



西区 老ク連だより



発行 福岡市西区老人クラブ連合会 福岡市西区内浜1丁目4-1 ☎092-895-7107

編集・印刷 株式会社 ニチコミ 福岡市博多区博多駅東1丁目13-6 竹山博多ビル7F
☎092-292-6538 ホームページ <http://www.nichicomi.com>

第38回 西区高齢者 演芸大会

**輝く笑顔がいっぱい
16組が生きがい披露**

第3位



西の丘ゆうゆうクラブ(吉岐)「九州まつり歌」

準優勝



姪浜校区老人クラブ連合会(姪浜)
「牛深ハイヤー節」

受賞者の皆さん
おめでとうございます！

特別賞



福岡ハイタウン和の会(金武)
「帰って来た太郎さん」

敢闘賞



愛宕浜校区老人クラブ連合会(愛宕浜)
「世界に一つだけの花」

優勝

横浜南亀齢会(玄洋)「麦畑」



7月19日(金)、西市民センターホールにて、第38回西区高齢者演芸大会を開催し、一般出演11組、特別出演5組が口頭積み重ねてきた練習の成果を、輝くステージで披露しました。

今大会では、軽快なリズムで会場に笑顔を届けた横浜南亀齢会の「麦畑」が見事、優勝を飾りました。次回も皆さんの元気あふれる舞台が見れるよう、毎日の健康管理に気をつけてまいりましょう。

(教養文化部)

もくじ

■西区高齢者演芸大会	1面
■会長、区長新年のあいさつ	2面
■表彰受賞団体・受賞者紹介、リーダー研修会	3面
■新任会長・新任女性部長研修会、パークゴルフ体験会	4面
■ウォーキング大会、女性部視察研修会、シルバー芸能自慢大会	5面
■ソフトダーツ大会、福岡市大会結果報告	6面

■福岡市高齢者美術展、九州ブロック老人クラブリーダー研修会	7面
■校区活動紹介	8面
■単ク紹介	9面
■野菜づくり体験	10面
■健康づくりリーダー研修会、会員文芸	11面
■西区高齢者グラウンド・ゴルフ大会	12面

私たちは福岡市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

社会医療法人財団 白十字会
白十字病院
外来診療予約コールセンター ☎0120 19 8912
認知症の相談 看護士による無料相談外来 サロン活動への出張セミナー
福岡市西区石丸3-2-1 ☎092-891-2511(代)

高齢者在宅複合施設
サザン II
福岡市西区拾六町1丁目26-22
☎092-812-3933

福岡和仁会病院
●診療科目 内科・消化器内科・循環器内科・糖尿病内科
人工透析内科・外科・整形外科
リハビリテーション科・脳神経外科
特定健診・介護予防健診実施医療機関
スポーツ障害の治療・手術・予防相談 糖尿病外来
西区生の松原1-33-18 TEL.092-891-7621

医療法人 高森 整形外科・内科・歯科
整形外科・脊椎外科・リハビリ科
内科・消化器科・歯科・小児歯科
日本整形外科学会専門医
理事長 高森 義博
手術・入院可。送迎可(お問合わせ下さい)。
福岡市西区橋本1丁目10-35
TEL (092)811-3236

株式会社 末広福祉会
介護付有料老人ホーム **フラワーガーデン**
介護付有料老人ホーム グループホーム
ショートステイ 居宅介護支援事業
デイサービス ヘルパーステーション
西区拾六町1-21-11 ☎883-2223
住宅型有料老人ホーム **フラワーガーデン・ラテ**
住宅型有料老人ホーム 小規模認可保育園
デイサービス
早良区田村2-6-5 ☎874-2223

介護老人保健施設 サンライズ吉岐
施設長 土居 寿孝
入所・短期入所(ショートステイ)
通所リハビリ(デイケア)
092-812-5010
福岡市西区野方1-16-32(西鉄バス吉岐営業所より 徒歩3分)

(医)タケシマ 院長 後藤 健志
整形外科医院 092-811-4885
グループホーム ひだまり 092-812-5032
サービス付き高齢者向け住宅 こもれび 092-812-2585

社会福祉法人 あすか福祉会
特別養護老人ホーム **ディグニティ内浜**
ショートステイ **ディグニティ内浜**
随時相談・見学受付中
西区内浜2丁目9-23
TEL:092-891-5118 FAX:092-891-5108

謹賀新年

今後も健康第一で より良いクラブ活動を



西区老人クラブ連合会
会長 吉田 一郎

新年あけましておめでうございませう。

昨年は大きな自然災害がありましたが、幸い福岡は台風の直撃も少なく、会員の皆様には無事に新年をお迎え

のことが存じます。

私が新年を迎えつくづく思うことは、我々高齢者にとっては何と言っても健康が第一だということです。身体

よくに動かせないとか、動かすと痛いとか、故障があると活動内容も鈍くなり何もできません。

老人クラブの全国三大運動である「健康・友愛・奉仕」を実施する上で、自身が心身ともに健康でないと友愛、奉仕は何もできません。クラブの活動内容を検討する場合でも、会員の皆さんが心身ともに健康であればこそ、体

操、ウォーキング、スポーツ競技、勉強など多方面にわたって検討できますが、中に健康に支障がある方がいれば活動内容も制約を受けます。この健康だけは自分で管理するしか方法はなく、各人の置かれていた環境に基づき、人それぞれが努力するしかないでしょう。

私自身、少し長く歩いたり立ったりしていると、太もものあたりが痛くなり、つい何か物にすがったりしないと動けず、活動が制約されます。奉仕活動に公園の清掃、草取りに行きますが、腰をかがめたまままで草取りのできる時間がだんだんと限られてきています。

はがゆい思いです。

さて令和2年はどんな年になりますか。災害のない年にしたいし、健康で一年を終らせたいと願っております。

新年のごあいさつ



西区長

永浦 洋彦

あけましておめでうございませう。

西区老人クラブ連合会の会員の皆様におかれましては、健やかな新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

は、日頃から、会員相互の親睦と交流を深められ、また、健康づくりや多くの社会奉仕活動などを通じて、西区の高齢者福祉の向上に貢献していただいておりますこと、深く感謝申し上げます。

さて、福岡市では、人生100年時代を見据え、心身ともに健康で自分らしく暮らしていただけるように、そして、長寿を心から喜べる街を創るため「福岡100」というプロジェクトに取り組んでいます。

西区におきましても、医療や介護、健康づくり・介護予防や生活支援などのサービスが一体的に提供されることにより、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための仕組み「地域包括ケアシステム」を推進している自助・共助の先進的な取り組みを皆様方と共有させていただきます。

この「地域包括ケアシステム」の根幹をなす、地域の支えあいや絆づくりは、皆様方の

日々の活動によっても培われており、欠くことのできないものと考えておりますので、引き続き、ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

私たちは福岡市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 永寿会
内科・リハビリテーション科・皮膚科・歯科
シーサイド病院
☎092(806)7171
福岡市西区今津3810
<http://www.seaside-hp.or.jp>

往診を行っております。
医療法人 DSA
上山門クリニック
診療科目：内科・皮膚科・歯科・歯科口腔外科・小児歯科・矯正歯科
受付時間
午前9:00~12:45 午後14:00~17:45
※内科：(水・土)午前のみ、(日・祝日)休診
※歯科：(水・土)午前のみ、(日・祝日)休診
月 火 水 木 金 土
午前 ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後 ○ ○ 休 ○ ○ 休
TEL 092-892-8353

堺整形外科
SAKAI
365日診療
福岡市西区西都2-4-8
TEL 805-1001

高松ひろこ皮膚科
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~12:30 (最終受付 12:00) ● ● ● ● ● ● /
13:30~15:00 完全予約制 ★ ★ / ★ ★ / /
15:00~17:00 (最終受付 16:30) ● ● / ● ● / /
★印＝美容皮膚科・手術のみ。
美容皮膚科は完全予約制で、すべての診療時間内で診療可能です。
福岡市西区愛宕4-13-5
TEL:092-895-1212 <http://th-hifuka.com>

いるかに関わる全てを笑顔にしたい!!
訪問介護 いるか
相談支援 いるか
ケアプランセンター いるか
デイサービス いるか
TEL 092-891-6722
福岡市西区上山門 1-2-41

西の丘に関わる全ての方々に笑顔をお気軽にお問い合わせ下さい
介護付有料老人ホーム
西の丘
有限会社 精祥 西区西の丘1-6-1 西市民プール隣り
TEL(092)891-8715
福岡県指定第4071201620号 特定入居者生活介護(一般型) <http://www.seishou.biz>

医療法人
南川整形外科病院
整形外科・内科・形成外科・麻酔科
リハビリテーション科・リウマチ科
福岡市西区姪の浜4丁目14-17
☎891-1234

病院家案の住まい
Casa
住宅型有料老人ホーム カーサ今宿
西区今宿東2丁目30-24 ☎(092) 807-3667
内科・リハビリテーション科
茂木病院
西区姪の浜6丁目1-20 ☎(092) 881-0638

令和元年度 表彰受賞団体・受賞者紹介

西区老人クラブ連合会より以下の方々が
表彰を受けましたのでご紹介いたします

第 48 回全国老人クラブ大会
令和元年度全国老人クラブ連合会会長表彰

☆老人クラブ育成功労表彰
岡田 光生（理事・西区）
☆優良市区町村老人クラブ連合会表彰
周船寺校区老人クラブ連合会

第 19 回福岡県ねんりんスポーツ・文化祭

☆高齢者福祉功労者県知事表彰	
老人クラブ会長	岡田 光生

福岡市高齢者保健福祉大会

☆単位クラブ表彰(1単位クラブの会員数が5名以上の純増)			
姪浜校区 新寿会	会 長	古賀 興三	
姪北校区 茶ちゃちゃクラブ	会 長	高橋 恭子	
下山門校区 下山門団地すみれ会	会 長	長間 福男	
金武校区 金武第一長寿会	会 長	牛尾 利正	
福重校区 福重長寿会	会 長	篠崎 弘	
今宿校区 長寿会	会 長	友池 哲夫	
周船寺校区 友鶴会	会 長	緒方 高治	

福岡市福祉のまちづくり推進大会

☆市長表彰（老人クラブ事業功労者）	
合原 誠之助	下山門校区 下山門団地白寿会
☆市長感謝状（老人クラブ事業功労者）	
田中 正彦	愛宕校区 第一豊寿会
磯 利雄	内浜校区 じーばー会
神園 興也	西陵校区 小松原老人クラブ鶴亀会
松本 紘己	元岡校区 中町シニアクラブ
☆福岡市社会福祉協議会会長表彰	
松本 正彦	玄洋校区 上町亀齡会
藤田 長門	今宿校区 長寿会
立石 重利	壱岐校区 野方生きいき会
深松 志隆	石丸校区 十郎川ことぶき会
池田 陽行	下山門校区 生の松原鶴亀会
平田 洋次郎	壱岐南校区 戸切鶴亀会
麻生 昭雄	愛宕浜校区 マリナタウンシニア会
古賀 興三	姪浜校区 新寿会



西区老ク連事業

リーダー研修会

被害防止のため
情報蓄え備えよう

9月5日（木）、西市民センターホールにてリーダー研修会を開催し、当日は202名が参加しました。

今回も2部に分けて研修会を行い、第1部では研修、第2部では講演を受けました。

まず第1部では、福岡県西警察署生活安全課係長の加藤繁氏より、最近のニセ電話詐欺の現状と対策に関して、映像を交えながら説明していただき、新しい手口などについて学びました。また、

福岡市市民局防災・危機管理課の松下淳一氏より福岡市の防災・減災についてお話いただきました。続いて、第2部では「笑って元気！！～生涯現役のすすめ～」と題し、おおいだ観光特使の矢野大和氏よりお話をいただきました。

参加された皆さんは真剣な面持ちで講師の方の話を聞き、質疑応答では積極的に質問している方もいました。今回学んだことを今後の生活に生かすためにも、周りの会員の方に発信していきましよう。（総務部 云）



講師 矢野大和氏



講師 松下淳一氏



私たちは福岡市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

ひざの痛みの治療

福岡リハ整形外科

クリニック

患者様専用ダイヤル 092-812-1880

福岡県福岡市西区野方7丁目752-1

福岡リハビリテーション病院 横

<http://fukuriha.or.jp>

医療法人三聖会 岸田内科医院

西区姪浜駅南2丁目19-22 Fax.892-3031

Tel.092-892-3030

内科・眼科・整形外科・緩和ケア内科・人工透析内科

村上華林堂病院

在宅療養支援病院

訪問診療・居宅介護支援・訪問看護・訪問リハビリテーション

西区戸切 2-14-45 TEL092-811-3331

手島クリニック

消化器科・呼吸器科・外科・リハビリ科

092-885-3313 西区石丸 2-16-13

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

休診日：日曜・祝日

きむらしろクリニック

内科・消化器内科・胃腸内科

胃、大腸内視鏡検査・大腸ポリプド内視鏡手術・生活習慣病

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
15:00~18:00	○	○	○	○	○	※

スーパーマルキョウ前 ※予約検査

西区福重5丁目19-8 ☎892-4600

皮膚科 形成外科 アレルギー科 医療法人 増田医院

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

▲土曜午後は14:00~16:00 休診日/日・祝・木曜日

西区福重3丁目12-8

TEL.092-885-1171

masudacl.sakura.ne.jp

医療法人社団 飯盛会

倉光病院

デイケア桜

グループホームいいもり

西区飯盛664-1 TEL.811-1821

西 区 老 々 連 事 業

新任会長・新任女性部長研修会

発表と実技を通して
クラブ運営に役立つ情報学ば

6月18日(火)、西市民センターにて新任会長・新任女性部長研修会を開催し、51名が出席しました。まずはじめに西区老人



みんなでストレッチ

クラブ連合会の現状について神園副会長より説明があり、その後、姪浜校区新寿会の古賀興三会長より活動事例発表をしていただきました。

引き続き、前回好評だった西区地域保健福祉課の健康運動指導士の筑地公成氏を講師に招いて実技を行いました。今回は「健康講座・運動」として「転倒予防・筋力アップ

プのための運動」を指導していただき、気持ちのよい汗をかきました。西区地域保健福祉課では「よかトレ実践ステーション」として登録・認定し、活動を応援する取り組みも行っていきます。ぜひ皆さんのクラブでも取り組んでみませんか。

その他「福岡市老人クラブ活動事業補助金」の手引きなどを載せたリーダ―必携の要点説明や福祉バスの利用手続きなどのお話もあり、充実した内容の研修会でした。(総務部会)

「新寿会だより」でクラブの活性化

姪浜校区 新寿会 会長 古賀 興三

「新寿会だより」が発行されたのは、昭和62年5月1日です。毎月1回継続発行して昨年の9月号で392号です。32年前の第1号は、手書きの紙面で、役員の紹介や入会者紹介など簡単な記事を掲載しています。徐々に紙面が活字に変わり、内容が増幅されて紙面がきれいになっています。読本の感想文や旅行記事・戦争体験など個人の意見や、単位クラブの行事日程および実施報告も掲載しています。敬老会、日帰りバスハイク、ふれあいサロンなどの参加募集案内も広報活動の役目です。「新寿会だより」は各班長さんが家庭訪問をして1軒1軒配布しています。これも見守り活動になります。



また老人クラブの活動を知ってもらうため、町内会の皆様に回覧板として読んでいただいております。

毎年、毎月32年間392号を発行するために多くの方が参加されています。原稿を書く方、編集される方の苦労があつてこそ、継続して発行ができるのです。

機関紙
「新寿会だより」
の目的

1. 知らせること
2. 情報共有
3. 見守り活動
4. 趣味、体験、話題等発表の場

大会結果(敬称略)

第1パート(やまももコース→しいのきコース)				
優勝	金 武	下田 隆三	55	
準優勝	愛宕浜	亀子 良平	56	
第3位	元 岡	庄崎 勝	57	
第2パート(くぬぎコース→やまももコース)				
優勝	壱岐南	和田 栄子	56	
準優勝	壱岐南	西見 正徳	58	
第3位	愛 宕	片山 伸也	59	
第3パート(しいのきコース→くぬぎコース)				
優勝	今 津	向田 良彦	65	
準優勝	姪 浜	古賀 興三	66	
第3位	下山門	原口 恭子	68	

最高齢者賞

【男性】西陵校区 辻川 眞さん(88)
【女性】金武校区 下田 圭子さん(85)

第2回 パークゴルフ体験会

71名が豪快にスイング



初心者コースと中級者コースの3コースを使い、3つのパートに分かれて競技を行いました。今回は第2回目の大会というところもあり、参加者の皆さんは少し慣れた様子でパークゴルフを満喫していました。

9月12日(木)、晴れて少し汗ばむ天候の中、佐賀市富士町の神水川パークゴルフ場にて第2回パークゴルフ体験会を開催しました。各校区の代表71名が参加し、9ホールが5コースあるパークゴルフ場の

神水川パークゴルフ場は少し遠いですが、5コースを回り放題で道具のレンタル料も含め710円(15名以上の団体料金の場合)です。校区連合会や単位老人クラブ、仲間と行かれてはいかがでしょう。(体育部会)

私たちは福岡市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科 糖尿病内科

緒方内科

受付時間
平日/午前9:00~12:30 午後14:00~18:00
土曜/午前9:00~12:30 午後休診
休診日/日・祝日

西区橋本2丁目17-31
811-4726

浜田内科クリニック

Hamada internal medicine clinic

内科 消化器内科 内視鏡内科

診療時間	月	火	水	木	金	土・日・祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	14:00まで 休診
14:00~18:00	○	○	×	○	○	×

石丸2丁目26-3 **TEL881-1177**
<http://www.hamada-imc.jp/>

**整形外科・リウマチ科
リハビリテーション科・内科**

福岡豊栄会病院

福岡市西区田尻2703-1
TEL092-807-3567
FAX092-807-3568
URL <http://www.houeikai.or.jp>

歯科・歯科口腔外科・矯正歯科

ちしろ歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●
15:00~19:00	●	●	●	●	●	17:00まで

休診日/日曜・祝祭日

西区野方3-1-2 **Tel 092-407-7070**

社会福祉法人 信和会

軽費老人ホーム

玄 洋 荘

西区田尻 2697-1
TEL(092)807-0850

溝上 歯科

学研都市クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土・日・祝
9:30~12:30	○	○	○	○	○	休診日
14:00~19:30	○	○	○	18:30まで	○	○

西区横浜3-34-7 **092-805-1110**
<http://www.mizokami-do.com/>

松尾 歯科医院

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

※訪問診療致します※ 日・祝 休

西区今宿青木536-1
807-1919

社会福祉法人 藤の実会

特別養護 老人ホーム

七樹苑

ケアハウス **にじの森**

●ショートステイ ●デイサービスセンター
●ケアプランサービス ●訪問介護

西区今宿上ノ原16-1 **TEL(092)807-3720**
小規模保育 ななの樹キッズハウス

西 区 老 々 連 事 業



ケガをしないように
念入りに準備運動

10月23日（水）、元寇防
塁跡や人形浄瑠璃などの
古い歴史がある今津校区
今津運動公園にて、第2
回ウォーキング大会を開
催し、近隣各地の単位ク
ラブから約90名が参加し
ました。

まず最初にインストラ
クターの方の指導で準備
運動を行い、その後はい
よいよウォーキング開始。
今回は、松林に囲まれた
1周1.5kmのコースを2周
歩きました。



ゴールの後は
しっかり水分補給

絶好のウォ
ーキング日和
に恵まれ、皆
さんおしゃべ
りを楽しみな
がら元気にゴ
ールを目指し
ました。健脚
の方からは距
離が短いとい
うご意見があ
りました。結
束後はお楽しみ
の抽選会があり、
和気あいあい
のうちに解散し
ました。

（健康部会）

第2回 ウォーキング大会
90名が2kmを完歩



『恋でよみ』十郎川ことぶき会

250名の観客を魅了
伝えたい思い「踊・歌」で表現

11月13日（水）、シルバ
ー芸能自慢大会を西市民
センターホールにて開催し
ました。

今回は47組78名の参加
があり、カラオケが25組
演奏3組、舞踊・民舞が
14組、ダンスなどが5組
と幅広いジャンルの演技
が披露され、西区老人ク
ラブ会員のほか、一般参加
組も出演いただきました。
また例年参加の出場者に
加え今回は初出場が9組
あり、レベルの高い演技や
演奏、歌で観客を魅了し
ました。



『君といつまでも』
牛尾律子さん
（金武第二「長寿会」）

入場者は約250名で、
声援や盛大な拍手を送っ
たりと会場を盛り上げて
いただき、出演者の大きな
励みになっていました。

素晴らしい演技の数々
に司会者から「次回もこ
でお会いできるのを楽し
みにしています」とのコメ
ントをいただき、大森副会
長の閉会の言葉で幕を閉
じました。（教養文化部会）



女性部視察研修会
笑顔あふれる充実の研修会を開催

10月16日（水）、秋晴
れのなか、42名が参加し
た女性部視察研修会を行
い、市美術館、九州大学、
造所を訪ねました。

改装され美しくなった
福岡市美術館では、第49
回福岡市高齢者美術展が
開催されていました。西
区からの出展も多数あり、

皆さん素晴らしい作品に
足を止め、時間を忘れ見
入っていました。

九州大学では、立派に
建てられた大学のキャン
パスをバスの車窓から見
学しました。

最後は150年の歴史
がある杉能舎（浜地酒造）
で試飲をし、ほろ酔い気
分になりました。お土産
もたくさん買い、笑顔で
楽しく研修を終えました。
（女性部会）

私たちは福岡市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 福光会
ふくだ眼科クリニック
院長 福田恭江

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後2:00~5:30	○	○	○	休	○	休

日曜・祝日休診
西区今宿 3丁目19-10 **☎806-8550**

内科・呼吸器内科・アレルギー科
ひらやま内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:30	●	●	●	●	●	●
午後 14:30~18:00	●	●	●	●	●	●

CT完備 キッズスペースあり 休診日/日曜・祝日
福岡4-7-6-3F **☎894-1066**

内科・小児科・呼吸器科・消化器科・循環器科
千鳥橋病院附属
新室見診療所

診療時間	午前(8:50~12:00)	午後(13:30~16:30)	夜間(17:30~19:30)	往診可
月・木	○	○	○	○
水	○	○	○	○
火・金	○	○	○	○
土	○	○	○	○

訪問リハビリテーション / 通所リハビリテーション / ケアプラン作成
福岡5丁目1-27 (新室見信号東へスグ) **☎891-3711**

ふちの眼科

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	※
午後2:00~6:00	○	手術	○	○	○	／

※土曜日は9:00~13:00迄 休診日/日曜・祝日
西区周船寺 1丁目10-7 **TEL 092-807-6171**
FAX 092-807-6176

地域密着型 通所介護 **デイサービスこの花**
福岡市西区下山門2丁目9-6
TEL (092) 834-6748 / FAX 894-5580
併設事業所 ■訪問看護ステーション はな
■ケアプランセンター はな

ご見学・お問い合わせは、お気軽にどうぞ
看護小規模多機能型居宅介護
三丁目の花や
西区今宿東2-2-10 TEL 805-8313 / FAX 805-8312

社会福祉法人 飯盛会
地域密着型 特別養護老人ホーム **サンガーデン**

入所 短期入所 通所介護

福岡市西区羽根戸521
☎(092)892-2310

陽だまりのような空間
社会福祉法人 瀧仙
姪浜
デイサービスセンター

福岡市西区姪の浜3丁目1-7
TEL(092)885-8323 FAX885-8324

医療法人 英慶会 **三愛クリニック** 駐車場あり

外科 消化器内科 人工透析内科 各種健康診断・検診
予防接種 通所リハビリテーション(デイケア三愛)

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

周船寺2丁目12-39 **☎ 806-1020**
(周船寺郵便局前)

西 区 老 々 連 事 業

第9回ソフトダーツ大会

最高齢90歳も元気な一投

11月28日(木)、第9回ソフトダーツ大会を西体育館にて開催し、各クラブの代表125名が参加しました。

大会説明の後、いよいよ競技開始。カウント・アップでは真剣に試合が進み、845点を出された北島辰彌さん(愛宕)が優勝されました。アンダー・ザ・ハットでは歓声と笑いが起こり、皆さん喜ぶ一投が続き、皆さんが楽しい大会となりました。

今回の最高齢者は90歳で、大変お元気でした。皆

最高齢者賞



武本 敬彦さん(90)
金武校区



深澤 節子さん(86)
周船寺校区

アンダー・ザ・ハット
ボード優勝者

ボード	校 区	氏 名
第1	周船寺	深澤 節子
第2	姪 北	西方 靖雄
第3	福 重	前田 義己
第4	内 浜	樋口 初美
第5	愛 宕	北島 辰彌
第6	元 岡	宮原 弘
第7	玄 洋	鳥巢 一郎
第8	壱岐南	塚本 のぶ代
第9	内 浜	小浜 嘉昭
第10	元 岡	能海 裕子
第11	壱岐南	藤川 純子
第12	周船寺	梅野 康雄
第13	金 武	石川 佳子
第14	石 丸	伊豆 カツ子

(敬称略)

カウント・アップ上位入賞者

順位	校 区	氏 名	得 点
優 勝	愛 宕	北島 辰彌	845
準優勝	内 浜	深見 幸夫	821
第3位	西 都	荒木 保	821
第4位	壱岐南	平田 洋次郎	818
第5位	姪 浜	黒住 敬一	816
第6位	元 岡	浜地 達男	810
第7位	壱 岐	末次 英雄	808
第8位	元 岡	中村 幸良	808
第9位	西 陵	重野 富人	797
第10位	西 都	岩崎 保	796

(敬称略)

上位21名は2月4日(火)の市大会に出場予定です。皆さん頑張ってください。



市大会結果報告
西区代表が大健闘

西区の代表選手が夏と秋に行われた市大会に出場され、健闘されました。大会結果をご紹介します。

囲碁・将棋大会

7月25日(木)、福岡市市民福祉プラザにて第48回福岡市高齢者囲碁・将棋大会が開催され、囲碁30名、将棋29名の計59名が参加しました。

西区からは、将棋の部(級位戦)で優勝された井出賢二さんをはじめ、6名の方が入賞されました。

ゲートボール大会

10月4日(金)、博多区の山王公園にて第40回福岡市高齢者ゲートボール大会が開催されました。雨天のため順延となった今大会ですが、博多区から6チーム、西区から1チーム(元岡)、早良区から1チームが出場しました。



選手宣誓をする
藤田信裕さん(元岡)

グラウンドゴルフ大会

10月30日(水)、中央区の舞鶴公園球技場と野球場にて第18回福岡市高齢者グラウンドゴルフ大会が開催され、各々の代表361名が参加しました。

各コース優勝スコア

青コース	黄コース	赤コース	スコア
34点	27点	32点	

	順位	校 区	氏 名
囲碁(チャンピオン戦)	準優勝	下山門	吉富 安
囲碁(三、四段戦)	準優勝	壱岐南	荒川 芳明
囲碁(初、二段戦)	準優勝	姪 北	林 健二
囲碁(級位戦)	第3位	西 都	前田 正彦
将棋(級位戦)	優 勝	下山門	井出 賢二
	準優勝	下山門	中富 勲

(敬称略)

私たちは福岡市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

うなぎ専門店 **北ノ屋**
お持ち帰りも承ります
TEL 092-329-8088
FAX 092-329-8033
ホームページ unagi-kitanoya.com

社会福祉法人 明桂会
内浜保育園
西区小戸4丁目13-10 ☎881-3037
分 園 **花のおさなご**
西区姪の浜4丁目7-9 ☎834-5171
小規模 **花のおさなご** 姪浜駅南
西区姪浜駅南1丁目5-7 ☎707-7900

学 校 法 人 松 原 学 園
まつばら幼稚園
福岡市西区今宿1丁目25-3
TEL.092-806-0220
FAX.092-806-0230

元 幼
学校法人 元岡学園
もとおか幼稚園
西区大字 元岡 2791 ☎092-806-2555

食事のヒント
高血圧予防
ポイント
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

社会福祉法人 児愛会
ひなぎく保育園
園児一人ひとりが楽しんで過ごせる保育園に！
保護者の方が安心して子どもを預けられる保育園に！
福岡市西区拾六町団地2番2号
TEL(092)881-2719

社会福祉法人 隆美会
飯盛保育園
西区大字飯盛534
TEL(092) 811-1309
FAX(092) 811-1755

社会福祉法人 ひまわり会
第2ひまわり保育園
福岡市西区生ノ松原2丁目12番6号
TEL.092-891-5040
FAX.092-891-5042

開会式後に、全国老人クラブ連合会常務理事の齋藤秀樹氏から「100万人会員増強運動と今後の方向」と題し、基調報告が行われ、続いて研究部会として3部会で事例発表がありました。

7月4日(木)と5日(金)の2日間、九州ブロック老人クラブリーダー研修会が北九州市のリーガロイヤルホテル小倉で開催され、九州8県と福岡市、北九州市の指定都市から264名が参加しました。

令和元年度九州ブロック老人クラブリーダー研修会 組織活動は健康長寿の秘訣

西区老人クラブ連合会 副会長 神園 興也

100万人会員増強運動の経過について

100万人会員増強運動では、各県の会員減少数の約半分の復活を目指しましたが、長期減少に歯止めをかけることができず、全ての県で会員が減少しました。運動開始前と比較すると、全国81万人の減少になりました。単位クラブの解散や休会による会員減に留まらず、市町村老々連から脱会もありました。

これからの 会員増強運動

高年、女性、若手のそれぞれがパワーを発揮する全員協力の増強運動を訴えましたが、実際は特定の役員に集中し、後継者と見られるリーダーが敬遠し、役員のなり手不足を招いています。役割分担、全員協力の運営上の改善が必要です。年齢は60歳代に限定せず、増加傾向にある75歳以上の高年全層への呼びかけ、声かけは「一足で稼ぐ」直接的な働きが有効と説明がありました。引き続き地道な勧誘活動が大事だと思っています。

単位クラブの 入会メリットが明らかに 「会員の『健康長寿』が実証」

- ① 交流の多い人は多くの活動に参加し、仲間と会う機会が増え、健康もプラスになります。交流が月1回未満の人は1・3倍も早く亡くなるデータもあります。
- ② 大勢の仲間と楽しく運動することは健康にプラスになり、要介護になりにくいです。頻繁に運動しても、一人運動では要介護になる可能性もあります。
- ③ 単位クラブや自治会等の地域活動に積極的に参加して頭や身体を動かし、仲間と過ごす時間が多い人は要介護が遠ざかり、認知症になりにくいです。
- ④ 老々連や単位クラブの役員は通常メンバーより死亡率が低い結果があります。生きがいや責任感(社会的有用感)が高まったことが原因と考えられます。
- ⑤ 一人暮らしの高齢者は、一日中誰とも話さないことがあります。テレビ相手の笑いより、人との会話や交流から生まれる笑いが本物です。

健康長寿を目指して

老人クラブの活動は健康長寿につながります。皆さんも様々な行事に参加してみてください。

第49回福岡市高齢者美術展

今回も元気に出展！

上野サダ子さん102歳が 最高齢者賞を受賞

10月16日(水)から10月20日(日)まで、福岡市美術館にて第49回福岡市高齢者美術展が開催され、洋画、日本画、書、写真、工芸の合計124点が展示されました。

西区からは21点が出展され、4名の方が表彰されました。また、102歳の上野サダ子さん(石丸)は、年齢を感じさせない見事な作品を作り上げ、今回も最高齢者賞を受賞されました。

《西区の入賞作品》【敬称略】



【銀賞】書
吉岐東校区
五月会 鳥羽 富貴子



【最高齢者賞】女性
工芸 石丸校区 ときわ会
上野 サダ子 (102歳)



【銀賞】工芸
金武校区 羽根戸高砂会
松田 信子



【奨励賞】工芸
愛宕浜校区
愛宕浜マリナ会
中野 フジ子

私たちは福岡市西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 創生会

住宅型有料老人ホーム
グッドタイムホーム 西の丘
特別養護老人ホーム
ウエストビル創生園
デイサービスセンター
イコロの家 西の丘
訪問介護
西の丘ヘルパーステーション
定期巡回随時対応型訪問介護看護
巡回サービス創生会西の丘

西区西の丘2-1-1
☎092-881-8585

社会福祉法人 創生会

地域密着型
特別養護老人ホーム
今津創生園
養護老人ホーム
今津創生園
デイサービスセンター
イコロの家 今津

西区今津5324-5
(今津運動公園隣設) ☎092-807-5820

元気に なりに
オフィルにおいで！

OFILL

短時間 機能訓練特化型

- ストレッチ体操
- 筋トレ
- 笑いヨガ
- マインドフルネス

デイサービスセンター オフィル

西区西の丘2-2-12 ☎092-894-2312

IWASAKI DENTAL CLINIC

いわさき歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●
14:00~19:00	●	●	●	●	●	17:00まで

【休診日】水曜午後・日曜・祝日

西区野方6-34-43 TEL.812-8008

社会福祉法人 福岡市民生事業連盟

拾六町
デイサービスセンター

福岡市西区拾六町団地4-3
電話 092(885)5511
FAX 092(885)5527

社会福祉法人 福岡市民生事業連盟

特別養護老人ホーム
歴史の里

〒819-0375 福岡市西区大字徳永397番地46
電話 092(806)8111
FAX 092(806)8493

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。

Tanaka
Dental Clinic

タナカ歯科医院

http://fuku-t-dc.com/

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~13:30	○	○	○	／	○	○	／
15:00~19:30	○	○	○	／	○	18:00まで	／

福重5丁目4-21-2F 姪浜大通りマルキョウななめ前
ビル1F(屋根有り)駐車場4台可
☎092-981-2200

校区活動紹介

壱岐東
校区

クラブでの活動で
生きがいある生活を

連合会長 栄 カヨ子



みんな大好きグラウンド・ゴルフ

議会、公民館の行事には積極的に出席し、皆さんとの親睦を深めた結果、今年度は4名の方が入会されました。

週3回のグラウンド・

わが校区は、県営、市営公団の賃貸団地住宅です。校区内には、壱岐東小学校、野方幼稚園、めぐみ保育園があり、団地は設立43年になります。少子高齢化の現在、老人クラブも新規会員の増強と組織の充実に、役員一同で地域のため、皆さんのために一人ぼっちにならない、安心、安全のまちづくりに取り組んでいます。



昔あそびで交流

団地のごみ拾い、公園の清掃をしています。他にも、めぐみ保育園の園児との交流があり、壱岐東小学校2年生の児童とお手玉やあやとりなどの昔あそびをして、伝承活動も行っています。

皆さんが日々、健康で笑顔で過ごせることを第一に、心身ともに健康であることに感謝しています。

各単位クラブでは毎月定例会を実施しており、会員の約80%の方が出席しています。そこでは、皆さんの現状を聞いたり、カラオケで昔懐かしい歌を大合唱したりして、楽しく過

しています。また、年に4回誕生会を行い、長寿を皆さんで祝っています。社会奉仕活動に関しては、毎月第2日曜日に、

一昨年より、団地の建て替えが始まり、環境も変わりますが、今後、皆さんが生きがいある生活を見出し、地域と関わる高齢者が健康長寿を目指す日々でありますことを念じ、なお一層皆さんとともに、仲の良い老人クラブを目指します。

下山門
校区

初心者も大歓迎！
ソフトダーツ大会開催

連合会長 三好 均

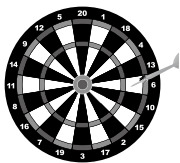
10月22日(火)、令和元年度校区高齢者ソフトダーツ大会を開催しました。校区の大会は西区老ク連のダーツ用具を毎月お借りして運営しており、西

区高齢者ソフトダーツ大会に向けての予選会も兼ねています。当日は、秋晴れで室内の競技にはもつたいないお天気でした。下山門公民館の講堂をお

借りして、前日から準備万端。午前10時の開会前の9時過ぎから腕自慢が集まり、32名の参加で競技を開始。一昨年の4月から未経験者も含め、月二度の楽しみに変わったソフトダーツ。未経験者の皆さんは初めての大会で緊張のスタ

ートでしたが、やがて競争心から、顔つきは真剣そのもの。周りの皆さんのスコアに一喜一憂しながらも、1試合に8スロー、2試合を終え、いよいよ成績発表。時間の都合上、残念ながら上位10名のみの発表でしたが、全員にささやかな賞品を渡し、解散しました。

余談ではありますが、公民館を利用している若い女性の方も私たちがソフトダーツを行っている姿を見て、興味を持ち、時々練習しているそうです。自治会でも常々ご案内し、今後機会を設けようと思っ



私たちは福岡市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

地域社会の未来をきりひらく

AK

株式会社 **愛宕建設工業**

福岡市西区石丸 1-15-14

TEL092-891-1819 FAX092-882-8503

株式会社 福重産業

・交通誘導員・土木建設スタッフ派遣
◎60才以上の交通誘導員多数在籍
●初心者・アルバイト大歓迎●

西区福重3丁目13番13号
電話 092-881-7579

株式会社 アスト

代表取締役 白石 匡 識

集合住宅大規模修繕工事・オフィスビル内外装リニューアル工事
塗装工事・塗床工事・防食工事・防水工事
耐火被覆工事・耐震補強・アスベスト工事

本 社 福岡県福岡市西区戸切3-35-7
TEL 092-812-6411 FAX 092-812-6412
東京支店 東京都三鷹市下連雀3-38-4-302
TEL 0422-26-8780 FAX 0422-71-0800

◆西部ガスエネルギー特約店
◆産地直送米取扱店

有限会社 甲山商店

福岡市西区周船寺 2-18-3
TEL 092-806-1421

電気工事・設計・施工

株式会社 石川電気工事

西区石丸1丁目26-1

きれいな街づくりに取り組む環境事業

株式会社 昭南開発

本 社 西区生の松原2-9-2
Tel: (092)882-5991
西営業所 西区大字田尻2579
Tel: (092)806-4053

“感謝” ご縁を頂きありがとうございます

福岡県知事許可(特-28)第32907号
道路舗装・土木一式工事

三苦舗道株式会社

〒819-0387 福岡市西区富士見1丁目9-11
TEL.092-807-1219 FAX.092-807-1279
糸島営業所 福岡県糸島市二丈深江1972-1
TEL.092-325-2561 FAX.092-325-2622

BARONESS.

有限会社 **いそエンジニアサービス**

ゴルフ場管理機器資材全般

福岡市西区横浜1丁目26-18
TEL.092-805-1700
FAX.092-805-1701

単ク紹介

吉岐校区 西の三健やかクラブ

一人ひとりが主役の
クラブを目指す

会長 牟田 育夫

西の三健やかクラブは、拾六町団地、西の三町内を主要地域に、平成23年4月に会員数34名で発足しました。以来8年間、会員数を53名まで増員し、人生100年時代の今、老いてこそ良い人間関係を築くことを目標に諸行事に取り組んでいます。

西の三健やかクラブの最大の特徴は「西の三健やかクラブ」と地域の「ふれあいサロン絆」の活動を一体化し、西の三健やかクラブの会員がふれあいサロンの活動に積極的に参加し、人と人との交流の輪を大きく広げていることです。

毎月の行事は、①パソコン教室、②カラオケ会、③映画鑑賞会、④誕生会（年4回）、⑤バスハイク（年2回）、⑥健康サロン、⑦歌声サロンと、多彩な行事を楽しみにぎやかに実施しています。



敬老の日を祝うコーラスの発表

この他にも、西区または吉岐校区老ク連の諸行事にも参加しています。吉岐校区、自治協議会主催で開催されている敬老会の演芸の部には毎年出席しています。今年度も西の三健やかクラブからコーラス部16名が出演し、約350名の出席者に喜びと感動を与えました。これからも全員が主役で楽しさと生きがい図れるクラブ活動を行っていきます。

愛宕校区 第一豊寿会

町内の資源回収で
住みよいまちへ

会長 田中 正彦



設立40周年記念行事

愛宕校区は愛宕山を起点にして、姪浜駅の東側に広がる町ですが「第一豊寿会」は室見川河口の愛宕浜に、昭和



楽しいバスハイク

40年初期に住宅地として造成された豊浜にあります。造成された当初は明治通りの室見から離れた陸の孤島とも言われたそうですが、今ではマリナ通り、よかトピア通りを通じて天神・博多へも交通の便のいい町となりました。

「第一豊寿会」は昭和49年に設立されて、2019年で45年を迎えました。先人たちが余暇を楽しみながら住みよい町づくりをしていくと始められたと

聞いております。現在40名の会員は、今世を楽しみながら次世代へ繋いでいくと活動しています。

年間を通しての主な活動は、親睦を深める春・秋のバスハイク、資源回収、公園清掃などがあります。また他にもレクリエーションとしてソフトダーツ、グラウンド・ゴルフなども開催し、みんなが楽しみながら行っております。

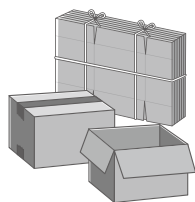
設立40年を迎えた平成26年には、会員の発議により、設立40周年記念行事を行いました。記念行事では、大河ドラマ「黒田官兵衛」を題材にした講演や講談を楽しみ、公園に植樹したトキワマンサクとハナミズキが初夏の話題となっています。

平成17年4月から、毎月第1火曜日に町内各戸にあるいろいろな新聞紙、雑誌、ダンボール、アルミ缶などの資源回収を行っている

ます。町民の皆様へ感謝されながら身体を動かすことで、会員の健康維持にもなり、クラブ活動の原資にも役立っています。平成26年には、古紙再生促進センターよりその取り組みが認められ、感謝状もいただきました。



私たちのクラブでは会員の融和と親睦を図りながら、住みよいまちづくりを目指してこれからも歩き続けていくと頑張っています。



私たちは福岡市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

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



KYOSHIN GROUP
土木工事一式 一般貨物運送業
道路舗装工事

株式会社 協進産業

西区大字田尻2577-6
TEL.092-806-8043
FAX.092-806-8062

株式会社 長谷部組

西区姪浜駅南4丁目20-5
TEL.092-891-5584
FAX.092-891-0018



タクシーのご用命は
ゲン気でカイ適な

玄海タクシー ☎881-1438

福交無線
センター ☎0570-08-1234

有限会社 玄海タクシー

多くの野菜を育てています



春はまだ遠いですが、夏野菜にしました。
最近ではホームセンターの苗の販売がかなり早いので我慢して遅く買つか、買ってもすぐに植えないで大きなポットに植え替え、身近な日当りの良い場所で育てるかが良いですよ。
素人が早く植えても上手くない

西部高齢者農園の 野菜づくり 体験



第 4 回
夏野菜

西区老人クラブ連合会
副会長 神園 興也



① 耕して土づくり

植え付け前に、固く締まった土を30cmぐらい掘り起こします。野菜の根は力チ力チの土では思うように伸びません。そこに秋野菜と同じように有機質肥料や有機石灰を鋤ですき込み、堆肥を餌に微生物を増やし、保水性、排水性、通気性、保肥力のある土壌にします。また、有機石灰はアルカリのほかにカルシウムなどを補給し、土壌を中和させます。

② 畝立てマルチ保温

すき込んだ土を鋤で寄せて盛り上げ、畝を作ります。畝は畑よりも1段高くすると、水はけや通気性が良く

なり、野菜の根が大きく張るメリットがあります。

植える時期はまだ少し寒く、地温も低い環境ですから、植え付け前にマルチフィルムを張り、保温を保つと寒さに弱い夏野菜を助けるし、草も生えませんが、

畝の高さや幅、肥料の施し方、苗の植え付け、仕立て方は野菜によっていろいろあるので、仲間と話し合えば良いと思います。

③ トマトの土づくり

ここまでは誰もが育てる夏野菜のトマトを少しまとめます。より深く知りたい方は野菜の本を見たり、仲間と学ばないと良いでしょう。



トマトは吸肥力が強いので、わき芽をそのままにして置くと枝になり、ジャングルのようになり込み合つので、大玉は1本立てが良いと思います。

肥料の効き過ぎは葉の色や形、茎の大きさ、芯の止まりなどで判断し、追肥も水やりも控え、養分を減らすために、通常のわき芽かきも早めに行い、下葉も数枚取り除きます。また、肥料不足で葉が小さく、色が薄く、茎も細く、実が落下して実が育たないというような場合の対策は薄めた液体肥料を使用し、葉の数を増やし、わき芽かきも少し遅らせて光合成で養分を補うようにします。

ミニトマトはわき芽を、3本残し、枝数を増やせば収穫も増えるし、基本的な作り方は大玉と同じですが、夏の猛暑も平気で乗り越えて延々と成長するので、手間いらずで、育てやすいです。

「西部高齢者農園の野菜づくり体験」は今回で最終回です。筆者の神園興也様ありがとうございました。

塩 分

とり過ぎ注意！

塩分のとり過ぎが高血圧、腎臓疾患、不整脈や心疾患の原因になるといわれています。塩分を控えるポイントを実践し、健康長寿を目指しましょう。



1日の塩分摂取量

男性 8g未満
女性 7g未満

すぐに使える簡単テクニック

- ◎めん類のスープは残す
- ◎だしでうま味を出す
- ◎酢や香辛料、香味野菜などを上手に使う
- ◎漬物や佃煮、干物など塩分の多い食品は控える
- ◎しょう油などの調味料は、直接かけず小皿にとって食べる
- ◎汁物は、野菜などの具を増やして汁の量を減らす
- ◎ピーナッツ、ごま、くるみなどを使い香ばしさを出す

皆さんも
ぜひお試しあれ！



topics

健康づくりリーダー研修会に参加して

認知症予防で健康寿命延伸

西区老人クラブ連合会
広報部 磯 利雄



吉田会長も参加

私も75歳になり、塩分と糖分を控えて、食欲はあり、酒も大好きですが、どちらも控えています。

運動に関しては、毎日1万歩は歩きなさいと女房から指導されております。75歳の現在、自分に問題行動があると、反省というより実感の方が大きいのです。例えば、何かをしようと椅子から立ち上がり、3歩くと何をしようとしたのかを忘れる。いやはや、これからの人生3分の1は物を探すために生きるのかいなあ。いろいろありますなあ。

今回の研修は、認知症を予防し、健康寿命の延伸を目指す講座で、私の今日の問題に合致した講座でした。

定刻14時、市老連健康部会の吉田一郎会長（西区老く連会長）のあいさつ

で研修会が開講しました。健康科学研究所講師の松原健史氏の座学では、アルツハイマー型認知症の主たる原因は、脳にある海馬部分が縮小することによるということです。

海馬を正常に保つためには、歩くスピードくらのジョギングをテレビを見ながらでもどこでも、一日30分（1回10分を3回でもよい）続けることが大事だそうです。

例えば、散歩のときに10分歩く、次にスロージョギングを10分、疲れたらまた歩くというように、決して無理をしない。スロージョギングをすることにより全身持久力が向上し、認知症予防に非常に効果があるという研究結果が、福岡大学スポーツ科学部の田中宏暁教授より発表されていると紹介されました。その後、教室を変え、スロージョギングの仕方、方法を実技で練習し納得。

なんとか認知症にならず生涯を終わりたいというのは、誰もが願うことです。健康にいいことはぜひやってみましょう。

会員文芸

俳句

なつかしき顔の揃ひし敬老会

老岐南校区 野方福寿会 的野 しづ子

冬の川悲しみ一つ石投ぐる

愛宕浜校区 マリナ会 古賀 たみゑ

虫の音に父母の遠のく眠かな

金武校区 羽根戸高砂会 井上 喜美子

短歌

新しき「令和」の朝を迎えたる病院食に赤飯匂う

金武校区 金武第二長寿会 牛尾 奈美枝

稲の穂の色づく時期や彼岸花楽しみ一つ散歩の途中

今津校区 第三松寿会 相田 絹代

夜更けして学生バイトの終へたりぬ報道ジープで一時帰宅を

玄洋校区 亀齢会横町老人クラブ 吉村 俊亮

川柳

賑やかな暮らしもあった今一人

姪浜校区 新寿会 片山 悦子

編集後記

雨台風、風台風と去年は日本列島が大災害の二ニュースに事欠きませんでしたね。

今回の広報紙に原稿をお寄せいただいた方々からは、気持ちが悪く落ち着く優しい原稿ばかりで編集委員も心が安らぎました。

被害に遭われた所に駆けつけるボランティアの皆さんをテレビで見ると頭が下がります。私たちは西区に在住し、今回は災害に遭っていませんが、常日頃、老人クラブの運営や公園の草刈り、花壇の世話などのボランティア活動をし、一人では辛い作業も4、5人いれば気持ちがいやわづらぐことを知っています。

今回、広報紙の編集委員になりましたが、はがきで俳句、短歌、川柳を多数投稿いただきました。広報紙もまんざらではないです。原稿を依頼した方々も期限通り提出いただきました。原稿が集まれば広報委員は楽しい仕事です。投稿いただいた皆様ありがとうございます。

（西区老人クラブ連合会

広報委員 磯 利雄）

ご協賛いただきました皆様方へ

このたびは、西区老く連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願って発行しております。

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。

福岡市
西区老人クラブ連合会

第26回 西区高齢者
グラウンド・ゴルフ大会



力強い選手宣誓
(左) 畠山 悟さん 玄洋
(右) 西島 京子さん 元岡



最高齢者賞

因幡芳子さん(内浜)



88歳

日本酒で晩酌したり、孫や家族と食事しておしゃべりしたり、毎日が楽しいです。くよくよしないことが元気の秘訣です。



92歳

よく食べて運動することが健康の秘訣です。家では庭の植木の剪定もしていて、五葉松を植えたり楽しんでます。

末松義太さん(元岡)

強豪283名が
気合いのフルスイング



みんな大好き GG

10月1日(火)、小戸公園芝生広場にて、西区高齢者グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。当日は、台風が心配されましたが、各クラブの代表選手283名が参加し、10月30日(水)の市大会に出場できる上位54名を目指して、闘志を燃やしていました。開会式が終わり、4チームに分かれて、いよいよ競技スタート。グラウンドが雨で少し濡れており、力加減や予想外のボールの転がり方に参加者の皆さんは苦戦していました。が、ホールインワンを狙って元気にプレーしていま

大会結果

Aコース	優勝	下山門 森 隆	41
	準優勝	玄 洋 畠山 悟	41
	第3位	福 重 武立 哲夫	43

Cコース	優勝	玄 洋 浦園 慎一	41
	準優勝	西 都 竹下 博己	43
	第3位	吉 岐 永田 正勝	45

Bコース	優勝	愛 宕 戸田 剛三	40
	準優勝	福 重 中村 綾子	41
	第3位	今 津 木戸 好孝	42

Dコース	優勝	今 津 青木 範親	40
	準優勝	吉岐南 和田 栄子	41
	第3位	玄 洋 中村 鈴子	42

(敬称略)

した。今大会の結果は表のとおりです。各チームの上位3名には賞品が贈られました。どのチームも競技中に会話を楽しんだり、休憩中でも競技の行方を観戦し「がんばれ」や「惜しい」などと声をかけ合ったり、終始和気あいあいとした雰囲気でした。次回も多くの方の参加をお待ちしています。

私たちは福岡市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

早良病院
内科・整形外科・リハビリテーション科
公民館活動やお役立ち情報を配信中!登録してね!
福岡市西区姪の浜2-2-50 TEL:092-881-0536

株式会社 エス・エス・カンパニー
介護付き有料老人ホーム
生の松原ハッピーガーデン
TEL092-895-3101
生の松原デイサービスセンター
TEL092-895-3130
福岡市西区生の松原1-33-1

ケアハウス (公費補助施設)
桜ガーデン 生の松原
・福岡ケアサービス ケアプランセンター
・福岡ケアサービス ヘルパーステーション
・グループホーム 安 養/花安養
・小規模多機能ホーム 桜さろん
・市立老人福祉センター 福寿園
・特別養護老人ホーム 初 花
F-C-S 社会福祉法人 西福岡ケアサービス お気軽にご相談ください
TEL 881-0090

神田歯科医院
院長 神田 晋 爾
西区姪浜駅南1丁目6番22号
TEL092-882-5255

お薬をご自宅までお届け致します
24時間体制、年中無休
株式会社 金本草
訪問調剤薬局
TEL 405-1321 FAX 405-1325
西区野方3-45-18

訪問診療・デイサービス・グループホーム
ときつ 医院
【内科・小児科・神経内科】
■診療時間 平日 午前 9:00~12:00
午後 1:30~ 5:00
休 診 木曜午後・土曜午後・日曜・祭日
福岡市西区内浜2丁目6-7
TEL.092-882-3321

創立1955年 救急病院 開放型病院 臨床研修病院指定
医療法人 西福岡病院
医療機能評価 一般病院認定
理事長 安藤 文英 院長 渡辺 憲太郎
TEL 092-881-1331/FAX 092-881-1333
★介護老人保健施設 西寿 ★訪問看護ステーション ふよう
★ケアプランサービス ★ヘルパーステーション 生きがい
【関連施設】●ケアタウン茶山 ●曾田豊二文庫

社会福祉法人 下山門
介護老人 福祉施設
ユニット型特別養護老人ホーム
全室個室/短期入所あり
西区下山門4-6-1
(JR 筑肥線下山門より徒歩3分) ☎092-891-5501