

第81号

城南区シニアクラブ連合会



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 西町第二万寿会



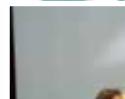
努力賞 田島校区 あしひなーを踊る会



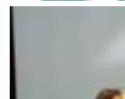
客席から歓声響ぐ！



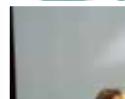
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



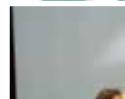
準優勝 長尾校区 マカラブア長尾



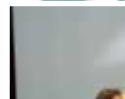
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



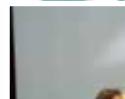
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



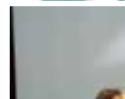
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



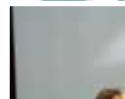
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



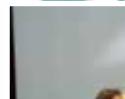
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



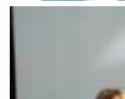
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



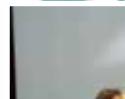
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



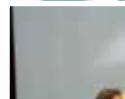
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



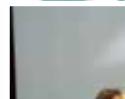
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



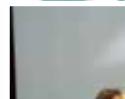
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



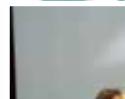
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



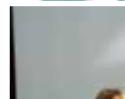
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



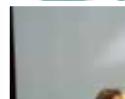
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



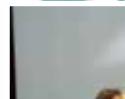
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



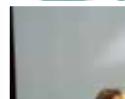
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



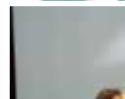
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



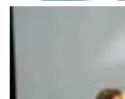
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



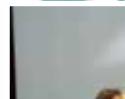
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



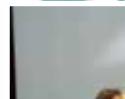
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



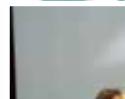
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



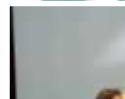
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



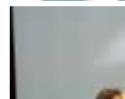
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



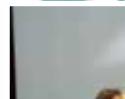
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



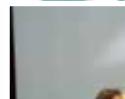
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



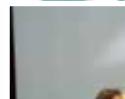
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



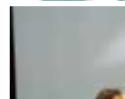
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



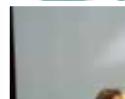
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



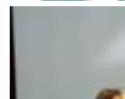
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



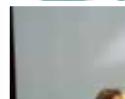
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



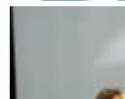
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



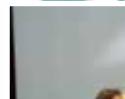
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



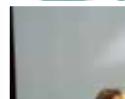
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



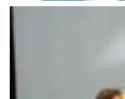
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



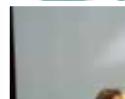
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



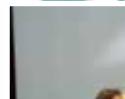
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



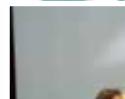
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



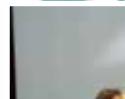
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



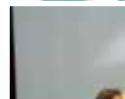
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



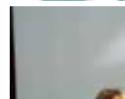
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



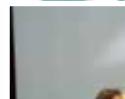
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



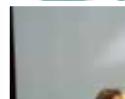
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



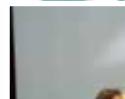
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



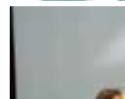
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



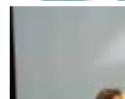
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



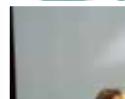
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



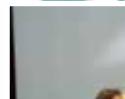
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



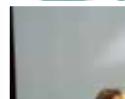
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



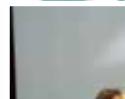
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



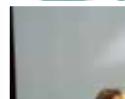
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



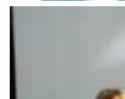
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



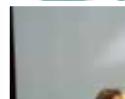
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



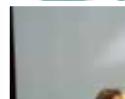
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



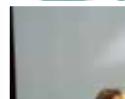
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



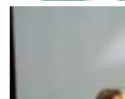
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



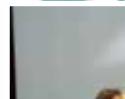
優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ



優勝 別府校区 男声合唱団ゴールデン・ボーイズ





フレイル予防にデジタルゲームを活用

図例

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」を目指し、高齢者が住み慣れた地域

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

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元気活躍と、本年が皆様によりまして一年と多くお過ごし下さいとを祈念いたしまして、新年のご挨拶といたしましておきます。

あけましておめで
たうございます。
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
を健やかにお迎えの
ことと、心よりお喜
び申します。
貴連合会におか
れましま、「建康・

城南区長
大倉野 良子

にデジタルゲームを

一ジャン
日指す

四

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
ジヤン教室を開催しま
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、
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」「じのようなアガつを四指すか」と随時相談しながら上達を図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」「先ヅモをしない」などと指導。講評では、相手が気持ちよく対局できるように後も心がけてほしこの話がありました。



私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

内科・整形外科
リハビリテーション科
医療法人 敬天会

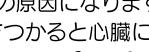
武田病院

平日 9:00~17:00 土曜 9:00~12:30
別府 4-5-8 (弓の馬場) ☎822-5711

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

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) **P 有 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*

会員増強表彰

堤丘校区
堤丘公民館日舞サークル南片江校区
手話ダンス You&I 北野 南片江公民館教室別府校区老人クラブ連合会
大野会長

別府校区 第4鶴寿会



長尾校区 長尾公民館カラオケサークル



特別出演 南片江 南片江シニアクラブ連合会



七隈校区 舞いの会



特別出演 烏鵠校区 心の歌をうたう会



特別出演 寿乐园 松踊会

会場となる城南市民センターホールの全面改装により、令和6年度は未開催だった「城南区高齢者演芸大会」を、7月11日（金）に2年ぶりに開催しました（10日（木）にはリハーサルを実施）。一般出演（審査対象）は9団体90人、特別出演（令和5年度上位入賞団体および福岡100プラザ城南（福寿園））が3団体43人。来賓には大倉野城南区長を迎えて、ご挨拶をいただきました。司会は令和5年度に続き堤校区の矢野玲子さんが務め、手慣れた進行で舞台を円滑に進めていただきました。

開会式では、老人クラブの育成発展に顕著な功績のあった団体への「会員増強表彰」が行われ、堀副会長より別府校区老人クラブ連合会・大野会長に表彰状と副賞が贈呈されました。

演技は舞踊、手話ダンス、フラダンス、コーラス、演技は舞踊、手話ダンス、コーラス、堀副会長より別府校区老人クラブ連合会・大野会長に表彰状と副賞が贈呈されました。

会員増強表彰」が行われ、堀副会長より別府校区老人クラブ連合会・大野会長に表彰状と副賞が贈呈されました。

特別出演の3団体からも日本舞踊、合唱、かつぽれが披露され、いずれも見応えのある演技で会場を沸かせました。

は9団体90人、特別出演（令和5年度上位入賞団体および福岡100プラザ城南（福寿園））が3団体43人。来賓には大倉野城南区長を迎えて、ご挨拶をいただきました。司会は令和5年度に続き堤校区の矢野玲子さんが務め、手慣れた進行で舞台を円滑に進めていただきました。

審査の結果、優勝は別府校区「男声合唱団ゴールデン・ボーイズ」の男性コーラス（①広い河の岸辺、②黒田節）。準優勝は長尾校区「マカラブア長尾」のフラダンス（アミキノリア・ハワイ語アーチーの花）、第3位は七隈校区西町第一万寿会の手話ダンス（愛の花）に輝きました。努力賞には田島校区「あしひなーを踊る会」の沖縄の踊り（あしひなー＝沖縄の言葉で“遊び庭”）が選ばれました。

改装なつた城南市民センター ホールで盛大に！

令和7年度高齢者演芸大会

会場となる城南市民センターホールの全面改装により、令和6年度は未開催だった「城南区高齢者演芸大会」を、7月11日（金）に2年ぶりに開催しました（10日（木）にはリハーサルを実施）。

客が集まり、演技を終えた出演団体の人たちとともに、熱い声援を送つて

には100人を超える観客が集まり、演技を終えた出演団体の人たちとともに、熱い声援を送つて

いました。

スなど多彩で、出演者の皆さんにはリユースされた舞台で堂々と演技を披露。新しくなった客席には100人を超える観客が集まり、演技を終えた出演団体の人たちとともに、熱い声援を送つて

いました。

私たちには城南区シニアクラブ連合会を応援しています			
新築＆リフォーム ▲東油山の株式会社 穴井工務店 TEL 092-861-4321 <small>城南区東油山1丁目35番7号</small>	総合防水塗装工事 外壁改修工事全般 株式会社 EST <small>イーエスティ</small> <small>城南区東油山1丁目12-7</small> <small>TEL:092-873-9377</small> <small>FAX:092-873-9393</small>	地域に根差して半世紀 (株)井口工務店 <small>一級建築士事務所</small> <small>バリアフリーなどの高齢者向けリフォームも提案いたします</small> <small>城南区堤1-13-43 TEL 092-871-1587</small> <small>MAIL▶info@iguchikoumuten.com</small>	安心 安全 住まいづくり <small>小さなことでも何でもご相談ください</small> 有限会社 富永建設 <small>代表取締役 富永 久雄</small> <small>城南区樋井川1-22-11</small> <small>■TEL 092-862-5786</small> <small>■FAX 092-862-5730</small>
給排水・衛生・空調・機械設備 n 株式会社 那須工業 <small>福岡市城南区別府7丁目11-31</small> <small>TEL 092-851-7471</small>	有限会社 サクセスエキスプレス <small>本 社 城南区片江2丁目10-20</small> <small>TEL(092)865-4719 FAX(092)865-3334</small> <small>久山配送センター 糸屋郡久山町大字久原字於田3202-1</small> <small>TEL(092)976-4050 FAX(092)976-4060</small>	舗装工事・一般土木・施工 <small>福岡県知事許可(般-29)第97640号</small> SKC 有限公司 創建 <small>本社:城南区東油山157-9</small> <small>TEL.092-873-9640 FAX.092-873-9660</small> <small>工事部:住宅部:城南区東油山157番地</small> <small>住宅部:TEL.092-873-9640 FAX.092-873-9660</small> <small>工事部:TEL.092-836-5330 FAX.092-836-5331</small>	◆とび・土工事業◆ 興栄建設工業(株) <small>隨時、従業員募集中！</small> <small>城南区樋井川2丁目1番62号</small> <small>TEL.092-861-7998</small>

買い物・昼食・読書と 武雄市で充実の視察

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

活動紹介

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つています。

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。続けて訪れた図書館は、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

たせたことで、終始和やかな雰囲気の中、全員元気に視察を終えることができました。

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、田じうの練習の成果を「この時」に披露するのは、非常に緊張されるであろうし、喜びでもあると思う。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



いました。

そこで、まずは会員の方々に声掛けをしてお誘いいただければと思います。これは当連合会の重要な課題の一つと考えます。これは当連合会の

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りたい機会にもなりますので、入会にもつながるものと信じ、毎年開催しています。

今年の来場者は22名

で、昨年より少し多くなりましたが、まだまだですので、もっと来場者を増やす必要があると思っています。



私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

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

ASSIST 株式会社 **アシスト**
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

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

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

AP 株式会社 **朝日プラン**
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)

— リフォームから大規模改修工事まで —
ZIN 有限会社 **陣工務店**
城南区梅林3丁目8-23
TEL.092-865-0111
URL <https://www.zin-k.com>

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

今日も元気新米会長

金山校区 松山松寿会

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、会長職を引き受けたかった」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つたら、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った。

松山松寿会と金山校区シニアクラブ連合会の会長に着任当初の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

人の清掃活動、子ども会と

活動は、総会、フレイル講座、毎月の役員会、敬老のつどい、町内と公園

倒者が出ていた高齢者ス

人クラブつ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います。

松山松寿会は、設立35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、会員相互に支え合いを大切に、会員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、手が多く拳がつたので、「はい、三分の二の方は松寿会の会員資格があります」と言つて入会をお願いしたのですが、「反応はありませんでした。今後も諦めずに頑張らなければなりません」と思いました。

松山松寿会の今年度の活動は、総会、フレイル講座、毎月の役員会、敬老のつどい、町内と公園

の行事など、「まあ、老人クラブ連合会の会長に着任当初の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

人の清掃活動、子ども会と

倒者が出ていた高齢者ス

の「ラボでハロウイン交流会、秋のお食事会、週2回のグラウンド・ゴルフ（16人のメンバーで和氣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月からは新たに毎2回の団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35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、会員相互に支え合いを大切に、会員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クラブ校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くの有効活用、健康講座の開催などと思っています。

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、簡単で誰でも参加できるゲームを只今企画中です。

リエーション交流会」に内容を変更し、簡単で誰でも参加できるゲームを只今企画中です。



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、一口大に切れます。水にさらしてアケを抜いた後、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

ジーズ ケン ソウ
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

ONE AGENT
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

THE PROFESSIONAL
ELECTRICAL ENGINEERS

WADEN
GIKOU

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

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 工又・ブレイン



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

グラウンド・ゴルフを楽しく、 そしてもつと幅広い活動に

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・トリヨン 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」、集中力や調整力を發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、

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！」
ご近所の方からのお
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

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
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
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りています。また、年
間の個人成績を集計し、

草ヶ江校区で会員45名、年間60回から70回の定期例会を実施しています。毎回30人前後が集い、「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、大会を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。各地域から集まつた老々37名が18組のペアに分かれて鳥飼グラウンド・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

で、平均スコアを基準に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ることを目的に、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。

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ることを目的に、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。

これが、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。

これからも、グラウンド・ゴルフを楽しく、そして幅広く認識してもらえるよう、継続した活動を実践していく

たいと考えています。



私たちには城南区シニアクラブ連合会を応援しています

かなやま幼稚園 ともだち いっぱい！
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>

こばとよちえん
TEL092-871-2132 FAX865-4964
ゆなの木保育園
TEL092-871-4220 FAX871-4221
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
TEL092-863-3366

御協賛

仁愛
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
TEL 092-831-0729

「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

なりないと

定型（五・七・五）、季語

をいれる、季語は一つの

句に一つ（季重なりは

ならないことは他にも

澤山あるようですが、

学んでいきたいと思いま

す。

ここで、まだまだ拙

い句ですが、いくつか

避ける）。守らなければ

ならないことは他にも

澤山あるようですが、

学んでいきたいと思いま

す。

私の元気の源

金山校区 松山松寿会

筒井 英敏

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なりました。

その後、令和4年12月29日に、電動自転車

思ふ日々を過ごしていました。
分とは言えず、その後、元に戻ることはないと
思う日々を過ごしていました。
自分が心は弱いもの
ですが、仲間の励まし
は「元気の源」です。

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。

家族は元の体に戻るようですが、病院の先生や看護師さんと家族との手厚い看護のお陰で、何とか自分の足で杖を使わざ退院することはできました。しかしながら、気力も体力も十分とは言えず、その後、

元に戻ることはないと
思う日々を過ごしていました。
自分が心は弱いもの
ですが、仲間の励まし
は「元気の源」です。



活動を再開することができます。そんなある日、グラウンド・ゴルフの仲間になりました。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。

家族は元の体に戻るようですが、病院の先生や看護師さんと家族との手厚い看護のお陰で、何とか自分の足で杖を使わざ退院することはできました。しかしながら、気力も体力も十分とは言えず、その後、

私たちに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

【お題】
忘れもの



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索

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

春 潮

第一集

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名前後の方があ見えになります。また、この体験教室は女性の方が多いのが特徴です。

鳥飼健康麻雀同好会は、同好会内の活動にとどまらず、校区内外との交流も盛んに行っています。昨年は、5月25日に福岡市内公民館の麻雀大会に会員6名が参加しました。同年10月25日には鳥飼校区内で初めてとなる麻雀交流会を開催することも

の会員の方については否認を兼ねて対面でお話をさせていたくことを心がけるなど、お一人おひとりとの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中年齢は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、高齢者にとっては外出のきっかけになりますし、ゲームの楽しさはス解消にもなります。麻雀の合間にお互いの近況や趣味の話をすることもありますし、ゲームの楽しさは楽しみのひとつです。



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。
(写真是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もあります。



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「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え)

黄昏て灯りどもりて秋祭り

夜店いろいろ列に並びて金魚すくい

(並んだ末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)

ゴーヤの詩

田島校区 第6桜会 金子 琢一郎(91)

軍拓も有事もいやな言葉なり

論吉から渋沢へと渡り行く日本銀行

トランプ・プリン・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

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

水と肥料をやる度び声かける

早く大きくなれ

小さかつた苗も応へてくれる

期待は緑のカーテンだ

雄花はハカマを身につけて

雌花は赤ちゃん抱っこで後に咲く

あなたの期待に応えます

毎日の観察が楽しい

嬉しそうに舞い遊ぶ蝶や蜂たち

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

詩

田島校区 第6桜会 金子 琢一郎(91)

夏近し西陽の強い我が家

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

水と肥料をやる度び声かける

早く大きくなれ

小さかつた苗も応へてくれる

期待は緑のカーテンだ

雄花はハカマを身につけて

雌花は赤ちゃん抱っこで後に咲く

あなたの期待に応えます

毎日の観察が楽しい

嬉しそうに舞い遊ぶ蝶や蜂たち

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

堤校区 東油山老人クラブ 石井 和子(82)

鈴成りの柿雲天を明るくす

名滝の姿を変えて四季折々

汗流るるも一球一球甲子園

(三)

(二)

(一)

心地よい秋風を感じて 和氣あいあいとプレー

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をあり、戸高会長も体調第一で楽しむよう激励しました。

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。

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

★★★ 最高齢者賞 ★★★



高田 真一さん
(七隈)



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。

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・美容皮ふ科

耳鼻咽喉科 美容皮膚科

診察時間 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日

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

※美容皮ふ科は完全予約制です

TEL 092-400-0833
TEL 092-400-0834[美容皮ふ科専用]
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 月 火 水 木 金 土 日

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

PAL 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、出来栄え良く

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 ウィズライフ別府 隨時見学受付中
城南区別府3丁目7-18 833-4150

介護付育児老人ホーム 生活俱楽部 ウィズ南片江
城南区南片江6丁目25-1 866-0065

介護付育児老人ホーム 生活俱楽部 ウィズ長尾
城南区長尾2丁目14-31 534-7700

WITH ウィズグループ

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

清明病院

http://www.seimeい-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