発行:公益社団法人 福岡市老人クラブ連合会

広告のお問い合わせ… 株式会社二チコミ TEL092-292-6538 http://www.nichicomi.com

ので、どうぞよろしくお願い

皆

様のご理解とご協

力お願

いたします。

住

となりましたが ては規模を縮小または中止 ルス感染症拡大防止等の 年度は、新型コロ などにつきましては、 「グラウンド・ゴルフ 部の事業につきまし 「高齢者美術

す

能な限り実施いたしました。

染症対策を十分に取り可

ぱい取り組んでまいります 長として勤めさせていただ くことになりました。 会が開催され、 ととお喜び申しあげます おかれましては、ご健勝のこ このたび、 夏の候、 引き続き2年間、 第48回通常総 会員の皆 新役員体制の 精いつ 様に 会

コロナ収束後の 活動に希望を

公益社団法人 福岡市老人クラブ連合会

会長 楢橋 貞雄

心よりお祈り申しあげます 束とともに皆様のご健 どにもお気をつけてお過ご 感染症はもとより、 から暑さも増してま か で 、 ンナウ 後になりますが、 新型コロナウイルス ス感染症 日も早い新型 熱中症な いり 0 収 ŧ

や地域とともに安全・安心な 活動」「地域を豊かにする社 きご協力お願いいたします ラブにおきましても、 ではありますが、 取り組 はみよい 「生活を豊かにする楽しい 老人クラブは 「奉仕」の三大運動を基 を行っており、仲間 んでおりますの 地域づくりを目指 「健康」「友 引き続

に

るところです。コロナ禍の中 をピークに減少しており、 につきましては、 動の推進に取り組んでい 連としましては、 さて、老人クラブ会員数 平成9年度 単位老人ク 会員増強 市

クチンの接種が 的に新型コロナウイルスワ る見込みと言われています。 持っております 学業が普 間近ではないかと希望 には2回目の接種が終わ 上の高齢者に対し、 老人クラブ活動や各種 本年5 段どおり行える日 進 月 から み 7 月 本 65 格

第 48 回通常総会を開催

第48回通常総会につきましては、新 型コロナウイルスの感染症拡大防止等の 観点から、5月24日(月)、市民福祉プ ラザにおいて規模を縮小し開催しました。

議事では「令和2年度事業報告・収支 決算」、「役員の選任」および「名誉会員 の推薦」について審議を行い、いずれの 議案も承認されました。続いて「令和3 年度事業計画・収支予算」の報告を行い ました。

なお、式典は中止し、老人クラブ育成 功労者および地域活動賞 等の表彰状については、郵 送させていただきました。



会員増強運動

老人クラブは、仲間づくりを通して、生きがいと健 康づくり、生活を豊かにする楽しい活動や地域を豊か にする社会活動を行っています。

このため、市老連では、仲間を増やしクラブの活性 化を図るため *会員増強運動、に取り組んでいます。

現在、新型コロナウイルスワクチン の接種も進み、収束の明るい兆しも見 えてきましたので、仲間とともに楽し い活動ができるよう、仲間づくりを 行っていきましょう。



クラブに加入するとこんなメリットが!

- 新しい仲間ができます
- 仲間と楽しく健康づくりができます
- 仲間と楽しい活動ができます
- 笑顔で生活を豊かにできます
- ▶️地域の方々と相互に支え合うことができます





..... 6 • 11

..... 7

..... 8.9



- 令和3年度事業計画・予算のあらまし
- 令和3年度主要行事(予定)・役員の紹介
- ◎ 毎日の体操で健康づくり・フレイル(虚弱)予防!
- 高齢歩行者は命を守る交通安全行動を 熱中症の予防法8か条
- 「インターネット通販 定期購入トラブル」に ご注意ください!
- 2 ◎詰碁・詰将棋問題、解答
- 3 ○ 避難指示で必ず避難 避難勧告は廃止です
 - ♥特集「七区の投稿」
 - ◎指定旅館等のご案内
 -1011 ◎ 第51回福岡市高齢者美術展 作品募集
 - 第59回福岡市高齢者保健福祉大会中止のお知らせ 「みんなの広場」文芸欄、共同募金お礼とお願い

この広報紙の作成にあたっては、共同募金の助成金を充当させていただいております。

令和3年度

事業計

1

高齢者の健康づくり、生きがいづくり

(1) 健康づくり・介護予防の推進

健康づくりリーダー研修会の開催

いきいきクラブ体操の普及・実践

仲間づくり事業の推進

令和3年度 予算のあらまし

(令和3年4月1日~令和4年3月31日)

■収入の部

(単位:千円)

事業別区分	金額	説明
基本財産運用益	1	
特定資産運用益	2	
会費	1,462	2,000 円× 731 クラブ
収益事業	1,288	指定旅館指定料、広告料
福岡市補助金	78,785	運営及び活動事業等補助
市社協補助金	2,800	友愛訪問事業補助
共同募金助成金	650	広報紙発行費用助成
雑収入	384	傷害保険広告料等
特定資産取り崩し収入	1,030	
収入合計	86,402	

■支出の部

■支出の部		(単位:千円)			
事業別区分	金額	説明			
公益目的事業					
高齢者の健康づくり、生きがいづくり、仲間づくり事業					
各種事業費等	1,308	囲碁・将棋、美術展、グラウンド・ ゴルフ大会等			
各区老連事業費等	6,409	7区老連の各種大会事業費			
農園事業	1,120	高齢者農園の運営経費			
負担金	50	保健福祉大会負担金			
小 計	8,887				
高齢者の相互支え合	い、社会奉仕	上事業			
友愛訪問事業等	5,635	708班の活動費、管理費等			
小計	5,635				
老人クラブの活動強	化•育成•普》	及啓発事業			
全国大会· 各種研修費等	1,232	全国老人クラブ大会、九州ブロック老人クラブリーダー研修会、 各種研修会開催等			
会員増強· 地域活動促進事業	136	会員増強運動賞、地域活動賞			
各区老連運営費	3,059	7区老連の運営費			
広報費	850	年2回広報紙発行			
小計	5,277				
公益目的事業 計	19,799				
収益事業					
指定旅館冊子印刷等	400	指定旅館しおり印刷等			
法人会計					
会議費等	1,661	総会、理事会、全老連、九州ブロック等の会議費			
負担金	393	全老連負担金等			
計	2,054				
人件費·事務費	人件費•事務費				
人件費·事務費	64,149				
支出合計	86,402				

2 3 友愛訪問活動の推進 会員増強運動の推進

高齢者の健康づくり、 仲間づくりの推進

(重点目標)

1

進してまいります。

生きがいづくり

事業実施計画

全国健康福祉祭

(ねんりんピック岐阜大会)への参加

向上に努めることを目的に、次の重点目標を推 を増やす明るい長寿社会づくりや保健福祉の

2

高齢者の相互支え合い、社会奉仕事業 高齢者農園事業の実施

伝承活動及び社会奉仕活動による社会参加 友愛訪問活動の充実 地域活動促進事業の実施

3 2

4

ともに、地域を豊かにする社会活動に取り組 づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行うと

本とし、仲間づくりを通して、生きがいと健康

「健康・友愛・奉仕」の三大運動を活動の

(運営方針)

み、人生100年時代を見据えた元気な高齢者

高齢者美術展の開催 高齢者保健福祉大会の開催

高齢者囲碁・将棋大会の開催

高齢者ソフトダーツ大会の開催 高齢者グラウンド・ゴルフ大会の開催

3 リーダー研修の充実

広報紙「ふくふくクラブ福岡」 特殊詐欺被害防止及び交通事故防止の啓発・啓蒙 の発行・

5 4

6

会員の福利厚生事業等の推進

ホームページでの情報発信

高齢者ゲートボール大会の開催

(2) 生きがいづくり、仲間づくりの推進

4つの運動

運動1「勧誘から始めよう! 運動2「クラブをPRしよう! 〜会員一人ひとりが勧誘の担い手です〜 知られていますか、あなたのクラブ~

運動4「解散クラブ〝О〞をめざそう!」 運動3「新規クラブをつくろう!」 ~すべての地域にクラブの設置を~

3 老人クラブの活動強化・育成・普及啓発事業 会の運営及び関係団体との連携強化

(2) 会員増強運動の推進

運動目標

ア・1校区1クラブの増

イ. 1クラブあたり会員3人増

火曜日・祝日

福岡市南区清水2-9-28 正徳ビル1F TEL.092-557-8001

福岡歯科大学 医科歯科総合病院

歯科·内科·外科

医科の診療科も充実しています。

TEL.092-801-0411(代表)

福岡市早良区田村2-15-1 http://www.fdcnet.ac.jp/hos

医療法人 社団研英会

院長 林 研

博多区博多駅前4丁目23-35

TEL **092-431-1680**

令和3年度 役員の紹介

(敬称略)

役 職	氏 名	選任区老連・充職
会 長・理 事 総務部会部会長	楢橋 貞雄	博多区会長
副会長·理 事 総務部会副部会長	佐藤光	中央区会長
副会長·理 事 女性部会部会長 総務部会副部会長	木内 潤子	中央区副会長
理事・広報部会部会長	藤原 俊廣	東区会長
理事	岩﨑 八重子	東区副会長
理事・伝承社会奉仕部会副部会長	木場 豊文	東区副会長
理事	木原 正道	博多区副会長
理 事 · 広報部会副部会長	阿部 悦子	博多区副会長
理事	柴田 宏	中央区副会長
理事·体育部会部会長	森山 忠明	南区会長
理事・教養文化部会副部会長	諸熊 昌晴	南区副会長
理事	行友 ハルミ	南区副会長
理事·教養文化部会部会長	内原 悟	城南区会長
理事	戸高 輝美	城南区副会長
理事	門田 行子	城南区副会長
理事・伝承社会奉仕部会部会長	中嶋 祥元	早良区会長
理事·女性部会副部会長	長 ハル	早良区副会長
理事	百田 典光	早良区副会長
理事·体育部会副部会長	古賀 興三	西区会長
理事	高岡 悦代	西区副会長
理事	藤川 拓生	西区副会長
理事	橋本淳	福岡市社会福祉協議会 常務理事
理事	林 紀子	福岡市保健福祉局 高齢社会部長
常務理事	黒田清	福岡市老人クラブ連合会 事務局長
監 事	黄田 豊子	南区監事
監事	笠 日佐夫	早良区監事

○ 任 期 令和3年5月24日~令和5年度総会日まで

令和3年度 主要行事(予定)

	月日		行 事 名		摘	要
4月	19日(月))	理事会①	理事・	監事	ふくふくプラザ
5月	24日(月))	第 48 回通常総会 理事会②(書面決議)	役員 理事·監事		ふくふくプラザ
6月	17日(木))	全老連評議員会(書面)	会長		東京都
ОЯ	22日(火))	理事会③(書面決議)	理事・	監事	ふくふくプラザ
7月	8日(木)・9	日(金)	九州ブロック老人クラブリーダ 一研修会(中止)	役員		熊本県
	29日(木)		第50回高齢者囲碁·将棋大会(中止)	区代表者		ふくふくプラザ
8月	10日(火))	理事会④	理事・	監事	ふくふくプラザ
	1日(水)		第59回高齢者保健福祉大会(中止)	会員・	市民	福岡市民会館
9月	20日(月))	全国一斉「社会奉仕の日」	会員		
	28日(火))	健康づくりリーダー研修会	会員		ふくふくプラザ
	4日(月)予	備5日	第 43 回高齢者ゲートボール大会	区代表	:者	山王公園
10月	12日(火)~1	7日(日)	第 51 回高齢者美術展	会員・	市民	福岡市美術館
	25日(月)予	備 26 日	第 20 回高齢者グラウンド・ゴルフ大会	区代表	:者	舞鶴公園
	30日(土 32日(火)	_) ~	ねんりんピック岐阜大会	福岡市道	選手団	岐阜県
11	16日(火)・17	7日(水)	第 50 回全国老人クラブ大会	役員		香川県
月	22日(月))	理事会⑤	理事・	監事	ふくふくプラザ
12	8日(水)		女性部会研修会	会員		ふくふくプラザ
1月	25日(火))	老人クラブリーダー養成研修会	会員		ふくふくプラザ
	2日(水)~3	日(木)	全老連代表者会議	役員		東京都
	4日(金)		第 11 回高齢者ソフトダーツ大会	区代表	:者	中央体育館
2月	9日(水)・10)日(木)	九州各県・指定都市老連連絡協 議会	役員		長崎県
	21日(月))	理事会⑥	理事・	監事	ふくふくプラザ
2 🗖	11日(金))	全老連評議員会	会長		東京都
3月	16日(水))	理事会⑦	理事・	監事	ふくふくプラザ

私たちは福岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

脳神経外科

南区大橋 1-9-16 25 511-5219

脳神経外科

療 時 間

午前 9:30~12:30(受付12:00まで) 午後 13:30~18:30(受付18:00まで)

クリニック

さわやか薬局

すべての病院、医院の

処方せんを受け付けます

博多区那珂3丁目12-19

☎092-411-0009

たはら皮ふ科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	0	0	0	0	0	0
14:00~18:00	0	0	0	/	0	
※受付け診療終了時間の15分前までとかります						

※支付は診療終了時間の15分削までとな 休診日:日曜・祝日(木曜午後・土曜午後) 南区若久5丁目24番10号 TEL 092-542-5035

不動産登記・会社登記・裁判手続 成年後見・相続・会社設立・多重債務などの相談

以根司法書士事務所

司法書士 秋根 喬司法書士 櫻井 菜穂子

中央区舞鶴 3-2-31 舞鶴栄光ビル 5 階 TEL(092) **722-1817**

JRL: http://www.sowa-nakamura.or.jp 相続大増税時代に今から備える相続税対策

雪 092(565)5331(代) FAX 092(566)5566

認知症疾患デイケア施設「アンダンテ」

精神科・老年精神科・内科

特定医療法人 社団相和会

理事長 中村 桂 福岡市南区老司3丁目33-1

お気軽にご相談ください 税理士





福岡市中央区舞鶴1-1-10 天神シルバービル7F 税理士新郷道明 検索

南区大楠 2-8-29 2092-534-5219

休 診 日 水曜日・日曜日・祝日

平日・土曜



おばあちゃん 最近、元気かな?

毎日の体操で 健康づくり・フレイル(虚弱)予防!

コロナ禍で、家で過ごす 時間が多くなり運動不足にな りがちです。毎日の体操で健 康づくりを心がけましょう。



クラブ活動は の低下や社会的孤立が心配されるなか、多くのクラブが活動の両関を模案しています。 示す[新しい生活様式]をもとに、懸染防止に配慮した活動のポイントをまとめました。 公益財団法人全国老人クラブ連合会

出典:全国老人クラブ連合会 『クラブ活動は新しい生活様式で』 より抜粋

※「クラブ活動は新しい生活様式 で」ほか生活や活動に役立つ資 料が全国老人クラブ連合会ホー ムページに掲載されています。

毎日の暮らしに体操を取り入れましょう。

からだは動かしていないと、足腰から弱っていきます。体力に自信がない人も、少しずつでも からだを動かしましょう。*持病がある人は主治医に相談しながらすすめてください。

脚筋力を鍛えましょう。

長く座っていると、 膝が伸びなくなります。



最初は無理に上げず、 10センチから始めましょう。 (変形性膝関節症の予防に 効果的です)



🚺 右足のかかとを 前に出し、足先を 上に向け、膝を しっかり伸ばし ます(5秒間)。



よい姿勢で深呼吸をしましょう。

いつの間にか 背中が丸くなり、 呼吸が浅くなって しまいます。



深呼吸をしながら、腹筋と 背筋を鍛え、よい姿勢を 保ちます。

1 両手を下げて、背中を 丸くし口から息を吐き 切ります。





2 両手を上げて 鼻から大きく 息を吸います。 5回繰り返し ます。

歩く前に、まず、ストレッチ。

膝が伸びないと、 すり足になり、 姿勢も悪くなります。



無理せず、心地よい範囲で ストレッチします。膝・足首 の動きがしなやかになり、 転倒予防に効果的です。



- ← 付着を置き、左足を
 おります。
 はいます。
 はいますす。
 はいますす。
 はいますす。
 はいますす。
 はいまするではないます。
 はいまするではないます。
 はいまするではないます。
 はいまするではないます。
 はいまするではないます。
 はいまするではないます。
 はいまするではないます。
 はいまするではないます。
 はいまするではないまするではないます。
 はいまするではないまするではないまするではないまするではないまするではないまするではないまするではないまするではないまするではないまするではないまするではないまするではないまするではな 後ろに引き下げます。
- 左足のかかとは、しっかり床につけ、 足先は正面に向けます。
- 合膝を曲げ、左膝の後ろから 足首までをゆっくり伸ばします (20秒間)。
- 秒数を数えましょう。 交互に各3回繰り返します。

体操指導:武井正子(順天堂大学名誉教授)

私たちは福岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています



電気·通信·交通信号機·設計·施工 九信電設株式会社

代表取締役社長 黒木 善崇

福岡市東区千早1丁目35-11 TEL 092-671-5025 FAX 092-671-5065



太陽光発電·LED照明·省工ネ空調

福岡県知事許可第 91652 号

経験者大歓迎! 社員

博多区西月隈 2-1-7 TEL.092-473-1076 FAX.092-473-7652 給排水·衛生·空調 設備工事/設計施工

龍華設備工業 笠 和敏

早良区重留7丁目7-16 TEL 092-803-0036

- 福岡医師協同組合指定店 -電気のことでお困りなら



株式会社電広舎

代表取締役 浦嶋 健一

福岡市早良区重留5丁目3-6 Tel 092-803-0787

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!

脳トレ ニチコミ

検索

納骨堂加入申し込み受付中



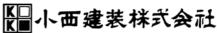


中央区警固3-13-18 **27** 716-0380 納骨堂加入受付中

曹洞宗

博多区吉塚3丁目8-52 TEL 092-621-2698 FAX 092-621-2647

日本塗装工業会



代表取締役 八尋 昌之

社 早良区野芥6丁目58-18 TEL 092-873-8303 営業所 糸島市神在643-1 TEL 092-322-2015

高齢歩行者は命を守る交通安全行動を

横断歩道以外を横断中に亡くなった方の全てが高齢者

※令和2年中8福岡県

命を守るために確実に横断歩道を渡りましょう!





福岡県警察





出典:福岡市熱中症情報

福岡市消費生活センタ・

「インターネット通販 定期購入トラブル」にご注意ください!

~お試しのつもりが定期購入の契約だった~

スマートフォンの普及と新型コロナウイルス感染症の影響により、 インターネットなどを利用した商品の購入トラブルが増えています。

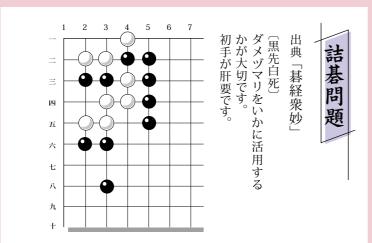


◆事 例

インターネットで「お試しで500円」と書かれたサプリメントの広告を見つ けた。500円だったら安いと思い注文した。その後商品が届いたので支払を 済ませた。ところが、数日後2回目の商品発送のメールが届いた。慌てて、 業者に連絡したところ、この商品は、最低3回の定期購入が条件で、途中で 解約する場合は、定価との差額を支払う必要があると言われた。

契約内容を 確認してね





と単桂 と解りやすい単です。将は低の打ち場で がです。特棋盤に場所が解 解答は11ページ に解 並れ べば る簡



角 金 宮 銀 桂 信 行 11 :手詰)

詰 将 棋 問 題

◆アドバイス

- ◎通信販売は、クーリング・オフの制度がないため、返品 や解約は業者が表示したルールに従う必要があります。 返品や解約などの契約条件は、必ず確認しましょう。
- ※画面の下の方や小さな文字で重要事項が記載されている ことがあります。
- ◎「お試し」「初回無料」などの広告に惑わされずに、契約 内容をしっかり確認し納得したうえで購入しましょう。

事例の他にも「電話がつながらず解約できない」「商品 が届かない」などのトラブルも起きています。連絡先や連 絡方法なども忘れず確認しておきましょう。

-人で悩まず、まずご相談ください! 福岡市消費生活センター

受付時間

月曜日~金曜日 9時から17時(来所相談は予約制) 第2・4 土曜日 10 時から16 時 (電話相談のみ) ※祝休日、年末年始(12月29日~1月3日)は休み。

相談専用

092-781-0999

※番号のおかけ間違いにご注意ください。

私たちは福岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科

高血圧



特別養護老人ホーム 聖家族の家若宮



http://www.seikazoku.jp/

薇の樹苑

寺別養護老人ホーム (70名) **在 571-6500** ービスセンター (30名) 2571-7811

/叩-思い出あんしん トランク 収納庫 いつでも出し入れ自由

月々3,780円~ 収納のお悩み解決します。



セイコ世研 TEL.092-715-0003



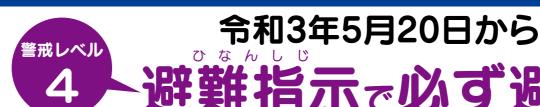




コロナもインフルエンザも撃退!! 福岡市東区名島4丁目54-38 TEL 661-2000



南区柳河内2丁目10-50 **2512-1581**



避難勧告は廃止です

警戒レベル

新たな避難情報等

5



緊急安全確保※1

これまでの避難情報等

災害発生情報 (発生を確認したときに発令)

- <警戒レベル4までに必ず避難!>~
- 4



避難指示※2

•避難指示(緊急)
•避難勧告

3



高齢者等避難※3

避難準備· 高齢者等避難開始

2



大雨·洪水·高潮注意報 (気象庁) 大雨·洪水·高潮注意報 (気象庁)

1



早期注意情報 (気象庁)

早期注意情報 (気象庁)

- ※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。
- ※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。
- ※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難する タイミングです。

警戒レベル5は、 すでに安全な避難ができず 命が危険な状況です。

警戒レベル5緊急安全確保の 発令を待ってはいけません! <u>避難勧告は廃止</u>されます。 これからは、

警戒レベル4避難指示で

<u>危険な場所から全員避難</u> しましょう。 避難に時間のかかる 高齢者や障害のある人は、

警戒レベル3高齢者等避難で

危険な場所から避難 しましょう。

内閣府(防災担当)·消防庁

出典:内閣府ホームページ(http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline/pdf/poster.pdf)

私たちは福岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

「第5回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳作品募集中

お題】

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

募集期間:令和3年9月30日まで





まずはクリック! 川柳 ニチコミ

検索▶

特集

玄洋老ク連 四大イベント

教室で開催 館共催で研修部門、 演出するのではなく、公民 芸大会は、 二月に開催する研修&演 老人クラブのみ 高齢者

そして、地域に役立つ高校 吹奏楽部の演奏会もして下 始め、教師、 でありたい) 老人クラブの方々を大切に 善グラウンド・ゴルフ大会 月に開催の舞鶴高等学校親 クラブの演出内容も多様化 性部の方に出演頂きました。 芸部門では、毎年、西区女 民生委員等紹介。 翌年は、 その結果、 (誰もがいつか来る年齢 観客も増加。更に、 公民館、 生徒さん達が 老ク連の単位 と、校長先生 更に、演 自治会、 九

玄洋校区老人クラブ連合会 会長 今西 小枝子

回グラウンド・ゴルフ大会

なりました。

接戦の結果、

団体戦では

該当者に手渡しする運営と 後日各単位クラブ会長より

さる。 ゴルフ大会。 温もりある) はなく、 まさに 人間教育もされた グラウンド (学問だけで

区の皆さん!ありがとう。 感謝の思いで一杯です。校 生きがいある高齢者人生に 老人クラブが地域の方々と いやりの心に包まれる中 体化して頑張れる事は こうした高等学校、 自治会、各種団体の思

「アマビエ

百田 典光

ントリー、

設営などの後方

(10月18日) では、70名がエ

令和2年度の秋季大会

恵子氏」となりました。 優勝「牛島英樹氏」、三位

宗

月16日)

開催予定は、75名

がエントリー、

後方支援者

令和3年度春季大会

を目指します。

支援者を含め82名で開催。

飯倉校区老連では、 今は 「ワクチン接種| 飯倉校区老人クラブ連合会 年2

みで解散。

順位賞等賞品は、

りました。

残念ながら大会は中止とな ウンドが使用出来なくなり、 競技会場である小学校グラ の緊急事態宣言発令に伴い、 いましたが、5月12日から を含め8名で開催準備して

写して人にみせることで疫

昔は「アマビエ」の絵を

病退散を願ったとか。今は

「ワクチン接種」が進むこと

懇親会は開催せず、競技の コロナ禍で開会式・表彰式・

福浜校区第四福寿会 中 緒に歩きませんか

森 カズ子

体戦」と「個人戦」で優勝

校区の8単位クラブが「団

隈4丁目福寿会」、個人戦で 準優勝「友和会」、三位「干 優勝「干隈3丁目福寿会」

戻せるよう願うばかりです。 により日常生活を早く取り

優勝「福島克郎氏」、

健康維持の為、 す事も少なくなって運動不 ゆうちょする状況で思案し らと不安で行動までにはち るにも三密状態になる心配 が必要だと思うものの、 足が気になり出しました。 時間も多くなり、 ていました。 ず巣ごもりの状態でした。 人では思うように解消され でクラスターも発生するか 会員の皆さんと事を始め 自粛期間中、 適度の運動 家で過ごす 体を動か

感じます。

て福寿会の皆様に案内を配 キング歩こう会」と名づけ を機会に、 し参加を募りました。 自粛制限が解除されたの 決意し「ウォー

> らの朝の太陽を浴び気分も 周りは博多湾がひらけ海か ず歩き出します。 ざいます」の声と共にそれ 館前に集合し「おはようご ました。毎日朝七時、 ながら30分歩くコースにし 校周り、ペイペイドームの 分け、 浜校区内を三つのコースに すがすがしく一日の活力を ぞれ自分の歩調で無理をせ 川沿いに分け、日毎に変え 福浜海岸周り、 福浜海岸 中学 公民

誰かが造ったのか枯れ落ち らは、あちこちから猫の出 た猫部屋がいくつもある場 た松葉を寄せ集めて造られ りして和ませてくれます。 入りがあり朝の挨拶をした また防風林の植え込みか

いています。 ームの川沿いの6000

密に気をつけています。 をし、感染予防マスク、= 歩き続けていきたいと思い 繋がりを大切に健康第一に 互いに励まし合いながらの いますが、皆さんと共にお 日坊主になりかねないと思 日一人で歩き続ける事は三 が個人それぞれに健康管理 まだ始まったばかりです 毎

収束し平穏なマスクなしの 日がくる事を祈っています。 また一日も早くコロナが 季折々を肌で感じながら歩 日は海風を真正面に受け四 の一直線の道路は風の強い 景を楽しんだり、ペイペイ 名古屋

洋子

明正会にラジオ体操サー

世相を映すラジオ体操

板付校区麦野 1 丁目明正会

ラジオ体操サークル

部長

地域活動考 七隈校区南町長寿会 会長 臼杵

しています。

全ての活動

参加など多くの活動を実

*人の意見を聞くこと。

に起因している。

利勝



動・健康活動・ボランティ 南町長寿会では、 仲間活

ア活動・町内活動への積極

り描くこと。そうすること を3年後、5年後にはどの つこと。この町・この団体 活動を行う上では、 進めています。また、 で今やるべきことが明確に ようにしたいのかをはっき *自分の夢をしっかりとも 自治会との連携を最優先に 安心の町づくり活動であり は南町自治会がめざす安全・ 地域

この3点を私の活動の柱

としています。

加した人が楽しいはずはな 自分が楽しくなかったら参 まずは自分が楽しむこと。 活動を行うに当たっては *楽しみながら進めること。 育成に結び付く。 できる。また、 新しい協力者を得ることが 新たなアイディアが生まれ、 くの人の意見を聞くことで 次の担い手

長に就いて、

年間行事計画

校区ねんりんクラブの会

が「人間は、

行事予定があ

を立てる際の方針として、

たくさんの行事を計画する

て行こうか、といろいろ考

に起きようか、

、服は何を着 明日は何時

ると、例えば、

ことを心掛けている。

教室」

の時に、

講師の医者

つながる」と話されたこと

もない頃に参加した「健康

動き、

結果的にボケ防止に

話を聞くだけで脳が活発に える。そして、ここに来て、

老人クラブに入会して間

います。 休みで、 Bさんが、と言ったように、 在りし日の姿が懐かしく想 ―にも相当入れ替わりがあ なります。土、日、 クルが出来て、 10年近くなると、メンバ あそこのスペースでは あの木の下ではAさん あとは毎日続けて はや9年に 祝日は

ラジオ体操サークルを立ち 隣の5町からも参加者がい の設立までこぎつけられま 活動のうわさを聞いた近 本年は、老人クラブ 昨年、自分の町内で そのうちのある町の

月の夏休みには、子どもや なりましたが、毎年了~8 年は、 コロナで中止に

> 賑やかな公園になります。 親も参加し、 蝉の声よりも

グする人が多くなっていま る前に、 もあり、ラジオ体操が始ま 最近は、 町内をウォーキン 自粛生活の影響

い出されます。

と思い、 命の延伸」に役立っている にも適当な運動であり、 合った無理のない運動で、 たちの目標である「健康寿 1日の生活リズムを保つ為 ラジオ体操は、 日々頑張っていま 年齢に見

若宮校区ねんりんクラブ連合会 会長

たくさんの行事で 認知症予防

木場 豊文

南

花壇植栽で地域の コミュニティづくり

大池校区野間台シニアクラブ

師岡

れないため、 更に絡み合っています。 ススキの大株やつる状の草 それも小さい草ではなく 土地があり、草ぼうぼうで、 行いました。 が地面びっしり覆い尽くし、 右側に七段に区分けされた 少々のことでは片付け切 |台北公園の清掃草取りを 昨年十月の奉仕活動で野 公園入口階段 根を残して上

> 切りにして撤去しました。 も一苦労で、 る状の草は、 ました。ススキの大株とつ の茎だけ剪定して小奇麗に 入れ、スコップも使って細

皆でチューリップの球根を てねえ」と、声を掛けて貰 ら「何を植えるの、 日もかけて耕していると、 植えました。 るための苦土石灰を混ぜ、 って嬉しくなりました。耕 咲かせたいとの 公園に遊びに来た子供達か)終えると、土を中和させ 来年の春には奇麗な花を 一心で、幾 頑張っ

待しています。

ブに参入してくれればと期

日を改めて耕す事にし 鍬を入れるの 四方から鍬を

していると、二月の終わり

ろしました。 お花好きな人がシニアクラ ュニティーをつくり、更に、 との会話をきっかけにコミ て皆で花を植え、地域の方々 出てきてほっと胸をなでお 頃になって、三学程の芽が これからも一段ずつ耕し



グラウンド・ゴルフ大会と も芽が出てこないのを心配 願うばかりである。 感染症の1日も早い収束を 中止になっており、コロナ 限されることである。 予算の関係で開催回数が制 る人が少なくなったことや なっており準備や世話をす 員の高齢化で、足腰が弱く も開催するようになった。 大会やディスコン大会など 長に就いてからは、ダーツ 新年交歓会であったが、会 なお、 ただし、課題もある。 年が明けて一月を過ぎて 関係でほとんどの行事が それまでの主な行事 昨年から、コロナ 会

県名・地区名

福

岡

県

佐賀県

長

本

県

朝倉市

うきは市

嬉野市

平戸市

県名·地区名

玉名市

「指定旅館」4 施設

ダブル美肌の湯

原鶴温泉

筑後川温泉

川畔のお宿

佐賀嬉野温泉

平戸たびら温泉

海と潮風のスパ

玉名温泉

お座敷の湯

「日帰り温泉施設」1施設

【ご利用にあたって】

感染拡大防止等の対策をお願いしており

ますが、国や自治体等からの要請や情報

等をご確認のうえ、会員の皆様には、マ

スクの着用、手洗いなど、十分な感染防

止対策をとってご利用いただきますよう、

指定旅館等へは新型コロナウイルスの

電話·FAX 番号

フリーダ イヤル 0120-606-535

TEL 0946-62-1951

FAX 0946-62-3063

TEL 0943-77-2148

FAX 0943-77-2700

TEL 0954-43-3238

FAX 0954-42-1014

TEL 0950-57-1110

FAX 0950-57-1139

電話·FAX 番号

フリーダ イヤル 0120-026-781

TEL 0968-72-7777

FAX 0968-72-7783

会長の皆様にお届け 定旅館&日帰り施設のし ビスをまとめた「指 は各単位クラブの

温 施

の時間を持つことが 仲間づくりや 〕 様 が ? 楽 し

だいています

います

「指定

また

「指定旅館&日

り施設のしおり」

につい

ては、

福岡市

ながら、

会員

の皆

泉施設」 ました。 館 令和3年度は 4施設と「日帰り 1 施設

立てください 皆様の健康増進 クラブ活性化 を指定 や にお 会

掲載していますのでご覧

連合会のホー

ムページに 老人クラブ

クラブ連合会では

「指定

福岡

市

老人

制度_

を平成17

年

の皆様からご好評を からスタートさせ、

①福岡市老人クラブ連合会会員(単位老人ク

②予算や希望などを伝えて、指定旅館等側の 説明を受け、確認して申し込む。

③指定旅館等の送迎バスについては、利用が

【指定旅館等の利用手続き】 申込みの時、次のことを確認してください

ラブ名等)であることを伝える。

可能か確認する。

いきいき活動を 支える

よろしくお願いいたします。

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*

傷害保険

指定旅館名・住所

桑之屋

サムソンホテル

指定施設名・住所

つかさの湯

原鶴グランドスカイホテル

うきは市浮羽町古川 1099-10

旅館 初音荘(はつねそう)

平戸市田平町野田免 210-6

玉名市立願寺東段 656-1

嬉野市嬉野町岩屋川内甲 340-1

朝倉市杷木久喜宮 1820-1

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保険始期月および保険期間:年に2回の募集となります。

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

③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。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。

4補償範囲・掛金タイプ: ◆24時間型/4タイプ

・すべてのタイプに特定感染症危険補償(新型コロナウィルス感染症を含む)を追加しました。

・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、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。

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。)

象 校(1) ③掛金 ②保険期間 4補償 単位老人クラブ(全員加入が条件となります) 毎年10月から1年間(中途加入可) 1人年額100円(最低引受保険料3,000円) 支払限度額1億円

公益財団法人全国老人クラブ連合会「保険係

〒100-8822 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

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

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。

2021年3月作成 20-TC10866

 \mathcal{O} 内容 や 料



第51回 福岡市高齢者美術展 作品募集



福岡市老人クラブ連合会では、高齢者の方々の文化生活と生きがいを高めるため、高齢者美術展を開催します。 皆さんの数多くの出品をお待ちしています。

1.日 程

令和3年10月11日(月)10時30分~11時30分 作品搬入 展示期間

令和3年10月12日(火)~10月17日(日)

9時30分~17時30分(金・土は20時まで)

令和3年10月17日(日)16時30分~17時30分

作品搬出 令和3年10月17日(日)17時30分~18時

2. 会 場

福岡市美術館(ギャラリーB、C、D)中央区大濠公園1-6

3. 部門別

■ 洋画の部 ■ 日本画の部 ■ 書の部

■ 写真の部

■ 工芸の部

4.作品展示 応募された作品は、原則として全部展示します。

5. 出品の制限 1 市内居住の60歳以上のアマチュアとします。

② 応募作品は、必ず自作、未発表のものとします。

3 出品は個人とし、**各部門につき1人1点**とします。

4 大きさ

洋画·日本画…10号(53.0cm×33.3cm)以上

50号(116.7cm×116.7cm)以内

書……・全紙(縦)以内(掛け軸の長さは不問)

写真……四ツ切以上全紙まで

工芸……展示区画は、1品1㎡以内とします。

長示中管理が可能なもので、すぐ壊れるものは不可です。

6 額縁等は、ひもを付けて展示できる状態で搬入してくだ

さい。

7 ガラス・アクリル板の額装は不可。 (油彩を除く洋画、水墨画・書はアクリル板使用可) 6. 出品申込

「往復はがき」に「①氏名(ふりがな)・②生年月日・③住所・④電 話番号・⑤老人クラブに所属する人は所属老人クラブ名・⑥出

品部門名・⑦作品の題名(ふりがな)・⑧作品サイズ』を記入。

7. 申込先等 (問合せ先) 〒810-0062 福岡市中央区荒戸3丁目3番39号

市民福祉プラザ内

福岡市老人クラブ連合会事務局 (TEL: 092-713-1340)

(FAX: 092-713-0157)

8. 申込期間

令和3年8月15日(日)から9月14日(火)まで

9. 審 杳

各部門とも、委嘱した専門家による審査を行い、賞を決定し

10. 表

特別賞(市長賞他)、金賞・銀賞・銅賞、奨励賞、最高年齢者賞 なお、昨年度(令和2年度)「特別賞」を受賞した人が同部門に

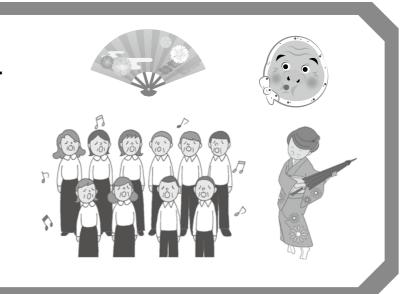
出品する場合は「特別出品」の取扱いとします。

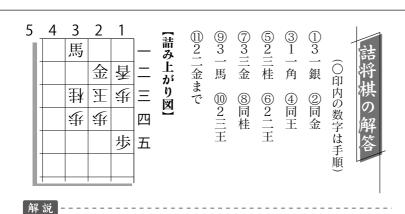


第 59 回 福岡市高齢者保健福祉大会中止のお知らせ

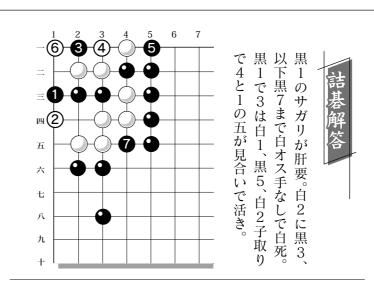
9月1日(水)、市民会館にて開催を予定しておりま した第59回福岡市高齢者保健福祉大会(式典および高 **齢者演芸発表会)**は、新型コロナウイルス感染症拡大防 止等の観点から中止いたします。

毎年多くの方に参加いただいており、昨年に引き続 き中止となりますが、皆様のご理解とご協力をお願い します。





初手3一銀、3手目1一角で2三桂の拠点ができます。 7手目3一馬とすると3三から上部に脱出されます。 7手目3三金同桂としてから3一馬と金を取り2三王、 2二金で詰み上がりです。





地域を支える共同募金

お礼とお願い

令和2年度は福岡市及び、各区の老人ク ラブの皆さまのご協力で、59万3,500円も の募金をいただくことができました。

誠にありがとうございました。今年度もご 支援をよろしくお願い申しあげます。

主な募金の使いみち(千円未満は省略)

一般(赤い羽根)募金 103,601千円

◆地域福祉の推進に

67,376 千円

校区社会福祉協議会が行う高齢者会食会や三 世代交流事業等

◆社会福祉施設・団体に 26,813 千円 **老人クラブ連合会**等団体の広報紙や福祉施設 の車両購入等

◆災害発生時のボランティア活動支援に

3,314 千円

◆募金運動の推進に

6,626 千円

※募金額と配分額の差額は、過年度配分事業所 閉鎖に伴う返還金等に依るものです。

歳末たすけあい募金 6,860 千円

◆子育てサロンや障がい児者グループの クリスマス会等

= 【お問合わせ】 =

福岡県共同募金会福岡市支会(市民福祉プラザ4階)

TEL 092-720-5350

みんなの広場文芸欄

雨

路

地

ハカフェ

で

1

1 ル

良区

入部校区

重留3丁目交親会

長 タ

l)

待ちに

て

ワ

7

チ

偏を

[箇田校区

短歌

光丘町光友会とも忘れい

と花

い誇

るり

な

l)

大塚

庭

先

太 博多区 宰 南区挨ク 菅府 コの 拶し ロつ 堤校区 ナつ 交て 南校区 のじ この

8

公忍がの社の わせて ぶの そ屋 の根 小の 間老人クラブ 小春日和ぬのどなたか 造の 形桧 美皮 葺 やか 存 ぜ

亀齢会横町老人クラブ

吉村

俳旬

盆

ト

仏

背

負

11

て

道

案

博多区 \mathcal{O} 多々良校区 ボ

 \mathcal{O}

師

 \mathcal{O}

傘

やん 薔薇で祝 日ひ 東住吉校区 \mathcal{O} 斑ふ \mathcal{O} 躍な 第

蔭い

曰佐校区 る乙

南

き雲間

に星

日佐5丁目明生クラブ 乙女像

栗子

川柳

む 世 五

長

11 卜

ネ

口

ナ

道

愛宕浜校区 7 ク 外 せ ば 変 顔

央区 舜鶴校区 は医院 玉川校区第12老人クラブ 第 一松寿会 を ゴ す

る

調 理 器 \mathcal{O} 取 説 読 8 ず (※たまご・ T*

シニア若楠会 G こはんの 矢澤 略



編集後記

今号に簡単な体操を掲載しました。コロナ禍で外出の機会が減っ たり、運動不足を感じている方は、健康維持、フレイル予防に日々 の生活に体操を取り入れてはいかがでしょうか

これから暑さが増してまいりますので、健康管理にもお気をつけ

広告協賛へのお礼

このたびは、福岡市老連の広報紙「ふくふくクラブ福岡第108号」への広告掲載をい ただき誠にありがとうございました。

本紙は、老人クラブの活動状況や生活に役に立つ情報を発信することにより、高齢者の 生きがい・健康・教養を高めるとともに、会員相互の交流の輪が広がるよう願って刊行 しております。

今後とも未永くご厚誼、ご支援を賜りますようお願い申しあげます。

私たちは福岡市老人クラブ連合 nの活動を応援しています

住宅型有料老人ホーム

西区姪の浜2-28-43 イオンモール マリナタウン前 **#** TEL:092-883-6122



医療法人 光川会 福岡脳神経外科病院

凶神経外科に特化した専門医療機関として、 最適・最良の治療を提供いたします

24時間×365日 救急診療体制

南区曰佐5丁目3番15号 TEL:092-558-0081

介護に関するお問い合わせは…

20-605-879 受付時間 9:00 ~ 17:00 (土・日・祝日は除く)





お任せください



春





「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