

中央区 老ク連だより

(中央区老人クラブ連合会)

広 報 第 50 号

発行
中央区老人クラブ連合会
福岡市中央区大名 2-5-31
☎718-1140

編集・印刷
株式会社 ニチコミ
福岡市博多区博多駅東 1-13-6
☎292-6538 竹山博多ビル 7F



平成28年度 総会開催

5月11日(水)、福岡市市民福祉プラザにて、28年度の運営方針を決定する中央区老人クラブ連合会総会が開催され、来賓として中央区保健福祉センター所長の江上氏、中央区社会福祉協議会会長の木立氏など多くのご臨席をいただきました。

はじめに佐藤会長より「地域からの老人クラブへの期待が大きくなっています。一層の活力ある老人クラブを目指していきましよう」とあいさつがありました。また、式典では多年にわたり中央区老人クラブ連合会の発展、育成に従事され、貢献された方々等へ表彰状が贈られました。(詳細は2ページ掲載)

期待に応える老人クラブへ

平成 28 年度 役員・運営委員

役職名	氏名	校区・地区等	役職名	氏名	校区・地区等
会長	佐藤 光	南当仁	運営委員	松井 正博	春 吉
副会長	木内 潤子	箕 子		松谷 紀久男	赤 坂
	柴田 宏	警 固		中村 厚資	草ヶ江
会 計	佐々木 一二郎	小 笹		井上 宏	当 仁
監 事	石松 秋義	福 浜		小谷 享子	高 宮
	金山 富佐重	平 尾		榊 留夫	笹 丘
運営委員	熊本 祐助	大 名	女性部長	船越 智恵子	当 仁
	田中 かず子	舞 鶴	女性副部長	郡嶋 郁子	春 吉

議事では、草ヶ江校区の中村氏を議長に選出し、27年度事業、決算報告および監査報告、28年度事業計画案、予算案が審議され、満場一致で承認可決されました。今年度は今までの以上の事業の充実を図り、活力ある老人クラブに向け、一層まい進していきます。



議事の様子

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

三井住友信託銀行グループ
三井住友トラスト不動産株式会社
福岡センター
ご所有不動産の無料査定実施中
0120-055-334
中央区天神2-12-1 天神ビル4F(仲介)

日本医療機能評価機構認定病院 / 開放型病院
医療法人社団 広仁会
広瀬病院
院長 古賀 稔啓(乳腺専門医)
乳腺外科・外科・整形外科・消化器外科
ペインクリニック内科・緩和ケア内科
中央区渡辺通1-12-11 TEL.(092) 731-2345

医療法人 康正会
けご病院
呼吸器外科・呼吸器内科・循環器内科・外科
内科・胃腸内科・肛門外科・リハビリテーション科
院長 八板 英道
福岡市中央区警固1-14-8
TEL092-741-6074 FAX092-741-6531
http://www.kego.jp E-mail:info@kego.jp

社会福祉法人 天寿会
診療所のある介護付有料老人ホーム
ヴィラ梅光
見学・体験入居(2,000円/日) 随時、受付中
梅光園3丁目 交差点南 ☎737-8165
《併設施設に特別養護老人ホーム梅光園もございます》

住宅型有料老人ホーム 九州電力グループ
グランガー・エン福岡浄水
入居者募集中
0120-282-600 http://www.kyuden-gl.co.jp/

遺言・生前贈与・相続等
ご相談ください
植木司法書士事務所
司法書士 植木 貴満
福岡市中央区白金1丁目5番22号
TEL092-522-3400 初回相談無料

赤坂おけだ糖尿病内科
診療時間 月 火 水 木 金 土 日
午前 9:00~13:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ※
午後 14:30~18:00 ○ ○ ○ × ○ × ×
◎(水・金曜日)は19:00まで ■休診日/日・祝
※月1回 日曜診療(不定期)を行っています
中央区大名2-12-9 赤坂ソフィアビル9階
TEL:092-739-8115

もろくまクリニック
内科 往診応相談
◆一般外来診療もいたします◆
診療時間 月 火 水 木 金 土 休診日
8:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ 日曜日
13:30~16:00 ○ ○ ○ / ○ /
梅光園3丁目 交差点南 ☎737-2121

平成28年度 表彰者一覧

中央区老人クラブ連合会 感謝状・祝い状

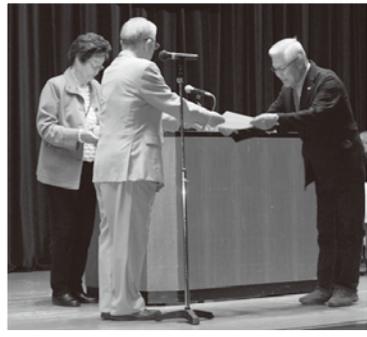
退任役員表彰		
二川 昭一	当 仁	
藤田 義一	笹 丘	
単位クラブ功労者表彰		
単位クラブ会長	大森 富士子	春 吉
	吉田 優子	南当仁
	緒方 昭子	笹 丘
校区女性部長	伊勢田 裕子	赤 坂
	小田 チヨ子	笹 丘
単位クラブ会員	久保 美恵子	平 尾
	柳 智子	平 尾
	竹原 滋	福 浜
	早田 歌子	福 浜
白寿を迎える会員	井出 晴美	南当仁

福岡市老人クラブ連合会会長表彰

老人クラブ育成功労者表彰		
単位クラブ会長	小野 文憲	舞 鶴
	菅 栄次	草ヶ江
	村田 繁行	福 浜
	吉岡 龍也	平 尾
校区・地区女性部長	佐田 恭栄	大 名
優良老人クラブ表彰		
福寿会	松谷 紀久男	赤 坂
高砂1丁目1区幸せクラブ	小谷 享子	高 宮
第二小笹平和会	馬場 明子	小 笹

全国老人クラブ連合会会長表彰

2015 活動賞・仲間づくり活動部門	
春吉校区老人クラブ連合会	松井 正博
優良郡市区町村老人クラブ連合会表彰	
福浜校区老人クラブ連合会	石松 秋義



受賞者の皆さん
おめでとうございます

基本理念 中央区老ク連では次の方針のもと活動に取り組みます

中央区老人クラブ連合会では、「健康・友愛・奉仕」の全国三大運動を目標に、会員自らが、地域社会の支え手の一員として、これまで培ってきた豊かな経験、知識を活かして地域社会に貢献するとともに、魅力ある楽しい老人クラブとするため、各種事業の推進や組織の活性化、新会員の加入促進に努め、豊かで活力ある長寿社会の実現に向けて努力する。

- ①自らの健康づくり及び地域と連携した友愛活動、社会奉仕活動の推進
- ②地域の支え手の一員として、文化、スポーツ活動、ボランティアへの参加
- ③魅力ある老人クラブづくりと仲間づくりの継続的推進
- ④地域諸団体の協力を得ながらの未加入高齢者に対する老人クラブ加入促進の継続取り組み

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 心信会
池田バスキュラーアクセス・透析・内科
Access/Nephrology/Dialysis

たんばく尿の治療から腎不全の治療まで腎臓に関する健康相談、透析治療(個室あり)シャントの日帰り手術(こぶの手術なども)を行っています。

院長 池田 潔 副院長 安田 透
(日本透析医学会・透析専門医) (日本腎臓学会・腎臓専門医)

薬院駅より徒歩 1分

福岡市中央区白金1丁目20-3 紙与薬院ビル1F・2F
TEL.092-526-4810 http://fukuoka-vaccess.jp

一般外科・消化器外科・整形外科・皮膚科
医療法人
別府外科医院

診療時間
午前 9:00~12:00 午後 2:00~6:00
木曜・土曜/午後休診
日曜・祭日/休 診

中央区平尾 2-3-14 TEL 531-3502

医療法人 **梶山医院**

理事長 梶山 渉
内科・小児科・消化器科・循環器科

診療時間	午前	午後
月・火・水・金	9:00~1:00	2:30~6:30
木・土	9:00~1:00	休 診

往診可
中央区春吉2丁目15-18 ☎731-2233

山名としこ眼科
TEL 092-752-6688
福岡市中央区唐人町 1-12-18

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

■木曜午前：診療(代診)・手術(院長)

外科・内科・消化器内科・循環器内科
うえき医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:30	●	●	●	●	●	●
15:00~19:00	●	●	●	●	●	●

(休診日) 日曜日 祝祭日

中央区清川 1-9-20 テングッド渡辺通2F
TEL092-791-9071

清水皮膚科医院

電気ビル北館2階

平日 午前9時~午後1時 日・祝 休診
午後2時~午後6時
木・土 午前9時~午後1時

TEL.761-2008

健康に光、いのちに安心。
(皆様のかかりつけ薬局 かかりつけ薬剤師)

光安調剤薬局

薬剤師 光安 龍彦

中央区渡辺通2-1-82 電気ビル北館1F
TEL 092-731-0161
FAX 092-731-9529

まち神経内科クリニック

診療受付時間
月・火・木・金 10:00~16:00
土 10:00~13:00
休診日/水・日・祝日

福岡市中央区唐人町 1-5-1 モンデンビル3階
TEL 717-7272 FAX 717-7273

平成28年度 月別事業予定表

Table with 4 columns: 実施日, 事業名, 場所, 対象. Contains monthly activity schedules for various departments like 総務部, 健康部, 教養文化部, etc.

Table with 4 columns: 実施日, 事業名, 場所, 対象. Contains monthly activity schedules for events like 高齢者グラウンド・ゴルフ大会, 市高齢者ゲートボール大会, etc.

※「中央区老ク連だより」の発刊(平成28年7月および平成29年1月予定)
※各種事業については、会場の都合や天候不順により、開催場所や日時を変更することがあります

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

光安整形外科
中央区荒戸 2-3-26 ☎741-5093
診療時間: 月火水金 8:30~18:00, 木 8:30~12:30, 土 8:30~15:30

福岡城南病院
院長 菱山 博樹
診療科: 内科, 心療内科
中央区薬院4丁目6-9 ☎531-7031

内科・療養型病床
ひら お やま
平尾山病院
医療保険・介護保険適用
☎531-7322

医療法人HCU ■訪問診療
たけとみクリニック
完全予約制 ☎092-736-5183
中央区輝国2丁目11-13 101号

つのだ泌尿器科
クリニック
診察時間: 9:30~13:00, 14:00~18:00
福岡市中央区笹丘 1-10-21
Tel 092-717-7788

医療法人
岩崎整形外科クリニック
診察時間: 9:00~12:30, 14:00~18:00
福岡市中央区天神2-14-8
☎(092)716-5816

長浜市場歯科
院長 川崎 正明
診療時間: 午前 8:00~1:00, 午後 2:00~6:00
☎711-6890

社会福祉法人 寿福祉会
福浜中央クリニック
院長 神殿 哲
福岡市中央区福浜 2-1-3
☎761-5115

友愛訪問説明会 復興への思い重ねて

2月18日(木)、福岡市市民福祉プラザホールにて友愛訪問説明会が実施され、単位クラブ会長をはじめ計150名が参加しました。

今回は、福岡市職員東日本大震災復興応援コンサート隊の皆さんによる演奏会と、昨年12月の被災地でのコンサートの様子が、スライドを



事例発表者の小野会長(左)
中央区福祉・介護保険課の小田氏(右)

使って報告されました。また、復興ソングである「花は咲く」を全員で合

唱するなど、一体感のあるコンサートとなりました。引き続き、事例発表として、舞鶴地区の第六松寿会、小野文憲会長よりクラブで取り組んでいる友愛活動について発表がありました。また市補助金の実績報告の仕方や申請手続き等について中央区福祉・介護保険課の小田さよみ氏に説明していただきました。

単位クラブ会長研修会



会長41名が参加 山口の歴史を学ぶ

単位クラブ会長研修会が11月9日(月)、10日(火)の2日間にわたって行われ、単位クラブ会長41名が参加しました。今回は、下関市や萩市を中心に巡り、かつて幕末期から明治期に活躍した偉人を輩出した松下村塾などを見学することで歴史深さを肌で感じました。



様々なジャンルの曲を演奏していただきました

《福岡市職員東日本大震災復興応援コンサート隊》

- 井料 田充 (フルート) 会計室会計管理課
- 江藤 孝子 (打楽器) 司会、社会福祉協議会
- 久山 千尋 (ピアノ) 土地開発公社
- 田中 陽介 (ピアノ・サクソ) 城南区保険年金課



息のむ作品 一堂に



毎年恒例の中央区高齢者作品展が1月18日(月)〜22日(金)の5日間、中央区役所1階ロビーで実施されました。この作品展は中央区に在住する高齢者の創造した作品を通して生きがいづくりの促進につなげることを目的として実施しているものです。今回は洋画、日本画、書、写真、工芸の5部門、計27点



の趣向を凝らした作品が来館者のべ367名の目を楽しませました。中には作品を購入したいという声もあるなど、作品一つひとつのレベルの高さを感じる作品展となりました。

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

渡辺通りから皆様の健康を守ります
渡辺通り田上内科クリニック
BiVi福岡

【診療科目】内科・内視鏡内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~14:00	●	●	●	●	●	13:00まで
15:00~18:00	●	●	●	●	●	●

【休診日】日曜日・祝日・お盆・年末年始
中央区渡辺通4丁目1番36号(BiVi福岡1階)
TEL(092)751-7680

内科・呼吸器科 / 介護相談・訪問診療可

うめした内科
☎771-6182

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00	●	●	●	●	●	●
15:00~18:30	●	●	●	●	●	●

【休診日】日・祭日・年末年始・お盆
中央区荒戸3-10-11 当仁小学校斜め前
ヒルズ大濠館1F 有り

心臓 血管 呼吸器

ふなこし内科
循環器内科

笹丘1-4-12
(筑肥新道沿い)
☎092-722-2754

阿部医院

内科・小児科・消化器科

診療時間 午前9:00~午後6:00
(木)12:00(正午)まで
(土)午後1:00まで
昼休み 1:00~2:00

中央区今川1丁目2-6 ☎741-7295

堀齒科医院

中央区天神3丁目8-15 パークサイド端野II2F

往診も致します 親富孝通り長浜公園前

TEL & FAX (092) 751-1696

受付時間	月~金	土	休診日
	AM10:00~1:00 PM 3:00~9:00	AM10:00~1:00	日曜日・祭日

歯科訪問診療
口腔ケア

パール歯科

☎092(400)4467

中央区渡辺通 2-4-20 パール福岡 311

ふくだ内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	○	○	○	12:00まで
14:00~17:30	○	○	○	○	○	○

【休診日】日曜・祝日
中央区赤坂2-2-45-102 赤坂シャトー松風1F
(中央体育館前)
☎739-8065 FAX 739-8066

社会福祉法人 桜花会

ライフケア大手門

- デイサービスセンター ●ケアハウス
- 特別養護老人ホーム ●グループホーム

TEL 726-6333(代表) 中央区大手門2丁目5-15
FAX 092-726-6336

ホームページ <http://www.o-lifecare.com>
Eメールアドレス raif726@cello.ocn.ne.jp

校区・地区
単位クラブ

活動紹介



春吉
校区

心身健やかに皆で元気

春吉校区老社会
会長 松井 正博

私たちの老社会は、若者に負けないほどの日々健康増進にいろんな活動を行っています。

まず教養では、公民館での「認知症予防」や「振り込め詐欺」や「人権」や「脳トレ」や「切り絵」や「健康料理教室」等の、学習を繰り返し行っております。また、女性会員による創作ダンスグループ「ベッピンシャンズ」は、今では春吉の代名詞といっても良いほど演芸大会では数多くの賞を頂き、活動の励みになっております。毎年新しいダンスを作り、メンバーが練習で苦労している姿を見て発表する場所があるので頑張れるのだと思っています。

次にスポーツでは、毎



週一回「グラウンド・ゴルフ」と「ダーツ」に日々腕を磨いています。グラウンド・ゴルフにおいては、年に一回久山グラウンド・ゴルフ場に行き、芝生の上での練習が会員の皆様に言われています。また、最近ではニュースポーツの「卓球バレー」を、スポーツ推進委員の方の指導で少しずつ会員に知られるようになりました。今後は、毎週一回できるように推進事業していきます。次に「ウォーキング」ですが、毎月一回、季節の花を見るのを

福浜
校区

私の老人クラブ活動

福浜第五福寿会
竹原 滋

私は大正12年(1923年)、関東大震災後の5日生まれです。明治元年(1868年)から55年目に生まれたことになり、この前の朝ドラ「朝が来た」は遠い昔の話ではないと実感しています。我ながら古い人間と思っています。

ところで長崎から移住して13年になります。長崎に行っても浦島太郎でほとんど知人は無く、ここ福浜の方が住みやすく知人も多く第2の故郷であり12年位老人クラブの活動に参加しています。特に5年位前からは小学校の低学年の授業に参加したり、農園で春や秋の七草あるいは姿を消

しつつある草や花木を栽培しています。

私の目からは今の小学校の生活環境は、私の小学生の時の大金持ちの坊っちゃん以上の雲の上の人のように見えます。現在のような生活環境の進展と自然環境の破壊が進めば、10年、20年後はどうなるのか想像できません。我が国の古く良い伝統や文化はほとんど陰をひそめており、体力は低下し、考える力は低くなると思われています。

私は昨年秋頃、小学校2年生の「生活科」の授業に4回参加して、手作りおもちゃの作り方を指導しました。約8種類位先生と一緒に作り、それを見本に各グループに分かれて作業しましたがなかなかうまくできません。それは私たちが子どもの時、兄弟姉妹が多くて、兄弟から教えるもらうことができたし、年上の友達からあるいは近所のおじさんから

教えてもらったりした作り方のコツが分からないのです。そこで要点を各グループに教えると皆、大変上達してうまくできるようになりました。その後1年生を招待して、体育館で自分たちで作ったおもちゃと一緒に遊び、使い方を教えたりして楽しく1時間を終りました。後日、私に2年生全員から手紙をもらい、私もうれしい思いをしました。

今の幼少期の子どもは同じ年令の友達がほとんどで遊びといえばゲームやケイタイ等で身体を動かすことが少ないので体力が年々低下傾向にあります。そこで私は1年生(竹と竹串で制作)の竹トンボを1本ずつ贈っています。また、幼稚園でも同じ竹トンボを持って行って昔遊びの手伝いをしています。

老人クラブの活動はお互いの親睦だけでなく地域社会のためにも活動することも大切です。

定年退職後の方、特に男性の方の入会が少ないのが残念です。

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 **皆見医院** 皮膚科

みなみ

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	9:00
午後 2:00~5:20	○	○	○	○	○	12:30

※受付は30分前まで 休診日/火曜・木曜・日曜日・祝日
福岡市中央区高砂1-24-7 TEL 092-531-1404

森内科循環器科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●
14:30~18:00	●	●	●	●	●	●

休診日:日曜・祝日
福岡市中央区高砂2丁目18-12
TEL 092(531)1958

菅島外科胃腸科

診療時間
平日9:00~18:00(昼休み 13:00~14:00)
土曜9:00~13:00(入院諾、急患随時)

福岡市中央区荒戸2丁目2-40
TEL.092-751-6886

荒木眼科医院

中央区笹丘1-36-13
TEL 731-0337

●人生を楽しむ企画満載!●
ミニデイサービス
よかよか!

介護保険事業所番号 4071001590
中央区六本松1丁目6-7
TEL (092) 713-9797

SAKURAZAKA CIRCULATORY CLINIC
桜坂内科循環器科

院長 松吉 哲二 平日 AM9:00~PM6:30 (昼休 PM0:30~PM2:00)
診療科目 内科・循環器科・水曜 AM9:00~PM0:30
心臓血管外科・土曜 AM9:00~PM2:30
リハビリテーション科 休診 日曜・祝日

城南線 ふたば学園入口バス停前 クラシオン桜坂2F
TEL092-736-1700

皮膚科形成外科
和田クリニック

※初診の方は30分前までの受付です
※駐車場 T-Sパーキング内(21・22、コイン駐車場)

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

休診日/木曜、土曜午後、日曜、祭日
中央区荒戸 1-6-7 TEL (092) 732-8778

元氣堂薬局

唐人町のかかりつけ調剤薬局
在宅お薬お届け可能です。

中央区唐人町1丁目2-14
TEL 092-406-9001 FAX 092-406-9071

活動紹介

はじめに、小笹地域と密接な人生

昭和41年4月8日、桜花爛漫の中、当時の国鉄筑肥線・小笹駅で降りた1人の青年が平和5丁目所在の「福岡県警察学校」の門をくぐり、公務員人生のスタートをしました。同年10月、小倉警察署に配属された青年は13の所属で勤務の後、平成14年9月に退職しました。この間、妻子とともに公務員宿舎を「根城」にそれぞれの地域で多くの方々と親しくさせていただき、今でも懐かしく思い出しています。

昭和51年春、再び平和5丁目に居を定めた青年は、その後小笹に隣接する薬院、桜坂地区で勤めました。平成14年、現住地を「終りの住処」と定め、以来地元先人に導かれ平穏な日々を送っています。

小笹 校区

新人会長の抱負

第九小笹平和会
 会長 米徳 昭男

単位クラブ会長就任戸惑いの出発

平成27年晩秋、私の体調が落ち着きかけた頃、町内会長様等の強い要請もあり、第九小笹平和会会長および平和3丁目の民生児童委員の二役を承諾しました。かつてのスポーツ青年も髪の高い高齢者となりましたが舟をこぎ出しました。師走に入り、連合会、町内会など関係団体各位の指導、助言を受けながら友愛訪問、配食活動などを行いました。とはいえ「見るもの」「聞くもの」全てが初めてであり戸惑いと失敗の出発でした。こうした船出の中で見知らぬ方からの礼状を頂いた際は感動とともにさらなる前進の決意をしました。師走期を終えて、夢の実現へ

昨年末の活動開始から早や半年の「師走期」を過ぎ、改めて自分に課せられた責務を果たすため先般の「通常総会議案書」

を再読・吟味し、会長や諸先輩の助言を頂きながら次の諸点を実践していくところとす。

当仁 校区

中央区老人クラブに加入して

第3仁寿会
 会長 鶴田 勇夫

当クラブに入会して、6年ほどになり、バスハイク・清掃活動などをただ参加するだけでは、2年前に単位クラブ会長を引き継ぎました。

これまでの一般会員と違いこれからは、老人クラブの事業計画を理解し「健康・友愛・奉仕」を頭に入れて、地域の方々に少しでも貢献できればといつも名札を首から下げて、名前と顔を覚えてもらうため

①友愛活動の意義、理解と実行

現在、私は44名の会員と配食活動で対話をした高齢者の方々を含め50数名の方々と交流をしています。その中で「会員を知らない」「話せる場所が欲しい」等の声を耳にしました。解決策の一環としてバスツアーに参加しにくい仲間が歩いて来られる「集いの場」を数カ所確保できる見通しがついたので9月には第1回のサロンを開く準備中です。

②会員増と生活の充実

昨年末、単位クラブ会長となり地域の各種行事に参加する中でかなりの知己を得たこともあり、増員目標を5名と設定して対話を進めています。現在、力点を置いているのは

◆会員の日常生活に役立つ情報の収集・提供

◆困りごと解決に向けた真摯な共助活動

③前職を生かした安全安心活動

私は約40年の警察官人生で得た経験を生かして地域の安全安心活動に積極果敢に取り組みます。先の通常総会に実施した高齢者対象の「特殊詐欺

事件の防止対策」の講習に際しては中央警察署を訪問し協力を頂きました。

地元の治安の要である小笹交番にも積極的に顔を出して良好な関係づくりを行い、地域住民の安心感の醸成に努力を要請しています。

おわりに、健康管理に配した活動を！

4月中旬から続く熊本・大分地震の被災者(友人)が「健康でない」と復旧活動もダメだ」と強調していることを念頭に置き、体調管理にも配慮しながら「前進」する覚悟です。

に、公民館の催し、各クラブへの参加、仁寿会での道路清掃、神社清掃、グラウンド・ゴルフ、男の料理、大濠公園をよくする会、よかあ西公園をしよう会などにも加入し、また今年



私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

有村内科クリニック
 内科、肝臓・消化器内科、呼吸器内科、循環器内科

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

午前9時～午後7時(午後1～2時半昼休み)
 木曜日のみ 午前9時～午後2時(昼休みなし)
 休診日 日曜・祝日

中央区荒戸1丁目5-28
 TEL (092)721-6679

ふるこがらす
古小鳥
 耳鼻咽喉科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
午後 15:00~18:00	○	○	○	○	○	○

休診日・日曜 祝祭日

☎(092) 731-4606
 福岡市中央区警固3丁目3-2

天神クリニック
 人間ドック・健康診断・精密検査・一般診療・専門外来

一般診療	平日 9:00~18:30
診療時間	土曜 9:00~13:00

休診日 日曜・祝日・年末年始・お盆休み

中央区天神 2-12-1 【健診予約】
 天神ビル 3F
 TEL721-3571 (代) ☎0120-5290-41

外科・整形外科・胃腸外科・肛門外科
桜坂中央外科

院長 高原 清彦
 副院長 住吉 康史

中央区桜坂2丁目1-41
 TEL751-5914

たていし 歯科
 口腔外科 クリニック
 日本口腔外科学会専門医

診療時間	月火水金土 午前9時～午後7時(午後1～2時半昼休み) 木曜日のみ 午前9時～午後2時(昼休みなし) 休診日 日曜・祝日
------	--

中央区薬院2丁目3-1 NKビル2階
 (地下鉄 薬院大通駅すぐ近く)
 TEL.092-771-3388

ドレミ薬局
 渡辺通店

【平日】9:00~18:30 【日祝】休業日
 中央区高砂1-8-8サンクス渡辺通1F
 TEL092-405-0333 FAX092-405-0334

栗林内科
 循環器科医院

診療時間	平日/午前 9:00~12:30 午後 2:00~6:00 木・土/午前 9:00~12:30 午後休診 休診日/日曜、祝祭日
------	---

中央区小笹 5-5-18 Tel 525-3200

家入歯科医院

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

13:00まで

◇休診日/日曜、祝祭日

中央区梅光園1-1-5 ロイヤルマンション六本松1F
 ☎092-733-0212

活動紹介

6月中旬頃より葉虫茎虫が生じ全滅状態となりました。疫病が流行し、生命を失うものも多く、博多の義ある人たちは、義金を募り荒戸浜かゆの炊き出しを

しました。しかしながら餓死者をたくさん出したので、当時の人々は死者を葬るため、6体の地蔵を造って弔った之飢人地蔵とか供養地蔵といいました。その他11体を含めて今日では人によって商売繁盛、入試合格、就職、健康、交通安全、縁談等々、祈願して幸福をこい願うためのお参りをする者も多くなりました。

このたびは熊本大地震に遭われた方々に心からお見舞い申し上げます。今年度4月に笹丘校区老人クラブ連合会長に就任いたしました。私どもの地域では7単位クラブで構成されて会員数約360名と聞いております。

今までは校区主催のグラウンド大会には参加して楽しい時間を過ごさせて頂いていましたが、4月に初めて中央区老人クラブ連合会の定例会に出席。たくさん資料を頂き、いろんな活動に各校区から参加があり前会長の指示を仰ぎながら提出しています。笹丘校区も高齢者が多いと聞いて

います。最近、弱虫を食い物にする悪徳商法もはびこり我が物顔で生きていく状況は許せないことです。しかし、現在の世の中の仕組みだと守秘義務とか個人情報保護法で高齢者の確認が難しいのが実情です。高齢者の皆様が安心・安全で暮らせる社会でありたいと願っています。最近、地震情

笹丘校区は南に油山、西に樋井川筑肥道に有名なお地蔵さんがあります。その由来の六地蔵は享保17年、約280年前の2月頃から雨天のみで4月に至り、麦類は腐り、稲の苗は成長順調。

私たちが幸せクラブは26年度補助金を返還して1年間休みました。それまでは18単位クラブあったのですが、訳あって今は5単位クラブです。減少した理由は補助金申請、使い道の仕方

私たちが幸せクラブは26年度補助金を返還して1年間休みました。それまでは18単位クラブあったのですが、訳あって今は5単位クラブです。減少した理由は補助金申請、使い道の仕方

報もテレビや新聞等で多く目にするようになりました。私たちもいつ災害に遭うかも知れません。その心構えは必要です。活力ある校区のためにも高齢者にできることは少しでも貢献いたします。昔から「遠い親戚より近くの他人」といわれています。いざという時、近隣の助けが必要です。

お互いに出会いを大切に声をかけ合うのが大事です。1日1回は外出し、テレビを観ながらでも笑うことが健康な暮らしにもつながります。皆様方が楽しい暮らしができますよう努力いたしますので今後とも温かいご指導と協力よろしくお願いいたします。



笑顔で手をつなぎ合う 笹丘校区老人クラブ連合会

笹丘校区老人クラブ連合会
■ 会長 榊 留夫

から当仁校区交通安全推進会にも加入。積極的に顔を出し動いていきます。お陰で、昨年度は、新会員増強運動に貢献し、福岡市老人クラブ



充電してより強く広く

高宮校区老人クラブ連合会
■ 会長 小谷 享子

より表彰を受けました。今年もそれ以上の新会員の増強はありましたが、何しろ高齢者が多く差し引き増の規定には、届かなかったのが

現状です。これからもささやかながらも当仁校区に溶け込み元気な老人クラブになっていけばと思います。現在、当単クは66名。

全教室に参加。今後はそうめん流し、七夕祭り、体育祭、3世代もちつきに参加する予定です。また、私の町内では毎月第2月曜朝8時から公園のお掃除。夜8時には月2回パトロールに参加しています。今年も楽しく協力しながら笑顔で過ごして参りたいと思っています。

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

日帰り 白内障手術

本多眼科

honda

ロイヤルホスト平尾店前

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

手術 ●

☎ 092-534-4800

建築・土木工事のトータルエンジニア

鷹土工 土木 山留 リニューアル 解体
PC版製造・取付 メガソーラー工事施工

中村工業株式会社

NAKAMURA 代表取締役 中村 隆元

中央区舞鶴3丁目2-6
TEL 092(751)9381 FAX 092(714)0905
http://www.nakamura-k.com/
福岡・熊本・長崎・鹿児島

内科・小児科・呼吸器科・胃腸科

ふくろのクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	13:00まで
午後 14:00~18:00	○	○	○	○	○	○

休診日：日・祝日、水・土の午後

中央区草香江1丁目8-39
TEL 761-7273

Good sleep Good life 睡眠障害センター

福岡浦添クリニック

内科、呼吸器内科、循環器内科【予約制】神経精神科、心療内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	19:30まで

いびき・睡眠時無呼吸相談 ※初診時要予約※
中央区六本松2-12-19 BCCビル9階
TEL 092-737-2111

健康を支える「えこる」の靴には体への優しさが詰まっています

「えこる」ウォーキングシューズ

えこる福岡 けやき通り店

中央区赤坂2-4-5 シャトレサクシューズ106号
TEL・FAX 092-715-2433

まさき皮膚科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:15	○	○	○	○	○	14:00まで
14:00~17:30	○	○	○	○	○	○

※日曜・祝日は休診

中央区伊崎10-39
TEL・FAX (092)722-1662

赤坂鍼灸療院・整骨院

受付時間

平日午前 8:30~12:30
午後 14:00~20:30
土 8:30~14:00

中央区舞鶴2丁目2-3-3F(サンクスの上)
電話：092(741)2098

保険調剤

くりおか薬局

福岡市中央区西中洲 12-33
大同生命ビル 1F
TEL (092)714-3525

活動紹介

20 年位前、当時の町内会長が自分の周りの方数人を集めて小さな老人クラブ「敬人会」を作った。その後、私は町内会の会計となり、老人クラブと関わりを持つようになった。その後、

町内会長になった時、その老人クラブ「敬人会」を正式な会にしよと夫と手続きを行った。会の名前はそのまま「敬人会」にすることにした。町内の方に声をかけ多数の方が参加され正式なクラブとなった。

願っていたが、ずっと事務局長をしてきた。当時福祉バスは1年間に2台利用できたので、いろいろな所へ出かけた。忘れられないのは、ハウステンボスへ行く計画を立てた時「病

弱な男性」が「私は外国へ行く機会がなかった。迷惑をかけるかもしれないがハウステンボスへ連れて行ってほしい」と頼まれ、一緒に歩いた。彼はあまり歩けないので船に乗り、何度か何度か乗るのとまわっていた。

じめ20 年来的の会員の方が故郷や娘さんの所へ転居していかれることが続いている。寂しいけれど20 年来的の会員の方も多し、皆仲良く楽しく活動している。これからは会員を増やしていきたいと思うのだが、60 歳代の方はまだ仕事をしていることが多い。役員のかまわりの方に声をかけるようにしているの

で、1 人でも2 人でも会員が増えたらいいな

平尾 校区

ずっと続く温かな絆

敬人会
会長 相 啓子

箕子 校区

花いっぱいの地域のオアシス

第二愛友会

■ 会長 木内 潤子

守ろう、つなごう、育てよう町内の（西公園）の「あいこぼ」です。バス道路、子どもたちの通学道路の横に、四季それぞれのきれいな花が咲き、行き交う人の目を楽させています。西公園1区は最近まで戸建ての家が多かったのですが時代の流れでマンションが4棟ほどでまきました。100世帯余りの西公園に面した町内です。整骨院、床屋、居酒屋、酒の小売店、独身者のマンション、こじ

らんだり、花を持っていくかと心配していましたが、誰ひとりも折ったり、持って帰ったりが今までありません。花壇の前はバス停、郵便局もありです。道路の並木の葉が散ると近所の方が落ち葉を掃いていつもきれいにしています。

今もたくさん種類の花が咲き、通る人の目を楽させています。もうすぐ薄紫色のアガパンサスが咲くことでしょう。今は、白のマーガレット、金魚草、なでしこ、



花が咲きほころぶ花壇

ユリの花、たくさんの種類の花が通る人の心をなごませてくれます。一度見にきんしゃい!!

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

相続対策でお困りの方
ご相談お待ちしております

井山要一税理士事務所

中央区六本松 4-1-1
TEL 092-712-5911

不動産登記業務・商業登記業務・裁判業務

司法書士 丸尾公彦

中央区長浜2丁目3番1号
ネオハイツ舞鶴ノール802号
TEL.092-741-0997

遺言・相続等のお悩みご相談ください

ひだ 検田・井上司法書士事務所

司法書士 検田 文枝
司法書士 井上 涼太

〒810-0045
福岡市中央区草香江2-6-14
TEL 092-725-2344

相続対策でお困りの方は
ぜひご連絡お待ちしております

井上税理士事務所

税理士 井上和宏

中央区警固2丁目18-17
SHOWA けやき通りビル 5F
☎ 092-406-3087

株式会社 **中野** **どんたく**

0120-568-708
TEL 092-761-2117
FAX 092-713-1038
中央区喜吉1丁目5-1(柳橋市場内)
【地方発送承ります】

博多 幸子 明太子

御 協 賛

福岡大手門地域密着型スーパーマーケット

スーパーマーケット ニューハザマ

営業時間 10:00~25:00
皆様のお越しを心よりお待ちしております。

中央区大手門3-11-31
TEL 092-751-4377

相続に関する疑問解決いたします

杉原会計事務所

中央区舞鶴2丁目1番5号
TEL 092-741-2800
FAX 092-741-3212

活動紹介



赤坂老ク連の現状と課題

赤坂校区老人クラブ連合会
会長 松谷 紀久男



私は平成26年度に老人クラブ「赤坂福寿会」の会長となり、昨年27年度から校区内4単位老人クラブからなる老ク連会長を、やむなき理由からお引き受けすることとなりました。

校区運営委員として中央区老ク連の定例会や各種事業に関わるようになって2年目となる現在、他校区に比して我が赤坂校区の高齢者活動の停滞ぶりを痛烈に実感するようになりました。

中央区老ク連での各種事業の中、グラウンド・ゴルフを除いて赤坂校区はほとんど参加できていない状況を知り、昨年度はどの事業にも「必ず誰かに参加して頂くこと」を連合会長としての最低の任務と捉え、

演芸大会、囲碁・

将棋大会、グラウンド・ゴルフ大会、ソフトダーツ大会、全国一斉社会奉仕の日、リーダー研修会、高齢者美術展等、校区定例会で関心の高揚を図り、また公民館・自治連等の協力のお陰で初年度の初期目的を低レベルながらクリアすることができました。

幸い、その中で平成17年度に副会長として再結成した、赤坂3の1・2・5・6・9区をエリアとする「赤坂福寿会」については、自分なりに一定の評価ができることが、現会長の立場としてうれしいことであり、また、ありがたいことと感謝している次第です。

しかしながら、本年3月末に4クラブの中の「大手門クラブ」が後継者や会員の減少と高齢化を理由に解散となりました。懸命の引き留め策も叶わず、我

が非力さを痛感させられました。

一方、昨年7月の自治定例会を通してお願いしておりました、老人クラブの存在なきエリアの町内での老人クラブ立ち上げについて、赤坂1丁目4町内で、従来の第1栄寿会を含んでの「赤坂1丁目シニアクラブ」が4月1日設立総会で立ち上がりました。昨年からの変遷で赤坂校区30町内の内10町内が、3単位老人クラブの活動エリアとなりました。

しかし、現実に残る20町内においては、仮に老人クラブ活動があれば参加したいと思う高齢者も、参加できません。15年前の私が赤坂公民館主事としてお世話になっていた時代は、高齢者教室「けやき大

学」での関わりで、毎月10単位老人クラブの皆さんの活発な高齢者活動があり、懐かしく思い出されます。

現在、校区には4つの「高齢者サロン」が民生委員やボランティアの皆さんのもと月1〜2回熱心に実施され、参加の皆さんはそれなりの楽しみを頂いておりますが、高齢者が元気で長生きするためには、保護を受けるだけではなく、高齢者同士で支えあう交流活動が、高齢者の生きがいであるうと考えられます。少子高齢化の厳しい現状ではありますが、赤坂老ク連会長として、自分の体力と情熱が保てるこの1〜2年の間に、赤坂老ク連役員の皆様との共同作業で、さらに多くの単位老人クラブを誕生できますよう自治協・公民館のさらなるご理解とご支援・ご鞭撻を賜りたいと存じます。

幸いにも、新年度の赤坂校区自治協議会役員の中核に桜坂エリアの自治会長さんが半数を占められているようですし、新公民館長も桜坂地区の自治会長との

ことで、私なりの解釈ですが今まで比較的校区活動に影が薄かった桜坂地区の13町内が今以上に活性化されることを祈願したいと思えます。赤坂校区II赤坂の赤と桜坂の坂が由来であるうと、私なりの校区理解を深められるよう、私たち老ク連も精一杯頑張る所存です。既存会員の高齢化対策や単位老人クラブの新設・会員増強と課題は大きいけれども、次の世代の元気で長生きな高齢者への環境づくりとして、校区関係諸団体の皆様方の高齢者へのさらなるご理解・ご支援を重ねてよろしくお願い申し上げます。



私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

住まいのことはおまかせ下さい!

株式会社内藤工務店

福岡市中央区港2丁目5番8号

☎ 092(751)1631

KSS 九州三建サービス株式会社

代表取締役社長 外峯 勲男

営業品目

空調設備メンテナンス 設備工事の設計施工
衛生設備メンテナンス 設備診断・老朽診断
電気設備メンテナンス 環境管理
防災設備メンテナンス 臭気対策コンサルティング
自動制御メンテナンス 省エネルギーコンサルティング
遠隔監視 機器販売

中央区舞鶴2丁目4番5号
TEL:092-751-1112 FAX:092-752-1690

松山建設株式会社

Matsuyama

本社 〒810-0011 福岡市中央区高砂2-24-23
TEL 092-533-0001 FAX 092-533-0002

誠実 信頼 感謝

株式会社 黒木工務店

福岡市中央区大手門 1-5-1
TEL(092)781-4631 (代)

株式会社 黒木工務店 検索

納骨堂加入申し込み受付中

浄土真宗 本願寺派

西光寺

中央区警固3-13-18
☎ 716-0380

曹洞宗(禅宗)

安国寺

福岡市中央区天神3-14-4
TEL(092)741-2770 FAX(092)741-2779

「老ク連だよりを見た」と言われたら
メガネ20%引き(一部対象外あり)
補聴器15%引き致します。
どうぞお気軽にお越し下さい。

美しく見えることは楽しい。

メガネの 落合

新天町店 TEL 741-5566
天神地下街店 TEL 781-4201
ももち浜店 TEL 845-0117
新宿店 TEL 962-0701

http://www.megane-no-ochiai.co.jp/

石窯焼き天然酵母パンの店

シモン

Simon

自家製小麦粉でじっくり、ゆっくり発酵

福岡市中央区港 2-15-5
TEL 092-741-6175

添加物一切不使用

随 想

私の好きな生きがいづくり

舞鶴 舞鶴校区老人クラブ連合会
女性部長 高窪 恵美子

最初は軽い気持ちでやってみようかな、から始めたフラダンス。早8年、とても楽しく踊っています。

今、どこの地域でもフラダンス教室があると思います。が、私たちはいろいろな場所に参加、出場させていただいて楽しんでます。最近では博多のお祭り、博多どんたく

にもお互いに知っている曲があれば練習したり発表会が近づくと声をかけ、チラシを渡したり楽しみながら頑張っております。

年齢を重ねるとともに体のあちこちからブレイキがかかりますがリハビリと思つて、寝たきりにならないように日頃から体を動かし無理をせず自分の体調を考えながら七転び八起きしながら頑張っています。

認知症予防や健康長寿を目指して続けていけたらいいなと思つています。

時代の変遷

警固 第三百壽会
会長 西村 延夫

1世紀の80%を生きていくと過ぎ去った諸々の事象が脳裏に浮かぶ「老いては子に従え」。子どもの頃にうけた人生訓だ。時代背景を考慮しないと誤解を招くことになるが。

高齢になり若い人の成長に合わせて道を譲ることが当然のこと。年代により当時の大人は親とともに大変威厳のある怖い

存在だった。

太平洋戦争が始まりみんなで日の丸を振って見送つた時も村長さんや軍人さんの偉大さを改めて認識させられることになる。戦いは4年ほどで終わったが、戦後の生活物資不足による価格高騰、町から買い出しに来る人たちが日々の暮らしの大変さを改めて知ることになる。戦後の復興期には家族みんなで協力して生活を守ってきた。今は、核家族化が進んで3世帯の家族が極端に少なくなつてきている。

夫婦とその子どもも成人

日々を詠む

草ヶ江 第二章寿会
草場 佳代

誕生日あと幾度を迎えむか花束抱きてカメラに向う

私は要介護2の認定を受け、近くの草ヶ江のデイサービスにお世話になっております。毎年誕生日になりますと誕生会を開いていただき、最後に恒例の記念撮影があります。

す。その前に決まっていた私のひと言「遺影にするから綺麗に写してね」と。

冗談はさて置きまして、私も高齢ですからカメラに向かうその時の心境を詠んだものです。

わが国の何処を問はず 次々と起り来る地震 他人ごとならず 万歩計 付け来て何故 近道を歩む吾かと おかしくなりぬ

はつかなる 年金暮しの 吾が家の金のなる木が 花までつくり 玄関に 吾待つ子猫の いとおしゃ 何はともあれ 抱きあげにけり 訪いたれば ばあば来たとき 喜びて スキップをして とび跳し孫



功寿会に入って救われました

第六功寿会 小川 清香

南当仁

主人71歳 私70歳、来年は結婚して50年。長い月日、いや短くも感じる日々でした。

20年前、ある日突然、主人が片目を失明してからのこと、生きる気力もなくなり自分で命を…うつ状態に。そんなこともありましたが、主人は自分で家庭を守る一心で頑張ってきました。

3年位前に臼井さんから功寿会に勧められて頂き、日帰りバスハイク、旅行、楽しい楽しい旅でした。初め

て旅行に行った時、おなか痛くなるほど、笑い、笑いが痛くからも、楽しい会話にうつ病もだんだん良くなり、友達もでき、林さんからグラウンド・ゴルフも勧めて頂き、毎日行っています。お兄様、お姉様方から、クラブの持ち方、打ち方、手取り足取り教えて頂きました。人生の先生ですもの、時には悩みやお酒の飲み方、踊り、歌、漫才を練習しながら指導して頂きます。「ゴルフ」ボール打ち、まっすぐに行き始め、穴の近くに

なり始めたら、つい我を忘れお声で「行け行けは入れ」 「行け、行けは入れ」は入った。ホールインワン踊りやっ たね!! 行け行けばあちゃん

ね! 万歩計も毎日5000歩は歩きます。お陰様で今ダーツにも月に1回ですが、2、3回したいです。主人もお陰様で病気を忘れたように元気をもらっています。(お兄様、お姉様) 功寿会の皆様かな…?

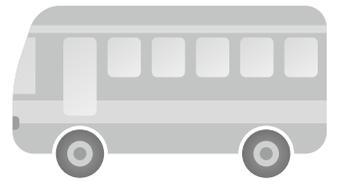
雨の日は一日が長く感じられます。雨がイヤでございませう。



随想

糸島にて佳い一日

丘 笹三会
原澤 美紀



雲一つない五月
晴れの12日。糸島
眺めながらお
しゃべりして

市の二丈鹿家の初潮旅館で、
笹三会の定期総会が行われま
した。私は、家にもりがち
な87歳の母を久しぶりに連れ
出して参加しました。

行きのバスの中では「腰は
大丈夫かな」「トイレは我慢
できるかな」と気がかりなこ
とはありましたが、青い空と
まぶしいほどの新緑の山々を

み、大きな夫婦岩と大鳥居が
見えてきました。次に訪れる
時は、夫婦岩の間に沈む夕日
を眺めてみたいものです。
その後、素朴ながらも格
式の高い佇まいの桜井神社で

過ぎていました。
バスは、糸島半島北部の県
道54号線沿いに二見ヶ浦に進
み、

お参りをして、旅館へと向か
いました。定期総会は、12年
という長い間、会長を務めて
こられた藤田さんに感謝状を
贈り、今年度会長になられた
龍さんからのごあいさつをい
ただくところから始まりまし
た。議事は、次々に進み、い
よいよお楽しみ会の会食と懇
談。

さすがに、海のそばとい
うだけあって、お刺身は新鮮
で、名物の貝汁もおいしくて、
母も私も残さずいただきました。
この日の出席は60代から
90代までの42名。最高齢は96
歳の藤吉さんです。往復のバ

スの中でも旅館でも皆さん誰
もがにこにこされていて交わ
す言葉は「楽しいね」「うれ
しいね」「気持ちいいね」「よ
かったね」「ありがとう」「お
いしいね」でした。

いつも「座骨神経痛で、腰
が痛い痛い」と言っていて日々暮
らしている親子なのに、なぜ
か帰宅するまで腰の痛みな
どすっかり忘れていました。
きつと母も私と同じだと思
います。言葉や笑顔の力、自然
の力はどんな薬よりも「強力」
だと感じる一日でした。
笹三会の皆様、よい一日を
ありがとうございました。

天神の由来について

大名 天神会
鞍垣 五郎

仰せられたという由
緒により、その地に社
殿を造立し、容見天神
として祀られておりま
した。

文道の祖、菅原道真公がさ
ん言により突然「太宰権師に
左遷」という詔が発せられ、
追われるように都をあとにさ
れました。

長い旅の末、博多に上陸さ
れた時、今の薬院新川（中央
区今泉）の清流に臨んで水鏡
に姿を写してご覧になり「私
の魂は長くこの地に留まり苦
しむ人の守り神となろう」と

近くの薬院新川にか
かる橋も「すがたみばし」と
して現在に至っております。
しかし、福岡城築城の際、
黒田長政公が城の鬼門にあた
る現在地に奉遷し、城下全体
の守護とされました。その後、
2代藩主忠之公が社殿を再建
され、水鏡天満宮として今日
に至っております。

それ以降、この地（現在
の天神1丁目、2丁目の明治

通り）を天神様に由来して
「天神の町」という町名にな
り、戦後、天神町に変わり、
その後、町名改正により現在
の天神という町名になってい
ます。



現在の姿見橋

寝苦しい夜は…



ぬるめのお風呂に入る

体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

寝る前に軽い運動をする

運動をした後は体温が下がりやすくなるので、寝る前に運動すれば眠りやすくなります。

文芸欄

俳句

芋植えの 校舎にひびく 歓声が

ペランダの ジェラニウムが 咲きほこる

紫陽花に 犬も動かず 散歩道

久しぶり 香りと食感 柏餅

福浜校区 福浜第六福寿会 会長 石松 秋義

大師堂に吹きぬく風や夏兆す

閻魔像の見開く眼白牡丹

護摩行の炎の匂い遍路寺

立ち尽くす裂けし大地に虎が雨

春光や二人で覗く旅案内

一輛の列車が揺らす麦の秋

老犬に皆な優しき花の宴

南当仁校区 第六功寿会 会長 廣渡 信義

川柳

億割れる増えた人口高齢者

墓参りまだまだ先だ黄泉の国

奉仕の日掃き目の跡に落葉散る

当仁校区 第八仁寿会 会長 原 勉

