

令和2年度 運営委員

Table with 3 columns: 役職名, 氏名, 校区・地区等. Lists members including 佐藤 光, 木内 潤子, 柴田 宏, etc.

令和2年度 校区・地区女性部長

Table with 3 columns: 役職名, 氏名, 校区・地区等. Lists female department heads including 木内 潤子, 郡嶋 郁子, 佐田 恭栄, etc.

令和2年度 表彰者一覧

中央区老人クラブ連合会 表彰

Table listing award recipients for the Chiyoda District Senior Club Federation, including 高窪 恵美子, 堀田 芳子, 高野 幹也, etc.

Table listing award recipients for the Chiyoda District Senior Club Federation, including 後藤 芳子, 黒瀬 和子, 相 啓子, etc.

表彰状等は、新型コロナウイルス終息後、運営委員を通してお渡しいたします。ご了承ください。

福岡市老人クラブ連合会 表彰

Table listing award recipients for the Fukuoka City Senior Club Federation, including 吉岡 剛, 萩野 昭, 渡邊 健一, etc.

(敬称略)



中央区老人クラブ連合会 会長 佐藤 光

困難を乗り越え 笑顔の日々を

校区・地区会長の皆様、単位クラブ会長の皆様、校区・地区女性部長の皆様、すべての会員の皆様、お元氣でお過ごしでしょうか。突然降って湧いたよ...

多くの役員にご参加いただき開催する令和2年度総会は、福岡市の要請により、規模を縮小、時間を短縮して、会長1名、副会長2名、事務局1名の計4名で開催しました。また、6月の「高齢者囲碁・将棋大会」や、7月開催予定の「高齢者演芸大会」、その他、諸々の事業を全て中止いたしました。会員の皆様の地域においても、小規模の会議以外は全て...

の活動が中止となっており、幸いにも会員の方から感染者が出たという悲しい知らせは、まだ聞いておらず、唯一の慰みではありません。現在は、日常が徐々に元に戻りつつありますが、くれぐれも3密を避け、日々の生活や会の活動を行っていただくようお願いいたします。今のようないたしな状況が続けば、10月のグラウンド・ゴルフ大会は...

ぜひ開催したいと思っております。それ以後の事業も例年通り実施する予定です。会員の皆様、あと少しだけ自粛生活を続けましょう。きっと、これまで通り、元氣で笑いに満ちた生活が戻ってきます。今少し耐えましょう。会員の皆様に再びお会いできますことを、心より楽しみにしております。

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

Advertisement for 池田バスキュラーアクセス (Ikeda Busculler Access) with contact info and services.

Advertisement for 武田医院 (Takeda Hospital) with a schedule table and contact info.

Advertisement for 吉村内科 (Yoshimura Internal Medicine) with contact info and services.

Advertisement for まち神経内科クリニック (Machi Neurology Clinic) with contact info and services.

Advertisement for 薬院ひ尿器科 (Yakuen Hiyaki) with contact info and services.

Advertisement for 清水皮膚科医院 (Shimizu Dermatology Hospital) with contact info and services.

Advertisement for 元氣堂薬局 (Genki-do Pharmacy) with contact info and services.

Advertisement for まいづる内科クリニック (Maizuru Internal Medicine Clinic) with contact info and services.

令和2年度 月別事業予定表

Table with columns: 実施日, 事業名, 場所, 対象. Contains monthly activity schedules for various groups and committees.

Table with columns: 実施日, 事業名, 場所, 対象. Contains monthly activity schedules for various groups and committees.

※「中央区老ク連だより」の発刊(令和2年7月および令和3年1月予定)
※各種事業については、会場の都合や天候不順により、開催場所や日時を変更することがあります。

※生きがいと健康づくり、友愛訪問、老人いこいの家消耗品補充業務は随時

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

医療法人 岩崎整形外科クリニック
診療時間: 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 ☎(092)716-5816

内科・療養病床
ひら お やま
平尾山病院
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

とみた内科クリニック
Tomita Internal medicine clinic
診療時間: 午前 9:00~13:00, 午後 15:00~18:00
福岡市中央区小笹4-4-5
TEL:092-707-2103

日帰り 白内障手術
本多眼科
ロイヤルホスト平尾店前
診療時間: 9:00~12:30, 14:30~18:00
☎092-534-4800

やさしい薬局
セジマ調剤薬局 薬院
ウエルケア訪問看護ステーション
中央区薬院2丁目6-1 代092-762-2130

武井歯科医院
TAKEI DENTAL CLINIC
☎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

山の上
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

南当仁校区老人クラブ
功寿会連合会は、「健康・友愛・奉仕」の3大運動を展開し、魅力ある楽し

い老人クラブです。
私が第八功寿会に入会して10数年が経ちました。その間、年3回のバ



会長に就任
心新たにスタート

第四功寿会
会長 安部 和廣

校区・地区
単位クラブ

活動紹介

このたび第四功寿会会長の辞任により、後を引き継ぐことになりました。会長職を全うできたことです。

スハイク、年2回の一泊旅行、ダーツ、グラウンド・ゴルフ、清掃、小学1年生と昔の遊び等の様々な行事に参加してきました。今振り返って良かったと思うのは、数多くの方と出会い、また人生の先輩である方たちと楽しい会話をし、自身の健康維持をすることができたことです。

今後とも
ご指導のほどよろしく
お願い申し上げます。

当会員の皆様が健康で、楽しく参加できるように、また新規会員の増加を図るために努力していく所存です。

今は新型コロナウイルス感染症の影響で、外出自粛が続く、各行事が中止になっていますが、引き続き健康管理に注意していきましょう。



第10回
中央区高齢者ダーツ大会

若いもんには負けられん！ 96歳の重松一さんが入賞

12月10日(火)、中央体育館にて開催した第10回中央区高齢者ダーツ大会には、毎回90歳以上の方も元気に参加しており、今大会も7名が高齢者賞を受賞しました。



重松一さん(96)

中でも96歳の重松一さんは、Aコートのカウント・アップの部で第4位に入賞する見事な成績を残しました。年齢を感じさせずはつらつとプレーする姿は、中央区老人クラブ連合会にとって健康長寿のお手本です。これからもダーツを続け、また、趣味や生きがいを持ち、いつまでもお元気でご活躍ください。

大会結果 (カウント・アップの部)

Aコート				Bコート			
優勝	中島 繁康	小笹 A		優勝	高松 流子	福浜 B	
準優勝	村山 義道	小笹 A		準優勝	友田 由子	小笹 B	
第3位	鈴木 昭	春吉 A		第3位	砂原 公子	赤坂 B	
第4位	重松 一	大名 A		第4位	鶴 昌江	小笹 B	
第5位	長瀬 新市	福浜 A		第5位	姉川 雅代	平尾 B	

(敬称略)

《健康メモ》
『噛む力』を維持しましょう！

- #### よく噛むための工夫
- ① ゆっくり味わって食べましょう
 - ② 飲み込む前に5回多く噛みましょう
 - ③ 食材を大きめに切ったり、硬めにゆでたりしましょう
 - ④ 食物繊維が多い食材を使いましょう
 - ⑤ 箸置きを活用し噛む回数を意識して食べましょう

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

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 当仁小学校斜め前
ヒルズ大濠館 1F 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

歯科・小児歯科・矯正歯科
浄水通こども大人歯科クリニック

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

☎092-521-1876 www.jyousui-dc.com

GOSHO GA-TANI HOME CLINIC GROUP
内科・精神科 記憶あんしん外来
御所ヶ谷ホームクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
10:00~12:30	○	往診	○	○	○	○
14:00~17:00	○	○	○	○	○	○
9:30~12:30	○	往診	○	○	○	○
14:00~17:00	○	○	○	○	○	○

TEL.092-739-8525 予約制・日・祝休診
福岡市中央区舞鶴1-6-1 ラフォーレ舞鶴2F

皮膚科形成外科
和田クリニック

※初診の方は30分前までの受付です
※駐車場 T-Sパーキング内(21・22、コイン駐車場)

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

休診日/木曜、土曜午後、日曜、祭日
中央区荒戸 1-6-7 ☎(092) 732-8778

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

当仁

ラジオ体操で健康増進と絆づくり

当仁校区

■ 会長 井上 宏

午前6時半過ぎ、ほろりと、ちり取りを手に足早に公園へ向かう人たちがいる。実はみんな早朝ラジオ体操に参加する人たちである。

公園でラジオ体操を始め、めたきっかけは、例年行われていた夏休みの子ども会のラジオ体操である。地域住民にも参加の呼びかけがあり、ある会員から夏休みの体操が最終日を迎える日に「子ども会のラジオ体操は今日で終わるけど、この公園でラジオ体操ができたらいいいね」という声があがった。その声をきっかけに私たちは、ラジオ体操の実現

に向けた取り組みを始めたのである。

自治会にも協力をお願いし、□□ミだけでなく自治会の掲示板なども活用して参加を呼びかけ、何とか半月後の平成30年9月15日にラジオ体操会を開設した。

会場は児童公園ではあるが、電源がないことが問題で、区役所に相談するも簡単には解決できないとのこと。仕方なく乾電池使用のラジオカセを使うことになったが、その後いろいろトラブルに遭遇し、体操を中断することも度々あった。このような問題が起こるたび

に、みんなで悩みながらもこれまでラジオ体操を続けることができていた。

発会当時5、6名の参加者で始まったラジオ体操も、今では15名前後にまで増え、週1回の休み以外ほとんど毎日のように続けてきた。

ラジオ体操のメンバーの平均年齢は79歳。小雨が降っても公園に集まりラジオ体操開始の時刻になると不思議と雨が止むことが多い。過去一年でも降雨のため中止にした数は少なく、きつとみんなのやる気に天候も味方してくれているかのようである。

ラジオ体操をはじめ1年8カ月。(□□ナ禍で3週間休む)週1回休む以外は、継続して頑張ってきた。今では毎日笑顔いっぱいのおいさつで始まるラジオ体操の前に、公園と近くの道路清掃活動も行っている。ちり取りとほうきを持参してラジオ体操通いをするのもすっかり定着している。

5月中旬頃になると、



西公園の松の木越しに照りつける陽光を背に、自らの影を追いながら体操に励む姿が、眩しく感じられる。開設当初悩んでいたラジオカセも、今ではスマホと、Bluetoothスピーカーに代わる。家で充電さえ忘れなければ、電源やケーブルがなくても心配することもなくラジオ体操を楽しむことができる。技術の進化に驚きながらも楽しくラジオ体操ができることに感謝しつつ、□□ナ禍が収まらない現実の中で、今後も新型コロナウイルス感染症に負けない健康

づくりをラジオ体操の間とともに励んでいきたい。

また□□ナ禍の最前線で必死の医療業務に取り組んでいる方々にエールを送るとともに、□□ナ禍克服のために、自分ができることを私たちが再確認し、自分自身とみんなのために徹底して実行していきたい。

そして、改元の日である令和元年5月1日、参加者みんなが誓った東京2020オリンピック開幕の日を目標に、これからもラジオ体操を頑張っていきたいと思う。

伊崎公園 ラジオ体操会開設一周年

参加し続けた皆さん
自分と夢をあげましよう
令和元年9月15日

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 平日 AM9:00~PM6:30 (昼休 PM0:30~PM2:00)
診療科目 内科・循環器科・水曜 AM9:00~PM0:30
心臓血管外科・土曜 AM9:00~PM2:30
リハビリテーション科 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
TEL 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

家入歯科医院

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

13:00まで
△休診日/日曜、祝祭日

中央区梅光園1-1-5 ロイヤルマンション六本松1F
TEL 092-733-0212

医療法人 尚歯会 **的野歯科医院**

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

▲14:00~17:00 休診日/日曜・祝日

TEL 092-524-1011 薬院大通りから徒歩30秒

中央区薬院4-6-4 3台

医療法人 ふれあい会 **なかとみ歯科医院**

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

14:00まで ☆
日あり 休診日/日曜・祝日

福岡市中央区平和5丁目5-23
TEL.092-524-8868

随想

コロナ禍 誰も言わない 「イチバンタイセツナ」

福浜 第三福寿会 郷原 清



まず、このたびの新型コロナウイルス感染症で亡くなられた全ての方々に、心から哀悼の意を表します。そして、このウイルスと闘っていらっしやる全世界の方々に「負けるな!」「必ず勝つよ!」と力強いエールを送ります。

オリンピックも延期になり、各種スポーツや催しも中止になりました。新聞やテレビでも毎日この話題でもちきりです。毎回必ずすごい肩書の先生が登壇され、恭しく拝聴して真剣に意見を述べられています。が、実はその内容が「うがい、手洗い、マスクをする、三密を避ける、外出をしない」ですか? 日本は保険制度がしっかりしており、国民も素直な人が多いです。したがって感染率、死亡率も低く感染拡大防止に成功しています。引き続き…。これで良いのでしょうか?

もともと「病氣」というものは、病源とこれと闘う人間との勝負だと思えます。多くの皆さんに愛読されている「孫氏の兵法」にも「敵を知り、己を知れば、百戦危うからず」とあります。敵は新型コロナウイルスですから、その実体は分からなくても当然です。

大変言いにくいことですが、人間の歴史、過去を振り返れば、すべての病氣を治して克服してきたのは、人間の自然治癒力に他なりません。医学の力、薬の力ではありません。もし、貢献したと言われたとしても、それはほんのわずかのことだと思います。現存する医薬品の中で、直接病氣そのものを治癒させる薬は、私の知る限り、一品もありません。みんな、対症療法の薬ばかりです。過去20年間、医薬業界に身を置いた、私の本音です。

組織活動は健康長寿の秘訣



「日本老年学的評価研究」の研究によって、老人クラブのような組織活動が健康長寿にプラスの影響を与える可能性が高いことが明らかになりました。

- 人との交流が多いと健康にプラス
- 運動は仲間とすると健康にプラス
- 笑いのある生活が健康にプラス
- 地域組織への参加は健康にプラス

地域で役割を担って長生きしよう!
役員・リーダーには長生きのごほうび

老人クラブなどの役員は、通常のメンバーより死亡率が低い結果が出ました。組織内で大切な立場につくことで、生きがいや責任感(社会的有用感)が高まったことが原因の一つと考えられています。

「現代医学(西洋医学)には、現実に生活している人間の病氣を治す」という視点がないのが最大の欠点なのです。研究は人間が対象ではなく、試験管の中のこと、人間そのものがよく理解されていないのでは無いでしょうか?

漢方医学では、人間は大別すると「陰・陽・虚・実」の4種の体質があることを学びます。一つの病氣に対して、服用する

薬は体質により全部違います。生まれつき、丈夫で体温が高い人には有効な薬であっても、虚弱で体温が低い人や、持病がある方等に用いると毒になる例が多いのです。そのように体質や病氣の進行状況を見極めて、治療にあたるのが基本です。漢方学がいかに人間を大切に治療するものであるか改めて感動します。

コロナウイルスと闘うには、身体をあたためることが最良だと思えます。胃腸、女性の方は腰、下半身に特に気をつけてください。ほとんど

の方がマスクをしています。マスクよりその下の首をしっかり保護して体温を逃さないことです。また手首や足首を温めると効果が上がります。

衣服や食べ物、入浴、運動等も知恵の出どころだと思えます。鳥や動物は体調が悪い時、体を膨らまして丸くなったり、あるいは地中に身を埋めて回復を待っています。誰に教えられなくとも、理にかなった治し方をとっています。

自分の責任で自信を持ってコロナと闘い、自分の責任で勝ってください。

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

相続・遺言・後見・交通事故 豊富な知識と経験

弁護士法人 あずま綜合法律事務所

弁護士 東 富士男 弁護士 東 拓治
弁護士 岡崎 篤嗣 行政書士 東 崇史

中央区赤坂1-16-13 上ノ橋ビル3階
TEL.092-711-1822

トラブルは早めの対処で円満解決へ

リュウ法律事務所
Yoo Law Office

弁護士 柳 教日

中央区赤坂1-7-23 赤坂弁護士ビル304
お気軽にご相談ください ☎092-717-2011

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 予約可
TEL (092)721-6679

外科・整形外科・胃腸外科・肛門外科

桜坂中央外科

院長 高原 清彦
副院長 住吉 康史

中央区桜坂2丁目1-41
TEL 751-5914

ご相談などお気軽にご連絡ください

KIYAMA Tax Accounting Office

木山浩晃税理士事務所

税理士 木山 浩晃

中央区薬院1丁目6-9 福岡ニッセイビル302号
TEL 092-791-7671 FAX 092-791-7672

司法書士 土地家屋調査士

岩本事務所

司法書士 岩本 宏憲
土地家屋調査士

中央区薬院1丁目13-8 九電不動産ビル4階
電話 092-751-7121
FAX 092-761-2600

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

社会福祉法人 あずか福祉会

特別養護老人ホーム **煌奏館** -こうそうかん-
・ケアマネジメント・デイサービス・ショートステイ 併設

中央区清川2丁目17-17
TEL:092-534-8511 FAX:092-534-8512
ケアマネジメントセンター 煌奏館 TEL:092-534-8577
デイサービスセンター 煌奏館 TEL:092-534-8521

コロナの終息を願う

福浜 第四福寿会 岩 キクセ

今年のはじめに「何かいいことがあるのでは」と書いたものでしたが、その頃には、中国の武漢で新型コロナウイルスの蔓延が始まっています。そんなことは露知らず、気づけばオリンピック開催をはじめ、何もかもが中止になってしまいました。

こんな年になりましたが、世の中にはいろいろな菌があり、これまでも人類を脅かしてきました。しかし、人間たちはそれに打ち勝ってきたのです。このコロナでも、一日も早く世界中の科学者たちがウイルス菌をやっつける妙薬を発見してくれることを全世界が祈っています。すでにレムデシビルがコロナの治療薬として注目されています。世界中でコロナにより重症、軽症など罹患された方もいらっしゃると思います。日本もさながら一万人以上も感染者を出しています。緊急事態宣言も出されましたが、その中で遊興にふける人を罰則することもしません。これが民主主義なのかもしれません。医療従事者や看護師さんたちが家族がいても家に帰ることができずに頑張っている姿をテレビで見ると、本当に腹立たしくなります。これも日本のいい所なのでしょう。私も夫が4月に亡骸になりました。話し相手もなく、年もとっている私のようなものはコロナに罹ることなく自粛を守り、コロナの終息まで自分自身を明るくし、福寿会の皆さんに会える日を楽しみに頑張っています。

日常生活が一変 新型コロナウイルス

警固 第一百寿会 矢野 美代子

まだ桜のつぼみが堅かった頃「今月の定例会は中止にします」と食進会から連絡がありました。その後いろいろな団体

の定例会、町内の花見会、新1年生の下校補助のボランティアと恒例の春の行事が中止になってしまいました。

4月には緊急事態宣言が出され、ほとんどの飲食店や商店が休業状態になりました。私が住んでいる警固の町もシャッターに「臨時休業します」と貼り紙をした店が多く、これまでの風景が一変しました。

新型コロナウイルスの感染拡大防止には、三密を避けることが大事です。家族間でも、食事やおしゃべりは横並びにすること、外で人と会ったときも距離をあけて

行事が中止になってしまいました。4月には緊急事態宣言が出され、ほとんどの飲食店や商店が休業状態になりました。私が住んでいる警固の町もシャッターに「臨時休業します」と貼り紙をした店が多く、これまでの風景が一変しました。

マスクをしたまま、ごあいさつ程度にするとは。なんとも寂しい予防法ですが、約3日分の献立を考えてスーパーに行く回数減らすなど、自分のできる予防法を実践しています。

また体力維持のため、毎朝、大濠公園でウォーキングを行い、他の人との距離をぐんとあけてのラジオ体操に参加しています。近所の公園の清掃活動も老人クラブで月1回行っていましたが、参加は有志だけで、おしゃべり



穴埋め漢字クイズ

中央の「□」に入る漢字一文字を当ててください。「→」の方向に二字熟語ができるように考えましょう。



第①問
参 ↓
追 → □ → 工
↓
入

第②問
鉄 ↓
発 → □ → 撃
↓
火

第③問
一 ↓
毎 → □ → 餐
↓
酌

第④問
熱 ↓
発 → □ → 気
↓
騒

第⑤問
暗 ↓
沈 → □ → 禱
↓
認

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

相続対策でお困りの方はぜひご連絡お待ちしております
井上税理士事務所
税理士 井上和宏
中央区警固2丁目18-17
SHOWA けやき通りビル5F
☎092-406-3087

林 法律事務所
弁護士 林 健一郎
電話 092-714-2030
FAX 092-761-7680
福岡市中央区大名2丁目10番43号
宮原ビル3階(大名2郵便局)

平和の森 法律事務所
弁護士 平田 広志 弁護士 西岡 里恵
無料電話相談受付中
お気軽にお問い合わせください
TEL:092-741-2623
FAX:092-741-2615
中央区渡辺通一丁目12番9号フジビル7階
http://heiwanomori.net

遺産相続など、お困りごとがあればお気軽にご相談ください
篠原広幸法律事務所
弁護士 篠原 広幸
TEL.092-401-1170
FAX.092-401-1171
中央区薬院1-6-9 福岡ニッセイビル502

税理士法人 みつわ会計
認定経営革新等支援機関
税理士 武末 和彦 溝川 秀樹
古谷 和徳 湯口 貴司
福岡事務所 福岡市中央区平尾1丁目3-19
TEL 092-533-0074 FAX 092-533-4082
対馬事務所 長崎県対馬市厳原町国分1369-2
TEL 0920-52-1940 FAX 0920-52-0225

税務 会計 相続 経営相談
TKC コンピュータ会計 池田総合会計事務所
所長 池田 一正
税理士
中央区平尾2丁目15-16 MIYOビル2階
電話 092-524-2717
FAX 092-524-2850

TKC 國友俊康税理士事務所
所長 國友 俊康
税理士
中央区平尾3丁目1-3 ロイヤル薬院ビル3F
TEL.092-791-2530
FAX.092-534-5487

相続・贈与のご相談なら
藤川 税理士事務所
税理士 藤川 耕平
中央区赤坂1-16-13
上ノ橋ビル4F
☎092-791-3027
FAX.092-791-3028

随想

思い出の家族旅行

赤坂

福寿会

原口 昌士

那覇空港に到着。

令和元年11月中旬とは
いえ、暑いぐらいの気候。
早朝、ラジオで福岡は気
温12度と予報されていた
のでTシャツを持参し、
着替えて出発の準備。

夏、長女から「お父さ
ん、11月13日と14日に沖
縄に連れて行くから行き
たい」と決めといて」と
言われ、早速地図やパン
フレットに目を通したが、
以前訪れた宮殿と平和の
礎は行きかけたものでは
ずさず、そのほかは一任
した。

娘は行き先やホテル、
時間等を迎えるの車やガイ
ドさんと連絡。打ち合わ
せをし行程表を作成して
当日、滞りなく行動でき
るよう準備完了。

別の便で次女が千葉か
ら到着。家内共々、家族
4人で迎えるの車に乗り込
んだ。道の駅や名物グル
メの店を訪れ、平和の礎
へ。資料館で沖縄戦の悲
惨さや、歴史的教訓を学

び平和のありがたさを実
感。その後、世界遺産の
斎場御嶽を巡りホテルへ。
チェックイン後、連れ立
ってグラスボートに乗り
海へ。強化ガラスの船底
から見える魚の群れに大
人げなく歓声を上げた。

ホテルに戻り、露天風
呂で沈みゆく夕日を眺め
疲れを癒やす。家族そろ
っての夕食では、飲み物
は酒あり、ビールあり、
ワインありでそれぞれ自
己流。料理はチョットゼ
いたくに料理長お任せで
豪華に。でもアルコール
と疲れのせい、完食は
ならず残念。寝床は大広
間で頭を向かい合わせ、
明日の夢を見る家族幸せ
の時間を過ごした。

翌14日、空港に戻り荷
物を預け、守礼門に向か
い予約のガイドさんと落
ち合う。行程表通りにガ
イドさんの案内で目的の
地へ進む。まず首里城へ。

火災で焼失した構造物に
対してカメラを向けるこ
とはできなかった。
続いて、前回訪れた時
には行かなかった軍司令
部壕の跡へ。金城町石畳
道を散策し、第二尚氏玉
陵を拝し沖縄料理の昼食
をとった。長女は仕事、
次女は千葉にいるため、
普段の昼は家内と2人で
とる。連日4人そろって

の食事はやはり楽しい。
国際通りを経て陶芸体
験を行った。次女はシー
サーを作り、残る3人は
同じ粘土の量で平皿作り
に挑戦した。後日配送さ
れた現物は長女が一番大
きく家内が次、慎重にな
りすぎて動作がぎこちな
かったのかなあ：私のも
のが一番小さかった。
モノレールで空港へ行

き、ラウンジでしばらく
休憩。21時過ぎ、那覇発
の飛行機で福岡、羽田へ
それぞれ帰路につく。機
内での夕食もつまかった。
家族いつもの通りの自
然体の行動。これが何よ
りであった。令和2年6
月、娘たちは新型コロナウイルス
ウィルス終焉を期待して、
来年は海外旅行を目論ん
でいるようである。

母を思い 生活習慣を考える

小笹 第一小笹平和会
黒瀬 隆巖

昨年10月、小笹公民館
で開催された「介護と健
康を考える」講演会に参
加し、改めて現在の生活
習慣を見直すことにしま
した。

振り返れば、退職後1
年で脳梗塞を発症し、術
後2カ月のリハビリを経
て退院。多少、言葉の出
づらさはあるものの、再
び日常生活を送れるよう
になりました。

しかし1年後に今度は
带状疱疹を発症。しかも
症状が重く、いまだに後
遺症に悩まされていま
す。現役時代は大きな病
気や怪我もなく、健康が
当たり前のように思って
いましたが、大病を患っ
てみて、健康の大切さを
実感しました。しかしな
がら、日常生活に戻れば
戻るほど、生活習慣も以
前の状態に戻っていった
のも否定できません。

来年で100歳を迎え
る母が、故郷の介護老人
保健施設で穏やかな日々
を送っています。今は新
型コロナウィルス感染拡
大防止のため面会はでき
なくなりましたが、それ
までは、毎月、妻と車で
片道3時間かけて会いに

行くようにしてしまし
た。都合がつかず、会い
に行く日にちが少しでも
遅れると「病気になる
来られないのかと思って
いた」と心配しています。
いくつになっても子ども
のことを気遣う母です。
そんな母を心配させない
ためにも、自分自身これ
からの人生を健康で生き
ていくためにも、改めて、
日々の生活を見直さなけ
ればいけないと思いま
した。

息子が来るのを待ちわ
びている母のためにも、
新型コロナウイルスの一日も早い
終息を願っています。



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

設備・建築・土木関連資材商社

鋼管・バルブ・ビニールパイプ
管継手・建設設備機器

株式会社 後藤産業

中央区白金1丁目17番11号
TEL(092)522-5252 FAX(092)522-5251

快適環境を、都市へ、未来へ。

OASYS

大橋エアシステム株式会社

空気調和・衛生設備・設計施工

福岡本社 福岡市中央区薬院2丁目3-41
TEL 092-781-1238 FAX 092-732-6356
OHASHI AIR SYSTEM CO.,LTD.

建築・土木工事の
トータルエンジニア

NAKAMURA
創業 明治39年

髙土工 土木 山留 リニューアル 解体
PC版製造・取付 メガソーラー工事施工

中村工業株式会社

福岡市中央区舞鶴3丁目2-6
TEL 092-751-9381 FAX 092-714-0905
福岡・熊本・長崎・鹿児島
http://www.nakamura-k.com

株式会社 林 商会

株式会社
ハートス設計

Hearths

福岡市中央区赤坂1-3-1 赤坂ピアレ6階
TEL:092-739-0307
FAX:092-739-0308
http://www.hearts-sekkei.co.jp

有限会社 **西日本電設**

電気通信工事業

代表取締役 末安 嘉明
中央区平和3丁目10-7
TEL 092-526-9565
FAX 092-526-9566

「ニチコミ大賞 川柳!! 腕自慢!!」開催

大賞は商品券1万円!

**シニア川柳
作品募集中**

まずはクリック!

川柳 ニチコミ

博多大豆浪漫
豆腐づくり60年

有限会社 平山食品

代表取締役 平山 和博

中央区小笹1丁目7番14号
TEL 092-522-7140 FAX 092-522-7291

楽しく・気軽に脳トレしよう!

脳 いきいき

年齢とともに脳の様々な機能は衰えていきます。いつまでも元気な頭脳を保つために『脳トレ』をはじめましょう!

答えは11ページ

頭の体操 クロスワードパズル



タテ、ヨコのヒントをもとに答えを見つけ出し、マスを埋めていきましょう。A~Fのマスの文字を順に並べると、ある単語が出来上がります。

1	2	3		4		5
6				7	8	
9			10			
11		12			13	14
		C				A
		15		16		
			F			
17				18	19	
					B	
		20			21	
			D			

タテのかぎ

- 1 水泳、自転車、ランニングで競う鉄人レース
- 2 才知や徳のある、すぐれた人
- 3 門前〇〇を為す
- 4 畳表になる植物といえば
- 5 噛んだ後は紙に包んで捨てよう
- 8 物が見えにくく、目が疲れる。
二重に見えたりもする
- 10 〇〇〇無援だが、負けないぞ
- 12 同類の動物が互いに食い合う
- 14 赤ちゃんはこの中ですやすや
- 16 その道の、玄人です
- 19 〇〇の筈のように乱立

ヨコのかぎ

- 1 札幌の名所といえばここ
- 6 お昼の12時だ。今日は何にしようか
- 7 重さの単位ですね
- 9 同じ状態を保ち続ける。〇〇費がかかるなあ
- 10 新参の反対は?
- 11 輪になった紐で、いろんな形を作るよ
- 13 〇〇に交われば、赤くなる
- 15 床を拭く清掃用具ですね
- 17 ゴルフでパー5のホールは〇〇〇ホールと言う
- 18 殿中、松の〇〇〇で刃傷事件が!?
- 20 英語で書くと pond
- 21 アフタヌーンです

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

おかげさまで60周年
住まいのことはお任せください

株式会社内藤工務店

福岡市中央区港2丁目5番8号

☎ 092(751)1631

KSS 九州三建サービス株式会社
代表取締役社長 外峯 勲男

営業品目

空調設備メンテナンス 設備工事の設計施工
衛生設備メンテナンス 設備診断・老朽診断
電気設備メンテナンス 環境管理
防災設備メンテナンス 臭気対策コンサルティング
自動制御メンテナンス 省エネルギーコンサルティング
遠隔監視 機器販売

中央区舞鶴2丁目4番5号
TEL:092-751-1112 FAX:092-752-1690

松山建設株式会社
Matsuyama

本社 〒810-0011 福岡市中央区高砂2-24-23
TEL 092-533-0001 FAX 092-533-0002

誠実 信頼 感謝

株式会社黒木工務店

福岡市中央区大手門 1-5-1
TEL(092)781-4631 (代)

株式会社黒木工務店 検索

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

浄土真宗本願寺派
円龍寺

中央区平尾4-1-1
☎531-4641

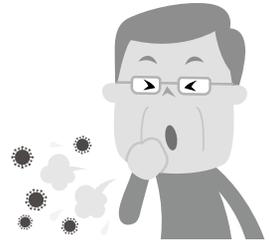
建築構造設計
十五設計株式会社
SINCE 1994.4
一級建築士事務所

代表取締役 木野 雅常

本社・福岡事務所 中央区平尾 2-19-7-2F
TEL.092-525-3755 FAX.092-525-1395
熊本事務所 熊本市中央区十禅寺 1-10-14
TEL.096-351-7715 FAX.096-326-3305

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? ● 毎日心がけ、感染拡大を防ぎましょう

《感染しないために》

- ①流水と石けんを使って丁寧に手を洗いましょう。
- ②手洗いの後は清潔なタオルやペーパーで水分をふき取りましょう。
- ③アルコール消毒液を使い、手の清潔を保ちましょう。



《人ごみを避けましょう》

《うつさないために》

咳やくしゃみをするときは、マスクやティッシュで口と鼻を覆いましょう。使用したティッシュはウイルスなどの病原体が付着しているため、すぐにゴミ箱に入れ、手洗いを行いましょう。

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

こんな方はご注意ください

息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある。重症化しやすい方で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある。上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く。

福岡市 新型コロナウイルス感染症相談ダイヤル

☎ 092-711-4126

■ 24時間対応



老人クラブ会員向け保険のご案内

クラブ活動も、日常生活も 備えて安心の毎日を!

全国老人クラブ連合会では、会員の方向けに3つの保険をご案内しております。

クラブ活動中のケガのみならず、日常生活でのケガも補償の範囲になっております（傷害保険24時間型。傷害保険活動型は、活動中のケガのみの補償です）。

また、他人にケガをさせてしまった時などの賠償責任保険もあります（単位クラブ全会員加入が条件）。

万々に備え、会員みんなで、そしてクラブでぜひ加入しましょう。



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 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、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。

2020年10月加入の場合	2021年4月加入の場合
2020年7月1日～9月15日まで	2021年1月1日～3月15日まで

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 = 自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償や熱中症危険補償を付加したタイプ
活動型/2タイプ = 自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償を付加したタイプ
 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。

賠償責任保険 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	②保険期間	③掛金	④補償
老人クラブ(全員加入が条件となります)	毎年10月から1年間	1人年額100円(最低引受保険料3,000円)	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 東京都千代田区麹町3-3-2 新設が関ビル5階
 加入申込書・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) (賠償責任) メールアドレス 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」「要約」「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申し合わせてあります。保険約款により、不透明な点がある場合は、代理店までお問い合わせください。
 20-T00405 2020年4月作成

俳句

コロナ禍や夏もマスクを盾として
夏帯の献上博多キュツと鳴る
支えらるる事なく立てり向日葵も
父の日の語りすくなき日暮かな

小笹校区 第六小笹平和会 小倉 昭子



結ひみくじのみが目につき梅はまだ
春嵐鉢物をみななぎ倒し

高宮校区 白金2丁目4区幸せクラブ 柳田 澄子

桜前線の列島めぐる新コロナ
コロナ避け日がな山畑四月尽
満ちし顔紅葉に染めてバスの旅

福浜校区 第二福寿会 井上 温子

「シルバー川柳」

デイサービス「お迎えです」はやめてくれ
ベントツから乗り換えたのは車椅子
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
家事ヘルパー来られる前に掃除する



全国有料老人ホーム協会「シルバー川柳」より

【俳句・短歌・川柳 作品募集】

最近、文芸作品（俳句、短歌、川柳）の応募が少なくなっており、この場を借りて次号「中央区老ク連だより第59号」に掲載する作品を募集します。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！



◆俳句、短歌、川柳のみ

◆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があります。

締切：令和2年10月1日(木)

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

皆様のご投稿をお待ちしています！

穴埋め漢字クイズ (答え)

- ①「加」=参加・加入・追加・加工
- ②「砲」=鉄砲・砲火・発砲・砲撃
- ③「晩」=一晚・晩酌・每晚・晚餐
- ④「狂」=熱狂・狂騒・発狂・狂気
- ⑤「黙」=暗黙・黙認・沈黙・黙禱

脳いきいき(答え)

【クロスワードパズル】

1	ト	2	ケ	3	イ	4	ダ	イ	5	ガ	
6	ラ	ン	チ			7	グ	8	ラ	ム	
9	イ	ジ			10	コ	サ	ン			
11	ア	ヤ	12	ト	リ			13	シ	14	ユ
				15	モ	16	ツ	ブ			リ
17	ロ	ン	グ			18	ロ	19	ウ	カ	
				20	イ	ケ		21	コ	ゴ	

解 答

ユウヤケグモ
(夕焼け雲)



中央区老ク連だより 第58号

令和2年7月発行

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
いちご博多イーストビル 7F
TEL 092-292-6538



刺激を受ける 飽くなき向上心

熟練の技光る

姫屏風
「二度とない人生だから」
竹田晴江さん (96歳)



中央区高齢者作品展開催

1月20日(月)～24日(金)、中央区役所3階
中会議室にて中央区高齢者作品展を開催しました。
期間中は合計128名の方が来場し、洋画、日
本画、書、写真、工芸の5つのジャンルの作品
を鑑賞し「よくこんな瞬間を撮影できたね」「私
も何か作れたらいいけど」など様々な声が聞かれ
ました。作者の皆さんの飽くなき向上心に多くの
刺激を受けた作品展となりました。



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
うお願い申し上げます。
中央区老人クラブ連合会

編集だより

厚さ厳しき折、一雨欲
しい今日この頃ですが、
会員の皆様にはますます
ご健勝のことと存じま
す。
新型コロナウイルス感
染症の拡大により日常生
活は制限され、各行事が
開催できない状況となっ
ています。
今後とも自粛生活が続
きますが、ぜひそんな時
でも散歩をしたり、読書
やクイズ、体操をするなど、
常に頭や身体を動かすこ
とを意識していきましょ
う。
また「中央区老ク連だ
より」では皆様の原稿を
募集しております。ぜひ
この機会にご投稿くださ
い。お待ちしております。
(広報部一同)



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

相続のお悩みや
疑問を解決します!

一般社団法人
福岡相続相談センター

無料相談
受付中!

ご予約・お問い合わせはこちらから
0120-459-081

中央区白金1-4-10 SUNSHINE C-PAK
<http://www.fukuoka-souzoku.com>
運営元: 公認会計士 川庄公認会計士事務所

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

介護の
お困り

ご相談
ください

ケアプラン作成 通所介護・通所リハビリ
訪問リハビリ・看護 老人保健施設(入所・通所)

特定医療法人財団 博愛会
博愛ケアセンター **735-7070**
(イオン笹丘となり)

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	○	○	○	○	○	○

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

天神渡辺通り法律事務所
弁護士 楠田 宏 弁護士 田中 亮一

相続・遺言など
お気軽にご相談下さい

TEL:092-741-2833
福岡市中央区渡辺通 3-6-15-8F

てる
歯科
口腔外科
オフィス

歯や歯ぐきだけではなく
舌、口腔粘膜、顎全体にわたり
診察・治療いたします。

平日 9:30-13:00/15:00-18:30
土曜 9:30-13:00 **完全予約制**
休診 日曜・祝日ほか

ご予約・お問い合わせ
TEL092-707-1002
福岡市中央区梅光園2-15-15

医療法人たけうち
六本松
足と心臓血管クリニック

診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
14:30~18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
休診日/木・土の午後、日・祝 ◎はインソール外来も併設

ご予約優先
3台完備

中央区梅光園1-1-11 六本松パークホームズ1F
092-707-3828
詳しくはホームページ <http://ashitoshinzo.com>

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