



中央区 老ク連だより

(中央区老人クラブ連合会)

広 報 第56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



来賓の皆様



白寿

受賞者の
長澤貞子さん

総会では、白寿の方や長
年老人クラブで活躍され
た方をたたえて感謝状や
お祝い状が贈られました。



総会の様子



佐藤会長あいさつ

新時代の幕開け 地域を支える クラブ目指して

平成31年度
中央区老人クラブ連合会総会

関連記事は2ページ

5月10日（金）、福岡市市民福祉プラザホールにて、平成31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を開催し、84名が出席しました。来賓として中央区長の吉村氏、中央区社会福祉協議会会長の木立氏などのご臨席をいただきました。

はじめに、佐藤会長より『令和』という新しい時代を迎えますが、これからは超高齢社会から老人クラブの支えがますます求められていきます。魅力ある楽しい活動や会員増強の推進を通して、地域社会に貢献していきましよう』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、3月末で退任された単位クラブ会長や白寿を迎えた方などへ感謝状とお祝い状が贈られました。

引き続き行われた議事では、春吉校区の松井氏を議長に選出し、平成30年度事業、決算報告および監査報告、平成31年度の事業計画案および予算案などが審議され、原案通り承認・可決されました。

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

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**

心臓の
ことなら

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**

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》

不動産の査定・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

足・靴・歩行の
トータルサポート **六根と**
ROKKONTO

- 視診・足湯・施術
- 健康教室(歩き方・セルフケア)
- BENESU健康靴
- 健康食品

皆さまの「足の悩み」に寄り添います。
http://www.rokkonto.jp

TEL. **092-707-3931** 西鉄平尾駅より徒歩5分
【六根と】平尾店 中央区平尾2丁目9-3-101

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**

平成31年度 表彰者一覧

5月10日(金)の中央区老人クラブ連合会の総会と、5月23日(木)の福岡市老人クラブ連合会通常総会にて、以下の方が表彰されました。



中央区老人クラブ連合会
感謝状・お祝い状

退任役員表彰		
松谷 紀久男	赤 坂	
榊 留夫	笹 丘	
佐々木 二郎	小 笹	
退任単位クラブ会長表彰		
森 幹枝	草ヶ江	
河原 チトセ	福 浜	
吉田 二三男	当 仁	
古賀 文彦	高 宮	
長柄 恵美子	高 宮	
白寿表彰		
板倉 貢	舞 鶴	
田中 幾松	春 吉	
長澤 貞子	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		
単位老人クラブ 会長	川村 次吉	舞 鶴
	松井 正博	春 吉
	森 カズ子	福 浜
	鶴田 勇夫	当 仁
	廣渡 信義	南当仁
	佐々木 博宣	南当仁
	荒津 繁樹	平 尾
優良老人クラブ被表彰候補者		
第八老壮会	前川 征子	春 吉
第四福寿会	森 カズ子	福 浜
『地域活動賞』受賞団体		
春吉校区老人クラブ連合会	松井 正博	春 吉
舞鶴老人クラブ連合会	高窪 恵美子	舞 鶴

(敬称略)



議長の松井氏



議事の様子

平成 31 年度 運営委員

役職名	氏 名	校区・地区等
会 長	佐藤 光	南当仁
副会長	木内 潤子	簀 子
	柴田 宏	警 固
会 計	小堀 康治	草ヶ江
監 事	金山 富佐重	平 尾
	井上 宏	当 仁
運 営 委 員	吉岡 剛	大 名
	高窪 恵美子	舞 鶴

役職名	氏 名	校区・地区等
運 営 委 員	松井 正博	春 吉
	岡部 武信	赤 坂
	森 カズ子	福 浜
	小谷 享子	高 宮
	白水 正人	笹 丘
	片岡 潤治	小 笹
女 性 部 長	船越 智恵子	当 仁
女性副部長	郡嶋 郁子	春 吉

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

内科・腎臓内科・人工透析・シャント外来・在宅透析

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

院 長 池田 潔
副 院 長 安田 透／梶本 宗孝

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

内科・消化器科

武 田 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

中央区梅光園1丁目2番6号
TEL:092-713-6082

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

※水曜日の午後の診療は予約のみ

往診可 入院諸
中央区春吉2丁目15-18 ☎731-2233

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

外科・内科・消化器内科・循環器内科・呼吸器内科

UEKI CLINIC **うえき医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土	(休診日)
9:00～13:30	●	●	●	●	●	●	日曜
15:00～19:00	●	●	●	●	●	●	祝祭日

※受付は診療時間の30分前になります。

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

内科・小児科・呼吸器科・胃腸科(胃・大腸カメラ)

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

元 元気堂薬局

どちらの病院の処方せんも
受付いたします。

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

平 野 医 院

平野 雅士 平野 敦士

胃カメラ・大腸カメラ・内科一般

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

小笹2丁目1-5 ☎531-1047

平成31年度 月別事業予定表

実施日			事業名	場所	対象
4	5	金	監査（午前中）	大名公民館	役員
	11	木	福岡市高齢者ゴルフ大会	セブンミリオン CC	関係者
	12	金	（市）総務部会① 高齢者農園運営委員会①	ブラザ 402	役員
	19	金	（市）理事会①	ブラザ 502	理事・監事
	22	月	理事・理事候補協議会	ブラザ 502	関係者
	24	水	4 月期運営委員会	赤坂公民館	運営委員
5	10	金	総会	ブラザホール	関係者
	22	水	5 月期運営委員会	赤坂公民館	運営委員
	23	木	（市）第 46 回通常総会 総務部会②、理事会②	福岡市民会館	関係者
	27	月	新任単位クラブ会長等 研修会（午前中）	ブラザ 402	関係者
	29	水	（市）広報部会①	ブラザ 402	部会員
	31	金	第 1 回広報部会	区役所	部会員
6	3	月	（市）教養文化部会①	ブラザ 402	部会員
	6	木	（市）総務部会③	ブラザ 402	部会員
	7	金	（市）健康部会①	ブラザ 402	部会員
	10	月	第 1 回教養文化部会 （午後、囲碁・将棋大会準備）	ブラザ 502、503	部会員
	11	火	囲碁・将棋大会	ブラザ 502、503	関係者
	12	水	（市）女性部会①	ブラザ 402	部会員
	14	金	（市）理事会③	ブラザ 502	理事・監事
	18	火	健康部会	区役所	部会員
	21	金	女性部会（午前中）	赤坂公民館	部会員
	25	火	6 月期運営委員会 活性化対策委員会	赤坂公民館	運営委員
7	26	水	（市）伝承社会奉仕部会①	ブラザ 402	部会員
	28	金	（市）体育部会①	ブラザ 402	部会員
	1	月	伝承社会奉仕部会	区役所	部会員
	3	水	体育部会	区役所	部会員
	4	木	九州ブロック老人クラブ リーダー研修会 （中央区発表）	北九州市	市理事・市監事
	5	金			
	11	木	高齢者演芸大会リハーサル	中央市民センター	関係者
	11	木	保健福祉大会運営委員会	ブラザ 402	関係者
	12	金	高齢者演芸大会	中央市民センター	関係者
	12	金	女性部活性化委員会	中央市民センター	校区女性部長
8	24	水	7 月期運営委員会	赤坂公民館	運営委員
	25	木	（市）第 46 回囲碁・将棋大会	ブラザ 601、602	関係者
	6	火	（市）総務部会④	ブラザ 402	部会員
	8	木	（市）理事会④	ブラザ 502	理事・監事
	21	水	8 月期運営委員会 活性化対策委員会	赤坂公民館	運営委員
9	4	水	第 57 回高齢者 保健福祉大会	市民会館	関係者
	12	木	リーダー研修会	ブラザホール	部会員
	18	水	（市）教養文化部会②	ブラザ 402	部会員
	20	金	社会奉仕の日	各地区・校区	会員
	20	金	（市）広報部会②	ブラザ 402	部会員
	24	火	広報部会	区役所	部会員
	25	水	9 月期運営委員会（9 時半）	あいれふ	部会員
	25	水	健康料理教室（11 時）	あいれふ	運営委員、 女性部長
	27	金	（市）女性部会②	ブラザ 402	部会員

実施日			事業名	場所	対象
10	2	水	グラウンド・ゴルフ大会 （予備日は 10 月 3 日）	平和台競技場	関係者
	3	木	（市）ゲートボール大会	山王公園	関係者
	10	木	女性リーダー研修会 （福祉バスでの研修）	未定	関係者
	15	火	（市）高齢者美術展	福岡市美術展	関係者
	20	日			
	23	水	10 月期運営委員会 活性化委員会	赤坂公民館	運営委員
11	30	水	（市）グラウンド・ゴルフ （予備日 31 日）	舞鶴公園	関係者
	6	水	高齢者健康スポーツ大会 （ウォーキング）	大濠公園	関係者
	8	金	ねんりんピック和歌山	和歌山県	関係者
	12	火			
	11	月	単位クラブ会長研修会	未定	役員、単ク会長
	12	火			
	14	木	（市）総務部会⑤	ブラザ 402	部会員
	20	水	11 月期運営委員会	赤坂公民館	運営委員
	21	木	（市）理事会⑤	ブラザ 502	関係者
	26	火	全国老人クラブ大会	埼玉県	関係者
12	27	水			
	29	金	（市）体育部会②	ブラザ 402	会員
	10	火	中央区高齢者ダーツ大会	中央体育館	関係者
	11	水	（市）女性部研修会	ブラザホール	関係者
	13	金	12 月期運営委員会 高齢者作品展実行委員会	赤坂公民館	運営委員
1	17	金	（市）健康部会	未定	部会員
	20	月	高齢者作品展	中央区役所 1 階	関係者
	24	金			
	23	木	（市）リーダー養成研修会	未定	関係者
	28	火	1 月期運営委員会 女性部活性化委員会	未定	運営委員、 校区女性部長
2	4	火	（市）第 8 回高齢者 ソフトダーツ大会	未定	関係者
	7	金	（市）伝承社会奉仕部会②	未定	部会員
	12	水	（市）総務部会⑥	未定	部会員
	19	水	2 月期運営委員会	赤坂公民館	運営委員
	20	木	（市）理事会⑥	未定	理事・監事
	21	金	友愛訪問説明会	未定	関係者
3	6	金	（市）総務部会⑦ 高齢者農園委員会	未定	部会員
	13	金	（市）理事会⑦	未定	理事・監事
	25	水	3 月期運営委員会 活性化対策委員会	赤坂公民館	運営委員

※「中央区老ク連だより」の発刊（令和元年 7 月および令和 2 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。

※生きがいと健康づくり、友愛訪問、老人いこいの家消耗品補充業務は随時

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

長浜 みなと内科クリニック

一般内科 肝臓内科 消化器内科

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

☎092-711-6900

福岡市中央区長浜3-11-3 鮮魚市場会館ビル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	●	手術	●	△	●	△

☎ 092-534-4800

西村胃腸内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～1:00	●	●	●	●	●	●	休
午後 3:00～7:00	●	●	休	●	●	休	休

休診日 日曜日・祝日

福岡市中央区平尾2丁目5-8
ラクレイス平尾ステーション3F
TEL 092-523-6150

皆様の処方せん受付致します。

だるま薬局

福岡市中央区荒戸3-4-3
TEL.092(761)5429
FAX.092(761)5536

月～金／9:00～19:00 土／9:00～17:00
日祝日／休み

TAKEI DENTAL CLINIC 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

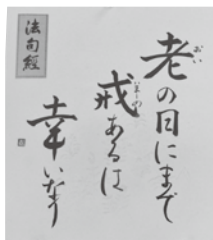


中央区高齢者作品展

今村 出(平尾)



荻原 直子(高宮)



今村 朱実(平尾)



技と情熱の結晶 31点の佳作ズラリ

1月21日(月)〜25日(金)、中央区役所1階ロビーにて中央区高齢者作品展を開催しました。

この作品展は、中央区在住の高齢者の方々が創作した洋画、書、写真、工芸などの作品の展示を通じて、高齢者の生きがいを促進するとともに、多くの市民に鑑賞してもらうことを目的としたものです。

作品数は合計で31点。今回は昨年より出品数が増えました。最高齢出品者は何と94歳の方で、年齢を重ねても衰えない創作への情熱に驚かされました。来場者の方々も「優雅な絵巻物のような作品ですね」「今にも動きそうな迫力ある写真が撮れましたね」など、たくさん作品を絶賛していました。



鉄釉壺 14
吉村 修一(当仁)

出品者の皆さん、どうかその創作エネルギーをいつまでも燃やし続け、来年もまた力作を出展してください。



《友愛訪問説明会》 生活支援は「声かけ」から



事例発表をする
森会長



の事例発表について、今回は福浜校区老連の森力ズ子会長に行っていたいただきました。

続いて今年度の補助金申請要領について、中央区福祉介護保険課の鶴田愛美氏にご説明いただきました。

2月18日(月)、ふくふくプラザにて友愛訪問説明会を行いました。まず、友愛訪問活動

びを生かして、今後さらに友愛訪問活動に積極的に取り組んでください。

《新任会長等研修会》 課題を学ぼう

5月27日(月)、ふくふくプラザにて新任会長等研修会を行い、今年度より就任した会長5名が参加しました。

研修会では、まず単位の老人クラブに対する補助金交付制度について、中央区保健福祉センター福

社・介護保険課高齢者福祉係の辻樹身子氏より講演がありました。

続いて中央区老ク連の宮本活動推進員より、老人クラブの活動や現状、課題などについて説明がありました。

新任会長の皆さん、今回の研修会で得た知識を今後のクラブ活動に生かしてください。皆さんの新しい力に期待しています。

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

グループホーム
ここのつの実
中央区笹丘1丁目34-21
TEL&FAX: 092-712-5877

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 当に小学校斜め前
ヒルズ大濠館 1F 有り

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 ○ ○ ○ ○ ○ 休診
14:00~18:00 ○ ○ ○ ○ ○ 休診
休診日/木曜、土曜午後、日曜、祭日
中央区荒戸 1-6-7 ☎(092) 732-8778

阿部医院
内科・小児科・訪問診療
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

歯科・小児歯科・矯正歯科
浄水通こども大人歯科クリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:30~13:00 ○ ○ ○ ○ ○ 9:00
14:30~18:30 ○ ○ ○ ○ ○ 13:00
☎092-521-1876 www.jyousui-dc.com

処方せん調剤
(有) 復陽薬局
中央区天神3丁目10番11号
TEL: 092-735-7681
FAX: 092-735-7682

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



11月8日(木)、9日(金)に単位クラブ会長研修会を行い、44名が参加しました。

《単位クラブ会長研修会》 鹿児島で平和への願い強く

今回は鹿児島県の照国神社、知覧特攻平和会館などを巡り、鹿児島県の歴史や文化を肌で感じた研修会となりました。特に知覧特攻平和会館では、特攻隊員の遺品や関係資料を目の当たりにし、戦死された多くの特攻隊員のご遺徳を静かに回顧しながら、このような悲劇を生み出した戦争を二度と起こしてはならないという思いが改めて強く沸き起こりました。

11月29日(木)、女性リーダー研修会を行い、81名が参加しました。

《女性リーダー研修会》



幕末の佐賀に思い馳せる

今回は佐賀県の幕末維新記念館や唐津うまかもん市場などを巡りました。特に幕末維新記念館では、幕末維新期の佐賀が国内最先端の科学技術を有し、鎖国から開国へと向かう明治維新の鍵を握っていたことや、鍋島直正、江藤新平などの偉人の業績を学ぶことができました。皆で充実した時間を過ごしました。

341 名が参加 秋の大濠公園を完歩！



仲良くウォーキング



はじめに準備運動

11月16日(金)、大濠公園にてウォーキング大会を開催し、一般の方も含めた341名が参加しました。

準備体操は博多弁で号令を行い、笑いながらもしっかりと体をほぐしました。当日は曇り空で、時折冷たい風が吹き、冷え込む中での開催となりましたが、参加者の皆さんは公園の美しい景色を眺めながら、約2キロのウォーキングコースやおしゃべりをそれぞれのペースで楽しんでいました。



中央区ウォーキング大会

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

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 水曜 AM9:00~PM0:30
内科・循環器科・土曜 AM9:00~PM2:30
心臓血管外科・休診 日曜・祝日
リハビリテーション科
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
中央区笹丘1-36-13
☎731-0337

● 昭和な雰囲気と毎日の旅 ●
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

家入歯科医院
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ 13:00まで
14:00~19:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
◇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

社会福祉法人 風
〒810-0012
福岡市中央区白金2-4-2
TEL/FAX 092-522-0525(事務局)
風のグループ アトリエのぞみ・カフェさくら
GHあおぞら・そよかぜのまち
南区第3障がい者基幹相談支援センター

あなたの健康応援します
つるや薬品
「つるや薬局」は「つるや薬品」として
移転・リニューアルしました。
中央区唐人町1丁目11-1
TEL:092-751-5821
FAX:092-751-5973

「福岡アラカン」は平成29年度中央区まちづくり支援事業で採択された事業であり、アラ還世代のための還活大学卒業生で立ち上げ運営しています。

本会は第一線をリタイアしたアラ還世代に對して、出かける場および集える場（アラ還カフェ）を提供することにより、来場者の知



「アラ還カフェ」で心身ともに元気に

天神会

■ 岩下 リヨ子

り合いづくりの援助をするとともに、心身の健康維持を目的とする活動を行っています。

回数を重ねるごとに顔見知りが増え、街中で誰と誰に会った、どこに行ったという会話が交わされます。

どの地区からの参加も自由にできるように1人でも多くの方が出かけただけのように、そしてまた、福岡アラカンがどこかのまちで小さな花を咲かせるようにと、一所懸命スタッフ実行委員会、参加者共々願っております。皆で参加、一人ひとりが集まって美しい花を咲かせたいと思います。

皆さんのご意見でますます楽しい集いにしていきたいと思っています。

校区・地区
単位クラブ

活動紹介



平尾

思いやり、あたたかなまちづくりを

敬人会

■ 相 正和

現在創立25周年、四半世紀を迎える。歴史だけは刻んできた老人クラブです。前会長より我々夫婦で引き継ぎ、いつの間にか、こんなに年月が経っていました。我々は町内会長も兼務して、町内会のバックアップのもと、継続してまいりました。ところが今は町内会の主力メンバーになっ

てまいりまして、いろいろな活動を一緒に企画し行動をしています。

年2回のバスハイク。これは隣の薬院GS会と一緒にやっていて、町内の輪を広げることができました。他に子ども会と合同で、薬院公園清掃・独自で町内清掃・新年会・総会（今年はタカラホテル）、敬老の日の祝いなど、長年気なが

知れた仲間たちと地域生活をエンジョイしています。町中で出会うといつの間にか井戸端会議。会員の皆がお互いを思いやりながら、安心で安全な優しいまちをつくっています。このまま健康で元気なこの会が、周りの仲間を増やしながら継続されていくことを願っています。

自分の存在がほんの少しでも仲間の手助けになり、そして仲間の心遣いを受けながら、あたたかい優しい敬人会が発展していければと重ねて思います。

赤坂

グラウンド・ゴルフと私

赤坂1丁目シニア倶楽部

■ 中嶋 睦子

グラウンド・ゴルフを友人に誘われて入会し約10年、8コース回りますが、距離が長いところと短いところがあり、歩数にすると、ずいぶん歩くので健康のためになると頑張っています。

我々同好会も約半数の方が80歳代と90歳代です。特に90歳代の2人

はとても元気で、昨年は1年間で22回のトマリ（ゴルフのホールインワン）を記録されたので、皆で表彰しました。他の人たちも今年は負けないように頑張ろうと、闘争心にもえています。

1年に2回平和台陸上競技場で高齢者グラウンド・ゴルフ大会と、

中央区グラウンド・ゴルフ大会があります。小学校の校庭と違い、芝生なのでとても難しいです。そして5月と6月に4回ほど、赤坂小学校の部活でグラウンド・ゴルフの指導し、コースを回ります。子どもたちも楽しいと参加しています。私も練習日が待ち遠しいくらい楽しくなったので、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

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

とみた内科クリニック

Tomita Internal medicine clinic

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

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

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診断や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう

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

あなたのその気を応援します!

幸せ漢方相談は

上人橋薬局

福岡市中央区今泉2-4-35
TEL:092-741-1443
FAX:092-741-1525

山の上 カナリア薬局

全国の処方せん受付しております

福岡市中央区小笹4-4-5
☎092-753-8550



- ★お薬手帳をもっていると…
- ・処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。
 - ・過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に役立ちます。
 - ・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

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	●	●	●	●	●	●

休診日/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

高宮

明日の生命は健康から
健康寿命ってなあに？

Y. O.

校区では平成18年9月
から保健所の事業とし
て、校区の衛生連合会と
共催で「転倒予防教室」
が実施されました。対象
者は60歳以上の校区住
民、目的は事故を未然に
防ぐための講座。

- ① 自分の健康チェック
(血圧、体力測定)
- ② なぜ転倒するのか
- ③ バランスの良い食事
- ④ 運動(ステップ台を

使った運動、ストレッチ、
ウォーキング等々)

以上のような内容で行
われ、参加者の笑顔がた
えない教室でした。日々
の生活の中で、勉強した
ことを自分でできること
を少しずつ実行して、転
んだりに骨折したりで
「寝たきり」にならない
身体を作る努力の大切さ
を学びました。私も自分
のできることで少しずつ

努力しています。

そこで、教室の終了後、
参加者の反省会でこの参
加者の出会いを大切に
し、情報をみんなであつな
いでいこうという声が出
て、19年度からシニア健
康教室「生き活き会」が
誕生し、現在も継続され
ています。内容はウォー
キング、健康体操、体力
測定、食事の大切さの話
等、毎月1回、1つのテー
マで実施されています。
対象者は60歳以上の住民
で自由参加です。

訪問を通していろいろの
行事の参加を呼びかけて
います。元気な方々は
複数の講座に参加され、
日々を楽しく過ごされて
います。

先日テレビのニュース
で、高齢者の「ひきこも
り」が増えていると報道
されていました。ひとご
とはありませんが、そ
のようなことが起きない
ように自分から校区で行
われているサロンや講座
に勇気を持って参加し、
居場所を作ることが大切
だと思います。そして健
やかな高齢期を送るため

くよくよせず、自分の健
康は自分で作り守ってい
くことを自覚して、心身
ともに健康な身体で1日
でも長く「寝たきり」に
ならないように心がけ、
お隣さん、お向かいさん
に声をかけ、仲間づくり
の輪を広げ、健康で明る
く楽しく、心にゆとりを
持って日々をおだやかに
過ごしたいと思っています。
そうすることが「健康寿
命」にもつながるのでは
ないかと思っています。

簀子

お茶飲みにおいで

第二愛友会

木内 潤子

「お茶飲みにおいで」
このひと言から始まっ
たお茶飲み会、仲間づく
りもこんなことから始
まりました。

学校が遠くなり(舞鶴)
子どもの姿も減り、夏休
みに時々来てくれる子
もいます。

簀子公民館の和室で
南方流のお茶は、子ども
たちもお茶菓子の魅力
にひかれ、多い時で20人
あまりの子どもが茶道
の練習に来ていました。

ところが3月にバス
ハイクがあり、ちよつ
とひとこと声かけした
ら、少しずつ高齢の方々
が集まり始めています。
昔、若い時に習っていた
とか忘れてしまったな



どと話しながら楽しん
でいます。

南方流は南坊宗啓が
利休の茶道の伝書、南方

録を著し福岡藩家老立
花実山が書き写したも
のを福岡に持ち帰り、藩
士をはじめこの書を聖
典として南方流を開き
ました。実山直筆の南方
録が、大正の末から茶と
禅の一味道場として知
られています。その円覚
寺(御供所)で教えを受
けた教授で公民館で指
導しています。

めまします。最初は皆さん神
妙な顔で習っています。
緊張もするけど、お茶を
飲んだらほっとして世
間話に花を咲かせ「おい
しかった!!」と言って帰
ります。
土曜日の午前、1か月
に1、2回集まっていま
す。

高齢者でも足が悪い
人でも椅子を用意して
います。まず襖の開け
方、お菓子の出し方、お
茶の飲み方などから始



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

50 GO-MARU
BEST SELECT BEST FOODS
余島産 無農薬野菜
余島産 伊都の豚
無添加加工品
全国美味野菜
全国配送も承ります!!!
中央区浄水通り3-40 HILLS浄水1F
TEL 092-753-9135
AM10:00~PM7:00
毎週月曜定休日

中央区老人クラブ連合会を
応援しています。
ご 協 賛

食事のヒント
高血圧予防
ポイント
減塩
1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす

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
運動をしたあと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。

いぬ、ねこ、うさぎ、ハムスター、小鳥
浄水通どうぶつ病院
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:30~12:00 ● ● ● ● ● ● ●
12:00~15:00 ● ● ● ● ● ● ●
15:00~19:00 ● ● ● ● ● ● ●
●お気軽にお問合せください。
TEL 092-531-1739
お知らせ・お得な情報などFacebookで公開中

**熱中症に
ご用心!**
熱中症の症状
● 痛みを伴う筋肉のけいれん(こむら返りなど)
● 全身のけいれん、ノドの乾き
● 尿量の減少、発汗多量
● 一過性のめまいや意識消失
● 意識障害、体温上昇
● 吐き気、嘔吐
● 全身の倦怠感、脱力感

症状が出てからの対処法
① 衣服をゆるめる。
② 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所に移動する。
③ 冷たい水で冷やしたタオル(冷たいペットボトル等)を
わきの下や足の付け根に置き、身体を冷やす。
④ 自分で飲めるようなら水分補給を。意識障害などがあり、
自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない。
⑤ とにかく異変を感じたら、早めに医療機関で受診する。
こまめに水分補給を!

随 想

老社会入会への道のり

春吉

第二老社会

安武 英子



私の主人は40年以上続けた商売を、76歳の時大腸がんのため廃業しました。趣味もない、親しい友人もなく、テレビと友達になり毎日を過ごしておりました。そのうち左手が震えて、手を握ることができないほどパンパンに腫れました。整形外科に行き、病名は分からなかったが何もしないのは良くなく、人と会話し、で

きる運動を、たとえば公民館に行くなどと助言を受け、病院ではリハビリを週3回受けていました。本人は毎朝1時間のウォーキングをしているのでそれで十分と思っていました。そのうち、体の調子がだんだんと悪くなり、自力では風呂にも入れず起き上がることも困難になり、家族は脑梗塞か痴呆を疑い、総合

病院の脳神経外科を受診し、いろんな検査をした結果、脑梗塞でもなければ痴呆でもなく考えられるのはパーキンソン病と言われ、薬を出すのでその薬が効けばその病気と言われ、本人も家族もびっくり。つてを頼って東比恵の専門病院にたどり着き、はつきりパーキンソン病で、2、3年前から発病していたはずだと言われ、この病気は良くなることはなく、治療しなければ進むと言われ、人との会話、軽い運動と言われました。週2回の

リハビリと薬で治療をしますと言われました。嫌がる主人に、自分も一緒に行くからと初めて公民館に行きました。最初に入会したのはグラウンド・ゴルフです。よれよれの主人を老壮会会長は受け入れてくれました。皆さんとの会話、ダーツ、ウォーキング、料理教室、バスハイク等続けるうち、仲間の人からは「最初は続けられるのかと思っ

たが元気になった」と言われるようになりました。現在は歩幅の狭さや少しの震え、ぎこちなさはあるものの、以前の主人とは思えないほど元気になっています。これも春吉老社会に参加させていただいたのおかげと感謝の気持ちでいっぱいです。多くの方々がこの活動の良さを知って参加されることを願っています。

微苦笑

当仁

第三仁寿会

江上 和子

大濠公園にはいろいろな鳥や水鳥が来て、楽しませてくれる。鴛鴦は大群でなく、つがいですぐ4組しか見かけない。雄には冠状の羽があつて、美しく、静かで、つがいの仲の良いたことがつとに知られている（鴛鴦の仲）。ところが、ある学者

がDNAを調べたところ、つがいの雄の子はなんと25%で、あと75%はつがい以外の鳥のものであったそうなんだ？！雄は知ってか知らずか、スイスイと泳いでいる。雄は、たとえば他の鳥のひなであつても争うことなく、仲良く子育てをするそうなんだ。そんなことを識



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

設備・建築・土木関連資材商社
営業品目 鋼管・バルブ・ビニールパイプ
管継手・建設設備機器

株式会社 後藤産業

中央区白金1丁目17番11号
TEL(092)522-5252 FAX(092)522-5251

建築構造設計
SINCE 1994.4 **十五設計** 株式会社
一級建築士事務所

代表取締役 木野 雅常

本社・福岡事務所 中央区平尾 2-19-7-2F
TEL.092-525-3755 FAX.092-525-1395
熊本事務所 熊本市中央区十禅寺 1-10-14
TEL.096-351-7715 FAX.096-326-3305

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)日本塗装工業会会員 リフリー工業会会員

株式会社 カネミ塗工店

代表取締役 武田 圭司

福岡市中央区伊崎3-16
TEL 092-751-3355
FAX 092-731-5465

石窯焼き天然酵母パンの店
シモン Simon

新発売！体に良い大麦全粒粉食パン！

添加物 一切 不使用

福岡市中央区港 2-15-5
TEL 092-741-6175

全国に鮮魚を発送いたします！！

(株)鮮魚 まるやす

営業時間：平日 朝5時半～16時半
日・祝 朝5時半～13時

中央区長浜2-3-35
TEL:092-712-8811
FAX:092-712-8869

インジャースポーツ
CAGER'S

福岡市中央区高砂2丁目15-28
TEL092-524-0185 FAX092-524-0738

あなたの街のでんきやさん
デンキのうらかわ

代表者 浦川 俊行

福岡市中央区小笹4丁目1-30
TEL.531-9250 FAX.526-0963

Panasonic パナソニックの店

小笹 4 丁目の桜

小笹

第六小笹平和会

片岡 潤治

私の住んでいる小笹 4 丁目には小笹北公園があり、そこには早咲き「大寒桜」の老木が 2 本あります。枝振りも見事で、普通の桜よりも 3 週間程度早く見頃を迎えるため、毎年満開の時期には

テレビ局が取材に来ています。テレビで放送されるたびに得意になっていたものです。

ただ樹齢は 60 年を越えているとみられ、このところ幹の空洞や枝の垂れ下がり様が目立っており

ました。この老木の行方を多くの住民が心配していたところ、本年 2 月頃、中央区役所維持管理課公園係の方より町内会長あてに「接ぎ木で残しませんか」との提案がなされました。さっそく町内の有志 10 名ほどが集まり、庭師さんの指導のもと見

よう見かねで接ぎ木を行い、小笹北公園の一角に植えました。それから 3 ヶ月が経過し、接ぎ木した枝は 30 センチほど伸びています。

小笹団地が誕生して 60 年。現在、団地は再開発の真っただ中で、住民の方の入れ替わりも進んでいます。この先 60 年ほどになるのか。今回接ぎ木した「大寒桜」が丈夫に育ってくれることを願う今日この頃です。



私の健康法（社交ダンス）

舞鶴

第一松寿会

会長 進藤 二郎

平成最後の 31 年 1 月、満 76 歳を迎えました。なんとか、健康寿命の 72・14 歳を上回ることができました。

「成人病の予防には適度の運動が大切」とはよく聞く言葉ですが、人それぞれ年齢や体力などで違ってくる。そこで、自分に合った運動を選ぶ

必要がある訳です。その点、有酸素運動の社交ダンスは、心肺機能を強化し、身体的精神的なストレスにも強くなると言われています。

社交ダンスを習いはじめると、まず姿勢のことに注意されますが、美しい姿勢を保つには、腹筋と背筋の力が必要です。

バランスを養い、脚を強化するダンスは老化を防ぐのに最も効果的であります。また、仲間と行い、人との交流が多いこともプラスになっており、はじめて 30 年が経過しました。

現在、血圧がやや高めではありますが、週 2 回のレッスンに励み、平均寿命の 80・98 歳を目指し続けたいと思っています。軽快なステップで成人病よ さようなら

語り部として 新時代の平和祈る

警固

第三百寿会

高宮 富士子



冬、大東亜戦争がはじまり、6 年生の夏、終戦を迎えた者にとって、戦争の悲惨さを目の当たりにしてきたのです。

我々人間にとって、本来にいつまでも戦争のない平和な時代が続きますようにという祈りをこめて、私に今できることは、戦争の語り部として皆様のお話できればと思っています。そのためにも、健康で長生きをし、私の年代にしかできない役割と思っています。これからも毎日毎日が実りある時間にしていきたいと思っています。

第三百寿会定例会より

帰宅しテレビのスイッチを入れると、ニュース速報で今日 4 月 1 日に「5 月 1 日より『令和』という年号に決定」という官房長官談話を聞き、どんな時代になるのだろう、というわくわく感と、令和の時代をあと何年生き続けることができるか、昭和 1 ケタ生まれの私にとっていろいろと考える機会となりました。

私は小学校 2 年生の



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

有限会社 藤澤工務店
FUJISAWA
福岡市中央区平和 5 丁目 2-21
TEL.092-531-6605
FAX.092-531-6652
■事務所／那珂川町大字小中 TEL.FAX.092-953-2259
不動産事業部 福岡県宅地建物取引業協会員 福岡県知事免許(4) 14369

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

小笹幼稚園
中央区小笹 5-16-35
☎ 092-531-3374

社会福祉法人 美澄会
野ばら保育園
中央区小笹 1 丁目 15-24
TEL 092-522-2424

随 想

私と健康について

福 浜

第三福寿会

郷原 清

私は昭和14年5月生まれなので、あと15回寝ると満80歳になります。昔であれば「長老」と呼ばれたのでは？と思っていますが、少子高齢化の「令和」の時代には、特に福浜福寿会には、人生の先輩方がたくさんおられます、私などは頭を低くして、小さくなって出席しております。お隣りさんや、近所の方、友人・知人と会ったとき、高齢者がほとんどで、あいさつのあとには、自然に病気やケガ・「誰々さんが救急車で運ばれた！」など、話は尽きませんが、その後「あなた（私のこと）元気やね！何を食べよう？」と誉めてくれます。

幼少期に1歳で父を肺炎でなくし、母とは生別、叔父をビルマ（現ミャンマー）で戦病死・祖母・祖父と、戦と貧乏と病気で失い、7歳で他人の飯を食べ、9歳で義母が肝臓・胆のうの大手術、義父が出奔し、私が早朝、豆腐売りをして看病。青バナを垂らして中学生ま

で寝小便に悩み、運動が苦手で性格も暗く、青白い顔をしていました。こんな嫌な世の中は、30歳まで生きれば十分だと思っていた私にとって、夢のような変わりようです。

中卒後、就職した薬業界で私が勉強して、見聞して、体験した結果、健康とは自分の体は自分が責任を持つことであると思う。具体的に言えば、現代人は想像以上に身体が冷えて、それに気づかない。気がついてあまり重要視していないことです。原因はストレスであり、体を温めれば、ほとんどの病気を治す力が自分の身体にあることに気づくでしょう。体を温めるには筋肉です。朝・手・足・身体をときほぐして軽く汗をかく運動。散歩でも良い。

次に食事ですが、味噌汁は欠かせないと思います。食べ物にも身体を温める物と冷やす物がありますが、特に野菜では大別すると、地中に採れる人参・ごぼう・蓮根等、

代表的な温める野菜です。反対に地上に成長する野菜・果物は身体を冷やす働きをします。生姜やニンニク・海藻類や乾燥させたものは身体を温めるものです。人間は生まれつき体温の高い人・体温の低い人・内臓の働きの強い人・弱い人など体質の違いがあるのですから、体温の高い人は冷やす食べ物・低い人は温める食べ物を主にすることは当然です。

下も5本指のをその上に厚地のを重ねてはきます。特に女性は下半身を徹底して温め、首・手首・足首が大切なポイントです。ある医師の説によると「体温が1度下がると免疫力は30%低下する。逆に1度上がると免疫力は5〜6倍上昇する」、別の医師は「体を温めると病気は必ず治る。クスリは一切使わない」と言われています。

80年間とこまかい数字は分かりませんが、結果的に同じ結論であり、良心的ですばらしいお医者様がいますと尊敬しています。

ちなみに私は22歳の時に転寝で風邪をひき、急性肝炎を併発して一度医院に行きましたが、その時も私の希望どおりの薬を出していただきましたが、その後縁がなく高齢者検診も行っておりません。私が自分の名医だと思っています。

老人クラブ入会 1 年を経て

南 当 仁

第十功寿会

倉 地 利 幸

平成最後の年に老人クラブ入会のお誘いを受け、南当仁校区老人クラブ第十功寿会へ入会、早1年が経ちました。昨年の4月入会と同時に、第十功寿会を担当するようになったことで、諸先輩の方々からレクチャーを受け、初めはいろいろ戸惑いながらの日々でした。受けた以上は、なんとか担当内の会員さん方に毎月運営委員会での業務連絡でまず報告すべきものを選定し、会員全員に細かく伝達することを自分の業務として心がけてきました。自分もそうですが、歳を重ねると何度聞いても忘れてしまうことも多いし、故にたとえばいろいろ

な行事参加内容については、参加者の方へ1週間前に必ず確認メモを配ります。この仕事は高齢者が高齢者をお世話する訳ですから、念には念を入れていることが必要と考えます。いずれにしても、いろいろな方との出会い、また数多くの人生経験をたくましく生き抜かれてきた人たちとの会話もまた1つの楽しみでもあります。今後ともご指導のほどよろしくお願い申し上げます。



【健康十訓】

一、少肉多菜

肉を控えて野菜を多く摂りましょう

二、少塩多酢

塩分を控えて酢を多く摂りましょう

三、少糖多果

砂糖を控えて果物を多く摂りましょう

四、少食多噛

満腹になるまで食べず
よく噛んで食べましょう

五、少衣多浴

厚着を控えて日光浴し
風呂に入りましょう

六、少車多歩

車ばかり乗らず自分の脚で歩きましょう

七、少寝多眠

よくよくせすたくさん眠りましょう

八、少憤多笑

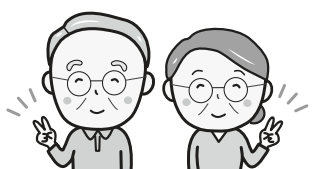
いらいら怒らず朗らかに笑いましょう

九、少言多行

文句ばかり言わずに
まずは実行しましょう

十、少欲多施

自身の欲望を控え周りの
人々に尽くしましょう



○ 俳句・短歌・川柳 作品募集 ○

最近、文芸作品（俳句、短歌、川柳）の応募が少なくなっており、この場を借りて次号「中央区老ク連だより第57号」に掲載する作品を募集します。下記の要領にて募集いたしますので、皆様ぜひご投稿ください！

- 俳句、短歌、川柳のみ
- クラブ名、氏名、年齢、連絡先を明記してください。
- 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、掲載見送り等する場合もあります。



締切：令和元年 10 月 25 日（金）

宛先はこちら

〒 810-8622

福岡市中央区大名 2-5-31 中央区役所
中央区老人クラブ連合会事務局

TEL：092-718-1140

皆様からのご投稿を
お待ちしております！

俳句

文芸欄

涼風と云ふ包まれてしまふもの
緑蔭に園児集める笛しきり

当仁 第三仁寿会 長澤 貞女

アクティブ人生ギャラリー

高齢で活躍した歴史上の人物をご紹介します

世界記録を残す

90代の国会議員

おざき ゆきお
尾崎 行雄



◆略歴

尾崎行雄（1858～1954）

は、明治から昭和時代にかけての政治家です。慶応義塾中退後に新聞記者となり、その後1882年立憲改進党創立に参画。明治23年（1890）第1回総選挙に当選し、昭和27年（1952）総選挙まで連続25回当選。その間に文相、東京市長、司法相などを歴任しました。大正元年（1912）の第一次護憲運動では犬養毅とともにその先頭に立ち、桂太郎首相を追及しました。昭和17年（1942）翼賛選挙に批判的な立場を取り、不敬罪として起訴されましたが、無罪となります。戦後は長老的な存在として活動し、衆議院名誉議員となりました。

員となりました。

◆90歳を超えても国会議員に

尾崎は、日本の議会政治の黎明期から戦後に至るまで衆議院議員を務めました。当選回数・議員勤続年数・最高齢議員記録と複数の日本記録を有していることから「憲政の神様」「議会政治の父」と呼ばれています。ちなみに、1890年から63年間で25回連続当選というのは世界記録でもあります。

95歳で亡くなった彼は、なんと94歳まで国会議員を務めました。尾崎の長寿の秘密について、遺体の解剖も担当した主治医の糸川欽也氏は4つの理由があると分析しています。

①一病長寿の信念に徹して摂生を怠らなかつた

生来、体が弱いことを自覚していた尾崎でしたが、糸川氏は英国式の規則正しい生活と合理的な食事、規則的な運動を欠かさなかつたと評価しています。

②医師の言葉を尊重し、素直によく守った

牛乳、卵黄がいいと言われれば

毎日、卵を3個、牛乳を2合ずつ欠かしませんでした。酒やたばこはよくないと戒められれば、禁酒や禁煙を断行したそうです。

③他の臓器は弱かったが、心臓のみは強かつた

日頃の合理的な栄養摂取が心臓を強くした、とのこと。

④強固な意志と毅然たる気概

尾崎は清廉潔白で知られ、ほとんどの議員生活を無所属で過ごしています。また、2つの戦争を挟んだ厳しい政治の世界でも、尾崎はたくましく生き抜きました。

今よりも平均寿命が短い中、ここまでのことを成し遂げるのは大変だったはず。尾崎行雄とは、いくつになっても「やればできるんだ」ということを証明してくれる人物ですね。

尾崎行雄の名言

◆人生の本舞台は常に将来にあり

◆人を殺すものは

労苦ではなく、
クヨクヨすることだ。

中央区老ク連だより 第56号

令和元年7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

第9回 中央区高齢者ダーツ大会



129名が夢中 狙い定めて 矢を放て!

大会結果

Aコート

優勝	上野 司	大名
準優勝	大畑 鉢郎	春吉
第3位	三船 正次	春吉

Bコート

優勝	梶原 健児	平尾
準優勝	坂口 博子	南当仁
第3位	片岡 潤治	小笹

ダーツの魅力

◆適度な運動

身体全体のバランス運動や体幹の強化になります。

◆認知症予防

得点は暗算で計算するため脳トレになり、認知症予防になります。

◆気軽に楽しめる

天候に左右されず、誰でも気軽に楽しめます。



12月10日(月)、中央体育館にて、第9回中央区高齢者ダーツ大会を開催し、129名が参加しました。

今大会ではカウント・アップとアンダー・ザ・ハットの2種目を行いました。どちらも違った面白さがあり、参加者の皆さんも夢中で矢を放ち、高得点を狙っていました。的に見事に刺さり、高得点が出る歓声に沸くなど、会場は大盛り上がりでした。

ダーツは手軽ですが奥が深く、集中力アップや脳の活性化も期待できるスポーツです。まだ試したことがない方も、ぜひ始めてみませんか。

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

猛暑到来の時季となりましたが、会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか。

「中央区老ク連だより」第56号をお届けいたします。今号では総会、ウオーキング大会、作品展などの事業のほか、各校区の活動や随想などを多数掲載いたしました。今回もたくさんのご投稿をいただきありがとうございます。

さて、早いもので新元号「令和」となりました。ふた月以上が経ちました。新しい時代に向かって、中央区老ク連もますます魅力ある活動の展開に精いっぱい努めてまいります。

今後ともよろしくお願い申し上げます。

(広報部一同)

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

医療法人ビジョナリー

さぎやま 泌尿器クリニック

予約優先制

日本泌尿器科学会 泌尿器科専門医 院長 鷺山 和幸

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

http://www.sagiyama.net
天神121ビル3F
TEL 0720-3077

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)
TEL 092-531-1002

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

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

CosmoLife Financial Planning Office

聞いてよかった! を安心に。

保険相談なら

有限会社 コスモライフ

0120-705-075

福岡市中央区平和3-16-7
TEL 092-406-6132 FAX 092-406-6134
http://cosmolf.co.jp/

園児募集中 詳しくはメールかお電話で

薬院セレステ保育園

社会福祉法人 高千穂福祉会
福岡市中央区薬院 4-3-5
セレステ 1F

092-707-2000
FAX 092-707-1999
http://celeste-hoikuen.jp
E-mail: info@yakuin-celeste.jp

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。

TEL 092-731-3382
営業時間 AM 9:00 ~ PM 5:30 休業日 日曜・祝日