福岡市老人クラブ連合会 広報紙

令和2年1月1日発行
第105号

ふくふくクラブ福岡

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　楢橋　貞雄

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。

私は、昨年5月に市老連の会長に就任させていただきましたが、会員の皆様のご支援・ご協力によりまして、各種事業を無事に進めることができましたことに、深く感謝を申し上げますとともに、厚くお礼を申し上げます。

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。

老人クラブ活動の基盤は、言うまでもなく個々の会員そのものでありますが、平成9年度をピークに、クラブ数、会員数ともに減少しております。会員数の減少は全国的な傾向ではありますが、市老連としましては、会員増強は最も重要な課題であると認識しており、引き続き会員増強運動に取り組んでまいりますので、皆様方のご協力をよろしくお願いいたします。

近年、毎年のように記録的な豪雨や超大型の台風により、土砂災害や浸水、洪水災害などの大きな被害が全国各地で発生しています。私たち老人クラブが日頃から取り組んでおります仲間や地域への声かけなどは、地域コミュニティの上からも極めて大切であると考えております。これからも私たち老人クラブは、仲間や地域とともに安全・安心な住みよい地域づくりを目指しますとともに、地域を豊かにする社会活動などに積極的に取り組んでまいりますので、皆様方のご理解とご協力を切にお願い申し上げます。

最後になりますが、本年が会員の皆様にとりまして、健康で幸多い年と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。

福岡市老連のホームページをぜひご利用ください！

ホームページイメージ

福岡市老連のホームページでは、行事報告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ぜひご覧ください。

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。あわせてご利用ください。

行事の写真は、パソコン上で保存ができます。ご利用ください。

過去の広報紙も閲覧可能！

http://fukuoka-sirouren.com　福岡市老人クラブ連合会　検索

紙面のご案内

- 老人クラブ連合会主催事業の実績報告 …… 2
- ねんりんピックわかやま2019と岐阜2020の紹介 …… 3
- 交通安全啓発記事（福岡県警）、高齢者農園追加募集 …… 4
- 消費生活センター啓発記事、よかドックのご案内 …… 5
- 保健福祉大会（演芸発表会）実績報告 …… 6
- 高齢者向けレシピ …… 7
- 詰碁・詰将棋問題・解答 …… 7・11
- 特集「七区の投稿」 …… 8・9
- 全老連関連事業の報告、九州ブロック老人クラブリーダー研修会 …… 10
- 文芸欄「みんなの広場」、第49回福岡市高齢者美術展講評 …… 11
- 第49回福岡市高齢者美術展 …… 12

この広報紙の作成にあたっては、共同募金からの配分金を充当させていただいております。

第48回 福岡市高齢者囲碁・将棋大会

開催日：令和元年7月25日（木）
会　場：福岡市市民福祉プラザ６０１研修室

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、生きがいづくりを進めるため開催しています。

参加者は、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30名、将棋２部門に29名、計59名が参加しました。

競技は、囲碁は８人パート４回戦のスイス方式、将棋は16人パート５回戦のスイス方式で実施。白熱した戦いが繰り広げられました。

大会の成績は別表のとおりです。（敬称略）

囲　碁				
市長賞	チャンピオン戦優勝	東　区	村岡　節夫	六段
市議会議長賞	三・四段戦優勝	南　区	石松　政規	四段
市老連会長賞	初・二段戦優勝	南　区	入江　満志	二段
	級位戦優勝	中央区	雑崎　懋	１級
	チャンピオン戦準優勝	西　区	吉富　安	六段
	三・四段戦準優勝	西　区	荒川　芳明	三段
	初・二段戦準優勝	西　区	林　健二	二段
	級位戦準優勝	博多区	安部　恭輔	１級
将　棋				
市長賞	有段者戦優勝	南　区	小川　富治	五段
市議会議長賞	級位戦優勝	西　区	井出　賢二	１級
市老連会長賞	有段者戦準優勝	早良区	永松　忠明	四段
	級位戦準優勝	西　区	中富　勲	３級
最高年齢者賞				
囲　碁	城南区	城後　信夫　87歳		二段
将　棋	中央区	榊　留夫　87歳		二段

第41回 福岡市高齢者ゲートボール大会

開催日：令和元年10月4日（金）
会　場：博多区 山王公園

今年の大会は、台風18号の影響で前日からの順延の開催となりましたが、好天に恵まれ、絶好のゲートボール大会日和となり、参加者の皆さんは青空のもと元気にプレー。

順延の影響で１チーム減り、大会当日は博多区・早良区・西区の８チーム、計41名の参加となりました。

当日は早良区、西区の福祉・介護保険課長等を来賓に迎え、楢橋市老連会長をはじめ、保健福祉局髙木高齢社会部長のあいさつの後、西区の藤田信裕さんが選手宣誓し、競技を開始しました。

参加チームは、２コートで熱い戦いを繰り広げ、見事栄冠に輝いたのは早良区チーム（早良区）、春住チーム（博多区）でした。おめでとうございます。

試合の成績は、別表のとおりです。（敬称略）

優勝	第１コート	早良区	早良区
	第２コート	博多区	春　住
準優勝	第１コート	博多区	博　多
	第２コート	博多区	松風会
最高年齢者賞	男　性	博多区	中村　政男 85歳
	女　性	早良区	石井　和子 87歳

第18回 福岡市高齢者グラウンド・ゴルフ大会

開催日：令和元年10月30日（水）
会　場：中央区 舞鶴公園　球技場・野球場

７区の大会で選抜された361名が参加して、福岡市高齢者グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。各区の福祉・介護保険課長等を来賓に迎え、楢橋市老連会長、保健福祉局髙木高齢社会部長のあいさつに続き、城南区の阿部克郎さんと三島治子さんが選手宣誓し、競技を開始しました。参加者は３コースに分かれ、熱戦を展開しました。

試合の成績は、別表のとおりです。（敬称略）

	赤コース	黄コース	青コース
優勝	日下部　浩二（博多区　32打）	一木　繁晴（東区　27打）	有村　則男（南区　34打）
準優勝	倉光　義治（南区　36打）	福地　久一（博多区　34打）	佐藤　勝利（博多区　35打）
３位	野口　一弘（早良区　37打）	酒井　信行（博多区　36打）	安達　保生（早良区　38打）
最高年齢者賞	男性　佐藤　英之（南区）　94歳		
	女性　白水　京子（東区）　90歳		

※ ホールインワン賞は92本出ました。
コース別内訳：赤コース28本、黄コース30本、青コース34本

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

しみず動物クリニック
休診日 火曜日・祝日
福岡市南区清水2-9-28 正徳ビル1F
TEL.092-557-8001

福岡歯科大学
医科歯科総合病院
歯科・内科・外科 他
医科の診療科も充実しています。
TEL.092-801-0411（代表）
福岡市早良区田村2-15-1
http://www.fdcnet.ac.jp/hos

医療法人 社団研英会
林眼科病院
院長 林　研
博多区博多駅前４丁目23-35
TEL 092-431-1680

福岡市選手団が19種目で大活躍

ねんりんピック紀の国わかやま 2019

ねんりんピック紀の国わかやま2019は「あふれる情熱　はじける笑顔」をテーマに全国から1万人以上が和歌山県に集い、令和元年11月9日（土）から12日（火）までの4日間にわたり開催されました。

10月24日（木）には、福岡市役所講堂にて福岡市選手団の結団式が行われ、福岡市選手団代表としてペタンクの上田耕一さんが力強い決意表明を行いました。

今大会は、福岡市選手団の楢橋貞雄団長以下、総勢112名がスポーツ交流大会（ゲートボールなど8種目）、ふれあいスポーツ大会（グラウンド・ゴルフなど8種目）、文化交流大会（囲碁など3種目）の合計19種目に参加しました。

和歌山市の紀三井寺公園陸上競技場で開催された総合開会式は好天に恵まれ、楢橋団長以下、福岡市選手団が福岡市旗を掲げ、力強く行進しました。

ゲートボール、グラウンド・ゴルフ、囲碁、将棋の4大会には、昨年度の市老連大会の上位入賞者が参加しました。

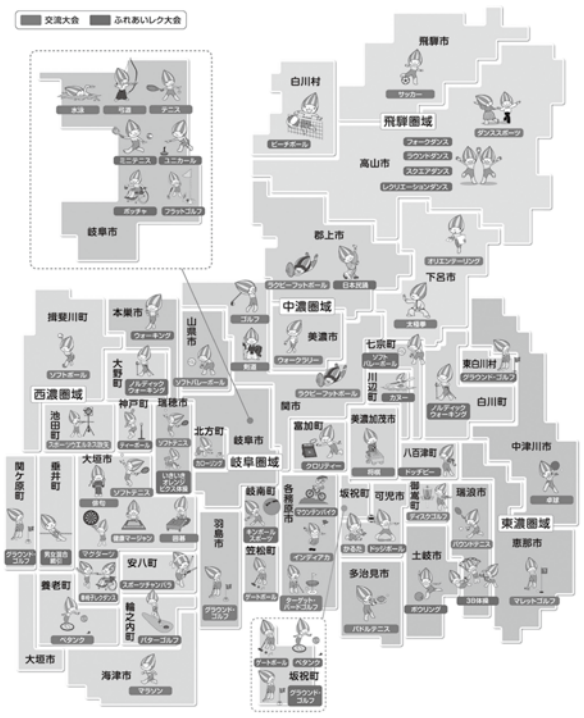
和歌山市で開催されたスポーツ交流大会では、卓球の団体戦で福岡市チームが圧倒的な強さで決勝に進み、昨年の開催県である富山県の富山チームを3対1で下し、見事に優勝されました。

また、和歌山県民文化会館等で開催された美術展では、昨年度の福岡市高齢者美術展の特別賞と金賞受賞者の作品、計8点を出品しました。洋画部門で山崎正博さんの「防人」が見事に銅賞に輝きました。さらに、工芸部門では石橋笑子さんが最高年齢者賞を受賞されました。その他のいずれの作品も、来場者の方々を魅了させる作品ばかりでした。

福岡市選手団入場行進

来年度は岐阜県で開催

ねんりんピック岐阜 2020



ねんりんピックの参加は「全国健康福祉祭参加事業福岡市実行委員会」で実施しています。

来年度の「ねんりんピック岐阜 2020」は、10月31日（土）から11月3日（火）の日程で、31種目の交流大会などが開催されます。

このうち俳句については募集句があります。会員の皆さんも奮ってご応募ください。応募要領は、3月下旬ごろに市老連ホームページに掲載予定です。

【お問い合わせ先】

福岡市老人クラブ連合会事務局
電話　713-1340／FAX　713-0157

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
博多駅前 3-9-1 ☎414-7063
山本診療所　糖尿病専門サイト　検索

脳神経外科・神経内科・リハビリテーション科
医療法人 光竹会
大橋ごう 脳神経外科 神経内科 クリニック
大橋駅西口 徒歩1分
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:30～13:00 ● ● ● ● ● ●
15:00～19:00 ●※ ● ● ● ● ●
【休診日】・日曜日・祝日 ※第4日曜の翌月曜は休診
◎診療時間は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
平尾ごう脳神経外科クリニック
診療時間
平日・土曜　午前 9:30～12:30　午後 13:30～18:30
休診日　日曜日・祝日
南区大楠 2-8-29 TEL092-534-5219

医療法人 すずらん会
在宅療養支援診療所
たろうクリニック
訪問診療24時間365日行っています
認知症デイケア
デイケアうみがめ
東区名島1-1-31
TEL.092-410-3333　FAX.092-410-3332

病気の早期発見と予防につとめよう
1. 健康診断や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう

岡野歯科医院
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00～13:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
14:00～18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ／
休診日／日曜・祝祭日
福岡市博多区住吉 2-11-23 ☎281-1691

認定補聴器専門店
㈱福岡補聴器センター
TEL:092-781-1133
お気軽にお問合せ下さい
福岡市中央区渡辺通4-10-10 紙与天神ビル7F
営業時間 午前9:00～午後5:30/日祝休み

ペダル踏み間違い事故を防止するために

★正しい運転姿勢
正しい運転姿勢をとり、ペダルを踏む足の位置を確認しましょう。

★予期せぬところからの歩行者や車両に注意
周囲の状況を把握し、注意力を高め、不意な状況でも冷静な対応ができるよう心がけましょう。

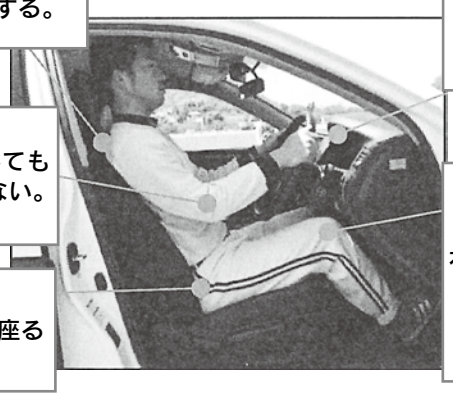
★運転することに集中
普段から気持ちに余裕を持って、運転中はカーナビなどの操作を行わないなど、運転に集中できる環境を作りましょう。

★クリープ現象の活用
ブレーキペダルに足を乗せた状態で、クリープ現象を活用した運転を取り入れましょう。

※クリープ現象：AT 車でシフトレバーを P や N 以外にしていると、アクセルペダルを踏まなくても車両が低速で動く現象

【出典】ITARDA INFORMATION 交通事故分析レポート No.124

正しい運転姿勢、とれていますか？

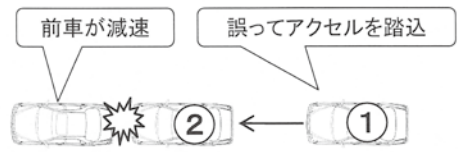


なぜ起こる？　どう防ぐ？

ブレーキとアクセルの踏み間違い事故

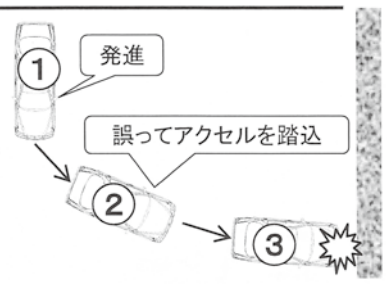
最近、高齢者によるブレーキとアクセルの踏み間違い事故が増えています。ポイントをふまえて、運転を楽しみましょう。

踏み間違い事故の典型的なパターン



パターン１
追突事故

前車が減速したためブレーキを踏もうとしたが、誤ってアクセルを踏み込み前車に追突



パターン２
駐車場内で発進時

エンジン始動に手間取って焦り、発進後にブレーキを踏もうとしたが、誤ってアクセルを踏み込み、フェンスに衝突

【福岡県警察】

福岡市高齢者農園利用者の追加募集

募集期間 令和２年１月20日（月）から随時募集
※定員になり次第、締め切り

高齢者農園に空きがあるので追加募集を行います。
募集要領は下記のとおりです。

利用期間
【青葉近隣農園】令和2年7月1日～令和5年6月30日まで
【西部高齢者農園】令和2年4月1日～令和5年3月31日まで

《利用対象者》
福岡市老人クラブ連合会会員（単位老人クラブに加入している人）
《申込方法》
所定の申込用紙に記入し、東区青葉近隣農園、西区西部高齢者農園の管理運営委員会に申し込んでください。申込用紙は、右記の高齢者農園管理運営委員会で配布します。

【高齢者農園管理運営委員会】
東区 青葉近隣農園
【募集人数２名　駐車場:有(1台)】
東区青葉 6-30-12
農園代表者　弥富　勇
TEL 092-691-9375

【高齢者農園管理運営委員会】
西区 西部高齢者農園
【募集人数６名　駐車場:有(6台)】
西区生の松原 3-11-15
農園代表者　神園　興也
TEL 092-891-9838

問い合わせ先
・農園利用申し込みに関すること：上記の高齢者農園管理運営委員会
・福岡市高齢者農園に関すること：
福岡市老人クラブ連合会事務局（担当者：多々良）
TEL 092-713-1340

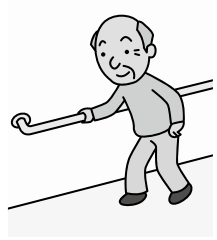
私たちは福岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

7つのロコモチェック!

1つでも当てはまるとロコモの危険信号！

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中で躓いたり滑ったりすることがある
3. 階段を上がる時、手すりが必要
4. 15分ほど続けて歩くことができない
5. 横断歩道を青信号で渡りきれない
6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本）の荷物を持ちかえるのが困難

※ロコモティブシンドローム とは、「運動器障害」「要介護」になるリスクが高い状態のことです。



みんなで受けよう！

よかドック

（福岡市国民健康保険の特定健診）

よかドックは生活習慣病予防のための健診です。
毎年度（4月1日～3月31日）に1回受診できます。

対　象

40～74歳の福岡市国民健康保険加入者
（令和2年3月31日までに40歳になる人は39歳でも受けられます）
※治療中の方も受診できます。

検査内容

身体測定・血圧測定・尿検査
血液検査（コレステロール・血糖・肝機能・尿酸・クレアチニン・貧血）
心電図検査・問診など

通常10,000円程度の検査内容です。

料　金　500円

※ただし、2019年度中に40歳になる人（S54.4.1～S55.3.31生まれ）、または50歳になる人（S44.4.1～S45.3.31生まれ）、満70～74歳の人、市県民税非課税世帯（要証明書）の人は無料
《保険証をお忘れなく！》

お問い合わせ

よかドックについてのお問い合わせ
◆よかドックご案内センター◆
TEL 092-711-4826
FAX 092-733-5756

実施医療機関をご案内します

◆集団健診予約センター◆
TEL 0120-985-902
FAX 0120-931-869
【受付日時】平日9時～17時

保健福祉センター（保健所）等での検診予約ができます。保険証を準備してご予約ください。

けんしんナビ　検索

催眠商法に要注意！

催眠商法とは，日用品等を「無料」や「特売」などと言って、しめきった会場に人を集め、言葉巧みに会場の雰囲気を盛り上げて、冷静な判断ができなくなるような状況をつくり、最終的に高額な商品を購入させる手法です。

【事例】

100円の商品がたくさん載っている展示販売会のチラシがポストに入っていたため会場に行った。会場にはマヨネーズやトイレットペーパー、ソースなどの商品が100円で売られていたが、会場で開催されている説明を最後まで聞かないと購入できないと言われた。

1時間半くらい商品の説明を受けた後、足腰や肩の痛みなどに効果があるという一番高いシーツを勧められた。通常は25万円だが特別に20万円にすると言われ、勧められるがままに購入してしまった。

家に帰って使ってみたが効果が感じられず、値段も高すぎるため返品したいと思うようになった。

このような時はどうしたらいいの？

【アドバイス】
- ○「無料」などの言葉につられて安易に会場に行かないようにしましょう。
- ○勧誘されても必要なければその場できっぱりと断りましょう。
- ○使用していても、クーリング･オフができる場合があります。困った時はすぐに消費生活センターに相談しましょう。
- ○長期間会場に通わせ顔見知りになったところで、言葉巧みに次々に高額な商品の購入を勧めてくる手法もあるため注意しましょう。

福岡市消費生活センター（相談専用電話）
TEL: 092-781-0999

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

「ねたきりゼロ」10か条

❶健康なからだをつくろう
食生活に気を配り、毎日すすんで運動をしよう

❷病気の早期発見と予防につとめよう
健康診断や健康相談を活用し、
気軽に相談できる「かかりつけ医」を持とう

❸事故防止を心がけよう
交通ルールは守り、安全につとめよう

❹メリハリのある毎日を送ろう
自分のことは自分で！身だしなみに気を付けよう
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

❺1日1回は外に出よう
散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう

❻友達や仲間をつくろう
何でも話し合える友だちをつくろう

❼社会活動をすすめよう
クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

❽家族の協力で自立につとめよう
家の中を動きやすく安全に整えよう

❾保健・福祉サービスを上手に利用しよう
困ったときは相談窓口に問い合わせてみよう

❿ 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

安否確認には、災害伝言ダイヤル「171」

地震などの災害時は、一時的に電話がつながりにくくなります。

伝言の録音方法
①「171」にダイヤル➡ガイダンスが流れる
②1をダイヤルする➡ガイダンスが流れる
③電話番号を、市外局番からダイヤルする（×××）×××-××××
④30秒以内に録音する

伝言の再生方法
①「171」にダイヤル➡ガイダンスが流れる
②2をダイヤルする➡ガイダンスが流れる
③電話番号を、市外局番からダイヤルする（×××）×××-××××
④録音された伝言が聞ける（伝言を追加録音する場合は、3をダイヤル）

第57回 福岡市高齢者保健福祉大会

開催日 令和元年9月4日（水）　会場 福岡市民会館

7区の代表が洗練された芸を披露

100歳お祝い状贈呈

髙島市長あいさつ

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。今回も天候に恵まれ、１２００名を超える観客が入場されました。

第１部の式典は、国家斉唱、物故者への黙祷、大会名誉会長の髙島福岡市長あいさつ、楢橋市老人クラブ連合会会長あいさつの後、１００歳を迎えられた方を代表して、西区の野村治代さんと中央区の坂倉貢さんへ、大会名誉会長の市長と市社協会長からお祝い状と花束が贈呈されました。

続いて、市老連会長から会員増で成果を上げた48団体に「会員増強運動特別賞」の表彰を行いました。

第２部の「高齢者演芸発表会」は、７区の大会から選抜された老人クラブ25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、観客に笑いや感動を与える舞台となりました。

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

こころ伝わる響きあう
介護サービス いちばん
訪問介護・居宅介護
西区福重4-14-22 ネオハイツ新室見1F
TEL 092-895-3147
FAX 092-895-3148

内科・糖尿病内科
たけのしたクリニック
生涯歩き続ける為に、足もとから健康を考えます。
ご自分の筋肉量を把握し、適切な食事・運動療法を一緒に考えましょう！

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

TEL:092-834-3211
福岡市西区愛宕4丁目13-4
http://takenoshita.net

日帰り白内障手術
九大病院での豊富な経験と患者様を大切に想う心で
みやざき眼科
早良区原5-15-17 ☎092-407-2031

新春開運特選レース 1/3～8（金～水）
1/5（日） 岩崎良美 歌謡ショー
1/8（水） 林家木久扇 トークショー
時間 5R-8R終了後（12:55頃～/14:25頃～） 場所 イベントホール
福岡市中央区那の津1-7-5
無理のない資金で、余裕をもってお楽しみください。
BOAT RACE 福岡
電話投票コード 22#

ストレッチの一般原則

①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
⑦運動の前、後に行う

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう！

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などの原因になります。
●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。入浴を短くし、胸のあたりまでしかつからないように気を付けましょう。

高齢者向けレシピ

いろいろな食材を油揚げに詰めて、低栄養予防！

きんちゃく煮（3種）

作り方

①白菜、人参は細切りに、もやしはざく切りにして耐熱皿にのせ、ラップをかけ、電子レンジ600Wで2分程加熱する。加熱してしんなりさせた方が、袋に詰める時に破れにくい。

②干椎茸は水で戻し薄切りに、糸こんにゃくは適当な長さに切る。芽ひじきは水で戻さず、茶こしに入れ流水でさっと洗う。

③油揚げをまな板に置き麺棒で転がしながら押さえ（後で開きやすくなる）、熱湯をかけ油抜きする。端を切り落とし袋を開く。切り落とした端は刻んで①に合わせる。

④ボウルに鶏肉と①と②を合わせ、袋に詰め、口を絞り、1/3の長さに折ったスパゲティで留め巾着にする。（4個）

⑤卵は1個ずつ小皿に割り入れ、袋に詰め巾着にする。（2個）

⑥餅は半分に切り、チーズと一緒に袋に詰め巾着にする。（2個）

⑦鍋に巾着が被る程の水を入れ、顆粒だし、砂糖、醤油を加え煮立たせ、巾着を入れ、弱火で10分程煮て出来上がり。

【栄養価】（8個分）
エネルギー 987kcal、炭水化物 50.4g、
たんぱく質 61.7g、脂質 59g、食塩相当量 7.2g

年齢による身体の変化などにより、少食になったり、食事が偏ったりして、自分でも気がつかないうちに低栄養状態になっていることがあります。低栄養になると、抵抗力が低下し、軽い病気でも回復に時間がかかります。やせぎみの人や偏食の多い人は特に注意が必要です。

食事はいろいろな食材を取り入れ、少しずつでもバランスよく。食欲がない時はおかずを優先にとるようにしましょう。

つまようじの代わりに乾燥スパゲティを使うと便利

材料と分量（8個分）

- 油揚げ 8cm角 8枚
- 鶏細切肉 100g
- 白菜大 1枚
- 人参 1/4本
- もやし 1/5袋
- 干椎茸 1枚
- 糸こんにゃく 1/3袋
- 芽ひじき小さじ1
- 乾燥スパゲティ 3本
- 卵 2個
- 餅 1個
- チーズ 1切れ
- 顆粒だし大さじ半分
- 砂糖大さじ1
- 醤油大さじ1と半分

詰将棋問題

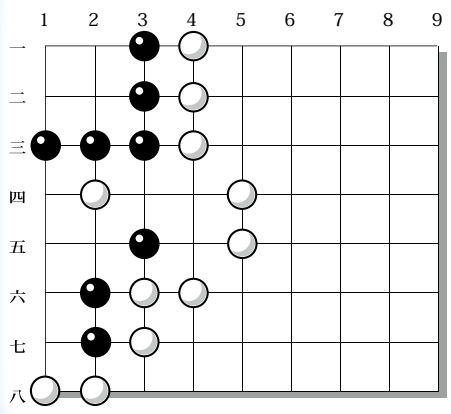
出題者　小宮　信行
持駒：角、金（7手詰）

ヒント
玉の上部脱出を防ぐには？

解答は11ページ

詰碁問題

出典：「官子譜」より
〔黒先〕
黒先でどうなりますか。
ある形の基本型です。
実践だと間違いそうです。



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

介護付有料老人ホーム
ネオステージ博多
ご入居者様募集中 即入居可
パンフレットご郵送いたします TEL.092-631-1100
ネオステージ博多 検索
福岡市博多区千代5丁目15-1　千鳥橋病院のおとなり！

ベネッセの有料老人ホーム（住宅型有料老人ホーム）
2019年9月オープン
メディカルホーム グランダ高宮
＜福岡市南区多賀1-6-3＞
ご見学・資料請求 受付中！
◎ベネッセスタイルケア お客様窓口 いーな いいろうご 受付時間 9:00～18:00（土・日・祝日含む毎日）
0120-17-1165

とじたま甲状腺糖尿病クリニック
TOJITAMA CLINIC
院長 玉井　秀一　副院長 當時久保　正之
診療科目 内分泌内科・糖尿病内科・内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:30	●	●	▲	●	●	■	－
14:30～18:00	●	●	－	●	●	－	－

休診日 日曜・祝日 ▲…9:00～12:00 ■…9:00～13:00
福岡市南区大橋1-9-16　Lente FUKUOKA 2階
092-554-1100
ホームページ http://www.tojitama-clinic.com

剪定　消毒　除草　外構工事
何でもご相談下さい
お庭のご用命は
福岡県知事許可（特-27）第94061号
三浦造園土木建設㈱
代表取締役　三浦　義孝
☎(092)691-1439 FAX:691-1489
東区青葉1丁目19-21
http://miurazoen.com/

●排水管が詰まったら●
～地域と共に豊かな発展を目指す～
株式会社 富士洗管
給排水管再生のプロフェッショナル集団！
0120-812-999（パイプ キュキュッキュ）
東区松島6丁目2-18
☎代表(092)611-2244 FAX(092)611-6186

「ニチコミ」のブログで
全国の老人クラブの
活動を紹介しています！
詳しくはホームページで！
ニチコミ 検索
http://www.nichicomi.com/

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。

特集

七区の投稿

中央区

仲間づくりと絆

福浜第四福寿会
会長　森　カズ子

福浜福寿会は活動の１つとして月３回、健康づくりと会員の親睦を深めるために始めたのがダーツです。ダーツは高齢者にとって誰でもできる優しいスポーツだと思います。頭を使って適度に動き、楽しい雰囲気の中和気あいあいとできるので、とても人気があります。会員さんも参加したいと増え続けて空きを待っている現状です。連絡なしで参加されない方がいると、お互い安否確認したり、一人ひとりを思い、見守っていくことができる情報交換の場所でもあるのです。有意義な時間を仲間と共有し、絆を深めています。

こうした中、会員さんは積極的に入会のお誘いをし、会員の増員に協力していただいています。入会を決められた方もダーツの仲間に入り、大変喜ばれています。

また、福祉バスを利用する年３回の日帰りバスハイク研修会や年１回の一泊の親睦会旅行は、会員さんも楽しみにしています。仲間づくりと入会増を期待しつつ計画するものの、増員につなげることは難しい現状です。しかし、この次の機会に期待しています。

地域においても会員さんはグラウンド・ゴルフ、ウォーキング、公民館の行事等、積極的に参加し友好的に活動しています。一人でも多くの方が福浜福寿会に入会をされるよう交流を深め、いつかは会員増につながっていくことを願っています。

東区

自家製ヨーグルトで老後を楽しみませんか

名島校区　名ねん連　名奉会
会長　森田　英二

乳酸菌を多量に含むヨーグルトを自分で作りませんか。多少面倒ですが自分で作り、出来上がり、食べて、味わって、健康を実感するという楽しみは、脳トレにもつながると思い、体験を伝授したくて投稿しました。

まず、４００ｃｃ程度の蓋付きの容器を２～３個用意します。市販のヨーグルトを半分、牛乳を半分ほど入れて良く混ぜ合わせます。季節・気温によって異なりますが、体温程度のお湯で温めて、数時間保温を続けます（保温には容器が２～３個入るくらいの蓋付き発泡スチロール容器が便利）。ヨーグルトと牛乳の割合、温めた温度、保温の時間によって差が生じますが、さらさらの状態からドロドロの状態へと変わると、出来上がりに近づきます。ドロドロ状態の折に多少薄緑色の液体が分離状態になることがあります。この時は、混ぜずに栄養価が高い液体を別の容器にさじですくい出します。まずい味なので、蜂蜜等を混ぜて飲み物として飲んでも大丈夫です。乳酸菌は生きた微生物なので、温度の折にうっかり高温にしたら死滅します。冬季は発泡スチロール箱を利用し、別の容器にやや高温のお湯と一緒に入れれば保温効果が抜群です。出来上がりのヨーグルトは蓋を閉めて冷蔵庫で保管します。

家族の健康のためと思えば、楽しみが増え、健康寿命も延びること間違いなしと確信します。保温できる電気製品もあるのですが、失敗と成功の喜びの繰り返しは、なお健康寿命の延伸につながることでしょう。

博多区

平和の大切さを次代へ伝える

千代校区老人クラブ連合会
会長　福井　良一

当校区ではいろいろな地域活動を実施しています。

平和学習で講演

６年前に千代小学校より、６月19日の福岡大空襲の平和学習をゲストティーチャーとして引き受けてくれませんかと要請を受け、岡本長老と相談して、倉本会計と私と３名で引き受けました。平和学習は体育館で行われ、高学年が対象でした。岡本長老が川の向こうで焼夷弾が雨あられのごとく落ちてきた様子を話されて、児童たちも熱心に聞いておりました。その翌年から３～６年生の各教室で話をすることになり、少人数対象で身近で話すことができました。中富会長なども参加され、６名で続けてきました。

今年は岡本会長が引退され、５名で実施しました。学校から各学年での話し方について依頼があり、３年生は「戦争時の生活について」、４年生は「戦争時の生活について（国語の学習とつないで考える）」、５年生は「戦争時と現在の生活の比較」、６年生は「平和を守るために必要なことを考える」をテーマに話をしました。

依頼を受けた平和学習をこれからも続けるためには、ゲストティーチャーを途切れないように人材を確保することが必要です。今後も平和について子どもたちに教えていこうと思います。

千代校区老人クラブ連合会では、他にも様々な交流を行っています。

- 千代小学校　「昔の子どもあそび」
  ※学校給食をごちそうになりました。
- 千代中学校　秋に「クリーンアップ作戦」
- 福岡高等学校　春３月頃「地域清掃に参加」
- 千代保育所　年５回「交通安全教室、七夕まつり、焼き芋大会、正月の遊び、節分東長寺参拝」

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

食事のヒント
高血圧予防
ポイントは減塩
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

株式会社レーザマツシタ
代表取締役 松下 誠之助
福岡市東区筥松1丁目11-2
TEL 092-621-3931㈹
FAX 092-623-0538
工場　福岡市博多区西月隈2丁目1-12

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

相続大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

早良区

地域とともに歩む老人クラブを目指して

田隈校区　田隈福寿会
会長　齋藤　忠男

田隈福寿会は、平成23年4月1日に発足しました。現在会員数は52名で、校区内でも大きな組織となっています。昨年度、十数名の新規会員の加入があり、会員増強運動の目標達成の成果により表彰されました。

私は会長2年目ですが、この2年間を振り返り単位クラブの現状と課題を報告します。

新会員加入促進の難しさ

老人クラブへの入会を断られる主な理由は、現在も働いていること、病弱であること、まだ若くて老人クラブに加入したくないことなどです。

単位クラブの活動活性化について

現在、当クラブの活動は、会員皆さんの努力の成果として、校区主催のソフトダーツ大会で連続団体優勝と、グラウンド・ゴルフ大会で団体3位入賞を達成しました。2競技ともに、各週2日間の練習に励んでいます。

特に、グラウンド・ゴルフは町内の公園が整備されており、また場所的にも住民の方々が気軽に見学されます。これを機会に、グラウンド・ゴルフ初心者の参加が多くなり、クラブ加入促進になっています。

クラブと地域が協力しあう関係へ

クラブ会員と地域の方々がお互いの行事に参加し、連携を密にして協力することが今後、お互いの意識向上につながるのではないでしょうか。今回テーマにあげている「地域とともに歩む老人クラブ」の目標に向かっての一歩になるかと思います。この提案によって、田隈福寿会の今後のますますの発展と充実を願っております。

城南区

初めてのシニアお楽しみ会を開催

堤地区シニアクラブ連合会
会長　戸高　輝美

12月15日（日）、堤公民館全館貸し切りで地区のシニアクラブ会員を最優先に合計100名（公民館の定員）に参集いただき、堤地区3単位クラブ合同の「シニアお楽しみ会」を開催します。

第1部では男性2名の三味線とギター演奏による沖縄の歌を聴き、第2部はお茶とケーキの時間です。福引大会とマジックショーも取り入れます。第3部は全員で昭和の歌を歌う時間としました。また、送迎バス（54名乗りの大型）を準備し、足が不自由な会員が利用できるよう3単位クラブから利用する手配もしました。会員は全員無料とし、費用は各単位クラブ1万円の拠出を願い、計4万円で賄いました。

この催しは今回が第1回目で、これから堤地区のイベントとして定着させたいと思っています。日頃、外出機会の少ない高齢者や会話の少ない人々のため、元気と勇気の出る会を実施してみたいと会長就任時より思っていました。幸いに各方面より賛同の意向をいただき、これから具体的な役割分担を決めて、当日を迎えたいと考えています。

皆様に喜んでもらえる会にしたいと、各会長、女性部長の皆さんも張り切っているところです。各単位クラブの活性化、参加者100名が元気で明るい日常を過ごすイベントを目指して努力してまいります。

西区

様々な活動で会員同士の交流図る

石丸校区老人クラブ連合会
会長　吉田　一郎

石丸校区は8町内ありますが、老人クラブは大町団地「ときわ会」、十郎団地「ことぶき会」、石丸二丁目「千寿会」の3単位クラブです。

単位クラブの活動内容は、グラウンド・ゴルフ、カラオケ、茶飲み会、清掃、廃品回収、バスハイク等ですが、校区連合会行事としては「グラウンド・ゴルフ大会」「ソフトダーツ大会」「親睦旅行」「クリスマス会」「雑巾寄贈」を実施しています。また、他団体との共催で「交通安全教室」も実施しています。各行事の詳細をご紹介します。

グラウンド・ゴルフ大会

以前は小学校の校庭で実施していましたが、土日・祝日に制限されるため、自由にできる中公園に変更しました。毎回30～40名が参加しています。

ソフトダーツ大会

以前はウォーキングを行っていましたが、会員の足腰が弱くなり、近年は公民館でソフトダーツ大会を実施しています。

ソフトダーツ大会の様子

日帰り親睦旅行

校区全体で実施し、他クラブの会員と親睦を深める良い機会になっています。日帰り希望が多いので、近年、日帰り旅行に変更しました。

クリスマス会

飲み物を各自持参し、弁当を食べながら自慢の喉でカラオケを歌い、にぎやかに過ごします。

雑巾寄贈

各自雑巾（新しいタオル2枚以上）を持ち寄り、小学校、留守家庭、中学校、保育園に寄贈し大変喜ばれています。

また、石丸公民館の事業で高齢者教室（シルバー石丸大学）があり、これに会員の多くが加入しています。小学生との交流、修学旅行、ぶどう狩り、忘年会、ダーツ等が組まれているため、老ク連での事業を多少抑えています。

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

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

納骨堂加入受付中
曹洞宗 明光寺
博多区吉塚3丁目8-52
TEL 092-621-2698
FAX 092-621-2647

冠婚葬祭 ベルコ
シティホール ベルコ会館
冠婚・葬祭のことなら、私たちにおまかせください
0120-494-991
スタッフ募集中

全国老人クラブ連合会関連事業の報告

全老連会長表彰

【育成功労表彰】

岡田　光生（前 福岡市老人クラブ連合会会長）
西村 大戸志（前 南区シニアクラブ連合会会長）

【優良老人クラブ表彰】

第十四明寿会（東区箱崎校区）

地域と一体となった活動を展開し、特に小学校区の事業への協力を通して、老人クラブの存在意義を発揮している。

【優良老人クラブ連合会表彰】

周船寺校区老人クラブ連合会（西区）

健康増進活動において、有酸素運動、無酸素運動、ケトルベルを使った特殊な運動まで行い、盛んに活動している。また、児童の下校時の見守りや三世代交流の風船バレー大会等、地域によく溶け込んだ活動を行っている。

第48回 全国老人クラブ大会

11月26日（火）、27日（水）に埼玉県さいたま市で約1600名が参加して、第48回全国老人クラブ大会が開催されました。

本大会は3部会に分かれ、第1部会「高齢者の健康づくり・介護予防活動の推進」、第2部会「高齢者の支え合い活動の推進」が発表されました。また第3部会の「演じる活動」では創作劇、コーラス、演奏、伝統芸能などの実演と活動を通した仲間づくりなどが発表されました。本市老連は、市老連理事等9名が参加し、大会では、次の役員・団体が表彰を受けました。

九州ブロック老人クラブリーダー研修会

第３研究部会で事例発表をされた佐藤光会長（中央区）

【開催日】 令和元年７月４日（木）、５日（金）
【会　場】 北九州市「リーガロイヤルホテル小倉」
【参加者】 市老連理事等 16 名

テーマ・研修プログラム

第１日目

◎ 基調報告「5か年の会員増強運動と今後の方向」について
全国老人クラブ連合会　常務理事　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「脳卒中のお話し」
講　師　平成紫川会小倉記念病院　病院長　永田　泉　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。

全老連活動賞表彰

全老連では、優れた実践活動の普及拡大を図るため、他の模範となる活動に取り組んでいる老人クラブ並びに市町村老連等に対し、活動賞を授与しています。福岡市老連からは３校区が表彰されましたので、ご紹介します。

【健康づくり活動部門】
中央区 春吉校区老人クラブ連合会　会長　松井 正博

博多の祭りの中心となっている地域であり、伝統を守ろうと危機感をもって地域活動が行われている。その中で、特に健康増進活動に力を入れており、その活動は範として注目に値する。校区ダーツ大会、卓球バレー講習会、在宅介護教室、校区ウォーキング大会、小学生との給食交流会を実施している。延べ 300 名ほどが参加している。

【健康づくり活動部門】
中央区 舞鶴校区老人クラブ連合会　会長　高窪 恵美子

活動の中心に、「会員を増やす」という考えが会員に浸透しており、多くの事業を実施して新会員の獲得に努めている。また、会の中で頻繁に話し合いがもたれ、それぞれの会員の参加意識が高い。

ウォーキング大会、笑いによる健康教室、保健師講座、高齢者施設訪問、道路の花植、小学１年生・小学６年生・保育園児との交流、ダーツ大会を実施している。延べ 400 名ほどが参加している。

【ボランティア活動部門】
早良区 野芥校区老人クラブ連合会　会長　井上 博文

校区老人クラブ設立以来、31 年の長期にわたり、地域の公園・神社等の清掃活動を行っており、地域自治会よりも感謝されている。年間を通して地元小学生の登校時見守りや安全パトロールを行っている。

また、小学校低学年の児童に対し、昔遊びの伝承や九九検定、ひらがな検定、辞書引き検定を行うなど、地域貢献を積極的に行っている。小学校より毎年感謝状を授与されている。ガレージセールを毎年行い、資源有効活用を行っている。

みんなの広場 文芸欄

俳句

池散歩心のいやし蟋蟀（こおろぎ）か
博多区　三筑校区ことぶき会　山口　栄一

つつがなく米寿越えけり老いの春
中央区　小笹校区第二小笹平和会　二宮　一雄

老いぬれど弱音見せじと寒げいこ
南区　鶴田校区柏原いずみ会　木村　誠一

お目当ては帯の間のお年玉
城南区　別府校区第四鶴寿会　野口　久美子

あねいもうと羽根つきしたよ幼き日
西区　マリナタウンシニア会　江副　史湖（史子）

短歌

カッポ酒に恵比寿顔してのむ翁
風なし浜に爆（は）ぜる左義長（さぎちょう）（どんと焼き）
東区　名島校区第五健寿会　真鍋　峰子

新学期子供の声は路地になく
ビルの谷間は車連（くるま）なり
博多区　冷泉地区・冷泉老人クラブ連合会いずみ会　太田　紀子

土砂降りの街に雷電（かみなり）とどろきぬ
登校の児童いのち危うし
早良区　原校区原長寿会　古城　忍

自由詩

ボランティア明るく今日も行く私
テレビオンいつも私は一人じゃない
中央区　当仁校区第7仁寿会　馬場　洋子

川柳

長生きは医者選ぶのが決め手です
東区　香椎東校区みなわ会　井上　和彦

そら鳴るぞお尻のラッパはへ長調
南区　高木校区寿会　上田　紘

玄関の猫が家主の顔をする
早良区　四箇田校区四箇本町長寿会　名倉　政義

目は遠く耳も遠く近きなりきはトイレのみ
西区　愛宕浜校区マリナタウンシニア会　麻生　昭雄

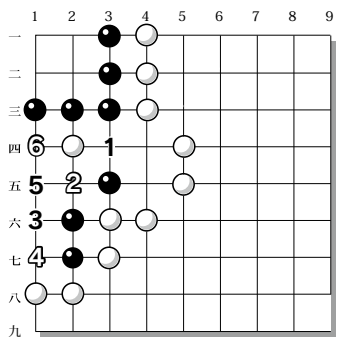
標語

生きがいは笑いと健康お茶仲間
博多区　東吉塚校区東吉塚なかよしの会　佐谷　寛義

※　投稿は各区老人クラブ連合会へお願いします。

詰碁解答

黒1はこの一手。白2に黒3が好手。以下黒5とし、4子にして取らせて2ノ六で白3子を取ります。「石の下」で基本形です。黒3で5は白に3と打たれて眼になりません。

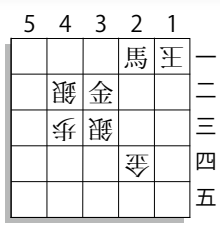


7［2-6］

詰将棋の解答

（○印内の数字は手順）

①3三歩成　②同銀直
③1二角　④2二玉
⑤3二金　⑥1一玉
⑦2一角成まで



詰み上がり図

解説

初手１二角は１四玉と上部に脱出されます。
３四に歩がなければ、そこに角が成り詰みます。
２手目同銀右は４五角から早詰みです。
６手目１三玉は３四角成、３二玉と金を取ると２一飛成でこちらも正解です。

第49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。

美術展ギャラリートーク 写真：松永 楠生 先生

【写真】　松永楠生先生

「今年も写真部門には多くの出品があり、厳正な審査の結果、市長賞は写真部門から竹淵弘（こう）さんの『絆（いとしむ）』が選ばれました。鳥の親子愛が非常によく表現されていて、白い鳥と笹の緑色が美しく映えています。」

【日本画】　榊孝陽先生

「今年の日本画は、個性豊かな表現、墨や絵具を巧みに駆使され描かれた力作が多く出品されるなど、レベルの高い年になりました。その中で、碇貢（いかり）さんの作品『静寂』は、新緑の頃、静まり返った山林、山あいの田植の終わった水田風景は、構図や色調の工夫により季節や山の空気が感じられ、特に水に写った空の表現は素晴らしい。今日までの研鑽が岩絵具の特質を学び、表現に見事に生かされています。」

【洋画】　川副了造先生

「今回審査を終えて、年齢を感じさせない若々しい絵が多く、心地よい感動を覚える作品が多くあると感じました。会長賞の田中光治さんの『姫岳のキツネ踊り』は雰囲気が良く出ており、中央の２人も幻想的なキツネ踊りの動きをよくとらえ、配色もバランス良く楽しくなる作品です。」

【書】　池末礼禧先生

「本年の作品は、漢字行草体がほとんどで、表現は多彩で見る人を楽しませてくれることでしょう。かな作品が一点とやや淋しい感じがします。内容は、それぞれのクラブや教室で親睦と脳トレで健康、若さが溢れている作品でした。」

【工芸】　松尾まさこ先生

「工芸は、今年かなり出品数が増えてにぎわいました。会長賞は遠近の構図と印象的な赤の使い方がお見事です。金賞は夜桜の表現が幻想的で美しい丁寧な手仕事。賞外にも僅差で良い作品が多数ありましたので、来年も楽しみです。」

第49回 福岡市高齢者美術展
（11ページには審査員の講評を掲載しています）

個性光る作品の数々

10月16日（水）から10月20日（日）の５日間、福岡市美術館のギャラリーB・C・Dにて第49回福岡市高齢者美術展を開催。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。今回は、洋画30点、日本画12点、書15点、写真38点、工芸29点の合計１２４点の作品を展示し、９００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20日（日）に行い、市長賞、市保健福祉局長賞、市老連会長賞の特別賞をはじめ、入賞者、男女の最高年齢者を合わせて34名を表彰しました。

表彰式の後、ギャラリーで部門別に審査員によるギャラリートークを行い、出品者は熱心に講評に耳を傾けられていました。

年齢を感じさせない作品は多くの来場者の感動を呼び、好評のうちに美術展を終了しました。

市老連会長賞 洋画
田中　光治（東区）
姬岳のキツネ踊り

福岡市長賞 写真
竹淵　弘（中央区）
絆（いとしむ）

市老連会長賞 工芸
岩田　紀代子（南区）
新緑のころ（京都）

市保健福祉局長賞 日本画
碇　貢（南区）
静寂

市老連会長賞 書
髙田　喜代子（博多区）
王維詩

表彰者一覧（敬称略）

賞・部門		氏　名	作品名
特別賞	福岡市長賞　写真	竹淵　弘（中央区）	絆（いとしむ）
	市保健福祉局長賞　日本画	碇　貢（南区）	静寂
	市老連会長賞　洋画	田中　光治（東区）	姬岳のキツネ踊り
	市老連会長賞　書	髙田喜代子（博多区）	王維詩
	市老連会長賞　工芸	岩田紀代子（南区）	新緑のころ（京都）
金賞	洋　画	小金丸都子（中央区）	紅葉と白鳥
	日本画	吉田　英明（東区）	神楽女湖の花菖蒲
	書	溝上　順子（早良区）	楓橋夜泊
	写　真	梅津　厚子（東区）	ひょうきん者
	工　芸	古賀　徹行（博多区）	夜桜

最高年齢者賞		
男性（日本画）	野口　一弘（早良区）93歳	葛の花
女性（工　芸）	上野サダ子（西　区）102歳	肺炎予防薬（役立つ物）

編集後記

謹んで新年のご祝詞を申しあげます。２０１９年は新天皇が即位され、新たな時代の幕開けとなりました。

一方、北海道胆振東部地震による大規模停電や相次ぐ大型台風による大洪水など、大きな災害が続いた大変な年となりました。

令和２年は大きな災害のない平和な年になることを祈ってやみません。

皆様にとって明るい良い年になることをお祈り申しあげます。

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刊行しております。

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あげます。

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

公益財団法人福岡県結核予防会
福岡結核予防センター
◇ 胸部疾患一般 〔マルチスライスCT デジタルX線装置完備〕
肺炎・結核・肺がんなど
呼吸器系疾患の検査・治療を行っています。
◇ 各種ワクチン（海外渡航用ワクチン等）
◇ 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

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

地方独立行政法人 福岡市立病院機構
福岡市民病院
院長　桑野 博行
診療受付時間
平日 8:30～11:00（救急は24時間受付けます）
診療科 内科・消化器内科・肝臓内科・糖尿病内科・腎臓内科
脳神経内科・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・リハビリテーション科
博多区吉塚本町13番1号 http://www.fcho.jp/shiminhp/
TEL:092-632-1111（代） 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）
https://www.with-g.com/

医療法人 堺整形外科医院
365日診療
昼休みなし
南区向新町1-13-43
野多目インター横
(092) 557-8886

サービス付き高齢者向け住宅
特別養護老人ホーム
入居者募集中
（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
〒819-0378 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】8:30～17:30(平日)
いと楽し　福岡　検索
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。

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4-30-7
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.0120-103-900
■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 ファイングーデン高取1F
Tel.092-852-7201 フリーFax.0120-72-7013
■城南薬局（在宅相談承ります）
福岡市城南区神松寺1-5-22
Tel.092-407-8730 フリーFax.0120-618-731
東証１部上場、全国621店舗
47都道府県にチェーン展開
（2019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。
ジェネリック薬のご相談は 日本調剤
各種クレジットカードご利用可。
福岡県福岡市中央区天神1-6-8
天神ツインビル４階
TEL.092-716-4061（代表）
http://www.nicho.co.jp