



# 西区 老ク連だより



毘沙門山  
(写真提供：向田 良彦)

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 いちご博多イーストビル7F  
☎092-292-6538 ホームページ <http://www.nichicomi.com>



## コロナに負けず みんなで乗り越えよう

西区老人クラブ連合会では、全国三大運動である「健康・友愛・奉仕」の様々な活動に取り組んでいます。特に、グラウンド・ゴルフは人気のスポーツで校区や単位クラブでも大会を開催しています。

今は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各行事の開催を控えていますが、また皆さんと一緒に笑い合いながら活動ができることを楽しみにしています。



### もくじ

- 会長あいさつ、役員・専門部会名簿……………2面
- 総会、運営方針、表彰関係……………3面
- 月別行事予定……………4面
- 総会資料、市老連ソフトダーツ大会……………5面
- 校区活動紹介……………6面

- 校区活動紹介、単ク紹介……………7面
- 「終息の見えないコロナの感染危機」……………8面
- 貯筋体操・特殊詐欺防犯情報……………9面
- 老人クラブ会員向けの保険……………10面
- 会員文芸、美術展について……………11面
- 会員募集……………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 ⇄

2021年4月  
新築移転

白十字病院

～白十字病院は移転と共にリニューアル致します～

お電話ください

(予約) 0120-19-8912 / (代表) 092-891-2511

高齢者在宅複合施設

SAZAN

## サザンⅡ

福岡市西区拾六町1丁目26-22

サンキュー サザン

☎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 壽孝

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  
**デイグニティ内浜**  
ショートステイ  
**デイグニティ内浜**

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

令和2年度 役員・専門部会名簿

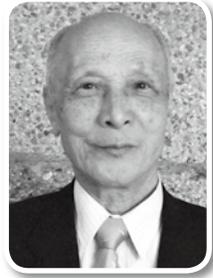
今年度もみんなで力を合わせて、西区老人クラブ連合会を盛りあげてまいります。

【役員】

Table with 3 columns: Position (会長, 副会長, 庶務, 会計, 監事), Name, and another Name.

【専門部会】

Table with 4 columns: Department Name (総務部会, 教養文化部会, etc.), Department Head, Deputy Head, and Members.



西区老人クラブ連合会 会長 吉田 一郎

今をチャンスと捉え できることから始めよう

会長あいさつ

会員の皆様、お元気で... 型コロナウイルスが蔓延している今、このようなごあいさつをしても遅いと言われるでしょうね。

中で一日を過ごすことは苦しいものです。地域や西区、そして市において、全ての事業が中止や延期、また、会長等役員による少人数の開催といった変更がなされていきます。困ったことです。3、5月に予定していた事業についてもほとんどが開催できず、当初の予定から大きく変更しました。この調子でいくと、6、9月の予定もどうなるか分かりません。自治会、社協、単位

クラブの事業についても、全く予定が立ちません。さて、どうすれば良いのでしょうか。一日中何もせずに家にいると、足腰がなまり、何もできなくなってしまう。何か運動をしなければと思いますが、なかなか思うようにできません。しかし、このように愚痴ばかり言っていては前に進みません。今をチャンスと捉え「何か一つでもできることはないか」

「会員増強の方法はないか」「クラブ活動への体験や参加をどう呼びかけるか」「参加して面白かったと言ってもらえるような事業にするには」などについて考え、何かいい案があればどんどん広めていきたいと思います。もう少しの辛抱です。この苦難をみんなで乗り越えましょう。



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

上山門クリニック 医療法人 DSA 診療科目: 内科・皮膚科・歯科... TEL 092-892-8353

シーサイド病院 医療法人 永寿会 内科・リハビリテーション科... TEL 092(806)7171

福岡豊栄会病院 整形外科・リウマチ科 リハビリテーション科... TEL 092-807-3567

竹垣 竹垣が生む、安らぎの空間を我が家に。庭園資材製造販売・施工 福岡垣根創作

訪問介護 いるが 相談支援 いるが ケアプランセンター いるが デイサービス いるが TEL 092-891-6722

西の丘 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 株式会社 精祥

南川整形外科病院 医療法人 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 TEL 891-1234

松生園 社会福祉法人 筑前伊都の会 特別養護老人ホーム しょうせい えん 松生園 西区今宿青木1093-22

# 第39回西区老人クラブ連合会総会を縮小開催

今年は、新型コロナウイルス感染症の影響により、例年のように総会を開催することができなくなりました。それに伴いまして、単位クラブ会長および女性部長からの委任状提出により、規模を縮小し、5月14日(木)、西区役所会議室において令和2年度第39回西区老人クラブ連合会総会を開催しました。

当日は、吉田会長をはじめ役員等8名が出席し、議案第1号から第5号は原案どおり可決されました。なお、委任状提出は単位クラブ会長および女性部長総数177のうち161となりました。

今年度の行事の開催につきましては、感染などの状況を見ながら決定してまいります。今後とも会員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。

(総務部会)

## 令和2年度

### 福岡市老人クラブ連合会 会長表彰

新型コロナウイルスの影響により、5月22日(金)の福岡市老人クラブ連合会第47回通常総会での表彰式は中止となり、表彰状は受賞者の皆様へ郵送にて届けられました。なお、受賞者は以下の通りです。

#### 老人クラブ育成功労者被表彰者 (単位老人クラブ会長:全市42名)

NO	氏名	校区	クラブ
1	犬塚 正之	姪 浜	明寿会
2	山下 忠英	内 浜	さくら会
3	関 敏己	能 古	第三常盤会
4	横地 茂	西 陵	生の松原長寿会
5	島井 健	下山門	共生会
6	三好 均	下山門	3丁目和み会
7	鶴田 安隆	壱岐南	橋本レインボークラブ
8	川崎 俊彦	今 津	第三松寿会
9	三島 新利	西 都	女原凜動会

#### 老人クラブ育成功労者被表彰者 (校区女性部長:全市9名)

NO	氏名	校区	クラブ
1	高岡 悦代	金 武	金武福岡ハイタウン「和みの会」

#### 優良老人クラブ被表彰者 (単位老人クラブ:全市24クラブ)

NO	クラブ	校区	氏名
1	共生会	下山門	島井 健
2	野方西和楽路会	壱 岐	平塚 正隆
3	宇田川原清水会	周船寺	大神 克一

(敬称略)

## 令和2年度 事業計画 運営方針

今日、我が国は少子高齢化の進行により本格的な人口減少社会を迎えています。特に団塊の世代が全員後期高齢者となる5年後は「2025年問題」と言われており、社会保障の負担が大きな課題となっています。

また、核家族化の進行による高齢者の一人暮らしや夫婦世帯が増え、さらには地域コミュニティの希薄化などにより地域社会も大きく変容し、地域住民の結びつき、絆も弱まってきています。

私たちの老人クラブも、高齢者の趣味の多様化や価値観の相違、リーダーの後継者不足により、全国的に老人クラブの会員、クラブ数は減少を続けています。

このような状況ではありますが、地域を活動基盤とする老人クラブは、永年にわたって培った高齢者の知識と経験を活かし、健康で心豊かな地域社会の実現に、これまで以上にその役割を果たすことが求められております。

このため、西区老人クラブ連合会では「健康・友愛・奉仕」の三大運動を活動の基本とし、福岡市老人クラブ連合会の「ふくふくクラブ福岡『会員増強運動』指針」を踏まえ、本年度も引き続き会員の増強や会員に喜んでもらえる活動の展開、また、新たなリーダーの養成に取り組み、支え合い・助け合い活動の推進といきいきとしたシニアライフの実現を目指してまいります。

令和2年度は、次の取り組みを推進します。

1. 魅力ある事業の実施と会員増強運動の推進
2. 健康寿命を延ばす健康づくり、生きがいづくり、仲間づくりの推進
3. 友愛訪問や社会奉仕などの支え合い・助け合い活動の推進
4. 地域団体や行政との連携の推進
5. ニセ電話詐欺被害0「ゼロ」運動の推進

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

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://fukuraha.or.jp>

## 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**

## 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 TEL 092-811-3331



## 福祉車輦

空気や水など生活環境を改善する商品のレンタル・販売  
福祉車輦と生活環境サポート まごのて

TEL 092-834-3377  
FAX 092-834-3367  
まごのてJAPAN株式会社 西区羽根戸17-20-1

就労移行支援事業・就労継続支援B型事業・生活介護事業

## NPO法人 太陽M

障がい福祉サービス事業

□就労移行・就労継続支援B型  
(本 部) 福岡市西区姪の浜 4-2-15  
TEL 092-895-5920 FAX 092-895-5921  
□生活介護・特定相談支援  
(下山門) 福岡市西区下山門 1-5-32  
TEL 092-985-2180 FAX 092-985-2181

## 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・大腸ポリープ日帰り手術・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  
西区福重5丁目19-8 **☎892-4600**

## 内科 大内医院

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

休診日:日曜・祝日

西区横浜1丁目19-1  
TEL 092-806-0010

令和2年度 月別行事予定

Table with 5 columns: 月, 日, 曜日, 行事, 場所, 担当部会等. Contains monthly event schedule for the first half of the year.

Table with 5 columns: 月, 日, 曜日, 行事, 場所, 担当部会等. Contains monthly event schedule for the second half of the year.

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

有料老人ホーム おあしす石丸. Includes contact info: TEL.092-881-5340.

浜田内科クリニック Hamada internal medicine clinic. Includes contact info: TEL881-1177.

創生会. Includes contact info: ☎092-881-8585.

創生会. Includes contact info: ☎092-807-5820.

社会福祉法人 信和会 軽費老人ホーム 玄洋荘. Includes contact info: TEL(092)807-0850.

社会福祉法人 今山会 特別養護老人ホーム 寿生苑. Includes contact info: ☎(092)806-8822.

整形外科・リハビリテーション科 前田ごう整形外科. Includes contact info: ☎883-3757.

社会福祉法人 藤の実会 特別養護老人ホーム 七樹苑. Includes contact info: TEL(092)807-3720.

令和2年度 一般会計収支予算

■収入の部

Table with 5 columns: 項, 科目, 本年度予算額, 前年度予算額, 増減. Rows include 1.会費, 2.補助金, 3.繰入金, 4.配分金, 5.繰越金, 6.諸収入.

■支出の部

Table with 5 columns: 項, 科目, 本年度予算額, 前年度予算額, 増減. Rows include 1.総務費, 2.事業費, 3.負担金, 4.予備費.

令和2年度 生きがいと健康づくり推進事業特別会計収支予算

■収入の部

Table with 5 columns: 項, 科目, 本年度予算額, 前年度予算額, 増減. Rows include 1.受託料 and 収入合計.

■支出の部

Table with 5 columns: 項, 科目, 本年度予算額, 前年度予算額, 増減. Rows include 1.生きがいと健康づくり推進事業費 and 2.老人いこいの家消耗品補充費.

令和2年度 ボランティア資金拠出金特別会計収支予算

■収入の部

Table with 5 columns: 科目, 本年度予算額, 前年度予算額, 増減. Rows include 1.繰越金, 2.拠出金, 3.預金利息, 収入合計.

■支出の部

Table with 5 columns: 科目, 本年度予算額, 前年度予算額, 増減. Rows include 1.拠出金配分金, 2.社会奉仕活動費, 3.予備費, 支出合計.



第9回福岡市高齢者ソフトダーツ大会
2月4日(火)、福岡市民体育館にて第9回福岡市高齢者ソフトダーツ大会が開催され、146名が参加しました。当日は「カウント・アップ」と「アングラー・ザ・ハット」の2種目が行われ、西区からは区大会の上位入賞者20名が出場しました。

西区より4名が見事優勝!

今年のカウント・アップの3位と9位、そしてアングラー・ザ・ハットのボード優勝者15名のうち3名が女性でした。ソフト・ダーツは男女ともに気軽に楽しむことができ、また、点数の計算などを行うため頭の運動にもなります。皆さんもぜひ挑戦してみませんか?

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
日曜・祝日休診

歯科 小児歯科
やすかわ歯科医院
院長 安川 英輔
西区拾六町 3-17-18 TEL092-895-1232

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
TEL 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
TEL 092-807-6171

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

社会福祉法人 飯盛会
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
TEL (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 FAX 885-8324

予約制
よしとみ内科クリニック
受付時間 月水金 11時~13時 14時~20時
火木土 11時~14時
TEL (092) 892-1533

校区活動紹介

西陵 校区

魅力的な活動で 交流の輪を広げよう

鶴亀会 松本 敬十

西陵校区の連合会は、長寿会(生の松原団地)、鶴亀会(小松原町他)、陵友会(睦ヶ丘町)の3単位クラブで構成され、約150名の会員で活動しています。

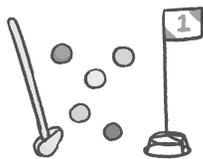
60歳以上の住民の約6%です。それでも、元気な会員の活動により、総会員数は維持できています。

校区の人口における高齢化率は40.4%ですが、老人クラブへの加入率は

西陵校区には、グラウンド・ゴルフやニュースポーツ、カラオケに励んでいるクラブ、公園の清掃やラジオ体操を子ども



グラウンド・ゴルフ大会



陵友会 音楽教室



長寿会 ニュースポーツ

会と一緒に地域とのつながりを大切にしていくクラブ、毎週、町内ストレッチ体操と茶話会で会員同士のコミュニケーションを深めているクラブなど様々あり、それぞれの良いところを紹介し

あっています。

昨年は、単位クラブの枠を超えて交流を図る新しい取り組みとして、グラウンド・ゴルフを西陵小学校で開催しました。単位クラブの愛好会に所属していない会員や若い世代、小学生の参加があり、大いに盛り上がりました。その日の反省会では、翌年度には複数の開催をするという目標ができました。また、ソフトダーツ交流会を開催し、全体の会員の顔と名前を覚え、交流を深めていたことができています。

連帯感を高める 広報紙「老ク連だより」

会員の半数近くは、校区の行事や公民館の高齢者教室など、地域に関わる行事に参加していただけていないので校区で『老ク連だより』を発行することで活動状況を身近に感じていただき、会員の紹介記事等を掲載して会員同士の連帯感を高める工夫をしています。65歳を超えても仕事を



鶴亀会 公園の清掃

されている方もいれば、独居あるいは高齢者だけではほとんど外出されない世帯もあります。老人クラブへ加入していただきたい方々に魅力的な活動を提案できるか、また、地域の交流を深めていく役割の一端を担うとともに、助け合っ生きがいを語り合う老人クラブとして、校区で協力することのメリットと可能性を手探りしています。



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

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 飛石会 千里保育園 福岡市西区大字千里345 ☎806-5770 fax 806-5772

人間らしい人間の土台づくりのお手伝い 学校法人 西福岡学園 ゆきぞの幼稚園 福岡市西区大字徳永431-22 TEL 092-806-0763 http://nfg.ed.jp

元幼 学校法人 元岡学園 もとおか幼稚園 西区大字元岡2791 TEL 092-806-2555

社会福祉法人 朝凧会 しもやまと保育園 西区下山門3丁目10-1 ☎092-885-4611

社会福祉法人 桂信会 壱岐保育園 〒819-0032 西区戸切2丁目13-9 TEL 092-811-1258 FAX 092-811-1272

やさしい笑顔がゆれていきます 社会福祉法人 福聚会 太郎保育園 福岡市西区太郎丸2丁目7の3 TEL 092-806-2821 http://www.tarohoikuen.com

社会福祉法人 ひまわり会 ひまわり保育園 福岡市西区下山門団地7番2号 TEL(092)881-7324 FAX(092)882-5078

# 今津 校区

## グラウンド・ゴルフを 入会の後押しに

連合会長 白水 国男

今津校区は、今津湾と博多湾の海岸線に接した、史跡と福祉が息づく街です。長浜海岸には3キロにわたり元寇防塁があり、そのうち200メートルは展示のため掘り起こされて石積みを見学することができます。現在のようになり、動力設備、測量設備がない時代に正確に造られた石壁は、目を見張るものがあります。



福祉関係は「社協」ではなく「今津福祉村」が担っています。昭和45年に、地域の福祉施設と地域住民が一体となって住民福祉を高めることをモットーに「今津福祉村」を開設しました。その意思決定機関として「福祉村議会」が設置され、福祉を中心とした活動を推進しています。

行政関係は、自治協議会が校区5町内会（浜崎、本町、岡、緑町、大原）の取りまとめと指導を行っています。この中で最大のイベントは、校区全体一同で実施されている「敬老会」です。老人クラブの会員は60歳からですが、高齢者が多くなり、現在は75歳以上が招待対象となっています。老ク連会長はこの中でお礼の言葉を述べています。



校区老ク連会長は「福祉村議会の議員・自治協の理事」に就任し活動することにも、校区老ク連としては福祉村や自治協が行う各行事（校区運動会、盆踊り、海

岸清掃等）に積極的に参加しています。単位クラブの現状は、4町内会に7単位クラブがありますが、残念ながら1町内にはクラブがありません。どこでも問題になっていますが、会長になる人がいないのとこととで4年前に解散されました。校区全体で高齢化が進み（65歳以上の高齢化率40・0%）、会長の後継者ばかりでなく、新規加入者も少なく、各単位

クラブともクラブを維持していくのに苦労しているのが実情です。校区内では、グラウンド・ゴルフが盛んに実施されています。3町内にはグラウンド・ゴルフ愛好会があり、愛好会同士で交流会を行っています。主なメンバーは老人クラブの会員ですが、これを活用して校区老ク連主催で年1回、グラウンド・ゴルフ親睦会を実施しています。愛好会のない町

内、そして先々老人クラブに入ってもらいたい人に参加してもらつたために、順位はつけず、やる気を出してもらえようという思いで、ベテランも初心者も、和気あいあいと楽しんでいきます。

今津校区は校区行事が多い上、西区老ク連の行事にも積極的に参加するため、健康に留意して日常の活動に取り組んでおります。

### 単ク紹介

金武校区 吉武町長寿会

### 仲間と一緒に健康づくり

会長 倉光 利信



金武地区は西区の南に面しており、全国的に有名な弥生時代の大規模遺跡、吉武高木遺跡があります。ここからは多くの青銅器が出土し、有力者たちの墓「特定集団墓」として、平成5年に国の遺跡に指定されました。

当会は会員数56名で活動を行っています。会員の一歩の楽しみは年3回のバスハイイクです。出発

前には健康に関する講話も行っています。毎月5日には、美化活動の一環として吉武公園を清掃しています。スポーツ活動は、グラウンド・ゴルフを毎週月・水・金曜日に行い、健康増進を目指して汗を流しています。

また、吉武社会福祉協議会と共催でダーツやゲームを行い、豪華景品を贈呈しており、皆さん歓喜の中で楽しんでいきます。

これからも仲間づくりや健康づくりに励んでいきます。

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

**井上工業株式会社**  
給排水空調設備設計施工  
西区福重5丁目5番6号  
TEL:092-891-3434  
FAX:092-891-3408

造園・設計・施工・管理  
福岡県知事許可 第15171号  
**株式会社 草寿園**  
西区大字羽根戸865-1  
TEL(092)811-3388 FAX(092)811-3398

**株式会社 オービット**  
\*電気設備工事・設計・施工  
\*空調設備工事・設計・施工  
\*防災設備及び弱電工事施工  
\*照明器具及び家電製品販売  
\*空調機器販売  
福岡市西区野方2-18-3  
TEL:092-894-8809  
FAX:092-894-8810

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

**林ホールディングス株式会社**  
西区飯盛425-1 TEL:092-812-0998  
【土木事業】  
林宗土木株式会社  
西区羽根戸411-4-1 TEL:092-811-4584  
http://www.hayashimune.com/  
【生コンクリート製造販売事業】  
野方菱光株式会社  
西区飯盛425-1 TEL:092-811-5727  
http://www.e-nokata.com/  
【物流事業】  
飯盛運輸株式会社  
西区羽根戸410-1 TEL:092-812-0848  
http://www.imoriunyu.com/  
『人が集まる魅力ある会社へ進化』プロジェクト推進中!!

**株式会社 アムニティ**  
西区下山門3丁目9-28  
TEL 883-2411 FAX 892-3059

一般社団法人 福岡県解体工業会会員  
福岡新業協会会員  
優良指定工事 解体工事(見積無料)  
**FUTATSUKI**  
ふたつき  
**株式会社 二木建設工業**  
福岡市西区飯氏789-3  
☎(092) 807-0508 FAX(092) 806-8848

社会福祉法人 ジーエヌ福祉会  
中村学園大学付属  
**おひさま保育園**  
西区姪浜駅南2丁目31番6号  
TEL 092-894-3456  
FAX 092-894-3457

# 終息の見えない

## コロナの感染危機

西区老人クラブ連合会 副会長 神園 興也

普通に元気で、大きな余病もない私も、目に見えない未知の病原体に不安を感じました。老々介護の高齢者や障がい者を抱える家族の気遣いは想像できません。仮に、家族の一人が軽症で感染したら、自宅療養（今はホテル宿泊）で患者本人も世話する人も地獄と思います。

救急搬送では、病院のたらい回しの回数が2桁になることもあり、軽症と言われホッとしたと思つたら、急激な症状の悪化。そして、言葉も交わせない病室の窓ガラスを挟んでのお別れは、耳や目を覆いたくなりません。

日本人の社会的な規範は優秀ですが、個々になると自由、勝手主義に翻弄され「不要不急」の外も「3密」もどこかに飛んでしまいます。感染者の増減でクラスターだ

のロックダウン、オーバースhoot、パンデミックのカタカナ言葉のオンパレードです。

医療技術は、日本は世界の冠たるものと勝手に自負していましたが、少々ガツカリしました。過去に世界に広まったSARSは、国内での感染者が少なく、新しい感染症に対する経験が浅いです。検査の拡充や医療器具の準備の遅れが、PCRの検査人数を阻んだのを悔しく思います。

数年前、ノーベル賞受賞者の談話を聞きました。日本の基礎科学の予算配分が少ないことを嘆き、数年後の研究者不足や研究の遅れを心配されていたことを思い出します。

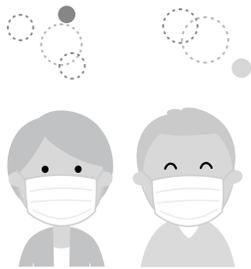
今は春野菜の時期ですが、密集、密閉、密接の「3密」と縁遠い環境である高齢者農園も天候次



第で、三々五々農作業の遅れの取り戻しや自然を感じに來られます。大空を見上げても、おしゃべりの人はいません。

逆に行く場所もない「巣ごもり」生活では返って危機を感じます。何が起きても不思議でない今を生き抜くには、自分が好きで、その好きが楽しみに変わる生活（趣味）を見つづけることだと思います。

不要不急の外出禁止は自分を守るためではなく、周囲の人々に感染を広げないという「怒」の気持ちで守りたいです。この原稿が届く頃には新型コロナウイルスが終息していることを願っています。



### 新型コロナウイルスによる肺炎に注意!

新型コロナウイルスによる肺炎は、患者の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれる病原体による感染（飛沫感染）や、病原体が付着した手で口や鼻に触れることによって感染（接触感染）すると考えられています。

#### 予防のポイントは?

高齢者や基礎疾患を有する方は、感染した場合重症化するリスクが高くなります。人混みを避けたり、アルコール消毒、手洗い、うがいなどを行い、感染予防に努めましょう。

**離れて**  
並びましょう

**手洗い**  
毎日の習慣に

#### 感染拡大を防ぐ3つの咳エチケット

マスクを着用する ハンカチで口と鼻を覆う 上着の袖などで口と鼻を覆う

**換気**を  
行いましょう

**消毒**を  
忘れずに

**マスク着用**を  
徹底しましょう

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

**有限会社 戸田工業**  
代表取締役 戸田 孝文  
福岡市西区野方5丁目59-7  
TEL.092-812-0531 FAX.092-812-0532

一般所 杭頭処理 木造・コンクリート建造物解体  
産業廃棄物(収集・運搬) 防水・シーリング工事

**GREEN PROJECT 庭考房**  
代表 鍋山 正二

**有限会社 丸道建設**  
福岡県知事許可(般-30)第98101号  
一般土木工事 基礎工事  
エクステリア工事 各種建物解体工事  
西区吉武 357-2  
TEL (092) 811-5251  
FAX (092) 811-9155

外構・エクステリア・造園・土木  
**株式会社 安元工業**  
西区吉武43番地  
tel:092-811-1952  
fax:092-811-4129  
<http://www.ysco.jp>

**FRK 有限会社 福岡緑地建設**  
本社 西区野方7丁目940番地  
TEL(092)811-3278 FAX(092)811-3241  
糸島支店 糸島市二丈上深江54番地  
TEL(092)329-2007 FAX(092)329-2008  
**社員募集!!** [造園・土木工事のお仕事です]

**ご協賛**

遊びに来てほしくなる庭造りを...  
**(株)幸陽庭園土木**  
KOYO TEIEN DOBOKU  
代表取締役 石崎 幸一  
**従業員募集中 日当1万1千円~**  
TEL092-834-7715  
FAX 092-834-7165 西区戸切3丁目11-32

住まい生活ごちをかたちにします  
住宅設備機器販売・施工/給排水衛生設備工事  
マンション・戸建 リフォーム責任施工  
**株式会社 高野商店**  
西区小戸4丁目5-28  
TEL 092-881-1382 FAX 881-7886

みんな わすれるな  
**ONE TEAM** **安全第一!!**  
家族の笑顔  
**株式会社 石橋高組**  
福岡市西区拾六町5丁目11-42  
TEL (092)881-0283 FAX (092)881-0051

# 足腰を強くする貯筋体操

## 基本体操 椅子に座って基本体操

※体操で動いたり、ひっくり返ったりしないように、椅子は重くて丈夫なものを選んで行いましょう。

### 1. 指先の曲げ伸ばし

- ①第2関節を軸に力を入れながら指の曲げ、伸ばしを繰り返す。
- ※いつでもどこでも日常的に行えます。

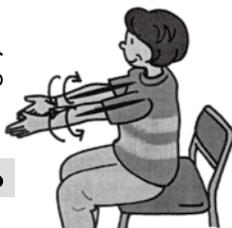
指の力がアップする



### 2. 腕の内転と外転

- ①腕を伸ばす
- ②腕全体を内へ外へ交互にゆっくりひねる。

腕の筋を刺激する



肩がすっきり軽くなる

### 3. 肘の上げ下げ

- ①両手の親指を肩に軽くつける。
- ②肘を大きく上げ、ゆっくり下げる。この動作を繰り返す。
- ※肘を肩よりやや高く上げると刺激が大きくなる



脇腹を柔らかくする

### 4. 腕の上げと横曲げ

- ①胸の前で指を組んで頭の上へゆっくり上げる。
- ②右へ真横に少し曲げ脇を伸ばし、3秒くらい静止しゆっくり戻す。
- ※左右繰り返し行う。このとき反動はつけない。



### 5. 腰の前後曲げ

- ①両手を腰に当てたまま、上体をゆっくり後ろに曲げたあと、前に曲げる動作を繰り返す。

腹筋と背筋を柔らかくする



### 6. 背中伸ばし

- ①手を両膝の上当て、背中を伸ばす。
- ②息を吐きながら、おじぎをするようにゆっくり前に曲げたあと、上体を起こす。
- ※最初は腕の力で、慣れてきたら背中の中で上体を起こす。

背中筋力をきたえる



# 絶対に教えない！渡さない！ 給付金のサギに注意！

特別定額給付金（新型コロナウイルス感染症緊急経済対策関連）事業の実施に伴い、同給付金をかたる詐欺事件が発生しています。総務省や市役所をかたる電話やメールは、詐欺の可能性あります。くれぐれもご注意ください！

市区町村や総務省などが以下のことを行うことは絶対にありません！

**注意！** 現金自動預払機（ATM）の操作をお願いすること

**注意！** 受給にあたり手数料の振込みを求めること

**注意！** メールを送り URL をクリックして申請手続きを求めること

- ◎暗証番号
- ◎通帳
- ◎口座番号
- ◎キャッシュカード
- ◎マイナンバーカード

絶対に教えたり、渡したりしないでください



「怪しいな？」と思ったら、一人で悩まず、まず相談を！

消費者ホットライン (局番なしの3桁) **188**

新型コロナウイルス給付金関連消費者ホットライン **0120-213-188**



警察相談専用電話 **#9110**

西警察署 **092-805-6110**



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

「あおやぎ友の会」会員様募集中

入会金 12,000 円のみ (毎月の積立一切不要)

お葬式のあおやぎ <http://www.aoyagi-sougi.co.jp/>

西会館 西区石丸2-11-42 年中無休 24時間受付  
TEL:092-885-1311

臨済宗 大徳寺派

長善寺

福岡市西区大字田尻324  
電話 092-806-0104

許可番号 福岡県知事 許可(般-27)第105097号  
型 枠工事一式

木下組

西区金武1510-1  
TEL:092-834-4677  
FAX:092-894-8283

石州/三州/コロニアル/  
各種瓦 販売 施工

桑田瓦店

西区吉武 339-1  
TEL 092-801-8236  
FAX 092-811-7744

# 老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償

2020年10月版

## 傷害保険 〈掛金・補償内容〉

### 自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

8,000円タイプと12,000円タイプについては、他人の物を壊したり、他人にケガをさせた場合も対象となります。

① **対象**: 老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。  
加入手続きは所属の老人クラブの保険担当者が取りまとめる団体保険です。

② 保険加入月 および保険期間	保険加入月(年2回のみ)	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
	2020年10月加入の場合	2020年7月1日~9月15日まで	2020年10月1日午後4時から1年間
	2021年 4月加入の場合	2021年1月1日~3月15日まで	2021年 4月1日午後4時から1年間

③ **掛金払込の条件**: 申込みの人数に関わらず1回の払込につき掛金総額3,000円以上(追加の場合も同様)  
※払込手数料は申込者負担

④ **補償範囲・掛金タイプ**: 「24時間型:4タイプ」・「活動型:2タイプ」の6タイプから1人1つ選択してください。  
複数口加入はできません。

### ⑤ 掛金・補償内容

タイプ	24時間型				活動型	
	クラブ活動中(往復途上(注1)を含む)・クラブ活動中以外を問わず日常生活全般(24時間)のケガを補償します。 【補償額】上段:活動中のケガの補償額 下段:(活動中以外のケガの補償額)					
補償内容(保険金額)	12,000円	8,000円	5,000円	3,500円	1,000円	500円
死亡保険金	344万円 (174万円)	217万円 (132万円)	210万円 (125万円)	137万円 (92万円)	85万円 (-)	45万円 (-)
後遺障害保険金(注2)	170万円 (-)	85万円 (-)	85万円 (-)	45万円 (-)	85万円 (-)	45万円 (-)
入院保険金日額(注3) 1事故につき30日限度	6,400円 (2,400円)	3,450円 (1,450円)	3,250円 (1,250円)	1,950円 (950円)	2,000円 (-)	1,000円 (-)
通院保険金日額 1事故につき30日限度	4,100円 (1,500円)	2,250円 (950円)	2,100円 (800円)	1,250円 (600円)	1,300円 (-)	650円 (-)
個人賠償責任補償 (自転車事故も含む)(注4)	1億円限度		1億円限度			
地震・噴火・津波 危険補償	○ (死亡・入院・通院)		○ (死亡・入院・通院)			
熱中症危険補償	○ (死亡・入院・通院)					

### ⑥【クラブ活動中とは】

(1)「所属する単位クラブが予め計画・実施する活動」および(2)「市区町村(地区・校区)から全国までの各連合会が主催する活動イベント」ならびに(3)「老人クラブ関係者として他団体の活動」への参加・往復途上を含みます。  
事故証明者: 単位クラブ関係者、参加した主催者連関係者

(注1) 往復途上とは、自宅(マンション、アパートなどの集合住宅は専用部、戸建ては敷地を含む)を出てから、クラブ活動場所までの通常経路を指します。  
(注2) 後遺障害保険金は、クラブ活動中のケガに起因する場合のみが対象となります。後遺障害の程度に応じて、クラブ活動中の後遺障害保険金の4%~100%が支払われます。  
(注3) 手術保険金として、入院中は入院保険金日額の10倍、外来(入院中以外)は5倍がお支払対象となります。傷の処置や抜歯等お支払いの対象外の手術があります。  
(注4) 1事故について1億円を限度に保険金をお支払いします。

⑦ **ご注意** 「24時間型」については、職種級別A(無職・事務職(ケガリスクの低い職業)等)の場合の保険金額となります。  
職種級別B(ケガリスクの高い職業)については、下記をご参照ください。「活動型」に職種級別はありません。

- 職種級別Bに該当する主な職種
  - ・「自動車運転者」、「建設作業者」、「農林業作業者」、「漁業作業者」、「採鉱・採石作業者」、「木・竹・草・つる製品製造作業者」(以上6職種)
  - ・上記に該当する方は、保険金額が変更になります。
  - ・詳しくは取扱代理店もしくは引受保険会社にお問い合わせください。

## 賠償責任保険 〈掛金・補償内容〉

他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険。自分のケガは対象になりません。

- ① **対象**: 老人クラブ(全員加入が条件となります)
- ② **保険期間**: 毎年10月から1年間
- ③ **掛金**: 1人年額100円(最低引受保険料3,000円)
- ④ **補償**: 支払限度額1億円



### 公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

受付時間 9:30から17:00まで(土、日、祝祭日、年末年始)

加入申込書等、資料請求先

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせ先

03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> (老人クラブ傷害保険) 検索 メールアドレス [hoken@senior-ltd.com](mailto:hoken@senior-ltd.com)

(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768

(引受幹事保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社(担当課)医療・福祉法人部 法人第二課 TEL.03-3515-4144

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。  
「老人クラブ傷害保険」

■活動型: 老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険

■24時間型: 総合生活保険(傷害補償)

「老人クラブ活動専用賠償責任保険(施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険)」

ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」「概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししてあります保険約款によりませんが、ご不明な点がある場合には、代理店までお問い合わせください。

20-T00405 2020年4月作成

# 会員文芸

## 俳句

春菊の花咲くまでは耕やさず

壱岐南校区 野方福寿会 的野 しづ子

池の面に映る菖蒲の紅の濃し

愛宕浜校区 マリナタウンシニア会 江副 史子

強風の川面に踊る渡り鳥かな

愛宕浜校区 マリナタウンシニア会 麻生 昭雄

## 短歌

われひとり朝日そそぐ部屋に居ておひな様折る誕生日かな

今津校区 第三松寿会 相田 絹代

失せものを探し当てたる喜びに胸のつかえの瞬時に下りる

姪浜校区 新寿会 片山 悦子

赤とんぼ取ってくれろとせがむ見にへっぴり腰で駈ける父親

愛宕浜校区 虹の会 野田 敏勝

## 川柳

ゴミ屋敷不要不急で大掃除

愛宕浜校区 マリナタウンシニア会 大森 節子



## 『西区老ク連だより』文芸作品募集

短歌

俳句

川柳



応募先

〒819-8501

西区内浜 1-4-1 西区役所 3階

西区老人クラブ連合会 事務局

TEL 092-895-7107 FAX 092-881-5874

### 【応募方法】

★必ず校区名、クラブ名、氏名、年齢、連絡先を明記ください

★短歌・俳句・川柳は一人各2首、2句までとします

## 展示会作品募集中!

### 《第50回福岡市高齢者美術展》

◆部門:(1)洋画 (2)日本画 (3)書 (4)写真 (5)工芸

◆対象:市内居住の60歳以上のアマチュア

◆募集期間:8月15日(土)~9月14日(月)

◆展示:10月13日(火)~10月18日(日)福岡市美術館

### 【申込み方法】

「往復はがき」に下記の事項を楷書でご記入ください。

①氏名(ふりがな) ②生年月日 ③住所 ④電話番号 ⑤所属老人クラブ名 ⑥出品部門名 ⑦作品の題名(ふりがな)

※昨年度特別賞受賞者は「特別出品」とご記載ください。

◎作品搬入 10月12日(月)午前10時30分~11時30分

◎作品搬出 10月18日(日)午後5時30分~6時

### 《宛先》

〒810-0062

福岡市中央区荒戸 3丁目 3番 39号

市民福祉プラザ内 福岡市老人クラブ連合会事務局

(TEL 092-713-1340・FAX 092-713-0157)

### 「シルバー川柳」

四元号生き抜き迎える白寿かな

じいちゃんにスマホ教える孫5才

若作りしても話題はみな昭和

朝起きて調子いいから医者に行く

うまかった何を食べたか忘れたが

納得をするまで計る血圧計

歩幅減り歩数が増えた万歩計

懐メロが新し過ぎて歌えない

生きがいは何かと聞かれ「生きること」

全国有料老人ホーム協会「シルバー川柳」より

# 会員募集

## 仲間と一緒に 人生を楽しもう!

老人クラブは、仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行うとともに、その知識や経験を生かして、地域の諸団体と共同し、地域を豊かにする社会活動に取り組み、明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努めることを目的にしています。

長い人生で得た知識や経験を生かし、老人クラブで仲間とともに新たな自分を探しませんか?

- 生きがいづくり
- 健康づくり
- 仲間づくり
- 地域づくり



- ◆おおむね 60 歳以上の方なら、どなたでも入会することができます。
- ◆入会を希望される方は、**お住まいの地区のクラブに直接**お申し込みください。
- ◆最寄りのクラブが分からない、連絡先が分からないときは、**西区老人クラブ連合会事務局**までお問い合わせください。

お問い合わせ

西区老人クラブ連合会事務局

☎ 092-895-7107

### 編集後記

鳥が鳴かない日はあつても、コロナの報道がない日はありませんでした。本紙が皆さんに届く頃には終息していることを願っています。

2月以降の一部の年間行事は縮小や中止となり、広報部では、原稿の少ない紙面づくりとなりました。今年度は、部員の入れかえがありました。広報部では、和気あいあいとしたポジティブな意見交換ができました。次号の制作も楽しみます。皆さんにはコロナで不安と心配の中、原稿をいただきありがとうございました。

前号からは優しい、思いやり、仲間づくりのやる気が伝わり、長寿社会での人生100年の老いてからこそこの良い人間関係づくりがみられる紙面に励まされました。

一方、校区や単位クラブの脱会や解散を目にします。当事者は熟慮を重ねた結果でしょうが、仲間を失うのは残念です。私たちはお互いに仲間の考え方や行動を共有しながら、仲間の輪を広げていきたいものです。

次号も皆さんの多くのご投稿をお待ちしています。(西区老人クラブ連合会 副会長 神園 興也)

ご協賛いただきました皆様方へ このたびは、西区老ク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。

福岡市 西区老人クラブ連合会

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

**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

FCS 社会福祉法人 福岡ケアサービス お気軽に相談ください ☎881-0090

内科・呼吸器内科・アレルギー科

**ひらやま内科クリニック**

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:30	●	●	●	●	●	●
午後 14:30~18:00	●	●	●	●	13:00まで	13:00まで

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 あり ☎894-1066

お薬をご自宅までお届け致します  
24時間体制、年中無休

訪問調剤薬局

**株式会社 金宝草**

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

**堺整形外科**  
スポーツ&糖質制限クリニック

**365日診療**

TEL.092-805-1001 福岡市西区西都

社会福祉法人 佑土福祉会

介護老人福祉施設 **下山門**  
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