



# 博多連だより

広報  
第73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 王さんの太極拳(板付)「太極功夫扇」



優秀賞 東光なかよしクラブ (YOU&北野)(東光)「いのちの歌」



優秀賞 千代翠会(千代)「王手」



優秀賞 ホアナ三板付サークル(板付)「ヘウイ」



演技賞 笑和座(東住吉)「博多夜船! しょうさいさん、投節、カッチリ等」



熱演賞 手話ダンス教室(100プラザ博多)「今日の日はさようなら」



チームワーク賞 美野島ことぶき会連合会(美野島)「どんぼ(長瀬剛)」

7月31日(木)、博多市民センターホールにて博多区高齢者演芸大会 50 回記念大会を開催しました。  
今回は記念すべき第 50 回大会であり、18 団体の出演と令和 6 年度カラオケ大会入賞者 3 名による特別出演によって大会は大いに盛り上がりしました。



特別賞(ユーモア・アイデア賞) 那珂良し会(那珂)「おさるのかごや」



50回記念大会特別賞 民舞くらぶ(東住吉)「演歌海道」



50回記念大会特別賞 健康クロスダンス同好会(冷泉)「黒田の殿さま」



50回記念大会特別賞 ホクレシ(弥生)「エビリマイ」

会員の皆さんが輝いた  
笑顔あふれる熱演舞台

博多区高齢者演芸大会

50回記念大会

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

**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30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

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  
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 TEL092-591-8088

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 TEL092-291-3434  
<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**  
社会医療法人 聖誠会

博多区千代2-13-19  
地下鉄千代線千代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
午前 9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
午後 2:00~6:30	●	●	●	●	●	●

【休診日】日曜・祝祭日 不定水曜日  
博多区博多駅前中央街5-14 福さ屋ビル6F

社会福祉法人 広縁会  
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**

令和7年10月  
デイサービス  
OPENしました

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

# 生きる喜びを感じながら いきいきと暮らせるまち



博多区長

中村 卓也

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と、心よりお慶び申し上げます。また、日頃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。

増設滑走路の運用が始まり、国内外の交流がさらに深まるとともに、博多の総鎮守である櫛田神社の25年に一度の式年遷宮、博多千年門・承天寺通りの整備10周年を記念するイベントの開催など、博多の伝統と新しい魅力が広がる年となりました。

福岡市では、人生100年時代を見据え、誰もが心身ともに健康で自分らしく活躍できる社会の実現を目指す「福岡100」を推進しています。昨年には、「福岡100プラザ博多」がリニューアルオープンし、高齢者の社会参加や生きがいづくりを応援する拠点として生まれ変わりました。

また、博多区が先行して取り組んできた福祉の総合相談窓口「ぬくもりの窓口」が全市に広がり、地域の中で誰一人取り残さないまちづくりを進めています。

さらに、本年春には国際的なイベント「Flower Show 2026」の開催が予定されています。「花と緑あふれるまち・福岡」を感じていただき、多くの方の交流や活動の輪が広がることを願っております。

博高連の皆様方におかれましては、これか

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

## 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

## 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

●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	○	○	×	○	○	×	×

※受付は終了の15分前まで

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/>

## 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



## 保生堂調剤薬局

博多区上呉服町10番23号  
TEL (092) 271-0523 FAX (092) 272-1920  
E-mail: hoseido@eurus.dti.ne.jp

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



## 下条歯科医院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	／
14:30~18:30	○	○	○	○	○	／	／

博多区博多駅南4丁目9-23

TEL 092-414-0082

# 次の100年に向け 確かな一歩を！



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  
うございます。

博多区老人クラブ連合会  
会員の皆様には、お健やか  
な新春をお迎えのこととお  
慶び申し上げます。

昨年は、昭和100年と  
いう節目の年でした。博高  
連も演芸大会が50回記念大  
会、カラオケ大会が20回記  
念大会という節目の年でし  
た。今年は、次の100年  
に向けた新たな一歩を踏み  
出す年であると考えており  
ます。

今日、老人クラブは、大  
きな曲がり角に来ているの  
ではないかと思えます。昨  
年9月、厚生労働省の発表  
によると日本の100歳以  
上の高齢者は9万9763  
人、同年10月時点の統計に  
よると65歳以上の高齢者は

3624万人で、総人口の  
29・3%を占め、いずれも  
過去最高となりました。に  
もかわらず、老人クラブ  
数、クラブ会員数は全国  
的傾向ではありますが、減  
少しています。博多区も例  
外ではなく、ピーク時の平  
成3～6年の182クラ  
ブ、会員数10577人か  
ら、昨年は83クラブ、会員  
数3002人（令和7年10  
月時点）となっております。  
この老人クラブ会員減少  
はいろんな要因があると思  
えます。①年金制度改革に  
より65～70歳まで働く高  
齢者が増え加入率低下の大  
きな要因になっている。②  
フィットネスクラブやスポー  
ツクラブなど健康増進、文化  
教養、趣味、娯楽等、高齢  
者が比較的安価に楽しめる

場は多様化しており、クラ  
ブ加入の必要性が薄れてい  
る。③高齢者自身のライフス  
タイルの変化により、自分の  
趣味を自分流に楽しむ傾向  
が強まり、また、地域への帰  
属意識も薄れている。④一人  
暮らしの高齢者や高齢者の  
みの世帯は増えているが、地  
域コミュニティの希薄化に  
より、地域情報が十分に伝  
わらなかつたり、地域に頼り  
がたい状況が生まれている。  
⑤我々側の問題として、老人  
クラブは地域限定の小規模  
集団であり、古くからの人間  
関係など硬直した関係性が  
強く、そのことが心理的ハー  
ドルとなり多くの住民をは  
じめ博多区に転居してきた  
人がクラブに加入しない要  
因となっているのではない  
かと考えます。

思いつくまま何点か挙げ  
ましたが、このような要因  
が重なり合って、新規加入  
会員が減少し、既存会員が  
高齢化することで、運営を  
担う役員の負担増や後継者  
不足となり、活動の停滞化  
を招き、ついには継承困難  
となるケースが相次いでい  
ると考えます。しかし、こ  
れらの要因を一度に取り除  
く特効薬はないと思います。  
博高連としましては、会  
員の皆様の健康を第一に考  
え、いつまでも健康で活躍で  
きるよう、人との交流を多く  
持つ、運動は仲間とする、且  
つ、参加しやすい、参加して  
楽しいスポーツや文化活動  
に取り組んで参ります。会  
員の皆様におかれては、様々  
な活動を通じて、多くの方に  
老人クラブの良さや楽しさ、  
面白さをPRしてください。  
民生委員や町内会と協力し  
老人クラブに興味を持って  
いる人に声をかけてください。  
身近な人の言葉は心に響き  
ます。このことがクラブ会員  
の増加に繋がる確かな一歩に  
なると考えます。自らの健  
康を育み、共に支え合う仲  
間を増やしましょう。

最後にになりましたが、本  
年が会員の皆様方並びにご  
家族様にとって幸多き年と  
なりますことをご祈念申し  
上げまして、新年のご挨拶  
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

**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.yoshimotoseikei.com

無料低額診療事業を実施しています。医療費でお困りの方ご相談下さい。

**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**

出前『健康講座』などご相談ください。

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 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  
診療受付は診療時間終了30分前までです。  
博多区諸岡1-23-14 TEL.589-5890

**やまかわ眼科クリニック**  
便利な博多駅内 眼科専門医 山川慶太

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:30～13:00	○	○	○	○	○	○	○	○
15:00～18:30	○	○	○	○	○	○	○	○

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

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・移植外科

月～金	土曜日	日曜日
9:00～18:00	9:00～13:00	13:00～14:00

店屋町6-18 ランダムスクウェアビル8F  
**☎092-283-7777**

博多区高齢者カラオケ大会

20回記念大会

心に響く25名の熱唱に感動

令和7年9月10日(水)、博多市民センターにて博多区高齢者カラオケ大会20回記念大会を開催しました。記念すべき20回目の節目を迎えた今回は、例年の表彰に加えて記念大会特別賞を設け、より華やかな大会となりました。

出演者は総勢25名。歌唱力、熱唱度、演技度、そして観客の反応を基に、審査員による厳正な審査が行われました。それぞれが思い思いの衣装に

身を包み、大きな舞台で日頃の練習の成果を発揮しました。観客席では、お手製のうちわやペンライトを手にした校区の仲間たちが、元気な声援を送っていました。

特別出演では、過去に最優秀歌唱賞を受賞された方々が最後までステージを盛り上げてくださいました。

大会の結果は、表のとおりです。受賞された皆様おめでとうございます！



力のこもった応援  
ありがとうございました！



最優秀歌唱賞  
松岡 茂  
(三筑)



優秀歌唱賞  
吉田 房代  
(那珂)



優秀歌唱賞  
高増 幸子  
(冷泉)



優秀歌唱賞  
原田 和子  
(東月隈)



奨励賞  
河口 数徳  
(東住吉)



奨励賞  
西村 正久  
(那珂)



奨励賞  
平野 英俊  
(東光)



特別賞  
渡邊 善季  
(住吉)



特別賞  
古屋喜代子  
(板付)



特別賞  
真砂 妙子  
(住吉)

大会結果 (敬称略)

賞	校区名(地区名)	氏 名	曲 名
最優秀歌唱賞	三 筑	松岡 茂	二人でお酒を
優秀歌唱賞	那 珂	吉田 房代	愛の讃歌
	冷 泉	高増 幸子	地上の星
	東月隈	原田 和子	岸壁の母
奨励賞	東住吉	河口 数徳	熱き心に
	那 珂	西村 正久	あじさい情話
	東 光	平野 英俊	雨の香林坊
20回 記念大会 特別賞	住 吉	渡邊 善季	筑豊一代
	板 付	古屋喜代子	津軽のふるさと
	住 吉	真砂 妙子	ひとり旅 ～リンゴ追分入り

《最高齢者賞》



88歳

花房キミ子さん  
(100 プラザ博多)

今回の曲は自宅でもたくさん練習して本番に臨みました。これからも認知症予防のためにも続けていき、楽しく過ごしたいと思います。



93歳

東郷 克三さん  
(100 プラザ博多)

85歳からカラオケを習い始め少しずつ上達し、今回大きなステージに立てたことを大変光栄に思います。日頃からさまざまな活動に積極的に参加しています。

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

**岡眼科医院**  
冷泉公園前  
土居ビル2F ☎262-7387

**もりはら内科クリニック**  
内 科 肝臓内科 消化器内科  
診療時間 月 火 水 木 金 土 日  
9:00~13:00 ● ● ● ● ● ● ●  
14:30~18:00 ● ● ● ● ● ● ●  
休診日: 水曜・日曜・祝日 ※受付は診療終了の30分前となります  
TEL 092-477-1012  
福岡市博多区博多駅南6丁目1番7号

みみ・はな・のど  
**たけのみクリニック**  
耳鼻いんこう科 / 小児耳鼻いんこう科 / アレルギー科  
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝  
9:00~12:30 ● ● ● ● ● ● ●  
14:00~18:00 ● ● ● ● ● ● ●  
休診日: 日曜・祝日 ▲水・土9:00-13:00(午後休診)  
博多区博多駅南 6丁目 1-10  
TEL 092-477-3330

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 休診日 日曜・祝祭日  
土曜 8:30~12:30  
福岡市博多区浦田1丁目31番1号  
☎092-504-0611

**いずみ薬局**  
福岡市博多区店屋町  
4-16 土居ビル1F  
Tel:092-272-3455

通院できない方のための  
訪問診療を行っています  
お気軽におたずね下さい  
**しんかい歯科**  
SHINKAI DENTAL CLINIC  
since 1937  
博多区店屋町4番24号  
TEL.092-291-3225

■歯科■口腔外科■小児歯科  
医療法人 **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・祝日  
博多区寿町2-4-22 【JR南福岡駅前】

医療法人 柏愛会 **林整形外科医院**  
入院諾  
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

10月7日（火）、山王公園にて博多区高齢者グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

10月に入っても残暑が感じられる中、参加された皆さんは元気いっぱいにプレーし、日頃の練習の成果を発揮して優勝を目指しました。

会場には笑顔があふれ、和やかな雰囲気の中にも真剣な表情で競技に臨む姿が見られました。



## 秋空のもと 笑顔と熱戦が広がる

### 第32回博多区高齢者グラウンド・ゴルフ大会

#### 大会結果（敬称略）

順位	校区	氏 名	総打数
優 勝	三筑	小宮 義清	40
準優勝	那珂	明永 貢	41
3 位	堅粕	菊池 得雄	44
4 位	千代	谷 君子	44
5 位	三筑	村上 久幸	46
6 位	那珂南	龍 修一郎	46
7 位	三筑	久保 潔	46
8 位	三筑	馬越 一男	46
9 位	三筑	定松 善之	47
10 位	春住	岡部 正和	47



#### 《最高齢者賞》

祝! W受賞

女性

古賀 サチホさん  
（千代校区）

88歳

校区のグラウンド・ゴルフには週4、5回、公民館の催しにも積極的に参加しています。

こうした地域の皆さんとの交流のおかげで、元気に楽しく過ごしています。

男性

明永 貢さん  
（那珂校区）

89歳

グラウンド・ゴルフを長く続けており、ねんりんピックには過去2度出場しました。

町内会の会長を務めたこともあり、地域のつながりを大切に過ごしています。

8月26日（火）、博多区役所にて健康教室を開催しました。

博多区保健福祉センターの保健師と運動指導士を講師にお迎えし、認知症予防についての分かりやすいお話をうかがいました。

また、楽しいレクリエー

## 楽しく学ぶ認知症予防と対策

### 令和7年度博多区老人クラブ連合会 健康教室

シヨンやよかトレ体操で体を動かしながら、日常に取り入れられる予防のコツを学びました。

さらに、夏場に大切な脱水予防についてもご指導いただき、健康づくりへの関心を高めました。



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

**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

**社会福祉法人 清風会**

**ケアハウス エスプランザ**  
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>

**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](http://www.sousei.net)

**☎092-436-9900**

〒812-0015 福岡市博多区山王 1-11-26

あなたに寄り添った あなたらしいくらしを

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

博多区金の隈 3-18-15  
**☎092-513-0028**

**Fukuei Home**

株式会社 フクエイホーム

創業57年 地域とともに歩む不動産会社

博多区麦野6丁目2番19号 フクエイビル1F  
TEL 092-581-8511

**SEIWA**

大規模改修工事・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

**東洋建工株式会社**

博多区光丘町3-1-7  
TEL 092-710-0555

**原田ファミリー歯科**

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	／	○	○
14:00~19:00	○	○	○	／	○	／

【休診日】木曜、日曜、祝日

博多区麦野4-38-5  
**☎092-581-8798**

令和7年度デジタル研修会

# 高校生が教えるスマホ教室 一緒に「わからない」を解決！



11月6日（木）、博多市民センターにて令和7年度デジタル研修会を開催しました。今回は3回目で、精華女子高等学校との連携のもと開催。当日は高校生が講師となり、スマートフォンを使い方を参加者とマンツーマンで教えてくれました。若い世代と高齢者が一緒に学び合うことで、互いの理解と交流が深まり、自然な



丁寧に教えてくれました

コミュニケーションの場となりました。「わからないことがわからない」という声もありましたが、学生さんと一緒に学ぶことで新しい発見や気づきがあり、和やかな雰囲気の中で充実した時間を過ごすことができました。



## 楽しみながら ボランティア

那珂校区女性部長

藤原 勝子

那珂校区老人クラブは地域との交流として毎年ボッチャ大会をしています。スポーツ競技は、全員盛りあがり楽しいです。

他には子育てサロンの見守り活動や那珂小学校一年生との昔遊びでの交流です。学習中は先生として参加しますが、「あやとり」等は子どもたちの方が上手です。

また5月に開催される竹下祭りには、工作指導者としての参加です。今から来年の祭りに向けて工作用の牛乳パックを集めて作業を進めています。

女性部主導の福祉施設との交流は、好評の絵はがきと雑巾を今年も作りました。5月の訪問の時は折紙で作る紫陽花の壁飾りを持参しました。色彩豊かと喜ばれ、やり甲斐を感じます。作製時は、折紙の得意な方に指導して頂きますが失敗しても笑い合って和気あいあいと楽しい時間となっています。友愛活動で得られた女性部同士の“ふれあい”を施設に入居の方々とも話を聴くことからでも良いので、始められたら良いなと思います。今後も色々な活動で学びながら、楽しみながら続けていきたいと思っています。



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

株式会社ノガミ木工

博多区吉塚7丁目8-5  
TEL 092-611-0226

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



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

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 必美屋  
Lunch Matsumiya

博多区堅粕 3-21-6 ☎472-5350

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 http://www.f-ts.co.jp

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

株式会社 竹尾不動産

博多区春町1丁目2-24  
TEL 092-501-0867



今年度の歴史探訪は、自然豊かな宗像市に鎮座する、花と祈願のお寺「別格本山屏風山鎮國寺」へまいりました。「鎮國寺」は、弘法大師（空海）が第16次遣唐使として、大同元年（806）首都長安（西安）から帰朝の際、宗像大社に礼参されその時、対岸の屏風山に瑞雲を見られ、この地に真言宗最古の寺「屏風山鎮國寺」を創建されました。ご本尊に「大日如来」を祀り、弘法大師の作と伝わる「秘仏身代り不動明王」は国の重要文化財に指定されており



ます。毎年4月に御開扉して柴灯護摩供（火渡り）が行われ、諸願成就を祈る多くの人々が宗派を超えて各地から訪れます。「護摩堂」に於いて、ご住職の講話を聴き心新たにし、「奥の院岩窟」や、市指定文化財の「五仏堂」などのパワースポットで元気を貰いました。我々が訪れたときには菩提樹と紫陽花が満開で、目の保養にもなりました。帰りには、赤間宿の「勝屋酒造」に寄り、美味しいお酒を頂いてよい気持ちで帰路につきました。

## 弥生校区 活動報告

### 花と祈願のお寺 「鎮國寺」を訪ねて

弥生校区老人クラブ連合会

健老会 鶴 學

## 会員の声 原稿募集中、テーマ「私の好きなこと・趣味」

博高連だよりでは「会員の声」を募集しています。テーマは「私の好きなこと・趣味」です。園芸・手芸・読書・スポーツ・旅行・音楽など、どんな内容でもかまいません。

皆さんの毎日の楽しみや心を豊かにしてくれる時間について「これをしているときが一番幸せ」「最近はこんなことに挑戦しています」など、身近な話題をお寄せください。

※字数 50 字～100 字程度



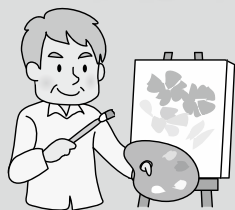
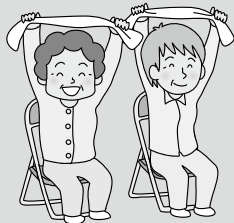
【締切日】  
令和8年5月29日(金)

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

たくさんのご応募お待ちしております！



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

裏千家茶道の  
真言宗  
**入定寺**  
博多区上呉服町13-14  
TEL 092-291-1604

浄土宗  
冷泉山 **龍宮寺**  
博多区冷泉町4-21  
電話・FAX 092-291-1003

**一行寺**  
福岡市博多区中呉服町9-23  
☎092-291-4495

明るく、正しく、仲良く生活しよう  
御家庭の中心にお念佛を、念ずれば花開く！  
浄土宗 **西方寺**  
福岡市博多区奈良屋町10-11  
TEL 092-291-1228

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

臨済宗  
**節信院**  
博多区御供所町11-20

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

社会福祉法人 仁徳会  
**堅粕保育園**  
博多区堅粕 3-16-10  
☎411-2298



▲ 出版された本の表紙  
古地図の資料も多く見ることができ、市民なら特に見応えのあるものになっている

平成30年(2018)に子供や孫たちのために墓標代わりに自分史「地域に生かされて」を書いた。お陰様で昨年で卒寿を迎えることが出来、お世話になった地域の方や関係者の皆様にお役に立てればと思い「博多・住吉 幾星霜」を纏めることとした。

タイトルを幾星霜としたのは、星が元の位置に戻ってくるまでに1年かかり、霜も毎年冬だけに降ることから多くの苦労や努力を重ねた結果としての年月として取り上げた。

私が伝えたかったことは「はじめに」「おわりに」に要約しているがご支援、ご支持を頂いた方々への感謝と有難うございましたという御礼につきます。

福岡市が明治22年誕生、市政施行以来の古地図を時系列に眺め、変遷の過程を公共的な建物や学校がどう変化してきたか、市内電車が出来ていく過程と停留所名の移り変わりなど珍しい古図を含め編纂した。

戦中・戦後と54年間博多の歴史を見守ってきたルネサンス様式の2代目博多駅から現在の4代目までの歩み、全国の神

#### ▼ 新聞に掲載された紙面



## 第18回 わが町歴史散歩

博多にまつわる歴史をご紹介します

# 「博多・住吉 幾星霜」

東住吉校区 第六永寿会 会長 福山 誠

福山会長は、生まれ育った博多の町を歩いた著書「博多・住吉幾星霜」を出版されました。古地図や資料、写真とともに博多の発展の歴史を紹介しております。



▲ 明治43年頃の市内電車の路線図が描かれた絵地図

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!

## 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。



# 「運動」×フレイル予防の 新たな取り組みが始まりました!

## フレイルとは

加齢にともない、気力や体力などの心身の活力が低下した状態のことです。早めに気付いて対処することで、何歳からでも心身の機能・生活機能を維持向上させることができます。

### 1. 運動プログラム「アクティブF」の配信開始

年齢を重ねても元気に動ける体づくりを目的に、市は福岡大学病院とともに新たな運動プログラム「アクティブF」を開発し、自宅や地域の集会所など、好きな時間に好きな場所で取り組めるよう、ホームページ（「福岡市介護予防応援WEBサイト」で検索）で配信しています。



<https://yokatore.city.fukuoka.lg.jp/af-0>



### ★プログラムの特徴

- ①元気に動ける体をつくるための足先や下肢を鍛える筋カトレーニング
- ②ご自身の体力に合わせて強度が異なる3つのコースから選択可能
- ③2週間ごとに配信（計6回）する動画に3か月間取り組む



↑トレーニングの一部

### 2. 「福岡100クラブ・ゆるっと健康部」のLINEができました

登録すると、健康づくりやフレイル予防の情報が届きます。ぜひ登録をお願いいたします!



【お問い合わせ先】福岡市福祉局地域包括ケア推進課  
電話：092-711-4373 FAX: 092-733-5914

# 年に一度は健診を受けましょう

健診を受けることで今のご自身の体の状態や見直すべき生活習慣を知ることができます。また、持病の重症化やフレイル予防にもつながります。



### ★40～74歳の方：よかドック（福岡市国民健康保険の特定健診）

市	サポ	医
市の施設等	健康づくりサポートセンター	実施医療機関
(博多区保健福祉センター等)	(あいれふ内)	
無料託児 WEB予約あり	土・日・祝・平日夜あり 無料託児 女性医師DAYあり	お住まいの近くのクリニックだけでなく、市内のご都合の良い医療機関でも受診できます。
集团健診・よかドック総合窓口 ☎0120-985-902 FAX 0120-931-869 WEB <a href="#">けんしんナビ</a> で検索 受付時間 9:00～17:00(月～金)	☎751-2806 FAX 751-2572 ※メールでの仮予約もできます。 詳細はホームページ(健康づくりサポートセンター)で検索)をご参照ください。 受付時間 9:00～17:00	医療機関で受診する場合は、 直接、お電話で予約 してください。

実施医療機関に関して

【問い合わせ先】集团健診・よかドック総合案内窓口 TEL: 0120-985-902

### ★75歳以上(65歳以上で福岡県後期高齢者医療の被保険者証を持っている人を含む)の方：後期高齢者健康診査

【お問い合わせ先】福岡県後期高齢者医療広域連合 TEL: 092-651-3111

博多区地域保健福祉課作成

## 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

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。

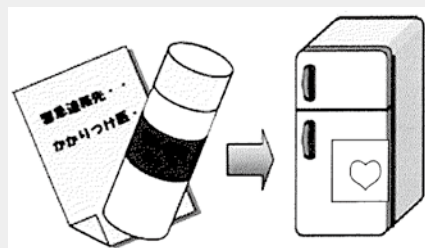
### 緊急時連絡カード

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

## 「第22回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

# シニア川柳 作品募集中

【お題】

忘れもの

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)

募集期間: 令和7年12月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

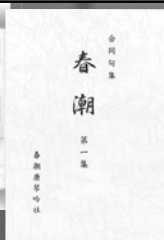
検索

お任せください

## 句集・記念誌・自分史 「パソコン苦手」でもOK!

「1冊から作成」まずはご相談を!

TEL 092-292-6538 株式会社 ニチコミ



ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ

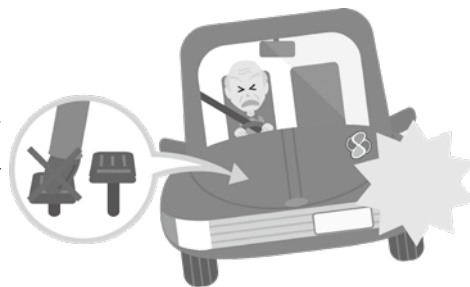


ニチコミ  
nichicom

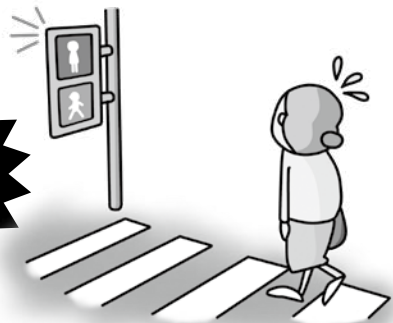
# 焦らず、急がず、ゆとりをもった 行動を心掛けましょう！

- 加齢に伴う身体機能の変化を理解し、安全運転を心掛けましょう。
- 体調がすぐれないときは、無理せず運転を控えましょう。

慌てて  
踏み間違えた！



危ない！



- 横断前に、車が来ていないか「右・左・右」の安全を確認しましょう。
- 加齢により横断に時間がかかるため、「まだ渡れそう」と思っても、車が通り過ぎるまで待ちましょう。



あけましておめでとうございます。  
交通ルールを守って、素敵に一年になりますよう、お祈り申し上げます。

## 交通事故防止ポイント！

- 安全を確かめるときは、顔全体を左右に向けましょう。
- 道路を横断する際は、横断歩道を利用しましょう。
- 夜間は反射材やLEDライトを活用し、目立たせましょう。

～令和8年4月1日から～

自転車の違反に **青切符** (交通反則通告制度) 導入！

例) 右側通行、信号無視、一時不停止、ながら運転など 車両の運転手として交通ルールを守りましょう！

【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)

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



会員文芸

～多数の寄稿ありがとうございました～

川柳

初鏡老化防止の恋一つ

那珂校区 廣田 すみ子

レッスン後全身潤うランチへと

那珂校区 日下部 洋子

この暑さグラントゴルフでカットばせ

東月隈校区 笹尾 知江

念願の孫に恵まれ嬉しさよ

東月隈校区 中武 正

物価高悲鳴を上げる我が財布

那珂校区 牧田 三千子

他人<sup>ひと</sup>唱ううたいたくなる同じ歌

東吉塚校区 金丸 幸子

ダイエット明日から決めたお腹たく

東吉塚校区 高木 紀代

体弱り身内のありがた身にしみる

東吉塚校区 伊藤 康代

足腰にピリピリ走る稲光

東吉塚校区 福田 一二三

お料理も減塩気をつけ長生きを

東吉塚校区 清水 照子

物価高野菜も高く八百<sup>や</sup>い<sup>お</sup>かん

東吉塚校区 北浜 宏美

やっと来た雀の親子に備蓄米

東吉塚校区 稲益 宏子

朝起きて手櫛<sup>てぐし</sup>で決めるハゲ頭

東吉塚校区 安武 浩二

古古米も古古人間も味深し

大浜地区 大石 和子

俳句

しおじ山友と登れし紅葉路

東住吉校区 古川 トキ子

星月夜親しき友と島泊り

東住吉校区 熊谷 栗子

初雪に子供の喜声高らかに

那珂校区 八尋 貴美枝

冬日和友と語らう散歩道

那珂校区 浦山 富三栄

秋深し島に残した実がひとつ

東吉塚校区 前之園 フヂエ

何処<sup>どこ</sup>に行くもどつて来てヨ春と秋

東吉塚校区 内藤 多美子

少しでも涼しくなったネ放生会

東吉塚校区 市川 和枝

庭先に蟬の抜け殻秋近し

東吉塚校区 稲益 満

叱られて猫の嘘泣き秋の空

東月隈校区 原口 敏郎

風の日の地蔵にすぎる秋の蝶

住吉校区 藤井 しつ江

短歌

国力のおとろえ見える日本の

希望の大谷今日も快調

那珂校区 加藤 節子

我ひとり心の真のとをと（尊）さを

君にかたりて心はずめり

東住吉校区 青木 千枝子

一片<sup>ひとひら</sup>の花びらにさえある命

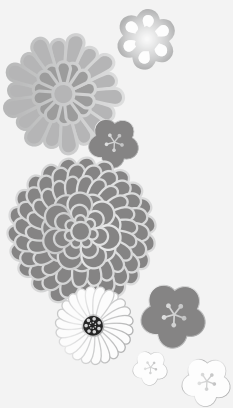
生年生ける小さき虫にも

奈良屋地区 吉田 玲子

自転車に乗ったお宮の境内の

あの銀杏の木今はないかも

東吉塚校区 高橋 博美



福のへまわつ  
一口にわか



「新年のあいさつ」

「会長さんもし。今日んあいさつあ、

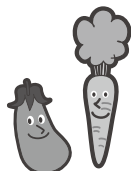
丁寧で長んかったですね」

「お正月だけに、

念が（年賀）入ったたい」

野菜の名前クイズ

- ① 胡瓜 ② 牛蒡
- ③ 湿地 ④ 玉蜀黍
- ⑤ 赤茄子 ⑥ 和蘭芹

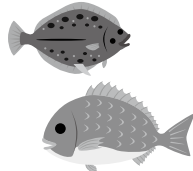


頭の体操  
漢字クイズ

皆さんはいくつ読めますか？  
【答えは P12】

海の生き物の名前クイズ

- ⑦ 鰐 ⑧ 鰯
- ⑨ 鱸 ⑩ 鰯
- ⑪ 鰈 ⑫ 鮫鰐



ねっちゅうびと

A photograph of a man, likely a member of the Japanese Communist Party, wearing a red cap and a black and white patterned jacket. He is holding a long wooden staff or pole. The background shows a crowd of people and a banner with Japanese text, including "沖サ" and "ツン".

1. 人目の熱中人は日本の伝統楽器三味線に興味を持たれ現在にいたり熱中されている安武浩二氏（82歳）です。
- 《活動されている所》
1. 福岡100プラザ博多の三味線教室
  2. 博多仁和加の出囃子弾き
  3. なつメロの会 など

和を以って  
尊しと為す

東吉塚老人クラブ連合会  
満 (84)

第17回博多区高齢者カラオケ大会では「大利根月夜」を歌い、会場の心をつかみ、最優秀歌唱賞を受賞されました。

《安武さんコメント》

「皆さんの応援のおかげで最優秀歌唱賞をいただきました。何事も夢中になる性格で困る時もあります、後悔はいたしません」

**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



あとがき

去年も暑い日が続いてた  
いへんだったですね。

私も広報委員として早や  
6年近く皆様の博高連の記  
事、投稿を楽しみにしてお  
ります。

これまで通り元気に楽しく  
一緒に活動頑張りますよう

広報部会委員 南里みどり

**高齢者向け配食サービス**

栄養バランスを考えた安心・安全なお弁当

**配食のふれ愛**

初回1食 無料    後払い OK    おゆめが個別対応

**博多店**

ゼロ キュウ ニ    ヨンゼロ ニ    ゼロ ヨンサン

お問い合わせ・ご注文は

TEL **092-402-0432**  
FAX **092-292-5953**

<https://www.h-fureai.com/>    配食のふれ愛