



ふれあい

発行

福岡市城南区
シニアクラブ連合会
福岡市城南区鳥飼6-1-1
☎ 092-833-4107

編集・印刷 株式会社ニチコミ 福岡市博多区博多駅前3丁目9-1 大賀博多駅前ビル2F ☎092-292-6538

令和6年度城南区シニアクラブ連合会 総会



会長あいさつ

和気あいあいと新たなスタート！

早速議案へと入り、議長に選出された長尾校区長尾第一朋友会の津留崎氏の進行のもと、会議は滞りなく進みました。質疑応答も活発に行われ、無事全ての議案が出席者の拍手により可決されました。

続いて、来賓あいさつでは城南区長の西村氏より、「皆さんが健康で元気にいきいきと活動できる町づくりを目指していきます」とお言葉がありました。

5月14日（火）城南市民センターにて令和6年度城南区シニアクラブ連合会の総会を開催しました。はじめに、戸高会長より「全国的に高齢者は増加していますが、シニアクラブの組織は減少傾向にあります。私たちのクラブが他のクラブに負けないよう、強い意志を持って積極的に事業に取り組んでいきましょう」とあいさつを述べました。

5月14日（火）城南市民センターにて令和6年度城南区シニアクラブ連合会の総会を開催しました。



私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

社会福祉法人 城南福祉会
特別養護老人ホーム
油山緑寿園
ショートステイ・緑寿園デイサービスセンター
居宅介護支援・昭代デイサービスセンター(早良区)
城南区南片江4丁目14番1号
☎861-3111(代) FAX 861-3181

松口内科
循環器内科
循環器専門医・高血圧専門医・総合内科専門医
訪問診療あり
〒814-0133 福岡市城南区七隈1-18-21
tel 092-407-5555

医療法人社団 江映会
さくら病院
24時間内科救急病院
福岡市城南区南片江6丁目2-32
☎092-864-1212

- あたたかい医療 -
福岡大学病院
Fukuoka University Hospital
平日 初診 8:30~12:00
再診 8:30~15:00
土曜 休診
☎: 092-801-1011 (代)

社会福祉法人 白熊会
しろくま園
城南区別府7丁目5番45号 <http://www.hakuyuu.or.jp>
通所介護 デイサービスセンター
☎092-831-8583
居宅介護支援 ケアプランサービス
☎092-831-8590

社会福祉法人とりかい
特別養護老人ホーム **飛鳥**
ショートステイ 飛鳥
併設 デイサービスセンター 飛鳥
併設 ケアハウス しらさぎ
入居のお申込み、デイサービスセンターの無料体験など気軽にお問合せください
TEL 092-841-6701
城南区鳥飼 6-2-16 <https://www.torikai.org/>

高齢者複合施設 **とりかい**
・グループホーム
・小規模多機能ホーム
・住宅型有料老人ホーム
福岡市城南区鳥飼6-7-14
☎092-851-9760
〔併設サービス〕訪問看護・訪問介護・ケアプランサービス
施設見学・通所体験等お気軽にお問い合わせ下さい
特定医療法人 弘医会 福岡鳥飼病院

特定医療法人 弘医会
とりかい介護老人保健施設
入所 ショートステイ デイケア 訪問リハ
体験デイケア・訪問リハビリも随時受付中
城南区鳥飼 6 丁目 3-7 TEL 831-6062

会長あいさつ

活力あるシニアクラブを目指して



城南区シニアクラブ連合会
会長 戸高 輝美

盛夏の候、会員の皆さまにおかれましては、日々精力的にシニアクラブの活動に取り組み、盛況のうちに無事終了することができました。

おかげをもちまして、令和5年度の城南区シニアクラブは、そのような皆様方のご尽力により、高齢者の健康や生きがいづくりの場であり続けるとともに、高齢者が孤立することなく地域で支え合う基盤となつていくものですが、5月14日に開催した令和6年度総会でも申しましたように、近年、隣人関係の希薄化や、一人暮らしの高齢者の増加などにより、地域社会で孤立する高齢者の問題なども顕在化している一方で、会員やクラブの数

は減少傾向にあります。従いまして、これまで以上に、会員増を目指しクラブの育成発展を図っていかねばならないと考えているところであり、会員の皆さまにおかれましては、シニアクラブのリーダーとして、一人ひとりが生き生きと心豊かに暮らせる社会を目指し、さまざまな活動を推進していただき、さらに活力ある、魅力あるシニアクラブづくり

に向けて、より一層の取り組みにご協力いただきますよう、お願い申し上げます。

最後になりますが、皆さまの今後ますますのご健康とご活躍を祈念して、私のあいさつといたします。



区長あいさつ

安心して暮らせる社会の実現



城南区長 西村 孝志

盛夏の候、城南区シニアクラブ連合会の会員の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

皆様には、日頃から、区政の推進や各種事業の実施にご理解とご協

力を賜り、厚く御礼申し上げます。

会員の皆様の交流や親睦を深める機会が増えたことを大変嬉しく思います。

100年時代の到来を見据え、誰もが心身ともに健康で自分らしく暮らせる、持続可能な社会をめざす取組み「福岡100」を推進しております。城南区では、フレイル予防教室等の開催に加え、幅広い世代が健康づくりに積極的に取り組んでいただけるよう、「城南区健康長寿100歳チャレンジプロジェクト」の運動講座を、対象年齢を拡大して実施します。

暑い日が続きますが、熱中症も含め、健康管理には十分留意され、夏を乗り切ってくださいと思います。

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

高宮外科内科医院

外科・内科・脳神経外科
循環器内科・消化器内科
物忘れや病気についてのご相談

樋井川6丁目15-1 (堤小学校よこ) ☎861-0001

ケアセンター わかば 介護相談
グループホーム わかば 承ります

はな 医療法人 英 内科クリニック

院長 田中英明

診療時間

月～金 9:00～12:30 14:00～18:00
水・土曜 9:00～12:30 日曜・祭日 休診
経鼻内視鏡・大腸内視鏡行っております

城南区茶山2丁目15番1号
☎092-873-2200

おだ内科 クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	休診日
9:00～13:00	○	○	○	○	○	○	日曜 祝祭日
14:30～18:00	○	○	○	○	○	○	

城南区茶山1丁目6-10
☎822-1651
茶山四ツ角(茶山バス停前、地下鉄茶山駅そば)

夜7時半まで診療 土曜診療

おかもと歯科 こども歯科クリニック

南片江1-29-28(ダイレックス横) ☎519-2712

医療 かみかわじ 法人 上川路クリニック

呼吸器内科 内科 アレルギー科

茶山1-1-12 ☎092-851-5222

地下鉄茶山駅1番出口横 駐車場有

かば歯科クリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	土・日も開いてます
10:00～13:00	●	●	●	●	●	●	●	
14:30～19:00	●	●	●	●	●	●	●	
休診日	木曜	祝日						

城南区片江 1-4-54 3F ☎092-873-1111

みずあし 歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30～13:00	●	●	●	●	●	●
14:30～19:00	●	●	●	●	●	●

▲14:30～17:30
休診日/日・祝・水曜午後
(※祝日のある週の水曜日は午後も診療します)
城南中学校すぐそば
荒江1丁目18-8 ☎852-8937

寿司割烹 江戸銀

城南区別府2丁目10-24
TEL(092)821-4156 FAX.821-3467

<http://www.edogin-sushi.jp>

令和6年度 演芸大会中止のお知らせ

今年度の演芸大会は、会場となる城南市民センターホール改修工事のため中止となりました。この大会では、歌やダンスを通じて会員の皆さまの趣味や生き甲斐を披露する場となっております。

今年は残念ながら中止となりましたが、来年度の開催に向けて準備を進めてまいりますので、どうぞ楽しみにしていください。



※写真は過去のものです

会員の力を結集させ

活動のさらなる発展へ

令和5年度友愛訪問説明会

3月4日(月)、令和5年度友愛訪問説明会を城南区役所大・小会議室にて開催しました。

当日は、講師として中村学園大学の笠原嘉治教授に「老人クラブと友愛訪問」という題のもと講演を行っていただきました。

講演では、友愛活動の歩みや活動内容、課題の話から活動に対する会員皆さんの思いの共有がありました。今後も、全老連が掲げている「老人クラブがめざす友愛活動」の願いを受け止めて、多様な通いの場づくりのため、そして見守りや健康づくりの支援のため、活発的に取り組んでいきたいと思います。

クラブ内で実施しよう！ 皆さんもいきいきクラブ体操で健康維持に努めましょう。

1 全体を繰り返す(2回)

前奏を聞きながら 準備 1~16

指折り数えて 握って 開く

足踏み

(1 5) (2 6) (3 7) (4 8) + (1234 56 78)

2 全体を繰り返す(2回)

そろえる

(1 5) (2 6) (3 7) (4 8) + (12 34 56 78)

3 足をかえて繰り返し(2回)

軽く屈伸

足踏み

(12345678 123456 78)

4 全体を繰り返す(2回)

ひねる

戻す

伸ばす

(12 34 56 78) + (12 56 34 78)

5 全体を繰り返す(2回)

トシ

(12 56) (34 78) + (1234 5678)

6 全体を繰り返す(2回)

足踏み

トシ

(1234 5678) + (1 5) (2 6) (3 7) (4 8)

7 全体を繰り返す(2回)

腰

もも

すね

軽くひざを曲げて手を下

深呼吸

12 34 56 78 12 34 56 78

いきいきクラブ体操

動きやすい服装で、くつは足に合ったもの(スリッパやサンダルは避ける)、滑りやすい硬いゆか、つまずきやすいゆかでの体操は避けましょう。リズムに合わせて1、2、3、4!

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

nakamura dental clinic **中村 歯科**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	／
14:00~18:00	●	●	16:00まで	●	●	／	／

3台有り 車椅子での受診もできます。

笹丘1-31-13 ☎751-7324

●「笹丘」バス停から徒歩1分 ●イオンスタイル笹丘から徒歩3分

<https://www.nakamura-dentistry.com/>

内科・整形外科
リハビリテーション科

医療法人 敬天会

武田 病院

平日 9:00~17:00 土曜 9:00~12:30

別府 4-5-8 (弓の馬場) ☎822-5711

ヒカリノデンタルクリニック HIKARINO DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土・日・祝
9:30~13:00	●	●	●	●	●	／
14:30~19:00	●	●	●	●	●	★

休診日/木曜・日曜・祝日
(祝日のある週の木曜は診療いたします)
★土曜日のみ14:00~18:30

☎092-874-6480

城南区長尾4-6-18

**和み在宅診療
クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金
8:30~12:00	●	●	●	●	●
14:00~17:00	●	●	●	●	●

休診日 水曜・土曜・日曜・祝日

城南区別府4-10-32 ジョイナス別府1階

☎092-833-7531

菊池 神社

福岡市城南区七隈7丁目10番1号

TEL (092) 871-7075

リウマチ科 リハビリテーション科 内科 デイケア

進藤 整形外科

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

☎092-866-1660 城南区茶山5-2-6

有料老人ホーム (福大前) ☎090-2096-4336

グランジュテな花 参番館 新規募集中

みつば動物病院
Mitsuba pet clinic

診療時間 平日/午前9:00~12:00
午後3:30~6:30
(12時~3時半 手術・往診時間)
日祝日/午前9:00~12:00
休診日/水曜日・日祝日の午後

完全予約制となります

城南区荒江 1-10-2 ☎(092) 847-5158

お口のお掃除しませんか?

医療法人C&Cメディカル

梶原 歯科
kajiwara dental office

TEL 092-832-2088

福岡市城南区田島4丁目1-3

<http://kdental.or.jp/>

令和 6 年度 城南区シニアクラブ連合会 行 事 予 定 表

実施日	行 事	対象者	会 場
4	3日(水) 会計監査	会長・会計・監事	城南区役所審査会室
	5日(金) 第1回運営委員会	運営委員	城南区役所大会議室
	校区女性部長会①	会長・副会長・校区女性部長	城南区役所大会議室
5	8日(水) 三役会	会長・副会長等	城南区役所審査会室
	14日(火) 第2回運営委員会	運営委員	城南市民センター第2会議室
	総会・単位クラブリーダー研修会	単位クラブ会長・校区女性部長	城南市民センター第1会議室
	17日(金) 広報部会①	広報部会員・庶務	城南区役所審査会室
	23日(木) 市)第51回老人クラブ通常総会	単位クラブ会長・校区女性部長	福岡市民会館
6	5日(水) 第3回運営委員会	運営委員	城南区役所大会議室
	14日(金) 囲碁・将棋大会	高齢者	城南市民センター会議室
7	2日(火) 第4回運営委員会	運営委員	城南区役所大会議室
	12日(金) 演芸大会【開催中止】	高齢者	会場確保困難なため
	15日(月) 広報紙「ふれあい」第78号発行	会員等	
	26日(金) 市) 囲碁・将棋大会	区) 代表	市民福祉プラザ
8	2日(金) 第5回運営委員会	運営委員	書面審議
	27日(火) 女性部長視察研修	会長・副会長・校区女性部長	行先 未定
	26日(月) 市)第61回高齢者保健福祉大会	市)高齢者	福岡市民会館(予定)
9	4日(水) 第6回運営委員会	運営委員	城南区役所大会議室
	10日(火) シニア教養講座(健康マージャン教室①)	高齢者(校区推薦)	城南市民センター会議室
	15日(日) 「老人の日」(老人週間 15日～21日)		
	16日(月) 社会福祉施設訪問事業(予定)	会長・副会長・女性部会員等	特養)飛鳥
	17日(火) シニア教養講座(健康マージャン教室②)	高齢者(校区推薦)	城南市民センター会議室
	20日(金) 全国一斉「社会奉仕の日」社会福祉施設訪問事業(予定)	会員 会長・副会長・女性部会員等	各校区 特養)油山緑寿園

実施日	行 事	対象者	会 場
9	24日(火) シニア教養講座(健康マージャン教室③)	高齢者(校区推薦)	城南市民センター会議室
	25日(水) 市)健康づくりリーダー研修会	区)推薦会員	市民福祉プラザ
10	2日(水) 第7回運営委員会	運営委員	城南市民センター会議室
	校区女性部長会②	会長・副会長・校区女性部長	
	9日(水) グラウンド・ゴルフ大会(予備日 11日(金))	高齢者(各校区割当)	西南杜の湖畔公園
	7日(月)～14日(月) 市)高齢者美術展	高齢者(一般公募)	福岡市美術館
	17日(木) 広報部会②	広報部会員・庶務	城南区役所審査会室
11	30日(水) 城南区高齢者健康麻雀交流会	高齢者	城南市民センター会議室
	5日(火) 第8回運営委員会	運営委員	城南市民センター会議室
	単位クラブ女性部長研修会	単位クラブ女性部長	城南市民センター会議室
	7日(木) 市)高齢者グラウンド・ゴルフ大会	区)代表	舞鶴公園
12	14日(木) シルバーバスハイク(予定)	高齢者(各校区割当)	行先 未定
	26日(火) ソフトダーツ大会	高齢者(各校区割当)	城南体育館
1	4日(水) 第9回運営委員会	運営委員	城南区役所大会議室
	10日(火) 市)女性部会研修会	区)部会員・推進員	市民福祉プラザホール
	12日(木) シニアスポーツ交流会	高齢者	城南体育館
2	1日(水) 広報紙「ふれあい」第79号発行	会員等	
	8日(水) 第10回運営委員会	運営委員	書面審議
	24日(金) 市)老人クラブリーダー養成研修会	区)推薦会員	市民福祉プラザ
3	31日(金) 市)高齢者ソフトダーツ大会	区)代表	福岡市民体育館
	5日(水) 第11回運営委員会	運営委員	城南区役所大会議室
3	5日(水) 第12回運営委員会	運営委員	城南区役所大会議室
	友愛訪問説明会(13:30～)	友愛訪問班長等	城南区役所大・小会議室

開始時間について

- ◎ 運営委員会 10:00～
- ◎ 運営委員会と同時開催の会議、研修会等は概ね13:30～
- ◎ 市民センター、体育館等で実施する事業は事業ごとに事前にご案内します

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

地域に根差して半世紀

(株)井口工務店

一級建築士事務所
バリアフリーなどの高齢者向け
リフォームも提案いたします
城南区堤1-13-43 ☎092-871-1587
MAIL▶info@iguchikoumuten.com

(安心) (安全) 住まいづくり
小さなことでも何でもご相談ください

有限会社 富永建設

代表取締役 富永 久雄
城南区樋井川 1-22-11
■ TEL 092-862-5786
■ FAX 092-862-5730

(株)五十嵐工務店

城南区大字梅林495-1
TEL(092)801-3788

ART WALL SERVICE
有限会社 興成建装

塗装工事業
屋根・外壁、断熱塗装しませんか? ※要相談

城南区梅林2-8-11
電話 / 092-865-4038
http://www.kouseikensou.com

空き家の解体は お任せ下さい! 解体後の活用方法も
売却したい 駐車場にしたい ご相談下さい!

ご提案
お見積り
無料!!

有限 工務店 エムケイコーポレーション (有)エムケイコーポレーション (株)エムケイコーポレーション
城南区東油山6丁目19-7 ☎092-874-8890

お車のことなら何でもご相談下さい。
乗らなくなった車、1万円で買い取ります。

Enejet
(株)宮元石油 島廻橋カーケアSS
24時間営業 年中無休
受付時間 9:00～20:00
城南区片江1-1-32
キズへこみ直し・レンタカー・車検のご予約・お見積りはコチラ
☎092-801-0505

◎仮設足場メンテナンスリース
(ビケ足場・次世代足場・吊り足場)

株式会社 ダイワ

福岡市城南区東油山4丁目17番1号
TEL(092)865-2000

電気・通信設備設計施工

横田電気工事株式会社

城南区七隈7丁目24番32号
TEL (092)871-5362
FAX (092)861-2904
http://www.yokoel.co.jp

令和 6 年度
城南区シニアクラブ連合会

運 営 委 員

役 職	校 区	氏 名
会 長	堤	戸 高 輝 美
副会長	七 隈	丸 田 正 博
	女性部長(七隈)	門 田 行 子
庶 務	女性部(別府)	平川 美代子
会 計	女性部(田島)	加 茂 幸 子
監 事	別 府	大 野 晴 信
	女性部(金山)	栗 屋 喜 久 子

今年度も委員一丸
となり、魅力的なク
ラブづくりに努めて
まいります。



委 員	鳥 飼	堀 充 博
	田 島	金 子 琢 一 郎
	金 山	辻 野 素
	長 尾	津留崎 利雄
	南 片 江	永 田 泉

令和6年度 老人クラブ表彰 (敬称略)

1 福岡市老人クラブ連合会会長表彰

(1) 老人クラブ育成功労者 (単位クラブ会長)

(要件: 単位老人クラブ会長として、5 年以上在職し、
老人クラブの育成発展に尽力した者)

受賞者名	老人クラブ名	校 区
堀 充博	シニアクラブ・トリヨン	鳥 飼
武山 利之	第八鶴寿会	別 府
福島 義博	友丘老人クラブ六友会	金 山
前田 健司	千隈第三福寿会	七 隈

(2) 老人クラブ育成功労者 (地区・校区女性部長)

(要件: 地区・校区女性部長として 5 年以上在職し、
女性部の育成発展に尽力した者)

受賞者名	老人クラブ名	校 区
大川 博子	4 丁目たしま会	田 島

(3) 優良老人クラブ

(要件: 設立 5 年以上の本会の単位老人クラブで、そ
の活動が優秀で他の範と足りると認められるもの (城
南区は設立順に推薦))

受賞団体名	代表者	校 区
シニアクラブ・トリヨン	堀 充博	鳥 飼

2 全国老人クラブ連合会「優良老人クラブ表彰」

(要件: 活動が特に顕著である老人クラブ)

受賞団体名	代表者	会員増数	校 区
みどりの会	山野 孝子	37 名	七 隈

3 福岡市老人クラブ連合会表彰「地域活動賞」

(要件: 公園・道路などの美化活動において優れた活動を実践して
いるもの)

受賞団体名	代表者	校 区
千隈福寿会 (千隈第一・第三)	前田 健司	七 隈

4 福岡市福祉のまちづくり推進大会

(要件: 永年にわたり、福岡市老人クラブ連合会の役員、老人ク
ラブの会長または会長経験者で、現在もクラブの発展向上に努めて
いる功績)

(1) 市長表彰 (老人クラブ事業功労者)

受賞者名	老人クラブ名	校 区
戸高 輝美	福岡市老人クラブ連合会	堤

(2) 市社会福祉協議会会長表彰 (同上)

受賞者名	老人クラブ名	校 区
門田 行子	福岡市老人クラブ連合会	七 隈

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

 **十島工事株式会社**

本 社 南区松原7丁目23番13号
TEL 092-551-0111

鹿児島支店 鹿児島市上福元町5836-6
TEL 099-298-5482

全国 サービス ネット

**花のはしもと
城南斎場**

株式会社 橋本生花
城南区長尾4丁目12番14号
TEL 092-865-9440 FAX 092-865-8079

建築・設計・施工・リフォーム全般

 **SANWA**

早良区梅林6丁目8-32
☎080-9107-6934

LINEでのお問合せはこちら


丸筑運送 株式会社

有限会社 伸友運送

城南区片江2丁目21番8号
TEL 092-862-4789

社会福祉法人 栄和会

若草保育園

城南区茶山6丁目1-32
TEL 092-851-5345



ゆめのみほいくえん

城南区南片江4丁目22-3
TEL/FAX 092-836-6072

社会福祉法人 いづみ会

すみれ保育園

城南区飯倉1丁目10-18
☎092-831-0729

社会福祉法人 寿光福祉会 保育所型認定こども園

 **南片江こども園**

福岡市城南区南片江6-11-7
TEL 092-407-1885

活動紹介

七隈校区 干隈第1福寿会

役員一同で楽しい企画を実施中

会長 一丸 由美子(70)

私は、干隈第1福寿会の会長をさせていただいてます。

町内には干隈第1・第3福寿会があり、常に合同で活動しております。

活動としては、毎月12日に行う3ヶ所の公園清掃・草取り、

年2回の町内一斉清掃への参加です。夏

は時間を早めて清掃しますが、日差しが強く清掃が終わる頃は汗びっしょりです。

それでも多数の会員の皆さまに参加していただいています。長年にわたり、この活

動をしていた結果、昨年は県と市から表彰されました。これも会員皆さまの努力の成果だと感謝しています。

その他にも毎週水曜日のダーツ交流会、月曜日・土曜日までのグラウンド・ゴルフ同好会、バスハイク、三社参り、歩こう会など、会員の皆さまに無理なく楽しんで、いい思い出作りをと、

役員一同でいろいろな企画を考えてます。

ただ、なかなか会員が増えないのも現実です。亡くなられたり、施設入所されたりで会員は自然と減っていきます。この難題は、どこのシニアクラブでも解決方法が見つからず厳しい状況だと思えます。

なお、公民館ではサークル活動が活発

に行われてますが、我が町内は場所的にちよつと離れているので、行きたくてもちよつと厳しいようです。

幸いにも町内に集会所があるので、私たちの会では、ダーツ、サロン等で会員の皆さまに集まっていたで、笑いあり、おしゃべり等で楽しんでもらっています。

10周年の「干隈そばの会」

大原 芳晴(87)

七隈校区 干隈第3福寿会

干隈福寿会有志で立ち上げた「干隈そばの会」が今年で10年を迎えました。干隈集会所で毎月1回定期的に開催しており、専門講師の指導を受けながら蕎麦を打ち、食べ放題の蕎麦をはじめとしたおいしい料理と酒、カラオケなどで楽しい交流の場

ともなっています。

会員十数名で、男性が蕎麦を打ち、女性が「麺つゆ」と料理作りという分担。午前10時から作業開始、蕎麦粉とつなぎ粉を割合、適度の水を加え混ぜ、力を込めて練る。これを長い丸棒を使って

広く延ばし細く切る。大釜の沸騰した湯で蕎麦を茹で、水でヌメリを取り冷水で締める。工程は簡単だが、どの作業も技術と力が必要で慣れるまで何年もかかります。小生は約20年前、早良区曲渕のそば専門店「多め勢」の開店を機に結成され



た地域の蕎麦クラブに入会。同店の田口大将や講師の指導を受けながら「多め勢」で半年間実習し、そば打ちが面白く地域活動にも有意義だと実感しました。そこで、干隈でもぜひとも始めてほしいと当

時の自治会長、シニア会長に現地視察してもらい、この会の立ち上げが実現したものです。

今ではグラウンド・ゴルフやダーツ仲間との交流も深まり、日頃参加の少なかった福寿会員も「そばの会」に加入、新人の不懈いの麺がかえって「手打ち蕎麦らしい」と好評だったり、会話と笑いがいっぱいの「そばの会」となっています。

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

一生懸命 金力投球

株式会社 上田建築社



城南区茶山5-2-10

TEL 092-874-1139

花田税理士事務所

株式会社 オフィスハナダ
税理士 花田 肇

城南区梅林5丁目12番3号

TEL: 092-862-6970

FAX: 092-862-6980

福岡ひかり司法書士法人

代表司法書士 松尾 健

城南区別府3丁目2番36号 カーサ城南201

TEL 092-845-5340



日立エレベーター・エスカレーター特約店

ニチコー株式会社

代表取締役 西賀 徹

顧問 古森 清明

〒814-0113 福岡市城南区田島1丁目4-95

TEL.092-852-2300 FAX.092-852-2302



Art Industrial

建築リフォーム
リニューアル工事

Art工業株式会社

城南区田島1丁目11-16

TEL 092-400-0907

KISHITA

福岡市城南区長尾3丁目22-32

TEL 092-526-5811



一般建築工事

有限会社 ユーシン

[本社]城南区樋井川6丁目7番13号

TEL.092-862-3585

伝統と信頼に守られて140年

だい ばん たたみ てん
大伴畳店

城南区東油山5-6-7

☎0120-092-006

コロナ禍から、今

七隈校区 干隈第一福寿会

石原 秀一 (86)

2020年4月から新型コロナウイルスの日本での、3年にも亘る不安で重苦しい日々が始まりました。

外国からのクルーズ船内感染入港から、その対策活動が連日のニュースとなり、ウイルスの猛威を実感することになりました。その後は陸海空のすべての往来が制限され、社会活動は停止状態、老人クラブ活動も停止しました。

3年にも亘るウイルス対策の中での生活は、「三密」なるものの定着で本当に重苦しく不安な日々を強いられました。

感染状況が落ち着い



て、3年振りの正月三社参りは、マスク着用等感染防止を徹底した中で行うことができました。マスク越しのクワの皆の目も笑顔と安心でいっぱいでした。つくづくコロナ前の平穏な日々が、とても懐かしく貴重な毎日だったと改めて思いました。

今後は現在、進めている活動を無理をせず楽しく、長く続けて、その年々の変化も受け入れて、年を重ね、自分なりの老年期が送れればと思います。

古川柳「気に入らぬ風もあろうに柳かな」無理せずボツボツの気分です。

実年時代を生きる〈正月考〉

田島校区 第6桜会

金子 琢一郎 (90)

「実る程、こうべを垂れる稲穂かな」

この句はみんなが平等で平和の証しでもある。人間は「生」を受け、生きる権利を得る。幼少年・熟年期を経て、その間教育や経験を糧として、いよいよ貴重な実年期を迎える。

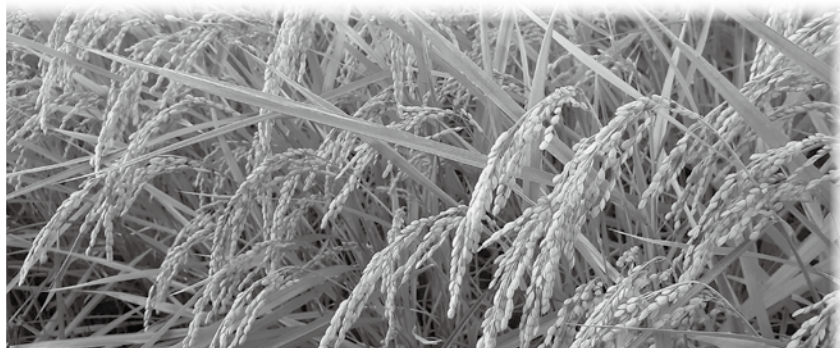
一般的には老人、高齢者と呼ばれるが、いや「実りある年代」であろう。実年者の力量は奥深く、心強い物心を持ち合わせる。それ故、後輩たちへの伝道者として責任ある自覚を持ちたい。しかし、人各々に育つ環境や永年携わる職業等により、個性にも変化が生じ十人十色となるのは当然のこと、問題は聞く力を養い、相手を理解することだろう。自己主張が強いほど嫌われ、孤立してしまう結果を生む。

実年期は体力の衰え、

し、素晴らしい実年中であることに感謝し、新しい明日を迎えられれば至上の喜びであろう。

最後に一句

「夕陽も太陽、老いても又人生、いざ輝かん」
年を重ねただけで人生は老いず、理想を失う時初めて老いる。希望に年齢制限はない。
さあ希望を持って!!
糸島の坂本さんより拝借



私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

株式会社
アイエスプランニング

城南区樋井川5丁目30-3
TEL 092-553-5614



■塗装工事全般
■防水工事

溝口建装 株式会社

城南区片江3-32-6 1F
TEL 092-801-6218

内装工事一式
株式会社 エヌ・ブレイン



n-brain

城南区片江3丁目32-10-101
tel:092-834-5911

Fresh vegetables for your smile.
新鮮野菜であなたを笑顔に

有限会社 八千代

福岡市早良区曙2丁目4-12
TEL 092-834-2424



すえなが税理士事務所

税理士 末永 浩二
福岡市城南区樋井川2丁目3番6号
TEL:092-865-1307

空調設備工事
株式会社 崎元空調

福岡市城南区長尾4丁目3-16
TEL 092-865-5557



株式会社 エスケー調査設計

土木構造物の点検・調査・診断・補修・補強設計

城南区樋井川3丁目17-7 木村ガーデンビル201
TEL 092-554-7015

一般建築塗装

株式会社 海将

城南区樋井川1丁目21-30
TEL 092-834-9858

福岡生まれの知の巨人

東洋のアリストテレス・貝原益軒
(1630～1714)

南片江校区 南片江第一長寿会
天本 宏 (83)

「心は楽しむべし、苦しむべからず。身は劣すべし、やすめ過すべからず。凡そわが身を愛し過すべからず。」＝養生訓、巻第一より。

身体は適当に鍛錬しなければなまるが、心はできただけ楽しくもって、くよくよせずにやってゆこう。という貝原益軒の教えです。

真面目があたになつて失職

貝原益軒は1630(寛永7)年11月14日、黒田藩2代藩主忠之の時、父寛斎の5男として福岡城内で誕生。寛斎は黒田藩の祐筆役(今でいう書記・秘書役(食録150石)であった。益軒の幼名は初めは助三郎、後に久兵衛・篤信、号は損軒で、益軒は晩年(78歳の時に)つけたもの。

1631年、父は祐筆を辞めさせられ、博多部に入り、読み書きを教えたり、求めに応じて薬を

ことを物語るエピソードです。

数年間のブランクの間に、長崎に2度出向いて多くの舶載新書を読み、生活のために医学を修業。26歳の時に江戸詰の父親が齢を取ったので、身辺の世話をするという名目で、江戸に登ります。父があちこち引き回したので、益軒が次第に藩内で知られてくる。黒田光之が3代藩主になって27歳の時に藩に出仕(6人扶持)。学問に関心の強い殿様で、活躍する舞台が回ってきた。藩の実力者、立花勘左衛門配下に。甥が当時の福岡藩が生んだ最大の文化人立花実山で、益軒と交際があり、立花氏が間に立つて次第に学問を藩務に生かせるようになり、藩主や世子の求めに応じて講義を。

実学を極めた超人的な功績

28歳の時には京都遊学の命を受け、藩命・個人の希望で、京都・大坂・江戸を往来。京都へは24回、江戸へは12回(家禄159石)。その都度各地を遊覧して見聞を深

め、有名な農学者である宮崎安貞や朱子学派の大学者山崎闇斎や木下順庵等と積極的に交流、学問の幅を拡げた。

幕末に來日したシーボルトは一目置いた優秀な学者で、益軒を「東洋のアリストテレス」と称した。詩歌管弦を好む風流人で、藩命で朝鮮通信使と筆談、席上で詩の唱和が行われたが、誰もが益軒の詩を激賞し、日本の文化レベルの高さを示すことになった。

飢饉の折には農民に米や麦を貸し与えたり、お金を融通したりと人間味溢れる優しい人柄であった。藩の重臣たちに「農民や町人を苦しめると必ず天罰が下り飢饉や天災等悪い事が起こる」と忠告し、善政を敷くことを説いた。

親子ほど歳の違う妻への愛 益軒39歳の時、東軒と結婚

新婦の東軒は秋月藩士江崎広道の娘初。兄が医者で、江戸から一緒に帰国の時、益軒と話がまとまった。東軒は楷書も巧みで、京都では能筆家として認められ、益軒と共作の掛軸も残っており、有名なのが東軒が「愛敬」

と楷書で大書きし、これに益軒が細書きで解説を記したもの。2人の仲睦まじさがよく伝わってくる作品。

晩年は箏、胡琴の合奏も楽しんだ。益軒が62歳と69歳の時、2度の京都行に東軒を同行。当時は夫人を伴っての旅は珍しかったようで、愛妻家振りがしのばれる。この頃知行300石に加俸。2度目の旅は約1年間も旧婚旅行を楽しんでいる。

東軒は62歳で生涯を閉じたが、40余年もの長い間仲良く連れ添った妻を亡くした益軒は心身共に疲労し、来客を断つて家に閉じ隠れた。夫人の死から僅か8カ月後、妻の後を追うように85年の長寿を全うした。自身の養生訓を地でいく生涯であった。

貝原益軒の代表的な著作

※本草学・医学関係
「養生訓」 著書の中で最も有名な養生書であり、健康論に止まらず、いかに生きるかも示した医学書である名著。
「大和本草」 本文16巻、付録2巻から成り、約1360種類の鉱物・植

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

JO: NAN
Y SURVEYING
株式会社城南測量
城南区堤1丁目30-1-106
TEL 092-707-5193

プロパンガス販売業
iRiE 入江商事
城南区長尾4丁目8-1
TEL 092-871-4789

安心を、幸せをとどける
HOEY
城南区片江1丁目4番15号
TEL.092-834-5077

SEIKAN
給排水・衛生・空調設備工事設計・施工
正環テクノ株式会社
城南区南片江5丁目19-7
☎ 092-707-5440 FAX 092-707-5441

総合建設業
有限会社 **ディー・フオワード**
城南区南片江1丁目16-8
TEL 092-801-1372

福岡県知事許可(般-1)第112865号
総合防水工事
幸伸技建株式会社
城南区東油山6丁目8番8号
☎092-873-3592

CRUSH
CRASH
PROJECT
丸秀家具
福岡市城南区神松寺2-10-11
TEL 092-871-4021

リタリッチ株式会社
不動産売買事業・不動産買取事業
収益不動産のことなら
お任せください。
城南区片江1-4-15 HOEY.BLD 101号
TEL 092-407-3031

物・動物を取り上げ、日本名と中国名、来歴・形状・効用等を詳述。諸品図には約300点の図が掲載。

「花譜・菜譜」 自宅で花や野菜を栽培していたという益軒が、自身の体験に基づき栽培方法をまとめた「花譜」1694年と「菜譜」1704年。

※藩の仕事としては地理・歴史関係

「筑前続風土記」 歩いて資料を集めた30巻に及ぶ一大地誌。

「黒田家譜」 延宝6(1678)年に光之の命で13巻本、宝永元(1704)年に15巻本を完成。幕府が諸大名に命令して藩主の業績を元にした藩の歴史を書かせたもの。

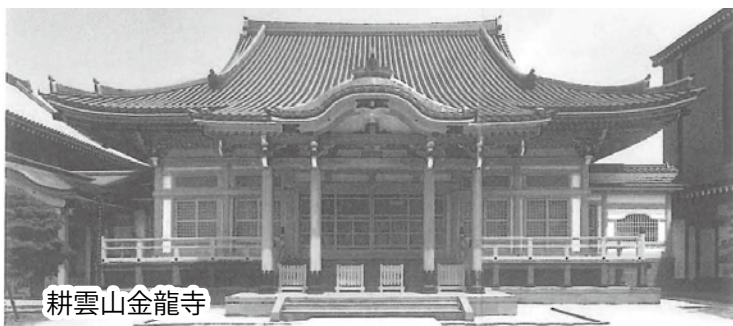
※儒学関係

「大疑録」 朱子学を信奉した益軒が晩年になるにつれ、朱子学に対して疑問を抱き、それを指摘し、批判を加えた書。

他に「諸州巡覧記」「日光名勝記」「慎思録」等、終生の著書、98部247巻。



貝原益軒の銅像



耕雲山金龍寺

※曹洞宗 耕雲山金龍寺
福岡市中央区今川2丁目3番23号
14代住職の断崖省道は益軒と親交があり、益軒と妻東軒の墓があり、境内には益軒の功績を称えて銅像も立つ。

令和6年度リーダー研修会

身近な危険から身を守る！

リーダー研修会で学んだ教訓

5月14日(火)の総会後に行われたリーダー研修会では、城南区警察署から交通安全課の井福氏と生活安全課の檜崎氏をお呼びし、それぞれ交通安全と二重電話詐欺について講演がありました。

参加者も身近な事件・事故に感嘆の声と驚きの声をあげていました。

自転車事故は減っているものの、中には命を落としている事故もあり、改めて自転車走行のルールを再確認する場となりました。

続いての詐欺防止についての講演では、城南区はなんと詐欺電話被害率が高い！

しっかりと詐欺に遭わないように出席者の皆さまは耳を傾けてお話を聞いていました。

この研修会を通じて、防犯意識を一層高めることができました。

防犯対策は一人ひとりの心掛けから始まります。今後も地域全体で協力し合いながら、安全で安心な生活を守るための取り組みを継続するため、皆さまの積極的な参加と協力をお願い申し上げます。

真剣に講義を受ける皆さん



二重電話詐欺に注意!!

二重の電話会社からのメール

利用料金について確認がごさいます。本日中午に(電話番号)まで連絡してください。

二重電話会社の者

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…)

二重の会社員

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。

二重の弁護士

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。

電話でお金はすべて詐欺!すぐに相談・110番!



城南区シニアクラブ連合会
交通安全の呼びかけ



二重電話詐欺に気をつけて!

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

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」まずご相談を! TEL 092-292-6538 株式会社 ニチコミ

ニチコミ
ずっと、元気に。
誰もがいつまでも活躍できる社会へ

抜糸不要! 猫の不妊手術・予防診療専門
キャットスポット クリニック
猫ちゃん送迎致します
●完全予約制
●木・金休診
TEL 092-836-7233
城南区長尾5丁目13-20(西鉄バス島廻橋バス停より徒歩2分)

文芸

■ 短 歌

長尾校区 長尾第一朋友会

津留崎 利雄(90)

蜜蜂や羽音響かせ桜花

蜜を求めて花より花へ

(蜜蜂が蜜を吸っている状況)

空の青白一筋の雲泛ぶ

飛行機雲が乱れて消える

(飛行機雲が風に流れて)

春の野につくし摘み行く手弁当

初物食し長寿乞う

(初物を食べれば長生きする諺)

堤地区 東油山老人クラブ

石井 和子(81)

バスハイク集合時刻に遅れるも

老後は楽しくごくごくあんばいに

運動会校旗・国旗たなびきて

歓声あがる対抗戦

勝敗決する時の人

たゆまぬ努力積み重ね

シンボルの平和の鳩よ飛んでくれ
地球の端から端までも

■ 川 柳

堤地区 東油山老人クラブ

石井 和子(81)

この世かららしさが消えて行く

孫旅す祖先の墓に初詣り

枯渇して鴨去り行くもいとさびし

爆音と共に去りしスピード狂

今の世は大谷・プーチン・ウクライナ

長尾校区 長尾第一朋友会

津留崎 利雄(90)

ウグイスの花の蜜吸いうち返る

(逆さになって蜜を吸う)

春かすみ山の緑が見え隠れ

(霧の状況にて)

ひな祭りひととせぶりの顔合わせ

(二年ぶり筐から出す)

(加齢三題)

加齢とは医者の方談話と成りにけり

〈高齢者 あわれ!!〉

診察に二時間待たされ、加齢です

〈何の為に通院してる?〉

加齢です、仕方が無いね、あきらめて

〈診療結果の弁、カチン〉

匿名希望

■ 俳 句

別府校区 第四鶴寿会

野口 久美子(82)

ハンモック阿蘇の五岳を足元に

遠き日の路地に張る声金魚売り

紅芙蓉ひとひ一日盛りとする矜持

白芙蓉恩師の筆の澄みしかな

堤地区 東油山老人クラブ

石井 和子(81)

五月雨に一人昼餉ひるげの焼目刺

徒然のグランドゴルフや花蜜柑

投入れのほのかに香る梅の花

夕闇に収穫終えて農帰る

開落の花の遅速や北南

油山桜織り交ぜ色の綾



ふれあい第79号

○ ふれあい原稿募集 ○

次号令和7年1月1日発行「ふれあい第79号」の掲載原稿を募集します

締切：令和6年9月末

宛 先

〒814-0192

城南区鳥飼6-1-1 城南区役所1階
城南区シニアクラブ連合会事務局

TEL：092-833-4107

FAX：092-822-0911

- ◆原稿のジャンルは、クラブ活動、旅行記、郷土史、随想、文芸（俳句、短歌、川柳）など
 - ◆写真もあわせてぜひお送りください。（写真はきれいなものをお願いいたします）
 - ◆クラブ名、氏名、年齢、連絡先を明記してください。
 - ◆縦書き原稿用紙400字詰、2枚以内（※楷書でお願いいたします。ワープロも可）
 - ◆お送りいただく原稿は、全て自作未発表のものに限ります。（二重投稿はご遠慮ください）
- ※紙面の都合上一部割愛、掲載見送り等をする場合があります。

あなたの健康法やレシピなど
教えて下さい！！



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

老人クラブ 傷害保険 自分がケガをした時の保険です。（病気は対象外）

- ①対象：老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。
- ②保険始期月および保険期間：年に2回の募集となります。

保険始期月	手続き期間（締切日厳守）	保険期間
2024年10月	2024年7月15日～9月15日まで	2024年10月1日午後4時から1年間
2025年 4月	2025年1月15日～3月15日まで	2025年 4月1日午後4時から1年間

- ③補償範囲・掛金タイプ：◆24時間型…日常生活全般のケガを補償。
自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償、熱中症危険補償が付いたタイプもあります。
- ◆活動型…老人クラブ活動中のケガを補償

老人クラブ 賠償責任保険 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} 法律上の賠償責任が伴う老人クラブ活動中の対人・対物事故が対象です。往復途上は対象外。

- 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



公益財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-0013 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）
13:00から17:00まで

加入申込書等、
資料請求先

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせ
ご相談先

03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> メールアドレス 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。

2024年2月作成 23TC-008004

城南区シニアクラブ連合会

会員募集中



教養講座(写真教室)



スポーツ交流会

60歳以上なら誰でも入会OK!

城南区シニアクラブ連合会では、生活や地域を豊かにする楽しい活動を実施しています。同年代の友達もたくさんでき、人とつながる素晴らしさを体感することができます。ぜひ、シニアクラブで人生を輝かせましょう。



演芸大会でフラダンスを披露

入会すると
若返り &
健康長寿に!

- ◎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

お住まいの地域に、シニアクラブを立ち上げたいという方もぜひご相談ください!

《連絡先》

お気軽にお問い合わせください

城南区シニアクラブ連合会 TEL: 092-833-4107

編集後記

小暑の候、皆さまいかがお過ごしでしょうか。「ふれあい第78号」をお届けいたします。

新たな年度がスタートし、シニアクラブの活動もますます充実してきました。今年度の総会では、多くの方にご参加いただき、新しい目標や計画が共有されました。皆さまの熱意とご協力に感謝いたします。また、総会後に行われたリーダー研修会では、ニセ詐欺電話についての防犯対策を学びました。被害に遭われている方が一番多いのが城南区とのこと。皆さまも詐欺にはお気をつけください。

今年度も皆さまの活躍を広報紙を通じて広めていきますので、どうぞよろしく願います。

スポンサーの皆様へのお礼

城南区シニアクラブ連合会
広報部一同

このたびは「ふれあい」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す。

本紙は、会員が豊かで幸せな生活を送ることができるようにと願って発行しております。

これからもどうかご支援を賜りますようお願い申し上げます。

城南区シニアクラブ連合会

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

水廻りのトラブル・困り事何でも
お気軽にご相談下さい

福岡市指定給排水設備工事店

トキワ工業(株)

福岡市城南区長尾5丁目7-25

TEL 861-3510

http://www.tokiwa-kogyo.jp

まつもと胃腸内科

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

休診日:日曜・祝日 胃・腸の検査は要予約

福岡市城南区七隈3丁目4-23

TEL.092-864-1122

たしろ代謝内科クリニック

内科・耳鼻咽喉科
代謝内科(甲状腺・糖尿病)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●
13:30~17:00	●	●	●	●	●	●	●
17:00~20:00	●	●	●	●	●	●	●

TEL 092-287-3861
福岡市城南区樋井川3丁目5-11

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》

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
13:30~16:00	○	○	○	○	○	○	祝日

☎ 737-2121

介護施設をお探しの方は…

グループホーム
ウィズライフ別府 随時見学受付中
城南区別府3丁目7-18 ☎833-4150介護付有料老人ホーム
生活倶楽部ウィズ南片江
城南区南片江6丁目25-1 ☎866-0065介護付有料老人ホーム
生活倶楽部ウィズ長尾
城南区長尾2丁目14-31 ☎534-7700

ウィズグループ

なかの耳鼻科・美容皮膚科

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

午前最終受付12:30まで 午後最終受付17:30まで

※美容皮膚科は完全予約制です

TEL 092-400-0833

TEL 092-400-0834[美容皮膚科専用]

城南区鳥飼7丁目1-21 2F

医療法人
格心会

精神科・心療内科

晴明病院

http://www.seimei-hp.jp

☎ 871-5573

七隈8丁目20-10(福大正門よこ)