



# 中央区 老ク連だより

(中央区老人クラブ連合会)

## 広報 第62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

### 就任あいさつ

## 人生 100 年時代と 地域共生社会に向けて

中央区老人クラブ連合会

会長 柴田 宏



このたび、運営委員会において、佐藤光前会長の後任として中央区老人クラブ連合会会長に選任されました。皆様方には、このコロナ禍の厳しい社会状況の中で、老人クラブ連合会の活動および運営にご尽力をいただいていますとともに、まず感謝を申し上げます。また、前会長におきましては、8年間の長きにわたり、社会の環境が大きく変化する中、リーダーシップを発揮し、連合会の発展にご尽力いただきました。就任にあたりましては、改めて責任の重さを感じるところです。微力ではご

ざいますが、老人クラブの更なる活性化と連合会の発展のため、尽力してまいりますので、よろしくお願いします。

現在、わが国では長寿化の進展により人生100年時代を迎える中、地域において人々の暮らしも変化し、単身高齢者世帯等、個人や家族が抱える諸課題から、地域共生社会の実現をめざす取り組みが進められています。一方、老人クラブとしては、今日、クラブの担い手不足などといった、大きな課題を抱える中、コロナ禍で多くの行事や活動が中止となったり、大勢で集まることもできなかつたり、不安から活動への参加を控える人が増えるなどの状況が続いています。

このような中、すべての高齢者が楽しく豊かに、生きがいを持って暮らしていくためには、健康で自立し、支え合いながらこれまで培ってきた経験、知識を住みよい地域づくりに生かしていくための老人クラブの活動がとても重要となっています。

この中央区には、生活の利便性と恵まれた環境から多くの高齢者が住んでいらっしゃると思います。私たちクラブの目的は、仲間づくり、健康づくりと、地域社会に貢献することです。このため、高齢者の生きがいづくり、健康づく

り事業はもとより、地域からの期待に応えるべく、子どもたちの見守り活動や、地域の伝統社会奉仕活動、環境美化活動、また独り暮らしや寝たきりの高齢者を訪問する「友愛訪問」活動などを積極的に展開しています。それぞれの単位老人クラブでは、三世代交流事業等の地域活動などに楽しみながら取り組んでいます。また、公民館やボランティアグループ、地域活動団体などで活躍している方も増えるなど、地域の担い手として、地域の幅広い関係者や組織と連携を図り、老人クラブの存在意義を高めています。

### 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

三井住友信託銀行グループ  
**三井住友トラスト不動産株式会社**  
©トラストさん  
**福岡センター**  
**ご売却物件募集中!!**  
遠隔地の不動産やご相談内容によりましてはお取り扱いできない場合がございます  
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)  
三井住友トラスト不動産 検索

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

心臓の  
ことなら  
**ふなこし**  
内科  
循環器内科  
笹丘1-4-12  
(筑肥新道沿い) ☎092-722-2754

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》

ASUKA 社会福祉法人 あすか福祉会  
**特別養護老人ホーム 煌奏館**  
-こうそうかん-  
・ケアマネジメント・デイサービス  
・ショートステイ 併設  
中央区清川2丁目17-17  
TEL: 534-8511  
ケアマネジメントセンター煌奏館 TEL: 534-8577  
デイサービスセンター煌奏館 TEL: 534-8521

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

**薬院デンタルクリニック**  
中央区薬院4-3-7 フローラ薬院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** イイハ イイハ  
完全予約制 薬院デンタルクリニック 検索

**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  
8:00～12:00  
13:30～16:00  
月 火 水 木 金 土 休診日  
日曜 祝日  
**☎737-2121**



令和4年度中央区老ク連 総会開催  
柴田会長新体制での船出



運営委員 14 名出席のもと実施

令和4年度の総会は、新型コロナウイルス感染症拡大予防のため規模を縮小して行い5月25日（水）、大名公民館にて開催しました。

当日は、単位クラブ会長および校区女性部長60名からの会長への委任状を得て、運営委員14名が出席。大名校区の三原哲彦氏が司会を務め進行されました。

まず柴田会長から「クラブの退会や会員減少、さらにはコロナ禍での各種事業の中止など老人クラブを取り巻く環境が厳しい中、中央区ではクラブ数や会員数も維持でき、地域での一定の活動も展開されており、会員各位のご尽力に感謝します。

す。令和4年度は、中央区囲碁・将棋大会は、感染対策上中止としたが、今後の活動や事業等については、感染対策のもと、安全で安心して参加いただける内容で事業等を実施していきたい」とあいさつがありました。

続いて、司会者から多年にわたり中央区老人クラブ連合会の発展に貢献された方々への感謝状と、白寿をお迎えになられた会員へのお祝い状贈呈の紹介がありました。

議事では、赤坂校区の岡部武信氏を議長に選出し、令和3年度事業決算報告および監査報告、令和4年度事業計画、予算案が審議され、それぞれ全員賛成で承認、可決されました。

佐藤光前会長から柴田宏会長へバトンが引き継がれ新体制となってスタートした中央区老人クラブ連合会では、今年度も基本理念をもとに、魅力ある老人クラブを目指し、一人でも多くの仲間を増やすため会員増強に力を入れてまいります。ご協力よろしくお願いいたします。

令和4年度 表彰者一覧 敬称略

《中央区老人クラブ連合会 表彰》

◆白寿表彰 吉木 次子（春吉校区）

◆退任役員  
連合会会長職 佐藤 光（南当仁校区）  
運営委員 白水 正人（笹丘校区）  
吉岡 龍也（平尾校区）

◆退任単位クラブ会長 舞鶴校区 第二松寿会 服部 勝  
福浜校区 第五福寿会 河原 チトセ  
福浜校区 第五福寿会 下田 郁枝  
小笹校区 第一小笹平和会 黒瀬 隆蔵  
小笹校区 第二小笹平和会 中島 繁康  
小笹校区 第五小笹平和会 白井 政子

《福岡市老人クラブ連合会 表彰》

◆老人クラブ育成功労者表彰（市老連役員）  
佐藤 光 福岡市老人クラブ連合会 理事

◆老人クラブ育成功労者表彰（単位老人クラブ会長）  
服部 勝 舞鶴校区 第二松寿会  
安武 英子 春吉校区 第二老社会  
原口 昌士 赤坂校区 福寿会  
大野 節子 笹丘校区 笹丘1丁目れいろう会

◆優良老人クラブ表彰（単位老人クラブ）  
赤坂校区 赤坂1丁目シニア倶楽部 会員 34 名 会長：岡部 武信  
当仁校区 第五仁寿会 会員 51 名 会長：井上 宏  
笹丘校区 明鏡会 会員 31 名 会長：白水 正人

◆『地域活動賞』表彰  
春吉校区 春吉校区老人クラブ連合会 松井 正博（健康づくり活動）  
小笹校区 第九小笹平和会 米徳 昭男（ボランティア活動）

令和4年度 役員・運営委員

| 役職名  | 氏 名   | 校区・地区等 |
|------|-------|--------|
| 会 長  | 柴田 宏  | 警 固    |
| 副会長  | 木内 潤子 | 簗 子    |
|      | 松井 正博 | 春 吉    |
| 会 計  | 小堀 康治 | 草ヶ江    |
| 監 事  | 小谷 享子 | 高 宮    |
|      | 片岡 潤治 | 小 笹    |
| 運営委員 | 三原 哲彦 | 大 名    |
|      | 小野 文憲 | 舞 鶴    |
|      | 岡部 武信 | 赤 坂    |
|      | 森 カズ子 | 福 浜    |
|      | 鶴田 勇夫 | 当 仁    |
|      | 佐藤 光  | 南当仁    |
|      | 相 正和  | 平 尾    |
|      | 白幡 擴  | 笹 丘    |
|      | 郡嶋 郁子 | 春 吉    |
|      |       |        |

令和4年度  
校区・地区女性部長

| 役職名  | 氏 名        | 校区・地区等 |
|------|------------|--------|
| 部会長  | 木内 潤子      | 簗 子    |
| 女性部長 | 副部会長 郡嶋 郁子 | 春 吉    |
|      | 岩下 リヨ子     | 大 名    |
|      | 岡田 幸子      | 舞 鶴    |
|      | 古園 波留子     | 簗 子    |
|      | 矢野 美代子     | 警 固    |
|      | 原口 浩子      | 赤 坂    |
|      | 小野 満智子     | 草ヶ江    |
|      | 中村 万喜子     | 福 浜    |
|      | 松本 光子      | 当 仁    |
|      | 増本 桂子      | 南当仁    |
|      | 橋本 英子      | 平 尾    |
|      | 古賀 久美子     | 高 宮    |
|      | 大野 節子      | 笹 丘    |
|      | 篠原 啓子      | 小 笹    |
|      |            |        |

令和4年度 基本理念

中央区老人クラブ連合会は、「健康・友愛・奉仕」の全国三大運動を目標に、会員自らが、地域社会の支え手の一員として、これまで培ってきた豊かな経験、知識を活かして地域社会に貢献するとともに、魅力ある楽しい老人クラブとするため、各種事業の推進や組織の活性化、新会員の加入促進に努め、豊かで活力ある長寿社会の実現に向けて努力する。

- 1 自らの健康づくり及び地域と連携した友愛活動、社会奉仕活動の推進
- 2 地域の支え手の一員として、文化、スポーツ活動、ボランティアへの参加
- 3 魅力ある老人クラブづくりと仲間づくりの継続的推進
- 4 地域諸団体の協力を得ながらの未加入高齢者に対する老人クラブ加入促進の継続取り組み

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

内科・腎臓内科・人工透析・シャント外来・在宅透析

医療法人 心信会  
**池田バスキュラーアクセス・透析・内科**  
Access/Nephrology/Dialysis

院 長 池田 潔  
副 院 長 安田 透／梶本 宗孝

福岡市中央区白金1丁目20-3 紙与薬院ビル1F・2F  
☎092-526-4810 http://fukuoka-vaccess.jp

内科・消化器科

**武田 医 院**

| 診 察 時 間     | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:00～13:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 14:30～18:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

休診日：日曜・祝日

中央区梅光園1丁目2番6号  
TEL:092-713-6082

**平 野 医 院**

平野雅士 平野敦士

胃カメラ・大腸カメラ・内科一般

| 診 療 時 間       | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|-----|
| 午前 9:00～12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ／   |
| 午後 2:00～6:00  | ○ | ○ | ○ | ／ | ／ | ／ | ／   |

小笹2丁目1-5 ☎531-1047

**まち神経内科クリニック**

診療受付時間

月・火・木・金 10:00～16:00  
土 10:00～13:00  
休診日／水・日・祝日

福岡市中央区唐人町1-5-1 モンデンビル3階  
TEL 717-7272 FAX 717-7273

訪問診療も致します。

**よしだみき歯科クリニック**

☐診療時間  
月・火・水・金 9:00～12:00／14:00～19:00  
土曜日 9:00～12:00／14:00～17:00  
☐休診日 日曜・祝日・木曜

平尾3-21-24 tel.534-1300

皮膚科形成外科

**和田クリニック**

※初診の方は30分前までの受付です  
※駐車場 T-S/パーキング内(21・22、コイン駐車場)

| 診 療 時 間     | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00～12:30  | ○ | ○ | ○ | 休 | 休 | 休 | 休 |
| 14:00～18:00 | ○ | ○ | ○ | 休 | 休 | 休 | 休 |

休診日／木曜、土曜午後、日曜、祭日

中央区荒戸1-6-7 ☎(092) 732-8778

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

**元 元 気 堂 薬 局**

どちらの病院の処方せんも  
受付いたします。

中央区唐人町1丁目2-14  
TEL 092-406-9001 FAX 092-406-9071

令和4年度 月別事業予定表

| 実施日 |             |             | 行事名                                      | 場 所        | 参加者     |
|-----|-------------|-------------|------------------------------------------|------------|---------|
| 4   | 1           | 金           | 辞令交付式                                    | プラザ402     | 役 員     |
|     | 5           | 火           | 監査                                       | 区役所中会議室    | 役 員     |
|     | 13          | 水           | (市)総務部会①<br>高齢者農園運営委員会①                  | プラザ502     | 役 員     |
|     | 18          | 月           | 広報部会                                     | 区役所事務局     | 部会員     |
|     | 20          | 水           | (市)理事会①                                  | プラザ502、503 | 理事・監事   |
|     | 27          | 水           | 4 月期運営委員会                                | 大名公民館      | 運営委員    |
| 5   | 16          | 月           | 新任役員研修会                                  | プラザ604     | 関係者     |
|     | 23          | 月           | (市)第49回通常総会<br>(規模縮小開催)<br>(市)総務部会②、理事会② | プラザ502、503 | 関係者     |
|     | 25          | 水           | 総会(規模縮小開催)<br>5 月期運営委員会                  | 大名公民館      | 運営委員    |
|     | 30          | 月           | (市)広報部会                                  | プラザ501     | 部会員     |
| 6   | 3           | 金           | (市)教養文化部会①                               | プラザ503     | 部会員     |
|     | 7           | 火           | 教養文化部会                                   | 事務局        | 部会員     |
|     | 8           | 水           | (市)総務部会③                                 | プラザ502     | 部会員     |
|     | 13          | 月           | (市)女性部会①                                 | プラザ502     | 部会員     |
|     | 16          | 木           | 女性部会                                     | プラザ402     | 部会員     |
|     | 22          | 水           | (市)理事会③                                  | プラザ502、503 | 理事・監事   |
|     | 23          | 木           | 6 月期運営委員会<br>活性化対策委員会                    | 大名公民館      | 運営委員    |
|     | 24          | 金           | (市)伝承社会奉仕部会①                             | プラザ502     | 部会員     |
|     | 28          | 火           | 伝承社会奉仕部会                                 | 事務局        | 部会員     |
|     | 30          | 木           | (市)体育部会①                                 | プラザ503     | 部会員     |
| 7   | 4           | 月           | 体育部会                                     | 事務局        | 部会員     |
|     | 7<br>~<br>8 | 木<br>~<br>金 | 九州ブロック老人クラブ<br>リーダー研修会                   | 長崎県        | 市理事・市監事 |
|     | 13          | 水           | 高齢者演芸大会<br>(12日はリハーサルと会場設営)              | 市民センター     | 関係者     |
|     | 13          | 水           | 女性部活性化委員会                                | 市民センター     | 部会員     |
|     | 14          | 木           | 保健福祉大会運営委員会                              | プラザ502、503 | 関係者     |
|     | 27          | 水           | 7 月期運営委員会                                | 大名公民館      | 運営委員    |
|     | 29          | 金           | (市)第49回囲碁・将棋大会                           | プラザ601、602 | 関係者     |
| 8   | 5           | 金           | (市)総務部会④                                 | プラザ503     | 部会員     |
|     | 23          | 火           | (市)理事会④                                  | プラザ502、503 | 理事・監事   |
|     | 24          | 水           | 8 月期運営委員会<br>活性化対策委員会                    | 大名公民館      | 運営委員    |
| 9   | 1           | 木           | 第58回高齢者保健福祉大会                            | 市民会館       | 関係者     |
|     | 5           | 月           | 広報部会                                     | 事務局        | 部会員     |
|     | 12          | 月           | リーダー研修会                                  | ふくふくホール    | 部会員     |
|     | 14          | 水           | (市)健康づくりリーダー<br>研修会                      | プラザ502、503 | 関係者     |
|     | 16          | 金           | (市)教養文化部会②                               | プラザ503     | 部会員     |
|     | 20          | 火           | 社会奉仕の日                                   | 各地区・校区     | 会 員     |
|     | 21          | 水           | 運営委員会<br>健康料理教室(注意)                      | あいれふ       | 部会員     |
|     | 27          | 火           | (市)広報部会②                                 | プラザ501     | 部会員     |
|     | 28          | 水           | (市)女性部会②                                 | プラザ501     | 部会員     |

| 実施日 |               |             | 行事名                        | 場 所        | 参加者            |
|-----|---------------|-------------|----------------------------|------------|----------------|
| 10  | 4             | 火           | 市ゲートボール大会                  | 山王公園       | 関係者            |
|     | 6             | 木           | グラウンド・ゴルフ大会<br>(予備日は10月7日) | 平和台競技場     | 関係者            |
|     | 11<br>~<br>16 | 火<br>~<br>日 | (市)高齢者美術展                  | 福岡市美術展     | 関係者            |
|     | 18            | 火           | 女性リーダー研修会<br>(福祉バスでの研修)    | 未 定        | 関係者            |
|     | 25            | 火           | (市)グラウンド・ゴルフ大会             | 舞鶴公園       | 関係者            |
|     | 26            | 水           | 10 月期運営委員会<br>活性化委員会       | 大名公民館      | 関係者            |
| 11  | 2             | 水           | 高齢者健康スポーツ大会<br>(ウォーキング)    | 大濠公園       | 関係者            |
|     | 9             | 水           | (市)総務部会⑤                   | プラザ201     | 部会員            |
|     | 11<br>~<br>15 | 金<br>~<br>火 | ねんりんピックかながわ                | 神奈川県       | 関係者            |
|     | 22            | 火           | (市)理事会⑤                    | プラザ502、503 | 関係者            |
|     | 24            | 木           | 11 月期運営委員会                 | 大名公民館      | 運営委員           |
| 12  | 28            | 月           | (市)体育部会②                   | プラザ502     | 部会員            |
|     | 6             | 火           | 中央区高齢者<br>ソフトダーツ大会         | 中央体育館      | 関係者            |
|     | 9             | 金           | (市)女性部研修会                  | プラザホール     | 関係者            |
|     | 14            | 水           | 12 月期運営委員会<br>高齢者作品展実行委員会  | 大名公民館      | 運営委員           |
| 1   | 17<br>~<br>22 | 火<br>~<br>日 | 高齢者作品展<br>(16日搬入、22日搬出)    | 市美術館       | 関係者            |
|     | 25            | 水           | (市)リーダー養成研修会               | プラザ502、503 | 関係者            |
|     | 26            | 木           | 1 月期運営委員会<br>女性部活性化委員会     | 未 定        | 運営委員<br>校区女性部長 |
| 2   | 2<br>~<br>3   | 木<br>~<br>金 | 全老連代表者会議                   | 東京都        | 市女性部長          |
|     | 8             | 水           | (市)伝承社会奉仕部会②               | プラザ501     | 部会員            |
|     | 10            | 金           | (市)ソフトダーツ大会                | 中央体育館      | 関係者            |
|     | 15            | 水           | (市)総務部会⑥                   | プラザ501     | 部会員            |
|     | 16<br>~<br>17 | 木<br>~<br>金 | 九州連絡協議会                    | 福岡市        | 関係者            |
|     | 20            | 月           | 友愛訪問説明会                    |            | 関係者            |
|     | 22            | 水           | (市)理事会⑥                    | プラザ502、503 | 理事・監事          |
|     | 24            | 金           | 2 月期運営委員会                  | 大名公民館      | 運営委員           |
|     |               |             | (市)総務部会⑦<br>高齢者農園委員会       | プラザ501     | 部会員            |
| 3   | 16            | 木           | (市)理事会⑦                    | プラザ502、503 | 理事・監事          |
|     | 22            | 水           | 3 月期運営委員会<br>活性化対策委員会      | 大名公民館      | 運営委員           |

※「中央区老ク連だより」の発刊(令和4年7月および令和5年1月予定)  
※各種事業については、会場の都合や天候不順により、開催場所や日時を  
変更することがあります。

※生きがいと健康づくり、友愛訪問、老人いこいの家消耗品補充業務は随時



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

医療法人  
岩崎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 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ |

休診日/第2・第4土曜日、日曜日・祝日

福岡市中央区天神2-14-8  
福岡天神センタービル5F ☎(092)716-5816

外科・内科・消化器内科・循環器内科・呼吸器内科  
内分泌・糖尿病内科・禁煙外来

うえき医院

診療時間

|             | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~13:30  | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 15:00~19:00 | ● | ● | △ | ● | ● | △ |

(休診日) 日曜日 祝祭日

※受付は診療時間の30分前まで。  
中央区清川1-9-20 テングッド渡辺通2F  
TEL092-791-9071

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  | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 午後 15:00~18:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

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

日帰り 白内障手術

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 | ● | 手術 | ● | △ | ● | △ |

☎ 092-534-4800

皆様の処方せん受付致します。

だるま薬局

福岡市中央区荒戸3-4-3  
TEL.092(761)5429  
FAX.092(761)5536

月~金/9:00~19:00 土/9:00~17:00  
日祝日/休み

調剤薬局  
天神フィリアルファーマシー

全国の処方せんを受付けております

受付時間

|         |            |
|---------|------------|
| 月・火・水・金 | 9:00~18:00 |
| 木・土     | 9:00~13:00 |
| 日・祝     | 休み         |

中央区天神3 ☎092-714-2266  
2-22-1階 FAX 092-714-2297

山の上  
カナリア薬局

全国の処方せん受付けております

福岡市中央区小笹4-4-5  
☎092-753-8550



令和4年度 中央区高齢者ソフトダーツ大会

練習の成果  
矢に込めて



各コートで熱気高まる

視線集まる緊張の瞬間

一点集中！  
狙え高得点

12月4日（土）、赤坂小学校体育館にて令和4年度中央区高齢者ソフトダーツ大会を開催しました。当日は、約100名が参加し、コロナ禍対策をした上で、A・Bコートに分かれてカウント・アップとアンダー・ザ・ハットの2種目で腕を競いました。

に、参加者の皆さんは練習の成果を遺憾なく発揮し、全神経を一点に集中して高得点を目指しました。性別、年齢関係なく、誰でも気軽に楽しめるソフトダーツは、健康効果も高いとされています。ぜひ皆さんも挑戦してみてください。



100名がダーツに熱中



コロナ対策をして実施

大会結果（カウント・アップの部）

| Aコート |        |     |  | Bコート |       |     |  |
|------|--------|-----|--|------|-------|-----|--|
| 優勝   | 江良 智恵子 | 草ヶ江 |  | 優勝   | 砂原 公子 | 赤坂  |  |
| 準優勝  | 須郷 惇之祐 | 平尾  |  | 準優勝  | 安部 忠子 | 当仁  |  |
| 第3位  | 倉地 ミキエ | 当仁  |  | 第3位  | 吉川 浩子 | 南当仁 |  |

敬称略

何点に  
なったかな？



全神経を集中して

【ソフトダーツの魅力】

- 安全…… ダーツの先端がプラスチック製
- 脳トレ…… 得点は暗算でつける
- 仲間づくり…気軽に誰でも楽しめる



子どもから高齢者まで  
安全に楽しめます！！

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

歯科・小児歯科・矯正歯科

**浄水通こども大人  
歯科クリニック**

☎092-521-1876  
www.jyousui-dc.com

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 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:30～13:00  | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 15:00～18:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

《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 有リ

**ふくだ内科**

| 診療受付時間      | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土     |
|-------------|---|---|---|---|---|-------|
| 9:00～12:30  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 12:00 |
| 14:00～17:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | まで    |

【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

やさしい薬局  
セジマ調剤薬局 薬院

ウエルケア訪問看護ステーション

◎薬剤師・看護師・療法師・栄養士が健康や介護、在宅訪問、老人ホーム等の相談などもお受けいたします。  
中央区薬院2丁目6-1 代092-762-2130

**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

外科・整形外科・胃腸外科・肛門外科

**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

社会福祉法人 桜花会

**ライフケア大手門**

●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



# 「会員一人が1名増、 クラブの魅力広げ 会員減に歯止めを

中央区老人クラブ連合会では、日頃から積極的に会員を増やす努力を重ねていますが、残念ながら会員は減少傾向です。会員減少の最大の原因は「後継者を育成できていないこと」があげられます。

長い歴史を築いてきた老人クラブをこれからも末永く継続していくためには、後継者となる若手高齢者が必要であり、若い方々にどうしたら入会してもらえるかを考え「魅力ある老人クラブ」にすることが喫緊の課題です。「会員一人が1名増」を合言葉に老人クラブの魅力をともに広げていきましょう。

## 入ってよかった！ 会員の声



引っ越してきた頃は、まわりに友達がいませんでしたが、老人クラブに入会して、近所にたくさんのお友達が増えました！



仕事をしていた頃は、近所の方と付き合いがありませんでしたが、今は地域の行事にも参加し、絆の大切さを感じています。

## 入会すると こんなメリットが！

- ◎仲間と一緒に笑いがある
- ◎人と会う機会が増える
- ◎生きがいが見つかる
- ◎心身ともに若返る



仲間がいる喜び  
分かち合おう

## 老人クラブの主な活動

### ----- 生活を豊かにする楽しい活動 -----

#### 健康活動や趣味・サークル活動

- ★健康づくり、スポーツ  
健康学習、ウォーキング、  
いきいきクラブ体操、  
グラウンド・ゴルフなど
- ★趣味、文化、レクリエーション  
趣味・文化・芸能などのサークル活動、  
旅行
- ★学習活動、リーダー研修  
様々な学習講座の開催、老人クラブ活  
動のリーダー研修の開催など

### ----- 地域を豊かにする社会活動 -----

#### ボランティア活動や世代間交流

- ★友愛訪問、ボランティア活動、社会奉仕  
友愛訪問活動、福祉施設などへの  
ボランティア活動、社会奉仕の日活動など
- ★伝承活動、世代間交流  
地域の文化・伝承芸能・民芸などの伝承活動、  
子どもたちとの世代間交流活動など
- ★環境美化、リサイクル  
公園や公共施設などの花の栽培や管理・  
清掃活動、リサイクル活動など



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・ 休診 日曜・祝日  
リハビリテーション科  
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(入院諸、急患随時)

福岡市中央区荒戸2丁目2-40  
TEL.092-751-6886

## GOSHO GA-TANI HOME CLINIC GROUP 御所ヶ谷ホームクリニック

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 10:00~12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 14:00~17:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 9:30~12:30  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 14:00~17:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

TEL.092-739-8525 ●予約制●  
日・祝休診  
福岡市中央区舞鶴1-6-1 ラフォーレ舞鶴2F

## 一般歯科 小児歯科 矯正歯科 歯科口腔外科

## 医療法人 ふれあい会 なかとみ歯科医院

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土           |
|-------------|---|---|---|---|---|-------------|
| 9:00~13:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 14:00<br>まで |
| 14:00~18:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ☆           |

日あり 休診日：日曜・祝日

福岡市中央区平和5丁目5-23  
TEL.092-524-8868



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

## 医療法人 尚歯会 的野歯科医院

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|-----|
| 9:00~13:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○   |
| 14:00~19:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ▲ | ○   |

▲...14:00~17:00 休診日：木・日・祝

092-524-1011

中央区薬院4-6-4 3台

薬院大通  
から  
徒歩30秒

あなたのその気を応援します！

幸せ漢方相談は

## 上人橋薬局

福岡市中央区今泉2-4-35  
TEL:092-741-1443  
FAX:092-741-1525

校区・地区  
単位クラブ

# 活動紹介



福浜

コロナ禍でも絆強く

福浜校区老人クラブ連合会  
会長 森 カズ子

コロナまん延防止の解除の発表があったのを機に、コロナ感染拡大の対策として中止していたダーツや歩こう会を始めました。

ダーツはコロナが拡大する前は、午前10時より約20名の仲間と和気あいあいと練習をしていましたが、ダーツに参加したい希望者がいても人数制限等があり、すぐに参加できない状況で待っていました。ただ、コロナのまん延防止は解除されても、人数等の問題を解決できなければダーツをしたくてもできないのではと考え、案を検討し、対策として2グループ作ることに決めました。現在は、1グループは午前10時より、2グループは午後13時より20名ずつの仲間を募り、出

入り自由とし、楽しいひとときを過ごしています。

また長期自粛生活が続く中、会長と組長が一丸となり、全会員さんの自宅を訪れる友愛訪問をさせていただきました。皆さんのお茶菓子を「ほんの気持ちですが」と渡しごあいさつをさせていただき、元気な笑顔を見ることができました。

コロナ禍の影響で、会員さんとのつながりが少しずつ薄れていくような感じがしますが、これからこのような活動を大切にしていきたいと思っています。福浜福寿会のご支援とご協力をよろしくお願い致します。



## 歌声響く日、待ちわびて ～コロナの収束願う～

第六仁寿会

会長 江島 孝子

当仁

今日もまた「福岡のコロナは何人かな？」とテレビの放映を気にするこの頃です。

コロナ禍の影響で、仁寿会の行事も多くが中止となりまして、そのようなかでもお世話をしてくださる役員さんのおかげで、三密を避け、マスク着用、各自の健康管理に注意しながら神社境内、明治通り、よかトピア通りなどの道路清掃や、かん拾いなど、お互いの感染予防に気をつけながら取り組んできました。互いに会えばちょっとした話でもしたり、小さな仕事でも協力し「もつとみんな活動できる日が早く来るといいね」と言いながら、日々コロナの収束を願っています。

止となりました。そのようなかでもお世話をしてくださる役員さんのおかげで、三密を避け、マスク着用、各自の健康管理に注意しながら神社境内、明治通り、よかトピア通りなどの道路清掃や、かん拾いなど、お互いの感染予防に気をつけながら取り組んできました。互いに会えばちょっとした話でもしたり、小さな仕事でも協力し「もつとみんな活動できる日が早く来るといいね」と言いながら、日々コロナの収束を願っています。

ていますが、メンバーは約20名おり、川口先生のピアノに合わせ皆さんで楽しく歌っています。いろいろな時代の懐かしい歌が流れると、苦勞も喜びも似たようなものなのか、同じ年代を過ごしてきた者同士で会話も弾み盛り上がりがあります。

私たち仁寿会の中には、長く続く「ナツメロの会」があります。コロナ禍で現在はお休みをし



バラバラに並んだ7文字のひらがなを並び替えて正しい言葉を作りましょう。

【答えは11ページ】

頭の体操  
ひらがな  
並び替え  
クイズ

【第1問】

きかうにんこっ

ヒント：交代で書きます

【第2問】

ふんるえいざん

ヒント：冬に流行します



【第3問】

せししょうくが

ヒント：勉強しに行きます



【第4問】

たらみんしごだ

ヒント：人気の和菓子です

【第5問】

うらびさじああ

ヒント：石油大国です

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

原田雅臣税理士事務所

税理士 原田 雅臣

中央区舞鶴1丁目4-1 ハイザックビル306号  
TEL:092-707-3725

西日本三建サービス(株)

代表取締役社長 外峯 勲男

営業品目

空調設備メンテナンス  
衛生設備メンテナンス  
電気設備メンテナンス  
防災設備メンテナンス  
自動制御メンテナンス  
遠隔監視  
設備工事の設計施工  
設備診断・老朽診断  
環境管理  
臭気対策コンサルティング  
省エネルギーコンサルティング  
機器販売

中央区舞鶴2丁目4番5号  
TEL:092-751-1112 FAX:092-752-1690

松山建設  
Matsuyama

本社 〒810-0011 福岡市中央区高砂2-24-23  
TEL 092-533-0001 FAX 092-533-0002

誠実 信頼 感謝

株式会社 黒木工務店

福岡市中央区大手門 1-5-1  
TEL(092)781-4631 (代)

株式会社 黒木工務店 検索

藤川 税理士事務所  
相続・贈与のご相談なら

税理士 藤川 耕平

中央区赤坂1-16-13  
上ノ橋ビル4F

☎092-791-3027  
FAX.092-791-3028

バリアフリーなど各種リフォーム承ります。



株式会社 アティード建築舎

中央区舞鶴1-4-1 ハイザックビル3F  
TEL 092-718-8883

株式会社 K-ファイブ

代表取締役 幡 鉾 京美

【電気設備設計・積算/労働者派遣業】

中央区清川1-14-13 博多屋ビル3F  
積算部 TEL:092-791-6422  
設計部 TEL:092-791-2824



建築構造設計  
株式 十五設計 会社  
一級建築士事務所

代表取締役 木野 雅常

本社・福岡事務所 中央区平尾 2-19-7-2F  
TEL.092-525-3755 FAX.092-525-1395  
熊本事務所 熊本市中央区十津寺 1-10-14  
TEL.096-351-7715 FAX.096-326-3305



# 赤坂

## 高齢者には教養・教育

赤坂福寿会

会長 原口 昌士

私は赤坂福寿会に属しています。

### 知識を身につけ 健康維持増進

令和3年度は、クラブの食事会や、バスハイク等の行事ができませんでした。会員の活動は個人として公民館、自治協行事および所属しているサークル活動に参加することでしたので、なんとか集う場を作りたいと思い、12月のコロナ禍の小康状態の時期に先送りしていた「全国一斉社会奉仕の日」を復活して15日に清掃活動を行いました。

当日参加してくれた皆さんは、嬉々として作業を頑張ってください、予定時間より早く清掃が終了。作業終了後は交流の場となるところでしたが、用意したお菓子は家に持ち帰り食べていただくことにし、近いうちに再会を願いつつ家路につきました。

主な内容は、教養レク、健康増進のための講座や実技です。後述の「ゆかいクラブ」を含め、それぞれ曜日を決め、月1回開催しています。

特にメインとなる行事は、けやき大学の研修バスハイクです。単位クラブの参加者を募集し、空席に校区の高齢者を募ります。大部屋で食事をし、会席中はお酒も入りますが、カラオケも飛び出し楽しいひとときとなり、老人クラブに対しての関心を高める場になっています。

しかし令和2年、3年はコロナ禍の影響で福祉バスの利用ができず中止せざるを得ず残念でなりませんでした。今年度は再開できることを祈っています。

### ゆかいクラブで 志賀島をウォーク

私が公民館の高齢者向けサークル活動の一つ「ゆかいクラブ」の行事に参加した時の報告をいたします。今回は令和3年10月9日に志賀島ウォーキングが行われました。

当日は、博多港埠頭出港、右に立花・三日月、左にドーム・タワーを眺めながら、志賀島を目指し波静かな海面を滑るように進みました。左に能古・机、右に西戸崎の住宅等、進むにつれてタンク群。エンジンの音が少し気になりましたが無事に到着。当日の参加者は18名だったとか…。

みんなで鳥居をくぐり志賀海神社へ参拝。休憩後は目的地の潮見公園へ向かいました。道は登り坂、端の草花に目をやりながら、あえぎあえ

ぎ公園に到着。

展望台からの眺望は古賀か新宮あたりであろうか、海の中道、志賀島に続く黄金色の砂浜、市街地を前面に遠く背振金山西に可也山糸島に続く山並み。しばらく風景を眺めていると汗もひき、疲れも吹き飛びました。帰りは下り坂で一気に港に。楽しい一日でした。

赤坂福寿会では、毎年

総会前に年会費を添え、会員の再登録、新規登録をお願いしていますが、会員皆様の活動の動向を把握するため、会の行事以外で社会奉仕、教養レク、健康増進、公民館等

のサークル活動について参加の有無、状況を申込書に記載していただくことにし「用」「行く」を推奨しています。

コロナ禍で公民館が解放された時は、感染防止対策がしっかりされているので各会合にも安心して参加している次第です。まさに教養、教育を実践しているところです。

この文を書いているのは令和4年1月中旬です。変異株「オミクロン株」による感染急拡大が懸念されています。早い収束を願うばかりです。

### けやき大学行事報告（令和3年下半期）

- 10月（認知症予防講座①）
- 11月（認知症予防講座②）
- 12月（園芸～お正月の寄せ植え）
- 1月（姿勢と歩き方レッスン）
- 2月（終活講座）
- 3月（閉講式）



人数制限がありますが、会員の皆さん元気で参加されました。毎月のウォーキングももちろん参加しました。

高齢者には教養、教育  
(今日用がある、今日行くところがある)が大事！

### 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

相続対策でお困りの方は  
ぜひご連絡お待ちしております

**井上税理士事務所**

税理士 井上 和宏

中央区警固2丁目18-17  
SHOWA けやき通りビル 5F

☎ 092-406-3087

**九州産業株式会社**

倉庫業 不動産賃貸管理業

福岡市中央区那の津2丁目6-4-4F

TEL 092-712-0211  
FAX 092-712-0212

**林 法律事務所**

弁護士 林 健一郎

電話 092-714-2030  
FAX 092-761-7680

福岡市中央区大名2丁目10番43号  
宮原ビル3階(大名2郵便局)

相続・遺言のお手伝いいたします。

**M**

**大手門司法書士事務所**

Otemon Legal Affairs Office  
司法書士 前田啓至

中央区舞鶴2丁目2-3 サンライフ赤坂Bldg.6階

TEL:092-791-7850 <https://otemon-lao.com>

社会保険労務士法人

**さくらさく**

さくら一人親方事務協会

代表 特定社会保険労務士 松木 知代恵

福岡市中央区天神4-1-17 博多天神ビル8階

☎092-739-3939

**安部司法書士事務所**

司法書士 安部 周良

中央区舞鶴3丁目1-24

TEL 092-771-2845

**荻林司法書士事務所**

司法書士 荻林 和則

福岡市中央区舞鶴3丁目8番10号  
ライオンズマンション舞鶴第II 108号室

TEL 092-751-8227

**岩下司法書士事務所**

司法書士 岩下 透

中央区舞鶴3丁目8-10  
ライオンズマンション舞鶴第2 604号

TEL 092-714-6732 FAX 092-714-2942

## Walk, Don't Run

春吉

第七老壮会  
会長 柿木 昌信



毎月第2か第3土曜日、時々は他の日に、三々五々に集まって歩いている。早朝集合か目的によっては夜になる。(山笠巡りや、クリスマスイルミネーションなど)。行事だけでなく季節の移ろいにも寄り添って歩く。春は桜、花見。

鮮やかに覚えているのは、老壮会に入る前の頃。交通安全推進委員会の一員として交通指導のサポートをしていた。福岡市動植物園を目指して。たしか60歳前後。先輩方から見れば若造が「近道知っていますよ」などと言って先頭を切って歩いた。その道はせまく車の往来も多く、しかも途中で迷った。途方に暮れる若造。先輩たちは責めるわけでもなく柔らかな笑顔で見守っている。いよいよ切羽詰まって、ともかく謝ろうと声をあげようとしたとき、肩をぽんぽんと叩かれた。振り向くと、春子さんが左手で弦を押さえるようにし、右手は爪弾くかたちになっている。なんでこんなときに。

「三味線ですか」「違うわよ。テケテケテケ、エレキギター。ベンチャーズ。ウォークドントラン」「走るな、歩け。日本のことわざで言えば、急がば回れ」傍らにいた吉恵さんがそう付け加えた。

テケテケテケ。皆が楽し気にてんでに唱和して場はすっかりくつろいだ。とても救われた気がして、先輩方と一緒に笑った。ようやく動植物園に着いて汗をぬぐっていたら御年90歳の六郎さんが諭すように言った。「僕の短い人生経験から言うとさ、近道なんてそうあるもんじゃないよ」短い人生経験というジョークを自分で笑いながら、そう慰めてくれた。

今でも春子さんや吉恵さん、六郎さんや先輩方を偲びながら歩いている。優しい声が僕を包む。回り道でもしっかりと歩く。

## 随想

### 病気に負けず健康長寿

南当仁

第八功寿会

川上 吉正

私は長年にわたり、腰痛と胃の痛みに悩まされてきました。腰痛は「座骨神経痛」との診断でした。通院の日々でこれといった特効薬もなく、病院では、電気治療と患部への注射だけしてもらっています。

ある日、突然、院長よりこれは「椎間板ヘルニア」の症状なので手術をしたらどうかいいのでは」と言われました。現状、通院できる程度の痛さで、これ以上完全に治る保証もないので知人に相談したところ「骨に異常があるのでは」とのアドバイスを受け、整骨院に相談しました。

院長の診察では、治療を続けていけば完全ではないが、2、3カ月で痛みは治まるだろうとのことだったので手術はしないことにしました。その後の経過は大きな傷みはありません。

胃痛については定期検診時に痛みがあり、精密検査の結果「十二指腸潰瘍」と診断されました。腰痛と同じく手術はしないで薬だけでこれも3カ月程度で完治しましたが用心のため引き続き飲み薬は続けています。

この4月で86歳となりました。現在、新型コロナウイルスの長期化により各催事が制限されたり、あるいは中止、延期となっています。活動する機会が少なかったため感染症対策の見直しなど改善されつつある中で特異なオミクロン株のリスクに対する認識が意見の食い違いで混乱している状態と思います。3月



でまん延防止等重点措置の解除となりましたが、未だに多くの人の感染は止まりません。

私も3度のワクチン接種を済ませましたが、検温、手洗い、うがい、マスクの着用で感染予防は万全に続けていきます。この先も、功寿会の活動に協力できるよう、健康には十分に注意していきたいです。

## 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

設備・建築・土木関連資材商社  
営業品目 鋼管・バルブ・ビニールパイプ  
管継手・建設設備機器

**株式会社 後藤産業**

中央区白金1丁目17番11号  
TEL(092)522-5252 FAX(092)522-5251

快適環境を、都市へ、未来へ。

**大橋エアシステム株式会社**

空気調和・衛生設備・設計施工

福岡本社 福岡市中央区薬院2丁目3-41  
TEL 092-781-1238 FAX 092-732-6356  
OHASHI AIR SYSTEM CO.,LTD.

建築・土木工事の  
トータルエンジニア

NAKAMURA 創業 明治39年

高土工 土木 山留 リニューアル 解体  
PC版製造・取付 メガソーラー工事施工

**中村工業株式会社**

福岡市中央区舞鶴3丁目2-6  
TEL 092-751-9381 FAX 092-714-0905  
福岡・熊本・長崎・鹿児島  
http://www.nakamura-k.com

## 株式会社 林 商会

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

身体の柔軟性を高め、  
けがや事故を防ぎましょう!

## ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

無理せず、  
体を動かしましょう!





## 宮本さんに感謝!!

## 簀子

簀子校区老人クラブ連合会

会長 木内 潤子



福岡で桜の花が開花したと発表がありました。その日は小学校でも卒業式で多くの人が学会に別れを告げました。

松尾芭蕉の句に「さまざまなこと思ひ出す桜かな」という句があります。このたびの宮本重人さんとの別れで思い出しました。

中央区老人クラブ連合会の活動推進員を11年間勤められてきた宮本さんともついにお別れです。長い間、老人クラブを支えてこられ、大変お世話になりました。

宮本さんとの思い出は



笑顔が素敵な宮本さん（左）

たくさんあります。その中でも昨年の女性部での研修会にてピアノの演奏をされた時は、参加者の皆さんびっくりでした。また、外国語も堪能です。おしゃやかな方で、ダンディで、ネクタイやシャツ、コート、靴などものつものかっこいいと思っていました。

老人クラブの参加賞の賞品選びのセンスがまたびっくり。コロナが流行する前に、マスクを用意したり、その他もみんな喜ぶ物ばかりで、歯ブラシ、石けん、まな板、手さげ、リュックサック、耳かきもありましたね。令和4年3月でお別れすると思うと淋しくなります。どうかこれから、身体に気をつけて楽しい余生を送られることをお祈りしています。みんな、みんな感謝です。長い間お世話になりました。ありがとうございました。お元気で。



老人クラブの皆様におかれましては、日頃より本市の福祉行政などにご協力いただき厚くお礼申し上げます。また、会員相互の親睦や健康づくりの推進など地域の暮らし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敬意を表します。

福岡市では「人生100年時代」を見据え、健康寿命の延伸や、生涯現役社会の実現など、住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりを進めているところです。また、コロナ禍でも経済を循環させ、持続可能な財政運営に取り組むために「ぬくもりと彩り」を令和4年度の予算編成のテーマとし、市民の皆様が心豊かに生活できるよう、環境を整備し誰一人取り残さないまちづくりを進めています。

21世紀の長寿先進国において、かつて「人生50年」と言われた時代から50年延びた平均寿命をどれだけ豊かに暮らすことができるかを総力で

## ぬくもりと彩り

福祉・介護保険課

課長 今林 京子

考えることは私たちに課された課題でもあり、大きなチャレンジでもあります。そして、豊かさの指標のひとつが「ぬくもりと彩り」であり、その礎としての地域の顔が見える関係づくりが今後のキーワードとなっています。

老人クラブの皆様の活動は、地域の美化・防犯・まちづくり活動や子育て支援など、地域コミュニティを支えるために不可欠です。またこれまでの知識と経験を活かし、次世代を育てるための皆さんのお力添えは、地域社会においての「ぬくもりと彩り」をさらに奥深いものにするためにますます重要になってきています。

中央区老人クラブ連合会の基本理念「地域社会の支え手の一員として、これまで培ってきた豊かな経験・知識を活かして地域社会に貢献」という方針のもと、魅力ある楽しい活動が令和4年度もさらに推進されることを期待しております。

最後になりましたが、中央区老人クラブ連合会のますますのご発展と皆様のご多幸を祈念してあいさつとさせていただきます。

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

**有限会社 藤澤工務店**  
FUJISAWA  
福岡市中央区平和5丁目2-21  
TEL.092-531-6605  
FAX.092-531-6652  
■事務所/那珂川町大字小中 TEL.FAX.092-953-2259  
不動産事業部  
福岡県宅地建物取引業協会 福岡県知事免許(4)14369

**50 GO-MARU**  
BEST SELECT, BEST FOODS  
余島産 無農薬野菜  
余島産 伊都の豚  
無添加加工品  
全国美味野菜  
全国配送も承ります!!!  
中央区浄水通り3-40 HILLS浄水1F  
☎092-753-9135 AM10:00~PM7:00 毎週月曜定休日

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

曹洞宗(禅宗)  
**安国寺**  
福岡市中央区天神3-14-4  
TEL(092)741-2770 FAX(092)741-2779

**備えて安心! 防災グッズあれこれ**  
いつ起こるかかわからない災害。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。

|                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>&lt;基本グッズ&gt;<br/>貴重品(現金・保険証など)<br/>救急セット(常備薬または処方箋も)<br/>飲料水(最低でも水500ml)<br/>非常食(ナイフ・缶切り・栓抜きも)<br/>懐中電灯・ロウソク<br/>携帯ラジオ(予備乾電池)<br/>ポケットティッシュ(ウェットティッシュ)<br/>手袋(軍手)<br/>タオル<br/>ライター<br/>雨具<br/>予備の着替え</p> | <p>紙おむつ<br/>生理用品<br/>メガネ・コンタクトレンズなどの日用品<br/>※家族写真もあると、探す際に役立ちます。</p> <p>&lt;あると役立つグッズ&gt;<br/>折りたたみポリタンク<br/>アルミ保温シート(体温の低下を防ぐ)<br/>カイロ<br/>おしりふき(大判で、体ふきに便利)<br/>裁縫セット<br/>帽子<br/>ランタン<br/>キャンプ用品</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

2022年10月始期  
2023年 4月始期版

## 傷 害 保 険 〈掛金・補償内容〉

自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)。

一部のタイプでは特定感染症に感染した場合や、他人の物を壊したり、他人にケガをさせた場合\*1も対象となります。1人1口加入で年齢制限はありません(複数口加入はできません)。\*1 法律上の賠償責任が伴う対人・対物事故が対象です。

①保険始期月  
および保険期間

| 保険始期月    | 手続き期間(締切日厳守)       | 保険期間                |
|----------|--------------------|---------------------|
| 2022年10月 | 2022年7月15日～9月15日まで | 2022年10月1日午後4時から1年間 |
| 2023年4月  | 2023年1月15日～3月15日まで | 2023年4月1日午後4時から1年間  |

## ②掛金内容・補償内容【下記◆重要◆と併せてご確認ください】

| タイプ<br>補償内容<br>(保険金額)                              | 補償充実 24時間型<br>クラブ活動中(往復途上(注1)を含む)・クラブ活動中以外を問わず<br>日常生活全般(24時間)のケガを補償します。<br>【補償額】上段:活動中のケガの補償額 下段:(活動中以外)のケガの補償額 |                    |                                                                                                                                     |                    | 活 動 型<br>クラブ活動中(往復途上(注1)を含む)の<br>ケガを補償します。 |          |        |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------|----------|--------|
|                                                    | 掛 金                                                                                                              | 12,000円/年          | 8,000円/年                                                                                                                            | 5,000円/年           | 3,500円/年                                   | 1,000円/年 | 500円/年 |
| A 死亡保険金(注2)<br>(事故から180日以内)                        |                                                                                                                  | 352万円<br>(182万円)   | 208万円<br>(123万円)                                                                                                                    | 189万円<br>(104万円)   | 119万円<br>(74万円)                            | 85万円     | 45万円   |
| B 後遺障害保険金(注2)<br>(事故から180日以内)                      |                                                                                                                  | 352万円<br>(182万円)   | 208万円<br>(123万円)                                                                                                                    | 189万円<br>(104万円)   | 119万円<br>(74万円)                            | 85万円     | 45万円   |
| C 入院保険金日額(注3)<br>(事故から180日以内、30日限度)                |                                                                                                                  | 6,300円<br>(2,300円) | 3,200円<br>(1,200円)                                                                                                                  | 3,050円<br>(1,050円) | 1,800円<br>(800円)                           | 2,000円   | 1,000円 |
| D 通院保険金日額<br>(事故から180日以内、30日限度)                    |                                                                                                                  | 3,700円<br>(1,100円) | 2,050円<br>(750円)                                                                                                                    | 1,950円<br>(650円)   | 1,150円<br>(500円)                           | 1,300円   | 650円   |
| 特定感染症危険補償<br>(新型コロナウイルス感染含む)(注4)<br>(始期日から10日間は免責) | 対象となる保険金<br>B C D (注5) (A死亡保険金は対象外です)                                                                            |                    |                                                                                                                                     |                    |                                            |          |        |
| 個人賠償責任補償<br>(自転車事故も含む)(注6)                         | 1億円限度                                                                                                            |                    | ③【クラブ活動中とは】<br>(1)「所属する単位クラブが予め計画・実施する活動」および<br>(2)「市区町村(地区・校区)から全国までの各連合会が主催する活動イベント」ならびに<br>(3)「老人クラブ関係者として他団体の活動」への参加・往復途上を含みます。 |                    |                                            |          |        |
| 地震・噴火・津波<br>危険補償                                   | 対象となる保険金<br>A B C D (注5)                                                                                         |                    |                                                                                                                                     |                    |                                            |          |        |
| 熱中症危険補償                                            | 対象となる保険金<br>A B C D (注5)                                                                                         |                    |                                                                                                                                     |                    |                                            |          |        |

## ◆重要◆

- ④(注1)往復途上とは、自宅(マンション、アパートなどの集合住宅は専用部、戸建ては敷地を含む)を出てから、クラブ活動場所までの通常経路を指します。
- ⑤(注2)死亡保険金と後遺障害保険金をどちらも請求する場合、いずれかの補償額が上限となります。(例:すでに支払った後遺障害保険金がある場合の死亡保険金は、すでに支払った金額を控除した残額となります)後遺障害の程度に応じて、後遺障害保険金の4%～100%が支払われます。
- ⑥(注3)手術保険金として、入院中は入院保険金日額の10倍、外来(入院中以外)は5倍がお支払対象となります。傷の処置や抜歯等お支払いの対象外の手術があります。
- ⑦(注4)特定感染症危険補償特約。2022年2月現在、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律第6条第7項第3号に規定されていますので、補償対象となります。特定感染症を発病した場合に、後遺障害保険金、入院保険金、通院保険金について(除く死亡保険金、手術保険金)補償の対象となります。
- ⑧(注5)特定感染症、地震・噴火・津波危険補償、熱中症危険補償はクラブ活動中・活動以外を問わず24時間対象ですが、補償額はA死亡保険金(除く特定感染症補償)、B後遺障害保険金、C入院保険金日額、D通院保険金日額の下段( )内の補償額(活動中以外)の補償額となります。
- ⑨(注6)1事故について1億円を限度に保険金をお支払いします。自動車等を運転中に生じた事故については対象外となります。

## ③【クラブ活動中とは】

- (1)「所属する単位クラブが予め計画・実施する活動」および  
(2)「市区町村(地区・校区)から全国までの各連合会が主催する活動イベント」ならびに  
(3)「老人クラブ関係者として他団体の活動」への参加・往復途上を含みます。  
(4)事故証明者:単位クラブ関係者、参加した主催老連関係者

## 賠 償 責 任 保 険 〈掛金・補償内容〉

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 対 象 : 単位老人クラブ(全員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

\*1 法律上の賠償責任が伴う対人・対物事故が対象です。



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

受付時間 9:30から12:00まで (土、日、祝祭日、年末年始休)

加入申込書等、  
資料請求先

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせ 先  
ご相談

03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> 老人クラブ保険 検索 メールアドレス [hoken@senior-ltd.com](mailto: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】

老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険・  
総合生活保険(傷害補償)

【老人クラブ団体賠償責任保険】

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あります保険約款によりますが、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



## 文芸欄

## 俳句

月冴えて老木淋しさくら花  
蓮の葉や枯れて下向何想う

舞鶴地区 第一松寿会 藤 喜代子

炎天下もぎるトマトの味濃し  
風吹きて麦秋揺れる波の音

大名地区会長 三原 哲彦

日々注射刺す看護師の手の温くし

病窓にタワーに浮き出す桜花

拓けゆく博多港湾の遠かすみ

震災六年新な誓ひ春は遅々

蕨狩り着くや野に散り溶け入りぬ

福浜校区 第四福寿会 井上 温子

## 短歌

太宰府の白梅三株飛んできて

霊園内の民に声かける

霊園の桜並木を見上げれば

そつと教える春の足音

春となり私の心すでに春

今朝も仲間と踊り歩くぞ

小笹校区 第九小笹平和会 会長 米徳 昭男

## 川柳

認知症力ナリアまでも歌忘れ  
盛りあがる病氣の話し輪の中に

舞鶴地区 第一松寿会 藤 喜代子

勇氣出せ人生変る一歩から  
爺婆に孫すりすりでお小遣い

会話なし名前出てこずテレビ前

大名地区会長 三原 哲彦

戦争で国旗の色を知るつらさ

大切に育てた成果パーフェクト

ウィルスの終息願って三年目

どんたくのにぎわい戻る街の中

ビックボス言ってみたいな「代打オレ」

当仁校区 第三仁寿会 高橋 績

## 短歌

## 俳句

## 川柳

『中央区老ク連だより』  
文芸作品募集

ただいま「短歌・俳句・川柳」の作品  
を募集しています。皆さんの感性を  
生かした作品をお待ちしています。

## 応募方法

必ず校区名・地区名、クラブ名、  
氏名、年齢、連絡先を明記ください。

## 中央区老人クラブ連合会

〒810-8622 中央区大名2-5-31

TEL 092-718-1140

FAX 092-771-4955

## ◆編集後記

梅雨も明け、清々しい  
夏空の広がるこのごろ、  
会員の皆様におかれまし  
てはいかがお過ごしで  
しょうか。「中央区老ク  
連だより第62号」をお届  
けします。

会長交代にともない、  
令和4年度より新体制と  
なりました。今年度こそ  
は、コロナ対策を徹底し  
た上で、できる限り事業  
を実施していきますので、  
ご協力のご理解と  
お願いいたします。

今後暑い日が続いま  
すので、各クラブで活動  
をする際は、こまめに水  
分補給をとって熱中症に  
お気をつけください。

(広報部)

◆ご協賛いただいた  
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

# 中央区老ク連だより 第62号

令和4年7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



創る喜び伝わる  
作品の数々



「熱血の瞳」  
南当仁 藤島正稔さん (85)



「ヴェネツィア」  
草ヶ江 吉村麻子さん (97)

## 36点の力作ズラリ 技術や感性に脱帽



目をひく可愛い工芸作品



時間を忘れ鑑賞

来場者の中には、どの  
ように作られているか作  
品をじっくり眺める方  
や、写真を撮る方もおり、  
会員の皆さんの技術や光  
るセンスが多くの方を魅  
了しました。

1月18日(火)～23日(日)、福岡市美術  
館ギャラリーAにて中央区高齢者作品展を  
開催しました。  
会場には、洋画、日本画、書、写真、工  
芸の5部門で計36点が出展され、来場者  
656名の目を楽しませました。

### 中央区高齢者作品展開催

#### 【作品出展者一覧】 敬称略

|     |      |                           |
|-----|------|---------------------------|
| 舞鶴  | 洋画   | (田中かず子、宮崎京子)              |
| 簀子  | 書・写真 | (木内潤子)                    |
| 春吉  | 書    | (大森富士子、安武英子、植村和子)         |
|     | 絵手紙  | (福原初江)、工芸 (瓜生ヤス工)         |
| 警固  | 写真   | (渡邊洋一)                    |
| 赤坂  | 写真   | (樋口俊明)、洋画 (平田久雄)          |
|     | 絵手紙  | (碓(はざま)清子)                |
|     | 写真   | (櫻木照久)                    |
| 草ヶ江 | 洋画   | (野辺千代子、吉村麻子)              |
|     | 書    | (由井洋子)                    |
|     | 工芸   | (泰松雅子、小野満智子)              |
| 福浜  | 写真   | (矢野政志、林敏子)                |
|     | 工芸   | (榎木知昭)                    |
| 当仁  | 工芸   | (木附悦子、立石和子、後藤一好)、写真 (井上宏) |
| 南当仁 | 写真   | (藤島正稔)                    |
| 平尾  | 洋画   | (河野昭子)                    |
| 高宮  | 工芸   | (山口百合江、大坪由枝、堀内秀代)         |
|     | 書    | (荻原直子、小玉加代子)、洋画 (小金丸都子)   |
| 笹丘  | 工芸   | (廣瀬トシ子)、洋画 (石松繁昭)         |



素敵な作品に撮影する人も

ぜひ皆さんも  
作品づくりに  
挑戦してみませんか？

#### 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

**遺言・相続 初回相談無料**  
**浜の町司法書士事務所**  
司法書士 権藤 健裕  
中央区舞鶴3丁目8-10-203号  
TEL 092-741-0735  
福岡県司法書士会所属

**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**

**介護のお困り**  
ケアプラン作成 通所介護・通所リハビリ  
訪問リハビリ・看護 老人保健施設(入所・通所)  
特定医療法人財団 博愛会 **735-7070**  
博愛ケアセンター (イオン笹丘となり)

**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  
9:00～12:30  
14:00～18:00  
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

**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

中学生向けの公開実力テスト会の実施や、  
教材を自社で編集・製作・販売しています。  
**株式会社 フクト**  
お問い合わせはお電話または Web で  
〒810-0022 福岡市中央区薬院 4 丁目 3 番 20 号  
TEL : 092-522-2910  
FAX : 092-522-7539  
フクト 検索

**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 月・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>

**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