



# 中央区 老ク連だより

(中央区老人クラブ連合会)

## 広 報 第 51 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  
☎092-718-1140

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  
☎092-292-6538 竹山博多ビル 7F



「小笹の山頂から見た日の出」小笹校区 会長 佐々木 一二郎

謹賀新年



中央区老人クラブ連合会  
会長 佐藤 光<sup>あきら</sup>

### 連携強め友愛の心 広がるクラブへ

新年、明けましておめでとうございませう。会員の皆様におかれましては、お元気に新年をお迎えのことと存じます。皆様のお陰をもちまして、つつがなく事業が進みましたことを、うれしく思っております。

中央区老人クラブ連合会におきましては、昨年に比ばまして、単位クラブ数、会員数とも若干の減の状態です。予算も、単位クラブ数に比例しておりますゆえ、このところ苦しい状況には変わりはありません。

役員の皆様、会員の皆様方におかれましては、地域での諸団体とのさらなる連携のもと、会員増・新規クラブ設立への一層の取り組みをお願いする次第でございます。

私たちは、これからも、社会奉仕活動や清掃、また一人暮らしや寝たきりの高齢者を訪問する「友愛訪問」活動などに今後とも積極的に取り組んでいくとともに、明るい活力ある長寿社会づくり、心豊かな社会、地域の発展に努めて参ります。皆様のご理解とご協力を切にお願い申し上げます。

会員の皆様におかれましては、十分お体に注意され、元気に過ごして下さることを念じて、私の新年のあいさつといたします。



### 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

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**  
遠隔地の不動産やご相談内容によりましてはお取り扱いできない場合がございます  
通話無料 **0120-055-334**  
福岡市中央区天神2-12-1 天神ビル10F(仲介)  
三井住友トラスト不動産 検索

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・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  
中央区梅光園3-4-1 梅光園3丁目交差点南  
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  
**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  
**グランガーテン福岡浄水**  
入居者募集中  
◆見学随時受付◆  
見学・相談会開催中  
～毎週木曜・金曜～  
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 初回相談無料  
TEL 092-522-3400

マンション 土地 一戸建 事業用  
売りたい方・貸したい方  
**大募集** 秘密厳守  
お気軽にお問い合わせ下さい **TEL0120-966-119**  
大切な人を不動産でハッピーに  
**株式会社 ハッピーエステート**  
中央区白金1丁目16-4

**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 祝日  
13:30～16:00 ○○ ○○ ○○ ○○ ○○ 祝日  
**737-2121**

笹丘



【区長賞】エンジョイフラ笹丘  
「一期一会」

草ヶ江



【福祉事務所長賞】  
草ヶ江ガールズ  
「おてもやん&サラリーマン小唄」

警固



【中央区老連会長賞】デンファーレ警固  
「あこがれのハワイ航路」

春吉



【チームワーク賞】  
春吉民舞の会「博多おどり」

小笹



【アイデア賞】  
小笹ふたば「ポロネーズ」

笹丘



【熱演賞】  
赤坂公民館  
カラオケサークル  
「ソーラン節」

赤坂



【熱演賞】  
恵泉会「天城越え」

熱演で届け  
復興の願い

中央区高齢者演芸大会

毎年夏の恒例行事となっている中央区高齢者演芸大会が7月14日(木)、中央市民センターにて開催され、特別出演を含む26組237名が日頃の練習の成果を披露しました。

今回は4月に発生した熊本地震への復興を願い熊本の民謡「おてもやん」を選曲したグループや垂れ幕にメッセージを添えた演出も。また、表彰式では、入賞者への表彰状授与の他に90歳以上の出演者6名にも表彰状が送られ、エネルギーあふれる大会となりました。



90歳以上の出演者の皆さん

平尾



【努力賞】グランパ・ひらお「みかんの花咲く丘・丘を越えて」



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

**大神脳神経外科クリニック**  
Choshi Neurological Clinic

| 診療時間          | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前9:00~午後1:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後2:30~午後6:00 | ○ | ○ | △ | △ | ○ | × |

休診/日曜・祝日 △水曜・木曜の午後は予約診療  
中央区赤坂1丁目6-11 赤坂コートビル3F **TEL 716-8871**

皮膚科 アレルギー科  
**佐藤えみこクリニック**

診療時間  
月・水・金 9:30~13:00 15:00~18:00  
火・木・土 9:30~13:00 午後休診  
(初診の方の受付は12:30/17:30まで)  
日曜・祝日は休診

福岡市中央区赤坂1-10-23 グレースイン赤坂4階  
(地下鉄赤坂駅より徒歩1分 赤坂門バス停前)  
**TEL 092-715-6262**

内科・循環器科  
**占部 医院**

診療時間  
平日 午前9:00~午後6:00  
土曜 午前9:00~午後1:30  
昼休み 午後0:30~午後2:00  
日曜・祭日 休診

**TEL 092-531-6809**  
福岡市中央区薬院3丁目7番28号  
<http://www.urabe-clinic.jp>

内科・消化器科・リハビリテーション科  
医療法人 恵国会  
**吉村内科**

入院諾 CTスキャン新規導入

中央区平尾3-7-16 **TEL 534-0088**

よしだみき  
**歯科クリニック**

診療時間  
月・火・水・金 9:00~12:00/14:00~19:00  
土曜日 9:00~12:00/14:00~17:00  
休診日 日曜・祝日・木曜

平尾3-21-24 **tel.534-1300**

**権藤内科医院**

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:30  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 14:00~17:00 | ○ | ○ | 休 | ○ | ○ | 休 |

中央区今泉2丁目5番24号  
**TEL 771-8850 FAX 712-1081**

**笠原 歯科 医院**  
Kasahara Dental Clinic

診療時間/  
午前9:30~午後1:00 午後2:00~午後6:30  
水曜・土曜 午後1:00まで  
休診日/日曜・祝日

中央区浄水通1-8 **TEL(092)522-7117**

**守永クリニック**  
消化器内科・内科・外科・アレルギー科

診療時間/月・火・水・金 午前9:00~午後1:00  
午後2:00~午後6:00  
木・土曜日 午前9:00~午後1:00  
日曜・祝日 休診

中央区清川3丁目13-6  
**TEL (092) 522-4321**

# 中央区高齢者グラウンド・ゴルフ大会



慣れない環境もなんのその



**会場変えて 珍プレー好プレー続出**

10月7日(金)、平和台競技場・ラグビー場に中央区高齢者グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。

台風の影響で順延となり、例年とは違う場所での試合となりましたが、参加した129名は日頃の成果を発揮し熱戦を展開。思わぬ珍プレーも笑顔で吹き飛ばしながらスポーツの秋を満喫しました。



## 【大会結果】

優勝 白幡 擴 (笹丘)  
 準優勝 眞田 勝也 (笹丘)  
 第3位 石田 妙子 (南当仁)

## いつまでもお元気で「最高齢者賞」

男性 二俣 一二さん(88歳・警固)  
 藤田 藤行さん(88歳・平尾)  
 橋本 昭男さん(88歳・小笹)  
 女性 山本みさをさん(90歳・南当仁)  
 西野恵美子さん(90歳・笹丘)



西野恵美子さん

若さの秘訣は、グラウンド・ゴルフと、フラダンス。中央区高齢者演芸大会にも出場されています!



# 中央区高齢者スポーツ大会 (ウォーキング大会) 最多400名にぎやかにウォーク

10月31日(月)、大濠公園にて毎年恒例の中央区高齢者スポーツ大会ウォーキング大会が開催されました。

朝から上着が必要なくらいの寒空の下でのスタートとなりましたが、60代から最高齢94歳の方まで過去最多の約400名が参加しました。はじめに体をしっかりストレッチ



2キロのコースで季節を感じ、仲間と語りながらウォーキングを楽しみました。



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

## 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

【休診】日・祝祭日

## 福岡城南病院

院長 菱山 博樹

●診療科 ●内科 心療内科  
 ●診療時間 ●平日 午前9:00~12:30  
 午後1:30~5:00  
 入院諾 土曜 午前9:00~12:30

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

南山荘通りバス停3分(平尾大池前)

☎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

電話受付時間/10:00~17:00



## つのだ泌尿器科クリニック

| 診察時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土       | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---------|---|
| 9:30~13:00  | ● | ● | ● | ● | ● | ●       | ／ |
| 14:00~18:00 | ● | ● | ／ | ● | ／ | 17:00まで | ／ |

■往診可 ■土曜日は17:00まで診療

院内 バリアフリー 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

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:30  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 14:00~18:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ／ |

休診日/第2・第4土曜日、日曜日・祝日

福岡市中央区天神2-14-8 福岡天神センタービル5F ☎(092)716-5816

## 江田歯科医院

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~13:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 14:30~18:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ／ |

中央区薬院1-6-24 TEL:092-741-6525 http://www.eda-dental.com

## 医療法人 浩仁会 柴田クリニック

院長 柴田 浩一 副院長 迫 真矢子

中央区渡辺通2丁目1-12 TEL(092)713-8185

# 大会結果

## 【囲碁の部】

### チャンピオン戦

|     |       |    |
|-----|-------|----|
| 優勝  | 下本 博道 | 平尾 |
| 準優勝 | 川原 英喜 | 小笹 |
| 第3位 | 三原 文利 | 小笹 |

### 二段・初段戦

|     |        |    |
|-----|--------|----|
| 優勝  | 海老原 守  | 赤坂 |
| 準優勝 | 小野田 秀幸 | 笹丘 |
| 第3位 | 石田尾 拓司 | 笹丘 |

### 級位の部

|     |       |    |
|-----|-------|----|
| 優勝  | 大場 良三 | 赤坂 |
| 準優勝 | 森 健   | 赤坂 |
| 第3位 | 森島 俊治 | 赤坂 |

## 【将棋の部】

### 有段の部

|     |        |     |
|-----|--------|-----|
| 優勝  | 馬越 愛喜  | 平尾  |
| 準優勝 | 安田 寛司  | 南当仁 |
| 第3位 | 小久保 満治 | 舞鶴  |

### 級位の部

|     |       |    |
|-----|-------|----|
| 優勝  | 柴田 恭治 | 笹丘 |
| 準優勝 | 岩倉 仁之 | 舞鶴 |
| 第3位 | 宮川 卓也 | 笹丘 |

上位8名は7月26日(火)に行われた市大会に出場しました。

## 中央区高齢者囲碁・将棋大会

前回の第3位から見事優勝を飾った  
下本博道さん



対局では相手の一手を読み取り、先手を打つ静かなる駆け引きが繰り広げられました。

### 囲碁の部チャンピオン戦 下本博道さん(平尾)が優勝

中央区内の囲碁・将棋愛好者が集う中央区高齢者囲碁・将棋大会が6月28日(火)、ふくふくプラザにて開催され、60名が参加しました。

## 世界最大級の恐竜標本に大興奮!

### いのちのたび博物館

(北九州市八幡東区東田 2-4-1)

この博物館は、生命の進化の道筋と人の歴史を展示解説し、未来へ向けてのわたしたちの生き方を考えるために「いのちのたび」をコンセプトにつくられています。

中に入ると自然史ゾーン、歴史ゾーン、共通ゾーンの3つに分かれており、特に自然史ゾーンのアースモールに設置された恐竜骨格標本は、子どもたちに大人気。全長約35mにもおよび世界最大級のセイモサウルスやティラノサウルスの骨格標本は迫力満点です。



今にも動きそうな恐竜の骨格標本



芦屋釜乃里にて記念撮影

## 交流深めよりよい活動に

### 女性リーダー研修会

10月21日(金)、各校区より85名の代表者が集い、北九州方面への日帰り女性リーダー研修会が行われました。はじめに北九州市八幡東区にある「いのちのたび博物館」に向かい、恐竜など古代生物に関する展示物を見学しました。その後、芦屋釜乃里を訪問し、参加者同士交流を図りました。

## 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

**はらぐち耳鼻咽喉科クリニック**

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 8:30~12:30  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 15:00~18:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ※ |

※土曜の午後は14:00~16:00【休診】木曜日午後、日&祝日  
中央区笹丘1丁目22番2号(友泉中学校 ウラ)  
TEL:092-738-8770

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・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

医療法人  
**後藤クリニック**

泌尿器科・皮ふ科  
循環器科・人工透析

理事長 後藤 宏一郎  
TEL092-714-3250  
福岡市中央区舞鶴3-6-17 FAX771-9177

**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<br>PM 3:00~9:00 | AM10:00~1:00 | 日曜日・祭日 |

内科 循環器科 **末松医院**

院長 末松 知真 日本内科学会認定総合内科専門医  
日本循環器学会認定循環器専門医

| 診療時間 | 平日                        | 土曜日        |
|------|---------------------------|------------|
|      | 9:00~18:00<br>13:00~14:30 | 9:00~12:30 |

福岡市中央区清川3丁目14-10  
TEL 092-531-2506

**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

### 第46回福岡市高齢者美術展 (書の部) 竹田晴江さんが会長賞

福岡市在住の高齢者による絵画や書、写真、工芸などが一堂に並び、福岡市高齢者美術展が10月20日(木)～25日(火)福岡アジア美術館にて、開催されました。

思えない見事な出来栄えに会場からは感嘆の声があがっていました。  
その他にも金賞1名、銀賞1名、銅賞3名、奨励賞2名、男性の部の最高齢者賞に竹原滋さん(93)が選ばれました。

今回の出展数は122点。その中から中央区では、竹田晴江さんの書の作品が福岡市老連会長賞を受賞しました。92歳とは

### 福岡市老連会長賞



表彰状を受け取る竹田さん

【作品介绍】  
三十六歌仙とは、藤原公任の「三十六人撰」に載っている平安時代の和歌の名人36人の総称。最古の写本は西本願寺本三十六人家集。



『三十六歌仙』

### 中央区から9名が受賞

#### 銅賞



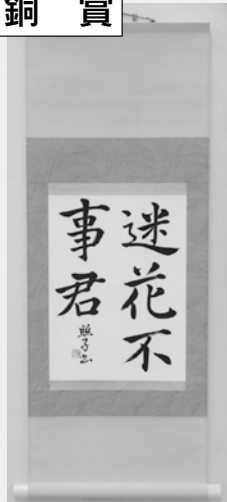
「重ね扇と紅白橋」  
高田早苗【草寿会】

#### 銅賞



「寂寥」  
長村茂安【草寿会】

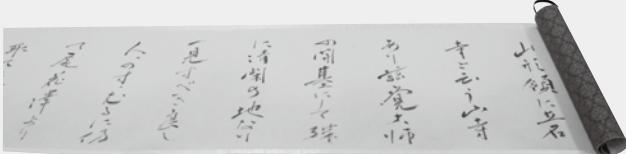
#### 銅賞



「迷花不事君」  
緒方照子【第6松寿会】

#### 銀賞

「奥の細道より」  
大森富士子【第8老社会】



#### 奨励賞

「感動の笑」  
藤田義一【笹三会】



ご自身の作品とともに(藤田義一さん)



「スペインの思い出」  
今村年香【小笹平和会】

#### 奨励賞

「仲良し4人組」  
藤吉一義【功寿会】



#### 最高齢者賞



「干支木目込み人形」  
竹原滋【第5福寿会】

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 皮膚科 皆見医院**  
MINAMI 皆見医院  
みなみ

| 診療時間          | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土         |
|---------------|---|---|---|---|---|-----------|
| 午前 9:00~12:30 | ○ | △ | ○ | △ | ○ | 9:00<br>△ |
| 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

**萱島外科胃腸科**

診察時間  
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

**桜坂内科循環器科**  
SAKURAZAKA CIRCULATORY CLINIC

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

**きどデンタルクリニック**  
KIDO Dental Clinic

| 診療時間          | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:30~13:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後14:30~19:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ |

休診日:日曜・祝日  
福岡市中央区桜坂2丁目1-6  
パントデスリジェ2F  
TEL 092-207-6480

**安増耳鼻咽喉科医院**

| 月火木金土  | 午前受付       | 8:15~12:00   |
|--------|------------|--------------|
| 【休診日】  | 午後受付       | 診察 9:00 過ぎ~  |
| 水曜     | 8:15~17:00 |              |
| 日曜・祝祭日 |            | 診察 14:30 過ぎ~ |

※月末の最終日は午前中のみ受付です  
福岡市中央区黒門 9-17  
TEL 092-741-3022



## 舞鶴 校区

こころ 趣くままに

舞鶴校区老人クラブ連合会  
 会長 田中 かず子

小春日和というには  
 まだ少し早い季節です  
 が、柔らかい日差しが私  
 の周りを音も立てず通  
 り過ぎてくれるような  
 気配のひととき、原稿を  
 書き始めました。

舞鶴松寿会老人クラ  
 ブに入会したのは、私が  
 70歳を少し過ぎた頃、遅  
 すぎた入会でした。その  
 後は、単位クラブ会長、  
 連合会副会長、女性部  
 長、書記、広報部員等の  
 役職を体験させていた  
 だき、怖いもの知らずで  
 平成25年に運営委員を  
 お引き受けする羽目に  
 なりました。

入会して私の老人ク  
 ラブに対する観察、考察  
 も一変し、お陰様で私自  
 身の行動も急激に変化  
 をしました。船町・職人  
 町等、昔懐かしい呼び名  
 も教えていただき、会う  
 人ごとに笑顔のあいさ  
 つ、会話を弾ませるよう  
 心がけました。

舞鶴も3年前、近代  
 的な小中一貫校（地上6  
 階、地下2階）がドーン  
 と建設され、私の周りも  
 小中学校、幼稚園の子ど  
 もたちのにぎやかな声  
 が響きます。環境の変化  
 の中で、会員のお一人お  
 一人にお会いすると、多  
 才な高齢者の皆様が周  
 囲に動ずることなく、静  
 かに各々、その道に精  
 進、励まれています。た  
 だ、ひたすら感動です。

刺激を受けます。  
 私自身ボランティア  
 も喜んでやらせていた  
 だきますが、遊ぶことも  
 大好きです。そんな私を  
 自分では良く言えば「進  
 歩的なシニア」と思っ  
 て、中央区の運営委員  
 としての4年間も大い  
 に楽しませていただき、  
 ありがとうございます。

今後ともどうぞよろ  
 しくお願いいたします。  
 長い間、ありがとうございます  
 がありました。皆様、平成29  
 年がよいお年でありま  
 すよう祈ります。ごきげ  
 んよう。さようなら。

## 春吉 校区

部門ごとの活動で  
 さらに活発化

第一老社会  
 会長 松井 正博

新年あけましておめ  
 でとうございます。新  
 しい年を迎えられた会  
 員の皆様には、活気あ  
 ぶれる日々を「運動」  
 や「趣味」や「文化」

に力を注ぎ、楽しい思  
 い出を作るように努力  
 してほしいと思います。  
 私ども、老社会として  
 も会員皆様の笑顔をた  
 くさん見られるように

## 当仁 校区

干通の手紙

第五仁寿会  
 会長 井上 宏



当仁校区では毎年、敬  
 老の日が近づくと地域の  
 高齢者宛てに子どもたち  
 から送られてくる「干通  
 の手紙」があります。

この干通の手紙の始  
 まりは、校区自治協議会  
 主催で行われていた校区  
 敬老会が高齢者人口の増  
 加に伴い、校区で一堂に  
 会して開催できなくなっ  
 た現実の中で考えられた  
 ものだと思います。  
 当仁小学校は500  
 余りの全校児童数です  
 から、干通の手紙を出すに  
 は、上級生の子どもたち  
 は、1人1通でなく2通、  
 3通と書いてくれています  
 ことなるわけです。  
 今年度も、自治協議会  
 からの祝い品と一緒に

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 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

午前の診療受付時間は12時45分までとなります。  
 (水曜、土曜は13時まで)

中央区荒戸1丁目5-28  
 TEL (092)721-6679

### 医療法人 畠山内科胃腸科クリニック

診療時間  
 平日 8:30~12:30 14:00~18:00  
 土曜 8:30~12:30 14:00~16:00  
 ※受付は診療終了時間の30分前までです。  
 福岡市中央区桜坂1-3-31  
 Phone&Fax: 092-761-7453  
 http://www.hatakeyama-cl.jp/

### 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

## 「ねたきりゼロ」10か条

- ①健康な体をつくろう  
食生活に気を配り、毎日すんで運動しよう
- ②病気の早期発見と予防に努めよう  
健康診断や健康相談を活用し、  
気軽に相談できる「かかりつけ医」を持とう
- ③事故防止に心がけよう  
交通ルールは守り、安全に努めよう

- ④メリハリのある毎日を送ろう  
自分のことは自分で！身だしなみに気を付けよう  
家庭での役割を持ち、リズムのある生活を心がけよう
- ⑤1日1回は外に出よう  
散歩したり趣味を見つけたりして外に出よう
- ⑥友達や仲間をつくろう  
何でも話し合える友だちをつくらう

- ⑦社会活動をすすめよう  
クラブ活動やボランティア活動に参加しよう
- ⑧家族の協力で自立に努めよう  
家の中を動きやすく安全に整えよう
- ⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう  
困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう
- 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



# 活動紹介

## 笹丘校区明鏡会の活動の一コマから！



明鏡会  
■ 会長 白水 正人

久しく第一明鏡会として活動してきましたが「第二」がないのに何故？の意見から、28年9月1日から名称を「明鏡会」と改め

ましたので、今後ともよろしく願います。さて、今回は「敬老の日の集い・交流会」について紹介します。「敬老の日の集い」は、一般的には、町内会と共催で行われるものですが、老人クラブ明鏡会独自の事業として開催しています。昨年は小学生による「子どもジャミセン」を交流会の柱に据え、実施したので今年は町内に日本舞踊の師匠が在住とのことで「日本舞踊」の鑑賞会を実施することにし、9月18日に実施しました。

出演者は師匠とその弟子の大学生の美男子、

我が明鏡会の芸達者な会員とその娘さんの4人で、次の演目で披露していただきました。

「武田節」  
小倉名代の：「無法松の一生」  
月が出た出た：「灰坑節」  
強くて情熱的な：「九州男子」  
酒は呑め呑め：「黒田節」  
最後は、若い美男・美

に「当仁校区のおじいさんへ、おばあさんへ」と書かれた手紙が届けられました。私にとっては、今年で6通目の手紙になります。手紙のやり取りが少なくとも私にとっても毎年楽しみにしている一通の手紙です。

手紙を書いてくれた子どもへのお礼の気持ちをごどう伝えるかいつも考えさせられています。

書いてくれた子どもをしながら一杯のありがとうの気持ちを届けています。数年前のお礼の手紙を出した時のこと、手紙を受け取った子どもとお母さんの連名

の二人による沖縄民謡で、男達が漁をし、女達が売り歩く明るく賑やかな踊り：「谷茶前（たんちやめ）」で大喝采の中に終了となった。

この後、会より会員に紅白饅頭を贈呈するとともに、ささやかな弁当で食事会を開き、お互いの健康を祝しながら親睦を図りました。

明鏡会は、会員と世話が一体となって、ますます有意義な行事、事業を推進し、活力に満ちた会の運営に努めていきたいと考えています。

「お返しの手紙が届いた喜びが、子どもたちへの感謝の気持ちを伝えるために、今年度初めて当仁校区仁寿会として「千通の

手紙を書いたこと、子どもへの感謝の気持ちを伝えるために、今年度初めて当仁校区仁寿会として「千通の

手紙が届いたこと、子どもへの感謝の気持ちを伝えるために、今年度初めて当仁校区仁寿会として「千通の

手紙が届いたこと、子どもへの感謝の気持ちを伝えるために、今年度初めて当仁校区仁寿会として「千通の

手紙が届いたこと、子どもへの感謝の気持ちを伝えるために、今年度初めて当仁校区仁寿会として「千通の

手紙が届いたこと、子どもへの感謝の気持ちを伝えるために、今年度初めて当仁校区仁寿会として「千通の

したいと考えています。そこで、会員の皆様に自分の住んでいる周辺にまだ老社会に入会されていない方が多いと思われ、声かけが大切だと思っております。私も老社会も、1年間に「健康部門」や「文化部門」や「親睦部門」の企画を作り、会員皆様の自分自身の健康と趣味を続けて、楽しい日々を作っていきたいと思います。

お返しの手紙が届いた喜びが、子どもたちへの感謝の気持ちを伝えるために、今年度初めて当仁校区仁寿会として「千通の

お返しの手紙が届いた喜びが、子どもたちへの感謝の気持ちを伝えるために、今年度初めて当仁校区仁寿会として「千通の

お返しの手紙が届いた喜びが、子どもたちへの感謝の気持ちを伝えるために、今年度初めて当仁校区仁寿会として「千通の

お返しの手紙が届いた喜びが、子どもたちへの感謝の気持ちを伝えるために、今年度初めて当仁校区仁寿会として「千通の

お返しの手紙が届いた喜びが、子どもたちへの感謝の気持ちを伝えるために、今年度初めて当仁校区仁寿会として「千通の

お返しの手紙が届いた喜びが、子どもたちへの感謝の気持ちを伝えるために、今年度初めて当仁校区仁寿会として「千通の

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

### 藤見胃腸科内科医院

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

休診日：水曜・土曜午後・日曜・祝日

中央区今川2丁目1-15  
TEL: 741-3508

### にしはら歯科医院

診察時間

平日 午前9時~午後1時  
午後2時~午後7時

水・土曜 午前9時~午後1時まで

中央区警固2丁目19-9  
☎781-5712

(株)ニチコミからの お知らせ

URL <http://www.nichicomi.com>

各地の老人クラブの活動の **今** 随時更新!!

「いきいきシア活動紹介」コーナーにて全国の元気なクラブ会員の「今」を紹介しています。

まずは

「中央区老ク連だより。」の発行のお手伝いをしております株式会社ニチコミのホームページでは、全国の老人クラブの様々な活動を紹介しております。

三菱自動車販売店  
各メーカー新車・中古車販売  
三井住友・東海日動・保険

### 株式会社 矢野商会

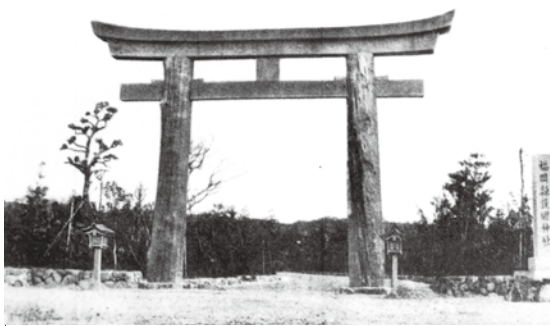
中央区荒津1丁目4番26号  
☎(092)741-2531  
FAX(092)741-2534



# 随 想

## 福岡県護国神社の 鎮守の森

草ヶ江 第5草寿会  
会長 中村 厚資

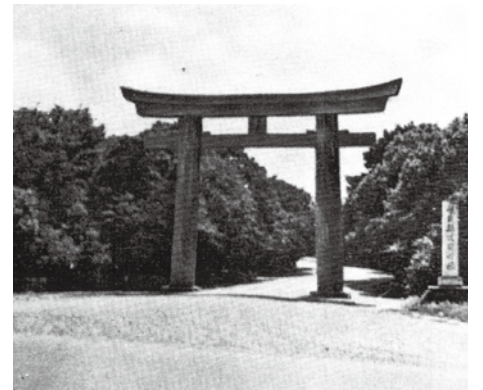


①昭和 18 年 創建時の樹木植栽状況  
(福岡県護国神社造営誌から)

昭和 18 年 創建時の樹木植栽状況 (福岡県護国神社造営誌から) 年 3 回開かれる骨董市や植木市にも顔を出す

10月10日の秋季慰霊大祭に福岡県護国神社参列を済ませた遺族の友人から「護国神社の森は立派だが面積はどれくらい?」と聞かれ「?」現役時代は毎日横の国道をバスで往復した。「みたままつり」や「七五三」、リタイア後は毎年春季、秋季の例大祭前に老人クラブの仲間と除草清掃をし、年3回開かれる骨董市や植木市にも顔を出す

極めて身近な神社である。鎮守の森の歴史的、機能的意義や森の構成はほぼ分かったつもりだったが、こと面積はなぜか不承知のままだった。福岡県護国神社には、戦災で消失した神社復興経過を記録した「昭和43年4月発行福岡県護国神社造営誌」がある。開いてみたが、購入用地総面積5万2000坪ほどに分かる程度で、自然紹介ガイド本や観光本の域を出ない。神社に問い合わせ「1.7ヘクタール程度」だと分かった。友人にはこの数字を報告したついでに、この森は昭和14年生まれ。大正9年に植林された



②昭和 41 年 植栽後 23 年の樹木の生育状況 (神社再建時)  
(福岡県護国神社造営誌から)

明治神宮の森が「1000年の森づくり」を目指した計画にならない自然に更新(再生)できるようにその土地に適した広葉樹を植栽した人工の森だと思味の無いうんちくを垂れた。



③平成 28 年 植栽後 73 年後の樹木の生育状況  
(平成 28 年 10 月 11 日撮影)

とここで、造営誌には造成当初と戦災復興時の写真が載せてある。(写真①・②参照) 植栽当初は、3000本だった樹木も現在では2万本を超えているという。70数年を経て湿地を埋め立て造成した土地も自然改良が進み、自然植生の侵入や天然更新も旺盛な森づくりを支えているようだ。高層の樹冠を占有しているクスノキは毎年鮮やかな若葉を輝かせ、シ

イノキは淡黄色の穂状花穂を一斉に香らせている。色濃く森さしたる「鎮守の森」は100年の森を越え、ますます平和を希求する森であって欲しいと切に願う。

### 歳月を越えた記憶

警固 警固萬寿会  
中島 洋

私は昭和20年4月に、旧制中学校に入學しました。戦争末期のこととして、学校には上級生

の姿はなく、新2年生が幅を利かせていました。3、4年生は全員軍需工場に学徒動員さ

れていたのです。入学してからしばらくすると、2年生の姿が見えなくなりました。先生から全員通信兵の見習いとして徴用されたこと知らされました。それから30年ほど経過した頃、私は東京支

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

〈電気設備工事・設計施工〉

**株式会社 島田電気商会**

代表取締役社長 島田 茂

福岡市中央区薬院2丁目19番27号  
TEL:092(761)7035 FAX:092(761)4792  
営業所 北九州・長崎

情報通信設備・電気設備・総合通信設備

**株式会社サン電工社**

中央区鳥飼2丁目6番51号  
■TEL(092)771-7641

相続・贈与・事業継承など

**服部康太郎税理士事務所**

無料相談随時受付中  
TEL092-791-3467

中央区渡辺通 4-9-18 福酒ビル5階  
http://www.office-hattori.com/

税理士法人

**九州合同税務会計 権藤説子事務所**

TEL092-531-7770

福岡市中央区白金 2-15-4  
http://gon-taxmanagement.com/  
■関連企業：株式会社ビジネス・ナビゲーター

**株式会社 リュウセイ**

http://www.ryuu-sei.jp

長浜本部営業所 中央区長浜 3-15-4  
TEL092-791-1878  
FAX092-791-1808

消火器・消防用品等  
自動火災報知設備  
消防用設備保守点検

**東陽産業株式会社**

中央区平尾3丁目14番11号  
アーバンハウス平尾1F  
TEL 092-523-1864 FAX 092-523-1865

**有限会社 佐野商会**

製造品目  
・プラスチック製品製造、販売  
医療・電機・機械・土木・建築・漁具・レジャー用品  
・透明丸氷製氷器『氷さく』  
(特許第4512973号)

中央区地行1丁目11番36号  
TEL:092-741-8192

福祉車両のメンテナンスはお任せください

全国総合福祉車両協議会会員

**OAS 株式会社 大濠オートサービス**

中央区港3丁目1番81号  
TEL 092-715-1388



# 随想

## 追憶

南当仁

第十功寿会

会長 工藤 和子

我が行く手を主も寿ぎてか のどかなり  
春を思い今ぞ旅行く



特急寝台列車あさかせ号

20代の中頃、私は一人東京発の特急寝台列車あさかせ号に乗り九州の博多駅に着いたの

は、翌朝のことでした。今の博多駅とは違い祇園町の近くだったと思います。趣のある駅舎で東京駅を小型化したような駅だったことを思い出します。新幹線の無い時代でした。あれから50年以上の歳月が流れ、ふとあの頃のことを思い出します。朝早くオキユウト

売りのおじさんが声高らかに「オキユウトはいらんかね」と歌うように来られます。私は見たことも、食べ方も知りませんでした。その後、東区の御幸町に移り、12年間過ごし、薬院4丁目の公務員宿舍が6年間、今から33年前のこと、中央区鳥飼3丁目に移り住んで今に至り、この地は先祖から住んでおられた方々も多く一戸建ての庭の広い家がたくさんありました。そのためか敬老会活動がとても盛んなように感じられます。私もこの春から功寿会鳥飼3丁目10組を担当させていただき、ただ今は皆様から教えていただきながら、一所懸命についていくのが精一杯です。

一人暮らしになり早いもので10年になりました。夫が健在の頃は、妻は家にいて家事をすることを望むそんな人でしたので日曜日には大手を振って教会に行けることが楽しみでした。今は亡き詩人の片瀬博子様とも友人として、あちこち旅に出かけました。

呼子から船に乗り馬渡島に行った時のこと、朝早く2人だけで島の教会まで歩いて行く途中、1人のおじいさんに出会いました。そこで

一人暮らしになり早いもので10年になりました。夫が健在の頃は、妻は家にいて家事をすることを望むそんな人でしたので日曜日には大手を振って教会に行けることが楽しみでした。今は亡き詩人の片瀬博子様とも友人として、あちこち旅に出かけました。呼子から船に乗り馬渡島に行った時のこと、朝早く2人だけで島の教会まで歩いて行く途中、1人のおじいさんに出会いました。そこで

店で融資を担当しておりました。取引先の商事会社の経理担当者と話しているうちに、同期入学生であることが分かり、親しく話すようになった。ある日、突然、M飛行場へ行き、爆撃された穴をモッコを担いで埋めたことや、特攻機を見送ったことを話しました。私は行っていませんので黙って聞いておりました。

当時M飛行場は、南九州への特攻機の中継基地として使用されていました。さらに30年近くが経過しました。福岡地区の同窓会の2次会の席上で、ふと思いつきM飛行場に行つたことがあるか尋ねてみました。おりました。1名。ただし、驚くほど緊張感はなかったといえます。空襲にも、特攻兵にも会わなかったとのこと。回数も、

動員された人数も不明です。8月に戦争が終わり動員回数が増えなかったものと思われます。不思議なのは、特別な経験をした同期生が皆黙って胸の内に収めてきたことです。平穏な日々を過ごさせてもらっています。いつまでも平和な暮らしが続きますように、願ってやみません。

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

杭打工事・土木工事

**株式会社 礎建設**

代表取締役社長 後藤 博史

中央区谷1丁目10番23号  
TEL(092)751-5555 FAX(092)751-5556

あったかきをもっとかたちに

**株式会社 柿原組**

中央区薬院三丁目4-21  
TEL.092-531-0568

介護リフォームも 新築も…

「てすり」の御用命は

高砂1丁目南信号そば

**株式会社 メタルテック**

福岡市中央区白金1-9-3  
TEL092(523)1513

貸貸・売買・管理

**タイザンホーム**

株式会社 泰山

中央区薬院1-10-14(ライラック薬院2F)  
TEL092-781-7755  
www.taizan.co.jp

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

神前結婚式・初宮詣・厄除・交通安全

**鳥飼八幡宮**

中央区今川2-1-17  
☎092-741-7823

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

**大佛大圓寺**

長老 波多野 聖雄  
住職 波多野 洋道

中央区唐人町3-10-9  
☎092-751-5494

# 随 想

## 維新のかおり

平尾 薬院GS会  
志間 久宣



野村 望東尼

か。

11月6日は、この歌人の150年忌を迎える。女性の時代到来を予知させる今日、平尾が生んだ偉人を今こそ反芻してしかる

会に参加、全国一を誇る筑紫女学園コーラス部、望東尼が涙した姫島の小中学生の琴の音に、東旭秀氏の琵琶の音に：すべてが望東尼への思いにつながる。さらに350人の賛同者による記念碑は、かの高杉晋作と望東尼の出会いの場面を映して平尾山荘の庭にお目見えする。かくして多くの協力者の皆様の公尼への思いが集まって、平成28年11月6日、野村望東尼150年忌祭を迎えんとする今日この頃であります。

平尾に「山荘通り」という穏やかな坂道があります。名前の由来は幕末の勤王歌人が夫とともに隠棲した庵に沿った通りの名前です。

2の母として今なお名を遺す野村望東尼。高杉晋作をかくまい長州男児の熱気を再燃させ、また多くの福岡藩勤皇の若者に情報と施策を与えついに糸島沖、姫島に流刑され高杉に救出されるも再び平尾の地に帰ることも得ず長州三田尻に没した歌人野村もと。同じ平尾に生きる我々は、いかにして先駆の佳人の情熱にあやかり、生きる道を示唆されつつ郷土の偉大なる存在を

べきか。150年を迎えるにあたり、この歌人の生き様を小学生から高齢者にまで知ってほしいと願いつつ私も平尾望東尼会は、この2年間様々な顕彰活動を試みた。小学生たちとも話し合った。年齢者と望東尼の足跡を訪ねた。遠く山口防府へ楢取素彦氏らにより見事に建立された墓所へも訪ねた。そしてその墓石は

はるか筑前の平尾方面に向かった。望東尼研究家の谷川佳枝子氏の講演、勉強

熱の息吹を与え、彼らの第

次世代に伝えていくべき

今は人それぞれ他人に煩わされず孤独が良いという選択肢もありますが、人は他人の助けがあって生きていけるものです。例えば晩酌。米を作る、糶を作る、仕込む、売

さて、これからが本番です。私は自身に「お前は若い」と常々言い聞かせながら行事や会合に積極的に参加することとし、人の話を聞くことにしています。まだまだ年功、経験を積み、老いを楽

会の入会は10年前、驚いたのは皆さん元気がよく気持ち

が若かったこと。会の定例行事のほか、ほとんどの人が公民館などのサークルに属して楽しんでおられることでした。

勤めは家と会社の往復、地域とのつながりはほとんどなく、さてこの先どうしたものかと思案はじめた頃、誘いを受け参加しました。

今は人それぞれ他人に煩わされず孤独が良いという選択肢もありませんが、人は他人の助けがあって生きていけるものです。例えば晩酌。米を作る、糶を作る、仕込む、売

## 老いを楽しむ

赤坂 赤坂福寿会 原口 昌士



勤めは家と会社の往復、地域とのつながりはほとんどなく、さてこの先どうしたものかと思案はじめた頃、誘いを受け参加しました。

今は人それぞれ他人に煩わされず孤独が良いという選択肢もありませんが、人は他人の助けがあって生きていけるものです。例えば晩酌。米を作る、糶を作る、仕込む、売

さて、これからが本番です。私は自身に「お前は若い」と常々言い聞かせながら行事や会合に積極的に参加することとし、人の話を聞くことにしています。まだまだ年功、経験を積み、老いを楽

## 避難所運営の研修会に参加して

小笹 第六小笹平和会  
片岡 潤治



先日、小笹公民館にて災害時の避難所運営に関する研修会があり、熊本・大分地震のこともあつて参加してみた。この研修会は校区の人権尊重推進協議会と自主防災会とが開催したもので、防災訓練にはこれまで何回か参加したことはあつたが、今回のような研修は初めてであった。

先日の熊本・大分地震でも避難所への支援物資供給が大混乱したことが連日、新聞で報道されたが、今回の研修を経験して「さもあらなん」と実感した。参加した人々は「現状では何もできないことが分かっただけでも参加した意味がある」と発言していたが、その通りだろう。

各町内、各種団体より50名ほど参加して1グループ7〜8名に分かれ、博多あん・あんリーダー会の防災士さんの指示のもと、小笹小学校に避難してきた人々をどの場所に割り振っていくかをみんなで協議して決めていく。はじめは

福岡市市民局防災・危機管理課が作成した「避難所運営の手引き」によれば、今回の避難者の割り振りは避難所の運営の入り口にすぎず、食事の手配、情報伝達、生活衛生、支援物資の管理、ボランティア窓口等やらねばならぬことはいっぱいである。もちろんこれらの事項は頭の柔軟な若手が中心になってやってくれるだろうが、我々高齢者も世話になるだけではなく、体が動く限りそのお手伝いできればと思っている。

すんなりと場所が決まっていたが、次から次へと様々な困難な状況を抱えた人が避難してくる。高齢者、障がいを持った人、女性、妊婦さん、病気を持った人、ペットを連れてきた人等々、体育館に収容しきれない人々はそのたびに教室に割り振っていくが、教室はあつという間に満杯となってしまう。教室を割り当てられた人は子どもたちの授業が再開さ

れればどこか別の場所に移ってもらわねばならず、みんなで議論しているうちに制限時間の1時間半はあつという間に過ぎてしまった。

# 随 想

## 人生90年時代への偶感

福浜  
第5福寿会  
竹原 滋

福岡市の平成25年の資料によると、平均年齢は

男性79・84歳、女性86・71歳となっていて、

健康で日常生活が支障なく生活できる健康寿命は、

男性70・38歳、女性71・93歳で男性は88%、女性は83%となっています。

これは私の定年後の生活を振り返ると面白いように合致します。33年前は

60歳定年だったので、5年間位は旅行をしたり、

家の裏の荒地を畑にしたり、趣味にハマったり

しながら、自治会や老人クラブや公民館で活動す

るようになりました。当時の平均年齢は今より数

年少なかったと思いますので70歳前後の人が地域の

集まりでは多かったと記憶しています。しかし

80歳になる少し前、福岡市に移住し、10年後か

らは長崎に行っても、今様浦島で知人には会えま

せん。

福岡市では「人生90年時代へ」と平成28年度の

出前講座がありました。私が加入している福浜福

寿会の人で10年後に今のサークル35名で残る人は

10名もいないと思います。それは男性は2割強で、

女性は80歳前後の人が多くまた一人暮らしの方が

多いからです。

10月29日夜9時から100歳以上の人で健

康な人のドキュメントがNHKで放映されました

が、その概要は老後にストレスが無く精神の安穩

が重要であるとともに自分にあつた運動で毎日体を

動かしてバランスが取れた食事を感じて食べ

て、よく眠ることであると理解しました。

私は11年前、白内障で7日入院した時には4人部

屋では仕切りのカーテンを開いて話し合ってい

したが、3年余り前に大腸がんで10日、27年肺がんで6日入院した時には同じような4人部屋で誰一人とも話をしたことはありませんでした。

10年も経っていないのにこんなに人が疎遠にな

るのかと今後が心配になりました。パソコン、ス

マホ等の電子機器の発展で仕事や対人関係は広

ると思いますが、人情や絆は地に落ちてしまうの

ではないでしょうか。

私は小学校の低学年に昔の生活や手づくりの玩

具の作り方のコツを教えたり、春や秋の七草等の

今はあまり見かけない植物を持参したり、珍しい

野菜を学校の農園に植えたりしてひ孫のような子

どもと交流しています。

お陰でこの頃は子ども等が声をかけてくるよう

になりました。このようになことも私の健康と心の

糧となっています。近年、男性で老人クラブに入会

する人が少なくなっていますので、団塊の世代の定年後の入会を促す妙案はないでしょうか。エシ



福岡市高齢者美術展で最高齢者賞を受賞した竹原滋さん

あけましておめでとう  
ございます。  
今年も西年。西は実りを表すといわれていますが、収穫のためには種まきも必要です。老人クラブでは会員増強という目標を定めるためにも皆さんが日頃から取り組ん

### 編集だより

でいらつしやる活動をより充実していただきたいと願っております。そのためには魅力的な事業を行っていただけるよう努めてまいりますので今年もよろしくお願いいたします。  
(広報部)

### 文芸欄

#### 俳句

初詣母の形見のコート着て  
雨の日の眼を射るピラカンサの赤  
初春やニユースは暗きこと多し  
眼の中にやがて壊れていく地球

平尾校区 平尾ひまわり会

中村 雅子

#### 短歌

リオ五輪のメダリスト達凱旋パレードの  
笑顔輝き自信に満ちあふれたり

おだやかな月に淋しさつりのりけり

母の笑顔が浮かぶ秋の雲

高宮校区 清川3丁目5・6・7区幸せクラブ

Y・O

#### 川柳

早春賦逢いたい人が地区に棲む  
信念を通せばきつと道に出る

歯車の外側にいる実力者

笹丘校区 白梅会

岡田 かすみ

#### ご協賛頂きました皆様方へ

このたびは「中央区老ク連だより」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す。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。中央区老人クラブ連合会

# 中央区老ク連だより 第51号

平成29年1月発行  
発行 福岡市中央区老人クラブ連合会  
福岡市中央区大名 2-5-31  
TEL 092-718-1140  
編集 株式会社 ニチコミ  
印刷 福岡市博多区博多駅東 1-13-6  
TEL 092-292-6538 竹山博多ビル 7F



【鮭の紙包み蒸し】  
素材の旨みと香りを凝縮

【ぶどう大福】  
きれいに丸められました



## 秋を感じる5品に挑戦

9月28日(水)、あいれふにて、中央区高齢者料理教室が実施されました。  
料理教室の前に食事



### 高齢者料理教室

参加者の中には普段料理をしない方も多く、悪戦苦闘しながらも互いに助け合いながら食欲の秋にふさわしい味わいのある料理を作り舌鼓を打ちました。

における注意点や塩分の摂取量について講義を受けた後、調理開始。管理栄養士の小澤先生の指導のもと「季節を取り入れた料理」をテーマに鮭の紙包み蒸しなど5品に挑戦しました。参加者の中には普段料理をしない方も多く、悪戦苦闘しながらも互いに助け合いながら食欲の秋にふさわしい味わいのある料理を作り舌鼓を打ちました。



男性陣も大活躍!

### 健康コラム

## 季節を美味しく味わう

旬の食材が食卓に並ぶとこの季節がやってきたのかとわくわくするものです。そもそも旬とは、その食材にとって他の時期よりも新鮮でおいしく食べられる時期のことを指します。

旬の食材は、栄養学などが無い時代から受け継がれてきた先人の知恵が詰まっています。本来の収穫時に採れたものを食べることは体調を整えるためにも大切なことです。例えば寒くなる秋から冬にかけては体を温めてくれる根菜類等が旬を迎えます。

旬の食材は四季を感じさせてくれます。せっかく四季のある日本に生まれたのだから四季を旬とともに楽しんでみませんか。



### 鮭の紙包み蒸し (2人分)

|       |       |   |          |           |
|-------|-------|---|----------|-----------|
| 鮭(無塩) | 70g×2 | A | 米みそ      | 大さじ1      |
| れんこん  | 60g   |   | みりん      | 大さじ1      |
| 人参    | 20g   |   | 豆板醤      | 小さじ1/3    |
| 生椎茸   | 中2枚   |   | クッキングシート | 30cm長さを2枚 |

- れんこんは5mm厚さの半月切りにし、酢水にさらす。人参は3mm厚さの輪切りにする。
- クッキングシートに①をのせ、Aの半分をかけて鮭をのせ、残りのAをかけて包む。
- 電子レンジで6分加熱し、1~2分そのまま置く。(10分~12分くらい強火で蒸しても良い)

左上が完成品

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 福岡 ENT

## 福岡みみ・はな・のどクリニック

耳鼻咽喉科

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

土曜日通常通り診療  
中央区高砂1-2-4 サニー渡辺通店前  
TEL.092-532-5010

医療法人 内科・呼吸器科

## 田中内科クリニック

院長 田中 拓夫(呼吸器専門医)

| 診療時間        | 平日 | 土曜 | 日曜・祭日 |
|-------------|----|----|-------|
| 9:00~12:30  | ●  | ●  | ●     |
| 13:30~18:00 | ●  | ●  | ●     |
| (但し木曜は午後休診) |    |    |       |
| 9:00~16:00  |    | ●  | ●     |

福岡市中央区大宮2-5-5 (平尾ロイヤル裏)  
TEL092-531-1002

介護のお困り

ご相談下さい

ケアプラン作成 通所介護・リハビリ  
訪問介護・看護 老人保健施設(入所・通所)

特定医療法人財団 博愛会  
博愛ケアセンター 735-7070

浄水皮膚科クリニック

皮膚科・美容皮膚科・形成外科

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~13:00  | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 14:00~17:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 17:00~20:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

中央区薬院4-1-26 薬院大通センタービル204号  
☎:092-753-8119

福泉内科小児科

午前 9:00~12:30、午後 14:00~17:30  
休診日/日曜・祝祭日・木曜午後・土曜午後  
TEL: 092-531-0908

福泉歯科

午前 9:00~12:30、午後 14:00~17:30  
休診日/日曜・祝祭日・木曜午後・土曜午後  
TEL: 092-522-6433  
中央区白金1丁目18-8

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 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

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

浅岡歯科クリニック

ご年配の方中心の歯科医院です

診療時間 平日 9:30~13:00/14:00~19:00  
土曜日 9:30~13:30

http://www.asaoka.on.arena.ne.jp  
天神4丁目6-7 クリスタルビル2階 ☎751-8241

聞こえのトータルケア

## アート補聴器ショップ

お気軽にご相談ください!

福岡市中央区今川2丁目3番48号  
アート今川ビル2階(今川橋バス停前)  
TEL092-731-3382  
営業時間 AM 9:00 ~ PM 5:30 休業日 日曜・祝日