



博多連だより

広報
第71号

発行 福岡市博多区老人クラブ連合会 福岡市博多区博多駅前 2-8-1 ☎092-419-1085
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2階 ☎092-292-6538



第49回博多区高齢者演芸大会

チームワークと熱意とワザで 最高に盛り上がりました!!



最優秀賞 ホクレレ(弥生)「ケカリネイアウ、アロハ・オエ」



優秀賞 那珂良し会(那珂)「ふるさとの四季を歌う」



優秀賞 王さんの太極拳(板付)「24式太極拳」



優秀賞 南山会(東月隈)「春秋の舞」

令和6年7月31日(水)博多市民センターホールにて、第49回博多区高齢者演芸大会を開催しました。この日の参加チームは18団体。懸命に稽古に励んだ成果をこの日の舞台で見事に発揮され、会場は大盛り上がりとなりました。



演技賞 民舞くらぶ(東住吉)「まつり、佐渡の舞扇」



熱演賞 手話ダンス(長生園)「夢をあきらめないで」



チームワーク賞 春住長生クラブ(春住)「嗚呼昭和 星の流れに」



特別賞 千代翠会(千代)「ねずみ小僧」

私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

博多いせがわ
内科 循環器内科

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

●受付時間は診療時間の30分前です。休診日:日曜・祝日
TEL 092-291-6600
博多区店屋町8-24 九勤呉服町ビル2階

日本医療機能評価機構認定病院／救急指定病院
医療法人 友愛会 **友田病院**

併設・関連施設
介護老人保健施設ケアセンター サンハウス
デイサービス サンテラス
居宅介護支援事業所 サンライフ
友田病院訪問看護リハビリテーション
ゆうあいデンタルクリニック

医療と介護のフルネットワークに取り組んでいます
博多区諸岡4丁目28-24 TEL092-591-8088

医療法人 悦可会
杉野眼科
杉野拓平／一宮雅子／貴福香織

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

火・水曜手術日
博多区美野島4丁目5-3(美野島南公園よこ)
駐車場有り ☎411-0315

救急指定
原三信病院
日本医療機能評価機構認定病院

診療時間 平日 9:00~17:00
※但し急患の患者様は24時間診療いたします。
博多区大博町1番8号 TEL092-291-3434
<https://www.harasanshin.or.jp>

24時間救急病院
365日開放型病院
救急対応 病院機能評価機構認定

木村病院
博多区千代2-13-19
地下鉄千代線千代1番出口より福岡高校方面へ徒歩3分
☎092-641-1966
<https://www.kimura-hosp.or.jp>

■内科 ■糖尿病内科
やまじ内科クリニック

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

博多区住吉 5-18-9 休診日:日・祝日
旧 松口クリニック TEL 292-8910

医療法人平和会福岡 **鳥谷歯科医院**

入れ歯でお困りの方はお電話を
☎092-432-1008

診療時間	月	火	水	木	金	土	【休診日】
午前 9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	日曜・祝祭日
午後 2:00~6:30	●	●	●	●	●	●	不定水曜日

博多区博多駅中央街 5-14 福さ屋ビル6F

社会福祉法人 広縁会
地域に根差した新しい我が家で、
いつまでも笑顔でいてほしい...

利用者募集中!!
職員募集中

特別養護老人ホーム
ケアイン博多・ショートステイ

TEL.092-452-0005 博多区東那珂1丁目8番8号
西鉄バス「東光寺北口」バス停より徒歩5分

人生100年時代 健やかに自分らしく生きる



博多区長

高木 三郎

新年、あけましておめでとうございます。

博多区老人クラブ連

合会「博高連」会員の皆様には、健やかに新春をお迎えのことと、

心よりお慶び申し上げます。また、平素から会員相互の親睦と交流を深められ、健康づくりや教養の向上、社会奉仕など、地域を豊かにする活動に積極的に取り組んでおられますことに深く感謝申し上げます。

昨年は、西鉄天神大牟田線の桜並木駅の開業や、博多ポートタワーの開設60周年、約30年ぶりの福岡が舞台

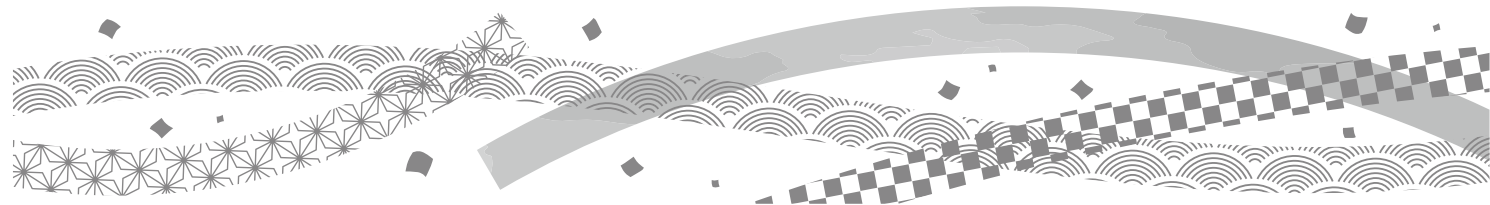
の一つとなる、連続テレビ小説『おむすび』の放送が開始されるなど、博多の街に、新たな人の流れや、賑わいと元気が届けられました。

福岡市は、人生100年時代の到来を見据え、誰もが心身ともに健康で自分らしく活躍できる、持続可能な社会を目指すプロジェクト「福岡100」を推進しています。認知症の方とのコミュニケーション・ケア技法である「ユマニチュード」の普及促進や、高齢者の社会参加拠点「福岡100

プラザ」で本人の意欲や能力に応じた活動の支援をしています。また、博多区役所に、福祉についての様々な相談ができる福祉の総合窓口「ぬくもりの窓」を昨年8月に開設するなど、誰もが健やかでいきいきと、そして安心して暮らせるまちづくりを進めています。

博高連の皆様方におかれましては、これからも社会の主役として、健康づくり、社会参加の促進などの活動に取り組みまれ、地域コミュニティの活性化を図られることを大いに期待しております。

本年が博高連及び会員の皆様にとって明るく良い年となりますよう、また皆様の益々のご活躍を祈念いたしまして、新年のあいさつとさせていただきます。



私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

原皮フ科クリニック

診療時間
平日 AM9:00~PM1:00
PM2:30~PM6:00
木・土 AM9:00~PM1:00
(休診日 日曜・祝祭日)

博多区下呉服町 2番13号 双和ビル3F ☎281-2115

博多駅東 クリニック

内科・胃腸内科・呼吸器内科・各種健康診断・特定健診
診療時間 月~金 9:00~17:30
(昼休み 13:00~14:00)
休診日 土曜・日曜・祝日

博多区博多駅東1-13-9 いちご博多駅東ビル2F
TEL 092-473-9177

●整形外科 ●消化器内科 ●内科
●麻酔科(小野恵子) ●リウマチ科

医療法人 小野病院

診療時間 平日/AM9:00~PM6:00 美野島3丁目
木・土/AM9:00~PM1:00

〒812-0017 福岡市博多区美野島3丁目5番21号(3丁目バス停前)

福岡 ☎(092) 431-1788(代)

医療法人

つつい皮ふ科 形成外科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
10:00~14:00	○	○	○	○	○	○	×
15:00~18:00	○	○	×	○	○	×	×

※受付は終了の15分前まで

博多区住吉4丁目8-24 住吉メディカルビル3階
TEL.092-409-4649
<http://tsutsuicl.com/>

双和薬局

SOWA PHARMACY

本店 福岡市博多区下呉服町2-13

TEL 092 271-5350 FAX 092 271-5468



保生堂調剤薬局

博多区上呉服町10番23号
TEL (092) 271-0523 FAX (092) 272-1920
E-mail: hoseido@eurus.dti.ne.jp

すべての病院・医院の
処方せんを受け付けます

やすらぎ薬局

博多区西春町1-1-30 ☎513-6277
FAX.513-6278



博多歯科医院

HAKATA DENTAL CLINIC

診療時間 平日 9:00~13:00 14:30~19:00
土曜日 9:00~13:00 14:30~18:00
休診日 日曜・祝祭日

いい歯 いい歯
TEL 092 413 1818

健康第一！ 楽しい活動、楽しい仲間と！



博多区老人クラブ連合会
会長 木原 正道

新年あけましておめでとうございます。

博多区老人クラブ連合会会員の皆様には、お健やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、パリオリンピック・パラリンピックや大リーグでの日本人選手の活躍、さらには、地元ソフトバンクホークスがリーグ優勝するなどスポーツ界が大いに盛り上がりしました。博高連におきましても、区のグラウンドゴルフ大会は暑さのために途中中止せざるを得ませんでしたが、市大会では博多区の選手が上位入賞するなど活躍

しました。また、ペタ

ンク大会やソフトダーツ大会では多くの選手が競技に汗を流し、交流の輪を広げスポーツを大いに楽しみました。

文化事業である演芸大会、カラオケ大会では、芸どころ博多の名に相応しい華やかな舞台が繰り広げられ、大勢の会員が観劇しました。

さて、会員の皆様方におかれましては、常日頃から博高連が実施しているスポーツ・文化活動や社会奉仕活動に積極的に参加していただき、健康づくり、仲間づくり活動または住みやすい地域づくり活動にご尽力いただい

ておりますことに感謝申し上げます。

博高連の今年の活動目標は、会員の皆様の健康を第一に考え、いつまでも健康で活躍できるよう、健康寿命の延伸を目的とした要介護や認知症の予防効果を高める活動である「人との交流を多く持つ」「運動は仲間とする」「地域組織へ参加する」これらのことが実践され、かつ皆さんが参加しやすい、楽しい事業となるようスポーツや文化活動に取り組んで参りたいと考えております。会員の皆様からご意見ご要望等を積極的に発信していただき、みんなで博高連活動を盛り上げていただきたいと思います。皆様のご協力をよろしくお願い申し上げます。

大きな課題である会員増強につきましては、運営委員会などで対応策について協議を進め

るとともに、会員の皆様におかれては、様々な活動を通じて多くの方に老人クラブの良さや楽しさ、面白さをPRしてください。民生委員や町内会、自治協議会と協力し老人クラブに興味を持って人々を勧誘してください。身近な人の確かな言葉は心に響きます。自らの健康を育み、共に支え合う仲間を増やしましょう。

最後になりましたが、本年が会員の皆様方並びにご家族様にとって幸多き年となりますことを祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。



私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

とも整形外科スポーツクリニック
診療科目：整形外科・リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
14:00～19:00	○	○	13:00まで	○	○	13:00まで

【休診日】水・土曜午後／日曜祝日
博多区豊1丁目4-32
TEL:092-432-3025 FAX:092-432-3026

出前『健康講座』などご相談ください。

千鳥橋病院
福岡市博多区千代5丁目18番1号 **救急告示病院**

☎641-2761

外来総合クリニック

千代診療所
千鳥橋病院 向い

☎651-0726

やまかわ眼科クリニック
便利な博多駅内 眼科専門医 山川 慶太

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:30～13:30	○	○	○	○	○	○	休	○
15:00～19:00	○	○	○	○	○	○	休	○

18:00まで
アミュエスト(旧博多デイトス)地下1階
☎092-436-2239

吉本整形外科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●
14:00～18:00	●	●	13:00まで	●	13:00まで	14:00まで

◎日曜・祝日 休診
リハビリ室直通電話 TEL 092-710-7595
博多区東那珂1丁目15-58
☎092-710-7558
www.yoshimotoseikei.com

地域から健康づくりのお手伝い

株式会社 **福岡保健企画**

ちどり薬局 博多区千代5-18-7 **☎651-8086**

ひよこ薬局 博多区千代5-11-20-105 **☎641-5100**

医療法人 えいこう

眼科 開星堂
諸岡診療所

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

休診日／日曜・祝日
診療受付は診療時間終了30分前までです。
博多区諸岡1-23-14 TEL.589-5890

医療法人 相生会

ピーエスクリニック
LTA 内科・リウマチ科・糖尿病内科・移植外科

月～金	9:00～18:00
土曜日	9:00～13:00
日曜・休	13:00～14:00

店屋町6-18 ランダムスクウェアビル8F
☎092-283-7777

心に響く29名の熱唱に感動

令和6年度第19回博多区高齢者カラオケ大会

令和6年10月4日(金)博多市民センターホールにて、第19回博多区高齢者カラオケ大会を開催しました。この日の出演者は29名。いずれ劣らぬ熱唱に会場は熱気に包まれていきました。

また、本大会は観客席からの応援も見どころのひとつ。ペンライトやお手製のうちざいます！

ハイレベルな戦いの結果、最優秀歌唱賞1名、優秀歌唱賞3名、奨励賞3名が選ばれました。おめでとうございます！

大会結果 (敬称略)

賞	校区・地区	氏名
最優秀歌唱賞	三 筑	須志原 守
優秀歌唱賞	那珂南	桐原 学
	三 筑	松岡 茂
	板 付	奥野喜久治
奨励賞	板 付	中牟田智恵子
	住 吉	渡邊 善季
	美野島	柴崎 榮子



最優秀歌唱賞

須志原 守
(三筑)



優秀歌唱賞

桐原 学
(那珂南)



優秀歌唱賞

松岡 茂
(三筑)



優秀歌唱賞

奥野 喜久治
(板付)



奨励賞

中牟田 智恵子
(板付)



奨励賞

渡邊 善季
(住吉)



奨励賞

柴崎 榮子
(美野島)



《最高齢者賞》

祝!W受賞



92歳

城川 八重子さん
(東光校区)



87歳

渡邊 善季さん
(住吉校区)

私たちは博多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 敬愛園

高齢者福祉施設・専門学校 **ケアスタ福岡**
博多区千代 1-30-25 ☎092-645-2155

複合型高齢者福祉施設 **アットホーム福岡**
博多区千代 1-1-55 ☎092-631-1007

介護老人福祉施設 **アットホーム博多の森**
博多区大字下月隈 73-1 ☎092-623-6236

介護老人福祉施設 **アットホーム諸岡**
博多区諸岡 2-13-32 ☎092-588-5885

通所介護 **千代パピヨンデイサービスセンター**
博多区千代 1-30-25 ☎092-633-3141

居宅介護支援事業所 **ケアセンター県庁口**
博多区千代 4-1-2 ☎092-402-7111

社会福祉法人 清風会

ケアハウス エスプランザ
博多区金の隈3-24-53 TEL 092-504-0155

金隈老人保健施設 フラワーハウス博多
博多区金の隈3-24-8 TEL 092-504-3355

特別養護老人ホーム 洸 寿 園
博多区金の隈3-24-55 TEL 092-503-1085

〈HP URL〉 <https://www.seifu-kai.jp>

社会福祉法人 創生会

指定特定施設入居者生活介護 **グッドタイムホーム5・山王公園**

※見学・問合せ受付中

www.sousei.net

☎092-436-9900

〒812-0015 福岡市博多区山王 1-11-26

内科・胃腸内科・呼吸器内科

医療法人 **永野病院**

診療時間 平日 8:30~12:30 1:30~5:30 休診日 日曜・祝祭日
土曜 8:30~12:30

福岡市博多区浦田1丁目31番1号
☎092-504-0611

高齢者グループホーム・小規模多機能ホーム

ふあみりー那珂

利用者・入居者 見学随時受付
= スタッフ募集中 =

◎いつも顔なじみの職員がケアを行います
◎少人数登録制のため、アットホーム
◎安心の24時間年中無休
◎認知症実践者研修修了済みの職員を配置

博多区那珂 3-14-6 **☎483-2335**

あなたに寄り添った あなたのらしい暮らしを

グループホーム
小規模多機能ホーム

月の丘 とめさん家

利用者・入居者 見学随時受付

博多区金の隈 3-18-15
☎092-513-0028

■歯科■口腔外科■小児歯科

井上歯科医院

TEL: 092-581-1687

診療案内 平日 AM9:00~PM1:00 PM2:30~PM7:00
土曜 AM9:00~PM1:00
休診 日・祝祭日

博多区寿町2-4-22 【JR南福岡駅前】

医療法人 柏愛会

林整形外科医院

院長 林 廣青
副院長 山岡 和弘

博多区東月隈4丁目1番20号
TEL (092) 503-2828

入院諾



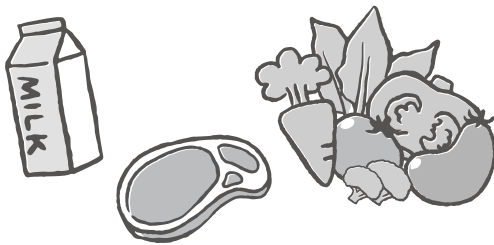
料理教室で おいしくフレイル対策

博多区老人クラブ連合会女性リーダー研修会

10月23日（水）、博多区役所5階栄養学習室にて、令和6年度博多区老人クラブ連合会女性リーダー研修会を行いました。
今回は数年ぶりに料理教室を開催。博多区食生活改善推進協議会の協力のもと、「フレイル予防の料理教室」というテーマで5班にわかれて研修を行いました。
研修では、はじめに講師の赤川先生による講話と当日調理したレシピについての説明を聞き、料理実習に臨みました。皆さん流石の手際の良さ



で昼頃には各班調理を終えいざ試食会へ。試食会で木原会長筆頭に博高連三役もお迎えして舌鼓を打ちました。その後、各班代表がそれぞれ感想を述べ合い、講師講評をいただきました。無事閉会となりました。



令和6年8月7日（水）博多区役所5階集団指導室にて、博高連健康教室を開催しました。研修では博多区保健福祉センター地域保健福祉課の保健師、歯科衛生士によるお口の健康とフレイル予防について、口腔

フレイル予防とよかトレ体操

令和6年度博多区老人クラブ連合会健康教室

ケアの講話がありました。また、運動指導士によるよかトレ体操指導もあり、フレイルを防ぐため実際に体を動かしながら体操を教えてくださいました。



私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

msttec 電気工事
設計・施工・保守管理
マストテック株式会社
福岡県知事 第108277号
福岡市博多区博多駅南3-21-17
TEL:092-558-4607

株式会社ノガミ木工
博多区吉塚7丁目8-5
TEL 092-611-0226

CHIKOU CO.,LTD.
株式会社 地工
代表取締役 宮崎 潤
博多区東比恵3丁目13番56号
TEL 092-461-2221

お弁当のご予約・お問い合わせはお気軽に
博多 必幸屋
Lunch Matsumiya
博多区壱粕 3-21-6 ☎472-5350

N.T.K.
有限会社 中島鍍金工業
本社・鍍金工場 博多区博多駅南5丁目8-30
TEL 092-411-5449 FAX 092-451-9299
大野城工場 大野城市仲畑1丁目9-4
TEL/FAX 092-592-0115

あした
確かな知識と技術を活かし、確かな未来を描き出す
一般建築用塗料・防水材・シーリング材
接着剤・建設用副資材・塗装機器の販売
福岡・佐賀・長崎・大分・熊本・宮崎・鹿児島・沖縄・山口をカバーする。
塗料・防水材料の卸販売専門商社
Fukuzawa Technical Service
株式会社エフ・ティ・エス
代表取締役 福澤 裕士
本社・福岡支店 / 博多区吉塚 4丁目 6-17
TEL.092-624-2938 FAX.092-624-8668
宮崎支店・鹿児島支店・福岡南営業所 <http://www.f-ts.co.jp>

ASUKA 社会福祉法人 あすか福祉会
博多とみひろ保育園
福岡市博多区麦野5-12-7
TEL.092-558-1066

宗教法人 聖福寺
花ぞの保育園
福岡市博多区御供所町12-12
☎092-271-3981



11月6日（水）、山王公園自由広場で、第20回博多区高齢者ペタンク大会を開催しました。記念すべき20回目の大会には、例年通り多くの参加者が集



まり、元気いっぱいの子供が繰り広げられました。当日は少し肌寒い天候でしたが、寒さを感じさせないほど、参加者の皆さんは活気に満ち溢

第20回博多区高齢者ペタンク大会

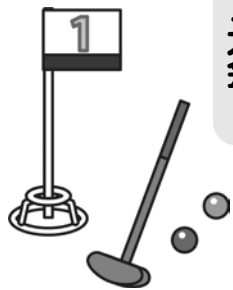
寒さに負けず

仲間と楽しく！



9月18日（水）、山王公園にて博多区高齢者グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。当日は大変日差しが強くなり、開会式も木陰に集まって開催するなど工夫を凝らして行いましたが、参加者の体調

猛暑の中 160名が奮闘！



や熱中症を考慮して途中中止の運びとなりました。気候の変化も考え、今後はより運動しやすい秋頃に開催を計画しておりますので、皆さん今後ともぜひご参加下さい。

第31回博多区高齢者グラウンド・ゴルフ大会



《最高齢者賞》



88歳
野瀬 万太郎さん
(吉 塚)

ダーツやペタンクなど体を動かすことや皆さんとわいわい楽しく過ごすことが健康の秘訣です。

健康のためには体を動かすことが大事！その中でも健康維持で笑顔を武器にすることがもっと大事！！



88歳
詫間 千代子さん
(春 住)

《総合順位》

順位	チーム名	校区・地区
優勝	昭南町	那珂南
準優勝	春 町	那珂南
第3位	麦1 A	板 付

《第20回記念大会 特別賞》

順位	チーム名	校区・地区
第4位	光丘町A	那珂南
第5位	新和町	那珂南
第6位	元 町	那珂南

私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

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



一緒に集団回収・廃品回収しませんか？
お手伝い致します。

製紙原料

和 株式会社 寺松商店

TERAMATSU GROUP

福岡集荷センター 古紙のお持込み自由！

福岡市博多区東比恵3丁目15-5

TEL 474-1347 寺松商店 検索

◆建物の「美」と「健康」を追求する◆



日本ビルケア株式会社

博多区神屋町4-5KS神屋町ビル6階

TEL 092-263-0060

交通安全施設工事 調査・設計・施工・管理



アスミテクノ
株式会社

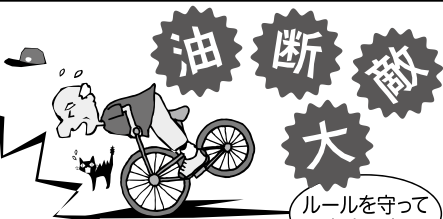
代表取締役 村上 宜隆

本 社 福岡市博多区春町1丁目2番24号

TEL.092-558-9975 FAX.092-558-9976

事業所 福岡市博多区金の隈2丁目17番43号

TEL.092-513-9132 FAX.092-513-9133



自転車の無灯火運転
カサさし運転はやめましょう



夜間外出の際は
反射材
の着用を！！

土木工事 解体工事 電気工事

総合建設業
セブン株式会社
福岡県知事許可(般-4)第115576号

本 社 博多区東光寺町2-9-51 205

TEL 092-409-4361

紙文房具・事務用品
OA用品・教科書

まつお文具店

博多区奈良屋町1-19

TEL 092-281-1026

令和6年度デジタル研修

高校生が教えるスマホ教室
マンツーマンで研修しながら交流

令和6年10月29日（火）、博多市民センターの第一会議室にてデジタル研修会「高校生が教えるスマホ教室」を開催しました。この研修会では精華女子高等学校の生徒とau博多バスターミナル店の研修スタッフが講師として参加し、研修に参加された老人クラブ会員35名にマンツーマンでの研修を

行いました。

当日は講師の生徒と研修生の会員が、スマホの操作に関する細かな疑問や質問を行う中で交流を進め、時に世間話も交わしながら、高齢者と若年者の異世代交流や相互理解を深めることができました。特に生徒からマンツーマンで学ぶ研修は大変反響もよく、参加さ

れた皆さんは通常の研修では質問しにくい疑問がその場ですぐ解決できたことや、研修を通じて講師の生徒と交流を深めながら、楽しく納得がいくまで学ぶことができたことに満足の様子でした。

昨年の高齢者演芸大会、今年のデジタル研修会に続き、今後も様々な形で異世代交流の場を広げてまいります。

地域と繋がり
まっしょ♡

那珂校区老人クラブ連合会
松風会 女性部長 浦山 富三栄

私たちはボッチャ大会・子育てサロン・那珂小学校1年生との昔遊び・竹下祭り（ブンブンごま・折り紙工作）等を地域で行っています。

女性部の高齢者福祉施設との交流はコロナ禍でお会いしての交流はできませんが、施設長を通じて手作りの作品を持参して毎年友愛訪問をおこなっています。本年度は使用した柔らかいタオルで作ったぞうきんを持参しました。

また、入所者様のお部屋に飾っていただくように折り紙の得意な会員さんの指導のもと紫陽花の壁掛けを製作しました。

地域での人と人との関わりが少なくなっている現在、高齢者相互の支えあいが一層求められています。同世代の仲間の心と心をつないだ友愛活動でみんなの笑顔のある暮らしを築いていきたいとします。



私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

真言宗 別格本山 **東長寺**

博多区御供所町二番四号
電話 092-291-4459

日蓮宗 **本長寺**

博多区中呉服町9-15
☎092-291-3257

一行寺

福岡市博多区中呉服町9-23
☎092-291-4495

明るく、正しく、仲良く生活しよう
御家庭の中心にお念佛を、念ずれば花開く！

浄土宗 **西方寺**

福岡市博多区奈良屋町10-11
TEL 092-291-1228

九州別院 最上 稲荷
日蓮宗 **本岳寺**

博多区上呉服町14-21
電話 (092) 281-4017番

臨済宗
節信院

博多区御供所町11-20

御協賛

明るい家庭は
正しい先祖供養から
阿含宗九州本部

福岡市博多区吉塚5-6-35
TEL (092) 611-6901



下月隈常盤会は第一常盤会
第三常盤会の180人で構
成され、サークル活動も、運
動から文化活動まで14のサー
クルが活動しています。ソフ
トダーツ、グラウンド・ゴル
フ、パークゴルフなどは校区
内の老人会と交流戦をやるな
ど活発に活動しています。カ
ラオケ、太極拳、卓球なども
愛好者が多く、集会所が狭い
くらいの盛況ぶりを呈してい
ます。

中でもグラウンド・ゴルフ
人気は高く32名程が、登録し



ており週3回(月、水、金)
団地内のグラウンドで汗を流
しております。

最近の高齢化を反映して、
サークル活動に参加する人
も80歳は当然の風潮であり、
サークル参加理由も体力・健
康維持、他人と会話などと老
化やボケ防止に良いからと考
えている人が多いようです。

老人会もサークル活動を利用
しての入会促進を図ってい
る所です。

校区・単位クラブ 活動報告 東月隈校区

14のサークルが 活発に活動中!

東月隈校区老人クラブ連合会

下月隈常盤会 会長 土屋 博幸

会員の声

テーマ「私の健康法」

身近な目標が 自分の心に力を

大浜地区 楽生会
田中 寛(95)

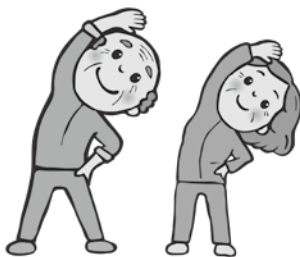
私の健康法と申しまして、もう95歳となり身体もどうにも動きません。しかし、すぐそこに目標があるということが自分の心に力を与えます。今は2週間後の孫の結婚式に出席することを目標とし、心の健康を保って次のことを頑張っています。

- (1) テレビ体操(NHK 第1)
9時55分~10時まで
 - (2) 足と腰のストレッチ(5分程度)
 - (3) 家内と2人で近所のマーケットまで
買い物に行く(20分)
 - (4) 竹刀の素振り(10分)
- 以上を毎日やっています。

毎日笑顔でいることを 心がけて

東月隈校区 南山会
佐藤 鈴子(76)

朝は5時半に起床し、日中はグラウンド・ゴルフやパークゴルフで運動と会話を楽しみ、夕方は愛犬との散歩を行い、お風呂上がりにはストレッチやスクワットで体をほぐしています。そして何より毎日笑顔でいることを心がけています。



くよくよせずに、 今日を楽しく

東月隈校区 南山会
井上 春一(82)

私は健康に特別にあれ、これといった事はしていないが、強いて申し上げれば、早寝、早起き、適度な運動、適度の晩酌と、昨日の事は忘れて、今日を楽しく、何事もくよくよせず気ままに生きていることかな?



私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています



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!



ロコモティブ
シンドローム
チェック

- ☐ 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- ☐ 手すりがないと階段の上り下りが困難
- ☐ 15分以上連続して歩き続けられない
- ☐ 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。
「症候群(シンドローム)」とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- ☐ 片足立ちの状態では靴下を履くことができない
- ☐ 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- ☐ 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難

上記の症状の一つでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなどで予防しましょう。

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。



博多臨港線は先の大戦中の昭和17年に運用が始まり、私ども奈良屋地区の築港本町を横断して線路が敷設されたのは戦後のことでした。町の風景の一部だった博多臨港線でしたが平成10年に貝塚付近にある福岡貨物ターミナル駅を除いて廃止されました。

頃でしたので、できてすぐの頃だったことを今知りましかつたことを今でも思い出します。しかし、そこを自転車に乗って渡っていくおじさんが居たから驚きました。すぐ横にかかるその津大橋ができたのは昭和37年でまだ後のことですから、近道になるこの鉄橋を渡って福岡ポートに行っていたに違いありません。



高速道の下り線を西鉄バスに乗って通ると広大な敷地に多数の貨物車両が並んでいるのを見ることが出来ます。インターネットで博多臨港線を詳しく調べた方のブログを見ることが出来ます。旧3号線沿いにあるゆめタウンは博多臨港線の操車場跡に建てられたものです。そして土地は今でもJR九州のものだそうです。このようなことに興味のある方はぜひブログをご覧ください。昔のことを思い出して楽しい記事でした。



第16回 わが町歴史散歩

博多にまつわる歴史をご紹介します

奈良屋地区老人クラブ連合会
会長 青木 望

懐かしの 博多臨港線

会員の声 原稿募集中、テーマ「私の健康法」

博高連だよりでは「会員の声」を募集しています。テーマは「私の健康法」です。皆さんは健康維持のため、食事や運動など何か健康に気をつけていますか？ぜひ皆さんの健康法を教えてください！

なお、ご投稿は下記宛先までどしどしお送りください。

※字数 50 字～100 字程度



【締切日】
令和7年5月31日(金)

送付先

〒812-8512 博多区博多駅前2丁目8-1 博多区役所4F
博多区老人クラブ連合会

☎ (092) 419 - 1085
FAX (092) 441 - 1455

私たちは博多区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

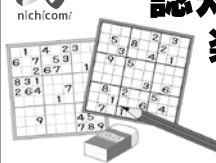
「1冊から作成」まずはご相談を！

TEL 092-292-6538

株式会社 ニチコミ



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

フレイルを予防しましょう！

○フレイルとは…

加齢や病気によって心身の活力（体力、気力、認知機能、社会とのつながり等）が徐々に低下し、要介護状態になる前の『虚弱』な段階をいいます。

フレイルになっても、早期に気づいて日常生活を見直すことで、健康な状態に戻ることができます。

【お問い合わせ先】 博多区地域保健福祉課

電話：092-419-1100 FAX：092-402-1169

○日常生活で意識して体を動かしましょう

体力・筋力を保つことはフレイル予防に重要です。日頃から意識して体を動かしましょう！

掃除



洗濯



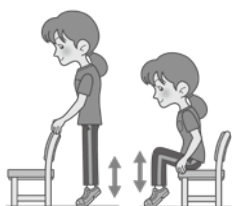
階段を使用



○おうちでできる簡単トレーニング

無理せず続けて運動を習慣にしよう！

① かかと上げ



ふくらはぎの筋力アップ

つま先を床につけたまま、かかとの上げ下げを繰り返す（10～20回）

② ひざ伸ばし



ひざ上の筋力アップ

ひざをまっすぐ上げて5秒保ち、ゆっくり降ろす（片足5～10回ずつ）

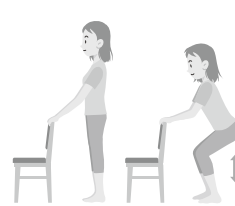
③ ひざ上げ



足を持ち上げる筋肉（腸腰筋）の筋力アップ

ひざを胸に引き上げ5秒保ち、ゆっくり降ろす（片足10回ずつ）

④ スクワット



足腰の筋力アップ

足を肩幅に開きゆっくり腰を下ろし、ゆっくり立ち上がる（3～10回・1日3セット）

⑤ 片足立ち



バランス能力アップ

床につかない程度に片足をあげ、そのまま1分間保つ（左右1分間ずつ・1日3回）

相談は終活サポートセンターへ

終活サポートセンターでは、相続、葬儀、医療同意など、終活に関するさまざまな相談に対応するほか、情報提供なども行っています。さらに必要に応じて専門機関におつなぎします。

● 専門家による無料相談

第1、2、3、5水曜日は終活アドバイザーが、第4水曜日は弁護士が面談で相談に応じます。時間は午後1時～4時（定員3人、1人1時間）。予約制です。

● 終活出前講座

ふれあいサロンや地域カフェなどに職員が出向き、出前講座を行います。

● 死後事務委任事業

身寄りがなく、自身の葬儀等の死後事務に不安を抱える人を支援しています。

毎月定額の利用料を支払って死後事務を委任する「やすらかパック事業」と、預託金の中から死後事務を行う「ずっととあんしん安らか事業」があります。

■ お問い合わせ先

終活サポートセンター
（中央区荒戸三丁目ふくふくプラザ3階
福岡市社会福祉協議会内）
電話：092-406-0168（平日午前9時～午後5時）
FAX：092-406-0169

歩行中の交通事故に気をつけましょう！

昨年8月末時点、県内の交通事故死者数の約6割が高齢者で、さらに、道路横断中における交通事故死者数の約7割が高齢者でした。

若い時の感覚のまま「まだ車は遠いし大丈夫」と判断して道路を横断することは危険です。

加齢に伴う身体機能の低下を自覚し、明るい服装を身に着けて安全に道路を横断しましょう。

- 道路の斜め横断は近く見えても、横断する距離は長くなります。
- 横断前は、「止まって」、「見て」、「合図を出して」、「待って」渡りましょう。
- 道路を横断する際は、横断歩道を渡りましょう！

- 黒っぽい服装は薄暗い周囲に紛れ見えづらく発見が遅れがちになります。
- 自分には車両が見えていても、ドライバーが気付いているとは限りません。
- 明るい服装や反射材で自分を目立たせましょう！



【お問い合わせは】
博多警察署交通第一課交通総務係まで
(092-412-0110)



博多警察署
お知らせ

ますます巧妙化する詐欺の手口

「あなた名義の携帯電話が犯罪に利用されている」
「動画を視聴し、その画像を送信するだけで報酬が貰える」
「サイトの未払い料金があり、支払わないと携帯電話が強制解約となる」
「あなたの保険証が不正に利用されているので、話を聞かせてほしい」
「〇〇県警の捜査であなたの名前が出てきた」
「特殊詐欺グループの主犯を逮捕し、捜査したところ、あなたのカードが使われていたので、捜査に協力してほしい」

不審な電話・
身に覚えのない電話が
かかったら…
博多警察署
☎ 092-412-0110 まで

会員文芸

～多数の寄稿ありがとうございました～

川柳

猛暑日後体力無さに年を知る

那珂南校区 石川 浩二郎

親思う気持を包みプレゼント

大浜地区 大石 和子

大豆煮の吹きこぼれたり長電話

那珂校区 廣田 すみ子

買い物へ歩数計持つて今日もまた

東吉塚校区 佐谷 寛義

孫が来た柴三郎じゃ喜ばねえ

東吉塚校区 辻田 静代

今日もまたティッシュあめ玉診察券

東吉塚校区 市川 和枝

暑かった本当年はこたえたネ

東吉塚校区 金丸 幸子

台風も迷走のろのろハビリを

東吉塚校区 伊藤 康代

カレンダーも記録づくしの猛暑日に

東吉塚校区 佐谷 年江

はなれたいはなれられない夫婦岩

東吉塚校区 安武 浩二

塞ぐ日々友の電話にはげまされ

東吉塚校区 内藤 多美子

俳句

赤とんぼスイースイーとダンスする

東月隈校区 笹尾 知江

コスモスの花によばれて能古島

東月隈校区 中武 正

あとを来る蝶と一緒に花巡り

東月隈校区 原口 敏郎

夏祭り年を忘れて踊る輪に

那珂南校区 井上 佐重子

秋刀魚焼く亡き夫に供へ一人酒

那珂校区 日下部 洋子

八十路すぎ友らと競うラストヘビー

冷泉校区 中山 陽子

枯枝に蟬の脱けがら秋を待つ

東吉塚校区 稲益 宏子

不景気だ今年もきめた寝正月

東吉塚校区 北浜 宏美

この残暑厳しすぎたネそうザンシヨ

東吉塚校区 稲益 満

秋桜や広さにかすむ孫二人

東吉塚校区 前之園フヂエ

この猛暑脳も体もくたくたに

東吉塚校区 福田 一二三

風と舞う役目を終えた紅葉が

東吉塚校区 宮本 コトミ

柿ひろい共に遊んだ友逝ぬ

東住吉校区 古川 トキ子

短歌

初空を朱に染めながら日は昇り

博多の空をあまねく照らす

那珂校区 加藤 節子

亡き母も米寿で逝きし吾も又

米寿を迎え時代は廻れり

奈良屋地区 吉田 玲子

この夏の家庭菜園全滅と

友より届くなげきのメール

東吉塚校区 高橋 博美

お互いに固有名詞の出ぬままに

話弾みて老友とわらいぬ

那珂校区 上妻 壽賀子

秋の日のみどりすこぶる柳川で

今日もたのしく詩と歩きぬ

東住吉校区 青木 千枝子



あとがき

明けましておめでとうございませう。

新年を迎え会員の皆様におかれましては益々の御健勝のこととお喜び申し上げます。

年に2回発行致しておりますこの「博高連だより」も71号となりました。いつも投稿にご協力いただき誠にありがとうございます。

広報紙を発行するにあたり広報部一同は皆様達が毎号楽しみに首を長くして待たれる姿を頭に浮かべ、マンネリ化を無くし、アイデアを出し合いながら和気藹々のもと作っております。これからも皆さんの元気な活動の様子を広報紙を通じてご紹介してまいります。

ご協力よろしくお願い致します。

広報部 部長 稲益 満

ご協賛いただきました皆様方へ

このたびは「博高連だより」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。

博多区老人クラブ連合会

第19回

はかた熱中人

ねっちゅうびと

会員の皆さんが、いま熱中している
趣味や活動をご紹介します。

子どもたちに寄り添って

東住吉校区 連合永寿会 中村 正男氏(89)

JR博多駅より徒歩で10分程のところに、東住吉小学校があります。周辺はオフィスビルやマンションが林立していますが、校庭の大楠がシンボルの落ち着いた雰囲気の小学校です。

校舎のくつ箱の近くに使わなくなった花壇を利用した、縦2メートル横11メートルの小さな田んぼがあります。20年程前に校区栄寿会の中村正男さんが田んぼを作りあげ、子どもたちの生きた教材として「お米の一生」を学んでもらっています。毎年担当は五年生。今年も6月に田植えをしました。中村さんより植え方の説明を受け、児童が一束ずつ苗を

もらい、田んぼに入って植えていくのですが、足を入れたとたんに土に触れた感触の悲鳴が聞こえます。植えた苗が倒れそうになっているものも、バラけたりしているものも、苗が根付くと自分でちゃんと真っ直ぐになると中村さんから植物の生きるたくましさも教えてもらいます。

9月にはすずめが稲穂をついばまないようにと稲の上にネット張り。10月には待ちに待った稲刈り。脱穀は中村さんがしてくれまます。昨年の収穫は8キログラムとのこと。自分たちが育てたお米を学校で試食するのですが、味わいも格別でしょう。中村さんはもうすぐ90歳になりま

す。校庭の小さな田んぼで20年間休まず、子どもたちに「お米の一生」を伝えてくれる中村さんは、まさに校区の熱中人です。

【取材】
東住吉校区 連合永寿会
会長 小嶋 和子



たくましく育った稲



植え方の説明をする中村さん



児童と共に田植え



待ちに待った稲刈り

私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科 小児科 大西医院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	12:30まで	／
14:00~17:30	●	●	●	／	●	／	／

博多区吉塚本町10-28 **駐車場 8台有**
☎092-621-0716
ホームページ <https://www.ohnishi-cl.jp>

介護福祉のご用命は

特別養護老人ホーム

りんごの丘 (光丘町・那珂南校区)

りんごの家 (井相田・板付校区)

小規模多機能型ケアホーム

りんごの里 (井相田・板付校区)

社会福祉法人 **そよかぜの会**
博多区光丘町1丁目2-41 ☎092-502-7901

しばやま歯科

予約優先 TEL:092-260-7337

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~14:00	●	●	●	●	●	×	×
15:30~19:00	●	●	●	●	●	×	×

休診 日曜・祝日・土曜午後 FAX:092-260-7334
<http://shibayamashika.com>
〒812-0851 福岡市博多区青木1丁目19-1

みみはなの岡医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00 (最終受付 12:30)	●	●	●	●	●	●	／
14:00~18:00 (最終受付 17:30)	●	●	／	●	／	／	／

休診 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日
<https://okaiin.net>
☎092-643-6066
博多区千代1-2-1 BRANCH博多パビヨンガーデン

高齢者向け配食サービス

栄養バランスを考えた安心・安全なお弁当

配食のふれ愛 博多駅南店

初回1食 無料 後払い OK おかゆ・刻み食 個別対応

お問い合わせ TEL 092-402-0432
ご注文は FAX 092-292-5953
<https://www.h-fureai.com/> 配食のふれ愛

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

冠婚葬祭 ベルコ

シティホール博多
博多区博多駅前3丁目18-21 ☎092-452-4242

冠婚・葬祭のことなら
私たちにまかせください

(株)ベルコ福岡支社 博多支部代理店
博多区博多駅前3丁目18-21-2F
☎092-292-9561

どなたでもご利用できる社会福祉法人の葬儀場

みんせい葬祭

私たち「みんせい葬祭」は、助葬事業を目的とした専門的な社会福祉団体として市民福祉に寄与する葬祭事業を行っています。

- 福岡市職員厚生会指定
- 福岡市民間社会福祉従事職員福利共済制度指定
- 福岡市中小企業従業員福祉協会指定

年中無休 24時間受付

社会福祉法人 福岡市民生事業連盟 葬祭部
TEL.092-271-7422 / FAX.092-271-7458
〒812-0033 福岡市博多区大博町7-5