



発行：福岡市東区ねんりんクラブ連合会 福岡市東区箱崎2丁目54-1 TEL 092-645-1074

東区ねんりんクラブだより

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 ☎092-292-6538 <http://www.nichicomi.com>

迎春

希望を持ち活動継続

明けましておめでとうございます。徐々に新型コロナウイルスの感染状況は落ち着いてきましたが、いまだ予断を許さない状況です。

いつかコロナが終息し、元の生活に戻れることを願いながら、東区ねんりんクラブ連合会では、引き続き感染対策を徹底のもと、会員の健康づくりや生きがいづくりのため今できる活動を続けてまいります。



注目① ソフトダーツ 大会 【2P】



注目② グラウンド・ ゴルフ大会 【12P】



★大会結果 (敬称略)

[カウント・アップ] 順位			
順位	氏名	校名	区名
1	三好 典男	和 白	
2	永嶋 良典	照 葉	
3	江口 勝	和 白	
4	加藤 誠二	美和台	
5	舟越 俊允	名 島	
6	宮邊 政城	香椎東	
7	清水 正則	香椎東	
8	具島 正國	青 葉	
9	上床 正一	照 葉	
10	福本 時彦	美和台	

[アンダー・ザ・ハット] 優勝者			
班	氏名	校名	区名
A	岩本 良春	城 浜	
B	吉田 美穂	西戸崎	
C	加隈 千都子	城 浜	
D	永嶋 良典	照 葉	
E	太田 政之	香 椎	
F	馬場 英生	名 島	
G	大淵 久美子	名 島	
H	那須 照代	舞松原	
I	松浦 孝志	香 椎	
J	石井 久大	松 島	



女性も元気に参加!!



大寺 千恵子さん
(美和台校区)
85歳

ソフトダーツを始め
たのは約2年前で、月
に2回のダーツを楽し
みにしています。また、
健康の秘訣は常に前向
きでいることです♡

＊最高年齢者賞＊



宮邊 政城さん
(香椎東校区)
90歳

72歳から世界中を
旅行して20回。客船
にも10回ほど乗って
いますが、コロナ禍で
最近は旅行には行け
ていません。

当日は、引き続きコロナ感
染対策を徹底のもと、93名が
参加しました。参加者の皆さ
んは、上位入賞を目指し、真
剣な表情で勢いよく矢を放っ
ていました。

8月26日(金)、東体育館
にて第13回東区高齢者ソフト
ダーツ大会を開催し、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。

第13回東区高齢者ソフトダーツ大会



高得点目指し集中

ダーツは誰でも気軽にでき
るスポーツで暗算で得点を計
算するので脳トレにも最適で
す。ぜひ、次回も多くの皆さ
んのご参加をお待ちしていま
す。



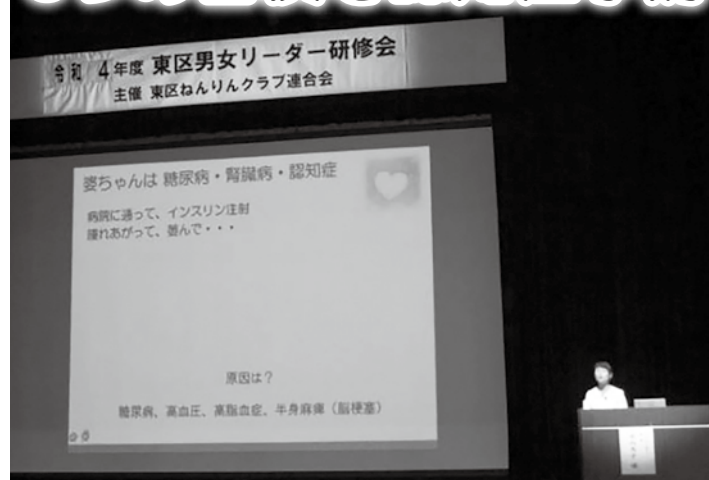
NPO 法人健康サロ
ン 理 事
水内 恵子氏

講演でははじめに、日本の
高齢化が進んでおり、これか
らは高齢者が未来を創る時代
とお話がありました。しかし、
年々平均寿命が伸びていく中

9月12日(月)、東市民セ
ンターにて東区男女リーダ
ー研修会を開催し、291名が
参加しました。
今回、講師としてNPO
法人健康サロンの水内恵子理
事をお招きし「認知症予防に
役立つ生活の知恵」という題
のもと健康講座を行っていた
きました。

東区男女リーダー研修会

3つの習慣で認知症予防



で、7人に1人
は認知症とい
うデータが出
ており、認知
症にならない
ために明日
からできる3
つのポイント
を教えてください
ました。
主には「食事」
「運動と睡眠」
「社会活動への
参加」です。そ
れぞれ具体的に
どのようにした
ら良いのかアド
バイスもいた
だき、早速明日
から実践する
ために参加者
の皆さんは、大
事な点はメモ
をとるなど傾
聴していました。

明日からできる3つのこと

①食事に気をつける

野菜・魚を食べる、ビタミン摂取 等

②運動と睡眠

ウォーキング、ストレッチ、水泳 等

③社会活動に参加する

地域行事・趣味の会に参加する 等

講演を通して、認知症を予
防するためにできることや認
知症と上手に付き合う方法に
ついてお話していただき、大
変なになりました。

私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

地域がん診療連携拠点病院・地域医療支援病院・災害拠点病院



社会医療法人財団 池友会
福岡和白病院 院長: 益田 宗孝

TEL 092-608-0001

〒811-0213 福岡市東区和白丘2丁目2-75

福岡和白病院

検索

手術支援ロボット

「ダヴィンチ」による
がん手術を実施



医療法人 院長 岡田 朗 副院長 黒坂 謙

岡田内科クリニック

月・水・金 夜8時まで診療

バーミヤン福岡貝塚店2F
(貝塚バス停1分)



糖尿病専門医

☎651-7011

社会医療法人財団 池友会

香椎丘リハビリテーション病院

医師・看護師・リハビリスタッフのチームが365日、安心のサービスをご提供しています。

リハビリテーション・内科

病床数120床

(回復期リハビリテーション病棟)

TEL (092) 662-8881

(地域医療連携室・入院に関するご相談はこちら)

東区下原2丁目24番36号

http://www.kashii-rh.net

TEL (092) 662-3200 (代)



内科・外科・脳神経外科・リハビリテーション科

介護保険事業

医療法人 和 仁 会

東福岡和仁会病院

東区奈多1丁目4番1号

☎608-1511

★介護医療院

東福岡和仁会病院

★デイケアセンター 和仁会

★介護サービスステーション
和仁会

★デイサービスセンター
東福岡 和仁会

第17回東区高齢者健康スポーツ大会

78名がニユースポーツ体験！

11月25日（金）、第17回東区

高齢者健康スポーツ大会を東
体育館にて行い、78名が参加し
ました。今回も福岡市レクリエーション協会にラダーゲッ
ターのルール等を教えていた
だき、得点を競い合いました。会場では、参加者の皆さんが
両端にボールがついたヒモを
ラダー（はしご）に向かって思
い通りに投げ、ラダーに引っか
かると周りから歓声が沸き起誰でも簡単
ラダーゲッター

上位3名の皆さん

【大会結果】（敬称略）

順位	氏名	校区
優勝	木原 香代子	香椎下原
準優勝	桜井 末治	美和台
第3位	井之上 則子	香 陵

最高齢者賞

荒木 正也さん
【和白東校区】
91歳平日は毎日グラウンド・
ゴルフをするくらい体を
動かすことが好きです。
最近忘れ物が多いです
が、老いには負けません！高須 トシエさん
（城浜校区）
90歳健康のために体操教室
に通っています。他にも
ウォーキングや畑仕事も
しており、外に出ること
が大好きです。

競技が終了し、得点を集計し
ている間は、その他のニユース
ポーツであるモルックやディ
スコン、輪投げにも挑戦しまし
た。

今回体験した各種スポーツ
を、クラブ内でも実施できるよ
う今後の参考に、より充
実した活動を展開していきま
しょう。

第52回福岡市高齢者美術展

秀作78点が会場彩る



10月12日（水）～16日（日）の5日間、福岡市美術館にて
第52回福岡市高齢者美術展が開催されました。会場には、洋画や
日本画、書、写真、工芸の5部門で計78点が展示され、来場者の
目を楽しませていました。

なお、東区からは10点の力作が出展され、うち2点が入賞し、
入賞者には記念品が贈呈されました。おめでとうございます。

銅賞

日本画「七福神」
藤原 幸恵さん（みどりの会）（香椎下原ねんりんクラブ）
洋画「湖畔」
高田 照光さん

奨励賞

得点集計中は各種スポーツを楽しみました



モルック



輪投げ



ディスコン



私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

救急告示病院



福岡輝栄会病院

東区千早4丁目14番40号

092-681-3115(代)

【診療時間】9:00～13:00 / 14:00～18:00

■休診日/日曜・祝日 ※急患は24時間受け付けます
■各種ドック・健康診断（予約制）

医療法人輝栄会

好評募集中!!
（入居一時金なし!）

シニアズハウス(ケア付き高齢者住宅)

トリニテ千早館

JR千早駅徒歩5分

東区千早5丁目2-22 092-410-1000(代)

トリニテ松崎館

3号線バイパス「火の見下」スグ

東区松崎2丁目7-21 092-663-0500(代)

精神科
神経科
内科
心療内科

さん ぜん

三善病院

もの忘れ相談

【医療型】

【介護保険対応・通所リハビリ】

認知症デイケア・おこなデイケアセンター

唐原4丁目18-15

☎ 661-1611



社会医療法人

原土井病院

HARADOI HOSPITAL

内科・整形外科・リハビリテーション・緩和ケア

福岡市東区青葉6-40-8

☎ 092-691-3881(代)

入居者募集中



みどりの介護医療院

福岡市東区名子1-18-9

☎ 092-691-5022

みどりの介護医療院1階・デイケア併設

みどりのクリニック

内科・リハビリテーション科

☎ 092-691-0045

しもじ内科クリニック

日本循環器学会認定

循環器専門医

日本内科学会認定

総合内科専門医

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～13:00	○	○	○	○	○	○	休診
14:30～18:00	○	○	○	○	○	○	15:00 まで

※土曜日はお昼休みなしで診察しております。

三善3丁目2-49

【福岡銀行横】

☎ 605-6300

●外科・胃腸外科
●肛門外科・内科

医療法人

高野胃腸科

福岡市東区筥松 2-24-11

☎ 622-1461



寝台列車

舞松原校区 あかつき会 田尻 和馬

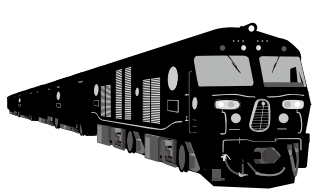
2023年、新しい年を迎えました。過ぎ去った過去は必然的に記憶が薄れていきま
す。しかし、なぜか、いつま
でも記憶に残るものも少なく
ありません。

寝台列車での東京出張

1960年代、私の職場は
熊本でしたが、年に1回程度、
東京の本社へ出張していまし
た。

当時、飛行機は庶民の乗り
物ではなく、新幹線もない時
代です。そのため東京出張に
は、もっぱら夜行の「寝台列
車」を利用したものです。

夕方、熊本で「寝台列車」
に乗り込みます。寝台列車は
一般の客車とは構造が異な
り、一方の窓側からのみ座席
がすーっと長く伸び、もう一
方の窓側との間に通路を残し
ます。その座
席は3人掛け
です。



乗務員がベ
ッドの設営を
始めます。3
人掛けの座席

が「下段」のベッドとなり、
その上に「中段」・「上段」の
ベッドが設営されます。いつ
しか外は真っ暗。ガタゴトと
走っていた列車の音が急に変
化し、窓外の風の音が強くな
ります。「関門トンネル」を
通過しているのです。そのこ
ろにはベッドの設営が完了
し、座席の3人は「下段」に
寝る1人を残し、2人は「中
段」・「上段」へと移動します。
私は常に「上段」の切符を
買っていました。揺れは大き
くても、なんとなく開放感を
感じるからです。と言っても
「大の字」になれるわけでも
なく、ただ一直線に寝るだけ
です。

そして、日頃の「遅寝・遅
起き」の習慣が睡眠を妨げま
す。「東京では乗り換えの電
車はすぐに分かるかな？」な
ど考えると、緊張で眠れま
せん。それでも、うとうとと
眠ったのでしよう、通路をあ
わただしく動く人たちの騒音
で眼が覚めます。終点の東京
が間近に迫っていたのです。
あわてて起きて座席に戻りま
す。

車窓は都会独特の「スモッ
グ」で、どんよりとしていま
す。その中を電車が幾列も走
っています。地方では想像で
きない光景です。その後まも
なく、列車がホームに停車し
ました。乗客が急ぎ足で降り
て行きます。終始無言で、私
も何食わぬ顔で後に続きま
す。

乗り換えの電車を簡単に見
つけました。駅構内の案内標
識が行き届いていたからで
す。電車に乗り込むと、ふー
つと一息。次の瞬間「待てよ、
次に降りることを考えると、
出口に近いほうがいいな」と
あわてて出口の近くに降りま
す。そして、無事に下車し、
本社ビルに到着。出張目的の
仕事は2、3日で終わると、
再び夜行で帰路につきます。

東京での散策

◆秋葉原編

せっかく来た東京です。帰
りの夜行に乗り前に近場を散
策。職場の同僚に頼まれた「ト
ランジスタラジオ」や私の趣
味の「電気機器」を買うのに
「秋葉原」へ向かいます。
「秋葉原駅」はごちゃごち
やしており、そのような中、
大勢の人の群について行く
と、いい具合に「電気屋街」

に出ました。店舗の多さに圧
倒されます。

物色もほどほどにして目的
のものを購入すると、元来た
道を逆戻り。「八重洲口」へ。
寝台列車に乗ると、初めての
「解放感」がありました。

◆銀座編

仕事が終わわり、八重洲口に
着くと「銀座」にでも行って
みるかと、歩いて駅を出ます。
ここが「ラジオドラマ」の『君
の名は』に出てきた「数寄屋
橋」か、あれが「服部時計店」
の『時計台』かと、ビルのて
っぺんに目をやります。「丸
いビル」は『日劇』だな、と
新しい発見です。ほどほどに
して逆戻り、途中の映画館で
時間をつぶし「八重洲口」へ。

◆日劇編

列車の出発までに時間的余
裕があったので「日劇」に入
ってみました。地方では見ら
れない雰囲気。広くて明るい
ステージには、きれいな衣装
の「踊り娘たち」。スポット
ライトが肌を突き刺すように
照らします。洗練された動き
です。

見とれていると、あっとい
う間に時が過ぎます。後ろ髪
を引かれる思いで日劇を後に
して「八重洲口」へ。

◆乗車前の飲み会編

数人で出かけた出張でし

私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

国家公務員共済組合連合会
千早病院
内科・循環器内科・外科・整形外科・眼科・皮膚科
■受付時間 ■ 8:40~11:00 13:20~15:00
※但し科によって異なる場合があります。お問い合わせを。
■休 診 日 ■ 土・日・祝日
年 末 年 始 (12月29日~1月3日)
東区千早 2-30-1 ☎661-2211(代)

医療法人 原三信病院
香椎原病院
KASHII HARA
内科、リハビリテーション科
回復期リハビリテーション病棟
療養病床、介護医療院、通所リハビリ、
居宅介護支援事業所、体力向上支援センター
地域ケアセンターかしの杜
香椎3丁目3番1号 TEL.662-1333(代)

伊東内科小児科医院
在宅療養支援診療所
内 科 緩和ケア内科 小児科
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~12:30 ● ● ● ● ● ● /
14:00~17:30 ● ● / ● ● / /
※午後は内科医師が訪問診療の為、不在となります。
※水曜午前は内科・緩和ケア内科は休診となります。
福岡市東区名島2丁目41-5
☎ 092-681-1000

医療法人 ホームケア
よつばの杜クリニック
◆皮膚科(一般皮膚・小児皮膚)
◆フットケア(巻き爪・陥入爪・外反母趾等)※予約制
◆美容皮膚科(美容/自費診療)※予約制
休診日:木曜午後、土曜午後、日曜、祝日
東区松崎4丁目40-18 メディカルガーデン千早2F・3F
皮膚科・フットケア 092-674-1212(ヒフヒフ)
美容皮膚科 092-674-1239(ヒフサンキュー)

ふくどめ内科医院
(令和元年7月より診療時間が以下のように変わります)
診療時間 月 火 水 木 金 土 日
9:00~12:30 ● ● ● ● ● ● /
14:00~18:00 ● ● / ● ● / /
※日・祝日は休診 ※水曜・土曜日は12:30まで
東区水谷2-8-50
TEL (092)681-1516

内科・胃腸内科・消化器内科・内視鏡内科
松井内科胃腸クリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~12:30 ● ● ● ● ● ●
14:00~18:00 ● ● ● ● ● ●
休診日:木曜午後、土曜午後、日曜、祝日
東区名島2丁目2-22(名島交差点カド)
☎092-673-7800

一般歯科・小児歯科・口腔外科
あおばデンタルクリニック
http://www.aoba-dental.info/
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~13:00 ○ ○ / ○ ○ ○ 9:00
15:00~19:00 ○ ○ / ○ ○ ○ 17:00
休診日:水・日・祝(※祝日のある週の土曜日は診療)
東区青葉2-14-26
TEL 092-776-8363

坂本歯科医院
TEL 092-611-0623
福岡市東区原田1丁目3-10
西鉄バス②⑦⑨ 原田バス停前
JR九州バス 箱崎原田バス停前
院長 坂本文比古
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
13:00 まで 16:00 まで
休診日:日曜・祝日

東京での散策を土産に寝台列車に乗り込むと「行きの緊張」とはまったく異なる「解放感」でぐっすり寝込みます。

朝になって、車内での話し声で目が覚めます。博多弁・

帰りの寝台列車



全員のビールを移し終わると、静かに引きさがりました。「なんで?」、すぐに意味がわかりました。我々の「大ジョッキ」を次の客にまわすためでした。それならば、もっとたくさん「大ジョッキ」を仕入れておけばいいのに? 何はともあれ、飲み終わると急いで列車に乗り込みました。

た。「飲んでいこうよ」と一人が提案し、みんな賛成。駅構内の喫茶に入り「大ジョッキ」を注文。みんな後に続きます。

最初のうちは、ピッチも早く飲みっぷりはよかったのですが、次第にダウン。その時、店員がやってきました。「急いでください」との催促かと思いきや「いいですか」と、持ってきた「中ジョッキ」に飲みかけのビールを移しました。

時が流れ様々な変化

筑後弁・熊本弁などの九州弁が聞こえてくるのです。線路のガタゴトが変化し、関門トンネルに入りました。もう九州です。「行き」の『緊張感』は「帰り」の『解放感』で帳消しになりました。

我々がビジネスに利用した寝台列車は時の流れで2008年の「あかつき」を最後に廃止されました。

そして、2013年、寝台列車は目的を変え「鉄道旅行を真に楽しむ車両」へと変身し、九州では「九州一周豪華寝台列車」が誕生しました。世の中の変化です。

「秋葉原の電気店」も、店舗・商品など大幅に変化したでしょう。「服部時計店」のシンボルの時計は健在でも「日劇」は1981年に閉館しました。東京駅構内の喫茶は「先見の明」があったのでしょうか、需要がなくなった「大ジョッキ」は昔から姿を消しました。多くのものが変化し、なくなっています。

2023年、何がなくなり、何が新しく生まれるか? 年の初めにあたって気になるところです。

老人クラブ会員向けの保険のご案内

万に備えて安心して活動を!



全国老人クラブ連合会では会員の方向けに、

- ①傷害保険 24 時間型
- ②傷害保険活動型
- ③賠償責任保険

以上の3つの保険をご案内しています。

クラブ活動中のケガのみならず、日常生活でのケガも補償の範囲になっております。また、他人にケガをさせてしまった時などの賠償責任保険もあります(単位クラブ全会員加入が条件)。

会員みんなで、そしてクラブでぜひ加入し、万に備えて安心して活動しましょう。

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

- ◆この保険の対象は、全国老人クラブ連合会に連なる都道府県・指定都市老連および市区町村老連に加入している単位老人クラブです。
 - ◆全国老人クラブ連合会が契約者となり、各単位老人クラブで取りまとめて申し込む団体保険です。個人での加入手続きはできません。
 - ◆新規加入をご希望、ご検討の際は、クラブで担当者を決めて全老連「保険係」まで資料をご請求ください。
- 〈資料請求受付期間〉【傷害保険】4月始期⇒1/4から2月末頃まで、10月始期⇒7/1から8月末頃まで
【賠償責任保険】随時受付中

傷害保険

自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

- ①対象: 老人クラブ会員に限り、1人1口加入で年齢制限はありません。
- 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補償範囲・掛金タイプ: ◆24時間型…日常生活全般のケガを補償(新型コロナウイルスを含む特定感染症危険補償特約付)。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、熱中症危険補償が付いたタイプもあります。

◆活動型…老人クラブ活動中のケガを補償

賠償責任保険

他人の物を壊したり、ケガをさせた時^{※1}の保険。(自分のケガは対象になりません。)

※1 法律上の賠償責任が伴う対人・対物事故が対象です。

- ①対象: 単位老人クラブ(全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

加入申込書等、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/> (老人クラブ保険) (後援) 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 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】
老人クラブ傷害保険特約付傷害保険・総合生活保険(傷害補償)
【老人クラブ賠償責任保険】
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おります。保険約款により、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。
2022年3月作成 21-TC11211

私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

つだクリニック
皮膚科 泌尿器科 アレルギー科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~13:00	●	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	●	●	●	●

休診日/水曜・祝日 午後休診/火曜・金曜

東区千早3丁目6-37 ガーデズ千早2階
TEL.092-671-5588 tsuda-cl.jp

あだち耳鼻咽喉科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
09:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○

休診日: 火曜午後・土曜午後・日曜日

補聴器の事もご相談下さい
TEL.092-710-8733
福岡市東区名島二丁目30-16

内科・糖尿病内科・消化器内科
医療法人 **荒巻医院**

診療時間	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	休診	○	○	休診

※日曜・祝日はお休みです
福岡市東区筥松2丁目14番4号
TEL・FAX (092)629-3311

田村医院

胃がん・乳がん検診 通所リハビリ

福岡市東区筥崎1丁目24-31
TEL 651-2310

入れ歯でお困りではないですか?
たけ歯科医院

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

※祝日のある週のみ土曜日診療
東区原田3丁目6-17 TEL.623-3386

黒木クリニック

院長 黒木 祥司

乳癌検診 日本乳癌学会認定 乳腺専門医
東区箱崎1-3-6
TEL.631-2311 (完全予約制)

医療法人 **和田美也内科クリニック**

院長 和田 美也(糖尿病専門医)

東区香椎駅前1-11-1
JR香椎駅 駅ビル3F
TEL.092-683-3838 **要予約**

予防一秒、歯は一生。
ばん歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30~13:00	○	○	○	○	○	○	○
14:30~18:30	○	○	○	○	○	○	○

訪問診療します
東区若宮2丁目2-43 TEL 674-1177



兎年、ピョンと越えよう

「80歳の壁」

舞松原校区 神ノ木わかき会 河村 富美子

「うさぎのダンス」

ソソラ ソソラ ソソラ
うさぎのダンス
タラッタ ラッタ ラッタ
ラッタ ラッタ ラッタ
あしで 蹴り 蹴り
ピヨッコ ピヨッコ 踊る
耳にはちまき
ラッタ ラッタ ラッタ

今年はずき年「うさぎのダンス」の歌のように嫌なことなどは、足でけりけりして、希望あふるる年へと、ピヨッコ、ピヨッコ踊って、人生100年時代へ出発したいものである。

昨年の秋、東京在住の娘から「来年は長女の成人式よ。お父さんの誕生日祝も兼ねてお祝いするよ。航空券取ったから東京へ来てね」と、嬉しい電話があった。私は即座に「お父さんと二人で行くよ」と返事をした。

昨年一年間は、主人の病気の闘いの一年であった。食欲不振や体力の減退、体重の激減、そのような中で、主人と一緒に散歩を兼ねて買い物に大型商業施設にたびたび出かけた。

あるとき、買い物をした水

2歳、6本入りの段ボール箱がカートから落下した。主人が元気であれば軽々と抱えた箱、私がかがんで箱を持ち上げようとした時、若い女性が「車どこですか？私が運びますよ」と、箱を持ち上げて車まで運んで積んでくださった。「ありがとうございます。助かりました」とお礼を言いつと「腰を大事にしてくださいね」と笑顔で返してくださいました。「まだ日本は捨てたもんじゃない。こんなに親切な人がいるんだから」と、心がほっこりした。

好きなことをして
面白いことを追求

私は主人の闘病を通して「フレイルとは、年齢を重ねるとは、老いるということ」ということなのかと、改めて実感した。老年医学・精神科医の和田秀樹氏は、未知なる人生100年時代の新しい迎え方を著書「80歳の壁」で「壁を越えたら人生で一番幸せな20年が待っています」と述べている。さらに「80歳の壁は高く厚いが、壁を越える最強の方法がある。それは嫌なこ



とを我慢せず、好きなことだけをするのである」と。「一番幸せなことは何か、それは人それぞれですが、何でも楽しむ能力だと思います」「楽しむ能力を高めるには、自分から面白いを求める必要があります」と。和田秀樹氏は、3年前に糖尿病が発覚し、糖尿病と分かる前は強い倦怠感や高い血糖値、体重の激減があったとのこと。病名も症状もまったく主人と同じだった。

主人は、ねんりんクラブの活動や公園清掃、ダーツ、グラウンド・ゴルフ、健康教室、ウォーキング等に参加して、仲間と会っておしゃべりをする中で、体力だけでなく脳も活性化され、少しずつ元氣を取り戻した。

夫婦ともに「80歳の壁」を越えた現在、1日1回はお日様の日にあたって「好きなことをする」「人に会う」「面白いことを見つけ、たしなむ」を実行し、人生100年を目指して楽しみたいと願っている。うさぎ年、うさぎのようにピョン、ピョン跳ねながら…。

原稿募集！

次回発行の「東区ねんりんクラブだより第93号」の原稿を募集します。皆様のご投稿をお待ちしております。

短歌・俳句・川柳・五行歌

体験談(失敗談・感動体験など)

- 広く会員の皆様が読まれるため、短歌・俳句(1人3作品まで)には分かりやすい季語を入れてください。
- 原稿には必ず氏名・校区名・所属クラブ名・住所・電話番号を明記の上、事務局までお送りください。

(紙面の都合上、一部割愛させていただくことがあります。ご了承ください)

作品の応募は令和5年4月中旬から5月上旬予定です。

《原稿の宛先はコチラ》

〒812-8653 東区箱崎2丁目54-1

東区ねんりんクラブ連合会事務局 TEL:092-645-1074

私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

精神科
医療法人 山水会
香椎療養所
○診療時間:AM9時~PM5時
土曜午後・日曜・祭日休診
〒813-0011 福岡市東区香椎1丁目9番15号
TEL (092) 661-1083

Murakami Heart Clinic
村上循環器内科クリニック
診療科目/循環器科・内科・呼吸器科
院長 村上 敦
東区和白東1-25-7 ☎092-606-7998

日本医療機能評価機構認定
ISO 9001 認証取得
199床 在宅療養支援病院
たたらリハビリテーション病院
内科・内科(緩和ケア)・神経内科・リハビリ科
歯科・矯正歯科・小児歯科
八田1-4-66 代表電話 691-5508
通所リハビリ(デイケア)実施
直通電話 691-5694
福岡医療団
FUKUOKA RYU DAN

医療法人 永聖会
松田耳鼻咽喉科病院
耳鼻咽喉科・アレルギー科
理事長 兼 院長 江崎 嘉十
東区箱崎2丁目10-2
(箱崎紺屋町バス停前) ☎651-0522

**あべなおこ
歯科クリニック**
歯科・歯科口腔外科(インプラント)
小児歯科・矯正歯科
月・火・木・金 AM 9:00~PM 6:00
水・土 AM 9:00~PM 12:30
昼休み PM 12:30~PM 2:00
虫歯なし 優しい歯に
東区唐原1-2-1-2F
JR九産大前駅まえ TEL 674-4182

YOSHIDA DENTAL CLINIC
吉田歯科医院
診療時間 月・火・木・金 9:00~18:00
(水・日・祝 休診) 土 9:00~13:00
東区香椎浜1-3-23
(香椎浜保育園となり) ☎672-7000

24時間電話予約受付
河原歯科医院
<http://www.happiness-1.com/>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前	月~金 9:00~13:00	○	○	○	○	○	9:00
午後	月・木 14:30~18:30	○	○	○	○	○	16:30
火・水 14:00~18:00	○	○	○	○	○	○	

東区青葉7-23-1 TEL092-691-2002

〇は生きる原点
**舟越
歯科医院**
東区松崎2-12-16 ☎682-0068

ふる里に
歴史あり

第32回

地域で伝統と文化つなぐ

香住丘小学校が開校したのは、昭和31年4月で、わりと新しい校区ですが、社寺仏閣・祭りもあります。

■須賀神社(祇園宮)

祭神は須佐之男命で、その創建は古く、古文書は残っていませんが、香椎神宮創建(724年)以前から、この地の氏神として祭られていたようであり、地元では祇園宮の名で親しまれています。

本殿は、近世火災にあったようで、当時のご神体は焼け焦げておられます



須賀神社正面

香住丘校区ねんりんクラブ連合会

会長 高倉 勝利



唐原山笠(唐原)

が、今なお祭られており、現存する神殿が弘化2年(1845)4月の建築であることは、垂木などに墨書されていたことから明らかです。

祭礼は、7月13日前の日曜日に唐原独自の山笠祭りがあり、祇園座の子どもや青年がにぎやかに棒洗いなどもして、山笠を完成させ、当日は神威、神願、五穀豊穰を祈っています。そして、前後8名ずつで山笠を担ぎ、勢い水の威勢もよく、お宮前の道を3往復します。

■大地主神社

1587年(天正15年)3月、島津・秋月らの大軍が香椎、下原一帯の人家を



お籠り堂(中央奥は地藏堂)

焼いて立花城を包囲しましたが、秀吉軍の着陣に後退した時、秋月軍の田代氏が上唐原に土着し、田代部落を創りました。それから氏神として須賀神社の祭神・須佐之男命の孫にあたる神を祭ったといわれています。

なお、参道の左上に石祠があり、大地主神と刻まれています。また石段を登ると、正面に地藏堂と祠があり、その前にお籠り堂もあります。粕屋北第74番の札所です。

■高塚稲荷神社

高塚稲荷神社は、香住ヶ丘7丁目の香椎花園西側にあります。

神功皇后は、御島で神託を問ひ、片男佐に上陸後、休憩した地といわれており、山越えて鎧坂・浜男の順に香椎の大本堂へ行かれたという言い伝えがあります。

昔、この一帯は、一面の白砂青松の海岸で、松林と丘の間は沼沢地帯でした。しかし、4代太田清蔵氏が、大正13年、福岡市・粕屋郡の有識者および地元有力者の協力を得て稲荷社を祭ったところ、誰言うことなく霊験あらたかとして参拝する者が増えました。初午の日は、香椎方面から人の列が続ぎ、沼沢地帯には板橋がかかり、一本の細道が自然にできていたといわれています。

ちなみに、香椎花園裏口付近は、1965年(昭和40年)頃まで香椎海水浴場でした。



高塚稲荷神社

私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

千鳥橋病院附属
福岡医療団 FUKUOKA RYU DAN
予約制 歯科診療所
福岡市東区馬出4丁目8-21
TEL: 092-631-2500
〈診療時間〉火・木 9:00~20:00
月・水・金・土 9:00~17:00
歯科往診もおこなっています。お気軽にご相談ください

訪問診療・訪問リハビリ・デイケア・夜間診療・健診
千鳥橋病院附属
城浜診療所
診療時間 月 火 水 木 金 土
8:50~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
14:00~16:30 ○ ○ ○ ○ ○ 12:30まで
18:00~19:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
(休診日)日曜・祝日
東区千早1-6-8 TEL 671-3031

内科・循環器科・呼吸器科
医療法人 **かわさき内科**
循環器科クリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土 日・祝
9:00~12:30 ● ● ● ● ● ●
14:00~18:00 ● ● ● ● ● ●
イオン香椎浜店 アイランド側入口前
東区香椎浜3-2-1 ☎663-8828

株式会社 Walk With You
カフェに居るみたいな感じで、
気軽に行ける場所
café デイサービス **さんぽ道**
代表取締役 田代 圭吾
福岡市東区美和台7丁目18-5
TEL 092-607-6813

九州合同法律事務所
東区馬出 1-10-2
メディカルセンタービル九大病院前 6 階
TEL 092-641-2007
kyushugodolo@me.com

福岡グループ 祐徳タクシー
Yutoku
長距離割引あり
※乗務員専車 (働きやすい社風です)
福岡タクシーセンター「デジタル無線配車室」
タクシーのご利用は
祐徳タクシーを
ご指名下さい ☎0570-08-1234
祐徳自動車株式会社 本部事業所 ☎092-621-3040
福岡市東区原田4丁目24番51号 春日原営業所 ☎092-581-3613

社会福祉法人 福和会
高美台保育園
東区高美台2丁目18番1号
TEL (092) 607-1327

地域福祉への貢献を目指しています 社会福祉法人 百友会
地域密着型
特別養護老人ホーム ショートステイ **フレンドピーチ ちはや**
施設内保育施設 **こもも保育園**
東区千早1丁目17-16 TEL671-6500
ケアハウス
デイサービスセンター **フレンドピーチ**
東区松崎4丁目17-1 TEL662-8888

東区役所より お知らせ

活用しましょう!

ねんりんぐ
通信 27

高齢者在宅生活への支援

福岡市では、高齢者の方が安全・安心に暮らしていただけるよう、様々なサービスを行っておりますが、その中から2つご紹介させていただきます。

1、緊急通報システム

■ サービスの内容

家の中で急病や事故などの緊急事態が起きたとき、胸にかけたペンダントのボタンを押すなどして「受信センター」へ自動的に通報し、緊急時には「受信センター」から消防局や近隣の協力員などに連絡して生活の安全を守ります。(協力員は申請時に原則として2名、登録をお願いします)

また、緊急時以外にも相談をお聞きして、日常生活での不安を解消します。

これらの緊急通報用機器をレンタルします。

※携帯電話型は通報専用機器です。電話機としてはお使いいただけません。また、自宅内のみ使用できます。



■ サービスの対象者

- ① 65歳以上で福岡市に介護保険料を納めている方
- ② 健康状態・身体状況に不安があり、緊急時における連絡手段の確保が困難なひとり暮らしの方、またはこれに準ずる方



■ 費用（毎月の利用者負担額）

介護保険料所得段階	利用者負担額	
第1・2・3段階	固定電話型	携帯電話型
	0円/月	0円/月
第4～13段階	948円/月	1,145円/月

2、日常生活用具

■ サービスの内容

在宅のひとり暮らしの高齢者などに対し、火災警報器、自動消火器、電磁調理器の3品目を給付し、日常生活の便宜を図ります。

■ サービスの対象者

市内に居住する65歳以上で、次のいずれかに該当する人

- ① 火災警報器…寝たきりの高齢者、ひとり暮らしの高齢者、これに準ずる世帯
- ② 自動消火器…寝たきりの高齢者、ひとり暮らしの高齢者、これに準ずる世帯
- ③ 電磁調理器…高齢者のみの世帯、これに準ずる世帯

■ 費用（市の助成率）

(介護保険料段階) 利用世帯の階層区分			助成率
第1段階	A	生活保護受給者、支援給付受給者、市民税世帯非課税の老齢福祉年金受給者	100%
	B	「第1段階A」に該当しない第1段階の方	90%
第2・3段階			90%
第4・5段階			60%
第6・7段階			35%
第8段階			10%
第9～13段階			助成対象外

※第1段階のA、Bという区分は、当該事業独自の区分になります
※下記の機種単価に上記助成率を乗じた額が助成額となります
(1円未満切り上げ)

	品 目	機種単価（令和4年度）
給 付	火災警報器	4,180円または8,658円
	自動消火器	24,200円から40,370円
	電磁調理器	11,000円または14,850円

【お問い合わせ先】 東区保健福祉センター 福祉・介護保険課 高齢者福祉係 TEL: 092-645-1071

私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

DAISHIN SHOKAI

介護人財 御紹介できます

人 を企業を大きく伸ばす
財 をご提供いたします。

株式会社 大伸商会 労働派遣事業(派)40-300899

●お気軽にお電話下さい 0120-44-3171
東区多の津5丁目6-22津屋本町バス停前(株)大伸ビル2F
TEL.092-292-3171

給排水衛生・空調・消火設備
排煙オペレーター工事・施工

福伸工業株式会社

糟屋郡志免町別府4丁目1-10 201号
TEL/FAX 092-937-3204
福岡市営業所 東区松島1丁目36-15-2

水の処理から環境アセスメントまで

藤吉工業九州地区代理店

九州藤吉工業株式会社

FUJIYOSHI KOGYO CO.,LTD

東区多の津4丁目7番14号
TEL.092-611-1890

有限会社

プラスチック石井

東区松島一丁目19番22号
TEL 092-611-3046

株式会社フジネツ工業

空調・給排水・衛生設備・設計施工
福岡市上・下水道 指定工事店

東区松島1丁目15番29号
TEL(092)622-1120

保温・保冷・断熱吸音材料の総合商社

株式会社 セイコー

東区松島4丁目9-17
TEL:(092)611-6777
FAX:(092)611-6792

お住まいのお悩み解決します

住宅リフォーム
専門店

皆様の快適な住まいづくりのお手伝い
ロックホームサービス 株式会社

福岡市東区蒲田2-32-29 一般建設業(般-26 第108253号)
『緑の看板が目印!』TEL 402-6969

株式会社 たから

東区若宮4丁目14-18
TEL 092-661-9644

文芸

短歌

今朝の秋雲は流れて風涼し
今日もかわらず立花の山
美和台校区 明寿会 安河内 福雄

和白沖水面に群れる渡り鳥
いつ飛び立つや秋の夕暮れ
美和台校区 明寿会 中野 茂

新玉の年を寿ぎ初詣で
八十路の坂を越えなんとす
和白東校区 和白東3丁目レインボークラブ親和会 福田 房子

久方に訪ねし故郷は
今も変わらず鎮守の冬
美和台校区 美和会 西牟田 宣子

卒寿過ぎ昭和を語る先生の
ピアノに米寿の妻歌いける
香椎校区 鑑坂シニアクラブ 田中 勇

わが胸に抱かれし娘も祖母となり
孫のはなしに声はずませて
香椎校区 鑑坂シニアクラブ 中嶋 文子

早起きのコップ一杯の水を呑む
慣はしとなり健康を保つ
香椎東校区 香友会 宮邊 政城

父母の無きふる里に今吾を待ち
迎へてくれる友ありがたし
香椎東校区 みなわ会 原田 千恵子

夕う闇の庭に咲きたる侘助に
八十を迎えし我を重ねる
香椎東校区 みなわ会 竹下 正見

湯布院の駅正面に聳えたつ
雪化粧した由布岳恋し
香椎東校区 みなわ会 安村 眞

五葉松庭にすわって初春の
うぐいすめじろ子や孫ら待つ
香椎東校区 綾杉会 本告 慶子

梅の木の洞を根城に玉羊歯は
宿主を枯らしかまはず繁茂
香椎東校区 若杉会 江頭 一枝

緒の切れた草履を下げて下校した
雪の泥濘足裏に残る
香椎東校区 若杉会 大宅 弘子

コロナ禍に息子一人の帰省なり
墓参りして姫路に帰る
香椎東校区 サニータウン香椎さわやかクラブ 山下 聖夫

猛吹雪荒れ狂いたる東尋坊
若狭の海に友の名を呼ぶ
香椎東校区 サニータウン香椎さわやかクラブ 伴 和彦

庭先の白侘助の佳き枝を
友へ届けぬ茶の席用に
香椎東校区 みなわ会 小島 ムツ

七輪で焼いたサンマのおいしさを
時折思う私九十
香椎浜校区 オーククラブ 中園 久美子

見た夢に残る未練が胸を打つ
明日への道踏み出す一歩
香椎浜校区 オーククラブ 近藤 清

コロナ禍でやつと揃ったお正月
お年玉あげ孫達笑顔
城浜校区 さつき会 志和 ケイ子

ペースメーカーの助けて生きて今ここに
冬をのり越え己が幸せ
城浜校区 さつき会 小嶋 華代

公園でいつもの友と五、六人
おしゃべり楽しグランドゴルフ
城浜校区 ひまわり会 増山 好

酷寒を堪え凌んでひとひらの
開け賑わう春のおとずれ
城浜校区 さつき会 竹下 伊都子

耳許にきてはさきやく幼子の
ミルクの匂ふ息あたたかし
舞松原校区 高寿会 伊東 文枝

芽吹きゆく細き梢のその先の
朝日まぶしき空の広がり
青葉校区 土井団地第二区明生会 吉田 由利子

遠く住む友のまたねの言重し
心臓手術受けしと聞けば
青葉校区 第二みどり会 上野 洋子

マジックはもう限界と思いつつ
道具を出して一人楽しむ
青葉校区 第三みどり会 太田 光枝

朝霞生まれし古家隠れゆく
峠に止まりまた去りがたし
青葉校区 第三みどり会 田中 聰美

咲きすさぶ馥郁たる香梅の花
今日の外出に春を満喫
名島校区 第五健寿会 真鍋 峰子

吹きすさぶ木枯らしさけて空見上げ
白い吐息に身も凍けり
名島校区 第五健寿会 満生 弘子

年越しの蕎麦は加辺屋と拘った
亡き義父粋な博多町人
名島校区 第五健寿会 田中 友春

水田の稲穂にうつる空の色
いざ漕ぎだせば夏の青さへ
東箱崎校区 グリーンガーデンクラブ 浦上 通代

私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

株式会社
スナガワ
左官工事 エクステリア
福岡市東区名子3丁目823-5
TEL:092-663-6133

空調・電気・給排水設備工事
ティ エス イー
TSE 株式会社
福岡市東区松崎1丁目16-11
TEL.092-410-8440
FAX.092-410-8447

株式会社九州機工
◎ガスタービン、コージェネ及非常用電源設備
◎水管式、炉筒煙管式及小型貫流ボイラ
◎川重冷熱各種吸収式冷温水機
◎上記物件の販売据付工事及アフターサービス
◎コンクリート養生用温調設備工事
◎ボイラ及空調用工業薬品の販売
◎産業用各種ポンプの販売
東区多の津4丁目3番20号
TEL:092-622-6340

遊技場のトータルプランナー
株式会社 トマス
福岡市東区多々良1丁目8番37号
TEL(092)672-9312 FAX(092)672-9311

足場仮設工事一式
株式会社 行成
事務所 福岡市東区美和台2丁目26-5
資材置場 福岡市東区蒲田2丁目984
TEL 092-410-6709

アイエス工業有限会社
建築板金工事一式
LIXIL商品取扱店
福岡市東区蒲田2-13-13
TEL 092-691-6634

大和電業株式会社
道路照明設備・設計施工
一般電気設備
福岡市東区松島3丁目24-2
TEL(092)621-3391

サニー電機工業(株)
各種ポンプ
水処理機レンタル
本社 福岡市東区松田3丁目18-14
TEL 092-611-0217

俳句

縁側の窓を開ければ初日見ゆ

三苦校区 三苦第一福寿会 落石 ふじ子

友の酒旨いのなんの上弦の月

美和台校区 明寿会 安河内 福雄

気になるネ庭木剪定手入れせず

美和台校区 明寿会 中野 茂

不二歳の古道行く手に春日影

和白東校区 第二高寿会 空閑 昭蔵

友の実家訪ねてみれば冬の空

香椎校区 鑑坂シニアクラブ 大木 英二

春野菜可憐な花やとう立ちす

香椎校区 鑑坂シニアクラブ 田中 勇

碁に勝って少し雄弁初碁会

香椎校区 浜男クラブ 竹内 鉦男

初詣我家の希み願うとき

香椎下原校区 みどりの会 大西 弘

苔よろふ古木の梅のよく香り

香椎下原校区 みどりの会 中野 弘子

人恋し思い出坂の寒すずめ

香椎東校区 シニア・サークル楠木 吉原 健二

こもれびに肩を寄せ合うスミレ草

香椎東校区 みなわ会 竹下 正見

夢遠くつわぶきの花咲きみだれ

香椎東校区 綾杉会 栗川 陽郎

雪の朝ネコはそーうと手足出す

香椎東校区 綾杉会 本告 慶子

子供らのもちをついてる強き声

香椎東校区 シニア若楠会 西野 博

若布刈る和布刈神官波高し

香椎東校区 シニア若楠会 町田 義郎

春の風登りし山がなつかしい

香椎東校区 シニア若楠会 豊村 幸子

夏の夕ほほえみ遺し友が逝く

香椎東校区 シニア若楠会 西丸 光明

凍空の香椎の宮に先ず詣づ

香椎東校区 シニア若楠会 矢山 敬士

あらたまの空に輝くいちばん星

香椎東校区 綾杉会 木下 美都子

気がかりな子の咳電話切れてなほ

香椎東校区 サニータウン香椎さわやかクラブ 柳瀬 敏子

爺と婆々人の字となり初詣

香椎東校区 サニータウン香椎さわやかクラブ 岩波 靖子

春港居眠りさまの漁船

香椎東校区 サニータウン香椎さわやかクラブ 山下 聖夫

春の風金印の里しずかなり

香椎東校区 サニータウン香椎さわやかクラブ 伴 和彦

コオロギとコラボしてみるハーモニカ

香椎浜校区 オーククラブ 中園 久美子

打ち上げし花火の音や水明かる

香椎浜校区 オーククラブ 犬塚 典子

静けさや鐘楼に舞ふ枯葉かな

香椎浜校区 セブンクラブ 稲富 義弘

陽炎の揺らめく狭間帆かけ舟

香椎浜校区 オーククラブ 近藤 清

古民家の窓から聞こゆ虎落笛

城浜校区 長寿会 田中 公義

つくしんばはやくでてこいめをさませ

城浜校区 長寿会 藤 美佐子

冬どなり家路を急ぐ影ふたつ

城浜校区 長寿会 田中 由美子

散歩道ふと見上げると椿咲き

城浜校区 さつき会 小嶋 華代

春が来てそよ風ほゝにここちよい

城浜校区 ひまわり会 増山 好

桜咲き嬉嬉の吾子よく一年生!

城浜校区 つくし会 岩本 松枝

小さき花ほほえみかける春だより

城浜校区 さつき会 竹下 伊都子

冬の蝶息整えたなごころ

青葉校区 第二みどり会 石井 忠彰

大寒や老ひのふたりのスクワット

青葉校区 第二みどり会 村岡 卓子

春の泥一度下がって跳びにけり

青葉校区 第二みどり会 上野 幸吉

引鶴の偏西風に乗りし朝

青葉校区 第二みどり会 竹内 敏恵

小波の川辺の夕日親子鴨

青葉校区 第二みどり会 吉岡 桂子

初春や遠き菩提寺からの護符

青葉校区 第二みどり会 井戸垣 道周

庭のすみ手にして光るうす氷

青葉校区 第三みどり会 田中 聰美

二日早や犬のまなこに癒されり

青葉校区 第三みどり会 古野 一則

愛犬に我が影翳す蟬の道

青葉校区 リーフタウンねんりんクラブ 林 憲秀

私たちは東区ねんりん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



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



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

川柳

秋祭り遠く笛の音かすかなる
名島校区 第一健寿会 大坪 耕一郎

春炬燵片付けらるる刻を待つ
名島校区 ソロン名島シニアクラブ 佐藤 幸晴

爺婆の茶渋の湯飲み置き炬燵
名島校区 第五健寿会 萩原 渥美

やわらかき午後の陽包み冬田かな
名島校区 第五健寿会 田中 京子

初春や新芽出でたり並木路
名島校区 第五健寿会 満生 弘子

満天に煌めく宝石オリオン座
名島校区 第五健寿会 田中 友春

冬の日にチラチラふりし頬でとけ
馬出校区 第一寿栄クラブ 下川 孝代

掛け替えし布巾真白に年迎ふ
馬出校区 第一寿栄クラブ 永尾 静子

漬物の水あがりし今朝の冬
馬出校区 第二寿栄クラブ 内田 久子

初空や大樹飛び出す群雀
馬出校区 第二寿栄クラブ 内田 義弘

百千鳥川面に響く日暮れかな
青葉校区 明生会 吉田 由利子

コロナ禍で増えて嬉しや孫の文
美和台校区 明寿会 安河内 福雄

介護士も辞めて今じゃ介護受け
美和台校区 明寿会 中野 茂

スマホデビューアプリにライン参ったね
美和台校区 美和会 西牟田 宣子

答えより問題自体がわからない
香椎校区 鑑坂シニアクラブ 大木 英二

三密を二密にしたい気持ちです
香椎東校区 みなわ会 井上 和彦

二刀流武蔵が勝つかそれとも翔平
香椎東校区 みなわ会 安村 眞

ヤクルトを今日も飲んでる村の神
(村上選手のこと)
香椎東校区 シニア若楠会 西村 博

オリパラの陰で蠢く錬金師
香椎東校区 シニア若楠会 町田 義郎

コロナ禍と戦争終結望む日々
香椎東校区 シニア若楠会 豊村 幸子

友の賀状元気ですよの字が歪む
香椎東校区 シニア若楠会 矢澤 伊久男

温暖化春夏秋冬何所いった
香椎東校区 シニア若楠会 矢山 敬士

オシヤベリと寡黙な夫とで丁度よい
香椎東校区 サニータウン香椎さわやかクラブ 岩波 靖子

会長と呼ばれ違和なく歳重ね
香椎東校区 サニータウン香椎さわやかクラブ 山下 聖夫

とうきびを前歯なくしてどう食べる
香椎東校区 サニータウン香椎さわやかクラブ 伴 和彦

蛸焼を買って来る友秋まつり
香椎浜校区 オーククラブ 中園 久美子

ふれあいの楽しき時の早さかな
香椎浜校区 オーククラブ 近藤 清

耳遠い滑舌駄目と夫婦揉め
城浜校区 長寿会 田中 公義

散文

喜寿過ぎた妻も女よ初化粧
青葉校区 第二みどり会 上野 幸吉

気安めと言いつつ運だめし
青葉校区 土井団地第二区明生会 吉田 由利子

フラダンス覚えきれずに舞台に立ち
あとは度胸と笑顔でカバー
青葉校区 第三みどり会 太田 光枝

年の瀬やしわの数ほど幸を知る
青葉校区 第三みどり会 古野 一則

トイプーの尾を振る速さ妻一番
青葉校区 リーフタウンねんりんクラブ 林 憲秀

どんど焼竹がはじけて冬花火
名島校区 第一健寿会 大坪 耕一郎

恋かいな心バクバクそりや不整脈
名島校区 ソロン名島シニアクラブ 藤井 南海男

隣より三連発の大きくしゃみ
名島校区 第五健寿会 萩原 渥美

雪達磨ひと日の門番終りけり
名島校区 第五健寿会 田中 京子

老人はデジタル化には難儀する
名島校区 第五健寿会 真鍋 峰子

カルタ会座敷楽しや我手出ず
名島校区 第五健寿会 満生 弘子

ケージの中でワンワンワンと小犬吠え
ニヤニヤニヤと子猫鳴く
それをみつめる子供達
香椎東校区 みなわ会 安村 眞

私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

「第11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】
初夢

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5年3月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索

第30回東区高齢者グラウンド・ゴルフ大会

市大会目指し一打集中



元気にフルスイング

10月5日(水)、雁の巣レクリエーションセンターにて第30回東区高齢者グラウンド・ゴルフ大会を行いました。

今大会は、10月25日(火)に開催される福岡市大会の予選会も兼ねているため、参加者143名は上位入賞を

目指して、力強く一打。自分が打つ番ではない時もイメージトレーニングをするなど、気合で満ちあふれていました。

競技中には「ナイス!」や「おしい!」などの一喜一憂した声が飛び交い、皆さんグラウンド・ゴルフを楽しみながら、おしゃべりに花を咲かせつつ仲間同士の親睦を深めていました。

《大会結果》(敬称略)

赤コート

優勝 北島 哲夫【香 陵】
準優勝 池田 明【香椎東】
第3位 安河内 成一【松 島】

黄コート

優勝 小金丸 徳【和 白】
準優勝 宇土 紘一【和白東】
第3位 原田 和枝【香椎浜】

青コート

優勝 福本 時彦【美和台】
準優勝 田中 恒男【舞松原】
第3位 安河内 快児【美和台】

おめでとうございます!

最高齢者賞 受賞者へインタビュー



有吉 サキ子さん
(筥松校区)

90歳

健康のためには、やはり3食しっかり食べることが大切だと思います。また、趣味として60歳から山登りを始めて、ヨガは30年続けています。



堺 保さん
(三苫校区)

93歳

老人クラブに入会して、近所に仲の良い友人が増えたことに対してありがたいさをしみじみと感じています。これからも仲間と楽しく活動していきます。

編集後記

新年あけましておめでとうございます。

昨年もコロナ禍ではありましたが、放生会や祇園山笠など「3年ぶり」というフレーズで、いろいろな催し物が感染対策をとりつつ、再開されました。各校区・単位クラブでも活動を再開されていることと思います。

「東区ねんりんクラブだより第92号」をお届けします。皆様も楽しみにされている、俳句・川柳・短歌などの文芸欄や随想欄など、今回も多数の力作が、投稿されました。厚く御礼申し上げます。紙面は皆様の投稿により、成り立っています。次号は7月号ですが、皆様の多数のご投稿をよろしく願っています。

今冬はインフルエンザの流行も予想されています。風邪などご注意ください。お元気にお過ごしください。

(広報部長 江崎 征二)



広告スポンサーへのお礼

このたびは、東区ねんりんクラブだよりへ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。

東区ねんりんクラブ連合会

私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

中村眼科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
14:30~17:30	○	○	○	○	○	○

休診日/日曜日・祝日、月曜午後と木曜午後は手術のため休診

西鉄香椎駅前 ☎671-3678

寝付かない健康に老いる人生を

たつやまファミリークリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 2:30~6:00	○	○	○	○	○	○

東区香住ヶ丘 6-8-14 ☎092-674-2066

http://tatsuyama-clinic.com

福山眼科

院長 福山 会里子 日本眼科学会認定 眼科専門医
【診療時間】 月~木曜日 9:00~17:00
金・土曜日 9:00~12:00
(日・祝日休診) ◆先進医療認定施設◆
福岡市東区土井 1-8-37 (JR土井駅より徒歩6分)
TEL. 092-691-7200
http://www.cosmos7.com 駐車場完備

ふるがきCLINIC

肺ドックを身近に
呼吸器内科・外科
院長 古垣 浩一
肺CT画像診断・肺年節
睡眠時無呼吸検査
長引く咳・息切れ相談
エコー検査
下肢静脈瘤レーザー手術
☎092-405-0757 予約優先
http://furugakiclinic.jp

筥松病院

精神科・心療内科・内科・神経内科

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00~12:00 (受付時間8:30~11:30)	●	●	●	●	●	●	●

東区筥松1-3-9 ☎092-621-2258

箱崎駅東口より徒歩8分 筥松病院 検索

認知症・うつ病・不眠などお気軽にご相談下さい。



まつうらハート歯科

歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科

東区原田3丁目6番7号
TEL:092-626-5588

土曜・日曜 朝9時から診療しています。
スタッフ全員が歯科衛生士のクリニックです。

行政書士 喜成法務事務所

■相続・遺言書作成・農地転用・建設業許可等■

福岡市東区塩浜1丁目28-32-107
TEL 092-600-4938

くらしのお困りごとや
どこに相談したらいいかわからないことなど
お気軽にご相談ください