立50周年では我が長老会を築いてこられた先輩方に受賞を報告し感謝したいと思っています。

取得

⑥福岡市の出前講座の開催

⑦日帰りバスハイク(秋)

⑧月1回緑地公園清掃

に多数の参加を目指して活動しています。活動の後に親睦会(もちろん自費)を開き、いろんなご意見を聞く会をやっています。

単位クラブ活動はもとより、校区6月のグラウンド・ゴルフ大会、11月グーツ大会や早良区の各行事に積極的に参加しています。

万緑会は、健康づくり活動部門で「2015活動賞」の全国表彰を受けました。

早良区

田隈校区万緑会の紹介

田隈校区シニアクラブ万緑会
吉松 武司



万緑会会員68名は、健康づくりと会員相互の交流、友愛訪問、社会奉仕活動などを行っています。

①週2回グラウンド・ゴルフ 年2回のグラウ

きるソフトダーツ大会(年3回)

④町内花壇に花植えつけ運動

⑤グラウンド・ゴルフ「3級普及指導員」の認証

②日帰り旅行を兼ねたグラウンド・ゴルフ(春)

③室内で

ンド・ゴルフ大会(景品付き)

ンド・ゴルフ大会

⑦日帰りバスハイク(秋)

⑧月1回緑地公園清掃

に多数の参加を目指して活動しています。活動の後に親睦会(もちろん自費)を開き、いろんなご意見を聞く会をやっています。

西区

玄洋校区老人クラブ連合会の紹介

玄洋校区
老人クラブ連合会
会長 今西小枝子



筆者：左端 天山にて

ています。青年期、北陸を担当した時期、白山・立山・白馬などを登山した経験があり、65歳の時、山の会会長に入会を勧め

られ登山も始めました。初めて登山した時は、経験豊かな会員の皆さんについて行くのに苦勞し、体力の差を感じましたが、何回か登る内に慣れて、毎月1回、山の会の定例登山を楽しんでいます。

9月27日の「中秋の名月」には、天山に登り、夕方に東の山から昇る大きな月を満喫し、帰りに七山村の七の湯温泉に入浴して帰路につきました。



マラソンと登山の日頃の積み重ねは、体力向上に役立っています。

今後も趣味を生かし、毎日を楽しんでいきます。



西区老人クラブ連合会演芸大会

玄洋校区老人クラブ連合会は、地域活性化のために西区高齢者園芸大会に出場するメンバーを単位クラブに呼びかけ、明日葉会という名称で発足し、はや7年目を迎えました。

毎年の出演内容は、その時期に適った創作ダンスを作り、平成25年福岡市老人クラブ連合会創立

50周年記念式典で50年もの長いご尽力ありがとうございましたの感謝を込め、題名「ありがとう」の創作で特別出演させて頂きました。

さらに平成26年西区演芸大会では、市老連のテーマであります、ふくふくクラブ福岡と全国三

大運動(健康)(友愛)(奉仕)のアピールダンスを創作。趣旨は市老連の50周年を記念し三大運動を基軸に会員が一丸となつて、地域活動に頑張っていこうとの願いで、題名「老く連にラブ」で出演。

三大運動に欠けてはならない教訓(思いやりの心)は、まわりの人を明るくし、自分も笑顔になり、充実の日々を作っていきます。

これから自分が出る事は喜びで、友の手を取り合い、心輝く玄洋老く連合会の活性化に頑張ってください。

私たちは福岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

曹洞宗 **明光寺**

博多区吉塚3丁目8-52
TEL 092-621-2698
FAX 092-621-2647

納骨堂加入申し込み受付中

浄土真宗 本願寺派

西光寺

中央区警固3-13-18
☎ 716-0380

人と人の絆を大切に・ご葬儀のご相談は

メモリー・パーク

警固・馬出・的場・小田部・野芥・油山・今宿・大野城・飯塚

提携店：香米社 ☎ 092-731-0983 福岡メモリー [検索](#)

全国老人クラブ連合会関連事業の報告

第 44 回 全国老人クラブ大会

10月28日(水)・29日(木) 静岡市で約1,800名のリーダーが参加し開催されました。大会は3部会に分かれ、「支え合う地域づくり」、「同世代の連帯・仲間づくり」の部会では実践発表を中心に活動交流を行いました。また、「演じる活動」部会では、大正琴、リフォームファッションショー、創作劇、踊り、コーラスが発表されました。本市老連は総務部会の部員等10名が参加しました。

大会では、次の役員・団体が表彰を受けました。

全老連会長表彰

- 育成功労者表彰 田中 寛
(前福岡市老人クラブ連合会理事・博多区)
- 育成功労者表彰 矢嶋 崇
(福岡市老人クラブ連合会理事・東区)



- 優良老人クラブ表彰 シニアクラブ柏陽会(南区柏原校区)
グラウンド・ゴルフ、友愛訪問、地域美化などを地域の各種団体と連携して活動。小学校で伝承遊び事業にも取り組んでいる。会員増強運動もユニークな「お誘いキャンペーン」を展開。「盛年部」を立ち上げ若手会員の加入に取り組んでいる。
- 優良老人クラブ連合会表彰 福浜校区老人クラブ連合会(中央区福浜校区)
高層団地の地域で、分譲・賃貸棟が混在し、まとめるのが大変であるが、地域に溶け込み、根を下ろした活動を実施している。独居高齢者が増えている中で友愛訪問に力を入れ、訪問は年300回以上を超えている。また、小学校・幼稚園で伝承遊び、芋栽培など交流が盛んであり、会員も楽しみながら活動している。

第 33 回 都道府県・指定都市 「老人クラブリーダー中央セミナー」

- || 開催日 || 平成27年6月1日(月)~2日(火)
- || 会 場 || 全社協「第3~5会議室」
- || 参加者 || 早良区老連 矢島 武利
西区老連 吉田 一郎
- || テーマ || 総力を結集して、全国100万人会員増強を達成しよう!
- || 事例発表 || 会員増強事例発表・グループ討議

第 27 回 「老人クラブ女性リーダーセミナー」

- || 開催日 || 平成27年11月19日(木)~20日(金)
- || 会 場 || 全社協「第3~5会議室」
- || 参加者 || 市老連 副会長 木内 潤子
城南区老連運営委員 小田美代子
- || テーマ || 示そう! 女性パワー
- || 基調報告 || 「100万人会員増強運動 他」全老連
- || 事例発表 || ①会員増強につながる活動
②地域支え合いにつながる活動

九州ブロック 老人クラブリーダー研修会



- || 開催日 || 平成27年7月9日(木)~10日(金)
- || 会 場 || 宮崎県「宮崎観光ホテル」
- || 参加者 || 市老連理事等24名
- || テーマ・研修プログラム ||

第1日目

- 基調報告 「老人クラブとしての運動・行動提案」
全国老人クラブ連合会 事務局長 齋藤 秀樹 氏
- 事例発表・グループ討議
第1研究部会「健康づくり・介護予防活動の推進」
第2研究部会「友愛活動(高齢者相互の支え合い)の推進」
第3研究部会「会員増強(100万人会員増強運動)の推進」

第2日目

- 講演 テーマ「地域での高齢者の仲間づくりとささえ愛」
講師 宮崎市生目台地区社会福祉協議会会長 矢方 幸 氏
- 全体会
3つの研究部会の事例発表要旨と議論された意見の集約を、各研究部会の司会者から発表されました。



荒瀬副市長を表敬訪問

8月19日、市老連の木内女性部会会長と大森副会長の講師受諾のお礼と挨拶のため、荒瀬泰子副市長を表敬訪問しました。副市長からは老人クラブ活性化への活躍を期待されました。



第1研究部会(発表者:早良区老連 宮成副会長)



第45回 福岡市高齢者 美術展審査員講評

12ページに掲載している「福岡市高齢者美術展」審査員の講評をご紹介します。

書の池末礼禧先生 「本年度は昨年の倍の42点の応募があり、審査も一段と厳しく賞の決定にも悩まされました。展示された作品は、どなたが見られても、明るく見えるもの、伸びやかさや勢いのあるリズムミカル的な作品が多く、華やかな作品群となりました。次回も多くの方々の出品を期待しております。」

写真の西園禮三先生 「局長賞は、西田忠史さんの『気の合うオヤジ』に決まりました。外国の街角スナップ。望遠レンズで絞り開けて主役にピント、逆光だから長い白髪と髭が輝き、男達の雰囲気が出た素晴らしい作品です。」

洋画の尾花剛先生 「市老連会長賞の古森春枝さんの『招福』は、福を呼ぶいろいろな道具が画面いっぱい力強く描かれており、描写力も優れ、力作でした。」

日本画の榊孝陽先生 「今年は、全般的に穏和な作品が多く見られた。その中で、一際、秀でていたのが、市老連会長賞の三浦啓克さんの大作『雪深深』。墨の特性を生かした作品。画面一杯に古建築を描いた大胆な構図。優れた墨の駆使技法、特に積雪の表現は実に素晴らしい。」

工芸の部の松尾まさこ先生 「会長賞の『木目込み人形』は、格調高い色合わせ。作者の竹原さんは工芸部最高齢の92歳ながら、その繊細な手仕事ぶりがお見事でした。金賞『秋湖』は、表現に応じた木目選びが秀逸です。他の受賞者の皆さんも僅差で力作揃いでした。」

以上が審査員の講評ですが、洋画・日本画では大型の作品が増え、見応えのある美術展となりました。

みんなの広場

文芸欄

俳句

報恩講寺を黄色に染め石落の花

博多区美野島校区老人クラブ寿会 古屋 菊代

威勢よきカウントダウン去年今年

中央区高宮校区白金第六老社会 柳田 澄子

飛魚出しの香りも博多雑煮かな

南区高木校区高木町サンクラブ 矢野 均

幸せを重ねて明日に桐一葉

城南区城南校区城南七隈第三福寿会 有吉 修吉

師の齢はるかに越えて初句会

西区壱岐南校区長寿会 船越香代子

短歌

爽やかな青空のもと賑やかに

仲良き友とグラウンドゴルフ

東区城浜校区さつき会 小嶋 華代

春になり土の中からゾロゾロと

虫が顔出し踊りだす

博多区春住校区老人クラブ第四長生クラブ 入江 克巳

満月の光あまねくそそげども

いさかふ国のあるぞかなしき

早良区原校区原1・2丁目長寿会 西田 久子

川柳

爺々と耳鳴りになる油蟬

東区香椎東校区サニータウン香椎さわやかクラブ 山下 聖夫

絵に描いた餅が膨らむ宝くじ

中央区平尾校区平尾ひまわりの会 中村 雅子

七度目の千支を寿ぐ屠蘇の膳

南区高木校区高木町サンクラブ 森園 要子

濡れ落葉言つてるときが花なのよ

城南区田島校区シテッククラブ4丁目たしま会 榊 貞子

ありがとう僅か五文字にある温み

早良区四箇田校区四箇田本町長寿会 名倉 政義

晚酌の美味さで判る身の調子

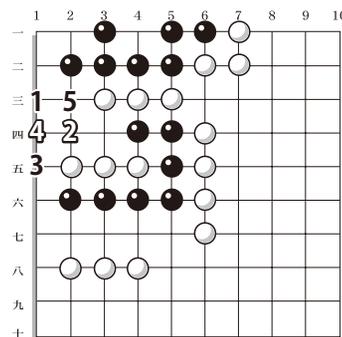
西区石丸校区千寿会 吉田 一郎

※ 投稿は各区老人クラブ連合会へお願いします。

7ページの問題の解答

詰碁解答

〔解答〕黒1のゴスミが好手で連絡することができません。白4と抵抗すると黒5で白は取られます。



詰将棋の解答

(○印内の数字は手順)

- ① 1二金 ② 同香 ③ 2二龍
- ④ 同玉 ⑤ 1一角 ⑥ 同玉
- ⑦ 3三角成 ⑧ 2二金
- ⑨ 2三桂 ⑩ 2一玉 ⑪ 3二銀
- ⑫ 同金 ⑬ 1一馬まで

解説

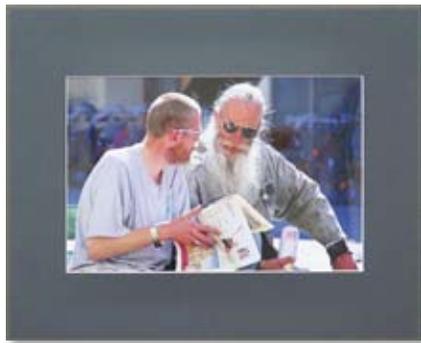
- (1) 初手1二金で、角の打ち場所を作り、2二龍と銀を取ります。
- (2) 1一角に対して同玉の一手です。同玉以外は簡単に詰みます。
- (3) そこで3三角成が成立して、2三桂と2二銀から1一馬と手筋の攻めです。
- (4) 8手目2二金は飛でもOKです。他の駒は早詰めです。

詰み上がり図

	5	4	3	2	1	
		皇		王	馬	一
			香		皇	二
				桂		三
			香	香	香	四
						五
						六



福岡市長賞 書
高田喜代子(博多区)
除安貞詩



市保健福祉局長賞 写真
西田 忠史(東区) / 気の合うオヤジ



市老連会長賞 洋画
古森 春枝(中央区) / 招福



市老連会長賞 日本画
三浦 啓克(城南区) / 雪深深

第45回 福岡市高齢者美術展

今年も素晴らしい作品の数々!



市老連会長賞 工芸
竹原 滋(中央区)
木目込み人形

「高齢者美術展」は高齢者の生きがい高め、文化活動を豊にする事を目的に毎年開催しています。

9月29日(火)から10月4日(日)の6日間、福岡市美術館の市民ギャラリーA・B・Cで開催。洋画31点、日本画16点、書42点、写真46点、工芸22点の合計157点の作品を展示しました。会期中、1,000名を超える方々が来場されました。表彰式は美術展最終日の10月4日(日)、市長賞、市保健福祉局長賞、市老連会長賞の特別賞を始め、36名の入賞者と男性・女性の最高年齢者各1名を表彰。表彰式の後、部門別の審査員によるギャラリートークでは、出品者は熱心に講評に耳を傾けられていました。

出品された作品は年齢を感じさせないすばらしい作品で、好評のうち美術展を終了しました。

連会長賞の特別賞を始め、36名の入賞者と男性・女性の最高年齢者各1名を表彰。表彰式の後、部門別の審査員によるギャラリートークでは、出品者は熱心に講評に耳を傾けられていました。

11ページに審査員の講評を掲載していますので、ご覧ください。

編集後記

謹んで新年のご祝詞を申し上げます。
今年度は初めて「二セ電話詐欺防止」のサポーター養成研修会を開催しました。「電話でお金のお話はすべて詐欺!!」の標語を常に心にとどめ、卑劣な詐欺犯にだまされないようにしましょう。今後とも、皆さまのご支援をよろしくお願いいたします。

広告協賛へのお礼

この度は、福岡市老連への広告掲載をいただき誠にありがとうございました。
本紙は、高齢者の生きがい・健康・教養を高めるとともに、皆様の交流の輪が広がるよう願って発行しております。
今後とも末永くご厚誼、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

賞・部門		氏名	作品名
特別賞	福岡市長賞 書	高田喜代子(博多区)	除安貞詩
	市保健福祉局長賞 写真	西田 忠史(東区)	気の合うオヤジ
	市老連会長賞 洋画	古森 春枝(中央区)	招福
	市老連会長賞 日本画	三浦 啓克(城南区)	雪深深
	市老連会長賞 工芸	竹原 滋(中央区)	木目込み人形
金賞	洋画	石井 基義(早良区)	夜神楽
	日本画	橋本 弘之(西区)	寛ぎ
	書	溝上 順子(早良区)	飲酒其七
	写真	城後 征二(西区)	湖秋
	工芸	山口 葉子(博多区)	秋湖
最老年齢者賞	男性(日本画)	須谷千代松(東区) 95歳	黒田長政
	女性(書)	竹田 晴江(中央区) 91歳	卷子「歌仙歌合」

私たちは福岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

高齢者向けカラオケ機器のことなら、トーンにおまかせください!

無料介護予防教室実施中!

福岡市西区上山門 3-18-18
tel.092-882-0833
FAX.092-882-1253
http://www.tonin.co.jp

株式会社 トーン

公益財団法人福岡県結核予防会 福岡結核予防センター

- ◆ 各種ワクチン(海外渡航用ワクチン等)
- ◆ 海外留学診断書
- ◆ 胸部疾患一般 [マルチスライスCT デジタルX線装置完備]
- ◆ 人間ドック、婦人科健診 他

福岡市中央区大名2-4-7
TEL 761-2544(代) FAX 761-5467

地方独立行政法人 福岡市立病院機構

福岡市民病院
院長 竹中 賢治

診療受付時間
平日 8:30~11:00(救急は24時間受付ます)

診療科
内科・消化器内科・肝臓内科・糖尿病内科・腎臓内科
神経内科・循環器内科・感染症内科・外科・消化器外科・肝臓外科・血管外科・整形外科・脳神経外科・眼科
麻酔科・放射線科・救急科

博多区吉塚本町13-1 http://www.fcho.jp/shiminhp/
TEL:092-632-1111 FAX:092-632-0900

介護の未来を創造する

ウィズグループ

介護に関するお問い合わせは…
0120-605-879
受付時間 9:00 ~ 17:00 (土・日・祝日は除く)
http://www.ncs-net.org/

医療法人 堺整形外科医院

ショートステイさかいの樹
(短期入所施設)

11月オープン

南区内新町1-14-12
野多目インター横 (092) 554-5577

住宅型有料老人ホーム

テラシス桜花
Care for the future

西区姫の浜2-28-43
ショッピングモール
マリナタウン前
TEL:092-883-6122

あなたのお薬代、「今のまま」でいいの?

日本調剤の薬局は、業界屈指の500品目以上のジェネリック医薬品の品揃えにより「薬代を安くしたい!」という患者さまの声にお応えします。お近くの日本調剤の薬局にお気軽にご相談下さい。

- 九大前薬局(九州大学病院正門前・駐車場 8台完備)
福岡市博多区千代4-3-7
Tel.092-643-6681 フリー-Fax.0120-892-913
- 福岡中央薬局(済生会福岡総合病院裏)
福岡市中央区天神1-2-12 天神122ビル1F
Tel.092-738-3188 フリー-Fax.0120-109-900
- 福岡天神薬局(福岡市役所北側・ローソン向い)
福岡市中央区天神1-10-5 第2明星ビル1F
Tel.092-726-5301 フリー-Fax.0120-234-811
- 高取薬局(サニー高取店そば)
福岡市早良区高取1-3-20 ファインガーデン高取1F
Tel.092-852-7201 フリー-Fax.0120-72-7013

東証1部上場、全国509店舗
47都道府県にチェーン展開
(2014年12月現在)

全国の医療機関の
処方せんを
受け付けています。

ジェネリック薬品の
ご情報は **日本調剤**

各種クレジットカードご利用可
MasterCard, JCB, VISA, American Express

福岡県福岡市中央区天神1-6-6
天神インビル 4階
TEL.092-716-4061(代表)
http://www.nicho.co.jp