



中央区 老ク連だより

(中央区老人クラブ連合会)

広報 第59号

発行

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・印刷

株式会社 ニチコミ

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

コロナ禍収束と 日常の回復を願って

迎春

「舞鶴公園からの日の出」 当仁校区 会長 井上 宏



中央区老人クラブ連合会

会長 佐藤 光



新年のあいさつ

新年、明けましておめでと
うございます。会員の皆様方、
いかがお過ごしでしょうか。
昨年は降って湧いたような

コロナ禍となりました。皆様
方におかれましては、最大限
の注意を払いつつ、緊張した
日々を過ごされたのではない

かと存じます。

専門家からは、新しい年、
令和3年になっても「完全な
収束は難しい」と言われてお
ります。今後も、日々の予防
を当分続けていかなければな
らないものと承知するところ
でございます。

中央区老人クラブ連合会に
おきまして、年度当初のす
べての事業は中止となり、大
濠公園でのウォーキング大会
が、年度初めての行事とな
りました。この時は、新型コロ
ナウイルス感染症予防対策の
ため、参加者を例年の4分の
1に減らし、100名ほどで
開催いたしました。

その後は最大限の予防に努
める中、当初予定していた事
業を実施しております。

今後、会員の皆様方が元の
ような生活を楽しむことがで
きる日が1日も早く来るよ
う、念じてやみません。

最後に、会員の皆様におか
れましては、十分お体に注意
され、元気にお過ごしくださ
ることを念じて、私の新年の
あいさついたします。

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

三井住友信託銀行グループ
三井住友トラスト不動産株式会社
©トラストさん **福岡センター**

ご売却物件募集中!!
遠隔地の不動産やご相談内容によりましては
お取り扱いできない場合もございます

0120-055-334
福岡市中央区天神2-12-1 天神ビル10F(仲介)

三井住友トラスト不動産 検索

医療法人社団 広仁会

広瀬病院

乳腺外科・外科・整形外科・消化器外科
ペインクリニック内科・緩和ケア内科
乳がん検診・一般健診・人間ドック

中央区渡辺通1-12-11 TEL.(092) 731-2345

皆様、いつまでも
お元気でいてください

社会福祉士が法律事務所
翼・篠木法律事務所

弁護士 篠木 潔
社会福祉士 大西 智美

中央区舞鶴2丁目2番11号富士ビル赤坂5階
TEL 092-714-1050

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》

歯科・小児歯科・歯科口腔外科

横田 デンタルクリニック
中央区赤坂 2-3-20 AKASAKA2320 1F
TEL 092-724-0480

はまのうえ内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00 (最終受付 12:30)	●	●	●	●	●	●	／
14:00~18:00 (最終受付 17:30)	●	●	●	／	／	／	／

休診 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後・第5土曜

中央区六本松 2-3-21 ルボ六本松 1F
TEL 092-738-1350

薬院デンタルクリニック
中央区薬院4-3-7フローラ薬院202

診療時間: 月~金 9:00~12:00 土 9:00~12:00
13:00~18:00

訪問歯科診療 歯科治療 口腔ケア
口腔リハビリ 義歯

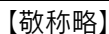
ご予約
お問合せ **092-523-1818** イイハ イイハ
完全予約制 薬院デンタルクリニック 検索

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	○	○	○	○	○	○	日曜
13:30~16:00	○	○	○	○	○	○	祝日

737-2121



順位	氏名	校区	スコア
優勝	久原 正喜	簗子	32
準優勝	中嶋 康之	赤坂	36
第3位	江口 律子	笹丘	36
第4位	室井 正和	笹丘	37
第5位	村山 義道	小笹	38

られました。

最後に、小雨の中、会場設営にご協力いただいた、赤坂校区と草ヶ江校区の皆様ありがとうございました。



今年度は、新型コロナウイルスウィルス感染症の影響で、今までに経験したことがない事態が続いています。

高宮校区でも感染予防のため、毎年恒例の夏まつり、そうめん流し、体育祭、三世代もちつき大会など諸々の行事が全て中止になりました。

そこで社会福祉の一環として話し合いを重ねた結果「あかりでエール」の主旨で灯明まつりを行

うことにしました。

「このような状況です、体調を十分に考慮され自己判断のもとで参加を」と呼びかけ、お手伝いの方も数十人集まり、10月の後半に開催する運びとなりました。

みんなの心が一つになり、きつと楽しい「灯明まつり」になることを期待しています。

来年度のコロナ禍の収束を願って、皆様方の笑顔と希望があふれ、楽しい年になるようにと祈りながら…。

高宮

コロナ収束願い「あかりでエール」

高砂一丁目一区幸せクラブ
会長 小谷 享子

校区・地区
単位クラブ

活動紹介



笹丘

人との出会いを大切に つながりを深めよう

笹丘一丁目れいろう会
会長 大野 節子

私たちのクラブでは、神社の清掃奉仕や児童の登校時の見守り、健康などに関する研修会などを定期的に開催しております。また、地域主催のグラウンド・ゴルフ、歩こう会、文化祭やその他多くの活動にも積極的に参加しております。

近年、社会の高齢化が進み、様々な事情でクラブの会員数が減少しております。

クラブとしましては、毎年会員増強運動に取り組んでいますが、なかなか新しい方の加入がないのが現状です。

いかにして会員数を増やすか。地域社会への参加を促進するため、今年度は町内会にお願いして、町内の全戸に「一緒に楽しくシニアライフを送りませんか」といった内容のクラブの入会案内のチラシを配布しました。そのおかげで何名かの入会があり、

今後何らかの方法で会員増に向けての活動をしていきたいと思っております。

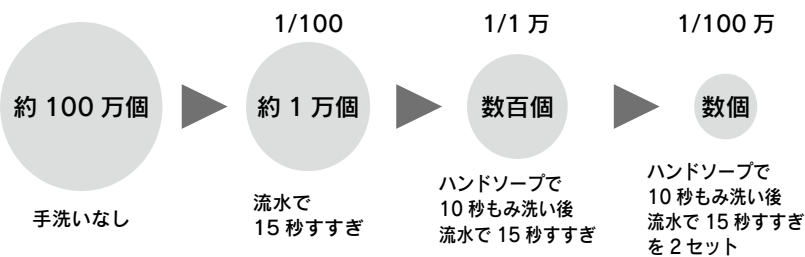
また、今年度になって突然感染が拡大した新型コロナウイルスにより不便な生活を強いられている中、幸いにも会員の方々から感染者が出たなどの悲しい知らせは聞いておらず、唯一の慰みでもあります。

今後、この新型コロナウイルスの感染拡大がいつ収束するのか分からない中、自粛生活を続けられている一人住まいの方など大変心配になります。クラブ活動を通して、高齢者同士のつながりを深めながら互いに助け合い、人との出会いを大切にしつつ、元気で笑いに満ちた楽しい時間を一緒に過ごせるように努力していきたいと思っております。

新型コロナウイルス
感染症対策のための

手洗いのすすめ

◆水とハンドソープで、
ウイルスを減らすことができます！



◆手洗いの5つのタイミング

- ・公共の場から帰ったとき
- ・病気の人のケアをしたとき
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ・外にあるものを触ったとき
- ・食事のとき

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

【休診】日・祝祭日 ※月火水金の受付は17:30まで



医療法人 岩崎整形外科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
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
福岡天神センタービル5F ☎(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	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~13:00	受付	●	●	●	●	●	●
午後 15:00~18:00	受付	●	●	●	●	●	●

福岡市中央区小笹4-4-5

TEL:092-707-2103

とみた内科クリニック 検索 tomita-nclinic.com

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	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
14:30~18:00	●	●	●	●	●	●

☎ 092-534-4800

まさき皮膚科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~17:15	○	○	○	○	○	○

※木曜・日曜・祝日は休診

中央区伊崎10-39

TEL・FAX (092)722-1662



武井歯科医院

☎ 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

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~13:00	○	○	○	○	○	○	○
14:00~19:00	○	○	○	○	○	○	○

祝日がある週は水曜日も診療いたします。 ※14:00~17:00



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

随想

様々な恩恵与える 大自然に感謝

警固
今泉倶楽部
田中 法子

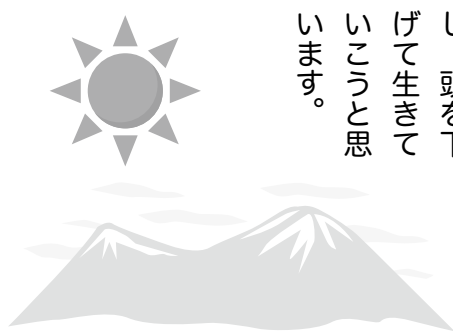
人間といえども、犬、猫、カラスなどと同じく動物の仲間です。動物たちはおのおの自分の分別をわきまえ、せっせと動いております。野良猫もカラスも自分が食べるものを探して懸命に生きておりますが、その点から言えば人間もあまり変わらないようです。自分が食べる分だけ働いて給料をもらって食べているのですから。たいして威張

ることが出来るものではないようです。動物と比べて変わったことといえば、人間は言葉を持っていてるところです。そのおかげで生活が随分と潤い、豊かになり、多分な恩恵を受けております。言葉によって自分の意志を伝えたり、相手の気持ち分かたりします。他の動物は言葉を持ちません。ただ鳴くか吠えるかです。人間は手

も様々な働きをし、熟練の技を持った人はそれを生かして立派な仕事をされています。他の動物は足はあるけれども手はありません。次に、人間は必ず死ぬという意識があります。これは生きることの意味を悟らせてくれています。死を考えなければ、享楽ばかりにふけったり身勝手なことをしてしまいます。身体は悲鳴も聞こえなくなります。私たちは日頃暮らしている環境においても、大自然によって生かされています。まず太陽があり、空気があり、水があります。これらは人間に欠か

すことができず、絶対に必要なものです。太陽は整然と東から出て西に沈みます。太陽が出なければ真つ暗です。植物も育ちません。また、空気がなければ5分も生きられません。新型コロナウイルスは、私たち人間があまりにも便利さを求め過ぎた副作用ではないでしょうか。水も地球上になければ人間は生きていけません。この大自然はなんと不思議な働きをしてくれることでしょう。もう一つは、身体の中の構造と働きです。これまた不思議と言わざるを得ないもので、驚きです。心臓は1日も休みな

く動いています。そのおかげで私たちは安心して日々を生きることができております。このような偉大な恩恵をいただきながら、これが当たり前だと思い、感謝の気持ちも忘れがちですが、これほどありがたいものはないと思います。今年は大自然に感謝し、頭を下げて生きていこうと思います。



クラブ会長就任

会員に喜ばれる活動を

南当仁
第三功寿会
栗山 信之

早いもので、校区の老人クラブにお誘いいただき10年になりました。その間泊旅行や日帰りの旅行に参加させていただき、その都度良かった、楽しかったという思いだけの会員でした。そんな時、第三功寿会の前会長さんより、私に会長の後任をお願いしたいとお話をいただきました

余生を この街で過ごしたい

当仁 第3仁寿会
宮崎 順子

2度目の化粧直し真つただ中のわが住家。今は

黒い幕の中で、少々息苦しい。でも私はこの街が好きである。部屋から見える空は小さいが、一歩外へ出ると、すぐそこに大濠公園の大きな空がある。海も山も街もあり、大都会の空気も田舎の空気も望むまま。空港が街の続きにあるのも都合がいい。歳を重ねるほどに住みやすさが実感される。ここで夫と2人、のんびりと晩年を過ごせるはずであった。だが、私の愛するこの街に、突然新型コロナウイルスがやってきた。年の初めには思ってもいなかった事態である。私の日常は奪われ、非日常が日常になった。「集まるな、近寄るな、口を利くな」毎日のように詰まっていた予定は全てキャンセルになり、老いの身にストレ

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
14:00~17:30	○	○	○	○	○	まで

【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**

藤見胃腸科内科医院

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

休診日：水曜&土曜午後・日曜・祝日

中央区今川2丁目1-15
TEL:741-3508

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 **☎721-6679** **予約可**

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
TEL751-5914

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

新年の年賀状などによく使われている「吉祥熟語」は、昔からお祝い事などで頻繁に使用されてきた。めでたさを表現する言葉はたくさんあるが、熟語は少ない文字数で多くを語りかけることができる便利なものである。相手を思い起こし、また喜ばれそうな言葉を選んで贈るのもまた楽しい。来年の年賀状はどの言葉にしようかと迷う。

相手を思い、言葉を贈る

第七仁寿会
当仁 二川 昭一

◆よく使われる3文字・4文字の吉祥熟語を20語選んでみた。

- | | |
|--------|--------|
| ① 長楽未央 | ⑪ 和氣致祥 |
| ② 長生安楽 | ⑫ 延年萬歳 |
| ③ 天長地久 | ⑬ 景雲飛 |
| ④ 年豊人樂 | ⑭ 養神保寿 |
| ⑤ 春和景明 | ⑮ 仁者寿 |
| ⑥ 春酒介寿 | ⑯ 恭賀新年 |
| ⑦ 長生無極 | ⑰ 敬頌新禧 |
| ⑧ 光風動春 | ⑱ 長生久視 |
| ⑨ 永受嘉福 | ⑲ 天祿永昌 |
| ⑩ 福德長寿 | ⑳ 富貴安樂 |

◆熟語の意味を簡単に記しておく。

- ① 楽しみが尽きることはない。
- ② 安らかに長生きする。
- ③ 天地は永遠である。
- ④ 実りが豊かで人々が楽しむ。
- ⑤ 春は氣候が和らぎ景色も明るい。
- ⑥ 春酒を飲み寿命を長くする。
- ⑦ 終わることのない長生き。
- ⑧ 雨後の晴天に吹く風が春めいている。
- ⑨ 永遠に幸福を受ける。
- ⑩ 善行にあつて得た福利で長生きする。
- ⑪ 和氣は吉祥をもたらす。
- ⑫ 長寿を祝う。
- ⑬ めでたい雲が空にひるがえる。
- ⑭ 心を養えば、長寿を保つことができる。
- ⑮ 心静かに生きる者は、長生きをする。
- ⑯ うやうやしく新年を祝う。
- ⑰ 新年の幸福をうやまいたたえる。
- ⑱ 不老長寿のこと。
- ⑲ 天から与えられて幸福が長く栄える。
- ⑳ 家が富み、身貴く安らかで楽しい。

した。突然のことで、自分には無理ですとお断りしました。他の会長さん方の日頃の活動を見ていただけに、自分にできるわけがありませんとお答えしました。しかし他の会長さん方から、大丈夫ですよ、分からないことがあれば私たちでサポートしますからとお言葉もあり、お引き受けした次第です。右も左も分

らない私ですが、皆様方のご協力をいただきながら、様々なことに取り組んでいく所存です。今後は会員の皆さんに楽しかった、良かったと言ってもらえる老人クラブにできればと思います。私も皆さんと一緒に頑張っていきたいと思っております。今後ともご指導のほどよろしくお願いたします。

スはたまる一方で、老化が加速していかないかと恐怖が募る。コロナ禍は一向に収まる氣配がなく、令和2年も終わる。この半年余り、例年にも増して多くの友人、知人を見送った。葬儀にも行けないのが辛い。特に、数日前に亡くなった友は、私が地域の行事に参加するきっかけを作ってくれた人。いろ

いろな集まりに誘ってくれ、親しくさせてもらっていた。ひっそりと旅立った友を見送る機会をも私は失った。今、友の家を訪ねると、彼女が丹精していた花が咲いている。誰も住む人がいなくなった家に、ただけがいきいきと笑っているのが何か切ない。多くの友人を得ているいろな思い出が詰まった

この街に、これからは悲しい場所が増えていくのかもしれない。しかし私はやはりこの街が好きである。私たちが終の住処と決めた街。やっぱり、この街がいい。子どもたちには故郷である。



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 水曜 AM9:00~PM0:30
内科・循環器科・土曜 AM9:00~PM2:30
心臓血管外科・休診 日曜・祝日
リハビリテーション科
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
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

株式会社 ヒラオカ
畳・襖・クロス・クッションフロア
フローリング・カーペット
その他内装工事全般・建築工事一式
中央区福浜1丁目11-13
TEL.092-741-7790

よしだみき 歯科クリニック
診療時間
月・火・水・金 9:00~12:00/14:00~19:00
土曜日 9:00~12:00/14:00~17:00
休診日 日曜・祝日・木曜
平尾3-21-24 **tel.534-1300**

医療法人 **畠山内科胃腸科クリニック**
診療時間
平日 8:30~12:30 14:00~18:00
土曜 8:30~12:30 14:00~16:00
※受付は診療終了時間の30分前までです。
福岡市中央区桜坂1-3-31
Phone&Fax: 092-761-7453
<http://www.hatakeyama-cl.jp/>



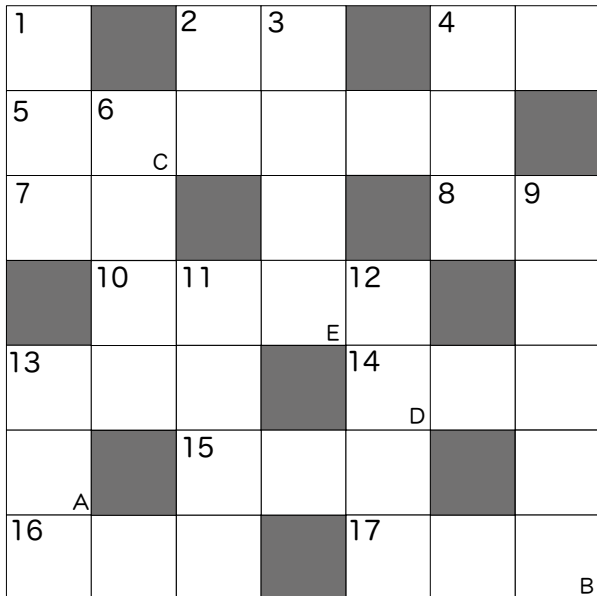
ちよつと一休み パズルタイム

いつまでも元気な脳機能を保つためには、パズルなどの脳トレが効果的です。ちよつと一休みしながら、以下のパズルに挑戦してみましょう！

答えは11ページ

クロスワードパズル

A～Eのマスに文字を並べ替えてできる言葉は何でしょう？



《タテのカギ》

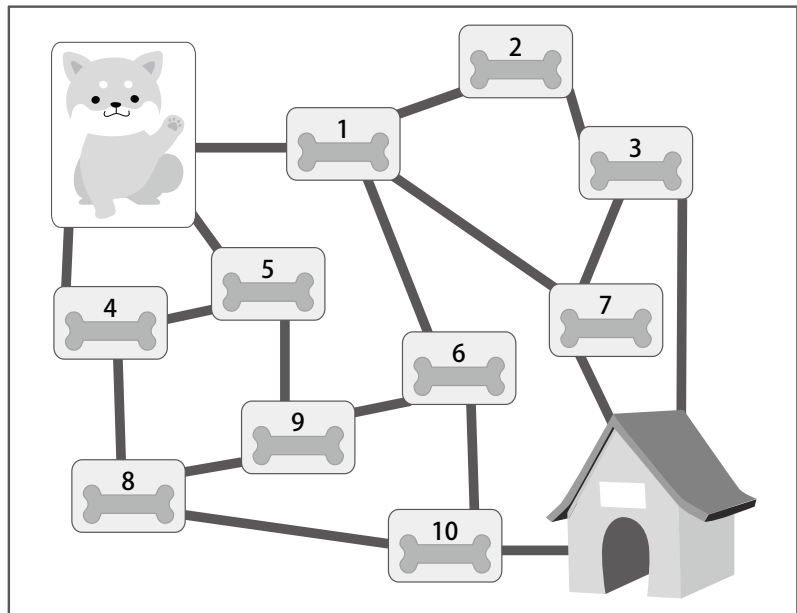
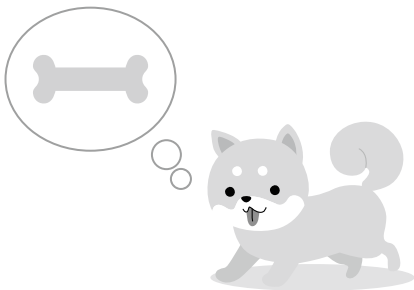
- 1 人が住むための建築物
- 2 「得」の反対は？
- 3 「話題」は外来語で？
- 4 「苦手」の反対は？
- 6 容積の単位。2〇〇〇〇〇のペットボトル
- 9 期間を延ばすこと
- 11 物事が途中で進まなくなったり、失敗すること
- 12 食べ物を作ること
- 13 太陽が出ること

《ヨコのカギ》

- 2 「内」の反対は？
- 4 「田舎」の反対は？
- 5 2012年はロンドンで行われた
- 7 足にはくもの
- 8 人が住むための建物
- 10 日本酒を入れる容器
- 13 朝から夕方まで太陽が出ている時間
- 14 年齢や行動・考えが幼いこと
- 15 頭の中にあるもの。頭の働きのこと
- 16 偉い人の一生を書いた文章
- 17 ある人が考える最高の状況のこと

1～10巡りパズル

左上のイヌが、途中にあるすべてのホネを拾って、家まで行きたいと思っています。同じ道を通らず、1～10をすべて拾って行くには、どの順番に通ればいいでしょう？



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

南谷洋至法律事務所

みなみに ひろたか
弁護士 南谷 洋至
弁護士 楠木 玲

中央区大名1丁目8-12 第二西部ビル3階
電話(092)736-1531
FAX(092)736-1533

杭打工事・土木工事



株式会社 礎建設

代表取締役社長 後藤 博史

中央区谷1丁目10番23号
TEL(092)751-5555 FAX(092)751-5556

明治32年創業

リフォーム・建築・土木工事のことなら



株式会社 柿原組

中央区薬院三丁目4番21号
TEL:092-531-0568
<http://www.kakiharagumi.jp/>

〈電気設備工事・設計施工〉



株式会社 島田電気商会

代表取締役社長 島田 茂

福岡市中央区薬院2丁目19番27号
TEL:092(761)7035 FAX:092(761)4792
営業所 北九州・長崎

建築 企画・設計・監理

株式会社 九友設計コンサルタント

代表取締役 長門 誠一郎

中央区大名1-9-27 第一西部ビル
TEL 092-714-1511
FAX 092-731-5696

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)

安国寺

福岡市中央区天神3-14-4

TEL(092)741-2770 FAX(092)741-2779



冷房・暖房・空調調整装置・換気
給排水・衛生・消火設備・設計施工

株式会社 野崎工業所

代表取締役 野崎 寛

福岡市中央区平尾3丁目30-7
TEL:092-531-2838 FAX:524-7453

随 想

虎の尾
(サンセベリア)の花

福 浜

福浜校区

会長 森 カズ子



生活に癒やしを与えてくれます

「虎の尾（サンセベリア）に花が咲いている」10月下旬のある朝、観葉植物の鉢植えに水をやりながらわが目を疑いました。葉だけと思って育てていた虎の尾に「花が咲くんだ」と、初めて見る花を見つめながらこう呟いていたのです。とにかく珍しい花だと思い、昼夜気になり観察していました。

直径20センチのプラスチックの鉢に根がいっぱいになり、葉も50センチくらいの高さまで育ったため、株分けをしようと思っていた矢先でした。葉と葉の間から細い茎の棒がまっすぐに40センチくらいの高さに伸び、5本の棒に白い小さなかわいい花がすき間なく咲くのです。昼間は花はつぼみで、夕方頃から明け方まで満開の花となり、そして部屋いっぱい甘い香りを放ち、一時の安らぎを与えてくれます。1週間くらいはサンセベリアの香りでストレスも半減したような感じでした。

調べて聞くとところによると、まれに花が咲くことがあるそうで、和名が

千歳蘭というとのこと。和名の由来である「千歳」は長い年月と時間を意味する言葉で、花言葉は永久不滅、縁起の良い贈り物として用いられているそうです。

昨今、コロナ禍で多くの人が仕事や日常生活に不安を感じる状況にあります。新型コロナウイルス感染症への特效薬もまだなく、三密を避けての

新しい生活様式の実践、順応が求められる日々ですが、1日も早い収束を願うばかりです。こうした状況においても、三密に注意して、会員の皆さんと以前よりも「つながり」を深めながら今後の活動に少しずつ取り組み、新型コロナウイルス



白い小さなかわいい花です

公園カフェのお手伝い
再開を心待ちに

平 尾

敬人会 嵩 優子

新型コロナウイルス感染症の猛威が続ぎ、8カ月が過ぎようとしています。まさかこんなに長引くとは思っていませんでした。

私は老人クラブに入っまだ日が浅く、何もお手伝いできていないのですが、去年3月から薬院

新しい生活様式の実践、順応が求められる日々ですが、1日も早い収束を願うばかりです。こうした状況においても、三密に注意して、会員の皆さんと以前よりも「つながり」を深めながら今後の活動に少しずつ取り組み、新型コロナウイルス

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

相続対策の無料相談は
☎0120-088-480

遺産相続サポートセンター

中央区薬院 3-16-26 西鉄薬院ビル 5F

運営元: 伊藤会計事務所

相続・贈与・遺言・成年後見
老後の準備と手続き

下川眞一司法書士事務所

司法書士 下川 眞一

中央区舞鶴二丁目2番3号 サンライフ赤坂ビル

TEL 092(781)7321 (代表)

FAX 092(715)4466 (専用)

不動産売却・管理は
おまかせください!

株式会社

コンサルティング福岡

中央区高砂2丁目9-15-2F

TEL:092-524-8856 FAX:524-8857

田中里美法律事務所

弁護士 田中 里美

中央区大名2丁目9-29 第2プリンスビル1013

tel.092-738-6011

fax.092-738-6013

不動産の鑑定評価

株式会社
第一鑑定リサーチ

不動産鑑定士 吉田 稔

中央区大名2丁目2-50 大名DTビル6F

TEL(092)724-6566

相続のことでお困りなら

【相続税申告実績 約200件】

松山税理士事務所

株式会社 Office GROW (不動産事業)

税理士 松山 洋一

中央区荒戸2丁目2番21号

☎092-725-0788

FAX 092-725-0772

Eメール y-matsuyama@tkcnf.or.jp

相続 遺言 成年後見
お気軽にご相談ください
司法書士 坪内・内野事務所

司法書士 行政書士 内野 朗子

中央区大手門2丁目2番8号 シャトレ21大手門2F

☎092-721-0450



株式会社

構造FACTORY

一級建築士事務所

中央区薬院 4-3-5 セレス薬院 7F

TEL 092-534-3220

散歩でわが街の良さを再発見

草ヶ江
草ヶ江校区
会長 小堀 康治



今年度の老人クラブは新型コロナウイルス感染拡大の影響で大きく活動が制限され、研修旅行も中止となり、人が集まる勉強会なども開催できていません。

自宅にいた時間が長くなったために足腰が弱くなり、このままでは良くない。と妻の勧めもあり、ウォーキングを始めました。8月頃は六本松から樋井川沿いを松原運動公園まで歩きましたが、月に3回程度では逆に身体に負担がかかり、腰を痛めてしまいました。整骨院の先生の話で「近くに筑肥線跡の緑道などがある

るので、毎日30分程度歩いたらいいですよ」と勧められました。私が住んでいる所は動物園の近くで、坂が多く緑豊かなです。坂は高齢者にとっては負担が大きく、実際に谷2丁目の丘の中腹は高齢者が住んでいない空き家も目立ちます。車が入れないような小道の急坂も数多くあるため人の往来はなく、それが健康ウォーキングには最適だと思いました。登り坂の景色は素晴らしく、坂の上から見る福岡の街

も綺麗です。中でも好きな道は、桜坂の信号から南公園の中を通る上り道です。最近整備された小道ですが、古い地藏小堂があり、木立を歩いて行くと250年前の江戸時代の大飢饉の碑があります。この碑は博多の中洲にもありますが、当時は新型コロナウイルスよりも被害が大きかったと考えられます。地域の有志の方々が清掃活動をされており、歩いていて気持ちがいい森の中です。南公園の大休山の山頂は樹

木が多く景色は見えませんが、静かな落ち着いた所です。その先は平尾の坂を登るか、輝国の閑静な住宅街を歩くこともおもしろいと思います。小さな神社など意外な発見があります。坂のある景色を探して歩くことは楽しいと思います。九重や阿蘇に行けば雄大な山々と温泉が楽しめますが、今年はコロナ禍も落ち着くように願っています。また普段通りの老人クラブの活動ができることを祈っています。

地元の昭和遺産「老人いこいの家」

小笹 第四小笹平和会
荒巻 厚子



小笹北公園の一角にぽつんとある一軒家。「福岡市立小笹老人いこいの家」と書かれた焦げ茶色の看板が年月を感じさせます。それと並んで愛ら

しい女の子が描かれた「ふれあいサロン菊葉会」の看板も掲げられています。ちなみに、小笹公民館に「花草会」という高齢者教室があります。「み

んなで仲よく話そう会」そうやね聞くよう会、それが小笹平和会つたい」と名付けられた先輩方の知恵と優しさに感謝です。隣接する通称「団地広場」で行われていた盛大な盆踊り大会の主役は「いこいの家」のおばあちゃんたちでした。当時子育て奮闘中の私は、う

いながらにして花見ができ、桜が散ると藤の花が老木に支えられて登り、七夕になると竹を取りに行き、9月には今は亡き方たちが遊びに来たかのように彼岸花が咲きます。このような環境にしてください地域の皆様方へは感謝に堪えません。

新型コロナウイルス感染症の拡大により自粛生活となったことで、手芸や折り紙教室、食事会にカラオケ、囲碁を打ち楽しんでいた日常が、改めて幸せな日々だったと気づかされていただきました。世の流れを止めることはできませんが、高齢者に寄り添い、孤独にさせない憩いの場所である「老人いこいの家」を、まさに昭和の遺産として大切にしたいものです。私には「みんな風邪をひいていないかな」「良い正月を迎えられるかな」とつぶやいている一軒家の主人の声が聞こえてくるようです。

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

創業70周年
歴史と実績が信頼の証です

西部ガスグループ
株式会社 **吉川工務店**

福岡市中央区大手門 3-8-22
TEL:092-751-4161

SANDENKO
＜電気工事・電気通信工事全般の設計・施工・保守＞

株式会社 **サン電工社**
福岡市中央区鳥飼二丁目6番51号
TEL:092-771-7641

東芝エレベーター株式会社
ビジネスパートナー

株式会社 **九州昇降機**
代表取締役 森 健一
中央区港3丁目11番15号
Phone:092-771-4884

株式会社 **リュウセイ**
http://www.ryuu-sei.jp

長浜本部営業所 中央区長浜 3-15-4
TEL 092-791-1878
FAX 092-791-1808

福岡マリンサービス(株)
中央区港2丁目5-55
TEL(092)711-9011

原動機関(ディーゼルエンジン・ガスエンジン)
常用・非常用ディーゼルエンジンのメンテナンス・据付
船用ディーゼルエンジンのメンテナンス・据付
プラント関連工事

株式会社 若水商会
Wakamizu

- 快眠活魚・高級魚介類専門卸
- 養殖活魚専門卸
- 業務用総合食品卸
- 受注加工食品の製造販売
- 和食高級食材(珍味等)の販売

「快眠活魚」は、魚への負担やストレスを極力少なくすることで、極上の味わいを実現した魚です。

TEL092-791-8100
中央区那の津 2-9-10

KCD 土木・舗装一式総合建設業
福岡県知事許可 第92133号

有限会社 **光道建設**
中央区那の津3丁目10番13号
TEL.092-732-3990 FAX.092-732-3991

有限会社 **佐野商会**

製造品目
・プラスチック製品製造、販売
・医療・電機・機械・土木・建築・漁具・レジャー用品
・透明丸氷製氷器『氷さく』
〈特許第4512973号〉

中央区地行1丁目11番36号
TEL:092-741-8192

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本当に寝入ってしまい、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く、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づかず、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。



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。

②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 = 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もあります。

活動型/2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

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) 検索先

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」「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

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。万一来に備え、会員みんなで、そしてクラブでぜひ加入しましょう。

【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。

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

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

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

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
@nichicomi_tweet

MISUMI

建設資材
三角商事株式会社

中央区今川1丁目12-13
TEL 092-711-0123
FAX 092-711-0122

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

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ないよう気を付けましょう

北海道から
沖縄まで
全国の老人クラブ活動を紹介します！

まずはクリック！
クラブ特集 ニチコミ 検索

随想

90余年の人生
私を救った吟詠

当仁
仁寿会
鳥井 幸子



体が弱かった幼少期

幼い頃の私は体が弱く「病気の問屋さん」と言われていた。小学校の頃は男の子から骨皮筋右門と呼ばれても平気だった。体操の時間は見学の身、軽い私は、走ることや、ゴム飛びなどは誰にも負けなかった。しかし走っている時に後ろから押されるとすぐに転んだ。また遠足や旅行には必ず父がついてきた。「先生には迷惑をかけてはならない」と、私と離れながらついてくるのが当たり前のようだった。女学校は6年卒業で電車通学が難しかったため、3年

編入の学校を選び、高等小学校2年とわが家で学んだ。

大東亜戦争一色の
学生時代

学生時代は大東亜戦争中で、放課後には救護法、消火訓練、農繁期には勤労奉仕、開墾作業も行った。おかげで私の体は筋肉がつき、勤労に耐えることができた。専攻科卒業とともに女子挺身隊の動員が待ちかまえており、軍需工場に派遣された。わずか2年間ではあったが、世界の情勢、極秘の書類、日本の将来が心配されて心が痛んだ。今もいろいろなことが脳裏に刻まれている。

鳥井家に嫁ぎ
夫の治療を支える

戦後2年、恩師の紹介を断ることができず鳥井家に嫁いだ。それから70余年になるが、両親に仕え、商売人の嫁とし

て何も知らなかった私には大きな負担があった。さらに主人は戦地での栄養失調が原因で前脳を侵され、スポーツマンだった頃の体力は失せ、マリリアによる高熱に2回も襲われた。2児の母であった私が事務仕事を行っていた時、突然、見知らぬ男性が部屋に入るなり、私に向かって「手相を見せてください」と言ってきた。手を後ろに隠すと「私

たね」と言わなければ驚かされた。それ以降も主人は重い病と闘いながらも93歳まで生命をいただいた。主人は「長い間ありがとう。お前のおかげで今日まで長生きできた」と感謝の言葉を残して安らかに眠って逝った。

一方、娘時代まで体が弱かった私。家庭に入って気が休まる間もなく、床に就くまでは毎日体を動かし続けた。

老人クラブ入会後がん発症

60歳になると「鳥井さん、仁寿会に入ってくれんね」と老人クラブ入会のお誘いがあったが「いろいろ役があり、私にはまだ早いです」と断った。それでも「バスハイ

る。そのためにも体づくりは大切。両親を見送ってから、朝食前に大濠公園を3周、20分間走ってわが家へ帰る。これを80歳まで続けた。

この年にすべての役を退き安堵した矢先、私の体内にがんが潜んでいたことが発覚。病院で大腸のすぐ近くにがんがあることや、また大量の胆石、胆のうの切除など1時間にわたって説明を受けた。「せめて袋だけはつけないでください。少しでも直腸を残してください」と何度も頭を下げ

少々の熱には負けてはならない。子育ては私の責任だった。子ども会、育成会と顔を出すうちに、夏休みにはキャンプと水泳に引率する立場となり、指導員の資格を取得。わが家の仕事とやりくりしながら、睡眠時間を削って取り組んだ。趣味は趣味として続ける。主人も私に協力してくれた。

た。すると先生は「なんとか努力してみましよう」と答え、入院。「あなたの要望に応えました」と退院後は投薬もななく2週間。それから10年間、すべて2週間の入院を3〜4回行った。先生は「この年齢では回復が早い。何かやっていますね。素晴らしい腹筋力で回復が早い」と言う。私が「50年間詩吟を続けています」というと「なるほど。腹筋力の強さが回復を早めたのですね」と納得されていた。手術後1カ月間は無声となったが、声が出始めると無理をしないように低音で吟じ、声を出した。

感謝の思いを胸に
生きていく日々

命を授かった詩吟。大切な趣味の1つに助けていただいたと思うと、残された生命を有意義に使いたいという思いが強くなる。得意な手料理、会員や仲間たちとの稽古後の昼食。話題も多く楽しいひととき。たくさんの方々に支えられながら「ありがとう、ありがとう」と感謝し、1日の報告を亡き主人にすること、私はまた命をいただいていると思う。



文艺欄

俳句

墓清め何を感じる秋彼岸

春吉校区

平尾 静子

短歌

住み慣れし階段の部屋去り難し

介護の夫の部屋を捜しぬ

笹丘校区

榊 貞子

川柳

知りびとも帽子マスクで通りすぎ

大名校区

三原 哲彦

定価通り買った翌日半額に

舞鶴校区

篠 喜代子

街かどで久々に会い花が咲く

春吉校区

増本 保子

コロナ禍で蚊も自粛出てこない

小笹校区

中嶋 繁康



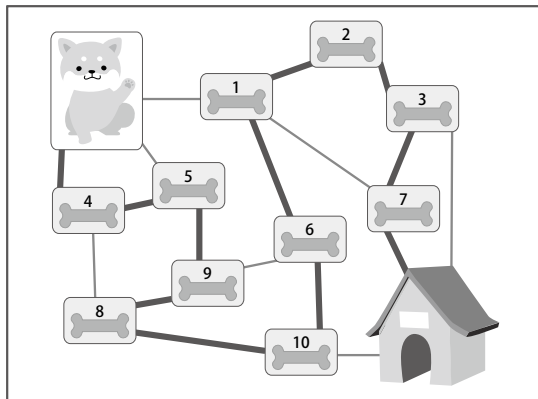
【クロスワードパズル】

1 か		2 そ	3 と	4 と	し
5 お	6 り	ん	び	つ	く
7 く	つ		つ		8 い
	10 と	11 つ	く	12 り	ん
13 ひ	る	ま		14 よ	う
15 の		ず	の	う	よ
16 で	ん	き		17 り	そ

解 答
ノウリヨク
(能力)



【1～10 巡りパズル】

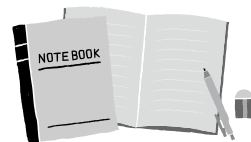


4 ↓ 5 ↓ 9 ↓ 8 ↓ 10 ↓ 6
↓ 1 ↓ 2 ↓ 3 ↓ 7 ↓ 家

6 ページ

ちよつと一休み
パズルタイム【答 え】

いかがでしたか？皆さんは2つとも答えることができましたか？このようなパズルやクイズに挑戦することは、脳を活性化させ、認知症予防にも効果があります。これ以外でも、日頃から様々なパズルやクイズなどに取り組み、さらに脳を活性化させていきましょう。



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

新年明けましておめでとございます。いまだ新型コロナウイルスの猛威が収まりませんが、いかがお過ごしでしょうか。
今年度は、中央区老ク連の各種行事が延期や中止を余儀なくされていますが、感染対策に十分注意しながら、グラウンド・ゴルフ大会やウォーキング大会を開催することができました。
今後も、コロナ禍でも皆様が楽しめるようにできる限り行事を開催していきたいと思っておりますので、皆様のご協力とご理解のほどよろしくお願い申し上げます。
(広報部)

中央区老ク連だより 第59号

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

会員募集のお知らせ

グラウンド・ゴルフ大会



料理教室



ウォーキング大会



老人クラブでは、健康づくりや生きがいづくりのほか、地域貢献活動など様々な取り組みを行っており、長い人生で培ってこられた知識や経験が生かせる場でもあります。ぜひ一緒に充実の日々を過ごし、人生にもう一花かせませんか。あなたの入会をお待ちしております。

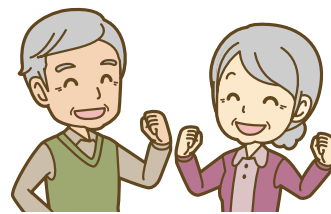
老人クラブで人生にもう一花を

老人クラブに入会すると、こんなにいいことが！

- ◆生きがいができる
カラオケ、ダンス、作品づくりなど
- ◆健康の維持・増進
グラウンド・ゴルフ、ウォーキングなど
- ◆仲間ができる
旅行、各種スポーツ大会など
- ◆地域に貢献できる
清掃活動、世代間交流など



演芸大会



おおむね 60 歳以上なら
どなたでも入会できます

- ・クラブに入会したい
- ・詳細を知りたい
- ・最寄りのクラブを教えてください

お問い合わせは…

中央区老人クラブ連合会事務局
福岡市中央区大名 2-5-31

☎ 092-718-1140

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

浄水皮膚科クリニック
皮膚科・美容皮膚科・形成外科

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
14:00~16:30	●	●	●	★	●	★
火曜・木曜 19:30~	●	●	●	●	●	●
金曜 18:30~	●	●	●	●	●	●

●…皮膚科、★…形成外科
中央区薬院4-1-26 薬院大通センタービル204号
☎:092-753-8119

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

日本医療機能評価機構認定
特定医療法人財団博愛会
博愛会病院

特定健診(よかドック・後期高齢等)
胃がん・大腸がん・子宮がん検診など
〒810-0034 福岡市中央区笹丘1-28-25
検診の
ご予約 **092-781-9496**
(月~金 9:30~17:00)

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

EDA dental clinic
http://www.eda-dental.com
江田歯科医院

【診療時間】
月~金 9:00~13:00
14:30~18:30
土曜 9:00~13:00
休診 日曜・祝日

薬院1-6-24
Tel 741-6525

はらぐち
耳鼻咽喉科
クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
15:00~18:30	○	○	○	○	○	※

※受付終了時間は診療終了時間の15分前となります。
※土曜の午後は14:00~16:00(休診)木曜日午後、日・祝日
中央区笹丘1丁目22番2号(友泉中学校 ウラ)
TEL:092-738-8770

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
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で 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