

新年あけましておめでとうございます。会員の皆様には、お健やかな新春をお迎えのこととお慶び申しあげます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症により皆様の日常生活やクラブ活動におきましても何かと不自由な年であったかと思えます。

市老連におきましても新型コロナウイルス感染防止対策を十分に取しながら、グラウンド・ゴルフ大会やゲートボール大会、美術展、各種研修会等を実施いたしました。ご不便をおかけした面もあったかと思いますが、ご協力ありがとうございました。



新年のごあいさつ

公益社団法人 福岡市老人クラブ連合会
会長 檜橋 貞雄

さて、私たち老人クラブは、地域を基盤にして、仲間づくりを基本に、生きがいと健康づくりを目指した幅広い活動を行い、元気な高齢者を増やす明るい長寿社会づくりに努めているところです。

しかし、老人クラブのクラブ数、会員数は、平成9年度をピークに減少の傾向にあります。これは、全国的な傾向でもあります。市老連としましては、これを最も重要な課題として認識しており、そのため「会員増強運動」指針を策定し、単位クラブの増、会員数の増を目標に取り組んでいます。その活動にあたっては、クラブ活動の楽しさや有効性を一番熟知してある会員の皆様のご協力が必要ですのでよろしくお願いいたします。

最後になりましたが、本年が会員の皆様にとりまして、健康で幸多い年になりましたよう祈念いたしますとともに、新型コロナウイルスの早期の終息を願います、新年のごあいさつといたします。



會員增強運動

クラブの仲間を
みんなで増やしましょう！

会員の勧誘に「ふくふくクラブのご案内」や「ふくふくクラブ福岡会員増強 4 つの運動」のリーフレットをご活用下さい。リーフレットは、市・区老連事務局に置いています。また、市老連ホームページにも掲載しています。

4 ページに関連記事あり



紙面のご案内

- | | | | |
|--------------------------------|------|----------------------------|-----|
| ● 老人クラブ連合会主催事業の結果報告 | 2 | ● 高齢者向けレシピ、福岡市老連ホームページの紹介 | 7 |
| ● 健康づくりリーダー研修会の報告、よかドックで健康チェック | 3 | ● 特集「七区の投稿」 | 8・9 |
| ● 会員増強運動表彰受賞者の紹介、会員増強運動 | 4 | ● 全国老人クラブ連合会関連事業の報告 | 10 |
| ● 福岡県警啓発記事（横断歩道マナーアップ） | 5 | ● ねんりんピックかながわ2022の紹介 | 10 |
| ● 消費生活センター啓発記事 | 6 | ● 「みんなの広場」文芸欄、第51回高齢者美術展講評 | 11 |
| ● 「詰碁」「詰将棋」問題・解答 | 6・11 | ● 第51回福岡市高齢者美術展 | 12 |

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。

第43回福岡市高齢者ゲートボール大会

博多区強し
東月隈、春住が優勝



選手宣誓

《大会結果》

(敬称略)

順位	第1コート	第2コート
優勝	東月隈チーム(博多区)	春住チーム(博多区)
準優勝	片江チーム(城南区)	早良チーム(早良区)
第3位	半道橋親和会チーム(博多区)	金の隈チーム(博多区)
第4位	松風会チーム(博多区)	東吉塚チーム(博多区)
最高年齢者賞	男性 前田 伊作 91歳 (博多区)	
	女性 石井 和子 89歳 (早良区)	



日頃の練習の成果を発揮

10月4日(月)、博多区の山王公園にて、第43回福岡市高齢者ゲートボール大会を開催し、博多区、城南区、早良区から8チーム、計44名が参加しました。

今回は、新型コロナウイルス感染症対策のため、開会式での来賓あいさつの中止をはじめ、マスクの着用やハイタッチ・握手・大声での応援はしないなど、十分な対策をとりながら行いました。

大会は、櫛橋市老連会長のあいさつの後、選手宣誓を行いゲームが開始されました。秋晴れの絶好なゲートボール日和のなか、2コートに分かれ、日頃の練習の成果をいかに発揮し、熱戦が繰り広げられました。

結果は、東月隈チームと春住チームが優勝し、両コートとも博多区が大会を制しました。



狙うぞホールインワン

《大会結果》

(敬称略)

順位	赤コース	黄コース	青コース
優勝	宇佐美 正市 (西区 32打)	古閑 隆治 (東区 34打)	皆本 博史 (南区 36打)
準優勝	藤川 純子 (西区 32打)	松谷 紀久男 (中央区 34打)	吉安 信 (城南区 37打)
第3位	村山 博 (南区 32打)	柏原 隆子 (西区 34打)	大賀 信泰 (南区 37打)
第4位	安達 保生 (早良区 33打)	重吉 四夫 (西区 34打)	澄川 和敏 (中央区 37打)
第5位	有本 寿美 (西区 35打)	青木 秀二 (西区 34打)	峰 忠夫 (中央区 38打)
最高年齢者賞	男性 佐藤 英之 96歳 (南区)		
	女性 菊地 知子 90歳 (西区)		

10月25日(月)、第20回福岡市高齢者グラウンド・ゴルフ大会を中央区の舞鶴公園球技場・野球場にて開催しました。

今回は、新型コロナウイルス感染症対策のため、開会式での整列選手の縮小・来賓あいさつの中止をはじめ、マスクの着用やハイタッチ・握手・大声での応援はしないなど、十分な対策をとりながら行いました。



※ ホールインワン賞は136本出ました。
(コース別内訳:赤コース46本、黄コース46本、青コース44本)



芝目を読んで慎重に

第20回福岡市高齢者グラウンド・ゴルフ大会

ホールインワン136本!!
7区の代表が実力発揮

363名が参加し、赤・黄・青の3コースに分かれ、8ホールを2ラウンド行いました。心地良い秋空のもと、選手の間には、日頃の練習の成果をいかに発揮し熱戦が繰り広げられました。各コースでは、ホールインワンが出ると拍手が沸き起こり、どのコースも1打、2打差で順位が変わる接戦になりました。

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



**しみず動物
クリニック**

休診日 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 他

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

林眼科病院

院長 林 研

博多区博多駅前4丁目23-35

TEL 092-431-1680



実際にスロージョギングを体験

健康づくりリーダー研修会

11月9日（火）、福岡市市民福祉プラザにて、健康づくりリーダー研修会「認知症を予防し、健康寿命の延伸を目指す講座」を開催しました。

研修会は、各区老連から28名が参加し、（株）健康科学研究所の松原建史先生による講義が行われました。前半は、認知症の現状や認知症と運動との関係をはじめ、運動により認知症を予防する際のポイントなどを教えていた

いただきました。

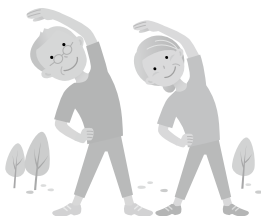
また、後半は、実技の講習があり、認知症予防のための運動として、頭を使って身体を動かす「コグニサイズ」を参加者全員で体験。数を数えながら3の倍数で手をたたき、同時に左右にステップをする運動を行いました。続いてニコニコペーシングの説明を受け、2グループに分かれて会議室内をスロージョギングで走る体

験をしました。

参加者の皆さんからは「認知症予防に運動は効果的であることが分かった」「今日の講義内容をクラブの仲間や家族に教えたい」「コグニサイズやスロージョギングを日々の生活やクラブの活動の中に取り入れたい」など、今後も継続して認知症予防に取り組みたいという声が多くありました。今からできる認知症の予防のポイントを知り大変勉強になりました。有意義な研修会になりました。

コグニサイズとは

コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語で、全身を動かす運動と頭で考える課題とが組み合わさることで脳と身体の機能を効果的に向上させることが期待されます。



年に一度は

よかドックで健康チェック！

福岡市国民健康保険にご加入の 40 ～ 74 歳の方対象

（検査項目）

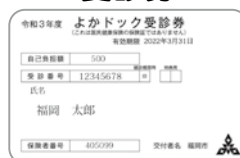
身体測定・血圧測定・尿検査
血液検査
（コレステロール・血糖・肝機能・尿酸・クレアチニン・貧血）
心電図、問診など

受診されたい方は▼

国民健康保険の
保険証

と

受診券



が必要です



よかドックは糖尿病等の「生活習慣病」を予防するための健診です。

約10,000円の検査内容が
なんと **500円!!**

お問合せ先

よかドックご案内センター（受診できる医療機関を案内します） TEL 092-711-4826 【受付日時】 平日 10 時～ 17 時
よかドック受診券に関するお問合せ TEL 0120-025-718 【受付日時】 平日 9 時～ 17 時

※後期高齢者健康診査について

満 75 歳以上の方（福岡県後期高齢者医療の被保険者証をお持ちの方）は、後期高齢者健康診査となります。
お問合せ先：福岡県後期高齢者医療広域連合 TEL 092-651-3111

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



株式会社 高武製作所

博多区板付1丁目12-14
電話 (092) 441-3121



建造物解体・産業廃棄物収集・土木施工

有限会社 三和

福岡市博多区西月隈1丁目6-8
TEL 092-433-2268

脳神経外科・脳神経内科・リハビリテーション科

医療法人 光竹会

大橋

脳神経外科

脳神経内科

クリニック

診療時間

9:30～13:00

15:00～19:00

休診日

水曜日・日曜日・祝日

〒815-0811

南区大橋 1-9-16

TEL 511-5219

大橋駅西口 徒歩1分

▲土曜18:00終了 (受付17:30まで)

【休診日】

・日曜日・祝日・木曜午後

◎診療時間に変更になる場合がございます。詳しくはお問い合わせ下さい。

南区大橋 1-9-16

TEL 511-5219

〒815-0811

たはら皮膚科クリニック

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

※受付は診療終了時間の15分前までとなります。

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

愛され続けて36年

ピュアヘルスが



あなたの健康をサポートします

株式会社ピュアヘルス シミシワゼロヨ
博多区東那珂3丁目1-35 TEL 0120-43-4804



合法木材供給事業者認定 第1725号

株式会社 福博木材センター

直営市場運営（年3回記念市開催）
木材・建材・住宅設備機器・プレカット加工等
サイディング工事・サッシ工事・一般建築工事

福岡市博多区西月隈1丁目7-29
Tel: 092-411-9311

平尾 脳神経外科 クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
平日・土曜 午前 9:30～12:30 (受付12:00まで)	○	○	○	○	○	○
午後 13:30～18:30 (受付18:00まで)	○	○	○	○	○	○

休診日 水曜日・日曜日・祝日

南区大橋 2-8-29 TEL 092-534-5219

岡野歯科医院

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

休診日：日曜・祝祭日

福岡市博多区 住吉 2-11-23

TEL 281-1691

令和3年度ふくふくクラブ福岡『会員増強運動』表彰受賞者（敬称略）

区 名	校区 (地区)	被表彰団体	代表者等	増加人数等	
				会員純増	クラブ純増
東 (単位10)	香椎下原	山ノ手クラブ	足立 薫美	31	新規設立
	青 葉	口ワールねりんクラブ	浜崎 昌	31	新規設立
	美和台	美和台四丁目れいわ会	城下 邦芳	7	—
	和白東	平成会	小野 文義	5	—
	香住丘	第二香苑会	小田 稔	6	—
	香 椎	浜男クラブ	橋口 秀晴	5	—
	香椎東	勅使道シニアクラブ香寿会	脇山 恒美	5	—
	城 浜	万年青会	土山 清郎	7	—
	舞松原	栄寿会	西 憲二郎	8	—
	多々良	名子名寿会	池見 一江	5	—
南 (単位1)	鶴 田	老司ゆうゆう会	木原 博	37	—
城南 (単位1)	七 隈	梅林三丁目千歳会	丸田 正博	9	—
早良 (単位3)	高 取	高取西千寿会	沢野 俊弥	10	—
	田 隈	田隈新町長生会	那須野 昭士	8	—
	内 野	馬立会	西村 浩介	6	—
西 (単位1)	福 重	福重長寿会	篠寄 弘	8	—
合 計： 単位老人クラブ 16 団体（188 名 会員増）					

令和3年度 福岡市老連「会員増強運動」表彰
会員増達成 16 団体を表彰

ふくふくクラブ福岡「会員増強運動」指針に基づき運動目標を著しく達成した団体を以下の項目で表彰しました。

- ① 1 単位クラブで、会員が5 名以上純増した団体
 - ② 単位クラブを新設し、校区連に新規加入した団体
- 例年、福岡市高齢者保健福祉大会において表彰していますが、今年度も新型コロナウイルス感染症対策のため大会は中止になりましたので、式典での表彰に代え、賞状は郵送させていただきました。
- なお、受賞団体は左記の一覧の通りです。

4 つの運動

運動1「勧誘から始めよう！」
～会員一人ひとりが勧誘の担い手です～

運動2「クラブをPRしよう！」
～知られていますか、あなたのクラブ～

運動3「新規クラブを作ろう！」
～すべての地域にクラブの設置を～

運動4「解散クラブ“0”をめざそう！」

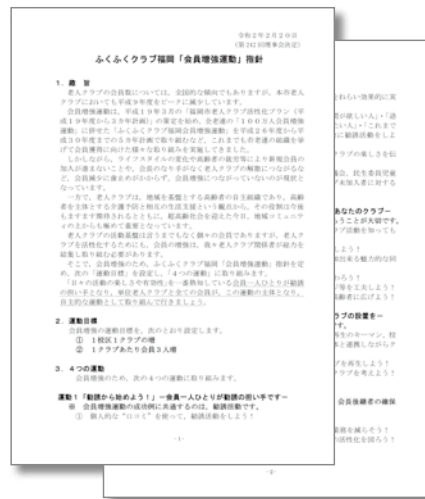
会員増強運動

市老連では、“ふくふくクラブ福岡「会員増強運動」指針”を定め、運動目標を設定し、4つの運動に取り組んでいます。

運動目標

- ① 1 校区1 クラブの増
- ② 1 クラブあたり会員 3 人増

「会員増強運動」指針



※ふくふくクラブ福岡「会員増強運動」指針や、会員増強関係のリーフレットは、市老連ホームページにも掲載しています。



ふくふくクラブ福岡 会員増強 4つの運動

1 「勧誘から始めよう！」
～会員一人ひとりが勧誘の担い手です～
※会員増強運動の成功例に共通するのは、勧誘活動です。

- ① 個人的な「口コミ」を使って、勧誘活動しよう！
- ② まず、ご近所から勧誘活動しよう！
- ③ 勧誘活動は、イベント・研修会など適切な時期をねらい効果的に実施しよう！
- ④ 「地域・ご近所で楽しくおしゃべりが出来る仲間が欲しい人」・「退職等により自由な時間が出来た人で、楽しく遊びたい人」・「これまでの経験を活かし、地域に貢献したい人」等を対象に勧誘活動しよう！
- ⑤ 強引な勧誘は慎み、体験参加をお願いしながらクラブの楽しさを伝えよう！
- ⑥ 地域（校区・町内）の自治協議会、社会福祉協議会、民生委員児童委員協議会および公民館長会等の特に役員のクラブ未加入者に対する勧誘活動を徹底しよう！

2 「クラブをPRしよう！」
～知られていますか、あなたのクラブ～
※会員増強には、地域の皆さんにクラブを知ってもらうことが大切です。

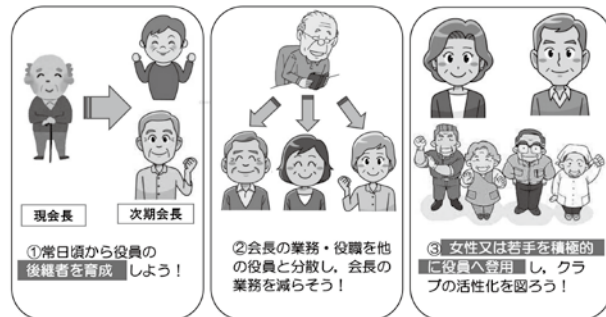
- ① 自治会など「地域活動に積極的に参画」し、老人クラブ活動を知ってもらおう！
- ② 勤労事業の見直しを行い、魅力的な事業を企画しよう！
- ③ おしゃべり会、ダーツ、カラオケなど誰でも参加出来る魅力的な同好会等を企画しよう！
- ④ 「いきいきサロン」はPRの場、運営にもかかわろう！
- ⑤ 口コミ、ポスター、チラシ、会報、ホームページ等を工夫しよう！
- ⑥ 行政と連携して「介護予防活動」の輪を地域の高齢者に広げよう！

ふくふくクラブ福岡
(公益社団法人 福岡市老人クラブ連合会)

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～
※会員増強には、クラブ未設置地域の解消が大切です。

- ① 校区連合会長は、新規クラブ結成・解散クラブ再生のキーマン、校区連合会長を中心として、自治協議会等の地域団体と連携しながらクラブをつくろう！
- ② 近隣のクラブをホスト役に、連携して解散クラブを再生しよう！
- ③ 高齢者の意向が多様化する中、新しいタイプのクラブを考えよう！

4 「解散クラブ“0”をめざそう！」
※会員減の最大要因であるクラブ解散を防ぐため、会長後継者の確保が大切です。



みんなで協力して
「勧誘・声かけ」を行いましょう!!

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

昭和電設工業株式会社
Shouwa Densetsu Kogyo co., ltd.

一般電気設備工事
高圧電気設備工事
防災設備工事

福岡市博多区光丘町1-2-27
TEL 092-586-5811



建設コンサルタント

株式会社 テクノプラン

福岡市博多区光丘町3丁目2-19
アルファビル南福岡201
TEL:092-588-8828



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



電気めっき業

福岡メッキ技研工業(株)

本社工場 福岡市博多区上牟田1丁目2-6
TEL(092)411-3107(代表)

歩行者も自らの命を守る行動で事故防止！ 横断歩道マナーアップ

横断歩道は歩行者優先！それでも歩行者の皆さんは
「止まって」「見て」「合図を出して」「待って渡る」



歩行者の事故防止のポイント

- 夕暮れ時・夜間は明るい服装と反射材を身に付けましょう！
- 信号機のあるところでは、青信号を確認して渡りましょう！
- 遠回りでも近くの横断歩道まで行って安全に渡りましょう！

福岡県警察

出典：福岡県警察ホームページ

(<https://www.police.pref.fukuoka.jp/kotsu/kotsukikaku/anzenkyoiku/oudanmanaup.html>)

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

「ねたきりゼロ」10か条

①健康なからだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すんで運動をしよう

②病気の早期発見と予防につとめよう

健康診断や健康相談を活用し、
気軽に相談できる「かかりつけ医」を持とう

③事故防止を心がけよう

交通ルールは守り、安全につとめよう

④メリハリのある毎日を送ろう

自分のことは自分で！身だしなみに気を付けよう
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

⑤1日1回は外に出よう

散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう

⑥友達や仲間をつくろう

何でも話し合える友だちをつくろう

⑦社会活動をすすめよう

クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

家の中を動きやすく安全に整えよう

⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

⑩私は

ができる

あなたができる目標を1か条加えましょう

安否確認には、 災害伝言ダイヤル「171」

地震などの災害時は、一時的に電話が
つながりにくくなります。

伝言の録音方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②1をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする
(×××) ×××-××××
- ④30秒以内に録音する

伝言の再生方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②2をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする
(×××) ×××-××××
- ④録音された伝言が聞ける(伝言を追加録音
する場合は、3をダイヤル)

百貨店を名乗る不審な電話にご注意ください！

百貨店の関係者を名乗る人から「あなたのカードが不正に使用されている」などと不審な電話があります。

事例

百貨店の担当者を名乗る人から「今日、あなた名義のクレジットカードで高額決済されているが、心当たりはないか」と電話があった。「心当たりがない」と答え、「不正利用は、銀行業界団体窓口へ連絡すれば、取り消しできる」と言われ、電話番号を教えられた。



本文イラスト：黒崎 玄

クレジットカードが、不正利用されていないか確認のために、教えられた電話番号に電話したところ名前や住所のほか、クレジットカード番号、銀行口座番号、暗証番号を尋ねられたので、「電話では答えられない」というと「5年以上前に発行されたキャッシュカードで磁気が弱くなっている。キャッシュカードの交換に伺うので、その時に教えてください」と言われた。



アドバイス

- ◆百貨店が直接顧客に対し「あなたのカードが別の人に利用されている」などと電話することはありません。心配な場合は、百貨店に直接確認してください。
- ◆銀行などの金融機関の関係者が、電話でクレジットカードやキャッシュカードの暗証番号を聞くことはありません。
- ◆金融機関や百貨店などの関係者が、自宅にカードを取りに行くことはありません。
- ◆少しでも怪しいと思ったら、警察やお住いの自治体の消費生活センター（消費者ホットライン188）などにご相談ください。



福岡市消費生活センター相談コーナー

☎(092)781-0999(相談専用電話)

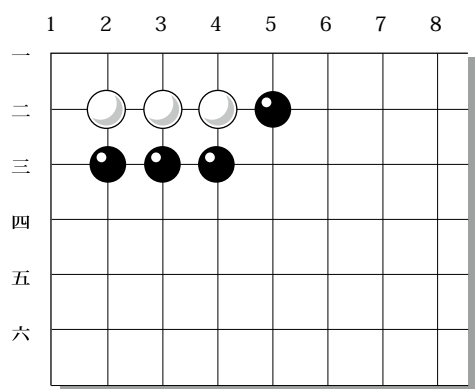
受付時間

月曜日～金曜日（祝休日を除く）9時～17時
第2・4土曜日（祝日を除く）10時～16時【電話相談のみ】
祝日・年末年始（12/29～1/3）はお休みします。
※来所による相談は事前に予約が必要です。

インターネット消費生活相談

福岡市消費生活

検索



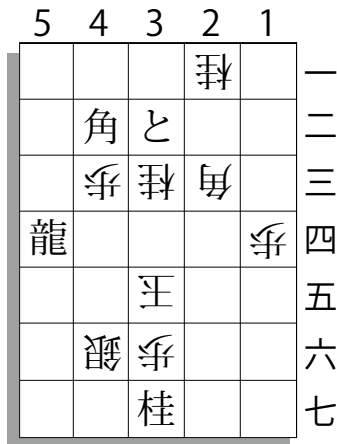
【答えは11ページ】

出典「玄々碁経」から
「白先」
白先でどうなりますか。
黒、白ともに最強手で応じてください。



詰碁問題

ヒント
初手が解れば後は簡単です。
初心者向き。



出題者 小宮 信行
持駒…金（7手詰）

詰将棋問題



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

MetalMart リサイクルの未来を拓く
スクラップ事業・産廃事業
株式会社 樋崎商事
福岡市博多区金の隈2-19-12
TEL.092-513-3160

時代を見つめ創造をかたちに。
各種防水工事 防食工事 シーリング工事
株式会社 草野
本社 福岡市博多区上牟田1丁目21-6
☎092-473-7292

日帰り白内障手術
九大病院での豊富な経験と患者様を大切に想う心で
みやざき眼科
早良区原5-15-17 ☎092-407-2031

土日診療
内科
糖尿病
高血圧
血液透析
全室個室
オーパ・ナイト通称
日曜通称
医療法人やまびこ会
福岡東
ほばしらクリニック
092-672-1201
福岡市東区名島1丁目28-22

子育てに夢と力を!!
子ども達に土と水と太陽を!!
社会福祉法人 輔仁会
つぼみ保育園
〒813-0044 福岡市東区千早1-18-24
さわらび保育園
〒813-0051 福岡市東区八木4-0-5
新宮つぼみ保育園
〒811-0124 新宮町新宮東5-1-18

学校法人 吉住学園
なな幼稚園
福岡市博多区那珂1丁目18-12
TEL 092-431-2602

てつデンタルクリニック
福岡市博多区東光寺町1-3-5
Tel.092-409-5776
■ 歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科
■ 休診日 日曜・祝日 12台
診療時間
月 火 水 木 金 土
9:30～13:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
14:00～18:00 ○ ○ 休 ○ ○ 休

介護付有料老人ホーム
ネオステージ博多
ご入居者様募集中 即入居可
パンフレット
と郵送いたします
TEL.092-631-1100
福岡市博多区千代5丁目15-1 千鳥橋病院のおとなり！

高齢者向け レシピ



しょうがの香りとトロミでほっこり温まろう♪

福岡の郷土料理 だぶ



作り方

- ①干椎茸は水で戻し、戻し汁は、だしに合わせておく。麩は水で戻して水気を絞る。
- ②ごぼう、れんこん、にんじん、さといもは、皮をむく。Aの材料をすべて1cmほどのさいの目に切る。さといもは、茹でこぼし、ぬめりを取る。しょうがは、すりおろす。
- ③鍋に、だし、Aを入れて、鶏肉と根菜に火が通るまでしばらく煮る。
- ④薄口しょうゆと麩を加えてサツと煮る。
- ⑤食べる直前に水溶き片栗粉でトロミをつけて、器に盛り、お好みでおろしたしょうがをのせる。

【1人分栄養価】

エネルギー79kcal、たんぱく質7g、脂質2g、炭水化物11g、食塩相当量1.3g

福岡で昔から作り継がれてきた郷土料理をふだんの食事にとり入れてみませんか。

だぶは、もともと祝いごとや法事で、がめ煮やちらし寿司などを作る時に作る、野菜の切れ端を使って作られてきた賄い料理で、仏事では鶏肉を除いて作られます。



水を多く入れてざぶざぶ作ることから、「ざぶ」「だぶ」と呼ばれるようになった。

冷蔵庫の残り物野菜を使い、いきりたい時、寒くて温まりたい時におすすめの汁物です。

冷蔵庫の残り物野菜を使い、いきりたい時、寒くて温まりたい時におすすめの汁物です。

材料と分量（2人分）

- A（鶏肉、かまぼこ、厚揚げ、ごぼう、れんこん、にんじん、さといも、こんにゃく等…各20g、干椎茸4g）
- ◎麩（花麩、手まり麩など）4個
 - ◎だし（昆布、かつお）260g
 - ◎薄口しょうゆ 小さじ2
 - ◎片栗粉 小さじ1
 - ◎しょうが 1かけ



福岡市老連ホームページを ご利用ください！

福岡市老人クラブ連合会のホームページには、市老連、区老連の活動内容や各種資料を掲載しています。

主な掲載内容

- ・市老連の組織・役員、主要行事の年間予定
- ・活動状況
- ・市老連の広報紙「ふくふくクラブ福岡」（バックナンバーも掲載しています）
- ・7区老連の広報紙（バックナンバーやお住いの区以外の区の広報紙もご覧になれます）
- ・「指定旅館のしおり」
- ・「会員増強運動」指針やリーフレット
- ・各種様式類



福岡市老人クラブ連合会

検索

福岡市老連 URL <http://fukuoka-sirouren.com>



福岡市老連ホームページのイメージ

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

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

飛鳥レンタカー 飛鳥自動車株式会社	レンタルキャンピングカー ASUKA	ハイブリッドカー専門店 SAFARI PEOPLE
フラット7	クルマ買取	バン・トラック
整備・板金・塗装	任意保険	新時代の屋外広告看板 LEDビジョン

飛鳥自動車株式会社
博多区東那珂3丁目11-15
☎092-471-7008

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

特集

七区の投稿

中央区

スマホは楽し？

小笹校区老人クラブ連合会
会長 片岡 潤治

今から1年半前、近所に住むスマホ関連の仕事をしている方から、「老人クラブ内でスマホ教室をしませんか？」との提案をいただきました。高齢者の間にも最近急速にスマホが普及しており、ガラケーからの乗り換えを考えている方も多いため、校区の他のクラブにも声をかけ、企業色を前面に出さないとの条件付きで1年前にスマホ教室がスタートしました。小笹校区には8つの老人クラブがあり、2、3のクラブが合同で15名程度の参加者を募集し、各2回のシリーズで実施します。1回目はスマホの基本的操作、2回目は要望の多いLINEに特化して行っています。

私を含めスマホに換えたが使い方がよくわからないといった方も多く



スマホ教室

教室ではほぼマンツーマンで熱心に教えていただいています。それにしてもスマホでできる事の多さ、その便利さには驚くばかりです。例えば西鉄が無料で提供している「にっつバスナビ」というアプリを使えば、最寄りのバス停に乗りたいバスがいつ頃到着するかが瞬時にわかります。

スマホ料金は高いのですが、この懸念もありましたが、この春頃より国の指導で各社の料金プランも簡素化され、インターネットの使用を控えれば月額3千円以下といったプランも登場してきているようです。ただまだ様々なプランがあるので、契約される際は詳しい方に同行してもらった方が安心です。

スマホで新しい事に挑戦してみるのもポケ防止によいので、考え、日々スマホを持ち歩いている毎日です。



早良区

原七丁目レインボー会をご紹介します

飯原校区原七丁目レインボー会
会長 鮫島 紘



柳川にて川下り

飯原校区は、昭和55年4月、飯倉・原・原西3校区の一部が合併して新しく飯原小学校が誕生、校区が発足いたしました。田園の中の校区でしたが地域の発展はすさまじく、またたく間に住宅が立ち並び、校区も順調に発展してまいりました。

令和2年9月現在の人口は7100名、3100世帯と共に継続して増加傾向です。

校区には、老人クラブが5クラブあり私共原七丁目レインボー会は会員数53名で活動しております。

校区では、早良区が提案した高齢化社会2025年団塊世代が後期高齢者になった時の高齢社会について考える「いきいきプラン」に平成26年から参画し「いき

いきと暮らせる街飯原」を目指しました。

それぞれの老人クラブで「高齢者の困り事を共有しよう」「取組のアイデアを出そう」「具体的な取組を考えよう」という推進策でした。レインボー会でも従来から取り組んでいたふれあいサロン、ふれあいネットワーク、地域カフェ、高齢者教室、グラウンド・ゴルフ、ソフトダーツ、社会見学会（バスハイク）、あいさつ運動など活動の参加を促して来ましたが、原七丁目には公民館があり飯原中央公園（1万1千平方メートルの広さ）平成29年には、福岡都市計画道路「いいはら通り」が開通し、街の環境が早良区の中心地域で便利な場所として一変いたしました。

今後、城南区に進められている都市計画道路長尾橋本線が接続されれば利便性が向上するものと期待されます。

原七丁目レインボー会の活動をお知らせいたします。

昨年もコロナ禍の為、毎月の活動が出来ませんでしたが、順次出来るように成る事を願っています。

- 1 社会奉仕活動
飯原中央公園の花植、除草、清掃
- ・原七丁目リサイクルボックス管理
- ・グラウンド・ゴルフ
- 2 ふれあいサロン
- ふれあいネットワーク
- 3 高齢者教室
(講師を招いての講座)
- 4 社会見学会
(バスハイク)
- 5 校区全体の行事

南区

高齢者の社会参加に向けて

東花畑校区シニアクラブ連合会
会長 古賀 忠彬

平成23年に会社勤めを辞め、今まで町内は勿論、近所付き合いも全くなかった私が、たまたま組長の役が回ってきて町内の資源回収に参加した

事がきっかけで、シニアクラブの会長さんに入会を勧められ、まだ早いかなと思いつながら入会手続きをしました。

それから、私の社会参加への始まりでした。

その後、単位クラブの副会長、会長を経て、今は校区連の会長として出事も多くなりました。人付き合いも、上手な方ではなかった私ですが、誕生会やバスハイク、社会奉仕活動、町内の夏祭りや餅つき大会など、色々な行事を経験させて頂く



ちに、皆さんとも気軽に話ができるようになったり、今まで知らなかった沢山の方々の交流が出来る、又、パソコンや写真クラブのサークルにも参

加して、仲間もでき、良かったと思っています。まだ若いから、早いからと、参加されてない方も是非、シニアクラブに入会して社会参加してみたい。新しい出会いや発見が必ずあると思います。

コロナ禍で、昨今は思うように活動が出来ませんでしたが、コロナが収束したら、閉じこもりがちな皆さんが、参加して楽しいシニアクラブにしていきたいと思っています。

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

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ



ニチコミ



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

食事のヒント

高血圧予防

ポイント
減塩は

1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす



城南区

どうすればいいのか
今後の老人会

鳥飼校区第2五葉会
会長 五反田 美子

前任の会長の体調不良のため、第2五葉会の会長を引き受けました。

政府、知事の声掛けも国民には届いていないように、ニュースでの人流には驚くほどです。

度重なる自粛要請の繰り返して会議や催しの中止のため、老連会長と単位クラブとの連絡に二度手間の状態が続いています。

私共のクラブでも色々企画を考えていましたが、他のクラブで少人数で開催したそうですが、苦情があったらしく私共もす

べて中止しました。会費を頂いても何もしないのでは申し訳ないので、来期は話し合い会費を頂かない事を考え中です。

前記の事はコロナと言う事態で仕方がないのですが、ほとんどのクラブで頭痛の種は次期会長と会員増の件です。私もその事を聞いていたので、就任して間もなくから次期会長に目星をつけお願いしましたが、アウトでした。

クラブでの会員の8割が80歳以上の高齢で中々お話ししても引き受けが難しい現状です。

又、会費集金の際、同居されているお子様に声掛けして入会をお願いしても中々です。このまま次期役員が決まらない場合は、私を最後に第2五葉会も消滅です。

西区

元岡校区老人クラブ
連合会の紹介

元岡校区老人クラブ連合会
会長 濱地 健次



力作がずらりと並ぶ会場

元岡校区老人クラブ連合会は11単位クラブ、会員数581名で活動を行っています。その中で、今年度も恒例であります文化祭を11月2日、3日に開催しました。

出展者数53名、菊や盆栽をはじめ、パッチ

フークや手芸、工芸書や写真と多岐にわたる、みんな選り優れた作品ばかりでした。又校区内外より168名のご見学を頂き、盛会裡に終了する事ができました。



舞松原古墳（古墳の杜）



古墳の杜頂上にて

森林浴をしながらの、季節の移ろいに触れながら、春の新緑、初夏の深緑、秋の紅葉、黄葉を感じとれるのもよいものです。冬の「山眠る」静寂さを味わって見てください。枯れ落葉を足でじかに踏む感触も柔らかくて心地よいものです。

【舞松原古墳は
町立貝式古墳】
舞松原古墳は東区の香椎平野の北方丘陵に位置しています。古墳時代の4世紀後半につくられたそうです。規模と形状からこの地域の首長の墓の一つとされています。過去に2回舞松原公民館で「舞松原古墳」の学習会を福岡市埋蔵文化財センターの職員の方をお招きして開催しています。

古墳から発見された貴重な出土品をもって来られ古代の歴史口マンを体験させていただきました。この周辺は、仲哀天皇神功皇后を祀っている香椎宮があり古代より豊かな歴史を誇る地域です。写真を見てわかるように、標高30〜40m、長さが300mほどの小さな杜ですが、歴史的に重要な遺跡が町内にあることはとても心が豊かになり、地域が長い歴史の遺跡で守られているようです。

東区

我が町の宝
「舞松原古墳」と
「清掃活動」

舞松原校区ねんりんクラブ連合会
会長 西 憲二郎



【清掃活動の経緯】
「古墳とその杜」の愛護清掃活動は約20年前、校区自治連および自治協議会の「明るい、心豊かな住みやすい」まちづくり活動の重要な柱の一つとして取り組んでまいりました。今でも、毎月第2日曜日の13時30分から1時間程度でその時々の季節を五感で感じながら楽しく山道の清掃活動をおこなっています。

博多区

友愛施設訪問

区女性部長 阿部 悦子



私が最初に参加した頃の施設訪問は、3ヶ所ありました。お話し相手、カラオケ、折り鶴洗濯物を整理して、ボタン付けやほつれ物直しをして、各個人の名前のケースにたたんで入れる作業。雑巾縫い、各部屋の洗面所の掃除、ベッドのまわりをふく等、わずかな訪問時間内ですることたくさんありました。それで、私個人として常に古い手拭いをたたんで雑巾を空いた時に縫いあげ、折り鶴も訪問時には少ししか折れないので母と指の運動と言って作業し、千羽鶴を作り届けました。校区の先輩が入所されていると聞き、厚手のバスタオルを車椅子のひざ掛けにとか、もらったタオルはためておき出た上ガリの雑巾といっしょに訪問時に持参するため準備していました。

校区によっては、交通費、時間とか差がありすぎて皆さんの行動等考え、現在自分達の校区内での施設訪問にかえまして各女性部長がリーダーで活動しています。校区内近くでしたら交通費も時間もかからず、たびたび訪問出来ます。女性リーダー研修会で市のレクリエーション協会の山崎朋枝先生の指導で羽がパタパタ動く折り鶴を作成、施設の皆さんに届けたところ、大変喜んでいただきました。保育所の子供達にもあげたら、声も出ないくらい、びっくり、そして、にっこり笑ってくれて、うれしかったです。各女性部長さん方も、校区にもどられて事務局より支給された折り紙で皆さんに指導された事でしよう。いづれ私も皆さんに支えられる側になる時が来ると思います。

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

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

納骨堂加入受付中
曹洞宗 **明光寺**
博多区吉塚3丁目8-52
TEL 092-621-2698
FAX 092-621-2647

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

全国老人クラブ連合会関連事業の報告

全国老人クラブ連合会活動賞

全老連では、他の模範となる活動に取り組んでいる老人クラブ等に対し、活動賞を贈呈しています。福岡市老連から令和 3 年度は、次の 3 つのクラブが表彰されています。

【ボランティア活動部門】

◆博多区 席田校区 青木長寿会

長年、地域内にある公園を女性部会員が中心になり清掃・美化活動を行っており、町内会や公園愛護会とも協力し取り組んでいる。定期的な見守り活動や清掃でごみの投棄やポイ捨ても少なく、地域住民から喜びや感謝の声が寄せられ、やりがい、生きがい、参加意欲を育み、クラブ自体の活気も生まれている。

◆中央区 赤坂校区 福寿会

3,000 m²におよぶ大木に囲まれた赤坂公園の清掃活動を行っている。木々が多いため、頻繁な清掃が欠かせない。最近は、地域全体で取り組むようになり、子供会なども積極的に参加しており、公園に対する愛着が深まり、地域の人々が誇れる公園になった。頻繁な清掃体験から会員同士のつながりを深め健康を保つことに貢献している。

【その他（自治会との連携活動）】

◆城南区 七隈校区 七隈南町長寿会

長寿会会員は、自治会の役員等も多く、それぞれの事業での連携がスムーズで楽しい運営となっている。長寿会関係者・会員ともに自治会の事業にも積極的に参加しており、自治会事業の主力メンバーとなっている。長寿会の安定した活動と自治会とのスムーズな連携により、一時的に減少していた長寿会会員は確実に増加しており、次の担い手の若手を勧誘したことは効果があった。

全国老人クラブ連合会会長表彰

全老連では、市老連役員として功績が特に顕著な方、また、老人クラブ及び老人クラブ連合会でその活動が優秀で他の模範となるクラブ・連合会を表彰しています。福岡市老連から令和 3 年度は、次の 2 名およびクラブ、連合会が表彰されています。

【老人クラブ育成功労表彰】 敬称略

森山 忠明（市老連理事・南区老連会長）

長 ハル（市老連理事・早良区老連副会長）

【優良老人クラブ表彰】

◆警固第一百寿会（中央区）

市が公園を整備する際、老人クラブは整備される池に生物を養育し、子どもの学習に役立てようということになった。それ以来、亀やメダカを飼育し、野鳥も飛来するようになり、小学生の生物の学習、ひいては環境問題の学習にも役立つようになった。

【優良郡市区町村老人クラブ連合会表彰】

◆冷泉老人クラブ連合会（博多区）

活動・運営方針を①同好会の充実、②地域社会への貢献、③友愛活動への参加促進と定め、会員が認識し日々活動している。活動も幅広く年 264 回、延べ約 2 千人と活発である。

会員間のコミュニケーションを大切に会報などによる交流や情報の提供に努めている。

過去、現在の活動を将来に継承していくため、会計、活動記録などの様式・形式を定めるなど記録の充実も図っている。

ねんりんピックかながわ 2022
来年度は神奈川県で開催

神奈川県・横浜市・川崎市・相模原市

スポーツ、文化、健康と福祉の総合的な祭典である「ねんりんピック」の参加募集は、全国健康福祉祭参加事業福岡市実行委員会にて実施しています。

なお、今年度の「ねんりんピック岐阜 2021」は、新型コロナウイルス感染症の影響で中止になりました。

来年度の「ねんりんピックかながわ 2022」は、「神奈川に 咲かせ 長寿の いい笑顔」をテーマに、神奈川・横浜・川崎・相模原大会として、11 月 12 日（土）～ 15 日（火）の日程で開催されます。

期間中は、卓球やグラウンド・ゴルフなどのスポーツ交流大会と、囲碁や将棋などの文化交流大会、合わせて計 32 種目が行われます。

文化交流大会のうち、俳句については、募集句があります。応募要領は、後日、福岡市老連のホームページに掲載予定ですので、皆さんぜひ奮ってご応募ください。

お問い合わせ先

福岡市老人クラブ連合会事務局内
全国健康福祉祭参加事業福岡市実行委員会事務局
TEL : 092-713-1340 FAX : 092-713-0157

ついに開催！
ねんりんピックが神奈川にやってくる！
60歳以上の方を中心として、あらゆる世代の方々が楽しみ、交流を深めることのできるスポーツ、文化、健康と福祉の祭典を開催します。

県内全市町村で
**32種目の交流大会と
協賛イベント**を開催！

交流大会
●横浜 市 テニス、サッカー
●川崎 市 なぎなた、ダンススポーツ、軟式野球
●相模原 市 水泳、バウンドテニス
●横浜 市 卓球
●平塚 市 スポーツエルクス吹矢、西郷
●鎌倉 市 スポーツチャンバラ
●藤沢 市 ゲートボール、ソフトバレーボール
●小田原 市 ソフトテニス、ソフトボール
●茅ヶ崎 市 クラウド・ゴルフ、サーフィン
●藤野 市 弓道、軟式野球
●厚木 市 ラグビーフットボール、健康マージャン
●大和 市 太極拳
●伊勢原 市 剣道
●海老名 市 ラグビーフットボール
●宮城 市 クォーターリー
●横浜 市 インディアナ、ソフトテニス
●横浜 市 タグバット・バードゴルフ
●大磯 市 サフリン
●中井 市 軟式野球
●大井 市 ベトナム
●山崎 市 マラソン
●開成 市 バグゴルフ
●藤沢 市 ゴルフ
●真鶴 市 オリエンテーリング
●海老原 市 俳句
●愛川 市 将棋

協賛イベント
スポーツ文化チャレンジ大会
●横浜 市 シャッフルボード、西郷、バッチワーク
●相模原 市 カローリング
●相模原 市 バッチワーク
●三浦 市 フォーキング
●三浦 市 セーリング
●藤沢 市 かるた
●松田 市 スポーツライミング
●二宮 市 カリコン
●藤沢 市 かるた
●藤沢 市 セーリング
●清川 市 マラソン

※協賛イベントは各開閉に異なる場合があります

協賛イベントは
誰でも参加できる
イベントが
盛りだくさん！

山下公園周辺には
**かながわの魅力が集結！
かながわを体験しよう！**

心のこもったおもてなしで
お迎えします！

特産品の販売

ステージイベント

みんなの広場



俳句

屠蘇酌むや白寿の母の小さき手

東区 馬出校区 第二寿栄クラブ

内田 義弘

色草に杖も喜ぶ畑通ひ

中央区 福浜校区 第四福寿会

井上 温子

七草を刻むまな板音美し

南区 鶴田校区 鶴田団地シニアクラブ

畑井 千枝子

縫初別珍の襷つややかに

城南区 別府校区 第四鶴寿会

野口 久美子

夕涼み二人に映ゆる小戸の海

西区 下山門校区 共生会

松本 カオリ

短歌

踊り子を訪ねてひとり旅に出て

春の伊豆路は花の香匂う

東区 香椎東校区サニータウン香椎さわやかクラブ 伴 和彦

季節花目でつつ思ふ吾が人生

八十路越えても日々健やかに

博多区 奈良屋地区 第二豊国会 吉田 玲子

野良に立つほお被りした顔すがた

永遠になつかしいまは亡き母

南区 宮竹校区 笹原新町シニアクラブ 入江 健一

朝もやの道の辺に咲く彼岸花

火焰のごとくなおも生きたし

早良区 野芥校区 野芥若葉会 日高 三郎

第 51 回 福岡市高齢者美術展審査員講評

12 ページに掲載している「福岡市高齢者美術展」審査員の講評をご紹介します。

◆洋画 川副了造先生

出品作品は、具象画が多く、抽象画が少なかった。生物や風景、身近な生活を題材にして構成された作品が多くみられた。市長賞の龍陽子さんの「harmonize」は、日常にあるものを写実的表現力構成が自然で心地よさを感じる落ちついた作品です。金賞の佐藤桂子さんの「つづら棚田」は、自然の棚田は一刻として同じ姿をとどめないその一瞬を独特の色面によって存在感たっぷりに描いた力強い作品です。銀賞の中島一誠さんの「花の心のささやき」は独自のイメージを発信しファンタジックで色彩ゆたかで見ると人の心をあたためてくれる作品です。奨励賞の栄村喜好さんの「ハガキ絵集」は、旅先で見つけた印象的な風景を狙い通りの色面と線の構成が生きており独自のハガキ絵にした好感の持てる作品です。



◆日本画 榊孝陽先生

金賞に選ばれた向坂恵子さんの作品（20 号）「満開の木香ばら」は画面一杯に白い花びらの「ばら」の花が咲き乱れている。花の特徴をよく捕え、彩色には岩絵具を駆使して丹念に描かれ、花を愛する作者の心情が伝わってくるようです。

◆書 池末礼禧先生

コロナで制限されている中で、第 51 回市高齢者美術展も開催されました。外に出ることが少なく家庭での作品制作で、例年以上の秀作が出品されていました。甲乙つけがたく、特に平川フジ子さんの「聖」、川崎俊彦さん、大森富士子さんの作品が心に残りました。

◆写真 松永楠生先生

市老連会長賞は、濱嶋寛和さんの「憧れの芸者さんと」を選出、芸者さんと少女の表情が自然で良い。銀賞の壺岐貴三郎さんの「光の海原」はブルーと赤い光のコントラストが美しい。銅賞の矢野政志さんの「花の香りに誘われて」は藤の花と幹の形、そして女性の姿が効果的。奨励賞の深川嗣夫さんの「山門の秋」は紅葉が映える。

◆工芸 松尾まさこ先生

新型コロナの影響か、例年より出品作品数は少なめでしたが、今年も力作揃いでした。金賞は、非常に繊細で丁寧な手仕事です。銀賞も葉先まで生々として美しい作品でした。来年はさらに出品点数も増えますよう期待します。

川柳

食べて寝て今日も用事は特になし

博多区 東吉塚校区 東吉塚なかよしの会 稲益 宏子

まよい旅元にもどれば追い出され

中央区 福浜校区 第四福寿会 松尾 敦子

陽だまりにコロナを語る老い二人

城南区 田島校区 第 6 桜会 山野井 豊子

ハグしたい駄目よソーシャルディスタンス

早良区 四箇田校区 四箇本町長寿会 川嶋 正實

コロナバクハツ中止、中止の老ク連

西区 石丸校区 ときわ会 上野 タミ子

6 ページ問題の解答

5	4	3	2	1
			科	王
		と	馬	
	科	科	毎	
				科
			金	
	科	科		
		桂		

【読み上がり図】

詰将棋の解答

(○印内の数字は手順)

- ① 二四龍 ② 同玉
- ③ 二五金 ④ 一三五
- ⑤ 三一角成 ⑥ 一二玉
- ⑦ 二馬 まで。

解説

初手 二四龍、同玉として 二五金と打ちます。四二角の効き筋で同桂と取れません。一三五に三一角成から簡単です。

詰碁解答

白 1 のハサミに黒 2 から 6 と攻め、白 7 が好手で黒 8 と眼形を取りにくければ、白 11 が活き。なお、黒 8 で 1 子トリなら白 13 のケイマ、黒 14、白 11 割り込みで白活き。

1	2	3	4	5	6	7	8
一	8			2			
二	7				1	6	
三	17			3	4	10	
四	16	11	12	15	5	9	
五		14	13				
六							
七							



龍 陽子(南区) harmonize

福岡市長賞(洋画)



第51回 福岡市高齢者美術展

力作ぞろい80点

10月12日(火)〜17日(日)の6日間、福岡市美術館ギャラリーI・B・C・Dにて、第51回福岡市高齢者美術展を開催しました。この美術展は、高齢者の生きがいを高め、文化活動を豊かにすることを目的に毎年開催しています。

今回は、洋画27点、日本画7点、書9点、写真21点、工芸16点の合計80点の作品を展示しました。コロナ禍でマスクの着用や手指消毒、人と人との十分な距離を保つなど感染対策をとった上での開催でしたが、800名を超える方々が来場されました。

また、例年、美術展最終日に行っている表彰式は、感染拡大防止のため中止しましたが、福岡市長賞、市保健福祉局長賞、市老連会長賞、市老連会長賞の特別賞をはじめ、金賞、銀賞、銅賞、奨励賞と男女の最高年齢者を選出し、受賞者には、楯等を贈呈しました。

出品者の平均年齢79歳、最高年齢者104歳、長年の研鑽と年齢を感じさせない作品は、多くの来場者の感動を呼び、好評のうちに美術展は終了しました。

受賞者一覧(敬称略)

賞	部門	氏名	作品名
特別賞	福岡市長賞	龍 陽子(南区)	harmonize
	市保健福祉局長賞	平川 フジ子(早良区)	聖
	市老連会長賞	濱嶋 寛和(東区)	憧れの芸者さんと
金賞	洋画	佐藤 桂子(南区)	つつら棚田
	日本画	向坂 恵子(東区)	満開の木香ばら
	工芸	日高 博(東区)	薬師寺—三重塔—西塔(世界遺産)
最高年齢者賞	女性(104歳)	上野 サダ子(西区)	百才からの認知症予防法(手あみ)
	男性(95歳)	野口 一弘(早良区)	万歳地蔵

※銀賞、銅賞、奨励賞については、市老連ホームページに掲載しています。



平川 フジ子(早良区) 聖

市保健福祉局長賞(書)



濱嶋 寛和(東区) 憧れの芸者さんと

市老連会長賞(写真)

このたびは、福岡市老連広報紙「ふくふくクラブ福岡109号」への広告掲載をいただきまことにありがとうございます。

本紙は、老人クラブの活動状況などの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、皆様の交流の輪が広がるよう願って発行しております。

今後とも末永くご厚誼ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

広告協賛へのお礼



謹んで新年のご祝詞を申し上げます。

昨年は、コロナ禍で皆様にとってもクラブ活動にとっても大変な1年であつたと思いますが、ようやく新規陽性者数も減少してきて、社会に明るさも見えてきました。

今年は、新型コロナウイルス感染症が終息し、事故や災害のない、皆様にとって明るいよい年になりますようお祈り申し上げます。

編集後記

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

“快適空間づくり”のアーティスト

おかげさまで創業200年

フリーユニットバスの

株式会社 小笠原

本社 福岡市博多区博多駅南 6-12-25 第2小笠原ビル

TEL 092-431-2751

医療法人 光川会

福岡脳神経外科病院

脳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

南区日佐5丁目3番15号

TEL:092-558-0081

サービス付き高齢者向け住宅 入居者募集

特別養護老人ホーム (認可保育園併設)

地域複合福祉センター

社会福祉法人 ふくおか福祉サービス協会

〒819-0378 福岡市西区徳永北1-52 (JR 九大学研都市駅より徒歩3分)

お電話でのお問い合わせ

☎ 092-802-0701

【電話受付時間】9:00〜17:00(平日)

いと楽し 福岡 Q 検索

ブログ等で「いと楽し」の運営の様子を発信しています。ぜひご覧ください。

社会福祉法人 ふくおか福祉サービス協会

ささえ手ホーム綾

認知症対応型共同生活介護 グループホーム

福岡市東区水谷1-30-22 (JR・西鉄 千早駅より徒歩10分)

お電話でのお問い合わせ

☎ 092-674-3330

【電話受付時間】9:00〜17:00(平日)

とじたま 甲状腺・糖尿病 クリニック

院長 玉井 秀一 副院長 當時久保 正之

診療科目 内分泌内科・糖尿病内科・内科

診療時間 月 火 水 木 金 土 日

9:00〜12:30 ● ● ● ● ● ●

13:30〜17:00 ● ● ● ● ● ●

休診日 日曜・祝日 ▲…9:00〜12:00 ■…9:00〜13:00

福岡市南区大橋1-9-16 ☎092-554-1100

Lente FUKUOKA 2階 ☎092-554-1100 http://www.tojitama-clinic.com

介護に関するお問い合わせは…

0120-605-879

受付時間 9:00〜17:00(土・日・祝日は除く)

ウィズグループ

https://www.with-g.com/

株式会社 ニチコミ

作りませんか?

句集・記念誌・自分史

パソコン

苦手でもOK!

まずはご相談ください!

TEL 092-292-6538

かさねる、よきとき

～世代を超えて残す写真～

遺影 還暦祝い

退職祝い 結婚記念日

誕生日 父の日

母の日 家族写真

おとな写真館

YOKITOKI (よきとき)

☎092-260-5494

詳しくはホームページまで

博多区博多駅南4-19-5 山王マンション407