



# ふれあい

発行

福岡市城南区  
シニアクラブ連合会  
福岡市城南区鳥飼6-1-1  
☎092-833-4107

編集・印刷 株式会社二子コミ 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



芝目を読んでホールイン

## 城南区高齢者グラウンド・ゴルフ大会

10月7日(水)西南杜の湖畔公園球技場にて、城南区高齢者グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。今回は、新型コロナウイルス感染症対策として、参加者数を例年の半分とし、121名の参加で実施しました。

参加者を減らし開催  
121名が  
元気にスイング



最後まで気を抜けない緊張の瞬間

コースと青コースにて競技スタート。会場は芝の整備が行き届いており、好条件の中、競技は進んでいきました。時折、強風の影響で中には難しいと感じた選手もいたようですが、皆さんグラウンド・ゴルフを十分に楽しんでいました。今回は、少人数での開催となったため、スピーディーな競技進行となり、参加者同士の交流優先の和やかな雰囲気の間も多かったです。



また、好スコアを目指して競技が進んでいく中でも、仲間からアドバイスをもらい、グラウンド・ゴルフへの理解が深まった方もいたようです。今大会の上位15名は、10月27日(火)開催の福岡市高齢者グラウンド・ゴルフ大会に出場し、城南区代表として実力を発揮しました。

### 大会結果

- 【優勝】高浪 和大 (七 隈)
- 【準優勝】渡辺 勝美 (別 府)
- 【第3位】林田勝千人 (金 山)

### 特別賞(最高齢者)

- 【男性】内田 光之 90歳(鳥 飼)
- 【女性】山田 房枝 91歳(田 島)

(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

社会福祉法人 城南福祉会  
特別養護老人ホーム  
**油山緑寿園**  
ショートステイ・緑寿園デイサービスセンター  
居宅介護支援・昭代デイサービスセンター(早良区)  
城南区南片江4丁目14番1号  
☎861-3111(代) FAX 861-3181

医療法人 紀勝会  
**津田歯科医院**  
http://www.tsudashika.net/  
城南区片江3丁目41-1  
(南片江バス停前)  
☎862-2255  
診療時間 月 火 水 木 金 土 日  
9:00~13:00 ● ● ● ● ● ● ●  
14:00~18:00 ● ● ● ● ● ● ●  
※木・土曜午後は訪問診療

医療法人社団 江映会  
**さくら病院**  
24時間内科救急病院  
福岡市城南区南片江6丁目2-32  
☎092-864-1212

- あたたかい医療 -  
**福岡大学病院**  
平日 初診 8:30~12:00  
再診 8:30~15:00  
土曜 休診  
☎: 092-801-1011 (代)

社会福祉法人 白熊会  
**しろくま園**  
城南区別府7丁目5番45号 http://www.hakuyuu.or.jp  
通所介護 デイサービスセンター  
☎092-831-8583  
居宅介護支援 ケアプランサービス  
☎092-831-8590

社会福祉法人 ひのき会  
地域密着型特別養護老人ホーム  
短期入所生活介護(ショートステイ)  
**陽だまり**  
福岡市城南区東油山1丁目33番11号  
TEL:092-866-5050 FAX:092-866-5051  
HP:www.hinoki-kai.com/hidamari/  
同グループに介護老人保健施設のきもあります

高齢者複合施設 **とりかい**  
●グループホーム  
●小規模多機能ホーム  
●住宅型有料老人ホーム  
福岡市城南区鳥飼6-7-14  
☎092-851-9760  
【併設サービス】ケアプランサービス・訪問看護・訪問介護  
特定医療法人 弘医会 福岡鳥飼病院  
http://www.kouikai.jp/

特定医療法人 弘医会  
**とりかい介護老人保健施設**  
入所 ショートステイ デイケア 訪問リハ  
体験デイケア・訪問リハビリも随時受付中  
城南区鳥飼6丁目3-7 TEL 831-6062

# 様々な事業で健寿社会の推進



城南区長 渡邊 恭順

新年明けましておめでとございます。

城南区シニアクラブ連合会会員の皆様におかれましては、さわやかな新年をお迎えのことと、心よりお喜び申し上げます。貴連合会におかれましては、日頃から、地域の

## 新年のごあいさつ

## クラブの魅力を広め 新たな会員加入へ



城南区シニアクラブ連合会 会長 内原 悟

新年あけましておめでとございます。

昨年の春から流行している新型コロナウイルス感染症対策により、この一年は事業の縮小や改編、開催中止が相次ぎ、今までに経験したことのない一年を過ごしてきました。会員の皆様には、各方

昨年、私達の日常生活は、新型コロナウイルス感染症のため、大きな影響を受けました。皆様には、事業の実施にあたって、密集・密接・密閉の回避、手洗い、マスク着用などの新しい生活様式を取り入れながら、細心の注意を払い感染防止に努めていただきましたことに、心より感謝申し上げます。

これからも健康管理には十分留意され、冬の季節を乗り越えていただきたいと思います。さて、福岡市では市民の皆様ともに、人生100年時代に向けて、住み慣れた地域で心身ともに自分らしく暮らせ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。

城南区におきましても、健寿社会の推進として、ウォーキングコースや各種健康講座による健康づくりなどにより、節を乗り越えていただきたく思います。



方々は寂しい時期を過ごされたかと思えます。

しかし、このような中でも、グラウンド・ゴルフ大会などは規模を縮小しながらも開催することができました。皆様の参加にご協力に感謝します。

このように何かと動きにくい一年でしたが、自粛の中にも得ることができた貴重な経験をいかして今年の活動を始めたいと考えています。

城南区シニアクラブ連合会および各シニアクラブでは、今年度も「健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり」の3つの主な目標のもと、身体を動かす各種のスポーツ活動や頭脳の活動を中心とした文化・創作の活動、広報紙での文芸作品の紹介など、各方面で力を発揮できる活動など、友愛訪問や健康づくり教室などを通じた交流の場づくりをはじめとしたいろいろな事業・活動を行ってまいります。

城南区シニアクラブ連合会および各シニアクラブでは、今年度も「健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり」の3つの主な目標のもと、身体を動かす各種のスポーツ活動や頭脳の活動を中心とした文化・創作の活動、広報紙での文芸作品の紹介など、各方面で力を発揮できる活動など、友愛訪問や健康づくり教室などを通じた交流の場づくりをはじめとしたいろいろな事業・活動を行ってまいります。

仲間づくり「会員増強」「友愛活動の推進」の3つの主な目標のもと、身体を動かす各種のスポーツ活動や頭脳の活動を中心とした文化・創作の活動、広報紙での文芸作品の紹介など、各方面で力を発揮できる活動など、友愛訪問や健康づくり教室などを通じた交流の場づくりをはじめとしたいろいろな事業・活動を行ってまいります。

これからの会員・仲間を増やすことは最も大切な取り組みとして継続してまいります。これらの活動をさらに多くの地域の皆様を知っていただけて、新たな仲間にも加わっていただき、会員増強にもつながることを願っております。

本年も、皆様にとって健康で楽しい一年となりますよう祈念いたしまして、新年のあいさつとさせていただきます。

城南区シニアクラブ連合会および各シニアクラブでは、今年度も「健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり」の3つの主な目標のもと、身体を動かす各種のスポーツ活動や頭脳の活動を中心とした文化・創作の活動、広報紙での文芸作品の紹介など、各方面で力を発揮できる活動など、友愛訪問や健康づくり教室などを通じた交流の場づくりをはじめとしたいろいろな事業・活動を行ってまいります。

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

**荒木眼科**  
中央区笹丘1-36-13  
☎731-0337

はな **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

**あじさか歯科医院**  
口腔外科・一般歯科・小児歯科・矯正歯科  
CT完備 矯正専門医による診察 毎月第3火曜日  
診療時間 月 火 水 木 金 土 日・祝  
9:00～12:30 ● ● ● ● ● ● ●  
12:50まで  
14:00～19:00 ● ● ● ● ● ● ●  
城南区別府4-16-1  
サングレート別府アカデミアム102(中村学園大学前)  
☎092-841-0958 2台有

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

サービス付き高齢者向け住宅 おか  
**ひいの邸**  
福岡市城南区樋井川4-9-15  
☎092-874-2000  
サービス付き高齢者向け住宅  
**ながおの郷**  
福岡市城南区樋井川4-4-21  
☎092-866-5500

みずあし **歯科クリニック**  
歯科・歯科口腔外科  
小児歯科・矯正歯科  
MIZUASHI DENTAL CLINIC  
診療時間 月 火 水 木 金 土  
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

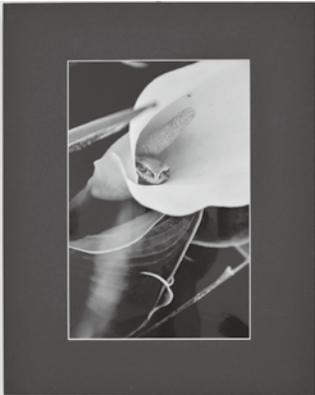


### 受賞作品の紹介

今回、城南区より3名の方が入賞されましたので、ご紹介いたします。  
受賞された皆さん、おめでとうございます。

### 局長賞

洋画「夏の日」  
野口久美子  
(別府第四鶴寿会)



### 銀賞

写真「マイスペース」  
江川恭子  
(別府校区)



### 奨励賞

日本画「走れ！山笠」  
三浦啓克  
(田島校区)



第50回福岡市高齢者美術展

## 思いのこもった作品で 局長賞に野口久美子氏

10月13日(火)〜10月18日(日)、福岡市美術館にて第50回福岡市高齢者美術展が、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のもと開催されました。

この美術展は、高齢者が自らの生活への意欲を高めるために創作した、絵画、書、写真および工芸作品を一堂に集めて展示することにより、生きがいと高めるとともに高齢者福祉についての市民の関心と理解を深めることを目的に開催しています。

当日は、福岡市各区より87点が出品され、城南区からは7点が出品されました。会場には、洋画や書など様々な作品が展示されており、来場者の皆さんは出品者の力作を1つ1つじっくりと鑑賞していました。

また今回、城南区から洋画部門で別府第四鶴寿会の野口久美子さんが局長賞を受賞されました。野口さんは、過去の福岡市美術展にて洋画部門で奨励賞や金賞など様々な賞を受賞された経験があり、今後の作品にも期待が高まります。

出品者の芸術性の高い作品の数々で、秋の芸術を満喫できた6日間となりました。

## 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。

今後とも、状況を見ながら慎重な実施に努めてまいります。会員の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

日程	行事
6月12日(金)	囲碁・将棋大会
7月13日(月)	演芸大会
9月 3日(木)	単位クラブリーダー研修会
敬老の日など	社会福祉施設訪問
11月17日(水)	シルバーバスハイク



囲碁・将棋大会

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

  
ume-cafe  
城南区堤2丁目3-28  
※都市高速堤インターすぐ(公文庫教室さん隣、ナフコ堤店さん向かい)  
OPEN. 9:30-15:00 CLOSE. 不定休

住宅型有料老人ホーム  
**メデイホーム神松寺**  
管理運営 **松永病院**  
  
城南区神松寺2丁目11番5号  
見学・ご相談受付中 ☎092-861-6880

**さこはりきゅう整骨院**  
交通事故・労災・各種保険 取り扱い  
受付時間 月～日/午前 10:00～13:00  
午後 15:00～21:00  
定休日 火曜日・祝日  
城南区樋井川4-2-3 **予約優先**  
☎092-865-7053

  
おばあちゃん  
最近、元気かな？  
#ニチコミ #老人クラブ広報紙 @nichicomi\_tweet

社会福祉法人 シティケアサービス  
**シティケア神松寺**  
軽費老人ホーム:自立された方専用高齢者住宅  
デイサービス:日帰りでの通所介護  
グループホーム:認知症の方の入居施設  
友丘三丁目バス停目の前  
ご見学・お問い合わせは…  
福岡市城南区神松寺1丁目7番1号  
TEL 092-874-1294

お任せください  
**句集・記念誌・自分史**  
「パソコン苦手」でもOK!  
「1冊から作成」まずはご相談を！  
TEL 092-292-6538 株式会社 ニチコミ

 ■訪問診療・在宅医療・往診可  
**江下内科クリニック**  
診療時間 月火水木金土日祝  
午前 9:00▶12:30 ○○●○●○  
午後 15:00▶18:00 ○○●○●○  
福岡市城南区 樋井川11-6-26 ☎871-2225

# 活動紹介

鳥飼校区 シニアクラブ・トリヨン

## ウィズコロナ時代の新しいクラブ活動を

副会長 安武 仁子 (72)

鳥飼校区には23の町内会があり、そのうち8町内に老人クラブがある。鳥飼校区老連は、8クラブの会長と部長2名の10名で運営している。

鳥飼校区には元気な高齢者がたくさんいるのに、なぜ老人クラブがでないのだろうか？人はみな年を取り、高齢者になる。体が動くうちにいろいろな活動に参加して、豊かなシニア時代を過ごしてほしいと思は思う。

【問1】老人クラブがでないワケは？

・中心になる会長を引き受ける人がいない。

【問2】現在の老人クラブの悩みは？

・会員の中に体調が弱ったり悪くなった人がいて「集まりはちょっとねー、コロナがねー」。

・新型コロナウィルスの影響で昨年の活動は全部中止にした。今年はどうなるのだろうか、会費も

も。

・唯一の楽しみであるバスハイクは、大型バスで3分の1くらいの人で行こうと思っていたのにバスが出ず、中止！

人が少なくなり、会員も減ってきた。新入会員は望めない。町内に集まる場所がない。このように、活動の悩みは尽きない。来月3月になると補助金申請や活動報告の作業が待っている。この作業が一番苦しい。活動の範囲を、町内会からの補助金と会費収入だけで

るものにして、福岡市の補助金申請は止めたいというクラブが多数ある。シニアクラブ・トリヨンは発足3年目だが、先輩クラブと同じ悩みや苦しみを味わっている。各クラブの会長さんに最後の質問をした。「老人クラブ活動で楽しいことは何ですか？」「えー、うーん、今はねー」答えのない答えだった。この

月の定例会も活動の予定がなく、話し合いは盛り上がるらない。ウィズコロナの新しい時代に合った老人クラブ活動を求め、みんなで考える時が来ている。「頑張ろう、シニア！」



## 50年の節目の年 会員増強を目指して

金山校区 松山芙蓉会

会長 朝原 禎邦 (86)

シニアクラブの会員数が全国的に減少し、会員増を叫ばれて随分経ちますが、どのクラブも大変だろうと思います。

クラブ会員は、1年間に1割が減少すると言われています。死去、子どもへの所への移転、入院、施設へ移るなど、理由は様々です。会員を5人増やすためには、10人の入会が必要となります。

会員減少の要因で最も多いのが、クラブの解散でしょう。一度に数十人が

が減少してしまいます。実は私たちのクラブにも、解散の危機がありました。20年前、当時の会長が体調を崩し辞任することになりました。総会を2度開いて話し合いを行いました。会長のなり手がなく、解散やむなしと、会費の返還を準備してしまいました。しかし結局、副会長になったばかりの私が後任となり、そのまま会長を20年続けています。

私たちのクラブの会員

町内に100歳以上の長寿の女性が2人いますが、2人とも80代まで役員を担っており、心強い限りです。会長を辞めたいと言いつつ、他の役員も一緒に辞めると言われ、困っています。このままでは、クラブ解散になってしまいます。

会員増加を考えて、バス旅行(日帰り・泊まり)や新年祝賀会など、様々な行事を企画しました。グラウンド・ゴルフ大会

今年には会員が増え、コロナ禍が収まって

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

**しんごう歯科医院**  
 診療時間  
 月～金曜 9:00～19:00  
 (昼休み 12:30～14:00)  
 土曜 9:00～14:00  
 城南区役所 北口バス停そば ☎822-8811

**医療法人 市田胃腸クリニック**  
 胃腸内科 内視鏡内科 内科  
 診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝  
 9:00～12:30 ○ ○ ○ ○ △ ○ △ 休  
 13:30～18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 診  
 △…木・土曜日は8:45～12:30(午後休診)  
 城南区樋井川3-20-10 TEL(092)557-8181

**医療法人 上川路クリニック**  
 かみかわじ  
 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

**社会福祉法人 敬親会**  
 Social Welfare Corporation Keishinkai  
 城南区梅林3丁目10-8  
**城南の杜デイサービスセンター**  
 TEL092-407-7031  
**城南の杜ショートステイ**  
 TEL092-407-6372

**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

**nakamura dental clinic 中村歯科**  
 診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝  
 9:00～13:00 ● ● ● ● ● 15:00  
 14:30～19:00 ● ● ● ● ● 17:00  
 15:00まで  
 有り 車椅子での受診もできます。  
 笹丘1-31-13 ☎751-7324  
<https://nakamura.dental-net.jp>

**原クリニック**  
 HARA CLINIC  
 城南区梅林4-21-23 TEL:092-872-7007  
 外科・消化器内科・肛門外科  
 リハビリテーション科  
 ●有料老人ホーム レークサイド  
 ●みどりヶ丘デイサービス  
 ●訪問介護 悠々  
 TEL 092-872-7008  
 ●ケアプランセンター みどり  
 TEL 092-707-5902

**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 (堀小学校よこ) ☎861-0001  
**ケアセンター わかば** \* 介護相談 \*  
**グループホーム わかば** \* 承ります \*



別府校区 第八鶴寿会

### 別府校区に想う

会長 武山 利之 (80)

戦後75年、令和2年度の別府校区老人クラブ連合会では、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ほとんどの行事が中止となりました。それに準じて、われわれ第八鶴寿会もバスハイク等の行事を取りやめました。このような状況でも、毎月1回の公園掃除と廃品回収は、3つの密(密閉、密集、密接)を避けてマスクを着用し、会員の皆さん、また、廃品回収では近所の皆さんにご協力いただいております。

私が早良区から別府に移転して感じたことといえば、第一に交通の便の良さと環境が良いところです。移り住んで11年が経過した今、別府の地を習得しようと思いましたが、別府のまち、地名の由来、昔から近隣の草ヶ江・鳥飼校区とつながりがあり、近隣校区に恵まれているように感じました。耕地整理やまちの整理によってできた別府六本松より樋井川を渡る

別府校区第八鶴寿会については、これまでは掃除の後、参加者全員でお茶を飲みながら雑談をして親睦を図っていたのですが、今はそれもできません。「せつかく老人クラブに入会しているのに、何もしないなんて」という会員の皆さんのつぶやきが聞こえてきそうですが、仕方ありません。もう少しだけお待ちください。新型コロナウイルス感染拡大防止作戦が成功した暁には、演芸大会、バス旅行、初詣など楽しい行事が待っています。コロナ禍を乗り越えて、昨年分を含め今年は2倍楽しみましょう。

## 寒い季節はご用心

### 入浴事故は交通事故よりも多い!?

高齢者の事故のうち、入浴事故は交通事故よりも多い状態が続いています。これらの多くが「家」または「居住施設」の「浴槽」における入浴中の事故であり、冬季に多く発生していることから、寒い季節は、特に注意が必要としています。



### すぐできる! 入浴事故対策

- 1 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- 2 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- 3 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- 4 食後すぐの入浴、またアルコールが抜けていない状態の入浴は控えましょう。
- 5 精神安定剤、睡眠薬などの服用後の入浴は危険ですので注意しましょう。
- 6 入浴する前に同居者に一声かけて、見回ってもらいましょう。

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

## 和牛専門店

### (有)肉のくまもと屋

樋井川店 城南区樋井川3-6-1 グリンビル内  
TEL(092)512-0320  
土井店 東区土井1-7-11 土井連合市場  
TEL(092)691-4162

空き家の解体は **エムケイ・コーポレーションへお任せ下さい!** (解体後の活用方法も)

売却したい 駐車場にしたい にご相談下さい!  
リフォームしたい 倉庫を建てたい

**ご提案 お見積り 無料!!**

株式会社エムケイコーポレーション (南エムケイ・コーポレーション) (株業認)  
城南区東油山6丁目19-7 ☎092-874-8890

## 初詣 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

Professional Paint Service

## 溝口建装 株式会社

Mizoguchi Hensou 福岡県知事許可(般-1)第108197

- 建築塗装工事全般
- 内装工事一式
- リフォーム全般
- 吹付工事一式
- シーリング防水工事一式

城南区片江3-32-6 1F  
TEL 092-801-6218 FAX 092-834-9091  
www.mizoguchikensou.jp

## 株式会社 梶原組

KAJIWARA

おまかせください 住まいの土木工事

宅地造成、駐車場整備工事等

城南区南片江6-21-8 ☎(092)801-0045  
http://www.kajiwaraagumi.co.jp

舗装工事・一般土木・施工  
福岡県知事許可(般-29)第97640号

## SK 創 建

有限会社

本社:城南区樋井川5丁目7-7  
TEL.092-408-8550 FAX.092-408-8551  
工事部:住宅部:城南区東油山157番地  
住宅部:TEL.092-873-9640 FAX.092-873-9660  
工事部:TEL.092-836-5330 FAX.092-836-5331

# コロナ禍の おしゃべりサロン

清流会 会長 伊東 幸江 (81)

鳥飼校区社会福祉協議会には、2つのサロンがあります。私はそのうち、おしゃべりサロンの代表をしていきますので、おしゃべりサロンについてご紹介いたします。

当サロンは、みんなでワイワイガヤガヤとおしゃべりする目的で立ち上げたサロンです。会員12名、ボランティア7名の、こじんまりとしたサロンです。毎月第1木曜日の13時30分～15時30くらいまで、いろいろと計画を立てて行っています。七夕飾り作り、健康の講話、福岡大学看護学科の学生さんとの交流など、様々なことをし

て参加者同士の親睦を深めています。

当サロンのメインは、1月の鍋パーティーです。大きな鍋に2種類の鍋を作って、和気あいあいと楽しく食べています。夫婦だけの世帯や1人暮らしの方が多く、2人や1人で食べる鍋と違って特別な味がすると、会員からも大好評です。

しかし、今年度は新型コロナウイルスの影響で、この鍋パーティーを開催することができなくなりました。高齢者のサロンなので、3密を回避しなければなりません、マスクをつけたままのおしゃべりでは楽しくありません。そこでボランティアで話し合い、本年度は活動をお休みにしました。このような時こそみんなで楽しくおしゃべりすることが大切だと思います。開催できず残念です。

一日も早く新型コロナウイルスが終息を迎え、皆さんと楽しくおしゃべりできる日が来るよう、お祈りしています。

## 地域の高齢者を支えて そして、支えられて

第五鶴寿会  
女性部長 猪口志 清子 (68)

私たちが夫婦は、主人が第五鶴寿会の会長であり、妻の私が単位クラブの女性部長をしています。私が老人クラブで女性部長を受け持ったのは、55歳の時でした。皆さんの積極的な協力により、現在も老人クラブの活動を続けることができています。

クラブ運営で難しかったことは、地域の方々のようにバスハイクにお連れするかということでした。高齢者の方はどのような場所を好むのか考え、旅行案内の方と同行したり、前日に場所の視察に行ったりしました。そして、私も日帰りや一泊のバスハイクと一緒に行ききました。高齢者の皆さんと楽しく食事をしたりお話をしたりするうちに、バスハイクに行くのが楽しくなりまして。今では、旅行先をみ

なで考えるようになりました。

その他に、高齢者のスポーツや、グラウンドゴルフ、ダーツの練習もしました。暑い時は流れる汗をふきながら、寒い時は「走ったら温かくなるよ」と参加者の皆さんに声をかけながら、私もゴルフクラブを大きく振って走りました。最初は思うようにいきませんが、練習するうちに、だんだんうまくなっていました。そして、いよいよ試合当日になり、優勝した方の晴々しい顔を見て「やった！私もまた頑張ろう」と、気力とやる気が湧いてきました。

別府小学校での焼き芋パーティーでは、児童とゲームを楽しんだり歌をうたったりして、親睦を深め、また児童たちから元気をもらう機会になりました。

一緒に遊んだ児童が私の顔を覚えてくれていて、通りで会うとあいさつをしてくれることもありました。感激の心が生まれます。会員の中には「自分の孫のような気持ちができる」と、涙をためる方もいました。

また、私は民生委員という責任のある仕事にもついており、日頃から高齢者の安否確認に気をつけています。月1回開催しているふれあいサロンには、皆さんが気持ちよく参加して下さり、とても感謝しています。

老人クラブの女性部長と民生委員という仕事を受け持った以上は、高齢者の方々の災害防止や避難行動の援助等、皆さんが毎日楽しく生活できるように、私もまだまだ策を考案しなければいけないと思っています。これからも、皆さんのご協力をよろしく願っています。



私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

総合防水塗装工事 外壁改修工事全般

株式会社 **EST**  
イーエスティ

城南区東油山1丁目12-7  
TEL:092-873-9377  
FAX:092-873-9393

知事許可 第61487号

株式会社 **木村土木**

城南区片江4丁目13-6  
TEL 092-874-2808

株式会社 **アシスト**  
ASSIST

リフォームの企画・設計・施工  
住宅リノベーション

城南区樋井川2丁目6-1  
TEL.092-861-4919 FAX.092-801-8427

株式会社 **エール**  
電気通信・空調  
販売・設計・施工・保守管理

城南区茶山4-11-7  
TEL 092-871-1010

株式会社 **功建コンサルタント**  
Kouken  
測量業者登録 第(4)28005号

測量・建物調査

城南区友泉亭2-23  
TEL 092-734-1133

総合建設  
株式会社 **浦川工業**  
URAKAWA

城南区東油山4丁目12-10  
TEL(092)801-7161  
FAX(092)863-0781

総合ビル管理  
株式会社 **九州総合管理**

清掃業務・設備運転保守管理業務  
環境衛生管理業務・飲料水貯水槽清掃業務  
警備業務・その他ビル管理に付帯する業務

TEL.092-801-2613  
城南区七隈7丁目24-22

新築・リフォーム屋根工事  
葺き替え工事・雨漏り修理  
福岡県瓦工組合加盟店  
株式会社 **エムエフルーフ**

城南区樋井川6丁目11-10  
TEL 092-874-2833

城南区シニアクラブ連合会  
ふれあい 投稿文掲載

# 元気で長生きするには

茶山さくら会  
会長 河野 恒寛 (80)

老人クラブの会合では、平均寿命とか健康寿命などの言葉が飛び交います。また、〇〇モヤフレイルなどの横文字もよく耳にします。要するにこれらは、健康で長生きして、病気や障害がなく、死に至るまで元気に社会活動にも参加して「ピンピンコロリ」を目

指したいという高齢者の希望に沿ったものでしょう。現代は超高齢社会で、100歳以上の方が7万人を超えました。そのうち女性が88%以上を占めています。医療技術の進歩、健康増進や介護予防の取り組みなどが長寿に寄与しているそうです。ところが厚生労働省

のデータによると、近年、平均寿命と健康寿命との差が広がってきているそうです。2001年の男性の平均寿命は78.07歳であるのに対し、健康寿命は69.40歳で、その差は8.67年でした。2016年時点では、平均寿命80.98歳に対して健康寿命は72.14歳で、その差は8.84年となっています。女性の場合はさらに差が広がり、12.35年(平成30年度労働白書より)となっています。

平均寿命と健康寿命の差をいかに短くするか、健康寿命をいかに延ばすかが、高齢者になってからの課題ではないでしょうか。

健康寿命をのばすために、全国老人クラブ連合会では、〇〇モヤフレイル予防の3つの柱(①運動、②栄養、③社会参加)を健康長寿の秘訣として進めています。個人としても、そして高齢者の会としても、3つの柱に沿った努力をしなければなりません。いよいよ体が弱った時に、どこで誰に見てもらうかなど、課題はたくさんです。施設に入所するのか、それとも子どもにみてもらうのか…。日本の社会保障制度、年金制度などにも目を向けていきましょう。新型コロナウイルスの対策は国や政府の責任であり、世界の経験から学んで進めることが必要ではないでしょうか。尊い命と暮らしを守るために！

# 能古島、よろしく!

シニアクラブ・トリオン  
副会長 安武 仁子 (72)

初秋の10月4日(日)、私は能古島の下見に行きました。来週みんなで行く予定だ。鳥飼↓高取↓百道↓愛宕浜と海辺を通り、

能古渡船場へ。25分の自転車の旅だ。途中で行き交う人々はマスクして伏し目がち。秋晴れの青空を見る人は誰もいない。海辺には散策する人、突堤で魚を釣る人が大勢いた。家族や仲間連れが多い。出航まで30分くらい余裕があり、魚釣りをしている人々を見に行きた。私は大の釣り好き。だまって見ていられる訳がない。

「初めてですか?海の中の生き物と会話する気持ちで糸を操ると飽きませんよ!」何が釣れた

の? 「いつも来ているの?」と、小さい子どもに話しかける。小学生以下の子どもたちが多い。その姿から、両親のことが大好きであることがよく分かる。

「パパがね、鯛を釣ったんだよ。そしてサバいてくれた。上手だよ!」こんな小さい子が「魚をサバク」という言葉を口にしていることに驚いた。パパは嬉しそうな顔だ。楽しい会話が続き、釣果なしのサビキの籠にオキアミを入れるのを手伝った後「気をつけ

て釣つてね、たくさん釣れるといいね!」と言って、私は渡船場へ行った。日曜日の11時15分発の船には長蛇の列ができていた。乗船して少しの間の手すりを確保し、先程の子どもに向かつて手を振った。パパが気づき、一緒に大きく手を振ってくれた。私も姿が見えなくなるまで大きく手を振った。とても幸せな気分だ。

能古島では、20年ぶりに会う友人が愛用の可愛い車で島内のおすすめの場所を案内してくれた。

「これから協力するよ!」と、友人の優しい笑顔と言葉に頑張ろうと元気をもらおう。「足の痛い飛んでけー!」と願った。

今日はたくさんの人に会った。来週はみんなで行くよ、能古島、よろしく!人は直接会ってこそ嬉しい、話してこそ楽しい。一緒にいてこそ幸せ、安堵する。

城南区シニアクラブ連合会

ふれあい 投稿文掲載

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

**こぼれとちえん**  
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

**株式会社 マース**

内装仕上工事業

城南区樋井川3丁目29-3  
TEL 092 (552) 3850

株式会社 **朝日プラント**  
SINCE 1959

空気調和・衛生設備設計施工

福岡市城南区別府3-14-27  
TEL 092-844-2511(代)

(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

社会福祉法人 泰生会

**信明保育園**

城南区七隈8丁目15-12  
TEL092-863-3366

信明保育園 梅林分園

ニチコミ

ずっと、元気に。  
誰もがいつまでも活躍できる社会へ

福岡市城南区東油山5-6-7

信用と伝統に守られて140年

早く安く  
ていねい

**大伴豊店**

0120-092-006  
(092)871-1814

福岡市城南区東油山5-6-7

**SEIKAN**

給排水・衛生・空調設備工事設計・施工

**正環テクノ株式会社**

城南区南片江5丁目19-7  
TEL 092-707-5440 FAX 092-707-5441

# 笑顔で再会できる日まで

風雲会  
会長 武富 孝二(71)

令和2年は、高齢者にとっても大変な年となりました。中国から発生した新型コロナウイルスは、他人との接触で感染するという前代未聞の惨事です。全世界にこのウイルスがまん延し、多くの人々が死んでいきました。令和2年の初めからマスクが不足するなど、日本中が感染予防対策に追われ、われわれ老人クラブも少なからず影響を受けて、様々な行事を中止せざるを得なくなりました。まず、一同が集まる総会の中止から始まり、茶話会やカラオケ、バスハイクといった行事についても延期および中止となりました。

皆様が楽しみにしていた行事は全て、中止もしくは延期です。今後も、忘年会や新年会等が予定されていますが、このような状況の中で開催することは難しいのではないかと思います。行事を開催してクラスターが

生ずれば、責任の所在が追求されかねないからです。

われわれ単位クラブの役員としては、行事を行いたい、しかし新型コロナウイルスが感染拡大するのは避けたいという痛しかゆしの中で、本年度および来年度に向けて、日々頭を悩ませているのが現状です。今後はできる限り、会員さんの意向に沿って、楽しく、会員になってよかったと思えるような会の運営を実行していきたいと思っています。

まずは新型コロナウイルスの終息を一番に願ひ、皆様笑顔で一堂に会せることを願うばかりです。



## 文芸

### ■ 短歌

鳥飼校区 第2五葉会 上原 喜進(83)  
三密を逃れて老いのただ一人  
黙したままに川土手歩む

堤地区 東油山老人クラブ 石井 和子(77)  
おてん婆は喜寿を迎えて転落し  
孫のよな子に手足介護され

### ■ 俳句

別府校区 第四鶴寿会 野口久美子(78)  
初鏡吾の富士額母ゆずり

堤地区 東油山老人クラブ 石井 和子(77)  
春わかめ熱湯浴びて輝けり

### ■ 川柳

田島校区 第六校会 山野井豊子(91)  
島の春ドクター一人船に乗る

南片江校区 第一長寿会 天本 昌代(74)  
七歳の孫の手解き初ライン

### ■ 川柳三題

田島校区 第六校会 金子琢一郎(86)

- ① 朝起きて何もしないが日が暮れた(二老人)
- ② 目が覚めるめしとテレビで極楽か?(無趣味人)
- ③ ごちそうさん三分経ったら「めしまだかあ」(ボケ老人)

明日は我が身?



私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

◆ とび・土工事業 ◆  
**興栄建設工業(株)**  
随時、従業員募集中!  
城南区樋井川2丁目1番62号  
TEL.092-861-7998

住まい、いきいき  
有限会社 **テクノホーム**  
城南区長尾3-19-12  
TEL 092-552-2629  
九州電工ホーム(株) 協力工事店

MEIWA KOGYO  
研り工事・鍛冶工事 木造・内装解体工事  
ダイヤモンド、コア工事  
有限会社 **明和工業**  
早良区梅林6丁目6-14  
TEL (092) 865-0755

キューケンホーム  
有限会社 **キューケン**  
城南区樋井川6丁目7番13号  
TEL(092)863-7110

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

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

**冬場のお風呂に要注意**  
●急に熱いお湯に入ると血圧が急激に上昇して脳卒中や狭心症などの原因になります  
●心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。入浴を短くし、胸のあたりまでしかつからないように気を付けましょう

夜間外出の際は  
**反射材**  
の着用を!!  
反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。

# ふれあい原稿募集

令和3年7月発行の次号「ふれあい第72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！

原稿締切

2021年  
4月30日(金)

文芸(俳句・短歌・川柳)

旅行記

郷土史

クラブ活動

随想

など

- 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。

ご投稿をお待ちしております！



宛先はこちら

〒814-0192

城南区鳥飼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



## 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	
	12,000円	8,000円	5,000円	3,500円	1,000円	500円
補償内容(保険金額)	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				クラブ活動中(往復途上(注1)を含む)のケガを補償します。	
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)					

- ⑦(ご注意) 「24時間型」については、職種別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」に職種別はありません。)
- 職種別Bに該当する主な職種
  - ・自動車運転者、建設作業員、農林業作業員、漁業作業員、探鉱・採石作業員、木・竹・草・つる製品製造作業員(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合せください。

- 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%~10%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。

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、  
① 傷害保険24時間型  
② 傷害保険活動型  
③ 賠償責任保険  
の3つの保険をご案内して  
おります。

万一年に備  
え、会員み  
なで、そして  
クラブでぜひ  
加入し、いき  
いきと活動しましょ。

## 各種保険について

**【傷害保険】**  
自分がケガをした時の保険  
年齢制限なし! 加入できるのは  
老人クラブ会員のみです。

**【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  
この保険は、クラブの全会員加入  
が条件です。

## 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  
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/> (老人クラブ連合会) 取扱い先 [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) 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すが、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

# 新型コロナウイルス感染症 新しい生活様式へ!

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、手洗いや咳エチケット、人との距離の確保など、基本的感染対策を含めた「新しい生活様式」を日常生活に組み込み、自らを感染から守るだけでなく、自らが周囲に感染を拡大させないようにしましょう。

## 日常生活での基本的感染対策

密集



密閉



密接



帰宅後すぐに手や顔を洗う



こまめに換気をする

- ◆まめに手洗い、手指消毒
- ◆咳エチケットの徹底（外出はマスク着用）
- ◆人との間隔はできるだけ2m（最低1m）

- ◆「3密」を避ける
- ◆会話をするときは、可能な限り対面を避ける
- ◆感染が流行している地域の往来は避ける



一人ひとりが徹底することで、  
大事な家族や友人、隣人の命を  
守ることにつながります



咳エチケットを徹底する

## Let's 貯金体操!

# 自粛生活中も健康維持に努めましょう

新型コロナウイルスの影響で、自粛生活が続いています。「動かないこと（生活不活発）」により、体や頭の動きが低下し、フレイルが進んでいく恐れがあります。自宅でも体操等を行い、健康維持にも注意しましょう!

### 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両手を腰に当たたまま、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

腹筋と背筋を柔らかくする

### 6. 背中伸ばし

- ①手を両膝の上に当て、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方で上体を起こす。

背中筋力をきたえる



### 7. 足の裏側伸ばし

- ①足のつけ根部分に手を添え、片足を伸ばす。
- ②背中を伸ばしたまま上体をゆっくり前に倒す。
- ③股、膝、ふくらはぎの後ろ側が伸びたところで静止、ゆっくり上体を起こす。

足の裏側の筋肉をほぐす



### 8. 腕の開き閉じ

- ①肘を90度くらいに曲げ、腕を開く、閉じる動作をゆっくり繰り返す。
- ※開くとき肩甲骨を寄せるように意識する。

胸と背中をほぐす





作品展



城南区シニアクラブ連合会

# 会員募集

福祉施設訪問



## 仲間と一緒に豊かなシルバーライフ

シニアクラブは、仲間づくりや健康づくりなどの活動だけではなく、長い人生で得た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奉仕活動にも取り組んでいます。明るい長寿社会づくりのために、シニアクラブで一緒に第2の人生を楽しみませんか？

ソフトダーツ



演芸大会

### 老人クラブに入会すると？



#### 生きがいができる

カラオケ・ダンス など



#### 健康の維持・増進

ゲートボール・パタンク など



#### 仲間ができる

旅行・各種スポーツ大会 など



#### 地域貢献できる

清掃活動・世代間交流 など

◆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、右記の城南区シニア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

城南区シニアクラブ連合会事務局

〒814-0192

城南区鳥飼6-1-1 城南区役所1階

TEL : 092-833-4107

シニア教養講座 (写真教室)

毎年大好評の城南区シニア教養講座 (写真教室) を、9月25日(金)・10月2日(金)・10月16日(金)の3回にわたって開催しました。

講師は、写真クラブ主宰の浜田義明氏をお招きし、6名の受講生が参加しました。

1回目は、写真やカメラの

基本知識について学び、特に作品として撮影することを主に、映像や実際の機材を用いたの講義を受けました。2回目の講義では、福岡市動物園に行き、実際にコスモスやバラ、動物たちを撮影しました。ここでは、主役になる被写体の置き方や構図、また

カメラの操作などについてを教えていただきました。動物園では、網の檻やアクリル板などの中にある動物や鳥を撮影する際のポイントや、カメラの機能の操作等について、個別指導もしていただきました。3回目は、撮影した写真を映像として映写し、それぞれの作品について、アドバイスを改善点などの指導をしていただきました。また、プリントでの好評も個々の指導を受け、改善点などを教わりました。

写真をうまく撮影できれば、写真の深さや楽しさを知ることができただけでなく、作品展に応募したり投稿したりと、写真を通して活躍の場が広がります。また、外出の機会づくりや仲間づくりにもつながります。皆さんもぜひ参加し、写真の楽しさを味わってみませんか？



学んだ知識を生かし  
いざ実践!

一瞬の美しさを  
カメラに収めて



プロ顔負けの見事な一枚

編集後記

皆様いかがお過ごしでしょうか。昨年は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大で多くの事業を中止・縮小せざるを得ず、何かをやり残した感じしております。ここに城南区シニアクラブ連合会「ふれあい第71号」をお届けいたします。現在、新型コロナウイルス感染症の予防のため、いくつかの行事を見合わせていますが、このような中でも皆様のご協力で実施できた行事もありますので、いくつかご紹介いたしました。

今は大事なとき、耐えることは耐え、こらえることはこらえて、この難局を乗り切りましょう。今年も広報部員一同頑張つて、皆様いろいろな話題などをお知らせしていきたいと思っております。今回も会員の皆様からたくさんのご投稿をいただき、ありがとうございます。これからもよろしくお祈りいたします。この一年よい年でありますようお願いいたします。

城南区シニアクラブ連合会 広報部一同

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になることを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

いしばし 歯科  
小児・矯正歯科クリニック  
診療時間 月火水木金土日祝  
9:00~12:30 ●●●●● /  
14:00~19:00 ●●●●● / 16:00 まで /  
▲第2・4木曜日の午後は休診(祝日のある週は診療) 予約QRコード  
樋井川6-13-25 ☎863-3351

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》

介護の未来を創造する  
WITH ウィズグループ  
グループホーム 随時見学受付中  
ウィズライフ別府 城南区別府3丁目7-18 ☎833-4150  
介護付有料老人ホーム  
生活倶楽部ウィズ南片江 城南区南片江6丁目25-1 ☎866-0065  
介護付有料老人ホーム  
生活倶楽部ウィズ長尾 城南区長尾2丁目14-31 ☎534-7700

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 月火水木金土日 休診日  
8:00~12:00 ○○●●● / 日曜日  
13:30~16:00 ○○●●● / 祝日  
☎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