

発行：公益社団法人 福岡市老人クラブ連合会 〒810-0062 福岡市中央区荒戸3丁目3番39号 市民福祉プラザ内
 TEL092-713-1340 / FAX092-713-0157
 http://fukuoka-sirouren.com

広告のお問い合わせ… 株式会社ニチコミ TEL092-292-6538
 http://www.nichicomi.com

このたび、市老連会長に選任いただきました森山でございます。どうぞよろしくお願いたします。

新型コロナウイルス感染症が確認されて3年余、その間、緊急事態宣言等の発出により、社会全体で行動が制限される状況が続いてまいりましたが、3月からマスクの着用は個人の判断が基本となり、5月8日からは新型コロナウイルス感染症は、5類感染症に変更になり、ようやく普通の生活に戻りつつあるようです。

老人クラブにおきましても、コロナ禍では、市・区老連事業を始め単位クラブの活動も中止や縮小をせざるを得ない状況が続いてまいりましたが、これからはコロナ禍前に戻り楽しく活動ができると思います。

老人クラブは、地域を基盤に置く高齢者の組織として「健康・友愛・奉仕」を活動の基本として、仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動や地域を豊かにする社会活動を行い「人生

100年時代」において、高齢者の生きがいづくり、健康づくり、社会参加などに大いに貢献しています。

しかしながら、単位老人クラブ数は、平成9年度をピークに減少しており、令和4年度末現在で平成9年度に比べ、クラブ数で40%近くの減となっております。

その原因は種々あると思いますが、後継者不足や会員の減少によるものが多いと思われるようです。

市老連といたしましても、単位クラブの解散、会員の減少を防ぐために、会員増強運動を進めておりますが、各単位クラブにおきましても、後継者の育成や会員増へ向けての声掛けなど、会員増強にご協力をお願いいたします。

このような時期に会長職の重責を担うことになりましたが、老人クラブの活性化に誠心誠意努めてまいりますので、会員の皆様方のお一人層のご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

就任のごあいさつ



公益社団法人
福岡市老人クラブ連合会
会長 森山 忠明

第50回通常総会開催

5月23日（火）、福岡市民会館にて、第50回通常総会を開催しました。

来賓として、藤本福岡市福祉局長をお迎えし、市長からの祝辞を代読していただきました。式典では、老人クラブ育成功労者70名と優良老人クラブ25クラブ、地域活動賞5団体を表彰しました。

引き続き議案審議に入り「令和4年度事業報告・収支決算」「役員を選任」「名誉会員の推薦」について審議を行い、いずれの議案も承認されました。

続いて「令和5年度事業計画・収支予算」の報告を行い、通常総会を終了しました。




市・各区老人クラブ連合会等事務局

福岡市老人クラブ連合会	中央区荒戸 3-3-39	電話 092-713-1340	FAX 092-713-0157
東区ねりんクラブ連合会	東区箱崎 2-54-1	電話 092-645-1074	FAX 092-631-2191
博多区老人クラブ連合会	博多区博多駅前 2-8-1	電話 092-419-1085	FAX 092-441-1455
中央区老人クラブ連合会	中央区大名 2-5-31	電話 092-718-1140	FAX 092-771-4955
南区シニアクラブ連合会	南区塩原 3-25-3	電話 092-559-5129	FAX 092-512-8811
城南区シニアクラブ連合会	城南区鳥飼 6-1-1	電話 092-833-4107	FAX 092-822-0911
早良区老人クラブ連合会	早良区百道 2-1-1	電話 092-833-4397	FAX 092-833-4397
西区老人クラブ連合会	西区内浜 1-4-1	電話 092-895-7107	FAX 092-881-5874

紙面のご案内	令和5年度事業計画・予算のあらまし	2	特集「七区の投稿」	8・9
	令和5年度主要行事(予定)・役員の紹介	3	「指定旅館」のご案内	10
	新規加入クラブ紹介	4	第12回福岡市高齢者ソフトダーツ大会	
	単位老人クラブへの活動助成金(補助金)のお知らせ	5	第53回福岡市高齢者美術展 作品募集	11
	電話での不意打ち勧誘に要注意!	6	第61回福岡市高齢者保健福祉大会 観覧者募集	
	詰碁・詰将棋問題、解答	6・11	「みんなの広場」文芸欄、共同募金お礼とお願い	12
	熱中症の予防はできていますか	7		

令和5年度 予算のあらまし

(令和5年4月1日～令和6年3月31日)

■収入の部

(単位:千円)

事業別区分	金額(補正後)	補正額	説明
基本財産運用益	1		
特定資産運用益	2		
会費	1,320		2,000円×660クラブ
収益事業	1,154		指定旅館指定料、広告料
福岡市補助金	80,366		運営及び活動事業等補助
九プロ助成金	270	270	九プロリーダー研修会助成
市社協補助金	2,337		友愛訪問事業補助
共同募金助成金	650		広報紙発行費用助成
九プロ参加者負担金	852	852	九プロリーダー研修会参加者負担金
雑収入	348	50	傷害保険広告料 九プロリーダー研修会広告料等
九州ブロックリーダー研修会等 積立預金取り崩し収入	2,250		
収入合計 ①	89,550	1,172	

■支出の部

(単位:千円)

事業別区分	金額(補正後)	補正額	説明
公益目的事業			
高齢者の健康づくり、生きがいがづくり、仲間づくり事業			
各種事業費等	1,422		囲碁・将棋、美術展、グラウンド・ゴルフ大会等
各区老連事業費等	6,409		7区老連の各種大会事業費
農園事業	1,120		高齢者農園の運営経費
負担金	50		保健福祉大会負担金
小計	9,001		
高齢者の相互支え合い、社会奉仕事業			
友愛訪問事業等	5,182		627班の活動費、管理費等
「地域活動賞」表彰	102		地域活動賞表彰等
小計	5,284		
老人クラブの活動強化・育成・普及啓発事業			
全国大会・各種研修費等	6,861	1,172	全国老人クラブ大会、九州ブロックリーダー研修会、各種研修会等
各区老連運営費	3,051		7区老連の運営費
広報費	910		年2回広報紙発行
小計	10,822	1,172	
公益目的事業 計	25,107	1,172	
収益事業			
指定旅館冊子印刷等	119		指定旅館しおり印刷等
法人会計			
会議費等	1,648		総会、理事会、全老連、九州ブロック等の会議費
負担金	380		全老連負担金等
計	2,028		
人件費・事務費			
人件費・事務費	63,573		
支出合計 ②	90,827	1,172	
当期収支差額①-②	△1,277	0	

- 『重点目標』
1. 高齢者の健康づくり、生きがいがづくり、仲間づくりの推進
 2. 高齢者の相互支え合い、社会奉仕事業
 3. 老人クラブの活動強化・育成・普及啓発事業

「健康・友愛・奉仕」の三大運動を活動の基本とし、仲間づくりを通して、生きがいが健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行うとともに、地域を豊かにする社会活動に取り組み、人生100年時代を見据えた元気な高齢者を増やす明るい長寿社会づくりや保健福祉の向上に努めることを目的に、次の重点目標を推進してまいります。

また、ウィズコロナを見据えて、「新しい生活様式」に基づく感染防止に配慮した老人クラブ活動を推進します。

【運営方針】

令和5年度 事業計画

事業実施計画

1. 高齢者の健康づくり、生きがいがづくり、仲間づくり事業の推進
 - (1) 健康づくり・介護予防の推進
 - (2) 生きがいがづくり、仲間づくりの推進
2. 高齢者の相互支え合い、社会奉仕事業
 - (1) 友愛訪問活動の充実
 - (2) 社会奉仕活動及び伝承活動による社会参加
 - (3) 「地域活動賞」表彰の実施
3. 老人クラブの活動強化・育成・普及啓発事業
 - (1) 会の運営及び関係団体との連携強化
 - (2) 会員増強運動の推進
 - ① 運動目標
 - ア. 1校区1クラブの増
 - イ. 1クラブあたり会員3人増
 - (3) リーダー研修の充実
 - (4) 広報紙「ふくふくクラブ福岡」の発行・ホームページでの情報発信
 - (5) 会員の福利厚生事業等の推進

私たちは福岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

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

認知症疾患デイケア施設「アンダンテ」
精神科・老年精神科・内科
特定医療法人 社団相和会

中村病院

理事長 中村 桂

福岡市南区老司3丁目33-1
☎ 092(565)5331(代)
FAX 092(566)5566
URL: <http://www.sowa-nakamura.or.jp>

しみず動物クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○
16:00~18:30	○	○	○	○	○	○	○

●休診日/火曜日・祝日・日曜午後 ●手術・往診時間/13:00~16:00

福岡市南区清水2-9-28 正徳ビル1F
TEL.092-557-8001

しかさ

有限会社 伝心 東区多の津4-10-14
TEL 092-624-5080

令和5年度 役員の紹介 (敬称略)

Table with 3 columns: 役職 (Position), 氏名 (Name), 選任区老連・充職 (Elected Area Elder/Assignment). Lists various roles such as 会長 (President), 副会長 (Vice President), and 理事 (Board Members) across different districts.

*は新任役員 ○任期：令和7年度総会日まで

令和5年度 主要行事(予定)

Table with 4 columns: 月日 (Month/Day), 行事名 (Event Name), 概要 (Summary). Lists major events throughout the year, including 理事会 (Board Meetings), 総会 (General Meeting), and various regional conferences.

私たちは福岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

Advertisement for 大橋 びり (Ohashi Birin) clinic, featuring 脳神経外科 (Neurology) and 脳神経内科 (Neurology). Includes contact info: 南区大橋 1-9-16 ☎511-5219.

Advertisement for 有限会社 岩本商会 (Iwamoto Shokai Co., Ltd.), located at 福岡市東区松島3丁目5-17, TEL 092-611-1656.

Advertisement for 大和電業株式会社 (Daiwa Denpa Co., Ltd.), providing 交通信号機 (Traffic signals) and 道路照明設備 (Road lighting). Contact: 福岡市東区松島3丁目24-2, TEL 092-621-3391.

Advertisement for 九信電設株式会社 (Kushin Densetsu Co., Ltd.), a 電気・通信・交通信号機・設計・施工 (Electricity, communication, traffic signals, design, construction) company. Contact: 福岡市東区千早1丁目35-11, TEL 092-671-5025.

Advertisement for 平尾 びり (Hirao Birin) clinic, featuring 脳神経外科 (Neurology) and 脳神経内科 (Neurology). Includes contact info: 南区大橋 2-8-29 ☎092-534-5219.

Advertisement for ケイロジクリエイト株式会社 (Keirojicreite Co., Ltd.), a 総合不動産 (General Real Estate) company. Contact: 福岡市東区松島1丁目29-1-102, TEL 092-622-4151.

Advertisement for 有限会社 因幡鉄工所 (Inaba Tekkojo Co., Ltd.), located at 福岡市東区松島1丁目13-17, TEL 092-611-5186.

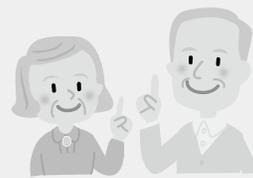
Advertisement for 株式会社電広舎 (Denkyoya Co., Ltd.), a 福岡医師協同組合指定店 (Fukuoka Medical Association designated store) for 電気 (Electricity). Contact: 福岡市早良区重留5丁目3-6, Tel 092-803-0787.

早良区 早良校区 陽光トシトラーズ



陽光台団地内にも老人クラブがあったそうですが、平成23年3月で廃止されていました。町内以外の方から老人クラブを作れと、グラウンド・ゴルフの仲間から言われて発足したのが陽光トシトラーズです。現在活動しているのはラジオ体操とスカットボールとグラウンド・ゴルフと友愛活動です。

新規加入クラブ紹介



新規に加入された3クラブをご紹介します。クラブの「設立の動機」や「活動内容」などをお尋ねしました。

新規加入老人クラブ（敬称略）

区名	校区名	単位老人クラブ名	会長名	会員数	入会申込日
南区	西花畑	桧原シニアクラブ	別府 武	33	R4.7.1
東区	美和台	和白丘2丁目れいわ会	鶴田 孝義	31	R5.4.1
早良区	早良	陽光トシトラーズ	葛谷 慶之	30	R5.4.1

※令和4年8月～令和5年6月までの入会単位老人クラブ

もともと桧原グラウンド・ゴルフサークルとして活動していましたが、高齢者として健康増進を目的とし、一からシニアクラブを立ち上げました。何もわからないながらも、活動推進員の一人さんに相談をし、アドバイスと助力をいただき、無事活動を開始することができました。

今は活動の中心としてサークル時代から続く週3回のグラウンド・ゴルフとその後のグラウンドの清掃、女性を中心としたふれあい活動を行っています。立ち上げたばかりで、まだまだ仲間を募集している状況ですので、会員増強を目標として頑張っていきたいと思えます。

南区 西花畑校区 桧原シニアクラブ



東区 美和台校区 和白丘2丁目れいわ会

昨年、美和台校区で60歳以上を対象にした「れいわ会」を創ることになり、我が町内もメンバーを集めました。昨秋から18名で毎月第2土曜日10時に集会所で健康体操を行い、外では子供の見守り、公園の清掃等を行っています。今後は仲間を増やし、スポーツに社会貢献活動等に努力していきます。「明るく」「楽しく」「元気に」をモットーに皆で頑張っていきたいと思えます。



私たちは福岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

浄土真宗本願寺派

覚応寺

〒813-0024 福岡市東区名子2丁目2-35
TEL 092-691-1358

◇空調設備工事・設計施工◇
◇空調機販売・保守管理◇

ティエスエー
TSE株式会社
Trust System Engineering

福岡市東区松崎1丁目16-11
TEL 092-410-8440

新車・中古車・車検・修理・板金塗装
お車のことなら何でもご相談ください

福島自動車株式会社

福岡市東区松島1丁目3-18
TEL 092-611-2603

交通安全施設工事・資材販売

セーフティーロード株式会社

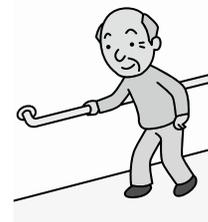
福岡市東区松島4丁目7-7
TEL 092-629-5560

7つのロコモチェック!

1つでも当てはまるとロコモの危険信号!

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中で躓いたり滑ったりすることがある
3. 階段を上がる時、手すりが必要
4. 15分ほど続けて歩くことができない
5. 横断歩道を青信号で渡りきれない
6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本)の荷物を持ちかえるのが困難

※ロコモティブシンドロームとは、「運動器障害」「要介護」になるリスクが高い状態のことです。



単位老人クラブへの活動助成金（補助金）のお知らせ

単位老人クラブが実施する下記の活動について、助成をしています。
令和 5 年度に要件の緩和を行いました。詳しい制度の内容については、お住いの区福祉・介護保険課にお尋ね
いただくか、市ホームページをご覧ください。（市ホームページにおいて、「老人クラブ補助金」で検索）

■ 主な要件

- 会員が同一小地域に居住するおおむね 60 歳以上の人であること
- おおむね 30 人以上が加入していること
- 毎月 1 回以上、10 人以上の会員が参加する活動を行っていること など
- * 令和 5 年度から活動の参加人数の要件を 20 人以上から 10 人以上に緩和。

■ 補助の対象となる活動

① 社会奉仕活動

・ 清掃美化活動、交通安全活動 など

② 生きがいを高める活動

・ 趣味、教養講座、社会見学 など

③ 健康増進活動

・ 各種スポーツ活動、健康教室の開催 など

①～③を行うための会議

・ 定例会、総会、役員会 など
* 令和 5 年度から追加



■ 補助額

- 年額 57,600 円（上限）
- 上記の活動に必要な経費は原則補助対象となります。（一部補助対象外の経費あり）
- * 令和 5 年度から、活動が昼をまたぐ場合の弁当代や、会議の紙代、印刷代も補助対象。

■ お問い合わせ先

東 区 福祉・介護保険課：092-645-1071
 博多区 福祉・介護保険課：092-419-1078
 中央区 福祉・介護保険課：092-718-1145

南 区 福祉・介護保険課：092-559-5127
 城南区 福祉・介護保険課：092-833-4170
 早良区 福祉・介護保険課：092-833-4352
 西 区 福祉・介護保険課：092-895-7063

私たちは福岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

 **ライズロード株式会社**
 舗装工事／道路建設工事／土木工事

福岡市東区松島6丁目4-6
 TEL.092-292-0877



機械器具設置工事・水道施設工事
 管工事・電気工事

株式会社 機工開発

福岡市東区社領2丁目11-25
 TEL 092-612-1460

 **甲斐自動車**
 KAI JIDOSYA

鈹金塗装・車検・整備

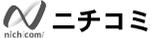
福岡市東区松島3-3-1
 TEL 092-611-8897

(有) 森材木店

東区箱崎1-10-9
 TEL 092-651-4460

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**

相続 遺言

 **やなぎはら合同事務所**
 司法書士 岡 英 治

東区箱崎2丁目6番14号
 092-651-0566

<https://www.hakozaki-shihoushoshi.com>

福岡県土地家屋調査士会会員
 稲 永 測 量 事 務 所

土地家屋調査士法人 エビス

土地家屋調査士 稲 永 正 敏
 東区箱崎1丁目27番30号
 電話 092-631-3688

電話での不意打ち勧誘に要注意！

～特定商取引法の政令が改正されます～

福岡市消費生活センター

電話での不意打ち勧誘とは？

テレビショッピングなどを見て、1回限りの購入のつもりで電話で注文したら、実際には「定期購入」になっていた、といったご相談が寄せられています。令和5年6月以降は特定商取引法の政令改正によ

事例

★テレビCMを見て白髪染めシャンプーを注文。電話で注文した際、定期購入とは言わず「いつでも解約可能」と言われ、1回だけの注文だと思っていたら定期購入になっていた。CMでも定期購入と気づかなかった。

アドバイス

★電話注文時に販売業者から「定期購入」を勧誘されても、理解できなければきっぱり断りましょう。
★高齢の家族や周りの方の見守りが重要です。意図せず「定期購入」の契約になってしまい、困っていることがないか気を配りましょう。
★クーリング・オフを希望する場合は、商品同封の書面を確認し、必ず8日間以内に通知しましょう。



福岡市消費生活センター相談コーナー

092-781-0999 (相談専用電話)

【受付時間】

月曜日～金曜日 9時～17時

第2・4土曜日 10時～16時 (電話相談のみ)

祝休日、年末年始(12/29～1/3)はお休みします。

※来所による相談は事前に予約が必要です。

インターネット消費生活相談

福岡市消費生活

検索

香の力。
ヒント

4	3	2	1
王			王
	争		
	笛	銀	爵
		香	

一
二
三
四

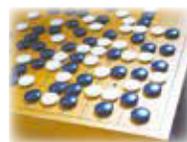
出題者 小宮 信行
持駒・飛歩(5手詰)

詰将棋問題



1	2	3	4	5	6	7
一	●					
二	●	○	○		●	
三						
四	●	○	○		●	
五						
六	○	○	●	●		
七	●	●				
八						

出典「玄々碁経」から
「黒先」
黒先でどうなりますか。
最後まで読み切ってください。



私たちは福岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

住宅型有料老人ホーム

テラス桜花
Care for the future

西区姪の浜2-28-43
イオンモール
マリナタウン前
TEL:092-883-6122

解体工事一式 土木工事一式

ユニファケーション
Unification グループ
匠技建興産株式会社

福岡本社 福岡市東区蒲田2-18-11
TEL:092-710-7034

愛されて50周年博多のロングセラー

名菓 **博多の女**

福岡市東区馬出6-15-21
092-621-8881

思い出あしん
収納庫

いつでも出し入れ自由
月々3,780円～
収納のお悩み解決します。

セイコ世研 TEL:092-715-0003

おばあちゃん
最近、元気かな？

#ニチコミ @nichicom_tweet

福岡東
ほばしらクリニック

092-672-1201
福岡市東区名島1丁目28-22

土日診療
内科
糖尿病
高血圧
血液透析

特養 ご入居者募集

申込～入居の期間が短くなりました!
お申込みもキャンセルも**無料!**

特別養護老人ホーム 薔薇の樹苑

〒812-0877 福岡市博多区元町2-1-7
☎092-571-6500 JR南福岡駅より徒歩五分
介護職員も募集しています。

(財)日本医療機能評価機構認定病院

医療法人 同信会
福岡整形外科病院
FUKUOKA ORTHOPAEDIC HOSPITAL

院長 吉本 隆昌

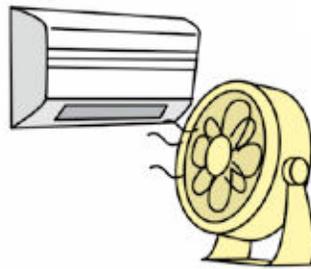
南区柳河内2丁目10-50
512-1581

熱中症の予防はできていますか?

こまめに水分補給
をしている



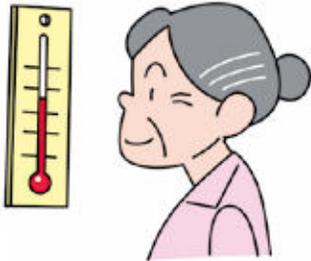
エアコン・扇風機を
上手に使用している



シャワーやタオル
で体を冷やす



部屋の温湿度を
測っている



暑い時は無理をし
ない



涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



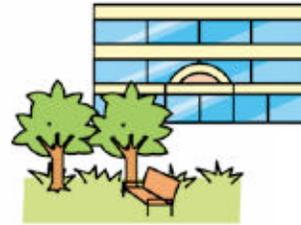
部屋の風通しを良く
している



緊急時・困った時の
連絡先を確認して
いる



涼しい場所・施設
を利用する



環境省 熱中症予防情報サイト(スマートフォン・携帯対応)
<http://www.wbgt.env.go.jp/sp>



©環境省

出典：環境省ホームページ https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/heatillness_postcard_senior.pdf

私たちは福岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

「第13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】
夏祭り

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 9 月 30 日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索

特集

七区の投稿

東区

わがまち香陵

香陵校区ねりんクラブ連合会
会長 安部 五男

近隣のまちには、香椎や名島という歴史的にも古く有名なまちがありますが、わが香陵は博多湾を埋め立てて出来た新しいまちです。

昭和25年（1950年）の海岸線は現在の東郵便局のそばにある香椎第一中学校（ノーベル賞受賞の大隅先生の母校）前の歩道の端でした。

昭和36年頃の福岡市の人口集中度は、北部九州の他都市より大きく九州の人口集中点であり、人口増加に伴う住宅需要のニーズに対応する用地確保の必要性が生じ、昭和40年代後半頃から博多湾の埋め立てに着手しました。埋め立て完了は昭和51年頃であり、昭和57年（1982年）1月14日付けの住居表示の実施に伴う区域及び名称変更により、現在の香椎浜一丁目か

ら四丁目及び御島崎一丁目が生じました。

香陵校区は一丁目と四丁目からなっており、面積は0.32平方キロ、世帯数は2335世帯、人口5677人のこじんまりした校区です。校区内には医療機関なども揃っており、校区は遠くてもすぐ近くに大型スーパーマーケットもあり生活するには大変便利なまちと言えます。

春には校道の桜並木や深緑のイチヨウ並木、秋にはイチヨウやナンキンハゼなどの紅葉が見事で広々とした歩道が整備され人々に潤いを与えています。

この香陵には戸建ての住宅は二戸もなく、全て集合住宅となっています。但し、埋め立て地であるがためアップダウンは全くなく全域フラットなため、高齢者には大変優しいまちと言えます。

九州大学国際交流会館（留学生会館）が糸島に移転した跡地には14階建てのマンションが4棟建設され、今年4月から入居が始まり、今後人口増加が期待されます。



いま香陵校区での一番の悩みは、早くから住んでいる持ち家の方々の高齢化率が市の平均より高いことです。

この香陵ではまちづくり協議会を福岡市の中で最初に立ち上げ、地域住民がより住みやすいまちづくりに取り組んでおります。



早良区

会員の親睦と福祉の向上

飯倉校区干隈3丁目福寿会
会長 小林 修



西区

歴史をつなぐ

香陵南校区香陵南長寿会
会長 藤川 拓生

皆さまこんにちは。

私たちは香陵南校区シニアクラブに所属している「香陵南長寿会」です。50年ほど前に開発された香陵団地の高齢者でつくっているクラブで、1981年11月1日に設立され、今年で43年目となります。年会費2000円と自治会の助成金で経費をまかっています。

会員は4月現在60人（男名・男性18名）60名です。活動目的の第一としては社会奉仕です。毎月、町内の公園の清掃や町内を流れる油山川の草刈りや清掃、資源回収では町に貢献しています。又、青色パトロールに乗りし校区を巡回し、防犯につとめています。

目的の第二である教育レクリエーションでは、町内の祭りでは餅つきに汗を流し、バスハイクでは特産の買い物や柿狩り等を楽しみ、ふれあいカフェでは、情報交換等おしゃべりで盛り上がっています。

第三の健康増進では、グラウンド・ゴルフが盛んで週二回の練習でホールインワンも多く出ています。現在、春、秋の校

性33・女性27）です。年代構成でみると85歳以上の会員は29人で一番多く、74歳以下は11人しかいません。

【定例会など】毎月第3土曜日に集会所で例会を開いています。この3年間はコロナ禍のためなかなか集まれませんでした。それでも全員マスクをつけ窓を開けて、頭の体操をしたり、お笑いDVDをみたり、

また、クラブとして社会福祉協議会・自治会と一緒に「サロン」を運営しています。もうひとつ、子ども会が主催する「プチ夏まつり」に夜店を出し、祭りを盛り上げています。

ソフトダーツ大会での準備体操



ダーツなどを楽しんだり。コロナが収束して、以前のように誕生会や新年会、バスハイクが実施できていることを願っています。

城南区

生涯学習

長尾校区長尾第一朋友会
会長 津留崎 利雄



昨年の人口と世帯の状況から少子高齢化がますます進み長尾校区の総人口は多少数字には差異はありませんが、総人口1万2996人、0歳から14歳が1621人で約13%、15歳～64歳までが7961人で約61%、65歳以上が3364人で約26%。因みに、75歳以上は1551人で約12%、また、出生数は、84人で出生率は6.5%、人口数は横ばい、世帯数は増

加。人口は区内で4番目に多い。高齢化率は年々上昇し、区の平均よりも高い。しかし、75歳以上の後期高齢者の割合は、区の平均よりも低いことがデータで分かります。そういったことで私たちの単位クラブの中でも平均年齢は、82歳で体調が悪いと、脱会する方が多く、反面、入会者は少なくそれでも皆さん元気に月2回のサロンに来るのが楽しみといつて、和気藹藹で茶話会の中でダーツとか輪投げをして楽しみます。また、タイトルが生涯学習ですから、短歌、川柳、俳句などの勉強をしてお互いに健康で長生き100歳を合言葉で笑顔で次回の逢瀬を楽しみに帰路につきます。

また、クラブとして社会福祉協議会・自治会と一緒に「サロン」を運営しています。もうひとつ、子ども会が主催する「プチ夏まつり」に夜店を出し、祭りを盛り上げています。

中央区

バスハイク旅の再開

小笹校区第八小笹平和会
会長 右田 恒夫

毎年會員の皆さんは、バスハイクを楽しんでおられました。コロナ禍の為に3年間中断していましたが、昨年の秋に待ち望んでいた福祉バスの運行が再開され、私たち第八小笹平和会もさっそく申し込み、11月糸島・唐津方面に行つてきました。8時半出発の予定でしたが、8時に行くとした方がバスに乗り込んで居りました。いかに待ち望んでいたかが想像できます。



最初の目的地は、「雷山千如寺大悲王院」です。名前の通り雷山中腹に位置し、約千三百年の歴史を誇る由緒ある寺院です。また樹齢4000年と言われる楓の木の紅葉はすばらしく、皆さん写真を撮られていました。続いて「伊都菜菜」です。皆さんお目当てのお買い物などをされて、バスの荷物置き場は早々に満杯の状態です。その後は、虹の松原にある唐津シーサイドホテルで昼食会。未だコロナは収束してはおりませんが、やはり皆さんと歓談しながらの会食は楽しくて最高でした。食後はホテル隣接の浜辺で景色を見ながら写真を撮られていました。

次の訪問地は唐津城内に肥前の炭鉱王が作った「旧高取邸」の見学です。以前別のグループで行きましたが、今回は邸宅の中を細かく案内して頂き、暖炉や能舞台など和洋折衷の素晴らしい邸宅の往事をしのぶことが出来、楽しい旅の思い出となりました。次回は何処に行けるのか夢が膨らむバスハイクの旅でした。最後に企画・お世話を頂いた方々に心より感謝申し上げます。

博多区

遊々クラブの楽しい活動でコロナを乗り越える

板付校区麦野1丁目第一明正会
会長 檜橋 照子

コロナ禍で行動が制限され、例会もマスク着用、検温、消毒、座り方も学校の教室状態、お喋りもできずお茶やお菓子も持ち帰り。このような状況が続くうち、今度は閉じ込めりによる弊害が心配され始め、無事にコロナ禍を乗り越えるにはどうしたらよいかを考えている時、「あーあ、何か



楽しいことないかな」というつぶやきから、令和二年七月明正会に「遊々クラブ」が誕生しました。次にどうしたら皆で楽しめるかを考えていた時、地域にバスを提供して下さる会社があることを聞き、早速交渉しました。それ以来今年二月の糸島焼がきツアーまで、七回ものお出かけができました。勿論、コロナ対

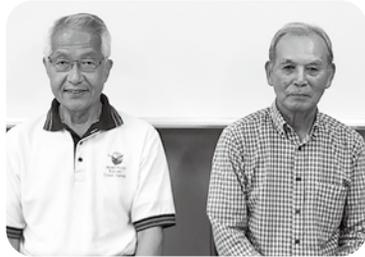
策は、バッチリで。その他、自力でも新しいことに挑戦。昨年開業したこの「ららぽーと福岡」探案。今年は延伸したばかりの七隈線に乗って橋本まで行きました。そんな時は皆さんいつもの体調の不良もごへや。仲間との楽しい交流が元気に輝ける源のひとつだと思います。



南区

會員の皆様に寄り添った地道な活動をごく自然に

柏原校区シニアクラブ健康柏原
副会長 岳 正春



【写真右より】有村会長と岳副会長

柏原校区は西に油山、南に片縄山に面した丘陵地帯で、近隣には花畑園公園、油山市民の森や、モーモーランド等があり大変自然豊かな住宅地区です。

また、意外と知られていない古墳と住宅街が共存するまち、古代から近世まで歴史遺産のまちでもあります。

柏原校区シニア連合会に属した「シニアクラブ健康柏原」では、地域への奉仕活動として、近隣三つの公園の清掃活動や、剪定作業そして、近隣道路の清掃を定期的に実施し、地域の皆様に大変喜ばれております。

また、当クラブでは會員皆様方の健康維持、増進を



家庭菜園活動状況

他には年2回の日帰りバスハイクも実施し更なる親睦を図っています。また、今年から家庭菜園クラブも立ち上げ、無償で借りた畑で、野菜作りを始めました。自分で植えた野菜に水やりや肥料を施し、日々の成長を楽しみながら

一つ目は年5回の歩こう会を実施しています。毎回コースを変えて約2キロをゆつくりと歩き、参加された方々がそれぞれ会話をしながらまた、周りの風景を眺めながら心と体の健康癒しを図られています。そして、終了後に近隣のレストランで楽しく食事をし大変高評価を得ています。



最後に、この度、福岡市南区シニアクラブ連合会、および福岡市老人クラブ連合会より會員増強活動成果に対して、栄えある地域活動賞を頂きました。大変光栄に存じます。今後、こういった地道な活動を通じて、會員様の目線に対応し、喜ばれ信頼されるシニアクラブを目指して役員一同頑張っていきます。

結果、その方々が心から喜ばれ感謝されています。特に喜ばれるのが誕生日に、オンラインの心のこもったメッセージ入りの写真集プレートを持参プレゼントをしています。これを受け取られた方の中には喜びの余り、涙される方もおられ、関係者も感無量となります。

して、お互いの親睦を図る為様々な活動をしています。一つ目は週3回のグラウンド・ゴルフです。毎回約20名の方々が参加され楽しくプレーをされています。この春の校区グラウンド・ゴルフ大会では団体で一位、二位、個人で一位となるなど腕自慢が勢ぞろいしています。

夏の収穫を楽しみにしています。そして、もう一つ大事な「友愛訪問活動」にも力をいれております。高齢になられ病気やその他の事情で外出もできない方への訪問活動を通じて、「誰も置き去りにしない」の基本理念を基に一人一人に寄り添った活動をしています。

私たちは福岡市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!

「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

寝苦しい夜は...

ゆるめのお風呂に入る

体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

寝る前に軽い運動もある

運動をしたあとは体温が下がりやすくなるので、寝る前に運動すれば眠りやすくなります。

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。

福岡市老人クラブ連合会

「指定旅館」のご案内



会員の皆様が楽しみながら、仲間づくりやゆとりの時間を持つことができるよう、福岡市老人クラブ連合会では「指定旅館制度」を平成 17 年度からスタートさせ、会員の皆様からご好評をいただいています。令和 5 年度は「指定旅館」4 施設を指定しました。

クラブ活性化や会員の皆様の健康増進にお役立てください。

施設の内容や料金・サービスをまとめた「指定旅館のしおり」は各単位クラブの会長の皆様にお届けしています。

また「指定旅館のしおり」については、福岡市老人クラブ連合会のホームページに掲載していますのでご覧ください。

【令和 5 年度 指定旅館一覧】

県名・地区名		指定旅館名・住所		電話・FAX 番号
福岡県	朝倉市	原鶴温泉 ダブル美肌の湯	原鶴グランドスカイホテル 朝倉市杷木久喜宮 1820-1	TEL 0946-62-1951 FAX 0946-62-3063
	うきは市	筑後川温泉 川畔のお宿	桑之屋 うきは市浮羽町古川 1099-10	TEL 0943-77-2148 FAX 0943-77-2700
	朝倉市	日帰りとお泊りの宿	甘木観光ホテル甘木館 朝倉市甘木 2091	TEL 0946-22-3344
長崎県	平戸市	平戸たびら温泉 海と潮風のスパ	サムソンホテル 平戸市田平町野田免 210-6	TEL 0950-57-1110 FAX 0950-57-1139

【指定旅館の利用手続き】

申し込みの時、次のことを確認してください。

- ①福岡市老人クラブ連合会会員(単位老人クラブ名等)であることを伝える。
- ②予算や希望などを伝えて、指定旅館側の説明を受け、確認して申し込む。
- ③指定旅館の送迎バスについては、利用が可能か確認する。



第 12 回福岡市高齢者ソフトダーツ大会

2月4日(土)、福岡市民体育館にて、第12回福岡市高齢者ソフトダーツ大会を開催しました。本大会は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止等の観点から、令和2、3年度と中止となり、3年ぶりの開催となりました。大会は、市老連の橋会長のあいさつ、市福祉局長のあいさつ、市長からご祝辞をいただきました。



那須昭代さん(東区)が
527点で優勝!

■カウントアップ《主な成績》

敬称略

順位	区・校区	氏名	点数
優勝	東区 舞松原校区	那須 昭代	527点
準優勝	東区 和白東校区	森永 正登	515点
第3位	城南区 田島校区	永野 美恵子	508点

き、三宅競技部長から競技上の注意があり、中央区の上野司さんと山本満江さんの選手宣誓の後、競技が開始されました。大会は、各区から選ばれた選手135名により、カウントアップとアンダー・ザ・ハットの2種目が行われ、各ボードで熱戦が繰り広げられました。

第61回福岡市高齢者保健福祉大会 高齢者演芸発表会のご案内

観覧者募集

主催 福岡市、福岡市社会福祉協議会、福岡市老人クラブ連合会

開催日 令和5年8月30日(水) 午後1時～4時30分

会場 福岡市民会館大ホール



写真：昨年度の様子

応募方法

- ①募集人数 500名(応募者多数の場合は抽選)
- ②申込方法 「往復ハガキ」に住所、氏名、電話番号、参加人数を記入してお申し込みください。
- ③申込期限 令和5年8月10日(木)
- ④入場料 無料

【申し込み先】

福岡市老人クラブ連合会
「福岡市高齢者保健福祉大会事務局」宛
〒810-0062 福岡市中央区荒戸3-3-39
TEL：092-713-1340 / FAX：092-713-0157

第53回 福岡市高齢者美術展 作品募集

福岡市老人クラブ連合会では、高齢者の方々の文化生活と生きがいを高めるため、高齢者美術展を開催します。なお、全国健康福祉祭美術展への出品作品の選考の対象とします。
皆さんの数多くの出品をお待ちしています。

- 1. 日程**
- 作品搬入 令和5年10月10日(火)10時30分～11時30分
 - 展示期間 令和5年10月11日(水)～10月15日(日)
9時30分～17時30分(金・土は20時まで)
 - 表彰式等 令和5年10月15日(日)16時30分～17時30分
 - 作品搬出 令和5年10月15日(日)17時30分～18時

2. 会場 福岡市美術館(ギャラリーB、C、D)中央区大濠公園1-6

- 3. 部門別**
- 日本画の部 ■洋画の部 ■工芸の部
 - 書の部 ■写真の部

4. 作品展示 応募された作品は、原則として全部展示します。

5. 出品者資格 出品規格

- ・市内居住の60歳以上のアマチュアとします。
- ・応募作品は、出品者により創作されたもので、未発表のものとする。
- ・出品は個人とし、各部門につき1人1点とします。

- ①日本画 ②洋画
10号(53.0cm×33.3cm)以上
50号(116.7cm×116.7cm)以内
(洋画の部の版画は、10号未満も可)
額装をする(ガラスは不可)。
- ③工芸 立体作品は高さ60cm以内、平面(壁面を含む)作品は50号以内。
屏風は二曲とし、平面時のサイズは高さ149cm×横140cm以内とする。着物は高さ170cm×幅170cm以内とし、展示具とともに出品。
- ④書 額・枠・軸装いずれも可。表装仕上がり寸法は、1.5㎡以内とし、縦形式は一辺が242cm、横形式は一辺が182cm以内とする。ガラスは不可。重量は10kg以内とする。篆刻作品は印影のみとし、縦39cm×横30cm以内の額装とする(ガラスは不可)。刻字作品の大きさもこれに準じる。
- ⑤写真 四つ切(25.4cm×30.5cm)以上全倍(60.0cm×90.0cm)以内の単写真。額装の場合はガラスは不可。画像加工処理は不可。
全国健康福祉祭への選考の対象は、木製パネル仕立て、額装の場合はガラスは不可、長辺が50cm以上90cm以内の作品とします。

※展示中、管理可能なもの(すぐ壊れるものは不可)
※額装物は、展示用ひもを付けること。

6. 出品申込 「往復はがき」に『①氏名(ふりがな)・②生年月日・③住所・④電話番号・⑤老人クラブに所属する人は所属老人クラブ名・⑥出品部門名・⑦作品の題名(ふりがな)・⑧作品サイズ』を記入。

7. 申込先等 (問合せ先) 〒810-0062 福岡市中央区荒戸3丁目3番39号
市民福祉プラザ内
福岡市老人クラブ連合会事務局(TEL 092-713-1340)
(FAX 092-713-0157)

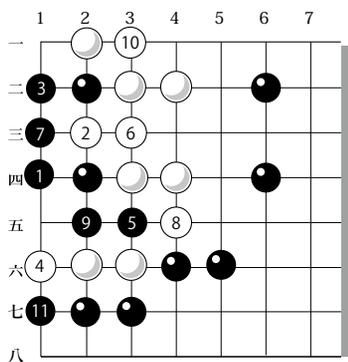
8. 申込期間 令和5年8月15日(火)から9月14日(木)まで

9. 審査 各部門とも、委嘱した専門家による審査を行い、賞を決定します。

10. 表彰 特別賞(市長賞他)、金賞・銀賞・銅賞、奨励賞、最高年齢者賞
なお、昨年度(令和4年度)「特別賞」を受賞した人が、同部門に出品する場合は「特別出品」の取扱いとします。

6ページの解答

詰碁解答



黒1のサガリが急所。白2には黒3、白4には5で白がどう打っても連絡を防げることはできません。

詰将棋解答



①1二歩、②2一王、③2二銀不成、④同馬、⑤1一飛まで、
解説
初手1二歩として銀をなり捨てて香筋を通して、1一飛とすると馬でとれず詰み上がりです。
初手1二飛は、2一王、3二銀不成、1二王、2二銀不成、1一王で詰みません。
【詰み上がり図】



赤い羽根 共同募金

お礼とお願い

令和4年度は、各区の老人クラブの会員の皆さまから、55万円の募金をいただきました。ご協力、誠にありがとうございました。
 いただいた募金は、次のように福岡市の地域福祉活動や福祉団体等の広報紙や車両購入費用などとして、届けさせていただきました。
 今年度も、引き続きご支援をお願いいたします。

いただいた募金の使いみち

一般（赤い羽根）募金 100,451千円

- ◆地域福祉の推進に **60,360千円**
校区社会福祉協議会が行う高齢者会食会や三世代交流事業等
- ◆社会福祉施設・団体に **28,679千円**
老人クラブ連合会等社会福祉団体が発行する広報紙や福祉施設の車両購入費
- ◆災害発生時のボランティア活動支援に **3,208千円**
- ◆募金運動の推進に **8,204千円**

歳末たすけあい募金 6,484千円

子育てサロンや障がい児・者グループ等の交流行事等

【お問い合わせ】

福岡県共同募金会福岡市支会（市民福祉プラザ4階）

TEL 092-720-5350

編集後記

新型コロナウイルス感染症が5類感染症となり、これまでの制約も緩和され、街も人出が多くなってきています。個々の老人クラブ活動もコロナ禍前に戻ってきていると思います。

10ページには「指定旅館の紹介」の記事を掲載しています。老人クラブ会員間の親睦や健康増進等の旅行にぜひご利用ください。

これから暑い夏がやってきます。熱中症にも気をつけて、お過ごしください。

広告協賛へのお礼

このたびは、福岡市老連広報紙「ふくふくクラブ福岡第112号」への広告掲載をいただきまことにありがとうございます。

本紙は、老人クラブの活動状況などの情報を発信することにより、高齢者の生きがい・健康・教養を高めるとともに、皆様の交流の輪が広がるよう願って発行しております。

今後とも末永くご厚誼、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

みんなの広場 文芸欄

短歌

俳句

空蝉の爪に残せし力かな
 東区 青葉校区 第三みどり会 前田 アサエ

一隅を照らす夜明けの春の月
 博多区 東住吉校区 第一永寿会 熊谷 栗子

マスクとる桜吹雪のただ中へ
 南区 東若久校区 若畠会 内山 亥

早駆ける胡瓜の馬を供へけり
 城南区 別府校区 別府第四鶴寿会 野口 久美子

飛花落花一番好きなきな卯焼
 早良区 志岐南校区 野方福寿会 的野 しづ子

西海の崎戸島から見渡すと
 五島列島西日呑み込む
 東区 香椎東校区 みなわ会 安村 眞

コロナ禍で初ひ孫に会えぬもどかしさ
 動画をみつめる曾祖父母
 中央区 高宮校区 清川3丁目5・6・7区幸せクラブ 大坪 由枝

長き墓前に涙笑いあり
 疎遠の間に間に白髪ちらほら
 城南区 堤地区 東油山老人クラブ 石井 和子

乗客の八名中六名は
 マスク外して電車は何処へ
 早良区 田隈校区 日高 三郎



広報紙「ふくふくクラブ福岡」へのご意見等をお寄せください。

送付先
 〒810-0062
 福岡市中央区荒戸3丁目3-39
 福岡市市民福祉プラザ内
 福岡市老人クラブ連合会事務局
 FAX 092-713-0157
 メール fukuoka.rc@hyu.bbq.jp

紙面づくりの参考にさせていただきます。

川柳

足腰が減らぬ重さに悲鳴上げ
 博多区 東吉塚校区 東吉塚なかよしの会 福田 一三三

高齢に浮世ばなれのスマホわざ
 中央区 福浜校区 第四福寿会 藤井 昭子

老いて知る地域と仲間の思いやり
 南区 玉川校区 玉川校区第12老人クラブ 諸熊 昌晴

やたら出る鼻水に知る花粉症
 早良区 大原校区 芙蓉会 松浦 郁江

一杯の浅蜷とりたし腰痛し
 西区 姪北校区 ほくほく会 吉田 ヨシエ

私たちは福岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

福岡歯科大学 医科歯科総合病院

●福岡市早良区田村2-15-1
 ●TEL. 092-801-0411

医科)内科 外科 心療内科
 耳鼻咽喉科 眼科 形成外科
 整形外科 小児科 皮膚科
 放射線診断科 麻酔科
 歯科)歯科 口腔外科 小児歯科
 矯正歯科

お口の健康から
 全身の健康まで

医療法人 光川会
福岡脳神経外科病院

脳神経外科に特化した専門医療機関として、
 最適・最良の治療を提供いたします。

24時間×365日 救急診療体制

南区日佐5丁目3番15号
TEL:092-558-0081

サービス付き高齢者向け住宅 **入居者募集中**
 特別養護老人ホーム (認可保育園併設)

地域複合福祉センター

社会福祉法人 福岡福祉サービス協会
 ふくおか福祉サービス協会
 〒819-0378 福岡市西区徳永北1-52 (JR 九大学研都市駅より徒歩3分)
 お問い合わせ
 ☎ 092-802-0701
 [電話受付時間]9:00~17:00(平日)
 いと楽し 福岡

ブログ等で「いと楽し」の運営の様子を発信しています。ぜひご覧ください。

社会福祉法人 福岡福祉サービス協会
 ふくおか福祉サービス協会

ささえ手 HOME **綾** **入居者募集中**

認知症対応型共同生活介護 グループホーム
 福岡市東区水谷1-30-22 (JR・西鉄 千早駅より徒歩10分)
 お問い合わせ
 ☎ 092-674-3330
 [電話受付時間]9:00~17:00(平日)

とじたま 甲状腺・糖尿病 クリニック
 院長 玉井 秀一 副院長 當時久保 正之

診療科目 内分泌内科・糖尿病内科・内科

診療時間 月 火 水 木 金 土 日
 9:00~12:30 ● ● ● ● ● ●
 13:30~17:00 ● ● ● ● ● ●

休診日 日曜・祝日 ▲9:00~12:00 ■9:00~13:00

福岡市南区大橋1-9-16 **092-554-1100**
 Lente FUKUOKA 2階 [ホームページ]http://www.tojitama-clinic.com

介護に関するお問い合わせは…
0120-605-879
 受付時間 9:00 ~ 17:00 (土・日・祝日は除く)

ウィズグループ
 WITH
 https://www.with-g.com/

おだやかな心、やわらかな心、心おちつく美しい聖地で
 お別れした方と語り合いませんか?

好評販売中!

当園のお墓は全て永代供養が可能です。永代供養を必要とされる方は、当園の永代過去帖にご記入いただければ可能になります。毎月1回御参りさせていただきます。詳しくは当園ご来園時にご説明致します。

公益財団法人 **二見ヶ浦公園聖地** **■天神から西へ約30分**
 〒819-1304 福岡県糸島市志摩桜井3810 **☎092-327-2408**
 http://www.futamigaura.jp 二見ヶ浦公園聖地 検索 **事務所定休日/毎週月曜 国葬・宗教は問いません。**
 ※祝祭日、お盆・お彼岸期間は除きます。お墓に関するご相談はお電話にお聞き下さい。