



中央区 老ク連だより

(中央区老人クラブ連合会)

広報 第55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

新年のあいさつ

明けましておめでとうござ
います。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。
皆様のおかげをもちまし



中央区老人クラブ連合会
会長 佐藤 光

て、昨年もつつがなく事業を
進めることができましたこと
に厚くお礼申し上げます。ま
た、度重なる災害への義援金
等、常にご貢献いただき誠に
ありがとうございます。
中央区老人クラブ連合会に
おきましては、昨年に比べ、
単位クラブ数、会員数ともに
わずかの減少が見られます。
会員減に歯止めをかけるため
にも、新単位クラブの設立と
新会員の確保は、緊急重要な

課題です。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
まいります。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
気にお過ごし下さることを祈
念いたしまして、私の新年の
あいさつといたします。

地域と連携し 会員減に歯止めを



「長崎鼻」(単位クラブ会長研修旅行にて)



小笹校区第八小笹平和会
和田 洋一

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
©トラストさん **福岡センター**
ご売却物件募集中!!
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もございます
☎**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

医療法人社団 広仁会
広瀬病院
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
乳がん検診・一般健診・人間ドック
中央区渡辺通1-12-11 TEL.(092) **731-2345**

相続・贈与 のことなら
当事務所にお任せ下さい!
福岡税理士事務所
お気軽にお問い合わせ下さい
☎**0120-889-976**
中央区天神3丁目6-36 第一黒田ビル5階

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》

住まいの査定・売買、相続や終の棲家のご相談
当社は「資産管理全般」・「生活設計」・「不動産売却・管理」など
業務で、より良い老後の暮らしをサポートいたします。
空家対策 これからの生活資金は? お持ちの不動産管理・活用 どうしたらいいかわからない...を解決
施設に入りたけれど自宅はいくら? 相続・財産管理 自宅を売ったら手元に幾ら残る?
まず無料相談 お気軽にご相談ください
TEL. **092-771-9264**
ホームページも御覧下さい 弘和 FP 検 索

血管外科医による「下肢静脈瘤」の
日帰り治療専門クリニックです。
薬院血管外科クリニック
予約診察制 **092-534-3001**
薬院血管外科クリニック 検 索
薬院3-3-5 オフィスニューガイアLAPIS薬院8階

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 ○ ○ ○ ○ ○ ○ 祝日
☎**737-2121**



秀作ぞろいの会場

第48回福岡市 高齢者美術展



102 点の力作 技と経験と情熱の結晶

10月10日(水)～16日(火)にかけて、第48回福岡市高齢者美術展が福岡アジア美術館にて開催されました。この美術展は、高齢者の方々の文化生活と生きがいを高めるため、福岡市老人クラブ連合会が毎年主催しているものです。

洋画、日本画、書、写真、工芸の5部門に出品された計102点の作品が一同に会しました。重厚な趣漂う書や躍動感あふれる写真など

どれも力作ぞろいで、来場者は作品の1つ1つをじっくりと観賞し、その完成度の高さや、出品者の創作に対する情熱などに感嘆していました。

最終日には表彰式も行われ、中央区からは吉村修一さんをはじめ3名の方が表彰を受けました。表彰式後には審査員の先生から講評が行われましたが、受賞者の皆さんは真剣に耳を傾け、鋭い質問も行うなど、創作に対する情熱は尽きない様子でした。

金賞 「鉄釉壺14」
吉村修一(当仁校区)



銀賞 「長が〜い…」
竹淵弘(当仁校区)



銀賞 「冬の海」小金丸都子
(高宮校区)

平成30年度 中央区高齢者囲碁・将棋大会



6月12日(火)、ふくふくプラザにて中央区囲碁・将棋大会を開催し、囲碁に40名、将棋に10名が参加しました。

90代も3名参加 熱い盤上の頭脳戦

はじめに佐藤会長より「今大会には90歳以上の方が3名参加されています。皆さん悔いなく楽しく対局を行って下さい」とあいさつがあり、対局開始。

緊張感が漂う会場では、相手の手を読みつつ、次の一手に時間いっぱいかけて長考する方も多くおり、一歩も譲らぬ盤上の攻防戦が繰り広げられました。

囲碁・将棋合わせて8名の上位入賞者が7月26日(木)に行われた市大会に出場し健闘しました。

大会結果

【囲碁の部】

チャンピオン戦				
優勝	和田 英典	南当仁		
準優勝	中川 進一	南当仁		
第3位	宮島 徳三郎	平 尾		

二段・初段戦

優勝	帆足 和正	福 浜
準優勝	岡田 昭一郎	平 尾
第3位	大賀 一也	平 尾

級位の部

優勝	森 健	赤 坂
準優勝	雑崎 懋	当 仁
第3位	二宮 善四郎	警 固



【最高齢者賞】
二宮善四郎さん
(警固校区)

93歳

【将棋の部】

有段の部

優勝	若林 哲夫	警 固
準優勝	原田 博	笹 丘
第3位	馬越 愛喜	平 尾

級位の部

優勝	税所 篤正	赤 坂
準優勝	柴田 恭治	赤 坂
第3位	佐倉 文次郎	赤 坂

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

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**

佐藤えみこクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
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**

占部 医院

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

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

吉村内科

入院諾 CTスキャン新規導入
中央区平尾 3-7-16 ☎534-0088

船越歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:30～13:00	●	●	●	●	●	●
午後 14:00～19:00	●	●	●	●	●	18:00まで

■休診日: 日曜・祝日
中央区天神1-4-1西日本新聞会館15F **TEL.092-771-1087**

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
☎771-8850 FAX 712-1081

安増耳鼻咽喉科医院

月火木金土	午前受付	8:50～12:00
【休診日】	午後受付	8:50～17:00
水曜	診察	14:30過ぎ～
日曜・祝祭日		

※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
☎092-741-3022

木村眼科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
平日 午前: 9時～1時	●	●	●	●	●	●
午後: 2時～6時	●	●	●	●	●	●
土曜 午前: 9時～1時	●	●	●	●	●	●
日曜・祭日は休診	●	●	●	●	●	●

福岡市中央区赤坂1丁目10-23 グレースイン赤坂
TEL(741)8620



はじめに開会式が行われ、来賓の池見区長が始球式にて見事、ホールインワンを出し、選手の皆さんから温かい拍手が送られました。

競技開始の合図とともに、139名の選手の間で皆さんがグラウンドにうねりが広がって競技を行いました。この大会は高齢者の健康と生きがい、およびお互いの親睦を図ることを目的として毎年行っており、今回は139名が参加しました。

グラウンドは芝生のため、コントロールがしにくく、ボールの勢いが落ちやすいと、皆さん四苦八苦。それでも「ホールインワン狙って頑張ります」とフルスイングをみせ、最後までベストを尽くし力強いショットを放っていました。

休憩時間は、会員同士で会話に花を咲かせる場面もあり、リラクゼーションもグラウンドの間もグラウンドの一つです。

これから仲間と交流を深め、元気にグラウンド・ゴルフを楽しんでください。

中央区高齢者グラウンド・ゴルフ大会

10月2日（火）、中央区舞鶴公園競技場にて、中央区高齢者グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。この大会は高齢者の健康と生きがい、およびお互いの親睦を図ることを目的として毎年行っており、今回は139名が参加しました。

競技開始の合図とともに、139名の選手の間で皆さんがグラウンドにうねりが広がって競技を行いました。この大会は高齢者の健康と生きがい、およびお互いの親睦を図ることを目的として毎年行っており、今回は139名が参加しました。

中央区リーダー研修会 琵琶の音色に酔いしれ 会員増へ決意を新たに



9月25日（火）、ふくプラザにて、中央区リーダー研修会を開催し、166名が参加しました。

研修会は2部に分かれて行い、はじめに筑前琵琶演奏を福岡旭会中村旭園社中大師範の原回旭愛氏に行っていたいただきまし

山で、西郷隆盛の敗走から自刃までを唄った作品を弾き語りで表現され、参加者の皆さんを魅了しました。

続いて、福岡市老人クラブ連合会の下條正彦常務理事より、会員増強についてお話をいただき、仲間を増やすことが喫緊の課題であることがよく分かりました。



大会成績

優勝 西原 琢美【赤坂】
準優勝 眞田 勝也【笹丘】
第3位 室井 正和【笹丘】

最高齢者

男性 重松 一 (95)【大 名】
橋本 敏夫 (92)【平 尾】
鞍垣 五郎 (91)【大 名】
二俣 一三 (90)【警 固】
女性 徳永 信子 (90)【福 浜】

池見区長が始球式で
ホールインワン!



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 ※月火水金の受付は17:30まで



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



内科・療養病床 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



みなと内科クリニック

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

休診日/水・土曜午後、日曜、祝日

☎092-711-6900

中央区長浜3-11-3 鮮魚市場会館2階

日帰り 白内障手術 本多眼科

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	●	●	●	●	●	●

☎ 092-534-4800

まさき皮膚科クリニック

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

※木曜・日曜・祝日は休診

中央区伊崎10-39

TEL・FAX (092)722-1662

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



武井歯科医院

☎ 092-741-5928

http://www.takei-dc.com/

中央区薬院2丁目15-10サンフラワー薬院2F

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~13:00	○	○	○	○	○	○	○
14:00~19:00	○	○	○	○	○	○	○

祝日がある週は水曜日も診療いたします。 ※14:00~17:00

中央区健康料理教室

おいしい料理を作ろう！

笑顔が隠し味
心も喜ぶヘルシー料理

9月26日（水）、あ
いれふ9階調理実習室
にて中央区健康料理教
室を行い、24名が参加
しました。

の小澤早苗氏より講義
を受けました。その中
で高齢者の低栄養につ



【献立】

ミルク大豆ご飯
鶏肉と茄子の焼き浸し
きゃべつの塩昆布和え
ほうとう
梨、キウイ

講義の後は調理開
始。各グループに分か
れて協力し合い、手際
よく調理を進めまし
た。中には地区の料理
教室に行かれています
という方もおり、見事な
包丁さばきを披露され
たりと、会員同士の意
外な一面を垣間見るこ
とができました。

調理の後はお楽しみ
の試食を行い、栄養バ
ランスの良い食事が今
後の健康を支える大切
なものであることを皆
さんじっくり味わいま
した。

いてのお話があり、た
んぱく質やエネルギー
が欠乏した状態にな
ると、筋肉や内臓の働
きが衰えて非活動的にな
り、免疫力も低下する
ことを教えていただき
ました。

知っていますか？

低栄養



「低栄養」とは、エネルギーとたんぱく質が欠乏し、健康な体を維持するために必要な栄養素が足りない状態を言います。高齢になると、ものをうまく食べられなくなったり、消化機能が落ちたりすることで、栄養や水分を十分に摂れなくなることがあるため、低栄養に注意が必

「体重がなんだか減ってきた」「風邪にかかりやすい」「体力が落ちてきた」そんな方は要注意。年齢のせいだと思っていませんか。病気などが背景にある場合もありますが、実は「低栄養」が原因の場合も。詳しく学んでみましょう。

要なのです。

高齢になると、若いころより体の筋肉や水分が減ってきます。肥満がよくないことは多くの人に知られていますが、実は、肥満の人よりやせた人のほうが死亡率が高い傾向にあることも報告されています。

低栄養を予防するポイント

- ①欠食をしない
- ②主食をきちんと食べる
- ③主菜をしっかり取る
- ④牛乳・乳製品を毎日とる
- ⑤咀嚼・嚥下機能にあった食べ方をする

【高齢者の低栄養の割合】

- ・65～74歳 14%
- ・75～84歳 18%
- ・85歳以上 29%

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

GOTO CLINIC
医療法人
後藤クリニック
泌尿器科・皮膚科・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

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 有リ

ふるこがらす
古小鳥
耳鼻咽喉科医院
Furukogarasu Oto Rhinology Clinic
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

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

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

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 9:00～18:00
昼休み 13:00～14:30
土曜日 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
14:00～17:30 ○ ○ ○ ○ ○ まで
【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

ロコモティブシンドロームって何？

- 運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム（略称:ロコモ、和名:運動器症候群）」といいます。
- 進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。
- ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数の障害が起こり「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。

無理のない運動でロコモを予防しましょう

バランス感覚を養う
開眼片脚立ち



安全のために必ずつ
かまるものがある場
所で行いましょう。

下肢筋力の向上を
目的とした
スクワット



膝が 90 度を
超えないように注
意して曲げてく
ださい。

床に着かない程度に片足を
上げます。左右 1 分ずつ、
一日 3 回行いましょう。

椅子に腰をかけるように、お尻をゆっく
りおろします。深呼吸するペースで 5 ~
6 回繰り返し、一日 3 回行いましょう。

思いあたることはありませんか？

ロコチェックは、ロコモーションチェックの略です。運動器や介護予防に関する研究の進歩にあわせて、今後、項目が変更されることがあります。

5つのロコチェック

- 家の中でつまづいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 片足立ちで靴下をはけない
- 15 分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

クラブ内で実施しよう！ 皆さんもいきいきクラブ体操で健康維持に努めましょう。

1 全体を繰り返す (2回)

指折り数えて 握って 開く

足ぶみ

準備 1~16

(1 5 2 6 3 7 4 8) + (1234 56 78)

2 全体を繰り返す (2回)

そのえる

(1 5 2 6 3 7 4 8) + (12 34 56 78)

3 足をかえて繰り返し (2回)

軽く屈伸

足ぶみ

(12345678 123456 78)

4 全体を繰り返す (2回)

ひねる 戻す 伸ばす

(12 34 56 78) + (12 34 56 78)

5 全体を繰り返す (2回)

足ぶみ

(12 34 56 78) + (1234 5678)

6 全体を繰り返す (2回)

足ぶみ

(1234 5678) + (1 2 3 4 5 6 7 8)

7 全体を繰り返す (2回)

腰 もも すね 深く呼吸

12 34 56 78 12 34 56 78

いきいきクラブ体操

動きやすい服装で、くつは足に合ったもの（スリッパやサンダルは避ける）、滑りやすい硬いゆか、つまずきやすいゆかでの体操は避けましょう。リズムに合わせて1、2、3、4！

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

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

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

中央区笹丘1-36-13

☎731-0337

● 昭和な雰囲気と毎日の旅 ●

ミニデサービス

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

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

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**

福岡静脈瘤クリニック

「下肢静脈瘤」の専門クリニックです。
保険診療で日帰り治療できます。

診療時間/午前 9:00~12:00
午後13:00~17:00
休診日/木・日・祝

中央区天神1-1-1 アクロス福岡4階

☎092-737-1600

劇場の事、芝居の事を大
変分かり易くユーモアを
交えて上手に説明してく
れました。



退職後、2、3年ごろ
だと思ふ。知人にグラウ
ンド・ゴルフ大会に誘わ
れ参加したのが老人クラ
ブとの関わりで、予想外
の優勝をして引くに引け
なくなつた。当時の総会
は近くのホテルで行い、
会食後は演芸大会の場と
なり、いまだに当時を懐

小笹

ふりかえる

小笹校区老人クラブ連合会
会長 佐々木 一二郎

校区・地区
単位クラブ

活動 紹介



かしむ声が聞かれる。最
後は青い山脈で締め、20
年頃まで続いた。また全
会員に携帯ラジオ、ミニ
救急セットを配布した記
憶もあり、良き時代だっ
た。以後、予算等諸々の
問題があり総会は公民
館で行うことにし、同様
の理由で一泊旅行も参加
者の減少もあり、日帰り
旅行に移行した。21年度
から活性化を図る目的
として、行事の担当を3
グループに分けて順送り
で各行事を行うことにし
た。事前に担当行事、時
期が分かり、計画に十分
な時間をかけることがで
きるようになった。



う場所を訪ねている。各
班は事前に過去の行き先
を調べ、次の旅行先を決
めていたことがわかる。
私の思い出は嘉穂劇場の
見学である。全員が舞台
にあがり案内者のユーモ
アに富んだ軽妙な説明に
聞き惚れ、廻り舞台や奈
落まで見学し、升席で弁
当を食べ、観劇気分を味
わった。その他古賀政男
記念館とエッ料理、地熱
発電所の見学等々思い出
される。

平尾

7年経って思うこと

平尾山荘悠遊クラブ

吉岡 龍也

平成14年、私はつく
ば市の自宅を息子夫婦
に渡し、実家に近い福
岡市内の団地に転入し
ました。築30年、総戸数
225戸。

新しい環境では、爺婆
夫婦だけでは、うちとけ
た仲間を作る事は、容易
ではありません。或時、
公民館で知り合った人に
老人クラブを作っては？
と言われました。紆余曲
折の後、団地の民生委員
経験者(60代の女性)に
相談したところ、協力し
てくれる事になり、高齢

ネリ化」もそのひとつか
もしれない。動員数の多
い行事として「歩こうか
い」がある。百数十名の参
加者が植物園に集合し、
三々五々仲間と弁当を食
べながら交流を深めてい
る。その他にグラウンド・
ゴルフ大会、ダーツ大会
などを行っている。新規
行事の立ち上げには時間
と労力を要する。そこで

既存の行事をより内容の
深耕、充実を図り活性化
させる案はないか、会員
が知人、友人等々に紹介
したくなるような妙案が
ないか？真剣に協議を進
めるつもりである。

者各戸を訪問、80余名の
署名が集まりました。
平成23年3月1日に
発足。加入者の多くは当
初から住んでいて、年齢
も私たちより上の人が
多く、私はその方達に会
を引っ張ってもらうべ
く、会長他の役員就任を
頼みましたが引き受け手
は無く、逆に発起人2名
が引き受けさせられる
羽目になったのは、大き
な誤算でした。

同年4月、第一回総会。

私が会長、若い方が副会
長兼会計兼女性部長(よ

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 予約可
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 9:00~18:00
診療時間	土曜 9:00~13:00
休日	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
TEL 721-3571 (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
TEL 751-5914



とみた内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~13:00 受付 12:30迄	●	●	●	●	●	●	●
午後 15:00~18:00 受付 17:30迄	●	●	●	●	●	●	●

福岡市中央区小笹4-4-5

TEL: 092-707-2103

とみた内科クリニック 検索 tomita-nclinic.com



山の上 カナリア薬局

全国の処方せん受付けております

福岡市中央区小笹4-4-5
092-753-8550



頼岡クリニック

胃腸内科・内視鏡内科

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

休日/日・祝日(水・土曜日は午前中のみ診療)

福岡市中央区渡辺通2丁目6-12

八千代ビルYA55 4F
092-707-3185

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

南当仁

旅行担当の 幹事さんに感謝

第7功寿会

■ 会長 北原 啓昭

南当仁校区老人クラブ功寿会連合会は、9組の単位クラブで構成されています。活動は、連合会で実施が多く、一泊二日の親睦旅行が年2回計画されており、楽しみの一つです。

6月は、老人クラブ指定旅館を基本に先方の格安バス利用で格安で、12月は、忘年旅行で豪華に旅行会社を利用しバスガイドも随行して賑やかに実施しています。バスの発車と同時に、各自が持参したアルコールとつまみが回り賑やかになります。病

特に部屋割りには、気心の合つ、合わないで変更も多く大変です。私も年齢を重ねて色々とお金の断捨離(有り余るお金も無いが)も考えて、幹事さんに感謝しこれからも参加していくつもりです。会員の皆様も幹事さんのご苦勞に感謝して、ご協力とご理解も願います。

警固

敬老会の集い

第3百寿会

■ 会長 大村 昌弘

私は一昨年9月知人のお誘いを受け当クラブに入会しました。更に昨年4月当クラブの会長の大役を拝命し、先輩方の御指導を受け今日に至っております。

「健康寿命を延ばしましょう」を題材に全員で健康維持のためのストレッチ体操等の指導を受けました。

一昨年迄開催されていた校区の敬老会が今年中止になり、当クラブの班長会の皆様のご希望により、9月17日に警固公民館にて、会員多数の出席を得て、開催することが出来ました。

昼食の後、ゲーム等の行事を行い、出席者の増々の健康を願ひ散会しました。

最後にりましたが、今後会員の増強、会の活性化、友愛活動の実行等、老人会の指標である、健康・友愛・奉仕を目標として、頑張っ

て参りたいと思います。講師の先生をお招きし、

認知症の改善



【認知症とは】

- ◎全てを忘れ、忘れたことを自覚していない。
- ◎時間の流れが止まってしまっているの、例えば食事したことを忘れ「食べていない」などという。

【認知症を回復するには】

- ① 1日 1,500ml 以上の水分補給 (水、お茶、牛乳、ジュースなど)。
- ② 1日 1,500kcal 以上の食事。
- ③ 運動 (ウォーキングなど毎日 30 分以上)。

く引き受けてくれました。代わりに有志8名が世話人として、会運営の相談にのってくれることになりました。早速、会則に則って年会費を集めるべく、各戸を訪問。「発足には賛同したが、加入は暫く様子を見た後で」という人も居て、結局は49名での船出でした。

当初からの住人なのに、お互い名前を知らない、と言われ(ヘー、そんなものか)と内心驚きました。それが7年経った今は、集会所での懇談会では、席に座るや否や、夫々、隣同士との会話に熱中し、しばらくは会の進行が出来ないほどです。同じ団地に住んでいて、そんなにワイワイ話があるのなら月一回の例会を待たずとも、もっとお互い会って話したらどうなの?と言いたくなるこの頃です。

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

相続税申告・事業承継のことなら
行時税理士事務所

☎092-522-5732

初回30分の無料税務相談を行っています。
気になる相続税対策についてお早めにご相談ください。

税理士 行時 智子
中央区薬院 4-1-10 共立薬院ビル 4F



冷房・暖房・空気調整装置・換気
給排水・衛生・消火設備・設計施工

株式会社 **野崎工業所**

代表取締役 野崎 寛

福岡市中央区平尾3丁目30-7
TEL:092-531-2838 FAX:524-7453

特定建設業・一級建築士事務所



株式会社 **九和九創**

中央区白金2丁目1番24号
TEL 092-522-9008
FAX 092-531-7501

第21回福岡県美しいまちづくり建築賞奨励賞受賞
日本建築学会第2回建築九州賞奨励作品



第2宅老所よりあい

設計監理/株式会社風土計画一級建築士事務所 代表 大坪克也
TEL 092-737-3633 <http://www.fuudo.com>

ご注意を！冬場の入浴

浴室って、冬は寒いんですよね…
体に負担のかからない入浴を心掛けましょう！

- 家族に入ることを見せ、途中で声を掛けてもらう。
- かけ湯、シャワーなどで体をお湯に慣らしてから入る。
- 42℃以上の熱いお湯での入浴は避ける。
- 入浴前後に水分をたっぷりとる。
- 冬場は居間との室温差があるので、脱衣所、浴室をあらかじめ温めてから入る。

日本温泉気候物理医学会が提唱する
安全な入浴のための方法より抜粋

「ニチコミ」のブログで
全国の老人クラブの
活動を紹介しています！
詳しくはホームページで！



ニチコミ

検索

<http://www.nichicom.com/>

新年明けましておめでとございます。
 今年は、平成の年号が
 終わり、新しい年号に成り
 ます。人生百年時代が来て
 いるようで、長寿社会にま
 すます成ります。活発的に
 行動出来る事に、日々楽し

春吉

挑戦し続ける人生

春吉校区老人クラブ連合会

会長 松井 正博

みながら過ごしましよ。しかし、全国の老人クラブの一番の悩みに、会員増強問題が有ります。私たちの老人クラブも、毎年会員増強しています。残念な事に、毎年数人の会員が脱会（死亡や入院）し、長年協

力していただいた顔が見られないのが残念です。でも、新会員の皆様が少しずつ色んな企画に参加していただき仲間に入っているだいています。特に、スポーツに入って来られる方が多く、グラウンド・ゴルフや「ダーツ」や「卓球バレー」等に、積極的に参加してくれています。当会も「仲間作り」をモットーに声かけをして、会員増強に努めて

います。また、年間通して3回のバスハイクを行い、相互の親睦や社会見学に楽しんでいます。当会での問題点は、高齢者の作品展等に出品が少なくなっていることです。日々の努力が実を結ぶ作品を、人前に出すのを拒む人がいますが、自分が今打ち込んでいる物を、他人に見てもらおうような気持ちで良いと思います。毎

回作品展を見て、一人ひとりが、この作品展のために1年間努力された事に感動しています。是非、皆様も時間の空いた時に、見学に行かれる事を勧めます。新しい年号にもなりますので、新たな気持ちで何かに打ち込むのも良いのではないのでしょうか。早い、遅いは関係なく、一歩足を踏み出す事が大切だと思います。ともに頑張りましょ。

皆様あけましておめでとございます。今年が
 良い年でありますように。
 昨年災害にみまわれた
 皆様方に心からお見舞い
 申し上げますと共に、一日
 も早い復興を願っていま
 す。

笹丘

笑顔と絆の 笹丘老人クラブ

笹丘老人クラブ連合会

会長 榊 留夫

笹丘校区老人会は7単
 位クラブで構成。毎月第
 1月曜日に会長会を開
 き、クラブ活動や催しに
 意見交換し、切磋琢磨に
 楽しい行事を行い、会員
 の増強を図っています。自
 治連合会との絆も強く、
 主催行事には校区老連と
 して、会長は率先して参
 加を呼びかけ、どんと焼
 き・新春の集い・夏祭り・
 運動会・総合訓練・餅つき
 大会と全ての行事には積
 極的参加。また毎月20日
 （各）単位クラブは当番
 制で子どもたちの登校時
 見守り等々行なう。三代行
 事の二環として、2月には
 神社参拝、酒蔵見学、道の
 駅での買い物と、皆さん
 の楽しみを組み込んだ、一

日お互いにコミュニケー
 ションをとりながらの日
 帰りバス旅行。6月には
 高齢者が避けて通れない
 医師との関わり在宅医療
 について、人生の終焉につ
 いて講話。多くの方に参加
 をいただきました。
 9月には、皆さんが楽
 しみの一つでもあるグラ
 ウンド・ゴルフ大会で、初
 めてクラブを握る方も本
 当に笑顔もあふれ、ホー
 ルインワンをされると皆
 さんの歓声がグラウンド
 いっぱいに響きわたり、
 ストレス解消。健康に適
 した運動であり、この楽
 しみが数多くの活動を通
 し、皆さんの口コミによ
 り、一人でも多くの方の入
 会につながれば幸いです。

ちょっと一息 Let's 脳トレ

【虫食い計算】

問題から消えた計算記号（+、-、×、÷）を推測して、
 計算式が成立するように空欄に計算記号を入れて答えを導く
 脳トレです。

$$\textcircled{1} 4 \bigcirc 3 = 12$$

$$\textcircled{2} 45 \bigcirc 5 = 9$$

$$\textcircled{3} 4 \bigcirc 5 = 20$$

$$\textcircled{4} 8 \bigcirc 2 = 10$$

$$\textcircled{5} 9 \bigcirc 3 \bigcirc 6 = 12$$

$$\textcircled{6} 8 \bigcirc 2 \bigcirc 4 = 1$$

$$\textcircled{7} 5 \bigcirc 6 \bigcirc 7 = 37$$

※正解は 10 ページ

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

MISUMI

建設資材

三角商事株式会社

中央区今川1丁目12-13
 TEL 092-711-0123
 FAX 092-711-0122

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
 TEL 092-791-1878
 FAX 092-791-1808

TOYO INDUSTRY CO., LTD.

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

株式会社 **若水商会**

Wakamizu

●快眠活魚・高級魚介類専門卸 ●養殖活魚専門卸
 ●業務用総合食品卸 ●受注加工食品の製造販売
 ●和食高級食材(珍味等)の販売

「快眠活魚」は、魚への負担やストレスを
 極力少なくすることで、極上の味わいを
 実現した魚です。

TEL 092-791-8100
 中央区那の津 2-9-10

KCD 土木・舗装一式総合建設業
 福岡県知事許可 第92133号

有限会社 光道建設

中央区那の津3丁目10番13号
 TEL 092-732-3990 FAX 092-732-3991

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

随 想

地域と私

草ヶ江
草ヶ江校区老人クラブ連合会
会長 小堀 康治

草ヶ江校区に移り住んで、もう40年近くになりました。家も古くなりりましたが、私も高齢者として地域の中で生きています。毎日が楽しいと思っています。今日も小学6年の女の子と会話をしました。「毎月どうしてるのですか？年金生活ですか？どれくらいの収入？」疑問を素直に聞いてきます。小学2年

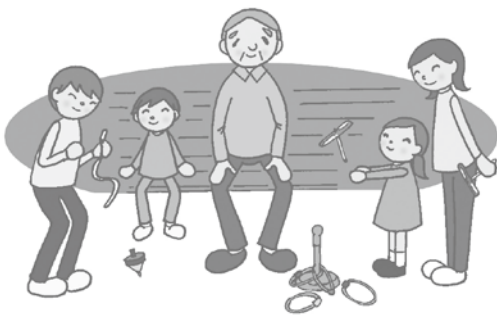
の妹と家に帰る途中だったのですが家まで送ってあげると「草寿会の人達にお手紙書いたよ」音楽発表会の2年生のクラス全員の招待状でした。私は「年金生活楽しいよ」「お手紙読んだよ」「発表会に行くよ」と答えて、若い頃、ソフトボールのコーチをして小学生と触れあっていた頃を思い出しました。高校生になっ

ても覚えていて声をかけてくれました。地域には子どもがいて、会話があって高齢者もいやしくれる、すばらしい事だと思います。

昨年から教育委員会の「算数ボランティア」に応募して、毎週放課後学校で宿題等を見ています。できる事からやってみようかなと、思う事が大変だけど大切なと考えます。

仕事をもうしないのなら、地域の中で、できる事を少しでもする。人の邪魔になる事はしない。反対意見はなるべくひかえる、良い事は応援する、私の高校同窓生が、ノーベル生理学賞を受賞しましたが、大隅基金の事で苦労しています。子どもの将来について、共感できる人応援しませんか。彼も真剣に、日本の基礎学問の部分で、子どもの将来を考えています。発信しないと夢は実現しないので書いてみました。草寿会では例年12月と正月に、小学1年生に「昔遊び」を教えに行きます。こま、お手玉等、20人位の高齢者と小学生との交流で楽しい時間があり給食も一緒に食べます。同

じ様に保育園児との交流もあります。高齢者同士の交流も大切ですが、地域の中では、個人の長所を生かして各世代を通じて、触れあえる様に願っています。



手作り

赤坂 福寿会
原口 浩子

私の家の庭には、一本の力ボスの木がありま

す。子供達が、まだ小さい頃、箱崎の放生会の植木市で、買って来たもの

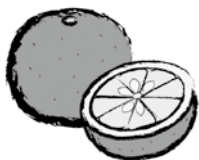
です。何故、力ボスの木と考えると、只、単に大根葉の一夜漬けに、ギョツとしぼって食べるのが好きだっただけの様な気がします。

我が家の庭の中では、一番日当たりのよい、特等席に植えたせいか、順調に育ち、今では、結構な大きさに育ちました。初めて、実をつけた時は、大きな喜びで、夫婦で何度も点検したもので

した。その力ボスも今では、毎年7、800個程もなり、使い切れず、ご近所さんに押し売りです。でも、毎年、待っていて下さる方も増え、嬉しい限りです。一年分のポン酢を、我が家の分と合わせて、娘や実家の分を作るので、大仕事ですが、出来上がったものを配り終えると、あゝ今年も無事終えたなあと、充実感と、自分が健康であ

ることに感謝です。

若い頃から、お料理は好きで、ケーキやパンは、よく焼いたものです。が、この年齢になると、味噌や、りんご、あまおう、ブルーベリージャム、様々な夏の果物のコンポート、栗の渋皮煮と次から次へと、楽しみはつきません。娘は、お母さんは、台所に立っている時が一番生き生きしているから、これからも頑張っ



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

明治32年創業
おかげさまで 120年



株式会社 柿原組

中央区薬院三丁目4番21号
TEL:092-531-0568
<http://www.kakiharagumi.jp/>

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
TEL 092(523)1513



株式会社 **西島建築設計事務所**

代表取締役社長 松川 基範

福岡市中央区笹丘1丁目17-29
TEL(092)722-2331 FAX(092)722-2336

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 國 寺

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

御 協 賛

有限会社 **庄崎石油瓦斯**

LPGガス・住設機器・リフォーム

福岡市中央区小笹1-18-23
TEL 092-531-0525
FAX 092-523-1666

随 想

新年のあいさつ

大名
大名公民館長
三原 照敏

明けましておめでとう
ございます。

昨年、新年号に「人生の道楽」と言う文章を掲載させていただきました。私自身趣味が多く年中遊んでばかりの生活でしたが、周りの説得で、4月より大名公民館長を務めさせていただく事になりました。

いたします。

早速、公民館が移転しました。大仕事です。昭和54年に建設され、1階2階は消防署、3階4階が公民館で、都会ならではの風情です。3階まではエレベーターで上がります。事務所と会議室、この家、和室、図書室、4階の講堂は階段になります。高齢者にはちょっとした階段でした。こ

の建物は39年の歴史があります。中には30年間の公民館を利用された方もおられ、30年間毎週登られたのでしよう、今ではこの波型手摺の階段は人生そのものに見えます。是非3、4年後に完成した公民館でもその方の姿をみかけたいと思います。

10月9日に同じ旧大名小学校敷地の中にあります講堂の場所に、仮設の公民館として移転いたしました。

福岡市は一つの小学校に一つの公民館が普通です。大名公民館には学校がありません。新設の公

民館も、ショップ、オフィス、マンション、ホテル、保育園等の中に完成します。本来公民館は地域コミュニティや生涯学習の場として存在していますが、大名公民館利用のサークルさんは、地域外からの利用者が大半です。都会ならではの現象だと思えます。それに地域では外国人も多く見られるようになりました。

人生百歳と言われているが病気になるまではいけません。今後子供からお年寄り、そして外国人とグローバルな公民館であり、日本文化を残

した運営をしなければと考えさせられます。これからも福岡市の人口は増え続け多くのマンションや事務所も増え、今よりも人の出入りが激しくなるのではないかと思います。いつでも対応できる体力と、仕組みを充実したいと思えます。

健康長寿のためのススメ

- ・ **食生活**
色々食べて、やせと栄養不足を防ごう！
- ・ **お口の健康**
口の健康を守り、かむ力を維持しよう！
- ・ **体力・身体活動**
筋力＋歩行力で、生活体力をキープ！
- ・ **社会参加**
外出・交流・活動で、人や街とつながろう！
- ・ **こころ(心理)**
百寿者の心に学ぼう！

【虫食い計算】解答 (8 ページ)

- ① × ② ÷ ③ × ④ +
⑤ -、+ ⑥ ÷、÷ ⑦ ×、+



心配な「老人クラブ」の行く末

舞鶴 第五松寿会
会長 高野 幹也

単位クラブ会長に就任した年(平成25年)、会員40名中80歳以上が43%と知って「高齢化が進み、このクラブはやがて消滅してしまうのではないかと危惧を抱き「皆で考えたい、活性化・会員増方策」と投稿した。

翌26年度から「全老連」の音頭取りで「会員増強5カ年計画」が始まり、今年度が最終年度。色々な取り組みにもかかわらず

ら増強どころか当初年一度よりむしろ減少している。今年度は会員数39名、80歳以上が46%と5年前に比し「増強」は出来ていないが、会員や関係者のご支援、ご協力のおかげで何とかほぼ同レベルでクラブを維持出来ているものの、何時まで続け

られるか全く自信もないし見通しも立たない。心配するばかりではどうしようもない。

縁

福浜 第二福寿会
久木崎 さと子



何時の日か、結婚を願ったことが本当になる日が来た。

子供が三男二女いて、二男、三男は早く結婚して、長女の結婚の事が気になるながら反面親の身勝手遅れたのではないかと思います。願いなが

ら本当は娘の事を、心より想っていたのではないかと、今娘の結婚が決まって反省することばかりです。

長女に生まれて、大分苦労をかけた。

膝の具合が私自身悪くて買物等してくれて、助かっていますので、有難い事ばかりですが、嫁いだらなど、マイナスのことばかり考えていました。しかし相手の方は立派な方と結婚します。

彼から電話があると嬉しそうな顔をする時、今は本当によかったと思います。末長く、添いとげます様に願っています。

文芸欄

短歌

十六夜^{イサヨイ}の 月をながめて 幾年^{イク}ぞ
吾は老いたり 枯尾花となり

病院へ 車の前に 赤とんぼ
亡き人思い 涙こぼるる

台風^{タイフーン}に 地震、猛暑は 次々と
最後悲しき 平成の夏

仲秋の 満月ながめ 幾年ぞ
平成の月 今日で終りぬ

平尾 敬人会 鷹取 信子

川柳

夏休み宿題までも金で買い
八十路過ぎジョギングしすぎ足いたむ
初詣で願い多くて神困る

初化粧八十路のしわにのめりこみ
日記帳今年こそはと又五日

初場所は人気相撲部屋一つへり
飼主も九官鳥も博多弁

八十年食べてあきない米のめし
高齢の臓器はもう役立たず

病院の待合室は社交場

南当仁 第六功寿会 石田 妙子



老人クラブ会員向け保険のご案内

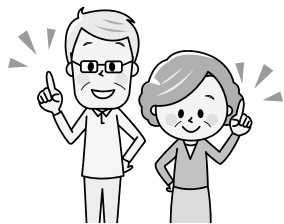
クラブ活動も、日常生活も
備えて安心の毎日を！

全国老人クラブ連合会では、会員の方向けに
3つの保険をご案内しております。

クラブ活動中のケガのみならず、日常生活で
のケガも補償の範囲になっております（傷害保
険 24 時間型。傷害保険活動型は、活動中のケ
ガのみの補償です）。

また、他人にケガをさせてしまった時などの
賠償責任保険もあります
（単位クラブ全会員加入が
条件）。

万々に備え、会員みんな
で、そしてクラブでぜひ加
入しましょう。



老人クラブ会員向けに 3つの保険で安心補償

① 傷害保険 24時間型

② 傷害保険 活動型

自分がケガをした時の保険です。〈病気および他人に与えたケガは対象外です〉

対 象：老人クラブ会員に限り。年齢制限はなく、いつでも加入できます。（1人1口加入）
ただし、加入手続きは所属老人クラブの保険担当者に取りまとめる団体傷害保険です。

補償範囲：「24時間型（掛金3タイプ）」と「活動型（掛金3タイプ）」

掛 金：〈① 24時間型〉お一人掛金年額 10,000円、5,000円、3,500円

〈② 活動型〉お一人掛金年額 2,000円、1,000円、500円

補償内容：死亡・後遺障害保険金（後遺障害保険金はクラブ活動中のみ）／入院保険金／
手術保険金／通院保険金

保険期間：掛金払込み日の翌月1日から1年間

③

賠償責任保険

他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険。〈自分のケガは対象になりません〉

① 対 象：老人クラブ（全員加入が条件となります） ② 保険期間：毎年10月から1年間
③ 掛 金：1人年額100円（最低引受保険料3,000円） ④ 補 償：支払限度額1億円



公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険保

TEL.03-3597-8770 FAX.03-3597-8767

〒100-8822 東京都千代田区麹町3丁目6-14 三久ビル1階102号

〈取扱代理店〉有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768

〈引受幹事保険会社〉東京海上日動火災保険株式会社

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。

「老人クラブ傷害保険」

■活動型：老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険、

■24時間型：総合生活保険（傷害補償）

「老人クラブ活動専用賠償責任保険（施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険）」

ご加入にあたっては、必ず「老人クラブ3つの保険ご案内パンフレット」「概要」

「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点がある場合には、代理店
までお問い合わせください。 18-T02023 平成30年6月作成

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
りがとうございました。
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

編集だより

明けましておめで
とございます。会員
の皆様におかれまし
ては、幸多き新春をお
迎えのこととお喜び
申し上げます。
今号では、中央区老
ク連の会員の皆さん
の晴れ舞台である演
芸大会をはじめ、各ク
ラブの活動報告を紹
介しております。どの
クラブも地域との連
携を大切にしながら、
幅広い活動を展開し
ており、より魅力的な
クラブを目指すため
に日々努力されてい
る様子がよく伝わり
ました。
今後とも会員同士で
支え合い、明るい高齢
社会を築いていきま
しょう。
（広報部）

中央区老ク連だより 第55号

平成31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

簀子

【1位 区長賞】銭太鼓愛好会「安来節」



中央区高齢者演芸大会

7月13日（金）、中央市民センター大ホールにて、中央区高齢者演芸大会を開催し、約270名が参加しました。

この演芸大会は、演芸を通じて、地域の高齢者相互の親睦を図り、老人クラブの活動をより知ってもらうことを目的として毎年行っています。

今回も三味線、コーラス、フラダンス、太極拳、日本舞踊など24

24組の演技に
会場うっとり

草ヶ江



【2位 中央区老ク連会長賞】
草ヶ江ガールズ
「あの丘越えて／お花ちゃん」



笹丘

【3位 中央区社協会長賞】
エンジョイフラ笹丘「一粒の種」

組の演目が披露されました。仲良く元気に歌うコーラス、40年以上続けている熟練の民謡、ユーモアいっぱいひよっとこ踊りなどバラエティー豊かな演

目は観客の目や耳を楽しませました。

今大会では、100歳を越える福浜校区の三宅アサ子さんも「幕末の女傑野村望東尼」の詩吟に参加され、その元気なお姿に多くの方が感嘆しました。

出演者の皆さん、次回もまた元気に参加してください。

舞鶴

【努力賞】アンシアノ舞鶴「糸」



春吉

【チームワーク賞】
春吉ベッピンジャンズ
「きよしのズンドコ節」

福浜

【熱演賞】
シニア詩吟教室
「幕末の女傑野村望東尼」



100歳パワー発揮
詩吟が元気の源

三宅アサ子さん

警固

【熱演賞】デンファーレ警固
「モアナ＆月の夜は」



高宮

【アイデア賞】
高宮ひよっこ会
「日向ひよっこ踊り」

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

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	●	★	●	★	●	●

●・・・皮膚科、★・・・形成外科

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

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 9:00~12:30
13:30~18:00
(但し木曜は午後休診)
土曜 9:00~16:00
休診 日曜・祭日

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

日本医療機能評価機構認定
特定医療法人財団博愛会
博愛会病院

特定健診(よかドック・後期高齢等)
胃がん・大腸がん・子宮がん検診など

〒810-0034 福岡市中央区笹丘1-28-25
検診の予約 **092-781-9496**
(月～金 9:30~17:00)

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

わたしたちは
「中央区老人クラブ連合会」を
応援しています!!

土地・家・マンション
売買・賃貸・管理

有限会社 **ハウジング大手門**

地域と共に30年... アクセスは当社HPから
<http://www.h-otemon.com>
☎092-751-7033
福岡市中央区大手門3丁目2-21

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

アート補聴器ショップ

お気軽にご相談ください! 試聴貸出 無料

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)
◎エレベーター有ります。
TEL092-731-3382
営業時間 AM 9:00 ~ PM 5:30 休業日 日曜・祝日