



# 博多連だより

報 告  
第69号

発行 福岡市博多区老人クラブ連合会 福岡市博多区博多駅前 2-8-1 ☎092-419-1085  
編集・印刷 株式会社ニチコミ 福岡市博多区博多駅前3-9-1 大賀博多駅前ビル2階 ☎092-292-6538



最優秀賞 那珂良し会 (那珂) 「人生いろいろ」



第48回博多区高齢者演芸大会

## 仲間との絆で 輝く元気な姿

7月26日(水)、博多市民センターにて、第48回博多区高齢者演芸大会を開催しました。

計18団体138名が出演し、民舞や日舞、フラダンス、合唱や踊りなどとても表現豊かで、さまざまな演目が披露されました。日頃から仲間とともに、コミュニケーションを取りながら練習に励む姿は健康づくりにもつながります。次回の演芸大会に向けて練習に励み、元気な姿で皆さんを魅了していきましょう。



優秀賞

民舞くらぶ(東住吉) 「まつり」



優秀賞

モダン・ハワイアン・フラ板付サークル(板付) 「オハイアリアルイカルヘア」



演技賞

南山会(東月隈) 「岸壁の母」



優秀賞

手話ダンスYOU&I北野板付教室(板付) 「いのちの歌」



熱演賞

板付校区歌声クラブ(板付) 「エーデルワイス」他



チームワーク賞

板付北瑞穂会(板付北) 「男追い山笠」



特別賞

楽健那珂(那珂) 「カナリアンパン・ダンス」

私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

**九州総合防災株式会社**

消防用設備点検 耐圧性能試験  
防火対象物点検 防火設備点検

防災工事一式

福岡市博多区諸岡3丁目2番7号  
TEL/FAX 092-575-3041

日本医療機能評価機構認定病院/救急指定病院  
医療法人 友愛会 **友田病院**

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

医療と介護のフルネットワークに取り組んでいます  
博多区諸岡4丁目28-24 TEL 092-591-8088

医療法人 悦可会  
**杉野眼科**  
杉野拓平/一宮雅子/貴福香織

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

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

救急指定  
**原三信病院**  
日本医療機能評価機構認定病院

診療時間 平日 9:00~17:00  
※但し急患の患者様は24時間診療いたします。

博多区大博町1番8号 TEL 092-291-3434  
https://www.harasanshin.or.jp

24時間救急病院  
365日開放型病院  
救急対応 病院機能評価機構認定

社会医療法人社団 翠誠会  
**木村病院**

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

■内科 ■糖尿病内科  
**やまじ内科クリニック**

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

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

医療法人平和会福岡 **鳥谷歯科医院**

入れ歯でお困りの方はお電話を  
☎092-432-1008

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

博多区博多駅前中央街5-14 福さ屋ビル6F

利用者募集中!!  
職員募集中

地域に根差した新しい我が家で、  
いつまでも笑顔でいてほしい...

特別養護老人ホーム  
**ケアイン博多・ショートステイ**

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

# 人生100年時代 楽しみながら自分らしく生きる



博多区長

高木 三郎

新年、あけましておめでとございます。

博多区老人クラブ連合会「博高連」会員の皆様には、健やかに新春をお迎えのこと、心よりお慶び申し上げます。また、平素から会員相互の親睦と交流を深められ、健康づくりや教養の向上、社会奉仕など、地域を豊かにする活動に積極的に取り組んでおられますことに深く感謝申し上げます。

昨年、あけましておめでとございます。博多区老人クラブ連合会「博高連」会員の皆様には、健やかに新春をお迎えのこと、心よりお慶び申し上げます。また、平素から会員相互の親睦と交流を深められ、健康づくりや教養の向上、社会奉仕など、地域を豊かにする活動に積極的に取り組んでおられますことに深く感謝申し上げます。

実、安全・安心なまちづくりなどに積極的に取り組む「元気なまち」として国内外から高く評価されています。また、認知症の人やその家族が自由に交流できる拠点施設「認知症フレンドリーセンター」のオープンや、「福岡100フェスティバル」を開催し、人生100年時代を自分らしく楽しみ、何歳からでもチャレンジできるまちを目指した取り組みを進めています。

また、認知症の人やその家族が自由に交流できる拠点施設「認知症フレンドリーセンター」のオープンや、「福岡100フェスティバル」を開催し、人生100年時代を自分らしく楽しみ、何歳からでもチャレンジできるまちを目指した取り組みを進めています。

私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 相生会  
**ピーエスクリニック**  
内科・リウマチ科・糖尿病内科  
人工透析内科・人工透析外科  
月～金 9:00～18:00  
土曜日 9:00～13:00  
昼 休 13:00～14:00  
店屋町6-18 ランダムスクエアビル8F  
**☎092-283-7777**

**博多駅東クリニック**  
内科・胃腸内科・各種健康診断・特定健診  
診療時間 月～金 9:00～17:30  
(昼休み 13:00～14:00)  
休 診 日 土 曜・日 曜・祝 日  
博多区博多駅東1-13-9 いちご博多駅東ビル2F  
**TEL 092-473-9177**

●整形外科 ●消化器内科 ●内科  
●麻酔科(小野恵子) ●リウマチ科  
**医療法人 小野病院**  
診療時間 平日/AM9:00～PM6:00 **美野島3丁目**  
木・土/AM9:00～PM1:00  
〒812-0017  
福岡市博多区美野島3丁目5番21号(3丁目バス停前)  
**福岡 ☎(092) 431-1788(代)**

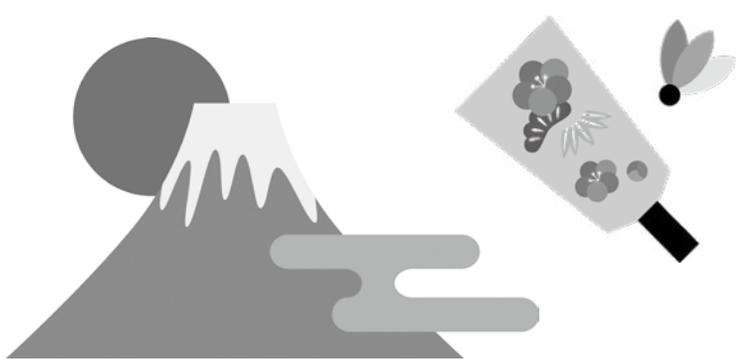
医療法人  
**つつい皮ふ科  
形成外科クリニック**  
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝  
10:00～14:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ×  
15:00～18:00 ○ ○ × ○ ○ × ×  
博多区住吉4丁目8-24 住吉メディカルビル3階  
**TEL.092-409-4649**  
<http://tsutsuicl.com/>

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

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

**elreve**  
ビリース  
放課後等デイサービス ビリーブ  
福岡市博多区諸岡6丁目1-36-6  
**TEL:092-558-2430**

インプラント治療の最前線  
**デンタル チーム ジャパン 福岡**  
DENTAL TEAM JAPAN  
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝  
9:00～13:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
14:30～19:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ 18:00～18:00  
※日曜・祝日の診療日は事前にお問い合わせください。  
**TEL 092-483-4618**  
博多区博多駅前3丁目30-15  
ライオンズマンション博多第15大京ビル2F



# 伸ばそう！健康寿命 増やそう！仲間



博多区老人クラブ連合会  
会長 木原 正道

新年あけましておめで  
とございます。

博高連会員の皆様には、お健やかな新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

コロナが昨年5月に5類感染症へ移行し、福岡の街に従来の賑わいが戻ってきました。博高連におきましては、博高連は、すべての事業を計画どおりに遂行できました。グラウンド・ゴルフ大会やペタンク大会、ソフトダーツ大会に多くの会員が参加し競技を楽しみながら交流を深め、演芸大会、カラオケ大会では、芸どころ博多の名に相応しい華やかな舞台が繰り広げられました。特に、

カラオケ大会では精華女子高等学校の生徒さんが

実習授業として大会の手伝いをしてくれたことにより、高齢者と若い人の異世代交流・相互理解の場となり、大会が盛り上がり、かつ大変有意義なものとなりました。学校及び生徒さん方に改めて厚く御礼申し上げます。

さて、昨年、敬老の日の厚生労働省の発表によると、80歳以上の割合が初めて人口の10%を超えました。長寿大国として実に喜ばしいことではありますが、手放しにはいかない事情もあります。平均寿命は伸びていますが、健康寿命（健康に生活できる

期間）との差が大きく、2023年の平均寿命は男性81・05歳、女性87・09歳ですが、健康寿命は平均74・1歳であり、7歳から13歳くらいの差があります。つまり7〜13年間も入院や介護が必要な期間があるということになります。

健康寿命を伸ばすには、定期的な運動により筋肉や関節、骨の運動機能を維持し、会話や読書などで脳を活性化させ認知症を予防するなど、挙げられます。これらは、老人クラブ活動そのものです。グラウンド・ゴルフやペタンク、ソフトダーツで身体を動かし、カラオケや演芸、茶話会などで触れ合い、交流することで、自ずと運動機能の維持や脳の活性化を図っています。また、社会奉仕活動等により地域づくりに取り組めば生きがいややりがいが生まれます。

健康寿命を伸ばすには、定期的な運動により筋肉や関節、骨の運動機能を維持し、会話や読書などで脳を活性化させ認知症を予防するなど、挙げられます。これらは、老人クラブ活動そのものです。グラウンド・ゴルフやペタンク、ソフトダーツで身体を動かし、カラオケや演芸、茶話会などで触れ合い、交流することで、自ずと運動機能の維持や脳の活性化を図っています。また、社会奉仕活動等により地域づくりに取り組めば生きがいややりがいが生まれます。

長寿は素晴らしいことですが、健康で自分らしく生活でき、共に支え合う仲間がいればさらに素晴らしいものとなります。自らの健康を育み、共に支え合う仲間を増やしましょう。

最後になりましたが、本年が会員の皆様及びご家族様にとりまして、幸多き年となりますことを祈念申し上げます。新年のごあいさつといたします。



私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

**とも整形外科スポーツクリニック**  
診療科目：整形外科・リハビリテーション科

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

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

出前『健康講座』などご相談ください。

**千鳥橋病院**  
福岡市博多区千代5丁目18番1号 **救急告示病院**

☎641-2761

外来総合クリニック

**千代診療所**  
千鳥橋病院向け

☎651-0726

**やまかわ眼科クリニック**  
眼科専門医 山川慶太

便利な博多駅内

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

18:00まで  
アミュエスト(旧博多デイトス)地下1階  
☎092-436-2239

**あかり薬局**

千代店 博多区千代4-1-33  
TEL:092-8181 FAX:643-8182

九大前店 東区馬出2-1-10-1  
TEL:092-643-6811 FAX:643-6812

九大東 東区馬出2-1-11  
TEL:092-292-7801 FAX:292-7802

http://www.akari-ph.com

地域から健康づくりのお手伝い

株式会社 **福岡保健企画**

ちどり薬局 博多区千代5-18-7  
☎651-8086

ひよこ薬局 博多区千代5-11-20-105  
☎641-5100

**K+**  
**木梨整形外科医院**

博多区下川端町9-18  
☎092-291-6828

すべての病院・医院の  
処方せんを受け付けます

**やすらぎ薬局**

博多区西春町1-1-30  
☎513-6277  
FAX:513-6278

令和5年度第18回博多区高齢者カラオケ大会

歌声披露！日頃の練習の成果を發揮

10月6日(金)、博多市民センターホールにて、博多区保健福祉センター共催の第18回博多区高齢者カラオケ大会を開催しました。

当日の参加者は25名、精華女子高等学校の生徒の皆さんも参加され、会場の端々では会員と生徒による多世代交流

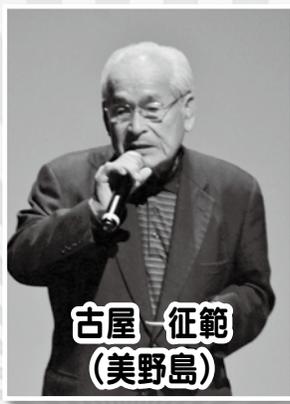
博多区高齢者演芸大会入賞者の演技が披露され、眼で耳で、あますところなく楽しんで大会となりました。



魚住 邦夫 (吉塚)



安藤 匠 (長生園)



古屋 征範 (美野島)

大会結果 (敬称略)

賞	校区・地区	氏名
最優秀歌唱賞	吉塚	魚住 邦夫
優秀歌唱賞	長生園	安藤 匠
	美野島	古屋 征範
	三筑	須志原 守
奨励賞	三筑	松岡 茂
	板付	森田 義行
	美野島	柴崎 榮子



須志原 守 (三筑)



松岡 茂 (三筑)

《最高齢者賞》



83歳

横田 祐子さん (春住校区)



91歳

松尾 昭さん (東光校区)



森田 義行 (板付)



柴崎 榮子 (美野島)

私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科・胃腸内科・呼吸器内科  
医療法人 **永野病院**

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

福岡市博多区浦田1丁目31番1号  
☎092-504-0611

**原皮フ科クリニック**

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

博多区下呉服町2番13号 双和ビル3F ☎281-2115

医療法人 えいこう **眼科 開星堂**  
諸岡診療所

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

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

医療法人 **増田耳鼻咽喉科医院**

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

※受付は17:45まで 休診日/日曜・祝日  
福岡市博多区東比恵 4-4-10 (比恵バス停前)  
☎092-411-0845

■歯科 ■口腔外科 ■小児歯科  
**井上歯科医院**

TEL:092-581-1687

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

博多区寿町2-4-22 【JR南福岡駅前】

**双和薬局**  
SOWA PHARMACY

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

GOOD TIME 創生 社会福祉法人 創生会  
指定特定施設入居者生活介護  
**グッドタイムホーム5・山王公園**

※見学・問合せ受付中  
www.sousei.net  
☎092-436-9900  
〒812-0015 福岡市博多区山王 1-11-26

高齢者グループホーム・小規模多機能ホーム  
**ふあみりー那珂**

利用者・入居者 見学随時受付  
＝スタッフ募集中＝

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

博多区那珂 3-14-6 ☎483-2335

矢野 大和 (やの たいわ)

大分県南海部郡宇目町(現:佐伯市宇目)の鷹鳥屋神社の社家に生まれ、1980年(昭和55年)、宇目町役場に就職。あわせて生家の鷹鳥屋神社の宮司を務める。ここ10年間では、全国各地で毎年400回を超える口演を行っています。まだまだ現役、「笑って元気!」いまでも月30回以上の講演を目指して活動中。

8月3日(木)、博多区市民センターにて地域リーダー研修会を開催しました。研修会には143名が参加し、会場では矢野大和先生による「口演」が行われました。矢野先生は自身の講演を「口演」とし、高校時代に始めた落語を土台に「人権」

「博高連」地域リーダー研修会 笑いを交えた「口演」

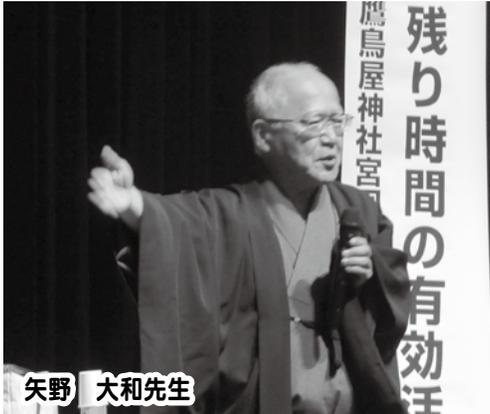


「高齢者」「コミュニケーション」「日本人の底力」を軸として、笑いを交えた口演をテーマに活動されています。



研修会の様子

研修内容については「面白く、話に引きずり込まれた」「声かけの大切さや言葉の使い方による他人への気遣いがわかり、ためになった」というような感想が寄せられました。今後は「高齢者の生き方に関する話」や「健康に関する話、実技」について研修で取りあげてほしいという意見もあり、ますます研修会への期待が高まります。



矢野 大和先生

残り時間の有効活用

《総合順位》

順位	チーム名	校区・地区
優勝	春住A	春住
準優勝	吉塚A	吉塚
第3位	昭南町B	那珂南



狙って狙って

《最高齢者賞》



87歳

中野 清治 (春吉校区)

「朝起きてご飯を食べて動く元気がある」ということが大事。ペタンクやグラウンド・ゴルフなど、様々なスポーツをして体を動かすことが健康の秘訣。



88歳

立石 智恵子 (吉塚校区)

コロナ禍前は山登りをして九州のいろいろな山に登っていた。今登山はしていないが、家に閉じこもるのではなくダーツやペタンクなど老人クラブの大会に参加して、体を動かすようにしている。

第19回博多区高齢者ペタンク大会

天気になげず、元気にプレー

11月13日(月)、山王公園自由広場で、第19回博多区高齢者ペタンク大会を開催しました。

10日開催予定を延期しての当日は、開会1時間前まで雨が降っており、足場がとても悪い中でしたが、天気は曇りからほどなく好転し、青空の下皆さんペタンクを楽しまれました。主催からは「この数日間ですぐに気温が変化したため、体調に気をつけてください」

との呼びかけもあり、参加者の皆さんは「このボールに当たって!」など仲間からのオーダーに応えたり、相手チームのボールをビュットに近づけてしまったり。声をかけあいながら元気にプレーしていました。



接戦です

私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

善

堤商事株式会社

博多区博多駅南5丁目5-16  
TEL 092-431-1224  
FAX 092-431-1480

N.T.K.

有限会社 中島鍍金工業

本社・鍍金工場 博多区博多駅南5丁目8-30  
TEL 092-411-5449 FAX 092-451-9299  
大野城工場 大野城市仲畑1丁目9-4  
TEL/FAX 092-592-0115

あなたに寄り添った あなたらしい暮らしを

グループホーム 小規模多機能ホーム

月の丘とめさん家

利用者・入居者 見学随時受付

博多区金の限 3-18-15  
☎092-513-0028

吉本整形外科クリニック

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

リハビリ室直通電話 TEL 092-710-7595  
博多区東那珂1丁目15-58  
☎092-710-7558  
www.yoshimotoiseikei.com

F-SEVEN

CM・番組・VP制作・ドローン撮影

株式会社 エフ・セブン  
博多区博多駅南5丁目20番29号 英ビル(2号館)  
TEL.092-432-1771

msttec

電気工事 設計・施工・保守管理

マストテック株式会社

福岡県知事 第108277号

福岡市博多区博多駅南3-21-17  
TEL:092-558-4607

社会福祉法人 清風会

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

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

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

社会福祉法人 敬愛園

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

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

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

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

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

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

校区・単位クラブ  
活動報告  
東光校区

会員目線で丁寧な会の運営を

東光校区老人クラブ連合会

会長 古橋 良夫



単位クラブ「東光なかよしクラブ」は、平成29年に設立された比較的新しいクラブです。当時は、4つのクラブから構成された校区老人クラブ連合会でしたが、わずか6年の間に私どものクラブ、1つになってしまいました。

「会員目線での丁寧な会の運営」です。それを設立来、地道に実行し、会員数も50名を超えるようになりました。日常の活動は、①ボランティア、②カラオケ、③ソフトダーツの3つのサークル活動を中心に、バスハイク（令和5年度は7月

6日に開催。参加人数40名で糸島方面に行きました）、いきいき事業等を加えて、毎月活動人数も平均延べ150名を超えています。

しかし、残念なことに、東光校区老人クラブ連合会は校区諸団体の一つとして校区自治協議会に認められることなく、今日に至っています。理由はともかく、これまで同様、健康・奉仕・友愛の3大

目標を念頭に3つの活動を通じて、高齢者組織として校区に認知されるよう努めてまいります。校区連合会は「森」、そして単位クラブはそれを構成する「木」です。青々とした森も、1本1本の木が元気であつてのことです。後継者育成、会員の増強等、他の単位クラブと同じように問題を抱えています。一つ一つ、真摯に正面から取り組んでまいります。

ボランティアで  
人の徳、智を得て  
～手作りはがきで交流～

那珂校区

女性部長 庄島 克枝



那珂校区老人クラブ連合会は地域との交流として、グラウンド・ゴルフ大会、子育てサロン、那珂小学校1年生との昔遊び、竹下祭での工作指導（ぶんぶんゴマ・サイコロ作り・折り紙工作）等を行っています。

女性部主導の地域高齢者福祉施設との交流は、この2、3年はコロナ禍により、入所者の方々と直接にお会いしての交流はできておりませんが、毎年、施設の職員の方を通じて手作りの品を持参して、友愛訪問活動を続けています。

今年は、「布で作る夏の風景の絵はがき」を作成しました。はがきの空白の部分には、自分を元気づける言葉、「座右の銘」を書いて部屋に飾ったり、また家族、友人に一筆添えて郵送したりできるような手作りはがきです。手紙を添えて施設の方にお渡しした後、（皆さんが喜んで絵はがきを眺めておられるかなー）と思っていると、自分が嬉しくなりました。

私は楽しくクラブ活動をするのが一番だと思っています。自分にできることは頑張り、手助けが必要な時はお願いすることにしています。友愛で学び得ることが多々あります。「人と交わって得る智、体験や学びの中で得る智」です。今後も、頼ったり、頼られたりして皆さんと友愛活動をしていきたいと思っています。



気持ちを込めて作成



私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

交通安全施設工事 調査・設計・施工・管理

**アスミテクノ**  
株式会社

代表取締役 村上 宜隆

本社 福岡市博多区春町1丁目2番24号  
TEL.092-558-9975 FAX.092-558-9976

事業所 福岡市博多区金の隈2丁目17番43号  
TEL.092-513-9132 FAX.092-513-9133

お弁当のご予約・お問い合わせはお気軽に

**博多 松屋**  
Lunch Matsumiya

博多区堅粕 3-21-6 ☎472-5350

**株式会社ノガミ木工**

博多区吉塚7丁目8-5  
TEL 092-611-0226

記念品・贈答用・トロフィー  
オリジナルグッズ・ノベルティー

**株式会社 ヒロカネ**  
HIROKANE

ギフトサロン 博多区奈良屋町3-1  
TEL.092-273-1500

社章・バッジ・カタログギフト・その他

明るい家庭は  
正しい先祖供養から

**阿含宗九州本部**

福岡市博多区吉塚5-6-35  
TEL (092) 611-6901

交通安全施設全般 設計・施工・販売

**ミカドコーポレーション**  
株式会社

代表取締役 田中 穰治

福岡市博多区金の隈2丁目1-5  
TEL 092-513-9850  
FAX 092-513-9875

あした  
確かな知識と技術を活かし、確かな未来を描き出す

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

**Fukuzawa Technical Service**  
株式会社エフ・ティ・エス

代表取締役 福澤 裕士

本社・福岡支店/博多区吉塚4丁目6-17  
TEL.092-624-2938 FAX.092-624-8668  
宮崎支店・鹿児島支店・福岡南営業所 http://www.ft-ts.co.jp

地球環境整備で社会・地域に貢献する

災害「ゼロ」 安全第一

**株式会社 那珂舗装**

博多区昭南町3丁目4番13号  
☎092-581-9021

# 第17回 はかた 熱中人

会員の皆さんが、いま熱中している  
趣味や活動をご紹介します。



老人クラブ「健老会」(弥生校区)  
横山 亮一氏 (75)

## 大人も子どもも夢中！ 紙ねんど・プラバンづくり



現役時代、要請があれば百貨店や量販店などで、自社商品であるねんどやプラバンの紹介や拡販のために、ねんど工作教室やプラバン作り教室を開いていました。

子どもたちはもちろん親が子ども以上に一緒に楽しんでくれたことが印象に残っています。型を使って、ヘラクレスオオカブト、オオクワガタ、ケーキやスイーツを作ったり、オリジナルにも挑戦したりしました。

退職してダーツの老人クラブに入会。公民館の活動を行う中で、ねんど工作やプラバン工作の楽しさを知ってもらおうと、一部の作品を紹介して人にあげたり公民館に置いてもらったりしたのがきっかけになっています。

5月の節句を前に兜と鯉のぼりを作ってみようかな？と研究中です。現在、老人クラブの会計をしています。今以上に人を集めて楽しく活動していこうと思っています。

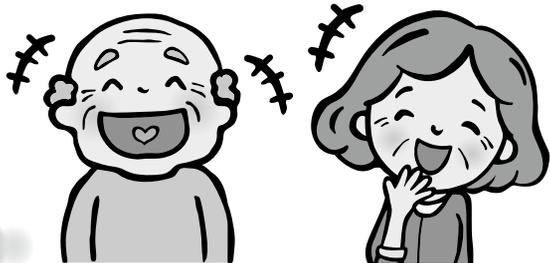
## 会員の声

テーマ「私の健康法」

### からだ全体で笑うこと

東月隈校区浦田南山会 笹尾 知江(83)

私の健康の源はからだ全体で笑うこと。  
嫌なこと哀しいことも笑っていれば忘れ、家の中も明るくなる。



### 100歳目指してガンバロー!!

大浜地区老人会 田中 寛(94)

- ①夫婦でプロ野球、ソフトバンクホークスの熱烈ファン  
勝ったときはグータッチで大はしゃぎ！負けたときは機嫌が悪くなり、周りにあたり散らす。この(感情の起伏)が心の良い運動となり、刺激になっている。
  - ②3人の「ひ孫」と家内とみんなで、家中暴れ回る！走り回る！  
これが心身ともに健康的な良い効果をもたらしている。
  - ③66年連れ添ってきた女房の「手料理」！  
これが実に美味しい！飽きない！女房は少しでも美味しくなればと、いつもいろいろ工夫してくれているらしい。
- ①～③をまとめると「心の健康」が何より大切だとわかる。  
その他、NHKテレビ体操、公民館で受講した内容の実践とマイペース・ウォーキング等、欠かさず実行している。

私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

**双葉工業株式会社**

福岡市博多区金の隈2丁目1番30号  
TEL 092-504-5005

一緒に集団回収・廃品回収しませんか？  
お手伝い致します。

製紙原料  
**株式会社 寺松商店**  
TERAMATSU GROUP

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

土木工事 解体工事 電気工事

総合建設業  
**セブン株式会社**  
福岡県知事許可(般-4)第115576号

本社 博多区東光寺町2-9-51 205  
TEL 092-409-4361

**SEIWA**

建築物調査診断・設計・施工

**株式会社 西和**  
福岡市博多区金の隈2-18-41  
TEL 092-558-3845

**BST** 有限会社

ボディーショップ **タナカ**  
九州運輸局認証工場

博多区金の隈2丁目15-23  
TEL 092-503-7050

钣金・塗装 見習い募集中!!

有限会社 **倉原塗装**

博多区金の隈三丁目18-48  
TEL 092-503-5821

株式会社  
**アミューズメントテクノ九州**

〒812-0863 福岡市博多区金の隈2-1-33  
TEL 092-558-3260  
FAX 092-558-3261  
URL http://www.amtech-k.jp

**Amtech-K**

**BOXONE**

**ボックスワン株式会社**  
博多区金の隈1丁目23-17  
オフィススクエア金の隈B-1号室  
TEL 092-707-8612

第15回 わが町歴史散歩  
博多にまつわる歴史をご紹介します

新和町福寿会  
会長 石川 浩二郎



# 「新和町」誕生と

## 地域の絆

### 新和町のあゆみ

博多区南部に位置する、那珂南校区の南西の一角、JR線と県道56号線に挟まれた地域が新和町です。新和町福寿会は昭和時代から活動していましたが、平成9年度会則を改正して、現・新和町福寿会としてスタートしています。

昭和30年4月5日、筑紫郡那珂町は福岡市と合併しました。その当時の小学校は「那珂第一小学校・現板付小」「那珂第二小学校・現那珂小」と「那珂南小学校」でした。

我々の地域は「雑餉隈」と呼ばれています。大野城市には雑餉隈町があります。明治29年、国鉄・鹿児島本線ができる時に雑餉隈町周辺に駅を設置する予定でしたが、その地域の反対で、やむなく約600坪西の現在地（寿町）に駅舎を作り、駅名を雑餉隈駅としました。既に準備されていた切符をそのまま使用し続け、昭和41年に「南福岡駅」と改名されました。

私たちの新和町は、那珂町大字井相田・女牛と那珂町大字麦野・昭南とが、新しく足された町だから「新和町」と

なった、と言われています。戦中、雑餉隈に渡辺鉄工所があり、社宅、寮が新和町には200戸ほどありました。寮は今では「新和町市営住宅」となり、社宅跡は「市営新和町一丁目住宅」となっています。そういう状況で市民のコミュニケーションは、とても良かったです。

### 新和町福寿会の現状

民間のマンションが、昭和から平成にかけて建築され始めました。令和になってからも、居住者の一部からは「無理に近所付き合いはしない」方々が増え始め、自治会員や老人クラブ会員への「積極的な参加」が減っています。

また、60歳以上の方で、仕事で活躍の方もおられます。「老人クラブにはまだ先で」と言われますので、75歳以上の会員の活動になってきているのが現状です。

我々現役員から見ると、昔は「飲みニケーション」が多

かったようです。現在、新和町福寿会では「雑学勉強会」も行っていきます。毎月第2金曜日に、1時から1時間を新和町の昔を多面的に学んだり、暮らしと歴史を学ぶとして「二十四節気と七十二候」をその月ごとに学んだりしています。会員の1人が「資料を作成」しています。15人ほどが正午から1時間ほど弁当とビールで「飲みニケーション」を開いています。楽しい活動となっています。

福岡市合併後、約70年。今後、新和町福寿会がどのようなか楽しみです。



私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

## 一行寺

福岡市博多区中興服町9-23  
☎092-291-4495

空調機材で環境を創造する

株式会社ハイマート産業  
本社 福岡市博多区東比恵3丁目13-1 ☎092-441-5121  
工場 福岡県朝倉郡筑前町野町1619-2 ☎0946-22-9211

株式会社 キューピクル  
福岡市博多区東那珂1丁目9番49号  
TEL 092-474-1511

土木・解体・舗装工事業

福岡市施設整備公社  
福岡市住宅供給公社 指定工事店

大丸建設株式会社  
博多区金の隈2丁目17番22号  
TEL 092-504-5643

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

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

CHIKOU CO.,LTD.

## 株式会社 地工

代表取締役 宮崎 潤  
博多区東比恵3丁目13番56号  
TEL 092-461-2221

博多警察署  
お知らせ

# 二セ電話詐欺に注意!!

## 二セの電話会社からのメール

利用料金について確認が  
ございます。  
本日中に(電話番号)まで  
連絡してください。



## 二セ電話会社の者

未払いの料金があります。  
利用料を振り込んでくだ  
さい。(電子マネーカード  
を購入させる場合も…)



## 二セの会社員

老人ホームの入居権があります。  
入居希望者のためにあなたの名  
前を貸してください。  
あなたには迷惑はかけません。



## 二セの弁護士

名義貸しは犯罪です。  
裁判になります。  
示談金が必要です。  
現金を宅配便で送ってください。



このような手口が福岡県内で多発しています!  
電話でお金はすべて詐欺! すぐに相談、110番!



博多警察署 ☎092-412-0110

固定電話の  
防犯機能を高めましょう

NTT西日本の固定電話をお使いなら  
ナンバーディスプレイ  
(電話番号表示)  
ナンバーリクエスト  
(非通知電話防止)  
が無償化!

※70歳以上の方がおられる世帯は利用料、  
工事費が無料。

ご興味ある方は…  
NTT西日本特殊詐欺対策ダイヤル  
☎0120-931-965  
受付時間:2024年3月31日まで

国際電話による  
二セ電話詐欺が急増中!!

国際電話不取扱受付センター  
☎0120-210-364

※固定電話・ひかり電話が対象です。その他条  
件もありますので詳しくは上記番号に!

# 運転免許証の自主返納、考えてみませんか?

昨年は、交通死亡事故件数が増加し、9月末時点で死者数75人(前年比+25人)、うち高齢者は42人と全体の半数以上を占めているため、運転される方は安全運転を心掛けて下さい。  
また、年齢とともに運転に不安を感じた方は、運転免許証の返納をご検討下さい。

大きな事故を起こす前に、家族に相談!  
返納後は『運転経歴証明書』を申請しましょう。

★運転経歴証明書は様々な場面で使用できます★

公的な身分証明書

バス・タクシーなどの乗車運賃割引

安全運転  
相談ダイヤル



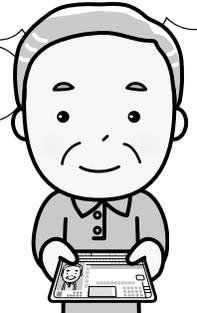
# 8080

#8080にダイヤルすると、  
都道府県警察の安全運転相  
談窓口につながります。

運転中、ヒヤッと  
したことがある

塀や壁に  
ぶつけてしまった

最近、物忘れが  
多くなった



●博多警察署における  
運転免許証返納者数  
216名(令和5年1月~9月)

ご家族等と相談して、運転免許の自主  
返納について検討しましょう。

【お問い合わせは】  
博多警察署交通第一課交通総務係まで  
☎092-412-0110

私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

## 冬場のお風呂に要注意

- 急に熱いお湯に入ると、血圧が急激に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ら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。



お任せください

# 句集・記念誌・自分史

## 「パソコン苦手」でもOK!



見積り  
無料

「1冊から作成」まずはご相談を!

TEL 092-292-6538 株式会社 二チコミ

# もしもの時の「命づな」 「安心情報キット」 「緊急時連絡カード」

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



安心情報キット



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

## ■安心情報キット

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

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

## ■緊急時連絡カード

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

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

★緊急時★ 連絡カード

ふりがな	
カード所有者	
住所	
電話番号	

福岡市社会福祉協議会

緊急時連絡カード

希望者は、福岡市社会福祉協議会博多区社協事務所に  
お問い合わせください

お問い合わせ先

☎ 092-436-3651

## ～ オーラルフレイルを予防しましょう ～

### ■オーラルフレイルとは

口から始まる体の衰えのことです。嚥んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを意味します。「固いものが食べにくくなった」「汁物でよくむせるようになった」といったことはありませんか？それはもしかするとオーラルフレイルかもしれません。

### ■オーラルフレイルチェック

ご自身のお口の状態を知るために、下記の表にチェックを入れてみましょう。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯をいれている	2	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ、たくあん位の固さの食べ物をかむことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

合計 \_\_\_\_\_ 点

0～2点

オーラルフレイルの危険性は低い

3点

オーラルフレイルの危険性あり

4点以上

オーラルフレイルの危険性が高い

### ■オーラルフレイルを予防するために

#### 1. 噛む力を鍛えましょう

- ・食事の際に、ひと口30回は噛むことを意識する
- ・毎食、一品は噛み応えのある食品を取り入れる  
(例：にんじん、ごぼう、たくあん…等)

#### 2. 飲み込む力を鍛えましょう ※各10回

ーやってみよう！唾液腺マッサージー



■耳下腺への刺激  
耳の横を手指で後から前に向かってまわすようにマッサージする。



■顎下腺への刺激  
指を下あごの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳下～あご下まで5か所くらい順番に1、2秒押す。



■舌下腺への刺激  
両手の親指をそろえ、あごの真下から舌を突き上げるようにぐっと押す。

#### 3. 正しい口腔ケアをしましょう

- ・歯ブラシはヘッドが小さめで、毛は柔らかめ～普通のかたさを選ぶ
- ・歯ブラシは鉛筆を持つように、親指と人差し指で軽くつまむように持つ
- ・1日1回は10～15分かけて丁寧に歯磨きをする

#### 4. 定期的に歯科健診を受けましょう

- ・かかりつけの歯科医院で定期的に健診を受診して、口の状態を確認してもらい、歯と口の健康を維持しましょう。

《お問い合わせ先》博多区地域保健福祉課 TEL:092-419-1100 / FAX:092-402-1169

## 会員の声 原稿募集中、テーマ「私の健康法」

博高連だよりでは「会員の声」を募集しています。テーマは「私の健康法」です。皆さんは健康維持のため、食事や運動など何か健康に気をつけていますか？ぜひ皆さんの健康法を教えてください！

なお、ご投稿は下記宛先までどしどしお送りください。

※字数 50字～100字程度



【締切日】  
令和6年5月30日(金)

送付先

〒812-8512 博多区博多駅前2丁目8-1 博多区役所4F  
博多区老人クラブ連合会

☎ (092) 419-1085  
FAX (092) 441-1455

会員文芸

～多数の寄稿ありがとうございました～

川柳

ウインドに写りし姿母を見る

奈良屋地区 藤田 瑠璃子

「アレ」を目指して優勝タイガース

東月隈校区 中原 富久男

ニコニコと輪の中に入りグランドゴルフ

東月隈校区 笹尾 知江

花笠で顔を隠して踊りの輪

大浜地区 大石 和子

俳句

エサ無きをわびる背中に枯葉舞う

大浜地区 田中 寛

ひと仕事終へて家路を虫の声

東月隈校区 原口 敏郎

手火花に手を添え親の顔となり

那珂南校区 野上 文子

夕月夜屋台に群れる異邦人

東住吉校区 熊谷 栗子

彼岸花季節の代わりのたよりかな

東月隈校区 中武 正

扇風機首から下げて観光に

冷泉地区 宮地 紘子

夕方の冷えこむ空に秋トンボ

冷泉地区 中尾 敏勝

揉みほぐし亡き夫好みの吊るし柿

那珂校区 日下部 洋子

リヤカーに姉さんかむり柿を売る

那珂校区 廣田 すみ子

白露踏みグランドゴルフの球を打つ

那珂南校区 井上 佐重子

短歌

はらはらと枯葉舞い散る舗道にて

帰路急ぐ人行く暮れる秋

奈良屋地区 吉田 玲子

老い二人手提げの中のパンの耳

今を生き抜く鴨の餌となり

那珂校区 野田 スズ子

彼岸花棚田の青に赤いふち

秋のふぜいに感動しきり

那珂校区 勝野 初代

軒下に縋りつきたる空蟬を

夜の白雲すつぽり包む

那珂校区 上妻 壽賀子

木々かおる山王の窓君ゆきて

奈良の木々も風涼しけるかな

東住吉校区 青木 千枝子

『博高連だより』文芸作品募集

日頃、感じたことや思ったことを 作品で表現してください！ たくさんのご投稿お待ちしております。

短歌

俳句

川柳



★あなたの作品 広報紙に掲載して みませんか★

お風呂で気をつけたい 「ヒートショック現象」

ヒートショックとは、暖か いところから寒いところへの 移動などによる急激な温度変 化によって血圧が大きく変動 することにより 起こる健康被害 です。特に冬の 入浴時に起こり やすくなっています。



シャワーを活用した お湯はり

高い位置に設置したシャワーから浴槽へお湯をはることで、浴室全体を暖めることができます。湯沸しの最後の5分を熱めのシャワーで給湯するだけでも十分効果があります。

あとがき

暑い夏が過ぎ少し涼しくなったと思えば今年も、もう終り新しい年を迎えます。いつも「博高連だより」にたくさんの記事をお寄せいただきありがとうございます。皆さまの俳句、短歌等を読んでいると、短いことばの中に季節や情景が浮かんできてとても感動いたします。令和6年が良い年でありますように、私達も日々少しずつがんばりたいと思っております。

広報部会 洲上 文子



ご協賛いただきました皆様方へ

このたびは「博高連だより」の発行にあたりまして 広告の掲載をいただき誠にありがとうございました。

本紙は、会員が豊かで幸せな生活を送れるように願って発行いたしております。これからも末永きご厚誼、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

博多区老人クラブ連合会

第30回博多区高齢者グラウンド・ゴルフ大会 30周年記念大会



# 30回を記念し 165名が集う

9月21日(木)、山王公園野球場・自由広場にて第30回博多区高齢者グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。参加者総勢165名、開会式後に全3パートにわかれて競技が行われ、昼食の時間を挟みながら和気あいあいとプレーを楽しんでいました。

その後、閉会式を行い、最高齢者賞には美野島校区の藤島朝慶さん(93歳)と春住校区の詫間千代子さん(88歳)が入賞されました。おめでとうございます。



### 《大会結果》 (敬称略)

順位	氏名	校区・地区	総打数
優勝	日下部 浩二	那珂	36
準優勝	柴田 光男	大浜	38
第3位	松永 紀代子	那珂南	38
第4位	岡部 正和	春住	38
第5位	柿本 石男	三筑	38
第6位	大塚 淑子	那珂南	38
第7位	熊谷 栗子	東住吉	40
第8位	辻 聡於夫	弥生	40
第9位	吉野 文三郎	弥生	40
第10位	徳丸 五巳	東月隈	41

元気にフルスイング!



藤島朝慶さん 93歳 (美野島校区)

好き嫌いなくなんでも食べる。自分がだめだと思ったらだめになってしまう。気持ちで若い人には負けません!

笑って元気に過ごすこと。笑顔をかけて健康維持を頑張っています。



詫間千代子さん 88歳 (春住校区)

Q. 健康の秘訣はなんですか?

最高齢者賞受賞者にインタビュー!

私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

**内科 小児科 大西医院**

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

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

介護福祉のご用命は

特別養護老人ホーム

**りんごの丘** (光丘町・那珂南校区)

**りんごの家** (井相田・板付校区)

小規模多機能型ケアホーム

**りんごの里** (井相田・板付校区)

社会福祉法人 **そよかせの会**  
 博多区光丘町1丁目2-41 ☎092-502-7901

**しばやま歯科**

予約優先 TEL:092-260-7337

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

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

医療法人 寛恵会

**がんクリニックららぽーと福岡**

診療科目 内科・小児科・整形外科・外科

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

※最終受付:17:30 休診日 年末年始

☎092-558-6371 ららぽーと福岡  
 福岡市博多区那珂6丁目23-1 4階

**CLEANBOX**

住宅リフォーム  
お任せ下さい!!

株式会社 **グリーンボックス**

福岡市博多区板付5-5-13  
 TEL 092-573-1016

REFORM & CLEAN COMPANY

**博多いせがわ**  
内科 循環器内科

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

●受付時間は診療時間の15分前です。休診日:日曜・祝日  
 TEL 092-291-6600  
 博多区店屋町8-24 九勤呉服町ビル2階

**冠婚葬祭 ベルコ**

**シティホール博多**

博多区博多駅前3丁目18-21 ☎092-452-4242

冠婚・葬祭のことなら  
私たちにまかせください

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

どなたでもご利用できる社会福祉法人の葬儀場

**みんせい葬祭**

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

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

年中無休  
24時間受付

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