



# 中央区 老ク連だより

(中央区老人クラブ連合会)

広報 第53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



中央区老人クラブ連合会  
会長 佐藤 光



## 仲間の輪を広げ 支える長寿社会

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、お元気に新年を迎えることと存じます。昨年は皆様のおかげをもちまして、つつがなく事業が進みましたことを、嬉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、昨年と比べて、単位クラブ数、会員数ともわずかに減少の状態でございますが、やはり新単位クラブの設立と新会員の確保は、緊急重要な課題となっております。

役員の皆様、会員の皆様方におかれましては、地域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所存でございます。私たちが、これからも、社会奉仕活動や清掃、また一人暮らしや寝たが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たいと考えております。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、元氣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いたします。



賀春

小笹校区 第八小笹平和会 和田 キミエ

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

医療法人 美創会  
**歯科・林 美穂医院**  
最新の設備・最良の医療を  
求めるあなたへ  
平日 10:00~19:00 (お昼休み 14:00~15:30) 休診 土・日・祝  
中央区大名2-1-35 トライエント山崎ビル6F  
完全予約制 ☎092-736-6020  
<http://www.m-hayashi.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》

社会福祉法人 ふたば会  
特別養護老人ホーム **おざさ**  
ケアハウス おざさ 小規模多機能居宅介護 いこいの郷おざさ  
小笹1丁目 14番27号 ☎526-2800

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

姿勢・腰・神経痛  
膝の症状等  
おまかせください  
薬院駅北口 徒歩3分! 駐車場有り!  
**中野整骨院** 薬院  
中央区薬院 1-6-33 修和ビル 1F  
☎092-791-5433

**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 ○ ○ ○ ○ ○ ○ 日曜日  
☎737-2121

春吉



【2位 中央区老ク連会長賞】  
春吉ベッピンシャンズ「黒田の殿様」

中央区  
高齢者演芸大会

100歳の方も大活躍！  
仲間と元気に生きがい披露

赤坂



【1位 区長賞】赤坂女声合唱団けやき  
「光の御子、宗像三女神」

7月13日(木)、中央  
市民センターにて、中  
央区高齢者演芸大会が  
開催されました。参加

者は計29団体313名  
で、最高齢の方は、なん  
と100歳、90歳以上  
の方も8名参加されまし  
た。

今回も謡曲、コーラス、  
フラダンス、日本舞踊な  
どバラエティに富んだ25  
組の演目が披露され、会  
場を沸かせました。  
日頃から仲間とともに  
楽しみながら練習を重ね  
ることは健康づくりにつ  
ながります。来年もより  
演技に磨きをかけ、元気  
な姿でたくさんの方を魅  
了して下さい。



当日100歳の誕生日  
を迎えた三宅アサ子さん



【3位 中央区社協会長賞】  
福浜詩吟岳風会「名槍日本号(黒田節入り)」

福浜



【熱演賞】  
簀子 簀子相撲甚句愛好会  
「お国自慢・当地興行」

舞鶴



【努力賞】舞鶴カラオケ会「忘れないで」



【チームワーク賞】  
草ヶ江ガールズ「のんこの節」

草ヶ江



【アイディア賞】  
草ヶ江三味線田鶴の会  
「ラ・クンパルシータ」



【熱演賞】デンファーレ警固  
「リロ&アロハオエ」

警固

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

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	火・木・土
9:30~13:00	15:00~18:00	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 グレーサイン赤坂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	土曜	日曜・祝祭日
午前9:00~午後6:00	午前9:00~午後1:30	午後0:30~午後2:00	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 恵臣会  
吉村内科

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

入院諾 CTスキャン新規導入  
中央区平尾3-7-16 ☎534-0088

FUNAKOSHI DENTAL OFFICE  
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

月火水金土	午前受付	午後受付
	8:15~12:00	8:15~17:00

【休診日】水曜 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

守永クリニック

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

入院諾  
中央区清川3丁目13-6 TEL (092) 522-4321

第47回福岡市高齢者美術展

大森富士子さん市長賞の快挙

10月26日(木)〜31日(火)にかけて、福岡アジア美術館にて第47回福岡市高齢者美術展が開催されました。今回は市内各区から108点の出品があり、中央区からも19点が出展されました。最終日には表彰式も行われ、中央区からは4名の方が表彰を受けました。中でも今年度は、春吉校区第八老壮会の大森富士子さんが最高賞である市長賞を受賞したほか、福浜校区第5福寿会の竹原滋さん(94)が金賞および最高年齢者賞を受賞する素晴らしい結果を残しました。

表彰式終了後には審査員の方によるギャラリートークも行われ、受賞者の皆さんは今後の創作活動のため熱心に耳を傾けていました。

表彰状を受ける大森富士子さん



市長賞

「良寛の詩5首」大森 富士子 (第八老壮会)

リーダー研修会



体操を毎日の習慣に

よかトレ体操で健康増進

9月29日(金)、ふくくプラザにてリーダー研修会が開催され、135名が参加しました。今回のテーマは「健康で長生きするためには、よかトレ体操の実践」。中央区保健福祉センター所長の衣笠有紀氏を講師にお招きしての講演、また保健師の石原麻砂美氏によるよかトレ体

操の紹介や実践等の指導がありました。参加者の皆さんは熱心に講演に耳を傾け、高齢化の状況や介護状況、高齢者の社会参加状況などについてを考え、またよかトレ体操の指導では実際に体操に挑戦し、自分自身そしてクラブの会員の健康について考えることができました。研修会となりました。

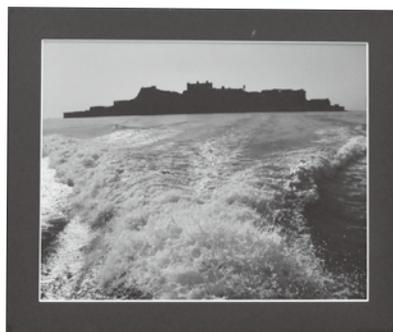
金賞

「茶道具」竹原 滋 (第5福寿会)



最高年齢者賞も受賞された竹原滋さん(94)

中央区から4名が受賞



銅賞 「黒船出現」 竹淵 弘 (仁寿会)



作者の小金丸都子さん

銅賞 「阿修羅像」 小金丸 都子 (白金第五老社会)

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

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

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

Table with columns for clinic hours and days of the week. Hours: 9:00-12:30 (AM), 14:00-18:00 (PM). Days: Mon-Fri (open), Sat (closed), Sun (closed).

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

内科・療養病床

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



お薬手帳はとっても便利です。

- ★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。

医療法人 岩崎整形外科クリニック

Table with columns for clinic hours and days of the week. Hours: 9:00-12:30, 14:00-18:00. Days: Mon-Fri (open), Sat (closed), Sun (closed).

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

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



【囲碁の部】

チャンピオン戦

優勝	相川 元	福 浜
準優勝	宮島 徳三郎	平 尾
第3位	高尾 章夫	平 尾

二段・初段戦

優勝	海老原 守	赤 坂
準優勝	岡田 昭一郎	平 尾
第3位	長岡 健市	赤 坂

級位の部

優勝	雑崎 つとむ	当 仁
準優勝	二宮 善四郎	警 固
第3位	安室 典忠	南当仁

【将棋の部】

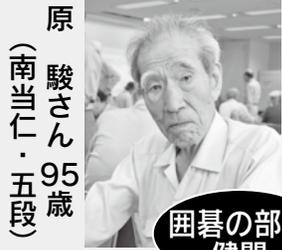
有段の部

優勝	馬越 愛喜	平 尾
準優勝	小久保 満治	舞 鶴
第3位	原田 博	笹 丘

級位の部

優勝	税所 篤正	赤 坂
準優勝	江上 勇夫	大 名
第3位	岩倉 仁之	春 吉

《最高齢者賞》



原 駿さん 95歳 (南当仁・五段)

囲碁の部で健闘

駆け引きが繰り広げられました。対局後は、相手の方と談笑しながら対局内容を振り返ることも楽しみの一つ。初心者の方もぜひお気軽にご参加ください。



静寂の中の熱い戦い

この大会は高齢者相互の交流を図り、仲間づくり、生きがいづくりを進めることを目的として毎年開催されています。今大会は95歳の最高齢者である原駿さん(南当仁・五段)を筆頭に、囲碁将棋の愛好家48名が参加しました。

6月15日(木)、ふくふくプラザにて中央区高齢者囲碁・将棋大会が 開催されました。

中央区高齢者囲碁・将棋大会 神算鬼謀、盤上の頭脳戦

マイペースでOK! 大濠公園を350名が完歩

中央区ウォーキング大会



歩けば体もポカポカに



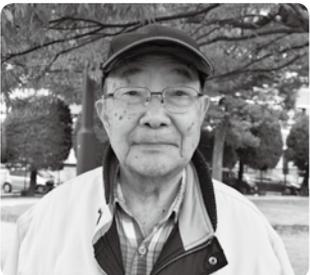
寒さに負けず一斉にスタート

10月30日(月)、大濠公園にて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。当日は、会員だけでなく一般の方の参加もあり、350名を超え

る方々が元気に公園内をウォーキングしました。前日までの台風の影響により、冷たい風が吹き、冷え込む中での開催となりましたが、準備体操をしっかり行った後は寒さにも負けず元氣よく一斉にスタート。豊かな秋の景観を眺めながら、また友人とおしゃべりをしながら、皆さん自分のペースで約2kmのコースを完歩しました。

ウォーキングは誰でも思い立った時にすぐに始められるところが魅力です。皆さんも毎日の健康づくり役に役立てましょう。

《最高齢者賞》



橋本 敏夫さん(91) 平尾校区

80代前半までは山登りをしていました。足の力が弱くなり、今は約40分の散歩をしています。長寿の秘訣は、面白いと思うことは何でも挑戦することです。俳句やハーモニカ、グラウンドゴルフなどを公民館等で行っています。気持ちは若い人には負けません!

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

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

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

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112F

往診も致します 親孝通り長浜公園前

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

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 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 全国老人クラブ大会報告 中央区から2名が受賞

中央区老人クラブ連合会 副会長 木内 潤子

このたび「のぼそう!! 健康寿命、担おう!! 地域づくりを」がメインテーマである第46回全国老人クラブ大会に出席しました。会場は京都市のロームシアター京都で、全国から1650名の会員が集まり盛大に開会されました。当日は福岡市からは7名

中央区から佐藤光会長と私の2名が参加し、今回は佐藤会長が全国老人クラブ連合会会長表彰を、私が厚生労働大臣表彰を受賞するという光栄な機会を得ることができました。

介護保険制度改正に伴う「新地域支援事業」では、平成29年度末までに全国の市町村において地域支援の仕組みづくりをすすめています。老人クラブでは支援を必要とする

高齢者への声かけ、安全確認の見守り、健康づくり、介護予防活動など、高齢者の社会参加による生活支援、介護予防など、地域支援、介護予防に取り組んできました。それを土台に、今後の活動の充実、拡大を図り、地域支援事業の担い手として期待に応えることは老人クラブ活動の活性化に弾みをつけることにつながります。今後仲間づくりの輪を広げる重

要な取り組みとなります。今大会では第3部会「演じる活動(舞台発表)」の部に入りました。演芸大会のことです。この部では審査員になり、初めての経験で戸惑いましたが無事大任を果たすことができました。

京都の街は雨で、東山三十六峰も見えず、観光する時間もなく、うしろ髪ひかれる思いで帰ってきました。



最高齢者は94歳!  
いつもお元気の重松一さん

#### 最高齢者賞

男性	重松 一 (94)	舞 鶴
	竹原 滋 (94)	福 浜
女性	高山 美保子 (90)	春 吉

#### 大会結果

カウント・アップ Aコート		
優勝	山下 和子	笹 丘
準優勝	姉川 雅代	平 尾
第3位	岩崎 祥一	笹 丘

カウント・アップ Bコート		
優勝	中村 綾子	春 吉
準優勝	坂口 博子	南当仁
第3位	松下キクノ	当 仁

7月31日(月)、中央体育館にて第8回中央区高齢者ダーツ大会が開催されました。参加した120名は、カウント・アップとアンダー・ザ・ハットの2種目で上位を競い合いました。狙いが命中するたびに、あちらこちらから歓声が響き渡り、会場は和

気あいあいとした雰囲気。選手の皆さんはダーツの爽快感と楽しさを堪能しました。今大会の最高齢者は94歳の男性が2名、90歳の女性が1名で、ダーツが年齢関係なく気軽に楽しめる、健康づくりにもぴったりのスポーツであることを証明してくれるようでした。回を重ねるごとに人気が高まるソフトダーツ。皆さんもぜひ、挑戦してみませんか?



おめでとうございます

#### 第8回中央区高齢者ダーツ大会開催

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**

**荒木眼科医院**  
中央区笹丘1-36-13  
**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**

**ロコモティブ シンドローム**  
 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い  
 手すりがないと階段の上り下りが困難  
 15分以上連続して歩き続けられない  
 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。「症候群(シンドローム)」とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。  
 片足立ちの状態状態で靴下を履くことが出来ない  
 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい  
 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難  
上記の症状に一つでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなどで予防しましょう。

校区・地区  
単位クラブ

# 活動紹介



## 高宮 校区

### ダーツ大会への挑戦

高宮校区老人クラブ連合会  
会長 小谷 享子

中央区ダーツ大会に参加することになり、とありあえずメンバー集めから始めました。

ところが、メンバーの方々は未経験者ばかりで、この先どうなることかと心配でした。

早速練習に入りまして、たがやはり「矢が届かない」「的に矢が当たらない！」と大騒動です。

しかしメンバーで1回、2回と練習を重ね、すぐく上達してきました。

皆がダーツの面白さに快感を覚えてはまっていき、心は大会へと燃えていきます。

さらにここで、計算を自分でしなくては行けないと言われ、それがまた大変!! 手で数えてもらう

ほか、隣の人に教えてもらったりして絆も芽生え、大会の日が楽しみになりました。

結果は大体予想していた通りでしたが、皆で力を合わせて参加できたことや、チームで戦う楽しさもあり「参加できてよかった」と皆満足そうでした。来年こそは「上位を目指そう」と皆で約束していました。

これから各幸せクラブの活動や、いろいろな運動に取り組み、健康で楽しい幸せクラブを目指していきたいと思います。



## 警固 校区

### 笑顔に包まれて

第一百寿会  
柴田 正子

週1回、警固公民館で「ふれあいサロン」が開催されています。約20年

明けておめでとうございませう。家族揃って新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

昨年九州北部豪雨に見舞われ甚大な被害を受けました。心よりご冥福とお見舞い申し上げます。

さて、私たちの校区は7単位クラブで構成されています。

活動としては、友愛訪問をはじめ、月1回子どもたちの登校時の見守り、研修を兼ねての日帰り旅行、グラウンド・ゴルフ大会、大濠ウォーキング大会、また各単位クラブでは会長を中心に、夏祭り、運動会、防災訓練などに積極的に参加し楽しんで

前に設立された高齢者の集いです。

今年「さげもん」に挑戦中。8月で4本仕上げました。皆さん慣れた手つきで完成させていき、スタッフは準備に追われる始末…。

お茶会、梅見、桜見、誕生会、門松作りも年中行事としてのお楽しみ。

世代間交流の一環として、小学校1、2年生と

い会話も弾みます。毎月第1月曜は会長会でお互いの活動の意見交換を行い取り入れています。

白梅会では福岡城三の丸見学、花の時期には舞鶴園、植物園、紅葉の時期は友泉亭公園と近場で楽しみ、1度は日帰り旅行、年3回の懇親会など楽しい会を進めています。また口コミで会員の増員を図っています。

お願い事項、守秘義務、個人情報保護法の緩和をお願いいたします。

の折り紙。小学校で開催される七夕まつりに参加して童心に帰ります。昔あそびでは名人芸を子どもたちに披露する方もいて、疲れるけど楽しい1日です。

会員の最年長は96歳で、毎週満面の笑顔に会いすると、こちらも幸せな気持ちになります。

「黒一点」の男性も頑張っで参加されています。

「公民館まで歩いて来て」「おしゃべりして」「そして」「手を動かして」「これらが元気の源になっているのではないのでしょうか。

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

HATAKEYAMA CLINIC

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

### 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

### 九州活魚センター 株式会社

本社：福岡市中央区那の津3丁目11-9  
TEL 092-751-1513

熊本営業所：熊本市西区上代3丁目1-11  
TEL 096-351-8211

### KCD 株式会社 光道建設

土木・舗装一式総合建設業  
福岡県知事許可 第92133号

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

### 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

# 春吉 校区



スマイルで観客を魅了

## 『春吉ベッピンシヤンズ』 の名に魅せられて

私たちの春吉校区では、スポーツ、教養、趣味など、数多くの「サークル活動」がありますが、仕事をしながら自分に合った活動として、私が唯一選んだのが創作ダンスです。「春吉ベッピンシヤンズ」というネーミングに心を惹かれ、参加することにしました。

第八老社会  
会長 前川 征子

健康体操から進化したこの活動は、今では校区内でも有名な活動として定着しています。敬老会のお祝いや、地域行事などに率先して出演し、元気を発信しています。時々間違っても「スマイル・スマイル」で切り抜けます。

「春吉ベッピンシヤンズ」は今年で10年目を迎えます。年齢を重ねるとに体のあちこちからサインが出ますが、リハビリと思い、無理をせず自分の体調と相談しながら「七転び八起き」の精神で健康長寿を目指しています。

平成29年7月13日に中央市民センターで開催された「中央区高齢者演芸大会」では、創作ダンスの演目『黒田の殿様』を披露し、見事に中央区老人クラブ連合会会長賞をいただきます。年齢を重ねるとに体のあちこちからサインが出ますが、リハビリと思い、無理をせず自分の体調と相談しながら「七転び八起き」の精神で健康長寿を目指しています。

# 春吉 校区

## 春吉老壮会の ダーツ活動について

第二老社会

会長 安武 英子

ダーツは毎週金曜日午後1時30分から2時30分の2時間行っています。会員は25名ほどです。2つの的でそれぞれリーダーが点数をつけてくれますが、頭の体操のため自分で計算するようになっていきます。しかし高得点になると暗算は大変です。最初のゲームは「カウント・アップ」で1回に3本のダーツの合計を8回やり合計を競います。終わると得点の発表。

皆喜んで打ちがっかりしたり、次は頑張ろうと思えます。そしてコーヒータムで休憩です。2回目はアンダー・ザ・ハット」で1回目の成績で投げる順位が決まり、運・不運が多少つきまします。前の人より1点でも勝たなくてはならず、関係のない人は応援次の人は低い点数を願うものです。皆それぞれ応援・冗談・軽口を言い、和気あいあいと楽しくやっています。

# 随 想

## サロンの宝

草ヶ江 第四草寿会  
会長 櫻井 敬子

草ヶ江公民館の講堂をお借りして、第2、3週目の月曜日、午前10時より乳幼児・午後1時より高齢者の方々に来ていただくしているサロンを始めて17年目になりました。(代表は2代目)

草寿会の方々の参加も多く(最高齢者は93歳)・生け花(筆のオアシスに花を生ける)・歌や体操やゲーム・敬老会・七夕・クリスマス会など！催しには多くの参加があり、サロンはとても楽しい！と評判です。

開設当時の方々は皆とてもお元気で器用な方も多く、今もサロンの宝になっている「布絵本や布で作った多種多様なおもちゃ」などを手作りで作って下さいました。それを午前中の乳幼児たちが大切に、楽しそうに使って遊んでいます。この「サロンの宝」は公民館以外にもできた高齢者サロンでも活用され、喜ばれています。残念ながら、開設当時に作品作りに関わられた数名の方々は亡くなられましたが「サロンの宝」として大切にに使わせていただいております。

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

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

大事な財産を大切な方に... お気軽にご相談ください。

## 不動産の有効活用は当社へ

株式会社 KITA SHOJI

□本店  
福岡市中央区警固 1-1-24  
KEG0124テラス3B  
TEL 092-781-4316

□薬院六つ角店  
福岡市中央区警固 1-1-1 清賀ビル1F  
TEL 092-762-3411

北商事

株式会社 吉川工務店

代表取締役社長 吉川 啓二

福岡市中央区大手門 3-8-22  
TEL:092-751-4161

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  
TEL092-737-3633 <http://www.fuudo.com>

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!!

私たちの日常は危険と隣り合わせ。安心とゆとりを持って生きていくためには、保険は必需品です。あなたの「どうすればいいの?」を「こうしたらいいですよ」とアドバイスさせていただきます。

「安心とゆとり」をお届けする総合保険代理店  
株式会社オリエント保険サービス  
〒810-0034 福岡市中央区笹丘1-18-1  
電話(フリーダイヤル) 0120-345-487

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

## 九州海運株式会社

【福岡県知事許可】建設業許可(特-25)第80098号(土)(七)(しゅ)(水)  
産業廃棄物収集運搬業許可 許可番号 04000156559

- 土木・建設・とび・土工・管・舗装工事・水道施設工事
- ビル管理・施設維持管理 ○しゅんせつ・清掃
- 下水道管路施設維持管理 ○各種洗浄・清掃
- 産業廃棄物の収集運搬

中央区那の津5丁目1-9  
TEL092-771-1675 FAX092-771-3610

# 随想

## 終の住処博多

当仁 第6仁寿会  
関谷 敏男

退職をして、さてどこに住もうかと思案した結果、交通の便が良く買い物もしやすく、病院も近くにあって、おいしい食べ物も豊富で、娘がいる博多にしようと思案しました。実家は自分で車の運転ができなくなると交通・買い物・通院などの難民になることもあり、終の住処として博多を選びました。

仕事の関係で富山県新湊市、千葉県船橋市、青森県八戸市と住まいを移ってきました。それぞれのところで辛いこともあり、ますが、楽しい事もあり、要は住めば都でした。

富山県新湊市は雪深いところで、豪雪となると屋根の雪下ろしをしなければならぬほどです。雪下ろしはふすま、障子が動きにくくなるのが目安です。雪の重みで梁

青森県八戸市は八甲田山の東で、冬、雪は数センチしか降りませんが寒いので、零下5度は日常のことです。マンシヨンのドアの鍵穴や車の鍵穴が凍りつき大変です。前は海、後ろは十和田湖周辺の連山、八甲田山と風光明媚なところが多くあります。

博多に移って5年です。ラーメン、鶏の水炊き、もつ鍋、焼き鳥、イカ刺しなどを楽しんでいきます。博多は縄文時代以来の長い歴史の中で大陸との窓口となっており、多くの遺跡が残されています。歴史好きで楽しんでいます。今後は地元の人たちとのコミュニケーションを深め、博多になじんでいきたいと考えています。

## のんびり釣りをしながら 福岡の歴史に思いをはせる

赤坂 赤坂1丁目シニア倶楽部  
会長 岡部 武信

豊かな自然と歴史的な遺跡に囲まれた中央区赤坂(旧柳原)で育って72年。子どもの頃から父親がいろいろな所に釣りに

連れていってくれました。その影響で、社会人になってからも釣りにのめりこみ、暇を見つけては釣り三昧。揚げ句の果てには船舶免許1級を取得し、一時は船乗りになりたいたったこともありました。年齢とともに最近では環境が改善された博多湾でのんびりと釣りを楽しんでいきます。

初秋の午後、箱崎ふ頭から海に向かって180度の風景を望みながら、東に目をやると、香椎コンテナヤードのクレーン群、立花山の山並み、正面に海の中道、西戸崎の家並み、西に志賀島に重なるように玄界島、能古島、さらに糸島半島、加也山に夕陽が傾くのが望めます。さらに陸に向かつて福岡タワー、福岡ドーム、西公園、石油備蓄タンクへと大きく発展した福岡の様子を見ることが

ぼんやりと景色を見ながら、いにしへの時代に思いをはせ、私の町内に出現した鴻臚館遺跡に、平安時代に大陸から外交使節団が糸島の可也山、玄界島、志賀島、能古島を横に見て、西公園の荒津浜から上陸し鴻臚館に向かう姿が目に見えます。

福岡ドームそばの元寇防塁遺跡、江戸時代に農作業中に志賀島で発見された金印、作家の壇一雄が晩年を過ごした能古島、若い頃外国のような気がしてよく行った西戸崎米軍キャンプ、すぐそばの炭坑と走馬灯のように目に浮かびます。

魚が釣れなくても、毎回この風景を見ながら、平和な時代に生まれ育った幸せと、美しい歴史のある我が故郷、福岡の繁栄を祈りながら、今日もまたのんびりと釣り糸を垂らしています。

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

〈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

**緒方税理士事務所**

税理士 緒方 芳伸

相続・贈与・事業継承など

中央区赤坂1丁目10番23号  
グレースイン赤坂6F  
☎ 092-731-8484

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

TEL 092-791-3467

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**

TEL 092-531-7770

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

品質本位

**(有)井手精肉店**

電話代表 781-7058 番  
F A X 781-7059 番

福岡市中央区警固 1-4-28 上人橋通り

業務用高級鮮魚・活魚活海老

よし

**鮮魚のいと嘉**

中央区春吉1丁目3-6(柳橋連合市場内)

TEL:092-731-3402  
FAX:092-771-7233

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

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

## 留学生との 交流会に参加して

舞鶴 第一松寿会  
浅生 慶子

私は現在83歳です。

平成28年の暮れ、半世紀の長い間住んでいた北九州市から、中央区舞鶴に引越してきました。友人・知人が少なく、山積み

のダンボールを見ながら、疲労と孤独を感じ、高齢になつての転居を後悔していました。

2カ月ほど経ったある日、第一松寿会会長

ら舞鶴松寿会への入会の誘いを受けました。55年間の勤務では自宅と職場の往復で、地域活動には全く無関心でした。

入会し、理事の役割をいただき、改めて多くの皆さんが活発に地域活動をされていることを知りました。私も自分にできることは、可能な限り務め、果たしたいと思いました。

果たしたいと思いました。



留学生と楽しく交流

舞鶴第一松寿会では「おしゃべりサロン」と称して地域にある「九州英数学館」の留学生と毎週木曜日に約1時間程度、交流を深めています。テーマは決めていませんが、留学生たちが興味のあることに答え(例

えば博多の祭りなど)、できるだけ日本語で話すことにしています。留学生は、日本語は難しい、なかなか上手に話せないと言いつつも、現代の若者らしくスマートフォンを利用したり、筆談などでコミュニケーションをとったりするなど一生懸命です。

先日そのうちの2人の留学生が、校内の弁論大会でそれぞれ「笑顔の力」「挨拶の礼儀」と題して発表することになりました。そのためのリハールも行いました。興味深かったのは、日本人はいさつものとき頭を下げるが、中国人は握手をするという内容でした。私たち日本人が、当たり前と思っていることが、中国人には、不思議に思えることを知りました。

後日、大会で優秀賞をいただきました。

相互が異なる文化を知り、理解することの意

味は大きいと思います。留学生はとても真面目で、目的を持って努力しています。孫のような留学生たちに「がんばれ」と声援を送りたいと思います。

# 人生の道楽

大名 天神会 三原 照敏



一昨年前、老人クラブ会長から「パソコンの調子がおかしい。文書を代わりに作成してくれ」と頼まれたのがきっかけで、気が付いたら老人クラブの書記になつていました。昨年より議事録などの作成や、老人クラブのバスハイイクの手配企画などを行っています。

私の道楽の一つは船舶の操縦です。生まれ育ったのが福岡競艇場のすぐそばだったこともあり、競艇がない日は中に入り、魚釣りをしていました。

当時、横には鉄橋があり、魚市場からおそろく魚でも運んでいたのか、定期的に機関車が走っていました。通るたびににはしによけ、釣りを続けたものです。壁もなく競艇の開催日にはどこからでも観ることができました。そのせいか今でも船に乗るのが好きです。現在は糸島市志摩町岐志漁港に船を係留しています。

当然船といえば釣り。釣れば料理がしたくなり、イチヨウの木のまま板、包丁も欲しくなり、魚をさばきます。そのたびに女房殿を邪魔しています。定年して8年。定年してすぐに始めた陶芸でできた器に料理を盛るつもりでしたが、始めたのは高取焼。今は15代味楽先生のところで作陶するので、何分、高取焼は黒田藩のお茶道具を作るのが専門でした。その関係で、お点前の稽古に毎週行つています。最近では書道が料理のレシピや陶芸の箱書きに必要になり、今年から始めました。

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

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

賃貸・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

納骨堂新規加入募集

浄土真宗本願寺派

**鶴城山光専寺**

〒810-0014 中央区平尾3-22-15  
TEL092-531-2476

鶴城山光専寺 検索

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

## 挑 戦

### 福 浜

第 5 福寿会  
竹原 滋

今年 は 徳川 幕府 が 終 わ り 150 年。私 も 95 歳 に な り ま す。青 春 時 代 を 戦 前 戦 後 で 過 ご し た 私 に は、今 の 生 活 は 金 持 ち の 隠 居 の よう に 思 わ れ ま す。

題 名 が キ ツ イ よう に 思 う 人 も 多 い と 思 い ま す が、お よ そ 戦 後 生 活 の 人 が 忘 れ け っ て い る 言 葉 「成 せ ば 成 る、成 さ ね ば な ら ぬ 何 事 も、成 ら ぬ は 人 の な さ ぬ な り け り。但 し、し て は な ら ぬ こ と は な ら ぬ」と い う 格 言 を 一 言 で 表 し た つ も り で す。私 は 軍 隊 で 予 備 士 官 学 で 6 月 余 り の 訓 練 を 受 け ま し た。

172<sup>号</sup>、48<sup>号</sup> の 細 長 い 体 で、相 撲・銃 剣 術・剣 道・戦 術・礼 法 な ど 心 身 と も に、昼 夜 の 別 な く、休 み も な く、食 糧 も 少 な い の に 訓 練 を し ま し た。死 に た い 思 い を し た こ と も 何 度 も あ り ま し た が 家 族 の こ と を 思 う と そ れ も な ら ず。卒 業 し た ら 見 習 士 官 と し て、少 し は 楽 が で き る か と 思 っ た ら、上 官 ば か り で 最 下 位 の 階 級 で し た。学 校 よ り は 楽 に な り ま し た。

し か し 終 戦 と な り、長 崎 に 戻 っ て か ら の 3 年 は、原 爆 の た め も あ り、空 気 以 外 何 も な く、仕

事 も な く、ま た 金 も な い 困 窮 生 活 を 家 族 18 人 で 何 と か 生 ぎ の び ま し た。

そ れ か ら が ま た 挑 戦 の 連 続 で し た。長 男 と し て の 責 任 が あ り、就 職 し た 会 社 は 半 年 位 で 次 々 倒 産 す る の で、い ろ い ろ な 仕 事 を し ま し た。夜 は 内 職 仕 事 が な い と き は 山 に 行 き、燃 料 や 山 菜・野 草 な ど の 食 糧 採 取。何 で も し ま し た。こ れ が 30 歳 ぐ ら い ま で 続 き ま し た。

や っ と 安 定 し た 仕 事 に つ い た の は 大 手 の 子 会 社 で し た。こ こ で も 慣 れ な い 仕 事 が 多 く て 苦 労 し ま し た が、今 ま で の 挑 戦 が 役 立 ち ま し た。

定 年 前 に 自 治 会 役 員、老 人 ク ラ ブ 会 長 と し て、80 歳 で 福 岡 に 移 住。そ れ か ら は 主 と し て 自 分 の 趣 味 を 広 げ る こ と に 挑 戦

し、今 は 家 事 は も ち ろ ん、パ ソ コ ン 以 外 は 成 せ ば な る 自 信 が あ り ま す。

老 人 ク ラ ブ に は 移 住 し て す ぐ に、調 べ て 入 り ま し た。い ろ い ろ な 趣 味 が あ り ま す が、今 は 柑 橘 類 の 茶 碗 に 挑 戦 し、昨 年 は や や 満 足 な も の が や っ と 1 個 で き ま し た。今 年 が 楽 し み で す。

皆 様 も た ば こ は や め、酒 を 少 な く し て い ろ い ろ な こ と に 挑 戦 し て み ま せ ん か。楽 し い で す よ。



製作した茶碗

## コグニサイズで 健康長寿

南 当 仁 第 四 功 寿 会  
神 垣 アイ子



「コグニサイズ」の話を少ししましょう。

コグニクシヨン（認知）とエクササイズ（運動）を合わせた言葉です。国立長寿医療研究センターで開発された脳への刺激が期待される運動方法です。

運動方法は色々ですが、1つだけを行うのではなく、複数のトレーニングを組み合わせてやることにより、効果を上げるのです。

（例）

① 歩きながら引き算を続ける（105-7=98-7=91-7=...）

② 声を出し、1人しりとりを楽しむ

運動には瞬発的に力をかけて行う「無酸素運動（※）」と、軽く中程度の運動強度で持続的に行う「有酸素運動」があります。有酸素運動は体への負担も少なくウォーキングやマラソンのほか、ひざや

腰への負担が少ない水中運動などがおすすめです。運動方法は様々ですが、コグニサイズは脳と身体の両方を使うことを意識しましょう。

南 当 仁 校 区 功 寿 会 で は 色 々 な 催 し が あ り ま す。そ の 一 つ ひ と つ が 健 康 長 寿 に つ な が っ て い る と 感 じ ま す。笑 顔 が 増 す こ と を 願 っ て 活 動 し た い も の で す。

※無酸素運動：腕立て、ダッシュ、強めの筋力トレーニングなど

## 水分不足になっていませんか 脱水症にご注意！！

水分には酸素や栄養を血管や内臓、脳などに届ける働きがあり、不足すれば身体の機能が弱まります。乾燥のひどい冬こそ、脱水症にご注意ください！

### 脱水症チェック

- 唇・口の中が乾燥している
- 手の甲などの皮膚をつまむとしばらくその形を保つ
- 爪を押すと押したところがしばらく白いままになる
- 頭痛やめまいがする
- 頭がぼうつとする、慢性的に眠い
- 手足の末端が冷たい



### 普段からできる予防法

#### ● 必要な分量を知っておく

高齢者が1日に必要とする水分は体重50kgの人の場合、約2Lです。ここから食べ物から得られる水分=1Lを引いた1L程度を摂取する必要があります。

#### ● 水分補給の方法を複数用意する

とはいえ1Lを水だけで補給するのは難しいもの。そこで果物やゼリー、ノンカフェインのお茶などから補給すると、飽きずに水分を補給できます。

# 随想

## 健康寿命と ボランティア活動

小笹 第五小笹平和会  
永富 新一

私は生涯学習に関わる仕事に長年携わってききました。が、仕事を通して学んだ「生涯現役」を目指して、何か身につけられるものはないかと模索していたところ、偶然にも城南区社会福祉協議会主催で、シニア対象の「南京玉すだれ教室」開催の情報を入手しました。60の手習いは、とくに10年以上も過ぎていましたが、思い立ったが吉日です。

早速受講して思ったこと

「南京玉すだれ」の用具は、持ち運びに便利で場所をとらず、また、国籍や老若男女関係なく演者と観客が一体となつて楽しめる優れたものだということ。また、お祝いの席でも福を呼ぶと重宝され、非常に多方面で活動できるという大きなメリットがあることに感動を覚えました。

その後、過去の受講生OBで結成されている「福岡城南すだれ会」の存在を知り、即座に入会しました。

当初2年ほどは、講師を招いての南京玉すだれ・皿回し・マジックなどの大道芸の講義と実習で研鑽を重ねてい

ましたが、現在は毎月1回、自主学習と情報交換、訪問先の打ち合わせなどの定例会を実施しています。

現在、会員数は15名(うち男性3名)で平均年齢は70歳代で

す。皆さん生きがいを持っているので、健康で明るく、実年齢より若く見えます。

活動内容は、城南市民センターを会場とした前述の毎月1回の定例会と、デイサービスセンターや介護施設などでの月平均3〜4回の訪問活動です。

訪問活動では南京玉すだれを主に、全員とパートに分かれて、皿回し・マジック・桃太郎体操・踊り(炭坑節の振り付け)などを行います。時間と演目を調整しながら、観客と一緒に楽しめる参加型学習も行っています。

人は誰しも健康でいきいきと希望に満ち、生きがいのある、充実した「ピンピンコロリ」の人生を送りたいと願っていると思います。

「人生は1度しかないけれど、人生設計は何度でもやり直せる」と聞いたことがあり、ます。1日24時間は誰にでも平等に与えられた時間です。目標・目的の有無によって、人それぞれ時間の使い方・生き方が大きく違ってくるのではないのでしょうか。

私自身もこの稿を与えていただいたことを機に、新たな目標・目的を設定し、健康寿命を延ばす一助にしたいと思えます。



南京玉すだれで盛り上がる会場

### 文芸欄

#### 短歌

よろこびも悲しみも有り人生は  
祝卒寿にて皆が集まる

警固校区 今泉倶楽部

鶴岡 艶子

#### 川柳

既読スルーLINEはこじれる線のこと  
この想いスタンプするほど野暮じやない  
インスタとはインスタントの略なのか  
アラートが告げる地球の計報かな  
叶うならPCもスマホも捨てて高いびき

春吉校区 第七老壮会

柿木 昌信

血圧を上げるニュースが今日もまた  
節約を迫る年金通知の書

平尾校区 ひまわりの会

中村 雅子

#### 編集だより

明けましておめでとうございませう。「中央区老ク連だより第53号」をお届けいたします。

今号では、7月に開催された中央区高齢者演芸大会の様子を2ページにご紹介しております。出演者の生きがいをたくさん感じることができたことも熱い大会となったほ

か、開催当日に100歳のお誕生日を迎えられた方もいらっしゃいました。年齢を重ねても生きがいをもって毎日を送ることはとても喜ばしく素晴らしいことです。

今年も皆様にとつていきいきと笑顔に満ち溢れた年となりますよう、お祈り申し上げます。(広報部)

#### 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

# 中央区老ク連だより 第53号

平成30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



男性も大活躍



見事な包丁さばき



人参がもみじに変身



9月22日(金)、福岡市健康づくりサポーターセンターにて、健康料理教室が行われました。調理に入る前に今回のテーマである「高齢者の食事」適塩でバランスよく食べましょうに沿って、普段の食事における注意点や、適切な塩分摂取量について管理栄養士の小澤早苗氏より講義を受けました。そしていよいよ調理開始。参加者の中には普段料理をしない人も多く、「ごぼうは薄く切ることで繊維を断ち切る」「寒天は沸騰させないと固まらない」など、

## 塩分カット&おいしさアップ 素材の味生かし健康に



- ・ごぼうと牛肉の混ぜご飯
- ・鯖の吹き寄せ蒸し
- ・かぼちゃのごま酢和え
- ・トマトスープ
- ・フルーツ入りミルクゼリー

細かい点まで注意を払いながら秋を感じさせる5品に挑戦しました。最後はみんなで試食を行い、素材の味を生かした料理に舌鼓を打ちつつ、適切な塩分量を覚えました。



### 思い出アルバム

会員の皆さんから寄せられた作品をご紹介します



小笹校区 第八小笹平和会  
和田 キミエ



小笹校区老人クラブ連合会  
会長 佐々木 一二郎



小笹校区 第六小笹平和会  
青柳 肇

### 生活習慣病を予防するポイント

- ① バランス良く食べましょう
- ② 野菜を毎日たっぷり食べましょう (1日350g)
- ③ 塩分を控えめにしましょう

1日の塩分摂取量

男性 8g 未満 女性 7g 未満

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

**植木外科クリニック**  
外科・胃腸科・消化器科・呼吸器科・肛門科

診療時間  
月・火・木・金 (9:00~12:30 14:00~18:00)  
水・土 (9:00~12:30) 休診日/日・祝日

※月・木・金の午後は手術日のため診療時間はお問合せ下さい  
手術・内視鏡(胃・大腸内視鏡検査)CT・入院設備あり  
中央区白金2-11-9 CR福岡ビル  
TEL.092-534-5200

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  
検査の予約 **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

高級鮮魚・活魚  
**有限会社 古賀鮮魚**

仮店舗で営業中  
中央区春吉 1-5-1 柳橋連合市場  
TEL(092)712-1822  
FAX(092)761-2455

**弓・柴尾法律事務所**  
YUMI&SHIBAO LAW OFFICE

遺言、相続、離婚、交通事故は  
初回相談無料です。  
まずはお気軽にお電話ください。

弁護士 弓 幸子(福岡県弁護士会所属)  
弁護士 柴尾知成(福岡県弁護士会所属)  
中央区赤坂1-7-23 赤坂弁護士ビル305号室  
お電話: 092-724-8340

浄土真宗本願寺派  
**円龍寺**

中央区平尾4-1-1  
☎531-4641

**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