



博多連 だより

広報
第67号

発行 福岡市博多区老人クラブ連合会 福岡市博多区博多駅前 2-8-1 ☎092-419-1085
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2階 ☎092-292-6538

謹賀新年 2023

第17回博多区高齢者カラオケ大会

美声響かせ会場を魅了

最優秀歌唱賞

「大利根月夜」
安武 浩二さん
(東吉塚校区)



私は、東吉塚公民館のなかよしの会に入会して、約6年です。月2回の教室は待ち遠しいくらい楽しいです。亡き両親も歌が大好きで、この曲も両親に教わりました。

優秀歌唱賞



中原 英治さん
【那珂南校区】

10月7日(金)、博多市民センターにて第17回博多区高齢者カラオケ大会を開催しました。

3年ぶりの開催となったカラオケ大会ですが、出演した27組はコロナ禍を吹き飛ばすくらいの力強い歌声を会場に響かせていました。応援に駆けつけた方も、その歌声に応えるかのように拍手に熱がこもっていました。

最高齢者賞



松重 勇さん
【奈良屋地区】



足立 秋枝さん
【住吉校区】



桐谷 きのみさん
【冷泉地区】



松岡 茂さん
【三筑校区】



大会結果
(敬称略)

賞	校区・地区	氏名
最優秀歌唱賞	東吉塚	安武 浩二
	冷泉	桐谷 きのみ
優秀歌唱賞	三筑	松岡 茂
	那珂南	中原 英治
	美野島	柴崎 榮子
奨励賞	吉塚	田崎 正文
	美野島	古屋 征範

私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

南福岡さくらクリニック
内科・心臓血管内科

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

休診日 水曜午後、土曜午後、日曜、祝日
博多区西春町3丁目1-1
TEL 092-581-0803
<https://minamifukuoka-sakura-clinic.com>

日本医療機能評価機構認定病院
救急指定 緩和ケア **友田病院**

介護老人保健施設ケアセンター **サンハウス**
併設 デイサービス **サンテラス**
居宅介護支援事業 **サンライフ**
友田病院訪問看護リハビリステーション
歯科医院 **ゆうあいデンタルクリニック**

博多区諸岡4丁目28-24 TEL092-591-8088

医療法人悦可会 **杉野眼科**
杉野拓平/一宮雅子/貴福香織

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

火・水曜手術日
博多区美野島4丁目5-3(美野島南公園よこ)
駐車場有り ☎411-0315

救急指定 **原三信病院**
日本医療機能評価機構認定病院

診療時間 平日 9:00~17:00
土 9:00~13:00
※但し急患の患者様は24時間診療いたします。
博多区大博町1番8号 TEL092-291-3434
<https://www.harasanshin.or.jp>

24時間救急病院
365日開放型病院
救急対応 病院機能評価機構認定

木村病院
博多区千代2-13-19
地下鉄千代原駅1番出口より福岡高校方面へ徒歩3分
☎092-641-1966
<https://www.kimura-hosp.or.jp>

■内科 ■糖尿病内科
やまじ内科クリニック

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

博多区住吉 5-18-9 休診日/日・祝日
旧松口クリニック TEL 292-8910

医療法人平和会福岡 **鳥谷歯科医院**

入れ歯でお困りの方はお電話を
☎092-432-1008

診療時間	月	火	水	木	金	土	【休診日】
午前/9:00~12:30	●	●	●	●	●	○	日曜・祝祭日
午後/2:00~6:30	●	●	○	○	○	○	不定水曜日

博多区博多駅前中央街5-14 福さ屋ビル6F

利用者募集中!!
地域に根差した新しい我が家で、いつまでも笑顔でいてほしい...

特別養護老人ホーム **ケアイン博多** デイサービスセンター

TEL.092-452-0005 博多区東那珂1丁目8番8号
西鉄バス「東光寺北口」バス停より徒歩5分

初春のおよろこびを申し上げます

健康を最優先に ウィズ・コロナで活動再開



博多区長

馬場 哲久

新年、あけましておめでとございます。

「博高連」会員の皆様には、健やかに新春を迎えることと心よりお慶び申し上げます。また、日頃から会員相互の親睦と交流を深められ、健康づくりや社会奉仕活動など、地域を豊かにする活動に積極的に取り組んでおられますことに深く感謝いたします。

昨年は、5月に博多区役所と保健福祉センターが一体となった新庁舎がオープンしました。

区民の皆様から親しまれ、快適で利用しやすい区役所となるよう、日々努めてまいります。

また、新型コロナウイルス感染症予防対策を行いながらですが、3年ぶりに「博多どんたく港まつり」や「博多祇園山笠」が開催され、秋には、博多の夜を彩る「博多旧市街ライトアップウォーク千年煌夜」も開催することができ、街の賑わいが徐々に戻ってまいりました。

博多駅まで延伸開業する予定です。新駅は「櫛田神社前駅」と命名されました。櫛田神社は博多祇園山笠が毎年奉納され、「お櫛田さん」の愛称で親しまれる博多の総鎮守です。地下鉄の延伸は福岡・博多の街をより結びつけ、新たな人の流れを生み出し、歴史と文化のまち博多の活力と魅力をさらに向上させてくれることと思います。

7月には、2001年にアジアで初めて本市で開催された世界水泳選手権が22年ぶりに開催されます。博多区にあるマリノメッセや県立総合プールが主会場となる世界水泳選手権は、きつと福岡の街を一層活気づけてくれるものと期待しています。一緒に盛り上げていきましょう。



新型コロナウイルス感染症は、ウィズ・コロナの段階となり、皆様方の老人クラブにつきましても、ワクチン接種や基本的な感染対策を行うつつ、活動が実施できる状況になってきました。今後は、老人クラブ活動のさらなる活性化が図られていくことを願っております。

私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

眼科ドック始めます

- ☑ 40歳以上の方
- ☑ 近視が強い方
- ☑ 糖尿病・高血圧の方
- ☑ 片頭痛のある方
- ☑ 血縁者に緑内障の方がいる
- ☑ 不定愁訴が長い方

上記にあてはまる方に特におすすめ致します

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

●整形外科 ●消化器内科 ●内科
●麻酔科(小野恵子) ●リウマチ科

医療法人 小野病院

診療時間 平日/AM9:00~PM6:00 美野島3丁目
木・土/AM9:00~PM1:00

〒812-0017 福岡市博多区美野島3丁目5番21号(3丁目バス停前)

☎(092)431-1788(代)

医療法人

つつい皮ふ科 形成外科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
10:00~14:00	○	○	○	○	○	○	×
15:00~18:00	○	○	×	○	○	×	×

博多区住吉4丁目8-24 住吉メディカルビル3階

TEL.092-409-4649

<http://tsutsuicl.com/>

医療法人 相生会

ピーエスクリニック

内科・リウマチ科・糖尿病内科
人工透析内科・人工透析外科

月~金 9:00~18:00
土曜日 9:00~13:00
昼休 13:00~14:00

店屋町6-18 ランダムスクエアビル8F

☎092-283-7777

博多駅東クリニック

内科・胃腸内科・各種健康診断・特定健診

診療時間 月~金 9:00~17:30
(昼休み 13:00~14:00)

休診日 土曜・日曜・祝日

博多区博多駅東1-13-9 いちご博多駅東ビル2F

TEL 092-473-9177

インプラント治療の最先端

デンタル チーム ジャパン 福岡

DENTAL TEAM JAPAN

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	○
14:30~19:00	○	○	○	○	○	○	18:00~18:00 まで

※日曜・祝日の診療日は事前にお問い合わせください。

TEL 092-483-4618

博多区博多駅前3丁目-30-15
ライオンズマンション博多第15大京ビル2F

医療法人 柏愛会

林整形外科医院

入院諾

院長 林 廣青
副院長 山岡 和弘

博多区東月隈4丁目1番20号

TEL(092)503-2828

仲間増やし飛躍の年に



博多区老人クラブ連合会
会長 檜橋 貞雄

新年あけましておめでとございます。

博高連会員の皆様には、お健やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

今年卯年(うさぎ)です。「卯」という字は左右に開かれた門の形からできたと言われており、閉じていた門が開き「飛び出す」の意味があるとされています。あわせてうさぎの跳ねる姿から卯年は「飛躍する年」と言われます。コロナ禍を乗り越え、日本社会経済や博高連が飛躍する年になることを期待し念願いたします。

昨年、博高連はコロナ禍にあっても、できる限りの対策を講じて事業を進めてまいりました。3年ぶりの開催となった演芸大会やカラオケ大会では、出演者の熱演に対し観客席から盛大な拍手が起きるなど、会場全体が熱気に包まれました。グラウンド・ゴルフ大会やペタンク大会、ソフトダーツ大会なども多くの会員が参加して開催されました。令和5年は、コロナ終息を見据えて、各事業の更なる充実に努めてまいります。

老人クラブの大きな課題である会員増強につきましては、年度当初に1クラブ新設できたものの、年度途中に2クラブ解散する等、改善できませんでした。総務省によりますと、令和4年の65歳以上の高齢者は3627万人、75歳以上の方は1937万人となり、毎年高齢者人口が増加しています。にも関わらず全国的に老人クラブ数、会員数は減少しており、博多区においてもピークの平成36年の182クラブ、会員数1万577人から、昨年は98クラブ、会員数3765人となりました。

これは、定年延長等で65歳以上の就労人口が増えるなど、生活・社会環境の変化により、老人クラブをはじめとする地域活動に取り組みにくくなっていることが要因と考えられますが、一方で、老人クラブに入りたくてもどこにあるかわからない、クラブの活動が見えない、という声を聞くことがあります。会員の皆様におかれましては、地域を基盤とする単位クラブの事業や地域活動を通じて、多くの方に声をかけ老人クラブの良さや楽しさ、面白さをPRし

てくださいます。民生委員や町内会、自治協議会と協力して老人クラブに興味を持ってくださいます。身近な人の確かな言葉は心に響きます。一人でも多くの方に入会していただきクラブを活性化していきましょう。

また、クラブ解散の最大の原因は、後継者がいないことです。常日頃から役員等後継者育成を意識していただき、会長の業務・役職を他の役員と分散して業務軽減を図ると同時に、女性や若手を積極的に役員へ登用していただく等、人材育成とクラブの継続に努めていただきますようお願いいたします。

最後になりましたが、一日も早いコロナの終息を念願するとともに、本年が会員の皆様、ご家族の皆様にとりまして幸多き年となりますことを祈念いたします。新年のごあいさついたします。

私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

胃カメラ・大腸カメラ
検査いたします

住吉クリニック

☎651-8931

博多区千代4丁目1-33 西鉄千代県庁口ビル1F

出前『健康講座』などご相談ください。

千鳥橋病院

福岡市博多区千代5丁目18番1号 **救急告示病院**

☎641-2761

外来総合クリニック

千代診療所

千鳥橋病院向け

☎651-0726

やまかわ眼科クリニック

便利な博多駅内 眼科専門医 山川慶太

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:30~13:30	○	○	○	○	○	○	○	○
15:00~19:00	○	○	○	○	○	○	○	休

18:00まで

アミュエスト(旧博多デイトス)地下1階
☎092-436-2239

あかり薬局

博多区千代 4-1-33

千代店 TEL 092-643-8181 FAX 643-8182

東区馬出2-1-10-1

九大前店 TEL 092-643-6811 FAX 643-6812

東区馬出2-1-11

九大東 TEL 092-292-7801 FAX 292-7802

http://www.akari-ph.com

地域から健康づくりのお手伝い

株式会社 **福岡保健企画**

ちどり薬局 博多区千代5-18-7 ☎651-8086

ひよこ薬局 博多区千代5-11-20-105 ☎641-5100

K+

木梨整形外科医院

博多区下川端町9-18
☎092-291-6828

すべての病院・医院の
処方せんを受け付けます

やすらぎ薬局

博多区西春町1-1-30 ☎.513-6277
FAX.513-6278

第47回博多区高齢者演芸大会

華やかな舞に感動

南山会(東月隈)が最優秀賞



7月22日(金)、博多市民センターにて、第47回博多区高齢者演芸大会を開催しました。

3年ぶりの演芸大会には、18組(うち3組特別出演)93名が出演し、日舞や手話ダンス、合唱や寸劇など様々な演目が披露されました。審査は「演技力・熱演力・チームワーク」の3項

目の総合得点で順位が決められ、華やかな日舞で多くの感動を与えた南山会(東月隈)が最優秀賞に輝きました。

コロナの影響で練習を行うこともままならない中、多くの皆さんにご参加いただき感謝いたします。次回も演技に磨きをかけ、上位入賞を目指して頑張ってください。

最優秀賞

南山会(東月隈)「二人道」

2人はともに80歳を超え、足腰の痛みに耐えながら2人で連舞を踊ります。所詮、道ずれ男と女、回り舞台さ人生は。愛が絆の二人道。



優秀賞(3組)



【優秀賞】千代翠会(千代)「男の拳」



【優秀賞】那珂南老人クラブ連合会(那珂南)「勘太郎月夜唄」



【優秀賞】手話ダンスYOU&I北野板付教室(板付)「明日があるさ」

特別賞

那珂南老人クラブ ボランティアグループ(那珂南)「ボランティアの一日」



チームワーク賞



フラダンス教室(長生園)「プアカーネーション」

熱演賞



手話ダンス教室(長生園)「糸」



演技賞 民舞教室(長生園)「舞春秋」

私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科・胃腸内科・呼吸器内科
医療法人 永野病院

診療時間	平日 8:30~12:15 1:15~5:30 土曜 8:30~12:30	休診日	日曜・祝祭日
------	---	-----	--------

福岡市博多区浦田1丁目31番1号
☎092-504-0611

原皮フ科クリニック

診療時間	平日 AM9:00~PM1:00 PM2:30~PM6:00 木・土 AM9:00~PM1:00 (休診日 日曜・祝祭日)
------	--

博多区下呉服町 2番13号 双和ビル3F ☎281-2115

医療法人 えいこう
眼科 開星堂
諸岡診療所

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

休診日/日曜・祝日
診療受付は診察時間終了30分前までです。
博多区諸岡1-23-14 TEL.589-5890

KAMURA CLINIC
SINCE 1957
嘉村産婦人科

博多区西春町1-7-14(博多南郵便局近く)
☎ 581-0441

■歯科 ■口腔外科 ■小児歯科
井上歯科医院
TEL:092-581-1687

診療案内	平日 AM9:00~PM1:00 PM2:30~PM7:00 土曜 AM9:00~PM1:00 休診 日・祝祭日
------	---

博多区寿町2-4-22 [JR南福岡駅前]

双和薬局
SOWA PHARMACY

本店 福岡市博多区下呉服町2-13
TEL 092 271-5350 FAX 092 271-5468

原田ファミリー歯科

診療時間(休診日 日・祝日)
平日【午前】9:00~12:30 【午後】2:00~7:00 土曜日【午前】9:00~12:30

訪問診療ご相談ください。(木曜午後)
博多区麦野 4-38-5 ☎581-8798

高齢者グループホーム
小規模多機能ホーム
ふあみりー那珂
利用者・入居者 見学随時受付

- ◎いつも顔なじみの職員がケアを行います
- ◎少人数登録制のため、アットホーム
- ◎安心の24時間年中無休
- ◎認知症実践者研修修了済みの職員を配置

博多区那珂 3-14-6 ☎483-2335

《大会結果》 (敬称略)

順位	氏名	校区・地区	総打数
優勝	馬越 一男	三 筑	31
準優勝	岡田 ゆみ子	那珂南	37
第3位	村上 久幸	三 筑	37
第4位	藤田 裕文	三 筑	38
第5位	田中 武一	東月隈	39
第6位	日下部 浩二	那 珂	40
第7位	中原 富久男	東月隈	40
第8位	吉野 文三郎	弥 生	40
第9位	武藤 通子	三 筑	40
第10位	谷 佳恵	千 代	40



博多区高齢者
グラウンド・ゴルフ大会

晴天のもと
好プレー続出

9月21日(水)、晴天のもと山王公園にて博多区高齢者グラウンド・ゴルフ大会を開催し157名が参加しました。

競技は赤、青、黄チームに分かれ、2コース16ホールを元気にプレー。芝生のコートでは、芝によりボールが砂地の時のように転が

らず、力加減に苦勞しながらもベストスコアを目指し最後まで一打に集中しました。ある組では、シヨートコースで3人連続ホールインワンを出す場面もあり「すごい、やったね!」と歓声が響き、笑顔あふれる楽しいひとときを過ごすことができました。

やったね!ホールインワン

仲間と楽しくGG!



楢橋会長(中央)も競技に参加

《最高齢者賞》



91歳

松尾 敬一さん
(東月隈校区)

健康の秘訣は、週3回グラウンド・ゴルフの練習等で身体を動かし、新聞を読んだり、人と話をし常に頭を使うことです。



88歳

福元美恵子さん
(弥生校区)

毎朝ラジオ体操をし規則正しい生活を送っています。趣味は13年以上続ける習字で、校区の文化祭にも作品を出品しています。

全身を使って勢いよく



一投に気合い込めて



狙い定めて

博多区高齢者ペタンク大会

戦略生かし春住 B 優勝

《総合順位》

順位	チーム名	校区・地区
優勝	春住 B	春 住
準優勝	麦野 B	板 付
第3位	吉塚 B	吉 塚

《最高齢者賞》



90歳

小澤 直道さん
(板付校区)



86歳

横山ヨネ子さん
(春住校区)

11月2日(水)、博多区高齢者ペタンク大会を山王公園にて開催しました。参加者24チーム75名は、相手の動きや地形を読みながら戦略を立て、一投ごとに集中力を発揮。各コートで接戦が続くなか春住Bが見事優勝に輝きました。

ペタンクの魅力は、誰でも気軽に参加できるだけでなく、チームで戦略を考えながら、一投で逆転も狙える先が読めないゲーム展開です。まだ体験したことがない方は、ぜひ次回参加してみませんか。

私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

とも整形外科スポーツクリニック
診療科目: 整形外科・リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~19:00	○	○	○	○	○	○

【休診日】水・土曜午後/日曜祝日
博多区豊1丁目4-32
TEL:092-432-3025 FAX:092-432-3026

内科・胃腸内科
内視鏡内科・消化器内科

にしやま 内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	○

休診日/日曜日、祝祭日
博多区麦野4-4-6 TEL.092-502-0024

あなたに寄り添った あなたらしい暮らしを

グループホーム
小規模多機能ホーム

月の丘とめさん家

利用者・入居者 見学随時受付

博多区金の隈 3-18-15
☎092-513-0028

吉本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	●	●	●	●	●	●

◎日曜・祝日 休診
博多区東那珂1丁目15-58
☎092-710-7558
www.yoshimotoiseikei.com

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

社会福祉法人 創生会
指定特定施設入居者生活介護

グッドタイムホーム5・山王公園

※見学・問合せ受付中

www.sousei.net
☎092-436-9900
〒812-0015 福岡市博多区山王 1-11-26

社会福祉法人 清風会

ケアハウス エスペランザ
博多区金の隈3-24-53 TEL 092-504-0155

金隈老人保健施設 **フラワーハウス博多**
博多区金の隈3-24-8 TEL 092-504-3355

特別養護老人ホーム **洗 寿 園**
博多区金の隈3-24-55 TEL 092-503-1085
(HP URL) https://www.seifu-kai.jp

社会福祉法人 敬愛園

高齢者福祉施設 専門学校 **ケアスタ福岡**
博多区千代 1-30-25 ☎092-645-2155

複合型高齢者福祉施設 **アットホーム福岡**
博多区千代 1-1-55 ☎092-631-1007

介護老人福祉施設 **アットホーム博多の森**
博多区大字下月隈 73-1 ☎092-623-6236

介護老人福祉施設 **アットホーム諸岡**
博多区諸岡 2-13-32 ☎092-588-5885

通所介護 **千代パピヨンデイサービスセンター**
博多区千代 1-30-25 ☎092-633-3141

居宅介護支援事業所 **ケアセンター県庁口**
博多区千代 4-1-2 ☎092-402-7111



注目の人物の内容に興味津々

8月3日(水)、博多市民センターにて「博高連」地域リーダー研修会を開催し、各単位クラブの会長と会員196名が参加しました。

今回の研修会では、「なぜ今渋沢栄一なのか」と題し、人物歴史講座講師の今長谷照子氏より渋沢栄一の半生や考え方について講演いただきました。

明治から大正、昭和初期にかけて活躍した実業家の渋沢栄一は、設立や運営など、生涯に

「博高連」地域リーダー研修会 渋沢栄一の半生に学ぶ



渋沢栄一の功績

渋沢栄一といえば、約500もの会社を立ち上げた実業家としての功績があります。いずれも各業界で大きな存在感のある会社ばかりで、あらゆる分野に渋沢栄一が関わっていたことが分かります。特に金融・投資関連では、近代日本を支えた銀行や各種保険会社、株式取引所なども見られます。

また、誰もが幸せになるための理念を持ち、600以上の学校や病院の設立にも関わりました。



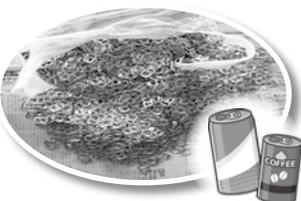
関わった企業は約500社を数えると言われ「日本資本主義の父」と評されることも多い人物です。新一万円札の顔となり、大河ドラマの主人公にもなった渋沢栄一が改めて注目される今の時代に求められている理由や、半生に皆さん大いに刺激を受けたようので、最後まで熱心に耳を傾けていました。



(講師)
今長谷照子氏

東月隈校区は1975年、月隈校区から分離された比較的新しい校区です。そのため古い町並みや神社仏閣がありません。また、空港まで10分弱と交通の便は非常にいい所で住みやすいためか、人の移り変わりが少なく高齢化率が非常に高い地域です。

校区内には7単位の老人クラブがあり、会員数368名が日々活動をしています。この秋には、いきいき事業として、9月に「グラウンド・ゴルフ大会」10月に「ソフトダーツ大会」11月には「歩こう会」を実施し、校区内での交流を図っています。単位クラブの主な活動は、ソフトダーツ、グラウンド・ゴルフ、カラオケ、公園の美化活動等を行っています。



長年行っているプルトップや古切手収集

そのような中、新福寿会は、福岡市が提唱している「一人一花運動」を新町花づくり会と称し、集会所周辺の花壇にたくさんの花を植えています。また、浦田南山会はアルミ缶を集め、活動資金として活用しています。しもだん常磐会も13のサークルの他に、4年前からプルトップや古切手、ベルマークの収集を行っています。プルトップは800キで車いす1台と交換でき、古切手は1キあれば発展途上国の子どもたちにワクチン接種を受けさせることができます。ベルマークは校区の小学校の教材費用の補助として活用されます。

われわれができる活動は小さいですが、これからも継続して行い、コツコツと地域のために活動していきます。



校区・単位クラブ活動報告 東月隈校区 連合会

小さな社会貢献

東月隈校区老人クラブ連合会
会長 中原 富久男



私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

相続税申告・相続税試算
法人個人税務申告・相談

古賀照章 税理士事務所
行政書士事務所
初回相談無料(要予約)
(事前予約により60分まで
業務着手より報酬が発生します)
☎092-985-1898
福岡市博多区堅粕5丁目5番16号

お弁当のご予約・お問い合わせはお気軽に

博多 松屋
Lunch Matsumiya
博多区堅粕 3-21-6 ☎472-5350

株式会社ノガミ木工
博多区吉塚7丁目8-5
TEL 092-611-0226

記念品・贈答用・トロフィー
オリジナルグッズ・ノベルティー

株式会社 ヒロカネ
HIROKANE
ギフトサロン 博多区奈良屋町3-1
TEL.092-273-1500
社章・バッジ・カタログギフト・その他

明るい家庭は
正しい先祖供養から

阿含宗九州本部
福岡市博多区吉塚5-6-35
TEL (092) 611-6901

あした
確かな知識と技術を活かし、確かな未来を描き出す

一般建築用塗料・防水材・シーリング材
接着剤・建設用副資材・塗装機器の販売
福岡・佐賀・長崎・大分・熊本・宮崎・鹿児島・沖縄・山口をカバーする。
塗料・防水材料の卸販売専門商社

Fukuzawa Technical Service
株式会社エフ・ティ・エス
代表取締役 福澤 裕士
本社・福岡支店/博多区吉塚4丁目6-17
TEL.092-624-2938 FAX.092-624-8668
宮崎支店・鹿児島支店・福岡南営業所 http://www.ft-ts.co.jp

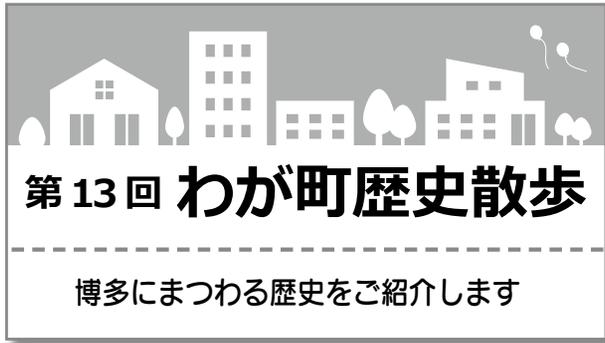
二の加煎餅
812-0041 福岡市博多区吉塚6丁目10-33
TEL 092-611-2750 休:日曜・祝日

地球環境整備で社会・地域に貢献する

災害「ゼロ」 安全第一

株式会社 那珂舗装
博多区昭南町3丁目4番13号
☎092-581-9021

住吉神社の参道を進むと、
国指定重要文化財の本殿（官
幣神社）があり、全国に
2129社ある住吉神社の最



第13回 わが町歴史散歩

博多にまつわる歴史をご紹介します

住吉校区老人クラブ連合会
会長 藤井 しつ江

ちになります。
るような気持
がアップす
るとエネルギ
す。手でさわ
なかの迫力で
ており、なか
士像が鎮座し
また、古代力
殿があります。
文化財の能楽
左側には、福
初めです。



住吉神社(西門)

初めです。
左側には、福
初めです。

筑前の国一之宮 住吉神社

さらに稲荷神社ののぞき稲
荷もパワースポットとされて
います。小さな鳥居から中を
覗き込むと、鏡
に自分の顔が
映り、そこで
願い事を唱え
ると叶うと言
われています。
今回、1時
間くらい歩き
回りましたが、
住吉神社には
まだまだいろ

いろと見所があります。忙し
さにまかせて燈台下暗しの自
分を反省しました。



国指定重要文化財の本殿



コロナ禍も 前向きに活動

奈良屋地区老人クラブ連合会

女性部長 五十嵐 トシ子

私は、奈良屋地区老人クラブ連合会の女性部に
令和3年に入会しました。初めてのことで何も分
からないままAブロックの代表になりましたが、
コロナの影響で行事は延期や中止が続き、私とし
ましてはかえって幸いでした。

コロナの感染者も徐々に減少していき、そのお
かげで行事ができるようになり、友愛訪問もいつ
できるかと心待ちにしていました。しかし、現実
は博多さくら園や、ウィズランド博多の職員の
方々に雑巾を渡すことしかできませんでした。

今年は、博多さくら園に地区の老人クラブ会員
の方からいただいたタオルを持っていきました。
その中で「洗濯物たたみ」の作業にボランティア
として参加できることを教えていただきました。
すぐに女性部の皆さんに連絡し、以前から活動し
ているグループの方に教えていただきながら、名
前が付いたカゴに入れるお手伝いをすることがで
きました。

また、ウィズランド博多の皆さんにもタオルを
届け、先生の指導のもと利用者の方々と一緒に
ハロウィンの折り紙を作りました。皆さん上手
で、私たちも
一緒に作業し
ていて、とて
も楽しかった
です。



私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

おばあちゃん
最近、元気かな？

#ニチコミ @nichicomi_tweet

一緒に集団回収・廃品回収しませんか？
お手伝い致します。

製紙原料
株式会社 寺松商店
TERAMATSU GROUP

福岡集荷センター 古紙のお持込み自由！
福岡市博多区東比恵3丁目15-5
TEL 474-1347 寺松商店 検索

土木工事 解体工事 電気工事

総合建設業
セブン株式会社
福岡県知事許可(般-4)第115576号

本社 博多区東光寺町2-9-51 205
TEL 092-409-4361

楽しく 清らかに すくすくと

社会福祉法人 光薫福祉会
光薫寺保育園
福岡市博多区山王1-11-11
☎092(471)0600

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

一行寺

福岡市博多区中呉服町9-23
☎092-291-4495

宗教法人 聖福寺
花その保育園
福岡市博多区御供所町12-12
☎092-271-3981

ASUKA 社会福祉法人 あすか福祉会
博多とみひろ保育園
福岡市博多区麦野5-12-7
TEL.092-558-1066

会員の声

テーマ「私の健康法」

健康に心がけていたおかげ

東吉塚校区 東吉塚なかよしの会 伊藤 康代

私の日常生活は皆さんと多々変わりません。しかし、1カ月に考えてみますと次の健康法を行っています。

1. プールに週2回行き1時間ほど歩いています。
2. ステップ教室に行き、週1回30分動いています。
3. なつメロの会に参加しています(第2・4土曜日10時~12時)。仲間と楽しくなつメロを歌いストレスを発散させています。



以前、脳血栓で倒れましたが、こうした運動のおかげで体力がついたため、週2回のリハビリもきつくありません。

体の健康、頭の健康

板付校区 麦三睦会 山口 茂

私は、朝起きたら30分くらい体操をするのが日課である。ラジオ体操と組み合わせて、20種類くらいの体操をしている。順番は適当でよい。毎日やっていたら自然と順番は決まる。

続けて頭の体操として少々難度の高い問題のナンプレ(数独)を欠かさずに毎日している。これが一番面白い。何をするにも面白くなければ長続きしない。



動けるときに動く

東月隈校区 第三常磐会 中原 富久男

私の健康法は、健康のためにとにかく身体を動かすことです。朝はラジオ体操、昼はグラウンド・ゴルフや卓球等のサークル活動に参加し、週3回はスポーツジムで軽い運動をしています。1日10,000歩のウォーキングが日課で、また日中はテレビを見ず、間食もしない、これが私の健康法です。

動けるときには動く。いずれは動けなくなるので、今後の健康寿命を延ばすためにも、こうした運動を心がけています。



地域活動も趣味も意欲的に

那珂校区 清道会 明永 貢

昭和11年3月25日生まれで現在87歳です。

健康法としては、1日の始まりは毎朝の見守り隊と毎週水曜日のグラウンド・ゴルフの活動に参加することです。また、金曜日はパークゴルフにも参加して身体を鍛えています。

趣味としては、陶芸や盆栽等をたしなんでおり、食事は1日3食きっちりとることによって、健康の維持に努めています。



会員の声 原稿募集中
次回のテーマ「私の健康法」

【締切日】令和5年5月31日(水)

次回のテーマは引き続き「私の健康法」です。皆さんが健康維持のため、気をつけている食事や運動、長続きする秘訣などがありましたら、ぜひ教えてください!



〒812-8512 博多区博多駅前2丁目8-1 博多区役所4F
送付先 博多区老人クラブ連合会
☎ (092) 419-1085 FAX (092) 441-1455

私たちは博多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 二チコミ

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。



博多警察署
お知らせ

ニセ電話詐欺に注意!!

高齢者を狙った還付金詐欺が急増しています。以下の手口を覚え、未然防止に努めましょう。

オレオレ詐欺

親族等を装って、示談金等を名目に金銭をだまし取る。

お母さん。
会社のお金で株に失敗した。このことは誰にも言わないで。〇〇万円用意して。



還付金詐欺

還付等に必要な手続きを装って、ATMを操作させ、口座に送金させる。

市役所の職員です。保険料の還付があります。今日中に手続きが必要。言う通りにATMを操作してください。



サポート詐欺

パソコン等の画面に「ウイルスに感染した」とのニセの警告を表示させ、対策ソフトやサポート費用を電子マネーで支払わせる。



ウイルスに感染しています。至急、この電話番号に連絡してください。

- ・通帳やキャッシュカードを渡さない!
- ・他人に暗証番号を教えない!



電話でお金はすべて詐欺!すぐに相談、110番!
博多警察署 092-412-0110

補償運転などで交通事故を防止しましょう

令和4年は、博多警察署管内で高齢者の運転による交通事故が増加しました(9月末:前年比+約25%)。交通事故に遭わない、起こさないためにも、車を運転する際は下記の補償運転などを参考に安全な運転をお願いします。

【補償運転って何?】

運転する時に、危険を避けるため

- ①運転する時間や場所を選ぶ
- ②自己の運転能力を発揮できるよう心身や環境を整える
- ③加齢に伴う運転技能の低下を補う

以上のような運転方法をとることです

【具体的には?】

- ①夜や雨の日は運転をしない
- ②運転をするのは近所だけ
- ③速度を出さない等です。



サポカーへの乗り換え

最新の自動車には、衝突被害軽減ブレーキ等の先進安全技術が搭載されています。あなたの運転を機械がサポート!

詳しくは、自動車販売店にお問い合わせください。

運転に不安を感じたら

ご家族等と相談して、運転免許の自主返納についても検討しましょう。

詳細は、博多警察署交通第一課交通総務係までお問い合わせください

TEL 092-412-0110

私たちは博多区老人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

もしもの時の「命づな」 「安心情報キット」 「緊急時連絡カード」

一人暮らしの高齢者や障がいのある方など、地域で見守りが必要な方は、ぜひご活用ください。



安心情報キット



救急隊員等にキットがあることを知らせるために、キットの中に入っているマグネットを《冷蔵庫の扉》と《玄関の内側》に貼っておきます。

安心情報キット

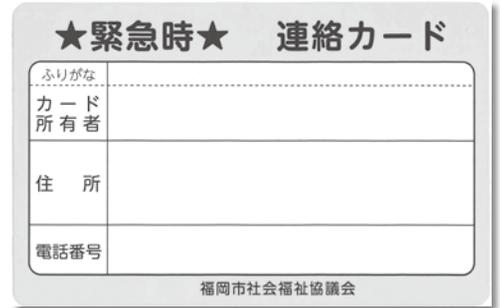
かかりつけの病院、緊急連絡先等の情報が書かれた紙「安心カード」を筒状の専用容器(キット)に入れて冷蔵庫に保管し、緊急時に「安心カード」の情報を元に迅速な対応を行うことができます。

配布の対象は一人暮らしの高齢者や障がいのある方など、地域で見守りが必要な方です。

緊急時連絡カード

外出時での事故や急病になった場合に備えて、名前・住所・電話番号・緊急連絡先・かかりつけ病院等の情報をあらかじめ記載しておくものです。このカードを携帯しておくことで万が一の場合、駆けつけた救急隊や警察が緊急連絡先を把握することができ迅速な連絡が期待できます。

カードは市内の高齢者、障がい者、持病のある方など、希望者にはどなたでも提供いたします。



緊急時連絡カード

希望者は、福岡市社会福祉協議会博多区社協事務所に
お問い合わせください

お問い合わせ先

☎ 092-436-3651

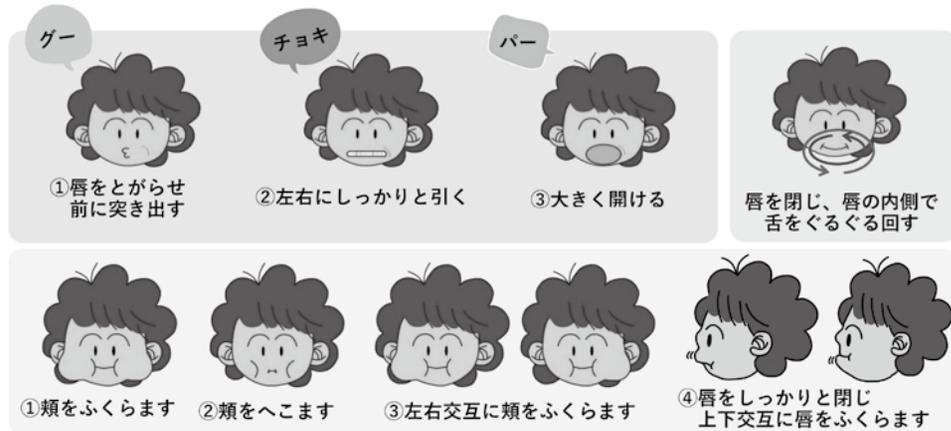
フレイル予防ガイド 毎日を 元気に過ごす ポイント ～第2弾～

フレイルとは、病気や老化によって心身の活力が低下して、要介護になりやすい状態のことです。早めに気づいて適切な対策をとれば、健康な状態に戻ることができます！

今回は食生活とお口の健康についてポイントをお伝えします。

お口の機能を維持しましょう

食べる、話す、表情をつくるなどのお口の動きは、全身の健康や生きがいに深く関わっています。フレイルを予防するためには、お口の健康に心がけ、食べる力、話す力を維持することがとても重要です。以下はお口の体操の一例です。食前や空き時間に5～10回行いましょう。



出典：日本歯科衛生士会「マスクをしたままでできるお口の体操」より一部抜粋

食生活のポイント

※食事について医師の指示がある方は、指示を守りましょう。

<p>1日3食 バランスよく食べる</p> <p>主食、主菜、副菜を意識</p> <p>主食：ごはん、パン、めん類 主菜：肉・魚、卵、大豆 副菜：野菜、海藻など</p>	<p>体をつくる食品を 忘れずに</p> <p>【たんぱく質】 筋肉や血液をつくります</p> <p>【カルシウム】 骨や歯をつくります</p>	<p>食塩や糖分の とりすぎに注意</p> <p>【食塩の多いもの】 漬物、汁物、加工食品類</p> <p>【糖分の多いもの】 ごはん、パン、めん類、ジュース、果物、お菓子類</p>
--	--	---

歯科健診を受けましょう

歯を失う最大の原因は、歯周病です。

磨き残しなどで歯と歯茎の間に溜まった「歯垢」に潜んでいる歯周病菌によって、歯茎が炎症を起こし、歯が抜けてしまいます。歯を失うほど、認知症になりやすいことがわかっています。

大切な歯を失わないために、かかりつけ歯科医で定期的な歯科健診を受けることが大切です。

《お問合せ先》博多区地域保健福祉課 TEL: 092-419-1100

私たちは博多区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 nichicom

反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。



反射材

の着用を!!

夜間外出の際は



全国の老人クラブ活動はコチラ!
まずはクリック!

クラブ特集 ニチコミ 検索

会員文芸

～多数の寄稿ありがとうございました～

川柳

除夜の鐘余韻残して陽が昇る

千代校区 高田 倭代

枝豆がはじけてポトリ泡の海

冷泉地区 宮地 絃子

朝目覚め今日何する何も無し

東月隈校区 河津 浅行

ロンドンに葬送の列おごそかに

那珂校区 勝野 初代

転た寝を叱る人無き雪催

那珂校区 廣田 すみ子

国葬儀意見分れてサクラ泣く

那珂南校区 石川 浩二郎

高齢者つまずかぬようオットット

堅粕校区 田中 多喜子

我が子供還暦近しと老を知る

東吉塚校区 辻田 シヅヨ

敬老会年をとるってありがたい

東吉塚校区 西嶋 梯子

若者よりむしろ元気なかよしの会

東吉塚校区 山口 恵子

誰でもが悩みの一つは言いたいよ

東吉塚校区 野見山 紀美代

さかあがり昔は出来たが尻さがり

東吉塚校区 稲益 満

鉄棒もあれから40年見てるだけ

東吉塚校区 佐谷 寛義

犬散歩ついて行けない水補給

東吉塚校区 伊藤 康代

ごまかそうお腹をかくす服さがし

東吉塚校区 稲益 宏子

いつの間に孫に背丈が追い越され

東吉塚校区 清水 照子

老いて今色んな事を学びたい

東吉塚校区 宮本 コトミ

十五夜に平和祈って団子食べ

東吉塚校区 市川 和枝

この台風稲穂と果樹の無事祈る

東吉塚校区 前之園 フヂエ

台風に地震・雷親父どこ

東吉塚校区 内藤 多美子

いつの間に選手交代虫の声

東吉塚校区 松尾 美保子

子に注ぐ温もり少し俺欲しい

東吉塚校区 福田 一二三

田舎道散歩楽しむ老夫婦

東吉塚校区 中川 フユ子

放生会元気に泳ぐ金魚群

東吉塚校区 柴田 末松

俳句

彼岸花棚田の畔で背くらへ

住吉校区 渡邊 善季

通勤の落葉踏み行く人の浪

那珂南校区 野上 文子

秋深かし幼きな兄と栗ひろい

東住吉校区 古川 トキ子

秋晴やグラウンドゴルフ優勝す

東住吉校区 熊谷 栗子

無人家となりし庭より虫の声

那珂南校区 井上 佐重子

茄子の尻キュット曲って艶やかに

東月隈校区 原口 敏郎

縁側に椅子並べ置く虫の秋

板付校区 山口 茂

今しばしはぐれ蛭よ手のひらに

大浜地区 田中 寛

短歌

秋風に心たのしく詩をよむ

サンマの骨たべ無歯の笑顔で

東住吉校区 青木 千枝子

落武者の里と言われし山峡は

今を盛りと萩おみなえし

那珂校区 加藤 節子

ケイタイの使い方をば間違える

わざわざ来られ教えてくれて

那珂南校区 大塚 陽子

あとがき

コロナウイルス感染症も膨大な感染者と死者をもたらしましたが、政府も経済の回復を試みコロナと共存の政策に転換しました。博高連もコロナ禍でも令和4年度の種々の行事を多数の会員の参加を得て遂行してまいりました。

近年は、日本を敵視するロシア・中国・北朝鮮の動向が気になります。ウクライナの例もあり、コロナに勝る不安な状況が懸念されます。戦争を熟知する高齢者の知恵が必要となるかもしれませぬ。

これからも広報部会は博高連会員の健康と生きがいづくりの紙面を通してお伝えしていきたいと思えます。 広報部会 古屋 征範

ご協賛いただきました皆様方へ

このたびは「博高連だより」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。

博多区老人クラブ連合会

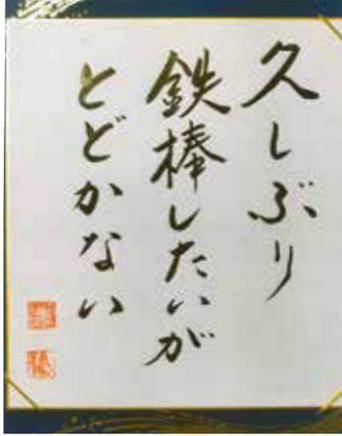


第15回 はかた 熱中人

ねっちゅうびと

会員の皆さんが、いま熱中している
趣味や活動をご紹介します。

「はかた健康川柳コンテスト」
優秀作品 博多区健康づくり
実行委員会会長賞



中学1年生の時に友達から誘われ、勉強会に入りました。そして、中学3年生の時には雅号(がごう) (龍馬)をいただきました。
その後、現在は私なりの独学で川柳を作っています。ちなみに、左に掲載している作品は最近、賞をいただきました。

川柳との出会い

五・七・五ってすばらしい

東吉塚校区 東吉塚なかよしの会
俳句・川柳の会 稲益 満 (82)

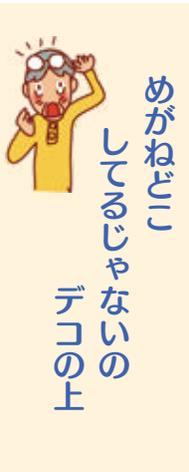
東吉塚俳句・川柳の会は発足して5年になりますが、脳の活性化のために楽しく取り組んでいます。月2回の会ですが、皆さん大変熱中しています。



【後列左より】安武さん、柴田さん、佐谷さん、稲益会長
【前列左より】伊藤さん、稲益(宏)さん

誰でも悩みや愚痴はある

ここに素晴らしい面白い熱中人たちを紹介いたします。
言いたいことはもつと云つ、シルバー世代の暮らしぶりや思いをリアルに伝えたいというあっぱれな皆さんです。



若者より元気なパワー軍団

健康に長生きすることは多くの人の望みです。加齢に伴い心身機能の衰えに悩むことも多い中、ここに紹介する熱中人は、自分の人生を自分なりに楽しく過ごしたい、川柳により何かを伝えたいと考えている人たちです。普段の活動では短冊に川柳を書いて発表しています。

細ぼそと
暮らしているが
肥満体

我が顔を
マスクで隠す
シワとシミ

また、年に2回発行される「博高連だより」の会員文芸欄を見るのを皆さん楽しみにされています。



【後列左より】前之園さん、宮本さん、福田さん、中川さん、西田さん、松尾さん
【前列左より】内藤さん、佐谷さん

私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科 小児科 大西医院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	12:30まで	/
14:00~17:30	●	●	●	/	●	/	/

博多区吉塚本町10-28 **駐車場 8台有**
☎092-621-0716
ホームページ <https://www.ohnishi-cl.jp>

社会福祉法人 そよかぜの会

介護・入所等については **特別養護老人ホーム りんこの丘**
特別養護老人ホーム **りんこの家**
小規模多機能型ケアホーム **りんこの里**
博多区光丘町1丁目2-41 ☎092-502-7901

障がい者グループホームについては **障がい福祉サービス事業 食の工房 リンゴの唄**
障がい者グループホーム **そよかぜホーム 板付**
そよかぜホーム 井相田
そよかぜホーム 井尻
そよかぜホーム 元町
博多区三築2丁目9-3 ☎092-581-2100

しばやま歯科

予約優先 TEL:092-260-7337

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~14:00	●	●	●	●	●	●	×
15:30~19:00	●	●	●	●	●	×	×

休診 日曜・祝日・土曜午後 FAX:092-260-7334
<http://shibayamashika.com>
〒812-0851 福岡市博多区青木1丁目19-1

医療法人 寛恵会 **がんクリニックららぽーと福岡**

診療科目 内科・小児科・整形外科・外科

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

※最終受付:17:30 休診日 年末年始
☎092-558-6371 ららぽーと福岡
福岡市博多区那珂6丁目23-1 4階

マイルド薬局はどこの処方箋でも受け付けております

mild マイルド薬局 吉塚本町店

博多区吉塚本町 5-14
☎092-402-1161
FAX 092-402-1162

オンライン予約・オンライン服薬指導も対応いたします
ホームページ <https://maildpharm-kaigo.co.jp>

博多いせがわ 内科 循環器内科

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

●受付時間は診療時間の15分前です。休診日:日曜・祝日
TEL 092-291-6600
博多区店屋町8-24 九軌呉服町ビル2階

冠婚葬祭 ベルコ シティホール博多

博多区博多駅前3丁目18-21 ☎092-452-4242

冠婚・葬祭のことなら
私たちにまかせください

(株)ベルコ福岡支社 博多支部代理店
博多区那珂6丁目1-39-1F
☎092-292-9561

どなたでもご利用できる社会福祉法人の葬儀場 **みんせい葬祭**

私たち「みんせい葬祭」は、助葬事業を目的とした専門的な社会福祉団体として市民福祉に寄与する葬祭事業を行っています。

- 福岡市職員厚生会指定
- 福岡市民間社会福祉従事職員福利共済制度指定
- 福岡市中小企業従業員福祉協会指定

年中無休 24時間受付
社会福祉法人 福岡市民生事業連盟 葬祭部
TEL.092-271-7422 / FAX.092-271-7458
〒812-0033 福岡市博多区大博町7-5