

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「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。

昨年は、福岡空港で

新年、あけましておめでとうございます。



博多区長

中村 卓也

生きる喜びを感じながら いきいきと暮らせるまち

いります。昨年秋には、「福岡100プラザ博多」がリニューアルオープニングし、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

く良い年となりますよう、また皆様の益々のご活躍を祈念いたしまして、新年のあいさつとさせていただきます。

さらに、本年春には国際的なイベント「Fukurooka Flower Show 2026」の開催が予定されています。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。

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」を推進しては、これからましては、これか

私たちが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)
------	---

博多区下呂服町2番13号 双和ビル3F ☎ 281-2115

双和薬局

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

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

医療法人 小野病院

診療時間 平日/AM9:00～PM6:00
木・土/AM9:00～PM1:00
TEL (092) 431-1788(代)
〒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)
美野島3丁目

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://tsutsuici.com/>

保生堂調剤薬局

博多区上呂服町10番23号
TEL (092) 271-0523 FAX (092) 272-1920
E-mail : hoseido@urus.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

SHIMJO DENTAL CLINIC 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
確かに一步を！



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步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います。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

ツクラフなど健康増進、文化化
教養、趣味、娯楽等、高齢者
者が比較的安価に楽しめる

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、ついには継承困難を考えます。

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。

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 に向けた新たな一步を踏み

29・3%を占め、いずれも過去最高となりました。にもかかわらず、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1,822クラブ、会員数1,057人から、昨年は83クラブ、会員数 3,002人（令和7年10月時点）となつております。

「コミュニティーの希薄化に
より、地域情報が十分に伝
わらなかつたり、地域に頼り
たい状況が生まれてゐる。
我々側の問題として、老人
クラブは地域限定の小規模
団であり、古くからの人間
関係など硬直した関係性が
なく、そのことが心理的ハーモニ
ーとなり多くの住民をはじめ
博多区に転居してきた
がクラブに加入しない要

持つ、運動は仲間とする、日
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
員の皆様におかれでは、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つてい
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

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

となるケースが相次いでいることを考
えます。しかし、これらの方々の要因を一
度取り除く特効薬はないと思います。
博高連としましては、全員の皆様の健康を第一に考
え、いつまでも健康で活躍で

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

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

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、大きな舞台で日々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！

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
	那珂	吉田 房代	愛の讃歌
優秀歌唱賞	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》



花房キミ子さん
(100 プラザ博多)



東郷克三さん
(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。

85歳からカラオケを習い始め少しづつ上達し、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 ☎ 092-7387

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

たけどみクリニック
耳鼻咽喉科 / 小児耳鼻咽喉科 / 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)
TEL 092-477-3330
博多区博多駅南6丁目1-10

内科・胃腸内科・呼吸器内科
医療法人 永野病院
平日 8:30~12:30
1:30~5:30
土曜 8:30~12:30
休診日
TEL 092-504-0611
福岡市博多区浦田1丁目31番1号

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

井上歯科医院
■歯科 ■口腔外科 ■小児歯科
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]

入院 諸
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

楽し／く学／ぶ認知症予防と対策

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

ションやよかト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。



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月に入つ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。

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》

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)

祝! W受賞

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ます。地域のつながりを大切にして過ごしています。

私たちが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 千代バビヨンティサービスセンター
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 洋寿園
博多区金の隈3-24-55 TEL 092-503-1085
(HP URL) <https://www.seifu-kai.jp>

社会福祉法人 創生会

GOOD TIME 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

あなたに寄り添った あなたらしい暮らしを

グループホーム
小規模多機能ホーム

月の丘とめさん家

利用者・入居者 見学随時受付

博多区金の隈 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

TOYO KENKO

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



高校生が教えるスマート教室 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、スマートフォンの使い方を参加者とマンツーマンで教えてくれました。



丁寧に教えてくれました

「わからないことがわからぬ」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。



私たちも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

お弁当のご予約・お問い合わせはお気軽に

博多 麻美屋
Lunch Matsumiya

博多区堅粕3-21-6 ☎ 472-5350

一緒に集団回収・廃品回収しませんか？
お手伝い致します。

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

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>

CHIKOU CO.,LTD.

株式会社 地工

代表取締役 宮崎 潤
福岡市東比恵3丁目13番56号
TEL 092-461-2221

土木工事 解体工事 電気工事

セブン株式会社

総合建設業
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

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

Asumitekuno
明日を魅る

代表取締役 村上 宣隆

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

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」は国的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、美味しいお酒を頂いてよい気持ちで帰路につきました。

校区・単位クラブ活動報告 弥生校区

弥生校区老人クラブ連合会 健老会 鶴學

「鎮國寺」を訪ねて

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



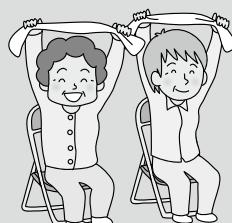
【締切日】
令和8年5月29日(金)

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

淨土宗
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!
淨土宗 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

臨濟宗
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
ができる、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己史「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、お世話になつ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る。

博多は古くから開かれた

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

り変わりなど珍しい古図を含め編纂した。

54年間博多の歴史を見守つてきました。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



社の神事の前に奏上される祓詞は住吉ではないかと貝原益軒が述べていることのルーツを探つてみた。

稻作が始まり、奴国と言われた時代の金印が発見されたり遺跡が多いところでもある。

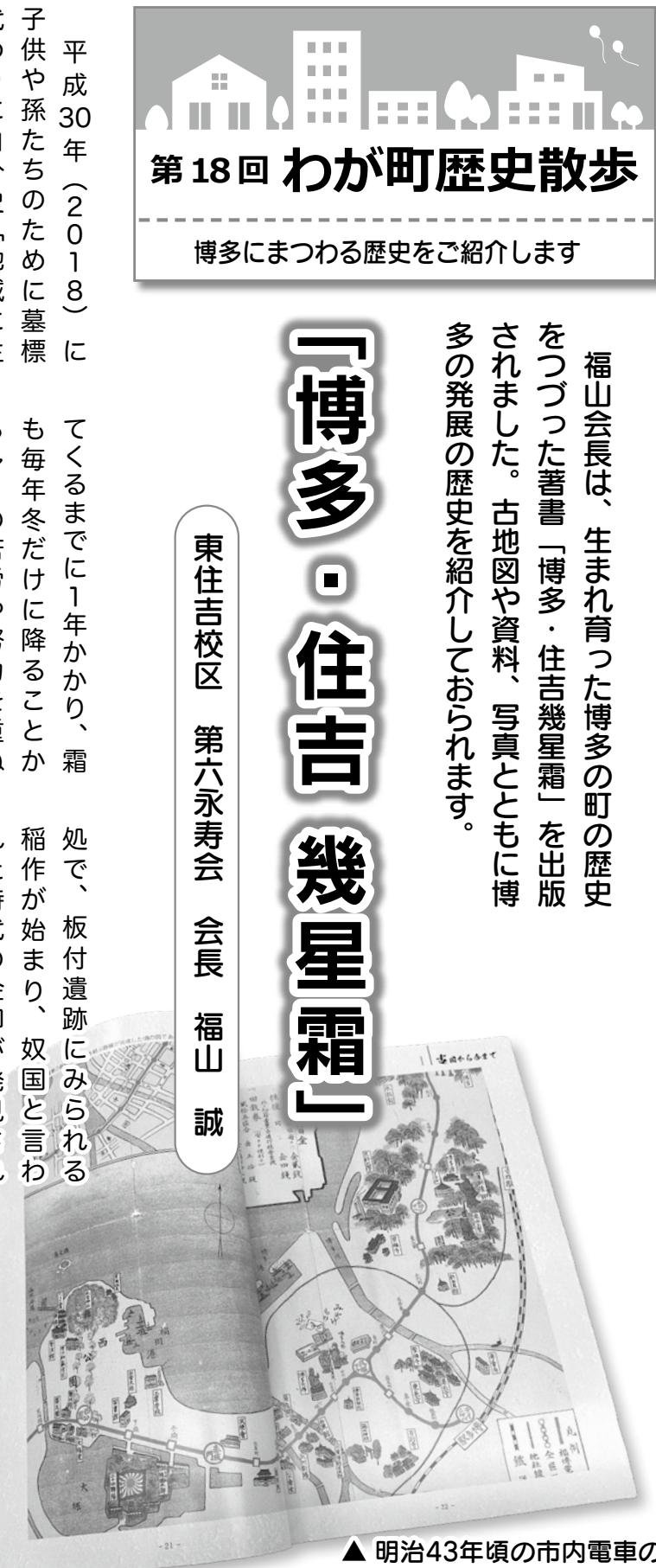
処で、板付遺跡にみられる稻作が始まり、奴国と言われた時代の金印が発見されたり遺跡が多いところでもある。

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

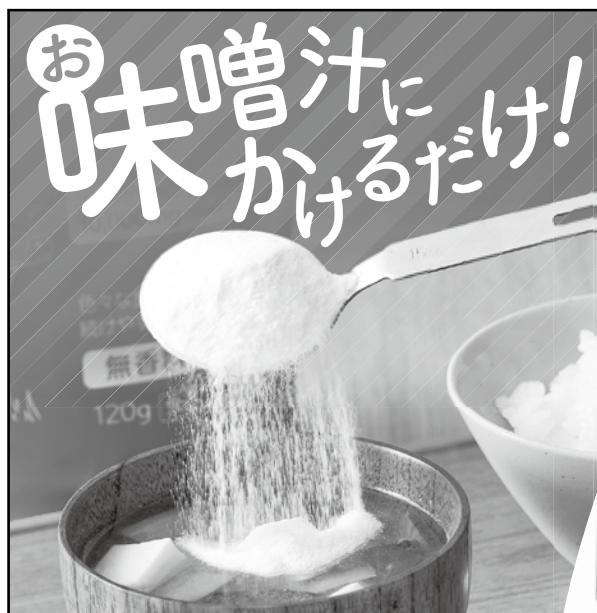
「博多・住吉幾星霜」

東住吉校区 第六永寿会 会長 福山 誠



▲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、血圧が急激に上升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力トレーニング
- 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

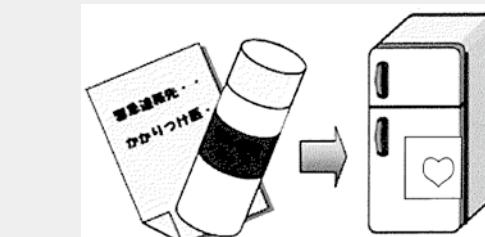


もしもの時の『命づな』 「安心情報キット」 「緊急時連絡カード」

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



安心情報キット



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

安心情報キット

かかりつけの病院、緊急連絡先等の情報を書かれた紙「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。

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

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

私たち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

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

【お題】
忘れもの



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



まずはクリック！

川柳 ニチコミ

検索

nichicom

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）

市の施設等 (博多区保健福祉センター等)	健康づくりサポートセンター (あいれふ内)	実施医療機関
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。
集団健診・よかドック総合窓口 TEL: 0120-985-902	TEL: 751-2806 FAX: 751-2572 ※メールでの予約もできます。 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。	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。
FAX: 0120-931-869 WEB: けんしんナビで検索 受付時間 9:00～17:00(月～金)	受付時間 9:00～17:00	博多区地域保健福祉課作成

実施医療機関に関して

【問い合わせ先】集団健診・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

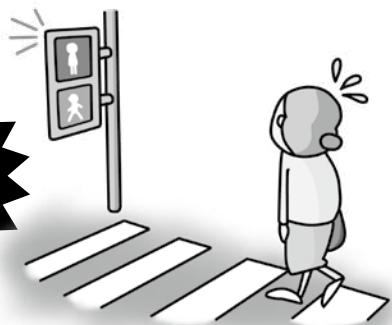
焦らず、急がず、ゆとりをもつた行動を心掛けましょう！

- 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、素敵な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

国際電話によるニセ電話詐欺に注意！！ ～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。

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

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。



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

この暑さグランドゴルフでカットばせ

東月隈校区 篠尾 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

他人唱ううたいたくなる同じ歌

那珂校区 金丸 幸子

ダイエット明日から決めたと腹たたく

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稻光

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いかん

東吉塚校区 北浜 宏美

やつと来た雀の親子に備蓄米

東吉塚校区 稲益 宏子

風の日の地蔵にすがる秋の蝶

住吉校区 藤井 しつ江

朝起きて手櫛で決めるハゲ頭

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

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

自転車に乗ったお宮の境内の

あの銀杏の木今は無いかも

東吉塚校区 高橋 博美

一片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

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

君にかかりて心はずめり

東住吉校区 青木 千枝子

「新年のあいさつ」



「会長さんもし。今日んあいさつあ、
丁寧で長んかつたですね
「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

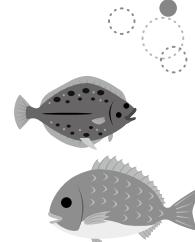
◇頭の体操◇
漢字クイズ

皆さんはいくつ読みますか？

【答えはP12】

海の生き物の名前クイズ

- ⑦ 鰐 ⑧ 鮎
- ⑨ 鱈 ⑩ 鰯
- ⑪ 鰐 ⑫ 鮫鰐



第21回

はかた熱中人

ねっちゅうびと



会員の皆さん、いま熱中している趣味や活動をご紹介します。

1. 福岡100プラザ博多の『活動されている所』
2. 三味線教室
3. なつメロの会など

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。

明るい笑顔で元気よく

和を以って尊しと為す

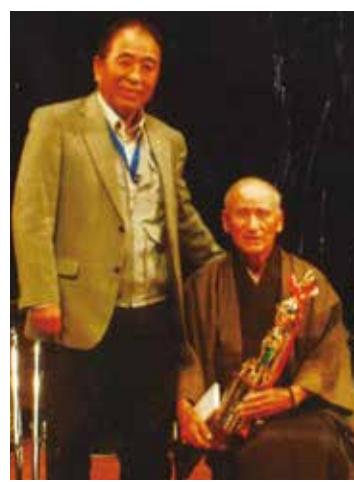
紹介者

東吉塚校区 東吉塚老人クラブ連合会
会長 稲益 満（84）

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が、後悔はいたしません」



特にマイクを持つたらはなないと云うカラオケ熱中人です。歌は生きる勇気を与えてくれます。「今日も唱ううぞ」

次の熱中人は何事も前向きに仲間との和を大切に毎回なつめの会に参加されている皆さんです。

人生の思い出づくりを



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つ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。

博多区老人クラブ連合会

ご協賛いただきました皆様方へ



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しょう

広報部会委員 南里みどり

私たち博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科 小児科 大西医院

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

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

介護福祉のご用命は

特別養護老人ホーム
りんごの丘（光丘町・那珂南校区）
りんごの家（井相田・板付校区）
小規模多機能型ケアホーム
りんごの里（井相田・板付校区）
社会福祉法人 そよかぜの会
博多区光丘町1丁目2-41 092-502-7901

国際観光レストラン 博多・天神 芙蓉

〒812-0008 福岡市博多区東光2-5-22 ☎ 092-471-6111

☆敬老会ご予約承ります！

大小宴会 法事・慶事のご会食にご利用下さい。

・マイクロバスで送迎いたします。

・大小宴会（最大120名収容大浴屋完備）

仕出料理 会席からお弁当まで配達いたします。

・催事、会議、行楽のお弁当

みみ・はな・のと 岡医院

診察時間	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://okain.net>

博多区千代1-2-1 BRANCH博多バビヨンガーデン

脳トレ100題 博多にわか

例 《目薬》去「かあちゃん ヨイ！ ちょっと今から眼科イヤ目薬バ差しあげー行ってくるやネー。」妻「行ってき(一滴)。」

書店・ネットでお買い求めください

定価550円 (本体500円+税10%) 発行:パレード 発売:星雲社

不動産・売買・賃貸管理・空き家管理

有限会社 アルファーホーム

福岡県宅地建物取引業協会会員

福岡県知事免許(5)第14484号

博多区春町1丁目6番9号

Tel.092-588-0777

Fax.092-585-6684

お気軽にご相談ください。

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

おかゆ・刻食・個別対応

博多店

ゼロ キュウ ニ ヨン ゼロ ニ セロ ヨン サン ニ

TEL 092-402-0432

FAX 092-292-5953

<https://www.h-fureai.com/> 配食のふれ愛