



早良区老連 あゆみ

新年号
第76号

発行 福岡市早良区老人クラブ連合会
福岡市早良区百道2丁目1-1
(早良区役所内)
☎ 092-833-4397

編集・印刷 株式会社 二チコミ
福岡市博多区博多駅東1丁目13-6 竹山博多ビル7F
http://www.nichicomi.com

10月25日(金)、シーサイドももち海浜公園にて第14回早良区高齢者ウォーキング大会を行いました。447名が参加しました。

今回も2キロ、4キロの3つのコースを各自が選択し、海や松林などの美しい自然を眺めながら歩きました。

参加者の皆さんは、松ぼっくりを拾い秋を感じたり、おしゃべりに花を咲かせたりと思いきいに楽しみながら無事に完歩。ゴール後は皆さん心身ともにリフレッシュされ、生き生きとした表情が印象的でした。

第14回早良区高齢者ウォーキング大会



青空のもと 軽快ウォーク

最高齢者賞



92歳

佐藤 猛さん(百道)

最近博多から天神までと町の中を歩くことにはまっています。たくさん歩いて、体を動かすことを心がけています。



91歳

伊佐 玲子さん(小田部)

なんでもよく食べて、よく歩くことが健康につながると本当に実感していますので、これからも健康に気をつけて生活していきます。



仲間と歩くと
楽しさ倍増!



私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

高齡者在宅複合施設
SAZAN
サザン
福岡市早良区次郎丸1丁目29-40
☎092-863-4133

福岡大学西新病院
Fukuoka University Nishijin Hospital
内科/循環器内科/消化器内科
糖尿病・代謝・内分泌内科
呼吸器内科/感染症内科
血液リウマチ科
小児科/放射線科
☎092-831-1211
福岡市早良区祖原15-7
https://www.nishijin.fukuoka-u.ac.jp/

社会医療法人大成会 日本医療機能評価機構 一般病院 2-救急医療機能
福岡記念病院
URL: http://www.kinen.jp e-Mail: info@kinen.jp
福岡市早良区西新1丁目1-35 365日
☎821-4731 24時間体制 急患常時受付
救急告示・開放型病院・基幹型臨床研修病院
福岡記念PET・健診センター
ドック・特定健診・各種がん健診など ☎739-0110
福岡市中央区今川2丁目16-16 URL: http://www.f-pet.jp/

有床診療所
医療法人 **八田内科医院**
・糖尿病内科・消化器内科・循環器内科・呼吸器内科・老年内科
・アレルギー科 居宅支援事業所/通所リハビリテーション
診療時間 院長 八田 喜弘
平日 午前 9:00~13:00(受付12:30まで)
午後 14:00~17:30(受付17:00まで)
土曜 午前 9:00~13:00(受付12:30まで)
http://www.hattanaika.or.jp 休診日/日曜・祝日
早良区小田部4丁目7-13 TEL 843-4711

やら整形外科
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~13:00 (最終受付 12:30) ● ● ● ● ● ●
14:00~18:00 (最終受付 17:30) ● ● ● ● ● ●
休診 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
早良区東入部6丁目26-4
TEL.092-707-5056
http://yara-oc.com

謹賀新年
今年もよろしくお願ひいたします
株式会社 二チコミ

うすい **碓井歯科**
診療時間/AM 9:30~12:30
PM 1:30~ 8:00
土曜日/AM 9:30~PM6:00
休診日/日曜・祝日・木曜
●西鉄ストア有田店ヨコ●P有り
早良区有田6丁目5-22-1階 ☎862-0333

おばた内科クリニック
MRI完備 リハビリ
診療時間 月 火 水 木 金 土 日
9:00~12:30 ● ● ● ● ● ●
14:00~18:00 ● ● ● ● ● ●
休診日:水曜午後・土曜午後・日曜・祝日
内科・脳神経内科・リハビリテーション科・感染症内科
早良区田村5丁目16-38
TEL.092-874-5630

老人クラブ活動で認知症予防を



早良区老人クラブ連合会
会長 矢島 武利

明けましておめでと
うございます。

会員の皆様におかれ
ましては、令和最初の正
月を晴れやかに迎えられ
たこととお喜び申し上げ
ます。

今年、東京2020
オリンピック・パラリン
ピックが7月に開催され
ます。

1964年の前回大会
は、戦後復興を掲げてア
ジア最初の大会として多
くの人の記憶に残ってい
るところです。今回の大
会は「震災からのニッポ
ン復活を。新しい日本、
そして明るい未来を作り
たい」との強い願いを込
めて開催されます。平和
の祭典としての「オリン
ピック・パラリンピック
」が無事に成功される
ことを祈念しておりま
す。

さて、昨年中は早良

区老連の行事も会員皆
様の協力を持ちまして大
きな事故もなく成功裏に
開催できましたことを心
から感謝申し上げます。

また、会員減少が全
国的に続く中、日頃から
会員増強に頑張つてくだ
さっている役員の方々に
は重ねて感謝を申し上げ
たいと思います。

昨年「長いお別れ」
という映画が上映されま
した。アルツハイマー型
認知症を患った父親を介
護した原作者である中島
京子さんの実体験を基に
した同名小説の映画化
で、認知症の父親役を個
性派俳優の山崎努(当時
82歳)が熱演して話題に
なった作品です。アメリ
カでは、アルツハイマー
型認知症を「ロング・グッ
ドバイ」と呼ぶそうで、
少しづつ日常のことがで
きなくなり、人の顔が分

からなくなつて、死に至
るのは「長いお別れ」と
いう言葉に相応しいのか
もしれません。

認知症の種類として
は、アルツハイマー型、
脳血管性型、レビー小体
型、その他があります
が、7割がアルツハイ
マー型と言われているま
す。

このアルツハイマー
型認知症の予防薬(抗認
知症成分ノビレチン)が
開発されるかもしれない
ということ「たけしの
家庭の医学」というテレ
ビ番組で紹介されていま
した。残念ながらその予
防薬ができるのは数年後
になるそうで、我々の手
元に届くのはそう簡単な
ことではないようです。

しかしこの抗認知症成分
であるノビレチンは、柑
橘類に多く含まれてお
り、中でも沖縄でとれる
「シークワーサー」の果
汁を刺し身にかけて食べ
ることを認知症の専門医
が勧めていました。

人生100年時代、
認知症予防には我々も十
分注意して取り組んでい
きたいものです。

一般的には、認知症

予防の3つの柱は、①健
全な食事②適度な運動③
社会参加(脳トレ)と言
われています。老人クラ
ブの多くの役員の皆さん
が年齢よりも若く見られ
るのは、地域を豊かにす
る社会活動や会員の世
話を積極的に行っている
からだとは思っています
。少子高齢化に伴う単
身世帯の増加や毎年多発
化している自然災害の対
応には、行政が行う公助
や個人が行う自助だけで
は十分とは言えません。
老人クラブが日頃から取
り組んでいる仲間や地域
への声かけなどの共助を
行う中間組織の存在がま
すます重要になってくる
と考えています。そのた
めにも今年1年間、さら
に結束力を強め、魅力あ
るそして楽しい老人クラ
ブづくりに励んでいきたく
いと思っております。

最後にになりましたが
本年が会員の皆様にとり
まして、健康で幸多い年
になりますよう心から祈
念いたしました新年のあ
いさつといたします。

私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

**つのだ耳鼻咽喉科
クリニック**

9:00~12:30	14:30~17:30
月	○
火	○
水	○
木	○
金	○
土	○

耳鼻咽喉科/アレルギー科
TEL.092-874-4133
福岡市早良区次郎丸4丁目9-11
【マックスバリュ次郎丸 隣】
休診/日曜・祝祭日・木曜午後・土曜午後

すこやかクリニック

■ 内科 ■

月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	○

平日 午前/10:00~12:30 午後/13:30~17:00
土曜日 午前/10:00~12:30 午後/13:30~16:00

早良区百道1-25-10 ■休診日/日・祝日・金曜日■
TEL.(092)846-1722 FAX.846-1732

循環器内科 医療法人 成志会
長澤医院

院長 長澤一成 ☎871-5320
日本循環器学会 循環器専門医 (092)

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~11:30	○	○	○	○	○	12:30まで
14:00~17:30	○	○	○	○	○	○

休診/日曜・祝日 ※月曜午前の受付は11時まで
早良区飯倉 5-15-34

日吉内科医院

消化器科 院長 日吉雄一

診療時間
平日 午前9時~午後1時 午後2時~6時
水曜 午前9時~午後1時 午後休診
土曜 午前9時~午後1時 午後2時~3時
日・祭日 休診

有田2丁目14-30 ☎847-2388。

**ソフトリサーチパーク
診療所**

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	○

■休診/日曜・祭日
百道浜2丁目ソフトリサーチパーク1F
TEL.852-3411 FAX.852-3412

医療法人 **としたに皮膚科医院**

皮膚科/アレルギー科/形成外科

診療時間
月・火・水・金…… 9:00~13:00
14:30~18:00
木・土…… 9:00~13:00
日祝、木・土曜午後…… 休診

早良区有田 7-21-16 ☎092-843-1222

胃腸科 呼吸器科 外科
土器医院

診療時間
月~金 9:00~12:30/14:00~18:00
土 9:00~12:30/14:00~16:00

早良区田村6丁目7-16
TEL(092)862-2777 FAX(092)862-2775

医療法人 **石西整形外科医院**

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科

ケアプランサービス

早良区田村 5-2-1 TEL 863-2122

健寿社会の実現に向けて



早良区長 永渕 英洋

新年、あけましておめでとうございます。

早良区老人クラブ連合会の会員の皆様におかれましては、令和最初の新年を晴れやかに迎えのこととお喜び申し上げます。

また、早良区老人クラブ連合会におかれましては、日頃から各種活動を通じて、早良区の地域福祉の向上に貢献していただいておりますことに、心より感謝申し上げます。

今年はいよいよ東京オリンピック・パラリンピックが7月24日から開催されます。戦後に国際社会へ復帰を果たした昭和39年の前回大会から、56年ぶりとなります。

健康寿命が世界トップクラスとなった令和時代

においては、国民が生涯にわたり心身とともに健康で、文化的な生活を営む社会実現の契機となるものと大きく期待されています。

一方で、今の日本は、超高齢化と人口減少に直面し、世界のどの国も経験したことのない未知の社会に突入しています。

そのような中、福岡市では、これからの人生100年時代を見据え、住み慣れた地域で、誰もが健康で自分らしく生きていける社会の実現を、行政だけでなく企業や大学、市民の皆様と力を合わせて目指していくプロジェクト「福岡100」を進めています。

プロジェクトの推進に向けては、ひとり暮らしの高齢者のお宅に、人の

動きや部屋の温度を感知する最先端の機器を設置して、異常を感知した場合に安否確認を行う、「ICTを活用した単身高齢者あんしん見守り」実証事業を昨年8月にスタートさせました。

また、高齢者の方の買い物や支援するため、地域と企業等をマッチングする「高齢者の買い物支援事業」も始動させています。移動販売車や青空市といった様々な形態の買い物支援がそれぞれの地域の特性に応じて実施されるよう持続可能な仕組づくりを進めてまいります。

早良区役所におきましては、市民の皆様が住み慣れた地域で、健康でいつまでも安心して暮らしていただけるよう、「地域包括ケアシステム」の構築を推進しており、公民館と自治協議会、介護・医療の専門家が連携して、地域を挙げた介護に関する取組みが進められていきます。

また、介護予防となる運動を実践しておられる

団体やグループを「よかトレ実践ステーション」として登録いただき、介護予防の機運を高める取り組みを進めてまいります。これからも、皆様とともに、健寿社会の実現を目指して取り組んでまいりますので、引き続き、ご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

結びになりますが、本年が皆様にとりまして幸多き年となりますよう心から祈念いたしまして、新年のあいさつとさせていただきます。



私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

車椅子での移動やベッドからの移乗で **外出が不安**

「おもてなしの心」を反映した次世代タクシー

多種多様な車種とスタッフが安心・安全で快適な生活支援

●お気軽にお電話ください
飯倉タクシー株式会社 Japan TAXI
☎092-872-3131
早良区東入部2-15-47(早良区役所出張所横)

社会福祉法人 **楽天堂** 愛され 楽しまれ

特別養護老人ホーム **恵風苑**

恵風苑 ケアプランサービス
デイサービスセンター
早良区内野7丁目25-10
TEL.804-0500(代) FAX.804-8800

耳鼻咽喉科・アレルギー科・気管食道科・漢方 **（東洋医学）**

たけとみ クリニック
耳鼻咽喉科

☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎
☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎
☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎

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

早良区有田5丁目23-27 ☎873-8717
サニ一有田店奥 有田ゴルフ場横 ☎有

内科・胃腸内科・呼吸器内科・小児科

吉住内科

休診日/日曜・祝日・水曜日午後

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

16:30まで

早良区原 6-29-10 ☎(092)862-0688

山口内科

内科・消化器科・循環器科・放射線科・小児科

各種検査 在宅医療 入院可

併設 **在宅ケア ぶくおか** ヘルパー派遣
ケアプラン作成
☎(092)831-1673 デイサービス

福岡市早良区西新5丁目14-45

歯科・小児歯科・矯正歯科

ますらお歯科医院

●診療時間/月~金曜 9:00~18:30
土曜 9:00~17:00

●休診日/日曜・祝日

早良区四箇6丁目21-6 ☎894-7672

医療法人 三仁会

フジタ内科
消化器科医院

福岡市早良区原7丁目4-7
TEL(092)865-5775

処方せん調剤

和光祖原薬局
福大病院前

福岡市早良区祖原16-2 櫛木ビル1F
☎851-1193 FAX 851-1195



力強いショット

10月1日(火)、百道中央公園にて第26回早良区高齢者グラウンド・ゴルフ大会を開催し、288名が参加しました。

90代もフルスイング！ 各コートに快音響く

第26回 早良区高齢者グラウンド・ゴルフ大会

試合開始の合図とともに、皆さん上位を目指してフルスイング。ホールインワンが出るたびに歓声や拍手が起り、初心者もベテランも一緒になってグラウンド・ゴルフを楽しみました。

今回は90代の方も複数人参加され、元気にプレーをしていました。皆さん健康長寿を目指してグラウンド・ゴルフで体を動かしてみませんか。

大会結果 (敬称略)

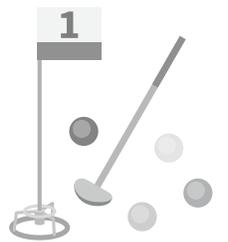
A コート	優勝	貞包 俊晴	田 隈
	準優勝	小宮 治敏	田 村
	第3位	斉藤 忠男	田 隈
B コート	優勝	高尾 利男	飯 倉
	準優勝	及川 文夫	高 取
	第3位	柴田 淑子	野 芥
C コート	優勝	藤野 勇男	入 部
	準優勝	井上 正則	四箇田
	第3位	宮本 洋介	内 野



目指せホールインワン



狙いを定めて



☆最高齢者賞☆



西新校区
野口一弘さん(93)

健康の秘訣は体を動かすことです。中でもゴルフが大好きで、ゴルフを始めて約40年になります。皆さんとお話しながら参加できるこのグラウンド・ゴルフ大会も大好きです。



小田部校区
古賀悦子さん(94)

私は健康のために早寝早起き、3食欠かさず食べるようにしています。ダンスサークルにも所属していて、同じサークルの方と交流を深めながら、体を動かすことも心がけています。

私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

大神内科クリニック

呼吸器内科・内科アレルギー科

エレベーター完備 オオガミ
共用駐車場有 821-0053

診療時間 9:00~12:30 14:00~18:00 高取商店街内
(休診:水・土・日・祝) 早良区高取1-3-20-204

内科・肝臓内科・小児科

光安内科

南庄5丁目2-1
841-0033

社会福祉法人 桜花会

ライフケアしかた

特別養護老人ホーム 69名
ショートステイ 11名

811-6661 早良区四箇6丁目12-41
FAX 092-811-6664

ホームページ <http://www.o-lifecare.com>

医療法人 楽天堂

広橋病院

内科・リハビリテーション科
早良区東入部6丁目20番56号 804-2621(代)

広橋クリニック

内科・胃腸科
早良区東入部6丁目15番9号 872-8722

かわむら

歯科・小児・矯正歯科医院

平日 午前9:30~13:00/午後14:30~19:00
土曜日 午前9:00~13:00/午後14:30~17:00
●休診日 祝祭日、日曜日

早良区西新2丁目7-8 P TEL 092
ラクレイス西新2F 有 831-6480

かねとう

金藤歯科医院

早良区高取1丁目1番22号 (田中ビル2F)
高取商店街サニ一東隣
契約駐車場有

092-822-7181
0120-82-7181
<http://www.j-dol.com/dr/kaneto/>

歯科用CT
マイクロスコープ
完備

日本歯周病学会専門医

竹田歯科医院

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	休
午後 14:00~19:00	●	●	14:30 から	休	休	17時 まで	休

福岡市早良区 小田部 1-1-32 846-8700
<http://www.takeda-dc.net>

医療法人 康栄会

菅医院

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	★	●	●	★	/
14:00~18:00	●	●	/	●	●	/	/

★=水・土曜は13:00まで(午後休診)

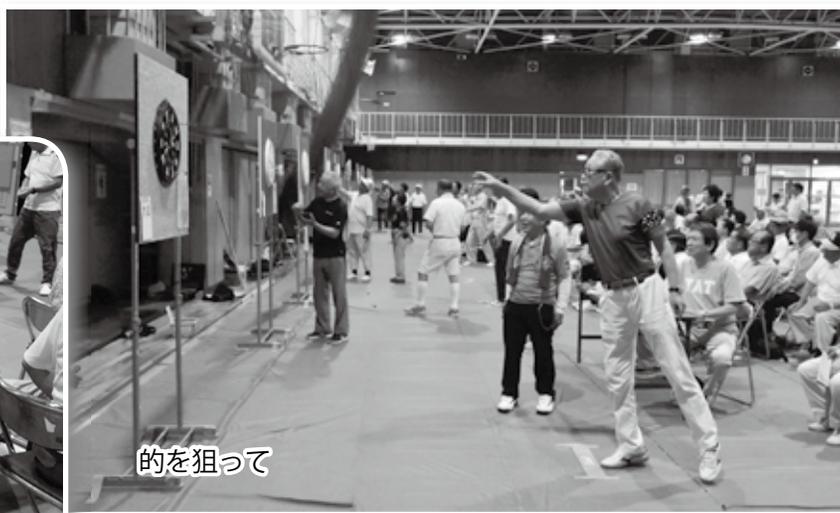
早良区四箇 6-14-5
TEL.092-812-3105

第8回 早良区高齢者ソフトダーツ大会

暑さに負けず熱戦展開
一所懸命にダーツを放つ

7月30日(火)、ももち体育館にて第8回早良区高齢者ソフトダーツ大会を開催し、127名が参加しました。毎年9月に開催している今大会ですが、会場の改装工事の関係で7月に前倒し、夏の暑い気温の中で開催となりました。

最初にももち体育館の方による指導で準備体操を行い、いよいよ試合開始。今回はカウント・アップとアンダー・ザ・ハットの2競技を行い、皆さん上位を目指して一所懸命に矢を放っていました。高得点が出る



大会結果 (敬称略)

【カウント・アップ】

Table with 3 columns: 順位, 氏名, 校 区. Results for Count Up competition.

【アンダー・ザ・ハット】各コートの優勝者

Table with 3 columns: コート, 氏名, 校 区. Results for Under the Hat competition across various courts.



☆最高齢者賞☆



野芥校区 大浦 泰次さん(89)

体を動かすことが元気の秘訣です。公園でラジオ体操をしたり、ウォーキングを行ったりしています。また入浴中でも体を動かし、健康のために頑張っています。



原校区 沼田 トシさん(89)

健康の秘訣はいろいろな趣味を持つことです。グラウンド・ゴルフやゲートボール、麻雀、ソフトダーツなどを行っています。他にも、毎日友達とおしゃべりをするように心がけています。

私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

サンシャインプラザ
社会福祉法人 学而会
入所施設 特別養護老人ホーム
短期入所 ショートステイ(10名)
通所介護 デイサービス(25名)
デイサービス無料体験受付中!

吉村圭子眼科クリニック
〈診療案内〉休診:木曜、日曜、祝日、*第2月曜日
受付時間 月火水木金土
午前 9:00>12:00
午後 2:00>5:30

みたに内科循環器科クリニック
内科・循環器内科・消化器内科
受付時間 月火水木金土
9:00~12:30
14:00~17:30

医療法人 へのさかクリニック
早良区野芥4-19-34
TEL 872-1136
http://www.drmino.jp/

大脇歯科医院
TEL.092-871-6188
福岡市早良区有田3丁目4-38

こたべ整形外科クリニック
院長/医学博士 溝上浩士
診療時間 月火水木金土
9:00~12:00
14:00~18:00
TEL.092-833-3055

処方せん受付
ユーアイ薬局
早良区四箇6丁目6-30
TEL.092-811-5533
FAX.092-811-5544

やすだクリニック
内科 眼科
内科:安田 修(兄)
眼科:安田 薫(妹)
TEL.407-5000

早良区老連リーダー研修会

賢く学ぼう増税対策

9月5日(木)、早良市民センターにて早良区老連リーダー研修会を行い、216名が参加しました。

はじめに、公認会計士・税理士の清田博之先生より「知らないと損する税の話」と題して講話をしていただきました。消費税増税というタイムリーなテーマのもと、増税前に買っておいた

ほうが得をするもの、急いで買わなくてもいいものなどを教えていただきました。また、相続についての説明もしていただき、理解を深めることができました。

続いて、福岡市レクリエーション協会中島宏理事長による講話「高齢者を元気に!!」が行われ、イラストを使ったレクリエーション

《他都市研修会》八幡西区シニア連と交流 共通の課題は「会員増強」クラブ活性化に向け討議



いのちのたび博物館を見学

11月6日(水)、八幡西区コムシテイにて八幡西区シニア連と他都市研修会を行い、早良区老連より30名、八幡西区シニア連より12名が参加しました。

別訪問、声かけなどを行い、新規会員の加入に取り組みられています。共通課題である会員増強について参考になる意見を得ることができ、活発な議論を交わすことができました。

橋会長の歓迎のあいさつから始まり、その後、互いの活動の状況や課題、クラブ活性化への取り組みなどを発表しました。八幡西区シニア連では、非会員の方も参加できるバスハイクや、戸

第49回 早良区から5名が入賞 福岡市高齢者美術展

金賞 「楓橋夜泊」 溝上 順子 (田村豊寿会)



銀賞 「花」中島 一誠 (一般)



「葛の花」野口 一弘 (第一白寿会)



銀賞 「彌勒菩薩」森 薫子 (百寿老人クラブ)



銅賞 「不撓不屈 水害後の日田天領まつりに」 樋口 久美子 (原1・2丁目長寿会)

作者インタビュー 3カ月かけて作りました。制作中は無心に取り組みますが、完成した時はこの上ない喜びで心が満たされます。

清田博之先生による講話



中島宏理事長による講話



を実際に体験しました。今回学んだことをぜひクラブ内でも広めてください。

【認知症予防のポイント】

- ◎生活習慣病を予防・治療する
 - ◎運動する
 - ◎達成感を味わう
 - ◎他人と交流する
- 作品を残す、記録に残すなど、これまでの取り組みが目に見えるような工夫をする
- 仲間との会話、共同作業、舞台で成果を発表

私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

飯倉幼稚園

住所 早良区飯倉4-19-5

TEL 092-871-5593 FAX 871-6878

ホームページ <http://www.iikura.ed.jp/>

明るく 楽しく 元気よく

学校法人 松栄学園

はらきた幼稚園

早良区南庄5丁目3-1 (室見団地給水塔横) ☎843-9522

<https://www.harakita.ed.jp/>

はらようちえん

イキイキ のびのび

早良区原2丁目13番11号

TEL 821-6712 FAX 821-6420

<http://www.harayouchien.ed.jp/>

info_hara@fyr.or.jp

心地よい暮らしがここにある

社会福祉法人 敬養会

香楠荘

こうなんそう

☎803-2080 FAX 804-2730

東入部2-16-17 (<http://www.kounansou.jp>)

特別養護老人ホーム/ショートステイ ケアハウス/居宅支援事業 デイサービスセンター

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。



校区単ク紹介

平成から令和に年号も変わり、人生100年時代を迎えています。私たち百道校区老人クラブ連合会も、皆様

の健康をモットーに「運動と栄養」のバランスなどを考えながら、元気に暮らせるようにいろいろな行事に前向きに取り組んでいます。特に、毎月開催しているサロンの内容を充実させたり、年2回バスハイクを行ったりと、会員同士の交流に力を入れています。

写真を交えながら、百道校区老人クラブ連合会で行っている活動をご紹介します。

百道校区

クラブ活動で交流深める

百道校区老人クラブ連合会
会長 森 キヨミ

健康づくり



筋トレ



ウォーキング前の準備運動

毎日元気に過ごすため、体を動かしています。

環境美化活動



年に4回の清掃活動



アルミ缶回収

環境問題にも会員みんなで取り組んでいます。

地域交流

地域の方々、子どもたちと交流し、親睦を深めています。



夏祭り



もちつき大会



昔遊び

教養活動

行政とタイアップして、日々の生活に役立つことを学んでいます。



料理教室 (保健福祉課)



熱中症講演 (消防局) 介護についての講演 (いきいきセンター)

私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

毎日ぐっすり眠れていますか?

みなさん毎日よく眠れていますか？日本人の5人に1人が「睡眠」に関する悩みを抱えているのだそうです。不眠だけでなく、寝言やいびきも「睡眠障害」のシグナル。おかしいなと思ったら、心声を聞いてストレスのないように過ごしましょう。



枕

枕の役割は、頭と首をバランスよく支えることです。朝起きて肩が凝っていたりしていませんか？合わない枕はそれだけでストレスの元。さまざまなタイプの身体に対応した枕があります。専門店へ行ってみましょう。

お風呂

疲れが溜まっていませんか？1日の終わりに入るお風呂は気持ちがいいものです。忙しいかもしれませんが、たまには38℃ぐらいのぬるめのお湯にゆーっくり浸かって、身体を芯まで温めましょう。

香り

最近ではいろんなタイプの商品が出ています。その中心はお香やアロマオイル。安眠効果を期待するならラベンダーの香りがおすすめ。さまざまな香りがあるので、自分好みの香りを探すのも楽しいかもしれません。

校区 単ク 紹介

入部校区

地域で活躍する
高齢者パワー

入部校区 重留宝寿会
会長 青柳 稔



校区老連役員会

入部校区は東に西油山、西に室見川と豊かな自然が広がっています。この豊かな山、豊かな川のことを「山川豊」と言います。ここで重留3丁目交親会、重留新町シルバー会、西入部老年クラブ、重留宝寿会の4単位クラブが活発な活動を行っています。今回は重留宝寿会についてご紹介します。



公園清掃

事業の内容

前までは100名を超え、第一、第二宝寿会に分かれて活動していましたが、本年4月より組織を一本化して90名の会員で活動しています。

事業としては、老人クラブの基本活動をふまえ奉仕の観点から、毎月の公園清掃(2公園)、町内一斉清掃、重留公民館(集会所)の清掃、資源ごみ回収の協力、バス停のたばこの

吸い殻収集、小学生通学時の交通安全指導を行っています。また健康維持では、夏季ラジオ体操、グラウンド・ゴルフ大会、ソフトダーツ大会を行っており、友愛事業として新年会、春の日帰り研修旅行と秋の一泊研修旅行があります。



ソフトダーツ大会

2019.11.12

女はつよいよ、男はつらいよ

いずれの事業も参加者の多くは女性で、積極的に活動されとても元気です。一方、男性は控えめで静かに活動されております。

芸達者揃い
(重留興業)

重留宝寿会の大きな特徴として挙げられるのが芸達者な人が多いということです。人が集まることでは常に演芸大会が始まります。例えば舞踊、民謡、カラオケ、博多にわか、落語、漫談などで大いに盛り上がり、時間を忘れて楽しんでいきます。さしずめ吉本興業ならぬ「重留興業」といったところでしょうか。



博多にわか

必須条件

このような宝寿会の懇親会会場や宿泊施設は、①豪華卓袱料理で安価、②大規模なステージがあること、③カラオケ無料で歌い放題、④送迎無料が必須条件となっています。

私たちは早良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、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。



塗装工事業
(一社)日本塗装工業会会員
九州マステック事業協同組合会員
福岡塗装仕上共同組合員

有限会社 長谷建装
代表取締役会長 長谷川 昌宏

早良区田村6丁目6-3
TEL.092-873-5491
FAX.092-873-5490

有限会社 博陽建設

一般土木工事・舗装工事
鉄筋コンクリート工事・改修工事
解体工事・外構工事全般

早良区次郎丸3-4-31
TEL:092-864-7687 FAX:092-865-0425

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

福岡市水道局指定工事店
福岡市指定排水工事店
水道施設工事業・管工事業・舗装工事業

有限会社 八木工業
代表取締役 八木 廣光

早良区四箇2丁目7-11
TEL.092-811-6537 FAX.092-811-6921

最高のスタッフで最高のサービスを心がけています

フランチャイズチェーン加盟店
DUSKIN グッドマン
喜びのタネをまごころ

プロのおそうじ 家事代行 害虫駆除

0120-032-104

早良区四箇5丁目2-25 AIBLD.
TEL:092-811-3913 FAX:092-811-5444
http://www.goodman-web.co.jp

特定建設業
株式会社 田中興発
(公社)日本下水道管路管理業協会
福岡市水道局指定給水装置工事事業者

早良区西入部2-1-3
TEL:092-803-2320
FAX:092-804-8404

校区 単ク 紹介

私たちが、飯倉中央校区老人クラブ連合会は、3単位クラブ（飯倉2丁目長寿会・3丁目いちごクラブ・凌壮会）の188名で構成されています。今年の総会で、校区老連主催の活動を今年強化するとの決議があり、バス

飯倉中央校区

校区老ク連行事で 見て学んで遊ぼう

飯倉中央校区老人クラブ連合会 会長 有坂 勉



今後の課題

会員数が徐々に減少しつつあります。それは高齢化による退会および、定年延長により60歳代の入会者が減少していることが主な要因です。これを少しでも

最後に

入部校区老人クラブ連合会の4単位クラブは元気です。入部小学校での「昔あそび」や

も打開するように入会を促進する活動が急務であります。



ハイクを開催することと飯倉中央小学校から要請があれば、伝承活動を行うことを決めました。毎月の役員会に加え、臨時役員会も重ね、開催に向けて慎重に準備しました。11月19日(火)、大型福祉バス2台でバスハイクを行いました。万が一に備えて、車椅子2台を社会福祉協議会



から借りました。直前の欠席者もなく、参加申し込みをした67名、全員が揃って8時45分に出発しました。三瀬峠付近では、朱に染まった紅葉を愛でながら、四季のはっきりしたこの日本国に生まれたことに喜びを感じたものでした。その後、世界文化遺産の三重津海軍所跡、そして衛生管理に優れたヤクルト佐賀

工場見学でミルミルSを試飲し、無事飯倉に帰ってきました。参加された皆さん、お疲れ様でした。2日後の11月21日(木)、飯倉中央小学校からの要請を受け、1年生と「昔の遊び」を行いました。あやとり、お手玉、おはじき、コマ、けん玉、めんこの6種目を3年連続で楽しみ、3週間後の12月12日(木)には練習成果発表会がありました。昔遊びを通して、小学生と地域の老人クラブが交わることの意義を感じております。あの時、一緒に昔遊びを行ったおじいちゃん、おばあちゃんだと覚えていてくれることを楽しみにしています。

私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

株式会社 幸明建設

早良区四箇5丁目45-1
TEL.092-811-1717
FAX.092-811-1515

有限会社 亀川電器

修理・販売
エコキュート・電気温水器・石油ボイラー
井戸ポンプ・蛇口取替・配管水もれ
家庭の配線・コンセント取替え等

早良区田村3丁目8-26
TEL.861-7491 FAX.861-7458

Panasonic パナソニックの店

JPS 一般電気工事業

ジェイピーエス電工株式会社

電気工事や
エアコン工事など
住まいのお困り事は **電救隊**におまかせ!

TEL.092-803-1313 電話受付 平日9:00-17:00
早良区早良1丁目10-47

株式会社 コウキコーポレーション

YUKI 特定建設業 許可(特-25)第37074号

舗装工事一式 外構土木工事一式
安全施設 道路標識 公園施設 体育施設

早良区田村6丁目2-4
TEL.092-801-2100 FAX.092-863-5265

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう!

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

無理せず、体を動かしましょう!

油断大敵

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

校区 単ク 紹介

原西校区

会員の健康づくりと相互の親睦を目指して



原西校区 すみれ会
会長 吉岡 誠

わが国が世界でも他に例を見ない速さで高齢化が進む中、再生した原西校区の「すみれ会」は今年で10年目を迎えました。

私たちのクラブでは、会員自らが生きがいを持って安心して暮らしていくために、健康で身近な仲間と助け合い、支えあつて「相互の親睦を深める活動」、誰もが気楽に参加できる「健康づくり活動」に積極的に取り組んでいます。

健康づくり活動

① グラウンド・ゴルフ

クラブ各自で毎週2回、平田公園でグラウンド・ゴルフを実施しています。また、原西校区老連や早良区老連が開催し



原西高齢者G・ゴルフ大会 2019.5.25

② いきいき健康づくりウォーキング

原西校区老人クラブ連合会は6月と11月にウォーキング大会を実施しています。その行事にすみれ会も参加し、元気に体を動かしています。

ている高齢者グラウンド・ゴルフ大会に参加し、練習の成果を発揮しています。

③ 公園の清掃と花植え活動など

毎週2回、平田公園のトイレ清掃と花壇の花植えを行っているほか、毎月1回、1号公園の清掃と花壇の花植えも実施しています。美しい地域にするために、会員みんなで頑張っています。



清掃活動

相互の親睦を深める活動

① 日帰りバスツアー

会員相互の親睦を図るため、日帰りバスツアーを実施し、おしゃべりや買い物を楽しんでいます。

② その他の親睦活動

会員の方にできるだけ多くの行事に参加していただくため、会独自に民生委員と協力して一人暮らしの高齢者宅へ訪問したり、お花見会、おしゃべり会、新年会、忘年会、出前講座などを実施しています。

仲間との時間が長寿の秘訣

人と会って話す機会を多くすることが健康長寿の秘訣です。これからもみんなと楽しく集まれるクラブにしていきたいと思っています。



あなたの投稿をお待ちしています！

原稿募集

◎俳句、短歌、川柳などの投稿は投稿用の様式で。

◎随想、提案などは原稿用紙で2枚程度(600字)、写真はきれいなもので、サイズ。

◎必ず、校区名、単体クラブ名、役職名、氏名、電話番号を明記してください(紙幅の都合上、やむなくカット、見送りする場合があります)。

皆さんもお気軽にご投稿ください



◎原稿締切日 令和2年5月末

投稿先

〒814-8501 早良区百道2丁目1-1 ☎092-833-4397 早良区老人クラブ連合会事務局まで

私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

安産 子安 厄祓い 紅葉八幡宮 祖霊殿(神社の納骨堂) 申し込みを受け付けます。 早良区高取1丁目26-55 TEL (092)821-2049 http://www.momijihachimangu.or.jp

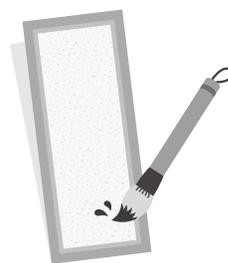
税理士法人 西福岡総合会計 西福岡労務行政事務所 福岡市早良区荒江二丁目2番5号 3F TEL:092-851-3689 / FAX:092-851-7403 [URL]http://www.nf-sg.com/

総合葬祭 株式会社 やまお 当社は老人クラブ協定斎場として、会員皆様方万一の時、大きな割引を提供いたします。 0120-054-556 本社/早良区野芥3丁目4-2

総合葬祭 天国社 福岡会館 早良区原3丁目14番5号 ☎822-4949 *早良区原交差点近く* ☎0120-490-883 駐車場130台 天国社では「もしも…」の時に備えて事前相談をおすすめします

文

芸



川柳

四箇田 名倉 政義

腹八分あとは駄菓子だがしのつまみ食ぐい
酔うまでは内気うちきな人の筈はずだった

内野 太田 早苗

何を取り此処に來たのか判らない

原 槌田 晴夫

母の声遠くひつじ田だ草野球
琴の音にふるさとしのぶ敬老会

俳句

原 西田 久子

静寂も一つの音や秋深し
秋夕あきゆけ焼グラデイションけいしょんの空美はしき

西新 野口 一弘

明王の怒り解きたり滝紅葉
観音へ詣で人ひと無し山眠る

大原 松浦 郁江

赤米あかまいのアート展てん訪ふ里の秋
打止めにしたき台風十九号

内野 太田 早苗

枯れ葦あしの繁み川面かわもにさぎ一羽

山里の田圃たんぼ一面れんげ草

内野 太田 静美

橋に立ち瞳こらして螢待つ
つくばいの溢るる水も茜ね色

飯倉 源五郎丸文恵

秋暑あつしクルーズで学ぶ博多湾
一望いちぼうに黄金穂波うつ早良路みち

入部 長 ハル

自販機の灯ひさえこいしい無月かな
稲苺機いんぼう今日は出番だ新米だ

短歌

原 古城 忍

敬老祝賀の国定忠治と美女軍団
芝居に踊りに心意気良し

内野 太田 早苗

雲も無く晴れ亘りたる秋の空
バスは行く行く植木温泉

あとがき

新年明けましておめでとうござ
います。

「あゆみ第76号」では、昨年実施
したウォーキング大会やグラウン
ド・ゴルフなど主にスポーツの事業
を掲載しています。2020年はい
よいよ東京オリンピックの年です
ね。きつと、日本中が盛り上がるこ
とでしょう。早良区老人クラブ連合
会もスポーツを楽しみながら、日本
代表選手を応援しましょう。

本年も何卒よろしくお願いいた
します。

(広報部)



スポンサーへのお礼

このたびは「早良区老連あゆみ」
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上げ
ます。

早良区老人クラブ連合会

スポーツの秋に ナイスショット!

11月15日(金)、セブンミリオニックゴルフクラブにて第6回早良区高齢者ゴルフ大会を開催し、80名が参加しました。最高齢85歳の選手を含む参加者の皆さんは、自然あふれる開放感のあるコースで入賞を目指し、強いショットを見せました。気持ちのいい秋晴れの気持ちと快音を響か



最高齢者賞



85歳

早良校区
高岡 研介さん

せながら各校区のゴルフ愛好家が集うこの大会。選手の間には、プレー後もゴルフ談義に花を咲かせ、時間を忘れて交流を楽しみました。今後もゴルフを通して仲間づくり、健康づくりに励んでください。

ゴルフ大会協賛会社

- ◆西鉄興業株式会社
- ◆有田ゴルフガーデン
- ◆株式会社 119
- ◆株式会社 美紀屋
- ◆島手そうめん販売株式会社
- ◆日本ハム西販売株式会社
- ◆株式会社メモリード福岡事業部
- ◆株式会社ベルコ
- ◆株式会社あおやぎ

【大会結果】 (敬称略)

順位	氏名	校区	GROSS	NET
優勝	花田 弘	飯原	96	69.6
準優勝	松本 憲二	小田部	95	71.0
第3位	高岡 研介	早良	87	71.4
第4位	佐藤 大安	田村	96	72.0
第5位	宮本 侃	内野	95	72.2
ベストスコア賞	中園 正孝	飯倉中央	82	

順位はWペリア方式で決定



早良区老人クラブ連合会 協定祭場制度

早良区老連では、会員の利便と福利厚生に資するため右の7社を協定祭場として認定しています。会員の皆様には、特典(割引等)がありますので利用の際は、事前に各祭場の担当者にお気軽にご相談ください。

協定祭場	早良区内会館	電話番号
株式会社メモリード彩苑	メモリードホール西福岡(小田部)	852-2244
	メモリードホール野芥(野芥)	862-0983
株式会社やまお	彩苑次郎丸斎場(次郎丸)	683-3100
	ハートホール野芥斎場(野芥)	863-4949
	ハートホールさわら斎場(野芥)	874-0983
天国社	ハートホール賀茂斎場(賀茂)	874-2001
	福岡会館(原)	0120-490-883
あおやぎ	楠会館(飯倉)	0120-641-333
西日本典礼	原斎場	821-4219
株式会社ベルコ	シティホール飯倉	833-6305

私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

井上内科クリニック

内科・循環器内科・呼吸器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
13:30~17:30	○	○	※	○	○	—

※訪問診療のみ 往診可
■休診日…日曜・祝祭日・土曜午後
TEL 801-5101 早良区田村7-7-2

医療法人 宮脇クリニック

外科・循環器科
胃腸科・心臓血管外科
早良区小田部4丁目4-1
TEL (092) 841-3636

あなたの街の素敵な施設 サンシャインセンター

●入所施設 特別養護老人ホーム (70名)
●短期入所 ショートステイ (10名)
福岡市早良区干隈6丁目10-20
☎(092)874-0045 (担当者:川上・濱崎)
FAX (092)874-0055

わたしたちは「早良区老人クラブ連合会」を応援しています!!

認知症のご相談

TEL 092(871)2261(代)
精神科・内科
油山病院
早良区野芥5丁目6番37号
介護老人保健施設 からざステーション TEL (871)8778

皮ふ科・美容皮ふ科 ようこ皮ふ科

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

早良区小田部3-17-23
TEL 092-707-5327
yoko-dermatology.com

なかしま内科

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

休診日/日曜・祝日・土曜午後
早良区野芥4-2-16
☎092-407-3482
http://nakashima-n.com

白内障 緑内障 日帰り手術 ひじおか眼科

092-407-8122
ひじおか眼科 検索
福岡市早良区野芥4丁目2-15