



中央区 老ク連だより

(中央区老人クラブ連合会)

広報 第61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前 3-9-1
大賀博多駅前ビル 2F
TEL: 092-292-6538

新年のあいさつ



中央区老人クラブ連合会
会長 佐藤 光
あきら

事業再開し組織活性化

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。
新型コロナウイルス感染症の新規患者数は、現在、福岡市におきましても、減少傾向であり一桁台が続いています。そのため、各単位クラブでは、屋外スポーツ等を徐々に再開されていると思いますが、依然、最大限の注意を払い、緊張した日々を過ごされたのではないかと存じます。

中央区老人クラブ連合会におきましても、昨年は10月にグラウンド・ゴルフ大会を年度初の事業として開催しました。当日は好天に恵まれ、元気の会員の皆様と久しぶりにお会いでき、嬉しい限りでございました。

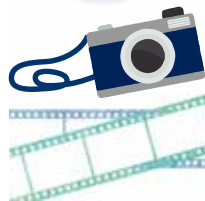
その後も、大濠公園を一周するウォーキング大会や、ソフター大会と、予定通り開催することができました。

今後、例年通り事業を実施できるよう、引き続き努力してまいります。一日も早くコロナ禍が収束し、会員の皆様が以前のような平穏な生活を楽しむことができる日が来ることを心より願っております。



賀年
謹新

趣味 いろいろ



皆さんは何か熱中していることはありますか？今回は、カメラを趣味としている井上宏さん（当仁）の作品をご紹介します。



カボラ

当仁校区 第五仁寿会
井上 宏さん

～神秘的な魅力～「月下美人の花」

月下美人の花は、夜に咲いて翌朝にはしぼみ、その後、二度と花が開くことはありません。左の写真は夜12時に撮影したもので、朝目覚めると花はしぼみ、姿を消していました。月下美人の花の香りと、一瞬の美しさは、まさに神秘的です。ぜひ皆さんも見たいと思います。

夜深く 花精が静かに 飛び出して

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

通話無料 **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

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

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
092-724-0480

北海道から
沖縄まで
全国の老人クラブ活動を紹介!

まずはクリック!
クラブ特集 ニチコミ 検索

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

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◆

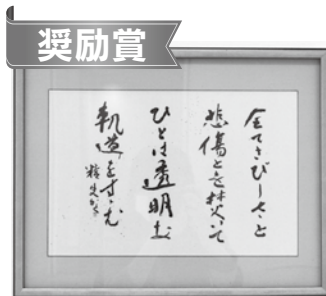
診療時間	月	火	水	木	金	土	休診日
8:00～12:00	○	○	○	○	○	○	日曜 祝日
13:30～16:00	○	○	○	○	○	○	

737-2121

**みずみずしい感性あふれる
廣瀬トシ子さん(90)が銀賞**



(工芸) 「アート・フラワー」
廣瀬 トシ子
(笹丘)



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

 GOTO CLINIC

医療法人

後藤クリニック

泌尿器科・皮膚科・循環器科・人工透析

理事長 後藤 宏一郎
院長

TEL092-714-3250

福岡市中央区舞鶴3-6-17 FAX771-9177

皮膚科 アレルギー科

 **佐藤えみこクリニック**

診療時間

月・水・金 9:30～13:00 15:00～18:00
 火・木・土 9:30～13:00 午後休診

(初診の方の受付は12:00～17:30まで)
 ※ただし土曜の初診受付は12:00まで
 日曜・祝日は休診

福岡市中央区赤坂1-10-23 グレースイン赤坂4階
 (地下鉄赤坂駅より徒歩1分 赤坂門バスター前)

TEL 092-715-6262

内科・循環器内科						
占部医院						
診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:30	○	○	○	○	○	13:30 まで
午後 14:00～18:00	○	○	○	△	△	△

船越歯科医院

船越歯周病研究所

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	○	○	○	△	○	9:00 12:00
14:00～17:15	○	○	○	△	○	12:30 13:30

※木曜・日曜・祝日は休診

中央区伊崎10-39
TEL・FAX (092)722-1662

内科・小児科・呼吸器科・胃腸科(胃・大腸科メウ)

ふくろのクリニック

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

休診日:日・祝日・水・土の午後

中央区草香江1丁目8-39
TEL 761-7273

第16回 中央区高齢者ウォーキング大会

秋を感じながら元気にウォーク



★★参加者の声★★

ウォーキング大会には毎年参加し、近所の公園を毎日歩くことが習慣です。こまめに歩いて足腰が弱らないように気をつけています。

普段はウォーキングイベントを紹介する携帯アプリを使って歩く機会を積極的に作っています。紅葉が美しく今回も楽しく歩けました。



11月12日(金)、大濠公園を1周歩く「第16回中央区高齢者ウォーキング大会」が開催され114名が参加しました。例年は一般の方も含め、300名以上の参加者でにぎわいますが、今大会は新型コロナウイルス感染症予防の観点から役員のみが参加しました。

また、三密を避けるため開会式を中止し、メンバーが揃ったクラブから出発。当日は風が冷たくスタート直後は皆さん寒そうにしていました。仲間とおしゃべりをしながら、楽しく歩くことで次第に身体がぽかぽかに。ゴールした時は、いつもにも増して表情もいきいきしていました。

みんなで
歩こう

いつでも始められる健康法



仲間とのおしゃべりも
はずみです

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

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

ふるこがらす 古小鳥 耳鼻咽喉科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
午後 15:00~18:00	○	○	○	○	○	△

休診日・日曜 祝祭日

☎(092)731-4606
福岡市中央区警固3丁目3-2

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 12:30迄	●	●	●	●	●	●	●
午後 15:00~18:00 受付 17:30迄	●	●	●	●	●	●	●

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 honda

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	●	手術	●	●	●	●

☎092-534-4800

ご自宅等へ出張致します。お気軽にご相談下さい。

あきほ整骨院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~20:00	●	●	●	●	●	▲	△

▲…土曜は18:00まで
休院日…日曜・祝日・年末年始 ※お昼休みはありません。

中央区清川2-21-22(高砂バス停前のビル2F)

☎092-521-8508
https://www.akiho-seikotsu.com

武井歯科医院 TAKEI DENTAL CLINIC

☎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	○	○	○	○	○	○	※	○

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



私の町内には、桜の大きな木がある公園があり憩いの場所となっています。春には満開の桜の木の下でお花見、夏には子どもたちのラジオ体操、バーベキュー大会、花火大会と四季を通じてにぎわっています。

しかし、このたびのコロナ禍による緊急事態宣言の中、今年度もまた全ての行事が中止となりました。かろうじてラジオ体操は密を避けて7月26日から28日の3日間実施されました。父兄も子どもたちも、久しぶりの顔合わせで、お互いに元気な姿を確認でき幸せいっぱい。また、公園では夜中に

高宮

コロナ収束を願って

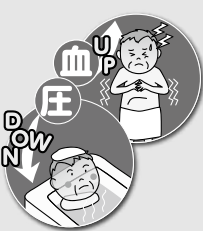
高宮校区老人クラブ連合会
会長 小谷 享子

若者たちが飲食で騒いでいたので、パトロールのユニホームを着てシグナルランプをつけて注意したところ、すぐにおとなしく解散してくれました。若者たちは、とにかく悪く言われますが、実際は素直でとても感じの良い人たちでした。「マスクをしないで通常の生活に戻れますように」と何度目お願いをしたことでしょうか。コロナの収束を心から願っています。

【健康ひろば】

お風呂で気をつけたい「ヒートショック現象」

ヒートショックとは、暖かいところから寒いところへの移動などによる急激な温度変化によって血圧が大きく変動することにより起こる健康被害です。特に冬の入浴時に起こりやすくなっています。



平尾

心を癒やす 仲間との会話

敬人会

会長 相 正和

一昨年から昨年にかけて、コロナ禍の中、皆様お元気にお過ごしでしょうか。敬人会では、食事会、バスハイク、公園清掃、子ども会との交流事業、薬院公園での「公園カフェ」等、ほとんどの行事が中止になり、町内の敬人会の皆様や隣のGS会の皆様とも会う機会が

なく、偶然街なかでお会いすると「お元気でですか?」「コロナのワクチン接種はお済みですか?」「三密回避、マスク、手洗いは徹底されていますか?」が、あいさつがわりでした。秋に緊急事態宣言が解除になり、やっと「敬老の日のお祝い」を1カ月遅れで届けることができました。おかげで会えなかった方々の安否も確認することができました。これから公園清掃や年末年始の町内の会合、近所での食事会と無理をせず少しずつ行っていく

と考えております。このコロナ禍で思ったことは、人と人との特に親しい方々との何気ない会話が本当に心を癒やします。肩肘張らずにおしゃべりができる、敬人会の仲間との時間をこれからも大切にしていきたいと考えています。また、今後の目標として、私を含め敬人会の皆様の存在が、ささやかではあるかもしれませんが、まわりの方々や家族の方々の何らかの役に立ち、心の拠り所になるよう、一緒に活動を楽しん

校区・地区
単位クラブ

活動 紹介



で続けていきたいと願っております。中央区老人クラブ連合会の皆様方も今年一年、元気で、楽しい、思い出しっぱいの年になりますようにお祈りいたします。



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

医療法人 清涼会
大濠パーククリニック
診察日時 月 火 水 木 金 土 日・祝日
10:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ /
14:00~19:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ※ /
※土曜のみ午後3時まで
中央区大濠公園2-35 THE APARTMENT 2階 大濠公園バス停すぐ
TEL 724-5520 <http://www.ohori-pc.jp>

内科・呼吸器科 / 介護相談・訪問診療可
うめした内科
TEL 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
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・水曜日】
中央区赤坂 2-2-45-102 赤坂シャトー松風 1F
(中央体育館前)
TEL 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 TEL 741-7295

大事な財産を大切な方に... お気軽にご相談ください。
不動産の有効活用は当社へ
KITA SHOJI 不動産の
北商事
□本店 福岡市中央区警固 1-1-24 KEGO124テラス3B TEL 092-781-4316
□薬院六つ角店 福岡市中央区警固 1-1-1 清賀ビル1F TEL 092-762-3411

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 予約可
TEL (092)721-6679

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
TEL 751-5914

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

随想

命

福浜

第四福寿会

岩 キクセ

当仁

出会いを大切に

第二仁寿会

会長 松本 光子

私たちの生活に大打撃を与えている「コロナ禍」はなかなか収束しそうにありません。

令和元年4月、第二

仁寿会の前会長さんより「会長の後任をお願いしたい」とのお話がありました。「分からないことがあればサポートしますから」との心強いお言葉もあり、このたびお引き受けした次第です。右も左も分からない私ですが、会員皆様方のご

協力をいただきながら様々なことに取り組み、精いっぱい頑張りますのでよろしくお願いします。

自治協、公民館、各種

団体の思いやりを受けながら老人クラブが地域の方々と一体となつて活動でき、生きがいのある高齢者人生を送れることに感謝の気持ちでいっぱいです。互いに助け合い、人との出会いを大切に、元気で楽しい

時間を一緒に過ごせることを願っています。

地域主催の運動会、ふ

れあい文化祭、餅つき、その他、多くの活動にも積極的に参加しております。新型コロナウイルス感染症の影響により自宅を過ごす時間が増えていますが、感染予防のためマスクの着用、三密に気をつけ健康管理をしながら、神社境内の清掃、明治通りや黒門川通り、よかトピア通りの道路清掃と社会奉仕活動を皆さんと取り組んでいます。

また、コロナ禍が深刻化している中、東京オリ

ンピックの国際イベントがありました。毎日熱戦が繰り広げられメダルラッシュに沸きあがり、テレビの前に釘付けになりました。そのオリンピックも無事に終了。たくさんさんの感動をありがとうございました。

スポーツが苦手な私で

すが、令和3年6月にグランド・ゴルフとダーツに入会し、みんなと汗を流していました。しかし、楽しく過ごした時間も束の間、このたびの緊急事態宣言の延長で活動は中止することになりました。大変残念です。一日も早く「コロナ

禍」が収束することを祈っています。また、第二仁寿会がより魅力あるものになるよう、皆さんとともに、つながりを大切に健康第一に歩き続けていきたいと思っています。

今後ともご指導のほど

よろしくお願いします。

昨今、コロナで厳しい直面を受けているものの自分なりの豊かさをもち、命を大事にして食事の買い物ぐらい頑張っているが、今なお福岡は患者が増え、この事態をいつまで続けるのでしょうか。

一人ひとりが自分を大事にすれば、クラスターなど起きないはずが、緊急事態にもかかわら

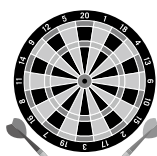
ず守ることができず、夜の町をふらふらと歩くと。食事だって外食をせず家で何でも食することとはできる。コロナが収まればどんどん出ればよい。「人生百年」と言うのにたったまだ2年でこれ大騒ぎ。昔、いろいろな伝染病を人類は乗り越えてきたのに、今はそれを持すべきではなかつたか。

学校では「命は一つ。一人を助けるより10人助けたほうがいい」と言っていたが、命というものは、何かで計れるものではない。医者だって休みもとらず戦っている。と知人が知らせてきた。今は厳しいコロナが収まるまでいつまでもお元気に、また、命を大切に頑張って頑張ることにした。

【健康ひろば】

日常生活で脳トレ「思い出す習慣」

- ◎テレビ番組を見たら、どんな内容だったか冒頭から思い出す
- ◎昨日食べた夕飯が何だったか思い出す
- ◎出かけたら、出会った人を思い出す



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

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
診療時間
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

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/>

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

年金相談(老齢/障害/遺族等)
福岡県社会保険労務士会
嶋崎労務管理事務所
特定社会保険労務士 嶋崎 匡子
福岡市中央区天神5丁目9-2-211
TEL 092-983-5955
URL <http://sr-shimazaki.com/>

吉村剛史 税理士事務所
所長 吉村 剛史
中央区清川2-17-15 キュラーズ薬院3F
TEL.092-534-2620
FAX.092-534-2621

株式会社イーディシー
■測量
■計画設計
■調査
■地図情報
EDC CO.,LTD.
本社 福岡市中央区港1丁目8番4号
TEL:092-716-3611

随 想

世界各国の旅の思い出

警固 第三百寿会
藤田 佳久



ノルウェー・ベルゲン港

今年で80代後半を迎えた今、思い出すのは、約30年前の現役卒業の頃の旅の思い出だろう。
現役の頃は転勤族だったので海外旅行は夢であったが、余裕と暇ができたことが海外旅行へと自らを誘っていた。夫婦でハワイ旅行を経験して、海外旅行の感じがつかめたので、当時旅行会社が宣伝していた「ドイツロマンチック街道の旅」に

応募してみた。人数が夫婦3組6名の旅で、かなり高額な旅となったが、それでもスイスのインターラーケンや、ドイツのミュンヘンなどヨーロッパ旅行を存分に味わうことができた。
特にミュンヘンでは、ガイドの女性が途中で一時、雲隠れし（どうやら男性とデートに出かけたらしいが）取り残されたわれわれ夫婦は仕方なく片言の英語を使いながら単独でミュンヘン市内の散策をした。行きたい所を人々に話しかけてみたが、相手も初めてドイツ旅行に来たばかりで不案内とのことで笑ってしまった。
アメリカ旅

行では途中、カナダの上空でスチュワーデスからオーロラが出現していることを教えてもらい、初めてオーロラを見ることができた。ニューヨークでは、タクシーに乗ってホテルに帰るとき、その運転の粗さと、遠回りして運賃稼ぐ姿にあきれてしまった。
写真仲間と北欧旅行をしたときは、ノルウェーのベルゲンでは、有名な音楽家エドワード・グリーグの生家を訪ねることができた。作曲小屋も見ることができ大変感動を覚えた。大好きなピアノコンチェルトを作曲した小屋だったらしい。
また、ヘルシンキから国際列車シベリウス号に



エドワード・グリーグ生家

乗ってロシアのサンクトペテルブルグに向かう途中、5〜6人のロシア兵が自動小銃を持って列車に乗り込みパスポートの点検を始めたのには驚いた。幸い何事もなかったので安心した。
その後も旅はイタリア、ポルトガル、ベトナムと続いた。当時はフィルム時代で、常時40本のフィルムを携行し、通関時に感光しないよう鉛の袋も持参する旅だった。
妻や友人たちとの海外旅行にはいろいろなエピソードや思い出があり、終生忘れることがない自分の宝物だと思っている。



グリーグ作曲小屋



【健康ひろば】

「食べる力」がフレイルを防ぐ！



歯や嚥む力など、口腔機能は加齢とともに衰えていきますが、そのような状態を「オーラルフレイル」と言います。フレイル予防の一つに「栄養」がありますが、オーラルフレイルになると栄養の摂取ができなくなります。

栄 養

栄養の質、量に気づかいバランスの良い食事をとりましょう

毎日のハミガキと歯科検診

ハミガキやうがいで、口の中を清潔に保ちましょう

しっかり噛んで、しっかり食べる

会話や歌を歌うことも口の筋力アップにつながります

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

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

代表取締役 進 研一

福岡市中央区大手門三丁目8番22号
TEL:092-751-4161 FAX:092-752-2339

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

福岡市中央区警固2丁目3番29号
TEL:092(761)7035 FAX:092(761)4792
営業所 北九州・長崎

品質本位

(有)井手精肉店

電話代表 781-7058 番
F A X 781-7059 番

福岡市中央区警固 1-4-28 上入橋通り

業務用高級鮮魚・活魚活海老

よし

鮮魚のいと嘉

中央区春吉1丁目3-6(柳橋連合市場内)
TEL:092-731-3402
FAX:092-771-7233

KCD 土木・舗装一式総合建設業
福岡県知事許可 第92133号

株式会社 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

リフォームのことなら当社は

マンションの大規模修繕工事から
小規模修繕工事まで…

株式会社 ナイケンホーム
代表取締役 梶本 敏明

〒810-0075 中央区港2丁目13番1号
TEL 092-711-8521 FAX 092-715-5153

毎日の習慣に！ 自宅でいきいきクラブ体操

家で動かない時間が増えると体力が低下します。
「いきいきクラブ体操」で健康維持に努めましょう。

前奏を聞きながら 準備 1～16

1 全体を繰り返す(2回)

指折り数えて 握って 開く

足ぶみ

(1 5) (2 6) (3 7) (4 8) + (1234 56 78)

2 全体を繰り返す(2回)

そろえる

(1 5) (2 6) (3 7) (4 8) + (12 34 56 78)

3 足をかえて繰り返し(2回)

軽く屈伸

足ぶみ

(12345678 123456 78)

4 全体を繰り返す(2回)

伸ばす

ひねる

戻す

(12 34 56 78) + (12 34 56 78)

5 全体を繰り返す(2回)

足ぶみ

トシ

(12 34 56 78) + (1234 5678)

6 全体を繰り返す(2回)

足ぶみ

トシ

(1234 5678) + (1 2 3 4)

7 全体を繰り返す(2回)

腰

もも

すね

軽くひざを曲げて手を下に

深呼吸

12 34 56 78 12 34 56 78

余生と今日の日

第八功寿会
南当仁 瀬川 忠男

お正月を迎えると、いつも思い出す句がある。
正月やまたウカウカの初めかな
「光陰矢の如し」と言います。ぼーっと毎日を過ごしているわけではない

のですが、後期高齢者ともなると、毎日が日曜日なだけに「一日・一週間・一月・一年・お盆・正月」と本当に月日が経つのを早く感じます。(関心や感動が少ないうえに、口さがない人は言います。反省)「関心や感動」に加えて「行動」も必要なんではないか。(見に行く、聞かせる、会いに行く、やってみる、電話する、手紙を出す、使ってみる等々...)もちろんコロナに注意してですが。

東京2020オリンピック 昨年はコロナに始まった令和3年でした。開催が危惧されていたオリンピック・パラリンピックは前代未聞の一年遅れ、しかも無観客での開催でしたが、無事に終了できたことを大変嬉しく思います。

日本選手の活躍もさることながら、世界各国のアスリートの皆さんの活躍、熱戦にも感動し、時には涙しました。緊急事態宣言下ではありませんが、開催できて本当に良かったと思っています。また、多くの大会関係者の皆様の並々ならぬご努力と、お心づかいには敬意と感謝を申し上げます。

残念であったのは、各国の選手や関係者の皆様をお迎えし、ご準備をされていたであろう日本各地のホスト団体の皆様に よる心づくしの日本流「おもてなし」や「絆」づくりができなかったことです。同様にコロナがなければ、世界各国から多くの観光客が訪日され、観光したご当地の皆様との心温まる交流から「おもてなし」を味わっていたただけではないかと思うと誠に残念でならない。

末筆ではございますが、コロナ感染で、今なお治療中の皆様の早々の快癒を祈念申し上げます。

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

光触媒コーティングで
新型コロナもガード

もくもくライフで
あなたの大切な「家族を守ろう」

☆ 手軽に自己防衛! ☆ 洋服もコーティング!
☆ ウイルスを家の中に持ち込まない!

月額 5,800円 詳しくはこちらへ
2年契約 計24回 (税込) 送料込 092-720-9619

mocmoc.life

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

福岡市中央区島崎二丁目6番51号
TEL: 092-771-7641

お住まいのことは
何でもご相談ください!

株式会社 内藤工務店

福岡市中央区港2丁目5番8号

☎ 092(751)1631

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

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

代表取締役 森 健一

中央区港3丁目11番15号
Phone: 092-771-4884

東芝エレベータ株式会社
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

生コン
改良材

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

自宅で毎日フレイル予防！

家にいる時間が長い人は、年齢にかかわらず、筋力や体力が低下しやすく「フレイル（虚弱）」になることが心配されます。フレイルは、早期に気づいて予防することで、健康な状態に戻ることができます。毎日の生活の中でフレイル予防に取り組みましょう。

【栄 養】 しっかり噛んで、 しっかり食べる

- ◆肉・魚・卵・大豆などたんぱく質をバランスよくとろう
- ◆食後の歯磨き、定期的な歯科検診
- ◆体重の変化に気をつけよう

【運 動】 毎日適度な 運動を心がける

- ◆室内の体操に加えて、人の少ない時間帯を選んで、散歩やウォーキングを楽しもう
- ◆継続のために目標を持とう
- ◆仲間と励まし合って続けよう

フレイル予防の柱 「栄 養」「運 動」「社会参加」



【社会参加】 地域の人や仲間との つながりを保つ

- ◆外出が難しい時は、電話で友人や家族と話そう
- ◆身近な情報に関心を持とう
- ◆感染予防を行い、無理のない範囲でクラブや趣味、地域活動に参加しよう

火事を早く見つける 住宅用火災警報器

消防法により、全ての住宅への住宅用火災警報器の設置が義務となっています。まだ設置していない方は、大切な命や財産を守るため、住宅用火災警報器を適切な場所に設置しましょう。

住宅用火災警報器は、火災の煙や熱を感知して、警報音や音声で、いち早く火災の発生を周囲へ知らせてくれます。その結果、早い避難と初期消火、119番通報が可能になり、火災による被害を軽減することができます。

必ず設置しなければならない場所



普段の就寝に使う部屋



寝室がある階の階段最上部

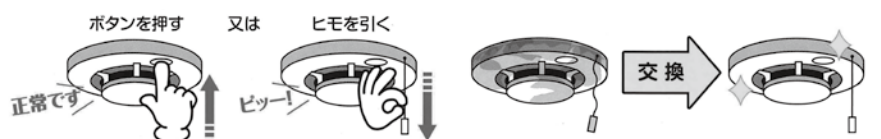
維持管理(点検・お手入れ)について

- ①月に1回「点検」すること(点検用のボタンやひもを押して作動確認)
- ②半年に1回「清掃」すること(掃除機等でホコリを取り除く)
- ③10年経ったら「本体交換」

(電池切れの際は警報器本体を交換“目安10年”)

◎さらに安心「無線式連動型」

(1カ所で煙を感知すると一斉に家中の警報器が鳴るもの)



重要 10年を目安に本体を交換しましょう！
電池寿命(おおむね10年)が近づくと、音やランプ表示でお知らせします。

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

お任せください

句集・記念誌・自分史 「パソコン苦手」でもOK!



見積り
無料

「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、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症、心筋こうそくなどの発症の原因になります。
- 特に心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。入浴時間を短くし、胸のあたりまでしかつかないように気を付けましょう。
- お湯の温度や浴室の温度だけでなく、脱衣所の温度にも気を配り、寒すぎないように心掛けましょう。



ちよつとひとやすみ

パズル de 脳トレ

脳を使わずにいと、年齢とともに脳機能が低下し記憶力の低下などの原因となります。パズルなどで楽しみながら脳トレをすることで脳が活性化し、認知症の予防にもつながります。ここで一息、以下のパズルにチャレンジしてみましょう。



漢字

クロスワードパズル

1	2		3	4		5
	A					D
6		7		8	交	
吉		9	10			
11	12				13	
	14	15		16		
	B					
17		18				19
20	市			21	接	C

A	B	C	D

皆さん全問分かりましたか？
日頃から楽しく脳トレを！



解答は
11 ページ



Q

マス目にはすべて漢字が入ります。
A～D でできる四字熟語は何でしょう？

↓

タテのカギ

- 六曜の一つ。結婚・旅立ちなど、万事に吉とする日
- 殿様などの主君に、忠誠を誓い仕える者
- 土地区画の番号がない土地。網走〇〇〇
- 定員いっぱい、ぎゅうぎゅう詰めのトレインだ
- 鬼は外、福は内、と豆まきする日だね
- 自分の主張をおさえ、相手の意向に従う
- 建物などに囲まれた、屋根のないスペース
- 自分の国が、大好きです
- サッカーやラグビーなどをするための競技施設
- チームの力になるという構想から外れること
- 親密な交際のたとえ「〇〇の交わり」
- 一番ちいさなコインは〇〇玉だね

→

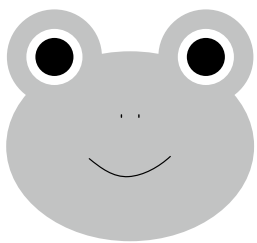
ヨコのカギ

- ⇔店子。貸し家の持ち主です
- 町中にある、お巡りさんの詰め所
- どじょうすくいの踊りで有名な、島根県の民謡
- そとまわりのセールスマン。保険の〇〇〇
- いくつかの区画に分けて売り出す土地だ
- ひるま。日の出ている間
- 気に入って、大切にしている車だ
- サッカーは蹴球、ではテニス？
- 争いが続き、群雄割拠の〇〇時代
- 科学などのテクノロジーに関する能力
- 魚介類を取り引きするマーケットだね
- 多角形のすべての頂点を通る円です



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

老人クラブを応援するお買い物サイト



か・エール



まずはクリック！

お買い物 かエール

検索



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

傷 害 保 険 〈掛金・補償内容〉

改定

自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)。

〔一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に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。

タイプ		補償充実 24時間型				活 動 型	
補償内容 (保険金額)		クラブ活動中(往復途上(注1)を含む)・クラブ活動中以外を問わず 日常生活全般(24時間)のケガを補償します。 【補償額】上段:活動中のケガの補償額 下段:(活動中以外のケガの補償額)				クラブ活動中(往復途上(注1)を含む)の ケガを補償します。	
1名あたりの 年間掛金		12,000円	8,000円	5,000円	3,500円	1,000円	500円
A 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
B 後遺障害保険金(注2)		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
C 入院保険金日額(注3) 1事故につき30日限度		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
D 通院保険金日額 1事故につき30日限度		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
特定感染症危険補償 (新型コロナウイルス感染症含む)(注4)		対象となる保険金 B C D (注5) (A死亡保険金は対象外です)					
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	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。			
地震・噴火・津波 危険補償		対象となる保険金 A B C D (注5)					
熱中症危険補償		対象となる保険金 A B C D (注5)					

◆重要◆

- 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A死亡保険金(除く特定感染症補償)、B後遺障害保険金、C入院保険金日額、D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。

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

賠 償 責 任 保 険 〈掛金・補償内容〉

他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険。自分のケガは対象になりません。

- ① 対 象: 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

受付時間 9:30から17:00まで(土、日、祝祭日、年末年始休)

加入申込書等、
資料請求先

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせ
ご相談

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

文芸欄

俳句

寒れるも声高らかに百舌の声

大名地区会長 三原 哲彦

墓まいり舞うのは誰か夏の蝶

春吉校区 第八老壮会 平尾 静子

つかの間の日を恋ひ長く穴まどい

福浜校区 第四福寿会 井上 温子

川柳

新総理過去にはカーテン美辞麗句

大名地区会長 三原 哲彦

雑煮餅食う数へって年は増え

舞鶴地区 第一松寿会 藤 喜代子

手作りの試行錯誤が脳トレに

春吉校区 第五老壮会 増本 保子

老眼人レシート見えぬ値上りに

福浜校区 第四福寿会 松尾 俊治

若づくり胸もお尻も垂れまくり

福浜校区 第四福寿会 松尾 敦子

アビスバがいつの間に間にAクラス

当仁校区 第三仁寿会 高橋 績



編集だより

新年明けましておめでとう
ございます。会員の皆様にお
かれましては、健やかに新春
をお迎えのこととお喜び申し
あげます。

新型コロナウイルス感染症
もワクチン接種にともない、収
束しつつあります。そのため、
中央区老人クラブ連合会では、
コロナ対策を徹底した上で、グ
ラウンド・ゴルフ大会やウオー
キング大会などを開催するこ
とができました。これもひと
えに皆様のご理解とご協力の

賜物です。ありがとうございます。
ました。しかし、まだまだ予
断を許さない状況が続いてお
りますので、クラブで活動を
する際は、三密を避けるなど
の対策を引き続き徹底しつつ、
健康づくりや仲間づくりの活
動に励んでいただければと思
います。

寒い日が続いておりますの
で、体調管理にだけは気をつ
けて、仲間とともに充実した
日々を過ごしましょう。

(広報部)

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

中央区老ク連だより第62号

原稿募集中



次回7月発行の「中央区老ク連だより第62号」に
掲載する原稿を募集いたします。文芸作品やジャンル
は問いません。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4年5月31日(火)

※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

宛先はこちら

中央区老人クラブ連合会
事務局 宛〒810-8622
福岡市中央区大名 2-5-31
中央区役所内

☎ 092-718-1140



「中央区老ク連だより」は
年2回(1月・7月)に発行し、
会員の皆さんへ配布しています



1 大	2 家 _A	3 交	4 番	5 満 _B
6 安	7 来	8 節	9 外	10 交
11 吉	12 中	13 分	14 譲	15 地
16 日	17 庭 _B	18 球	19 戦	20 国
21 水	22 技	23 術	24 力	25 一
26 魚	27 市	28 場	29 外	30 接
				31 円 _C

9ページ
漢字クロスワードパズル
答え

A B C D

家庭円満

中央区老ク連だより 第61号

令和4年1月発行

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前 3-9-1
大賀博多駅前ビル 2F
TEL 092-292-6538



芝目を読んで慎重に

中央区高齢者グラウンド・ゴルフ大会

後藤一好さん(当仁)が優勝

青空が広がる10月6日(水)、中央区高齢者グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。会場の平和台競技場には127名が集い、マスクの着用、体温測定などのコロナ感染防止対策を行った上で、2コートに分かれ、2ゲーム実施。参加者の皆さんは、普段練習をする砂地と違い、芝生のコートでボールをコントロールし、ホールインワンは例年になく少なかったものの、久しぶりの大会の開催に、いきいきとした表情でグラウンド・ゴルフを楽しんでいました。なお、今大会では高齢者賞として90歳以上の参加者6名が受賞されました。おめでとございます。

【大会結果】 敬称略

順位	氏名	校 区
優勝	後藤 一好	当 仁
準優勝	澄川 和敏	警 固
第3位	白幡 擴	笹 丘
第4位	江淵 由美子	簀 子
第5位	久原 正喜	簀 子



力を込めて一打



GGで広がる仲間の輪

【高齢者賞】 90代が6名受賞

受賞者の皆さんには記念品が贈呈されました

橋本 敏夫さん(平尾・95歳)
福田 勲さん(舞鶴・92歳)
岩下 晴良さん(春吉・92歳)
北里 典三さん(南当仁・92歳)
宮崎 正光さん(警固・90歳)
金山 富佐重さん(平尾・90歳)

いつまでもお元気で
ご活躍ください!



雲一つない青空

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 ~19:30						
金曜 ~18:30			★			

●...皮膚科、★...形成外科

中央区薬院大通り
TEL 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)
TEL 092-531-1002

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、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 3台完備

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

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
@nichicom_tweet