



早良区老連

あゆみ

新年号
第 80 号

発行

 福岡市早良区老人クラブ連合会
 福岡市早良区百道2丁目1-1
 (早良区役所内)
 ☎ 092-833-4397

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
<http://www.nichicomi.com>
第 16 回
早良区高齢者
ウォーキング大会

みなさんも一緒に
歩きましょう!


自分の体力に合わせて

最高齢者賞 ~長寿の秘訣は何ですか~



91歳

青柳 和年さん
 (百道浜)

老人クラブの活動が楽しみの一つです。地域に居場所や仲間がいることは大切だと思います。また図書館が大好きで、常に学び続けています。



90歳

大塚 良子さん
 (野 芥)

ストレスをためないことが大切。身体を動かすことが好きで、フラダンスを楽しんだり、毎朝ラジオ体操をして健康維持に努めています。

 10月27日(水)、シーサイドももち海浜公園にて第16回早良区高齢者ウォーキング大会を開催し、343名が参加しました。昨年度と同様、コロナ感染防止対策として開会式は行わず、準備ができた校区から随時スタート。コースは各自の体力に合わせて選べるように2キロ、3キロ、4キロの3つに分け、樋井川を渡り松林の中を歩いたり、海風を感じながら、最後までみんなで笑顔で完歩しました。
 ウォーキングは誰でも気軽に始められる健康法です。皆さんも普段からこまめに歩き、足腰を鍛えましょう。

3
コースに分かれ
無理なく楽しく


会話ははずみ足取り軽く

私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

福岡大学西新病院
 Fukuoka University Nishijin Hospital

・内科
 循環器、消化器、呼吸器、
 糖尿病・代謝・内分泌、
 脳神経、健康診断・よかドック
 ・小児科(紹介入院のみ)

福岡市早良区祖原15-7 ☎092-831-1211
<https://www.nishijin.fukuoka-u.ac.jp/>

おばた内科クリニック
 MRI完備 リハビリ

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

受付時間 午前12:00まで 午後18:00まで
 休診日:水曜午後・土曜午後・日曜・祝日
 内科・脳神経内科・リハビリテーション科・感染症内科

早良区田村5丁目16-38
 TEL.092-874-5630

うすい 碓井 歯科

月・水・金 / AM 9:30~12:30
 PM 1:30~ 8:00
 火・土 / AM 9:30~PM6:00
 休 診 日 / 日曜・祝日・木曜

●西鉄ストア有田店ヨコ● P有り

早良区有田6丁目5-22-1階 ☎862-0333

福岡記念病院
 救急告示・開放型病院・基幹型臨床研修病院
 外国人患者受入れ医療機関 日本医療機能評価機構
 一般病棟2・救急診療棟

☎821-4731

365日 24時間
 急患常時受付

福岡市早良区西新1丁目1-35 (地下鉄西新駅6番出口より徒歩5分)

高齢者在宅複合施設
サザン

福岡市早良区次郎丸1丁目29-40
 ヨイサザン
 ☎092-863-4133

むらかみひろし 歯科医院

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

▲14:00~17:00 【休診】日・祝

福岡市早良区飯倉 3-40-24
 TEL.092-845-5580

やら整形外科

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

休 診 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

早良区東入部6丁目26-4
 TEL.092-707-5056
<http://yara-oc.com>

相続と遺言なら
お気軽にお問い合わせください

オレンジ通り司法書士事務所
 福岡県司法書士会所属

地下鉄西新駅6番出口から徒歩3分
 福岡市早良区西新1-7-26 (西新オレンジ通り沿い1階)

☎0120-004-386

謹賀新年

老人クラブの存在を
地域に広げよう早良区老人クラブ連合会
会長 中嶋 祥元

あけましておめで
とうございます。

会員の皆様には、お
健やかに新年をお迎
えのこととお慶び申
しあげます。

昨年は新型コロナ
ウイルスの感染拡大
で、私たちの生活はか
なり窮屈なものにな
りました。お互いの交
流に制約を受け、当
り前の日常生活を過
ごせないことがこん
なにもつらく、寂しい
ものかと思ひ知らさ
れた一年でありまし
た。

そのような状況下
でも、様々な工夫を
し、感染対策を講じた

上で可能な活動を継
続し、会員同士のつな
がりを保つためご尽
力いただいた校区お
よび単位クラブの役
員の皆様、また、積極
的にクラブの活動に
ご参加いただいた会
員の皆様には改めて
感謝申し上げます。

ご承知の通り、老人
クラブは私たちが任
意に立ち上げ、自主的
に運営する組織であ
ります。役員はクラブ
の発展と会員の喜ぶ
姿を常に追い求め、会
員は役員の熱心な姿
に意気投合して協力
するという好循環の
ある、いきいきと脈動

する組織を目指して
いきたいと思ってお
ります。そのように役
員と会員の関係を保
つて楽しく活動する
ことが、しいては、私
たちに「健康で元氣に
なる」というご褒美と
して返ってくるのだ
ということを改めて
認識したいものです。

私たちは一人では
生きられません。仲間
をつくり、ともに交流
することがとても大
切です。そしてそのた
めには、交流の場とし
て、いきいきと活動で
きる老人クラブにた
くさんの仲間を増や
すことが不可欠では
ないでしょうか。

昨年、あるテレビ番
組の老人クラブ特集で
公民館に取材に來られ
た40代のディレクター
は「老人クラブの存在
を知らなかった」と話
していました。

私たちが会員の加入
を促進するためには
様々な工夫が必要で
すが、その一つに老人ク
ラブの存在を地域でい
かに多くの方に知って
もらっているかが、極
めて大切ではないでし
ょうか。まずクラブの
存在を知ってもらふこ
とが起点となり、次に
老人クラブを理解して
もらい、そして参加し
てみたいと思ってもら
う。以上のようなプロ
セスが重要だと思いま
す。

今年は、多くの新規
会員を仲間として迎
え入れ、ともに交流
し、楽しく活動して、
お互いに健康である
ことを多くの仲間と
喜び合える年にしよ
うではありませんか。
結びになります。が、
本年の会員の皆様の
ご健康とご多幸と共
に、クラブでのご活躍
を心からお祈り申し
あげます。

私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

吉村圭子眼科クリニック
〈診療案内〉 休診：木曜、日曜、祝日、*第2月曜日
受付時間 月 火 水 木 金 土
午前 9:00~12:00 ○* ○ ○ ○ ○ ○
午後 2:00~5:30 ○* ○ ○ ○ ○ ○
早良区西新1丁目7-25 ホワイティ西新1F
TEL 092 **841-8855** FAX 092 **841-8854**
<http://kyclinic.sakura.ne.jp/>

やすだクリニック
内科 眼科
http://www.yasudaclinic.jp/
内科：安田 修(兄)
眼科：安田 薫(妹)
平日 9:00~18:00 日帰り白内障手術
水曜・土曜 9:00~12:30 コンタクトレンズ各種取扱い
休 診 日・祝日 次郎丸ビエトロ前 駐車場完備
☎407-5000

医療法人 三仁会
**フジタ内科
消化器科医院**
福岡市早良区原7丁目4-7
TEL (092) **865-5775**

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
Miyazaki Eye Clinic
早良区原5-15-17 ☎092-407-2031

処方せん調剤
和光祖原薬局
福大病院前
福岡市早良区祖原16-2 櫛木ビル1F
☎ 851-1193 FAX 851-1195

医療法人 **山口内科医院**
内科・消化器科・循環器科・放射線科・小児科
各種検査 在宅医療 入院可
併 設 ☎(092) **821-2448**
在宅ケア ふくおか ヘルパー派遣
☎(092) **831-1673** ケアプラン作成
デイサービス
福岡市早良区西新5丁目14-45

大神内科クリニック
呼吸器内科・内科・アレルギー科
■エレベーター完備 オオガミ
■共用駐車場有 ☎821-0053
診療時間 9:00~12:30 14:00~18:00 高取商店街内
(休診：水・土・日・祝日) 早良区高取1-3-20-204

内科・胃腸内科・呼吸器内科・小児科
吉住内科
休診日：日曜・祝日・水曜日午後
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
14:00~18:00 ○ ○ ○ ○ ○ 16:30
まで
早良区原 6-29-10 ☎(092) **862-0688**

新しい絆づくりのために



早良区長 平田 誠一

新年、あけましておめでとうございます。
早良区老人クラブ連合会の会員の皆さまにおかれましては、新年を晴れやかに迎えのこととお喜び申し上げます。

また、早良区老人クラブ連合会におかれましては、日頃から各種活動を通じて、早良区の地域福祉の向上に尽力していただいておりますことに、心より感謝申し上げます。

受けた一年でございました。福岡市も数度にわたり、緊急事態宣言やまん延防止等重点措置の対象となりました。現在も引き続き、「三密の回避」をはじめとする基本的感染防止対策の徹底が求められているところでございます。

そういつた中ではありますが、早良区老人クラブ連合会の皆さまにおかれましては、感染対策を十分に実施されたうえで、創意工夫しながら、ウォーキング大会やソフトダーツ大会、グラウンドゴルフ大会などを実施され、また、福岡市老人クラブ連合会主催の各種大会にも積極的に参加されていると聞きしています。

早良区においては、人と人とのつながりの大切さを基本に「新しい絆づくり」を進めているところでございます。新型コロナウイルス感染症により様々な活動が停滞を余儀なくされている中、皆さまがこのような活発に活動されていることは、こうした絆づくりに大きく寄与するものであり、非常に心強く感じているところでございます。



私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 楽天堂

広橋病院

内科・リハビリテーション科

早良区東入部6丁目20番56号 ☎804-2621(代)

広橋クリニック

内科・胃腸科

早良区東入部6丁目15番9号 ☎872-8722

内科・肝臓内科

光安内科

南庄5丁目2-1

☎841-0033

循環器内科 医療法人 成志会

内科 小児科 **長澤医院**

院長 長澤一成 ☎871-5320

日本循環器学会 循環器専門医 (092)

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~11:30	○	○	○	○	○	12:30まで
14:00~17:30	○	○	○	○	○	○

休診/日曜・祝日 ※月曜午前の受付は11時まで
早良区飯倉 5-15-34

医療法人

石西整形外科医院

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科

ケアプランサービス

早良区田村 5-2-1 TEL 863-2122

医療法人

としたに皮膚科医院

皮膚科/アレルギー科/形成外科

診療時間

月・火・水・金 …… 9:00~12:30
14:30~17:45
木・土 …… 9:00~12:30
日祝、木・土曜午後……休診

早良区有田 7-21-16 ☎092-843-1222

ソフトリサーチパーク 診療所

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	○

■休診/日曜・祭日
百道浜2丁目 ソフトリサーチパーク1F
TEL.852-3411 FAX.852-3412

すこやかクリニック

内科

	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○

平日 午前/10:00~12:30 午後/13:30~17:00
土曜日 午前/10:00~12:30 午後/13:30~16:00

早良区百道1-25-10 ■休診日/日・祝日・金曜日■
TEL.(092)846-1722 FAX.846-1732

胃腸科 呼吸器科 外科

土器医院

診療時間

月~金 9:00~12:30/14:00~18:00
土 9:00~12:30/14:00~16:00

早良区田村6丁目7-16
TEL(092)862-2777 FAX(092)862-2775

三密を避けるため参加人数は例年の半分で開催



やみつきになる面白さ！ 放つ矢に一喜一憂



なるか高得点



全神経を集中させて



高得点が出た際は、互いにたたえあうなど和やかな雰囲気でした。ダーツ盤に矢が刺さると得点を暗算し記録しますが、この暗算が脳トレ効果があると好評です。

11月30日(火)、もち体育館にて第10回早良区高齢者ソフトダーツ大会を開催しました。

新型コロナウイルス感染防止のため、参加者は53名と例年の半数に制限した上でカウント・アップとアンダー・ザ・ハットの2種目を行いました。

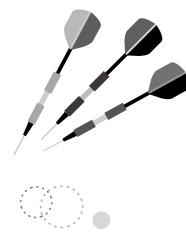
53名が2種目で腕試し

第10回 早良区高齢者ソフトダーツ大会

た。(結果は5ページ) 校区によっては、コロナ禍で公民館が閉鎖され、思うように練習ができなかったクラブもあるなか、皆さん上位入賞を目指して最後まで一投に集中。

ダーツ未経験者の方は、ぜひ一度、夢中になるダーツの面白さを体験してみてください。初心者の方も大歓迎です。みんな楽しく健康づくりに励みましょう。

何点になるかな？
暗算で計算！



最高齢者賞 ～長寿の秘訣は何ですか～



89歳

緒方 弘志さん
(小田部)

計算が好きでダーツの得点を数えるのも脳トレになり得意です。健康のため毎朝、室見川付近を3km歩き、グラウンド・ゴルフもしています。



82歳

定政 貞子さん
(賀茂)

ダーツ以外に健康体操やラジオ体操をしています。長寿の秘訣は、何事もくよくよせず、前向きに考え、毎日を楽しむことだと思います。

私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

田中歯科医院

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

▲14:00~17:00 【休診日】木曜・日曜・祝日
早良区南庄6丁目9-24

☎092-844-0233

受付時間は診察終了の60分前まで

かわむら

歯科・小児・矯正歯科医院

平日 午前9:30~13:00/午後14:30~19:00
土曜日 午前9:00~13:00/午後14:30~17:00
●休診日 祝祭日、日曜日

早良区西新2丁目7-8 TEL 092
ラクレイス西新2F 831-6480

歯科・小児歯科・矯正歯科

ますらお歯科医院

●診療時間/月~金曜 9:00~18:30
土曜 9:00~17:00

●休診日/日曜・祝日

早良区四箇6丁目21-6 ☎894-7672

医療法人

鎮守歯科医院

早良区原 TEL:092-841-8100
1-11-10

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

▲14:30~17:00 【休診】日曜・祝日、木曜午後

サンシャインプラザ

- 入所施設 特別養護老人ホーム(100名)
- 短期入所 ショートステイ(10名)
- 通所介護 デイサービス(25名)

デイサービス無料体験受付中！

福岡市早良区田村2丁目15-2
TEL(092)801-0417 FAX.801-0426

えとう歯科医院

平日 AM9:00~PM7:00
土曜 AM9:00~PM5:00
(12:30~2:30 昼休み)
*休診日*木・日・祭日

早良区内野6丁目11-34 TEL 803-2333

日本歯周病学会専門医 竹田歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	休
午後 14:30~19:00	●	●	●	休	●	14時~17時	休

福岡市早良区 小田部 1-1-32 ☎846-8700

http://www.takeda-dc.net

かねとう 金藤歯科医院

早良区高取1丁目1番22号
(田中ビル2F)
高取商店街サニー東隣
(契約駐車場有り)

☎092-822-7181
☎0120-82-7181
http://www.j-dol.com/dr/kaneto/

歯科用CT
マイクロスコブ
完備

他都市交流研修会

【参加者】

校区老連会長 16 名、校区老連女性部長 13 名、区盛年部長・区副盛年部長 2 名、事務局 1 名(計 32 名)

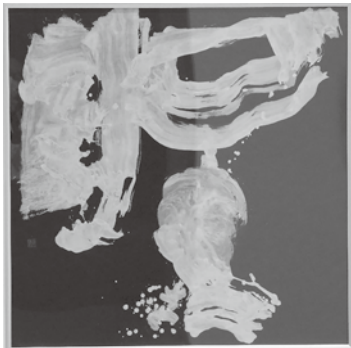


11月10日(水)、11日(木)、他都市交流研修会を行い、糸島市シニアクラブ連合会と活動状況等について意見交換を行いました。

糸島市シニア連では、会員一人ひとりの自発性を大切にしており、活動、事業などの強制的な取り組みは一切なく、無理のないペースで誰でも気軽に参加できるクラブを目指しています。今後も「元気で笑顔の日々」を願い、仲間づくりに力を入れていくとお話しいただき、大変参考になりました。

第51回 福岡市高齢者美術展 保健福祉局長賞 平川フジ子氏が受賞

10月12日(火)～17日(日)、第51回福岡市高齢者美術展が福岡市美術館にて開催され、洋画、日本画、書、写真、工芸の5部門で計80点の出品がありました。早良区からは15点が出品され、うち、平川フジ子氏(西入部高年クラブ)が書の部で保健福祉局長賞を受賞されました。(敬称略)



保健福祉局長賞

「聖」

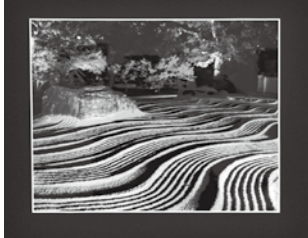
平川 フジ子(西入部高年クラブ)

銀賞(洋画)



「花の心のささやき」
中島 一誠

銀賞(写真)



「光の海原」
香崎 貴三郎
(若竹会シニアクラブ)

最高年齢者賞



「万歳地蔵」
野口 一弘(95)
(第二白寿会)

皆さんお疲れさまでした。次回も上位を目指して頑張ってください！



～表彰式～



中嶋会長あゆみ

大会結果 (敬称略)

【カウント・アップ】

順位	氏名	校区
優勝	大庭 栄蔵	高 取
準優勝	小島 治郎	入 部
第3位	土斐崎 政信	飯 原

【アンダー・ザ・ハット】

コ-ト	氏名	校区
1	星野 隆	原
2	柳 敏夫	飯 倉
3	樋田 和子	田 隈
4	柴田 和夫	室 見
5	松隈 喜美子	入 部
6	定政 貞子	賀 茂
7	野口 賢二	入 部
8	大庭 栄蔵	高 取
9	原田 るり子	高 取
10	有吉 文子	田 隈
11	北野 美幸	小田部

各コ-トの優勝者

私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

安産 厄除 子どもの守り神

早良総守護

紅葉八幡宮

早良区高取1丁目26-55
TEL (092)821-2049

<http://www.momijihachimangu.or.jp>

経営革新等支援機関
シニアライフカウンセラー

白石修二税理士事務所

福岡市早良区城西2-11-42 城西オークマンション303

☎092-832-2252
FAX092-832-2262

社会福祉法人 桜花会

ライフケアしかた

■特別養護老人ホーム 80名
■ショートステイ 20名

☎811-6661 早良区四箇6丁目12-41
FAX 092-811-6664

2022年7月 グループホーム開設予定

ホームページ <http://www.o-lifecare.com>

愛され 社会福祉法人 親しまれよ
楽天堂

特別養護老人ホーム 恵風苑

恵風苑 ケアプランサービス
デイサービスセンター

早良区内野7丁目25-10
TEL.804-0500(代) FAX.804-8800

株式会社
ミートショップみやざき

早良区有田
4丁目37-28 TEL:092-863-2417

あなたの人生を
1冊の思い出に。

株式会社 ニチコミ
<http://www.nichicom.com/>
〒812-0011 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 FAX.092-292-6539
会報紙・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします

デイサービスセンター
機能訓練・レクリエーションが充実



☎092-821-1815
早良区飯倉3-34-15

■ご利用は月曜～日曜日
■時間 9:00～17:00
■祝日もご利用いただけます
■夜間もご利用いただけます

一日無料体験をご利用ください

心地よい暮らしがここにある

社会福祉法人 敬養会
香楠荘

☎803-2080 FAX804-2730

東入部2-16-17 (<http://www.kounansou.jp>)

特別養護老人ホーム/ショートステイ
ケアハウス/居宅支援事業
デイサービスセンター

校 区 単 独 紹 介

飯倉中央校区

心身の健康維持に
朝のラジオ体操

飯倉二丁目長寿会

会長 原 陽一

早良区の老人クラブの皆さんこんにちは!! 私たちは飯倉中央校区の「飯倉二丁目長寿会」と申します。現在は69名の会員が集い、社会奉仕活動(飯倉公園、飯倉神社清掃等)や、健康増進維持活動(ラジオ体操、ソ



フトダーツ等)、教養レクリエーション活動(フレイブルトレ体操、小学校での昔遊び指導、バスツアー等)に取り組み、楽しく元気にいきいきと活動しています。

ご存じのように、この2年弱はコロナによる緊急事態宣言のもと活動が制限されており、毎日ストレスがたまる日々を送っています。

そんな中、当会では、かろうじて毎月の飯倉公園や飯倉神社の清掃活動をはじめ早朝のラジオ体操を行い、お互いの健康を確認し合っています。

特にラジオ体操においては、30年余り前から飯倉公園にて土日、雨天も含め一年中、朝6時半から実施し今も継続しています。

ラジオ体操は、会員のみなならず、誰でも気軽に参加していただける集まりです。参加される方は15、20数名で、校区の方や他の校区の方も参加されています。夏休みの

時期には小、中学生の皆さんや、またウォーキングの途中、犬の散歩の際についてに参加される方もおられます。

毎朝顔を合わせ、お互い無事で健康であることを確認し合い、また欠席すると体調が悪いのかな?と相手を思いやりながら楽しく朝の短い時間を過ごしています。特にコロナまん延により日常の運動不足や孤独感が心配されるため、公民館や自治会を通じて気軽に参加を呼びかけています。

さらに役員会では「このような時期、活動制限があるからといって何もなくてもいいのか?」「会員の皆さんに気分転



換を働きかけることはできないのか?」という意見もありました。そのため、会員の皆さんが特に楽しみにしているバスター参加人数、食事の方法などを工夫して実施できないか検討中です。

世の中では、高齢者の運動不足、孤独感による健康精神障害の増加が危惧されています。そこで第1弾として会員の皆さんに今の生活上で必需品と思われる消毒液、不織布マスクを配布し「まずは感染しないように気をつけよう」と皆さんに声かけをしています。そして、運動不足や孤独感の解消にラジオ体操や公園、神社の清掃を行いながら、さらに今後何ができるか、何をすればいいのかを話し合っています。

厳しい時期ですが、平穏な日々が戻った際は、明るく元気な笑顔で再会できるよう、これから前向きに活動していきたいと思っています。

皆さんコロナに
負けず元気に
過ごしましょう!!



私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

車椅子での移動や
ベッドからの移乗で **外出が不安**
「おもてなしの心」を
反映した次世代タクシー
多種多様な車輦とスタッフが
安心・安全で快適な生活支援
飯倉タクシー株式会社 Japan TAXI
☎092-872-3131
早良区東入部2-15-47(早良区役所出張所横)

飯原保育園
併設:ファミリー保育園
住所 早良区原7-23-17
TEL 092-874-7522 FAX 874-7533
ホームページ <http://www.iihara.jp>

飯倉幼稚園
住所 早良区飯倉4-19-5
TEL 092-871-5593 FAX 871-6878
ホームページ <http://www.iikura.ed.jp/>

はらようちえん
イキイキ のびのび
早良区原2丁目13番11号
TEL 821-6712 FAX 821-6420
<http://www.harayouchien.ed.jp/>
info_hara@fyr.or.jp

油断大敵
ルールを守って
安全運転
自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

社会福祉法人 やまびこ会
ひばり保育園
早良区内野 5-11-43
TEL.092-804-5010
豊かな自然環境の中で育まれる、生きぬく力
うちの保育園
早良区内野 8-6-27
TEL.092-804-2935

明るく 楽しく 元気よく
学校法人 松栄学園
はらきた幼稚園
早良区南庄5丁目3-1 (室見団地給水塔横) ☎843-9522
<https://www.harakita.ed.jp/>

校区 単ク 紹介



原西校区

クラブ活動こそ健康の源

■ きらめき会 会長 宮崎 廣次

今年度も新型コロナウイルス感染症防止のため、クラブ活動が自粛中止となり、残念でした。下期になってからは、ワクチン接種により感染者も減少の一途で安心しております。また、早良区老連の行事にもクラブとして積極的に参加しています。なお、原西校区での活動の運動会やグラウンド・ゴルフ、餅つき大会等の各種の計画を年内に実施される予定でしたが中止が決まっています。



2019年はみんなで唐津を満喫!



社会奉仕活動

有田南公園が、私たちの単位クラブきらめき会のホームグラウンドです。

面積は1500㎡で、落葉樹の桜の木等のいろいろな樹木があり、全て民家の屋根ほどの高さです。今の季節になれば、地面に落ち葉でいっぱいですが、清掃は、今週金曜日に15名ほどの会員で30分

教養レクリエーション

それでは、単位クラブ「きらめき会」の主な活動を紹介します。

11月5日は、出前講座を実施しました。当日の参加者は45名で、内容は介護保険と健康体操でした。実際に体操を行いました。参加者の皆さんは慣れない動きに苦しそうな様子でした。

また、年に一度の恒例行事であるバスハイクを11月末に予定しています。晴天に恵まれ、良い思い出になればと思っています。

健康増進活動

以上かけて行いました。その成果は45袋、ゴミ袋10袋ほどです。この量も会員の皆様の努力の賜物で感謝の気持ちで頭が下がります。この清掃も、昨年の8月は熱中症対策で全休。ただし、8月25日だけは熱中症対策を十分に行った上で敢行しました。



力を合わせて公園を清掃

清掃の後は、全員でグラウンド・ゴルフの練習をしています。距離も様々な8ホールを作って、全員がホールインワン達成に向けて頑張っています。練習終了後は、コーヒータムで家庭のことの雑談に花が咲きます。最後に、単位クラブとして今後、コロナ感染の第6波がこないことを心から祈っています。

私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

あなたの町に安全をお届けする防災システム

タカチ防災工事店

消防設備・設計・施工・販売

早良区東入部1丁目13番43号

TEL:092-872-4180
FAX:092-872-4188

塗装工事業

(一社)日本塗装工業会会員
九州マスキック事業協同組合会員
福岡塗装仕上協同組合会員

有限会社 長谷建装

代表取締役社長 長谷川 陽

早良区田村6丁目6-3

TEL:092-873-5491
FAX:092-873-5490

有限会社 博陽建設

一般土木工事・舗装工事
鉄筋コンクリート工事・改修工事
解体工事・外構工事全般

早良区次郎丸3-4-31

TEL:092-864-7687 FAX:092-865-0425

株式会社 幸明建設

早良区四箇5丁目45-1

TEL:092-811-1717

FAX:092-811-1515



一般左官工事
コンクリート工事

株式会社 吉富組

早良区東入部8丁目33-22

TEL 092-982-7658

土木・建設業

福岡県知事許可(般-23)第101260号



株式会社 早良ワーク

早良区田村7丁目2-11

TEL 092-801-8776 FAX 092-801-8867



株式会社
ユウキコーポレーション

特定建設業 許可(特-25)第37074号

舗装工事一式 外構土木工事一式
安全施設 道路標識 公園施設 体育施設

早良区田村6丁目2-4

TEL:092-801-2100 FAX:092-863-5265

きれいな街づくりに取り組む環境事業



株式会社 昭南開発

本社 西区生の松原2-9-2
TEL:(092)882-5991

西営業所 西区大字田尻2579
TEL:(092)806-4053

校区 単ク 紹介



入部老連グラウンド・ゴルフ大会

入部校区

つながりと思いやりと
人権尊重

■ 入部老人クラブ連合会 会長 岩永 信行

主な活動について

入部校区は11町内から成り立っていますが、老人クラブとして活動しているのは4つの町内単位クラブです。その連合会としての入部老連は会員約200名で構成されています。

◆ 単位クラブでの活動

各単位クラブではグラウンド・ゴルフやソフトダーツ、バス旅行、誕生会等の趣向を凝らした行事を運営して会員の健康増進と懇親を深めています。その他に、公園清掃や資源回収等の社会奉仕活動も行っています。

また、入部公民館が主催する「シルバー教室」や入部社協が主催する「ふれあいサロン」等にも参加して、知識の習得や楽しいひとときを過ごしています。

◆ 入部老連での活動

単位クラブ活動の集大成として「ソフトダーツ大会」や「グラウンド・ゴルフ大会」を開催しています。残念ながら昨年と今年は、コロナ禍のため規模を縮小して実施しましたが、



入部老連ソフトダーツ大会

クラブの課題

入部老連役員会は、単位クラブの会長と女性部長、盛年部長が出席して、早良区老人クラブ連合会が2カ月に一度実施する運営委員会での報告や審議事項を入部老連会長が伝える場として実施しています。その中で、入部老連各種行事の実施要綱についての審議と確認もあわせて行っています。

役員会の開催

老人クラブを維持、発展させるためには魅力のある組織である必要があります。

福岡市から単位クラブに支給される補助金は用途が限定されているため、飲食を伴う娯楽に使用ができません。そのため、会員からの会費および自治会や町内会からの補助金で賄っています。自己負担を極力抑え、市の補助金で賄えることができないか考察する必要があります。

私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

株式会社毛利建設
お住まいのご相談はお気軽に
早良区小田部2-18-13
TEL 831-0188 FAX 831-0088

造園・設計・施工・管理
外構工事一式
さわら庭園
早良区次郎丸 6 丁目 2-13
TEL.092-862-9176

一般材・新建材・銘木
林材木店
早良区四箇2丁目9番27号
TEL 811-2170
TEL 811-0214
FAX 811-5518

雨漏り・防水・外壁改修工事の専門会社
総合防水・外壁改修
共進建工株式会社
福岡市早良区有田1丁目30-17
TEL.092-821-7491
FAX.092-821-7492
URL <http://www.kyoshin-kenko.co.jp>

福岡県知事許可(般-29)110523号
建築板金・金物工事一式
KOMEIE KOGYO
米家工業株式会社
早良区石釜1874-1
TEL:092-707-5100
FAX:092-707-5101

特定建設業
株式会社 田中興発
(公社)日本下水道管路管理業協会
福岡市水道局指定給水装置工事事業者
早良区西入部2-1-3
TEL:092-803-2320
FAX:092-804-8404

総合左官工事
株式会社 岩下組
<https://iwashitagumi.jp/>
早良区次郎丸2丁目12-6
TEL (092) 874-2977

福岡県知事許 (般-3)第102818号
建築工事 解体・外構工事
店舗内装工事 サイン工事
株式会社 ワイ・エス・ケイ
早良区干隈5丁目15-32
TEL 092-863-7216

校区 単ク 紹介

出前講座
(認知症予防講座)



草引き清掃 (年4回)



- ① 出前講座
認知症予防のため保健指導を受けています
- ② ウォーキング
新型コロナウイルスもなんのその！
しっかり足腰を鍛えています
- ③ 奉仕活動
道路・清掃・お花の手入れ (年4回)

春

百道校区老人クラブ連合会では、季節ごとに活動内容を考えて、楽しく元気に取り組んでいます。今後も続けていきたい活動です。

百道校区

四季折々の活動楽しむ

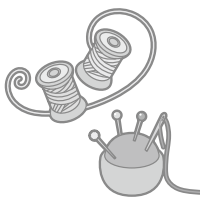
百道校区老人クラブ連合会
会長 森 キヨミ



歌と踊りのショー

- ① お楽しみサロン開催 (毎月1回)
- ② リサイクル教室
7月はペットボトルで風鈴を作りました
- ③ リメイク教室
いこいの家にて湯依からパジャマを作りました

夏



リサイクル教室 (風鈴作り)

秋

- ① グラウンド・ゴルフ大会 (10月)
毎年少しずつ上達しています
- ② 芸術・芸能の秋 (11月)
芸能ボランティアの方をお呼びして
心身ともに健康で長生きしましょう！
- ③ 料理教室

冬



秋のグラウンド・ゴルフ大会

その他の活動

- ◎ 役員会 (月1回)
- ◎ 広報紙発行 (月1回)

- ① 伝統のしめ縄と雑煮づくり (12月)
若い人との交流会
- ② 出前講座 (1月)
いきいきセンター指導
- ③ バスハイク (2月開催予定)
- ④ 各団体とのゲーム大会 (3月開催予定)

私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

備えて安心! 防災グッズあれこれ

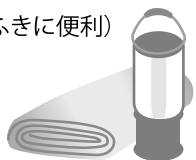
いつ起こるかわからない災害。
いざという時、慌てないためにも、必需品をリュックなどにまとめておきましょう。

<基本グッズ>

貴重品 (現金・保険証など)
救急セット (常備薬または処方箋も)
飲料水 (最低でも水500ml)
非常食 (ナイフ・缶切り・栓抜きも)
懐中電灯・ロウソク
携帯ラジオ (予備乾電池)
ポケットティッシュ (ウェットティッシュ)
手袋 (軍手)
タオル
ライター
雨具
予備の着替え

紙おむつ

生理用品
メガネ・コンタクトレンズなどの日用品
※家族写真もあると、探す際に役立ちます。
<あと役立つグッズ>
折りたたみポリタンク
アルミ保温シート (体温の低下を防ぐ)
カイロ
おしりふき (大判で、体ふきに便利)
裁縫セット
帽子
ランタン
キャンプ用品



総合葬祭 株式会社 やまお

当社は老人クラブ協定斎場として、
会員皆様方万一の時、大きな割引を
提供いたします。

フリーダイヤル
0120-054-556
本社/早良区野芥3丁目4-2

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などの原因になります
- 心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。
入浴を短くし、胸のあたりまでつからないように気を付けましょう



株式会社 北崎住器アルミサービス

早良区大字内野820-1
TEL 092-804-0305
FAX 092-804-3864

株式会社 石和総建

早良区大字脇山2693番地
TEL(092)803-0805
FAX(092)804-7811
http://www.isiwa.co.jp/

校 区 単 独 紹 介

田隈校区

「健康・奉仕・美化」で
地域を明るく元気に

田隈新町長生会

会長 那須野 昭士

田隈校区自治会は、10町内会で構成されています。6単位の老人クラブは令和3年度に1クラブ減り、5単位クラブになりました。田隈新町長生会も加入者が減り、現在は会員30名で構成しています。

私はこれまで単位クラブの盛年部として務めていましたが、前会長の交代により、一年間会長を引き継ぐことになりました。はじめは戸惑いもありましたが、これまでの校区や早良区の盛年部長を担当した経験を生かそうと決意しました。

老人クラブは、地域に基盤を置く自主的な組織として、高齢者の知識・経験を生かし、生きがいや健康づくりを推進する



地域へ広げよう老人クラブの魅力！

ことに明るく活力ある長寿社会づくり、そして心豊かな社会・地域の発展を目指して会員増を決定し、次の3点を重点に活動しています。

健康づくり活動

- ◎グラウンド・ゴルフ 毎週、月曜日、金曜日に北公園で実施。雨天の場合は町内集会所で室内ソフトダーツに切り替え開催。
- ◎月1回開催される校区ウォーキングに参加。6コースを月別に団体で参加。
- ◎田隈小学校校庭内にあるふれあい農園の野菜づくりを実施し、年2回、玉ねぎとさつま芋を栽培。

奉仕活動

- ◎6月のラブアースに地域、町内会のクラブの一員として参加。
- ◎9月～10月に開催される「地域ぐるみ一斉清掃」に町内会クラブ員として参加。
- ◎11月に開催される「室見川一斉清掃」「金属屑川ゴミ拾い」へクラブ員として参加。

- ◎9月に行う全国一斉社会奉仕の日は「田隈小学校校庭内の鎮魂碑の除草と清掃活動」。

美化活動

- ◎田隈二丁目の中公園の除草と清掃活動
- ◎田隈北公園清掃活動を毎月第3日曜日に開催。

(雨天時は翌日開催)
◎町内会金屑川河川敷遊歩道のべ4区間・花美化活動を実施。

また、年2回の植え替え、草取り活動をし、四季折々の花(ビオラ、パシフィカ、マリーゴールド、ノースポール、ベコニア等)を咲かせています。ウォーキング中の皆様や地域の方からも大変喜ばれています。



教養レクリエーション

コロナ禍で開催できなかった施設見学、バスツアー温泉旅行も希望者の声を聞き、一日も早く開催できる日がくることを願っている。



会員加入促進

老人クラブの活動に対して、日頃「ウォーキングされるグループの方からこの団体は何?」と聞かれ、老人クラブの活動を紹介すると、その場で2人の方が加入されました。案外、地域の方たちは老人クラブの活動の趣旨や目標を知



らない方が多いことに気づきました。おかげ様で令和3年には14名の方が新たに老人クラブに加入され、現在会員は44名になりました。自分の趣味にに応じて、様々な活動に喜んで参加されています。

文

芸

俳句

飯倉 源五郎丸 文恵

とりどりに紫陽花競う寺参道

原 槌田 晴夫

白桃や曾孫の瞳輝やきて
思い出は遙かなりけり雲の峰

大原 松浦 郁江

自^{ささ}肅日々身を立て直す今朝の冬
驚^{ささ}すくと新涼にあり室見川

入部 長 ハル

踊りおる落葉光りて朝日射す
坪庭に小さき鉢の初紅葉

川柳

大原 松浦 郁江

辞世の句更新もして敬老日
ピンコロはめったに無いと娘の話

四箇田 川嶋 正實

先立った妻はコロナ禍知らぬまま
正月は里でのんびりコロナもな

短歌



原 古城 忍

夕暮れの街に中学生の声聞こゆ
進学補修終え帰路急ぎしかわが里にかつて城など無けれども
伝説は言う丘の台地を

野芥 日高 三郎

晴天に布団を干せば電気屋の
二階に布団干す人の影荒平が背振嶺隠す家を出て
仰いで見れば雲湧き起る

あとがき

昨年は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため日本中が大騒ぎとなった明け暮れた一年間でした。思うように活動できず、各クラブの皆さんも大変苦労されたと思います。

今年は寅年です。寅は一夜にして千里を走る強くてたくましい干支の動物です。新型コロナウイルスに打ち勝つて以前のような自由で楽しい生活を取り戻せると信じて、よい一年にしてまいりましょう。

「早良区老連あゆみ」では、単位クラブ活動紹介だけでなく、会員の皆さんの「地域の歴史」「健康の秘訣」なども募集しています。お気軽にご投稿ください。(関連記事12ページ)

【広報部】



スポンサーへのお礼

このたびは「早良区老連あゆみ」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す。

本紙は、会員が豊かで幸せな生活を送れるように願って発行いたしております。

これからも末永きご厚誼、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

早良区老人クラブ連合会

青空のもとベスト尽くす

第28回 早良区高齢者
グラウンド・ゴルフ大会

10月6日(水)、第28回早良区高齢者グラウンド・ゴルフ大会を百道中央公園にて開催し、231名が参加しました。グラウンドの砂の影響でボールが転がりにくく、日頃練習している環境と異なるため皆さん苦戦していましたが、雲ひとつない青空のもと、最後までベストを尽くしました。

大会結果 (敬称略)

A コート	優勝	政岡 義和	小田部
	準優勝	騎馬 孝幸	原 北
	第3位	廣瀬 宜暉	原
B コート	優勝	吉田 清美	賀 茂
	準優勝	高木 八洲男	飯倉中央
	第3位	中村 弘	西 新
C コート	優勝	宇野 三千男	早 良
	準優勝	原田 るり子	高 取
	第3位	松永 要典	入 部

最高齢者賞 「長寿の秘訣は何ですか？」



柏原 茂雄さん(西新) 90歳

現在リハビリセンターに通3回週1体を鍛えています。また食事は宅食を活用し栄養バランスに気をつけたり、食べ過ぎないように心がけています。



水町 昌子さん(賀茂) 88歳

食べ物の好き嫌いがなく、日頃からグラウンド・ゴルフも週3回ほど行っています。クラブの皆さんと楽しい時間を過ごすことが、何よりも元気の秘訣です。

ただいま原稿募集中!

次回「あゆみ 第81号」に掲載する原稿を募集しております。下記のとおり、ジャンルは問いません!

俳句・短歌・川柳

地域の歴史

健康の秘訣



◎俳句、短歌、川柳などの投稿は投稿用の様式で。

◎随想、提案などは原稿用紙で2枚程度(600字)、写真はきれいなもので、Lサイズ。

◎必ず、校区名、単位クラブ名、役職名、氏名、電話番号を明記ください。(紙幅の都合上、やむなくカット、見送りする場合があります)

宛先

〒814-8501 早良区百道2丁目1-1
早良区老人クラブ連合会事務局
☎ 092-833-4397

原稿と一緒にぜひお写真もご投稿ください!



私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

井上内科クリニック

内科・循環器内科・呼吸器内科						
診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
14:00~17:30	○	○	※	○	○	—

※訪問診療・往診のみ
■休診日…水曜午後・土曜午後・日曜・祝日
☎ 801-5101 早良区田村7-7-2

ガス電気水まわりリフォーム

24時間365日 お困りごと解決!

株式会社 高岡

092-804-2020

訪問歯科・歯科・インプラント・矯正歯科

山口こうたろう歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~13:00	●	●	●	●	●	●	15:00まで
14:00~18:00	●	●	●	●	●	●	●

訪問診療は月・火・水・木・金に行っています。
早良区南庄 5-11-15 ☎ 407-5571
(ドラッグ新生堂見店敷地内) <http://yamaguchi-k-dental.com>

有床診療所 医療法人 八田内科医院

糖尿病内科・消化器内科・循環器内科・呼吸器内科・老年内科・アレルギー科
居宅支援事業所/通所リハビリテーション

院長 八田 喜弘

診療時間
平日 午前 9:00~13:00(受付12:30まで)
午後 14:00~17:30(受付17:00まで)
土曜 午前 9:00~13:00(受付12:30まで)
<http://www.hattanaika.or.jp> 休診日/日曜・祝日
早良区小田部4丁目7-13 TEL 843-4711

白内障 緑内障 日帰り手術

ひじおか眼科

092-407-8122

ひじおか眼科 検索

福岡市早良区野芥4丁目2-15

なかしま内科

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

休診日/日曜・祝日・土曜午後
早良区野芥4-2-16
☎ 092-407-3482
<http://nakashima-n.com>

あなたの街の素敵な施設

サンシャインセンター

- 入所施設 特別養護老人ホーム (70名)
- 短期入所 ショートステイ (10名)

福岡市早良区干隈6丁目10-20
☎ (092)874-0045 (担当者:川上・濱崎)
FAX (092)874-0055

安らぎの空間、充実した温かみのある暮らし!

介護老人福祉施設 高取

2-14-11
☎ 092-852-8862