

新年あけましておめでとう
ございます。会員の皆様には、お健やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年(2024年)は新型コロナウイルス感染症が5類感染症となり、これまでの制約も緩和され、ようやくコロナ禍前の生活に戻ってきております。

全国老人クラブ大会や九州ブロック老人クラブリーダー研修会また、市老連におきましても、通常総会や高齢者福祉大会も例年どおりの開催となり、各単位クラブや区老連の事業も普段の活動に戻っていることと思います。

さて、我が国では急速な高齢化により超高齢社会を迎えておりますが、一人暮らしの高齢者や高齢者夫婦のみの世帯が増加し、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するなど、私たち高齢者を取り巻く環境はますます厳しいものとなっております。

このような中で、私たちの老人クラブは、地域を基盤として、これまでも仲間づくりを基本に、生きがいと健康づくりを目指して、元気な高齢者を増やす明るい長寿社会づくりに努めてまいりました。

しかし、全国的に見ても老人クラブの減少傾向は続いており、市老連といえども、老人クラブのクラブ数、会員数の減少は、重要な課題と考え、会員増強運動に取り組んでおります。単位クラブや区老連におかれましても、各種事業に務めていただきますとともに、勧誘活動につきましても、引き続きご協力をお願いいたします。

最後になりましたが、本年が会員の皆様にとりまして、健康で幸多い年になりますよう祈念いたしまして、新年のごあいさつといたします。

新年のごあいさつ

公益社団法人 福岡市老人クラブ連合会
会長 森山 忠明



第62回福岡市高齢者保健福祉大会

8月26日(月)、福岡市民会館にて、「第62回福岡市高齢者保健福祉大会」を開催しました。

(詳細は、6ページをご覧ください)

新型コロナウイルス感染防止に配慮した活動のポイント

「新しい生活様式」を実践して、クラブ活動を楽しみましょう!


距離をとる


マスクの着用


手洗い、手指の消毒


こまめに換気

市・各区老人クラブ連合会等事務局

福岡市老人クラブ連合会	中央区荒戸 3-3-39	☎ 713-1340 FAX 713-0157
東区ねりんクラブ連合会	東区箱崎 2-54-1	☎ 645-1074 FAX 631-2191
博多区老人クラブ連合会	博多区博多駅前 2-8-1	☎ 419-1085 FAX 441-1455
中央区老人クラブ連合会	中央区大名 2-5-31	☎ 718-1140 FAX 771-4955
南区シニアクラブ連合会	南区塩原 3-25-3	☎ 559-5129 FAX 512-8811
城南区シニアクラブ連合会	城南区鳥飼 6-1-1	☎ 833-4107 FAX 822-0911
早良区老人クラブ連合会	早良区百道 2-1-1	☎ 833-4397 FAX 833-4397
西区老人クラブ連合会	西区内浜 1-4-1	☎ 895-7107 FAX 881-5874

紙面のご案内

老人クラブ連合会主催事業の実績報告 2	特集「七区の投稿」	... 8・9
ねりんピックはばたけ鳥取2024の報告、ねりんピック岐阜2025の紹介 3	全国老人クラブ大会の報告	... 10
女性部会研修会の実績報告 4	九州ブロック老人クラブリーダー研修会の報告	... 10
交通事故をなくす福岡県県民運動本部啓発記事 5	「みんなの広場」文芸欄、第54回高齢者美術展講評	... 11
保健福祉大会(演芸発表会)の実績報告 6	「詰碁」「詰将棋」問題・解答	... 4・11
高齢者向けレシビ、消費生活センター啓発記事 7	第54回福岡市高齢者美術展	... 12

11月7日(木)第23回福岡市高齢者グラウンド・ゴルフ大会を中央区の舞鶴公園球技場・野球場で開催しました。当日は清々しい秋晴れのもと、絶好のグラウンド・ゴルフ日和になりました。大会は、森山市老連会



第23回福岡市高齢者グラウンド・ゴルフ大会

長のあいさつの後、市福祉局高齢社会部の佐藤部長から市長の祝辞を受け、博多区の中原正秀さんと大塚淑子さんの選手宣誓の後、赤・黄・青の3コースに分かれ、熱戦が繰り広げられました。今回は、7区の代表者276名が参加し、各コース8ホールを2ラウンド行い、ホールインワンは、赤コース33本、黄コース25本、青コース30本の合計で88本でした。

《大会結果》 (敬称略)

順位	赤コース	黄コース	青コース
優勝	磯野 耕三郎 (南区 34打)	寺本 利美 (南区 33打)	畠山 悟 (西区 28打)
準優勝	中村 秀幸 (西区 35打)	大塚 淑子 (博多区 36打)	庄崎 勝 (西区 40打)
第3位	吉野 文三郎 (博多区 37打)	日下部 浩二 (博多区 38打)	轟野 良孝 (南区 42打)
第4位	牧田 捷男 (南区 37打)	中島 牧雄 (南区 39打)	中村 一機 (南区 42打)
第5位	白幡 擴 (中央区 37打)	上田 健一郎 (中央区 39打)	菊池 得雄 (博多区 42打)
最高年齢者賞	男性 野口 一弘 98歳 (早良区)		
	女性 菊池 知子 93歳 (西区)		

最高年齢者賞



野口 一弘さん(98) 早良区

もともとゴルフもしていて、グラウンド・ゴルフは10年前から始めました。よく遊ぶことが健康の秘訣です。



菊池 知子さん(93) 西区

毎日歩いています。グラウンド・ゴルフをはじめボウリングや3B体操を10年以上長く続けています。

第53回福岡市高齢者囲碁・将棋大会



7月26日(金)、ふくふくプラザ502・503研修室で「第53回福岡市高齢者囲碁・将棋大会」を開催しました。本大会は、多くの高齢者に親しまれている囲碁・将棋を通じて、広く高齢者の交流を図り、仲間づくり、生きがいづくりを進めるため開催しています。

本大会は、各区から選出された代表者、囲碁31名、将棋31名により行われ、猛暑の中、各盤上でも熱戦が繰り広げられました。

《大会結果》

【囲碁】

(敬称略)

市長賞	チャンピオン戦優勝	早良区	守田 健	六段
市議会議長賞	三・四段戦優勝	西区	二宮 清	四段
市老連会長賞	初・二段戦優勝	東区	清田 宏	二段
	級位戦優勝	中央区	川上 博	1級
	チャンピオン戦準優勝	東区	島本 隆芳	六段
	三・四段戦準優勝	東区	溝口 満義	四段
	初・二段戦準優勝	早良区	木村 勝利	二段
	級位戦準優勝	博多区	安部 恭輔	1級

※準優勝までを掲載しています。

【将棋】

(敬称略)

市長賞	有段戦優勝	西区	平山 豊嗣	二段
市議会議長賞	級位戦優勝	中央区	川嶋 克也	1級
市老連会長賞	有段戦準優勝	西区	久安 登四男	四段
	級位戦準優勝	早良区	堤 利男	2級

※準優勝までを掲載しています。

【最高年齢者賞】

(敬称略)

囲碁	東区	今里 春美	93歳
将棋	中央区	榊 留夫	92歳

第6回福岡市高齢者ゴルフ大会

9月20日(金)、第6回福岡市高齢者ゴルフ大会をセブンミリオンカントリークラブにて開催しました。当日は福岡市各区より100名が参加し、爽やかな空気の中、元気にフルスイング。

今大会のグロススコア上位3名は、令和7年10月18日(土)～21日(火)開催予定の「ねんりんピック岐阜2025」で行われるゴルフ交流大会の福岡市代表候補者となります。



《大会結果》 (敬称略)

順位 (ダブルバリア方式)	氏名	区	GROSS	NET
優勝	中國 正孝	西	91	70.6
準優勝	今林 重行	早良	97	70.6
第3位	岩井 義秋	中央	102	70.8
第4位	須川 哲治	東	89	71.0
第5位	間部 丞詞	東	89	71.0

順位 (グロス)	氏名	区	GROSS
優勝	清水 充雄	早良	78
準優勝	池田 和仁	西	78
第3位	木村 日登志	早良	80
第4位	田北 誠志	早良	83
第5位	日高 初之	早良	84

《ゴルフ大会協賛会社》

- ・西新ゴルフセンター (西鉄ウェルネス株式会社)
- ・有田ゴルフガーデン
- ・島手そうめん販売株式会社
- ・日本ハムマーケティング株式会社 福岡営業所
- ・株式会社あおやぎ



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

訪問看護ステーションmam

博多区東那珂2丁目10-55
原まるまん第一ビル405

chill 訪問看護 chill

東区馬出四丁目5番8号
グレースコート九大病院前1階 103号室

株式会社show

tel: 092-260-7461



株式会社エムライズ

福岡市博多区板付1丁目10-31

TEL 092-412-0002

サービス工場 福岡市博多区西月隈3-2-64
TEL 092-472-5475



たはら皮ふ科クリニック

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

※受付は診療終了時間の15分前までとなります。
休診日: 日曜・祝日(木曜午後・土曜午後)

南区若久5丁目24番10号

TEL 092-542-5035



しみず動物
クリニック

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

●休診日: 火曜・祝日・日曜午後 ●手術・往診時間/13:00~16:00

福岡市南区清水2-9-28 正徳ビル1F

TEL.092-557-8001

来年度は岐阜県で開催

第 37 回全国健康福祉祭ぎふ大会 (ねんりんピック岐阜 2025)



マスコットキャラクター／ミナモキラキラした川の水面（みなも）に住む妖精で、水色は岐阜の清流を、黄色は太陽とみんなの笑顔イメージしています。

来年度のねんりんピックは、岐阜県にて「清流に 輝け ひろがれ 長寿の輪」をテーマに、令和 7 年 10 月 18 日（土）～ 10 月 21 日（火）の日程で開催されます。

期間中は、テニスやダンススポーツなどのスポーツ交流大会と囲碁、将棋などの文化交流大会、合わせて 31 種目が行われます。

文化交流大会のうち、俳句については、募集句があります。応募要領は、後日、福岡市老連のホームページにも掲載予定ですので、奮ってご応募ください。

「ねんりんピック」の参加募集は、「全国健康福祉祭参加事業福岡市実行委員会」で行っています。

福岡市老人クラブ連合会事務局内
全国健康福祉祭参加事業福岡市実行委員会事務局
電話 092-713-1340 / FAX 092-713-0157

お問合せ先



開会式の様子



ねんりんピックはばたけ鳥取 2024 福岡市選手団 多くの種目で大活躍

第 36 回全国健康福祉祭とつとり大会（愛称：ねんりんピック）はばたけ鳥取 2024 は「咲かせよう砂丘に長寿と笑みの花」をテーマに、全国から選手、観客を含め延べ約 40 万人が参加し、令和 6 年 10 月 19 日（土）～ 22 日（火）の 4 日間にわたり 29 種目が鳥取県内各地で開催されました。

これに先立ち、10 月 11 日（金）、ふくふくプラザのふくふくホールにおいて、荒瀬副市長をお迎えし、福岡市選手団の結団式を行いました。式では、選手代表としてマラソンの佐藤敦美さんが力強い決意表明を行いました。

市選手団の結団式を行いました。式では、選手代表としてマラソンの佐藤敦美さんが力強い決意表明を行いました。

各交流大会においては、ウォークラリーが準優勝、またゴルフの池田和仁さん、グラウンド・ゴルフの久原正喜さんらが、上位の成績を収めました。

また、テニスの安部恭輔さん（85 歳）、ボウリングの筒井嘉孝さん（81 歳）、ソフトバレーボールの松本武昭さん（82 歳）、ダンススポーツの村田悦子さん（83 歳）の 4 名の方が、各競技別の高齢者賞を受賞されました。

来年度のねんりんピックは、岐阜県において、「清流に 輝け ひろがれ 長寿の輪」をテーマに、令和 7 年 10 月 18 日（土）～ 10 月 21 日（火）の日程で開催されます。



【ウォークラリー】



【卓球】



【ゴルフ】



【グラウンド・ゴルフ】

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

脳神経外科・脳神経内科・リハビリテーション科
医療法人 光竹会
大橋 びり
大橋駅西口 徒歩 1 分
脳神経外科 脳神経内科 クリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:30~13:00 (受付 12:30 まで) 土曜 18:00 終了 (受付 17:30 まで)
15:00~19:00 (受付 18:30 まで) 日曜・祝日・木曜・土曜 午後
◎診療時間に変更になる場合がございます。詳しくはお問い合わせ下さい。
南区大橋 1-9-16 ☎511-5219

医療法人 光竹会
平尾 びり 脳神経外科 クリニック
診療時間
平日・土曜 午前 9:30~12:30 (受付 12:00 まで)
午後 13:30~18:30 (受付 18:00 まで)
水曜 午後 13:30~18:00 (受付 17:30 まで)
休診日 日曜日・祝日
南区大橋 2-8-29 ☎092-534-5219

FEP 電気めっき業
福岡メッキ技研工業(株)
本社工場 福岡市博多区上牟田 1 丁目 2-6
TEL (092) 411-3107 (代表)

福岡市上下水道指定工事店
株式会社 ミヤビ工業
myabi
福岡市東区千早 1 丁目 20 番 13 号
TEL 092-410-8833

食事のヒント
高血圧予防
ポイント 減塩は
1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす

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す。
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

ケア・ルートサービス株式会社
業務内容
・紙おむつの販売/回収/リサイクル(水溶化処理)
・福祉用具の販売/レンタル及びメンテナンス業務
・私物衣類洗濯及びマットレス等の消毒殺菌業務
〒812-0881 福岡市博多区井相田 1 丁目 10 番 40 号
TEL 092-588-3361 FAX 092-588-3362
http://www.careroot.co.jp

【女性部会研修会】

食事と運動、元気の秘訣を再発見

12月10日（火）、福岡市市民福祉プラザふくふくホールにて、福岡市老人クラブ連合会女性部会研修会を開催しました。



【開会のことば】
女性部会部会長
行友 ハルミ氏

あいさつされ、日頃の活動への感謝とともに、「女性部会の皆さんの力が地域の支えとなっています。これからその素晴らしい力を発揮し、地域をより豊かにしていきたいと思います」と力強いメッセージを贈られました。その温かい言葉に、会場は一体感に包まれ、研修会の幕が開けました。

続いて行われた基調講演では、株式会社明治の管理栄養士である中上結惟氏を講師にお迎えし、「カラダは食べ物からできている」人生100年のヒ



基調講演の様子

ント」と題した講演が行われました。講演では、バランスの良い食事の重要性やフレイル予防のための日常的な工夫について詳しく解説され、健康を保つための運動の必要性についてもお話がありました。また、唾液腺マッサージなどを実際に体験する場面もあり、参加者の皆さんは興味深く実践しながら学びていました。とても有意義な時間となりました。

講演後は、手話ダンスやギター演奏が披露され、観客の皆さんも一緒に踊ったり、歌を口ずさむなど、会場は賑やかな笑顔に満ち溢れました。楽しいひとときを共有し、参加者同士の交流もさらに深まった様子でした。



【いきいきクラブ体操】



【ギター演奏】



【手話ダンス】

新規加入クラブ紹介

新規に加入された1クラブをご紹介します。
クラブの「設立の動機」や「活動内容」などをお尋ねしました。

西区壱岐南校区 橋本健寿会 会長 棕梨 幸治



西に叶岳を臨み、早良の平野部を流れる室見川中流の西側に位置する橋本。黒田藩三代藩主・光之公御生誕の地でもあり、橋本八幡宮は1482年からの鎮守の杜です。一方、2005年には地下鉄七隈線

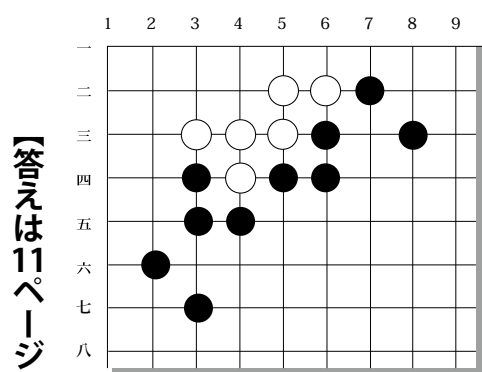
が開業。歴史と伝統を守りながら新しい街づくりが始まりました。

私たち「健寿会」の会員は、小学生の登下校時の旗振りや子ども会の集団回収の手伝いなどに積極的に参加しています。また、「壱岐いき踊り隊」やグラウンドゴルフの愛好者も多くいます。

これまでは、会員相互の親睦と融和を目的とする食事が主な活動でしたが、もっと活動の幅を広げ活動をアピールしていこうと、校区シニアクラブに加入しました。

加入後さっそく「シニアグラウンドゴルフ大会」に6人が参加して他のクラブの方と交流しました。また、「壱岐いき踊り隊」は「西区高齢者演芸大会」（7月18日開催）で第3位となり、8月26日の「福岡市保健福祉大会」にも出場し、多くの方に知っていただくことができました。

今後とも仲間としてよろしくお願い致します。



【答えは11ページ】

【黒先白死】
2ノ六の黒石が動きます。踏み込んだ一手で白石をトルことができます。

出題者 堀内 勉

詰碁問題



一二三四五六

出題者 小宮 信行
持ち駒：角（7手詰）

詰将棋問題

角に活躍。5手目強手。

ヒント

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

「ねたきゼロ」10か条



- ①健康なからだをつくろう
- ②病気の早期発見と予防につとめよう
- ③事故防止に心がけよう
- ④メリハリのある毎日を送ろう

- ⑤1日1回は外に出よう
- ⑥友達や仲間をつくろう
- ⑦社会活動をすすめよう
- ⑧家族の協力で自立につとめよう
- ⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう
- ⑩私は_____ができる

あなたができる目標を1か条加えましょう



夜間外出の際は
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。



反射材の着用を!!

令和 6 年
11 月 1 日施行

福岡県の

飲酒運転撲滅条例※が改正！

※ 福岡県飲酒運転撲滅運動の推進に関する条例



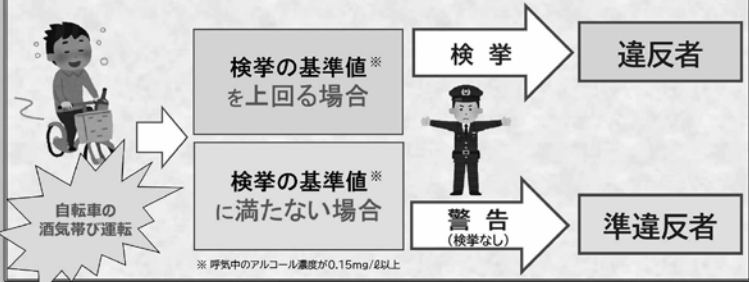
自転車^を酒気帯び運転すると
“違反者” または “準違反者” に！

※ 酒酔い運転（アルコールの影響により正常な運転ができないおそれのある状態で運転）で検挙された者は、これまでどおり「違反者」となります。

令和6年11月1日 道路交通法改正により、自転車の酒気帯び運転に新しく罰則が整備されました。
→これに伴い、
飲酒運転撲滅条例が改正！



条例上の自転車の酒気帯び運転による違反者・準違反者の定義



※ 条例では、自転車の酒気帯び運転で検挙された者（違反者）及び警告を受けた者（準違反者）は、自動車や原動機付自転車と同様、アルコール依存症に関する診察や飲酒行動に関する指導を受ける義務等の対象となります。



問合せ先：福岡県 人づくり・県民生活部 生活安全課
（交通事故をなくす福岡県県民運動本部事務局）

TEL: 092-643-3167

FAX: 092-643-3169

令和6年11月1日 飲酒運転撲滅条例改正！どうなる？

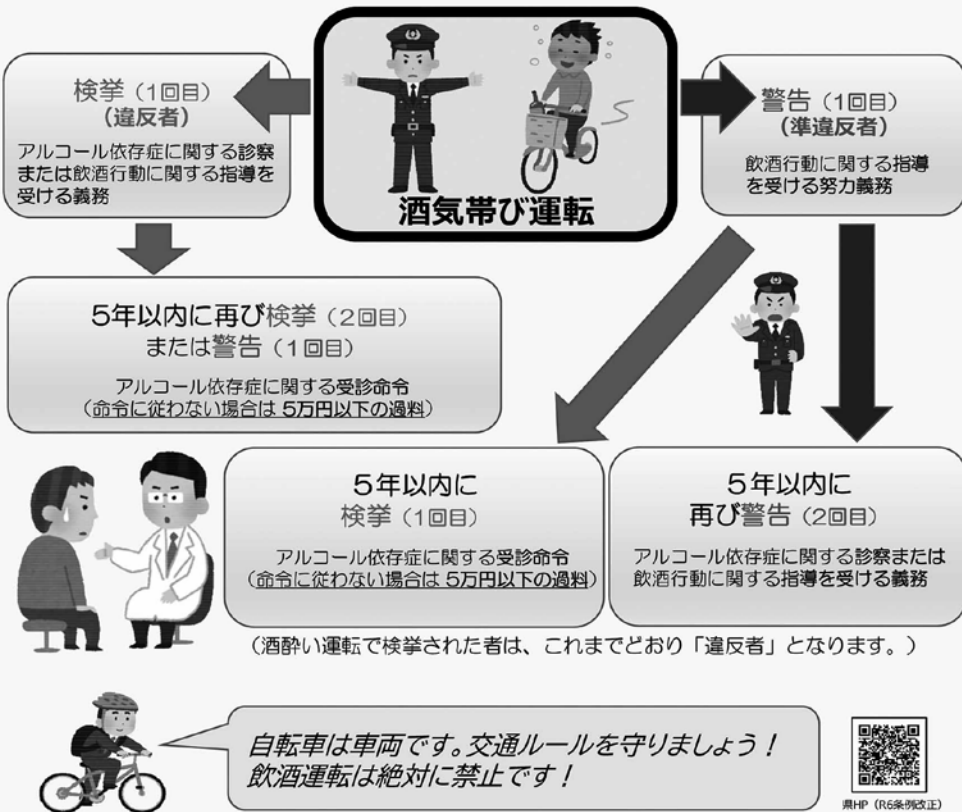
道路交通法改正※に伴って、飲酒運転撲滅条例が改正されたいけど、自転車の酒気帯び運転をすると、どうなるの？

条例では、自転車の酒気帯び運転で検挙されると「違反者」、警告を受けると「準違反者」となり、自動車や原動機付自転車と同様、道交法の罰則のほか、「アルコール依存症に関する診察」や「飲酒行動に関する指導」などの対象になります！
詳しくは下のチャート図をご覧ください。

※ 道路交通法の改正（R6.11.1）
自転車の危険な運転に新しく罰則が整備されました。
（「運転中のながらスマホ」や「酒気帯び運転」など）



【チャート図】（自転車の酒気帯び運転で検挙・警告された場合）



自転車は車両です。交通ルールを守りましょう！
飲酒運転は絶対に禁止です！



飲酒運転は、絶対しない！させない！許さない！そして、見逃さない！

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



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 ニチコミ

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。



第62回福岡市高齢者保健福祉大会

福岡市に元気を！ 会員の活躍が光る！

8月26日（月）、福

催しています。

岡市民会館において、

第1部の式典では、

福岡市・福岡市老人

国歌斉唱、物故者へ

クラブ連合会主催、

の黙祷、大会名誉会

福岡市社会福祉協議

長の高島市長、森山

会共催で「第62回福

市老連会長のあいさ

岡市高齢者保健福祉

つの後、百歳を迎え

大会」が開催されま

られた方を代表して、

した。

西区の山本松美さん

本大会は、多年に

と城南区の宇木正親

わたり社会の発展に

さんへ、高島市長と

尽くされてきた高齢

藤田市社協常務理事

者の方々を祝福し、

からお祝い状と花束

市民の高齢者保健福

が贈呈されました。

祉に対する理解をよ

続いて、市老連会

り一層深めるため開

長から会員増強で成



百歳表彰代表者



早良区



城南区



南区



西区



舞鶴園



中央区



東区



博多区



若久園

果を上げた35団体に「会員増強運動」の表彰を行いました。第2部の「高齢者演芸発表会」では、7区から選抜された老人クラブ20団体と

福岡100プラザ（老人福祉センター）2園の計22団体が出演し、踊りや歌唱、劇などが次々と披露され、来場者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

Narazaki リサイクルの未来を拓く
スクラップ事業・産廃事業
株式会社 桤崎商事
福岡市博多区金の隈2-19-12
TEL.092-513-3160

学校法人 吉住学園
なな幼稚園
福岡市博多区那珂1丁目18-12
TEL 092-431-2602

子育てに夢と力を!!
子ども達に土と水と太陽を!!
社会福祉法人 輔仁会
つぼみ保育園
〒813-0044 福岡市東区千早1-18-24
さわらび保育園
〒813-0031 福岡市東区八田4-0-5
新宮つぼみ保育園
〒811-0124 新宮町新宮3-1-18

土日診療
内科
糖尿病
高血圧
血液透析
福岡市東区名島1丁目28-22
092-672-1201
福岡市東区名島1丁目28-22

北海道から沖縄まで
全国の老人クラブ活動を紹介!
まずはクリック!
クラブ特集 ニチコミ 検索

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!
QRコード

高齢者向け レシピ

ふだんのご飯にちょい足しで、たんぱく質が2倍に♪

炊飯器で簡単 黒豆ご飯

作り方

- ①乾燥黒豆は、サッと水洗いし、ボウルに入れる。
- ②熱湯 3 カップを加えてラップをかけ、2 時間ほどおく。
- ③炊飯釜に、といだ米と、2 の戻し汁だけを入れて、通常より多めに水加減したら、黒豆をのせて通常炊飯する。

【1人分の栄養価】

エネルギー 243kcal、たんぱく質 8g、脂質 3g、炭水化物 48g、食塩相当量 0g



黒豆は、おせち料理の甘煮として使われることが多く、家庭で料理する時は、水戻しに一晚かき、茹でこぼしや長時間の煮込みなど、手間がかかるイメージがあります。このレシピは、一晚かけて水戻ししたり、茹でこぼしたりする手間がないので、簡単です。また黒豆は水戻しするより、熱湯で戻す方が、戻し汁に色が出て、ご飯の色が鮮やかに炊き上がります。



材料と分量（茶碗約8杯分）

乾燥黒豆 1 合(115g)
米 3 合(450g)

噛み応えもあるので、よく噛んで食べると満足感が出るほか、脳への血流が促進され、認知機能の維持にも繋がります。黒豆の皮の黒や赤紫の色は、ポリフェノールの一種の「アントシアニン」という色素です。この色素は、活性酸素の発生やその働きを抑え、活性酸素そのものを取り除く、抗酸化作用があります。黒豆を茹でる時に、渋味や苦味、くすみの原因となるアクを取る必要がありますが、黒豆のアクの成分は、ポリフェノールの一種であるため、黒豆ご飯の炊飯中に、アク抜きをしなくても特に問題はありません。

注意!

固定電話にかかってくる
不審電話に注意!

事例

自宅の固定電話に国の機関を名乗り、自動音声で「2 時間後にこの電話が使えなくなります。オペレーターに確認したい方は 1 を押してください。」という電話がかかってきた。アナウンスに従い操作したところ、オペレーターから「あなたのスマートフォンから大量の迷惑メールが送られており、多数の被害者が出ている。あなたが加害者になっている。」と言われ、調査をするため、スマートフォンの番号などの個人情報を聞かれた。

アドバイス

実在する機関や企業名を名乗って、生年月日や携帯電話番号、家族構成などの個人情報聞き出し、お金をだまし取ろうとする不審な電話が増えており、関係機関においても注意を呼び掛けています。

- 「電話が使えなくなる」という言葉に慌てず、すぐに電話を切りましょう。
- 実在する機関や企業からの

電話であっても、疑問を感じたら、その機関や企業の本来の連絡先をご自身で調べて問い合わせてください。

●不審な電話にはくれぐれも注意し、不安な場合は、消費生活センターや警察に相談しましょう。



福岡市消費生活センター相談コーナー ☎092-781-0999 (相談専用電話)

【受付時間】月曜日～金曜日(祝休日を除く)9時～17時 土曜日(祝日を除く)10時～16時(電話相談のみ)
※祝日、年末年始(12/29～1/3)はお休みします。 ※来所による相談は事前に予約が必要です。

インターネット
消費生活相談

福岡市消費生活

検索

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

「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!

川柳 ニチコミ

検索

特集

七区の投稿

南区

街道歩きで思い出に残る人

寺塚 2 丁目 2 区シニアクラブ会
会長 石嶋 浩

街道歩きの原因は22歳晩秋の木曾路（JR落合川から馬籠妻籠、木曾福島までの約50km）に始まる。歩きつかけは学校で習った島崎藤村の夜明け前の小説の序文に「木曾路はすべて山の中である」とあり、又若菜集（詩集）の初恋の一文に「まだあけ初めし前髪の林檎のもとに見えしとき前にさしたる花櫛の花ある君と思ひけり」の文句が心に強く残っているからかもしれない。

時は経ち、定年を前に特別休暇をいかに過ごすか悩んでいた。その時、たまたまテレビの旅番組を見ていたら、タレントが街道歩きをしポーズをとっていた。

私は心に決めた。東海道

んから龍馬会の事務所へ挨拶に行くように言われたので立ち寄った。その時、華々峠（愛媛県境にゴールしたら電話しなさいと、車で迎えに行くというではないか。無事脱藩の証明書を持参して頂いた。とても感動し証明書を持ち記念写真を撮った。その後、カリスト台地も案内して頂き、橋原の龍馬会事務所に向かった。到着後、2階は寝具の備えもあり無料で宿泊できた。夕食は居酒屋で龍馬会のメンバーと時間も忘れ酒を楽しんだ。もう最高の夜でした。帰郷後、感謝の気持ちを贈った。

③西国街道（京都から下関約600km、岡山県倉敷町付近を歩いた時の感動の出会いについて述べる。

野良仕事をしている方から「おい」と声を掛けられた。私のザック姿が視界に入ってきた。そこから矢張り宿までの時間を尋ねたら約1時間半と言った。本人から、矢張り宿の宿を紹介したというではないか。丁度出発の数日前、真備町支所に宿が見つからず困っていると電話した。この時の電話対応をしたのが私です。言ったので、びつくり仰天、広い世の中こんな偶然もあるものかと思った。数年後、真備町は大雨で川が氾濫し大水害で自宅は大きな被害を受けた。その時、NHKの放映を観ていた本人がインタビューをつけていたので、少しばかりのお見舞金を書留で送った。

④薩摩街道（筑前山家から

東区

私を育ててくれた校区の先輩

——終活より老活!!——

鑑坂シニアクラブ 田中 勇



私は、60歳の定年まで職場が全てで、香椎における二人の子育て、PTA、管理組合、自治会の役員それらのすべては妻の担当でした。

定年後のある日、夏祭りの手伝いで何をしていたのか分からず、ぼーとしていて「この若い手伝つてくれ！」。

関係ないと思視していると「お前だろー」。それまで指示はしてもされたことのない私は大いに面喰いました。その後、校区社協の役員、民生委員、自治会長と経験を積むごとに校区における自分の若さを痛感する人々と出会いました。

例えば、鑑坂シニアクラブでは96歳の先輩が短歌を詠み、ふれあいサロン香椎駅前では94歳の先生と91歳の奥様がピアノを弾きながらコーラスの指導、朗読劇では90歳のナレーターが先導し、91歳の旧国鉄職員がパソコンを駆使してスクリーンに映像を投影しています。80代の先輩達が中村哲医師や福岡大空襲における子を守る母親を演じて感動を与えている現実を目にして72歳の私は勇気をもらっています。先輩の皆様方出来の悪い後輩ですが、どうぞご指導ください。よろしく願いいたします。

中央区

心豊かなシニア

ライフへの一考

当仁校区
第五仁寿会 伴 圭介

「老人」…英訳するとオールドパーソン!?。欧米でも長寿化が進み、ご褒美の人生を楽しむ気風からか、古い人や、老いた人をイメージさせる言葉よりも「エルダーパーソン」（年配者）の方が歳は取っていても老いばれてはいないと、の主旨から歓迎されているそうです。

日本でも第二の人生を謳歌するお元気な老人をイメージさせる「アクティブシニア（活動的年配者）」という言葉も力タカナ語ながらも使われ始める様になっています。

米国で「健康に長生きする人」の研究として7000人を対象に9年間追跡調査した結果、タバコやお酒は長寿に与える影響は無関係ではないにしろ、特に大きな問題ではなく、又、社会的地位や経済力の差によるものでもなく、友人と過ごす楽しい時間がストレスを大幅に緩和し、

西区

毎月の資源回収で頑張っています

愛宕校区 第一豊寿会

会長 田中 正彦



私たちの第一豊寿会の32名が毎月定例で行っている活動に、資源回収があります。資源回収活動は平成17年5月から5人で始めましたが、今では15人が第一、火曜日8時頃から集積場所集まり活動しています。町内各戸には年度初めに町内会を通じて毎月の回収日を案内し、年度末にはその結果を報告しています。

回収する資源物は古紙類（新聞・雑誌・段ボール、アルミ缶・一升瓶布類等）。

活動は、会員の協力車（5台）が各戸玄関前に置かれた資源物を回収して回り、集積場所では待ち受けた会員が荷下ろしと業者の回収車へ積み込む作業を行います。

この一連の作業の間には世間話やいろいろな話が弾み、また荷受け、積み込み作業時の体の動きは軽い運動にもなっています。この活動では回収物に対して市の報奨金が得られ、この報奨金は作業時のお茶代や慰労納涼会の食事代となり、また会の活動資金ともなっています。

しかし年々、新聞紙の量が減ってきていること、協力会員の高齢化が進んできていることが問題ですが、この活動は日頃の運動不足の解消や情報交換の場として大変役立っています。この良さを他の会員にも広げて、これからも頑張っていきます。

縄（2021～2024）となつていて要因にも自然の豊かさの他、人間関係の良さや地域での相互扶助や楽天的な生き方が挙げられています。

沖縄の言葉に「ナンクルナイサー（何とかするさ）」の前言葉に「マクトウソーケー（真に正しい行いをすれば…）」が有る事を忘れず、健康寿命を延ばし楽しく心豊かな人生を送りたいものです。ね！（P.S.これは当選を裏金等に頼る最近の代議士さんにて、本当は知って貰いたい言葉でもありますよね!）

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

2 準備のポイント

就寝中でもすぐに行動できるように、
布団のそばに履き物を備えておきましょう。

夜間に災害が起こった場合、避難する際ガラスの破片や泥、ゴミなどが散乱していると素足で避難するには非常に危険です。履き物は必ず枕元に備えましょう。



定期的に袋の中を確認し、非常時に
焦ることのないよう、備えておくことが大切です。



食料品の賞味期限や、懐中電灯が点灯するかなど、半年に一度を目安に点検しましょう。

また、置き場所は、家の中でも比較的長く滞在する場所に置いておくことがよいでしょう。

寝室やリビングなど用途に分けて準備してもいいね!

3 非常持ち出し袋は共助のため

災害はいつ発生するか分かりません。万が一の時には迅速に対応できるように、避難経路等をあらかじめ決めておきましょう。

また、非常持ち出し袋は自助のためではなく共助のものと考え、それを必要とする人がいれば与え、一人でも多くの人が助かるように努めましょう。



食料や飲料水は、最低3日分用意しましょう。また、救助隊や支援物資が来るまでに必要最低限の物を用意しておきましょう。これらの持ち出し品は、リュックサックに入れておくと、両手が自由になりスムーズに避難ができます。

第53回全国老人クラブ大会

11月20日（水）・21

日（木）、神奈川県横浜
市（会場…神奈川県民
ホール）において、
約1000名が参加
し、「のばそう！健康
寿命、担おう！地域づ
くりを」をメインテ
マに第53回全国老人ク
ラブ大会が開催されま
した。

1日目は、各地の活
動発表があり、2日目
は、ジャズ演奏による
アトラクションや「健
康寿命の延伸と栄養・
食事」をテーマとした
講演、式典では全国老
人クラブ連合会会長表
彰が行われました。
本市老連からは、理
事等10名が参加し、次
の役員、団体が表彰さ
れました。



＜全国老人クラブ連合会活動賞＞

全老連では、他の範となる先進的な取り組みを行っている老人クラブや連合会に対し、活動賞を贈呈しています。令和6年度は、次のクラブ、連合会が表彰されています。

【仲間づくり活動】

博多区 東光校区 東光なかよしクラブ

高齢者に人気のカラオケ教室は、11年間にわたり開催され、仲間づくりの場として大きな役割を果たしています。高額な機器については中古品をリースするなどの創意工夫により安価に利用できる環境を整え、参加者の増加にもつながりました。開始当初と比べて参加者数は3倍に増え、地域の交流を深める場として定着しています。また、町内会や地域団体からの要望があれば機器を貸し出すなど、地域の融和にも貢献しています。

【仲間づくり活動】

早良区 西新校区 シニアクラブ西新白寿会連合会

組織的に目標を持ち、役員が会員増強に向けて意識を高めて取り組んでいます。地域の諸団体と連携し、協力を得ながら加入促進に向けて様々な工夫を施し、その結果として会員数の大幅な増加を実現しています。

【ボランティア活動】

早良区 有田校区 シニアクラブ福寿会

平成17年から19年間にわたり、福岡市の公園愛護会のメンバーとして活動しており、毎月第4日曜日と毎週2回（グラウンド・ゴルフ練習後）に約15名の参加者と共に、草刈り、植え込みの剪定、側溝清掃などのボランティア活動を行い、公園環境保全に努めて地域活動に貢献しています。

【健康づくり活動】

西区 姪北校区 姪北校区シニアクラブ連合会小戸地区

日祝日を除く毎日、雨天時を除いて朝7時から地域公園でラジオ体操を行い、健康維持に役立っています。定時開始により会員以外の方も参加しやすく、夏休みや春休みには子供たちも加わり、世代間交流や地域コミュニティづくりに貢献しています。また、体操前には公園のごみ拾いを行い、社会奉仕にもつながっています。

＜全老連会長表彰＞

全老連では、市老連役員として功績が特に顕著な方、また、老人クラブ及び老人クラブ連合会でその活動が優秀で他の範となるクラブ・連合会を表彰しています。令和6年度は、次の方々及びクラブ、連合会が表彰されました。

【育成功労表彰】（敬称略）

戸高 輝美（市老連理事・城南区シニアクラブ連合会会長）
藤原 俊廣（市老連理事・東区ねりんクラブ連合会会長）

【女性リーダー育成功労表彰】

長 ハル（市老連理事・市老連女性部会副会長）

【優良老人クラブ表彰】

◆西新校区第四白寿会（早良区）

昨年度43名の会員から、今年度現在（R6.7）64名の会員増強となった。また、小学校校区内の4クラブが一体となって、校区・クラブの行事を大らかにかつ緻密に展開しており、また役員が一人ひとりの住民に気軽に声掛けを行っている。その中でいろいろな経験を持った方の支援を受けるなど、多くの人が楽しいクラブと参加することができている。

【優良郡市区町村老人クラブ連合会表彰】

◆七隈校区シニアクラブ連合会（城南区）

当連合会における活動の基本は、自主性を高めていくために、各单位クラブでの計画、実施を基本としている。

主な行事として、年一回のソフトダーツ大会（各单位クラブより5名の代表選手で総勢60名参加）や週5回実施しているグラウンド・ゴルフには、毎回40名ほどの参加者でいろんな賞を設け楽しみながら毎回プレーしている。また、年一回実施している、大人気のカラオケ大会には、各单位クラブの選抜者30名が、ステージで持ち歌を披露し、見学者や応援者を含め、総勢約110名が参加している。

九州ブロック老人クラブリーダー研修会

大分県で開催

《開催日》7月4日（木）、5日（金）
《会 場》大分県大分市
「ホテル日航大分 オアシスタワー」
《参加者》193名（内福岡市 10名）

令和6年度九州ブロック老人クラブリーダー研修会は、大分市で開催されました。

研修は、下記の内容で行われましたが、九州一円から多くの老人クラブのリーダーが参加し、研修はもとより、他都市のリーダーとの情報交換や交流も深めました。

テーマ・研修プログラム

第1日目

◎基調報告「老人クラブの現状と課題」

全国老人クラブ連合会 常務理事 松島 紀由 氏



◎事例研究

- ①福岡県「クラブ活動を等しいの会員増強？」
- ②佐賀県「会員に対する割引制度について」
- ③宮崎県「規約の再周知等による会員増強運動の取り組み」
- ④鹿児島県「発足1年余り、健康で元気な日々を目指して」

第2日目

◎講演

テーマ「大友宗麟」を大河ドラマに！

～ヨーロッパ強国進出に正面から向き合った戦国大名～

講師 NPO大友氏顕彰会 名誉理事長 牧 達夫 氏

みんなの広場 文芸欄

俳句

八月や燃えつきそうな夜の星
博多区 東住吉校区 永寿会

秋迎え子等の学路は小型水筒
南区 三宅校区 第二若水会

初詣数多の絵馬の夢あまた
東区 香椎下原 みどりの会

台所みかんと柿の背いくらべ
早良区 大原校区 芙蓉会

春着着て襟元確と今日句会
城南区 別府校区 第四鶴寿会

川柳

初めてのランドゴルフ第三位
南区 大池校区 多賀 2 丁目元気会

ちよんまげで大関ですが スミマセン
東区 東箱崎 グリーンガーデンクラブ 江崎 征二

手をふられ笑顔で返し誰だっけ
中央区 春吉校区 第七老社会 田中 淑子

聞かぬ振り見ぬ振り今は呆けた振り
早良区 四箇田校区 四箇田本町 長寿会 名倉 政義

総選挙石破ノミクス大変だ
西区 下山門校区 共生会 松本 カオリ



短歌

春うらら母に寄り添う介護士の
言葉清かにせせらぎのごと
博多区 那珂校区 親和会

あら玉の年の始めに詣で来る
家族揃って笑みこぼれゆく
中央区 舞鶴地区 第一松寿会

朝焼の広場に放つ球速し
老の笑顔のランドゴルフ
西区 金武校区 金武第二長寿会

水郷の春の柳川川下り
船を操り自慢の歌を
城南区 長尾校区 長尾第一朋友会

野田 スズ子

藤 喜代子

牛尾 奈美枝

津留崎 利雄

第 54 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。

◆日本画 城戸久美子先生

出品者は少ないものの、それぞれの人生の深みを感じられる作品ばかりでした。

【金賞 竹田輝義さん「山間の雪景色」水墨画】

雪の降り積もる山間の様子を墨の濃淡といろいろな技法を使い細部まで根気よく美しく表現されていました。よくある風景画ですが、作者の記憶とそれを巡る生きた時間を感じる事が出来ました。

◆洋画 光行洋子先生

第54 回福岡市高齢者美術展の洋画部出品数は27 点でした。風景・静物・人物など出品者の皆さんの熱のこもった作品が多数でした。福祉局長賞を受賞された福永修二さんの油彩作品「造船所風景」は、造船中の船の赤と緑、空と海の青、機材の黄色の組み合わせと画面構成が大胆な力強い秀作です。金賞の山口ユキエさん、銀賞の柴田順子さん、銅賞の竹下啓子さんの作品もそれぞれの個性を生かした良作です。



洋画の光行先生

◆工芸 松尾まさこ先生

今年の工芸部も出品点数が多く良品揃いでした。局長賞の水時さん、金賞の竹内さん、銀賞の舩越さん、銅賞の新田さん、いずれも大変丁寧な手仕事に品格が宿っています。奨励賞の井口さん、中園さんも力強い作品でした。「美は細部に宿る」皆様の次作が楽しみです。

◆書 福井佑香先生

今年も力作揃いの作品で審査に時間がかかりました。

最高年齢者賞の久野好子さん「松尾芭蕉の句」はお人柄がにじみ出るような静かで凛とした作品で素晴らしいかったです。

金賞、原勝興さん、淡墨での表現が非常に効果的で墨量、線の太細の変化によって余白が美しく精神的なものを感じました。銀賞、大森富士子さん、競えられた線質が魅力的で文字の余白が効いた秀作です。銅賞、古屋佳代子さん、漢字と仮名の大変な作業、筆がピンと立って無駄のない美しい線です。奨励賞、向坂恵子さん、丁寧に心を込めて書かれた品の良い作品です。

審査で感じたのですがどの作品も楽しくのびのびと書かれていたのがとても印象に残りました。来年は更に出品点数が増えますように願っております。

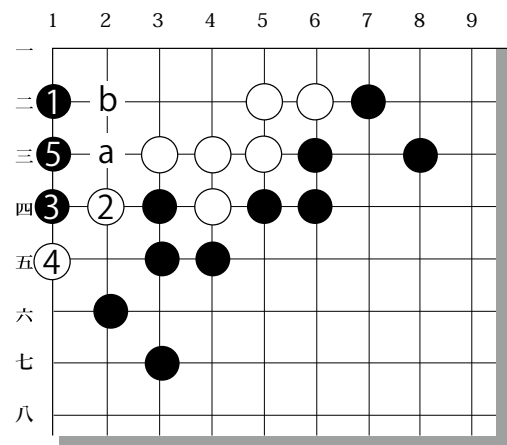
◆写真 松永楠生先生

最高の福岡市長賞の藤島正稔さん「吉兆の予感」は、池面の霧に射す光が非常に効果的です。金賞の森口正一さん「光芒ハンター」は光の中の人々がとても印象的です。銀賞の大賀信泰さん「歓喜」は水面等に反射する人物をうまくとらえています。銅賞の田中賢次さん「雲が生まれる…」はその感じが枯れ木とマッチしています。

4 ページ問題の解答

詰碁解答

黒1まで踏み込めます。
白2でaやbは黒5で白死。

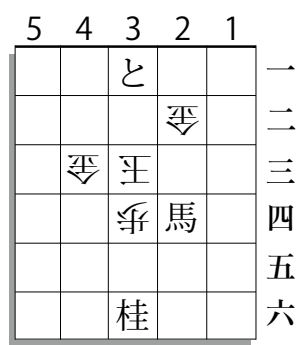


詰将棋解答

①2 四角、②2 二王、③1 三角成、
④3 三王、⑤2 二龍、⑥同金、⑦2 四馬まで。

【解説】
王を4二に逃がさないためには、2 四角か5 一角ですが、5 一角には相駒をしてくれると2 四龍までですが、金を引かれると後の攻めがありません。
2 手目2 二王に対しては、1 三角成しかありません。王も3 三しか行けません。ここで2 二龍の強手が出て2 四馬で詰み上がりです。

【詰み上がり図】





市老連会長賞
福永 修二(南区)

市老連会長賞

審査員による審査の結果、市長賞をはじめ各賞を選出し、最終日には、表彰式及びギャラリートークを開催しました。表彰式では、各賞が授与され

福岡市長賞

吉兆の予感
藤島 正稔(中央区)



市福祉局長賞

ミニチュアおひな様セット
水時 幸枝(東区)



受賞者一覧(敬称略)

賞	部門	氏名	作品名
特別賞	福岡市長賞	写真 藤島 正稔(中央区)	吉兆の予感
	市福祉局長賞	工芸 水時 幸枝(東区)	ミニチュアおひな様セット
	市老連会長賞	洋画 福永 修二(南区)	造船所風景
金賞	日本画	竹田 輝義(西区)	山間の雪景色
	洋画	山口 ユキエ(東区)	根子岳
	工芸	竹内 米子(早良区)	日本刺繍 孔雀
	書	原 勝興(南区)	色は匂へど(いろはにほへと)
	写真	森口 正一(早良区)	光芒ハンター
最高年齢者賞	女性(97歳)	書 久野 好子(中央区)	松尾芭蕉の句
	男性(91歳)	工芸 高木 八州男(早良区)	祝い松

※銀賞、銅賞、奨励賞については、市老連ホームページに掲載しています。

10月8日(火)〜14日(月)の7日間、福岡市美術館ギャラリーB.C.にて「第54回福岡市高齢者美術展」を開催しました。この美術展は、高齢者の生きがいを高め、文化活動を豊かにすることを目的に毎年開催しています。

芸術の秋を楽しむ

第54回福岡市高齢者美術展

今回は、日本画4点、洋画27点、工芸手が起こり、また、審査員によるギャラリートークでは、審査員の講評に多くの方が熱心に耳を傾け作品を鑑賞されていました。

- ◆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。
- ◆今年もたくさんの出品をお待ちしています。

ご意見
お寄せください!



広報紙「ふくふくクラブ福岡」へのご意見等をお寄せください。紙面づくりの参考にさせていただきます。

《送付先》
〒810-0062
福岡市中央区荒戸3丁目3-39
福岡市市民福祉プラザ内
福岡市老人クラブ連合会事務局
FAX: 092-713-0157
メール: fukuoka.rc@hyu.bbiq.jp

編集後記

謹んで新年のご祝詞を申し上げます。

今号では、4ページに女性部研修会の記事を掲載しております。この研修会では、健康長寿を目指し、バランスの良い食事の重要性について詳しく学びました。また、フレイル予防に向けた日常生活で無理なく取り入れられる具体的な習慣や、食材の工夫などが紹介されました。これからの生活に役立つ実践的な内容が多く、参加者からも大変好評だったようです。新年のスタートにふさわしいテーマとなっておりますので、ぜひご覧ください。

広告協賛へのお礼

このたびは、福岡市老連広報紙「ふくふくクラブ福岡」第115号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、老人クラブの活動状況などの情報を発信することにより、高齢者の生きがい・健康・教養を高めるとともに、交流の輪が広がるよう願って発行しております。今後とも末永く厚誼、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

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

福岡歯科大学 医科歯科総合病院

●福岡市早良区田村2-15-1
●TEL.092-801-0411

内科 呼吸器内科 循環器内科 消化器内科 泌尿器内科 皮膚科 形成外科 整形外科 小児科 産婦人科 放射線診療科 歯科 小児歯科 矯正歯科

お口の健康から
全身の健康まで

医療法人 光川会
福岡脳神経外科病院

脳神経外科に特化した専門医療機関として、
最適・最良の治療を提供いたします。

24時間×365日 救急診療体制

南区日佐5丁目3番15号
TEL:092-558-0081

サービス付き高齢者向け住宅 入居者募集
特別養護老人ホーム
(認可保育園併設)

地域複合福祉センター

社会福祉法人 ふくおか福祉サービス協会
〒810-0378 福岡市西区徳永北1-52
(JR 九大学研都市駅より徒歩3分)
お電話でのお問い合わせ
☎ 092-802-0701

【電話受付時間】9:00〜17:00(平日)
いと楽し 福岡

ブログ等で「いと楽し」の運営の様子を発信しています。ぜひご覧ください。

社会福祉法人 ふくおか福祉サービス協会
ささえ手ホーム綾

認知症対応型共同生活介護 グループホーム

福岡市東区水谷1-30-22
(JR・西鉄 千早駅より徒歩10分)
お電話でのお問い合わせ
☎ 092-674-3330

【電話受付時間】9:00〜17:00(平日)

大和電業株式会社

代表取締役 大園 彰

交通信号機・道路照明設備
電気設備・設計施工

福岡市東区松島3丁目24-2
TEL 092-621-3391

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)

ウィズグループ
WITH

<https://www.with-g.com/>

ずっと、元気に。
誰もがいつまでも活躍できる社会へ

ニチコミ
nichicom