



博多連だより

広報
第72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

表

倭建之西征

景行天皇に命じられた倭建命が、童女に扮して宴の席で酒に酔った熊曾兄弟を討ち滅ぼす名場面です。



見送り 船弁慶

源義経は兄・頼朝に疑われ、家臣の弁慶らとともに西国へ向かいます。一行は船で大物浦を出航。しかし嵐の中、平家の亡霊が現れ、怨霊・平知盛が義経を襲います。弁慶が必死に祈ると、夜明けとともに怨霊は波間に消えました。『船弁慶』の一場面であります。

博多の夏を駆ける。

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

警備業



全国警備業協会 会員
アルファ総合サービス株式会社
福岡市博多区板付4丁目12番34号
TEL.092-408-8511

[本社]・福岡 [事務所]・福岡・長崎・佐賀・沖縄・久留米・唐津・諫早・佐世保・古賀・大原

日本医療機能評価機構認定病院／救急指定病院

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
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 ○ ○ ○ ○ ○ ○
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
木村病院
博多区千代2-13-19
地下鉄千代東行口駅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 ● 6:00まで 6:00まで 4:30 不定水曜日
博多区博多駅中央街 5-14 福さ屋ビル 6F

令和7年10月
デイサービス
OPEN予定

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

「キョウヨウ」で 仲間と活動を



博多区老人クラブ連合会
会長 木原 正道

博高連会員の皆さまには、ますますご清栄にて老人クラブ活動にご尽力いただいておりますことに心より敬意を表すとともに厚くお礼申し上げます。

私は、この度、博多区老人クラブ連合会会長に再任させていただきまし
た。今年度も原副会長、
廣田副会長、鹿子生会計
と役員一丸となり会の運
営に努めてまいりますの
でよろしくお願い申し上
げます。

博高連総会は5月9日
(金)に博多市民センタ
ーホールで開催し、多くの
単位クラブ会長、女性部
長に出席をいただき、令
和7年度事業計画および
予算の承認を得ることが
できました。今後は、こ
の事業計画に基づき各種
事業を進めてまいります
ので、会員の皆さまの参
加をお願いいたします。

さて、高齢者になればなるほど「キョウヨウ」のある人が元氣だと良く言われます。「キョウヨウ」は教養ではなく「今日、用」があることです。つまり、今日、用があり出かけ仲間と話をしたり運動することが元氣・健康に繋がっているのです。内閣府の調査でも毎日、外出する人は、ほとんど外出不しない人に比べ、フレイル(虚弱)や認知症になるリスクが低いという報告がなされています。

博高連は、「健康」「友愛」「奉仕」の三大運動を基本に活動を行っており
ます。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、友愛活動や社会奉仕活動により地域づくりに取り組みれば生き甲斐や遣り甲斐が生まれま
す。

今年度は、博高連演芸大会が50周年の節目を迎えます。これから、皆
さまに喜ばれる事業や老人クラブを作っていくた
め、博多区役所、自治協
議会等関係機関と連携を
深め、事業を実施してま
いりますので、関係各位
のご支援、ご協力をお願い
申し上げます。



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

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

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	●	●	13:00	●	13:00	14:00
14:00~18:00	●	●	—	●	—	—

◎日曜・祝日 休診
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.yoshimoto-seikei.com

●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)**

machikado 博多駅前 まちかど皮膚科
皮膚科・アレルギー科・日帰り手術

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

福岡市博多区博多駅前3丁目25-21
博多駅前ビジネスセンタービル1階
☎092-260-3662

医療法人 相生会
ピーエスクリニック
LTA 内科・リウマチ科・糖尿病内科・移植外科

月~金 9:00~18:00
土曜日 9:00~13:00
昼 休 13:00~14:00

店屋町6-18 ランダムスクウェアビル8F
☎092-283-7777

博多駅東クリニック

内科・胃腸内科・呼吸器内科・各種健康診断・特定健診

診療時間 月~金 9:00~12:30
14:00~17:30
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

社会福祉法人 清風会

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

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

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

医療法人 柏愛会 **入院諾**
林整形外科医院

院長 林 廣青
副院長 山岡 和弘

博多区東月隈4丁目1番20号
TEL (092) 503-2828

令和7年度 博多区老人クラブ連合会
役員・運営委員名簿

役職名	校区 地区	氏 名
会 長	三 筑	木原 正道
副会長	御供所 那 珂	原 功 廣田 すみ子
会 計	吉 塚	鹿子生 芳信
監 事	弥 生 板 付	下村 弘 奈岡 秀樹
運営委員 (校区会長・女性部長)	千 代	板谷 加代子
	大 浜	柴田 光男
	御供所	原 功
	奈良屋	青木 望
	冷 泉	中尾 敏勝
	住 吉	藤井 しつ江
	東住吉	小嶋 和子
	春 住	南里 みどり
	美野島	古屋 寛道
	吉 塚	鹿子生 芳信

役職名	校区 地区	氏 名
運営委員 (校区会長・女性部長)	東吉塚	稲益 満
	東 光	古橋 良夫
	堅 粕	岩瀬 弘毅
	月 隈	光安 幸助
	東月隈	土屋 博幸
	那 珂	廣田 すみ子
	弥 生	山田 優基
	板 付	檜橋 照子
	三 筑	木原 正道
	那珂南	山田 玲子
	女性部A	原 多恵子
	女性部B	中村 秀子
	女性部C	武藤 諒子
	女性部D	中山 美知子
	女性部E	藤原 勝子
	女性部F	洲上 文子

令和7年度 博多区老人クラブ連合会
校区女性部長名簿

校区・地区	氏 名
千 代	武藤 諒子
大 浜	倉本 たか子
御 供 所	原 多恵子
奈 良 屋	菅沼 和子
冷 泉	高増 幸子
住 吉	藤井 しつ江
東 住 吉	入江 育子
春 住	中村 秀子
美 野 島	山田 鈴恵
吉 塚	○ 中山 美知子
東 吉 塚	伊藤 康代

校区・地区	氏 名
東 光	薄井 清子
堅 粕	青木 れい子
月 隈	生田 純子
東 月 隈	徳丸 孝子
那 珂	藤原 勝子
弥 生	
板 付	鈴木 邦子
三 筑	武藤 通子
那 珂 南	◎ 洲上 文子

◎ 部会長 ○ 副部会長

博多区老人クラブ連合会事務局 活動推進員 隈本 秀勝
〒812-8512
博多区博多駅前2丁目8-1 博多区役所4階
電話 092-419-1085 FAX 092-441-1455

令和7年度 博高連 行事計画 (令和7年7月1日現在)

実施月日	行事名	会 場
7	18 運営委員会④	博多市民センター第1会議室
	25 市) 高齢者囲碁・将棋大会	ふくふくプラザ
	30 演芸大会準備・リハーサル	博多市民センター 全館
	31 演芸大会	博多市民センター 全館
8	20 運営委員会⑤	博多市民センター第1会議室
	26 健康教室	博多区役所集団指導室
	27 市) 高齢者保健福祉大会	福岡市民ホール
9	9 ペタンク友好会・月例会	山王公園 (自由広場)
	カラオケ大会準備・リハーサル	博多市民センター ホール
	10 カラオケ大会	博多市民センター 全館
	17 運営委員会⑥	博多市民センター第1会議室
	グラウンド・ゴルフ大会打合せ会議	
10	19 市) 高齢者ゴルフ大会	セブンミリオンカントリークラブ
	25 グラウンド・ゴルフ友好会・月例会	山王公園 (野球場)
	2 広報部会	博多市民センター第3会議室
	7 グラウンド・ゴルフ大会	山王公園 (野球場)
	9 グラウンド・ゴルフ大会 (予備日)	山王公園 (野球場)
	14 ペタンク友好会・月例会	山王公園 (自由広場)
	15 運営委員会⑦	博多市民センター第1会議室
	ペタンク大会打合せ会議	
	17～21 ねんりんピック岐阜大会	岐阜県
	28 広報部会	博多市民センター第3会議室
11	30 市) グラウンド・ゴルフ大会	舞鶴公園 (予備日 10/31)
	6 デジタル研修会 高校生が教えるスマホ教室	博多市民センター第1会議室
	10～16 市) 高齢者美術展	福岡市美術館
	11 ペタンク大会	山王公園 (自由広場)
	12 ペタンク大会 (予備日)	山王公園 (自由広場)
	20 運営委員会⑧	博多市民センター第1会議室
	27 グラウンド・ゴルフ友好会・月例会	山王公園 (野球場)
	28 地域リーダー研修会	博多市民センターホール
12	4 社会見学会	未 定
	9 ペタンク友好会・月例会	山王公園 (自由広場)
	10 市) 女性部会	ふくふくプラザ
	11 ソフトダーツ大会	福岡市民体育館 競技場
	18 グラウンド・ゴルフ友好会・月例会	山王公園 (野球場)
1	19 運営委員会⑨	博多市民センター第1会議室
	15 運営委員会⑩	博多市民センター第1会議室
	G・G 友好会役員会議	
2	30 市) 高齢者ソフトダーツ大会	福岡市民体育館
	5 女性リーダー研修会	未 定
3	17 運営委員会⑪	博多市民センター第1会議室
	26～27 他都市交流研修会 (宿泊)	未 定
	5 老人クラブ補助金及び友愛訪問説明会	博多市民センター ホール
	10 ペタンク友好会・月例会	山王公園 (自由広場)
	12 運営委員会⑫	博多市民センター第1会議室
4	26 グラウンド・ゴルフ友好会・月例会	山王公園 (野球場)

※網掛けは、市老連等の行事予定です。

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



株式会社 三和ホーム
〒812-0888 福岡市博多区板付4-11-6
板付IC近く警察学校すぐヨコ
☎092-260-3725

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 向い

☎651-0726



胃腸科・循環器科
牟田内科クリニック
<https://mutanaika.com/>
■診療時間…午前 9:00～午後 5:00
昼休み12:30～14:00
■休 診 日…土曜午後・日曜・祝日
地下鉄呉服町駅5番出口徒歩1分
博多三井ビルB1 ☎281-7113



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

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



医療法人 近間整形外科クリニック

●整形外科 ●リウマチ科
●リハビリテーション科

博多区綱場町1丁目17 福岡パーキングビル2階
☎(092)271-7755



MARUOKA INTERNAL MEDICINE CLINIC
丸岡内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:30	○	○	○	○	○	△	☆
14:00～18:00	○	○	○	△	○	○	-

△木曜午前9:00～12:00 ▲木曜午後15:00～18:00
☆土曜午前9:00～13:00 土曜午後/休診 日・祝/休診

博多区大字下臼井 778-1
福岡空港第3ターミナルビル2F
TEL.092-626-1850

令和7年度 博多区老人クラブ連合会 会長表彰被表彰者一覧 (敬称略)

運営委員・監事退任者 (在任2年以上)

奈良屋地区	運営委員	五十嵐トシ子
美野島校区	運営委員	古屋 征範
板付校区	運営委員	春日 祥子
那珂校区	監 事	日下部 洋子

校区女性部長退任者 (在任4年以上)

奈良屋地区	五十嵐トシ子
冷泉地区	岡本 光世
那珂校区	庄島 克枝
三筑校区	松尾 洋子

単位老人クラブ会長退任者 (在任4年以上)

東住吉校区	第3永寿会	青木千枝子
美野島校区	美野島ことぶき会	古屋 征範
那珂校区	宮園愛友会	加茂 敏昭
板付校区	板付7丁目長寿会	鈴木 志郎
板付校区	諸岡むつみ会	篠崎 恒重
那珂南校区	昭南町第一永寿会	山内 勇

会員増強運動特別賞

東光校区	東光なかよしクラブ	古橋 良夫
板付校区	麦野一丁目第一明正会	檜橋 照子
板付校区	東雲町曙会	宮崎 泰
板付校区	諸岡むつみ会	小嶋 信夫



令和7年度総会開催

令和7年度博多区老人クラブ連合会総会

5月9日(金)、博多市民センターホールにて、令和7年度博多区老人クラブ連合会総会を開催しました。

当日は単位老人クラブの会長・女性部長が多数出席しました。議事進行では奈良屋地区の青木望会長が議長に選出され、議長が議事録署名人2名を指名して、議案の審議へ。

令和6年度の事業報告と決算報告、および桑原監事より監査報告をいただきました。令

和7年度の事業計画(案)と予算(案)の採決も行い、原案のとおり承認されました。

また、議事の前には運営委員・監事4名、校区女性部長4名、単位クラブ会長6名の退任者の皆さんへ感謝状を贈呈。さらに会員増強運動で功績を残したクラブへの表彰が行われ、4つのクラブが表彰されました。

議事終了後には、「ニセ電話詐欺対策について」という演題で博多警察署の柴山浩二氏による講演会が行われました。さまざまに種類を広げ、日々勢いが増すニセ電話詐欺に対してどのように対策を行って

博多区老人クラブ連合会総会

ダメされないために!!

【電話への対応】

- 相手の名前と連絡先を聞く
- 電話を切る → 誰かに相談

博多警察署 柴山浩二氏による講演
「ニセ電話詐欺対策について」

いくべきか、出席者の皆さんは真剣な面持ちで話に聞き入っていました。



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 8:30~12:30 1:30~5:30 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
TEL 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 TEL 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
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
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

ほうち耳鼻咽喉科

休診日 日曜・祝日

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

TEL/ 092-292-7741
博多区東那珂3丁目2-30-1F
https://houchi-jibika.com/

白石公認会計士事務所

公認会計士・税理士 白石 健彦

福岡市博多区博多駅前2丁目2-1
福岡センタービル6階
TEL 092-441-0255

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

人を活かし、明日に活かす。

人と企業の潤いと調和を願い、たくましい明日を創造し、社会に貢献することが、私達の決意です。

中野税理士法人

代表社員 中野 武志

福岡市博多区須崎町7-18 中野第2ビル3階
TEL(092)291-4882 FAX 281-5685

社会福祉法人 花筏会

特別養護老人ホーム

博多さくら園

デイサービスセンター

福岡市博多区古門戸町4-23
TEL 262-5700

手笛の清澄な音色に

令和6年度「博高連」地域リーダー研修会



手笛演奏家
なかしま拓氏

心洗われ...

令和6年11月27日（水）、博多市民センターホールにて令和6年度「博高連」地域リーダー研修会を開催しました。その後、なかしま拓氏による手笛演奏が披露され、会場は一転研ぎ澄まされた雰囲気。人の指が創り出す音色の不思議さに、感動と驚きをおぼえました。清澄な手笛の音色が会場を包み、皆さんはほっと息をつきながら、深く耳を傾けていました。



※4と5を総称とし
博多警察署 生活安全課
永津純吾氏による講演

令和6年度 博多区老人クラブ連合会社会見学会

唐津の歴史と文化、海の幸を味わう



令和6年12月4日（水）、社会見学会で唐津を訪れ、辰野金吾記念館（旧唐津銀行）と唐津ふるさと会館アルピノを見学しました。

総勢90名の参加者が2台の大型観光バスに乗り込み博多駅筑紫口から出発です。まずはいかにも辰野金吾らしい、クイーンアン様式を日本化した「辰野式」と呼ばれる旧唐津銀行の建物をじっくりと観賞しました。

その後アルピノへ行き、ユネスコ無形文化遺産であり、国の重要無形民俗文化財でもある「唐津くんち」の主役となる14台の曳山が一堂に展示されているのを見学しました。その迫力はまさに圧巻で、まるで絵巻に出てくるように美しく豪華でかつ力強い。今なお私たちを魅了し続けています。

昼食は呼子の「海舟本店」へ。唐津の新鮮な海の幸を堪能し、帰路につきました。途中、マリオンセンターおさかな村に立ち寄って買い物も楽しみました。唐津の歴史と文化、そして海に開かれた町の伸びやかさを感じられた楽しい一日でした。

笑顔で自熱！ 交流のひととき

第14回博多区 高齢者ソフトダーツ大会

令和6年12月12日（木）、福岡市民体育館競技場にて第14回博多区高齢者ソフトダーツ大会を開催しました。当日は190名（選手152名、役員38名）が参加し、カウント・アップとアンダー・ザ・ハットの2種目で競い合いました。

白水正喜さん（89歳）、女性部門では東月隈校区の福島蓉子さん（93歳）と千代校区の増山君代さん（93歳）がそれぞれ表彰されました。

本大会は、会員の皆さんがソフトダーツを通じて相互の親睦と交流を図り、健康づくりを推進するために開催しています。点数計算で頭の体操にもなるソフトダーツ、ぜひ皆さん挑戦してみてください。

大会の結果は下表のとおり。なお、最高齢者賞には、男性部門では美野島校区の



【カウント・アップ】

順位	氏名	校区・地区	総得点
優勝	矢野 信行	板付	948
準優勝	吉川 鐵義	奈良屋	921
第3位	永嶋 淑子	冷泉	884

最高齢者賞

性別	校区	氏名	年齢
男性	美野島	白水 正喜	89
女性	東月隈	福島 蓉子	93
女性	千代	増山 君代	93

【アンダー・ザ・ハット ボード優勝者】

ボード	校区・地区	氏名
1	板付	三浦 栄子
2	美野島	谷川 郷吉
3	那珂南	川崎 トミ子
4	板付	川邊 英明
5	板付	忬岡 秀樹
6	那珂南	岡部 安正
7	那珂南	中原 英治
8	弥生	前田 みどり

ボード	校区・地区	氏名
9	那珂南	蓑原 清隆
10	大浜	大石 和子
11	那珂南	西村 幸三
12	板付	植橋 貞雄
13	弥生	中村 良三
14	東光	薄井 清子
15	弥生	橋本 研
16	美野島	白水 正喜

【大会成績】（敬称略）

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

信頼・実績・創造性
MK 総合建設コンサルタント
経エム・ケー・コンサルタント
代表取締役社長 廣松 敏幸
● 鋼構造及びコンクリート
● 河川、砂防及び海岸・海洋部門
● 道路 ● 下水道 ● 土質及び基礎
博多区麦野6丁目14番19号
TEL:092-573-2777 FAX:092-573-2884
http://www.mkcp.co.jp

スマホで新しい家づくり
ジブハウス × KUROKI
株式会社黒木建設
福岡市博多区上牟田1-22-6
TEL 092-411-7300

西日本機材株式会社
三菱電機空調冷暖代理店
博多区上牟田2丁目12番1号
TEL 092-433-7500

水のトラブル24時間受付！
蛇口 トイレ 水漏れ
排水管の詰まり 漏水
トラブル即解決！ 092-503-2626
株式会社 梅崎エンジニアリング
博多区月隈2丁目5-35 エスフラット2号

大地上 やさしく明るい 家
株式会社 エスケイ
産廃処理・解体工事についてのご相談は
0120-92-5354
福岡市博多区月隈1-10-18
http://www.sk-sanpai.com/

島塚塗料株式会社
博多区山王1丁目14-10
092-413-1131
● ホームページ
島塚塗料 検索
● 塗料ネットショップ
しまちゃん 検索
● 住宅塗替相談
カラモニー博多 検索
塗料は花です

交通安全施設設計施工・法面材販売設計施工
株式会社 ダイシ
代表取締役 秋山 友陽
本社 福岡市博多区光丘町1-1-36
TEL.092-591-0555 FAX.092-591-3305
久留米営業所 久留米市北野町中川2280-4-103
TEL.0942-55-5415 FAX.0942-55-1018

給排水衛生設備工事
株式会社 権丈 設備
博多区東那珂1丁目18番5号
TEL 092-710-6598



貼絵と歌で

紡ぐぬくもり

那珂南校区 女性部長 洲上 文子



那珂南は博多区の南の端、昨年春開通した新しい駅「桜並木駅」があります。

桜並木は約600m程あり、今年は花を楽しむ方が大勢で大変賑わっております。



私達ボランティア部は、公民館で毎月2回10時〜2時間程度活動しています。コロナ禍からは、施設の訪問ができず貼絵を作りお届けしています。今年5月〜6月は、商店前に並んだ朝顔の植木鉢に、水をやっている子ども達の場面にしました。

6月19日に各人の手紙も添えて、お届けしました。

お茶を飲みながら、次の作品を何にするか話し合うのですが「施設の訪問はまだだね」「あの方は元気だろうか」「会いたいね」との声がよく出ていました。そこで山田会長に相談して校区の中で訪問できる場所はないかといういろいろ尋ねてもらいました。

すると昨年10月のことです。校区のリンゴの丘（特別養護老人ホーム）より、クリスマス会の食事会で歌を歌ってほしいとの依頼がありました。それから「曲は何がいい」「衣装はどうする」と

活動日ごとに決めて、曲目も10曲ほど選び練習に励みました。

当日は、お揃いの赤のセーター、黒のスラックス（スカート）、赤い花の付いたカチューシャも髪に飾り臨みました。衣装を着けると何だかこちらもうキウキ、ドキドキでした。

練習してきた10曲から6曲ほど選び4フロアを回り披露しましたが、なかでも、北国の春ふるさと、リンゴの歌、などほとても好評で口ずさみ、手拍子と笑顔になられ、私達も一緒に楽しむことができました。次のフロアに行くときはお互いに名残り惜しくてなかなか手を離せないようなこともありました。

この春からは手作業の前に、手作りの歌集から3曲程選び毎回歌っています。声を出すことは誤嚥防止にもなる様です。次の訪問に向けてレパートリーも増やし、練習がんばっております。

令和6年度老人クラブ活動事業補助金並びに友愛訪問事業説明会

安全な生活維持を学び、博多にわかでひと笑い！

3月5日（水）、博多市民センターホールにて令和6年度老人クラブ補助金ならびに友愛訪問事業説明会を開催しました。

第1部では、博多区福祉・介護保険課係長石橋祥子氏から、令和6年度の事業報告と令和7年度の補助金交付申請の方法についての説明がありました。その後、博高連事務局から友愛訪問事業の説明と実施計画書の提出についての説明がありました。

休憩後の第2部では、高齢者向け安全安心塾として「安全な生活を維持するためのポ



イント」をNPO法人安全安心サポートセンター理事長の渡邊達哉氏に講話をしていただきました。その後、博多にわか振興会「博多にわか道場」の皆さんによる博多にわか公演があり、会場は一転、笑いの渦に包まれました。

令和7年度新任会長・女性部長研修会

意欲あふれる

熱心で真摯な姿勢

5月29日（木）博多市民センターにて、新任会長、女性部長研修会を開催しました。

今年度は単位老人クラブ会長3名、校区女性部長5名、単位老人クラブ女性部長4名の計12名が参加しました。

まず木原会長あいさつの後、昨年度の老人クラブの事業活

動についての報告がなされました。さらに2クラブの活動事例を発表しました。

続いて、洲上女性部長より校区や単位クラブにおける女性部の具体的な活動や取り組みについての報告がありました。皆さんは熱心に聞き入り、かつ質問コーナーでは活発な意見の交換もあるなど意欲あふれる姿勢が印象的でした。

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



株式会社 新SHIN SEI 盛

福岡市博多区下呉服町4-33
TEL 092-291-1266



住みよい街づくりを目指して
Avance Desarrollo Co., Ltd.

土木工事業・舗装工事業・管工事業
株式会社 アヴァンス開発

本社 博多区諸岡1丁目20-15-807
TEL 092-501-7764



Fukumoku

合法木材供給事業者認定 第1725号

株式会社 福博木材センター

福岡市博多区西月隈1丁目7-29
Tel:092-411-9311



大川金属株式会社

博多区立花寺531番地
TEL 092-503-6400

建築材料販売業

米徳商店

博多区奈良屋町10番13号
TEL.092-291-6418

住宅設計・施工・リフォーム



木のやさしさ 木組みの力
株式会社 安恒組

創業128年
博多区下呉服町2-24
TEL 092-271-3345

有限会社

深江工業所

博多区下呉服町7-5
TEL.092-291-3182

建築施工管理技士 専集中

株式会社 釜堀組

一般建築・リフォーム工事

博多区諸岡5丁目28-22
TEL:092-591-0077
FAX:092-585-8880



左から 内藤、金丸、安武、宮本

会の皆さんに笑いを
届け…トット
盛り上げ隊



歌って元気
“モリモリ”

明るい笑顔で 元気よく なつメロを歌う

東吉塚校区老人クラブ連合会

東吉塚なかよしの会 会長 稲益 満



東吉塚なかよしの会は発足して10年になります。仲間づくりと脳の活性化のために毎月第2・第4土曜日の10時～12時まで老人いこいの家にて活動をしています。

東吉塚公民館文化祭に出演 令和7年3月16日

一、青い山脈

二、影を慕いて

三、東吉塚音頭



東吉塚公民館 文化祭 令和7年3月16日

みんな大変
良く頑張りました

仲間と皆さんで歌って楽しむ



雰囲気の良い仲間達

歌うかどには福がある

Aさん
会に入って
大変喜んでいます

Bさん
会に行く日が
待ちどおしい

Cさん
今日も歌って
元気もらうぞ

Dさん
家にいても
ゆううつな日ばかり
会の仲間と助け合い
長寿100歳までが目標です

博多市民センターで初開催！

令和7年度
第48回博多区高齢者囲碁・将棋大会



6月25日(水)に、今年度は会場を福岡100プラザ博多(長生園)から博多市民センター第1・2会議室に変え、第48回博多区高齢者囲碁・将棋大会を開催しました。

当日は、囲碁の部に22名、将棋の部に6名が参加。競技方法の説明を受け、いざ試合開始。大会結果は下表の通りです。

また、最高齢者賞は東月隈校区の琴原美穂さんが受賞されました。

本大会は福岡市主催の囲碁・将棋大会の予選大会にあたり、各部門の成績上位者は市大会出場に推薦されます。

最高齢者賞

(男性)

琴原 美穂さん
【東月隈】

89歳

20代の頃に興味を持って以来、60年ほど囲碁を続けています。途中で離れたこともありましたが、碁盤を囲む

仲間が見つかったから再開。現在は週に3～4回、公民館や集会所で対局しています。昔から早打ちで、1日に5局打つことも。これからは直感で打つ碁を楽しみます。

【大会成績】(敬称略)

◆囲碁の部

【チャンピオン戦】			
優勝	村上 政敏	三 筑	
準優勝	田中 募	板 付	
第3位	森 任一	御供所	
【三・四段戦】			
優勝	中西 正治	東吉塚	
準優勝	河原 弘典	那珂南	
第3位	久保 潔	三 筑	

【初・二段戦】

優勝	吉村 通芳	東月隈
準優勝	柴田 泰秀	東月隈
第3位	高瀬 強平	東月隈
【級位戦】		
優勝	弘島 平	那珂南
準優勝	福澤 修	100プラザ博多
第3位	安部 恭輔	東月隈

◆将棋の部

【級位戦】			
優勝	大森 正雄	吉 塚	
準優勝	葛城 正憲	那珂南	
第3位	横坂 勝行	那珂南	

◆最高齢者賞

琴原 美穂(東月隈) 89歳

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

税金のご相談はお気軽に！

宮崎邦弘税理士事務所

税理士 宮崎 邦弘

福岡市博多区須崎町4-26
須崎シャルマンビル201号

TEL 092-401-0033

家具・建具・内装金物 販売



村山金物株式会社

博多区千代2丁目13番9号

TEL 092-641-0561



交通誘導・警備業

認定番号 第9000783号

スペース・ガード・システム株式会社

博多区下呉服町9番22号

TEL 092-281-0503

給排水衛生・空調・消火設備設計施工管理



株式会社 Aグランド工業

博多区千代3丁目17-4-104

TEL.092-651-1108

growth

内装工事

株式会社グロース

博多区板付6丁目3-23

TEL.092-982-2151



株式会社 センター機材

本社 博多区諸岡5丁目1-8

TEL 092-591-2828

作業員募集!!

総合造園土木設計施工

都 造 園 株式会社

本社 博多区麦野4丁目3-13

TEL.092-592-0239

ナラヤ商店

博多区古門戸町5-20

TEL 092-282-4664

博多千年門

博多千年の繁栄を願うウエルカムゲート



第17回 わが町歴史散歩

博多にまつわる歴史をご紹介します

御供所長寿会 武田 与一

◆辻堂口

千年を超える博多の東の入口
博多千年門は、博多の繁栄を願って平成26年3月承天寺通りに旧博多市街寺社町の入口として完成しました。

福岡平野は太古からアジア大陸との交流に関わり、とりわけ博多は、飛鳥時代に鴻臚館も置かれ、貿易の拠点となり中世には日本最大の貿易都市となります。

博多の地形は、氷河期は朝鮮半島とほぼ陸続き（ナウマン象化石も）7、8千年前に氷河が融けて海面が上がってきて博多湾の原型が形成され、那珂川・御笠川（比恵川）が運ぶ土砂で海岸線が少しずつ北に進み続け、次第に現在の姿へ。

9世紀に博多津と大宰府は官道で結ばれ、その東の入口として中世には松原口と呼ばれ、江戸時代には「辻堂口門」また「辻堂御門」と直ぐ側に番所がある地図（年代不明）もあります。

そして「辻堂口」は、鴻臚館の時代以来、千年を超えて博多の東の入口を担ってきた。次の千年の博多の繁栄を願い、そのシンボルとして、寺社町エリアへ導くウエルカムゲート博多千年門が、承天寺通りに建設されました。

◆博多は大陸への窓口

鴻臚館（当初筑紫館から改称）
外交拠点から交易拠点へ

九州北岸、とりわけ博多は、日本最古の稲作（板付遺跡）、金印受領など太古から朝鮮・中国大陸との交流が盛んでした。大和政権成立後は、ますますその窓口の中心の役割を担います。朝鮮で日本軍は白村江の戦いで大敗し、外交・政治の拠点大宰府防衛強化のための水城を築造、大野城などを築城します。やがて唐・新羅との外交が、その後交易も復活し、その使節や遣使（遣唐使なども）の受け入れ・派遣の館として、福岡城址に筑紫館（後に鴻臚館）を設置、中国商人の宿泊所にもなります。また、旧博多地区には、交易の港湾施設と水際での防衛拠点が置かれます。

◆古代官道

東西2ルート開通へ

博多の東の入口の始まり

これを受け、政治の中心大宰府と鴻臚館とを、また博多遺跡群とを2本の官道でつなぎます。

大宰府から①水城の西門を抜けて鴻臚館に至る「水城西門ルート」②水城の東門を抜けて博多遺跡群（旧博多部辻堂口）に至る「水城東門ルート」で、これら水城の東西門ルート



は、大宰府と都を結ぶ「大路」西海道の一部であり、平時には外交使節往来の道、有事には軍事道路になります。

◆博多は中世日本最大の貿易都市へ

当時来着する商船は、大宰府の官吏が臨検、都へ報告、朝廷から買い上げの対象が指示されます。この手続きに1、2ヶ月要し、この間商人は積荷とともに鴻臚館に収容、買い上げ後の残りを民間と交易しての帰国になります。

日宋貿易が拡大し、中国商人の滞在が長期化・多人数化していき、鴻臚館の焼失（1047年）を契機に貿易拠点は博多へ移り、商人は常駐へ、水際貿易から住蕃貿易となります。博多はチャイナタウン（唐房）が形成され、関わる日本人も増加・一体化していきます。そして博多は、中世日本最大の貿易都市に成長しました。

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

お弁当のご予約・お問い合わせはお気軽に

博多 **必集屋**
Lunch Matsumiya

博多区堅粕 3-21-6 ☎472-5350

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

曹洞宗 **明光寺**

博多区吉塚3丁目8-52
TEL 092-621-2698
FAX 092-621-2647



二〇加煎餅

812-0041 福岡市博多区吉塚6丁目10-33
TEL 092-611-2750 休：日曜・祝日



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

洗たくから乾燥まで全自動

コインランドリー

洗たくの駅

博多区三筑2-1-11



社会福祉法人 星和会

星の子保育園

博多区月隈3丁目39-3
TEL 092-504-2615

社会福祉法人 仁徳会

堅粕保育園

博多区堅粕 3-16-10

☎411-2298

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

高齢期になり、心身の機能や活力が衰え、虚弱になった状態を「フレイル」と呼びます。その中で、口の機能(噛む、飲み込む、話すなど)の衰えを「オーラルフレイル」と呼びます。健康と要介護の間のような段階ですが、早期に気づいて日常生活を見直すことで、健康な状態に戻ることができます。

1. オーラルフレイルチェックをしてみましょう

オーラルフレイルの始まりは些細な症状であり、見逃しやすいです。ご自身のお口の健康状態を確認してみましょう。

★「該当」が2つ以上でオーラルフレイルです

質問事項	該当	非該当
自身の歯は何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは自分の歯として数えません。)	0～19本	20本以上
半年前と比べてかたいものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

2. 歯と口の健康と全身の健康との関係

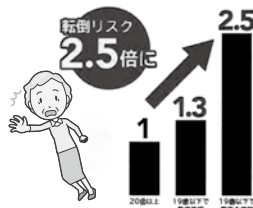
歯がほとんどなく義歯を使用していない人
20本以上歯が残っている人と比べて

認知症
発症リスク **1.9倍**

歯がほとんどないが義歯を使用している人
歯がほとんどなく義歯を使用していない人より

認知症
発症リスク **4割抑制**

歯数・義歯使用の有無と転倒の関係



出典: Yamamoto et al., Psychosomatic Medicine, 2012
Yamamoto et al., BMJ Open, 2012

3. 唾液腺マッサージをしてみましょう

唾液には、口の健康・清潔を保つ、食べ物を飲み込みやすくする、消化を助けるなどの役割がありオーラルフレイル予防にとって重要です。唾液腺マッサージは唾液が出やすくなる効果があります。

各**10回** ●やってみよう!唾液腺マッサージ●



耳下腺への刺激

耳の横を手指で後ろから前に向かって回すようにマッサージ



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か所くらいを順番に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

★食事に行くと、誤嚥防止にもなり効果的です

4. かかりつけ歯科医をもちましょう



【お問い合わせ先】 博多区地域保健福祉課
電話: 092-419-1100 FAX: 092-402-1169

もしものの時の「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

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。

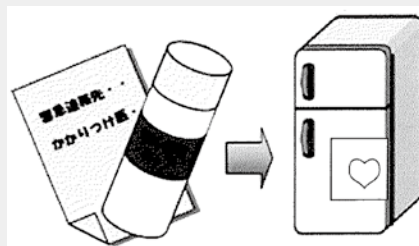
緊急時連絡カード

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。



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。

★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

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



カラダに大切なたんぱく質の一種
コラーゲンを手軽に摂取!

「バイタルプロテインズ」は、体内で吸収されやすいコラーゲンペプチドを配合。毎朝のお味噌汁にスプーン1杯加えるだけで、無理なくコラーゲンを補給できます。

砂糖・香料不使用で、
食事や飲み物に加えやすい!

シニア川柳 作品募集中

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)

【お題】
糸 糸



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



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索

博多警察署からの
お知らせ

国際電話による二重電話詐欺に注意!!

～約6割が国際電話からの着信～

令和7年/夏



「+1」や「+44」などから始まる番号は国際電話番号です。

例 +1312345678

+44698765432

このような表示の電話には出ない、かけ直さないことが重要です。

電話に出てしまうと・・・通信事業者や警察官を名乗る犯人から「電話料金が未納になっています」「あなたには、犯罪に加担している容疑が掛けられています!」などと言われお金を騙し取られる被害が多数発生しています。



予防のポイント

- 被害を防ぐには国際電話のブロックが有効
- 海外との電話が不要な方は、発信・着信を「無償で休止」できます。

警察官が申込手続きをサポートします。

手続きは最寄りの交番や警察署まで。

※本サービスは、固定電話・ひかり電話が対象です。

詳しくは下記連絡先へお問い合わせください。

国際電話不取扱受付センター

電話番号 0120-210-364

取扱時間 平日午前9時から午後5時まで



博多警察署 092-412-0110

相談は終活サポートセンターへ

終活サポートセンターでは、相続、葬儀、医療同意など、終活に関するさまざまな相談に対応するほか、情報提供なども行っています。さらに必要に応じて専門機関におつなぎします。

●専門家による無料相談

第1、2、3、5水曜日は終活アドバイザーが、第4水曜日は弁護士が面談で相談に応じます。時間は午後1時～4時（定員3人、1人1時間）。予約制です。

●終活出前講座

ふれあいサロンや地域カフェなどに職員が出向き、出前講座を行います。

●死後事務委任事業

身寄りがなく、自身の葬儀等の死後事務に不安を抱える人を支援しています。

毎月定額の利用料を支払って死後事務を委任する「やすらかパック事業」と、預託金の中から死後事務を行う「ずっとあんしん安らか事業」があります。

■問い合わせ先

終活サポートセンター

(中央区荒戸三丁目ふくふくプラザ3階

福岡市社会福祉協議会内)

電話：092-406-0168（平日午前9時～午後5時）

FAX：092-406-0169

道路を正しく横断し、明るい服装で外出しましょう！

4月末時点、県内の交通事故死者数の約6割が高齢者で、さらに、高齢死者数の約7割が道路横断中でした。

道路を横断する際は、『横断歩道』を正しく利用し、安全に横断しましょう。

日が長く感じられる季節ですが、夕方は早く暗くなりますので、明るい服装と反射材を着用して自分を目立たせましょう！



明るい服装と
反射材の着用を！

命を守るヘルメット！
自転車に乗る時は、
正しく着用しましょう！



夏の交通安全県民運動の実施

期間：7月10日（木）～19日（土）まで

【重点項目】

- 飲酒運転の撲滅
- こどもと高齢者の交通事故防止
～横断歩道マナーアップ運動の推進～
- 自転車・特定小型原動機付自転車利用時の
ヘルメット着用と交通ルールの遵守の徹底



守りましょう！自転車安全利用五則

- 1 車道が原則、左側を通行、歩道は例外、歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3 夜間はライトを点灯
- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用

【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)

会員文芸

～多数のご投稿ありがとうございました～

川柳

骨固し筋肉弱しそれ加齢

那珂南校区 石川 浩二郎

米なくて戦時中がよみがえる

那珂校区 牧田 三千子

指濡らしページをめくるスマートホン

那珂校区 藤原 勝子

泥土を洗へば白き博多蕪

東住吉校区 熊谷 栗子

老体も充電すれば大丈夫

大浜地区 大石 和子

天国へ行ってみたいな日帰り

那珂校区 永松 恭子

チラシ持ちスーパ―はしごチャリ飛ばす

東吉塚校区 福田 一二三

八十路でもまだ咲かせたい花がある

東吉塚校区 安武 浩二

いきいきとずっと元気でなつメロを

東吉塚校区 野見山 紀美代

能登地震枝が折れても花咲かす

東吉塚校区 伊藤 康代

足腰が弱ってきたなとボチがほえ

東吉塚校区 佐谷 寛義

俳句

縄飛びをしたいと思うが飛べれない

東吉塚校区 稲益 満

公園の花見満開顔満開

東吉塚校区 清水 照子

チューリップひ孫の帰省に合わせ咲く

那珂南校区 井上 佐重子

種を蒔く手塩の畑に青葉風

東月隈校区 原口 敏郎

聞きなれししやぎりの音色どんたく隊

冷泉地区 中山 陽子

新社員ぎゅつと締めたる靴の紐

那珂校区 廣田 すみ子

孫に似た優しき顔のおひな様

那珂校区 八尋 貴美枝

花らんまんベーカー押す遊歩道

那珂校区 日下部 洋子

花ふぶき川面にいかだゆらゆらと

東月隈校区 笹尾 知江

新学期一年生の晴れ姿

東月隈校区 中武 正

新緑の桜島への里がえり

東住吉校区 古川 トキ子

短歌

鯉のぼりいらかの波で円舞曲

東吉塚校区 前之園 フヂエ

歩行車で買物リハビリ春の風

東吉塚校区 稲益 宏子

静けさや初夏の陽気にカモの列

東吉塚校区 鶴丸 タカコ

枯れ枝に新芽が顔出す春の花

東吉塚校区 北浜 宏美

花冷えに幸わせ届ける桜かな

東吉塚校区 市川 和枝

雲動く晴天の空風吹きて

人形となりうすれ消え行く

奈良屋地区 吉田 玲子

みどりなす松本城の大広場

雨にぬれてるいく多のあんどん

東住吉校区 青木 千枝子

あとがき

「博高連だより」への原稿をお寄せいただきありがとうございました。

おかげさまで72号の発行の運びとなりました。会員みなさまに楽しみにしていただける様頑張りたいとおもいます。

今年も暑い夏になりそうです。熱中症予防・健康管理には十分御気を付けください。

広報部会 板谷 加代子



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20回

はかた熱中人

ねっちゅうびと

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。

インタビュー 冷泉老連 会長 中尾敏勝

健康クロスダンス

冷泉地区 冷泉老連いずみ会
会長 中藤 雅子氏 (87)

今回の熱中人は冷泉老連いずみ会
会長中藤雅子さんです。年齢87歳で現
在も仕事をもち元気です。現代ではめ
ずらしい特技の持ち主で、江戸時代に
主に婦人の武器となっていた薙刀の使
い手、また歴史遺跡探訪の趣味を持ち
社会見学会の計画立案に経験を生か
しています。その人が公民館サークルで
民舞の練習に熱心だったのが博多小学
校において、博多区健康づくり講座『な
ぜ歩くのか』の講演と実践指導を受け
たのがきっかけで、民舞からクロスダン
スへの心変わりをしたとのことでした。

中藤会長は1万歩は生活習慣病の
予防になることは漠然と知っておられ
た様で、漫然と歩くだけでは効果はな
く、歩くことを基本とした運動に『姿
勢・スピード・歩幅』によって効果は変
わり、自分の体力に応じて調整できる
事を学び、これぞ老人クラブ向けのス
ポーツだと直感したと仰っていました。

冷泉老連同好会にクロスダンスを取
り入れることを役員会で決め、健康運
動指導士坂井典子先生にお願いして、
クロスダンス講座を設ける事にしまし
た。

①なぜ歩くのか、なぜ1日1万歩か



1. 心臓や肺の機能が向上する。
2. 肥満の解消や予防に役立つ。
3. 動脈硬化の促進を抑える。善玉コレステロールが増える。
4. 糖尿病の症状が軽くなる。
5. 高血圧症が改善される。
6. 骨粗しょう症の予防に役立つ。

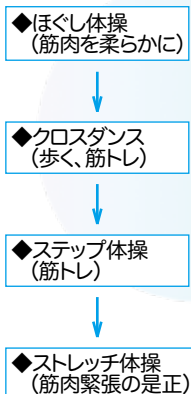
④クロスダンスの効果

(ウォーキングの様々な効果)

- ②運動効果を高めるための歩き方
- ※図①を参照ください
- ③クロスダンスとは

Kcarrをウォーキングで消費するには約9千歩が必要です。1万歩と云う数字はここから出てきたことを初めて知り納得されたようでした。

よる筋肉の減少を抑えることは出来ませんので坂井先生指導の下、ウォーキングと筋力トレーニングを左図の様に組み合わせ、機能低下による要介護および生活習慣病の双方を予防するために、このクロスダンスに筋力トレーニング『ステップ体操』を組み込み、健康クロスダンスの名称で活動しています。



私達の体力は貯蓄みたいなの
で、何もしなければ少しずつ減って
いき、やがて底をつきます。寿命が延び
たのですから、それに見合うだけの運
動を増やす必要があります。

健康クロスダンスに使われている
ダンス音楽は『黒田の殿さま』、歌手
はかつき奈々、博多弁で楽しく歌って
おりクロスダンスに最適だと思います。
見せる民舞としても踊れますので、長
生園、敬老会、地区運動会、博高連
演芸大会等で披露して来ました。ま
た、福岡市より『よかトレ実践ステ
ーション認定書』をいただき、今後とも
『よかトレ実践ステーションの役割』
を念頭に、私達会員の健康維持を通
じ微力ながら地域社会に貢献して
行きたいとの中藤会長の抱負に賛辞
を送りました。

最後に、健康づくりのウォーキング
は奥が深く、新たな発見と活躍を期
待しています。本日のインタビューあ
りがとうございました。

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

思いをカタチに
句集

TEL 092-292-6538

ニチコミ

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

みみ・はな・の・岡医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~13:00 (最終受付 12:30)	●	●	●	●	●	●	／
14:00~18:00 (最終受付 17:30)	●	●	／	●	●	／	／

休診 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

https://okaiin.net

☎092-643-6066

博多区千代1-2-1 BRANCH博多パピヨンガーデン

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

ニチコミ

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

博多区博多駅前3丁目18-21-2F

☎092-292-9561

北海道から
沖縄まで

全国の老人クラブ活動を紹介!

まずはクリック!

クラブ特集 ニチコミ 検索