



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7年度 城南区高齢者演芸大会

2年ぶり開催で大盛り上がり

2年ぶりの開催となった本大会では、区内各クラブから12団体（特別出演含む）が出演。日頃から練習を重ねたダンスや歌の成果を披露しました。

会場は出演者への大きな拍手と歓声に包まれ、参加者・観客が一体となった温かい一日となりました。今後のさらなる活躍と次回大会への期待が高まる、笑顔あふれる演芸大会でした。（関連記事は4ページ）



第3位 七隈校区 西町第三万寿会



努力賞 田島校区 あしびなーを踊る会



優勝

別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



準優勝

長尾校区 マカラプア長尾



客席から歓声響く!!

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

ショートステイ・緑寿園デイサービスセンター
油山緑寿園居宅介護支援事業所

城南区南片江4丁目14番1号

☎861-3111(代) FAX 861-3181

外来・在宅診療

福岡市城南区七隈1-18-21

tel 092-407-5555

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 -

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

城南区別府7丁目5番45号 <https://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

サービス付き 高齢者向け住宅なら プラチナグループ

安心・安全・
思いやりの
介護・看護

24時間
看護・介護
体制

プラチナ・シニアホーム 田島

問い合わせ TEL.092-407-2591

福岡市城南区田島5-11-2
<https://lakes21.co.jp>

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
- ・訪問看護ステーション
- ・訪問看護ケアプランサービス

福岡市城南区鳥飼6-7-14 ☎092-851-9760

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

入所・ショートステイ
デイケア・訪問リハビリ

福岡市城南区鳥飼6-3-7

TEL 092-831-6062



特定医療法人 弘医会

とりかい介護老人保健施設

新年のあいさつ

楽しく元気になる多彩なイベントを実施



城南区シニアクラブ連合会

会長 戸高 輝美



新年あけましておめでとうございます。

会員のみなさまにおかれましては健やかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、「団塊の世代」の全員が75歳以上の後期高齢者となった年でした。65歳以上人口が総人口の約3割を占め、特に75歳以上人口が65〜74歳人口を上回る「超高齢化」の状況になっており、高齢者の就業意欲の高まりなどが、社会に多岐にわたる影響を及ぼすようになってきているのとです。

城南区シニアクラブ連合会でも、役員が高齢を理由に引退する場合に、60〜70歳代の会員には仕事をしてい

る方も多く、結果、後継者不在から解散に至るというクラブも出てきており、令和7年度の単位老人クラブの数は、前年度から3クラブ減の全74クラブになりました。

しかしながら、このような状況であるからこそ、高齢者が相互に支え合いながら、より主体的に活躍していく場が必要であり、地域を基盤とする高齢者の自主的な組織である老人クラブの役割はますます重要になっているものと考えられます。

我が城南区シニアクラブ連合会は、5月の総会において承認いただいた事業計画に従い、各校(地)区老連、単位老人クラブのご協力のもと、各種行事を開催しました。

そのうち、6月の囲碁・将棋大会では、囲碁16人、将棋6人の方にご参加いただき、上位入賞者は7月の市大会にもご参加いただきました。その結果、七隈校区の岡田近信さんが市大会の囲碁チャンピオン戦で見事に優勝を果たされたことは、大変誇らしい出来事でした。

また、7月には、リニユーアルされた城南市民センターホールで2年ぶりに演芸大会を開催し、会場の熱い声援のなか、一般出演9団体と特別出演3団体の133人の出演者の皆さんに見事な演技をご披露いただきました。上位3団体は、昨年3月に新設された福岡市民ホール大ホールで初開催の福岡市高齢者保健福祉大会・演芸発表会にもご出演されました。

本年も、城南区シニアクラブ連合会と、各校(地)区シニア(老人)クラブ連合会では、「高齢者の健康づくり、生きがいづくり、仲間づくりの推進」「会員増強運動の推進」「友愛訪

問活動の推進」「社会奉仕活動の推進」の4つの重点目標を掲げ、引き続き、各種スポーツ大会や囲碁・将棋等の大会、広報紙の投稿募集など、会員の皆さんに各方面で力を発揮していただくための各種事業を実施するとともに、表彰・助成金制度等を通じた会員増強運動の推進や、友愛訪問や社会奉仕活動などを通じて地域社会への貢献に積極的に取り組んでまいります。

会員の皆様におかれましては、お一人おひとり、近隣の仲間

に声かけを行っていた

だき、各種事業への参加者拡大とシニア・老人クラブ活動の地域への更なる浸透に、更なるご協力をよろしくお願い申し上げます。

最後にありますが、本年が皆様にとって健康で楽しい一年となりますよう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。

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

しんごう歯科医院
診療時間
月～金曜 9:00～19:00
(昼休み 12:30～14:00)
土曜 9:00～14:00
※日曜・祝日・第2、4、5木曜は休診
城南区役所 北口バス停そば ☎822-8811

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

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

医療法人 トータルケア
やまさきクリニック
内科・外科・消化器内科
●平日 9:00～12:30 14:00～17:30
●水曜 14:00～18:00
●土曜 9:00～12:30 ●休診日/日曜・祝日
城南区茶山 4-14-15 ☎092-407-1288

みつば動物病院
Mitsuba pet clinic
診察時間 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/日・火・祝日の午後
・水曜日
完全予約制となります
城南区荒江 1-10-2 ☎(092)847-5158

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/>

歯科 みずあし
デンタルクリニック
医師2名 (女医在勤) CT完備 駐車場10台有
診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝
9:30～18:30 ● ● ● ● ● ● 休診
15:00
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>

区長あいさつ

フレイル予防にデジタルゲームを活用



城南区長 大倉野 良子

あけましておめで
とございます。

城南区シニアクラ
ブ連合会の皆様にお
かれましては、新春
を健やかに迎えの
ことと、心よりお喜
び申し上げます。

貴連合会におか
れましては、「健康・
友愛・奉仕」のテー
マのもとに、友愛訪
問活動や各種文化・
スポーツ大会の開催
など、高齢者の方々
が元気に、安心して
暮らせる社会の実現
に向けて、日頃から
熱心に取り組んでお
られますことに、深
く敬意を表します。

さて、城南区で
は、「人のぬくもり
と自然の安らぎを感
じ、健やかに住み続
けられるまち・城南
区」を目標に、高齢
者が住み慣れた地域

でいつまでも生き生
きと生活できるよ
う、様々な事業に取
り組んでおります。

その一つとして、
加齢や病気による心
身の機能低下を防ぐ
ことを目的としたフ
レイル予防事業を実
施していますが、昨
年は新たに、デジタ
ルゲームを活用した
フレイル予防とし
て、公民館などでデ
ジタルゲーム体験会
や多世代交流イベン
トを開催しました。

今年も高齢者の新た
な通いの場の創出
や、社会参加の促進
に取り組んでまいり
ます。

また、昨年8月
に福祉の総合相談窓
口「ぬくもりの窓
口」を区役所1階に
設置しました。福祉
に関する困りごとを



いくつも抱えている
方や、どのような福
祉サービスがあるか
知りたいが、どこに
相談していいかわか
らない方等に、相談
員が寄り添いサポー
トする窓口です。福
祉の悩みや不安等が
ありましたら、ご相
談いただければと思
います。

最後になります
が、城南区シニアク
ラブ連合会並びに会
員の皆様のますます
のご活躍と、本年が
皆様にとりまして明
るく幸多い一年とな
りますことを祈念い
たしまして、新年の
ご挨拶とさせていただきます。

令和7年度 シニア教養講座「健康マージャン教室」

熱心に学び、マナー向上も目指す2日間



福岡市から受託した
「城南区高齢者の生き
がいと健康づくり推進
事業」の一環として、
9月26日（金）と9月
30日（火）に健康マ
ージャン教室を開催し
ました。今年度は2回
目で、延べ26人が参加
。未経験者と初心者が一
緒では無理があるとの
昨年度の反省を踏ま
え、受講者を初心者の
みとして、指導者の助
言・指導の下、2日間
にわたりじっくりゲー
ムを実践していただき
ました。

指導は鳥飼健康麻雀
同好会の会長とメン
バーが担当。受講者は
「どの牌を切るべきか」
「どのようなアガリを目
指すか」と随時相談し
、ゲームを楽しみだけ
でなく上達を目指して学
ぶ姿が印象的でした。

指導者からは、対局
マナーとして「手積み
の際は牌を必ずすべて
伏せる」「先ツモをし
ない」などを指導。講
評では、相手が気持ち
よく対局できるよう今
後も心がけてほしい旨
の話がありました。

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています



医療や介護でお困りでしたら
お気軽にご相談ください
☎092-707-6706
城南区長尾5丁目18-13-206

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



さわこ歯科クリニック
Sawako Dental Clinic

診療時間 平日 AM9:30～PM5:00
土曜・日祝日休診
福岡市城南区堤2丁目22-6
TEL 092-871-2577



医療法人 **市田胃腸
クリニック**

胃腸内科 内視鏡内科 内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:30	○	○	○	△	○	△	休
13:30～18:00	○	○	○	○	○	○	休

△…木・土曜日は8:45～12:30(午後休診)

城南区樋井川3-20-10 TEL (092) 557-8181

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などの原因になります
- 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。入浴を短くし、胸のあたりまでしかつからないように気を付けましょう



堀之内胃腸科内科医院

城南区東油山2丁目3番7号
☎092-861-5111

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

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 *



改装なった城南市民センター
ホールで盛大に！

一般出演（審査対象）

した。

れました。

フラダンス、コーラ

場を沸かせました。

◆ とび・土工事業 ◆
興栄建設工業(株)
随時、従業員募集中！
城南区樋井川2丁目1番62号
TEL.092-861-7998

令和7年度校区女性部長視察研修

買い物・昼食・読書と
武雄市で充実の視察

9月5日(金)、校区老人クラブ連合会の女性部長など17名が参加し、佐賀県武雄市で視察研修を実施しました。本研修は、視察を通して得た知識を今後のクラブ事業計画に役立てるとともに、会員相互の親睦を深めることを目的に行っているものです。

視察先は「武雄温泉物産館」と「武雄市図書館」。物産館では、佐賀・西九州の特産品やお土産を見学しながらショッピングを楽しみ、昼食には佐賀牛を堪能しました。続いて訪れた図書館は、吹き抜けの天井と壁一面の本棚が印象的で、館内にはカフェも併設されており、参加者はゆったりと読書のひとときを過ごしました。

例年は8月末の開催でしたが、今年は暑さを考慮して9月に変更。気温は30℃を超えたものの、スケジュールに余裕を持



活動紹介

別府校区老人クラブ連合会
演芸大会について

会長 大野 晴信(77)

別府校区老人クラブ連合会は、毎年7月の第一土曜日に別府公民館のホールで、演芸大会を開催しています。

今年は、7月5日に開催し、7団体の方々に出演していただきました。毎年出演されている団体が多いのですが、日ごろの練習の成果を「この時」に披露するのは、非常に緊張されるであろうし、喜びでもあろうと思います。また、年を経て出演を重ねていくごとにそのことは大きくなるのではないかと思います。

演目は、琴演奏、ゴスペル、舞踊、フォークダンス、大正琴、オートハープ、詩吟と多彩で、各団体の持ち時間が4分から15分でしたので、すべての演目が終わるまでに2時間程度を要しました。また、出演者は総勢44名で、スタッフを含めると合計51名に

なりました。

演芸大会を開催する意義は何か、ですが、それは老人クラブ活動の意義の中の「仲間づくり」「生きがいづくり」と重なりますが、地域の方々との親睦を図ることにあると考えています。そして、地域の皆さんに老人クラブをより知っていただく機会にもなりますので、入会にもつながるものと思います。

今年開催しています。今年の来場者は22名で、昨年より少し多くはなりましたが、まだまだです。もっと来場者を増やす必要があると思っています。

そこで、まずは会員の皆さんに来場していただき、更には会員の皆さん一人ひとりが町内の方に声掛けをしてお誘いいただければと思います。これは当連合会の数ある課題の中でも重要な課題の一つと考え

ていますので、今後とも、校区の会議などあらゆる場をとらえ呼びかけてまいりたいと思っています。

最後になりましたが、今回の演芸大会の開催にご協力・ご支援いただきました別府校区社会福祉協議会の皆さまに深く感謝申し上げます。



ゴスペル



琴演奏

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

TAKASAKI

建築・型枠工事一式

株式会社 高崎組

城南区東油山6-11-13
TEL(092)871-1189(代)
FAX(092)871-1190

総合ビル管理
株式会社 九州総合管理

清掃業務・設備運転保守管理業務
環境衛生管理業務・飲料水貯水槽清掃業務
警備業務・その他ビル管理に付帯する業務

TEL.092-801-2613
城南区七隈7丁目24-22

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
TEL 092-707-5440 FAX 092-707-5441

ー リフォームから大規模改修工事まで ー

ZIN 有限会社
陣工務店
KOUMUTEN

城南区梅林3丁目8-23
TEL.092-865-0111
URL <https://www.zin-k.com>

株式会社 アシスト
ASSIST

お住いの小さな修繕からリフォームまで
迅速・丁寧に対応いたします。

城南区樋井川2丁目6-1
TEL.092-861-4919 FAX.092-801-8427

総合建築工事
株式会社 NEXT

城南区西片江2丁目23-3
TEL.092-407-6178

株式会社
朝日プラント
SINCE 1959

空気調和・衛生設備設計施工

福岡市城南区別府3-14-27
TEL 092-844-2511(代)

新築・リフォーム屋根工事
葺き替え工事・雨漏り修理
福岡県瓦工組合加盟店
有限会社

エムエフルーフ

城南区樋井川6丁目11-10
TEL 092-874-2833

活動紹介

金山校区 松山松寿会

今日も元気新米会長

会長 小樋井 則子

昨年度、前会長から「体調不良のため次年度の会長を継続できないので、会長職を引き受けてほしい」とお願いされました。私が平成12年から行っていたボランティア活動が残すところ1年という時期でした。ボランティア活動が終わりゆつくりなったら、あれもこれもとやりたいことを決めていましたが、会長さんの切なる願いに「ノー」の言葉は言えない雰囲気でしたので、「まあ、地域の老人クラブくらいなら」と軽い気持ちで引き受けたのですが、なんと校区老人（シニア）クラブ連合会の会長のお役まで引き受けることになってしまいました。

松山松寿会と金山校区シニアクラブ連合会の会長に就任当初の4月から、老人クラブの総会資料や補助金申請書の作成、市や区、校区や町内の行事など、「まあ、老

人クラブってこんなに忙しいの」と、驚きの連続でした。解らないことばかりで、何度も役所に足を運びました。それでも、会員の皆さんの応援を得て、右往左往しながらも務めております。

松山松寿会には会員35名、うち80歳以上は22名です。年々平均年齢が上昇しており、先行きが心配になります。先日、自治会の総会で挨拶をする機会があり、その際に60歳以上の方に拳手をお願いしたところ、手が多く挙がったので、「はい、三分の二の方は松寿会の会員資格があります」と言って入会をお願いしたのですが、反応はありませんでした。今後諦めずに頑張らなければならぬと思いました。

のクラブでハロウィン交流会、秋のお食事会、週2回のグラウンド・ゴルフ（16人のメンバーで和気あいあいと練習しています）、「だより」の発行、友愛訪問、小学校での「昔遊び」、伝承行事、餅つき交流会などで、10月からは新たに月2回の囲碁将棋会も始めます。いずれも積極的に参加します。

松山松寿会は、設立43年、諸先輩の意思を引き継ぎ、行政・地域の支援を頂きながら、会員相互の支え合いを大切に、会の更なる発展に努めたいと思います。

次に、金山校区シニアクラブ連合会は、今年度は、前年度より1クラブ減の5クラブとなりました。毎月の役員会は15人ほどの出席で、賑やかです。新旧役員交歓会は例年と異なり、飲食店ではなく集会所で開催しました。マジック、博多にわか、カラオケ、どんたく、離子で総踊り、抽選会と盛り沢山で、費用もグンと抑えられとても好評でした。また、ここ数年転倒者が出ていた高齢者ス

ポーツ交流会は、「レクリエーション交流会」に内容を変更し、簡単に誰でも参加できるゲームを只今企画中です。

校区連合会の今後の課題は、会員の加入促進、友愛訪問の充実による高齢者の孤立防止、老人いこいの家のいっそうの有効活用、健康講座の開催などと思っています。

「さあ、シニアクラブの皆さん、自分が楽しくなければ人を楽しませることはできません。明るく楽しく元気なシニアパワーで地域に貢献してまいりましょう。」



さつまいもとりんごのきんとん

《材料（2人分）》

さつまいも：1本
（約300g）
りんご：1/2個
砂糖：大さじ1
みりん：大さじ1
塩：少々
レモン汁：小さじ1

《作り方》

- ①さつまいもを蒸す
・さつまいもは皮をむき、一口大に切ります。水にさらしてアクを抜いた後、蒸し器で柔らかくなるまで蒸します。
- ②さつまいもをつぶす
・蒸し上がったさつまいもをボウルに移し、熱いうちにフォークなどでつぶします。砂糖とみりん、塩を加えて味を調えます。
- ③りんごを加える
・りんごは皮をむいて薄切りにし、レモン汁をかけておきます。

鍋で軽く火を通し、さつまいもに加えて混ぜ合わせます。

- ④仕上げ
・混ぜ合わせたら器に盛り付け、きんとん状に形を整えて完成です。

《ポイント》

・さつまいもの甘みとりんごの酸味が絶妙にマッチしたきんとんです。自然な甘さがあり、デザート感覚で楽しめます。

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

防水工事



株式会社 Gs建創

福岡市城南区梅林3-2-5-5
TEL 092-753-7408

不動産 建築 リフォーム



株式会社 ワン・エージェント

福岡市城南区梅林3丁目2-5
TEL.092-864-0113



電気設備工事の設計・施工
和電技工株式会社

—WADENGIKOU—
城南区梅林一丁目1番1号
TEL 092-863-8171



福岡県土地家屋調査士会会員

柳之内土地家屋調査士事務所

土地家屋調査士 柳之内 雄
測量士
福岡市城南区茶山6丁目1-34
TEL 092-407-1520



総合防水・外壁改修工事全般

城南技建工業株式会社

城南区樋井川6丁目14-28
TEL 092-874-1335

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

内装工事

有限会社 松山表具店

城南区友丘3丁目5-6
TEL 092-864-9221



研削工事・鍛冶工事 木造・内装解体工事
ダイヤモンド・コア工事

有限会社 明和工業

早良区梅林6丁目6-14
TEL(092)865-0755

活動紹介

鳥飼校区 シニアクラブ・トリヨン

料理を作って皆を

幸せにしています！

鳥飼校区 シニアクラブ・トリヨン

女性部長 安武 仁子

シニアクラブ・トリヨン

ンは、会員が料理を作り、それを会員の皆さんに配布する活動（料理の会）を、年間で計画し実践しています。

この一年間に取り組んだ「料理の会」の活動を、ご紹介したいと存じます。

毎月の活動では、いつも会員の皆さんに「楽しかった」「参加してよかった」と言ってもらえるような料理を考えて企画し、作ってきました。

「餅つき会」

餅つき機を使って、出来立ての熱々の餅に触れて、あん餅を食べる。



2枚カットよく重ねる。
「クリスマスケーキの会」
四角い3枚のスポンジ台とホイップクリーム、クリスマス飾りを購入。スポンジ台の間に生クリームを塗り、表面にも飾り塗りを施す。アラザン（クリスマス飾り）とイチゴ又はミニトマトを飾る。



これらの会では、集まった会員全員で料理を作りました。
できあがった料理は、会員全員に配布することになっています。会員全員に配ること、参加できなかった人との交流も深めたいとの思いからです。
9月14日には、「慶老の夕べ」と題した会を催し、夕食弁当にお祝いのケーキを添えることにしました。ケーキはもちろん手作りです。
簡単に楽しく誰にでもできる料理を考えて作ることにしており、会員の皆さんからは、すべての料理が大好評で「おいしかった」との評価を頂いています。
これからも、会員の声を聞きながら、楽しいクラブ活動ができるよう頑張っていこうと皆で話合っています。

城南区シニアクラブ連合会

ふれあい 投稿文掲載

趣味に生きる

別府校区 第六鶴寿会

荒木 一高

老人会に加入して、6年になります。

同時に始めた週2回（火曜日、金曜日）のグラウンド・ゴルフが楽しみです。グラウンド・ゴルフは、頭と体の両方を使います。

運動しながら頭を使い、認知症予防に最適だと思います。これからも楽しみに続けていきます。

また、毎週水曜日は、七隈ファミリーボウルでボウリングを楽しんでいます。足腰も鍛えられ、仲間とのコミュニケーションも図れ、ストライクの後のハイタッチは最高です。ボウリングは、生涯スポーツとして、健康増進を図り、お互いの親睦を深めてくれます。

グラウンド・ゴルフやボウリングのない日は、月に2回くらい釣りに行きます。4月～5月はキス釣り、5月～6月はイサキ釣り、7月～8月は太刀魚とイカ釣りに行きます。



以上のとおり趣味に生きる私ですが、何をするにも体力が基本です。毎朝のラジオ体操、ダンベル、スクワット、夕方からのウォーキングで、体力維持に努めています。

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

食事のヒント

高血圧予防

ポイント
減塩は

1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす



■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



株式会社 辛島組

城南区別府6丁目22-10
TEL 092-831-2459

TSURUTA

鶴田工業株式会社

城南区長尾3丁目27-23
TEL.092-531-4343

「ねたきりゼロ」10か条



- ①健康なからだをつくろう
- ②病気の早期発見と予防につとめよう
- ③事故防止に心がけよう
- ④メリハリのある毎日を送ろう

- ⑤1日1回は外に出よう
- ⑥友達や仲間をつくろう
- ⑦社会活動をすすめよう
- ⑧家族の協力で自立につとめよう
- ⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう
- ⑩私は_____ができる



あなたができる目標を1か条加えましょう

建築全般

東洋工建

城南区長尾4丁目1-17
TEL 092-863-3515

グラウンド・ゴルフを楽しむ、 そしてもっと幅広い活動に

鳥飼グラウンド・ゴルフ部

すみれ会 竹堂 義夫

シニアクラブ・トリオン 仲 保徳

グラウンド・ゴルフ

は高齢者対象に健康増進目的と言われますが、「審判は自分自身」、集中力や調整力を発揮する場面が組み合わされ

ており、しかもコミュニケーションの場としても推奨されています。

鳥飼グラウンド・ゴルフ部は、先輩諸氏からの継承で、毎週火・金曜日に城西中第二グラウンドをホームとして鳥飼校区、別府校区、

でも推奨されています。

鳥飼グラウンド・ゴルフ部は、先輩諸氏からの継承で、毎週火・金曜日に城西中第二グラウンドをホームとして鳥飼校区、別府校区、

草ヶ江校区で会員45名、年間60回から70回の定例会を実施しています。

毎回30人前後が集い、ストレッチ体操から始まり組み合わせを抽選、そして1ゲーム16ホールを実施しています。

定例会の成績を次回までに一覧表にして掲示、ハイスコア《30点台》は赤字で表示するなど工夫をして楽しみをつくっています。また、年間の個人成績を集計し、

老人会も、俳句も

楽しんでいます！

別府校区 第八鶴寿会

女性部長 末岡 敬子 (77)

「60歳になったでしょう、シニアクラブに入らない？ 楽しいよー！」

「近所の方からのお誘いで入会して17年、喜

寿になりました。

町内の方だけでなく、別府校区の皆さんとも

一緒に、演芸大会、グラウンド・ゴルフ大会等、いろいろな行事を楽しんでいます。

今回は、始めて間もない公民館サークルの「俳句を楽しむ会」のことを書いてみます。

平均スコア等を一覧表にして全員に開示しており、楽しさの中にも競争心、それがコミュニケーションの一助ともなっています。さらには、年4回部内大会を開催して地域との交流を深めています。

今年は初めての試みで、平均スコアを基準に「ペアマッチ大会」を9月16日に開催し、新たなコミュニケーションの場となりました。当日は、9月中旬とはいえ大変な猛暑で、大会開催も危ぶまれましたが、皆さん元気にプレーを楽しみました。各地域から集まった老々37名が18組のペアに分か

れ、笛の合図で全員ゲーム開始！16ホールを打ち終わり、集約の結果が決定しました。参加者全員に賞品が渡されお互いの健闘を称えあい、次回のペアマッチを楽しみに終わることができました。

また、グラウンド・ゴルフを幅広い年齢層に認識していただくことと楽しさを体験していただくことを目的に、小中学生と家族の皆さんを対象に、公民館との共催で10月4日に鳥飼小学校グラウンドにて「グラウンド・ゴルフ体験会」を計画しました。残念ながら大会前日の大雨のためグラウンド

が使用できず中止のやむなきに至りました。これからも、グラウンド・ゴルフを楽しむ、そして幅広く認識してもらえよう、継続した活動を実践していきたいと考えています。



「一緒にやってみない？」

古希を過ぎても無趣味だった私に、公民館サークル「さわやか教室」で親しくなった方から声をかけていただいたのが4年半ほど前のことです。季語も知らない私でしたが、以前から本紙の俳句の欄を読むのが楽しんでいたもので、「できるかな？」と不安

のまま入会しました。毎回生みの苦しみですが、たまに降りてきたようにすっとできることがあります。そんなときの方が素直で心に伝わる句ができていて、嬉しくなります。

この会は、その名とおり初めての方もみんなと一緒に俳句を楽しもうと発足した会です。段々と会員さんも増え、

毎回笑い声も増え楽しんでいきます。まだまだ新米の私は、毎回勉強になることが沢山あります。特に季語は、「この言葉が季語!?」と驚くことや、初めましての言葉が毎回出てきて、携帯電話の検索機能に感謝しています。

①季語の例をひとつ（山を使った季語）

春は「山笑う」、夏は

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

ともだち いっぱい！
かなやま 幼稚園
お問い合わせは・・・
☎ (092) 871-1463
https://www.kanayama.ac.jp
〒814-0114 福岡市城南区金山団地23

子どもたちの未来に夢と希望を
学校法人 やなぎ学園
きりん 幼稚園 保育園
(幼) ☎ 871-0366 (保) ☎ 864-7181
http://www.kirin.ed.jp

こばととんちん
TEL 092-871-2132 FAX 865-4964
ゆなの木 保育園
TEL 092-871-4220 FAX 871-4221
学校法人 正村学園 城南区長尾5丁目10-6

社会福祉法人 泰生会
認定こども園
信明 保育園
城南区七隈8丁目15-12
TEL 092-863-3366

御協賛

社会福祉法人 仁愛会
認定こども園
仁愛 保育園・仁愛 乳児保育園
福岡市城南区樋井川1丁目4番18号
TEL 092-871-4402

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

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

平成18年定年退職後に、同じマンションの方から老人会の入会を勧められました。同時にグラウンド・ゴルフも勧められ、用具まで準備してもらい、週2回の練習会に参加するようにになりました。

その後、令和4年12月29日に、電動自転車
その後、令和4年12月29日に、電動自転車
その後、令和4年12月29日に、電動自転車

私の元気の源

金山校区 松山松寿会
筒井 英敏

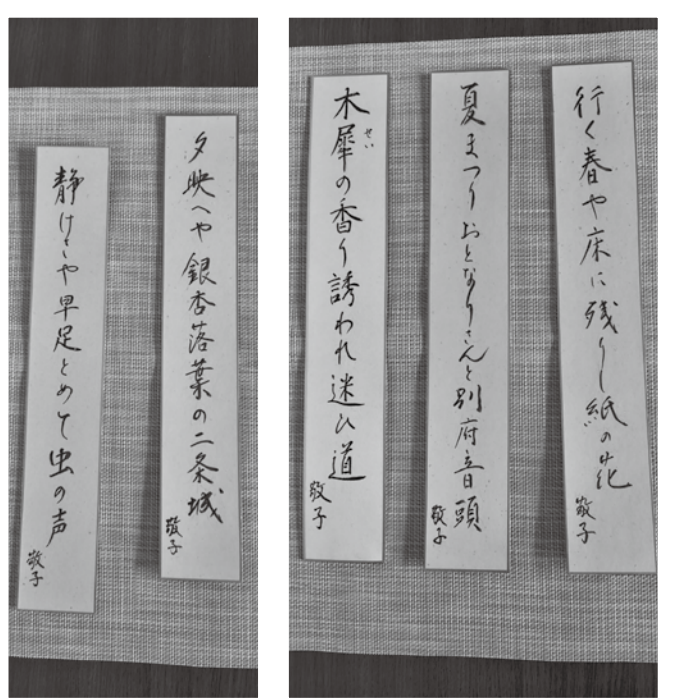
で転倒して胸を強打し、肋骨5本の骨折と肺の損傷で2か月間入院しました。持病はあるものの長い入院は初めてで、体重は10キロ減少し足は弱り「要介護4」の認定を受けました。

活動を再開することができました。男性は特に、老いてくると家に閉じこもりがちになります。仲間の大切さを痛感しました。

現在は、介護認定も「要支援1」になり、松寿会活動とグラウンド・ゴルフは私の生甲斐に
今後ともどうぞよろしくお願い致します。

「山滴る」、秋は「山粧う」、冬は「山眠る」です。②俳句で守らなければならぬこと

私の句を披露します。生きてこそ若き命を偲ぶ夏
（一昨年8月に心筋梗塞で急逝した甥の3回忌法要の後で）
秋の夜や文箱に残る考の文
（久しぶりに棚を片づけていて見つけた亡き父からののがき）
夏祭り
おとなりさんと別府音頭
（昨年8月の夏祭りで、



私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

「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

まずはクリック!
川柳 ニチコミ 検索

【お題】
忘れもの



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

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

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

健康麻雀を通して、

人と人とのつながりを

鳥飼校区 福寿会

鳥飼健康麻雀同好会 松本 一男

私たちの鳥飼健康麻雀同好会は結成して今年で5年目を迎えます。当初8名だった会員も現在は24名（令和7年10月現在）となり、老人いこいの家をお借りして毎月3回の活動を実施しています。

さらに、結成2年目に鳥飼校区老人クラブ連合会に加入し、同会の協力を得ながら、一昨年から初心者や未経験者対象の麻雀体験教室を月1、2回開催しています。おかげさまで、回を重ねるごとに参加される方が増え、今では毎回20名前後の方がお見えになります。また、この体験教室は女性の方が多いのが特徴です。

できました。続く10月29日には城南区シニアクラブ連合会主催の健康マージャン交流会にも参加し、他校区の方との対局を楽しみました。

同好会の活動や体験教室に参加される皆さんの年齢は60代から90代と幅広く、卓を囲む皆さんの表情は輝いています。人と人が顔を合わせる健康麻雀は、高齢者にとつては外出のきっかけになりますし、ゲームの楽しさはもちろん脳トレやストレッチ解消にもなります。麻雀の合間にお互いの近況や趣味の話をするのも楽しみのひとつです。

体験教室に来られる方からは「楽しかったので、次に来るときは知人も一緒に連れてきていいですか」と尋ねられることも多く、ご紹介や口コミで活動の輪が広がっていくことを有難く感じています。

会員の皆さんへは毎月の成績表をお配りするのですが、その際は、ご高齢

の会員の方については安否確認を兼ねて対面でお話しさせていただくことを心がけるなど、一人ひとりと関係性も大切にしたいと思っています。

また、何より鳥飼公民館の館長をはじめとする職員の方々には、いつも細やかなご配慮をいただき感謝しています。さらに行政機関や地域の役員の皆さまのご支援もあり、人の輪の広がりで会が発展していると実感しています。

これからも人と人とのつながりを大切に、地域の方々の憩いの場のひとつとして元気に楽しく活動してまいります。



ふれあい第82号

ふれあい原稿募集

俳句・短歌・川柳・詩

体験談(旅行記・感動体験など)

パワフルシニア(私の健康法)

校区・クラブ活動紹介

写真(珍しいもの、きれいなもの)

次号令和8年7月15日発行「ふれあい第82号」の掲載原稿を募集します

締切：令和8年4月15日

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

募集要項

◎原稿には必ず、校区名、単位クラブ名、役職名、氏名、電話番号を明記ください。

◎短歌・俳句・川柳は1人各3作品までとします。

※紙面の都合上、やむなく割愛、一部修正、見送りする場合があります。あらかじめご了承ください。

◆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。



文芸

短歌

長尾校区 長尾第一朋友会

津留崎 利雄(91)

たそがれて庭の草むら絡緯なく

中秋のつき輝ける

(夜コウロギの声聞こえる)

縁側で月の出を待ち構え

灯りを消して山の端眺む

(室内の灯りを消して月の出を待つ)

秋まつり曾孫連れ添い屋台へと

列の後尾に並び疲れる

(曾孫を連れて祭りの会場へ)

黄昏て灯りともりて秋祭り

夜店いろいろ列に並びて金魚すくい

(並んだ金魚すくいが出来た)

堤校区 東油山老人クラブ 石井 和子(82)

最速横綱誕生し最多優勝横綱去り行く相撲界

人生何時どこで果つるやも知れず存分楽しんで

人間は最高の知識を持ちながら

戦争する愚かさ持ち合せ

川柳

堤校区 東油山老人クラブ

石井 和子(82)

軍拓も有事もいやな言葉なり

諭吉から渋沢へと渡り行く日本銀行

トランプ・プーチン・ネタニヤフ権力者は走り行く

閉店・閉園・閉会と寂しき事の多かりき

俳句

別府校区 第四鶴寿会

野口 久美子(83)

雑煮膳輪島の椀の重みかな

朝日影まぶしさに解く初みくじ

緋袴の巫女の手淨し初詣

妣^{はは}からの春着の似合ふ齡なり

初夢やなすびも見づに熟睡す

堤校区 東油山老人クラブ

石井 和子(82)

鈴成りの柿曇天を明るくす

名滝の姿を変えて四季折々

汗流るるも一球一球甲子園

詩

ゴーヤの詩^{うた}

田島校区 第6桜会 金子 琢二郎(91)

夏近し西陽^びの強い我が家^や

庭先きのプランタに三本のゴーヤ

目指すところは遮陽だよ

水と肥料をやる度^たび声かける

早く大きくなれ

小さかった苗も^{こた}へてくれる

期待は緑のカーテンだ

雄花はハカマを身につけて

雌花は赤ちゃん抱^だつこで後に咲くあなたの期待に^{こた}えます

毎日の観察が楽しい

嬉しそうに舞い遊ぶ蝶^{ちよう}や蜂たち

結実するのを待っている

ゴーヤはオマケの返礼品

秋の気配、あなたの役目に感謝です

令和7年度城南区高齢者グラウンド・ゴルフ大会

心地よい秋風を感じて
和気あいあいとプレー

10月8日(水)、西南杜の湖畔公園球技場で令和7年度城南区高齢者グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。天候は曇り時々晴れ、気温30℃未満でプレーには最適。

大会運営は七隈校区グラウンド・ゴルフ同好会の皆さんにご協力いただき、参加選手は135人でした。

来賓の永井所長(城南区保健福祉センター)からはスポーツを通じた健康維持や交流の重要性についてお話があり、戸

大会運営は七隈校区グラウンド・ゴルフ同好会の皆さんにご協力いただき、参加選手は135人でした。

高会長も体調第一で楽しむよう激励しました。

大会の最高齢は男性・高田眞一さん(七隈校区)100歳、女性・井々村ヒサ子さん(同89歳)で、高田さんは昨年も最高齢で参加。

優勝は堀田勝正さん(長尾校区)でスコアは37打。上位22名は、10月30日(木)舞鶴公園で行われる第24回福岡市高齢者グラウンド・ゴルフ大会へ推薦されました。



★★★★ 最高齢者賞 ★★★★★



100歳
高田 眞一さん
(七隈)



89歳
井々村 ヒサ子さん
(七隈)

久しぶりに外でグラウンド・ゴルフを楽しみ、皆さんとおしゃべりできて楽しかったです。普段はテレビを見たり、自転車で買い物に出かけて、体力づくりをしています。

地域の活動に積極的に参加し、皆さんとの交流を楽しんでいます。リーダーの方が引っばってくださるおかげで、私たちも自然と前向きに動けます。いつも楽しい活動に感謝しています。

大会結果 (敬称略)

順位	氏名	校区	打数
【優勝】	堀田 勝正	(長尾)	37
【準優勝】	後藤 恵美子	(金山)	38
【第3位】	松尾 幸徳	(鳥飼)	38

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

なかの耳鼻科・美容皮膚科

耳鼻咽喉科 美容皮膚科

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
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

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 祝
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

相続のご相談承ります

PAI パル不動産システム

城南区樋井川6-8-4-103
TEL 092-865-2055

解体工事は、安全に、早く、安く、出来栄良く

総合解体業

株式会社 **大塚工業**
代表取締役 大塚 賢三
城南区梅林4丁目1-1-102
TEL.092-836-9785

介護施設をお探しの方は…

グループホーム **ウイズライフ別府** 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 **生活倶楽部ウイズ南片江**
城南区南片江6丁目25-1 ☎866-0065

介護付有料老人ホーム **生活倶楽部ウイズ長尾**
城南区長尾2丁目14-31 ☎534-7700

ウイズグループ

総合ビル管理

(株)福栄ビルサービス

城南区長尾5丁目8-7
TEL 092-874-8101

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)

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