



早良区老連

# あゆみ

夏季号

第 77 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 ニチコミ  
福岡市博多区博多駅東1丁目13-6 いちご博多イーストビル7F  
http://www.nichicomi.com

## 初開催! 27名が自慢の美声を披露



ベルコ杯  
早良区高齢者カラオケ大会

**優勝**

**田中 セツエさん**  
(早良校区)  
「恋女房」  
93.103点

**準優勝**

**藤田 勝さん**  
(飯原校区)  
「人生にかんぱい」  
92.441点

**第3位**

**豊島 富子さん**  
(高取校区)  
「浮草情話」  
92.032点

**第1回早良区高齢者カラオケ大会**  
(早良区)

**田中セツエさんが優勝**

12月17日(火)、早良市民センターにて第1回早良区高齢者カラオケ大会を行いました。今回のカラオケ大会は、高齢者の生きがいと健康づくり事業として、盛年部が企画・運営の中心となって老人クラブの活性化のために初めて開催しました。

当日は各校区より27名が集い、舞台上で日頃の練習の成果を披露。シニアのパワーを感じる歌声に、観客席からは大きな拍手が送られ、会場は熱気に包まれました。栄えある第1回目の優勝は、早良校区の田中セツエさんが勝ち取りました。おめでとうございます。

(12ページに関連記事)

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

1	2	3	4
5	6	7	8

# ともに喜ばせあい元気なクラブへ



早良区老人クラブ連合会  
会長 矢島 武利

暑中お見舞い申しあげます。今年は熱中症の予防だけでなく、新型コロナウイルスの感染予防も心がけて過ごさないといいけない、高齢者にとって大変な夏となっております。

今年度の行事も、早良区老連結成以来の初ものづくしとなっております。

令和2年度の総会は、感染症予防対策のために、はじめて郵送による書面表決となりました。

また、早良区老連の最大のイベントである早良区高齢者演芸大会も、2月からの感染症予防対策による活動自粛要請や練習場所である公民館等の閉館により、第39回目での初開催中止を余儀なくさせられました。

カラスが鳴かぬ日はあってもコロナの名前を聞かぬ日はなく、テレビ

では朝から晩まで新型コロナウイルスのニュースがこれでもかと言わんばかりに流れています。おかげで、日本国民全員がコロナ博士になった様相です。

物覚えの悪い我々高齢者も、耳慣れぬカタカナ語をすっかり暗記してしまいました。

クラスター（感染者集団）・オーバーシュート（感染爆発）・ロックダウン（都市封鎖）・パンデミック（世界的感染流行）・ソーシャルディスタンス（社会的距離）。この意味が全部わかる人は、コロナ通です。

パンデミック後の世界は、日常生活も変わるといわれています。老人クラブの活動も3密を避け、マスクの着用・手洗い・うがいを行っていく「新たな生活様式」

に基づいた、新しい形態を模索しながら活動を続けなくてははいけないと思っています。

このコロナ禍にあつて、思い出した子ども向けアニメがあります。「それいけ！アンパンマン」です。力が弱ることが分かっていても、飢えて困っている人に我が身の一部を削って分け与えるヒーロー、アンパンマン。悪役のバイキンマンは、番組の終わりにアンパンマンからアンパンチで毎回やつつけられるのですが、次回の放送ではまた復活して人に悪さをします。コロナウイルスに特效薬ができて、変異を繰り返しながら新型コロナウイルスとまた人類に襲いかかってくることもよく似ています。来年のオリンピックまでには、この難局を解決してくれるスーパーヒーローが現れることをみんなが待ち望んでいるのですが。

このアンパンマンの作者「やなせたかし」がこ

んなことを言っています。

「人間が一番うれしいことは何だろうか？長い間ボクは考えました。そして結局、人間が一番うれしいことは、人間を喜ばせることだとわかりました。そう気づいたときに気が楽になりました。」

老人クラブの役員さんが、どうして大変な役職を引き受けて頑張れるのでしょうか。それは、会員の皆さんがクラブ活動に参加して喜んでくれるからだと思っています。会員の皆様から、老体に鞭を打って頑張ってくれている役員さんに感謝の気持ちがあっても伝えられないと、役員さんも大変うれしいはず。早良区老連の歴代会長が言い続けてきた「元気で楽しくなければ老人クラブではない」を合言葉に、明日よりみんなで「喜ばせごっこ」に励み、楽しい老人クラブを作っていきましょう。

## 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

1	2	3	4
5	6	7	8

# 「新しい生活様式」に沿って 地域づくりと健康づくりを



早良区長 永渕 英洋

この度は、早良区老連  
広報誌「あゆみ」第77  
号の発行、誠におめでと  
うございます。早良区長  
2年目の永渕でございます。

毎日暑い日が続いてお  
りますが、皆様いかがお  
過ごしでしょうか。早良  
区老人クラブ連合会にお  
かれましては、日頃から  
社会奉仕や健康づくりの  
活動を通じ、地域の活性  
化や地域福祉の向上にご  
貢献いただいております  
ことに、心より感謝申し  
上げます。

めとする、「新しい生活  
様式」の実践が求められ  
ているところでございま  
す。

福岡市におきましても  
各種イベント等を中止さ  
せていただいたところで  
ございますが、老人クラ  
ブ活動についても、総会  
をはじめ、演芸大会や囲  
碁・将棋大会等の皆様が  
例年心待ちにされていた  
行事を中止せざるを得な  
かったとお聞きしていま  
す。

また、そのようなこと  
から、人と接することが  
限られることによる孤独  
感の増幅やストレスや疾  
病が増加しているといっ  
た問題も指摘されている  
ところでございます。早  
良区におきましては、「新  
しい生活様式」に沿った

形の人と人との新しい絆  
づくりについて、各地域  
を初めとする様々な場で  
模索していきたいと考え  
ております。そのため、  
それぞれの地域で、人と  
人とのつながりの場をこ  
れまで長年提供してきた  
老人クラブの皆様の活動  
は、今後より一層重要性  
を増していくものと考え  
ているところでございま  
す。

さて、福岡市では、人  
生100年時代に向け  
て、誰もが住み慣れた地  
域で、心身ともに健康で  
自分らしく暮らせる、「ひ  
と」も「まち」もどちら  
も幸せになれる社会の実  
現を目指すプロジェクト  
「福岡100」に取り組  
んでいます。早良区にお  
きましても、「お互いが  
支え合い安心して暮らせ  
るまち」をまちづくりの  
目標と取り組みの方向性  
の大きな柱の一つとして  
おります。

その中で、早良区南部  
地域の自然や食の魅力と  
医療・介護ネットワーク  
等を活用し「早良区南部

における健康ツーリズム  
の推進」、市民の健康づ  
くりを応援するための  
「早良区ウオーキング推  
進事業」、「オーラルフレ  
イル予防の施行」といつ  
た取り組みを進めている  
ところでございます。

皆様におかれまして  
も、こういった取り組み  
にぜひご参加いただき、  
これからも元気に、豊富  
な知識と経験を活かしな  
がら、地域で活躍してい  
ただきたいと思っております。早良区としまして  
も、これからの健康づく  
り、地域づくりを皆様と  
ともに進めてまいりたい  
と考えておりますので、  
ご支援・ご協力をどうぞ  
よろしくお願い申し上げ  
ます。

最後になりましたが、  
早良区老人クラブ連合会  
の益々のご発展と、会員  
の皆様のご清祥を祈念い  
たしまして、挨拶とさせ  
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

1	2	3	4
5	6	7	8

### 令和2年度 月別行事予定表

※市老連事業など

月	日	曜	事業名	会場
8	4	火	運営委員会 いこいの家消耗品費支給	市民センター 第1
9	1	火	※福岡市高齢者保健福祉大会	福岡市民会館
	8	火	区リーダー研修会	市民センター
	30	水	※第2回福岡市 高齢者ゴルフ大会	セブンミリオン
10	1	木	※福岡市高齢者 ゲートボール大会	山王公園
	5	月	運営委員会 健康部会・体育部会	市民センター 視聴覚室
	8	木	区高齢者 グラウンド・ゴルフ大会	百道中央公園
	12 ~ 18	月 ~ 日	※福岡市高齢者美術展	福岡市美術館
	23	金	広報部会	市民センター
	27	火	※福岡市高齢者 グラウンド・ゴルフ大会	舞鶴公園
10.30 ~ 11.3	金 ~ 火	※第33回ねんりんピック 岐阜大会	岐阜県	
11	5 ~ 6	木 ~ 金	他都市交流会(中止)	糸島市老連
	17 ~ 18	火 ~ 水	※第49回 全国老人クラブ大会	山形県
	25	水	区高齢者ソフトダーツ大会	ももち体育館
			健康教室 (内野・早良・西新校区)	公民館
			健康教室 (百道・百道浜校区)	公民館
12	2	水	校区盛年部長会	市民センター 第1
	9	水	※市老連女性部研修会	市民福祉プラザ
	16	水	第2回区高齢者 カラオケ大会(15日準備)	市民センター
	22	火	運営委員会 寝たきり高齢者見舞金支給	市民センター 視聴覚室
1	15	金	合同会議(運営委員会) [新春の集い]	千石の郷
	26	火	※市老人クラブリーダー 養成研修会	市民福祉プラザ
2	4	木	※福岡市高齢者 ソフトダーツ大会	福岡市民体育館
3	3	水	友愛訪問事業説明会・連絡会	市民センター
	11	木	区女性部・盛年部視察研修会	佐賀県立宇宙科学館
	19	金	運営委員会	市民センター
	26	金	区高齢者ゴルフ大会	セブンミリオン

### 令和2年度 早良区老人クラブ連合会役員一覧

役職	氏名	校区
会長	矢島 武利	小田部
副会長	中嶋 祥元	西新
	長 八ル	入部
会計	樋口 孝之	原
監事	笠 日佐夫	高取
	古川 富美子	大原

#### 運営委員会

◎印は部長

校区	氏名	専門部会	校区	氏名	専門部会
西新	中嶋 祥元	総務部	田村	友納 博美	広報部
百道	森 キヨミ	◎伝承社会奉仕部	野芥	井上 博文	健康部
百道浜	村山 善三	体育部	四箇田	川嶋 正貴	伝承社会奉仕部
高取	沢野 俊弥	体育部	入部	青柳 稔	体育部
室見	安松 昭一	健康部	脇山	緒方 正昭	◎広報部
原	樋口 孝之	総務部	内野	西村 浩介	教養文化部
飯倉	百田 典光	◎教養文化部	早良	濱田 三好	体育部
飯倉中央	有坂 勉	教養文化部	【女性部】		
原西	磯部 真一	◎健康部	入部	◎長 八ル	総務部
原北	山本 道子	伝承社会奉仕部	高取	岩橋 忍	健康部
飯原	尼ヶ崎 雄文	◎体育部	賀茂	松尾 佐恵子	教養文化部
大原	藤江 弘子	伝承社会奉仕部	脇山	能口 多喜子	教養文化部
有田	内山 浩明	体育部	小田部	永田 レイ子	広報部
賀茂	廣瀬 建男	体育部	【盛年部】		
有住	立川 寿博	教養文化部	田隈	◎那須野 昭士	
小田部	矢島 武利	総務部	飯原	柴田 和幸	
田隈	齋藤 忠男	健康部			

#### 校区盛年部長・校区女性部長

校区	盛年部長	女性部長	校区	盛年部長	女性部長
西新	大山 光子	下村 浩子	有田	指方 義弘	遠田 梅子
百道	陶山 かずこ	竹下 芳子	賀茂		松尾 佐恵子
百道浜	川下 照雄	石田 みち子	有住	弥永 顕雄	安東 マキ
高取	松尾 喜三郎	岩橋 忍	小田部	大淵 和年	永田 レイ子
室見	池田 究	高木 靖子	田隈	那須野 昭士	徳永 和子
原	武石 弘海	藤井 幹子	田村	林田 孝幸	藤原 民子
飯倉	福島 克郎	菅 由美子	野芥	福永 康文	北川 禮子
飯倉中央	日本貴 雅之	岩井 はるみ	四箇田	花田 真澄	加来 麗子
原西		吉村 孝子	入部	野口 賢二	長 八ル
原北	長谷川 実美	原井 智恵子	脇山	永石 和利	能口 多喜子
飯原	柴田 和幸	尼ヶ崎 英子	内野		
大原	正木 良子	古川 富美子	早良	島本 恵悟	高橋 道枝

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

1	2	3	4
5	6	7	8

令和2年度 早良区老人クラブ連合会総会

書面評決の結果について

5月13日(水)に開催を予定しておりました令和2年度早良区老人クラブ連合会総会は、新型コロナウイルス感染症対策のため、郵送による書面表決とさせていただきます。

5月13日までに返送された文書の数は、評議員141名中131名(会長89/96、女性部長22/23、盛年部長20/22)でした。書面表決の結果、以下のとおり、各号議案とも賛成多数で可決されました。皆様のご協力、ありがとうございました。



Table with 4 columns: 議案, 賛成, 反対. Rows include 第1号議案 (131/0), 第2号議案 (131/0), 第3号議案 (131/0), 第4号議案 (130/1).

令和2年度 功労者表彰(敬称略)

退任者功労表彰 (在任期間が4年以上)

Table with 4 columns: 校区, クラブ(役職)名, 氏名, 在任期間. Lists 15 individuals from various clubs.

老人クラブ設立功労者表彰

Table with 4 columns: 校区, クラブ名, 会長名, 会員数. Lists 唐木芙蓉会 with 31 members.

会員増強功労クラブ表彰 (対象:10名以上会員純増)

Table with 4 columns: 校区, クラブ名, 会長名, 増加会員数. Lists 七福会 with 11 new members.

中止と延期のお知らせ

新型コロナウイルス感染症対策のため、以下の活動を中止・延期としました。1日も早い新型コロナウイルスの収束を願っております。



◎友愛訪問事業説明会

開催日 令和2年3月4日(水)
会場 早良市民センター 第1・第2会議室
参加対象者 友愛訪問事業班長 96名
※中止とし、資料を96名に郵送いたしました。

◎校区女性部長・校区盛年部長視察研修会

開催日 令和2年3月12日(木)
訪問先 佐賀県武雄市「佐賀県立宇宙科学館」
※中止としました。

◎新任役員研修会

開催日 令和2年5月26日(火)
会場 早良市民センター 第1・第2会議室
※延期いたしました。(9月16日に開催予定)

◎第39回早良区高齢者囲碁将棋大会

開催日 令和2年6月16日(火)
会場 早良市民センター 第1・第2会議室
※中止といたしました。
※区の予選会が行われなかったことにより、7月28日の福岡市高齢者囲碁将棋大会も中止となっています。

◎第39回早良区高齢者演芸大会

開催日 令和2年7月1日(水)
会場 ももちパレス
※中止といたしました。



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

Grid of 8 empty boxes numbered 1 to 8 for community support.

校区 単ク 紹介

小田部校区

会員全員で 100歳を目指して!

小田部校区 睦友会

会長 矢島 武利



グラウンド・ゴルフ

当会は「健康・ふれあい・奉仕」を3つの柱として、地域交流の輪を広げ、ゆとりある町づくりに貢献することを目的に活動しています。設立してから48年の伝統ある会です。

現在、最高齢は96歳で90代が4名おり、男性8名、女性36名の合計44名です。人生100年時代、会員全員100歳を目指して活動してまいります。

1. 誕生会

3カ月に1回(第3木曜日)に小田部会館にて実施しております。詩吟から始まり、歌、踊り、ビンゴゲームなどを楽しんでもります。

2. 健康づくり

健康づくりのためにイキイキウォーキングを行っています。校区内の中央公園や西公園で、約1時間歩いています。

3. グラウンド・ゴルフ

第1・3水曜日に西公園で20名程が参加し、約2時間楽しんでいます。

4. 演芸会

9月13日、小田部会館で開催しました。参加者40名が参加し、手品、フラダンス、踊り、カラオケ、脳活などを実施しました。

5. バスハイク

10月30日、参加者22名で糸島の「初潮旅館」で食事を実施しました。

6. 料理教室

12月20日、小田部会館で実施し37名が参加しました。クリスマスと忘年会を兼ねてみんなで楽しみました。

7. 出前講座

7月25日、小田部会館において開催し、36名が参加しました。「笑顔で長生きするために今日から始める認知症予防」をテーマに、コグニ



バスハイク



ソフトダーツ



出前講座

サイズ指導者の井上ゆりこ先生よりご指導いただきました。まず最初に「指輪つかテスト」についてお話いただき、その後「コグニサイズ」運動をご指導いただきました。

これからも、当会を盛り上げて会員の健康長寿を目指して頑張ります。

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

1	2	3	4
5	6	7	8

校区 単ク 紹介



西新校区

新型コロナウイルス下での活動

西新白寿会連合会  
会長 中嶋 祥元

人類の歴史は、ウイルスとの戦いの歴史と言われているが、まさかその戦場に身を置くとは思わなかった。わずか1ミリの1万分の1と言われる、到底目には見えない極小の粒に苦しめられている。この粒は生き物ではなく、遺伝子だけが入っているただの粒である。こういうことは、驚きである。

この粒が体に侵入して、細胞のカギを開けて中に入り込む。自分の遺伝子を使って人の細胞の遺伝子を変化させ、自分の複製をたくさん作らせ、次々に増殖する能力を保有している。その結果、我々は重症化する病に苦しめられ、時には死に至ることもなる。

我々高齢者は特に重症化するリスクが高いという結果を目の当たりにすると、かなりの恐怖心に苛まされる。外出や老ク連の活動が抑制的にならざるを得ないのも、やむを得ないことである。

しかし、ウイルスとの戦いは、残念ながらこれから1年以上の長期にわたることを覚悟しなくてはならない。賢く恐れよと言われているように、我々はウイルスの実態を理解した上で、活動を進めなくてはなら



い。今後、経済活動と感染防止策を両立させる政策が行われる状況下では、感染リスクはある程度存在する。その中で、今まで以上に感染防止を強化して慎重に活動を行う必要がある。白寿会連合会においては、まず6月5日に役員会を開催し、新型コロナウイルス下での活動を検討し、感染対策を強化した活動内容を決めた。公民館での活動は、基本的には公民館の方針に沿った形で実施。もちろん、館内で人との距離を保つための机やイスの配置、窓やドアを開放して通風を確保しウイルスの滞留を防ぐこと、マスクの着用、入館時の手指の消毒の徹底をした上で、ダーツ大会、押し花カレンダー作り講習会、みんなの遊び場西新と、予定された行事を実施することとした。ただ

し、健康麻雀とカラオケは、密接・密閉の2密を回避できないことから、残念ながら活動を当面中止とした。

屋外のグラウンド・ゴルフ大会は、開閉会式やプレー中の待機時での密集・密接を避けるなど、対策を十分にとり開催。年3回のバスでの研修は、3密を避けるための人数制限は不可欠であり、空席を確保した状態での車中はコミュニケーションが取りにくく、楽しさが半減する。また、訪問地での昼食も、感染対策がしっかりできている店を探す必要があるなど、難しい対応が必要であるため今年中止とした。

しかし、緊急事態宣言中も毎日継続していた活動がある。公園で会員10名、非会員4名が行う、朝のNHK放送の体操である。毎朝集まって体を動かし、お互いの様子を確かめる場になってきた。10年間続いている活動であるが、自粛中のストレスの解消にも少し役立っていたのではないかと考えている。



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

1	2	3	4
5	6	7	8

校区 単ク 紹介

野芥校区

会員が幸せを  
実感する老連へ

野芥老人クラブ連合会

会長 井上 博文



健康教室

野芥校区は北から南に長い早良区のほぼ真ん中あたり、東南には油山がそびえ、平野には油山川や金屑川が流れています。池が4個、田畑も所々にあり、片田舎的などところも未だにあります。人口約1万2千人、65歳以上は約3600人、75歳以上は約1700人、高齢者率30%は、早良区で一番高い割合です。

野芥校区老連は11単位クラブ、会員数約500名で構成しています。就労年数の延長化などもあり、入会者がなかなかおらず、ますます高齢化になっていくのが現状です。どの老連も同じかと思いますが、どうにかして会員増を図りたいものと思っています。

清掃活動



行事は「健康・友愛・奉仕」の全国三大運動を柱に「教養・レクリエーション」を加え、特に運動に重点をおいています。



ソフトダーツ大会

「健康」では、校区グラウンド・ゴルフ大会(西油山公園)を春・秋の2回行っており、1回の競技者は約100名です。ソフトダーツ大会(公民館)も年1回(本年度より2回)、競技者55名で実施しております。和気あいあいとした雰囲気です。これらスポーツが健康維持や増進につながり、とても喜ばれています。健康教室も油山病院の協力を得て毎年実施しており、昨年度は病院講堂にて「シナプソロジー」の勉強会を、72名が参加して開催いたしました。

「奉仕」としては、年2回、50名ほどで地元の榎田神社や縁切り地蔵尊の草刈りや境内清掃を行っております。

り、神社からも大変感謝されていますし、自分たちの心も清められています。町内や下校時の児童を見守るパトロール(ついで隊)、登校時の立ち番、青パト乗車など、それぞれ回数はその単位クラブで異なるものの、頻繁に行っております。また、野芥小学校では九九の掛け算、ひらがな検定や昔遊び等の支援をしていて、児童からはお礼をいただいた「感謝状」をいただいております。

「教養・レクリエーション」では、演芸大会の出し物はユニークな物と考えており、出演者も全くのド素人ながら毎年上位に入っています。昨年も「四太郎物語」でバラエティー部門賞をいただきました。その後、校区の夏祭りや文化祭にも出演し、笑いを誘っては好評をいただきました。研修では、一泊二日と日帰り旅行をそれぞれ年1回行っています。昨年の一泊研修旅行では、9月に33名で島原に行ってきました。日帰り研修旅行は新型コロナウイルスの影響で中止いたしました。

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

1	2	3	4
5	6	7	8

### 校区 単ク 紹介

当日は、小さな子ども連れのファミリーで売店はいっぱいになり、大いにぎわって盛り上がります。男の子に人気がある竹とんぼ100個、ぶんぶんゴマ80個、ガリガリコプター80個、女の子に人気があるプチ人

毎年恒例の行事として初夏に実施しています。今回は、30数名の会員が参加

#### バスハイク・お楽しみ会

夏祭りで販売する伝承品や竹とんぼは、各単位クラブより男女10数名の総勢30名が参加し、約2か月かけて仕上げます。竹資材集め、竹資材づくりなど作業手順はそれぞれで、設計図通りの工程が進めます。最終的には、95%ほどを作品として売り出します。

#### 夏祭りの作品づくり

夏祭りでは販売する伝承品や竹とんぼは、各単位クラブより男女10数名の総勢30名が参加し、約2か月かけて仕上げます。竹資材集め、竹資材づくりなど作業手順はそれぞれで、設計図通りの工程が進めます。最終的には、95%ほどを作品として売り出します。

#### 町内活動

段ボールや本、新聞紙、空き缶、空きビン、古着、衣類などの資源回収をしています。朝8時より約1時

段ボールや本、新聞紙、空き缶、空きビン、古着、衣類などの資源回収をしています。朝8時より約1時

## 原校区 地域の夏祭りで 手作り小物を販売

白梅会  
会長 石井 芳晴



#### 自治会主催の 夏祭りへの参加

老人クラブとして活動を行っています。例年8月初旬、原小学校グラウンドにおいて校区内の諸団体とは別に、夜市として売店を作っています。老人クラブのブースでの販売品は7品目で、園児や小学生などの子どもたちを対象に作品を伝承しています。



男女ともに制作を進めました

し、前原・糸島方面へ出発。緑豊かな山々の景観や名所巡り、史料館、海岸線の眺めを楽しみました。やがて昼食処、旅館へ向かい、待望の懇親会となり大満足です。しばらく時間が過ぎるとカラオケがスタートします。カラオケ好きの面々から始まり、皆さんの手拍子で大盛り上がり。和やかな楽しい1日が過ぎ、名残惜しく帰路につきました。

#### 奉仕美化活動

原校区内には大小合わせて12カ所の公園があります。そのうち3カ所の公園を白梅会が担当し、毎月清掃活動を実施しています。除草をはじめ、花木の剪定などを20数名の男女会員で行い、燃えるゴミの袋20数個にもおよびます。数時間でもかなりキレイになり、その後はお茶タイムです。

#### 各団体との交流

自治会関連主催の各諸団体とも連携し、人権七夕祭りに参加しています。笹竹7竿のうち老く連として1竿を担当し、100枚の短冊に標語を書き、各会員で飾り付けを行います。社協主催の三世代餅つき大会では女性会員の出席となり、20数名が参加します。約400名が集まるなか、餅をちぎったり丸めたりとベテラン会員の手腕を発揮の場となり、大いに盛り上がりです。会場ではつきたての餅を、おろし大根、きな粉、おしるこなどそれぞれ好みに合わせてアレンジし、引換券を渡します。皆さんにおいしく食べていただき、幸せを感じる1日となりました。

### 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

1	2	3	4
5	6	7	8

校区単ク紹介

内野・曲淵校区

早良ニュータウンの老人クラブ「馬立会」

内野・曲淵校区老人クラブ連合会 会長 西村 浩介



「早良ニュータウン」と「馬立会」

早良区内野の「早良ニュータウン」から北方に、荒平山（標高396m）が見える。山頂にはかつて荒平城の本丸があり（1553〜1579）、現在も堀

切、石垣、土塁などが残り、本丸跡には安楽平城（荒平城）の碑が建っている。肥前の龍造寺隆信の部隊が荒平城を攻める時に、荒平山を望む丘の上に「陣馬」を立てた所が現在の「馬立山」と言われている。

馬立山は、造成後、1989（平成元年）に戸建ての建築が始まり、早良ニュータウンが誕生した。現在の老人クラブは、アンケート募集により「馬立会」と名付けられている。

結成経緯

2012年、私たちの団地に待望の老人クラブが誕生した。当時、全住人780余名中、高齢者の占める割合は年々増え続け、60歳以上が全体の20%を超えていた。

実は過去にも老人クラブ自体は存在していた。しかし、その活動も徐々に当初の趣旨から離れ、その実態は、ほとんどの集まりが一部の限られた人だけの活動になっていた。そして、他の会員からの不満、不信からついには解散を余儀なくされていた。

その後、数年を経て、現老人クラブの結成となった。

「馬立会」の現況等

新生老人クラブは、会員数わずかに15名でスタートしたが、現在は40名前後で推移している。現在の人員構成は66歳から89歳で、男性22名、女性18名となっている。

会長の任期は、二期4年が普通のもので、2代目の会長も二期で無事に卒業した。

私は、前任の会長とは1か月年下のほぼ同い年で、団地内の飲み屋でよく飲んだものである。彼は74歳で今年から顧問として卒業したが、私は頭の方が78歳まで耐えられるのか不安である。

校区老ク連 グラウンド・ゴルフ開催

今年は、新型コロナウイルスの感染拡大防止等のため、5月半ばまで動きが取れない状況だったが、後半はグラウンド・ゴルフ大会の実施要項の検討に着手した。

事前に参加者の把握、体温検査、マスク、消毒液の設置など、初心者

私にとっては全てが初体験だったが、6月16日（火）、貴重な好天の中、無事に開催できた。競技後半になると続々とスコア表が提出され、スコア、ホールインワンのチェックもさることながら、掲示板への書き込みなど、終了に近くなるほど大変だった。ベテランの世話役の方々の的確な指示をいただきつつも、70名の参加者の順位決定のほか、かなりの量の賞品と参加賞の手渡しなど、役員一同、てんてこ舞いの半日であった。

次回以降、9月、11月、3月のグラウンド・ゴルフ大会が楽しみである。

発足時のビックリ談話

当時、筆者は町内会の法人化などに15年ほど関わっていたが、老人クラブ新結成の段階で会長から「会計をやってくれない人がいないんやがなあ」と話しかけられた。「私も67歳と年であったし、当たり障りのない話などをする中、郷里の久留米の話になった。会長はなんと、牟田山中学校の先輩ではないか。4年先輩である。さらに、高



校も県立久留米高校の先輩…。おまけに父と同じ警察官OB。会計承諾は決定した…。



【馬立会の例会・行事】

毎週の例会

グラウンド・ゴルフ（週2回）・カラオケ同好会

毎月の行事

公園清掃、ふれあいサロン（自治会主催・馬立会協力）

毎年度行事

3世代ゴルフ（自治会主催・馬立会協力）、夏祭り（馬立会テントで接待）、内野・曲淵校区老ク連主催グラウンド・ゴルフ大会（6・9・10・1月）

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

1

2

3

4

文

芸

川柳



四箇田 名倉 政義  
老いの坂登るわが身に鞭入れて  
浮雲の自由を仰ぐカタツムリ

内野 太田 早苗

誕生日天國逝きが近づきぬ  
福の神何処に居るのか捕まらぬ

俳句

大原 松浦 郁江

啓蟄や樹の洞覗く山の昼  
弁当下げ桃の花山訪ふとせむ

内野 太田 早苗

初詣でおみくじ引いて恵比須顔  
見上げれば脊振の峰は雪化粧

内野 太田 静美

肌寒し闇にたたずみ螢る待つ  
五月晴洗濯衣類が踊りだす

原 榎田 晴夫

ウイルスに負けじと満月花の舞  
大濠の花火もしやと佇めり

飯倉 源五郎丸文恵  
照紅葉墨書あざやか御朱印帳  
自肅解けグランドなごやか風薫る

入部 長 ハル

校庭に子の声もなくもバラ薫る  
久しぶりの陽射しすける若楓

原 西田 久子

一山のさま変わりして竹の秋  
過しことみなうつつろなる流れ星

短歌

内野 太田 早苗

潮風に寄せては返す波の音  
磯の香りの懐かしきかな

飯倉 芳村 末子

健やかに暮せるよろこびを  
卒寿むかえ我に幸あれ

原 古城 忍

校門の桜は満開万の花  
コロナウイルス登校止める  
末孫も塾に行かせよと連れ合いは  
僅かの貯金娘にわたす

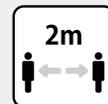
with 3回ナ時代の 新たな日常生活実践例

あなたと大切な人の命を守るために、新しい生活様式の実践をお願いします。

■基本的な感染対策



「密集」「密接」「密閉」の回避



人との間隔は、2m



外出時、会話するときは、マスクを着用



家に帰ったら、手や顔を洗う

■日常生活のスタイル

買物

- ・通販も利用
- ・電子決済の利用

食事

- ・持ち帰りやデリバリー
- ・横並びで座る

公共交通

- ・会話は控えめに
- ・混んでいる時間帯は避ける

■働き方のスタイル

通勤

- ・テレワークやローテーション勤務
- ・時差出勤

職場

- ・オフィスはひろびろと
- ・会議はオンライン

- 高齢の方、基礎疾患のある方、妊娠中の方のような重症化リスクの高い方と会う際には、体調管理により一層注意しましょう。
- 毎朝、体温を測定し、体調をチェックしましょう。
- 発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養しましょう。
- 県を越えての不要不急の帰省や旅行などの移動は避けましょう。

発熱や咳など風邪の症状がある場合は、直接受診せず、かかりつけ医や新型コロナウイルス感染症相談ダイヤル(☎092-711-4126)に事前に電話で相談してください。

あとがき

令和2年度は、新型コロナウイルスの感染拡大で幕を開けました。その影響で、区老連の行事も中止・延期となっております。会員の皆様におかれましても、外出時自粛の日々を送っているかと思えます。緊急事態宣言は解除されましたが、まだまだ油断はできません。引き続き、手洗い・うがいをを行い、感染予防に努めましょう。

(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

第1回早良区高齢者カラオケ大会

歌で輝く人生の後半戦

12月17日(火)、第1回早良区高齢者カラオケ大会を開催しました。

まず最初に矢島会長から「出演者の皆さんは、日頃の練習の成果を晴れの舞台で、余すことなく発揮され入賞をめざしてください」とあいさつがありました。その後、早

良区役所の西田福祉介護保険課長と、今回特別協賛をいただいた株式会社ベルコ福岡支社の綿谷支社長より激励の言葉が述べられ、いよいよ開幕。

出演した27名は、最初は緊張の面持ちでしたが、いざ舞台上に立つと堂々と歌声を響かせ、会場を魅了。観客席の皆さんは「かっこいいよ!」「頑張つて!」など熱い声援を送り、手拍子や横

断幕で出演者を後押ししました。

最後は那須野盛年部長より「皆さんの情熱あふれる歌声に感動しました」と講評があり、初開催のカラオケ大会は大盛り上がりの中終了しました。



内野・曲洩

山崎 徳子  
「望郷やま唄」



百道

多田 晃  
「泣かないで」



田隈

波多江 隆藏  
「ごめんね」



小田部

布上 孝義  
「ハス・ストッパ」

最高齢者



望橋明さん(百道浜) 85歳

昔はよく野球や卓球をして体を動かしていました。今はグラウンド・ゴルフを仲間たちと行い、気持ちのよい汗を流しています。今回、カラオケ大会で歌ってみて、緊張もしましたが、会場の皆さんからの応援がとても嬉しかったです。

松本マシさん(大原) 89歳

健康の秘訣は様々なことを行っていることです。編み物やカラオケ、グラウンド・ゴルフなど、多くのことを楽しんでいます。ダーツでは優勝経験もあります。これからもたくさんの方に挑戦し、健康長寿を目指していきます。



カラオケにこんなメリットが!

- ① 認知症予防につながる
- ② 腹式呼吸が身につく
- ③ 誤嚥防止に役立つ
- ④ 口腔環境が整う
- ⑤ ストレス解消になる



原北

原井 孝子  
「満天の星」



原

吉森 正人  
「博多川ブルース」



飯倉

古賀 成義  
「年輪」

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

1	2	3	4
5	6	7	8