

住み慣れたまちで 生活を送れるように



城南区長 渡邊 恭順

盛夏の候、城南区シニアクラブ連合会の会員の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。皆様には、日頃から、区政の推進や各種事業の

実施にご理解、ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。城南区シニアクラブ連合会におかれましては、地域の高齢者のリーダーとして、「健康・友愛・

奉仕」の理念のもと、長年にわたり演芸大会やグラウンド・ゴルフ大会を開催し、友愛訪問活動を実施されるなど、高齢者の方々が元気に、安心して暮らせる社会の実現にご尽力いただいております。深く敬意を表します。

福岡市では市民の皆様とともに、人生100年時代に向けて、「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

岡100」に取り組んでいます。城南区におきましても、高齢者の方々が住み慣れたまちで自立した生活を安心して続けられるまちづくりに取り組んでまいります。今後とも、皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

また、今年に入ってから新型コロナウイルス感染症の影響により、さまざまな場面で行動が制限される等、不自由な思いをされた方も多かったことと思っております。これから

活力と魅力あふれるクラブへ



城南区シニアクラブ連合会 会長 内原 悟

盛夏の候、会員の皆様におかれましてはお元気で過ごしていることと存じます。

さて、令和2年度は困難な状況の中でスタートを迎えることとなりました。新型コロナウイルス感染症が拡大する中、多くの皆様が健康を守るために日々努力されていることと拝察します。

城南区シニアクラブ連合会では、当初計画した事業のうち、演芸大会をはじめいくつかの事業を自粛せざるを得ない状況にあります。また、各単

位のクラブでの様々な活動においても、縮小もしくは中止・延期せざるを得ない状況にあります。このような状況ではありませんが、皆様におかれましては、今まで培ってきた経験や知恵を生かしてこ

の困難を克服していただくと信じています。多くの仲間とともに頑張っていきたいと思います。そしていくつかの試練が遠のいた日には、シニアクラブの活動を再開させ、また元気に実行していきたいと考えています。

役員ならびに単位クラブ会長、女性部長の皆様のご尽力の賜物でございます。心より厚くお礼申し上げます。

私たち城南区シニアクラブ連合会を応援しています

さて、令和2年度は困難な状況の中でスタートを迎えることとなりました。新型コロナウイルス感染症が拡大する中、多くの皆様が健康を守るために日々努力されていることと拝察します。

城南区シニアクラブ連合会では、当初計画した事業のうち、演芸大会をはじめいくつかの事業を自粛せざるを得ない状況にあります。また、各単位のクラブでの様々な活動においても、縮小もしくは中止・延期せざるを得ない状況にあります。このような状況ではありませんが、皆様におかれましては、今まで培ってきた経験や知恵を生かしてこ

の困難を克服していただくと信じています。多くの仲間とともに頑張っていきたいと思います。そしていくつかの試練が遠のいた日には、シニアクラブの活動を再開させ、また元気に実行していきたいと考えています。

役員ならびに単位クラブ会長、女性部長の皆様のご尽力の賜物でございます。心より厚くお礼申し上げます。

神を發揮していきたくと思っております。会員の皆様におかれましては、一人ひとりがいきいきと心豊かに暮らせる社会を目指し、活力と魅力ある老人クラブづくりに向けて、より一層のご協力をお願い申し上げます。

城南区シニアクラブ連合会では、令和2年度も仲間づくりや生きがいと健康づくり活動をはじめ、地域社会や関係機関との連携を図り、諸事業を推進してまいります。

会員の皆様の今後ますますのご健康とご活躍を祈念して、私のあいさつといたします。

荒木眼科
中央区笹丘1-36-13
☎731-0337

医療法人 **英 内科クリニック**
院長 田中英明
診療時間
月～金 9:00～12:30 14:00～18:00
水・土曜 9:00～12:30 日曜・祭日 休診
経鼻内視鏡・大腸内視鏡行っております
城南区茶山2丁目15番1号
☎092-873-2200

元気なカラダを取り戻すための歯科治療
—健康なお口は免疫力を高めます—
歯科石橋秀夫医院
診療時間
9:00～13:00 ●●●●●●●●
14:30～18:30 ●●●●●●●●
城南区片江3丁目7-21 駐車場5台完備
☎092-801-0077

内科・整形外科
リハビリテーション科
医療法人 敬天会
武田病院
平日 9:00～17:00 土曜 9:00～12:30
別府 4-5-8 (弓の馬場) ☎822-5711

社会福祉法人 **とりかい**
特別養護老人ホーム 飛鳥
ショートステイ 飛鳥
デイサービスセンター 飛鳥
ケアハウス しらさぎ
飛鳥ケアプランサービス
各事業所の見学やデイサービスセンター無料体験受付中です
お気軽にお問い合わせください。
城南区鳥飼 6-2-16 TEL092-841-6701

小児科・外科・内科・呼吸器外科
小館医院
Kodate Clinic
院長 小館 三郎 副院長 小館 満太郎
診療時間
9:00～12:00 ●●●●●●●●
14:00～17:00 ○○
城南区東油山1-8-12 駐車場完備
☎092-861-3600

みずあし 歯科クリニック
MIZUASHI DENTAL CLINIC
診療時間
9:30～13:00 ●●●●●●●●
15:00～19:30 ●●●●●●●●
15:00～18:00 休診日/日・祝・水曜午後
(*祝日のある週の水曜日は午後も診療します)
城南中学校すぐそば
荒江1丁目18-8 ☎852-8937

寿司割烹 **江戸銀**
城南区別府2丁目10-24 ■定休日/第3水曜日
TEL(092)821-4156 FAX.821-3467
http://www.edogin-sushi.jp

令和2年度 城南区シニアクラブ連合会 行事予定表

Table with 4 columns: 実施日, 行事, 対象者, 会場. Contains monthly event schedules for the first half of the year.

Table with 4 columns: 実施日, 行事, 対象者, 会場. Contains monthly event schedules for the second half of the year.

開始時間について
◎ 運営委員会 10:00~
◎ 運営委員会と同時開催の会議、研修会等は概ね13:30~
◎ 市民センター、体育館等で実施する事業は事業ごとに事前にご案内します

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

西部ガスライフサポート(株) 住宅型有料老人ホーム ウェストライフ南片江

おだ内科 クリニック CHAYAMA ODA CLINIC

社会福祉法人 シティ・ケアサービス シティケア神松寺

医療法人C&Cメディカル 梶原歯科 kajiwara dental office

お任せください 句集・記念誌・自分史 「パソコン苦手」でもOK!

「ニチコミ大賞 川柳!! 腕自慢!!」開催 大賞は商品券1万円!

夜8時半まで診療 土日診療 おかもと歯科 こども歯科クリニック

令和2年度
城南区シニアクラブ連合会

運営委員

今年度も委員一丸となり、魅力的なクラブづくりに努めてまいります。

役職	校区	氏名	役職	校区	氏名
会長	金山	内原 悟	委員	鳥飼	森田 美智子
副会長	堤	戸高 輝美		田島	金子 琢一郎
	女性部(七隈)	門田 行子		長尾	津留崎 利雄
庶務	女性部(堤丘)	安藤 カズ工		南片江	山本 巖
会計	女性部(鳥飼)	小野 やす子		堤丘	石橋 英明
監事	別府	大野 晴信		女性部(別府)	末岡 敬子
	七隈	丸田 正博			

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う行事中止のお知らせ

城南区シニアクラブ連合会では、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、以下の行事を中止しました。

なお、令和2年度の事業につきましては、状況を見ながら慎重な実施に努めてまいります。今後とも会員の皆様のご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

令和2年総会

城南区シニアクラブ連合会の令和2年総会は、5月8日(金)に開催を予定しておりましたが、開催を中止し郵送による書面表決をいただき、賛成多数で4議案とも承認をいただきました。

令和元年度友愛訪問説明会

3月5日(木)開催予定の友愛訪問説明会を中止し、その後の対応として、事業の報告書と令和2年度の計画書等の資料を、郵送により各班長にお送りしました。また、補助金の説明等の資料につきましても区役所より郵送されました。

令和元年度 老人クラブ表彰

1 福岡市老人クラブ連合会表彰「会員増強特別賞」

(要件：単位老人クラブで会員数が前年度より5名以上増となる団体)

受賞団体名	代表者	会員増数	校区
第2五葉会	木本 己恵子	9名増	鳥飼
シニアクラブ・トリヨン	堀 充博	30名(新設)	鳥飼
風雪会	武富 孝二	5名増	金山
みどりの会	山野 孝子	7名増	七隈
七隈本町健寿会	松浦 能徳	5名増	七隈
鳥飼校区老人クラブ連合会	森田 美智子	感謝状	鳥飼

※シニアクラブ・トリヨンおよび鳥飼校区老人クラブ連合会は平成30年度実績に対する表彰

2 城南区シニアクラブ連合会表彰「会員増強」

(要件：単位老人クラブで会員数が前年度より5名以上増となる団体
新設老人クラブ、新設老人クラブのある校区老連)

受賞団体名	代表者	会員増数	校区
第2五葉会	木本 己恵子	9名増	鳥飼
風雪会	武富 孝二	5名増	金山
みどりの会	山野 孝子	7名増	七隈
七隈本町健寿会	松浦 能徳	5名増	七隈

(敬称略)

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

健康コラム とっても便利 お薬手帳を持ちましょう

★お薬手帳を持っていると…

複数の病院から処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます。過去の副作用なども履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます。

かかりつけの薬局を持つとより効果的です。

市販薬などの薬歴も記録しておくことでより適切な処方に役立ちますよ。



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



北海道から沖縄まで 全国の老人クラブ活動を紹介!

まずはクリック! クラブ特集 ニチコミ 検索

かば歯科クリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~13:00	●	●	●	●	●	●	●
14:30~19:00	●	●	●	●	●	●	●

休診日：木曜・祝日

城南区片江 1-4-54 3F ☎092-873-1111

認知症に勝つ! 楽しい脳トレ

クロスワード クイズ など

まずはクリック! 脳トレ ニチコミ 検索

医療 かみかわじ 法人 **上川路クリニック**

呼吸器内科 内科 アレルギー科

茶山1-1-12 ☎092-851-5222

地下鉄茶山駅1番出口横 駐車場有

高宮外科内科医院

外科・内科・脳神経外科 循環器内科・消化器内科 物忘れや禁煙についてのご相談

樋井川6丁目15-1 (堤小学校よこ) ☎861-0001

ケアセンター わかば グループホーム わかば *介護相談 承ります*

城南区高齢者文化作品展

創る喜び観る楽しみ 力作 25 点集う



1月27日(月)～31日(金)、城南区高齢者文化作品展を城南区役所1階ロビーにて開催しました。開催期間の5日間、会員の皆さんが展示された絵画や写真、工芸などの作品25点を展示し、来

場者は一つ一つの作品をじっくりと鑑賞されていました。会場には、まるで実写のように見える絵画、今にも動き出しそうな写真、手編みのマフラーや可愛らしい木目込人形など力作がずらりと並んでおり、会員だけでなく、一般の方の目も楽しませました。

今回も多くの方に魅力的な作品を観ていただくことができました。次回も出展したことがない方もぜひ、自慢の作品を披露してみませんか。



11月22日(金)、城南体育館にてソフトダーツ大会を開催し、127名が参加しました。大会は、参加者全員で得点を競うカウント・アップと班別の個人戦(勝ち抜き)であるアンダー・ザ・ハットの2種目を行いました。上位入賞者は市大会に出場することができ、参加者の皆さんは市大会を目指してダーツ盤の高得点ゾーンに狙いを定めて矢を投げ、熱戦を繰り広げました。

大会の結果、カウント・アップでは、城南校区の松田俊博さんが564点という高得点で見事優勝しました。おめでとございませす。アンダー・ザ・ハットでは、各班で最後まで勝ち抜いた11名が優勝しました。なお、優

大会結果

(敬称略)

☆カウント・アップ☆

順位	班	氏名	校区	得点
優勝	3班	松田 俊博	城南	564
準優勝	1班	古賀 修一	堤丘	530
第3位	5班	原田 はやみ	城南	509

特別賞 今大会の最高齢者は次の方々でした

男性	小林 峯	鳥 飼	93歳
女性	原田サツ工	七 隈	88歳

☆アンダー・ザ・ハット☆ ※各班優勝者

班	氏名	校区	班	氏名	校区
1班	秋山 晃	金山	7班	野口 美保子	鳥 飼
2班	坂田 雅昭	田 島	8班	竹堂 義夫	鳥 飼
3班	瀧田 緋佐子	城南	9班	上曾山 道子	鳥 飼
4班	中嶋 純一	七 隈	10班	安永 妙子	七 隈
5班	犬塚 智恵子	田 島	11班	中島 厚子	南片江
6班	池田 京子	堤	12班	原田 サツ工	七 隈

正確なスローイングで 松田俊博さん優勝

主体としますが、他の参加者と競い合ったり技を教えるもろったりとよい仲間づくりのきっかけとなるスポーツです。各校区の公民館やこの家などで取り組まれていきますので、皆さん気軽に参加してください。そして、次は区の大会にぜひ参加してみませんか。初心者の方のご参加もお待ちしております。



私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

◎仮設足場メンテナンスリース
(ピケ足場・次世代足場・吊り足場)

株式会社 ダイワ

福岡市城南区東油山4丁目17番1号
TEL(092)865-2000

お車のことなら何でもご相談下さい。
乗らなくなった車、1万円で購入します。

Enejet
(株)宮元石油 鳥廻橋カーケアSS
24時間営業 年中無休
受付時間 9:00~20:00
城南区片江1-1-32
キズへこみ直し・レンタカー・車検のご予約・お見積りはコチラ
☎092-801-0505

花田税理士事務所

税理士 花田 肇

城南区梅林5丁目12番3号
TEL:092-862-6970
FAX:092-862-6980

菊池神社

福岡市城南区七隈7丁目10番1号
TEL(092)871-7075

みつば動物病院

Mitsuba pet clinic

診察時間 平日/午前9:00~12:00
午後3:30~6:30
(12時~3時半 手術・往診時間)
日祝日/午前9:00~12:00
休診日/水曜日・日祝日の午後

完全予約制となります

城南区荒江 1-10-2 ☎(092)847-5158

「ねたきりゼロ」10か条

- 健康なからだをつくろう
- 病気の早期発見と予防につとめよう
- 事故防止に心がけよう
- メリハリのある毎日を送ろう
- 1日1回は外に出よう
- 友達や仲間をつくろう
- 社会活動をすすめよう
- 家族の協力で自立につとめよう
- 保健・福祉サービスを上手に利用しよう
- 私は **ができる**

あなたができる目標を1か条加えましょう

熊本城復興を 間近に感じる



二の丸広場から修復中の天守閣を望む

令和元年度
シルバーバスハイク

11月15日(金)、令和元年度のシルバーバスハイクに、シニア連スタッフを含む城南区内の65歳以上の方87名が参加しました。

今回の行き先は熊本城です。加藤清正の築城から410年目にあたる平成28年4月、熊本城は熊本地震により被災しましたが、今でも復興途上ですが、少しずつ昔の雄姿を取り戻しつつあります。昼食後に、桜の馬場城



ミュージアムを見学

彩苑で地元ガイドの方々を迎えられ、まず城彩苑内のミュージアムを見学。熊本城に関する展示を見ながらその歴史を学びました。

その後、6つのグループに分かれ、ガイドさんの案内で散策しました。法華坂から二の丸へ、監物台の前を過ぎ、ここから宇土櫓を目前に見上げる加藤神社へ、さらに西出丸を通り、再び二の丸を経て城彩苑に戻るコースです。復興途上にある熊本城をゆっくりと満喫できました。



日々面目を新たにしていくなか、熊本を出発し、無事に福岡に帰ってきました。参加者の皆さんには、折に触れて復興していくお城に思いを馳せていただきたいと思います。

ガイドさんからは、築城のこと、地震での被災のこと、様々な工夫が進められる復興工事のことなど、歴史的な話を通して文化財を守ることの大切さを教えていただきました。復興中だからこそ見られる所もあり、興味深い探査路でした。

熊本城あれこれ



【熊本地震】

平成28年(2016)4月14日と同16日の震度7の地震により、熊本城は天守閣ほか多くの石垣、櫓などが被災した。そして、その直後から復興が進められている。

石垣は全7万9千平方メートルのうち、50か所2万3600平方メートルが崩れ、建物では倒壊2棟、一部倒壊3棟、その他重要文化財での破損13棟、復元建造物の被災20棟の被害があったと報告されている。

熊本市により熊本城復旧基本計画が立てられ、20年をかけて修復を行うこととされている。

【熊本城】

室町時代に、出田氏が千葉城を築いたのが始まりとされている。加藤清正が肥後北部の領主となり、天正19年(1591)頃から、茶臼山一帯に本格的な築城が開始された。清正の築城には石垣や郭建設に独特の構想があるとされ、特に南側からの攻撃を想定して幾重にも防御の工夫がなされ、難攻不落の名城として現在に名を残している。

明治期以後は、官軍の鎮台や第6師団の司令部となった。戦後は学校などが置かれたが、昭和30年(1955)国の特別史跡に指定され、昭和35年(1960)、国体を機に天守閣が復元された。平成9年(1997)には熊本市により「熊本城復元整備計画」が定められ、公園としての整備が進められてきた。

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

地域に根差して半世紀

(株)井口工務店

一級建築士事務所
バリアフリーなどの高齢者向け
リフォームも提案いたします

城南区堤1-13-43 ☎092-871-1587
MAIL▶info@iguchikoumuten.com

九州地区特約店として、日立エレベーター/エスカレーターの
設計・販売・据付工事に取り組んでおります。

N 進化する移動空間の追求。 —
NICHIKOH **ニチコー株式会社**

福岡市城南区田島1丁目4-95
TEL 092-852-2300 FAX 852-2302

**脳トレ・クイズで
楽しく認知症予防!**

まずはクリック!

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

有限会社
サクセスエクスプレス

本社 城南区片江2丁目10-20
TEL(092)865-4719 FAX(092)865-3334
久山配送センター 粕屋郡久山町大字久原字於田3202-1
TEL(092)976-4050 FAX(092)976-4060

熱中症の症状

- 痛みを伴う筋肉のけいれん(こむら返りなど)
- 全身のけいれん、ノドの乾き
- 尿量の減少、発汗多量
- 一過性のめまいや意識消失
- 意識障害、体温上昇
- 吐き気、嘔吐
- 全身の倦怠感、脱力感

症状が出てからの対処法

- ① 衣服をゆるめる。
- ② 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所へ移動する。
- ③ 冷たい水で冷やしたタオル(冷たいペットボトル等)をわきの下や足の付け根に置き、身体を冷やす。
- ④ 自分で飲めるようなら水分補給を。意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない。
- ⑤ とにかく異変を感じたら、早めに医療機関で受診する。

こまめに水分補給を!

活動紹介

鳥飼校区 シニアクラブ・トリヨン

歌ごえサロン鳥飼に

夢と希望を乗せて

副会長 安武 仁子(72)

人、家族の送迎で参加している人もいます。「雨ニモ負ケズ風ニモ負ケズ」に出席されるそのパワーには驚かされます。楽しみを持つことは、元気に生きることに通じているように思います。

鳥飼校区には21町内会があり、そのうち8町内会に老人クラブがありま

と、大きな意気込みを持って、森田会長のご支援のもと、歌ごえサロンを

歌ごえサロン鳥飼、通称「歌サロン」が11月14日(木)に誕生しました。

歌は良いですよ。日本人に長く歌われている歌は、心を楽しくしてくれ

町内会には65歳以上の方が多くおり、その中には

会場である鳥飼公民館「老人いこいの家」が歌

鳥飼老人クラブ連合会には現在、ダーツサロンとグラウンド・ゴルフクラブがあります。そこに「歌ごえサロン鳥飼」が加わりました。

痛みを抱えていても楽しいことや好きなことのためには何のそのと、毎回の出席率がとても高いのです。福岡市内の各所から校区を越えて公民館に集っています。

安心して大きな声で歌えます。声が出なかつた人もだんだんと出るようになります。低かつた声も少しずつ高くなり、気持ち

方もいるかもしれませ

仲間一人として楽しみな活動していきたいと思

私は他校区の公民館講座で、高齢者の歌のサークルを20年余り続けてい

バスを乗り継ぐ人、地下鉄やタクシーを利用す

も、飲んだり食べたりす

「くちびるに歌をー」

してくださいね。

堤校区 豊寿クラブ

シニアの元気で

住み良く明るい地域へ

会長 戸高 輝美(73)

活動について

私たち豊寿クラブの活動報告をいたします。

を個別配布し、堤校区豊寿クラブ分の回収業務を

計15名が朝8時より清掃

2地区よりバスを回し、

い、楽しんでいただきま

①廃品回収ボックス活動

3・6・9・12月の年4回、地域の方より軽トラックを借用して、役員を中心に、樋井川4丁目(1区から4区まで)全域に対し、全戸へチラシ

全戸へのチラシ配布で

秋になると落ち葉が多

公民館まで来館いただき

また来年も100名の規模で実施したいと考え

認知度も向上し、当日は

回収ボックスが満杯になり

名が集まり、満杯になる

元気です。健康にも

ります。夏には暑さで汗

袋で20袋以上を回収し、

ほとのにぎわいに。ギタ

も明るくします。健康に

を流し、冬は寒さに負け

ます。役員一同頑張つてい

「昭和の歌」を会員で元気よく歌

気をつけて、来年も全員元

ます。

活躍です。

い、楽しみました。また、

気で再会しましょう。

②地区内3つの公園清掃

毎月9日、樋井川4丁目にある3つの公園で清掃活動を実施していま

3単位クラブ合同でクリ

した。近所にお住まいの

す。3か所の公園に分か

しました。

荒瀬副市長には来賓として

れて、1か所5名程度、

当日は福祉バスを利用

い、楽しんでいただきま

しています。

して、東油山と樋井川の

した。

しています。

2地区よりバスを回し、

い、楽しんでいただきま

しています。

公民館まで来館いただき

また来年も100名の規模で実施したいと考え

しています。

名が集まり、満杯になる

元気です。健康にも

ります。夏には暑さで汗

袋で20袋以上を回収し、

も明るくします。健康に

を流し、冬は寒さに負け

ます。役員一同頑張つてい

気をつけて、来年も全員元

ます。

活躍です。

い、楽しみました。また、

活躍です。

「昭和の歌」を会員で元気よく歌

気をつけて、来年も全員元

ます。

活躍です。

い、楽しみました。また、

ます。

活躍です。

い、楽しみました。また、

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

思いをカタチに

句集

TEL 092-292-6538

ニチコミ

有限会社 **マコト建設**

福岡県知事許可(般)第74510号

福岡市城南区長尾3丁目22-3

TEL.092-531-6089
FAX.092-526-9240

日建工材株式会社

《各種防水工事》お気軽にご相談ください

城南区片江 4-8-8

TEL (092) 801-7822 (代表)
FAX (092) 801-0253

安心 安全 住まいづくり

小さなことでも何でもご相談ください

有限会社 富永建設

代表取締役 富永 久雄

城南区樋井川 1-22-11

TEL 092-862-5786
FAX 092-862-5730

おばあちゃん最近、元気かな?

Twitterでチェック
#ニチコミ
#老人クラブ広報紙

ニチコミ
@nichicomi_tweet

電気・通信設備設計施工

横田電気工事株式会社

城南区七隈7丁目24番32号

TEL (092)871-5362
FAX (092)861-2904
http://www.yokoel.co.jp

(株)五十嵐工務店

城南区大字梅林495-1

TEL (092)801-3788

田島校区 田島第6桜会

私たちのまちと 高齢者の仲間たち

会長 金子 琢一郎 (86)

田島校区内には小学校、神社、コンビニが2店、そして郵便局があります。電車もバスも走らない閑静な町ですが、地下鉄、バス停、大型スーパーは遠くても10分程度で利便性は高い所です。

校区内の行事は正月のどんど焼きに始まり、夏は神社の祭りで神楽や舞台が並び、にぎわいを見せます。

自治協は公民館一体で文化祭、三世代による大運動会を開催していま

日々の活動で健康寿命をのばすという役割があります。田島校区の高齢化率を見ると、校区19町内の平均36.2%に対し、私の住む5丁目1区は27%に達しています(市統計令和元年9月)。また隣町の6丁目では35%を超えていました。この高齢者が町の人口の3分の1を超えるのは目前に迫っています。どのように進むのか分かりませんが、せめて自分の力で動くということに力ギがあるでしょう。

ある先生の話を紹介いたします。「人は将来に向けて、今日が一番若い日。人間は骨と筋肉と五感に

よって生きる。動かさなから動かない。歩くことも同じで、毎日今までより少しでも負荷をかけて動くことによって筋肉を維持できる。身体も機械と同じく錆びる。これが食事もおいしくいただけることになる。そして毎日外へ出かけ、人と会い、会話が楽しめるしみも増加していく」と教えていただきました。

さて、私は毎日家で過ごすことはありませんが、今まで外へ出歩くことがなかった人に伝えたいです。一人でも、また家族の人と一緒に、近所を1〜2周まわってみませんか?その際、必ず

人との出会います。そのうちに友達も見つかります。犯罪も多い世の中ですが、人が見ていないから起こるのです。外に出ることは町の防犯にもつながります。健康と防犯、一石二鳥です。元気なシニア、体力がないシニアも町のシニアには変わりありません。みんな仲間として楽しい毎日にした

最後は、私たちのクラブでは入会者10名、退会者5名で、合計で5名の会員が増えました。町内会長のご協力もいただきました。感謝の念を込めてさらなる発展を願います。

ふれあい 投稿文掲載

城南区シニアクラブ連合会

ふれあい 投稿文掲載



わが青春

西町第四万寿会

女性部長 渡辺 武子 (85)

中学時代より始めたのが、当時はまだ珍しかったソフトボールでした。ボールは今のものより二回りほど小さく外縫いだったので、痛かったのが忘れられません。

さて、高校に入學した際、ソフトボール部に誘われて入部しました。大変な練習ばかりで、春夏、秋、冬の休みなどは全くありませんでした。

試合が真夏の日中なので慣れるようにと、毎日12時から練習し、それは良くと頑張りました。代償として顔や腕が日焼けし、半袖で外を歩けないほどだったと覚えています。

8月の高体連では、隣の甲子園球場から聞こえてくる球児の声を背に、私たちが厳しい戦いを繰り広げました。今、西宮球場はありませんが、市

のビルが建った記念に屋上にホームベースの印が残されていると聞き、みんなで見学に行き、涙をこぼしました。7年後輩は全国大会で優勝し、喜び合いました。

当時は国体列車があり、山形県に行く際には座席の下にもぐり込み足を伸ばしていました。東京で乗りかえて駅で停車した時は、ホームで軽く

手足を動かす、他の県の選手と語り合うなど楽しい列車の旅を過ごし、思い出がつかまません。

後に、七隈に住んでソフトボールが始まると、孤田さんよりご依頼をいただき、男性に交ざって投手を務めました。懐かしい懐かしい思い出です。

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

川柳大賞 作品大募集!

選ばれた方には商品券をお送りさせていただきます。

詳しくは <https://nichicom.com/> 老人クラブウェブの文芸作品をご覧ください

募集期間 令和2年7月31日(金)まで

福岡幼稚園

城南区友泉亭18-12

TEL (092)761-2566

FAX (092)761-3326

ゆめのみ保育園

城南区南片江4丁目22-3

TEL/FAX 092-836-6072

こぼれとっちん

TEL092-871-2132 FAX865-4964

ゆなの木保育園

TEL092-871-4220 FAX871-4221

学校法人 正村学園 城南区長尾5丁目10-6

ずっと、元気に。 誰もがいつまでも活躍できる社会へ

ニチコミ nichicom

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!

君と生きた50年

西町第二万寿会

小宮 勝義 (75)

令和2年は、自分の人生の中でも節目の年になりそう
うだ。

振り返ると、25歳で結婚して50周年を迎えた。自分たちの頃は「企業戦士」という言葉が流行し、家庭を顧みずがむしやりに働いていた。そんな生き方がよいと思えた時代なのである。妻や子どもたちを顧みる余裕など全くなく、ただ一筋に働いてきた。家族のみならず、本当にすみません。

私たち家族が七隈に来たのは昭和57年。当時の七隈は、南に福岡大学、東に金山団地があり、町全体に若い人が多く住んでいて暮らしには適した所と思えた。ただ七隈の文字にいまちなじめず、もやもやすることがままあった。しかしながらローンを組んで現在の地に新築の住宅を建て、希望に満ちた時から早38年。ここが私たちの終の棲家になるのだろうか。周りの状況もすっかり変わり、若い方の姿が見られないのだ。

【私を救ってくれた妻】

私と妻は75歳を迎えた。俗に言うところの「後期高齢者」だ。60歳からの私の人生は、謎の病名を告げられ、まるで大病院の高額治療費を生み出す道具のように手術を行っては入院を繰り返していた。一緒に入院していた人たちの大半が、ここ数年の間に亡くなった。こんな私だったので、とても長生きはできないと思ひ、遺言状を作成したり、妻の負担にならないよう庭の植木を短くしたり、そんなこんなな生活を送っていた。

大病を患ったおかげで、体重もめっきり減って骨と皮だけになってしまい、すっかりハボ爺様になった。手術もたくさんしたが、3年前はとても辛かった。主治医が、ソフトバンクの王会長の手術を手掛けた有名な先生の「術」を受け継がれた方で、私にその術を施されたのだろうか、9月の酷暑、余りの苦しさに

集中治療室で何日も一人死んだようになっていた自分を思い出す。気持ちの中には完全に死んでいた。こんな私を救ってくれたのが妻だった。絶対生きてここを出るよ!!

点滴ですっかりやつれた私に「口から食べんとダメ」と、私の好物である桃、スイカ、メロン、ブドウなどの果物を必死に運んでくれた。私が欲すれば朝晩関係なく届けてくれたのである。今やらなければ私は二度と家に帰って来られない。妻は直感でそう感じたのだろう。普段はおとなしい妻の執念で、病院から生きて帰れた。おかげで、やん、本当にありがとうございませぬ。あんな彼女のどこにそんな勇気があるのかな?

さて、私は後期高齢者だが、昨年の夏に高齢者講習へ行った。免許取得条件の中で簡単な認知症テストがあった。成績次第で講習時間や料金などに差をつけたシステムだ。記憶力さえよければ誰でも76点以上を取れるのに、私は74点しか取

れず、認知が始まっていると言われ、ガッカリしたことを思い起こす。高齢者による事故のニュースが報道されるたび「もう免許を返納するかなあ。でも私の足を考えると自転車ではさらに心もとない」と思い、その他にもいろいろあつてとうとう免許を更新した。都心部に住む友人は、今回の認知試験を機に免許を切り替えず失効したという。

【君に捧げるわが人生】

七隈という町は、地下鉄が走り交通事情はよいが、私は年に1度も利用することがない。天神や博多駅には用事がないのである。今から楽しみなのは、地下鉄七隈線の博多駅乗り入れ工事と天神福岡ビル周辺の再開発だ。私たちの福岡市が

どのように変わっていくのか、直接自分の目で確かめることはもう無理かもしれないが、新聞やテレビで知ることができる。それまではもう少し生きていたい。残された私の人生は、今まで何度も、何度も、何度も私の命を救ってくれた私の妻、君に捧げたい。

生涯100年時代

長尾第一朋友会

会長 津留崎 利雄 (86)

初めまして。この度、佐嘉田前会長の任期満了による退任に伴い、その後任として会長を賜りました。よろしくお願いたします。

さて、今年は千支の一番目、庚子年です。年頭から、今年こそ災害のないい年になりますように願っています。ところが福岡県では2月頃から、中国の武漢市で発症して初めて耳にした「新型」コロナウイルスが流行し、全世界を脅かしています。皆様はどのように過ごされていますか。私は3日に1回、妻の買い物のため車を運転しています。この文書を読まれる時は「新型」コロナウイルスが終息していることを願うばかりです。

ところで私事で大変恐縮ですが、私は平成28年まで約11年間、校区の皆様のご協力にて自治協議会会長を務めさせていただきました。平成29年5月、町内の総会の席で次期会長の候補を募ったところ候補者が出

たので、私は円満に辞退しました。それを契機に、町内の「シニアクラブ」と「ふれあいサロン」に入会させていただきました。サロンの皆様はともお元気で、和気あいあいと活発に活動されており、すぐに仲間に溶け込みました。

また、サロンの一部の方と「詩吟」や「和歌」、古典芸術文化である「筑前今様」を勉強しています。男性3名、女性6名の教室です。腹筋を使って大声を出すので、健康に良く、認知症の予防にもなり、皆様は生涯100歳を合言葉に精進しています。詩吟は「福岡県吟剣詩舞道総連盟」に加盟しており、年に3回〜4回大会に参加しています。また私は、健康維持や脳の活性化のため、妻と共通の趣味としてソフトダーツとともに頑張っています。

結びに、城南区シニア連のますますの発展と皆様方のご健勝をお祈り申しあげてあいさついたします。

防災について

西町第四万寿会

副会長 西山 一秀 (79)

今回は、暗黒の星(ブラッックホール等)ダークマターについて記した。今回は、人類を震撼させている新型コロナウイルスに端を発し、防災についてわが知識を少しだけ披露しようと思う。どうぞご覧あれ。

平成21年7月、中国・九州北部豪雨では、福岡空港の博多観測所において1時間116mmの記録的な雨が降った。河川の氾濫により下水道や側溝などから水が溢れ、城南区役所付近、鳥飼、草香江などは大人の膝から腰までがつかるほど浸水し、被害が発生した。異常気象という言葉が飛び交う中、また大雨を降らせる季節が近づいている。外出を控えている今、瓦や雨どい(落ち葉や泥)、壁、溜枡等の点検をしておくことが押し寄せた記録はない。しかし、南海トラフ地震が噂される中、警固断層がいつ目覚めるやもしれぬ。ゆめゆめ油断は禁物だ。そこで先日、城南区役所に行き、

自分が住んでいる七隈6丁目22が海拔約25mであることを調べてきた。ついでに過去の水害等に関する記録も調べてもらったが、全く異常なしとのことであった。西南社の湖畔公園の管理事務所と同じく高い高さなので、関心のある方は参考にしてほしい。水(豪雨による浸水、津波など)、地震、火事、ウイルスなどの災害は、いつどのように襲ってくるのか予測が困難だ。

今、新型コロナウイルスが世界中で猛威を振るっている。毎日のように報道されているので、今さら私に述べることはないが、日常生活に深く関わるので記しておく。それは男女兼用の一穴型トイレのことだ。男性が立った状態で排尿すると跳ね返り、目に見えない小便の粒子が左右の壁に付着する。また、男女関係なく大便をした場合、トイレの蓋をして水を流す人は意外と少ないのではないか。新型コロナウイルスに

感染した人が排便後そのまま水を流し、その後で蓋をしたとしたり、便に含まれているウイルスがトイレ内に飛散し、その後トイレに入った人はその粒子を吸い込んでしまう。これは何も新型コロナウイルスに限ったことではない。病院内でのトイレの使用はよく注意されたい。

備えあれば憂いなし。いざという時のため、行政指定の城南区の避難所について記しておく。願わくば、これらの世話にならず人生の暮引きをしたいものだ。

収容避難所(100人以上収容可)

鳥飼小学校 城西中学校 別府小学校 城南中学校 城南小学校
田島小学校 長尾小学校 金山小学校 七隈小学校 片江小学校
長尾中学校 堤丘小学校 梅林中学校 南片江小学校 堤小学校
片江中学校 博多工業高等学校 城南高等学校

一時避難所(50人以上収容可)

鳥飼公民館 別府公民館 城南体育館 城南公民館 田島公民館
長尾公民館 金山公民館 七隈公民館 城南市民センター
片江公民館 堤丘公民館 南片江公民館 堤公民館

疑問点

- ◎各避難所の収容人数をもっと具体的に表示できないのか。
- ◎病院(医療関係者)と事前にコンタクト(連絡)を取れているのか。
- ◎被災者特別給付金は事前に積み立て準備しているのか。

シニアクラブに入会して

田島ちとせ会
会長 上田 満夫 (80)

早速グラウンド・ゴルフに参加し、週に2日プレーしました。次第に仲間が増えてプライベートの付き合いも始まり、焼き鳥屋やカラオケ、時にはゴルフなどで遊びました。仲間と親交を深め、楽しい日々を過ごすこととなりました。

入会2年目に、田島シニア連の金子会長から会計と事務局の誘いがあり、私で良ければと引き受け、校区連合会のメンバーに加わりました。事業の企画や資料作りなど、ボケ防止の良薬でもありました。

数年前から会員増強運動が展開されており、田島校区においてもこの数年間で単位クラブ数や会員数が大幅に減少しており、会員加入促進に苦慮しています。会員募集で訪問し「シニアクラブ」と言えば「何のクラブですか」と聞いたのだされ「老人クラブ会員募集中」の手ラシで加入をお願いすると「老人クラブですか。私はまだ老人クラブに入る年ではないですよ」と一蹴されてしまいます。イメージアップのため、城南区シニア連は平成22年に「老人クラブ」から「シ

ニアクラブ」に改名しました。勧誘時、若手高齢者は「老人」の言葉に拒否反応があり「シニア」は抵抗感がなく受け入れやすいからです。また、テレビや新聞等のマスコミでも「シニア時代」と言われておりますが、当連合会の上部組織が発行する広報紙、各種資料や「活動事業補助金」制度等は依然として「老人クラブ」であります。当区連合会においても、未だに「シニア」と「老人」が入り乱れており、違和感を持たざるを得ません。健康寿命を延ばし、若手高齢者の加入促進につなげるためには「シニアクラブ」のネーミングについて関係者全員が共有して取り組む必要があります。その取り組みがなければ、会員の減少や役員等の後継者不足、単位クラブの解散へつなげると危惧しています。組織の名称の統一性を図り、足元を固めることが会員増強の一助になればと思います。

本紙が発行される頃には新型コロナウイルスが終息し、シニアクラブの活動が再び満足に実施できることを願うばかりです。

私が最近出会った出来事

東油山むつみ会

会長 永田 泉 (77)

私は、2年前に東油山むつみ会の会長を引き受けることになりました。そしてこの度、校区シニア連の会長より投稿を依頼されました。本来ならクラブに関するお話をすべきであると思いますが、今回はクラブとは全く関係のない出来事について感じたことをお話しさせていただきます。

ウイinkerは30分手前で

私の家の近くを通っている油山観光道路での出来事です。

私が車で油山より六本松方面へ向かっていると、右折ラインのない交差点が赤信号になり、中央線寄りの車線を走っていた私は、前方の車の後ろに止まりました。信号機から2台目の位置です。信号機が青になると、前の車が右折のウイinkerを点滅させたので、私はがっかりしました。対向車線が混んでおり、さらにもうひと信号ほど待つことになりました。

道路交通法通り、30分前よりウイinkerを点滅させてくれていたら、左側車線に移行してスムーズに交差点を通ることができたはず。このようなことをして、他の人に迷惑をかけることにならないよう気をつけましょう。

赤信号は止まれの合図

これも家の近くでの出来事です。

高校生らしき4人組が自転車に乗っていました。彼らが信号機の近くまで来た時、ちょうど信号が赤になりました。2人の生徒が左右を確認し、車が来ていないので赤信号で渡ろうとしましたが、一人の生徒が「やめろよ、赤じゃん」と止めていました。渡ろうとしていた2人はこの声で渡るのをやめました。

私はこの光景を見て、真面目な生徒もいるのだと安心いたしました。赤信号でも、車の様子を見て横断する大人を時々見かけます。

たかが1、2分の時間を待てないような人にならないよう、気を付けましょう。

ほほえみを大切に

少し前に読んだ本の中の『ほほえみ』という詩の最後の方に、次のようなくだりがあります。

もし、あなたが誰かに期待したほほえみが得られなかったら

不愉快になる代わりに
あなたの方からほほえみ
かけてごらんなさい

実際、ほほえみを忘れた人ほど
それを必要としている人
はいないのだから

私は、このようなことができる人に少しでも近づきたいと思っております。

考えてみてください

最後はポケ防止の問題です。

「8」という数字を8個使って「1000」という数字を作ってください。

私は3通りの答えを知っています。もっとたくさんあるかもしれません。皆さんも考えてみてください。拙い文で失礼いたしました。

城南区シニアクラブ連合会

ふれあい 投稿文掲載

ふれあい原稿募集

次号「ふれあい第71号」に掲載する原稿を募集しております。下記の要領にて募集いたしますので、皆様ぜひご投稿ください！

- クラブ活動、旅行記、郷土史、随想、文芸(俳句、短歌、川柳)
- 写真もあわせてぜひお送りください。(写真はきれいなものをお願いします)
- クラブ名、氏名、年齢、連絡先を明記してください。
- 縦書き原稿用紙400字詰、2枚以内(※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があります。

原稿締切：令和2年9月末

【宛先】

〒814-0192
城南区烏飼6-1-1 城南区役所1階
城南区シニアクラブ連合会事務局
TEL：092-833-4107



文芸

俳句

堤地区 東油山老人クラブ 石井 和子(77)

ジャスミンの香りまといいて盆踊り

川柳

田島校区 第6桜会 山野井 豊子(91)

今日も生き明日も生きる米二合

デイケアに今日も行くと紅をさし

短歌

堤地区 東油山老人クラブ 石井 和子(77)

剛音と共に去りし郷里を

雲のじゅうたんに夢をのせ



シニアスポーツ交流会

動いて笑って
みんないきいき



12月10日(火)、シニアスポーツ交流会を城南体育館にて開催しました。今回で8回目となるこの交流会ですが、当日は96名の参加がありました。

はじめに、内原会長より「何をすることも健康が1番です。今日は楽しくみんなで遊びながら、健康づくり、仲間づくりに励みましょう」とあいさつがありました。

その後、8チームに分かれていよいよ競技開始。輪投げやボール入れなど計5種目の競技を行いました。また競技中に、ボール入れでは、運営委員が成功した参加者に飴をあげたり、スプー

ン競走などのチーム戦では、勝利したチームに賞品を渡すなどちよつとしたご褒美つき。

チーム関係なくみんなで笑い合いながら、和気あいあいとした雰囲気での交流会は進行していききました。

仲間と一緒に身体を動かして心身ともに温まり、今回も大変盛り上がった大会となりました。



会長も元気に参加!



ドリブル競走



お宝釣りゲーム



ボール入れ

編集後記

今年も本格的な夏になりましたが、会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか。城南区シニアクラブ連合会「ふれあい第70号」をお届けいたします。

今年も本格的な夏になりましたが、会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか。城南区シニアクラブ連合会「ふれあい第70号」をお届けいたします。

今年も本格的な夏になりましたが、会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか。城南区シニアクラブ連合会「ふれあい第70号」をお届けいたします。

スポンサーの皆様へのお礼

このたびは「ふれあい」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。本紙は、会員が豊かで幸せな生活を送ることができるよう願って発行しております。これからもどうかご支援を賜りますようお願い申し上げます。

城南区シニアクラブ連合会

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

訪問診療 安心の24時間 365日対応
在宅療養支援クリニック
ここはる
福岡市城南区南片江2-8-6
TEL.092-400-1222
FAX.092-400-1223
URL http://kokoharu.com

救急病院
医療法人 和浩会
安藤病院
外科・胃腸科・脳外科・整形外科
城南区別府1-2-1
TEL 092(831)6911(代)

リウマチ科 リハビリテーション科 内科 デイケア
進藤整形外科
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:30
14:00~18:00
092-866-1660 城南区茶山5-2-6
有料老人ホーム (福大前) 090-2096-4336
グランジュテなの花 参番館 新規募集中

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》

Facebookでチェック
おばあちゃん 最近、元気かな?
#ニチコミ
#老人クラブ広報紙
ニチコミ

ほとけ様の話を聞きましょう
浄土真宗本願寺派(お西)
紫藤山 徳常寺
法話会/毎月16日 1:30~
福岡市城南区七隈3-10-18
TEL (092)871-2613

医療法人 格心会
精神科・心療内科
清明病院
http://www.seimei-hp.jp
871-5573
七隈8丁目20-10(福大正門よこ)

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
13:30~16:00
737-2121

*「城南区シニアクラブ連合会 ふれあい」は、地域のスポンサー各位のご協力により発行されています