



# 中央区 老ク連だより

(中央区老人クラブ連合会)

## 広報 第54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



佐藤会長あいさつ



5月11日(金)、福岡市市民福祉プラザにて、中央区老人クラブ連合会の総会を開催し、会員総数91名のうち80名

## 広げよう会員の輪

平成30年度総会

が出席しました。  
国歌斉唱、黙とうに続き、表彰式が行われ、老人クラブの発展、育成に従事され、3

祝状を受ける白寿の高瀬アイさん(舞鶴)



総会時には白寿の方や長年老人クラブに貢献された方々へ感謝状や祝状が贈られました

関連記事は 2 ページ

月末で退任された単位クラブ会長や、白寿を迎えた方へ、感謝状や祝状が贈呈されました。  
また当日は、池見区長をはじめ、多数の来賓にご臨席いただき、ご祝辞を賜りました。  
続いて議事では、議長に赤坂校区の松谷紀久男氏が選出され、平成29年度の事業、決算報告および監査報告、平成30年度の事業計画および予算案などが審議され、上程議案は出席者の拍手で承認、可決されました。  
今年度は、100万人会員増強運動の最終年度となります。中央区老ク連では、引き続き、会員の皆さんと協力しながら新規会員加入促進に尽力してまいります。

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

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!!  
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

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》

今後の生活設計・住まい・相続のご相談  
当社は「資産全般」・「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ください 弘和 FP 検索

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!!

**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 ○ ○ ○ ○ ○ ○  
☎737-2121



## 平成 30 年度 表彰者一覧

5月11日(金)の中央区老人クラブ連合会の総会と、5月23日(水)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・祝い状

| 退任単位クラブ会長表彰 |       |     |
|-------------|-------|-----|
| 篠原 重子       |       | 警 固 |
| 西山キヌ子       |       | 福 浜 |
| 久野 信男       |       | 福 浜 |
| 村田 繁行       |       | 福 浜 |
| 工藤 和子       |       | 南当仁 |
| 馬場 明子       |       | 小 笹 |
| 単位クラブ功労者表彰  |       |     |
| 退任校区女性部長    | 佐藤 幸子 | 警 固 |
| 白寿表彰        | 高瀬 アイ | 舞 鶴 |

### 福岡市老人クラブ連合会 会長表彰

| 老人クラブ育成功労者表彰 |       |     |
|--------------|-------|-----|
| 単位クラブ会長      | 熊本 祐助 | 大 名 |
|              | 進藤 二郎 | 舞 鶴 |
|              | 高野 幹也 | 舞 鶴 |
|              | 明石 國治 | 警 固 |
|              | 菊地 武司 | 当 仁 |
|              | 黒瀬 和子 | 南当仁 |
|              | 杉本 令子 | 小 笹 |
| 校区・地区女性部長    | 篠原 啓子 | 小 笹 |
|              | 下田 郁枝 | 福 浜 |
|              | 黒瀬 和子 | 南当仁 |
|              | 杉本 令子 | 小 笹 |
| 優良老人クラブ表彰    |       |     |
| 第六福寿会        | 石松 秋義 | 福 浜 |
| 第三仁寿会        | 鶴田 勇夫 | 当 仁 |
| 第四功寿会        | 林 啓一  | 南当仁 |

(敬称略)

## 平成 30 年度 役員・運営委員

| 役職名     | 氏 名     | 校区・地区等 | 役職名     | 氏 名    | 校区・地区等 |
|---------|---------|--------|---------|--------|--------|
| 会 長     | 佐藤 光    | 南当仁    | 運 営 委 員 | 松井 正博  | 春 吉    |
| 副会長     | 木内 潤子   | 簗 子    |         | 松谷 紀久男 | 赤 坂    |
|         | 柴田 宏    | 警 固    |         | 小堀 康治  | 草ヶ江    |
| 会 計     | 佐々木 一二郎 | 小 笹    |         | 森 カズ子  | 福 浜    |
| 監 事     | 井上 宏    | 当 仁    |         | 小谷 享子  | 高 宮    |
|         | 金山 富佐重  | 平 尾    | 女 性 部 長 | 榊 留夫   | 笹 丘    |
| 運 営 委 員 | 吉岡 剛    | 大 名    |         | 船越 智恵子 | 当 仁    |
|         | 高窪 恵美子  | 舞 鶴    |         | 女性副部長  | 郡嶋 郁子  |
|         |         |        |         |        | 春 吉    |



総会では活発な質疑応答も

## 基 本 理 念

### 中央区老ク連では次の方針のもと活動に取り組みます

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

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



## 私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 心信会  
**池田バスキュラーアクセス・透析・内科**

Access: 透析用バスキュラーアクセスの先進治療(過剰血流抑制術、瘤除去術など)を、日曜・月曜で実施、ガイドラインに即した管理を外来で行っています。

Nephrology: 腎臓病の診断から治療を栄養指導を含めて管理していきます。

Dialysis: on-lineHDFから在宅透析といった透析効率を重視した維持透析の取り組みや、各種検査機器の導入(BCM、SPP、心機能検査など)による全身管理を行っています。

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

福岡市中央区白金1丁目20-3紙与薬院ビル1F・2F 薬院駅より徒歩1分  
TEL.092-526-4810 <http://fukuoka-vaccess.jp>

内科・消化器科

**武田 医 院**

|             |   |   |   |   |   |   |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 診察時間        | 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       |

往診可 入院諸  
中央区春日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

**うえき 医 院**

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

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

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。

**元 元 氣 堂 薬 局**

唐人町のかかりつけ調剤薬局  
在宅お薬お届け可能です。

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

**ウエルケア訪問(看護)ステーション**

あなたの「うれしい」が、私たちの喜びです。

電話:092-739-3600  
中央区薬院2丁目6-1

平成30年度 月別事業予定表

| 実施日 |     |     | 事業名                                | 場所                     | 対象                    |
|-----|-----|-----|------------------------------------|------------------------|-----------------------|
| 4   | 5   | 木   | 監査（午前中）                            | 大名公民館                  | 役員                    |
|     | 12  | 木   | （市）総務部会①、<br>高齢者農園運営委員会            | ブラザ 402                | 役員                    |
|     | 19  | 木   | （市）理事会①                            | ブラザ 502                | 理事・監事                 |
|     | 25  | 水   | 4 月期運営委員会                          | 中央区役所                  | 運営委員                  |
| 5   | 11  | 金   | 総会                                 | ブラザホール                 | 関係者                   |
|     | 15  | 火   | （市）全老連女性代表者会議                      | 東京都                    | 市女性部長                 |
|     | 23  | 水   | （市）第 45 回通常総会、<br>総務部会②、理事会②       | 福岡市民会館                 | 関係者                   |
|     | 25  | 金   | 5 月期運営委員会                          | 中央区役所                  | 運営委員                  |
|     | 28  | 月   | 新任単位クラブ会長等研修<br>会（午前中）             | ブラザ 401                | 関係者                   |
|     | 29  | 火   | （市）広報部会①                           | ブラザ 402                | 部会員                   |
| 6   | 31  | 木   | 第 1 回広報部会                          | 中央区役所                  | 部会員                   |
|     | 1   | 金   | （市）教養文化部会①                         | ブラザ 402                | 部会員                   |
|     | 6   | 水   | （市）総務部会③                           | ブラザ 402                | 部会員                   |
|     | 8   | 金   | （市）健康部会①                           | ブラザ 402                | 部会員                   |
|     | 11  | 月   | 第 1 回教養文化部会<br>（囲碁・将棋大会準備）         | ブラザ 502、503            | 部会員                   |
|     | 12  | 火   | 囲碁・将棋大会                            | ブラザ 502、503            | 関係者                   |
|     | 13  | 水   | （市）女性部会①                           | ブラザ 402                | 部会員                   |
|     | 15  | 金   | （市）理事会③                            | ブラザ 502                | 理事・監事                 |
|     | 18  | 月   | 健康部会                               | 中央区役所                  | 部会員                   |
|     | 20  | 水   | 女性部会（午前中）                          | ブラザ 402                | 部会員                   |
| 7   | 26  | 火   | （市）伝承社会奉仕部会①                       | ブラザ 402                | 部会員                   |
|     | 27  | 水   | 6 月期運営委員会、活性化<br>対策委員会             | 中央区役所                  | 運営委員                  |
|     | 28  | 木   | （市）体育部会①                           | ブラザ 402                | 部会員                   |
|     | 2   | 月   | 伝承社会奉仕部会                           | 中央区役所                  | 部会員                   |
|     | 4   | 水   | 体育部会                               | 中央区役所                  | 部会員                   |
|     | 5・6 | 木・金 | 九州ブロック老人クラブ<br>リーダー研修会             | 鹿児島県                   | 市理事<br>市監事            |
|     | 12  | 木   | 高齢者演芸大会リハ                          | 中央市民センター               | 関係者                   |
|     |     |     | 高齢者演芸大会                            | 中央市民センター               | 関係者                   |
| 8   | 13  | 金   | 女性部活性化委員会<br>（市）福岡市保健福祉大会<br>運営委員会 | 中央市民センター<br>ブラザ 402    | 校区女性部長<br>関係者         |
|     | 25  | 水   | 7 月期運営委員会                          | 中央区役所                  | 運営委員                  |
|     | 26  | 木   | （市）第 46 回囲碁・将棋大会                   | ブラザ 601、602            | 関係者                   |
|     | 2   | 木   | （市）総務部会④                           | ブラザ 402                | 部会員                   |
|     | 9   | 木   | （市）理事会④                            | ブラザ 201                | 理事・監事                 |
| 9   | 22  | 水   | 8 月期運営委員会、<br>活性化対策委員会             | 中央区役所                  | 運営委員                  |
|     | 3   | 月   | 第 56 回高齢者保健福祉大<br>会（予備日 4 日）       | 福岡市民会館                 | 関係者                   |
|     | 14  | 金   | （市）教養文化部会②                         | ブラザ 402                | 部会員                   |
|     | 20  | 木   | 社会奉仕の日<br>（市）広報部会②                 | 各地区・校区<br>ブラザ 402      | 会員<br>部会員             |
|     | 21  | 金   | 広報部会                               | 中央区役所                  | 部会員                   |
|     | 25  | 火   | リーダー研修会                            | ブラザホール                 | 部会員                   |
|     | 26  | 水   | 9 月期運営委員会（9 時半）<br>健康料理教室（11 時）    | 保健所第 2 研修室<br>保健所料理実習室 | 部会員<br>運営委員<br>校区女性部長 |
|     | 27  | 木   | （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             | 火   | グラウンド・ゴルフ大会<br>（予備日は 10 月 3 日） | 平和台競技場      | 関係者            |
|     | 4             | 木   | 市ゲートボール大会                      | 山王公園        | 関係者            |
|     | 10<br>～<br>16 | 水～火 | （市）高齢者美術展                      | アジア美術館      | 関係者            |
|     | 11・12         | 木・金 | 全老連<br>女性リーダーセミナー              | 東京都         | 市女性部長          |
|     | 24            | 水   | 10 月期運営委員会・活性化<br>委員会          | 中央区役所       | 運営委員           |
|     | 30            | 火   | （市）グラウンド・ゴルフ大会<br>（予備日 31 日）   | 舞鶴公園        | 関係者            |
| 11  | 2<br>～<br>6   | 金～火 | ねんりんピック富山                      | 富山県         | 関係者            |
|     | 8・9           | 木・金 | 単位クラブ会長研修会                     | 未 定         | 役員、<br>単位クラブ会長 |
|     | 15            | 木   | （市）総務部会⑤                       | ブラザ 402     | 部会員            |
|     | 16            | 金   | 高齢者健康スポーツ大会<br>（ウォーキング）        | 大濠公園        | 会員             |
|     | 21            | 水   | 11 月期運営委員会                     | 中央区役所       | 運営委員           |
|     | 22            | 木   | （市）理事会⑤                        | ブラザ 502     | 関係者            |
|     | 28            | 水   | （市）体育部会                        | ブラザ 402     | 関係者            |
|     | 29            | 木   | 女性リーダー研修会<br>女性部活性化委員会         | 未 定         | 会員             |
| 12  | 4・5           | 火・水 | 全国老人クラブ大会                      | 沖縄県         | 市総務部会員         |
|     | 10            | 月   | 中央区高齢者ダーツ大会                    | 中央体育館       | 関係者            |
|     | 12            | 水   | （市）女性部研修会                      | ブラザホール      | 女性会員、役員        |
|     | 13            | 木   | 12 月期運営委員会<br>高齢者作品展実行委員会      | 中央区役所       | 運営委員           |
| 1   | 18            | 金   | （市）健康部会                        | ブラザ 402     | 部会員            |
|     | 21<br>～<br>25 | 月～金 | 高齢者作品展                         | 中央区役所 1 階   | 関係者            |
|     | 23            | 水   | （市）老人クラブリーダー<br>養成研修会          | ブラザ 601     | 運営委員<br>校区女性部長 |
|     | 28            | 月   | 1 月期運営委員会<br>女性部活性化委員会         | 未 定         | 運営委員<br>校区女性部長 |
|     | 1             | 金   | （市）第 7 回高齢者ソフト<br>ダーツ大会        | 九電記念体育館     | 関係者            |
| 2   | 7             | 木   | （市）伝承社会奉仕部会②                   | ブラザ 402     | 部会員            |
|     | 13            | 水   | （市）総務部会⑥                       | ブラザ 402     | 部会員            |
|     | 18            | 月   | 友愛訪問説明会                        | ブラザ 502、503 | 班長             |
|     | 20            | 水   | （市）理事会⑥                        | ブラザ 502     | 理事・監事          |
|     | 22            | 金   | 2 月期運営委員会                      | 中央区役所       | 運営委員           |
| 3   | 8             | 金   | （市）総務部会⑦、<br>高齢者農園委員会          | ブラザ 402     | 部会員            |
|     | 15            | 金   | （市）理事会⑦                        | ブラザ 502     | 理事・監事          |
|     | 27            | 水   | 3 月期運営委員会、<br>活性化対策委員会         | 中央区役所       | 運営委員           |
|     | 29            | 金   | 活動推進員辞令交付式                     | 本部事務局       | 運営委員           |

※「中央区老ク連だより」の発刊（平成 30 年 7 月および平成 31 年 1 月予定）  
※各種事業については、会場の都合や天候不順により、開催場所や日時を変更することがあります。

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

光安整形外科

中央区荒戸 2-3-26 ☎741-5093

診療時間

月火水金 8:30～18:00  
木 8:30～12:30  
土 8:30～15:30

【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

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

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

熱中症に  
ご用心！

熱中症の症状

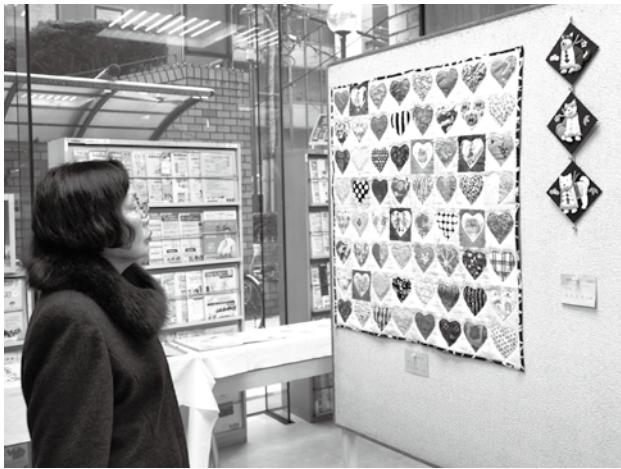
- 痛みを伴う筋肉のけいれん（こむら返りなど）
- 全身のけいれん、ノドの乾き
- 尿量の減少、発汗多量
- 一過性のめまいや意識消失
- 意識障害、体温上昇
- 吐き気、嘔吐
- 全身の倦怠感、脱力感

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！





創作意欲をかきたてる作品の数々

## 注目!

「柑橘類の皮で作った茶碗 3 個」  
竹原滋 (94) 福浜



輪切りにした柑橘の皮を材料に、和紙と紙ねんどで作られています。作品からは皮が材料だとは想像もできない見事な出来栄です。

## 中央区高齢者作品展

# 味わい深い力作が30点

1月15日(月)～19日

(金)、中央区役所1階ロビーにて中央区高齢者作品展が開催されました。

この作品展は、作品の創作活動と出展を通して、高齢者の生きがいづくりの促進と多くの市民

に鑑賞してもらうことを目的としたものです。今回は洋画、書、写真、工芸など計30点の作品が展示されました。

来場者の方々も「書からはとても格調高い風格を感じます」「写真も色鮮やかで、よく撮れていますね」「中央区は芸術家ぞろいですね」など、たくさん作品を絶賛していました。

「千手千眼観音(切り絵)」  
平川みどり(72) 春吉



「セント(ベルギー) 葦ペン水彩画」  
磯野泰雄(74) 平尾

## 研修会の報告をする柴田会長



## 《友愛訪問説明会》 地域を支える心の交流



また、警固校区老連の柴田会長より、全国老人クラブ連合会主催の、友愛訪問に関する研修会の出張報告もありました。今回の事例を、日頃の友愛訪問活動に役立てて、みんなで地域を支えていきましょう。



事例発表をする木内会長

2月15日(木)、市民福祉プラザにて友愛訪問説明会を開催しました。今回の友愛訪問事例発表は、箕子校区老連の木内潤子会長が行いました。

## 貴重な文化財に感動



## 《女性リーダー研修会》 宗像大社の 秘宝を見学

12月1日(金)、女性リーダー研修会を行い、

95名が参加しました。今回は宗像市の、宗像大社神宝館や国民宿舎ひびきなどを巡りました。特に宗像大社神宝館では、金製指輪や三角縁神獣鏡などの有名な文化財を観ることができました。神宝館に展示された数多くの文化財からは、それぞれの時代で懸命に生きた先人の想いや、息吹を感じることができ、皆で有意義な時間を過ごすことができました。

## 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

**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

**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・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

医療法人 世薬院・展

**たていし歯科**  
口腔外科 クリニック

月～土曜 9時～午後7時(昼休み午後1時～2時30分)  
休診:日曜・祝日

中央区薬院2-3-1 NKビル  
要予約 電話 771-3388

病気の早期発見と予防につとめよう

- 健康診査や健康相談を活用しよう
- 健康について学習しよう
- 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
- 歯を大切にしよう

**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



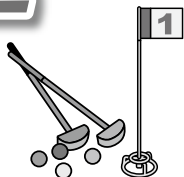


新任の皆さんの活躍に期待

《新任会長等研修会》  
**現状把握し  
クラブ発展に尽力**  
5月28日（月）、ふく  
ふくプラザにて、新任会  
長等研修会を開催し、今  
年度就任した単位クラブ  
会長7名、校区女性部長  
1名が参加しました。  
研修会では、まず中央  
区保健福祉センター福  
祉・介護保険課高齢者福  
祉係の鶴田愛美氏より、  
単位クラブ補助金交付制  
度についての講演があり  
ました。  
続いて、中央区老ク連

## 90代も元気に参加 楽しく健康増進

第22回  
中央区高齢者グラウンド・ゴルフ大会



11月13日（月）、舞鶴  
公園球技場にて中央区  
高齢者グラウンド・ゴル  
フ大会を開催しました。  
会長あいさつに続き、  
当仁校区の後藤一好氏  
による選手宣誓が行わ  
れ、競技開始。90代  
の方を含む134名の参  
加者がグラウンドいっ  
ぱいに広がり、勢いよ  
くスイングし、上位入  
賞を目指して最後まで  
ベストを尽くしました。

参加者の皆さんは  
コースによって力加減  
を調整しつつ、スコアを  
伸ばすために一心不乱。  
途中「ナイスイン！」  
「惜しい、あと少し」と  
会員同士で励まし合う  
場面もあり、皆さん和  
気あいあいとした雰  
囲みのなか、のびのびと  
プレーを楽しみました。  
次回もグラウンド・ゴ  
ルフ大会が、会員の皆さ  
んの健康増進や、また  
他の校区の方との交流  
の輪を広げる場になる  
ことを期待しています。



### 大会結果

|     |            |     |             |
|-----|------------|-----|-------------|
| 優勝  | 明石 國治（警 固） | 第4位 | 草場 茂成（小 笹）  |
| 準優勝 | 森田 満（高 宮）  | 第5位 | 白幡 由美子（笹 丘） |
| 第3位 | 橋本 昭男（小 笹） |     |             |

【最高齢者】男性 重松 一さん（94歳）大 名  
女性 西野 恵美子さん（90歳）笹 丘

の宮本活動推進員より、  
老人クラブの事業活動内  
容や現状と課題について  
の説明がありました。  
今回の研修会で得た知  
識を今後のクラブ活動に  
ぜひ生かし、積極的に新  
たな取り組みを行って  
いってください。



単位クラブ会長研修会  
**海の王都「壱岐」へ  
歴史息づく神秘の島**  
11月1日（水）、2  
日（木）に単位クラブ  
会長研修会を行い、単  
位クラブ会長58名が参  
加しました。

今回は壱岐島に行  
き、原の辻復元公園、  
一支国博物館、鬼の岩  
屋などを巡りました。  
博物館にて展示されて  
いた馬具、土器、装飾  
品などの文化財や、見  
学した遺跡などから、  
壱岐島の「海を介した  
交流と交易の歴史」を  
肌で感じる事ができ  
ました。歴史の奥深さ  
を皆で学び、大変有意  
義な研修会でした。

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

**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 チェック



- ☐ 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
- 上記の症状の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。





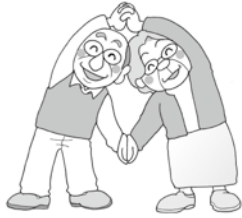
## 春吉 校区

元気で長生き!  
すてきな春吉21!

第九老社会

■ 郡嶋 郁子

## 校区・地区 単位クラブ 活動 紹介



平成30年度中央区老人クラブ連合会総会において、表彰のお手伝いをさせていただきました。

その中で白寿（99歳）の表彰を受けられた舞鶴校区会員の年齢を感じさせない若さと笑顔に満ちたお姿を拝見し、非常に感銘を受けました。壇上に続く階段の昇り降りも誰の助けもいらず本当にびっくり「家族5人で暮らしています」と充実した日々をにこにこ話してくださいました。

これからの人生100年時代の到来に向けて、私たちも積極的に健康寿命の延伸に取り組む、高

平成30年度中央区老人クラブ連合会総会において、表彰のお手伝いをさせていただきました。

その中で白寿（99歳）の表彰を受けられた舞鶴校区会員の年齢を感じさせない若さと笑顔に満ちたお姿を拝見し、非常に感銘を受けました。壇上に続く階段の昇り降りも誰の助けもいらず本当にびっくり「家族5人で暮らしています」と充実した日々をにこにこ話してくださいました。

毎週、公民館や春吉小のグラウンドで、いろいろな出会いがあり、時には励ましあい、競いあい、笑いあい、お互いにいい刺激を分けあって楽しく過ごしています。友愛訪問でご近所に住んでいる

方には、積極的にあいさつ・声かけをしています。が、マンション住まいの方、ひきこもりの方には、なかなか声かけが難しいのが現状です。春吉公民館館長からも「公民館はパワースポットですよ。いつでも来て、そして元気をたくさんもらってお帰りください」とあたたかい声かけもあり、校区の活動も順調に進めることができます。

## 女性リーダー研修会参加報告

### 「だまされない音頭」で詐欺防止

中央区老人クラブ連合会 副会長 木内 潤子

5月26日（土）、女性リーダー研修会が東京の新霞が関ビルで開催されました。

「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」のテーマで各県から70名あまりの参加がありました。その中で、高齢者の詐欺被害を防ぐ願いを込めた防

が急務になっており、国や自治体をはじめ高齢者を取りまく機関団体において様々な取り組みが行われていますが、被害はいっこうに減りません。消費者被害防止の願いを込めて『だまされない音頭』（炭坑節の替え歌）が作成され、みんなですう歌いました。

【だまされない音頭】

一、電話がなるなる誰かいなヨイヨイ  
孫の名前を言うけれど  
事故を起こして困つて  
ばあちゃん助けてくれんかいやサヨイヨイ

二、私は絶対大丈夫ヨイヨイ  
うまい話は裏がある  
自信があるほど騙される  
一人で決めるに聞いてみるサヨイヨイ

三、確かめましたか？その電話ヨイヨイ  
引き出す前にまず相談  
本日は詐欺師だ気をつけて  
大事なお金は渡さないサヨイヨイ



誰もが被害者になる可能性があります。「私は大丈夫」多くの人がそう思っています。しかし年々巧妙な手口になっていることを忘れないで注意しましょう！

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

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!!



## 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  
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

## 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

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<br>13:00 |
| 14:30～18:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○             |

☎092-521-1876 www.jyousui-dc.com

御 協 賛

## 家入歯科医院

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土           |
|-------------|---|---|---|---|---|-------------|
| 9:00～12:30  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 13:00<br>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



# 笹丘 校区

## 長寿と生きがい

シニア・クラブ輝国

江口 律子

今の時代、100歳の長寿とか申します。いろいろと考え、学び、向かわなければと思うところです。生きる目標を持つ、趣味を持つ、などです。

そこで私たち笹丘老人クラブの、健康で楽しく過ごせるだろういくつかの行事を紹介したいと思っています。まずはその一つ、毎週火曜日会食会が開かれています。語り合いの場として非常に盛会です。また、今年は日帰り研修の旅行がありました。バス2台で有意義かつ楽しく過ごし、その後の互いの交流に役立っていると思われま

す。その他諸々、グラウンド・ゴルフももちろん盛んです。週2回の練習言つまでもなく、参加した皆様の笑顔、対話、動きは、年齢を忘れ仲良く楽しいひとときです。中には90歳を過ぎた方が男女1人ずつ、その元気さには脱帽です。人との会話、他愛のないオシャベ

リ、体を動かすこと、笑うこと、これらも元気で生きられることだと感じています。

以上、校区老人会の行事等の一部を紹介しましたが、ここで各町内の活動の一つのクラブを紹介したいと思ひます。毎月定例会が開かれ、クイズなど脳トシをされたり、もちろん老人の日や特別な時は一緒に食事とか、なかなか活発な活動ができています。このようなことがお互いのコミュニケーションにつながり、助け合いもスムーズにできるのではないのでしょうか。

最後に私の常日頃の思ひを。まだまだ老人クラブに入会しない方も多いと思ひます。積極的に入会されるよう、魅力ある会になるための一考も必要かなあ？と思ひたりもしています。何はともあれ、人との交わりの大事さを痛感し、明るく元気に日々を過ごしたいものです。ここ笹丘は、福岡市内で2番目に高齢者が多いと耳にしたこと

があります。ぜひ長寿で元気に過ごしたいものです。そして笹丘校区老人クラブのますますの発展を祈ります。

グラウンドにシニア歓声  
初夏の朝



## 随 想

### 心に残る旅

平尾

薬院GS会

橋本 敏夫

私は、旅が好きです。旅は、非日常的なことを体験したり観たりすることで、脳や身体を活性化

する効果があると言われています。

もう、12年経った今でも懐かしく鮮明な思い出として心に残っている旅があります。

私が現在入会している平尾公民館高齢者教室(平尾大学)は、その当時は毎年秋に1泊2日の旅行が開催されていました。

それは16年11月18日、1泊2日の山口県萩方面のバス旅行でした。

今回は、ガイド嬢2名も同乗するという豪華な旅行。当日は、雲一つない秋晴れに心弾ませ、バスに乗り込みました。最初に、高杉晋作ゆかりの東行庵へ。ここも真っ赤な紅葉が秋陽に照り映えていました。

次に、軽妙な人生説法で評判の竜蔵寺の和尚さんの説法に大笑いしたり、人生の理を少し悟ったりして、精進料理を賞味し、国宝瑠璃光寺を参拝し、その日の宿、湯本温泉のホテルへ。お待ちかねの宴会の幕開けとなり、カラオケ、民謡、踊りありで宴も最高潮に盛り上がった中、91歳の内田シマ会長を交えたフラダンスには会場も拍手喝采でした。



翌日も秋晴れの下、萩武家屋敷や松下村塾を訪れ、日本の維新を先駆けた先人を偲びました。毛利家の菩提寺、東光寺の庭の紅葉が秋の陽光に輝いていたのは感動的でした。

帰途、お土産の蒲鉾工場へ寄りました。

出迎えのお兄さんが『平尾大学はどこにある大学ですか』と聞くと、内田シマ会長は間髪入れずに『平尾にある国立平尾大学たい』と言いました。一同も『そうだそうだ』お兄さんも納得。

帰りのバスに、真っ赤な夕陽が車窓を照らし、楽しかった旅を祝福しているようでした。

この旅は、出逢いとハプニングがあり、笑いと感動がいつまでも心に残っております。

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

## 食べ物数え歌♪

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。

肉いち

魚(うお)いち

卵いち

牛乳2杯に豆ひとつ

野菜は5皿にご飯食べ

おやつは果物

かぞえうた♪

## 元気に長生きするための食生活

- 心掛けたい10項目です。
- 食生活をチェックしてみましょう
- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
- 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
- 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
- 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
- 牛乳は毎日コップ1杯以上飲んでいる
- お茶などの水分をこまめにとっている
- 食欲が無い時はおかずから食べている
- 体重を定期的に量っている
- 噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的に点検している
- 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

## 安否確認には、災害伝言ダイヤル「171」

地震などの災害時は、一時的に電話がつながりにくくなります。

### 伝言の録音方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②1をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする(×××) ×××-××××
- ④30秒以内に録音する

### 伝言の再生方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②2をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする(×××) ×××-××××
- ④録音された伝言が聞ける(伝言を追加録音する場合は、3をダイヤル)



## 随 想

## 楽しい脳トレ

当仁  
第三仁寿会  
江上 和子

月1回、第4土曜日に「男の料理教室」で18名のメンバーに料理を教えているが、これは上質のボーイフレンドとの楽しいコミュニケーションだ。老人クラブの清掃は月3回汗びっしょりになれる私の健康法。あとは家にばかりいる。

お医者様に「足が不自由でもなるべく外に出て人と接するのがボケ防止になりますよ」と言われ、誘われてもいたので、ダーツとナツメロ教室に参加することにした。

ダーツは的外れになるけれど、自分の得点を瞬時に計算しなければなら



ず、ゲームではあるが脳トレにぴったりだ。91歳の方が私より早く計算されるのに刺激され、買

物も家での計算も電卓をやめて暗算をするようになった。ナツメロは、今まで一度もカラオケに行ったこともないし、家で大声で歌うこともなかったのに、2時間に20曲、大勢の声に紛れてほとんど歌えて自分でも意外だった。

童謡、フォークソング、演歌、改めて歌詞やメロディー、歌い手の磨き上げられた巧みさを見直し、ヒットした時代を懐かしんだ。

気がつくと、TVの歌番組に声を出して歌うようになった。私にとってどれだけボケ防止効果があるか期待できないが、スケジュール表が少し充実し、町に出てあいさつする顔が増えたのは確かだ。

今のところ、私のグラウンドはこの町と公民館中心だけれど「男の料理教室」でも、年に一度くらい大勢でカラオケに行つて、楽しく合唱するよう誘ってみようかな？

## 老人クラブ会長を辞して

福浜 第一福寿会  
西山 キヌ子

風薫る五月晴れが続く絶好日、老人クラブより、総会の席にて感謝状をいただきました。私自身老人クラブに感謝、感謝の思いで、うれしくなり、感涙抑えがたしの心境でございました。老人クラ

ブでの活動が走馬灯のようになり、心身豊かな人になり、他人様に愛されるし尊敬されるようになる。仲間になるう」との言葉で正式に老人クラブに入会いたしました。

20年間の思い出は反省の連続です。感謝状をいただいた私は報恩感謝の心で、1人の会員としての使命を感じる今日です。まず新しい友人、仲間ができ、人生の先輩に相談することができたこと、義母の認知症の介護のこと、最高に親孝行をして、霊山に旅出するこ

となどができました。幼少の頃より体が弱く、結婚してからも病床の日々であった私が、健康になり、地域に貢献でき、他人様から喜ばれて、充実感のある幸せな生活に感謝しています。老人クラブでの福祉バスを利用したバスハイクや一泊旅行の企画などもとても楽しい思い出となりました。

また、地域の伝承文化を孫世代に伝え、今昔の歴史を学ぶことができた、在宅福祉を支える友愛活動、高齢者が豊かになる地域づくり、子ども

たちの見守り、花壇の清掃、美化運動、カラオケ、寝たきり宅への対話、安否確認、社会奉仕などを楽しく笑顔で実践できたことに感謝です。今後、心身ともに新たに、楽しい老人クラブの仲間と、笑顔のある楽しい幸せな生活を望んでいます。また、友人や知人を老人クラブに誘い、生涯の友とともに地域に貢献していきたいです。常に動ける自分にも感謝しつつ、楽しいこの人生を与えてくださった老人クラブに感謝、感謝です。

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

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

国土調査地籍測量・土地改良確定測量  
土木設計測量・地上測量全般

**株式会社 高田工務所**

中央区梅光園1丁目3番4号  
TEL:092-741-7397  
712-5611

福岡大手門地域密着型スーパーマーケット

**スーパーマーケット ニューバザマ**

営業時間 10:00~24:00  
皆様のお越しを心よりお待ちしております。

中央区大手門3-11-31  
Tel 092-751-4377

相続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

## ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する

- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう！

無理せず、体を動かしましょう！



相続に関する疑問解決いたします

## 杉原会計事務所

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





## 電子レンジ cooking

### 蒸しなすと枝豆のナムル

ごまの豊かな香りが  
食材の味をひきたてます

(2人分)

なす 2個  
枝豆 15さや  
(さやつき)  
しょうゆ 小さじ1と1/2



|   |                |        |
|---|----------------|--------|
| A | 砂糖             | 小さじ1/2 |
|   | ごま油            | 小さじ2   |
|   | すりごま           | 小さじ2   |
|   | 一味とうがらし        | 少々     |
|   | ねぎのみじん切り       | 小さじ2   |
|   | にんにくの<br>みじん切り | 少々     |
|   |                |        |

電子レンジ調理で簡単にできるナムル。  
枝豆も少量なら電子レンジ加熱が可能です。

- ① なすはヘタを落とし、1 個ずつラップに包み、電子レンジで 2 分 30 秒加熱する。ラップに包んだまま冷まし、ラップをはずして縦半分に切り、さらに斜めに切る。
- ② 枝豆は耐熱性ボウルに入れて水をヒタヒタに注ぎ、ラップをして電子レンジで 5 分加熱する。あら熱がとれたらさやから実をとり出す。
- ③ ボウルに A を混ぜ合わせてなすと枝豆を和える。

健康  
ひとくち  
メモ

★なす皮の紫色の成分、アントシアニンには抗酸化作用が期待できます  
★枝豆にはビタミン B1、B2、C などが含まれます



「鴻臚館」  
平安時代（794 年）から  
1192 年（朝  
鮮半島、中国からの古  
代外交使節の日本国の  
窓口であり、公園の海  
辺（明治通り）に船舶  
で入られた方々を、鴻  
臚館でお迎えし、ご接  
待申し上げ、太宰府政  
庁へご案内しました。

赤坂 2 丁目 2 区町内会  
の花壇は、舞鶴公園の鴻  
臚館への小径ぞいの小さ  
な花壇です。  
国道道路から舞鶴公園  
に至る近道です。  
子ども連れのお母さん

「鴻臚館」への小径  
こみち

赤坂  
桜会  
橋本 清史

## 私の楽しみ

警固 第一百寿会  
柴田 敏子

私の楽しみ…華道・歌  
曲・体操と自分磨きもそ  
の１つだが、何よりの活  
力となるのは「孫たちの  
成長」です。  
今年社会人となった男  
の子を先頭に 7 人：それ  
ぞれ自分のやりたいこと  
を見つけて頑張っている  
ので、それを応援するの  
が私の楽しみでもあり、  
元気の源です。



その内容もそれぞれ  
で、この年齢になって刺  
激をもらうことも多く、  
若さの秘訣かな…と思っ  
ています。  
幸い皆近くにいる頻繁  
に会えるので、生まれて  
からの成長もそばで見守  
ることができるとも恵ま  
れています。  
この楽しみがいつまで  
も続くように、夫婦で仲  
良く元気でいたいと思っ  
ます。

## 脳いきいきクイズ

ヒントを参考に、隠れた野菜や  
乗り物を探してください。  
(解答は 10 ページ)

- |                                                                     |                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①チャ ス カ ナ ビ ボ<br>(2 つの野菜が隠れています)<br>・ 外は緑、中は黄色の固い野菜<br>・ 秋にとれる紫色の野菜 | ②シャ ス ク ン マ バ デ ル<br>(3 つの乗り物が隠れています)<br>・ 免許があれば誰でも運転できる乗り物<br>・ 駅で乗る大きな乗り物<br>・ 町でよく乗る、2 文字の乗り物 |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

住まいのことはおまかせ下さい！

株式会社内藤工務店

福岡市中央区港 2 丁目 5 番 8 号

☎ 092(751)1631

KSS 九州三建サービス株式会社  
代表取締役社長 外峯 勲男

営業品目

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

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

前田建設 株式会社  
Matsuyama 松山建設株式会社

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

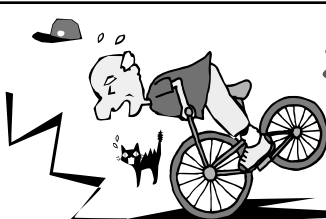
☎ 716-0380

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



油断

大敵

ルールを守って  
安全運転

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう



# 随想

## 着物と私

舞鶴

松寿会

女性部長 松井 カツ子

今年4月3日で79歳、来年は傘寿を迎えます。入院を体験したのは、2人の子どものお産の時、5年ほど前に突発性難聴で病院にかかりましたが、ゆっくり休めば良くなると言われ、薬も飲まずに、休養を取ることと完治しました。それ以降、歯医者以外の病院にかかることもなく、薬を飲むこともありません。50歳代は土、日に登山を楽しみ、九州の山は、ほとんど踏破しました。

会しました。

### 60歳から資格取得 憧れの世界へ挑戦

60歳で定年退職後、母の着物姿に憧れ、いつかは自分もと思い、無料着物教室から始め、助教授の資格をとりました。また、定年まで勤務した朝日カルチャーセンターで着物教室が始まり、受講料免除の特典でアシスタントをしながら資格を取得。お家元の宮島健吉先生が下関の赤間神宮内で指導される、時代装束の勉強会への誘いを受け、即入

時代装束は、町家、武家、公家の装束があり、町家装束が一通り終わると京都の仁和寺でお家元の指導を受けながら交代でモデルになり、撮影所の専門の方に化粧と髪をつけていただきました。町家装束では芸姑姿。武家装束では大奥中臈姿。公家装束では白拍子、直衣および十二単姿に変身して撮影していただきました。4年がかりで資格を取得。赤間神宮で毎年5月2、3日に行われる先帝祭で娘に十二単を着せました。

### 海外でも好評

### 着物の魅力

平成25年には呉服店が行うニューヨークのグランドセントラルターミナルでの着物ショーに着付けとモデルで参



写真左が筆者



着物姿の松井さん（右）

加。昨年3月28日より10日間、福岡市の姉妹都市であるフランスのボルドーへ。剣道、薙刀親善使節団に同行させていただき、ボルドー市庁舎表敬訪問に着物で参加。ボルドー大学の親善会場で休憩時間に干菓子と薄茶を振る舞い、通訳を通じて飲み方の手解きや、日本を離れるときに着物一式持って来たけど着られないという日本人妻の方々に着装の手解きを致しました。大変喜んでいただき、着物のおかげで、この歳で、思ってもみない世界が広がり、感謝!!の一言です。



## 老人クラブに参加させていただいて

南当仁

第八功寿会

瀬川 忠男

70歳でリタイア、73歳になった昨年11月に老人クラブ（功寿会）に入会させていただきました。それまでも会員の募集をなさっておられたと思うのですが、私自身の関心の薄さから気が付きませんでした。というよりも、内心「老人」という文字に抵抗感があつたのかも。避けていたのかな。身体はまだまだ元気でも何でもやるうとする気力もあり、自己満足の範疇ではありますが、それなりに何でもやれる自分があるにいたのです。

### 入って実感 クラブの楽しさ

これはまずい、近所付き合い、そうだ、まず公民館へ行くことだと思いつきました。何うと、ご親切に公民館でのサークル活動の説明等をお聞きしました。私の希望がグラウンド・ゴルフだったことから老人クラブを紹介され、加入にいたしました。

カルチャーセンターへ通い、カラオケ教室と木彫教室は今も続いています。また、若いころからやっていたトレッキングやサイクリングも。66歳のとき、突然の脊柱管狭窄症を発症でとりわけトレッキングができなく

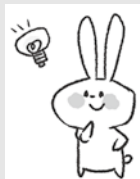
公民館の事務員さんや老人クラブ会長さんには大変お世話になりました。ありがとうございます。早朝のグラウンド・ゴルフ、いいですね。気持ちのいい一日の始まりです。一人で大濠公園をウォーキングするよりも、同年代の仲

間とダジャレなどを言いながらのグラウンド・ゴルフ。爽快です。また、老人クラブの活動が分かってくるにしたい、気楽で気さく、個々人にとって続けやすく負担の少ない賢いルール、皆さんの知恵と継承を感じます。会の名前が「功寿会」というのもいいですね。会社人間の男性諸氏、会社を定年退職なさったら、老人クラブサークルに加入されることをお勧めします。女性の社会力には感心します。ジイジ（ジジー）ではありません（ガンバレ！

9 ページ

### 脳いきいき クイズ (解答)

- ①カボチャ・ナスビ
- ②クルマ・デンシャ・バス

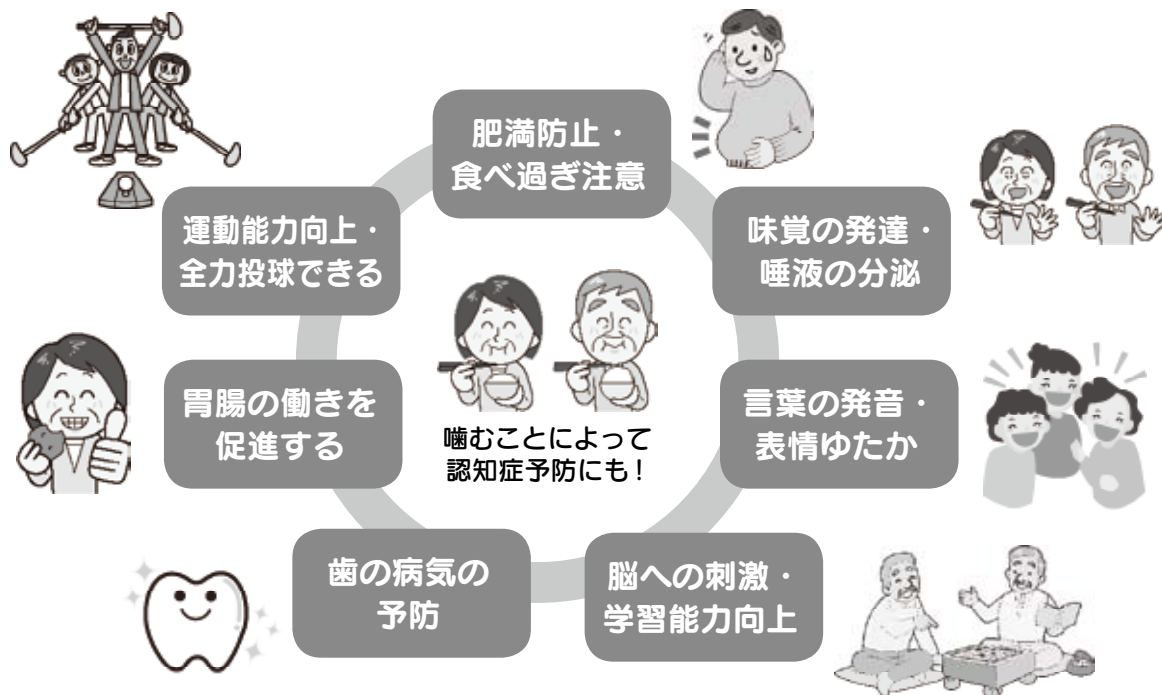


“早食い”  
していませんか？

## よく噛んで食べると こんなにいいことが！



よく噛むことは、食べ物の消化を助けたり、脳を刺激したりと様々な効果をもたらしてくれます。以下のよく噛むための工夫を実践し、80歳で自分の歯が20本以上ある「8020運動」に取り組みましょう。



### よく噛むための工夫

- ① ゆっくり味わって食べましょう
- ② 飲み込む前に5回多く噛みましょう
- ③ 飲み物で流しこまないようにしましょう
- ④ 食材を大きめに切ったり、硬めにゆでたりしましょう
- ⑤ 食物繊維が多い食材を使いましょう
- ⑥ 箸置きを活用し噛む回数を意識して食べましょう

### 「噛む力」を 維持しましょう！

よく噛めることは、食事の大切なポイントです。歯が不自由だから食べやすい調理法にすることも大事ですが、歯を治療し、なんでも食べられるようにすることも大切です。歯・歯ぐきと義歯の点検も定期的に行いましょう。おしゃべりする時に、歯・歯ぐきの健康は会話をはぐくみます。



## 文芸欄

### 短歌

ウォーキング香る花道足とまる  
元氣重ねて感謝のこころ

五月晴ランドゴルフおもしろや  
打数かさねる三世代かな

福浜校区 第四福寿会 森 カズ子

### 俳句

デイ・케어 バスを待つ間の走り梅雨

赤坂校区 桜会 橋本 文枝

### 川柳

日本産まれのパンダ可愛い名を期待  
平和憲法つづく平和を噛みしめる  
春の轉り雲雀訪ねてバスに揺れ  
遺された此の世の旅を楽しもう  
若さっていいな素顔の汗光る  
日進月歩ついていけないもどかしさ  
両親に感謝米寿を生かされて  
親孝行出来ずじまいの悔のこる

草ヶ江校区 第六草寿会 一鬼 ふく世



米寿





# 中央区老ク連だより 第54号

平成30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

## 随 想

### 平尾大池に カワセミに会いに行こう

#### 小笹

第八小笹平和会

和田 洋一

カワセミを見たことがありませんか。見たことがなくても名前は聞いたことがあると思います。

カワセミは「溪流の宝石」と呼ばれ、青い背中、オレンジ色の腹と、鮮やかな色彩の野鳥です。清流などの水のきれいな場所にすんでいるイメージですが、平尾大池でも普通に見ることが出来ます。



平尾大池は洪水を調整するために造られた池で、水は流れています。お世辞にもキレイとは言えない池です。しかし、近くの南公園の森に巣がでさうな断崖があるなど、安全な子育て環境が整っているのかもしれない。

カワセミは長くくちばしで水中の小魚をハンティングします。だから、水面から1メートルから2メートルの間のいい場所には止まって、じっと餌になる小魚を探しています。池の上に出ている看板や木杭の上、せり出した木の枝、フェンスの先端などにじっと止まっている場合が多いのです。さらに、飛んで移動するときに「チーッ、チーッ」と油の切れた自転車のブレーキのような声で鳴きます。餌を取るときや別の場所に移るときなど、水面の1メートルくらいの高さを、鳴きながら水平移動していきますので、その時に見つけることができます。ほかの鳥と違い、鮮やかな青い色が見えますので、初めての方でもすぐ分かります。



聞こえるという絶好の条件です。散歩の足を少し伸ばして、平尾大池の真ん中に立って、目を凝らし、耳を澄ませばカワセミに会うことが出来るでしょう。カワセミは渡り鳥ではないので年中いますが、夏場は繁殖期なので、池に出てくる回数は減ります。また、午後になるともうお腹がいっぱいになるのか、見かける回数が減りますので、早朝から午前中がベストです。



小笹校区 第五小笹平和会  
今村 年香さん

#### 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

盛夏のみぎり、会員の皆様にはますますご活躍のことと存じます。「中央区老ク連だより第54号」をお届けいたします。

今回も活動紹介や随想など、たくさんのご投稿をいただきました。投稿の中には、老人クラブに入会して楽しさを実感された方もいらっしゃいました。

今年度は「100万人会員増強運動」の最終年度を迎えます。同年代の仲間が身近にいることは心強いことです。老人クラブをさらにPRし、一人でも多くの仲間を増やしていきたいでしょう。(広報部)



#### 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

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 祝

|             |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:30~13:00  | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 14:30~18:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

http://www.sagiyaama.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

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 福岡市中央区苅丘1-28-25

検診の 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!!

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