



中央区 老ク連だより

(中央区老人クラブ連合会)

広 報 第65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



福寿草 (撮影: 中央区老人クラブ連合会活動推進員)

力を合わせ

三大運動の推進を



中央区老人クラブ連合会
会長 柴田 宏



新年あけましておめでとございます。
会員の皆様におかれましては、お元気で穏やかに新年をお迎えのことと存じます。
コロナ禍で苦しかった3年間を乗り越え、おかげをもちまして、昨年は基本理念に沿って事業や活動

を展開できましたことに感謝申し上げます。
今日、地域共生社会の実現をめざす取り組みとともに、地域コミュニティ推進の重要性が増すなか、老人クラブの役割も非常に大きくなっています。
一方、社会状況にあわせ暮らしが変化するなか、会

員の減少やクラブの担い手不足などを理由にクラブの解散といった大きな課題も抱え、会長・役員負担軽減、魅力ある活動など、クラブ運営の工夫も必要とされています。
私たちクラブの目的は、仲間づくり、健康づくりと、地域社会への貢献です。

人生100年時代の今日、皆様や地域からの期待に応えるべく、力を合わせ「健康・友愛・奉仕」の三大運動を基本に、健康長寿と心豊かな社会、地域の発展のため、より魅力あるクラブづくりと、事業の推進に努めてまいります。引き続き、皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。
皆様におかれましては、健康に十分ご留意され、ともに元気に明るく、楽しく、笑顔あふれ、幸多き年となりますようにお願い、私の新年のあいさついたします。

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

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**

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フローラ薬院202

診療時間: 月～金 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/>

べっぴんうこ歯科・矯正クリニック
Beppu Yoko Dental Clinic

歯科・矯正歯科・小児歯科・歯科口腔外科・インプラント
(※自由診療27万5000円～)

診療時間 月 火 水 木 金 土 日・祝

9:00～13:00	●	●	●	●	●	●
14:30～18:30	●	●	●	●	●	★

<https://www.byb-dc.com/> ★14:00～17:00

福岡市中央区筥丘1丁目23-1

TEL: 092-791-6487 HPは→こちらから

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



一手一手が真剣勝負！

4 年ぶりの開催！ 参加者楽しむ

6月9日（金）ふくふくプラザ 501 研修室にて、中央区高齢者囲碁・将棋大会を開催しました。

今大会は、コロナ禍を乗り越え、4年ぶりの開催となりました。過去にくらべ参加選手は26名と少なく、チャンピオン戦と三・四段戦は交流戦としましたが、参加者全員が楽しめた大会となりました。来年は以前にも増して多くの方のご参加をお待ちしています。

大会結果（敬称略）

【囲碁の部】

チャンピオン戦

優勝 宮島徳三郎 平 尾

三段・四段戦

優勝 三原 文利 小 笹
準優勝 北田 寛 平 尾
第3位 石松 雅之 草ヶ江

初段・二段戦

優勝 木下 正和 福 浜
準優勝 北田 寛 平 尾
第3位 斉藤 哲生 南当仁

級位の部

優勝 雑崎 懋 当 仁
準優勝 川上 博 平 尾
第3位 成吉 幸雄 当 仁

【将棋の部】

有段の部

優勝 榊 留夫 笹 丘
準優勝 馬越 愛喜 笹 丘

級位の部

優勝 岩倉 仁之 春 吉
準優勝 工藤 卓彦 笹 丘

市老連大会においても、囲碁の初・二段戦に木下正和氏（福浜校区）、囲碁の級位戦に雑崎懋氏（当仁校区）が優勝しました。
おめでとうございます！

令和5年度中央区高齢者囲碁・将棋大会



【就任のあいさつ】

役員就任にあたって

女性部会副部会長

小野 満智子

令和5年度から区女性部会の副部会長、それに伴って区の運営委員に加わることになりました。

私は20年近く地域の活動を全くしていません。以前はいろいろな

とに参加し、どっぷり浸かっていましたが勤めていた公民館を辞めた時点で地域からも足を洗い、ひたすら自分の楽しみだけに邁進してました。が、そんな折少々強引に老人クラブ

への参加を勧められ、結果負けました。いえ素直にお引き受けしました。たぶん頭の片隅に、ずっと以前に草ヶ江草寿会の皆さんのパワーと秩序だった行動に目を見張り、あの洗練された自

立自尊の動きはどこから生まれるのだろうか、今までは冬眠から目覚めた時のようにあちこちでゴソゴソ動き出しているのを見受けます。

運営委員会ではなくさんの計画や決定を皆で話し合います。校区

くが中止になりましたが、今はまるで冬眠から目覚めた時のようにあちこちでゴソゴソ動き出しているのを見受けます。

のことさえ未だに理解が足りなく申し訳なく思っています。私もやっと遅ればせながらのスタートです。運営委員の方や事務局には失敗ばかりで迷惑をかけたばかりですが、高齢者のみんなが生きがいを持って元気で楽しく過ごせるよう、少しでもお手伝いできたら楽しいなと思っています。

ご指導のほどよろしくお願いいたします。

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

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

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 ● ● ● ● ● ●
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

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

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 19:30～ ● ● ● ● ● ●
休診日：日曜・祝日
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・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・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

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

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 ○ ○ ○ ○ ○ ○
休診日：日曜・祝日
中央区薬院2-5-20
☎092-761-3001



さくらの会 (当仁)

令和5年度 中央区高齢者演芸大会 さくらの会が練習を重ね 優勝を果たす

7月12日(水)、中央市民センターホールにて令和5年度中央区高齢者演芸大会を開催。

16団体138名の出演者は日頃の練習の成果を十分に発揮し、約300名のご来場者とともに会場を大いに盛り上げました。

優勝から第3位のクラブは8月30日(水)市民会館で開催の福岡市高齢者保健福祉大会に出場しました。



準優勝

アートフリー (太名)



エバーグリーンボーカルサークル (赤坂)



田鶴の会 (草ヶ江)



ひょっとこも
登場!!
大盛り上がり!



第3位

大濠相撲甚句会 (簀子)



デンファレ警固 (警固)

審査員特別賞



表彰式の様子・おめでとうございます!!

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

年に1度は健診を受けましょう!

博愛会病院
健診センター

〒810-0034 福岡市中央区笹丘1-28-25

健診のご予約 092-781-9496
(月~金 9:30~17:00)

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

ふるこがらす
古小鳥
耳鼻咽喉科医院

092-731-4606
福岡市中央区警固3丁目3-2

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
午後 15:00~18:00	○	○	○	○	○	○

休診日: 日曜 祝祭日

医療法人 麻澄会
とみた内科クリニック
Tomita Internal medicine clinic

皮膚科開設いたしました(月・水・金 午前中)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~13:00	受付	●	●	●	●	●	●
午後 15:00~18:00	受付	●	●	●	●	●	●

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
honda

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

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

六本松MI歯科
ROPONMATSU MI DENTAL OFFICE

歯科・口腔外科・小児歯科・矯正歯科

092-733-0212
福岡市中央区梅光園1丁目1-5

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

▲14:30~17:00

山の上
カナリア薬局

スマホから→
予約できます

福岡市中央区小笹4-4-5
092-753-8550



さずがの手さばき

9月26日（火）、市民福祉プラザ5階にて、健康料理教室を開催しました。中央区各校区から28名が参加されました。

まず、小澤早苗管理栄養士による「認知症予防の食事」についての講演がありました。

続いて料理の実践です。季節感あふれる「むかごご飯」ができあがり、おいしくいただきました。

塩分の取り過ぎに気を付け、栄養価のある食事を摂ることの大切さを学びました。

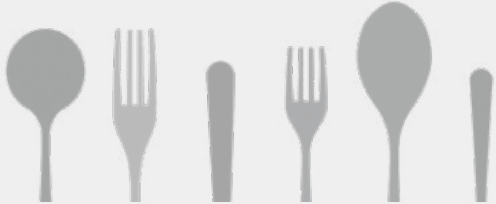
◆中央区健康料理教室 （女性部会）



認知症予防の食事について 28名が大切さ学ぶ



丹精込めてお料理



講師
今長谷 照子氏

9月12日（火）、市民福祉プラザ1階ふくふくホールにて、単位クラブ会長、女性部長など127名が参加のもと、中央区老人クラブ連合会リーダー研修会を開催しました。講師に人物歴史講座講師、元保護司であり、篠栗町立図書館元副館長である今長谷照子氏に「徳川家康『家康から学ぶリーダー像』」家康は危機を乗り越え天下人に「をテーマに講演していただきました。

七坂、八坂を乗り越え、世界でも類をみない264年の泰平の世の基礎を築いた徳川家康の実像を面白く語っていただき、時間を感ぜさせない講演でした。

また、何度もの危機や苦勞から学び、家臣団との信頼関係や人材登用、体制づくり、さらには家康の律儀さ、思慮、危機管理から、天下統一を成し遂げたリーダーの話は、研修会にふさわしい内容で有意義でした。



講演会の様子

◆中央区リーダー研修会

家康から学ぶ

リーダー像とは



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 親富孝通り長浜公園前

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 有リ

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

在宅療養支援診療所 福岡みなと 在宅医療クリニック



福岡市中央区黒門9-17
TEL/092-791-4860

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

外科・整形外科・胃腸外科・肛門外科

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

◆中央区女性リーダー研修会

82人相互の親睦を深め、 小石原川ダムを視察

全会員の約7割を占める女性会員相互の親睦を深めるとともに見聞を広めることを目的に各単位クラブ女性リーダー等を対象に研修会を実施しました。

10月16日(月)、今回は2021年に建設事業が完了した小石原川ダムを見学。江川ダム、寺内ダム

とともに水資源の有効活用と、流域の洪水被害低減、流水の正常な機能維持、水道用水の確保などダムがもつ各種役割について現地を視察、独立行政法人水資源機構の職員の方から説明を受けました。

また、農産物の生産地と農産物販売所を訪問しました。



1号車の皆さん



2号車の皆さん

令和5年度 福岡市高齢者美術展

力作集まる美術展 芸術の秋を飾る

10月11日(水)～10月15日(日)の5日間に市美術館ギャラリーBCDにて令和5年度福岡市高齢者美術展が開催されました。

福岡市内より、86点もの力作が集まり、中央区からは20点の作品が飾られました。



金賞

「百道浜の夕暮れ時」
(洋画) 平田 久雄 (赤坂)

銀賞



福岡市老人クラブ 連合会長賞

「牡丹」
(工芸) 高橋 幸子 (当仁)

「風林火山」
(書) 廣田 禎二 (福浜)

令和6年1月16日(火)～21日(日)開催の「中央区高齢者作品展」への多くの方のご出品と、ご観覧をお待ちしています。

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 内科・循環器科・水曜 AM9:00～PM0:30
心臓血管外科・土曜 AM9:00～PM2:30
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

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

遺言 相続 成年後見
金子眞理子事務所

行政書士 金子 眞理子
特定社会保険労務士

お気軽にご相談下さい。

TEL 092-736-3280

福岡市中央区舞鶴3-3-4 ライフピア舞鶴801

司法書士法人 **くろいわ事務所**

福岡事務所

代表社員・司法書士 黒岩 茂幸

中央区舞鶴三丁目1番22号Sビル302号

TEL 092-292-6577



南当仁

会員増強運動の 表彰を受けて

南当仁校区 第七功寿会
会長 北原 啓昭

「会員増強運動」表彰（受賞団体）
8月30日に福岡市民会館にて開催された第61回福岡市高齢者保健福祉大会において、ふくふくクラブ福岡「会員増強運動」指針「運動目標」を著しく達成した団体（会員が5名以上純増）として、中央区から当仁校区第九仁寿会（本徳輝義会長）と南当仁校区第七功寿会（北原啓昭会長）が表彰されました。
9名会員が純増した第七功寿会の取り組みを紹介します。

この度福岡市老連から会員増強の表彰を受け、増加の要因について書いてくださいとのことですが、現在この単位クラブも現状の会員維持確保に精一杯で苦労されていることと存じます。第七功寿会も同じですが、会員増強ができた要因を考えてみました。

新規会員の方はまず直接入会を勧めても難しいと感じます。友人に勧められて、活動に関心と興味があつて入会される方がほとんどです。これはいかに楽しい活動をしているかにかかっていると思います。功寿会は連合会で活動していますので、活動内容を分析してみました。

第一は、公民館が公園の中に新設され、校区の老人が集まりやすくなりました。また老人いこいの家も併設となり、老人クラブの活動に関心を持つていただきました。第二はコロナ禍でも細々と活動を継続して来たことです。人気のバスハイクでは福祉バスが使えず、貸切バスを利用して実施しました。グラウンド・ゴルフ大会や、ダーツ大会も実施しました。

第三は、新規総務部長さんが従来の活動に加えて新しい企画を実施したことです。恒例の健康教室は中央区地域保健福祉課に依頼して実施しました。あわせて、新たに日本調剤（株）に依頼して体組成測定、「春の健康フェア」を実施、案内状を作成して公民館だよりにも掲載していただきました。参加者の中に未加入の方も参加され、当日入会していただきました。内容は体組成、血管年齢、骨量、肌年齢の測定、管理栄養士によるミニ健康講座、測定数値の見方です。これらを実施するために日本調剤（株）から薬剤師、管理栄養士5名に来ていただき、参加者の皆様にも好評でした。

第四は、私どもの会員の中に手芸教室の先生がおられ、生徒さんが40数名おられます。教室で功寿会の活動、特にバスハイクが話題になり関心を持たれ、生徒さんに入会していただきました。会員増強は、いかに楽しい活動を実施するか、会員の皆さんが仲間を勧誘して下さるにかかっていると思います。以上のように、環境の変化と会員の皆様のご協力のお陰と思います。



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

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三丁目8番22号
TEL:092-751-4161 FAX:092-752-2339

杭打工事・土工工事

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・土工工事のことなら

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

KCD 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

建築・土工工事の
トータルエンジニア

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



福浜福寿会老人クラブの「社会奉仕の日」は、今日まで小学校周りの除草清掃、公民館の除草清掃、福浜団地のバス通り沿いの美化活動を何年も実施してきました。今年

度には博多湾を見渡せる人工海岸でのゴミ拾いを実施しました。都市高速下の松林に海岸の道路があります。海風を受け船の航路も見られて、安らぎを感じさせてくれ、散歩やウォーキングのコースになっています。

福寿会老人クラブの「歩こう会」のウォーキングコースのひとつが福浜海岸です。土・日曜日明けにゴミが多いことから、美化活動の取り組みとして、残暑厳しい中、福寿会メンバー皆さんがゴミ拾い清掃を行いました。業者が清掃した後でしたが、

福浜

社会奉仕の取り組み

福浜校区連合会 福寿会 会長
中央区伝承社会奉仕部会 部長
森 カズ子

校区・地区 単位クラブ 活動 紹介



それでも雑草や木々の中のゴミの拾い忘れ等を見つければ、何袋かのゴミ袋になりました。

暑い日で大変な時間でしたが、これからも「社会奉仕の日」には旗を掲げて会員さんともに活動が続けていきます。

今後、社会奉仕の旗に共感し、つながり、一人でも多くの参加者が増える取り組みをしていきたいと思います。

私たちが

「社会奉仕の日」に掲げるのぼり旗とは？

「社会奉仕の日」9月20日前後を実施日として、全国一斉に美化活動、資源ゴミのリサイクル等の活動を実施していく際ののぼり旗です。「環境にやさしい活動」「きれいな地球を子どもたちへ」のスローガンを掲げて、社会全体、および地域においても、老人クラブの積極的なボランティア活動であることを、幅広く推進し、取り組むものです。

単位クラブ 会長になって

舞鶴校区 第六松寿会
会長 小谷 記代子

舞鶴

令和5年4月から舞鶴第六松寿会の会長の役を拝命いたしました小谷記代子と申します。

松寿会に入ってから新型コロナウイルス禍で活動が全て中止となりましたが、行動制限が緩和された際に会長となりました。

松寿会も若い人が必要だと言われましたが、私も67歳、活動を何もしたことがなく、右も左も分かりませんが、会員の皆様の助けで活動ができております。

105歳の会員さんがお花見・総会に参加され、96歳の会員さんが松寿会イベントや公民館の講座などに参加して楽しまれている姿をみて、少しでも力になりたいと思っています。



おります。

先日久しぶりにサロン舞鶴で朝倉へバスハイイクに行ってきました。参加者のほとんどが松寿会の会員なので私も参加しました。「カエル寺（如意輪寺）」で沢山の力エルに出会えました。道の駅では、皆さん楽しんで買いました。

松寿会でも、10月20日（金）に糸島の方へ何年かぶりにバスハイイクで出かけるようになりました。健康でよく食べ、よくしゃべり、よく笑う、そしてよく寝る。この生活が続くように、少しでもこの松寿会が皆さんの助けになるよう願っております。

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
FAX 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

天然酵母石釜パンの店

シモン Simon

福岡市中央区港 2-15-5
TEL 092-741-6175

業務用高級鮮魚・活魚活海老

よし 鮮魚のいと嘉

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

High Security by FUKUOKA
福岡警備保障株式会社
福岡警備

中央区港3丁目4番25号 九州産業ビル4F
TEL 092-771-3083

豊光産業株式会社

福岡市中央区高砂1丁目11-10
電話 (092) 522-7735
FAX (092) 522-7896
URL : http://houkousangyo.s1008.xrea.com/
E-mail : houkou@buz.bbiq.jp

産業資材の総合商社 <http://www.nissin-rope.jp>

日伸産業株式会社

合繊ロープ・ワイヤロープ・塗料・船具・漁具
ネット・シート・レジャー用品

福岡市中央区港3丁目1番58号
TEL 092-721-4611

プロ用機材で撮影・編集致します。
思い出に残しませんか？

株式会社 ケイ・エンタープライズ

福岡市中央区伊崎10-55
TEL(092)725-2888

校区・地区の
文化・歴史紹介

平尾

平尾の 野村望東尼山荘について

平尾校区老人クラブ連合会
会長 相 正和



平尾山荘

望東尼は、福岡藩士の娘で、夫が隠居したのち、2人は平尾山荘（中央区平尾）で、お互いが好きだった和歌を楽しむ生活をしておりました。夫の死後は出家して望東尼と称しました。京都へ旅をして時勢の変化を見聞したことにより、尊王攘夷運動に関わるようになりました。国を憂う若き志士たちを、山荘に匿い、母のごとく慕われました。

望東尼の従兄弟が、京都にいて、一番新しい情報を手紙で知らせてくれたので、志士たちは、京都そして、日本の状況を望東尼から教えてもらっていたのでした。しかし、福岡藩は志士たちをことごとく処刑し（乙丑の獄）、望東尼も玄界灘の姫島に流されました。やがて、長州から逃げてき



た高杉晋作を十日ほどかくまったこともあり、親交があったことから、高杉の指示を受けた者たちにより救出されました。高杉は、まもなく病に倒れ、望東尼はつきつきりで看病しておりました。が、明治維新を見ることなく亡くなり、望東尼も半年後に、夢でもあった日本の大きな夜明けを前にしてあとを追うかのように、防府市の三田尻で亡くなりました。2人の合作の歌も、防府に残されています。

平尾校区では、この野村望東尼の偉業を後世に語り継ぐため、毎年、11月6日に山荘にて、平尾望東尼祭を開催しており



ます。令和5年で157回になります。我々、平尾校区老人クラブ連合会も1月の防火訓練も含めて、参加するようにしております。

皆様、平尾に来られる機会がございましたら、ぜひ一度山荘に立ち寄って、望東尼に会ってやってください。

随 想

団塊の世代が喜寿を迎えるにあたって

当仁 第七仁寿会
会長 後藤 一好

喜寿は77歳のことを指し、その長寿を祝う風習を表します。室町時代末期に日本で生まれたといわれる習わしです。

その時代は絶え間ない争いや、乳幼児の疫病が蔓延した時代で、平均寿命が15歳、その後生きているとすれば35歳位までの寿命であったそうです。

その時代は喜寿まで長生きしたいという願望が大きき目標にあったようです。

さて、今年の当仁小学校1年生の入学者数は約100名。一方、昭和22年生まれの団塊の世代の入学者数は約600名あまり。そのためいろいろな試験を経験させてもらいました。

1クラス55名前後が教室に詰め込まれ、それでも教室が不足し、授業を午前の部と午後の部に分けた二部授業が

始まります。朝から午前の授業が終わり次第、早々に給食を食べ始めますが、登校した午後の部の生徒たちが廊下の窓からまだかまだかと待っていました。午前の生徒と入れ替わり、まず給食を午後の生徒がとって昼からの授業開始。

これではなにを食べたかわかりません。そのような2年間を過ごし、やっと当仁小学校が、当仁小学校と南当仁小学校に分割され、今の城南区塩屋に移転が完了しました。

その後、受験、就職と多くの試験を乗り越え、やっと退職したらいつのまにか76歳。

室町時代と令和の時代、どちらで過ごしたほうが幸せで良かったのでしょうか。まずは、喜寿を来年迎えらることに感謝したいです。

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

浄土宗 成道寺

住職 佐藤 隆昭

中央区唐人町1丁目8番53号
電話 (092) 751-3377

浄土真宗 真宗大谷派(東本願寺)

寶林山 萬福寺

〒810-0053 福岡市中央区鳥飼3丁目5-31
TEL (092) 741-9048 FAX (092) 741-9205

急な雨漏りも迅速に解決!!

屋根工事・家屋塗装

株式会社 奥工務店

福岡市中央区舞鶴3-3-2
泰陽社第二ビル1F

☎ 0120-091-109

お住まいのことは
何でもご相談ください!

株式会社 内藤工務店

福岡市中央区港2丁目5番8号

☎ 092 (751) 1631



福一双物店

中央区唐人町1-6-11 (店よこ駐車可)
☎ 092 (741) 4324

料理包丁の研ぎします

株式会社 林商会



株式会社 衛星都市計画

設備設計 一級建築士事務所

中央区草香江1丁目4-7-1
TEL 092 (711) 7670

優良工事店ネットワーク

株式会社ゆうネット (申込番号6937)

リフォームの参考書を無料進呈中

〒810-0001 福岡市中央区天神4-1-17-2F
☎ 0120-146-064
(9時から17時/土日祝も受付)

私のアメリカ旅行

警固

第三百寿会

藤田 佳久

今からおおよそ20数年前、企業を無事卒業して自由の身となりました。

それまでは海外旅行を夢見てきましたが、ついに実現可能となり、まずは手始めに2001年初夏に初めてのアメリカ旅行を夫婦で楽しみました。

も大惨事に巻き込まれていたかもしれない、本当に驚きました。ニューヨークの写真には貿易センタービルが確認できますが、事故のことは今でも印象深く心に残っています。

写真が趣味の私にとって被写体には不足がなく、エンパイアステートビルの屋上から、ハドソン川を望む美しいニューヨークの夜景を楽しみながら撮影しました。

カナダからアメリカ入りをする時に、ナイアガラの滝を撮りました。ナイアガラの滝の間近から見ると、その爆音と水量に圧倒されました。写真だけではなかなか理解できない体験でした。自由の女神や合衆国議会議事堂、ホワイトハウスなども撮影しました。

ニューヨークで一番立ち寄りたい場所は、なんといってもセント

ラルパークとメトロポリタン美術館でした。外観は撮りましたが、美術館の中は撮れません。もっぱら鑑賞するのみでしたが、残念ながら時間の関係で満足できるほどではありませんでした。

旅は時間との勝負で、その時より後で回顧する時の方が楽しいようです。



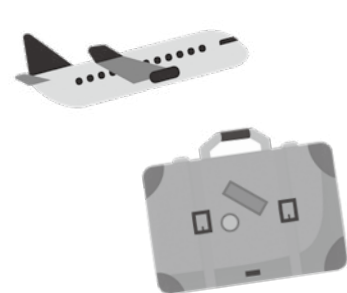
ホワイトハウス



貿易センタービル



メトロポリタン美術館



ニューヨークの夜景



アメリカ合衆国議会議事堂



ナイアガラの滝

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14回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳
作品募集中

募集期間：令和5年12月31日まで

【お題】
虫

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)



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



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

プラスチック製品製造、販売

有限会社 佐野商会

本社 中央区地行1丁目11番36号

TEL:092-741-8192

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

春
潮

文芸欄

川柳

割引のおせち料理に悩む暮れ
数字見て世の動き知る金高騰

舞鶴校区 第一松寿会 藤 喜代子

寝たきりの叔父がのたまう「休養だ」
あたりまえ？席ゆずられても礼もなし
あゝ悲し置いたら忘れ三度目だ
知人かと声かけたらば知らん人

福浜校区 第四福寿会 藤井 昭子

手をふられ好意の方にご挨拶
久しぶり元気でいてねささやか
れ
ひとりさま忪きながら家事はげむ

春吉校区 第五老壮会 増本 保子

円安で一喜一憂する輩
岸田丸世界の海でカジ取れず
朝風呂で歌ってみたいブギウギと

当仁校区 仁寿会 雨あがり亭 鱧音

俳句

廃校や学びし昭和桐の花
父母の墓疎遠をわびて菊活ける

笹丘校区 友泉会 榊 貞子

喉怖し白玉入りの雑煮かな
松茸に監視カメラある売り場

舞鶴校区 第一松寿会 藤 喜代子

初釜や着物とりどり足袋白し
山桜手の平でうけちらす母
墓きよめ背でなる氷夏の空
たくはいの荷物と共に秋の風

春吉校区 第八老壮会 平尾 静子

石路の花手折れば香る手にこぼる
ねこじやらし黄金にゆれて虎となる
ふだん着の笑顔ほころぶ春の人

当仁校区 第二仁寿会 荒牧 桃子

短歌

支持率の低迷続く政権に

追いつちかける内紛の数

V取りに用意シウトウ、カワセかな、

ギター、コンちゃん、アキラ頑張れ

当仁校区 仁寿会 雨あがり亭 鱧音

コロコロの介護用品友として

歩数計楽し散歩道行く

蟬時雨あびし幸せ祈りつつ

朝の日課の緑舗道すずし

笹丘校区 友泉会 榊 貞子

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

短歌

俳句

川柳

『中央区老ク連だより』
文芸作品募集

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

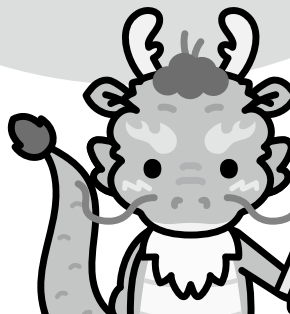
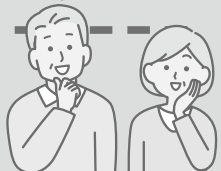
編集だより

会員の皆様、明けましておめでとうございます。新たな年が始まり、中央区老ク連だより第65号を皆様にお届けいたします。
昨年は皆様の温かな笑顔とご協力に支えられました。また、コロナ禍があげ活動が再開できたことを嬉しく思います。今年も様々な活動やイベント、友情を大切に、新しい仲間を迎え、心温まるひとときを過ごしましょう。
どうぞ、今年もご支援とご協力をお願いいたします。素晴らしい一年にしましょう！
(広報部)

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。



フレイルとは？

加齢にともない、気力や体力など心身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。健康と要介護状態の間のような状態（右図参照）で放置すると、健康や生活のための機能を損なう恐れがあります。



☑ あなたの状態をチェックしてみましょう！

- ☐ 半年間で体重が2～3kg 減少した
- ☐ からだを動かすことが減った
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ ペットボトルのふたを開けにくくなった
- ☐ 横断歩道を青信号のうちに渡りきるのが難しくなった

該当する項目に
✓（チェック）を
入れてみましょう



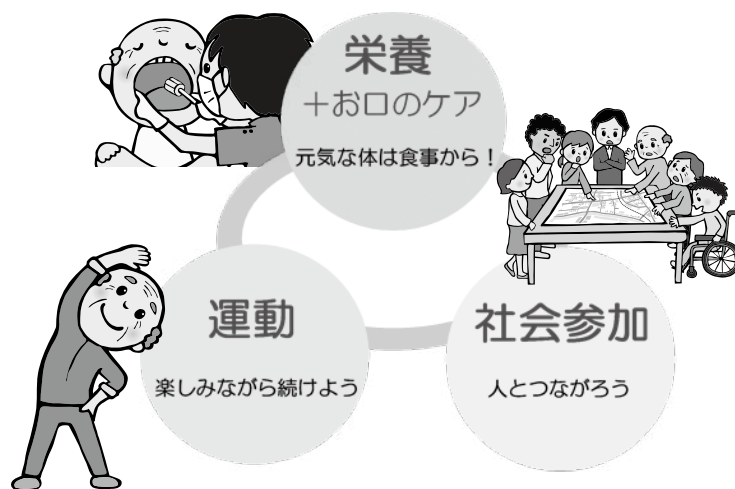
あなたは大丈夫？ 今のうちにフレイルチェック

- ☑ が0個
健康です。この状態を維持しましょう。
- ☑ が1～2個
フレイル予備軍かもしれません。フレイルになる前の段階なので注意が必要です。
- ☑ が3つ以上
フレイルかもしれません。健康な状態に戻る対策を始めましょう。

フレイル予防の3本柱

歳を重ねると心身の活力が低下するのは仕方がないことなのでしょうか？いいえ、そうではありません。対策次第では、何歳からでも心身の機能や生活に必要な機能を維持・向上させることが可能です。

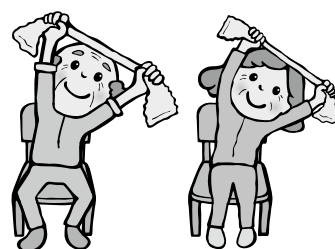
そのため、早めにフレイルの状態に気づき、対策をとることが大切です。フレイル予防の基本は、「栄養」「運動」「社会参加」の3本柱と、生活習慣病などの持病を適切に管理することです。



フレイル予防教室「アクティブシニアのための運動教室」(無料)

フレイルやその予防方法を学ぶ教室です。皆様のご参加をお待ちしております。

- ・対象者：中央区にお住いの65歳以上の方（介護保険サービス利用者を除く。）
- ・実施場所：中央区保健福祉センターなど
- ・実施回数：全5回
- ・申し込み時期：市政だよりにてお知らせします。
- ・問い合わせ先：中央区保健福祉センター地域保健福祉課 TEL：718-1111 FAX：734-1690



中央区老ク連だより 第65号

令和6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



秋晴れのもと
123 名が全カプレー



第 28 回高齢者グラウンド・ゴルフ大会

10月5日(木)、平和台陸上競技場で第28回中央区高齢者グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。この日の天気は、秋晴れ。総勢123名の参加者が大会に臨みました。特に注目されたのは、90歳以上の参加者が3名もいたこと。優勝者は曾我部忠利さん(赤坂)、最高齢者賞は赤坂校区の高屋ミネ子さん(91)でした。

今大会では、いつもとは異なる長い芝生のコースが設定されており、多くの参加者がその特性に四苦八苦。しかしその中で、参加者たちの明るい笑顔や励まし合いの姿が印象的でした。特に、その場の温かい雰囲気は、観客たちにも感動を与えました。



【大会結果】

敬称略

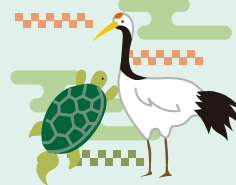
順位	氏名	校区
優勝	曾我部 忠利	赤坂
準優勝	江浜 哲夫	警固
第3位	眞田 勝也	笹丘

【高齢者賞】

90歳以上の皆さんには、記念品を贈呈しました。

南当仁校区 石田 妙子さん

平尾校区 大塚 ユキ子さん



これから
健康長寿で
いきいきと！

最高齢者賞

高屋ミネ子さん(赤坂)



私のエネルギーの源は、グラウンド・ゴルフとカラオケです。昔、糸島に住んでいた頃からずっとカラオケサークルに入っていて、中央区に引っ越してから趣味として継続しています。ちなみに、今年の7月にカラオケサークルに入りました。

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

“家族が集まるくつろぎの時間”
新たなアイデアで感動を生む空間を

■住宅リフォーム工事
■各種店舗設計・施工
飲食店・美容室・物販店等

株式会社 nero

〒810-0074
福岡市中央区大手門 2-9-23 納富ビル 1F
TEL 092-985-9072
MAIL info@designnero.com

Order

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)

TEL092-531-1002



薬院河島脳神経外科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	／
15:00~19:00	●	／	／	／	／	／	／

TEL.092-791-9351 中央区薬院1-2-2-101

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	○	○	○	○	○	○

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。

KOWA

株式会社 弘和

福岡本社 ■中央区鳥飼 2-6-21

空き家対策 これからの生活資金は？ お持ちの不動産管理・活用 どうしたらいいかわからない...を解決

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

TEL 092-707-3828
http://ashitoshinzo.com