神典区を連ばより

広 報 第60号

発 行 中央区老人クラブ連合会 株式会社 ニチコミ

福岡市中央区大名 2-5-31 TEL: 092-718-1140

編集・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

FAX: 092-771-4955 TEL: 092-292-6538

中央区高齢者ダーツ大会



ラウンド・ゴルフ大会

囲碁·将棋大会



人クラブ連合会の各行 士がふれあう機会が減っていますが 度に引き続き、 ・奉仕」を柱に様々な活動ができることを願 事 が開 〕 ナ 禍 開催できていませた。 【写真は過去の様子です】 収束後には再び ф 会員同 央区老

演芸大会









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

三井住友トラスト不動産点 福岡センタ **〔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

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

外科·内科·消化器内科·循環器内科·呼吸器内科 内分泌糖尿病内科·禁煙外来

月 火 水 木 金 土 (休診日)

※受付は診療時間の30分前まで

中央区清川 1-9-20 テングッド渡辺通2F TEL092-791-9071

中央区薬院4-3-7フローラ薬院202

診療時間: 月 \sim 金 $_{13:00\sim18:00}^{9:00\sim12:00}$ ± $_{9:00\sim12:00}^{\circ}$

092-523-1818

薬院デンタルクリニック

③ 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

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》

内科 往診応相談

-般外来診療もいたします◆

診療時間 月火水木金土 休診日 13:30~16:00 0 0 0

☎737-2121



循環器内科 高血圧・コレステロール 狭心症・心筋梗塞の予防

〈診療時間〉午前:8時半から14時 午後:15時から17時 〈休 診 日〉火曜午後·木曜·日祝 ☎092-724-1007

中央区大濠2丁目13-39



小柳社会保険労務士事務所

福岡商工労務協会 西日本一人親方労務協会

特定社会保険労務士 小柳 憲安

中央区天神 3-11-1 天神武藤ビル 205 **C092-711-1092** FAX 092-711-9943

みんなで乗り越えよう辛抱の日常

ります。

が中止・延期になってお

中央区老人クラブ連合会

では、

役員の皆様方に久

りました令和3年度総会

5月7日に予定してお

会長

佐藤

楽しみにしておりました しぶりにお会いするのを

昨年度と同様に会長

副会長2名、

事務

令和3年度運営委員

役職名	氏	名	校区:	地区等
会 長	佐藤	光	南	当仁
副会長	柴田	宏	警	固
即女女	木内	潤子	簣	子
会 計	小堀	康治	草纹	ァ江
監 事	松井	正博	春	吉
一	片岡	潤治	小	笹
	三原	哲彦	大	名
	小野	文憲	舞	鶴
	岡部	武信	赤	坂
	森	カズ子	福	浜
運営委員	鶴田	勇夫	当	仁
	吉岡	龍也	平	尾
	小谷	享子	高	宮
	白水	正人	笹	丘
	郡嶋	郁子	春	吉

令和3年度 校区·地区女性部長

				•
役職名	氏	名	校区·	地区等
会 長	木内	潤子	簣	子
副会長	郡嶋	郁子	春	吉
	佐田	恭栄	大	名
	岡田	幸子	舞	鶴
	古薗	波留子	簣	子
	矢野	美代子	警	固
	原口	浩子	赤	坂
	小野	満智子	草纹	ァ江
女性部長	下田	郁枝	福	浜
	松本	光子	当	仁
	増本	桂子	南	当仁
	橋本	英子	平	尾
	古賀	久美子	高	宮
	大野	節子	笹	丘
	白井	政子	小	笹

令和3年度表彰者一覧

中央区老人クラブ連合会 表彰

運営委員を通して記念品等を配布しました

◆白寿表彰 重松 一(大名校区) ◆退任運営委員 井上 宏(当仁校区) 富佐重(平尾校区) 金山

川村 **◆退任単位クラブ会長** 舞鶴第三松寿会 次吉

智恵子 草ヶ江第二草寿会 江良 草ヶ江第六草寿会 林 文子 福浜第六福寿会 石松 秋義

福岡市老人クラブ連合会 表彰

郵送で記念品等が送付されました(育成功労者:5年以上)

校区·地区会長 井上 (当仁校区) 宏 享子 小谷 (高宮校区) 校区·地区女性部長 原口 浩子 (赤坂校区) 久美子 古賀 (高宮校区)

単位クラブ会長 春吉校区 第八老壮会 前川 征子

赤坂校区 赤坂1丁目シニア倶楽部 岡部 武信 笹丘校区 梅光園友泉会 白幡 笹丘校区 梅光園白梅会 留夫 榊 笹丘校区 龍 笹三会 克寿

武

診察時間

9:00~13:00

14:30~18:00

小笹校区 第九平和会 優良老人クラブ 高宮校区 大宮1丁目・2区幸せクラブ

(古賀 久美子会長)

種が始まり、7月までに 単位クラブ会長の皆様、 感染拡大が止まりませ お元気にお過ごしでしょ 65歳以上のワクチンの接 様、すべての会員の皆様、 校区・地区女性部長の皆

り、 員の日常や、 ウイルスは、 合会でもほとんどの活動 大きな影響を与えてお 中央区老人クラブ連 会の活動に

新型コロナウイルスの やっとここに来て、

校区・地区会長の皆様

るばかりでございます。 するとのことです。 従事者や保健所の方々の は高齢者への接種は完了 層のご尽力をお願いす この新型コロナ 私どもの会 医療 した。 縮小しての開催となりま 局1名の計4名で規模を 名、

また、

囲碁・ 開催予定の「高齢者演芸 部中止しておりますが、 諸々の事業についても全 10月からは、 をはじめ、 将棋大会」、 グラウンド その他 7 月

6月の 「高齢者

うお願いする所存でござ 活動を続けていただくよ 日々の生活や、

皆さんには、 いただき、3密を避けて、 にワクチン接種を受けて そのためにも、 ぜひ積極的 クラブの 会員の

ります。 が許せ なれば、 ラブ会長研修会」 していきたいと考えてお を進めています。 大会を実施の方向で検討 福祉バスが利用可能に 、日帰りの 研修会」 も実施 「単位ク や状況 「女性 で笑いに満ちた生活

戻ってくるはずです。 より楽しみにしてお いできますことを心 会員 待ちましょう。 の皆様に再び

院

医

平野敦士

木 金 土 日·祝

☎531-1047

ング大会、ソフトダーツ ゴルフ大会やウォーキ

況も変わり、 感染防止対策に引き続 少しの辛抱です。 き取り組めば、 会員の皆様、 元 の きっと状 コロナ 元気

10:00~16:00

10:00~13:00



野

胃カメラ・大腸カメラ・内科

 診療時間
 月
 火
 水
 木
 金
 土

 # 9:00~12:00
 〇
 〇
 〇
 〇
 〇
 〇

 # 2:00~ 6:00
 〇
 〇
 〇
 ✓
 〇
 ✓

平野雅士

小笹2丁目1-5

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

平

内科・腎臓内科・人工透析・シャント外来・在宅透析



院 長池田 潔 副院長 安田 透/梶本 宗孝

福岡市中央区白金1丁目20-3 紙与薬院ビル1F-2F 2092-526-4810 http://fukuoka-vaccess.jp

皮膚科形成外科

中央区梅光園1丁目2番6号

TEL:092-713-6082

内科•消化器科

米徳

月 火 水 木 金 土

休診日:日曜 祝日

昭男

敬称略

※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)

14:00~18:00 土曜午後、 中央区荒戸 1-6-7 27 (092) 732-8778

どちらの病院の処方せんも 受付いたします。



月・火・木・金

土

休診日/水·日

福岡市中央区唐人町 1-5-1 モン

土曜午後も診療

まち神経内科クリニック

- 祝日

TEL 717-7272 FAX 717-7273

電話: 092-720-2550

中央区赤坂3丁目13-1 駐車場あり

医療法人 薬院ひ尿器科

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 9:00~12:30 | 〇 | 〇 | 〇 | 〇 | 〇 | 〇 | 〇 | 14:00~17:30 | 〇 | 〇 | 〇 | 〇 | 〇 | 一 | 〇 | 一 休診日日曜·祝日

中央区薬院2-5-20 **2092-761-3001**

月 火 水 木 金 土 日 〇 〇 〇 休 〇 13:00 休 休○診○ 9:00~12:30

中央区唐人町1丁目2-14 TEL 092-406-9001 FAX 092-406-9071

令和3年度 月別事業予定表

1 木 辞令交付式、10時 ブラザ402 役 員 7 水 監査、10時 区役所大会議室 役 員 13 火 信約 総務部会① ブラザ502 役 員 15 木 広報部会 区役所事務局 部会員 19 月 (市) 理事会① ブラザ502、503 理事・監事 理事・理事候補協議会 ブラザ502、503 役 員 では、 4 月期運営委員会 市民センター第2 運営委員 7 金 総会 市民センター第3 関係者 14 金 研修会(午前中) ブラザ502、503 役 員 では、 5 月間運営委員会 ブラザ502、503 役 員 では、 5 月間運営委員会 では、 5 月間で、 5 日間で、 5 月間で、		実施日	1	行事名	場 所	参加者
13					19 111	
13						-
15 大 広報部会 「		/	水		区役別人云議至	仅具
15 本 15 + 15 + 15 + 15 + 15 + 15 + 15 + 15	1		火	高齢者農園運営委員会①		
21 水 4月期運営委員会 市民センター第2 運営委員 26 月 理事・理事候補協議会 ブラザ502、503 役 員 7 金 総会 市民センター第3 関係者 14 金 新任単位クラブ会長等役員 ブラザ502 関係者 14 金 新任単位クラブ会長等役員 ブラザ502 関係者 24 月 (市) 第48回通常総会 ブラザ502 関係者 28 金 (市) 広報部会 ブラザ503 部会員 28 金 (市) 広報部会 ブラザ503 部会員 28 公 広報部会 ブラザ503 部会員 3 木 (市) 教養文化部会① ブラザ501 第公会員 3 木 (市) 教養文化部会① ブラザ501 第公会員 3 木 (市) 教養文化部会① ブラザ501 那会員 11 金 (市) 女性部会① ブラザ503 部会員 18 金 女性部会(中前中) ブラザ503 部会員 18 金 女性部会(中前中) ブラザ503 部会員 18 金 女性部会(中) ブラザ501 部会員 22 火 (市) 単事会② ブラザ501 部会員 22 火 (市) 体育部会 ブラザ503 那会員 23 水 (市) 体育部会 事務局 部会員 第務局 部会員 第務局 部会員 第務局 部会員 第8 本 九州ブロック老人クラブ 第4 本 県 本 県 東 市 監事 1 本 伝承社会奉仕部会 事務局 部会員 第8 本 九州ブロック老人クラブ 熊本県 市理事・市監事 1 本 伝承社会産性部会 東務局 部会員 第8 本 九州ブロック老人クラブ 熊本県 市民センター 第6 会員 第8 本 九州ブロック老人クラブ 第6 本 (市) 総務部会④ ブラザ会議室 関係者 10 火 (市) 理事会員会 市民センター 第6 会員 10 火 (市) 理事会④ 市民センター第2 運営委員会 市民センター第2 運営委員会 市民センター第2 運営委員 10 火 (市) 理事会④ ブラザ502 部会員 10 火 (市) 理事会員 市民全の一第2 運営委員 10 火 (市) 理事会④ ブラザ501 部会員 10 全 リーター研修会 ブラザ501 部会員 17 金 (市) 教養文化部会② ブラザ501 部会員 17 金 (市) 教養文化部会② ブラザ501 部会員 17 金 (市) 教養文化部会② ブラザ501 部会員 17 金 (市) が養文化部会② ブラザ501 部会員 17 金 (市) が養文化部会② ブラザ501 部会員 17 金 (市) が養文化部会② ブラザ501 部会員 17 会員 18 会員 17 会員 18 会員 17	4		<u> </u>			
26 月 理事・理事候補協議会 ブラザ502、503 役 員 7 金 総会 市民センター第3 関係者 14 金 新任単位クラブ会長等役員 研修会 (午前中) ブラザ401 関係者 24 月 (市) 第48 回通常総会 総務部会会 (東事会会) ブラザ502 関係者 26 水 5月期運營委員会 市民センター第1 運営委員 (市) 広報部会 (市) 教養文化部会 (東務局 部会員 (市) 教養文化部会 (東務局 部会員 (市) 教養文化部会 (東務局 部会員 (市) 教養文化部会 (東務局 部会員 (市) 女性部会 (下) ブラザ501 部会員 (市) 女性部会 (下) ブラザ501 部会員 (日) (市) 女性部会 (下) ブラザ501 部会員 (日) (市) 女性部会 (下) ブラザ501 部会員 (日) (市) (市) (市) (市) (市) (市) (市) (市) (市) (市		19	月			理事·監事
7 金 総会 市民センター第3 関係者 14 金 新任単位クラブ会長等役員 ブラザ401 関係者 研修会 (午前中) 24 月 (市) 48 回週常総会 ジラザ502 関係者 26 水 5 月期運営委員会 市民センター第1 運営委員 31 月 囲碁・将棋大会 ブラザ601 関係者 33 木 (市) 教養文化部会 事務局 部会員 37 → 37 → 37 → 37 → 37 → 37 → 37 → 37		21	水			運営委員
14 金 新任単位クラブ会長等役員		26	月	理事・理事候補協議会	プラザ 502、503	役員
779 401 関係者 14 並 研修会 (午前中) ブラザ 502 関係者 24 月 (市)第48日 回河常総会 総務部会②、理事会② プラザ 503 部会員 26 水 5月期運営委員会 市民センター第1 運営委員 28 金 (市) 広報部会 ブラザ 503 部会員 31 月 囲碁・将棋大会 ブラザ 201 朗会員 2 水 広報部会 事務局 部会員 3 木 (市)教養文化部会① ブラザ 201 部会員 7 月 教養文化部会② ブラザ 501 部会員 11 金 (市)女性部会① ブラザ 503 部会員 11 金 (市)女性部会① ブラザ 501 部会員 21 月 (市)伝承社会奉仕部会① ブラザ 501 部会員 22 火 (市)理事会③ ブラザ 501 部会員 23 水 均策委員会 ブラザ 502、503 理事・監事 30 水 (市)体育部会① ブラザ 503 部会員 4 木 (市)体育部会① ブラザ 503 部会員 5 月 体育部会 事務局 部会員 6 月 体育部会 事務局 部会員 7 夕 研修会 東新局 市民センター第2 20 火 女性部活性化委員会 市民センター 開係者 20 火 女性部活性化委員会 市民センター 郵会員 20 火 (市)第48部会 <t< td=""><td></td><td>7</td><td>金</td><td>3 7</td><td>市民センター第3</td><td>関係者</td></t<>		7	金	3 7	市民センター第3	関係者
24		14	金		プラザ 401	関係者
28 金 (市) 広報部会 ブラザ503 部会員 31 月 囲碁・将棋大会 ブラザ601 関係者 2 水 広報部会 事務局 部会員 3 木 (市) 教養文化部会 事務局 部会員 7 月 教養文化部会 事務局 部会員 8 火 (市) 総務部会③ ブラザ501 部会員 11 金 (市) 女性部会① ブラザ503 部会員 21 月 (市) 伝承社会奉仕部会① ブラザ501 部会員 22 火 (市) 理事会③ ブラザ502 503 理事・監事 23 水 (市) 体育部会① ブラザ503 部会員 部会員 30 水 (市) 体育部会① ブラザ503 部会員 部会員 5 月 体育部会 事務局 部会員 部会員 5 月 体育部会 事務局 部会員 市理事・市監事 6 月 本 水 保健福祉大会運営委員会 ブラザ会議室 関係者 20 火 信福社大会運営委員会 ブラザ502 部会員 20 火 信福社大会運営委員会 ブラザ502 部会員 20 大 信祉化労働会 ブラザ502 部会員 20 大 信	5	24	月		プラザ 502	関係者
31 月 囲碁・将棋大会		26	水	5 月期運営委員会	市民センター第1	運営委員
2 水 広報部会 事務局 部会員 3 木 (市) 教養文化部会① ブラザ201 部会員 7 月 教養文化部会② ブラザ501 部会員 11 金 (市) 女性部会③ ブラザ503 部会員 11 金 (市) 女性部会① ブラザ503 部会員 12 月 (市) 女性部会② ブラザ501 部会員 22 火 (市) 理事会③ ブラザ502、503 理事・監事 23 水 6月期運営委員会 活性化 対策委員会 30 水 (市) 体育部会④ ブラザ503 部会員 30 水 (市) 体育部会④ ブラザ503 部会員 30 水 (市) 体育部会④ ブラザ503 部会員 8 ↑ 九州ブロック老人クラブ 6 月 体育部会 事務局 部会員 8 ↑ 九州ブロック老人クラブ 6 末 中 本 中 本 中 本 中 本 中 本 中 本 中 本 中 本 中 本 中		28	金	(市) 広報部会	プラザ 503	部会員
3 木 (市) 教養文化部会①		31	月	囲碁・将棋大会	プラザ 601	関係者
7 月 教養文化部会 事務局 部会員 8 火 (市)総務部会③ ブラザ501 部会員 11 金 (市)女性部会① ブラザ503 部会員 11 金 女性部会① ブラザ501 部会員 21 月 (市)伝承社会奉仕部会① ブラザ501 部会員 22 火 (市)理事会③ ブラザ502、503 理事・監事 23 水 対策委員会、活性化対委員会、活性化対策委員会 市民センター第2 運営委員 30 水 (市)体育部会① ブラザ503 部会員 5 月 体育部会 事務局 部会員 8 本 小州ブロック老人クラブター研修会 熊本県 市理事・市監事 1 本 保健福社大会運営委員会 ブラザ会議室 関係者 20 火 保健福祉大会運営委員会 市民センター 部会員 20 火 性部活性化委員会 市民センター実習室 運営委員 20 火 性部活性化委員会 市民センター実習室 運営委員 20 火 性部活性化委員会 市民センター実習室 運営委員 29 木 (市)第48回囲碁・将棋大会 (中止の可能性) 関係者 8 月期運営委員会 市民センター第2 運営委員 10 火 (市)理事会④ ブラザ502、503 理事・監事 10 火 第58回高結保健福祉大会 市民之シター第2 運営委員 17 金 (市)教養文化部会 ブラザ501 部会員 17 金 (市)教養文化の日 各国 第58回高会員		2	水	広報部会		部会員
7 月 教養文化部会 事務局 部会員 8 火 (市)総務部会③ ブラザ501 部会員 11 金 (市)女性部会① ブラザ503 部会員 11 金 女性部会① ブラザ501 部会員 21 月 (市)伝承社会奉仕部会① ブラザ501 部会員 22 火 (市)理事会③ ブラザ502、503 理事・監事 23 水 対策委員会、活性化対委員会、活性化対策委員会 市民センター第2 運営委員 30 水 (市)体育部会① ブラザ503 部会員 5 月 体育部会 事務局 部会員 8 本 小州ブロック老人クラブター研修会 熊本県 市理事・市監事 1 本 保健福社大会運営委員会 ブラザ会議室 関係者 20 火 保健福祉大会運営委員会 市民センター 部会員 20 火 性部活性化委員会 市民センター実習室 運営委員 20 火 性部活性化委員会 市民センター実習室 運営委員 20 火 性部活性化委員会 市民センター実習室 運営委員 29 木 (市)第48回囲碁・将棋大会 (中止の可能性) 関係者 8 月期運営委員会 市民センター第2 運営委員 10 火 (市)理事会④ ブラザ502、503 理事・監事 10 火 第58回高結保健福祉大会 市民之シター第2 運営委員 17 金 (市)教養文化部会 ブラザ501 部会員 17 金 (市)教養文化の日 各国 第58回高会員		3	木	(市) 教養文化部会①	プラザ 201	-
8 火 (市) 総務部会③ ブラザ501 部会員 11 金 (市) 女性部会① ブラザ503 部会員 18 金 女性部会(午前中) ブラザ501 部会員 21 月 (市) 伝承社会奉仕部会① ブラザ501 部会員 22 火 (市) 理事会③ ブラザ502、503 理事・監事 23 水 付市)体育部会① ブラザ503 部会員 30 水 (市) 体育部会① ブラザ503 部会員 5 月 体育部会 事務局 部会員 5 月 体育部会 事務局 部会員 8 九州ブロック老人クラブリーダー研修会 第株本県 市理事・市監事 14 水 保健福祉大会運営委員会 ブラザ会議室 関係者 20 火 保健福祉大会運営委員会 市民センター 関係者 20 火 生性部活性化委員会 市民センター実習室 運営委員 20 火 (市) 第48回囲碁・将棋大会 (中止の可能性) 関係者 8 10 火 (市) 理事会④ ブラザ502、503 理事・監事 8 10 火 (市) 理事会④ ブラザ502、503 理事・監事 1 水 第58回高計者保健福祉大会 市民センター第2 運営委員 17 金 (市) 教養文化的会		7	月	教養文化部会	事務局	部会員
11 金 (市) 女性部会① ブラザ503 部会員 18 金 女性部会(午前中) ブラザ401 部会員 21 月 (市) 伝承社会奉仕部会① ブラザ501 部会員 22 火 (市) 理事会③ ブラザ502、503 理事・監事 23 水 月野委員会		8	火	(市) 総務部会③	プラザ 501	部会員
6 18 金 女性部会(午前中) ブラザ401 部会員 21 月 (市) 伝承社会奉仕部会① ブラザ501 部会員 22 火 (市) 理事会③ ブラザ502、503 理事・監事 23 水 対策委員会 活性化 対策委員会 市民センター第2 運営委員 30 水 (市) 体育部会① ブラザ503 部会員 5 月 体育部会 事務局 部会員 5 月 体育部会 事務局 部会員 14 水 保健福祉大会運営委員会 ブラザ会議室 関係者 20 火 女性部活性化委員会 市民センター 関係者 20 火 女性部活性化委員会 市民センター実習室 運営委員 29 木 (市)第48回囲碁・将棋大会 (中止の可能性) 関係者 6 金 (市)総務部会④ ブラザ502 部会員 10 火 (市)理事会④ ブラザ502、503 理事・監事 25 水 活性化対策委員会 市民センター第2 運営委員 10 金 リーダー研修会 ブラザ502、503 理事・監事 10 金 リーダー研修会 ブラザホール予定 運営委員 17 金 (市)教養文化部会② ブラザ501 部会員 20 月 社会奉仕の日 各地区・校区 会員 22 水 健康料理教室(注意) 市民センター第2 部会員 27 月 (市)広報部会② ブラザ501 部会員 28 火 (市)健康がごくり リーダー研修会 ブラザ501 部会員 29 水 (市)女性部会会 ブラザ502・503 関係者		11	-		プラザ 503	-
21 月 (市) 伝承社会奉仕部会① プラザ501 部会員 22 火 (市) 理事会③ プラザ502、503 理事・監事 23 水 6月期運営委員会、活性化 対策委員会 市民センター第 2 運営委員 30 水 (市) 体育部会① ブラザ503 部会員 5 月 体育部会 事務局 部会員 5 月 体育部会 事務局 部会員 8 本 へ	6					
22 火 (市) 理事会③		_				
23 水 6月期運営委員会、活性化 対策委員会 30 水 (市) 体育部会① ブラザ503 部会員 30 水 (市) 体育部会① ブラザ503 部会員 36 37 37 38 38 38 38 38 38						
30 水 (市) 体育部会①				6 月期運営委員会、活性化		
1 木 伝承社会奉仕部会 事務局 部会員		30	7k		プラザ 503	部会員
14 水 保健福祉大会運営委員会						
14 水 保健福祉大会運営委員会 プラザ会議室 関係者 では、						
9 金 リーダー研修会 プラザ会議室 関係者 20				九州ブロック老人クラブ		
20 火 高齢者演芸大会 (19日夜は会場設営) 市民センター 関係者 20 火 女性部活性化委員会 市民センター実習室 運営委員 28 水 7月期運営委員会 市民センター実習室 運営委員 29 木 (市)第48回囲碁・将棋大会 (中止の可能性) 関係者 6 金 (市)総務部会④ プラザ502 部会員 10 火 (市)理事会④ プラザ502、503 理事・監事 25 水 8月期運営委員会 市民センター第2 運営委員 25 水 第58回高齢者保健福祉大会 市民会館 関係者 10 金 リーダー研修会 プラザホール予定 部会員 10 金 リーダー研修会 プラザホール予定 部会員 17 金 (市)教養文化部会② プラザ501 部会員 20 月 社会奉仕の日 各地区・校区 会 員 22 水 運営委員会 健康料理教室 (注意) 市民センター第2 部会員 27 月 (市)広報部会② プラザ501 部会員 28 火 (市)健康づくり リーダー研修会 プラザ502・503 関係者 29 水 (市)女性部会② プラザ502・503 関係者 29 水 (市)女性部会② ブラザ501 部会員 30 30 30 30 30 30 30 3		9				
8 (19 日夜は会場設営) 市民センター 部会員 20 火 女性部活性化委員会 市民センター実習室 運営委員 28 水 7月期運営委員会 市民センター実習室 運営委員 29 木 (市)第48回囲碁・将棋大会 (中止の可能性) 関係者 6 金 (市)総務部会④ プラザ 502、503 理事・監事 10 火 (市)理事会④ プラザ 502、503 理事・監事 25 水 第58回高齢者保健福祉大会 市民センター第 2 運営委員 10 金 リーダー研修会 プラザホール予定 部会員 10 金 リーダー研修会 プラザ 501 部会員 17 金 (市)教養文化部会② プラザ 501 部会員 20 月 社会奉仕の日 各地区・校区 会員 20 月 社会奉仕の日 各地区・校区 会員 27 月 (市)広報部会② プラザ 501 部会員 28 火 (市)健康づくり リーダー研修会 プラザ 502・503 関係者 29 水 (市)女性部会② プラザ 501 部会員	7	14	水		プラザ会議室	関係者
28 水 7月期運営委員会 市民センター実習室 運営委員 29 木 (市)第 48 回囲暑・将棋大会 (中止の可能性) 関係者 6 金 (市)総務部会④ プラザ 502、503 理事・監事 10 火 (市)理事会④ プラザ 502、503 理事・監事 25 水 8月期運営委員会 活性化対策委員会 市民センター第 2 運営委員 1 水 第 58回高齢者保健福祉大会 市民会館 関係者 6 月 広報部会 事務局 部会員 10 金 リーダー研修会 プラザホール予定 部会員 17 金 (市)教養文化部会② プラザ 501 部会員 20 月 社会奉仕の日 各地区・校区 会員 20 月 社会奉仕の日 各地区・校区 会員 22 水 運営委員会 健康料理教室(注意) 市民センター第 2 部会員 27 月 (市)広報部会② プラザ 501 部会員 28 火 (市)健康づくり リーダー研修会 プラザ 502・503 関係者 29 水 (市)女性部会② プラザ 501 部会員		20	火	(19日夜は会場設営)	市民センター	関係者
29 木 (市)第 48 回囲碁・将棋大会 (中止の可能性) 関係者 6 金 (市)総務部会④		20	火		市民センター	部会員
8		_				
8 10 火 (市) 理事会④ プラザ 502、503 理事・監事 25 水 8月期運営委員会 市民センター第 2 運営委員 1 水 第 58 回高齢者保健福祉大会 市民会館 関係者 6 月 広報部会 事務局 部会員 10 金 リーダー研修会 プラザホール予定 部会員 17 金 (市)教養文化部会② プラザ 501 部会員 20 月 社会奉仕の日 各地区・校区 会 員 22 水 運営委員会 (健康料理教室(注意) アラザ 501 部会員 27 月 (市)広報部会② プラザ 501 部会員 28 火 (市)健康づくり リーダー研修会 プラザ 502・503 関係者		29	木	(市)第 48 回囲碁·将棋大会	(中止の可能性)	関係者
9 25 水 8月期運営委員会 活性化対策委員会 市民センター第 2 運営委員 1 水 第58回高齢者保健福祉大会 市民会館 関係者 6 月 広報部会 事務局 部会員 10 金 リーダー研修会 プラザホール予定 部会員 17 金 (市)教養文化部会② プラザ 501 部会員 20 月 社会奉仕の日 各地区・校区 会員 22 水 運営委員会 健康料理教室(注意) 市民センター第 2 部会員 27 月 (市)広報部会② プラザ 501 部会員 28 火 (市)健康づくり リーダー研修会 プラザ 502・503 関係者 29 水 (市)女性部会② プラザ 201 部会員		6	金		プラザ 502	部会員
25 水 8月期運営委員会 活性化対策委員会 市民センター第 2 運営委員 1 水 第58回高齢者保健福祉大会 市民会館 関係者 6 月 広報部会 事務局 部会員 10 金 リーダー研修会 プラザホール予定 部会員 17 金 (市)教養文化部会② プラザ501 部会員 20 月 社会奉仕の日 各地区・校区 会員 22 水 運営委員会 健康料理教室(注意) 市民センター第 2 部会員 27 月 (市)広報部会② プラザ501 部会員 28 火 (市)健康づくり リーダー研修会 プラザ502・503 関係者 29 水 (市)女性部会② プラザ201 部会員	8	10	火	(市) 理事会④	プラザ 502、503	理事・監事
6 月 広報部会 事務局 部会員 10 金 リーダー研修会 プラザホール予定 部会員 17 金 (市)教養文化部会② プラザ 501 部会員 20 月 社会奉仕の日 各地区・校区 会員 22 水 運営委員会 健康料理教室(注意) 市民センター第 2 部会員 27 月 (市)広報部会② プラザ 501 部会員 28 火 (市)健康づくり リーダー研修会 プラザ 502・503 関係者 29 水 (市)女性部会② プラザ 201 部会員	0	25	水		市民センター第2	運営委員
10 金 リーダー研修会 プラザホール予定 部会員 17 金 (市)教養文化部会② プラザ501 部会員 20 月 社会奉仕の日 各地区・校区 会員 22 水 運営委員会 健康料理教室(注意) 市民センター第 2 部会員 27 月 (市)広報部会② プラザ501 部会員 28 火 (市)健康づくり リーダー研修会 プラザ502・503 関係者 29 水 (市)女性部会② プラザ201 部会員		1	水	第 58 回高齢者保健福祉大会	市民会館	関係者
17 金 (市)教養文化部会② プラザ501 部会員 20 月 社会奉仕の日 各地区・校区 会員 22 水 建営委員会 健康料理教室 (注意) 市民センター第2 部会員 27 月 (市)広報部会② プラザ501 部会員 28 火 (市)健康づくり リーダー研修会 プラザ502・503 関係者 29 水 (市)女性部会② プラザ201 部会員		6	月	広報部会	事務局	部会員
17 金 (市)教養文化部会② プラザ501 部会員 20 月 社会奉仕の日 各地区・校区 会員 22 水 建営委員会 健康料理教室 (注意) 市民センター第2 部会員 27 月 (市)広報部会② プラザ501 部会員 28 火 (市)健康づくり リーダー研修会 プラザ502・503 関係者 29 水 (市)女性部会② プラザ201 部会員		10	金	リーダー研修会	プラザホール予定	部会員
20 月 社会奉仕の日 各地区・校区 会員 22 水 運営委員会 健康料理教室 (注意) 市民センター第 2 部会員 27 月 (市) 広報部会② プラザ 501 部会員 28 火 (市) 健康づくり リーダー研修会 プラザ 502・503 関係者 29 水 (市) 女性部会② プラザ 201 部会員		17	金		プラザ 501	部会員
9 22 水 運営委員会 健康料理教室 (注意) 市民センター第 2 部会員 27 月 (市) 広報部会② プラザ 501 部会員 28 火 (市) 健康づくり リーダー研修会 プラザ 502・503 関係者 29 水 (市) 女性部会② プラザ 201 部会員		20	月		各地区・校区	会 員
27 月 (市) 広報部会② プラザ 501 部会員 28 火 (市) 健康づくり リーダー研修会 プラザ 502・503 関係者 29 水 (市) 女性部会② プラザ 201 部会員	9	22	水			
28 火 (市) 健康づくり リーダー研修会 プラザ 502・503 関係者 29 水 (市) 女性部会② プラザ 201 部会員		27	月	_	プラザ 501	部会員
29 水 (市) 女性部会② プラザ 201 部会員				(市) 健康づくり	_	
		29	水	i	プラザ 201	部会員
30 小 (巾) 向節有コルノ人云 巾内コルノ塚 部会員		30	木	(市) 高齢者ゴルフ大会	市内ゴルフ場	部会員

	実施日		行事名	場所	参加者	
	6	水	グラウンド・ゴルフ大会 (予備日は 10 月7日)	平和台競技場	関係者	
	12 2 17	火~日	(市) 高齢者美術展 (11日に搬入・展示)	福岡市美術展	関係者	
10	14	木	女性リーダー研修会 (福祉バスでの研修)	未定	関係者	
	20	水	10 月期運営委員会 活性化委員会	市民センター第2	運営委員	
	25	月	(市) グラウンド・ゴルフ大会	舞鶴公園	関係者	
10 ~ 11	29 ~ 2	金~火	ねんりんピック岐阜大会	岐阜県	関係者	
	8	月	(市)総務部会⑤	プラザ 502	部会員	
	12	金	高齢者健康スポーツ大会 (ウォーキング)	大濠公園	役員、単ク会長	
11	16 ~ 17	月~水	全国老人クラブ大会 (香川県大会)	香川県	関係者	
	22	月	(市) 理事会⑤	プラザ 502・503	関係者	
	24	水	11 月期運営委員会	市民センター第2	運営委員	
	26	金	(市) 体育部会②	プラザ 501	部会員	
	3	金	中央区高齢者 ソフトダーツ大会	中央体育館	関係者	
12	9	木	(市) 女性部研修会	プラザホール	関係者	
	15	水	12 月期運営委員会 高齢者作品展実行委員会	市民センター第2	運営委員	
	17 ~ 23	月 ~ 日	高齢者作品展 (16 日搬入、23 日搬出)	市美術館	関係者	
1	25	火	(市) リーダー養成研修会	プラザ 502・503	関係者	
	26	水	1月期運営委員会 女性部活性化委員会	市民センター第2	運営委員、校区 女性部長	
	4	金	(市) ソフトダーツ大会	中央体育館	関係者	
	8	火	(市) 伝承社会奉仕部会②	プラザ 402	部会員	
	9 10	水~木	九州ブロック研修会	長崎県	関係者	
2	16	水	(市)総務部会⑥	プラザ 501	部会員	
	18	金	友愛訪問説明会	未定	関係者	
	22	火	(市) 理事会⑥	プラザ 502・503	理事・監事	
	24	木	2 月期運営委員会	市民センター第2	運営委員	
	4	金	(市)総務部会⑦ 高齢者農園委員会	プラザ 502・503	部会員	
3	16	水	(市) 理事会⑦	プラザ 502・503	理事・監事	
	23	水	3 月期運営委員会 活性化対策委員会	市民センター第2	運営委員	
ж I	「中央区老ク連だより」の発刊(令和3年7月および令和4年1月予定)					

※「中央区老ク連だより」の発刊(令和3年7月および令和4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 本741-5093



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

↑ 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 ま 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)

25 531-7322

紹 とみた内科クリニック Tomita Internal medicine clinic

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

る本多眼科

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 ● 5 ●

TO 092-534-4800

皆様の処方せん受付致します。

だるま薬局

福岡市中央区荒戸3-4-3 TEL.092(761)5429 FAX.092(761)5536

月~金/9:00~19:00 土/9:00~17:00 日祝日/休み

TAKEL 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 日祝

 9:30~13:00 ○ ○ ○ ○ ○

 14:00~19:00 ○ ○ ○ ※



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 2092-753-8550

狙

い

定

第11回 中央区高齢者ダーツ大会

大会結果(カウント・アップの部)

優	勝	峰	忠男	小	笹
準優	憂勝	友田	由子	小	笹
第 3	3位	梶原	博子	平	尾

		В:	コート		
優	勝	髙木	佐代子	警	固
準優	勝	肝付	昭弘	小	笹
第3	位	渋谷	京子	草名	ァ江

(敬称略)

上位入賞者の皆さん おめでとうございます!



和気ある ず、 を過ごしました。 В ト。 ませんか 高得点が出るとマスク越して種目で腕を競いました。 プとアンダー ・ツ大会を開催しました。 ぜ 肘 わるほどの笑顔があふ にて いあ すことがダーツ は に分かれて 加 第 めいと楽し コロナ禍対策をした 者 11 1 3 中央区高齢 力を入れすぎ てカウン 中央市民 ザ 度参加) 名 が 0 ひととき ポ ñ Α

健康づくりでコロナ予防



コロナに負けない高齢者の健康づくりのポイントは「**フレイル予防**」

「虚弱」を意味する言葉で、加齢に伴い筋肉や心身機能が低下した状態です。早く気付いて フレイルとは… 対処することで、フレイルの進行を遅らせたり、健康な状態に戻したりすることができます。

フレイル予防の3つの柱













動……毎日、適度な運動を心掛ける。目標を持っ ★運 て続ける。仲間と一緒に続ける。

★栄 養……バランスよく、しっかり噛んで、しっ かり食べる。口の健康も忘れずに。

★社会参加······趣味·文化·芸術などのサークル活動や、 地域の人や仲間との活動に参加する。

【フレイル予防のために】

▶動かない時間を減らしましょう

★座っている時間を減らしましょう

立ったり歩いたりする時間を増やし、テレビの コマーシャル中に足踏みをしてみるなど、こ まめに身体を動かしましょう。

お口を清潔に保ち、しっかり噛んで、 できれば毎日おしゃべりを ★お口まわりの筋肉を保ちましょう

> よく噛んで食べ、電話を活用し、意識して会話 を増やしましょう。早口言葉もオススメです。

しっかり食べて栄養をつけ、 バランスの良い食事を

★多様性に富んだ食事を3食欠かさず食べましょう

たんぱく質をしっかりとり、バランスよく食 べて、身体の調子を整えることが免疫力を維 持することにも役立ちます。

4)家族や友人との支え合いが大切

★孤独を防ぐ!電話などを利用した交流を

ちょっとしたあいさつや会話も大切です。また、 コロナに関する正しい最新情報を共有すること で、トラブルや不安の解消にもつながります。

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

医療法人HCU ■訪問診療

たけとみクリニック

完全予約制 公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》水·日·祝日·年末年始·お盆

中央区荒戸 3-10-11 当仁小学校斜め前 レルズ 大 遠館 1F **日**有り

ふくだ内科

診療受付時間 月 火 水 木 金 土

【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 **☎739-8065** FAX 739-8066

◈ 阿部医院 ◈

診療時間

午前9:00~午後6:00 (木)12:00(正午)まで (十)午後1:00まで 昼休み 1:00~2:00

中央区今川1丁目2-6 2741-7295

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 O O O O 9:00 14:30~18:30 | | | | | | | | | | | |

☎092-521-1876 www.jyousui-dc.com

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 予約豆 TEL (092)721-6679

外科 · 整形外科 · 胃腸外科 · 肛門外科

髙原 院長 髙原 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

●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

http://www.o-lifecare.co

そ、

全会員参加の取り組

曲折の歩みを乗り越え、 が読み取れます。 つないできた先達の歴史 昨年度初めから周年事 単位クラブが解散し 合併したりと紆余

> が先に進みません。 もできない状況の中、

コロナ禍の中だからこ

た。

記念式典も記念集会

寿会連合会になるまでに の8単位クラブによる仁

とができないまま時間だ

ほとんど実施するこ

が過ぎてしまいまし

記念すべき年でした。 創立60年の節目を迎える

沿革史によれば、現在

や神社境内の清掃活動以

仁寿会の定例行事も道路

「仁寿会連合会」は、昨年、

したが、

コロナ禍のため

当仁校区老人クラブ

業について、

毎月の会長

会で議題に挙げてはきま

コロナ禍の 想いつないだ「干羽鶴」

仁寿会連合会 第五仁寿会 ■ 井上





300余人いるため、 8単位クラブで会員が づくり」をお願いするこ て実施することが決定。 鶴づくり」でした。 思い浮かんだのが「折り ないだろうかと模索し 人あたり3羽の「折り鶴 会長会に提案したとこ 周年行事の一つとし

安心! より」 収できるかが心配でした。 は十分なほどの「折り るだけの「折り鶴」が回 たして「千羽鶴」ができ 知らせはしたものの、果 には については「仁寿会月だ ところが、 「折り鶴づくり」の趣旨 が集まりほっとひと 「千羽鶴」 を通して全会員に 締め切り日 を作るに

鶴を一羽一羽、丁寧につ ラブ会長を中心に、折り まったものの「千羽鶴づ 援をお願いして、単位ク くり」が大変でした。 折り紙サークルにも応 かし「折り鶴」は集

話

ます。 いっぱい織り込まれてい できあがった「千

とにしました。

しました。 ★60周年記念事業をみん

★コロナ禍に負けないで

なで

★敬老の日に届けられる もたち る感謝を小学校の子ど 「千通の手紙」に対す

公民館のロビーに展示 完成した「千羽鶴」 12月初めには「千通 は

後、

羽鶴」がようやく完成で 会員一人ひとりの思いが 鶴」には、折ってくれた きたのは11月の中頃でし なぐ作業が続きます。「千 届けられた「折り

> 会いして「千羽鶴」を届 校長先生と教頭先生にお はできませんでしたが もたちに直接届けること

会として3つの願いを託 羽鶴」には、仁寿会連合 コ ていました。 けることができ、皆さん 丁寧に展示していただい 大変喜んでくれました。 後日、 ロナ禍の 職員室横の掲示に、 小学校を訪れる

いつないだ千羽

は 祈っています…。 力あるものになることを として、心に深く刻んで 寿会活動の思い出の一つ くれることを願うととも れた会員一人ひとりの仁 んでしたが、参加してく 仁寿会活動がより魅 記念式典もできませ 周年の取り組みに ました。 学校へ届けることができ の手紙」のお礼に当仁小 羽ずつ思いを込めて

見事な千羽鶴が完成

も参加できる取り組みは

全員参加で家にいて

とはないかと思考転換

コロナ禍でもできるこ

みを実施したい思いは日

に日に募りました。

集まった折り鶴 8,040 羽を色 分けし、作ってくれた皆さん の思いを大切 に丁寧につな げていきます

自合会の活動を応援

sakurazaka circulatory clinic 桜坂内科循環器科

平日 AM9:00~PM6:30 (昼休 PM0:30~PM2:00) 水曜 AM9:00~PM0:30 院長 松吉哲二 平日 診療科目 内科・循環器科・ 土曜 心臓血管外科・リハビリテーション科 AM9:00~PM2:30 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

● 昭和な雰囲気と毎日の旅 ●

中央区六本松1丁目6-7

TEL (092) 713 - 9797

森内科循環器科医院

診療時間 月 火 水 木 金 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

あなたのその気を応援します!

幸せ漢方相談は 薬局

福岡市中央区今泉2-4-35 TEL:092-741-1443 FAX:092-741-1525

夕 `科 腸科

コロナ禍のため、

子ど

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

TEL.092-739-8525

14:00~18:30

GOSHO GA TANI

御所ケ谷ホ

歯 科 歯 科 小 児 歯 科 歯科口腔外科 正

内科 精神科

記憶あんしん外来

医療法人 なかとみ歯科医院

往診

診療時間 9:00~13:00

TEL.092-524-8868

土 日祝
 診療時間
 月
 火
 水
 未
 金

 9:00~13:00
 ○
 ○
 ○
 ✓
 ○

 4:00~19:00
 ○
 ○
 ✓
 ○
 9:00~13:00

▲···14:00~17:00 休診日/木·日·祝 **€092-524-1011**

中央区薬院4-6-4 ■3台

薬院大通駅 徒歩30秒

ア

イちゃ

围

釜山

旅

きえたようにして

を伝授する。



ら海外体験には絶好の 地下鉄も利用できる。 たい読めるので、 子も釜山に呼んだことが 会だ。アイと私たち夫婦 よりアイが行きたいの 私はハングルはだい 印象深かったのだ 番近 い外国だ バスや 何 陸し、

その間に高校生だった息

50回以上出張しており、 てくれる?」との電話。 アイ 九州にやるのでよろし 私は現役時代、 釜山にも連れて行っ (中2) を1週間 釜山に では、 ショッピングや夏休みの が料理からお菓子作り、 て来た。平尾での滞在中 港到着口から元気にやっ 宿題まで見てくれ、じい 丈が伸びたアイが福岡空 さ 主におばあちゃん

ちゃんの出る幕なし。 ただろう。 トが大事かがよく分かっ 空港での出国手続き あ待望の韓国 どれだけパスポー へ出

0 !! 到着。 そして、 初めての海外へG 時間で釜山空港 いざ搭乗。 離

た! 3500円)。 3万5000ウォン は、こ を置 えてよかったね」と喜び、 くつか商品を買っ ま 「光復路」 ずは い れだったのか) とア 散。 て、 ホテルに荷 ノイは化物 (アイの目的 近くの 粧品店 「 あ 繁華 7

女性部長の

に当て得点を計算する。

良いんだな!と思います。

ただきたいと思い

ます。よろしくお

願いいたします。

大任を受けて

功寿会

増本 桂子

功寿会の方々は、朝早くからグラウ

このように常に頭も体も動かしてい

このたび女性部長という大任を受 け、何をどうすればいいのか分かりま せんが、私は「裏方雑用係」が大好き

なので、できることは何でもさせてい

るので、皆さんお元気で、明るく仲が

ンド・ゴルフで汗を流し、ダーツで的

想 随 孫 娘



は 平尾

が決まった。 の ・尾山荘悠遊クラブ 山2泊3日」 吉岡 龍也 の

いだコロ

ナ

禍で

つくば市の息子から た3年前の夏休みの

夏休みになり、

くなり、 早速試していた。 喜び。 れた。 け 「上手だねぇ。 店主の表情が崩れて優し カジュセヨ…」その途端、 市場でTシャツを買う するとアイは、 ごらん」 ſί しようね」 しおまけしてくださ 店主らしきオヤジに という意味だよ」。 店を出てからも大 アイには才能があ 「どんな意味?」 片言の日本語で とまけてく 少しおま 次の国際 ゚゙「カツ

た。

辛くない料理で、 るようだ! 夕食は、 で 韓国にしては珍しく 'ある参鶏湯を食べ食は、薬膳料理の代 理の代

表

韓国に は ζ

ご満悦だった。 気に入り、 アイも食べ物もす 「また来たい!」 釜山空港を発つ 買い物も楽し

ツカジュセヨ〟と言って ここで韓国での買い 少 物 ご主人が参鶏湯の食べ方 ゲタン ある。 相当な量に思えるが、 位と言われるナンポサン 来たら必ず食べるもので てくるのは、 などいろいろ教えてくれ 頃、 沸々の土鍋に運ばれ 釜山では1位、 \Box 本語 以前よく通っ 一人前でも の堪能・

イはきれ 頼もし いにたいらげ ァ

~ いつまでもお口を健康に保つために ~

公園や、

活気のあるチャ

2泊3日の間、

龍頭山

ルチ市場、

南浦洞辺り

タカ 知っていますか?

パタカラ体操とは…?

加齢に伴う、食べたり話したりするときに 必要な口回りの筋肉や舌の動きの衰えを 「パ・タ・カ・ラ」と発音することで、 鍛えることができるトレーニングです

見があった。

に何度も行ったり来たり

その都度、

- ◆ 飲み込む力や噛む力の維持・向上
- ◆ 発音がはっきりする
- ◆ 誤嚥(ごえん)性肺炎の予防
- ◆ だ液分泌の促進 ◆ 表情が豊かになる ◆ いびきや歯ぎしり、口の乾きの改善



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



ビルメンテナンスの総合サポート

九州メンテナンス株式会社

(九電質グループ))

中央区渡辺通2丁目1-82 TEL.092-751-1682

配達致します!!!

FAX.092-751-1684

URL http://www.kyumen.co.jp/



糸島産 無農薬野菜 糸島産伊都の豚 無添加加互品

全国美味野菜

※但し、16時まで。 エリアはお尋ねください! 全国配送も承ります!!!

中央区浄水通り3-40 HILLS浄水1F **4 092-753-9135** AM10:00~PM7:00 角週月曜定休日

たか お 整形外科・リハビリテー マチ科・ペインクリニック整形外科 休診日/木曜,土曜午後・日曜・祝日 ※木・土は13:00まで 1111 092-753-9119 中央区地行3-1-24 ≥13台有 福岡PayPayドーム マークイズ福岡ももち 近く

医療法人 清涼会 診察日時 月 火 水 木 10:00~12:30

14:00~19:00 ※土曜のみ午後3時まで 頭痛・もの忘れ相談

中央区大濠公園2-35 THE APARTMENT 2階 大濠公園バス停すぐ 图724-5520 http://www.ohori-pc.jp



プランニング・ディレクション・オペレーション イベントにおけるPA&LIGHTING etc

株式会社 ギャルソン

中央区那の津 3-12-24 天神北ビル II 5号 TEL/092-715-4021

調剤薬局 「神マイリアルタア=

|の処方せんを受付けております



受付時間) 月·火·水·金 9:00~18:00 9:00~13:00 日・祝 休み

中央区天神3 **公092-714-2266** 2-22-1階 **図092-714-2297**

社会福祉法人 あすか福祉会 特別養護老人ホーム **煌奏館** -こうそうた ・ケアマネジメント ・デイサービス ・ショートステイ

中央区清川2丁目17-17 TEL:**092-534-8511** FAX:**092-534**

リンピックも、

もう目の

年間開催がのびたオ

世界中の人々が競技

ひとりが自分自身のこと

は

新型コロナウイルス

冷

を切り替えて、

お一人お

な?もうここらで気持ち

いています。

今が最悪か

大変でしたネー。

まだ続

「コロナ・ころな」で

オリンピックのお土産に

が怖

から逃げる!

逃げ

個

所があり、

コロナはそ

こにつけ込んできます。

ろ!だけでしょう。

福浜

つい先日まで「さむい・

は

第 一福寿会 郷原 清

ます。

全体的に高体温を

半そのようなことと考え ガンやその他の病気も大

です。

生野菜や果物は毒

なっている人も多い

逃げないよう工夫が大切

を十二分に保護し体温が

強くなり、

維持していると免疫力が

強くなります。

ずリズムが沸いてくる 緑も色鮮やかに。 前に進み、 ていても心軽やかに足が になりました。 も心地よく、 を丸めていました。 寒い・サムーイー」 せたらなーと願っており ればもっとも楽しい時季 桜の花も過ぎて木々の そんな一年間を過ご 体内から思わ 年間を考え 道を歩い 日差し と肩

稚で、 りません。 を避けよ・アクリル板が 温・外出を控える。三密 句が出るのくり返しでし 強いです…。 良いですか?あまりに幼 マスクだ・手洗い・検 してください。 感染や症状が一段と 指導をする方がやれ 開いた口がふさが その上、 いい加減に 新種

するに指導されたこと 体が、 すよネー。 指導された項目は、どれ かりに気がつきます。 をとっても皆ピント外れ 森を見ず」とあります。 木で取るに足りない物ば 森にはならないから木で ことわざに「木を見て ことわざにあてると 間伐材のようで雑 でもその木自 要

でしょうか?

でも…。この一

年有余

焦がれていたのではない

ている。 たことでしょう。 はいないことがよく分っ これまでは、 誰も心配してくれて 自分が一番よく知っ 誰よりもくわし 他人をあ

時に腹が立って、つい文 てにするからいざという 代は、 す。 合は、 ことを、ともすれば忘れ せ 5次・6次~10次になっ 全然考えないで、 戦うのは自分の身体で がちになり、 ままになり、 時代になり、 えあれば何でも手に入る 論を持っております。 せんが、 ても勝つ見込みはありま では医学の常識に外れて もせずに、ただ逃げろ! た時代を過ぎて、 いると思います。 というものは、 るように、そもそも戦い 「孫子の兵法」にもあ Λį 自分の体質や体調を 病気 戦後の何もなかっ 私は学歴もありま 独学で一つの結 (コロナ) と 結果として ガマンする 人々はわが 今回の場 お金さ 。 4 次 見向き

す。

大切なことは、

に炎症 近くに逆に 体の えて いでしょ 例えば そ いる が



れ

ば、



でした。 た時は一

「なんで私が……」

と頭

だましに等

1カ所だけでは、

子ども

あれから 10年

現

万寿会 占 鳥飼 玲子

査をし、 ドの中でした。 スを見たのは、病室のベッ 体調を崩して病院で検 診断結果を聞い

心和み、

大和文化に酔い

れたいと、

来日を待ち

ます。

検温するにしても

身体の冷える部分が多く

なっているのではと考え

を打ち、人情の優しさに

観の見事さ、

料理に舌鼓 街並み、景

だけでなく、

た。 だただ、どうしていいの いまま治療が始まりまし か、 の中が真っ白になり、 きつく苦しい闘病生 何が何やら分からな

東日本大震災のニュー ** *** *

初心者マークをつけて頑 四苦八苦しながらも一所 何まで初めての仕事で、 新しい職場では、 禍の中やっと見つかった 命に、 そして楽しく 何から

瞬耳を疑う病名

がら、 生活が戻ることを祈りな 感謝していきます。 早くマスクがいらな これからも健康に

くなっていると考えま は熱を作り出す機能が弱 (腹巻)・首・手首・足首 高齢者に被害が多いの 病源に対して 知り、 金メダル!ヤルネ! ょ う。 み さすが日本! って帰っていただきまし ち勝つ最高のお土産を持 される方に、 オリンピックで来日 コロナに打

3カ月に一度の血液検査 ちょうど震災の頃でした。 ら退院の許可が出たのが 活は7カ月続き、 あれから10年、 今では

た。 受けるだけで元通りの健 のように元気になりま. 康を取り戻し、 と半年ごとの定期検診を 病気が嘘

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 感謝(K)と貢献(K)をお届けする 社会保険労務士法人

井上和宏 特定社会保険労務士 行 政 書 士 年金コンサルタント 加 藤 典 子 中央区警固 2 丁目 18-17 中央区天神4丁目8-3 シンコービル別館2F SHOWA けやき通りビル 5F

昨年失職し、

コロナ

(092)771



社会保険労務士法人

さくら一人親方事務協会

特定社会保険労務士 松木

福岡市中央区天神4-1-17 博多天神ビル8階 **☎**092-739-3939



上手に人生を楽し

まずよく自分を

九州支社

福岡市中央区薬院3丁目6番20号

TEL: 092-531-3661

九州産業株式会社

-406-3087

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

不動産賃貸管理業

福岡市中央区那の津2丁目6-4-4F TEL 092-712-0211 FAX 092-712-0212



代表取締役 幡鉾 京美

中央区清川1-14-13 博多屋ビル3F 積算部 TEL:092-791-6422 設計部 TEL:092-791-2824 [広告・宣伝の企画・制作、広告代理業/経営コンサルタント業] 本 社(広告事業部)/南区多賀1-18-30-301 TEL:092-561-0140 FAX:092-561-0142

福岡県知事許可(般-28)第62080号 有限会社 **円打ギ** 住宅建設

百原 慎-代表取締役 中央区笹丘2丁目19-16 TEL 092-751-4454 FAX 092-751-4560

System Praise ●システムコンサルティング

●システム開発・販売 ●新品・中古パソコン販売

株式会社 システムプレイズ

代表取締役 髙原 且也 中央区清川2丁目12-4 TEL.092-522-3411

http://ostl-sp.com/

るだけ。そこで今では反

当番の父兄も黙って見守

かし状況は変わらず、

省をしていますが、

の悪さです。

たことは、

自転車マナー

した。

ちゃん孝行をしてくれま

選手として出場。

おじい

りをしていますが、

驚い

点で児童たちの登校見守

中央区体育館前の交差

平気で信号を無視し、子ど

と知りました。

それからは、

ひたすら

児童たちが横断中でも

もたちの列に侵入。車は急

レーキを踏み、大きなク

段静かな環境での騒然と

した1時間でした。

1日限りの予定でした

フクションが響き渡る。普

登校見守り10

年

子どもたちに朝のあいさ

赤坂

会長 岡部

赤坂老ク連 武信

当番だっ 母親

なり、 中で危ないから止まれ」 てしまいました。 起こり、ついに行動に出 をする権限等は何もない と上から目線で怒鳴って はだかり、「子どもが横断 をとる自転車の前に立ち 私には注意や指導、命令 トカーが出動する騒ぎに 正義感がムラムラと沸き しまいました。 いつも同じ悪質な行動 分かったことは、 案の定パ

して の子どもたちを見守りた いと思います。 これからも健康に留意

り 私の孫も高校2年生にな は誰だ」と尋ねる始末。 では立派な成人になり、 もなく現在を迎えました。 も改善され、 ~3年して徐々にマナー な声であいさつを。2年 あいさつをされても「君 に徹し、自転車にも大き つをしながら見守ること 10年前の上級生は、 夢の舞台の甲子園に 大きな事故 今

ができなかったため、

た朝の見守りをすること

が登校見守り10年の始ま が代わりに出ていったの が体調を崩し、

孫が1年生の時、

体が動く限り地域

ロナ禍の老春

小笹

第五小笹平和会 今村 年香

高下。 ご苦労をニュースで拝見 道府県の棒線グラフが乱 て一年あまり。 落ち着く気配もなく、 コロナが日本に上陸し 心から感謝申しあげ 医療従事者の方の いまだに 都

食の準備

日交差点に立つことにな

フォームを借りて、

毎

ッドの上で柔軟体操。 6時に起床し、まず、

ベ

います。

通安全推進協議会からユ

か事故が起きる」との思

「これはいかん、

いつ

いで一発奮起。すぐに交

りました。

ます。 まで頑張りたいと…。 を求め、コロナ解放の日 活の中でもできる楽しみ 罹患しないこと。自粛牛 防を完全なものとして、 以下が私の一日です。 私たちにできる予

> などの名前、 引き算、

反すうし、

の間

道をガードレールに沿っ 車も人通りもない静かな 身を摩擦し、関節の柔軟 運動を30~40分。次に朝 自宅横の道はせまく、 午前午後の散 全 帰りの可愛いお子さまか ださる方、

うに見えるリュックサッ ましてくださる方、学校 クを家まで持ち帰ってく 守ってくださる方、重そ 家族同様にあたたかく見 体力も限界に近い私を 車を止めて励

刺激剤になればと思って て4~5往復します。 しりとり、足し算、 野菜や果物、 記憶力低下の 4桁の数を 花 そ りいたします。 のお幸せとご多幸をお祈 で 96 歳。 衣に包まれ、 友人知人、多くの方々

らのエ れた両親への感謝も永遠 を送っています。また「健 の2文字を与えてく すル。 長き幸せな人生 あと数カ月 人情という

中央区老ク連だより第61号





1月発行の「中央区老ク連だより第61号」に 掲載する原稿を募集いたします。皆様のご投稿をお待 ちしております。

《募集内容》

俳句・短歌・川柳・詩

クラブ活動紹介

体験談(失敗談・感動体験など)

趣味の作品(写真・絵手紙など)

原稿締め切り日 令和3年10月15日(金)

※締め切り後の原稿については次号に掲載させていただきます

中央区老人クラブ連合会事務局 😂 092-718-1140 〒810-8622 福岡市中央区大名 2-5-31

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

営業品目 鋼管・バルブ・ビニールパイフ 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・

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

建築・土木工事の

ータルエンジニア -鳶土工 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

TEL 092-751-9381 FAX 092-714-0905

株式会社 林 商会

認知症に勝つ! 楽しい脳トレ クロスワード

まずはクリック!

ニチコミ

検索▼

「第5回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

募集期間:令和3年9月30日まで







大 賞:商品券 10,000 円 優秀賞:商品券 5,000 円 努力賞:商品券 1,000 円 ー (1名) (5名) (10名)

まずはクリック! 川柳 ニチコミ

検索▼



ちょっと ひと休め

18歳と81歳の違いクイズ



次の文章の「○○○」に入る言葉はなんでしょう?

(1) 恋に溺れるのが、18歳

成績・偏差値が気になるのが、18歳

○○·○○○が気になるのが、81歳

(3) 道路を暴走するのが、18歳

○○で溺れるのが、81歳

道路を○○するのが、81歳

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 ○○○○と思うのが、81歳

(5)心がもろいのが、18歳



○がもろいのが、81歳

THE STATE OF THE S

【正解は11ページ】

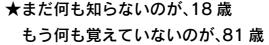
自分なりの「18 歳と 81 歳の違い」 を考えてみましょう!

あなたが思う「18歳と81歳の違い」は 何ですか?ぜひ、考えてみてください。

○○○○○のが、18歳

●●●●のが、81歳

たとえば…? 🖊



★ドキドキが止まらないのが、18歳 動悸が止まらないのが、81歳

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

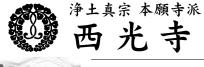


有限会社

福岡市中央区平和 5 丁目 2-21 TEL.092-531-6605 FAX.092-531-6652

■工作所/那珂川町大字小中 TEL FAX.092-953-2259 不動産事業部 福岡県宅地建物取引業協会員 福岡県知事免許(4)14369

【納骨堂加入申し込み受付中





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

曹洞宗(禅宗)

西日本三建サービス㈱

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 設備影断・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

代表取締役社長 外峯 勲男

福岡市中央区天神3-14-4 TEL(092)741-2770 FAX(092)741-2779



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 🖡







建築構造設計

代表取締役 木野 雅常

いきいき活動を 支える

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

2021年10月始期 2022年 4月始期版

溪 〈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)。

-部のタイプでは特定感染症に感染した場合や、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。

- ●2021年4月始期契約より24時間型のすべてのタイプに「特定感染症危険補償特約(新型コロナウイルス感染 症を含む)」が追加されました。
- ●保険の対象となる方は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。

1保険始期月 および保険期間

保険始期月	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
2021年10月	2021年7月15日~9月15日まで	2021年10月1日午後4時から1年間
2022年4月	2022年1月15日~3月15日まで	2022年4月1日午後4時から1年間

- ②掛金払込の条件: 加入申込の人数に関わらず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) ※払込手数料は加入申込者負担となります。老人クラブ・会員個人には保険証券・領収証は発行されません。
- ③補償内容・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。
- ④掛金内容・補償内容【下記◆重要◆と併せてご確認ください】

補償内容のうち上段は老人クラブ活動中のケガの補償額、下段())内は老人クラブ活動中以外のケガの補償額です。

	補償内容	タイプ 1名あたりの	E	美 24時 中(往復途上(注1)を 日常生活全般(24時間 動中のケガの補償額	含む)・クラブ活動中以 引)のケガを補償します	r.	活 重 クラブ活動中(往復) ケガを補	金上(注1)を含む)の
	(保険金額)	年間掛金	12,000円	8,000円	5,000円	3,500円	1,000円	500円
	⚠ 死亡保険金		321万円 (151万円)	185万円 (100万円)	172万円 (87万円)	106万円 (61万円)	85万円	45万円
	 予後遺障害保険金(注2) ●入院保険金日額(注3) 1事故につき30日限度 ●通院保険金日額 1事故につき30日限度 		321万円 (151万円)	185万円 (100万円)	172万円 (87万円)	106万円 (61万円)	85万円	45万円
			6,300円 (2,300円)	3,200円 (1,200円)	3,050円 (1,050円)	1,800円 (800円)	2,000円	1,000円
,			3,700円 (1,100円)	2,050円 (750円)	1,950円 (650円)	1,150円 (500円)	1,300円	650円
4								

新

特定感染症危険補償 (新型コロナウイルス感染含む)(注4)

対象となる保険金

個人賠償責任補償(自転車事故も含む)(注6) 1億円限度 1億円限度 対象となる保険金 地震·噴火·津波 危険補償 **ABGD** (注5) 対象となる保険金 熱中症危険補償 ABCD(注5)

⑤【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。
- (4)事故証明者:単位クラブ関係者、参加した主催老連関係者

- ⑥(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。
- ⑦(注2)後遺障害保険金は、死亡保険金と合算した金額が補償の上限額となります。後遺障害の程度に応じて、後遺障害保険金の4%~100%が支払われます。2021年4月始 期契約より、全タイプで後遺障害保険金が対象となりました。
- ⑧(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。
- ⑨(注4)特定感染症危険補償特約。2021年4月始期契約より24時間型の全タイプに追加となりました。新型コロナウイルス感染症を含む特定感染症を発病した場合に、後遺 障害保険金、入院保険金、通院保険金について(除く死亡保険金、手術保険金)補償の対象となります。
- ⑩(注5)特定感染症、地震・噴火・津波危険補償、熱中症危険補償はクラブ活動中・活動以外を問わず24時間対象ですが、補償額は④死亡保険金(除く特定感染症補償)、⑧後 遺障害保険金、⑥ 入院保険金日額、⑥通院保険金日額の下段()内の補償額(活動中以外の補償額)となります
- ⑪(注6)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。自動車等を運転中に生じた事故については対象外となります。

賠償責任保険〈掛金・補償內容〉

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:単位老人クラブ(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(中途加入可)
- 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

〒100-8822 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

加入中込書等。 資料請求先 専用FAX 03-3597-8767 「お問い合わせ 先 03-3597-8770

ホームページ http://www.senior-ltd.com/ (老人クラブ傷害保険) (検索) メールアドレス hoken@senior-ltd.com 〈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 TEL.03-3515-4143

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】 老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険・

総合生活保険(傷害補償)

【老人クラブ団体賠償責任保険】

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 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。 2021年3月作成 20-TC10866 【シルバー川

新

コ

口

ナ

コ

口

コ

П

変

る自

| 粛策

加

計

z

Ġ

と

共に

闇

0

中

度

で活

か

き

れ

ず

地方

行き

大名校区

大名会

三

原

哲

彦

11

俳

白

麦茶また冷やして今日の 足 ŋ て紫陽 花 0 毬 重そ 活力に う

宮校区

白金2丁目4区幸せクラブ

柳 田

澄

子

鶯や 大阿 蘇 句 野 授 寝 かる 釈 迦 山 0 御姿朧 0 畑 か な

は

亡き 十 人会誌に 夫 ば 路 0 視 縄 線 7 俳 目 刺 流 流やり 諧 確 1 再起青き と 来 ŧ 春あ る 少 l コ 6 更 口 踏 ナ 衣 0

世

福 浜 校区 第二福 寿会 井 上

中央区老ク連だより

柳

温 子

編集だより

問診にオレより妻が答えてる

じいちゃんの敵は段差とパスワ

要請をされる前から日々休み

婚活の殺し文句は「看取ります」

出典:(公社)

全国有料老人ホーム協会

を掲載しました。

コロナ禍が一日も早く収束

武勇伝権の話は無観客

げます。 投稿い きと元気に活動. 活動紹介や、 号で第60号を迎えまし お過ごしでしょうか。 今号の 猛暑 で会員の皆さんが、 の皆様には、 中央区老ク連だより」 会員の皆様 ただき厚くお礼申し 到来の時季となり 表紙には、 随 筆 心てい いつもクラブ の原稿をご は 過去 (1 も今 かが ŧ

あ

会

ることを願 い活動ができ

をもとに幅広

Ų

これまで

友 通

健 奉

康 仕

愛 り

うる様 いき 0 行

操をするが低下し めに身体を動 ています。 に努めましょう。 現 在、 ウォ するなど、 ーキングや自宅で体 やす 自粛生活が か い状況です。 意識 続き 健 してこま 康

(広報部)

維

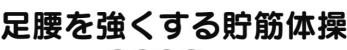
持

ご協賛いただきました皆様方へ

体

ぜカ

お願い申しあげます 願って発行いたしておりま した。 き誠にありがとうございま まして広告の掲載をいただ 난 本紙は、 な生活を送れるように だより」の発行にあたり 中央区老人クラブ連合会 このたびは ご支援を賜ります れからも末永きご 会員が豊かで幸 「中央区老ク よう





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

1. 指先の曲げ伸ばし

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

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。 のとき反動はつけない。



5. 腰の前後曲げ

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



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力で 上体を起こす。

背中の筋力 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。





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



骨② 1.1寸き主(P) 玉英(E) 動酵血・丑血(S) 呂風(D) (え答 ストクい重(Q) 18 4歳 81)

中央区老ク連だより第60号

福岡市中央区大名 2-5-31 TEL 092-718-1140 FAX 092-771-4955

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

まだまだごれから 第2の人生 もっと 楽しく













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・ペタンク 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 歳以上ならどなたでも入会できます!

老人クラブは、仲間づくりや健康づくりなどの活動だけでな く、長い人生で得た知識や経験を生かして、地域の諸団体と協 力し、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、老人クラブで一緒に第2の 人生を楽しみませんか?

お問い合わせ先

もっと詳しく

知りたい方は

〒810-8622 福岡市中央区大名 2-5-31 中央区役所内

中央区老人クラブ連合会事務局 TEL: 092-718-1140

クラブ活動は新しい生活様式で楽しもう!

コロナ禍でも、新しい生活様式を取り入れて活動しましょう。

《新しい生活様式の4つのポイント》









適度な 距離をとろう

マスクを 着用しよう

手洗い・手指を 消毒しよう

こまめに 換気しよう

《適度な運動が、ウイルスに負けない健康法》

換気の良い戸外で、適度な距離を保って運動するこ とは、ウイルスに負けない健康法です。公園での体操 や、軽いウォーキング等の活動をしてみましょう。



《電話やスマホ、パソコンを活用しよう!》

コロナ禍で直接会うことが難しくても、電話やス マホ、パソコンのメール等で交流ができます。話 し相手がいるだけで、孤独感の解消となり、安否 確認・見守りにつながります。





「中央区老ク連だより」では、会員 の皆さんによる絵手紙、写真、手芸 作品など趣味の作品を募集していま す。お気軽にご投稿ください!

《原稿募集の詳細は6ページへ》



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

大石尚子会計事務所

税理士 大石 尚子

渡辺通1-1-1 サンセルコビル7F

4092-751-5235

3092-751-5230

内科·呼吸器科 医療法人 内科クリニック 田中 fið (呼吸器専門医) 田中内

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

TEL092-531-1002



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 735-7070 博愛ケアセンター (イオングロテレナル)

Good sleep Good life 睡眠障害センタ-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 19:30 O

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**



まずはご相談ください! TEL 092-292-6538 中学生向けの公開実力テスト会の実施や、 教材を自社で編集・製作・販売しています。

株式会社 フクト

お問い合わせはお電話または Web で 〒810-0022 福岡市中央区薬院 4 丁目 3 番 20 号

フクト FAX: 092-522-7539



中央区梅光園1-1-11 六本松パークホームズ1F **ロバイ** <u>@092-707-3828</u> /ashitoshinzo.com 💷 🎎



創業25年の旅行会社です 温泉旅行 個人・ご家族旅行 趣味同好会 日帰り旅行 旅のことならぜひお任せください

中央区今泉1丁目2-30 天神プレイスイースト棟2F

ワクチン接種された方はお気軽にご相談下さい **%**092-713-7133

■「中央区老ク連だより | この広報紙は、地域のスポンサー各位のご協力により発行されております