中央区 老ク連だより

（中央区老人クラブ連合会）

広　報　第57号

発　行
中央区老人クラブ連合会
福岡市中央区大名 2-5-31
TEL：092-718-1140
FAX：092-771-4955

編集・印刷
株式会社　ニチコミ
福岡市博多区博多駅東 1-13-6
竹山博多ビル 7F
TEL：092-292-6538

新年のあいさつ

「鴻巣山よりの日の出」　小笹校区　第八小笹平和会　村山　敏夫

クラブで支え合い 地域のさらなる発展へ

中央区老人クラブ連合会
会長　佐藤（あきら）　光

令和2年の新年、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、お元気に令和の新年をお迎えのことと存じます。皆様のおかげをもちまして、昨年もつつがなく事業が進みましたことを、うれしく思っております。

中央区老人クラブ連合会におきましては、昨年に比べまして、単位クラブ数、会員数ともわずかの減の状態でございますが、やはり会員30名以上という新単位クラブの設立と新会員の確保は、緊急重要な課題でございます。

役員の皆様、会員の皆様方におかれましても、地域での諸団体とのさらなる連携のもと、会員増・新規クラブ設立への一層の取り組みをお願いする次第でございます。

私たちは、これからも、社会奉仕活動や清掃、また一人暮らしや寝たきりの高齢者を訪問する「友愛訪問活動」などに今後とも積極的に取り組んでいくとともに、明るい活力ある長寿社会づくり、心豊かな社会、地域の発展に努めてまいります。皆様のご理解とご協力を切にお願い申しあげます。

会員の皆様におかれましては、十分お体に注意され、元気にお過ごし下さることを念じて、私の新年のあいさつといたします。

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

三井住友信託銀行グループ
三井住友トラスト不動産株式会社
福岡センター
©トラストさん
ご売却物件募集中!!
遠隔地の不動産やご相談内容によりましてはお取り扱いできない場合もございます
通話無料 0120-055-334
福岡市中央区天神2-12-1 天神ビル10F（仲介）
三井住友トラスト不動産　検索

医療法人社団　広仁会
広瀬病院
乳腺外科・外科・整形外科・消化器外科
ペインクリニック内科・緩和ケア内科
乳がん検診・一般健診・人間ドック
中央区渡辺通1-12-11 TEL.(092)731-2345

植木外科クリニック
外科・胃腸科・消化器科・呼吸器科・肛門科
診療時間
月・火・木・金（9:00～12:30　14:00～18:00）
水・土（9:00～12:30）　休診日/日・祝日
※月・木・金の午後は手術日のため診療時間はお問合せ下さい
手術・内視鏡（胃・大腸内視鏡検査）CT・入院設備あり
中央区白金2-11-9 CR福岡ビル
TEL.092-534-5200

社会福祉法人 天寿会
中央区梅光園3-4-1　梅光園3丁目交差点南
診療所のある介護付有料老人ホーム
ヴィラ梅光
見学・体験入居（2,000円／日）
随時、受付中
☎737-8165
《併設施設に特別養護老人ホーム梅光園もございます》
もろくまクリニック
内科 往診応相談
◆一般外来診療もいたします◆

診療時間	月	火	水	木	金	土	休診日
8:00～12:00	○	○	○	○	○	○	日曜 祝日
13:30～16:00	○	○	○	／	○	／	

☎737-2121

横田デンタルクリニック
歯科・小児歯科・歯科口腔外科
中央区赤坂 2-3-20 AKASAKA2320 1F
092-724-0480

血管外科医による「下肢静脈瘤」の日帰り治療専門クリニックです。
薬院血管外科クリニック
予約診察制 092-534-3001
薬院血管外科クリニック　検索
薬院3-3-5 オフィスニューガイアLAPIS薬院8階

薬院デンタルクリニック
YAKUIN DENTAL CLINIC
中央区薬院4-3-7フローラ薬院202
診療時間：月～金 9:30～13:00 14:00～18:00　土 9:30～13:00
訪問歯科診療　歯科治療　口腔ケア　口腔リハビリ　義歯
ご予約お問合せ（イイハ イイハ）092-523-1818
完全予約制 http://www.yakuin-dental.jp

第49回福岡市高齢者美術展

市内から力作が結集
竹淵弘さんが市長賞受賞

10月16日(水)～20日(日)にかけて、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。

毎年多くの方が来場されるこの美術展は、高齢者の生きがいを高めることや高齢者福祉への関心と理解を深めることを目的に開催されています。今回も市内から書や日本画など多くの力作計１２４点が出品され、中央区からは20点の出品がありました。

来場者は特性あふれる多くの作品をじっくりと鑑賞し、会場はゆっくりとした時間が流れているようでした。

最終日には表彰式も行われ、各部門の入選者に表彰状が贈られました。今回、中央区では市長賞を受賞された竹淵弘さんをはじめ７名の方が表彰を受けました。おめでとうございます。

市長賞

「絆(いとしむ)」
竹淵　弘

金賞

『紅葉と白鳥』
小金丸　都子

銀賞

「若さ弾けて!」
塚野　美津子

奨励賞

「暁の目ざめ」
藤島　正稔

銀賞

「舞鶴公園の小径」
平田　久雄

銀賞

「泥んこ宝探し」
林田　美智子

奨励賞

「アートフラワー」
廣瀬　トシ子

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

古小烏（ふるこがらす）
Furukogarasu Oto Rhino Laryngology Clinic
耳鼻咽喉科医院

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

休診日・日曜 祝祭日
☎(092)731-4606
福岡市中央区警固3丁目3-2

皮ふ科　アレルギー科
佐藤えみこクリニック
診療時間
月・水・金　9:30～13:00　15:00～18:00
火・木・土　9:30～13:00　午後休診
(初診の方の受付は12:30／17:30まで)
日曜・祝日は休診
福岡市中央区赤坂1-10-23 グレースイン赤坂4階
(地下鉄赤坂駅より徒歩1分 赤坂門バス停前)
TEL 092-715-6262

内科・循環器内科
占部医院

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

日曜・祭日　休診
TEL092-531-6809
福岡市中央区薬院3丁目7番28号
http://www.urabe-clinic.jp

内科
循環器科
末松医院
院長 末松 知真　日本内科学会認定総合内科専門医　日本循環器学会認定循環器専門医
診療時間　平日 9:00～18:00　昼休み 13:00～14:30　土曜日 9:00～12:30
福岡市中央区清川3丁目14-10
TEL 092-531-2506

FUNAKOSHI DENTAL OFFICE
船越歯科医院
船越歯周病研究所

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:30～13:00	●	●	●	●	●	●
午後 14:00～19:00	●	●	●	●	●	18:00まで

■休診日：日曜・祝日
中央区天神1-4-1西日本新聞会館15F
TEL.092-771-1087

権藤内科医院

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

中央区今泉2丁目5番24号
☎771-8850　FAX 712-1081

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

★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。

中央区高齢者囲碁･将棋大会

和田英典さん（南当仁）囲碁チャンピオン戦で見事連覇

6月11日（火）、ふくふくプラザにて中央区高齢者囲碁・将棋大会を開催し、中央区内から囲碁の部に31名、将棋の部に14名が参加しました。

はじめは皆さん談笑されるなど和やかな雰囲気でしたが、対局が始まると、空気は一変。出場者の皆さんは真剣な表情で、相手の一手を読みながら盤上の熱い戦いを繰り広げました。決勝戦に進むにつれて、会場内は独特な緊張感が漂い、対局を見守る皆さんもどちらが勝利の一手を出すか固唾を飲んで見守っていました。

大会の結果、囲碁チャンピオン戦では昨年度優勝となった和田英典さんが今回も優勝し見事連覇を果たしました。おめでとうございます。

今大会の囲碁と将棋のそれぞれの上位9名は、7月25日（木）に開催された市大会で日頃の練習の成果を発揮しました。

大会結果　（敬称略）

【囲碁の部】

チャンピオン戦

優　勝	和田	英典	南当仁
準優勝	三原	文利	小　笹
第３位	中川	進一	南当仁

二段・初段戦

優　勝	斉藤	哲生	南当仁
準優勝	高木	武俊	舞　鶴
第３位	入江	正浩	小　笹

級位の部

優　勝	雑崎	懋	当　仁
準優勝	安室	典忠	南当仁
第３位	田中	猪一郎	笹　丘

【将棋の部】

有段の部

優　勝	榊	留夫	笹　丘
準優勝	馬越	愛喜	平　尾
第３位	原田	博	笹　丘

級位の部

優　勝	岩倉	仁之	春　吉
準優勝	柴田	恭治	赤　坂
第３位	税所	篤正	赤　坂

【高齢者賞】（90 歳以上）

酒井	敏（90 歳）	小笹
俗田	常夫（93 歳）	舞鶴
二宮	善四郎（94 歳）	警固
宍倉	四郎（90 歳）	赤坂

◆中央区リーダー研修会

介護予防には足の健康がポイント

9月12日（木）、ふくふくプラザにて中央区リーダー研修会を開催し、160名が参加しました。

今回は「健康長寿で足元気」というテーマのもと、中央保健所の近藤千穂氏による講演と、健康運動指導士の柴田伊津子氏による運動の指導が行われました。

高齢者にとって足の健康については大変関心の高いことです。年齢を重ねると足腰が弱くなり、加齢に応じた対処をしなければ介護が必要になることにもなります。今回の研修会では、足の健康で普段から気をつけることや、実践を通して足腰の健康維持について気軽にできる運動法を学ぶことができた大変有意義な研修となりました。

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

光安整形外科
中央区荒戸 2-3-26　☎741-5093
診療時間　月火水金 8:30～18:00　木 8:30～12:30　土 8:30～15:30
【休診】日･祝祭日　※月火水金の受付は17:30まで

医療法人 岩崎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	○	○	○	○	○	／

休診日／第2･第4土曜日、日曜日･祝日
福岡市中央区天神2-14-8 福岡天神センタービル5F　☎(092)716-5816

内科･療養病床
平尾山病院（ひらおやま）
医療保険･介護保険適用
南山荘通りバス停3分(平尾大池前)
☎ 531-7322

長浜 **みなと内科クリニック**
一般内科　肝臓内科　消化器内科

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

☎092-711-6900
福岡市中央区長浜3-11-3 鮮魚市場会館ビル2階

日帰り 白内障手術
本多眼科
honda
ロイヤルホスト平尾店前

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

☎ 092-534-4800

まさき皮フ科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	○	○	○	／	○	9:00 12:00
14:00～17:15	○	○	○	／	○	12:30 13:30

※木曜･日曜･祝日は休診
中央区伊崎10-39
TEL･FAX (092)722-1662

ご自宅等へ出張致します。お気軽にご相談下さい。
あきほ整骨院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～20:00	△	●	●	●	●	▲	／

△…月曜は15:00～20:00　▲…土曜は15:00まで
休院日…日曜･祝日･年末年始　※お昼休みはありません。
中央区清川2-21-22(高砂バス停前のビル2F)
☎092-521-8508
http://www.i-akiho.com/

TAKEI DENTAL CLINIC
武井歯科医院
☎ 092-741-5928
http://www.takei-dc.com/
中央区薬院2丁目15-10サンフラワー薬院2F

診療時間	月	火	水	木	金	土	日･祝
9:30～13:00	○	○	／	○	○	○	／
14:00～19:00	○	○	／	○	○	※	／

祝日がある週は水曜日も診療いたします。　※14:00～17:00

中央区 健康料理教室

野菜パワーで体いきいき 目指せ健康長寿

グループで協力して調理

おいしくできますように

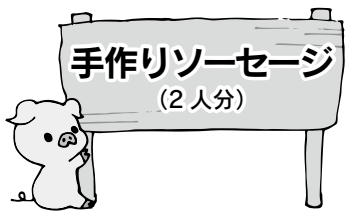
９月25日（水）、あいれふ９階調理実習室にて中央区健康料理教室を行い、25名が参加しました。

調理を始める前に、高齢者の食事について管理栄養士の小澤早苗氏より講義をしていただきました。

講義の後はいよいよ調理開始。今回の料理教室のテーマである「高齢者の食事―塩分控えめで野菜をたっぷりとりましょう―」をもとに、５品を調理しました。各グループに分かれて協力し、料理に慣れている女性会員の方が男性会員の方にコツなどを教えている場面が多くありました。

調理の後は全員揃って試食を行いました。野菜を多く使った栄養バランスの良い食事が今後の健康を支える大切なものであることを学び、実際に調理して理解をさらに深めることができた料理教室となりました。

【献　立】
しめじご飯
手作りソーセージ
白菜のもみじ和え
野菜たっぷりカレースープ
梨、キウイ



豚ミンチ	120g	A	パン粉	5g
たまねぎ	20g		塩/こしょう	1g/少々
人参	5g		卵	12g(1/4個)
ピーマン	5g		ケチャップ	18g（大さじ1）
サラダ菜	15g(2枚)		アルミホイル	10㌢長さを6枚

①野菜をみじん切りにして、豚ミンチとＡと合わせてよく混ぜ、６等分にする。
②ソーセージ型に細長く形を作り、アルミホイルにのせ、くるくるしっかりまく。
③フライパンに②を入れ、50cc くらいの水を入れふたをして、10 分くらい蒸し焼きにする。
④アルミホイルをはずして、サラダ菜を敷いた皿におき、ケチャップをかける

野菜をたっぷり食べましょう！

生活習慣病を予防するポイント

①バランス良く食べましょう
　主食・主菜・副菜をそろえて
②野菜を毎日たっぷり食べましょう
　１日 350 g（小鉢５杯分）
③塩分を控えめにしましょう

１日の塩分摂取量
男性 8g未満　女性 7g未満

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人HCU　■訪問診療
たけとみクリニック
完全予約制 ☎092-736-5183
中央区輝国２丁目11-13 101号
電話受付時間／10:00～17:00

内 科・呼吸器科 / 介護相談・訪問診療可
うめした内科
☎771-6182

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30～13:00	●	●	●	●	●	●
15:00～18:30	●	●	／	●	●	／

《休診》日・祭日・年末年始・お盆
中央区荒戸 3-10-11 ヒルズ大濠館 1F
当仁小学校斜め前 P有り

ふくだ内科

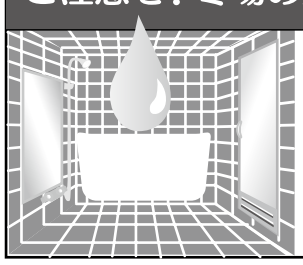
診療受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	○	○	○	○	○	12:00まで
14:00～17:30	○	○	○	○	○	

【休診日：日曜・祝日・第３土曜日】
中央区赤坂 2-2-45-102 赤坂シャトー松風 1F（中央体育館前）
☎739-8065　FAX 739-8066

阿部医院
内科・小児科・訪問診療
診療時間　午前９：00～午後６：00
(木)12：00(正午)まで
(土)午後１：00まで
昼休み　１：00～２：00
中央区今川1丁目2-6 ☎741-7295

ご注意を！冬場の入浴

浴室って、冬は寒いですよね…
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

社会福祉法人　桜花会
ライフケア大手門
●デイサービスセンター ●ケアハウス
●特別養護老人ホーム ●グループホーム
TEL 726-6333(代表) 中央区大手門2丁目5-15 FAX 092-726-6336
ホームページ　http://www.o-lifecare.com
Eメールアドレス　raif726@cello.ocn.ne.jp

中央区高齢者グラウンド・ゴルフ大会

最高齢は 96 歳！ 90 代も元気にスイング

11月8日（金）、平和台競技場にて中央区高齢者グラウンド・ゴルフ大会を開催し、１３３名が参加しました。当初10月2日（水）に開催予定でしたが、悪天候のため延期となっていました。

今大会では80代や90代の参加者も多くありました。最高齢者は、男性が96歳の重松一さん、女性が88歳の田中栄子さんで、年齢を感じさせない元気なプレーを見せました。

大会成績（敬称略）

優　勝	室井	正和	【笹　丘】
準優勝	篠田	繁	【笹　丘】
第３位	村山	義道	【小　笹】
第４位	小西	和子	【草ヶ江】
第５位	久原	正喜	【簀　子】

最高齢者

男性　重松　　一（96）【大　名】
女性　田中　栄子（88）【警　固】

272名が足取り軽く

中央区ウォーキング大会

秋を楽しみながら マイペースに歩こう

11月6日（水）、大濠公園にて中央区ウォーキング大会を開催し、一般の方も含めた272名が参加しました。はじめに、活動推進員の宮本氏より大会の注意事項の連絡があり、軽い準備運動をしてからウォーキングをスタート。

当日は雲一つないような好天で、参加者は色づき始めた木々などの景色を見ながら、友人との会話を楽しみ、それぞれのペースで約2㌔のコースを歩きました。

ウォーキングは誰でも気軽にでき、すぐに始めることができる運動ですので、日々の生活に取り入れ、健康長寿を目指しましょう。

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

SAKURAZAKA CIRCULATORY CLINIC
桜坂内科循環器科
院長　松吉哲二
診療科目
内科・循環器科・
心臓血管外科・
リハビリテーション科
平日　AM9:00～PM6:30
（昼休 PM0:30～PM2:00）
水曜　AM9:00～PM0:30
土曜　AM9:00～PM2:30
休診　日曜・祝日
城南線 ふたば学園入口バス停前　クラシオン桜坂2F
TEL092-736-1700

森内科循環器科医院

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

休診日：日曜・祝日
福岡市中央区高砂2丁目18-12
TEL 092（531）1958

萱島外科胃腸科
診察時間
平日9:00～18:00（昼休み 13:00～14:00）
土曜9:00～13:00（入院諾、急患随時）
福岡市中央区荒戸2丁目2-40
TEL.092-751-6886

荒木眼科
中央区笹丘1-36-13
☎731-0337

昭和な雰囲気と毎日の旅
ミニデイサービス
よかよか！
介護保険事業所番号 4071001590
中央区六本松1丁目6-7
TEL（092）713・9797

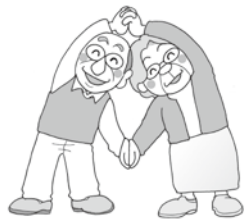
ロコモティブシンドロームチェック

「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。

- □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
- □片足立ちの状態で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

上記の症状に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。

校区・地区
単位クラブ
活動紹介



平尾　二世代にわたる薬院GS会

薬院 GS 会
黒瀬　緑

私が薬院４丁目に嫁いできた40年前、近所の九電記念体育館では、大相撲九州場所があっていました。体育館の敷地続きで、毎朝義母たちはラジオ体操をしていました。そこでのご縁で義母は最初、薬院3丁目の老人会に参加させていただいていました。自分のところにも老人会ができればと思っていたようで、定年でこちらに戻り、地域で色々とお世話をされた町内会長に設立を要望したと聞いています。そして、その方のおかげで薬院GS会が誕生しました。階下から「行きますよ」と手押し車を押した友人に声をかけられ、嬉しそうにいそいそと出かけていた義母の姿を懐かしく思い出します。

それから20数年、ご近所の風景も戸建てからマンションへ、憩いの場所だったエネルギー館やあかりの館なども消えていき、今年は九電記念体育館もなくなりました。

しかし、薬院GS会は人々の移り変わりはあったものの、変わらず20数年の歴史を刻んでいます。

今では私も早々にお仲間に入れていただき、義母を見送っていたように子どもたちに見送られて楽しく活動に参加させていただいています。

小笹　介護と健康を考える講演会を実施して

小笹平和会連合会
会長　片岡　潤治

10月24日（木）、小笹平和会連合会、小笹公民館共催で「介護と健康を考える講演会」を実施した。

当日は雨にもかかわらず45名の方の出席があり、始まる前から会場内は熱気に包まれた。

第５いきいきセンターふくおかの方より、介護保険の申請の仕方や介護施設のサービス内容について説明があり、介護サービスの内容に関し質疑応答がなされた。特に小笹校区の高齢者介護施設を写真入りで紹介していただき、大変分かりやすいと好評であった。

百道体育館スポーツ指導員の方からは、下半身の筋肉を鍛える（貯筋）ためのトレーニングやストレッチ運動に関してユーモアあふれる実演があり、参加者は笑いの中でトレーニングを行った。

これまで小笹平和会連合会の活動は、バス研修・歩こう会など健康増進のための活動がほとんどであったが、今後は介護・防災・防犯・交通安全等これからの生活をより安全・安心なものにするために、様々な事柄を学ぶ機会があってもよいのではないかと思った一日であった。

南当仁　地域を見守る存在に

功寿会
会計　川上　吉正

私が「功寿会」に入会するきっかけは、平成19年に町内会の会長に就任したことです。自治協議会等数多く出席することにより他の町内会長さんとも親しくなり会話も増えてきました。その中で功寿会の活動状況をお聞きし、そこで入会のお誘いを受けました。

それまでは町内だけでの活動で情報量等も少なくこの機会にと思い入会いたしました。

今では功寿会の会計を担当して本年で5年目となりました。

一方町内会では、数年前までは子ども会を中心に活発な運営をしていましたが、子どもの減少によりやむなく子ども会は解散となりました。

今日では、天災人災と数多くのニュースで当町内会では今後どのような方向づけをするかについて様々な意見を取りまとめ平成27年単独「ふれあいネットワーク」を立ち上げ、対処していくことで全体を見守っていく考えです。

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

有村内科クリニック
内科、肝臓・消化器内科、呼吸器内科、循環器内科
診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土
9:00～13:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○
14:00～18:00 | ○ | ○ | ／ | ○ | ○ | ／
午前の診療受付時間は12時45分までとなります。（水曜、土曜は13時まで）
中央区荒戸1丁目5-28
TEL (092)721-6679
予約可

医療法人 畠山内科胃腸科クリニック
HATAKEYAMA CLINIC
診療時間
平　日 8:30～12:30　14:00～18:00
土　曜 8:30～12:30　14:00～16:00
※受付は診療終了時間の30分前までです。
福岡市中央区桜坂1-3-31
Phone&Fax:092-761-7453
http://www.hatakeyama-cl.jp/

とみた内科クリニック
Tomita Internal medicine clinic
診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日
午前 9:00～13:00 受付12:30迄 | ● | ● | ● | 休診 | ● | ● | ●
午後 15:00～18:00 受付17:30迄 | ● | ● | ● | | ● | ● | 休診
福岡市中央区小笹4-4-5
TEL:092-707-2103
とみた内科クリニック　検索　tomita-nclinic.com

外科・整形外科・胃腸外科・肛門外科
桜坂中央外科
院長　髙原　清彦
副院長　住吉　康史
中央区桜坂２丁目1-41
TEL751-5914

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

山の上 くすり カナリア薬局
全国の処方せん受付けております
福岡市中央区小笹4-4-5
☎092-753-8550

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

随想

私の健康人生パート2

福浜　第三福寿会　会長　郷原　清

先日、散歩の途中で、左足の親指の付け根付近が痛み出した。初めての経験で、オヤオヤ困った。というより呆れてしまった。構わずにどんどん歩くと、痛みもズキズキと一層強くなる。仕方なく、登山の時の要領で、足全体をつかって力を入れて歩くと少し楽な気がして自宅に帰り着いた。

わが家の指定席につくと、痛かったことを思い出して足のウラを点検した。指で足ウラを押してみると、なんと足ウラ全体がどこを押してもすごく痛いので二度ビックリ！しかし私は整体師の資格を持っているので一向に慌てない。適当にさわって翌日は、昨日の70％程度の痛み。次の日は50％、3日目は30％、4日目は痛かったことも忘れてしまったことでした。逆に思い出したのは、3年前の冬の出来事です。現在私が住んでいるのは、高層住宅の7階です。海沿いでもあり、想像以上の寒風が吹くのです。

私は就身前に読書をする習慣でして、枕を2つ重ねて読むと気持ちが良いのです。ある日、そのまま寝込んでしまいました。朝、目が覚めると、首が全然動かなくなっていました。さすがにのんびり屋の私も放ってはおけず、漢方薬局をしている兄に相談しました。この兄も研究熱心で「大学病院の先生方が、自分や自分の家族が病気になると、顔色を変えて相談に来るんだよ」と笑っているのですが、早速10日分の薬を買って飲みました。

さすがによく効きましたが、いまだ序の口もよいところです。「この後どのくらいの期間服用すれば完治するか」聞いても返事をしないのです。「バカヤロー！値段の高い薬をいつまでも続けて飲めるか！」と口には出さずに思っただけです。私の口から出たのは「分かった！自分の力で治す。薬は飲まない！ポイントは『冷え』だろう！」と言うと兄の答えも「そうだ！」と言うのです。「どんな病気でも温めれば治る」というのが私の持論ですので、自分で治せるという確信があったのです。

1カ月間懸命に温めていくと、そろそろ治さなくては、という気持ちになってきました。結局5カ月程で完治しました。これも私の体験ですが、40数年前にバイク運転をしていた時、前を走っていた乗用車が急停車、追突して顔面も打ったのですが、左手首付近に痛みが残りました。2～3カ月間も湿布をしたが痛みが引かず、もしかして複雑骨折でもしているのかと案じつつもそのまま20年程経過して痛みもそのまま続いておりました。ある日、反省をしました。これはおかしい。人の治療の手伝いをしている自分がそれを放置しているのは許せない。例えば骨折であったとしても3カ月もすれば細胞は入れ替わるというのに。

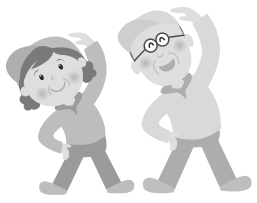
翻然と目覚めた私は原因究明のため爪ようじで痛みの出る部分を探して肉をかき分け骨をさけて深部を探ったところ、糸状の細い筋が収縮して痛みを発しているのを発見、これを伸ばす作業の痛かったこと、痛かったこと、気が狂うというのは、こうなのだろう。涙を流しながら頑張った結果、永年苦しんだ痛みはうそのように消えてなくなりました。

私の妻は生まれた時より冷え症の体質で胃腸が弱く、手足も冷たくて、小・中学校も満足に通えない育ちだったようです。胃けいれんや尿管結石等で救急車の必要な時もありました。見かけによらず「愛妻家」の私がこの冷え症と全面対決してこれに打ち勝てばどんなに健康になるだろう、どんなに幸福になるだろうと夢見て結婚したものです。

結婚してまず驚いたのが、気が遠くなる程に塩気の薄い料理でした。冷え症の根源はここにあることを一心に説得しても聞く耳を持たず、本人が本心から納得するまで、30～40年かかりました。その結果、誰よりも早く風邪をひき、病気で会社を休む名人だった妻が、家庭でも、会社でも一番元気者として、他の人が病欠しても、代理を引き受けて重宝がられているようです。家にいる「ご主人」（私のこと）が名医だと話題になるそうです。

私がいつも気にかけているのは「生命力」を強くする、病気であればそれに打ち勝つ免疫力、自然治癒力を強くすること、困っている人をなくしたいと思っております。最後に私の大好きな法華経の一節を送ります。

人のために灯を点せば、我が前明らかなるが如し



私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

不動産の売買・賃貸・管理
港不動産 株式会社
中央区港2丁目9番5号
☎092-731-9555
FAX.092-731-9558

総合保険代理店 損害保険会社11社 生命保険会社21社
㈱ヒューマン&アソシエイツ
Human & ASSOCIATES, INC.
お気軽にご相談ください
中央区輝国1-12-18
☎092-533-3318
保険クリニック
http://www.hoken-human.jp/

〈電気設備工事・設計施工〉
株式会社 島田電気商会
代表取締役社長 島田 茂
福岡市中央区薬院2丁目19番27号
TEL:092(761)7035 FAX:092(761)4792
営業所　北九州・長崎

MISUMI
建設資材
三角商事株式会社
中央区今川1丁目12-13
TEL 092-711-0123
FAX 092-711-0122

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。

随想

老人会は楽しいですか

草ケ江　草ヶ江校区草寿会連合会　小堀　康治

もうすぐ11月です。来年のことを考えています。私が小学生だった頃を思い出してみると、博多区の川端通りの中で家族経営の商店街で、高齢者が多く山笠等の行事を熱心に指導されていました。路の高い所に設置された白黒テレビも子どもからおじいちゃんまで、大勢観ていました。プロレスとか西鉄ライオンズだったと思います。

社会人時代は、会社人間で家庭のことは妻に押しつけて過ごしていました。今でも「私が小学校の教師を続けていた方がよかった」と愚痴ることがよくあります。昔から男女平等の職場は数多くあったのですね。私の家庭環境が不平等で男の方が働くと勘違いしていたと反省しています。

それでも二人の子どもが結婚して孫が来年４月頃もう一人加わり、６人になり幸福な毎日を送っています。

地域の活動は定年後からですが、草寿会に加入して、公園や神社の清掃、夫婦そろってのバスハイク、旅行等を楽しんでいます。

４月からの自治協、人尊協、草寿会の活動にも我々世代が元気に活発に過ごしています。

９月には、消防団員の高齢者防火訪問の手伝い、笹丘の老人会前会長にはお世話になりました。10月は人尊協で東区の立花高校に行き斉藤校長先生のお話で感銘を受けました。

高校生も人生に苦労して成長している、人間は多様な才能があると改めて考えさせられました。

来年は76歳で喜寿のお祝いをしてもらえそうです。妻のコーラスでは、喜寿は本人が手作りのお菓子を配って楽しむようです。私もできたら、地域や家族が喜ぶような手作りの何かをしたいなと思っています。そして、草寿会を利用して楽しんで下さいと言えるようになりたいと思っています。

憧れの島

舞鶴　第二松寿会　服部　章子

沖縄の石垣島からフェリーでわずか10分の「竹富島」。サンゴの白砂が敷き詰められた道に沖縄らしい赤瓦の街並みが広がる離島です。一番の魅力は静寂な夜、満点の星空、白いサンゴの白砂が月に照らされ何とも言えず幻想的。どこからともなく聞こえてくる三線の音色。これって映画の中？錯覚しそうです。旅先で、ここに住みたいと初めて思えた竹富島でした。この旅は20年ほど前の思い出ですが、今思い出しても、ワクワクします。

陰陽の旅路

大名　大名会　萩原　智代

今、人々はいかに生きるかについて模索し続けています。この近年、気候の変化のめまぐるしさに戸惑いながら、予想外の大風雨にみまわれ住居を流失、または陥没し、行き場を失った人々の鼓動を感じると胸が痛みます。

宇宙の摂理のむごさか人災か、また、文明文化が進化していくのは良いけれど、人間の欲で崩壊していくのも切ないものです。

このところ、私は年齢を重ねていくせいか、幼かった頃の思い出が脳裏に浮かび、自然体で安らいでいき、心が解放されます。

人間関係を複雑にしていく現代に、よりよい繋がりを持つことは、何かを求めて何かを捨てることが必要ではないかと思います。

今年もまた、気高い香りをただよわせる紅梅のもとでゆるりとした時間を過ごしたいものです。今年は良い年であることを念じながら!!

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

吉村剛史 税理士事務所
所長 税理士 吉村 剛史
中央区清川2-17-15 キュラーズ薬院3F
TEL.092-534-2620
FAX.092-534-2621

福田美信税理士事務所
税理士 CFP 福田 美信
中央区清川2丁目21-15 坂井ビル2F
TEL.092-521-6838
FAX.092-521-6836

東勲税理士事務所
税理士 東 勲
中央区薬院1丁目4-6（あづまビル）
TEL.092-741-4552
FAX.092-741-4553

緒方税理士事務所
税理士 緒方 芳伸
相続・贈与・事業継承など
中央区赤坂1丁目10番23号
グレースイン赤坂6F
☎ 092-731-8484

品質本位
(有) 井手精肉店
電話代表　781-7058番
ＦＡＸ　781-7059番
福岡市中央区警固 1-4-28 上人橋通り

業務用高級鮮魚・活魚活海老
鮮魚のいと嘉（よし）
中央区春吉1丁目3-6(柳橋連合市場内)
TEL:092-731-3402
FAX:092-771-7233

株式会社 若水商会
●快眠活魚・高級魚介類専門卸　●養殖活魚専門卸
●業務用総合食品卸　●受注加工食品の製造販売
●和食高級食材(珍味等)の販売
「快眠活魚」は、魚への負担やストレスを極力少なくすることで、極上の味わいを実現した魚です。
TEL092-791-8100
中央区那の津 2-9-10

土木・舗装一式総合建設業
福岡県知事許可　第92133号
有限会社 光道建設
中央区那の津3丁目10番13号
TEL,092-732-3990 FAX,092-732-3991

す。旅先で暮らすような旅が好きです。体力と膝と相談しながら、次の旅を考えています。

年を重ねるごとになんだか慌ただしく一日が過ぎていきます。同じことを繰り返したり、物忘れをしたり、何事も一度ですまないからです。健康で楽しく松寿会活動ができるためにも、人生百年時代を元気に過ごすためにも、体力づくりは欠かせません。横によこに、体力がついてしまいます。

先日、ある市の老人クラブ活動に関する調査で、気になる記事を目にしました。「老人クラブに加入したくない理由」です。トップは「人間関係が煩わしい」次に「自分はまだ老人とは思わない」「健康上の問題」が続きます。松寿会も会員数の減少が顕著で悩ましいところです。松寿会は、地域にとっても重要な役割を担っていると考えています。私も微力ながら、お役に立てればと思っています。

私とハワイの島々

笹丘　笹三会　図師　孝弘

抜けるような青空、風に揺れるヤシの木、いつも温かく迎えてくれるハワイは訪れるたびに、新しい『何か』を魅せてくれる刺激に満ちた街。

私と妻は20年前、ハワイに一目惚れ、空港を出ると目の前に広がる空間に、バナナの木やモンステラ、パームツリーが生い茂り、街にいるとは思えないほど緑豊かな夢の場所。

また、朝焼けのコバルトブルー、夕暮れのゴールデンカラー、刻一刻と変わる光景は息をのむほど美しい。

夫婦共通の趣味『ゴルフ』温暖な気候により一年中ゴルフを楽しめるまさにゴルフ愛好家のための別天地。

山々の間を風が吹き抜け、カラリとした気候でプレーができ、エメラルドグリーンのフェアウェイとその向こうに続く青い海のコントラストが美しくハワイの大自然を堪能できます。

昔と同じ佇まいをしている『大好きなハワイ』へ、また、妻と一緒に思い出づくりに出かけます。

私の闘病記

警固　万寿会　小岩崎　薫

災害は、突然やってくる。

今年は大きな台風がいくつも到来し、先日の千葉を中心とした大きな災害をテレビで見ていると日頃の備えの大切さを感じずにはいられないが、自然災害の前では人は小さいものである。

健康も同じ。

これまで、食事に気をつかい、毎日歩いて健康を維持するために努力してきたつもりだった。

ところが、2年前に「膠原病」という病気が私を襲って来た。

起床時に体全体に力が入らず、膝から下が大きくむくんで急に体調を悪くした。

病院で診察の結果、即入院と告げられた。

諸々検査の結果、病名は判明したが原因は不明のまま、2カ月の入院を要した。

今思えば、発症の2～3カ月前から足のむくみを感じていたが、これが病気の前兆だったのかもしれない。

その時に何らかの治療をしていればと悔やむ時がある。

今は治療として一番効果があると言われるステロイド薬を服用中だが、副作用が出ないかと心配している。そして退院して3カ月、今度は手足のしびれが襲ってきた。そのしびれが今も続いている。

医学が進んでいる現在、何か良い治療法はないものかと、通院のたびに先生へ相談しているが、依然として「分からない」と言われるのが現実である。

ある先生から「病気と友達になることが大事」と言われ「なるほど」とは思ったものの、現実にはしびれが勝ってしまい、友達になどなれそうもない。

先日テレビで「痛みについて考えず、なにか自分でやりたいことに集中するのが良い」と言っていた。

病気を前にして人は小さいものである。

これからは痛みを少し横に置き、一日一日を前向きに過ごしていくことを考えなければ、と思っているところである。

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

杭打工事・土木工事
株式会社 礎建設
代表取締役社長 後藤 博史
中央区谷1丁目10番23号
TEL(092)751-5555 FAX(092)751-5556

明治32年創業
おかげさまで 121年
建築・土木・リフォーム工事のことなら
株式会社 柿原組
中央区薬院三丁目4番21号
TEL:092-531-0568
http://www.kakiharagumi.jp/

株式会社 日建商會
代表取締役 藤野 智正
中央区谷1丁目11番23号
TEL(092)751-3098 FAX(092)731-8737

大事な財産を大切な方に… お気軽にご相談ください。
不動産の有効活用は当社へ
KITA SHOJI 不動産の 北商事
□本　店
福岡市中央区警固 1-1-24
KEGO124テラス3B
TEL 092-781-4316
□薬院六つ角店
福岡市中央区警固 1-1-1 清賀ビル 1F
TEL 092-762-3411

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

曹洞宗（禅宗）
安國寺
福岡市中央区天神3-14-4
TEL(092)741-2770　FAX(092)741-2779

曹洞宗　青龍山
長圓寺
福岡市中央区今泉2丁目4-17
TEL(092)741-8555　FAX(092)741-8576

宗派不問　永代供養室　納骨堂　墓地
◎ペット霊舎有り
黒田家ゆかり 香正寺（こうしょうじ）
TEL092-741-3951
中央区警固1-5-32（上人橋通り）
三越より徒歩8分

随想

一石四鳥の健康維持法

赤坂　赤坂1丁目シニア倶楽部　岡部　武信

４年前70歳を迎えた時、かかりつけ医での月1回の定期健診を受けた時、医師とのいつもの会話、

「最近何か運動をしていますか」

！はい、月1回のゴルフ程度を。

「お酒飲めていますか」

！はい、毎日晩酌をしています。

「食欲はありますか」

！はい旺盛です。

毎度いつものやり取り、しかしこの時の医師は少し真剣な顔で「岡部さんも今年で70歳の高齢者。少し生活習慣を改善された方がいいと思いますよ」と今までにない強い言い方。それもそのはず、体重74キロ、血圧160他全ての数値が今までで最悪。さあどうしようか。思い当たることばかり。晩酌の合間、週2日は近所の居酒屋、外食は高齢者割引の飲み放題食べ放題、改善策はすぐに分かりますが、なかなか難しい。思い悩んでいる時に、知人から「高齢者にもできる運動も兼ねたアルバイトがあるからしてみたら。朝の1～2時間散歩に出かける感覚でできるよ」と言われ、何それと尋ねると新聞配達とのこと。私のイメージでは元気な学生が学費の足しに頑張っている姿が浮かんできますが、最近では高齢者、主婦、学生などいろんな方が目的を持って活躍をされていると聞き、それではと販売店を訪ねて話をお聞きすると「最近の高齢者は元気で責任感が強く大きな戦力になっています」との言葉。よしやってみるかと気持ちを奮い立たせて1週間程の指導を受けて独り立ち、自分で整理した配布表を見ながら問違いないように丁寧に配ると、1時間の予定が倍の2時間かかりましたが少しずつ要領が分かり「今朝も俺が配達する新聞を待っている方々がおられる」との使命感で配達をしているうちに1年が過ぎ、あっという間に4年目を迎えました。毎日ペダルを踏み階段を駆け上がり万歩計が毎日4000歩、体力を使い、宛名のない新聞をミスがないように頭を使い、それが習慣になり、休刊日には体を持て余す始末。3年間で休んだのは、老ク連の会長研修会と、孫の野球の全国大会の応援のときだけです。「毎朝4時から配達、6時朝食、7時登校見守り」の生活パターンが身にしみこみ、その結果、今では体重67キロ血圧120他、全ての数値が改善され、医師からもお褒めの言葉をいただき、他の患者さんにも新聞配達を勧め、家内も喜び体調も万全。飲みに行く機会も減り、出費が減り逆に収入が増え、まさに一石三鳥ならず四鳥の結果になりました。ぜひとも時間と体力を持て余しておられる同輩がおられましたら地域の新聞配達をお勧めいたします。私も75歳の後期高齢者まで頑張ろうと考えていましたが、昨年大分のスーパーボランティアの尾畠さんが78歳の年齢で行方不明の子どもを見つけられたニュースを見て、俺も78歳までいけるかなと思う今日この頃です。

世相

福浜　第四福寿会　岩　キクセ

新しい年を迎え、また、昨年は年号も変わり、50年前に日本に輝きと栄光をもたらしたオリンピックが日本に。また昨年ハヤブサ2号も、小惑星Ｒｙｕｇｕに到達し、それが今年の秋には帰ってくる予定で、それだけでも心がわくわくするし今年はきっといいことがあるのではと思っています。

昨年は日本中が水害や暗い事件が多く、親が自分の子どもを虐待したり老老介護で事件を起こしたり引きこもりも60万3千人もいる。

それも成人し、40～60歳の働き盛りの人が、その人間性、昔の人間私は分からない。

それも世の中が悪いのか、経済がそうさせたのか分かりませんが、政治家が生きるための大きな金、私にはそんな金はありません。ぜいたくしなければ、それなりに暮らし、政治家の考えとは程遠い。第一考えの価値観が違うからだが、どう楽しむか人生どう生きるかの違いで、そのために福寿会に入って笑ったり旅行に行って景観や鑑賞したりして年とって一所懸命に生きる。

私も両親が亡くなった年齢になり、いろいろと体も自分の頭も根底が悪いのにそれに輪をかけ物忘れ、思うように足が運ばなくなり年をとったせいでしょう。今は百歳時代というのに昭和から平成になり、今度は令和と生きた私ですが、これからもこうして毎日を暮らし、過ごそうと思っている私です。

老境に入る

当仁　第三仁寿会　江上　和子

辞書で老境をひいてみたらなくて「老でとしより。70歳以上の人、晩年、高齢者」とある。えっ?!私80歳を過ぎて足が不自由になり、何かしなくてもキツイ、歳をとったなあとしみじみ思うこの頃だが、10歳遅れていたんだと気付いた。

子どもの頃、おばあちゃんたち、腰を曲げなきゃ歩きやすいのに…。なぜ足を広げて歩くんだろう…と思っていた。腰は痛いから曲がるのだ。足を広げてふんばらなきゃふらついて転ぶからだ。私が今それをやっている。私は下股6つの関節が4つ人工関節で、近日くるぶしの手術も控えているが、この短くて細く22センチの足で、よくぞ84年もこの肥満体を支えてくれてありがとうよと両脚をさする。痛いけどまだ立てる。自転車はもうやめようと思う。上半身は元気、脳のＭＲＩは大丈夫と言う。

〝役に立つ老人でいい〟を〝人に迷惑をかけない老人でいたい〟に路線変更しなきゃならなくなったけれど、街の片隅で、人に優しく、私にできること（料理くらい）をやりつつ、呆けずに全て分かって旅立ちたいものだ。

随想

底曳網漁船殉難の碑（慰霊祭）

簀子
簀子校区老人クラブ連合会
会長　木内　潤子

西公園光雲神社の右側に建立された慰霊碑では、毎年10月に慰霊祭が行われます。

福岡市では、戦後の食糧事情から漁業が急速に復興を遂げ、福岡市場の繁栄はめざましいものがありました。福岡基地開設の昭和９年に移転した底曳漁業団は、北湊町（現在の港２～３丁目）に居を構え、港銀座もにぎやかなものでした。

しかしその陰には、漁船員の尊い犠牲となった人々が多くいることを忘れてはいけません。この碑は、漁業会社や漁船員の拠出金や関係業界からの寄付を加えて着工されました。中でも簀子小学校の児童一同から真心を込めて贈られた金一封には感激させられたものでした。

毎年10月になると慰霊祭が執り行われます。今年は10月24日（木）に、雨が降るなか多くの船員の家族が出席して静かに行われました。５４９名の犠牲者が眠る碑に、遠い昔に思いを馳せました。現在は底曳網漁船を見ることはできませんが、西公園からは静かな博多湾を望むことができます。

皆さんの原稿募集中

次号「中央区老ク連だより」第58号（令和2年7月発行予定）掲載の原稿を募集します。

クラブ活動紹介、旅行記、随筆などジャンルは問いません。文芸（俳句、短歌、川柳、五行歌など）、趣味作品（趣味の写真、絵手紙、イラスト、書など）についても募集しております。

◆クラブ名、氏名、年齢、連絡先を明記してください。

◆楷書でお願いいたします。ワープロも可。

◆お送りいただく原稿は、全て自作未発表のものに限ります。（二重投稿はご遠慮ください）

※紙面の都合上一部割愛、掲載見送り等する場合もあります。

宛先はこちら

〒 810-8622
福岡市中央区大名 2-5-31　中央区役所
中央区老人クラブ連合会事務局
TEL：092-718-1140

皆様からのご投稿をお待ちしております！

文芸欄

福寿草　二家族の子等　帰りくる

初稽古　空手の拳の　決まりたり

金印の　島輝ける　初御空

小笹　第二小笹平和会　二宮　一雄

年がふえ　失敗ふえて　知恵もふえ

よいしょと　どっこいしょで　リズムとる

目が覚めて　有難きかな　手を合わす

春吉　第五老壮会　増本　保子

八の月　何年たっても　涙月

ラブコール　病室からの　夫（ツマ）の声

舞鶴　第一松寿会　藤　喜代子

編集だより

明けましておめでとうございます。新元号「令和」となってから初めてのお正月です。皆様いかがお過ごしでしょうか。

今号では、７月に開催した演芸大会や料理教室、ウォーキングやグラウンド・ゴルフ大会の様子を掲載しております。豊かな毎日を過ごすためにも、日頃からの健康活動は重要となります。

中央区老人クラブ連合会では、令和２年も様々な健康づくり活動を予定しております。多くの皆様の積極的なご参加をお待ちしております。

（広報部）

ご協賛いただきました皆様方へ

このたびは「中央区老ク連だより」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。

中央区老人クラブ連合会

中央区老ク連だより

令和2年1月発行 第57号

発行　福岡市中央区老人クラブ連合会
福岡市中央区大名 2-5-31
TEL 092-718-1140
FAX 092-771-4955

編集　株式会社　ニチコミ
印刷　福岡市博多区博多駅東 1-13-6
竹山博多ビル 7F
TEL 092-292-6538

中央区高齢者演芸大会

29組の生きがい舞台できらめく

毎年恒例の中央区高齢者演芸大会が7月12日（金）、中央市民センターにて開催され、特別出演を含む29組316名が日頃の練習の成果を披露しました。

今回もフラダンス、コーラス、ひょっとこなど様々な演目があり、観客の目や耳を楽しませ、会場は観客の拍手と笑顔でいっぱいでした。

また、表彰式では、入賞者への表彰状授与のほかに90歳以上の出演者7名にも高齢者賞として表彰状が贈られ、元気があふれる大会となりました。

今大会の上位3組は9月4日（水）、福岡市民会館にて開催された福岡市高齢者保健福祉大会で中央区代表として、観客の皆さんを魅了する演技を披露しました。

【1位 区長賞】
春吉ベッピンシャンズ
「さよなら、また逢う日まで」

春吉

【2位 中央区老ク連会長賞】
デンファーレ警固「令和元年 リロ＆アロハ」

警固

【3位 中央区社協会長賞】
簀子相撲甚句愛好会「博多名所 他」

簀子

【熱演賞】舞踊の会星組
「博多カッチリ節」

小笹

【努力賞】大名民踊教室
「独楽（こま）」

大名

【熱演賞】
女声合唱団けやき
「天の川、あなたとわたしと花たちと」

赤坂

【アイデア賞】
ハープ大名
「サンフランシスコのチャイナタウン」

大名

【チームワーク賞】
田鶴の会
「さくらさくら 他」

草ヶ江

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

浄水皮ふ科クリニック
皮膚科・美容皮膚科・形成外科

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●
14:00～16:30	●	＼	●	★	●	★
火曜・木曜 ～19:30 金曜 ～18:30	＼	★	＼	★	●	＼

●…皮膚科、★…形成外科

中央区薬院4-1-26 薬院大通センタービル204号
☎:092-753-8119

医療法人　内科・呼吸器科
田中内科クリニック
院長　田中 拓夫（呼吸器専門医）
診療時間　平日 9：00～12：30 / 13：30～18：00（但し木曜は午後休診）
土曜 9：00～16：00
休診　日曜・祭日
福岡市中央区大宮2-5-5（平尾ロイヤル裏）
TEL092-531-1002

日本医療機能評価機構認定
特定医療法人財団博愛会
博愛会病院
特定健診（よかドック・後期高齢等）
胃がん・大腸がん・子宮がん検診など
〒810-0034　福岡市中央区笹丘1-28-25
検診のご予約 092-781-9496
（月～金 9:30～17:00）

Good sleep Good life　睡眠障害センター
福岡浦添クリニック
内科、呼吸器内科、循環器内科【予約制】神経精神科、心療内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	○	○	○	○	○	○
14:00～18:00	19:30まで ○	○	○	／	○	／

いびき・睡眠時無呼吸相談　※初診時要予約※
中央区六本松2-12-19 BCCビル9階
TEL 092-737-2111

有限会社 光和建設
ケアプランセンター光和
お見積り無料
建物修繕全般 庭木のお手入れ 除草・消毒 など
ハウスクリーニング 不用品の回収処分 手すりの取付工事 など
介護に関するご相談
ご相談・問い合わせはお気軽に
092-406-5735
中央区清川3-16-26コモンハウス渡辺通り201号室

アスパートナー
相続対策／有効活用
不動産仲介（売買・賃貸）
不動産賃貸管理（空室対策・コスト削減）
株式会社アスパートナー
TEL.092-534-7002 FAX.092-534-7003
中央区高砂1-11-1 福岡ゼネラルビル6階
http://asupartner.com

はらぐち 耳鼻咽喉科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30～12:30	○	○	○	○	○	○
15:00～18:00	○	○	○	／	○	※

※受付終了時間は診療終了時間の15分前となります。
※土曜の午後は14:00～16:00【休診】木曜日午後、日&祝日
中央区笹丘1丁目22番2号（友泉中学校 ウラ）
TEL:092-738-8770

アート補聴器ショップ
お気軽にご相談ください！ 試聴貸出無料
福岡市中央区今川2丁目3番48号
アート今川ビル2階（今川橋バス停前）
◎エレベーター有ります。
TEL092-731-3382
営業時間 AM 9:00 ～ PM 5:30　休業日　日曜・祝日

■「中央区老ク連だより」この広報紙は、地域のスポンサー各位のご協力により発行されております