



博多連だより

広報
第61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 2-19-24 ☎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 1-13-6 竹山博多ビル 7 階 ☎092-292-6538



謹賀新年

グラウンド・ゴルフ



博多区老人クラブ連合会では、会員の健康維持・増進や、仲間との親睦を深めるためにペタンク大会や、グラウンド・ゴルフ大会などのスポーツ事業に取り組んでいます。今後も介護予防のために毎日楽しみながら体を動かし、みんなで健康長寿を目指しましょう。

ペタンク



仲間づくり
健康づくり
生きがいづくり

グラウンド・ゴルフ

グラウンド・ゴルフは、スポーツ行事の中でも最も参加者が多く、毎回 150 名以上の会員が参加しています。個人競技のため、気軽に楽しめるのが魅力です。



ペタンク

ペタンク大会は、他の区では実施していない博多区老連独自のスポーツ行事です。毎年 11 月に山王公園にてペタンク大会を開催し、高得点を目指して日頃の練習の成果を発揮します。

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



南福岡さくらクリニック
内科・心臓血管内科
診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝
9:00~12:30 ● ● ● ● ● ●
14:00~18:00 ● ● ● ● ● ●
休診日 水曜午後、土曜午後、日曜、祝日
博多区西春町3丁目1-1
TEL 092-581-0803
<https://minamifukuoka-sakura-clinic.com>

日本医療機能評価機構認定病院
救急指定 緩和ケア 友田病院
併設
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 サンライフ
友田病院訪問看護リハビリステーション
歯科医院 ゆうあいデンタルクリニック
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 14:30~17:00 ● ● ● ● ● ●
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
土 9:00~13:00
※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.harasan shin.or.jp>

救急病院・開放型病院・緩和ケア
24時間365日救急対応
日本医療機能評価機構認定
社会医療法人 社団至誠会 木村病院
地下鉄千代田駅下車2分(地下鉄出入口1番)
千代2-13-19 ☎641-1966

■ 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
博多区博多駅前中央街 5-14 福さ屋ビル 6F

内科・胃腸内科・内視鏡内科
安元内科・胃腸
クリニック
博多区吉塚本町13-27-2F
☎292-8703

新年のあいさつ



博多区長

宮島 哲瑞

クラブ活性化が社会の発展に

新年、明けましておめでとうございます。

意を表します。

博多区老人クラブ連合会「博高連」の皆様には、健康やかに新年を迎えるのことに心からお慶びを申し上げます。皆様方におかれましては、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、多くの社会奉仕活動など、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と敬

昨年、明治22年の市施行から数えて福岡市は130年を迎えました。この間、市域は67倍に拡大し、人口は30倍の158万人に達し、全国で6番目の人口となっています。古くから大陸への玄関口であったこの地が、今なお発展を続けていることをとても感慨深く思います。それと併に、都市の発展に尽力してこられた先人に思いをはせると

き、大きな感動を覚えます。さて、昨年は、ラグビーワールドカップ日本代表の活躍で、この福岡も大いに盛り上がりました。アイルランドとサモアの試合は、博多の森球技場で行われましたので、観戦された方もいらっしゃるのでは無いかと思います。そして、今年はいよいよ東京オリンピックの年です。前回の東京オリンピックの感動を思い出しておられる方も多いでしょう。オリンピック前後の高度経済成長期には、この福岡も大いに発展を遂げましたが、その記憶を思い起こしておられる方もいらっしゃると思います。

者の方が主役となる社会とも言えます。「博高連」の皆様は、これまでも、様々な分野で社会に貢献されてきたことと推察いたします。皆様方がこれからも社会の主役として、会員の絆を深め、健康づくり、社会参加の促進、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。そしてそのことが、これからの福岡発展に寄与することになると信じております。

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

新年のあいさつ



博多区老人クラブ連合会
会長 桧橋 貞雄

健康を第一に考えた活動を

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。

「平成」から「令和」へと時代も変わり、今年は「初春の令月にして、気淑く風和ぎ」の心で新年を迎えられたのではないかと思います。

今年は東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。世界中から多くのトップアスリートが日本に集い、それぞれが持てる力を十分に発揮し、国の名誉をかけた熱き戦いが繰り広げられることと思います。日本選手団の活躍にも大いに期待がかかります。ところであります。

さて、日頃から会員の皆様方におかれましては、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、仲間づくりまたは住みやすい地域づくりにご尽力いただき感謝申し上げます。

博高連の今年の活動目標として、会員の皆様の健康を第一に考え、いつまでも元気で活躍できるよう、健康寿命の延伸に努めてまいります。そのためにも要介護や認知症の予防効果を高め、健康にプラスとなる活動「人との交流を多く持つ」「運動は仲間とす

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

整骨院 米田

受付時間	月	火	水	木	金	土
10:00~14:00	○	○	○	○	○	○
15:00~20:00	○	○	○	○	○	17:00まで

休診日/日曜・祝日

博多区博多駅前3丁目15-16

専用駐車場はありませんが受付でワゴンコインサービスします(〃)

☎092-481-9219(予約可)

●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
土曜/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

増田耳鼻咽喉科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
15:00~18:00	○	○	○	○	○	○

休診日/日曜・祝祭日

福岡市博多区東比恵4-4-10(比恵バス停前)

☎ 092-411-0845

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

博多駅東クリニック

内科・胃腸内科・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

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	○	○	×	○	○	×	×

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/

住吉

【優秀賞】博勇会
「威風堂々」

弥生

【優秀賞】美和会
「平家夢扇」

那珂南

【最優秀賞】光丘町光友会
「よさこいソーランロック」

第44回 博多区高齢者演芸大会

仲間と元気に生きがい披露 (那珂南校区)光丘町光友会が最優秀賞

7月24日(水)、博多市民センターにて、第44回博多区高齢者演芸大会を開催しました。出演者は計22団体181名で、動きが正確であり表情の豊かさを見る「演技力」、演技の熱心度を見る「熱演力」、まとまりのある演技をしているかを見る「チームワーク」の3つの項目で審査しました。

舞台では、鳴子ダンス、ひよっこ踊り、フラダンス、日本舞踊などバラエティーに富んだ22組の演目が披露され、会場を沸かせました。

日頃から仲間とともに楽しみながら練習を重ねることは健康づくりにつながります。次回もより演技に磨きをかけ、元気な姿でたくさんの方を魅了して下さい。

那珂

【優秀賞】華あそ美
「ひとひらの桜」

弥生

【演技賞】ホクレレ
「マイスイート ピカケ レイ」

東住吉

【チームワーク賞】月美会
「笛吹川」

東吉塚

【特別賞】
東吉塚なかよし会
「東吉塚音頭10周年」

板付

【熱演賞】モダンハワイアンフラ板付
「ケオケオパカ」

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

胃カメラ・大腸カメラ
検査いたします

住吉クリニック

☎651-8931

博多区千代4丁目1-33 西鉄千代県庁口ビル1F

あかり薬局

千代店 博多区千代4-1-33 TEL 092-643-8181 FAX 643-8182

九大前店 東区馬出2-1-10-1 TEL 092-643-6811 FAX 643-6812

九大東 東区馬出2-1-11 TEL 092-292-7801 FAX 292-7802

http://www.akari-ph.com

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
往診・訪問診療いたします

千代診療所

千鳥橋病院向け

☎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

アミュエスト(旧博多デイトス)地下1階

☎092-436-2239

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 柏愛会

入院諾
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



市大会出場をかけた 173 名が熱戦



元気にフルスイング

最高齢者賞の
お2人にインタビュー
「教えて!健康の秘訣」



木下利行さん(88)
板付校区

私は毎朝ラジオ体操をすることを習慣にしています。また、グラウンド・ゴルフやペタンクなどのスポーツも楽しみ、適度に体を動かすことが健康にもつながっていると感じています。



後藤ソナエさん(86)
板付校区

私は洗濯などの家事全般をまだまだ元気に楽しくやっています。このような老人クラブの行事に参加することも楽しみの1つで、積極的に参加するようにしています。

9月26日(木)、山王公園にて第26回グラウンド・ゴルフ大会を開催し、173名が参加しました。当日は曇り空で、途中で少し小雨が降るハズニングもありましたが、過ごしやすい気温の中で行われました。

博多区のグラウンド・ゴルフ大会の特徴の一つとして、砂地と芝生の2種類のグラウンドで行われることがあげられます。コースによって力加減が異なるので、参加された皆さんは力加減に苦戦しながらもホールインワンを目指して元気にプレーしていました。

やったねホールインワン!



大会結果 (敬称略)

男性

成績	氏名	校区・地区
優勝	日下部浩二	那珂
準優勝	中村 信介	東月隈
第3位	柴田 光男	大浜

女性

成績	氏名	校区・地区
優勝	檜橋 照子	板付
準優勝	飯田 暉子	東月隈
第3位	大塚 淑子	那珂南

第18回福岡市高齢者グラウンド・ゴルフ大会 博多区代表6名が入賞

10月30日(水)、舞鶴公園にて市高齢者グラウンド・ゴルフ大会が開催され、各区の代表361名が集い、博多区代表6名が入賞する好成績を残しました。

コース	順位	校区	氏名()内は打数
赤コース	優勝	那珂	日下部 浩二 (32)
	第4位	住吉	宝迫 澄子 (37)
黄コース	準優勝	東月隈	福地 久一 (34)
	第3位	東月隈	酒井 信行 (36)
青コース	準優勝	東月隈	佐藤 勝利 (35)
	第5位	那珂	明永 貢 (40)

(敬称略)

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

岡眼科医院

院長 岡 義祐

診療時間

月・火・水・金曜日 9:00~13:00 14:30~17:30
木・土曜日 9:00~13:00 午後休診
日曜・祭日 休診

土居通り冷泉公園前
(土居ビル2F)

☎092-262-7387

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

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】



嘉村産婦人科

博多区西春町1-7-14(博多南郵便局近く)

☎ 581-0441

Kt 木梨整形外科医院

博多区下川端町9-18

☎092-291-6828

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

医療法人 えいこう

眼科 開星堂 諸岡診療所

休診日/日曜・祝日

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

診療受付は診察時間終了30分前までです。
博多区諸岡1-23-14 TEL.589-5890

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 8:30~12:15 1:15~ 5:30 土曜 8:30~12:30	休診日 日曜・祝祭日
------	--	---------------

福岡市博多区浦田1丁目31番1号

☎092-504-0611

第15回博多区高齢者パタンク大会

板付Aが接戦の末、雪辱V

11月13日(水)、山王公園にて第15回パタンク大会を行い、32チーム97名が参加しました。各コートでは、時間ぎりぎりまで皆さん目標球をめがけ投球し、最後まで日頃鍛えた集中力を発揮しました。

大会成績は、上位2チームの得失点差が同じだったため、最終的にジャンケンを行い順位を決め、前回、準優勝だった板付Aが見事、優勝を果たしました。おめでとうございます。



狙いを定めて



大会結果

成績	チーム名	校区・地区
優勝	板付A	板付
準優勝	ローレルA	那珂南
第3位	光丘町B	那珂南



最高齢者賞



新慰時さん(87)
奈良屋地区

「運動・食事・睡眠」を大切に、仲間と楽しく元気に活動しています。

輝く笑顔が素敵です!!



後藤ソナエさん(86)
板付校区

今でも家事全般を行っており、常に体を動かすことが健康の秘訣です。

今回は博多警察署交通第1課交通総務係長の安永氏による「高齢者の交通安全」と福岡市消費生活センターの古野氏による「だまされんばい悪質商法」と題した講話を行いました。

この研修会は、博多区老人クラブにおいて、リーダーや今後リーダーとして活動していただける方を対象とし、老人クラブの活動のあり方や、健康づくり、生きがいづくり、安心して安全な生活、余暇の過ごし方など様々な観点で、講演や実技、文化鑑賞などを通じて学習するものです。

8月2日(金)、博多市民センターホールにて令和元年度「博高連」地域リーダー研修会を行い、190名が参加しました。



巧妙な手口知り
防ごう消費者トラブル

令和元年度「博高連」地域リーダー研修会

ちょっと待って! それって悪質商法かも!?

点検商法



対策

- ◎知らない訪問者を不用意に家に上げない。
- ◎高額な契約は一人で決めず、家族や知人に相談する。

「無料耐震診断をする」と訪ねてきた業者に「このままだと地震で家が崩れる。補修が必要」と言われ、その場で工事の契約をしてしまった。

《だまされないための5カ条》

- ①高額な買い物や契約は一人で判断しないこと
- ②断るときは「必要ありません」「買いません」とはっきり言う
- ③見知らぬ人の訪問や、心当たりのない郵便物には要注意
- ④甘い話にご用心。うますぎる話はまず疑う
- ⑤困ったときは、消費生活相談窓口などに相談する

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

皮膚科 一木医院

受付時間 ■平日は往診もいたします

月火水金	9:00~12:30	14:00~18:00
木土	9:00~13:00	休診

休診 日曜・祝祭日

博多区銀天町 1-5-8 ☎581-1013

内科・胃腸内科 にしやま内科

診療時間

	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	○

休診日/日曜日、祝祭日

博多区麦野4-4-6 TEL.092-502-0024

内科 理学診療科 矢野医院

院長 矢野 秀明

診療時間

月・火・水	AM9:00~PM7:00
木・金・土	AM9:00~PM5:00

日祭日は休診

西鉄雑餉隈駅 正面

☎(092)502-1854

博多座・博多リバレイン前

内科 血液内科 たかひら内科クリニック

医師 高比良 宏之

診療時間

月・火・水	9:00~18:00
木	9:00~14:00
土	9:00~13:00

休診 日曜・祝祭日

☎(092)262-3903

博多区上川端町13-3 (青龍ビル2階)

外科・整形外科・胃腸科 伊東外科医院

診療時間

●平日	9:00~17:00	●土曜	9:00~12:00
●昼休	12:00~13:00	●日祭	休診

博多区博多駅南5丁目11-16

TEL.431-7685 FAX.431-7686

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

TEL092-588-3361 FAX092-588-3362

http://www.careroot.co.jp

あなたに寄り添った あなたらしい暮らしを

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

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

- ◎いつも顔なじみの職員がケアを行います
- ◎少人数登録のため、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

第44回博多区高齢者演芸大会 やったぜ！「特別賞」受賞

7月24日（水）に開催された第44回博多区高齢者演芸大会にて、東吉塚校区なかよしの会「東吉塚音頭 10周年」が特別賞を受賞しました。



人生最後の思い出づくりに
演芸大会へ全員で参加

【参加者の声】

- ★この歳（91歳）になってまさか舞台にあがれるとは思ってもみなかったです。冥土のみやげになります。
- ★やればできるものですね。これからも頑張ります。なかよしの会に入って良かったです。



本番に向け猛練習

これからも地域に元気を届けます！



会長
稲益 満



女性部長
伊藤 康代

7月14日（日）、東吉塚公民館の講堂にて、東吉塚音頭10周年記念行事を行いました。当日は会費制でしたが、50名の参加があり、会場は終始、和気あいあいとした雰囲気

でした。本来ならば、東吉塚校区自治協議会の呼びかけにて行われる予定でしたが、諸事情のため東吉塚校区なかよしの会が中心となり実施しました。完成して10周年を迎える東吉塚音頭のモットーは「元氣いっぱい」。誰もが歌いやすく、簡単な振り付けで踊れることが特徴です。現在は、校区の夏祭りや体育祭など地域の皆様方とのふれあいの場でも行い、多くの方に親しまれるようになりました。今後も東吉塚音頭を通して、校区の活性化につなげていきたいと思っています。

公民館サークル「なつメロの会」 元気の秘訣は歌うこと

東吉塚校区なかよしの会では、毎月なつメロの会を実施しており、2時間で約25曲の昔懐かしい曲を仲間と楽しく歌っています。大変好評で毎回、全会員が参加しています。

【会 場】東吉塚公民館 老人いこいの家
TEL 092-611-2001

【活動日】毎月第2、4土曜日 10時～12時



大きな声で歌っています

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

中央歯科医院 CHUO DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	【休診日】
10:00～13:00	●	●	●	●	●	●	日曜・祝日
15:00～20:00	●	●	●	●	●	●	▲木曜 不定休

☎0120-814-847
博多区麦野4-38-18 新生ビル1F

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
人工透析内科・人工透析外科
月～金 9:00～18:00
土曜日 9:00～13:00
昼 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

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
金の隈訪問介護ステーション
博多区金の隈3-9-23 サンライト博多1F TEL 092-707-8586
ケアハウス エスペランザ
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3-24-16 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>

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 ● ● ● ● ● ●
◎日曜・祝日 休診
博多区東那珂1丁目15-58
☎092-710-7558
www.yoshimotoseikei.com

内科・循環器科・消化器科・小児科
平橋内科医院
診療時間
平日 AM9:00～PM1:00
PM2:00～PM6:00
土曜日 AM9:00～PM1:00
休診日 日・祝日
博多区板付 7-2-1
TEL 581-9357

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
入居者募集・スタッフ募集
※見学・問合せ受付中
www.goodtimehome.com
☎092-436-9900
〒812-0015 福岡市博多区山王 1-11-26

社会福祉法人 シティケアサービス
シティケア博多
事業内容 特別養護老人ホーム
ショートステイ
デイサービス
博多区博多駅前4丁目22番2号(博多消防署前)
☎092-452-2294

《健康メモ》 「噛む力」を 維持しましょう！

よく噛めることは、食事の大切なポイントです。歯が不自由だから食べやすい調理法にすることも大事ですが、歯を治療し、なんでも食べられるようにすることも大切です。歯・歯ぐきと義歯の点検も定期的に行いましょう。おしゃべりする時に、歯・歯ぐきの健康は会話をはぐくみます。

食後の歯磨きも
忘れずに！



校区・単位クラブ 活動報告 奈良屋地区 老人クラブ連合会

「いきいき講座」で リフレッシュ

奈良屋地区老人クラブ連合会

会長 青木 望

我々、奈良屋地区老人クラブ連合会は、年3回「いきいき講座」を開催しています。

9月18日（水）に開催した「いきいき講座」には32名の参加者があり、今回は「認知症予防」についての講話と、体操を行い、爽やかな汗を流して心も体もリフレッシュすることができました。

認知症は、私たち高齢者であれば誰もが関心を持つテーマであるため、皆さん最後まで熱心に受講されました。私も講座を受け、改めて生活態度を見直さなければいけないと反省する機会となりました。また講話の後には軽い体操を行い、小さな動きで大きな

効果を引き出す運動について教えていただきました。体に負担をかけずにできるため高齢者には最適で、誰でも楽しく体を動かせるところが魅力です。

この「いきいき講座」に参加するため、家から公民館まで歩いて来ようとする会員の皆さんの意欲と、行動そのものが心と体に変化をもたらし、健康長寿の実現にもつながると思います。

今回ご指導いただきました博多区地域保健福祉課の皆様、ご協力ありがとうございました。これからも講座を通して楽しく健康づくりに励みます。



博多区老人クラブ連合会女性部会では、毎年、博多区にある高齢者福祉施設等を訪問して入所者の方の慰問や、交流を行う友愛施設訪問事業に取り組んでいます。

以前は訪問先が3施設でしたが、現在は女性部会のAからFブロック区分と同様、6地域に



手作りの小物作品

温かな交流いつまでも

博多区老人クラブ連合会 女性部長 阿部 悦子

分けて友愛施設訪問活動を行っています。最近では地域の高齢化が進むにつれて介護施設などが多数設置されているので、22校区（地区）ごとに訪問先を決め実施しています。

入所者の方との交流では、踊りなどの演芸披露をはじめ、歌と一緒にうたったり、話し相手になったり、折り紙やゲーム遊び、手芸作品を作るなど様々なことを行い、互いの親睦を深めています。

また、施設行事のお手伝いや洗濯物の整理など、入所者の方が少しでも快適に施設での生活が送れるようにボランティア活動にも努めています。

博多区の高齢者がいつまでも安心して幸せな暮らしができるように、今後も女性部会員の笑顔と知恵と豊富な経験を生かし、仲間の輪を広げながらがんばってまいります。

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

相続税申告・相続税試算
新規開業支援・記帳指導

古賀税理士事務所

《ご相談は》税理士 古賀 照章

☎092-985-1898

福岡市博多区堅粕5丁目5番16号



人を活かし、明日に活かす。

人と企業の潤いと調和を願い、たくましい明日を創造し、社会に貢献することが、私達の決意です。

中野税理士法人

代表社員 中野 武志

福岡市博多区須崎町7-18 中野第2ビル3階
TEL(092)291-4882 FAX281-5685



医療法人

くらおかしょうこ
こどもクリニック

Kuraoka Shoko Child Clinic

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

博多区諸岡2丁目13-26

Tel 092-588-8668

原田ファミリー歯科

診療時間（休診日 日・祝日）

平日【午前】9:00~12:30

【午後】2:00~ 7:00

土曜日【午前】9:00~12:30

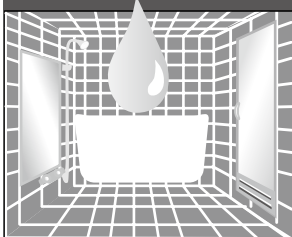
■ 訪問診療ご相談ください。（木曜午後） ■

博多区麦野 4-38-5 ☎581-8798

ご注意ください！冬場の入浴

浴室って、冬は寒いんですよね…

体に負担のかからない入浴を心掛けましょう！



- 家族に入ることを知らせ、途中で声を掛けてもらう。
- かけ湯、シャワーなどで体をお湯に慣らしてから入る。
- 42℃以上の熱いお湯での入浴は避ける。
- 入浴前後に水分をたっぷりとる。
- 冬場は居間との室温差があるので、脱衣所、浴室をあらかじめ温めてから入る。

日本温泉気候物理医学会が提唱する
安全な入浴のための方法より抜粋

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。



後世に継ぐ伝統 《子どもと八幡宮を結ぶ絵馬》



第7回 わが町歴史散歩

博多にまつわる歴史をご紹介します

那珂校区老人クラブ連合会
会長 廣田 すみ子

昭和60年の発掘調査では、銅鏡や勾玉等が出土し、保存樹も多く、現在は森のようになっています。この八幡宮の特徴の一つが、大きな本絵馬を

◆歴史ある本絵馬奉納

地域にある那珂八幡宮は、古墳の上に建っており、子どもたちからは階段(48段)神社と呼ばれ親しまれています。

氏子の家の子どもたちによって毎年奉納していることです。この行事は100年以上続いている行事で、木版(以前は銅板)で、半紙に馬の絵を刷って仕上げ、輪切りにした大根に稲穂と松竹梅の枝を差し、藁で編んだ手綱を添えます。

この縁起物の絵馬を盆にのせ、大晦日の早朝に一軒一軒地域をまわります。「どつさり祝いなさい」「山のご祝いなさい」とかけ声を言いながら、子ども頭を先頭にまわりますが、馬の出来栄によつては値引きされることもあったそうです。

子どもたちは慎重に版



画の墨の濃さを加減し、下級生は上級生(頭)に習いながら、やがて頭へと育っていきます。また刷りあげた絵馬を各家に配り終えると、その資金で八幡宮に本絵馬が奉納されます。

しかし、この絵馬づくりも子どもの減少により平成26年でなくなり、その後は氏子総代が引き継ぎましたが、継いだ後も高齢化が進み、負担軽減のため、現在はカラー印刷で作られています。

時代とともに変化した点もありますが、本絵馬の奉納は、子どもたちの健やかな成長を願い、今も続いております。

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

一般区域貨物自動車運送事業
新九州クレーン工業(有)

博多区東那珂2丁目10番55号
原まるまん第一ビル201号
TEL 441-3400 FAX 411-8296

SINCE 1951

昭和電設工業株式会社
Shouwa Densetsu Kougyo co., Ltd

代表取締役 橋口 尚史

福岡市博多区光丘町 1-2-27
TEL 092-586-5811 FAX 092-586-5822
HP <http://showa-dk.com>

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>

突地匠 やさしく明るい 宋宋を

株式会社 エスケイ

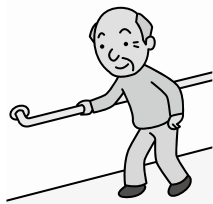
産廃処理・解体工事についてのご相談は
0120-92-5354
福岡市博多区月隈1-10-18
<http://www.sk-sanpai.com/>

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。



第49回福岡市高齢者美術展

高田喜代子さん

市老連会長賞受賞

10月16日(水)～20日(日)

の期間、第49回福岡市高齢者美術展が福岡市美術館にて開催されました。

会場には、日本画、書、写真、工芸、洋画の5部門に分かれ、福岡市内在住の一般の方や、老人クラブ会員の方の技巧を凝らした作品計124点が出品されました。

博多区からは、高田喜代子さんの書「王維詩」が福岡市老連会長賞、古賀徹行さんのランプシェード作品「夜桜」が工芸の部で金賞を受賞しました。

皆さんが長期間かけて創った作品はどれもレベルが高く、見る人に感動を与え、創作意欲をかきたてます。年齢関係なく熱中することは、若さを保つ秘訣です。皆さんもぜひ何か作品づくりを始めてみませんか。



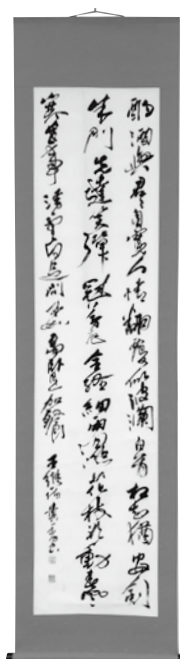
金賞
工芸



「夜桜」
古賀 徹行
(席田老人クラブ)

市老連賞
書

「王維詩」
高田 喜代子
(奈良屋地区 第一そうつん会)



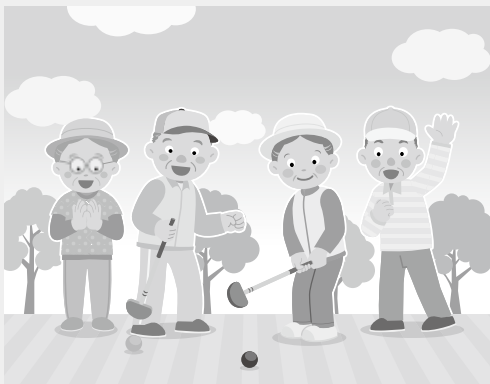
好 友 会 会 員 募 集

博多区ペタンク好友会、博多区グラウンド・ゴルフ好友会では、月例会を開催するなど、会員の親睦と融和を図っています。ぜひ会に入会され、競技をお楽しみください。

会費・参加料および連絡先は以下のとおりです

博多区ペタンク好友会

会 費 300 円 (年1チーム)
月例会参加料 200 円
連絡先 板井 通子さん
T E L 092-431-3806
携 帯 090-9405-7810



博多区

グラウンド・ゴルフ好友会

会 費 300 円 (年間)
月例会参加料 200 円
連絡先 宝迫 正夫さん
T E L 092-291-7854
携 帯 090-8839-2109

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 育愛会

福岡リズム保育園

福岡市博多区吉塚7丁目12-35
☎092-622-6727

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

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
株式会社 寺松商店

TERAMATSU GROUP

福岡集荷センター 古紙のお持ち込み自由！
福岡市博多区東比恵3丁目15-5

TEL 474-1347 寺松商店 検索

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

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

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

お弁当のご予約・お問い合わせはお気軽に

博多 必華屋
Lunch Matsumiya

博多区堅粕3-21-6 ☎472-5350

第9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。

ようこそ！気楽句会へ

俳句に親しみ、より豊かな人生を



毎年制作している記念句集

吉塚校区老人クラブ連合会 会長 山田 東洋男

今回、吉塚校区老人クラブ連合会の熱中人と
して、吉塚4丁目1区の老人クラブ（若葉会）
の俳句の会（気楽句会）をご紹介します。

脳の活性化と 心の癒やし

若葉会の会員の方から「俳句をやりたいね！」という声があがり、有志10名を募って2016年7月に俳句の会を立ち上げる発会式が行われました。

指導員には、若葉会で俳句を30年以上続けている会員の方に講師になるようお願いしました。

称を考えることになり「会費は無料、どなたでも気楽に参加できるような会にしよう」ということで「気楽句会」と名付け、翌8月から早速、俳句づくりをスタートしました。

最初のうちは五七五は理解できても季語なんて分からず、ましてや俳句に必要な歳時記、句帳についてもまったくの無知の状態でした。指導員の方にも最初は大変困らされたのではないかと思います。

大切なのは 「気楽に楽しむ」こと

それから月日が経つごとに各自、俳句らしく詠むことができるようになりました。五七五に季語を入れて詠むことから始め、当初は三句出句でしたが五句出句に増やしまし

た。さらに兼題を設け、季題を勉強することに、より、漠然としていた季節感が身近なものになりました。

気楽句会は皆さんにとっての勉強会であり、気楽に参加することができる楽しい場です。会員の方々の意欲に満ちた、目をみはるような句が詠まれるたびに「私ももっと頑張らねば！」という声も多くあがっています。

気楽句会が発会して以来3年が過ぎました。今では毎年会員の方々の作品を記念句集としてまとめ、作っています。また指導員の方のご指導のもと、2018年度の西日本新聞の俳句コーナーに入選された会員も出るようになりました。

大切なのは気楽に入会し、その会を楽しむことだと思えます。会員の詠んだ俳句が一人でも多く入選されますよう、これからも活躍をお祈りしています。

博高連だより 原稿募集中

次回7月に発行する『博高連だより 第62号』に掲載する原稿を募集しています。俳句・短歌・川柳、クラブ自慢などジャンルは問いません！お気軽にご投稿ください。

【新コーナー】

会員の声

今回のテーマ

「高齢者の免許返納について」



新コーナー「会員の声」では、毎回テーマに沿った会員の皆さんの声を募集しています。今回のテーマは「高齢者の免許返納について」です。日頃、考えていること、体験談など何でもOKです。みんなで語り合しましょう！

宛先 〒812-8514 博多区博多駅前 2-19-24

博多区老人クラブ連合会 TEL 092-419-1085

※いただいた原稿の見出しの変更、文章の添削は事務局・広報部に一任させていただきます



博高連だよりは
年2回(1月・7月)発行しています

会員文芸

～多数の寄稿ありがとうございました～

短歌

誇り持て他人にも尽くせ助け合え
世の役に立て百五逝く

弥生校区 山口 映子

健康は空気みたいに無関心

病んで健康有り難味知る

冷泉地区 中尾 敏勝

年明けて今年一年どう生きる

手法を決める日々の楽しさ

奈良屋地区 瀬上 勝彦

秋彼岸色とりどりの袈裟が舞う

僧侶の読経身を巡る

奈良屋地区 吉田 れい子

跡継ぎのない屋敷と知ってかどくだみは

白き花つけ今を盛りに

東住吉校区 高野 久美子

新米に一汁一菜あればよし

老いの夕餉は簡素きわまる

那珂校区 加藤 節子

しあわせの重さと温もりくれし孫

わが腕の中深く眠れり

那珂校区 上妻 壽賀子

三日前いっしょにお見舞行った友

今日は病気で入院と聞く

那珂南校区 大塚 陽子



俳句

彼岸花収穫見届け凜と立ち

東吉塚校区 内藤 多美子

長雨に草もののびのび空家かな

東吉塚校区 小佐野 範子

御神幸あやつる馬の灯りかな

東吉塚校区 金丸 幸子

向日葵や凜としたまま陽を睨み

東吉塚校区 前之園フヂエ

雨あがりビルの谷間に一ツ星

東吉塚校区 稲益 満

芋づるを食べてなつかし母の味

東月隈校区 本浦 アイ子

枝豆や靴を揃へる三歳児

東住吉校区 熊谷 栗子

薩摩路の稲穂のゆれに胸高鳴る

東住吉校区 古川 トキ子

慎しき終の住処に石路の花

東月隈校区 原口 敏郎

降り積る雪を眺めて里恋し

那珂校区 庄島 克枝

一人旅湯の香なつかし阿蘇路かな

大浜地区 田中 寛

塀沿いて輝やき増せる野菊かな

那珂南校区 末永 小枝子

晩秋に白玉の水身にしみる

那珂南校区 中原 正秀

ドングリ子青い色して落ちている

東吉塚校区 柴田 末松

風に散る落ち葉の下の蟻の群れ

千代校区 高田 倭代

この暑さ記録ばかりが出来ている

東吉塚校区 渡辺 春雄

式千万無いが百まで生きてみる

東吉塚校区 福田 一二三

今までも何んとかあったこの人生

東吉塚校区 稲益 宏子



あとがき

明けましておめでとうござい
ます。

令和になり初めてのお正月を
迎え、会員の皆さんにおかれま
しては、ますますご健勝のことと
喜び申しあげます。

年に2回発行いたしております
すこの「博高連だより」も今号で
61号目となりました。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、皆さんたちが毎号楽し
みに首を長くして待たれる姿を頭
に浮かべ、マンネリ化をなくしア
イデアを出し合いながら、和気あ
いあいのもと作っております。

これからも会員の皆さんの元
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いたし
ます。

博多区老人クラブ連合会

広報副部長 稲益 満

「ご協賛頂きました皆様方へ

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
でした。

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
あげます。

博多区老人クラブ連合会

受賞者の皆さん、おめでとうございます

第14回博多区高齢者カラオケ大会

最優秀歌唱賞

安武紀子さん(吉塚)

33色の歌声が

博多の秋を染める

毎回素晴らしい熱唱に多くの感動をもらう博多区高齢者カラオケ大会を10月10日(木)、博多市民センターにて開催しました。

午前と午後の部に分かれて行

大会結果

賞	校区・地区	氏名
最優秀歌唱賞	吉塚	安武 紀子
優秀歌唱賞	美野島	柴崎 榮子
	住吉	木村松太郎
	那珂南	斉藤 隆夫
奨励賞	三筑	沼田 勲
	板付北	小島 節子
	春住	鎌田 美晴

最高齢者賞

男性	東月隈	坂本 明登 (83)
女性	那珂	岩永 尚美 (84)

(敬称略)

われ、博高連が誇る33名の歌い手による美しく澄んだ歌声や、力強い歌声など自慢の美声が会場いっぱいに響きました。観客席も演目ごとに、横断幕や出演者の名前入りのうちわを準備したりなどの熱い応援で出演者を後押しし、会場はさらに盛り上がりしました。

歌うことは心と体の健康維持になり、健康寿命をのばすことにもつながります。歌うことが好きだという方は、ぜひ一度ステージに立ち、自慢の歌声を披露してみませんか。

《特別出演》

来賓の笹山自治協会長も見事な歌声を披露されました

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

木原内科クリニック

内科

呼吸器内科

循環器内科

糖尿病内科

院長 木原 孝治

日本内科学会認定総合内科専門医

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●	休
14:30～18:00	●	●	●	休	●	17:00 まで	休

博多区東那珂 1-14-46

フォレオ博多2F

TEL 409-3337

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
10:00~14:00	●	●	●	●	●	●	×
15:30~20:00	●	●	●	●	●	×	×

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

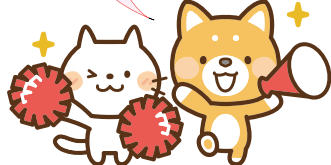
H&V 博多心臓血管病院

H&V	博多心臓血管病院
HAKATA HEART & VASCULAR HOSPITAL	
心臓内科・血管内科	心臓カテーテル治療
320列CT(心臓検査)	下肢動脈カテーテル治療
博多区中呉服町3番15号	☎283-1200

デイサービスセンター らいふ南福岡

無料体験・見学受付中
☎ 092-588-8877
福岡市博多区寿町 2-4-38
http://www.for-life-kaigo.jp

わたしたちは「博多区老人クラブ連合会」を応援しています!!



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
ベルコ博多支部 代理店
博多区那珂6丁目1-39-1F
☎092-292-9561

お薬手帳はとっても便利です。

お薬手帳をもっていると...
処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。
過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に役立ちます。
かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

どなたでもご利用できる社会福祉法人の葬儀場

みんなの葬祭
私たち「みんなの葬祭」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者福利共済制度指定 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