



東区シンボルマーク

発行：福岡市東区ねんりんクラブ連合会 福岡市東区箱崎2丁目54-1 TEL 092-645-1074

# 東区ねんりんクラブだより

編集・印刷：株式会社 ニチコミ 福岡市博多区博多駅前 3-9-1 大賀博多駅前ビル 2F ☎092-292-6538 <http://www.nichicomi.com>

## 謹賀新年



ソフトダーツ大会 [P2]



グラウンド・ゴルフ大会 [P3]

### 笑顔あふれる 一年に向けて

新年あけましておめでとうございます。  
皆さまにとって、この一年が健康で実り多き年となりますよう心よりお祈り申し上げます。  
東区ねんりんクラブ連合会では、会員の皆さまが笑顔で過ごせるよう、健康づくりや生きがいをづくりに取り組んでまいります。本年も、親睦や交流の場を広げ、活気ある活動を進めてまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。

第15回東区高齢者ソフトダーツ大会

150点獲得者も現る!!  
ハイレベルな戦い



8月23日(金)東体育館2階競技場にて、第15回東区高齢者ソフトダーツ大会を開催しました。



150点獲得!!

参加者は97名で、競技中は会員の皆さん思い思いにプレーされ、中には3本50点に的中させる会員も。合間に西体育部長の高得点実況が入りながらの大会は大盛り上がり。笑顔にあふれ、にぎやかなものになりました。

★大会結果 (敬称略)

Table with 2 main sections: [カウント・アップ]順位 and [アンダー・ザ・ハット]優勝者. Each section lists names, districts, and ranks.

最高齢者賞



國崎 誠子さん (西戸崎校区) 88歳

10年以上ダーツを続けています。家にあるので時間さえあれば練習をしています。狙ったところに入らないのも楽しく、上達するとなおさら楽しい!好きだから続けられています。



松尾 秋雪さん (和白東校区) 94歳

88歳で入会して、89歳からダーツを始めました。5年目になりますが毎週火曜日午前10時から12時にかけて練習を続けています。みんなで話しながら楽しくプレーしています。



6月26日(水)、第45回東区高齢者囲碁将棋大会を東市民センターにて開催しました。当日は、囲碁の部45名、将棋の部18名が参加し、静寂の中、熱い戦いを繰り広げました。

第45回東区高齢者囲碁将棋大会

5年ぶりに開催!

囲碁の部 (敬称略)

Table showing Go tournament results: Champion (五、六段戦・フリー), 優勝, 準優勝, 第3位.

Table showing Go tournament results: 初、二段戦, 優勝, 準優勝, 第3位.

Table showing Go tournament results: 三、四段戦, 優勝, 準優勝, 第3位.

Table showing Go tournament results: 級位戦, 優勝, 準優勝, 第3位.

将棋の部 (敬称略)

Table showing Shogi tournament results: 有段戦, 優勝, 準優勝, 第3位.

Table showing Shogi tournament results: 級位戦, 優勝, 準優勝, 第3位.



注目の一戦

私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

Advertisement for Fukuoka Wakashiro Hospital (福岡和白病院) with contact info and services.

Advertisement for Teriwa Orthodontics (てりは矯正歯科) with contact info and QR code.

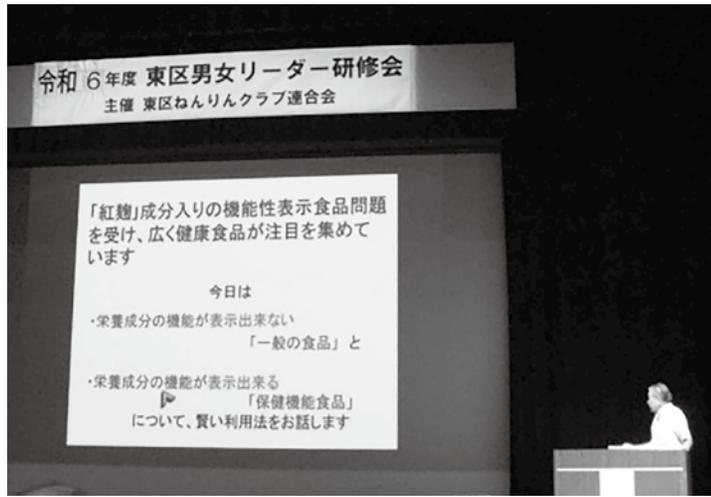
Advertisement for Yokota Makoto Dental Clinic (横田誠歯科クリニック) with contact info and QR code.

Advertisement for Wakasaka Rehabilitation Hospital (香椎丘リハビリテーション病院) with contact info and services.

Advertisement for Higashi Fukuoka Niniai Hospital (東福岡和仁会病院) with contact info and services.

東区男女リーダー研修会

講演と実技で健康長寿のヒント得る



9月9日(月)、東区男女リーダー研修会を東市民センターにて開催しました。

当日は、215名が参加。講演にはNPO法人健康サロンの水内義明氏をお招きし「健康食品(サプリ)を賢く利用する知恵」という題でお話しいただきました。また、実技では、同サロンの高山朋子氏より「高齢者にお勧め運動はコレ」という題のもと、実際に身体を動かして、健康づくりに関する知識を深めることができました。



水内 義明氏



お薦めの運動の様子



第32回東区高齢者グラウンドゴルフ大会  
前日の雨もなんのその!  
143名がはつらつとプレー  
10月9日(水)、雁ノ巣レクリエーションセンターにて、第32回東区高齢者グラウンドゴルフ大会が開催されました。  
藤原会長は、「上位58名が舞鶴公園で開催される市の大会へ出場します。日頃の練習の成果を思う存分発揮し、上位を目指してください」と力強いあいさつで選手たちを激励しました。  
前日の雨の影響で、グラウンドはところどころ水たまりが残るなど、天候に恵まれないコンディションでしたが、選手たちは互いを応援し合いながら熱戦を繰り広げました。中には、見事なホールインワンを達成する選手も現れ、会場は歓声に包まれました。

《大会結果》(敬称略)

赤コート	優勝	直江 照治	美和台
	準優勝	堺 孝彰	三苦
	第3位	米谷 和子	三苦
青コート	優勝	牟田口 悦男	香椎浜
	準優勝	斉藤 秀一	青葉
	第3位	團 紘一郎	和白東
黄コート	優勝	井倉 令子	松島
	準優勝	篠原 誠次	西戸崎
	第3位	西村 浩二	舞松原

最高齢者賞 インタビューテーマ「健康の秘訣は？」



96歳

高橋 ハナノさん (和白校区)

編み物や縫い物をしています。料理も得意です!孫がいつもおいしいと言ってくれます。家の中でもじっとしていられて、ずっと動いています。



93歳

今里 春美さん (三苦校区)

ボケ防止にグラウンドゴルフを週3回行っています。その他にも、囲碁をして身体を動かすだけではなく、頭も使っています。

私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

医療法人輝栄会  
救急告示病院  
**福岡輝栄会病院**  
東区千早4丁目14番40号  
092-681-3115(代)  
【診療時間】9:00~13:00 / 14:00~18:00  
■休日/日曜・祝日 ■急患は24時間受け付けます  
■各種ドック・健康診断(予約制)

社会医療法人  
**原土井病院**  
HARADOI HOSPITAL  
内科・整形外科・リハビリテーション・緩和ケア  
福岡市東区青葉6-40-8  
☎ 092-691-3881(代)

精神科 さん ぜん  
神経科  
内科  
心療内科  
**三善病院**  
もの忘れ相談  
【医療型】 認知症デイケア・おこなデイケアセンター  
【介護保険対応・通所リハビリ】  
唐原4丁目18-15 ☎ 661-1611

千鳥橋病院附属  
福岡医療団  
予約制 歯科診療所  
福岡市東区馬出4丁目8-21  
TEL: 092-631-2500  
〈診療時間〉火・木 9:00~20:00  
月・水・金・土 9:00~17:00  
歯科往診もおこなっています。お気軽にご相談ください

訪問診療・訪問リハビリ・デイケア・夜間診療・健診  
千鳥橋病院附属  
**城浜診療所**  
診療時間  
8:50~12:00 月 火 水 木 金 土  
14:00~16:30 月 火 水 木 金 土  
18:00~19:30 月 火 水 木 金 土  
《休日》日曜・祝日  
東区千早1-6-8 TEL 671-3031

国家公務員共済組合連合会  
**千早病院**  
内科・循環器内科・呼吸器内科・外科・整形外科・眼科・皮膚科  
■受付時間 ■ 8:40~11:00 13:20~15:00  
※但し科によって異なる場合があります。お問い合わせを。  
■休診日 ■ 土・日・祝日  
年 末 年 始 (12月29日~1月3日)  
東区千早 2-30-1 ☎661-2211(代)

医療法人 原三信病院  
**香椎原病院**  
KASHIHARA  
内科、リハビリテーション科  
回復期リハビリテーション病棟  
療養病床、介護医療院、通所リハビリ、  
居宅介護支援事業所、体力向上支援センター  
香椎3丁目3番1号 TEL.662-1333(代)

第19回東区高齢者健康スポーツ大会

ラダーゲッターで

笑顔と絆つなぐ

11月25日(月)、福岡市民体育館にて第19回東区高齢者健康スポーツ大会を開催しました。大会には89名が参加。

開会式では「ラダーゲッターをプレーするようになって13年ほどになるが、グラウンド・ゴルフほどには浸透していない。正規ルールは複雑だが、ルールを工夫してみるなど様々試してプレーしてほしい」と藤原会長がコメント。会員の皆さんはヒモでつながっている2個のボールを振り子のように揺らしながら、ラダーめがけて低く早く、ゆっくりと高く、思い思いに投げて得点を競い合いました。

した。ボールがラダーにかかると同時に拍手と声援が飛び交い、失敗しても「おしい!」「あ」と少し!と声かけし合っており、和気あいあいとした空気に会場は包まれました。



【大会結果】(敬称略)

順位	氏名	校区
優勝	井倉 令子	松島
準優勝	池田 明	香椎東
第3位	本告 慶子	香椎東

最高齢者賞



松葉 正利さん (香椎東校区) 92歳

ラダーゲッターは9年プレーしています。その他ではグラウンド・ゴルフやダーツをしており、グラウンド・ゴルフは多い時で週に5日プレーしています。サークル活動へ積極的に参加すること、体を動かしてみんなと会話をすることが健康の秘訣です。



高須 トシユキさん (城浜校区) 92歳

ラダーゲッターは初心者。スポーツはダーツやグラウンド・ゴルフをプレーしています。健康の秘訣は三食ご飯を食べること。特に自分で作って食べるのが大事。酢物を作ることが多いです。



NHK新プロジェクトX、

挑戦者たちに感動

舞松原校区 神ノ木わかき会 河村 富美子

「風の中のすばる、砂の中の銀河、みんな何処へ行った、見送られることもなく、聞き慣れた中島みゆきさんの曲が流れてくる。NHKの新プロジェクトX・挑戦者たちのテーマ曲である。サブタイトルは、この国には誰にも知られず輝く人々がいる...だ。過去に放送されたものは「なでしこの花咲く日まで」の、女子サッカーチームまで、この世界の道のりや「命の離島へ 母達の果てなき戦い」の、戦後沖縄の水道施設破壊による、感染症のまん延に立ち上がった100人以上の女性が「公衆衛生看護婦」として、島民の命を守る戦いなど、放送の内容は枚挙にいとまがない。

とを困った子と言いつの「君は本当は、いい子なんだよ」と、トットちゃんの話の時間がかかっても聞いてくださった小林校長、天真爛漫なトットちゃんが友だちと、のびのびと成長していく姿、深い愛情をもって子どもたちを見守る小林校長。どれ程までにその愛情を子どもたちは心にあふれるほど、受けとめたことだろうか。

「野球しようぜ!」とのメッセージと共に国内の小学校に寄贈した「大谷クラブ」、米大リーグ、ドジャースの大谷翔平選手は、多くの子どもたちに夢と希望を与えた。打つてよし、投げてよし、走つてよし、本塁打54、盗塁数59、二冠を獲得。見事な史上初の快挙である。でも万事順調ばかりではなかった。右肘の手術で二刀流を封印、人知れず目標にむかって挑戦し続けた事だろう。また大谷選手の謙虚さ、礼儀止しさなどの人柄も称賛されるゆえんである。

中でも私が一番感動したのは「トットちゃん」の学校、戦時下で買いた教育の夢の放送でした。もちろんトットちゃんとは黒柳徹子さんの事です。个性的な子どもを受け入れ、当時の日本の一律的な教育に絶望した校長の小林宗作氏が、太平洋戦争が近づく昭和12年、東京自由が丘に開校した「トト工学園」での教育が描かれていた。教室は電車。個性を育て教育を貴いだ教師達の奮闘。通っていた小学校から通学を断られたトットちゃんは、このトト工学園に通ったのだ。私のこ

人生100年時代、私も一家の太陽地域の太陽として何かあっても輝き続けたいと願っています。

私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

**あだち耳鼻咽喉科**

診療時間 月 火 水 木 金 土 日

09:00-12:30	○	○	○	○	○	○
14:00-18:00	○	○	○	○	○	○

休診日: 火曜午後・土曜午後・日曜日

補聴器の事もご相談下さい

TEL 092-710-8733

福岡市東区名島二丁目30-16

**内科・消化器内科 荒巻医院**

医療法人 荒巻 院

診療時間 月曜 火曜 水曜 木曜 金曜 土曜

9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	休診	○	○	休診

※日曜・祝日はお休みです

福岡市東区筥松2丁目14番4号

TEL・FAX (092)629-3311

**ふくどめ内科医院**

(令和元年7月より診療時間が以下のように変わります)

診療時間 月 火 水 木 金 土 日

9:00~12:30	●	●	●	●	●	○
14:00~18:00	●	●	○	●	○	○

※日・祝日は休診 ※水曜・土曜日は12:30まで

東区水谷2-8-50

TEL (092)681-1516

医療法人 ホームケア yotsubanomori.com

**よつばの杜クリニック**

皮膚科 足の治療 予約制 睡眠時無呼吸症

美容皮膚科 巻き爪・陥入爪 ウオノメ・タコなど

ヒフヒフ

TEL 674-1212 TEL 691-8670

松崎4-40-18 メディカルガーデン千早2F・3F

**平塚医院**

診療科目: 内科

診療受付

月~金 9:00~11:30 / 13:00~17:30

土曜日 9:00~12:00

休診日 日曜・祝日

東区西戸崎一丁目8番6号

TEL 092-603-0005

**黒木クリニック**

院長 黒木 祥司

乳癌検診 日本乳癌学会認定 乳腺専門医

東区箱崎1-3-6

TEL.631-2311 (完全予約制)

**坂本歯科医院**

TEL 092-611-0623

福岡市東区原田1丁目3-10

西鉄バス②④⑦⑨ 原田バス停前 JR九州バス 箱崎原田バス停前

院長 坂本文比古

診療時間 月 火 水 木 金 土

9:00~18:00	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○

休診日/日曜・祝日

一般歯科・小児歯科・口腔外科

**あおばデンタルクリニック**

http://www.aoba-dental.info/

診療時間 月 火 水 木 金 土

9:00~13:00	○	○	○	○	○	9:00
15:00~19:00	○	○	○	○	○	17:00

休診日: 水・日・祝(※祝日のある週の水曜日は診療)

東区青葉2-14-26

TEL 092-776-8363



# 「七福神」とは

舞松原校区 あかつき会 田尻 和馬

2025年がやってきました。年明けともなれば最寄りの神社への「初詣」、二社参り「がつきもの」です。中には「七福神」を選ぶ方も多いかもしれませんが、七福神と言ってもその名前はとっさに思い出せません。電子辞書とインターネットの助けを借りてたどってみることにしました。「七福神」は日本、インド、中国の神様の集まりで、絵にも描かれています。

①「恵比寿天」 唯一日本の神様であり「漁業の神」・「商売繁盛の神」です。「烏帽子」をかぶり、「鯛」を釣り上げている姿をしています。  
②「大黒天」 日本最大の「大黒主

の尊」と重ね、「恵比寿天」とともに民間信仰として台所などに祀られます。「頭巾」をかぶり、左肩に「大きな袋」を背負い、右手に「打出の小槌」を持ち、「米俵」の上に踏ん張っています。

③「毘沙門天」 インドの神話に出てくる神で、唯一「武将の姿」をして、身には「甲冑」をつけ、片手に「宝塔」、もう一方には「鉾」を持っています。「多聞天」とも呼ばれます。

④「弁財天」 本来、インドの河(水)の神であり、やがて「音楽の神」「言語の神」となった唯一女性の神様です。日本に伝わってきた当初は「弁才天」と呼ばれ、その後、「財宝」「芸術」に関係深い「吉祥天」の性格を吸収し「弁財天」とよばれるようになり、「財宝を授ける神様」となったのです。「琵琶」を持っています。

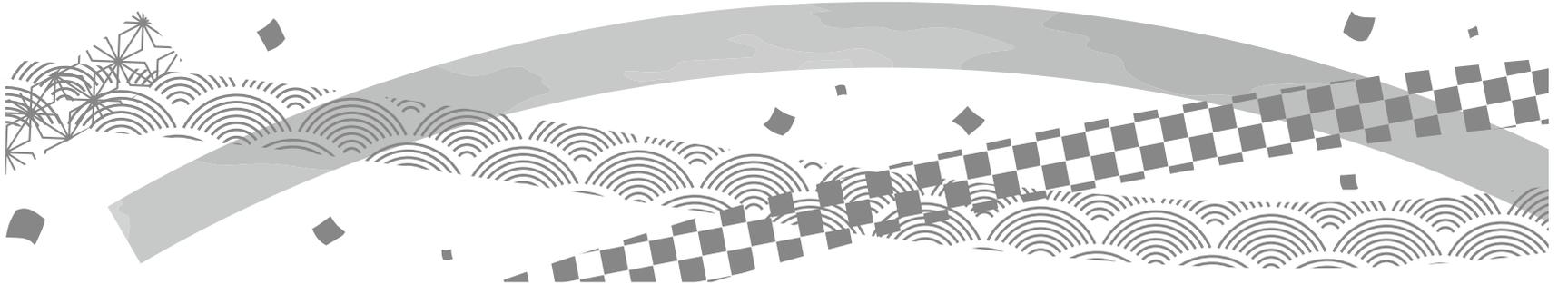
⑤「福祿寿」 中国の道教の長寿神であり、「南極老人星」の化身と言われ、名前は幸福の「福」、身を表す「祿」、寿命を表す「寿」の三文字からなり、中国の村や町に住み、人々の信仰を集めた「仙人」です。「長いあごひげ」「大きな耳たぶ」を持ち、年齢は千歳といわれ、「長寿」「幸福の徳」を持ち、「鶴」と「亀」を連れて、左手に「宝珠」、右手に巻物を括

り付けた「杖」を持ち、「招徳人望の神」として信仰されています。

⑥「寿老人」 中国「宋」の実在の人であり、「福祿寿」と同じく「星の化身」。「長い頭」が特徴で、「こやかな微笑みをたたえ手には巻物を括り付けた「杖」を持ち、「団扇」や「桃」を持ち、「鹿」を従えています。「団扇」は「難を払い」、「桃」「鹿」は長寿のしるし。「長寿延命」「富貴長寿の神」として信仰されます。

⑦「布袋尊」 弥勒菩薩の化身といわれる中国の禅僧。いつも笑顔絶やさず人々に接し、宝物がいっぱい入った大きな袋を持ち、信仰の厚い人に与えたと言われます。容姿は福々しく体は肥大で、「腹を露出」させています。「笑門来福」「夫婦田満」「子宝の神」として信仰されています。

①～⑦の神の総称が「七福神」であり、参拝すると、「七難即滅」「七福即生」、つまり七つの災難が除かれ、七つの幸福を授かると言われます。日本では室町の末期ごろ伝えられ、庶民性に合致し、特に農民、漁民の信仰として、現在まで続いています。



私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

**あべなおこ 歯科クリニック**  
 歯科・歯科口腔外科(インプラント)  
 小児歯科・矯正歯科  
 月・火・木・金 AM 9:00~PM 6:00  
 水・土 AM 9:00~PM 12:30  
 昼休み PM 12:30~PM 2:00  
 東区唐原1-2-1-2F 虫歯なし 良い歯に  
 JR九産大前駅まえ TEL 674-4182

日本医療機能評価機構認定 ISO 9001 認証取得  
 199床 在宅療養支援病院  
**たたらリハビリテーション病院**  
 内科、内科(緩和ケア)、リハビリテーション科  
 脳神経内科、歯科、小児歯科、矯正歯科、歯科口腔外科  
 八田1-4-66 代表電話 691-5508  
**通所リハビリ(デイケア)実施**  
 直通電話 691-5694

内科・循環器科・呼吸器科  
 医療法人 **かわさき内科 循環器科クリニック**  

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

 イオン香椎浜店 アイランド側入口前  
 東区香椎浜3-2-1 ☎663-8828

Murakami Heart Clinic  
**村上循環器内科クリニック**  
 診療科目 / 循環器科・内科・呼吸器科  
 院長 村上 敦  
 東区和白東1-25-7 ☎092-606-7998

YOSHIDA DENTAL CLINIC  
**吉田歯科医院**  
 診療時間 月・火・木・金 9:00~18:00  
 (水・日・祝 休診) 土 9:00~13:00  
 東区香椎浜 1-3-23 ☎672-7000  
 (香椎浜保育園となり)

24時間電話予約受付  
**河原歯科医院**  
 http://www.happiness-1.com/  

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 月~金 9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	9:00
午後 月~木 14:30~18:30	○	○	○	○	○	○	17:00
火・水・金 14:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○

 東区青葉7-23-1 TEL 092-691-2002

**しもじ内科クリニック**  
 日本循環器学会認定 日本内科学会認定  
 循環器専門医 総合内科専門医  

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	○
14:30~18:00	○	○	○	○	○	○	○

 ※土曜日はお昼休みを以て診察していません。  
 三苦3丁目2-49  
 【福岡銀行横】 ☎605-6300

●外科 ●胃腸外科  
 ●肛門外科 ●内科  
 医療法人  
**高野胃腸科**  
 福岡市東区宮松 2-24-11  
 ☎622-1461



ふる里に歴史あり

シリーズ 第36回

香椎下原校区ねんりんクラブ連合会  
オーケタウン三日月クラブ 後藤 勝也

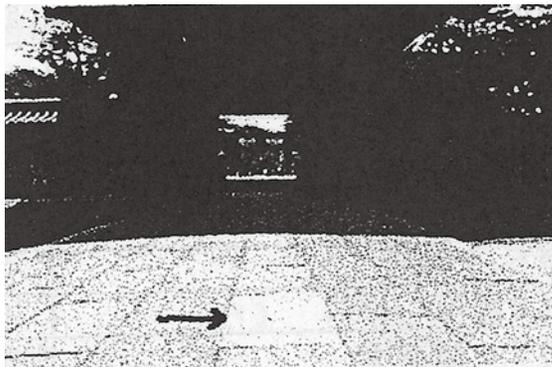
香椎宮「香椎下原校区」を開運するパワースポットストーリー

☆1800年の歴史と伝統のある香椎にはパワースポットといわれる場所が数多くあります。是非、散策しながら歴史とふれあい楽しんでいただければ幸いです。

①まずは香椎宮参拝に当たり勅使道(参道)を歩いていくと緑のオーラ(165本のクスノキ)に包まれ、神秘的雰囲気を感じています。これは貞明皇后(大正天皇妃)が皇太子(昭和天皇)の大正11年・欧州歴訪無事帰国のお礼に行啓。その折に大正15年に植樹されたものです。これを記念して「勅使道」と名付けられました。  
※香椎宮入り口正面の後に「行啓記念碑」があります。



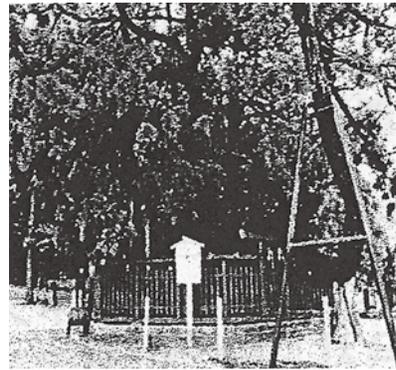
②つぎに、香椎宮の本殿に行く途中の楼門をくぐり、石畳を歩いていくと1枚だけ周りとは違う石があります。その石に立って、後ろを振り向くと楼門の間から鳥居が見え、それが「開」の文字に見えます。そこに立つと運が開かれる場所ということです。



③そして運を開き、さらに進むと狛犬が左右に座り出迎えてくれます。左側の「吽(うん)」の狛犬が「開運パワー」に導いてくれます。触ると運が開けるといわれ、ぜひここで運をつかんでください。  
※右側の「阿(あ)の狛犬」2頭合わせて狛犬と言います。  
門+卍→運が開く  
吽(うん)→運が開く



④さらに「綾杉」。この木はただの杉ではありません。見た瞬間に圧倒されるほどの迫力。龍が天に昇っていくような謎のフォルムには驚かされます。神功皇后が親征から帰国後、よろいの肩の杉枝を挿したのが大木になり、それから約1400年後香椎宮と共に島津の兵に焼かれましたが、新しい芽を吹き力強く生き続け、逆境に強く生きるパワーを放っているようです。



私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

W SWEETS&GIFT カノン  
当店手作りの新鮮なお菓子をぜひご賞味下さい。  
東区三苦6-14-2 レフティヒルズ三苦1F  
tel 092-607-3320  
■営業時間 9:30~17:00(日曜日 9:30~16:00)

福交グループ 祐徳タクシー  
Yutoku  
「全国タクシー配車」アプリ  
あなたのスマホがタクシーのりば  
全国タクシー配車 全国営業  
クレジットカードOK 全車カーナビ装備  
長距離割引有り  
タクシーのご利用は祐徳タクシーをご指名下さい  
0570-08-1234  
祐徳自動車株式会社 本部事業所 092-621-3040  
福岡市東区原田4丁目24番51号 春日原営業所 092-581-3613

氣 相談は無料です  
松元圭三税理士事務所  
税理士 松元 圭三  
福岡市東区下原4丁目11番10号  
TEL 092-692-1785

九州合同法律事務所  
東区馬出 1-10-2  
メディカルセンタービル九大病院前 6階  
TEL 092-641-2007  
kyushugodolo@me.com

別府建設株式会社  
みんな仲良く 良い町に!!  
地域に根付いて半世紀以上。皆様の暮らしの快適、安心、安全に役立つお手伝いをさせていただきます。新築、リノベーション、増改築、水廻りの工事など、お気軽にご相談ください。  
東区土井1丁目18-12 TEL 092-691-1406

株式会社フジネツ工業  
空調・給排水・衛生設備・設計施工  
福岡市上・下水道 指定工事店  
東区松島1丁目15番29号  
TEL(092)622-1120

おざさデンタルクリニック  
092-663-5252  
https://www.ozasa-dental.com/  
福岡市東区下原1-14-3  
診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝  
9:00~12:30 ● ● / ● ● ★ /  
14:00~18:30 ● ● / ● ● ● ● /  
★9:00~14:00

まつうら歯科  
★一般 ★小児 ★矯正  
福岡市東区名島4丁目54-38  
TEL.661-2000

東区役所より お知らせ

活用しましょう!

# ねんりんぐ通信 31

## 高齢者在宅生活への支援

福岡市では、高齢者の方が安全・安心に暮らしていただけるよう、様々なサービスを行っておりますが、その中から2つご紹介させていただきます。

### 1、緊急通報システム

#### ■ サービスの内容

家の中で急病や事故などの緊急事態が起きたとき、胸にかけたペンダントのボタンを押すなどして「受信センター」へ自動的に通報し、緊急時には「受信センター」から消防局や近隣の協力員などに連絡して生活の安全を守ります。(協力員は申請時に原則として2名、登録をお願いします)

また、緊急時以外にも相談をお聞きして、日常生活での不安を解消します。

これらの緊急通報用機器(固定電話型又は携帯電話型)をレンタルします。

※携帯電話型は通報専用機器です。電話機としてはお使いいただけません。また、自宅内のみ使用できます。



#### ■ サービスの対象者

- ① 65歳以上で福岡市に介護保険料を納めている方
- ② 健康状態・身体状況に不安があり、緊急時における連絡手段の確保が困難なひとり暮らしの方、またはこれに準ずる方



#### ■ 費用(毎月の利用者負担額)

介護保険料所得段階	利用者負担額	
	固定電話型	携帯電話型
第1・2・3段階	0円/月	0円/月
第4～15段階	948円/月	1,145円/月

### 2、日常生活用具

#### ■ サービスの内容

在宅のひとり暮らしの高齢者などに対し、火災警報器、自動消火器、電磁調理器の3品目を給付し、日常生活の便宜を図ります。

#### ■ サービスの対象者

市内に居住する65歳以上で、次のいずれかに該当する人

- ① 火災警報器…寝たきりの高齢者、ひとり暮らしの高齢者、これに準ずる世帯
- ② 自動消火器…寝たきりの高齢者、ひとり暮らしの高齢者、これに準ずる世帯
- ③ 電磁調理器…高齢者のみの世帯、これに準ずる世帯

#### ■ 費用(市の助成率)

(介護保険料段階) 利用世帯の階層区分		助成率
第1段階	A 生活保護受給者、支援給付受給者、市民税世帯非課税の老齢福祉年金受給者	100%
	B 「第1段階A」に該当しない第1段階の方	90%
第2・3段階		90%
第4・5段階		60%
第6・7段階		35%
第8段階		10%
第9～15段階		助成対象外

※第1段階のA、Bという区分は、当該事業独自の区分になります  
※下記の機種単価に上記助成率を乗じた額が助成額となります  
(1円未満切り上げ)

	品目	機種単価(令和6年度)
給付	火災警報器	4,400円または9,900円
	自動消火器	36,300円から58,300円
	電磁調理器	13,970円または17,490円

【お問い合わせ先】 東区保健福祉センター 福祉・介護保険課 高齢者福祉係 TEL: 092-645-1071

私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

### 向春山 宗栄寺

福岡市東区名島1-25-1  
電話 092-681-4304

### 株式会社 金剛堂 九州本店

仏壇・仏具・線香・ローソク等

福岡市東区松田1-9-20  
TEL 092-626-0701

### 株式会社 たから

東区若宮4丁目14-18  
TEL 092-661-9644



各種ポンプ  
水処理機レンタル

### サニー電機工業(株)

本社 福岡市東区松田3丁目18-14  
TEL 092-611-0217

### 株式会社 セイコー

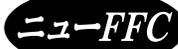
保温・保冷・断熱吸音材料の総合商社  
東区松島4丁目9-17  
TEL: (092)611-6777  
FAX: (092)611-6792

### 株式会社小川設備

空調・電気・給排水設備工事

### TSE 株式会社

福岡市東区松崎1丁目16-11  
TEL.092-410-8440  
FAX.092-410-8447



全国チェーン

ホームページ  
QRコード



抽選で20名様プレゼント

目の栄養素ビルベリー  
膝の栄養素グルコサミン

どちらか1袋!!

※抽選締切2025年1月末日

TEL.092-621-0039(留守電)

文芸

俳句

冬夕焼戦地の子等に見えてるか  
西戸崎校区 海の中道第二クラブ 松本 博幸

里の山頭を垂れる初日の出  
三苦校区 三苦松寿会 柳 孝章

今は亡き母の面影寒つばき  
三苦校区 三苦松寿会 佐竹 清隆

小さき雲虫の音聞こゆ夕暮れに  
三苦校区 三苦松寿会 岩重 二郎

窯元の庭に一面彼岸花  
和白校区 和白第二明生会 花田 豊

庭先きに八朔成りし去年より  
美和台校区 明寿会 中野 茂

鷹勝つて晩酌うまし望の月  
美和台校区 明寿会 安河内 福雄

不二歳の日々を大事に恵方道  
和白東校区 第二高寿会 空閑 昭蔵

街かどに児童の笑顔春の風  
香椎校区 浜男クラブ 竹内 鉦男

またひとり年賀じまいの友があり  
香椎校区 鎧坂シニアクラブ 大木 英二

草木も晩秋の庭色淋し  
香椎校区 香椎シニアクラブ 平野 武司

扁額の降伏の字に淑気満つ(宮崎宮)  
香椎校区 香椎シニアクラブ 木本 美也子

老いたれど華の毛布を好みたり  
香椎校区 香椎シニアクラブ 大竹 逸枝

初詣うで商い人の宮地嶽  
香椎下原校区 オークタウン三日月クラブ 林 健治

春待つや破れ障子に庭を入れ  
香椎東校区 サニータウン香椎さわやかクラブ 山下 聖夫

禰宜出仕木杵ならしつ小春の日  
香椎東校区 シニア若楠会 田中 良江

飲み会の帰る坂道オリオン座  
香椎東校区 シニア若楠会 西野 博

息白し箱根路目指す若き群  
香椎東校区 シニア若楠会 町田 義郎

庭さきの枝にウグイス親子づれ  
香椎東校区 綾杉会 本告 慶子

フェンスに抜殻残し蝉は去る  
香椎東校区 みなわ会 安村 眞

おもたげに頭をたれし稲穂かな  
香椎東校区 みなわ会 竹下 正見

新年に昭和の時代思い出す  
香椎東校区 サニータウン香椎さわやかクラブ 岩波 靖子

うぐいすの鳴き声耳に墓供養  
香椎東校区 シニア若楠会 西丸 光明

読初やずしりと重き広辞苑  
香椎東校区 勅使道シニアクラブ香寿会 平田 満穂

チュリップ活けて心もおだやかに  
香椎東校区 サニータウン香椎さわやかクラブ 柳瀬 敬子

体操後秋雨負けじ茶話の声  
香椎東校区 綾杉会 石川 光子

春佳き日孫の結婚晴れ姿  
城浜校区 さつき会 小嶋 華代

雲割きて千木に一閃春來たる  
舞松原校区 水谷すみれ会 上原 もと子

ひと吹きの風に揺れたる枯尾花  
青葉校区 第二みどり会 石井 忠彰

注連縄を古びた釘に掛けてみる  
青葉校区 第二みどり会 上野 幸吉

蠟梅のこぼせる雨の雫かな  
青葉校区 第二みどり会 竹内 敏恵

新しき袷紗さばきて初点前  
青葉校区 第二みどり会 吉岡 桂子

デイケア迎えのバス待つ冬の庭  
青葉校区 第三みどり会 前田 アサエ

春シヨール家族揃いし香椎宮  
青葉校区 青葉長生会 松尾 公榮

余寒ありトマリ狙いの球走る  
青葉校区 第二みどり会 堤 和則

あさがおと早起き競う散歩道  
青葉校区 青葉長生会 山浦 輝久

ひなあられ小さき手よりこぼれをり  
青葉校区 青葉長生会 増田 美智子

菅公の梵鐘除夜に鳴り響く  
青葉校区 土井団地第二区明生会 國貞 恒夫

糸島の牡蠣に魅せられバスハイク  
名島校区 第五健寿会 田中 友春

冬が去り早春告げる鳥の声  
名島校区 第一健寿会 大坪 耕一郎

着ぶくれて見守隊の旗を振る  
名島校区 ソロン名島シニアクラブ 佐藤 幸晴

欽の柄にもたれて一句梅日和  
名島校区 第五健寿会 荻原 渥美

白梅や伴にすこせし七八曆  
名島校区 第五健寿会 満生 弘子

私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

Nestlé HealthScience 見逃さないで!!

他人事ではない  
フレイル、予防の要に  
**栄養あり!**

なんだか疲れやすい 体重が減った

そんなあなたは  
フレイル予備軍かも!?

フレイルって?どんな栄養をとればいいのか?  
こちらで学び、いざ!フレイル予防!



社会福祉法人 福和会

**高美台保育園**  
東区高美台2-18-1  
TEL(092)607-1327

**和白東小さな保育園**  
東区和白東5-5-18  
TEL(092)606-5501

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。



鼻炎・花粉症を和らげるツボ

指でツボをしっかりと押さえましょう。

肺穴 大腸 合谷

※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。異常を感じたら止めてください。



認知症に勝つ!  
楽しい脳トレ

クロスワード クイズ など

まずはクリック!  
脳トレ ニチコミ 検索



全国の老人クラブ活動はコチラ!

まずはクリック!  
クラブ特集 ニチコミ 検索



足もとに葛の花散る山路行く

真鍋 峰子

名島校区 第五健寿会

山本 紀美子

あたふたと日々重ねきて師走くる

田中 京子

東箱崎校区 グリーンガーデンクラブ

西村 節子

名島校区 第五健寿会

田中 京子

大花野句心いつも懐に

山本 紀美子

名島校区 第五健寿会

内田 義弘

思い出の母の笑顔や葱を抜く

内田 久子

馬出校区 第二寿栄クラブ

下川 孝代

風呂吹の煮あがる湯気のかおりかな

永尾 静子

馬出校区 第二寿栄クラブ

中野 茂

雨上り遠くに見ゆる山の端が

安河内 福雄

新たに写る冬の夕暮れ

安河内 福雄

美和台校区 明寿会

安河内 福雄

八十の創痍の五体喰いしぼり

安河内 福雄

苗植うれし三畝の畑

安河内 福雄

四人の子育てし母は悔いなしと

田中 勇

百寿を待たず父のもとへと

田中 勇

ひとつずつポンチーカンとうまくなり

田中 勇

麻雀教室楽しくて

田中 勇

香椎校区 鑑坂シニアクラブ

田中 勇

春眠にうつらうつらと見る夢は

田中 勇

幼き頃の若き父母

田中 勇

香椎校区 鑑坂シニアクラブ

田中 勇

名月に誘われいでし庭先に

田中 勇

腕組おれる陰法師あり

田中 勇

香椎校区 香椎シニアクラブ

田中 勇

地下街の雑踏の中を彷徨へり

田中 勇

友に投げたる言葉を悔いて

田中 勇

香椎校区 鑑坂シニアクラブ

田中 勇

月一の電話で元氣たしかめる

田中 勇

よき友ありて幸を感じる

田中 勇

病いし友のライン戻らざり

栗川 賜郎

香椎東校区 綾杉会

栗川 賜郎

北風に Hat を飛ばされ急ぎ足

栗川 賜郎

止まれサインの危険信号

栗川 賜郎

香椎東校区 さつき会

栗川 賜郎

ひさかたに集う仲間よ老い忘れ

栗川 賜郎

青き果実の十五に還る

栗川 賜郎

香椎東校区 みなわ会

栗川 賜郎

武内宿禰の長寿に肖りて

栗川 賜郎

不老水とふ霊水を呑む

栗川 賜郎

香椎東校区 勅使道シニアクラブ香友会

栗川 賜郎

みどり葉をバスといつしよにくぐりぬけ

栗川 賜郎

目指す筑後の湯の華かほりて

栗川 賜郎

城浜校区 さつき会

栗川 賜郎

灯りまつり鯨舞い飛ぶ秋の宵

栗川 賜郎

皆で作りにキヤンドル笑う

栗川 賜郎

冬場のお風呂に要注意

- 急に熱いお湯に入ると、血圧が急激に上昇して脳卒中や狭心症、心筋こうそくなどの発症の原因になります。
- 特に心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。入浴時間を短くし、胸のあたりまでしかつかないように気を付けましょう。
- お湯の温度や浴室の温度だけでなく、脱衣所の温度にも気を配り、寒すぎないように心掛けましょう。



私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています



お任せください

句集・記念誌・自分史 「パソコン苦手」でもOK!

見積り 無料

「1冊から作成」まずはご相談を!

TEL 092-292-6538

株式会社 二チヨミ

# 川柳

濁流が十五の青春を呑み込みて  
無情なるかな能登の天地  
名島校区 第五健寿会 田中 友春

西ノ浦あおき海原夫婦岩  
結ぶ注連縄静に揺れ  
名島校区 第五健寿会 満生 弘子

いにしえは砂鉄出でたる多々良潟  
鑄物師住みし梵鐘の成る  
名島校区 第五健寿会 真鍋 峰子

赤く燃え宝満山に陽は登る  
朝の喜びすだく秋虫  
馬出校区 第一寿栄クラブ 板谷 吉秀

老化とか先が無いとか聞かぬふり  
保育園児とタッチを交わす  
馬出校区 第一寿栄クラブ 鈴山 好子

まだコロナもう終つてもいい頃な  
西戸崎校区 海の中道第二クラブ 篠原 誠次

支援薄年金たよりの高齢者  
三苦校区 三苦松寿会 柳 孝章

八十路すぎゴールはずつと先の先  
三苦校区 三苦松寿会 岩重 二郎

初詣で妻のみくじをチラリ見る  
和白校区 和白第二明生会 花田 豊

孫メール爺やも元気にしときーや  
美和台校区 明寿会 中野 茂

小粒になつたなー今は懐し三角・大・福・中  
(三木・田中角栄・大平・福田・中曾根)  
美和台校区 明寿会 安河内 福雄

四季の国三季になるやこの暑さ  
香椎校区 鑑坂シニアクラブ 中嶋 文子

バスハイク季語がなくてもハイクだよ  
和白東校区 第四高寿会 橋本 晴彦

暮仇に年初に負けてああ悔し  
香椎校区 鑑坂シニアクラブ 田中 勇

煩惱と理性がせめぎ合う老らくの恋  
香椎校区 香椎シニアクラブ 橋口 千鶴子

不景気を何んとかしてよと神だのみ  
香椎下原校区 オークタウン三日月クラブ 林 健治

差し歯飛び鍋に沈みて笑い消ゆ  
香椎東校区 サニータウン香椎さわやかクラブ 山下 聖夫

BSで今日も聞こえるオオタニさん  
香椎東校区 シニア若楠会 西野 博

書道展恥も一緒に晒している  
香椎東校区 シニア若楠会 矢澤 伊久男

早起きはすれども得も徳もなく  
香椎東校区 シニア若楠会 町田 義郎

テレビよりランクアップのユーチューブ  
香椎東校区 みなわ会 井上 和彦

無責任雁首揃えすみません  
香椎東校区 みなわ会 安村 眞

一日をワハハと過せる幸せさ  
香椎東校区 サニータウン香椎さわやかクラブ 岩波 靖子

息のする生き方見本後輩に  
香椎東校区 綾杉会 石川 光子

大臣になりたい顔をちらつかせ  
香椎東校区 勅使道シニアクラブ香友会 宮邊 政城

夕日受け吾の足長く格好いい  
香椎校区 第二みどり会 石井 忠彰

初夢の妻の笑顔がおそろしや  
香椎校区 第一みどり会 上野 幸吉

祝昇進老中大老留守居役  
香椎校区 青葉長生会 横溝 亮一

愛犬と散歩が元気のバロメーター  
香椎校区 リーフタウンねんりんクラブ 林 憲秀

喜寿となりシワの顔もいいあんばい  
香椎校区 貴船会 高倉 妙子

愛よりも酷暑の熱波燦々と  
香椎校区 リーフタウンねんりんクラブ 林 壽子

種々な努力はしつてると言う国連  
香椎校区 青葉長生会 山浦 輝久

大谷におんぶに抱つこのMLB  
名島校区 第五健寿会 田中 友春

旅が好きいつてないのはあの世だけ  
名島校区 第一健寿会 大坪 耕二郎

牡蠣小屋の香り熱気で皆笑顔  
名島校区 第五健寿会 満生 弘子

壊れゆく記憶に今日もパズル解く  
名島校区 第五健寿会 真鍋 峰子

チャンスでも野党共闘なぜできぬ  
名島校区 茅町シニアクラブ 明石 日出美

友に会いたがいの老いを知るさみし  
名島校区 ソロン名島シニアクラブ 藤井 南海男

カラオケで95才が93点  
馬出校区 第二寿栄クラブ 上村 元子

# 散文

## 役割分担

鼻歌まじりで皿洗い  
掃除機ガーガーきれい好き  
ぞうきん掛けしてゴミを出す  
夫の働きまぶしくて  
今日の夕食ステーキよ  
料理は私の出番です  
香椎校区 香椎シニアクラブ 橋口 千鶴子

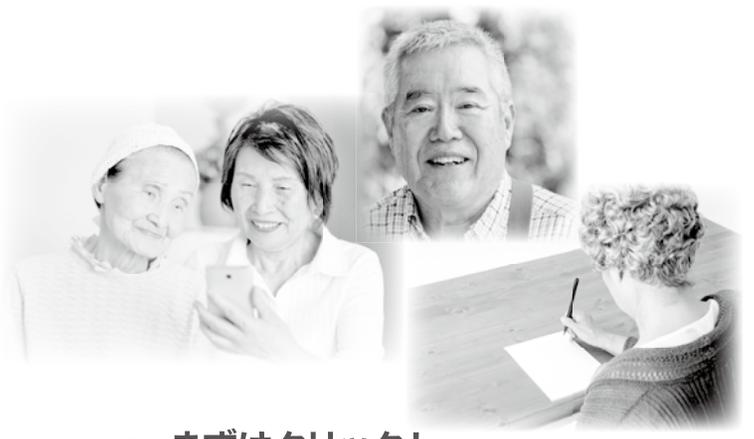
我我我地球破壊し  
何守るロシアシベリア最高気温  
地球よ熱にうかれた指導者  
我長らえて皆殺戮  
香椎東校区 綾杉会 石川 光子

私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

# 「第19回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催 シニア川柳作品募集中

- 【お題】**褒美**
- 大賞:商品券 10,000円 (1名)
- 優秀賞:商品券 5,000円 (5名)
- 努力賞:商品券 1,000円 (10名)

募集期間: 2025年1月1日 ~ 3月31日まで



まずはクリック!  
nichicom 川柳 ニチコミ 検索

# 第47回東区高齢者演芸大会

## 心ひとつに響く華やかなステージ

8月6日(火)、東市民センターホールにて、第47回東区高齢者演芸大会を開催しました。

12組104名の参加者がダンスや演奏を披露し、華やかなステージを繰り広げました。会場は温かな拍手と笑顔で包まれ、参加者も観客も一緒に楽しいひとときを過ごしました。皆さんのエネルギーあふれる演技が印象的な大会となりました。



### 7団体が表彰される 会員増強運動特別賞表彰

当日は、会員増強運動特別表彰も行い、新規加入クラブ1クラブ、会員5名以上純増した6クラブへ賞状とクオカードが贈られました。受賞された皆さん、おめでとうございます。



このたびは、東区ねんりんクラブだよりへ広告の掲載をいただき誠にありがとうございました。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。

### 広告スポンサーへのお礼



(広報部長 田中友春)

読者のみなさま、明けましておめでとうございます。昨年も残念ながら、世界のあちらこちらで紛争があつております。本年こそは、世界平和を願わずにはいられません。さて、今回は85人の方から186作品ものご投稿をいただきました。世界平和を祈る作品も見受けられ、時代を反映されていきました。なお、今回から、俳句・短歌・川柳については2作品まで、随筆は1000文字程度といたしております。今後とも、より良い紙面づくりのため、みなさまのご協力よろしくおねがいいたします。

編集後記

読者のみなさま、明けましておめでとうございます。昨年も残念ながら、世界のあちらこちらで紛争があつております。本年こそは、世界平和を願わずにはいられません。さて、今回は85人の方から186作品ものご投稿をいただきました。世界平和を祈る作品も見受けられ、時代を反映されていきました。なお、今回から、俳句・短歌・川柳については2作品まで、随筆は1000文字程度といたしております。今後とも、より良い紙面づくりのため、みなさまのご協力よろしくおねがいいたします。

私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

### 中村眼科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	※	○	○	※	○	○
14:30~17:30	手術	○	○	手術	○	○

※月・木曜日の午前受付は11:30まで  
日・祝日 休診

西鉄香椎駅前 ☎671-3678

### たつやま ファミリークリニック

寝付かない健康に老いる人生を

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

東区香住ヶ丘 6-8-14 ☎092-674-2066  
http://tatsuyama-clinic.com

### 福山眼科

医療法人 秋桜会 日帰り白内障手術

院長 福山 会里子 日本眼科学会認定 眼科専門医

【診療時間】 月~木曜日 9:00~17:00  
金・土曜日 9:00~12:00  
(日・祝日休診) ◆先進医療認定施設◆

福岡市東区土井 1-8-37 (JR土井駅より徒歩6分)  
TEL. 092-691-7200  
http://www.cosmos7.com 駐車場完備

### ふるがきCLINIC

JR香椎駅前ロータリーすぐ

肺ドックを身近に

呼吸器内科・外科・循環器内科(水曜日)

- 肺CT画像診断・肺年齢
- 睡眠時無呼吸検査
- 長引く咳・息切れ相談
- エコー検査
- 下肢静脈瘤レーザー手術

院長 古垣 浩

☎092-405-0757 予約優先  
http://furugakclinic.jp

### 笠松病院

医療法人 互舎会

精神科・心療内科・内科・神経内科

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	○
(受付時間8:30~11:30)	●	●	●	●	●	●	○

東区笠松1-3-9 ☎092-621-2258  
箱崎駅東口より徒歩8分 笠松病院 検索

認知症・うつ病・不眠などお気軽にご相談下さい。

### まつうら ハート歯科

東区原田3-6-7  
TEL:092-626-5588

土曜・日曜 朝9時から診療しています。  
スタッフ全員が歯科衛生士のクリニックです。

### 地元職人直営!

屋根・外壁 塗装専門店

### ハウジングコート東店

TEL 092-674-7799  
福岡市東区松香台2-1-31

ニチコミ

ずっと、元気に。  
誰もがいつまでも活躍できる社会へ