



中央区 老ク連だより

(中央区老人クラブ連合会)

広 報 第63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



舞鶴公園の白梅 (撮影: 当仁校区 第五仁寿会 会長 井上 宏)

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、お元気に穏やかな
新春をお迎えのことと存
じます。

ちまして、感染状況や新
しい生活様式を踏まえな
がら、事業や活動を展開
できましたことを感謝申
しあげます。

域における諸団体とのさ
らなる連携のもと、各種
事業の充実と会員増強に
取り組み魅力ある老人ク
ラブをめざしています。



中央区老人クラブ連合会
会長 柴田 宏



魅力高め地域を 支える組織に

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

幅広い情報ネットワークと
コンサルティングを活かし
**安全・確実な不動産売買を
お約束いたします**

©トラストさん
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)

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
呼吸器内科・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
お問合せ **092-523-1818**
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

六本松おおほ歯科
ropponmatsu oho dental clinic

義歯・インプラント相談承ります
※自由診療1本374,000円(税込)～

診療時間 ● 9:30～13:00/14:30～19:00
休診日 ● 水曜・日曜・祝日

中央区草香江1-3-37ソレイユ大濠公園南1F
TEL: 092-731-7103
<https://www.oho-dent.com/>

弁護士 吉村 哲夫
090-7984-9761

お気軽にお電話ください。

主な得意分野
○相続、遺言、後見
その他
家事事件全般
○交通事故
その他
一般民事等

経歴
昭和49年4月福岡市役
所採用、市民局長、東区
長、監査事務局長など

所属事務所
安部・有地法律事務所
TEL: 092-407-6204
FAX: 092-400-1484

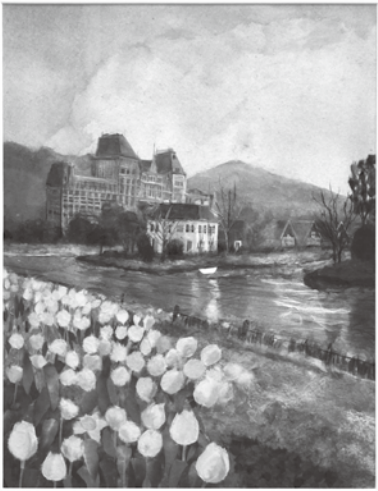
もろくまクリニック
内科 往診応相談

◆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	○	○	○	○	○	○	祝日

737-2121

特別賞
福岡市福祉局長賞



『ハウステンボスの風景』
吉村 菊子（福浜）

見事、福岡市福祉局長賞を受賞した吉村さんの「ハウステンボスの風景」は、一見、絵画のようですが、実は和紙のちぎり絵です！



『パッチワーク・布絵本・パッチワークミニクッション』
勝本 八重子（大名）



『雅』藤島 正稔（大濠）

写真



『水辺の風景』
林 敏子（福浜）



『アート・フラワー』
廣瀬 トシ子（梅光園団地）



『レース編み』
植村 和子（渡辺通）



『百人一首綴』
古賀 美智子（鳥飼）



『彼岸花に蝶蝶』
矢野 政志（福浜）

書

八風吹不動

『八風吹不動』大森 富士子（春吉）

『二期一会』廣田 禎二（福浜）



『一番堀の桜』
平田 久雄（赤坂）



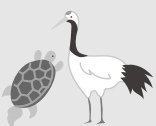
『四季の楽しみ』
福原 初江（渡辺通）



『尖閣諸島を守る巡視船たらま』
石松 繁昭（笹丘）

最高年齢者賞

久野 好子（福浜）95歳



95歳の久野さんは、今回、書と工芸で2作品を出品されました！



書『風清引神』



工芸『二人の乙女』

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

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12:30/17:30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 赤坂門バス停前)

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	○	○	○	○	○	○

日曜・祭日 休診

TEL092-531-6809

福岡市中央区薬院3丁目7番28号

<https://www.urabe-clinic.jp>

内科 循環器科

末松医院

院長 末松 知真 日本内科学会認定総合内科専門医
日本循環器学会認定循環器専門医

診療時間 平日 9:00~18:00
昼休み 13:00~14:30
土曜日 9:00~12:30

福岡市中央区清川3丁目14-10

TEL 092-531-2506

FUNAKOSHI DENTAL OFFICE

船越歯科医院

船越歯周病研究所

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 10:30~13:00	●	●	●	●	●	●
午後 14:00~19:00	●	●	●	●	●	18:00まで

■休診日: 日曜・祝日

中央区天神1-4-1西日本新聞会館15F

TEL.092-771-1087



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4-6-9 浄水メディカルビル3F4F

皮膚科・形成外科 \092-753-8119

美容皮膚科 \092-753-8739

内科・小児科・呼吸器科・胃腸科(胃・大腸カメラ)

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

医療法人

薬院ひ尿器科

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

中央区薬院2-5-20

休診日 日曜・祝日

☎092-761-3001

◆中央区リーダー研修会 友愛活動の大切さ実感

9月12日（月）、ふくふくホールにて中央区リーダー研修会を開催しました。

当日は、単位クラブ会長等95名が参加し、NPO法人孤立防止センターの速水靖夫理事長に「地域から孤立死をなくすために」と題した講演を行って



【講師】
NPO法人孤立防止センター
理事長 速水 靖夫氏

いただきました。

講演では、現場の悲惨な実態の映像やヒアリングを通じた背景にある実情等をふまえ、地域や私たち老人クラブが取り組むべきものを的確に教えていただきました。さらに、一人暮らしの高齢者が増える中で、会員自身がどのようにに生活すべきかのお話もあり、友愛訪問活動事業をはじめ、地域の見守り活動のために大変有意義な研修となりました。

いまだ新型コロナウイルス感染症終息のめどが立っておらず、不安が残る中での開催ではありましたが、参加者全員が、参考になりそうな点はメモをとり、真剣な表情で速水理事長の話に聞き入り、時間を感じさせない講演会でした。



令和4年度 中央区老人クラブ連合会リーダー研修会
「地域から孤立死をなくすために」スクリーンを活用して説明
講師 特定非営利活動法人孤立防止センター 理事長 速水靖夫さん

◆中央区健康料理教室

28名が参加！ 低栄養予防で健康に



9月21日（水）、あいいふの9階にある調理実習室にて、中央区健康料理教室を開催し、校区女性部長ほか28名が参加しました。

はじめに、管理栄養士の小澤早苗さんより「低栄養予防の食事バランスよく

協力してテキパキと調理



食べて低栄養予防」というテーマで講話をしていただきました。

その後は、いよいよ調理開始。参加者の皆さんは班に分かれ、作業を分担して手際よく調理していただきました。そして、実際に作った料理を全員で実食し、みんなで感想を言い合いながら終始和気あいあいとした雰囲気でした。

★メニュー★

【主 食】里芋ごはん
【主 菜】焼き酢豚
【副 菜】
キャベツの塩昆布和え、
チンゲン菜と卵のスープ
【果 物】りんご

みんなで作るとおいしさ倍増！

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

薬院 たけい歯科クリニック

☎ 092-791-5190

<http://www.takei-dc.com/>

中央区薬院3-11-18 プレジール薬院テラス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

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



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

医療法人 麻澄会

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

本多眼科

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	●	●	●	●	●	●

☎ 092-534-4800

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



病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診断や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう

山の上 カナリア薬局

全国の処方せん受付けております
日曜日もお薬を受け取れます

福岡市中央区小笹4-4-5

☎092-753-8550

大会最高齢者



橋本敏夫さん
(平尾校区)

健康維持のため、日頃から歩くことを意識しています。昔は山登りや旅行にもよく行っていました。今は老人クラブの仲間とグラウンド・ゴルフをすることが一番の楽しみです。

【大会結果】

敬称略

順位	氏名	校区
優勝	瓜生 伸一	赤坂
準優勝	花田 茂文	草ヶ江
第3位	曾我部 忠利	赤坂
第4位	池上 武	舞鶴
第5位	肝付 昭弘	小笹

上位38名が10月26日(水)に開催された福岡市高齢者グラウンド・ゴルフ大会に出場し健闘しました。

133名が全カプレー

10月6日(木)、舞鶴公園球技場にて中央区高齢者グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。来賓には藤田区長をはじめ多数の方にご臨席いただき、始球式後に競技スタート。選手133名は、A・Bコートに分かれ各8ホールで日頃の練習の成果を発揮し、97歳の橋本敏夫さんも年齢を感じさせない若々しいプレーで注目を集めました。

グラウンド・ゴルフは誰でも気軽に楽しめる競技です。次回も初心者からベテランの方まで、ともに楽しく健康づくりに励みましょう。

ホールインワン賞も32個出ました!!



ホールインワンにこぼれる笑顔



気合いに満ちた133名の選手

第27回中央区高齢者グラウンド・ゴルフ大会

最後まで確実に



選手宣誓

石松繁昭さん
(笹丘)
白幡由美子さん
(笹丘)



令和4年度大濠公園ウォーキング 紅葉楽しみ健康づくり

11月2日(水)大濠公園において令和4年度高齢者スポーツ大会大濠公園ウォーキングが開催されました。くじら公園にて開会式を行ったあと、校区ごとに出発。

秋の穏やかな晴天のもと、127名の参加者は1周約2kmの周回路を歩きました。色づきはじめて紅葉を楽しみながら気持ちのよい汗をかき、健康づくりにつながる事業となりました。



秋日和に歩みも軽く

豊かな自然と地域の熱意
フルーツ王国で自然を堪能
10月17日(月)、中央区女性リーダー研修会を開催しました。
当日は、中央区役所前に単位クラブ女性部長等および運営委員71名が集合し、バス2台を使ってうきは市へ向かいしました。
視察先の紅乙女酒造・巨峰ワイナリーでの試飲をはじめ、三連水車の里あさくらでの買い物、杷木の果樹園にて柿狩りをしました。
楽しみ、会員同士の交流も深めることができました。

嘉信果樹園にて柿狩り体験



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

堀齒科医院

中央区天神3丁目8-15 パークサイド端野112F

往診も致します 親孝孝通り長浜公園前

TEL&FAX (092) 751-1696

受付時間	月～金	土	休診日
	AM10:00～1:00 PM 3:00～9:00	AM10:00～1:00	日曜日・祭日

内科・呼吸器科 / 介護相談・訪問診療可

うめした内科

☎771-6182

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30～12:00	●	●	●	●	●	●
15:30～18:00	●	●	●	●	●	●

《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まで
14:00～17:30	○	○	○	○	○	

【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)

☎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 ☎741-7295

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

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

ライフケア大手門

社会福祉法人 桜花会
●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

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



当仁

地域の川を
きれいにしよう

当仁校区 仁寿会連合会

会長 鶴田 勇夫

当仁校区には、黒門川と菰川の2つの川が流れています。

特に黒門川は、昔、博多湾に連なった草ヶ江の入江が埋め立てられたのち、福岡城下の内郭と外郭の境を流れていた川です。城下への出入口に黒門などがあり、この川にかかった黒門橋は参勤交代のルートとして、旧唐津街道が通っていました。

黒門川は源流がなく、しかも還流もしない川で、長年にわたりゴミやヘドロが川床に堆積した汚い川になっていました。そこで昭和43年、自発的に環境ボランティア団体「黒門川・菰川を守る会」(現会長・

校区・地区
単位クラブ

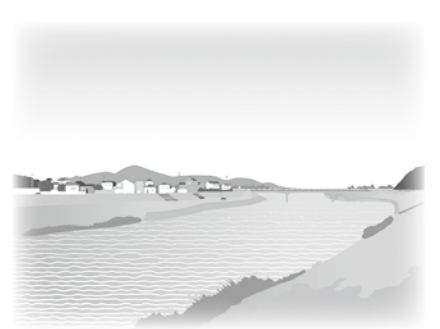
活動
紹介



地域の方と清掃活動

菊池武司)を設立し流域住民と仁寿会の自主的活動による黒門川・菰川の川浚えおよび沿線道路の清掃等を毎年実施していました。

昭和63年には、水と緑の調和が美しい大濠公園の池水浄化工事とあわせ、黒門川・菰川は大部分暗渠化されました。現在は開口部から河口近くまでを川浚えしながら、沿線道路の清掃を自治協の方々や仁寿会会員によるボランティア活動として、美化活動が続いています。



随想

功寿会で「今」を楽しむ

南当仁

南当仁校区 功寿会連合会

女性部長 小金丸 洋子

この4月、公民館を退職すると同時に功寿会に入会しました。

公民館にいた頃、功寿会の方々がダーツ、グラウンド・ゴルフ、バスハイクなど自分たちの楽しみばかりではなく、清掃奉仕や地域の行事、区や市の大会にも積極的に参加されているのを見て「どこからこのパワーが出てくるのだろう」と感じていました。

無職になって改めて自分を振り返ってみて「今は元気にしているけれど、10年、20年先の今の功寿会の方々のようにハツラツとシニアライフを謳歌していられるかしら?」と少し不安になりました。このまま無為に過ごしては寂しい老後になってしまふ。そこでこの際の輪の中に入

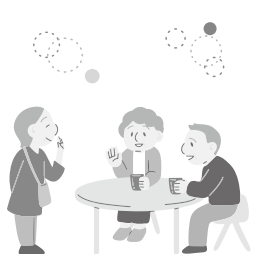
り込んでみようという気になったのです。

実際に入会してみ

分かったことは、会員の皆さんが「膝が痛い、腰が悪い」と言いながらも、気の合う仲間と

言いたいことを言い合って笑い転げ、まさに「今」を楽しんでいるということ。これが活動の原動力だと感じました。

人間だから、来し方を懐かしみ、行く末を心配することもあるでしょうが、とにかく私も功寿会の仲間の輪に入って「今」を楽しむ気持ちを持ち続けようと思っています。



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

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・リハビリテーション科 休診 日曜・祝日

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

診察時間
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/>

株式会社 **第一鑑定リサーチ**

不動産鑑定士 吉田 稔
不動産鑑定士 吉田 将剛

中央区大名2丁目2-50 大名DTビル6F

TEL(092)724-6566

相続・遺言のお手伝いいたします。

大幡則文司法書士事務所

代表司法書士 大幡則文
福岡市中央区谷2丁目13-14(裁判所裏)

TEL.092-734-1555

◆ 遺言・相続・成年後見 ◆

金子真理子事務所

行政書士 金子 真理子
特定社会保険労務士

福岡市中央区舞鶴3-3-4
ライフピア舞鶴801

TEL 092-736-3280

おばあちゃん
最近、元気かな?

#ニチコミ @nichicomi_tweet
#老人クラブ広報紙

随想

老後は卓球で忙しく

舞鶴

松寿会

河東 佑子

「歳を取ると外出もままならず、孤独で寂しい」と聞いていましたが、私の場合には趣味も多いので忙しいほどです。

主なものは、卓球、エッセイ、茶道などですが、一番の楽しみはやはり体を動かす卓球です。公民館でチームに入れてもらってもう50年になります。

仕事や、子育て、介護ととぎれとぎれではありますが、仲間が助けられてがんばれたのだと思います。

75歳を過ぎてからは、ほとんど休むことはありませんが、いい年をして、髪を振り乱して走り回っているとは評する人もいます。でもラケットを振っているときには年齢も性別も意識しません。

卓球はメンタルのスポーツと言われる。力や技術だけではなく、頭を使うスポーツです。俗に意地悪なスポーツとも言われます。年寄りの私

でも、時と場合によっては、20歳も年下の男性に勝つこともあります。

人生の目標は、国際交流でした。37カ国を訪ね、多くの国でホームステイをしました。その際にもチャンスがあれば卓球をしました。

少し前の話ですが、アメリカでは、公民館で6人の男性全員に、クロアチアでは、5人の若者全員に勝ちました。

パラリンピックでは、口にラケットをくわえて卓球をする選手もいました。

オリンピックで、水谷と美馬ちゃんのチームが混合ダブルスで優勝したことには感動しました。

卓球は最近ますます世界中で盛んになってきたように思います。できなくなっても見る楽しみがあります。

メンバーの1人に「100歳まで頑張ってください」とからかわれています。できたらいいいですね。

彼岸花と白ご飯

福浜

第四福寿会

岩 キクセ

今朝もはりきって、ウオーキングを頑張ろうと早くに出かけた。外には数人しかいないが、笑い声は青空の中に響き渡り、道路には彼岸花が咲き誇っている。

彼岸花の根は猛毒で、

うんうんおばさん

小笹

第七小笹平和会

会長 篠原 啓子

中学生の時、親しい友がで、彼女は何でも私に話してきた。それを機会にそれからずっと聞き役になった。

あれから60余年、長じて家庭を持ってからも、長電話やおしゃべりに「うんうん」とうなずいている姿に、子どもが私

なを血迷ったのかウクライナに侵攻しウクライナを奪還しようとする。プーチンの大きな間違った政策ではないか。民間人は太陽の下で白いご飯が食べられればそれで幸福だと思っているのに、上を見ればきりが無い。

ウクライナで戦争がなければ彼たちや彼女たちの望みはたくさんあったろうに。ロシアの侵攻で全部の人生が台無しに狂わされる。プーチンに対して、世界が道筋をつけてほしいと願っている。

自分たちが子どもの頃、両親から「手でさわったらいけない」と叱られたもの。今は道路や庭に観賞用で植えてある所もあり色鮮やかに咲いている。世の中もどんどん進化した、いい進化ならいいがロシアやウクライナのよう

を「うんうんおばさん」と名づけた。

時・場所・人と変わったが、私は今でも「うんうんおばさん」をやっている。しかし最近頭や顔の強張り、声がれを感じるようになり、おしゃべりが健康に大いに良いことに気づいた。そして「私もおしゃべりがしたい」と思うようになった。

話の合間に「私にも話をさせて」と心で叫んで割り込みを図るが、話の主は、聞こえの悪い人が多く、私の心の叫びは届かず、主はひとしきり話すと「アッすっきりした」と「元気になれた」と喜んでくれる。

現役を退き余生を生きるわれわれは、流れの速い時代に取り残されまいとついていくのが大変だ。そんなお年寄りの楽しみは仲間とおしゃべりだ。

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3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

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

 **土木・舗装一式総合建設業**
福岡県知事許可 第92133号

有限会社 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

 **EDC CO.,LTD.**

株式会社イーディシー

本社 福岡市中央区港1丁目8番4号
TEL:092-716-3611

■測量
■計画設計
■調査
■地図情報

生きる根本

今泉

今泉倶楽部

田中 法子



私は今年90歳。長寿時代とはいえ、ずいぶん長く生きたものだ、驚いたり、感謝したりしている今日この頃です。

私を今日まで支えてくれたのは、ひとえに仏教の教えでした。

私たちの普通の生活は相對の世界で日暮らしをしております。善と悪、美と醜、損と得、戦争と平和と二つにわけて考えます。あの人は美人だから良い、あの人は醜女だから悪い。損するより特が

めには頭痛がしていてももしかしてコロナのせいではなからうかと、必要以上に心配し心が乱れてしまします。その後、精神作用により、なお一層頭痛を強く感じます。

この世は迷いの世界です。迷いの世界を迷いながら、四苦八苦して生きるのです。私は仏教の教えによってこの世は相對の世界、そして迷いの世界と教えていただきました。

仏教の旗印として三法印という教えがあります。諸法無我、諸行無常、涅槃寂静です。この三つは

仏教の基礎とも言えるべきものです。諸行無常とは、世の中一切のもののすべて

は煩惱の固まりと言います。煩惱とは身体や心を悩ませ、かき乱す精神作用です。またこの煩惱は

咲いている菊の花もいずれは枯れてしまします。京都のある染物屋さんが牡丹の花を布地に描くために植物園に行つて牡丹の花を写真に撮り、その後5分くらい経つて再び同じ場所と同じ牡丹の花を撮つたら花が微妙に違つていたとのことでした。わずか5分の間に花が変化していたそうです。また私たち人間の身体も刻々と変化しております。私のように老人になりますと、昨日はできていたものが、今日はもうできなくなつたりします。昨日の身体と今日の身体は微妙に少しずつ違つてきます。この変化している存在を私たちは気づきません。現状維持と思ひ込んでおります。それを執われといひます。その固定観念に執らわれている私に気づかせてくれたのが仏教の教えでした。

文芸欄

短歌

世の中は良しも悪しきもその人の
心の中に生きているよと

縄跳びは何百回とどびし我
片足立ちさえよろめくの年

幼なきは病弱なりし我は今
百歳に近い生命いただく

貧しくも心豊かに生きる道
父に頂く幸せ嬉し

当仁校区 仁寿会 鳥井 幸子

しい思いをするのはあの人のせいだと責任を転嫁します。自分の身が可愛くて。どんなに自分を愛でも、やはり自分を手放さねばなりません。つまり自分の命も自分のものではないのです。すべてお返ししなければなりません。借り物ですから。最後に涅槃寂静です。涅槃とは煩惱の火を焼き尽くして智慧が完成する境地です。寂靜とは精神の動揺を離れ、感覚的な苦しみの原因を絶ち、安静な状態になることです。この三法印の諸法無我、

諸行無常をしつかりと自覚し、またそれを身につけることにより、涅槃寂静の正解に生まれることができるのです。

このどうしようもない煩惱とは、仏教では人間が苦楽の世界に沈み常に束縛されるのは、意識無意識のうちに営む我欲我執の目的を達するための心の作用によるものです。この世は迷いの世界です、私もこの迷いの世界の中において寂靜な気持ちで毎を送りたいと念じております。

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

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 上人橋通り

配達・小売・卸し

肉のフジサワ

中央区笹丘1丁目31-1
TEL:092-751-3682

和牛焼肉

かわむら 精肉店

KAWAMURA SEINIKUTEN
中央区梅光園1丁目3-13 1階
TEL&FAX 092-716-7229

業務用高級鮮魚・活魚活海老

鮮魚のいと嘉

よし
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

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

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

夜間外出の際は
反射材
の着用を!!

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。

随 想

舞鶴公園（福岡城址）の 樹を切らないで！

赤坂

赤坂1丁目シニア倶楽部

樋口 俊明

大濠・舞鶴公園を歩きだしてもう15年ほどになります。最初は自身の健康のために歩いていました。最初は舞鶴公園に

あり、緑豊かな自然あふれる良い公園だと思えます。街の中にあるセントラルパークです。

当時棲みついていたコブハクチヨウのアイちゃんを世話するようになりま

そこで、野鳥の写真を撮りだしてもう10年近くなりませんが、最初の頃は散歩するたびにいろいろ

した。（アイちゃん守る会の代表でもあります）

巨大な樹はそこまで成長するのに、何百年という年月がかかってます。

2013年1月末にハクチヨウのアイちゃんがどこかに飛んでいき行方不明になってからは、主に舞鶴公園を中心に野鳥の写真撮影をしながら歩

かな自然を回復させるのには長い年月がかかりますが、破壊するのは一瞬です。どうか、せっかく

舞鶴公園（福岡城址）は400年以上の歴史も

大濠・舞鶴公園にはこれまで、150種類以上の野鳥が確認されていま



実は、5、6年前から舞鶴公園の大きな樹が切られ（福岡城址だけで50本以上？）藪や下草も刈られて野鳥の隠れ場所や棲家が減っているのです。巨木は福岡城の城壁が2階建てバスから見えないからという理由で、切られたそうです。自然より観光優先か！と、残念に思います。

この豊かな環境を次の世代にも引き継いでいきたいと思っています。少しずつでも、このような環境保護の意識が広まってくれば…と、願っています。

文芸欄

俳句

大雪に水仙の花なお白し

舞鶴校区 第一松寿会 藤 喜代子

マナヅルの落ち穂ついばむ夕日中秋風や田んぼのアートいごきだし墓清めそぞろ歩けば秋夕焼

春吉校区 第八老社会 平尾 静子

川柳

大喰いを懐かしむよな祝い膳

金次郎背中にリュック手にスマホ

（三宮金次郎、昔は薪を背負い手には本でしたね）

今朝も又日めくりめくる日の早さ

舞鶴校区 第一松寿会 藤 喜代子

独りさま大の声にて反復す

年ふえてスロースローで前向きに

この暑さ自愛のほかに道はなし

立つ前に必らずあとを確認す

春吉校区 第五老社会 増本 保子

保育園作って下さい待つ児童

国葬に値するかに賛否あり

当仁校区 第三仁寿会 高橋 績

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。



困った時は、いきいきセンターふくおかへ、お気軽にご相談ください!

ご本人
の相談

悪質な訪問販売
の被害にあつて
困っています。

こんなご相談は
ありませんか?

いきいきセンターふくおか
(地域包括支援センター)

入院中の親が近々
退院、介護が必要
なので相談したい。

ご家族など
の相談

家族がいないので
この先、認知症に
なった時、生活や
財産管理が心配。

要支援1の認定が
おいた。デイサービスに
行きたいけれど、どう
すればいい?



いけないと分
かかっていても認
知症の親を強く
叱ってしまう...

ひとり暮らしの親
が心配。どこか入
れる施設はある?

専門スタッフが連携して支援します。
必要に応じて、訪問してご相談をお受けします。

いきいきセンターふくおかは、福岡市が設置した65歳以上の方の総合相談窓口です。より身近な相談窓口となるよう、お住まいの地域によって担当が分かれています。

窓口開設時間

月曜～土曜日(祝休日と年末年始を除く)の午前9時～午後5時

※土曜日は、電話またはセンターでの相談対応となります。
※開設時間外は、専用の電話番号をご案内します。

地行交差点の近く

中央第1
いきいきセンターふくおか
中央区地行1-7-19速水ビル1階
電話: 092-762-8511
FAX: 092-762-8692
担当小学校区: 当仁、福浜、南当仁

あいれふの近く

中央第2
いきいきセンターふくおか
中央区舞鶴2-1-25サン・エクセル1階
電話: 092-734-8011
FAX: 092-734-8012
担当小学校区: 舞鶴

福岡中央病院の近く

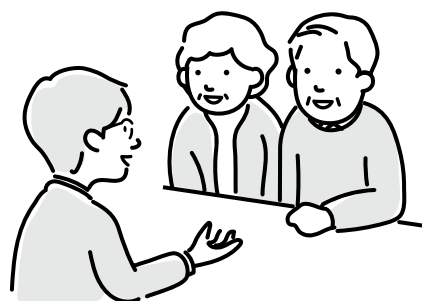
中央第3
いきいきセンターふくおか
中央区薬院2-6-18アンコール第1ビル303号
電話: 092-717-8522
FAX: 092-717-8523
担当小学校区: 赤坂、警固、高宮、春吉

イオンの近く

中央第4
いきいきセンターふくおか
中央区笹丘1-11-13笹丘平和ビル103号
電話: 092-739-7410
FAX: 092-739-7411
担当小学校区: 草ヶ江、笹丘、鳥飼(城南区を除く)

薬院大通り駅の近く

中央第5
いきいきセンターふくおか
中央区薬院4-1-27薬院大通センタービル老番館305号室
電話: 092-791-1179
FAX: 092-791-1874
担当小学校区: 小笹、平尾



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

「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



最新の防災情報を

迅速な避難行動のためには、最新の気象情報や、開設している避難所の情報などの入手が不可欠です。ここではいくつかの手段を紹介します。登録方法など詳細は市ホームページ（「福岡市 防災登録」で検索）でご確認ください。

▽テレビのデータ放送

テレビリモコンの「dボタン」を押すと、気象情報や防災情報が表示され、災害時には、避難情報や避難所の開設状況などを見ることができます。



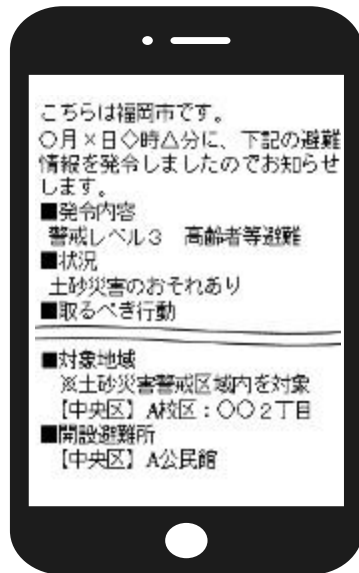
▽市防災メール

気象情報や避難指示などの防災情報を携帯電話やスマートフォンにメールでお知らせします。t-fukuoka-city@sg-p.jp へ空メールを送信し、登録してください。



上の QR コードを読み取ると、登録用空メールの送信用 Web ページが開きます

受信メールのイメージ



▽防災アプリ「ツナガル+（プラス）」

平常時は、地域やグループの電子掲示板として情報交換などに利用できます。災害が起きると「災害時モード」に切り替わり、近くの避難所が地図上に表示されます。

他にも様々な情報を発信しています。詳しくは……

福岡市 防災情報

検索

備蓄品や非常持出品の確認を

水や食料、衛生用品、常備薬など避難生活に必要な物や、感染対策としてマスクや消毒液、体温計、スリッパなどを事前に準備しておきましょう。

▽備蓄品

災害発生後に水道、電気などのライフラインや、水、食料などの供給が途絶えてしまうことを想定して、生活必需品を3日以上備えておきましょう。

備蓄品の例

- 食品
- 飲料水
- 給水ポリタンク
- 燃料
- 簡易トイレ
- 洗面用具
- 毛布・寝具
- 簡易食器
- ラップ・アルミホイル
- ウェットティッシュ
- トイレトペーパー
- 工具セット、ロープ など

▽非常持出品

避難する時に持ち出す最小限の必要品をまとめ、すぐに取り出せるところやリュックに入れるなどして保管しておきましょう。また、半年に一回程度の割合で中身の賞味期限、使用期限、電池切れなどの点検を行いましょう。

非常時に必要なものは、家族構成や健康状態によって異なります。特に、予備のメガネや家族写真など、人と分け合えないものがあれば忘れずに用意しましょう。

非常持出品の例

- 食品
- 飲料水
- 現金・貴重品
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 軍手・ヘルメット
- ライター・マッチ
- ナイフ
- マスク・体温計
- ティッシュ・タオル
- 衣類
- 救急医療品・常備薬 など

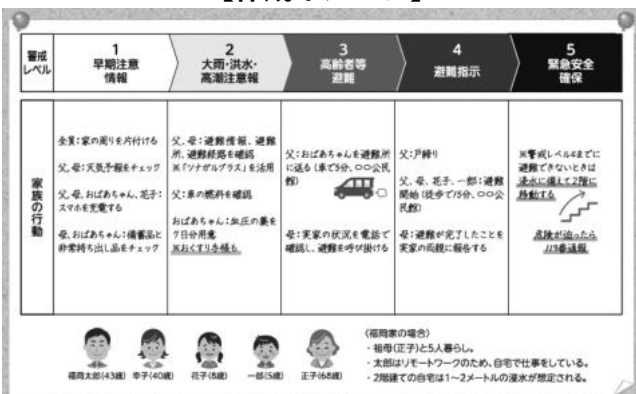
避難計画を立てよう ～マイ・タイムライン～

これまでの内容に沿って準備をしても、実際に大雨による災害の恐れがあり避難情報が発令された時に、すぐに行動に移すのはやはり難しいことです。そこで、ご家族と一緒に「マイ・タイムライン」を作成してみてください。

「マイ・タイムライン」とは、災害時に「いつ」「誰が」「何を」するかを時系列で整理するためのもので、作成することで非常持出品や避難先等とともに、家族内の役割分担も共有することができ、さらに行動計画が可視化されるので、いざというとき行動を起こす目安にもなります。

市ホームページ（「福岡市 マイ・タイムライン」で検索）でダウンロードできるほか、区役所でも作成シートを配布しています。

【作成イメージ】



わが家の避難計画 マイ・タイムライン

大雨や台風時における避難計画を立てておきましょう！

家族の情報		ハザードマップでチェック		避難先		情報の入手方法		非常持出品の例			
● 避難に支障が必要なのは？ (高齢者・障害者・妊婦・乳幼児など) ☐ いる → 高齢者等避難 で避難 / ☐ いない → 避難指示 までに避難 / ● 緊急時の連絡先リスト (連絡先・電話番号)		水 自宅の危険度は？(浸水想定区域) 洪水 ☐ あり (m) ☐ なし 高潮 ☐ あり (m) ☐ なし 土砂 自宅の危険度は？(土砂災害警戒区域) 災害 ☐ あり ☐ なし 災害 ☐ 独自のタイミングで避難(あれば記入)		☐ 指定緊急避難場所 ☐ 親戚や知人の家 ☐ 増設な建物(マンションなど) ☐ 避難施設など ☐ 自宅の上階 ☐ その他		☐ テレビ ☐ 避難所ホームページ ☐ 避難所防災メール ☐ 避難所LINE公式アカウント ☐ 避難所防災アプリ ☐ 「ツナガル+プラス」 ☐ その他		☐ 食料 ☐ 飲料水 ☐ 洗面用具 ☐ 簡易トイレ ☐ ウェットティッシュ ☐ 簡易食器 ☐ トイレトペーパー ☐ 工具セット ☐ ロープ など ☐ マスク・体温計 ☐ ティッシュ・タオル ☐ 衣類 ☐ 救急医療品・常備薬 など			
警戒レベル		レベル 1		レベル 2		レベル 3		レベル 4		レベル 5	
状況		今後気象状況をおそれ		気象状況悪化		災害のおそれあり		災害のおそれ高い		災害発生又は迫迫	
避難の準備や開始のタイミング		早期注意情報		大雨注意情報・洪水注意情報 冠水注意情報・高潮注意情報		高齢者等避難		避難指示		レベル4までに避難	
情報発信先		気象庁が発信します				福岡市が発信します					
取るべき行動		災害への心構えを固める ☐ 天気予報のチェック ☐ 家族の予定・居場所確認 ☐ 非常持出品などの確認 ☐ 車の確認(受け取り)		自らの避難行動の確認 ☐ 避難の準備(持出品) ☐ 避難場所・避難経路の確認 ☐ 川や道路の状況確認 ☐ 親戚など避難についての依頼		危険な場所から 高齢者等は避難！		危険な場所から 全員避難！		命の危険！ 直ちに 安全確保を！	
備えの例											
家族の行動											
【避難時の注意】 避難の役割分担は、事前に話し合い、役割の分担や避難の順序、どこで避難するかを決めておく。災害発生時は、事前に話し合った役割分担に従って避難行動を行う。避難行動の進捗を確認し、必要に応じて役割分担を変更する。避難行動の完了を確認し、避難行動の振り返りを行う。											

ここまで避難についてお話させていただきました。

いわゆる「出水期」でもないこの時期に、と思われるかもしれませんが、冒頭で申したとおり、災害はいつ起こるかわかりません。

「一年の計は元旦にあり」という言葉もあります。ご家族が一堂に会する機会が増えるこの時期に、コタツを囲み、みかんをつまみながら、改めて防災について話すキッカケとなれば幸いです。

知って 学んで 得する

生活情報ひろば

このコーナーでは、シニアの皆さんの生活に関わる有益な情報をご紹介します。様々な情報を活用し、より豊かな生活を送りましょう。



令和3年の災害対策基本法の改正により「避難情報」から「避難勧告」という言葉がなくなりました。「避難情報」とは、大雨や台風などによって洪水・土砂災害・高潮などの災害の発生が差し迫り、住民に避難を促す必要がある場合に市町村が発令する情報のことです。

警戒レベル	避難情報等		住民が取るべき行動
5	災害発生または切迫	緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保！
《警戒レベル4までに必ず避難！》			
4	災害の恐れが高い	避難指示	危険な場所から全員避難
3	災害の恐れあり	高齢者等避難	危険な場所から高齢者等は避難
2	気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報（気象庁）	自らの避難行動を確認
1	気象状況悪化の恐れ	早期注意情報（気象庁）	災害への心構えを高める

イラスト出典：内閣府ホームページ（https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline/）

警戒レベル4「避難指示」までには全員必ず「避難」を完了してください。と、このように言う「必ず避難所に行かなければいけない」と思ってしまうかもしれませんが、そうではありません。

「避難」とは、「難」を「避」けることです。そのためにもまずは、身近に起こり得る災害リスク「難」を確認することから始めましょう。

「難」を「避」ける

～自分に合った避難行動を～

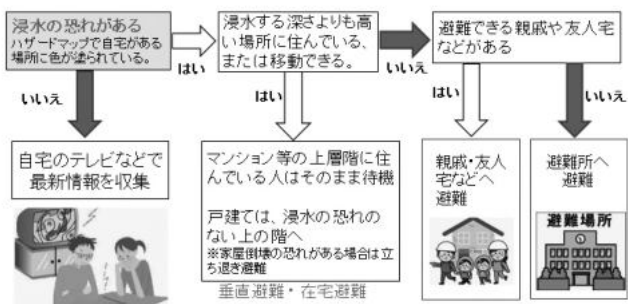
災害が起きたときに自宅で安全が確保できる場合は、無理に避難所へ行く必要はありません。避難する場合は、

- ◆屋内の上層階に避難する
- ◆安全な場所に住む親戚や知人の家に避難する
- ◆市が開設する避難所へ行く

など、自分に合った避難行動を考えましょう。

避難行動や避難場所を決めたら、避難経路を複数考え、実際に歩いて、より安全な経路を確認しましょう。また、家の中の避難路を確保しておくなど、事前の備えも大切です。

▼例）浸水（洪水・高潮など）に対する避難行動の検討イメージ



「災害への備え」できていますか

中央区総務課防災・安全安心係

近年、日本各地で大雨に伴う河川の氾濫や土砂崩れなどの災害が増加しています。また、比較的大きな地震も起こっています。災害は、いつ、どこで起こるかわかりません。災害時に取るべき行動について知り、日頃から災害に対する備えをすることが重要です。

ここでは、災害時に身近な言葉である「避難」について少しお話しさせていただきます。

「難」を知る

～災害リスクの確認を～

福岡市では「洪水」「土砂災害」「高潮」「津波」のような災害リスクや避難場所などの情報を一つにまとめた「総合ハザードマップ」を、ホームページに掲載しています。災害種別を選ぶと、自宅周辺など確認したい地点の災害リスクが地図上にまとめて表示されます。

【総合ハザードマップ】



スマホは
こちらから⇒



福岡市総合ハザードマップ

検索

【紙版のハザードマップ】

また、災害種別ごとに作成した紙版のハザードマップも、市役所1階の情報プラザや区役所で配布しています。

- ◆「洪水」「土砂災害」など災害種別毎に用意
- ◆市役所1階の情報プラザや区役所で配布しているほか、「総合ハザードマップ」のページトップでダウンロードも可能

▲（紙版）【中央区】
洪水ハザードマップ

これらハザードマップを利用して、まずは身近に起こり得る災害リスクについて確認しましょう。

▼例）家の中の事前の備え

窓ガラスの補強

外から板でふさいだり、×印にガムテープをはるなどして補強する。ガラスが割れたときの飛散防止で、内側はカーテンを閉めておく。



家財道具の移動

浸水のおそれがある場合は、家財道具や貴重品、生活用品を2階や上の階など高い所に移動しておく。



家具を安全に配置

寝室や子ども、高齢者の部屋には倒れそうな家具はできるだけ置かない。



避難路を確保

避難路を確保するため、通路や出入口にはできるだけ荷物を置かない。



中央区老ク連だより 第63号

令和5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



南当仁

区長賞(第1位)
「ラララ南当仁」オカリナ演奏

★★★★ 令和4年度 中央区高齢者演芸大会 ★★★★★

南当仁校区が区長賞

7月13日(水)、中央区高齢者演芸大会を中央市民センターにて開催しました。特別出演を含む15団体132名は、大正琴、フラダンス、創作ダンスなど様々なジャンルの演目でシニアパワーを発揮。区長賞には、優しい音色のオカリナ演奏で来場者を魅了した南当仁校区が受賞されました。

※上位3位のチームは、9月1日(木)の福岡市高齢者保健福祉大会に出演しました。



赤坂

中央区老人クラブ連合会賞(第2位)
「女声合唱団けやき」コーラス



当仁

中央区社会福祉協議会賞(第3位)
「さくらの会」黄色いさくらんぼ



草ヶ江

努力賞「田鶴の会」三味線



チームワーク賞「小笹まつりの会」小笹音頭



熱演賞「デンファーレ警固」フラダンス



笹丘

来場者席にも登場!

アイデア賞「笹丘ひよっとこ踊りの会」日向ひよっとこ踊り

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。中央区老人クラブ連合会

編集だより



(広報部一同)

新年あけましておめでとございます。新型コロナウイルスの終息がなかなか見えない中ですが、会員の皆様におかれましては積極的な活動でご健勝にお過ごしのことと存じます。今号では演芸大会やグラウンド・ゴルフ大会などシニアの力強い活動を多数ご紹介することができました。また、生活情報ひろばと題しまして中央区関係各所より生活をお豊かにする情報も掲載しております。今年度も皆様の健やかで楽しい暮らしを盛り上げていけるよう尽力してまいりますので、ご協力とご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

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

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

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

博愛会病院
健診センター
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
検診のご予約 **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 19:30まで ○ ○ ○ ○ ○ ○
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

不動産の査定・売買、相続や終の棲家のご相談
当社は「資産管理全般」「生活設計」「不動産売却・管理」など業務で、より良い老後の暮らしをサポートいたします。
株式会社 弘和
福岡本社 ■ 中央区鳥飼 2-6-21
まず無料相談 お気軽にご相談ください
TEL.092-771-9264
ホームページも御覧下さい 弘和 FP 検索

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
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>