令和７年７月15日発行

広報 第97号

発行：福岡市東区ねんりんクラブ連合会　福岡市東区箱崎2丁目54-1　TEL 092-645-1074

東区ねんりんクラブだより

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 ☎092-292-6538　http://www.nichicomi.com

令和7年度総会開催

議　長
刀根　寛範 氏

東区長
平田　成人 氏

５月９日（金）、東市民センターホールにて令和７年度東区ねんりんクラブ連合会総会を２部構成で開催しました。当日の出席者は１０１名でした。

国歌斉唱の後、物故者への黙祷を捧げ、藤原会長よりあいさつ、来賓として東区長より祝辞をいただきました。

続いて、刀根寛範氏（蒲寿クラブ）が議長に選出され、議事に入りました。議案第１号である令和６年度事業報告にはじまり、決算報告、令和７年度の事業計画（案）と予算（案）が審議され、全て承認・可決されました。なお、令和７年度の役員は左記の表の通りです。

第２部では、健康講座を行いました。保健師の濱田氏に運動と社会参加の効果についてパワーポイントを使って説明していただきました。その後、少しでも健康増進につなげるために、みんなで健康運動指導士国平氏の真似をしながら手や足等を一所懸命に動かしました。

令和7年度役員紹介

役　職	氏　名	校　区
会　長	藤原　俊廣	香椎下原
副会長	木場　豊文	若　宮
	四宮 カヅ子	香　陵
会　計	橋口　秀晴	香　椎
監　事	吉田　利治	美和台
	西野　　博	香椎東

★ 健康講座 ★

式典および総会の後には、健康講座を行いました。はじめに、地域保健福祉課の保健師濱田彩花氏より運動と社会参加の効果についてお話しいただき、その後、国平知允氏の指導のもと実際に身体を動かし、自分自身の健康について考える機会となりました。

保健師
濱田　彩花 氏

健康運動指導士
国平　知允 氏

令和6年度 事業報告

1 会の運営

❶総会の開催
令和6年5月10日（金）、東市民センターホールにて168名が出席。
令和5年度事業・決算報告及び令和6年度事業計画・予算等を決定した。

❷運営委員会
毎月1回の定例会として、委員27名（校区連合会長23名、女性部代表4名）により年12回開催し、会の運営と事業推進を協議した。

❸専門部会
総務部会・教養文化部会・体育部会・健康部会・広報部会・伝承社会奉仕部会・女性部会は、それぞれ担当事業の推進について、必要に応じて随時開催した。

❹女性部会
校区女性部長（23名）等の連絡会を奇数月中心に開催し、女性部活動の推進など協議した。

2 指導者の資質の向上ならびに育成事業

❶東区新任単位クラブ会長及び新任校区女性部長研修会
令和6年5月30日（木）、東市民センター2階　視聴覚室
対象者25名（出席19名）
済生会病院出張健康教室より「転ばぬ先の二重課題トレーニング」という題で講演を行っていただいた。

❷九州ブロック老人クラブリーダー研修会
令和6年7月4日（木）、5日（金）、大分市
東区会長出席

❸東区男女リーダー研修会
令和6年9月9日（月）、東市民センターホール
215名が参加
NPO法人健康サロンの水内義明氏に講演を行っていただいた。

❹全国老人クラブ大会
令和6年11月20日（水）、21日（木）、横浜市
東区会長出席

❺福岡市老人クラブ女性部会研修会
令和6年12月10日（火）、市民福祉プラザホールにて194名（うち東区28名）が参加。
株式会社明治の管理栄養士である中上結惟氏に講演を行っていただき、その他各種アトラクションがあった。

❻福岡市老人クラブリーダー養成研修会
令和7年1月24日（金）、市民福祉プラザ会議室にて42名（うち東区7名）が参加。
早良区老人クラブ連合会の長副会長に講演を行っていただき、分科会に各区会長がアドバイザーとして出席。

3 社会参加（ボランティア）活動の促進

❶友愛訪問事業
令和6年度は、106班が結成され、一人暮らし、寝たきり、夫婦暮らし等の家庭を訪問し、友愛訪問活動を展開した。

◆友愛訪問説明会
令和7年3月10日（月）、東市民センターホールにて177名が参加。
オカリナ奏者・人権啓発家の山口裕之氏に講演を行っていただいた。

◆友愛訪問班設置状況

	R5年度	R6年度
クラブ数	124	116
設置数	113	106
設置率（%）	91・1	91・4

❷施設ボランティア訪問活動
新型コロナウイルス感染症予防のため施設が受入不可のため、実施できず。

❸社会奉仕の日
全国一斉社会奉仕の日
令和6年9月20日（金）
116単位クラブのうち、115単位クラブが次のとおり参加した。
・美化活動
87クラブ、会員延べ1445名が参加した。
・環境にやさしい活動
1クラブ、会員延べ12名が参加した。
・美化と環境同時
27クラブ、会員延べ536名が参加した。

4 健康を進める運動の推進

❶健康づくりのための事業および参加

◆第15回東区高齢者ソフトダーツ大会
令和6年8月23日（金）、福岡市立東体育館競技場にて97名が参加。
東区地域保健福祉課の方に講演を行っていただいた。

◆福岡市高齢者ゲートボール大会
令和4年度より廃止。

◆第32回東区高齢者グラウンド・ゴルフ大会
令和6年10月9日（水）、雁の巣レクリエーションセンター多目的グラウンドにて、個人戦143名参加。

◆令和6年度福岡市健康づくりリーダー研修会
令和6年9月25日（水）、市民福祉プラザ研修室にて、32名（うち東区4名）が参加し、認知症予防講話やストレッチを実施。

◆第23回福岡市高齢者グラウンド・ゴルフ大会
令和6年11月7日（木）、舞鶴公園球技場・野球場にて、東区ねんりんクラブ連合会から45名出場（受賞者該当なし）。

◆第19回東区高齢者健康スポーツ大会
令和6年11月25日（月）、福岡市民体育館競技場にて、ラダーゲッターを行い、89名参加。

◆第14回福岡市ソフトダーツ大会
令和7年1月31日（金）、福岡市民体育館にて136名（うち東区29名）が参加（カウントアップ：優勝・香椎下原校区林健治氏、第4位・三苫校区堺勲氏、第9位・香椎東校区清水正則氏、第10位・美和台校区　萩尾達哉氏）。

◆令和6年度
東区高齢者健康教室
令和7年2月6日（木）、東市民センター会議室にて60名が参加。
東区地域保健福祉課の方に講演を行っていただいた。

私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

社会医療法人財団 池友会
香椎丘リハビリテーション病院
医師・看護師・リハビリスタッフのチームが365日、安心のサービスをご提供しています。
リハビリテーション・内科
病床数120床
（回復期リハビリテーション病棟）
東区下原2丁目24番36号
TEL(092)662-8881
（地域医療連携室・入院に関するご相談はこちら）
http://www.kashii-rh.net
TEL(092)662-3200(代)

鮒田矯正歯科
東区香椎駅前1丁目17-11
TEL 092-410-6701

医療法人 原三信病院
KASHII HARA
香椎原病院
内科、リハビリテーション科
回復期リハビリテーション病棟
療養病床、介護医療院、通所リハビリ、
居宅介護支援事業所、体力向上支援センター
香椎3丁目3番1号　TEL.662-1333(代)

日本医療機能評価機構認定
199床 在宅療養支援病院
たたらリハビリテーション病院
内科、内科（緩和ケア）、リハビリテーション科
神経内科、歯科、小児歯科、矯正歯科、歯科口腔外科
八田1-4-66 代表電話 691-5508
通所リハビリ(デイケア)実施
直通電話 691-5694
福岡医療団 FUKUOKA IRYO DAN

とうの
東野整形外科
092-681-1018
（運動器リハビリ予約専用番号：092-681-8017）
東区香椎駅前1丁目7-7 ヘルスケアフロント香椎

診療時間	月	火	水	木	金	土
10:00～13:00	●	●	●	●	●	●
15:30～20:00	●	●	●	●	●	／

※終了時間の20分前までに受付をお済ませ下さい　休診日：日曜・祝日

内科・外科・脳神経外科・リハビリテーション科　介護保険事業
医療法人　和仁会
東福岡和仁会病院
東区奈多1丁目4番1号
☎608-1511
★介護医療院 東福岡和仁会病院
★デイケアセンター 和仁会
★介護サービスステーション 和仁会
★デイサービスセンター 東福岡 和仁会

令和７年度 月間事業計画

月	事　業　名	期　日	会　場	対象者等
5	区　総会	9日（金）	東市民センター	単位クラブ会長・女性部長
	市　総会	27日（火）	中央市民センター	単位クラブ会長・校区女性部長
	区　新任会長等研修会	29日（木）	東市民センター	新任会長・校区女性部長
6	区　高齢者囲碁・将棋大会	24日（火）	東市民センター	区高齢者
7	区　ねんりんクラブだより	15日発行		会員他
	区　高齢者演芸大会	16日（水）	東市民センター	区高齢者
	市　高齢者囲碁・将棋大会	25日（金）	市民福祉プラザ	区大会入賞者
8	区　ソフトダーツ大会	22日（金）	東体育館	区高齢者
	市　高齢者保健福祉大会	27日（水）	市民ホール	市高齢者
9	区　男女リーダー研修会	9日（火）	東市民センター	単位クラブ役員等
	全国一斉社会奉仕の日	20日（土）	各校区内	会員
	市　健康づくりリーダー研修会	9日（火）	市民福祉プラザ	校区役員等
10	市　高齢者ゲートボール大会			令和４年度より廃止
	区　高齢者グラウンド・ゴルフ大会	8日（水）	雁の巣レクリエーションセンター	区高齢者
	市　高齢者グラウンド・ゴルフ大会	30日（木）	舞鶴公園	区大会入賞者
11	全国老人クラブ大会	5日(水)～6日(木)	茨城県	区会長等
	市　高齢者美術展	11日(火)～16日(日)	福岡市美術館	市高齢者
	区　高齢者健康スポーツ大会	21日（金）	東体育館	区高齢者
	九州ブロック老人クラブリーダー研修会	27日（木）28日（金）	沖縄県	区会長等
12	市　女性部研修会	10日（水）	市民福祉プラザ	校区女性正・副部長
	区　高齢者カラオケ大会	24日（水）	東市民センター	区高齢者
1	区　ねんりんクラブだより	1日発行		会員他
	市　老人クラブリーダー養成研修会	22日（木）	市民福祉プラザ	会員
	市　ソフトダーツ大会	30日（金）	福岡市民体育館	区代表
2	区　高齢者健康教室	12日（木）	東市民センター	会員
3	区　友愛訪問説明会	10日（火）	東市民センター	班長・単位クラブ会長他
運営委員会		月1回	東区役所他	校区会長および女性部代表
女性部長連絡会		奇数月	東区役所他	校区女性部長等
専門部会		随　時	東区役所他	運営委員

※会場等の都合により、期日、会場等が変更になる場合があります。

5 その他の活動

❶文化活動の充実

◆第45回東区高齢者囲碁・将棋大会
令和6年6月26日（水）、東市民センター会議室にて63名が参加。

◆東区ねんりんクラブだより発行
95号　5000部
令和6年7月15日発行
投稿222作品
96号　5000部
令和7年1月1日発行
投稿186作品

◆第47回東区高齢者演芸大会
令和6年8月6日（火）、東市民センターホールにて、12組・104名が参加し、応援者は215名。

◆第53回福岡市高齢者囲碁・将棋大会
令和6年7月26日（金）、市民福祉プラザ会議室にて62名（うち東区11名）が参加（囲碁の部チャンピオン戦　準優勝・和白校区　島本隆芳氏、三・四段戦　準優勝・松島校区　溝口満義氏、初・二段戦　香椎東校区　優勝・清田宏氏、将棋の部級位戦　第3位・舞松原校区　村上光男氏）。

◆第62回福岡市高齢者保健福祉大会
令和6年8月26日（月）、福岡市民会館大ホールにて822名、演芸出演団体22団体（うち東区3団体）が参加。

◆第54回福岡市高齢者美術展
令和6年10月8日（火）～10月14日（月）、福岡市美術館にて、東区ねんりんク連より9点出品（洋画5点・日本画0点・書1点・写真0点・工芸3点）。

◆第17回東区高齢者カラオケ大会
令和6年12月25日（水）、東市民センターホールにて、33名出演し、応援者は188名。

令和７年度 各専門部長・副部長

部　名	正副部長		
総務部（4名）	部　長	藤原　俊廣	香椎下原
	副部長	木場　豊文	若　宮
教養部（7名）	部　長	山下 喜久男	美和台
	副部長	山下　聖夫	香椎東
体育部（6名）	部　長	西　憲二郎	舞松原
	副部長	田中　清実	和白東

部　名	正副部長		
健康部（6名）	部　長	堤　　章	宮　松
	副部長	生島　年郎	城　浜
広報部（5名）	部　長	田中　友春	名　島
	副部長	髙地　國雄	東箱崎

部　名	正副部長		
奉仕部（3名）	部　長	山田　　勝	馬　出
	副部長	竹島　康博	箱　崎
女性部（4名）	部　長	四宮カヅ子	香　陵
	副部長	長野　光子	松　島

私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

たかはら皮ふ科
診察時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝
午前 8:50～12:40 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | —
午後15:30～19:00 | ● | ● | ● | — | ● | — | —
東区千早2-1-1 東海住宅ビル3F
☎092-682-1257（ヒフイナ）

医療法人輝栄会
救急告示病院
福岡輝栄会病院
東区千早4丁目14番40号
092-681-3115㈹
【診療時間】9:00～13:00／14:00～18:00
■休診日／日曜・祝日　※急患は24時間受け付けます
■各種ドック・健康診断（予約制）

精神科・神経科・内科・心療内科
三善病院（さんぜん）
もの忘れ相談
〔医療型〕〔介護保険対応・通所リハビリ〕
認知症デイケア・おおなデイケアセンター
唐原4丁目18-15　☎661-1611

社会医療法人
原土井病院
HARADOI HOSPITAL
内科・整形外科・リハビリテーション・緩和ケア
福岡市東区青葉6-40-8
☎092-691-3881㈹

千鳥橋病院附属
福岡医療団
予約制　歯科診療所
福岡市東区馬出4丁目8-21
TEL：092-631-2500
〈診療時間〉火・木　9:00～20:00
月・水・金・土　9:00～17:00
歯科往診もおこなっています。お気軽にご相談ください

訪問診療・訪問リハビリ・デイケア・夜間診療・健診
千鳥橋病院附属
城浜診療所
診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土
8:50～12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○
14:00～16:30 | ○ | ○ | | ○ | ○ | 12:30まで
18:00～19:30 | ○ | | ○ | | |
《休診日》日曜・祝日
東区千早1-6-8　TEL 671-3031

内科・消化器科
九大仏青クリニック
診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土
午前 9:00～12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 9:00～13:00
午後14:00～18:00 | ○ | ○ | ○ | 休 | ○ | 休
休診日：木曜土曜午後・日祝日
東区千早1丁目5-13　☎671-8333

令和６年度東区高齢者健康教室

お口の健康を学び「オーラルフレイル」予防

2月6日（木）、令和6年度東区高齢者健康教室を東市民センター2階会議室で行いました。

当日は、60名が参加し、堤章健康部長の司会進行のもと、藤原会長あいさつにて開会。

続いて、講話・実技では、講師として東区役所保健福祉センター地域保健福祉課職員をお招きしました。講話は「お口の健康のために」という題のもと、主にオーラルフレイルについてお話ししていただきました。オーラルフレイルとは、噛む、飲み込む、話す等の口腔機能が衰え、心身の機能低下につながる状態のことで、そのようにならないために改善策も学びました。

実技では「歯磨き・お口の体操」と題して、あいうべ体操やパタカラ体操を行いました。

参加者みんなで講師のあとに続いて行い、表情もいきいきしていました。

6ページに関連記事

随想

ホタル

舞松原校区　あかつき会　田尻　和馬

初夏ともなれば「ホタル」について3つの話が思い出されます。

一つ目は私が、小学校3、4年生頃の話です。ある夜「夜釣り」に出かけるという父に兄と二人で「もしホタルがいたら採って来て」と頼みました。何時に帰宅するかわからぬ父の帰りを待つことなくいつも通りに眠りにつき翌朝目が覚めると、枕元に数匹の「ホタル」が入った「虫かご」が置かれていました。疲れて眠っている父を起こすことなく、兄と小躍りして喜び、学校から戻ると、二人で「ホタル」が灯る夜を待ちました。会社から帰宅した父に「ホタル」の礼を言うと、「足場が悪くて滑って怪我をした」と、脛のすり傷を見せました。普段、「勉強しなさい」と厳しく言う父ですが、怪我してまで「ホタル」を採って来てくれたのです。残念ながら「ホタル」はその苦労に応えてくれず1、2日で死んでしまいました。

二つ目の思い出は、私が十八歳の時の話です。旧制中学を卒業し、熊本の上級学校に通っていました。当時は太

私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

● 心療内科　● 児童カウンセリング
こうのクリニック
休診日／日曜・祝日
受付時間　月 火 水 木 金 土
午前　9:30▶13:00　○ ○ ○ ○ ○ ★
午後　15:00▶18:00　○ ○ ／ ○ ○ ／
★印は 15:30 まで【昼休みなし】（第1土曜日は 15:00 まで）
東区馬出 1-13-9 D−1 ビル 302　☎(092) 632-2022

【内科・循環器内科・在宅医療】
いわくに内科クリニック
院長 岩國 治　総合内科専門医
診療時間
月火木金　8:30〜12:30／14:30〜18:30
水　8:30〜12:30（午後休診）■休診日■
土　9:00〜13:00（午後休診）　日・祝日
千早駅から徒歩４分　多々良中前交差点角
福岡市東区水谷2-1-1 TEL.092-683-1877

ふくどめ内科医院
〈令和元年7月より診療時間が以下のように変わります〉
診療時間　月 火 水 木 金 土 日
9:00〜12:30　● ● ● ● ● ● ／
14:00〜18:00　● ● ／ ● ● ／ ／
※日・祝日は休診　※水曜・土曜日は12:30まで
東区水谷2-8-50
TEL（092）681−1516

医療法人 ホームケア　yotsubanomori.com
よつばの杜クリニック
皮膚科　美容皮膚科
足の治療　巻き爪・陥入爪　ウオノメ・タコなど
予約制　睡眠時無呼吸症
☎674-1212（ヒフヒフ）　☎691-8670
松崎4-40-18 メディカルガーデン千早2F・3F

Murakami Heart Clinic
村上循環器内科クリニック
診療科目／循環器科・内科・呼吸器科
院長　村上　敦
東区和白東1-25-7 ☎092-606-7998

あだち耳鼻咽喉科
診療時間　月 火 水 木 金 土 日
09:00-12:30　○ ○ ○ ○ ○ ○
14:00-18:00　○ ○ ○ ○ ○
休診日：火曜午後・土曜午後・日曜日
補聴器の事もご相談下さい
TEL 092-710-8733（はなみみ）
福岡市東区名島二丁目 30-16

るり 内科クリニック
診療時間　月 火 水 木 金 土
9:00〜12:30　● ● ／ ● ● ▲
14:30〜18:00　● ● 19:30まで ● ● ／
▲第2・4土曜日／9:00〜13:00
※休診日／日曜・祝日
訪問診療も行います。
舞松原2-12-25（元ハローデイ松崎店そば）
☎092-663-5201

内科・消化器内科
医療法人 荒巻医院
診療時間　月曜 火曜 水曜 木曜 金曜 土曜
9:00〜13:00　○ ○ ○ ○ ○ ○
14:00〜18:00　○ ○ 休診 ○ ○ 休診
※日曜・祝日はお休みです
福岡市東区筥松2丁目14番4号
TEL・FAX（092）629-3311

随想

ばあ、バアの願いごと

舞松原校区　神ノ木わかくさ会
河村　冨美子

「まあくん」あなたにはじめて会った日、あなたは気持よさそうに、スヤスヤと寝ていましたね。産院に連れて行った、お姉ちゃんの博子ちゃんが「ママ、ママ」と、お母さんから離れずに抱っこされていたね。その声が聞こえたように、あなたは目をあけたね。あなたを見て、なんと可愛らしい赤ちゃんだろうかと思ったよ。帰りにお姉ちゃんの博子ちゃんが、ママから離れずに困った事も、ばあバアは今でも鮮明におぼえているよ。

その「まあくん」も、今年成人式を迎えて成長ぶりが頼もしい今日この頃です。お姉ちゃんの博子ちゃんも、ノルウェー留学や、海外で様々な経験していますね。

あなた達のように日本では平和に暮らしている若者達が、たくさんいますね。その一方で世界では連日のように、ロシアとウクライナ、イスラエルとパレスチナとの紛争、インドとパキスタンとの、攻撃や空爆など、お互いの国同士で戦争をしあっている。

ばあバアはじいじいの転勤で平洋戦争後の食糧難の時代でした。いくらかいいかなと思い、田舎の「下宿」に住み込みました。そこは熊本市に隣接する村で、学校や熊本市の街に行くにも四、五十分を要しました。当時の娯楽は「映画」くらいです。ある日、街で映画を見て、下宿に戻るとき、外はすでに真っ暗、乗り物はなく、てくてくと歩いて市と村との境界まで来たとき、道路わきの無蓋の側溝にたくさんの「ホタル」が飛び交っていました。野生の「ホタル」を見るのは最初でした。尻の灯を灯して乱舞する様をしばらく見て、まだ観察したいとの思いを残してそこを離れました。乱舞するホタルをじかに見たのはその時が初めてであり以後も見ることはありません。

三つ目の思い出は私の長女が小学校4、5年生の頃の話です。転勤が比較的多かった私は2回目の熊本勤務で、市の中心から少し離れたところに社宅があり、8戸ずつ住む2階建ての棟が3棟ありました。子供たちも多いことから、そこには広場も設けられていました。ある夜、広場に1匹のホタルが紛れ込んだのでしょう。長女がそれを採ってきました。とっさに虫かごなどはなく、長女は小さな石鹸箱を利用して巣を作りました。過去の私の経験から2、3日で死ぬと思いました。ところが娘の愛情に応えてか、4、5日と生きながらえ、なお元気でした。一週間経過したころ、私が勤めから戻ると、娘が部屋につっ立って、しくしく泣いています。胸には石鹸箱を大切に抱えていました。なぜ泣いているのか聞くまでもなく、「ホタルの死」でした。娘はホタルを抱いたまま泣き寝入りしてしまいました。これが三つ目の話です。

「ホタル」を辞書で見ると、幼虫は「肉食」であると。意外でした。昔、半信半疑で聞いた「ニナを食べる」という話は真実でした。成虫になった「ホタル」は水くらいしか口にせず、幼虫時代の栄養で1、2週間程度生き伸びる。日本では「源氏ボタル」「平家ボタル」が主で、世界では二千種くらい生息すると書かれていました。

長崎に住んだ事があります。長崎は広島同様、世界で最初に原爆が投下された街です。「ピカッ、ドン」と一瞬にして尊い生命が奪われました。原爆資料館にも行きましたが、あの悲惨さは口に出して語れない程です。

いつの時代でも戦争の犠牲者は女性や子どもや若い人々です。罪なき庶民が犠牲になっているんです。ばあバアは「まあくん」や若者達を戦争に巻き込ませたくはありません。戦争を起こすのは人間です。犠牲になるのも人間なのです。二十一世紀は平和の世紀と言われてきましたが、戦争をしていますね。

ばあ、バアの願いごとは只一つ、戦争を絶対に起こしてはならない。今戦争をしている国は即刻戦争をやめて欲しいという事です。新ローマ教皇レオ14世は「私もまた、世界の偉大な人々にこの重要な訴えを繰り返します。もう二度と戦争を起こしてはいけません」と語りました。ばあ、バアはおもわず「さんせーい、さんせーい。その通り」と心の声で叫びました。

さあ、ばあバアの平和運動の挑戦です。それは何もむつかしいことではありません。「眼の前の一人を大事にすること」です。生き生きと励まし合い助け合う交流を続けていきたいと願っています。

私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

はっぱ歯科
福岡市東区奈多3丁目6番22号
TEL:092-231-9168
診療時間 月 火 水 木 金 土 日・祝
09:30～13:00 ● ● ● 休 ● ● 休
14:30～19:00 ● ● ● 休 ● ▲ 休
▲…17:00まで診療

あべなおこ歯科クリニック
歯科・歯科口腔外科（インプラント）
小児歯科・矯正歯科
月・火・木・金 AM 9:00～PM 6:00
水・土 AM 9:00～PM12:30
昼休み PM12:30～PM 2:00
東区唐原1-2-1-2F JR九産大前駅まえ
虫歯なし 良い歯に TEL674-4182

黒木クリニック
院長　黒木 祥司
乳癌検診 日本乳癌学会認定 乳腺専門医
東区箱崎1-3-6
TEL.631-2311（完全予約制）

消化器科・内科・外科
おおがみ医院
診療時間 月 火 水 木 金 土
午前9:00～12:30 ○ ○ 1:00まで ○ ○ 1:00まで
午後2:00～ 6:00 ○ ○ ／ ○ ○ ／
休診日/日曜・祝日
東区多々良1丁目7-2
TEL 092-663-1919

24時間電話予約受付
河原歯科医院
http://www.happiness-1.com/
診療時間 月 火 水 木 金 土 日・祝
午前 月～金 9:00～13:00 ○ ○ ○ ○ ○ 9:00～17:00 ／
午後 月・木 14:30～18:30 ○ ／ ／ ○ ／ ／
午後 火・水・金 14:00～18:00 ／ ○ ○ ／ ○ ／
東区青葉7-23-1 TEL092-691-2002

口は生きる原点
舟越歯科医院
東区松崎2-12-16 ☎682-0068

医療法人　永聖会
松田耳鼻咽喉科
耳鼻咽喉科・アレルギー科
理事長 兼 院長　江﨑　嘉十
東区箱崎２丁目10-2（箱崎紺屋町バス停前）
☎651-0522

内科・循環器科・呼吸器科
医療法人 かわさき内科循環器科クリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土 日・祝
9:00～12:30 ● ● ● ● ● ／ ／
14:00～18:00 ● ● ／ ● ● ／ ／
イオン香椎浜店 アイランド側入口前
東区香椎浜3-2-1 ☎663-8828

「人は口から衰える」しかし「口から復活する！」

＊オーラルフレイルとは？＊

噛む、飲み込む、話す等の口腔機能が衰えることで、早期の老化のサインとされる。
噛む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招いたりすることから、全体的なフレイルの進行の前兆となり、その関係性も深い。

＊オーラルフレイルの原因＝加齢＊

歯周病や残存歯数の減少等によって口腔の健康維持が難しくなる

＝

前フレイル期

＊オーラルフレイルの４つの段階＊

- **第１段階**：歯周病や虫歯などで歯の本数が減る
- **第２段階**：口腔機能の低下。むせ、食べこぼし、噛みにくい→食欲の減少
- **第３段階**：噛む力が弱くなる→噛む力、舌を動かす力が低下し、食べる量が減る→低栄養、筋力の低下
- **第４段階**：飲み込みづらくなる→「食べる」「飲む」「噛む」等の動作が難しくなる

フレイル期

あいうべ体操

あ　口の周囲の筋肉、舌の根元の筋肉が鍛えられる
い　口周りから首の筋肉の強化
う　口を閉じるのに大切な口輪筋が鍛えられる
べ　舌そのものが鍛えられる

口を大きく動かして、ゆっくりと。
１日３０回を目標に！

＊オーラルフレイルが進行すると要介護のリスクが上がる＊
＝
口腔機能の維持はとても重要

滑舌が悪くなる、食べこぼしが増える、むせる、噛みにくいものが増える……
などオーラルフレイルは少しずつ進行し、最終的に要介護リスクを高める
第３段階までなら機能回復の見込みがあるため、早期からの予防が大切！

オーラルフレイルを＊早期に発見するためには…＊

１年ほど前の自分と比較して小さな変化に気づくこと
- **噛みにくいものが増えていないか？**
- **１回の食事の量が減っていないか？**
- **体重が減っていないか？**
- **外出する機会が減っていないか？**

好き嫌いで食べていないのか？噛みにくい・噛めないから食べていないのか？
↓
オーラルフレイルのリスクが考えられる

＊口腔機能維持、改善のため＊

- **唾液の分泌を促す**：誤嚥予防、自浄作用、口腔の乾燥予防→唾液腺マッサージ
- **咀嚼に必要な筋肉を鍛える**：「口腔体操」「あいうべ体操」「パタカラ体操」

↓
食事の前に行うと効果的！

＊オーラルフレイルは、歯周病や残存歯の減少や、筋力の低下によって引き起こされるため、定期的に歯科健診を受け、日頃から歯・口の健康を維持することを心がけましょう！ささいな衰えを見逃さず、健康長寿！

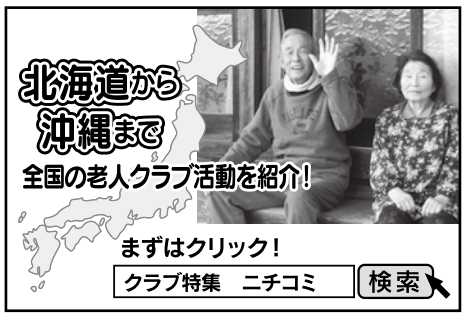
私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

子育てに夢と力を!!
子ども達に土と水と太陽を!!
社会福祉法人 輔仁会
つぼみ保育園
〒813-0044 福岡市東区千早1-18-24
さわらび保育園
〒813-0031 福岡市東区八田4-6-5
新宮つぼみ保育園
〒811-0124 新宮町新宮東5-1-18

国家公務員共済組合連合会
千早病院
内科・循環器内科・呼吸器内科・外科・整形外科・眼科・皮膚科
■受付時間■ 8:40～11:00　13:20～16:00
※但し科によって異なる場合があります。お問い合わせを。
■休 診 日■ 土・日・祝日
年 末 年 始（12月29日～1月3日）
東区千早 2-30-1 ☎661-2211(代)

ケアホーム
花うさぎ千早
＊住宅型有料老人ホーム　＊グループホーム
＊小規模多機能型居宅介護　＊デイサービス
＊ケアプランセンター　＊ヘルパーステーション
東区千早4丁目13-27 ☎674-1800

予防一秒、歯は一生。
ばん歯科
診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝
9:30～13:00 | ○ | ○ | ○ | 訪 | ○ | ○ | 休
14:30～18:30 | ○ | ○ | 訪 | 訪 | ○ | 訪 | 休
訪問診療します
東区若宮2丁目2-43 TEL 674-1177



まずはクリック！
クラブ特集　ニチコミ　検索

寝苦しい夜は…
ぬ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。
寝る前に軽い運動をする
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。

かつだ内科・循環器内科クリニック
東区青葉7-6-1
Tel.092-674-5039
https://katsuda-clinic.jp
診察時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日
9:00-12:30 | ● | ● | ◆～13:00 | ● | ● | ◆～13:00 | ／
14:00-18:00 | ● | ● | ／ | ● | ● | ／ | ／

一般歯科・小児歯科・口腔外科
あおばデンタルクリニック
http://www.aoba-dental.info/
診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土
9:00～13:00 | ○ | ○ | ／ | ○ | ○ | 9:00～17:00
15:00～19:00 | ○ | ○ | ／ | ○ | ○
休診日：水・日・祝（※祝日のある週の水曜日は診療）
東区青葉2-14-26
TEL 092-776-8363

ふる里に歴史あり　シリーズ　第37回

松島校区ねんりんクラブ連合会
会長　山田　博記

戦で亡くなった犠牲者の霊を供養

■松島六田地蔵尊板碑■

昭和49年8月指定の市文化財「正平廿一年銘梵字板碑」は、地域住民に「松島六田地蔵尊」として、親しまれています。

高さ約40センチの板碑は、松島公園にある祠の中にあり、溝がV字型となる薬研堀で釈迦如来を表す梵字と次の3行の銘文が彫られています。

右造立如件
聖中禅門
正平廿一年

このように梵字で仏様を表した供養塔を板碑といい、銘文の「正平廿一年」は南朝年号で、西暦では1366年です。この板碑は建武3（1336）年の多々良潟合戦で亡くなった多勢の犠牲者の霊を供養するため、建立したと伝えられています。

板碑は松崎と箱崎の農家にお地蔵さんとして厚く信仰され、松崎村の住民が多かったことから「松崎六田地蔵尊」として祭られてきました。

この地域は昭和30～40年代に区画整理・農地改革が大規模に行われ、人口が急増。他から移住してきた住民がほとんどで、心のよりどころを地蔵尊に求めました。

平成5年に松崎・箱崎の有志から松島の住民（松友会）が祭祀権を引き継ぎ、名称が松崎から「松島六田地蔵尊」と改められました。松友会は地蔵尊の祭祀や月一回の清掃を欠かさず、毎年7月24日は地蔵祭が行われています。

私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

一般社団法人 ののか学園
Terra地球こども園
ゆめのもり 東区舞松原1-1-8
はなのもり 東区八田2-29-3
（企業主導型）
TEL FAX 092-673-6380

社会福祉法人　睦月会
かんな保育園
東区香椎浜2丁目4番18号
☎672-7805

あいさつ・えがお・こえかけ
社会福祉法人　覚応会
光和保育園
第二光和保育園
福岡市東区和白 3-20-12
☎092-608-2771

社会福祉法人 ヒトトナリ
まごころ保育園
福岡市東区馬出 6-7-29
TEL092-621-6989

社会福祉法人ルピナス
キッズ・キッズ
松香台保育園
福岡市東区松香台1丁目21-25
TEL 092 410-2444　FAX 092 410-2445

社会福祉法人 みつる会
城浜保育園
福岡市東区城浜団地8番4号
TEL(092)661-0631　FAX661-0638

社会福祉法人　博多福祉事業館
博多保育園
東区水谷1丁目8-11
☎681-3650

社会福祉法人　桃香会
愛咲美保育園
福岡市東区香椎浜4丁目3番1号
TEL.(092) 682-1515
FAX.(092) 682-1523

東区役所より お知らせ

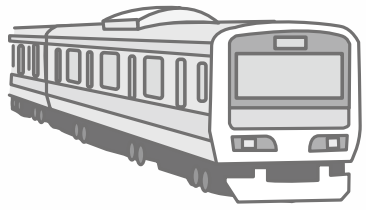
ねんりんぐ通信32

令和７年度 高齢者乗車券に関するお知らせ

高齢者の社会参加を促進するため、交通費の一部を助成する高齢者乗車券を交付しています。

対象となる人（下記の❶❷いずれも満たす方に年１回交付します）

❶市内に住民登録をされている満 70 歳以上の方
❷令和７年度介護保険料の所得段階が１～７の方
（７月中旬に区役所からお送りしている介護保険料通知書でご確認いただけます）
※福祉乗車券（証）の対象者には交付されません。



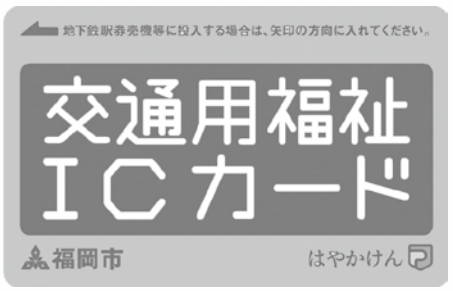
交付額（所得区分と申請された月によって交付額が変わります）

申請月	７～12月	翌年１～３月	翌年４～６月	翌年７～９月
介護保険料所得段階１～５の人	12,000円	9,000円	6,000円	3,000円
介護保険料所得段階６～７の人	8,000円	6,000円	4,000円	2,000円

乗車券の種類

７種類の中から、ご希望の１種類を選べます。券種の変更はできません。

❶福岡市交通用福祉 IC カード
❷タクシー助成券
❸福岡市営渡船　乗船引換券
❹今宿姪浜線乗合バスなぎさ号回数乗車券
❺早良区大字西地区乗合タクシー回数乗車券
❻曲渕線乗合タクシー回数乗車券
❼オンデマンド交通チョイソコふくおか乗車券



福岡市交通用福祉 IC カード

７月中旬から令和７年度の申請手続きが始まります

- 毎年申請が必要です。
- 申請は郵送またはオンラインで行います。
- 申請受付後は９月下旬頃から順次、高齢者乗車券の交付を行います。
- 手続き方法は、福岡市政だより令和７年７月15日号をご覧ください。

【問い合わせ先】高齢者乗車券郵送受付センター　TEL：0120-502-633
（平日 午前９時～午後５時）　FAX：0120-880-219

私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

九州合同法律事務所
東区馬出 1-10-2
メディカルセンタービル九大病院前６階
TEL 092-641-2007
kyushugodolo@me.com

小林政人 税理士事務所
福岡市東区香椎駅前1丁目17-43
ベリタスビル901号
TEL 092-682-1412
FAX 092-682-2040

仙野万里子税理士事務所
福岡市東区青葉1丁目17-10
TEL:(092)691-3808
FAX:(092)691-5560

那須社会保険労務士事務所
社会保険労務士　那須　信亮
東区下原四丁目7番22号
TEL 092-671-2230

有限会社エスエス産業
交通安全施設製品全般の販売・施工
東区和白5丁目22-40
TEL.092-607-5738
FAX.092-607-5739

Sanikleen きれいにしたい。あしたのために。
サニクリーングループ
株式会社SKプロダクト
福岡市東区原田1丁目44-12
TEL.092-621-4864

道路舗装工事／電線共同溝建設工事
道路照明灯設計・施工
KUMAGAWA 熊川工業株式会社
本　社　東区水谷3丁目26-20
TEL(092)672-8867

MD MUNAKATA
電気工事業・管工事業
消防施設工事業
とび土木業・設計施工・保守管理
株式会社 ムナカタ電工
福岡市東区下原4丁目7-68
TEL 092-681-8760
FAX 092-681-3533

文芸

俳句

新緑の山ふくらみて輝けり
青葉校区　第三みどり会　前田　アサヱ

吊し柿妣の拳に似てきたり
三苫校区　三苫２丁目シニアクラブ　山崎　順子

白鳥座優雅に泳ぐ天の川
三苫校区　三苫２丁目シニアクラブ　岩重　二郎

暑さでもファッション気分で衣替え
美和台校区　明寿会　中野　茂

梅雨晴れ間洗濯物を急ぎ干す
香椎校区　香椎シニアクラブ　平野　武司

大波に戦ぐ(そよ)若葉や鎮守の森
和白東校区　第二高寿会　空閑　昭蔵

陽がさして杖立てうれし夏野菜
美和台校区　明寿会　安河内　福雄

川の面に花火落ちゆく夏の果て
名島校区　第五健寿会　真鍋　峰子

土筆摘む新幹線の走る土手
名島校区　第五健寿会　田中　京子

川面蹴りいずこへ向う渡り鳥
名島校区　第五健寿会　満生　弘子

脱走の犬連れ帰り生ビール
名島校区　第五健寿会　荻原　渥美

武者人形ホコリを払い飾りつけ
和白校区　和白第二明生会　花田　咲太

透かし見る真青の空の若楓
香椎下原校区　みどりの会　中野　弘子

黄沙来るゴビの砂漠の便り乗せ
名島校区　第五健寿会　田中　友春

今朝もまた早く起きてと蝉の声
三苫校区　三苫松寿会　佐竹　清隆

花火咲く里の想い出消えぬまま
青葉校区　土井団地第二区明生会　國貞　恒夫

雨上がり花弁際立つ百日紅
青葉校区　第２みどり会　堤　和則

夕映えのコスモス揺るる休耕田
青葉校区　第２みどり会　吉岡　桂子

風中に自由気ままの蜻蛉あり
青葉校区　第２みどり会　石井　忠彰

嫁姑ほどよき距離やきゅうり揉む
青葉校区　第２みどり会　竹内　敏惠

日焼した海を見て来たサングラス
青葉校区　第２みどり会　上野　幸吉

振袖で走る風の子七五三
青葉校区　青葉長生会　増田　美智子

朝焼けの「オイサッ」掛け声街踊る
青葉校区　青葉長生会　松尾　公榮

桜ちるわれの出番とつつじ咲く
青葉校区　青葉長生会　山浦　輝久

時は今稲は黄金になりにけり
青葉校区　青葉長生会　横溝　亮一

夏まつり熱さで叶わず秋まつり
青葉校区　青葉長生会　和田　健士

街路樹の足もとかざる野菊かな
名島校区　ソロン名島シニアクラブ　佐藤　幸晴

ひとり居の静かな昼や初夏の風
名島校区　茅町シニアクラブ　西村　節子

新緑の沐浴心身ハツラツ
名島校区　茅町シニアクラブ　明石　日出美

青空に運動会の汗流る
香椎東校区　シニア若楠会　西丸　光明

木守柿旅人たちのみちしるべ
香椎東校区　シニア若楠会　町田　義郎

読む本にさっと影さす秋の蝶
香椎東校区　シニア若楠会　田中　よし江

ダーツ会帰りすがらに赤とんぼ
香椎東校区　シニア若楠会　西野　博

線香の煙は昇る彼岸かな
香椎東校区　みなわ会　安村　眞

吉野路を思い巡りて明け易し
香椎東校区　サニータウン香椎さわやかクラブ　山下　聖夫

夏の川わが子と遊ぶたのしさよ
香椎東校区　サニータウン香椎さわやかクラブ　柳瀬　敏子

ゴーヤ種収穫夢みて鉢にまく
香椎東校区　サニータウン香椎さわやかクラブ　岩波　靖子

夕立をさけてかけこむお堂まえ
香椎東校区　綾杉会　本告　慶子

復元のなりし城壁樟若葉
香椎東校区　勅使道シニアクラブ香寿会　平田　満穂

切通し鼻腔に抜けし金木犀
東箱崎校区　グリーンガーデンクラブ　山本　紀美子

コスモスと希望の世界語りつゝ
城浜校区　さつき会　小嶋　華代

草茂る子孫繁栄預かる身
香椎東校区　綾杉会　石川　光子

シルバーの笑顔が集い花見かな
西戸崎校区　海の中道第二クラブ　松本　博幸

湯煙や大気揺るがす花火かな
香椎校区　鎧坂シニアクラブ　田中　勇

六時半眠たい顔の夏休み
香椎校区　鎧坂シニアクラブ　大木　英二

母逝(ゆ)いし桜ながめて涙する
香椎校区　香椎シニアクラブ　増盛　静江

狛犬の阿吽の睨み春近し
千早校区　香椎シニアクラブ　木本　美也子

街角や「児童見守り」薄暑かな
香椎校区　浜男クラブ　竹内　鉦男

いわし雲幼き日々の想いかな
馬出校区　第一寿栄クラブ　下川　孝代

妻の留守冷麦だけの夕餉かな
馬出校区　第二寿栄クラブ　内田　義弘

軒下の雀の宿や梅雨夕べ
馬出校区　第二寿栄クラブ　内田　久子

友からの便り届きし秋の雨
馬出校区　第二寿栄クラブ　永尾　静子

私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

イコー福岡
建築設計施工 一級建築士事務所
☎092-626-2244
株式会社イコー福岡：東区多の津４丁目 8-31
施工例をぜひご覧ください。 http://www.iko-f.com

電気工事業
㈲和白電業
東区奈多1丁目10番28号
TEL.092-606-4274

I・Uターン 歓迎!!
土木工事従業員募集
株式会社 勝建設
KATSU CONSTRUCTION
福岡市東区香椎480-21
Tel 092-405-0561

福岡市　古賀市　新宮町
上下水道指定工事店
株式会社
和白設備工業
東区三苫1丁目12-38
TEL.092-606-6035
FAX.092-606-6136

御協賛

GPS車両動態管理システム
国土交通省災害対策車両採用
GPSシステムのプロフェッショナル
株式会社 ロジネットシステムズ
Loginet Systems Corporation
東区土井2丁目2-31
☎ 092-674-5517

古紙リサイクル！ 地球の限りある資源を大切に。
昭和30年から、自然や環境に「やさしいこと」してます。
製紙原料直納問屋・産業廃棄物収集運搬
株式会社 久保田商店
KUBOTA
SINCE 1955
東区社領3-12-7
TEL092-611-3700
FAX092-611-5852

短歌

あちこちが痛む体をいたわりつ
同病あわれむ八十路なる友
美和台校区　明寿会　中野　茂

キラキラと玄海灘の波しずか
三苫の浜は宝ものなり
美和台校区　明寿会　安河内　福雄

上空をB二十九飛び畑に
咄嗟に伏せし七歳の夏
名島校区　第五健寿会　真鍋　峰子

我一人海面の夕陽仰ぎみて
神秘の揺れに手を合せけり
名島校区　第五健寿会　満生　弘子

ばっさりと切られた株に赤黄色
若葉が芽ぶく落葉を掃けば
和白校区　和白第二明生会　花田　瑞枝

穏やかな卯月の午後の多々良川
悠久の流れに身をまかす鴨
名島校区　第五健寿会　田中　友春

米の値が下がらぬ本当の訳を知る
人はどこかでほくそ笑む人
和白東校区　第一明生会　続田　春男

はらはらと散る雪白く哀しくて
亡き祖父の植えし千両に積む
香椎下原校区　みどりの会　高山　智恵美

明生会入会動機ボランティア
コミュニケーション健康促進
青葉校区　土井団地第二区明生会　國貞　恒夫

ワンビルを見上げてみては新たなる
都市（まち）の息吹をスマホに映す
青葉校区　青葉長生会　松尾　修三

朝顔の種まく日本のうら側で
争う人々血を流す
青葉校区　青葉長生会　山浦　輝久

散歩道足を止めて眺めるは
つつじの花に季節を感ずる
香椎校区　鎧坂シニアクラブ　阿部　貞子

やはらかき朝陽は電車に差し込みて
受験の児等の背（せな）を包みぬ
香椎校区　鎧坂シニアクラブ　伊藤　房子

亡き父の出征せし駅無人化し
一輌電車で墓参に帰る
香椎東校区　香友会　宮邉　政城

年経りて昔の女をふと想う
面影若く留まりしまま
香椎東校区　みなわ会　池田　明

長いあいだ手入れせざりしシンビジューム
今朝は一本夫に供えり
香椎東校区　みなわ会　小島　ムツ

桜（はな）の下逝きし友たち語りくる
風に舞い散る花びらにのせ
香椎東校区　みなわ会　原田　千恵子

東京の空襲避けて疎開する（広島駅で）
行方不明に祖母は何処に
香椎東校区　みなわ会　安村　眞

青空の向こう山からのぼり立つ
白雲はやし真上にきたる
香椎東校区　サニータウン香椎さわやかクラブ　山下　聖夫

バスハイク今年も行くよおおぜいで
夏の朝市呼子の町で
香椎東校区　綾杉会　本告　慶子

音もなく秋雨と知りつつ時季告ぐる
こよみめくりておとづれぬ間に
城浜校区　さつき会　竹下　伊都子

るんるんと青空の中歩きゆく
虹のかなたに想いをのせて
城浜校区　さつき会　小嶋　華代

孫達も家族そろって盆花火
煙の中に浮かぶ笑顔
香椎東校区　綾杉会　栗川　賜郎

終戦日誓った否戦守らねば
世界に一つ日本憲法
香椎東校区　綾杉会　石川　光子

梗塞後伸び放題の不精ヒゲ
上がらぬ足と臀部の痣よ
香椎校区　鎧坂シニアクラブ　田中　勇

病む姉のひくゝか細いありがとうの声
何んでも言ってネと笑顔を繕ろう
香椎校区　香椎シニアクラブ　橋口　千鶴子

車から貴船神社に手を合わせ
願うは夢ののど自慢
青葉校区　貴船会　高倉　妙子

サッカーの試合をテレビで見る私
いつの間にやら監督になる
馬出校区　第一寿栄クラブ　板谷　吉秀

お姉さんここにいたのと宗像の
道の駅にて黒文字を買う
馬出校区　第一寿栄クラブ　鈴山　好子

川柳

百歳まであと何日とカウントダウン
三苫校区　三苫2丁目シニアクラブ　岩重　二郎

予報士よ傘じゃ駄目なの折たたみ
美和台校区　明寿会　中野　茂

トランプ関税ジョーカーは使えるの
美和台校区　明寿会　安河内　福雄

四季くずれ災害多い現世（うつしよ）は
名島校区　第五健寿会　真鍋　峰子

いざ避難入歯メガネに紙パンツ
和白校区　和白第二明生会　花田　咲太

私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

CORENESS
Construction interior building team
内装工事
株式会社 コアネス
東区多の津5丁目20-1
TEL.092-409-9475

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

ハンドルを握らぬ決意遅すぎる
名島校区　第五健寿会　田中　友春

君らしくカサブランカに抱かれ逝く
香椎下原校区　みどりの会　高山　智恵美

増えたこと二階に上がり何だっけ
青葉校区　第２みどり会　堤　和則

鹿尾菜食う今さら髪にきかぬとも
青葉校区　第２みどり会　石井　忠彰

赤い羽根つけてどこへも行かぬ我
青葉校区　第２みどり会　上野　幸吉

つまづいてふり返り見る段差なし
青葉校区　青葉長生会　山浦　輝久

夕暮れは昔は散歩今徘徊
青葉校区　青葉長生会　横溝　亮一

昔居酒屋今病院をはしごする
名島校区　ソロン名島シニアクラブ　藤井　南海男

あの世行き往復きっぷがあれば買う
西戸崎校区　海の中道第二クラブ　篠原　誠次

物価高蔦屋目を剝くべらぼうめ
香椎東校区　シニア若楠会　町田　義郎

ささやかに食べるパンダはおいしそう
香椎東校区　シニア若楠会　田中　龍一

物価高途絶えたままの腹つづみ
香椎東校区　シニア若楠会　矢澤　伊久男

ボケてきたミスった時の定番句
香椎東校区　シニア若楠会　西野　博

川柳を誰が言ったか川柳
香椎東校区　みなわ会　安村　眞

断らずいつも笑顔で逆らわず
香椎東校区　みなわ会　井上　和彦

値上がりに小盛となりし夕餉かな
香椎東校区　サニータウン香椎さわやかクラブ　山下　聖夫

五行歌

元気さは好きな事するこの気持
香椎東校区　サニータウン香椎さわやかクラブ　岩波　靖子

石破さん無理な笑顔に苦悩みえ
東箱崎校区　グリーンガーデンクラブ　江﨑　征二

おはようと蚊の鳴くような一年生
香椎校区　鎧坂シニアクラブ　大木　英二

喰えと言う瑞穂の民に外国米
香椎校区　香椎シニアクラブ　橋口　千鶴子

お中元ソーメンよりも米ほしい
青葉校区　リーフタウンねんりんクラブ　林　憲秀

友人と会えば話題は認知症
馬出校区　第二寿栄クラブ　原　孝子

夜が明けて起きてみたけどまた寝るか
馬出校区　第二寿栄クラブ　上村　元子

先の大戦で
命散らした我が父の
面影求めて八十年
そのぬくもりも知らで
ましてやその顔も
香椎校区　香椎シニアクラブ　橋口　千鶴子

健康レシピ
～白身魚と野菜のやわらか煮～

《材料（2 人分）》
白身魚（鯛、タラなど）：2 切れ
にんじん：1/2 本
大根：5cm
しめじ：1/2 パック
だし汁：300ml
醤油：大さじ 1
みりん：大さじ 1
塩：少々

《作り方》

①野菜の下ごしらえ
・にんじんは薄めの輪切り、大根は半月切りにします。しめじは石づきを取り、小房に分けます。

②白身魚の下ごしらえ
・白身魚に軽く塩を振り、10 分ほど置いてから水分を拭き取ります。

③煮る
・鍋にだし汁を入れて火にかけ、にんじん、大根、しめじを加えて中火で煮ます。野菜が柔らかくなってきたら、白身魚を加え、さらに煮込みます。

④調味する
・醤油とみりんを加え、味を調えながら魚と野菜が完全に柔らかくなるまで煮ます。

⑤仕上げ
・器に魚と野菜を盛り付け、だしをかけて完成です。

《ポイント》
・白身魚は煮込むことで柔らかく仕上がり、だし汁と醤油、みりんで風味豊かな煮物が楽しめます。野菜もやわらかく、食べやすい一品です。

私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

海印山
西福禅寺
東区奈多2丁目32番3号
092-606-2682

浄土宗
円相寺
福岡市東区和白丘1丁目10-48
TEL 092-607-2770

浄土真宗本願寺派
明覚寺
東区和白東１丁目 36-6
☎(092)606-2480

「第21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：2025年7月1日～9月30日まで
受賞作品発表：2025年10月下旬予定

【お題】未来

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！
nichicomi　川柳　ニチコミ　検索

思いをカタチに
句集
TEL 092-292-6538
ニチコミ

第17回東区高齢者カラオケ大会

歌声高らかに、感動のステージ

12月25日（水）、第17回東区高齢者カラオケ大会を開催しました。

演歌や歌謡曲、シャンソン、ポップスと幅広い曲目が披露され、33名の出演者が思いを込めて熱唱しました。会場は大きな拍手と歓声に包まれ、約２時間のステージは笑顔あふれる楽しい時間となりました。最後は抽選会でさらに盛り上がりました。

来年も多くの参加者をお待ちしております。

編集後記

東区ねんりんクラブの皆様、暑い季節になってまいりました。どうかお身体には十分注意されてお過ごし下さい。

さて今回もたくさんの方からご投稿頂きました。ありがとうございます。そこでお願いですが、ご投稿される作品は提出前に丁寧に推敲されて、誤字脱字等なき様にお願い致します。特に俳句ですが俳句は作品の中に季語を入れることが必須です。季語が入って無かったり、又その反対に季語が二つ、三つ入っているものも見受けられました。例外もありますが、ねんりんクラブではできる限り季語の使用は一つとさせて頂きたいと考えております。

今後も会員の皆様の活発な投稿をお待ちしております。

（広報部長　田中　友春）

広告スポンサーへのお礼

このたびは、東区ねんりんクラブだよりへ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あげます。

東区ねんりんクラブ連合会

私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

中村眼科医院
診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土
9:00～12:30 | ※ | ○ | ○ | ※ | ○ | ○
14:30～17:30 | 手術 | ○ | ○ | 手術 | ○ | ／
※月・木曜日の午前受付は11:30まで
日・祝日 休診
西鉄香椎駅前 ☎671-3678

寝付かない健康に老いる人生を
たつやま ファミリークリニック
診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土
午前 9:00▶12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○
午後 2:30▶ 6:00 | ○ | ○ | ／ | ○ | ○ | ／
休診日/日曜日・祝日
東区香住ヶ丘 6-8-14 ☎092-674-2066
http://tatsuyama-clinic.com

医療法人秋桜会（こすもすかい） 日帰り白内障手術
福山眼科
院長 福山 会里子 日本眼科学会認定 眼科専門医
【診療時間】 月～木曜日 9：00～17：00
金・土曜日 9：00～12：00
（日・祝日休診）◆先進医療認定施設◆
福岡市東区土井 1-8-37（JR 土井駅より徒歩６分）
TEL. 092-691-7200
http://www.cosmos7.com 駐車場完備

社会福祉法人 倫友会
KASHII HAMA
香椎浜保育園
東区香椎浜1丁目3-20
TEL 672-2323／FAX 672-3231

医療法人 互舎会
筥松病院
精神科・心療内科・内科・神経内科
診療受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日
午前9:00～12:00（受付時間8:30～11:30） | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ／
東区筥松1-3-9 ☎092-621-2258
箱崎駅東口より徒歩8分 筥松病院 検索
認知症・うつ病・不眠などお気軽にご相談下さい。

まつうら ハート歯科
東区原田3-6-7
TEL:092-626-5588
土曜・日曜 朝9時 から診療しています。
スタッフ全員が歯科衛生士のクリニックです。

地元職人直営！
屋根・外壁 塗装専門店
ハウジングコート東店
TEL 092-674-7799
福岡市東区松香台2-1-31

医療法人 神戸（かんべ）整形外科医院
☎092-621-4934 入院 外来
福岡市東区原田1丁目2-23
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土
午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○
午後 | ○ | ○ | ○ | ／ | ○ | ／
診察時間：午前9時～午後6時まで（木・土 午後1時まで）
診察の昼休み：午後1時～午後2時30分
リハビリの昼休み：午後1時～午後2時（木・土 昼なし）
休診：日祝日・お盆・年末年始