



西区 老ク連だより



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>

第3回ウォーキング大会

秋晴れのもと110名が完歩



10月23日(金)、第3回ウォーキング大会を西部運動公園にて開催しました。
本来は、10月22日(木)に開催を予定していましたが、雨天予報が出ていたため、翌日に実施することとなりました。
当日は、前日の雨から一転、少し北風の肌寒さ

最高齢者賞

【男 性】
立石 重利さん(85) 壱岐校区

【女 性】
一木きよ子さん(87) 壱岐校区

がありました。晴天に恵まれ絶好のウォーキング日和となりました。
雨天順延したため、参加者は110名と予定より少し減りましたが、西部運動公園のジョギング&ウォーキングコース(1.5kmコース)を2周それぞれのペースで歩きしました。
今回は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開会式やお楽しみ抽選会等は行わず、準備運動をした後、三密にならないように、順次スタートしました。
ウォーキング終了後には、最高齢者賞の発表や参加者全員に参加賞を配布し、皆さん笑顔で帰路につきました。

もくじ

■ウォーキング大会	1面
■会長、区長新年のあいさつ	2面
■表彰受賞団体・受賞者紹介、リーダー研修会	3面
■西区高齢者グラウンド・ゴルフ大会	4面
■ソフトダーツ大会、福岡市大会結果報告	5面
■福岡市高齢者美術展、校区活動紹介	6面

■校区活動紹介	7面
■単ク紹介	8面
■健康づくりリーダー研修会	9面
■啓発記事	10面
■会員文芸、原稿募集	11面
■西区高齢者グラウンド・ゴルフ大会	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～

☎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

☎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
ディグニティ内浜
ショートステイ
ディグニティ内浜

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

コロナの収束と 幸せな1年を願って



西区老人クラブ連合会
会長 吉田 一郎

新年明けましておめでと
うございます。
時間が経つというのは
早いもので、もう1年を
振り返る時期が来まし
た。昨年はなんとって
も、世界中が新型コロナ
ウイルス感染症に振り回

された1年でした。いま
だに感染拡大が続いて
いますが、1日も早く収
まることを願っています。
この影響で、昨年は予
定していた行事がほとん
ど中止または延期にな
りました。西区老人クラブ

連合会のみではなく、そ
の他の団体も同じ状況で
あったことでしょうか。個
人的には、自粛生活が続
き、運動不足で身体も鈍
ってしまつて何をするに
もおつづくになりました。
世界中を震撼させてい
るこのウイルスですが、

つくりした病原体が分か
っていないのでしょうか。
か。もしくは、私の知識
不足でしょうか。旧型コ
ロナの時はどのような対
策をしたのでしょうか。
素人の私が何も分からず
に何を言つかとお叱りを
受けるかもしれません。
年度初めに計画した事
業が何もできず、困って
いるのは私だけではない
でしょう。会員の皆さん
はどのように過ごされて
いましたか。
コロナだけではなく、
次に襲ってきたのが豪雨

新年のごあいさつ



西区長
永浦 洋彦

あけましておめでと
うございます。

西区老人クラブ連合
会の会員の皆様におか
れましては、また新たな
年をお迎えのことと心
よりお喜び申し上げます。
西区老人クラブ連合

会におかれましては、日
頃から、会員相互の親睦
と交流を深められ、健康
づくりや多くの社会奉
仕活動などを通じて、地
域の高齢者福祉の向上
に貢献していただいて
おりますことに深く感
謝いたします。

さて、昨年は新型コロナ
ウイルス感染症拡大
防止のため、老人クラブ
連合会におかれまして
も、様々な行事等を中止
せざるを得ない状況が
続きましたことは、誠に
残念なことでありまし
た。しかし、このような
厳しい状況においても、
新しい生活様式のもと、
地域の美化活動などを
継続して行っていただ
いていますことに心よ
りお礼申し上げます。
福岡市では、人生

100年時代を見据え、
心身ともに健康で自分
らしく暮らししていける
ように、そして、長寿を
心から喜べる街を創る
ための「福岡100」と
いうプロジェクトに取
り組んでおります。新型
コロナウイルスには今
後も十分に注意が必要
ですが、住み慣れた地域
で安心して暮らし続け
るためには、地域での支
え合いや絆づくりが不
可欠です。これらは皆様
方の日々の活動によつ

ても培われており、欠く
ことのできないものと
なっております。
最後になりますが、西
区老人クラブ連合会の
発展並びに会員の皆様
のご健康と本年が幸多
い年でありますよう心
からお祈りいたしまし
て、新年のあいさつとさ
せていただきます。



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

医療法人 永寿会
内科・リハビリテーション科・皮膚科・歯科
シーサイド病院
☎092(806)7171
福岡市西区今津3810
<http://www.seaside-hp.or.jp>

往診・訪問診療を行っております。
医療法人 DSA
上山門クリニック
診療科目：内科・皮膚科・歯科・歯科口腔外科・小児歯科・矯正歯科
受付時間
午前9:00~12:45 午後14:00~17:45
※内科：(土)午前のみ、(日・祝日)休診
※歯科：(水・土)午前のみ、(日・祝日)休診
月 火 水 木 金 土
午前 ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後 ○ ○ ○ ○ ○ 休
TEL 092-892-8353

たかこ皮膚科クリニック
Takako Dermatology Clinic
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~12:30 ● ● ● ● ● ▲ -
13:30~17:00 ● ● ● ● ● - -
▲…土曜日は14時まで ※受付は各30分前まで
☎092-805-6020
西区周船寺1丁目5-25 サンリットビル4F

高松ひろこ皮膚科
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~12:30 ● ● ● ● ● ● /
14:30~17:00 ● ● / ● ● / /
休診 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日
皮膚科・美容皮膚科ともに完全予約制となります。
TEL:092-895-1212
福岡市西区愛宕4-13-5
<http://th-hifuka.com>

いるかに関わる全てを笑顔にしたい!!
訪問介護 いるか
相談支援 いるか
ケアプランセンター いるか
デイサービス いるか
TEL 092-891-6722
福岡市西区上山門 1-2-41

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
有限会社 精祥 西区西の丘1-6-1 西市民プール隣り
TEL(092)891-8715
福岡県指定第4071201620号
特定入居者生活介護(一般型) <http://www.seishou.biz>

医療法人
南川整形外科病院
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
福岡市西区姪の浜4丁目14-17
☎891-1234

一般・矯正・小児歯科・歯科口腔外科
松岡歯科医院
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~13:00 ● ● ● ● ● ●
14:00~18:00 ● ● ● ● ● 16時
【休診日】日曜・祝日
西区太郎丸1-3-10 Tel 092-807-1388

令和2年度 表彰受賞団体・受賞者紹介

西区老人クラブ連合会の方々が
表彰を受けましたのでご紹介いたします

福岡市高齢者保健福祉大会

☆単位クラブ表彰(1単位クラブの会員数が5名以上の純増)

愛宕校区 第三豊寿会	会 長 池田 みち子
姪北校区 さくら会	会 長 山下 忠英
壱岐東校区 親和会	会 長 山崎 一
今宿校区 今宿東二丁目亀齢会	会 長 西 敏雄

福岡市福祉のまちづくり推進大会

☆市長表彰（老人クラブ事業功労者）

吉田 一郎	福岡市老人クラブ連合会 理事
麻生 昭雄	愛宕浜校区 マリナタウンシニア会
古賀 興三	姪浜校区 新寿会
立石 重利	壱岐校区 野方生きいき会
平田 洋次郎	壱岐南校区 戸切鶴亀会
深松 志隆	石丸校区 十郎川ことぶき会

☆福岡市社会福祉協議会会長表彰

神園 興也	福岡市老人クラブ連合会 理事
松本 紘巳	元岡校区 中町シニアクラブ

☆市長感謝状（老人クラブ事業功労者）

山下 忠英	姪北校区 さくら会
犬塚 正之	姪浜校区 明寿会
鶴田 安隆	壱岐南校区 橋本レインボークラブ
横地 茂	西陵校区 生の松原長寿会
川崎 俊彦	今津校区 第3松寿会
三島 新利	西都校区 女原凜動会

【敬称略】

今回は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため表彰式を執り行わず、郵送にて受賞された皆さんに表彰状が贈られました。
皆さんの今後の活躍に期待しております。

西 区 老 々 連 事 業

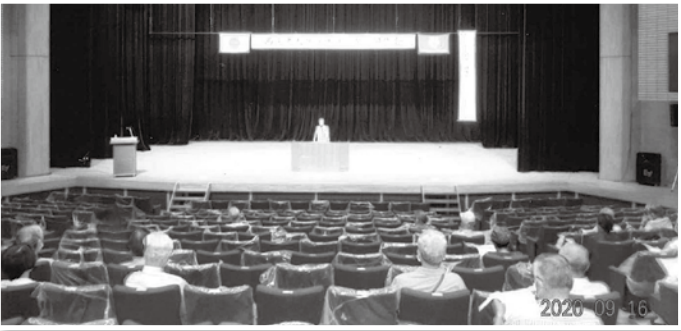
リーダー研修会

笑いのある生活が
健康長寿の秘訣

9月16日（水）、西市民センターにてリーダー研修会を開催し、107名が参加しました。

当日は、NPO法人博多笑い塾の理事長である小ノ上マン太郎氏を講師としてお迎え。「人と

社会の健康をつくる笑の力」と題した講演をしていただき、笑いによる心身の健康と交流を通じた



お話や運動の指導を行っていたいただきました。参加者の皆さんは熱心に耳を傾け、健康長寿を目指す上で大切なポイントに関して学びを深めていました。今回は高齢者にとって関心の高い「健康」についてお話しいただき、大変有意義な時間となりました。

参加された皆さん、学んだことを日常生活に生かし、一緒にいきましよう。（総務部云）

3密を避けて実施しました



講師
小ノ上マン太郎氏

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
クリニック

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://fukuriha.or.jp>

タナカ歯科医院

<http://fuku-t-dc.com/>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30~13:30	○	○	○	／	○	○	／
15:00~19:30	○	○	○	／	○	18:00	／

福重5丁目4-21-2F 姪浜大通りマルキョウななめ前
ビル1F(屋根有り)駐車場4台可

☎092-981-2200

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 TEL092-811-3331



手島クリニック

消化器内科・呼吸器内科・内科・外科・リハビリ科

石丸2-16-13 ☎885-8818

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

※予約検査

西区福重5丁目19-8 ☎892-4600

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

医療法人社団 飯盛会

倉光病院

デイケア桜

グループホームいいもり

西区飯盛664-1 TEL.811-1821

開会式の様子



12ページに
関連記事



第27回西区高齢者グラウンド・ゴルフ大会

絶好の秋日和！
192名がGGに夢中

10月7日(水)、小戸公園芝生広場において第27回西区高齢者グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

今年度は、新型コロナウイルスの影響で、スポーツ振興会関係の様々な大会が中止。そのような中、規模を縮小してでも今大会を開催できたことは嬉しい限りでした。

当日は、雲ひとつないほどの晴天で最高のコンディションのもと、192名の選手の皆さんは気持ちよくグラウンド・ゴルフを存分に楽しんでいました。また競技中、選手同士でアドバイスを合ったり、グラウンド・ゴルフの理解だけでなく、会員相互の親睦も深めることができました。

しかし、一つだけ残念だったのは、過半数の方が成績発表・表彰・閉会式を待たずに帰宅されたことです。

今後は、スコアカードのチェックアップや待機中に食事をとってもらうこと等が必要かと思われる。

ハイスコア目指して
一打入魂！



ます。
来年度はコロナ禍も収束し、通常どおりの大会が開催できることを願っています。

（体育部副部長 篠崎 弘）

大会結果

A コ ー ス	優 勝	壱岐南	大倉 郁夫	39
	準優勝	玄 洋	浦園 慎一	42
	第3位	周船寺	小金丸 誠	43

B コ ー ス	優 勝	玄 洋	兼元 年勝	40
	準優勝	今 津	木原 一信	41
	第3位	石 丸	伊豆カツ子	41

C コ ー ス	優 勝	下山門	松本 明	37
	準優勝	今 宿	堤 志津男	37
	第3位	福 重	西浦 邦昌	38

D コ ー ス	優 勝	今 宿	山崎 勝男	37
	準優勝	今 宿	木寺 祥治	40
	第3位	玄 洋	大谷 政光	41

(敬称略)

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

内 科 糖尿病内科

＋ 緒 方 内 科

受付時間
平 日／午前9:00～12:30 午後14:00～18:00
土 曜／午前9:00～12:30 午後休診
休診日／日・祝日

西区橋本2丁目17-31
☎811-4726

浜田内科クリニック
Hamada internal medicine clinic

内科 消化器内科 内視鏡内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:30	○	○	○	○	○	○	14:00まで 休診
14:00～18:00	○	○	×	○	○	○	休診

石丸2丁目26-3 **TEL881-1177**
<http://www.hamada-imc.jp/>

整形外科・リウマチ科
リハビリテーション科・内 科

福岡豊栄会病院

福岡市西区田尻2703-1
TEL092-807-3567
FAX092-807-3568
URL <http://www.houeikai.or.jp>

元気に なりに
オフィルにおいで！

OFILL

短時間 機能訓練特化型

- ストレッチ体操
- 筋トレ
- 笑いヨガ
- マインドフルネス

デイサービスセンター オフィル
西区西の丘2-2-12 ☎092-894-2312

社会福祉法人 信和会

軽費老人ホーム

玄 洋 荘

西区田尻 2697-1
TEL(092)807-0850

溝上 歯 科
学研都市クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30～12:30	○	○	○	○	○	○	休診日
14:00～19:30	○	○	○	18:30まで	○	○	休診日

西区横浜3-34-7 ☎092-805-1110
<http://www.mizokami-do.com/>

松尾 歯 科 医 院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:30～12:30	●	●	●	●	●	●
午後14:00～18:30	●	●	●	●	●	●13:30

※訪問診療致します※ 日・祝 休

西区今宿青木536-1
☎807-1919

社会福祉法人 藤の実会

特別養護 老人ホーム

七樹苑

ケアハウス にじの森

- ショートステイ ●デイサービスセンター
- ケアプランサービス ●訪問介護

西区今宿上ノ原16-1 TEL(092)807-3720



狙いを定めて

点で順位を決めました。植木伊津子さん（福重）は、昨年を上回るスコア 870 点を出して見事優勝。第 3 位までは全て女性の選手が入賞し、女性



アンダー・ザ・ハット
ボード優勝者

ボード	校 区	氏 名
第 1	壱 岐	吉田 英樹
第 2	金 武	倉光 宏文
第 3	周船寺	深澤 節子
第 4	玄 洋	徳永 保典
第 5	玄 洋	大野 辰夫
第 6	西 都	荒木 保
第 7	下山門	松本 明
第 8	元 岡	富永 孝男
第 9	金 武	矢野 恒子
第 10	今 津	石田 イセノ
第 11	姪 浜	籠田 隆司
第 12	壱 岐	神野 広善

(敬称略)

カウント・アップ上位入賞者

順 位	校 区	氏 名	得 点
優 勝	福 重	植木 伊津子	870
準優勝	玄 洋	豊田 眞由美	817
第 3 位	金 武	牛尾 逸子	802
第 4 位	姪 浜	籠田 隆司	799
第 5 位	愛 宕	片山 伸也	780
第 6 位	下山門	松本 明	772
第 7 位	西 陵	竹松 博文	761
第 8 位	壱岐南	平田 洋次郎	752
第 9 位	西 都	荒木 保	747
第 10 位	愛 宕	松村 嘉昭	745

(敬称略)

第 10 位までの選手は、2 月 4 日(木)に行われる市大会へ出場予定です。

11 月 26 日(木)、西体育館で高齢者ソフトダーツ大会を開催しました。今回は新型コロナウイルス感染症予防対策のため、例年の半分の規模で行い、各クラブの代表 51 名が参加。例年に増して熱い戦いとなりました。競技はカウント・アップを 2 試合行い、合計得点で順位を決めました。植木伊津子さん（福重）は、昨年を上回るスコア 870 点を出して見事優勝。第 3 位までは全て女性の選手が入賞し、女性

また、ボードごとの少人数での戦いとなるアンダー・ザ・ハットでは、優勝のチャンスが広がるため、皆さん気合い十分。われ先にと的に向かって矢を放ち、大いに盛り上がりを見せていました。

(体育部会)

第 10 回ソフトダーツ大会
女性選手が大活躍！
カウント・アップで上位独占



片山 伸也さん (89)
愛宕校区

最高齢者賞



深澤 節子さん (87)
周船寺校区

第 19 回福岡市高齢者グラウンド・ゴルフ大会
土井福枝さん(青コース)が見事優勝！

10 月 27 日(火)、中央区舞鶴公園球技場・野球場にて第 19 回福岡市高齢者グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。

晴天のもと、各区から集まった 186 名はグラウンド・ゴルフを満喫。西区からは 26 名が出場し、青コースで土井福枝さん（福重）が優勝に輝きました。おめでとうございます。



各コース優勝スコア

コース	スコア	区
赤コース	34 点	中央区
黄コース	35 点	東 区
青コース	37 点	西 区

市大会結果報告

10 月に行われた市のゲートボール大会とグラウンド・ゴルフ大会に西区の代表選手が出場しました。結果をご報告します。

第 42 回福岡市高齢者ゲートボール大会
元岡チームが健闘

10 月 1 日(木)、博多区の山王公園で第 42 回福岡市高齢者ゲートボール大会が開催されました。当日は西区、博多区、早良区、城南区より計 8 チームが参加。西区からは昨年に続き元岡チームが出場しました。

なお、大会結果は、第 1 コートならびに第 2 コートで博多区チームが優勝しました。

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	○	○	○	休	○	休

日曜・祝日休診

西区今宿 3 丁目 19-10 **☎806-8550**

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

診 療 時 間	月	火	水	木	金	土
午前 (8:50~12:00)	○	○	○	○	○	休
午後 (13:30~16:30)	○	○	○	○	○	休
夜間 (17:30~19:30)	○	○	○	○	○	休

☆ 往診可 ☆ 休 診 日・祝日 水曜午後 土曜午後

訪問リハビリテーション / 通所リハビリテーション / ケアプラン作成

福岡 5 丁目 1-27 (新室見信号東へスグ) **☎891-3711**

なかやま歯科

診 療 時 間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~13:00	●	●	／	●	●	●	／
14:30~19:00	●	●	／	●	●	17:00 まで	／

☆ 予約診療制・急患随時

ご予約・お問い合わせ **092-707-4110**

西区今宿 3-4-37 今宿メディカルビル 2F

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	○	手術	○	○	○	／

※ 土曜日は 9:00~13:00 迄 休診日 / 日曜・祝日

西区周船寺 1 丁目 10-7 **TEL 092-807-6171**
FAX 092-807-6176

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**

併設事業所 ■ 訪問看護ステーション はな ■ ケアプランセンター はな

ご見学・お問い合わせは、お気軽にどうぞ

看護小規模多機能型居宅介護 **三丁目の花や**

西区今宿東 2-2-10 **TEL 805-8313 / FAX 805-8312**

社会福祉法人 飯盛会

地域密着型 特別養護老人ホーム **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 **☎(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 FAX885-8324

医療法人 英慶会 **三愛クリニック**

外科 消化器内科 人工透析内科 各種健康診断・検診 予防接種 通所リハビリテーション(デイケア三愛)

診 療 時 間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
14:00~18:30	○	○	○	○	○	／

周船寺 2 丁目 12-39 (周船寺郵便局前) **☎ 806-1020**



サイコロゲームのひとコマ

姪 浜 校区

魅力あふれる クラブを目指して

会長 古賀 興三

室見川の最下流左岸に広がる姪浜地域。江戸時代には、唐津街道沿いの宿場町および港町として栄えていました。公称町名でいう「姪の浜」と「姪浜駅南」が、姪浜校区シニアクラブ連合会の活動地域です。1983年(昭和58年)に地下鉄空港線が開通し、駅周辺には高層マンションが立ち並び、住宅街へと発展して

います。姪浜校区シニアクラブ連合会は、2単位クラブ、会員数110名の組織です。活動は地域密着型で行っており、姪浜公民館、姪浜自治協議会と協力・連携を図っています。公民館主催の事業「姪朗大学」は、高齢者地域参画支援講座の一つであり、健康や人権、音楽など、多種多様な内容になっています。毎回、多くの会員が参加し、学びを深めています。また、自治協の事業である夏まつりや餅つき大会にも積極

的に参加し、地域の方々と親睦を図っています。自主的に小学生の登校時の見守り活動や公園美化清掃活動等も行い、安心・安全なまちを目指して頑張っています。姪浜校区シニアクラブ連合会主体の事業は、傘下のグラウンド・ゴルフ姪友会、カラオケうぐいす会、踊り姪扇会など様々あり、いくつでも自由に好きなところへ参加することが出来ます。毎年恒例の事業は「健康祭り」です。健康と親睦をテーマに、ソフトダー

ツや輪投げゲーム、サイコロゲームなどを楽しく行い、毎回、笑顔と元気があふれています。最後にはみんなでお弁当を食べ、交流を深めることにしています。今年度は新型コロナウイルス感染症予防対策のため、多くの行事が中止になりました。自粛ムードの中、出会いの場が少なくなり、会員のストレスや運動不足が心配されます。会員の皆さんが健康でいられるような、安心感と魅力に満ちた連合会を目指していきます。

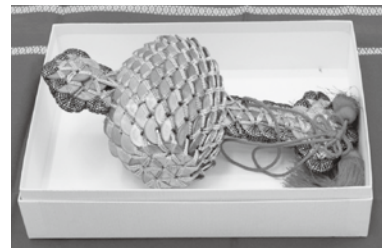
第 50 回福岡市高齢者美術展

西区より 2 名が入賞



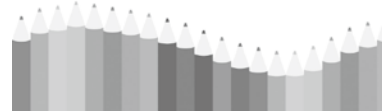
10月13日(火)～18日(日)、福岡市美術館にて第50回福岡市高齢者美術展が開催されました。今回は、洋画、日本画、書、写真、工芸の5部門で合計87点が展示。来場者された方々は、高齢者の皆さんによる生きがいあふれる作品を楽しんでいました。

西区からは7点が出展され、竹田輝義さんが日本画の部で金賞を、103歳の上野サダ子さんが最高齢者賞を受賞されました。おめでとうございます。なお、上野サダ子さんは、今回で5年連続の最高齢者賞受賞となりました。これからもお元気で作品作りを楽しまれてください。



最高齢者賞(女性)

「打ち出の小槌」 上野 サダ子
石丸校区 ときわ会



金賞(日本画の部)

「猫」 竹田 輝義
今宿校区
今宿東町悠遊クラブ

(敬称略)

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

うなぎ専門店
北ノ屋
お持ち帰りも承ります
TEL 092-329-8088
FAX 092-329-8033
ホームページ
unagi-kitanoya.com

社会福祉法人 明桂会
内浜保育園
西区小戸4丁目13-10 ☎881-3037
分園 **花のおさなご**
西区姪の浜4丁目7-9 ☎834-5171
小規模 **花のおさなご** 姪浜駅南
西区姪浜駅南1丁目5-7 ☎707-7900

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

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 福岡市民生事業連盟
**拾六町
デイサービスセンター**
福岡市西区拾六町団地4-3
電話 092(885)5511
FAX 092(885)5527

国産小麦にこだわった、
体に優しい
美味しいパンをお届けします。
焼きたてパン & カフェ **NOAN**
ブランジュリ ノアン
糸島市篠原西1-9-10 092-322-6606
焼きたてパン **CONTINUE,**
福岡市西区泉2-1-7 092-400-0099

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

社会福祉法人 ひまわり会
第2ひまわり保育園
福岡市西区生ノ松原2丁目12番6号
TEL.092-891-5040
FAX.092-891-5042

吉岐南校区は、室見川に接する東側に地下鉄七隈線の終着駅である橋本駅があり、西側には丘陵地に団地や住宅地が広がっています。高齢化の進行が早く、人口約1万人の校区です。

吉岐南校区シニアクラブ連合会は、吉岐南長寿会（吉岐団地南）、野方福寿会（野方南1区）4区、戸切鶴亀会（戸切町）、橋本レインボーklub（橋本ニュータウン）の4単位クラブからなります。以前は7単位クラブありましたが、会員の高齢化と役員不足により3クラブが解散しました。現在は、会員数約190名で構成されており「健康・友愛・奉仕」を柱に、様々な活動を行っています。



第3回ウォーキング大会

吉岐南 校区

地域のために シニアパワー発揮！

会長 藤川 拓生



第33回校区シニアグラウンド・ゴルフ大会

しみ、笑顔あふれる時間を過ごしています。

その他、吉岐南小学校、吉岐丘中学校、公民館、戸切人権のまちづくり館など、自治協議会や校区の行事にも各単位クラブで積極的に参加しています。いきみないと祭り、体育祭、文化祭、防災犯訓練などを通して、地域の方々と交流を深める機会にもなっています。また、青パト車での校区パトロールや小学校登下校時の見守りパトロール、一斉清掃などにも励んでおり、地域のためにこれまで培ってきた知識や経験を発揮しています。



ちょっとひと休み 18歳と81歳の違いクイズ



① 成績・偏差値が気になるのが、18歳

〇〇・〇〇〇が気になるのが、81歳

② 東京オリンピックに出たいと思うのが、18歳

東京オリンピックまで
〇〇〇〇と思うのが、81歳

③ 恋に溺れるのが、18歳

〇〇で溺れるのが、81歳

④ 道路を暴走するのが、18歳

道路を〇〇するのが、81歳

【正解は11ページ】

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

(株)山新建材工業

フォームレスフォームメッシュラス型枠
株式会社ニチラス 指定施工店

ベースバック
露出型弾性固定柱脚工法

福岡市西区今宿町378-1

TEL 092-805-5110

有限会社 望月住設

福岡市給排水指定工事店

福岡市西区今津737の2

TEL 092-806-2018

社会福祉法人 創生会

住宅型有料老人ホーム 西の丘
グッドタイムホーム 西の丘
特別養護老人ホーム
ウエストビル創生園
デイサービスセンター
イコロの家 西の丘
訪問介護
西の丘ヘルパーステーション
西区西の丘2-1-1
☎092-881-8585
定期巡回随時対応型訪問介護看護
巡回サービス創生会西の丘

社会福祉法人 創生会

地域密着型
特別養護老人ホーム
今津創生園
養護老人ホーム
今津創生園
デイサービスセンター
イコロの家 今津

西区今津5324-5

(今津運動公園隣設) ☎092-807-5820

各種自動車車検・一般整備・钣金塗装

民間車検工場

(有)今津自動車

西区今津 ☎806-2075
4798 FAX 806-2016



株式会社 福重産業

・交通誘導員・土木建設スタッフ派遣
◎60才以上の交通誘導員多数在籍
●初心者・アルバイト大歓迎●

西区福重3丁目13番13号
電話 092-881-7579

社会福祉法人 未来駅

障がい福祉サービス事業所

ヘルパーステーション

笑顔いっぱい
元気ざっしり

福岡市西区今宿2丁目7-62

TEL 092-805-7151 FAX 805-7152

社会福祉法人 福岡市民生事業連盟
特別養護老人ホーム

歴史の里

〒819-0375 福岡市西区大字徳永397番地46

電話 092(806)8111

FAX 092(806)8493

姪北校区 さくら会

解散危機を乗り越え クラブ発展へ

会長 山下 忠英

さくら会は、2004

年に第七千羽鶴会として
発足しました。当時は姪
北校区に老人クラブがな
く、内浜校区老人会に所
属していました。

6単位クラブが連合し
て、旅行や三社詣で、観
桜会、演芸会と楽しんで
いましたが、昨年、諸事
情により、急に内浜校区
老人クラブ連合会が消滅
してしまいました。また
ちのクラブも会員が増え
ず20数名となつてしま
い、一時はこれをきつ



公園掃除の様子



会員数の増加に対し、
市老連より表彰されました



けに解散も考えました。
しかし、話し合いの結果、
名前を変えて新たに出発
することとなり、クラブ
名を「さくら会」としま
した。
そして、姪北校区に参
加させていただき、会員
の皆さんの努力で会員数
も36名までに増えまし
た。新型コロナウイルス
の関係で、現在取り組ん
でいる活動は公園掃除と
ラジオ体操くらいです。
校区老ク連のご指導をい
ただきながら、さくら会
も会員全員で協力し、組
織の発展を目指していき
ます。

周船寺校区 友鶴会

スポーツで育む仲間との絆

会長 緒方 高治



私たちが友鶴会は周船寺
校区の東に位置してお
り、昭和38年に発足しま
した。友鶴会で行って
いる活動について紹介いた
します。
まず、どのクラブも
同じかと思いますが、火・
木・土曜日に、近くの伊
観神社でグラウンド・ゴ
ルフの練習をしていま
す。10月15日(木)に開
催された校区グラウン
ド・ゴルフ大会では、私
たちのクラブが見事優勝
しました。その優勝旗が
入ったケースを持ち帰っ
たのですが、ケースの開

け方が分からないという
状況に。校区会長に尋ね
たところ「キーのところが
横にずらせばよい」と
言われ、その通りにする
とすぐに開きました。ま
だ認知症にはなっていな
いの、とんだ認知の違
いでした(笑)。
また、社会奉仕活動と
して、毎月1日、グラウ
ンド・ゴルフでお世話に
なっている伊観神社の清
掃や除草をしています。
公園の清掃も行ってお
り、帰りには道路の空き
缶拾いもしています。
10月18日(日)には、

同じ伊観神社で新しいス
ポーツを試みました。そ
れは、フィンランドで生
まれた「モルック」とい
う競技で、老若男女誰で
も簡単にできる楽しいス
ポーツです。12本の棒
を真ん中に固めて立て、
3・5は離れた所から別
の棒を投げて倒します。
倒した棒の数が点数にな
ります。ただし1本だけ
倒れた場合は、棒に書い
てある1から12までの数
字が得点になります。獲
得した点数を累計してい
き、ちょうど50点になっ
たチームが優勝です。し
かし、50点を超えれば点
数は25点に戻ってしま
い、また50点を目指すこ
とになります。お笑い芸
人の森田哲矢さんが世界
モルック大会に出場した
ことから、このスポー
ツが日本中に広がってい
ます。校区のモルック大
会では友鶴会が最下位とな
りましたが、グラウンド・
ゴルフ大会で優勝するこ
とができたのでよしとし
ましょうか(笑)。

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

杉田接骨院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	／	●	●	●
15:00~20:00	●	●	●	／	●	18:00 まで	／

休診日：木曜日・祝日・不定休あり

西区今宿青木 222 番地 1

TEL・FAX 092-407-4874

勝福寺

福岡市西区今津1722

TEL 092-806-2423



株式会社

アスト

集合住宅大規模修繕工事・オフィスビル内外装リニューアル工事
塗装工事・塗床工事・防食工事・防水工事
耐火被覆工事・耐震補強・アスベスト工事

本 社 福岡県福岡市西区戸切3-35-7
TEL 092-812-6411 FAX 092-812-6412
東京支店 東京都三鷹市下連雀3-38-4-302
TEL 0422-26-8780 FAX 0422-71-0800

西部ガスエネルギー特約店

有限会社 甲山商店

福岡市西区周船寺 2-18-3

TEL 092-806-1421



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

御 協 賛



福岡県知事許可(特-28)第32907号
道路舗装・土木一式工事

三苫舗道株式会社

〒819-0387 福岡市西区富士見1丁目9-11
TEL.092-807-1219 FAX.092-807-1279
糸島営業所 福岡県糸島市二丈深江1972-1
TEL.092-325-2561 FAX.092-325-2622

建築板金工事一式

木藤板金工業所

代表者 木藤 泰光

西区太郎丸2丁目12-8

TEL・FAX 092-806-8114

topics

健康づくりリーダー研修会に参加して

今できることをし認知症を予防

元岡校区老人クラブ連合会
会長 上原 豊

コグニサイズとは

…頭を使いながら同時に身体を動かす運動。

認知：cognition（コグニション）

運動：exercise（エクササイズ）

厚生労働省が、2025年には全国で認知症罹患者の数が、700万人を超えるという推計を発表した。これは、65歳の高齢者のうち、5人に1人が認知症に罹患する計算である。（2015年、厚生労働省）

今回の研修会のテーマに「健康寿命を延伸」とある。つまり、介護が必要となる年数を短くするということである。統計では、男性が約9年間、女性が約12年間の介護が必要となるそうだ。この介護が必要となる原因の1つが、認知症に罹患することだと言われている。平成25年の統計でも、脳卒中に次いで認知症の罹患率が高い。では、認知症にならないようにするには、どのような対策をとれば良いのか。この「健康づくりリーダー研修会」では、認知症予防のポイントとして、左記の点があげられた。

- ①全身持久力を高める。
- ②頭を使いながら身体を動かす。

以上を意識して過ごすには、認知症予防のための運動であるコグニサイズが有効である。研修会の前半では、認知症予防についての話があり、後半は認知症予防のコグニサイズの運動事例を踏まえた内容であった。さて、この研修会の目的は、名前に「リーダー研修会」とあるように、自分が研修の内容を習得するだけでなく、その内容を地域に持ち帰り、リーダーとして活動することにあると思う。まず、自身が健康であることが第一で、次に地域に貢献できるよう実践することが大事だと思う。

誰でも簡単に
できる運動をご紹介します

筋力体操でいつまでも若々しく

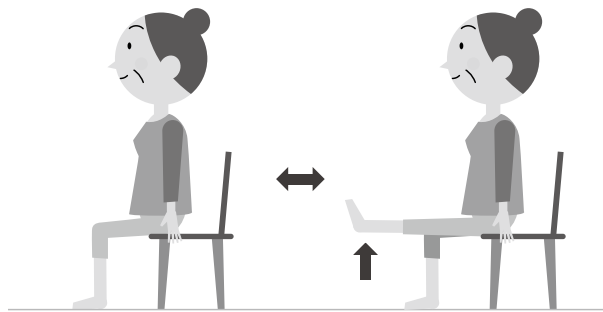


◆「つま先立ち」でふくらはぎの筋力 UP

- ①椅子の背などを両手でつかみ、両足でつま先立ちをする
- ②ゆっくりとかかとを下ろし、元の位置に戻す

◆「ひざ伸ばし」で太ももの筋力 UP

- ①椅子に座り、ゆっくり片方の足を上げ、できるだけまっすぐ伸ばす
- ②ひざを伸ばしたら、つま先を頭の方に向ける
- ③ゆっくりと元の位置に戻す



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

「ニチコミ大賞 川柳!! 腕自慢!!」開催

シニア川柳
作品募集中

募集期間：令和3年3月31日まで

【お題】
趣味大賞：商品券 10,000 円(1名)
優秀賞：商品券 5,000 円(5名)まずはクリック!
川柳 ニチコミ

検索

句集・記念誌・自分史など
パソコン苦手でもOK!予算に合わせて
作れます!

株式会社 ニチコミ

TEL 092-292-6538



あなたも注意！ 生活不活発病

健康を保つ ポイント

①家事＝運動と考える

「家庭の中での役割」を果たすことで生活が活発になり、同時に満足感を持てるようになります。

②運動は座りながらでもできる

自粛生活でテレビの前で座り続けていませんか？座ったままでもできる運動はあります。

③1日3食

しっかり、おいしく食べる！

自粛生活により、動かないからお腹がすかない、間食してしまう。そんな食生活は危険です。



新型コロナウイルス感染症を恐れるあまり、ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、誰かと話すことが少なくなったりしていませんか？そのような生活を過ごしていると「生活不活発病」になる可能性が高くなります。以下の健康を保つポイントを実践し、健康維持に努めましょう。

生活不活発病とは…

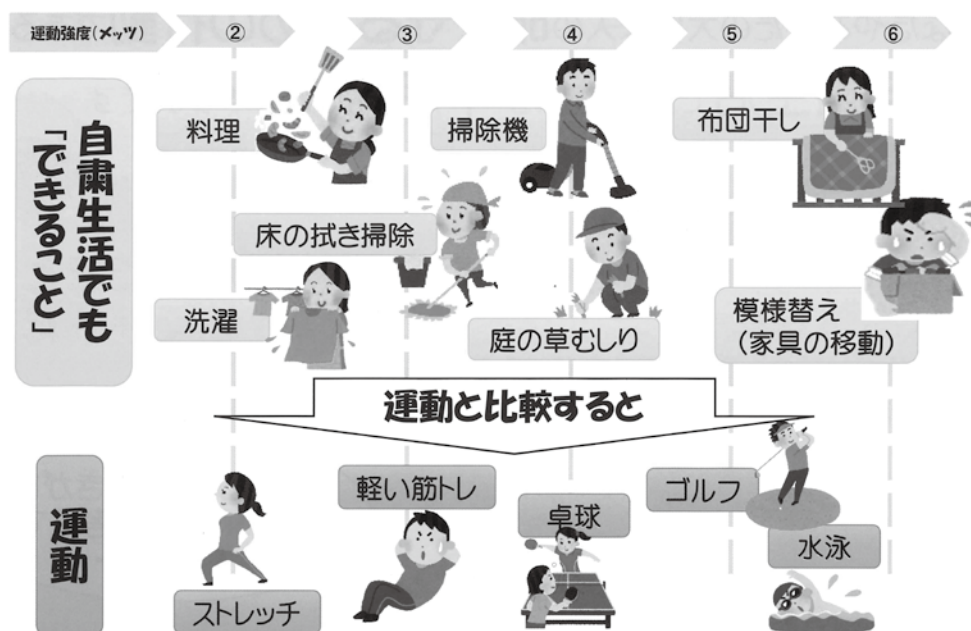
「動かない(生活が不活発な)」状態が続くことにより、心身の機能が低下して、動けなくなったり、うつ状態になることをいいます。



毎日合計 40 分の活動を!!

強度を問わず、どんな動きでもいいので、身体活動を 40 分行いましょう

家事をすることは運動をすることと同等の運動量になります



火の手から 大切な命を守るために

住宅用火災警報器の設置は義務です

住宅における火災発生を早期に発見し、逃げ遅れによる犠牲者を減らすためにも「住宅用火災警報器」の設置が必要です。住宅火災での死者数は、建物火災全体の約9割を占めています。住宅火災で死亡した半数以上が高齢者で、火災に気付くのが遅れたことによる「逃げ遅れ」です。住宅用火災警報器を設置し、大切な命を守りましょう。

住宅用火災警報器の電池の寿命は10年です。電池が切れたら警報本体を交換しましょう。



火災警報器が作動し 損害を大きく軽減できた例

【事例1】原因：寝タバコ

家人が寝室で就寝前にタバコを吸っていてそのまま寝入ってしまい、警報音で目が覚めると、布団から煙が出ているのを発見しました。慌てて風呂場へ持っていき、浴槽の水に浸したために大事には至りませんでした。



【事例2】原因：仏壇のろうソク

仏壇のろうソクを消し忘れたまま就寝し、ろうソクが転倒したのに気付かず、周囲の可燃物に着火、火災に至りました。警報音に気付いた家人が、仏壇から炎が出ているのを発見。バケツと鍋で水をかけ消火後、119番通報をしました。



会 員 文 芸

俳 句

新涼しんりようや母忍ははしのばるる紺綰こんがすり

金武校区 羽根戸高砂会 井上 喜美子

コスモスの咲きみだれしに気もなごむ

金武校区 金武第二長寿会 牛尾 奈美枝

弾ひき初ぞめの琴ことの音ねに人集ひとつどひたる

愛宕浜校区 マリナタウンシニア会 江副 史子

稲刈機悠悠と行く大通り

壱岐南校区 野方福寿会 的野 しづ子

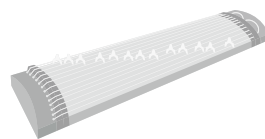
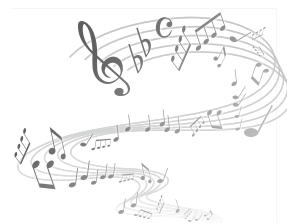
常日頃何もせぬ人蕪ら買う

愛宕浜校区 マリナタウン虹の会 高松 敏一

短 歌

コスモスの満開の中亡き友の賀状を手に一人たたずむ

今津校区 第三松寿会 相田 絹代



広報紙を生きがい披露の場に

原稿大募集！

次回「西区老々連だより第74号」に掲載する原稿をお待ちしております。下記の他、ジャンルは問いません！たくさんのご投稿をお待ちしています。

文芸作品

俳句・短歌・川柳など

体験談あれこれ

懐かしい思い出・感動したことなど

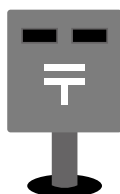
私の○○○○

生きがい・趣味・元気の源など

原稿と一緒に写真もぜひご投稿ください！

◎原稿には必ず、校区名、単位クラブ名、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。



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

編集後記

新年明けましておめでとうございます。

昨年は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、全国的に活動の自粛が要請され、西区老人クラブ連合会でも、各種行事の延期や中止が相次ぎました。

しかし、コロナ禍でも会員の皆さんが楽しく、いきいきと過ごせるようにとグラウンド・ゴルフ大会やウォーキング大会などの事業を実施しました。今号に

活動の様子を掲載しておりますので、参加できなかった方もぜひ広報紙を見て、少しでも元気になっていただければ幸いです。

いまだコロナの収束のめどは立っていませんが、西区老連では健康づくりや仲間づくりのため、行事をできる限り開催していきたいと考えておりますので、会員皆様のご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

ご協賛いただきました皆様方へ

このたびは、西区老々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。

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。

福岡市
西区老人クラブ連合会

福岡市
西区老人クラブ連合会

第27回西区高齢者グラウンド・ゴルフ大会



10月7日(水)、第27回西区高齢者グラウンド・ゴルフ大会を小戸公園芝生広場にて開催しました。

当日は爽やかな秋晴れのもと、参加者192名が4コースに分かれ、元気にフルスイング。各コースの上位27名が、10月27日(火)に開催される市大会の出場権を得られるということもあり、気合十分でした。

今回はコロナ禍での開

192名が快音響かせ ナイスショット!



川野 美恵子さん
(金武校区)

何でも食べて、何事も前向きに考えるように毎日を過ごしています。カラオケとグラウンド・ゴルフを生きがいに今を楽しんでいます。

最高齢者賞



辻川 眞さん
(西陵校区)

グラウンド・ゴルフは10年以上続けています。老人クラブの活動には積極的に参加し、仲間と楽しい時間を過ごしています。



競技終了後、各コース上位3名の方には賞品が贈られ、グラウンド・ゴルフを通して、さらに仲間との絆が強まった大会となりました。

最後に、大会の後援をいただいた株式会社環境開発環境保全部小戸公園管理事務所より、直前のグラウンドの草刈りと参加者全員分のお茶をプレゼントしていただきました。ありがとうございました。

催となりましたが、参加者の皆さんは、久しぶりの仲間とのグラウンド・ゴルフを楽しみ、和気あいあいとした雰囲気の中、競技は進んでいきました。

競技終了後、各コース上位3名の方には賞品が

贈られ、グラウンド・ゴルフを通して、さらに仲間との絆が強まった大会となりました。

最後に、大会の後援を

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 では
人工股関節置換術 等を実施しています

内科・整形外科・リハビリテーション科
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
- 福岡ケアサービス
- グループホーム
- 小規模多機能ホーム
- 市立老人福祉センター
- 特別養護老人ホーム

ケアプランセンター
ヘルパーステーション
安養/花安養
桜さろん
福寿園
初花

F-C-S 社会福祉法人 福岡ケアサービス お気軽にご相談ください
TEL881-0090

内科・呼吸器内科・アレルギー科

ひらやま内科クリニック

診療時間	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 P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

創立1955年 救急病院 開放型病院 臨床研修病院指定

医療法人 西福岡病院
日本医療機能評価機構認定病院

☎092-881-1331代 http://www.nishifukuhp.or.jp

法人事業所
・介護老人保健施設 西寿 ・訪問看護ステーション ふよう
・ケアプランサービス ・ヘルパーステーション 生きがい
・短時間通所リハビリテーション ・菅田豊二文庫

関連施設
・社会福祉法人 福岡市民生事業連盟
ケアタウン茶山 / 歴史の里

社会福祉法人 伯士福祉会

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