



中央区 老ク連だより

(中央区老人クラブ連合会)

広 報 第 52 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

平成29年度 総会 開催



厚みある連合組織を目指して ～つなごう、老人クラブの輪～

5月11日(木)、福岡市市民福祉プラザにて、多数の来賓にご臨席いただく中、中央区老人クラブ連合会の総会を開催しました。

はじめに佐藤会長あいさつがあり「平成29年度は、健康、友愛、奉仕」の推進に一層努めてまいりたいと思っております。関係機関のご協力のもと、脱会や解散した単位クラブの



ご来賓の皆様
び監査報告、平成29年度の事業計画および予算案などが真剣に審議され、すべて承認可決されました。

散した単位クラブの見直し、クラブの新設等にさらに働きかけを強化していきましよう。と会員増強について尽力し続ける思いを語られました。

表彰の詳細は2ページ

平成 29 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	貫 子		松谷 紀久男	赤 坂
会 計	柴田 宏	警 固		小堀 康治	草ヶ江
監 事	佐々木 一二郎	小 笹		森 カズ子	福 浜
	井上 宏	当 仁		小谷 享子	高 宮
運 営 委 員	金山 富佐重	平 尾		榊 留夫	笹 丘
	吉岡 剛	大 名	女性部長	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

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!!
0120-055-334
福岡市中央区天神2-12-1 天神ビル10F(仲介)

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 康正会
けご病院
呼吸器外科・呼吸器内科・外科
内科・胃腸内科・肛門外科・リハビリテーション科
院長 八板 英道
福岡市中央区警固1-14-8
TEL092-741-6074 FAX092-741-6531
http://www.kego.jp E-mail:info@kego.jp

社会福祉法人 天寿会
中央区梅光園3-4-1
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)
737-8165

大原ちか眼科
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:30~13:00 (受付 12:30まで) ○ ○ ○ ○ ○ ○
15:00~19:00 (受付 18:30まで) ○ ○ - ○ ○ -
予約制 予約 ☎0120-531533
TEL 092-722-0303

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
TEL 092-522-3400

マンション 土地 一戸建 事業用
売りたい方・貸したい方
大募集
0120-966-119
株式会社 ハッピーエステート

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◆
737-2121

平成 29 年度 表彰者一覧

中央区老人クラブ連合会 感謝状・祝い状

退任役員表彰		
熊本 祐助		大 名
田中 かず子		舞 鶴
中村 厚資		草ヶ江
石松 秋義		福 浜
単位クラブ功労者表彰		
単位クラブ会長	小久保満治	舞鶴第二松寿会
	遠藤イツ子	舞鶴第四松寿会
	井上さち子	春吉第二老社会
	阿比留アサエ	福浜第五福寿会
	辻丸 素直	笹丘1丁目れいろう会
単位クラブ会員	古川 洋子	草ヶ江第四草寿会
	田代 桂子	第二小笹平和会
	尾嶋 スエノ	舞 鶴
白寿を迎える会員	岩瀬 キミヨ	草ヶ江
	三宅 アサ子	福 浜
	遠山 静江	当 仁
	久間 ミノル	南当仁
	石橋 シズ	小 笹

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	小久保 満治	舞 鶴
	井上 宏	当 仁
	中川 進	南当仁
	福井 千代美	高 宮
	片岡 潤治	小 笹
校区・地区女性部長	相 啓子	平 尾
優良老人クラブ表彰		
第七功寿会	北原 啓昭	南当仁

全国老人クラブ連合会会長表彰

2016 活動賞・ボランティア部門	
警固校区萬寿会	明石 國治
2016 活動賞・仲間づくり部門	
平尾校区平尾山荘悠遊クラブ	吉岡 龍也



受賞者の皆さん
おめでとう
ございます



白寿のお祝いも
行われました

このたび中央区老人クラブ連合会の佐藤光会長が、福岡市老人クラブ連合会の副会長に就任されました。今後も区と市の老人クラブの発展のため活躍されることに期待が高まります。



佐藤会長が
市老連副会長就任

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/Nephrology/Dialysis

たんばく尿の治療から腎不全の治療まで腎臓に関する健康相談、透析治療(個室あり)シャントの日帰り手術(こぶの手術なども)を行っています。

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

薬院駅より徒歩 1分

福岡市中央区白金1丁目20-3 紙与薬院ビル1F・2F
TEL.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

往診可 入院諾

中央区春吉2丁目15-18 ☎731-2233

山名としこ眼科

TEL 092-752-6688

福岡市中央区唐人町1-12-18

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

■木曜午前:診療(代診)・手術(院長)

外科・内科・消化器内科・循環器内科
うえき 医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:30	●	●	●	●	●	●
15:00~19:00	●	●	●	●	●	●

(休診日) 日曜日 祝祭日

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

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。

看護師が、在宅療養生活のお手伝いに向います。自分らしい生活を維持していくために。いつでも私たちにご相談ください。

電話:092-534-7122
FAX:092-534-7120

福岡市中央区薬院3丁目14-21 アリエッタ薬院803

元 元気堂 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

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

平成 29 年度 月別事業予定表

Table with columns: 実施日, 事業名, 場所, 対象. Contains monthly activity schedules for various departments like 総務部, 健康部, 文化教養部, etc.

Table with columns: 実施日, 事業名, 場所, 対象. Contains monthly activity schedules for departments like 9月期運営委員会, 健康料理教室, 広報部会, etc.

※「中央区老ク連だより」の発行(平成29年7月および平成30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

HC ひさとみ内科クリニック
内科・肝臓内科・消化器内科
診療時間: 月火水木金土日祝
9:00~13:00, 14:30~18:30
中央区薬院4-1-12(3F) ☎092-753-7676

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

つのだ泌尿器科
クリニック
診療時間: 月火水木金土日
9:30~13:00, 14:00~18:00
福岡市中央区笹丘 1-10-21
Tel 092-717-7788

医療法人
岩崎整形外科クリニック
診療時間: 月火水木金土
9:00~12:30, 14:00~18:00
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

健康に光、いのちに安心。
(皆様のかかりつけ薬局 かかりつけ薬剤師)
光安調剤薬局
薬剤師 光安 龍彦
中央区渡辺通2-1-82 電気ビル北館1F
TEL 092-731-0161
FAX 092-731-9529

むつみ歯科・矯正クリニック
TEL:092-715-0315
http://www.mutsumi-dental.com
中央区六本松2丁目12-6
ハイパディ六本松式番館2階
診療時間 10:00~20:00
(お昼休み 13:30~15:00)
休診日 水・日・祝日
矯正のみ第1または第2日曜日も診療

中央区高齢者作品展



熟練の技で魅了 30点の力作

中央区高齢者作品展を中央区役所1階ロビーにて、1月16日(月)～1月20日(金)に開催しま

した。初日は約50名の方が来場し、前回より4作品多い30点の力作に目を奪われていました。また今回は出品者の6割が80代～90代で、高齢でも目を引く見事な作品を作っていることに感動する方が多くいました。何かに熱中して取り組むこと、アイデアを形に変えることなどは適度な刺激になり、いつまでも若々しくいられる秘訣となります。次回も皆さんの作品を期待しています。

全老連女性部大会に出席して

中央区老人クラブ連合会 副会長 木内 潤子 (實子)

5月23日、福岡市老人クラブの総会が終わりました。早速、女性部代表として東京の方で会議があり、日帰りで行ってきました。東京は1日雨でした。老人クラブが行う「会員増強」「健康づくり」「友愛活動」に対する期待が高まっています。

現在取り組まれている友愛活動を幅広くとらえ「老人クラブがめざす友愛活動」として地域での支え合いに参加しましょう。

全国で展開している会員増強運動は4年目に入っています。仲間づくりの輪を広めることは大切な取り組みで、今後老人クラブ活動につながるものです。各県からの代表者が話し合い、意見を出し合い、会議は終わりました。

地域の支え合いが何よりも不可欠だという意見が多く出ました。そして高齢者をねらうまだまだ多い詐欺事件、電話にはくれぐれも注意しましょう！高齢者に多い被害は、振り込め詐欺、買え買え詐欺、健康食品の送りつけ商法、還付金詐欺等で高齢者のつなぎ役となって地域で援護して被害を防ぎましょう。

友愛訪問説明会

地域内で交流深めよう



柴田宏氏(警固)

2月22日(水)市民福祉プラザにて、中央区老人クラブ連合会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警固校区老連の柴田会長で、日々取り組んで

いる友愛訪問時の出来事をはじめ、柴田会長の第三百寿会で年に1回防災訓練を行い、炊き出しも行ってのこと、またそのような地域の方とふれあう機会から、顔を覚える関係性を築くことが、いざという時に大切であるとのお話がありました。

中央区リーダー研修会

童心に帰り 楽しく歌う



岩崎記代子氏

1月27日(金)、中央区リーダー研修会を行い、岩崎記代子氏を講師にお迎えし、楽しいお話と歌の素晴らしさを教えていただきました。



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

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

心臓 血管 呼吸器

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

阿部医院

内科・小児科・消化器科

診療時間 午前9:00~午後6:00
(木)12:00(正午)まで
(土)午後1:00まで
昼休み 1:00~2:00

中央区今川1丁目2-6 741-7295

堀齒科医院

中央区天神3丁目8-15 パークサイド端野II2F

往診も致します 親富孝通り長浜公園前

TEL & FAX (092) 751-1696

受付時間	月~金	土	休診日
	AM10:00~1:00 PM 3:00~9:00	AM10:00~1:00	日曜日・祭日

歯科訪問診療 口腔ケア

パール歯科

092(400)4467

中央区渡辺通 2-4-20 パール福岡 311

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

校区・地区
単位クラブ

活動紹介



春吉 校区

みんなが楽しめる 卓球バレー

春吉校区老人クラブ連合会
会長 松井 正博

昨年1年間の事業を無事終えて、数多くの会員様に参加していただき、誠にありがとうございました。会員です。

社会奉仕活動では、清掃美化活動や、地域見守り活動に世代間交流を行いました。教養・レクリエーション活動では、各種教養講座や、社会見学や地域と協力しながら夏祭り参加など楽しんでいます。

また、健康増進事業では、健康体操や健康料理教室を開き、おいしくいただきました。健康スポーツとしては、毎月のウォーキングや、毎週のグラウンド・ゴルフやダーツに汗を流し、笑顔の絶えない時間を過ごしています。総会も終え、年度初め

を迎えて身近な活動の企画や、日程を決めて会員の皆様が気楽に参加できるようにしています。会員の皆様は年々体力が下がり、活動にも参加できず退会される方が増加しているように思えます。新しい会員の増強はもちろ、2年ほど前から紹介していた体をあまり動かさないでよいスポーツ「卓球バレー」を、今年度校区の体育振興会と、スポーツ推進委員の協力を得て、平成30年1月に「第1回卓球バレー校区大会」を行うようになりました。会員の皆様には、まだ卓球バレーは浸透していませんが、前回の紹介時は1チーム6名で、5チームほどできて、「熱き戦い」で違反が続出し、大笑い

草ヶ江 校区

中央区老人クラブの 一員になって

草ヶ江校区老人クラブ連合会
会長 小堀 康治

福岡市中央区老人クラブの一員となって2カ月が過ぎました。まだ加入した実感はありませんが、何かをどうにかしようという意欲は芽ばえています。

草ヶ江校区の早寿会総会もやっと無事に終わって、第2部の演芸大会も盛大に行われ110名の参加がありました。つくづく皆様お元気で、真剣に参加されて、これから孤独な老人の仲間入りしようとしていた私には

の内に終えることができました。最後に、会員の皆様に卓球バレー校区大会を大盛況にしたいので、ぜひ参加して下さいとお願いしたところ、年に1回ではなく数回してほしいと言ってくれたので、大変嬉しく思いました。大会まで少し時間があるのでもっと紹介して大会を盛り上げたいと思います。

大名 地区

大名老人クラブのこと

大名地区老人クラブ連合会
会長 吉岡 剛

大名老人クラブは総勢96名の小さなクラブではありますが、メンバーの皆様お元気で、最高年齢94歳の重松一さんを中心に、ソフトダーツやグラウンド・ゴルフ等を楽しんでおります。

皆さま方が一番の楽しみにされておられます恒例のバスハイクを今年の第1

回目として6月22日に開催します。目的は風光明媚な「あしや」でおいしい料理を用意いたしております。49名の参加で2台のマイクロバスで出かける予定になっております。

(追記)
全国老人クラブ保険も皆様方のご理解で17名の加盟となりました。

教えてもらっています。話は変わりますが、博多区の方で高等学校の同窓会があります。信じられないほど立派になった同窓生もいますが「校区老人会の会長を引き受けるようになった」と報告したら「信頼されてなかったら、お願いに來ないはず。後輩達のヒントになる生き方をしてください」と激励されました。

考え方も前向きにして、校区早寿会のためだけでなく自治協議会および各種団体と一緒に、活気ある地域づくりができるよう、一歩一歩進んでいきたいと考えています。

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

医療法人 皮膚科

皆見 医院

みなみ

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	9:00 まで
午後 2:00~5:20	○	○	○	○	○	12:30

※受付は30分前まで 休診日/火曜・木曜・日曜・祝日
福岡市中央区高砂1-24-7 TEL 092-531-1404

森内科循環器科医院

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

休診日: 日曜・祝日
福岡市中央区高砂2丁目18-12
TEL 092(531)1958

萱島外科胃腸科

診療時間
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

荒木眼科医院

中央区笹丘1-36-13
TEL 731-0337

●人生を楽しむ企画満載!●

ミニデイサービス よかよか!

介護保険事業所番号 4071001590
中央区六本松1丁目6-7
TEL (092) 713-9797

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

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
14:00~18:00	○	○	○	○	○	○	休

休診日/木曜、土曜午後、日曜、祭日
中央区荒戸1-6-7 TEL (092) 732-8778

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

校区・地区
単位クラブ

活動紹介

当仁 校区

第三仁寿会
■ 田中 尚子

梅の香りに包まれて

梅の蕾も膨らみ、春の訪れを感じられるよ
うな2月21日、校区の
仁寿会が総勢50名で、
大分県大山町を訪問し
ました。

私は初めての参加で
したが、この会は大
山町には何度も訪れて
いるといひです。

米作には不適な山地
の地理的特性を生か
し作業負担が小さく収
益性の高い梅・栗を栽
培加工して付加価値を
高め「梅、栗植えてハ
ワイへ行こう」という
ユニークなキャッチフ



リーズで一村一品運動
の原点となったことで
有名な大山町です。
とても自然に恵まれ、
食事処「ひびきの郷」
には宿泊施設温泉物販
も完備されていました。
梅酒の生産販売には
ニッカも協力されてい
て、試飲コーナーでは
一人一杯にもかかわら
ず何度も足を運んでい
た方もおりました。
校区の顔見知りの方々
と気軽に会話し、ふれあ
うことができた有意義な
バスハイクでした。

小笹 校区

第二小笹平和会
■ 田代 桂子

地域カフェ 「スリーピース」誕生

「スリーピース」の名
称は中央区平和三丁目
の地名をもじったもので
地域の皆さんが親しめ
る思いを込めて命名しま
した。

小笹平和会の会員に
なつて20数年。皆さんの
仲間に入れていただき、
いろいろな行事に参加
してきました。お互いに
顔見知りになると道端
や公民館などで「こんに
ちは」「お元気？」「今日
は？」と気軽に声かけで
きる嬉しさ、元気をもち
らっています。しかし小
笹は坂が多く年を取って
くると、公民館まで足を
運ぶことが困難になつて
きます。そこで数年前か
ら、民生委員（平和会の
委員でもある）の人たち
と集会所があるからここ
で集まれる何かできない
かとことあるごとに話し
ていました。思いきって

町内会長、役員に提案し
賛同を得、平成27年7月
第1回スタートを目標に
検討会を開催。ありがた
いことにテーブルとイス
は、町内会より助成して
くれることに決め、誕生
の運びになりました。

地域カフェ 「スリーピース」の 目指すもの

- ① 地域住民の方に憩い、やすらぎ、くつろぎ空間を提供する。
- ② 入場料100円、子どもは無料。
- ③ 毎月第2土曜日、13時～17時、出入り自由とする。
- ④ 高齢者から赤ちゃんまで、世代を超えて交流を図る。
- ⑤ 淹れたてコーヒー、ジュース、お茶、お菓子（手作り）を味わいながら雑談に花を咲かせ、楽しんでもらう。
- ⑥ 会場の雰囲気明るく、和めるように配慮する。
- ⑦ 自主運営なので、長く続けられるように無理をしない。

平成27年7月～平成29年5月、月1回開催して現在に至っています。振り返ってみると、一人の力では何もできない

が、仲間のそれぞれの力、思いが集まるとできる嬉しさ、楽しさを味わえることを再確認しました。スタッフの中には、季節感を感じてもらえるようにお雛様、兜、さげもん、クリスマスツリー等を飾ったり、次はどんなお菓子を企画力を発揮し、毎回皆さんは楽しみにしています。また準備を助けてくれる方たち等皆で作上げたカフェだと感謝でいっぱいです。時々近くの施設の方、いきいきセンターの方も来られ、情報交換もでき、助かっています。何より町内に市営住宅の集会場があることが長く続けられる秘訣です。

平均40名～50名の参加で楽しい語らい笑顔を見られることが何よりの喜びかな？スタッフの一致した気持ちです。

本年度の区老連総会にて「地域活動賞」をいただきました。今後もスタッフ一同気持ちを込めて頑張ります。感謝！



私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

有村内科クリニック

内科・肝臓・消化器内科・呼吸器内科・循環器内科

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

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

中央区荒戸1丁目5-28
TEL (092)721-6679

三宅内科クリニック

院長 三宅 恒徳

中央区薬院二丁目5番15号
TEL 092-741-2705
FAX 092-741-2811

天神クリニック

人間ドック・健康診断・精密検査・一般診療・専門外来

一般診療	平日 9:00～18:30
診療時間	土曜 9:00～13:00
休診日	日曜・祝日・年末年始・お盆休み

中央区天神 2-12-1 【健診予約】
天神ビル 3F
TEL721-3571 (代) ☎0120-5290-41

桜坂中央外科

外科・整形外科・胃腸外科・肛門外科

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

●眠れない ●物忘れ ●不安・うつ
●いらいら・落ち込み ●対人関係の悩み

ささき心のクリニック

火水木金 9:00～12:30 14:00～17:30
土は午前のみ、月・日・祝日休診

中央区唐人町1-11-19
TEL:092-980-2520 新患は要予約

ふくしま歯科医院

小児歯科・歯科・矯正歯科

診察受付時間	月	火	水	木	金	土
9:30～12:30	○	○	○	○	○	○
14:30～	○	○	○	○	○	○

※都合により診察時間の入れ替えがあります
休診日:日・祝日

中央区梅光園2-5-3
TEL:092-737-6480

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

家入歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	○	○	○	○	○	○
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



活動紹介と「友愛訪問」の取り組みについて

笹丘一丁目いろいろ会
会長 大野 節子

このたび、4月からいろいろな会会長に就任いたしました。よろしくお願ひいたします。

毎月15日に田島神社や旧いこの家の清掃を10名ほどで行っております。

また、社会福祉協議会主催による行事ですが、笹丘梅光園ふれあいカフェと申しまして特別養護老人ホーム梅光園のフロアをお借りして、施設の方の指導で健康体操をしたり、皆で歌を歌ったり、脳トレクイズなど毎週火曜日10時から15時まで40名の方が参加しています。

先日、新緑美しい5月に福岡市植物園に行きましたが、何百本とバラが咲いていて、とってもきれいでした。

町内会と共催で「敬老日の集い」を行い、町内交流会では、子どもたちと近くの道路清掃を行い、ゲームなど楽しい会にしたいと思ひます。

今福岡市では会員の減少により、単位クラブが減っています。60代、70代の方々がなかなか入会される人が少ないので、声かけをしてたくさんの方に入会いただけたらと思います。

「声かけ」「日常生活の支援」「話し相手」など積極的に「友愛訪問」活動に取り組んでいきたいと思ひます。



老人クラブの存続に思う

第七功寿会
会長 北原 啓昭

南当仁校区老人クラブ連合会は、9組の単位クラブ(総勢316名)で構成されています。設立は昭和45年で、私は義父が連合会長をしていた関係で、退職後すぐに入会させられました。当時は会員は380名程度の記憶があります。15年経過しました

が、会員の数は自然淘汰で減少の一途を辿っています。理由として、逝去退会の方、高齢化社会で皆さん元気で60〜70歳ではまだ早いという方、個人情報保護法で地域の高齢者の情報不足があります。反対に新規入会の方は、定年退

職後住まいを定め第二の人生を開拓するため、地域に貢献、趣味、ボランティア等を考へている方、既存入会者の友人、知人等、そしていろいろな老人クラブの活動を見たり、聞いたりして入会される方。例えば、親睦会(バスハイク・泊二日旅行)、ボランティア(清掃活動・昔の遊び・子ども見守り等)趣味のサークル(フラダンス・囲碁・三味線・カラオケ等)、スポー

ツ活動(グラウンド・ゴルフ、ダーツ、卓球等)です。しかし年間を通していろいろな行事がありますが、体調不良、身体の不具合、仕事をもちの方、お孫さんの世話等、参加不可能の方もおられますが、会員更新の時に再加入していただけることが、本当に嬉しく感じます。また、私が退会したら会員不足になりませんか?クラブの配布物に地域の情報を頂

くから楽しみですよ。この言葉は本当に嬉しく、また勇気づけられます。このような会員の皆様に支えられて、私の第七功寿会は、54名の会員で成り立っている事を頭に置いてこれからも会の存続のため頑張ります。私も老人クラブに入会して、たくさん仲間と友人ができましたことを本当に良かったと思ひます。

最後に、近年高齢者の「孤立」が大きな社会問題になっており、高齢者の半数以上がひとり暮らし、寝たきりのお年寄りです。そのお年寄りの安否確認と見守りを兼ねて

「孤立」が大きな社会問題になっており、高齢者の半数以上がひとり暮らし、寝たきりのお年寄りです。そのお年寄りの安否確認と見守りを兼ねて

「孤立」が大きな社会問題になっており、高齢者の半数以上がひとり暮らし、寝たきりのお年寄りです。そのお年寄りの安否確認と見守りを兼ねて

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

日帰り 白内障手術

本多眼科

honda

ロイヤルホスト平尾店前

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

☎ 092-534-4800

湯川法律事務所

弁護士 湯川 久子

中央区赤坂1丁目3-8
TEL 092-751-2291 FAX 092-781-7033

相続・遺言・離婚・交通事故
その他何でもお気軽にご相談ください

南赤坂法律事務所

Minami Akasaka Law Office

弁護士 疋田 陽太郎 弁護士 山口 明日香

中央区赤坂1-7-23 赤坂弁護士ビル402号
電話 092-725-2417 (受付:午前9時~午後6時)
※夜間や休日相談の場合、事前にご予約ください
※本広告持参の方、初回相談料無料と致します

西村法律事務所

中央区白金1丁目2番21号
福岡渡辺通第一ビルディング3階

TEL:092-534-3130
FAX:092-534-3131

よしかか 小児科

年に1度は歯科医院で定期検診を受けましょう。歯の健康は体の健康につながります。

豊かな「心」が「笑顔」を作る

〒810-0014 福岡市中央区平尾3-6-8 2F
☎092-521-6007 武石動物病院の2階、一本木バス停前

診療時間
午前 9:00~13:00
午後 14:30~19:00
※土曜の午後は17:00まで
※日、祝日、水曜の午後は休診

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	○	○	○	○	○	9:00 12:00
14:00~17:15	○	○	○	○	○	12:30 13:30

※日曜・祝日は休診

中央区伊崎10-39
TEL・FAX (092)722-1662

赤坂鍼灸療院・整骨院

受付時間

平日午前 8:30~12:30
午後 14:00~20:30
土 8:30~14:00

中央区舞鶴2丁目2-3-3F(サンクスの上)
電話:092(741)2098

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 13:00
14:30~18:30	○	○	○	○	○	-

☎092-521-1876 www.jyousui-dc.com

随想

感謝で静かに過ごす

警固

今泉倶楽部

二宮 善四郎

昭和20年8月、中国東北部勃利（ホーリー）の飛行場で練習機の操縦訓練を受けていた頃、南方戦線から帰国中の寺本中将が突然来訪されて、諸君が陸軍最後の特攻要員である。自愛して訓練に専念するよう激励され勢い込んでいた。9日突然ソ連軍の侵攻により終戦となった。

名の今泉在住者の方々が、喜びの拍手で歓迎された。その時の感激は92歳になる現在でも感謝の気持ちでいっぱいです。安養院の爽竹桃の赤い花を見る度に当時を思い感無量です。

第五軍参謀より「諸君は若い、耐え難きを忍び軽拳妄動を慎み、祖国復興に尽力すべし」と訓示され、その後ソ連軍の支配下となり、シベリアの密林地帯（タイセットから120キロ）の山奥に連行拘留された。4年間飢えと寒さ、重労働の三重苦に耐えやうと、解放の身となり、昭和24年8月ナホトカ、舞鶴、博多と帰国した。

この旅行で人生の一区切りがつき、今泉の住民として静かに過ごすことができるようになった。毎日感謝している。シベリアの地に望郷の念むなしく果てた同胞の霊に合掌するのみである。

駅頭には福岡市民生局長の出迎えを受け、今泉の宮原商店の前では約40

名は今泉在住者の方々が、喜びの拍手で歓迎された。その時の感激は92歳になる現在でも感謝の気持ちでいっぱいです。安養院の爽竹桃の赤い花を見る度に当時を思い感無量です。

「私の昭和と平成」の回想

舞鶴

第二松寿会

佐藤 満

私は昭和2年1月1日に生まれ、現在90歳を超えました。投稿のお話を頂いた時、偶然にも私は古い古い私の履歴書を見ておりました。私は4人の連合会長の元副会長、会計、単位クラブ会長等、老人クラブの発展に尽くしたことを書いてみようと思った。

古い私の履歴書によると、昭和17年から敗戦の日まで第21海軍航空廠に務め、昭和62年3月31日「定年により職を免ずる」の長崎県知事の辞令が、55年の私の昭和の人生の記録と信じております。昭和62年3月31日、この辞令と家族4人、福岡市舞鶴に移ってきたのが、家内を含め私の家族の最後の旅となりました。2人の娘は家庭を持ち、家内は年若くして仏の元に帰っていきま

世話をさせていたたくとは、夢にも思いませんでした。古い思い出ですが、昭和34年4月に対馬に転勤しましたが、離島に行くのは、島流しと言われている時代でした。対馬の冬は寒い。何度も辞表を出して本土に帰ろうと思ったかわかりません。それでも6年が過ぎて本土に帰る時は、港いっぱい島の人々がテープを持って、私と家族を見送ってくださいました。私は泣きました。大声で泣きました。私は対馬で家族を持つことができました。島流しと言われたこの島で、暖かい家族ができたのです。対馬に異動していません。この島で我慢していません。90歳を超えた一人の老人が福岡の街でどう過ごしているかと思っただけで鳥肌立つ思いがします。

ある日、連合会長候補の1人が「佐藤、お前が副を務めてくれるなら、会長を引き受けても良い」という幸いなお話があり、舞鶴松寿会老人クラブ連合会との深いご縁

が始まりました。4人の連合会長の元で、様々な役職を務めさせていただき、300名近い会員の皆様から、喜んでいただきました。もしあの時、対馬に赴任していなかったら…。もしあの時、福岡舞鶴に来ていなかったら…。今のようになり、大勢の新しい友人に囲まれて、毎日楽しく幸せだったろうか。今、原稿を書きながら、この上ない幸せを噛みしめております。

松寿会は、私の後半の人生のオアシスだと思いません。皆様から長寿として大切にされておりますが、私自身もそれに負けないくらい、皆様を大切に思っております。毎日を元気に過ごしていることは、娘や娘の家族にとっても安心、幸せなことだと思っております。90歳を越しても、元気に友人や仲間とおしゃべりしたり食事を一緒にできる私の喜びこそが、皆様への恩返しだと心から思っております。ありがとうございます。これからもよろしくお願いたします。

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

設備・建築・土木関連資材商社
 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

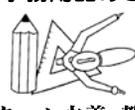
甫守税理士事務所
 お気軽にご相談下さい
 ◆税務相談 ◆記帳代行 ◆申告書作成
 (所得税・法人税・相続税・贈与税・消費税)
 中央区高砂 2-6-4 第10上村ビル8階
 TEL 092-531-0360

甲斐税理士事務所
 相続対策でお困りの方
 ご相談お待ちしております。
 中央区薬院4-1-7 薬院プライムビル4F
 TEL:092-533-1500
 福岡 甲斐税理士事務所 でweb検索
 FAX:092-533-1501

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

《大特価セール》
 家庭用・プロ用刃物工具の国産伝統優良品専門店
福一刃物店
 唐人町一丁目 ホークス通り
 ☎092-741-4324 FAX722-2960

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

文具・事務用品のことなら

 ※体操服、スクール水着、教科書、あります
井手文具
 〒810-0063 福岡市中央区唐人町1丁目10-1105
 TEL(092)761-5673

株式会社 福設
 空調設備工事 機械器具設置工事
 給排水・衛生設備工事 設計施工
 消防設備工事
 中央区白金2丁目5番10号
 TEL:092-526-3650
 FAX:092-526-3652

老いと云う事

平尾 ひまわりの会
中村 雅子

子どもの時分より本が好きでよく読んでいました。60を何年過ぎた辺りからでしょうか、読んだ内容をよく忘れるようになり最近では前日に読んだところさえ忘れていくというところもしばしば。これで

は本を読む意味があるのかと自分でも情けなくなることも多い。おまけに老眼も進み、一冊読み終わるのに時間も要するようになってきました。これも頭の体操と捉えて読むようにしています。人間歳をとれば身体のおちこちに不具合も起きてきますし、嘆いていても仕方のないこと。

先日、ひまわり会では玉名温泉に出かけましたが、身体の調子が悪かった方がご夫婦で参加してくださいました。ご夫婦の笑顔に接してこちらまで嬉しくなりました。若い時とは違い遠くへ出かけることもままならぬ事が多くなってきましたが「日暮れて路遠し」とも申します。ましてや、長命の時代、まだまだ暮れきるには時間はたっぷりとあると捉え、夫婦で、友人たちと、家族と陽が落ちるまでを楽しく過ごしていきたいと思っています。

瞬きの間も過ぎて往く季節 貴方と過ごす春は幾つや

高宮のシンボル

高宮 大宮1丁目1・2地区 幸せクラブ
古賀 久美子

高宮のシンボルと言え、校区を流れている四十川の両サイドのイチヨウ並木です。私が高宮に来て50年近

くになります。まっすぐで長いイチヨウ並木はその時からありました。初めて見た時はその美しさに感動を覚えました。あの頃は木も若くほっそりしていましたが、今では空に向かって大きく成長して葉もぎっしり繁っています。

春には美しい若葉、夏は青葉が日差しをさえぎってくれ、秋には黄金色に輝き、やがて全部葉を落とします。毎年季節を教えてください。このイチヨウ並木を気持ちよく通ってもらいたいと、私たち幸せクラブでは毎月清掃活動をしています。

青々と元気に繁るイチヨウの葉 支えておくれ高宮校区

防ごう！ 二セ電話詐欺！！

- 対策
- 在宅時も留守番電話の機能を使用する
 - 電話を二セ電話詐欺対策機種へ買い替え
 - 突然のお金の話は疑う …など

中央警察署 怪しい電話はすぐ警察へ！
092-734-0110

もしもし？ オレだけど
市役所の ○○課ですが
弁護士の ○○です



「オレ」だけじゃない！
ちょっと待って！その電話、本物ですか？

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

マンション管理組合の事なら福岡市住宅相談コーナーの相談員をしているマンション管理士がいる弊社にお気軽にご相談ください

然ぜん 総合管理株式会社
福岡市中央区薬院1-6-9福岡ニッセビル5階
ご相談はフリーダイヤルよりお気軽に！
0120-510-111

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

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

夜間外出の際は
反射材
の着用を！！

反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。

メモリアルフォト・お宮参り・証明写真

フォト・スタジオ **Yasuko**

〒810-0063 福岡市中央区唐人町 1-5-21
Tel.092-741-2655
地下鉄唐人町駅北4番出口より徒歩1分。

ご要望があれば昼間カラオケご利用頂けます

さくら

中央区大名2丁目1-50 公建ビル5F
TEL:092-716-5157

随想

総会に参加して

福浜 第一福寿会
会長 西山 キヌ子

老人会が大好きで19年間ずっと会員であることに誇りをいただいている私。生涯学習、人生の目標を立て、努力することが、友人たちへの、幸を保つことになろうと思う。先日第44回の通常総会に参加した。多忙の中での参加である。それだけに自分の人生に実りのある目標を立てる。友達の中には、一人で住み不安と淋しさで生活している。その人たちは、介護付ホームに入居し、心淋しく少々不安な生活を送るのか？私は老人会に入って、人生の目標を作り、丁寧に、楽しく一日一日を、大切に過ごしていくことが大切なことであり、幸せであると思う。生涯青春とは、人生のある期間でなく、自分の心の持ちかただと思ふ。年齢を重ねるだけで人は老いなのだ、理想や希望、夢を失う時に老い始めると思

う。総会終了一人我が家に帰る時、ふと養母の心の声を思い出す。「どんな時にも笑顔で言葉を心から言葉と、ともに生きていくのが人間であろう、慈しみの声、励ましの言葉に喜びを感じ、人様に贈りゆく人生は、幸福である!!」よし!! 今日より友だちを老人会に紹介し、一日一日を楽しく笑顔で、教養を身に付け、健康で友人に幸せを運び、対話し素晴らしい老人会の絆をつくらうと思う。今日も自分に幸多かれと感謝し、幸せの集団となり、心新たに進み成長を誓って、優雅に、しなやかな心の美しさで、友愛訪問に努力し、楽しく行動していくことと思ふ。

吹き付ける風に須崎公園の巨木、揺れる雄姿も好きであるが、優雅に風を受け答える新緑のしなやかさも、美しく心にしみる。今日から人生の目標に向かって、楽しく、老人会の一人として、笑顔で生きていく。

開かれた魅力ある老人会を目指し、人々にさわやかな喜びと、楽しさを送るために、頑張る…。

車と私

赤坂 赤坂校区
老人クラブ連合会
会長 松谷 紀久男

22歳で車の免許を取得後、72歳で免許返納した50年間で、車好きの私は、4台のマイカーを乗り継いでの生活でした。当初中古車、新車、新車、最後がまた中古のいずれの車にも、振り返るとその時代を懐かしむいろんな思い出がありますが、一度故障をきたすとどの車も、不思議とまた続けてすぐに故障力所が出て、買い替えた次第でした。

会社勤めの余暇に体の鍛錬のつもりで「赤坂ソフボールクラブ」へ入部した。翌年の38歳の折、先輩に誘われて校区体育振興会へ入会したのが地域ボランティア活動の始まりでした。妻が校区内で薬局を開局、私は当初から51歳での退社まで、薬品会社勤務の生活でしたが、その後生まれた2人の子どもが校区でお世話になるし、家業の薬屋では多くの校区の皆さんに

支えていただいた状況もあり、その後、体振・青少年協など公民館勤務の12年を挟んで、私の地域ボランティア活動は77歳の現在も校区老ク連会長という立場で、多くの知人をいただいで交流という宝物との共存であったと心から思います。

中学から始めた野球、その後のソフトボール・マラソン・ゴルフ・現在のグラウンド・ゴルフと、スポーツ好きの私は、健康には大いに自信がありました。70歳になりお引き受けした自治連合会長としての最初の夏祭りが終わった翌日の後片付けの途中で、激しい首の痛みで緊急入院したのがその後の闘病生活の始まりです。永年の体の過労による「頸椎ヘルニア」とのことでした。

約4カ月の退院も間もなく、今度は、前立腺がんを発症し、2年1期の任期途中で自治連合会長も辞退いたしました。その後、糖尿病・心筋梗塞。そして現在は頸椎との関連と思われる脊椎間狭窄症による、腰痛との格闘です。

考えるところ、過去私

が乗っていた頃の故障し始めた私のマイカーと、老いが進んできた今の私の体はよく似ている。人も車も使いすぎると同じだと今になり思ふ次第です。

しかし、通常は元気で日常差し支えなく生活し、ボランティア活動も続けておりますが、正直現在自分の体と心にもったく自信が持てず、このような状態で地域リーダーが務まるすべしと決断。去る5月27日の老ク連総会時に会長職を今年限りとお願いたしました。

最近、時々ふせりがちの妻と私2人の現状と娘の強い勧告もあり、ここが引き時と考えた次第です。来年3月までできる限り赤坂老ク連の今後の道筋を役員の皆様と協議し、後を託したい心境です。

3年間中央区老ク連でご交流をいただきました、各校区運営委員・女性部長の皆様・事務局長の宮本さん他、いろんな方々にお世話になりました。

本当にありがとうございました。ありがとうございました。この紙面をお借りし心よりお礼申し上げます。

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

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
TEL 716-0380

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

(株)ニチコミからの お知らせ URL <http://www.nichicomi.com>

各地の老人クラブの活動の **今** 随時更新!!

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

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

まずは

【防災グッズ必需品チェックリスト】

いざという時のために、必需品をリュックなどにまとめておきましょう。

「基本グッズ」

<input type="checkbox"/> 貴重品(現金・保険証など)	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(予備の乾電池)	<input type="checkbox"/> 救急セット(常備薬・処方箋)	<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> 非常食(ナイフ・缶切り・栓抜き)	<input type="checkbox"/> ライター	<input type="checkbox"/> 懐中電灯・ロウソク	<input type="checkbox"/> 雨具
<input type="checkbox"/> 手袋(軍手)	<input type="checkbox"/> ポケットティッシュ(ウエットティッシュ)	<input type="checkbox"/> 飲料水(最低でも水500ml)	
<input type="checkbox"/> 紙おむつ	<input type="checkbox"/> メガネ・コンタクトレンズなどの日用品	<input type="checkbox"/> 予備の着替え	

備えあれば憂いなし!
今すぐ「確認」で安心生活

健康TOPICS **認知症について**

特集

「認知症」



そもそも認知症って…？

いろいろな原因で脳の細胞が死んだり、働きが悪くなったりすることで**障害が起これ、生活に支障が出ている状態**のことを指します。

主な認知症

【アルツハイマー型認知症】

最も多い認知症です。脳にタウと呼ばれるタンパク質が溜まり神経細胞が壊れ、認知障害が起これります。

【脳血管性認知症】

脳梗塞や脳出血などで酸素不足に陥った神経細胞が死に、発症します。**脳血管への治療が必要**です。

【レビー小体型認知症】

タンパク質のひとつ、レビー小体が脳皮質に溜まり、**妄想・幻視を伴って**認知機能障害が出てきます。



Q.物忘れとの違いは？

A.物忘れと違い、認知症は治療が必要です

物忘れは忘れた、ということとは認識できますが認知症はそれができない病気です。

Q.認知症の原因は？

A.多くは脳に起きた異常です

複数の種類・原因がありますが、多くは脳に物質的な異常が起き、発症します。

Q.主な認知症は？

A.主なものでアルツハイマー型、脳血管性型、レビー小体型など

多くの認知症があります。不安な方は医師に相談を。

「認知症を予防しよう」

ゲームで予防

【間違いさがし】

素早く・複数のものを見ることで脳を鍛えましょう。
以下の漢字からそれぞれ仲間外れを見つけてください。
(それぞれ仲間外れは1つずつ 答えは枠外右下)

難易度1

鯖鯖鯖鯖鯖鯖
鯖鯖鯖鯖鯖鯖
鯖鯖鯖鯖鯖鯖
鯖鯖鯖鯖鯖鯖
鯖鯖鯖鯖鯖鯖
鯖鯖鯖鯖鯖鯖

難易度2

春夏秋冬夏秋
夏春秋春春秋
秋冬春夏春冬
秋夏春冬秋夏
冬秋終夏春秋
冬春夏秋冬春

認知症って予防できるの？

認知症を根治する特効薬はありませんが、日々のトレーニングで症状の進行を食い止めたり発症を予防したりすることができます。

生活から予防

【食生活】

野菜・果物(ビタミンC、E、βカロチン)、魚(DHA、EPA)、赤ワイン(ポリフェノール)などを摂ると脳の状態をよりよく保てます。



【運動】

週3日以上の有酸素運動で脳の状態をよりよく保てます。

【趣味】

人付き合いなどの対人接触、文章を書く・読む、博物館に行くなどの知的行動習慣を持つと認知症になりにくいとされます。



文芸欄

短歌

白雲の下で鳶が輪をかいて

地上の競りの終り待つごとくに

短冊に「世界の平和」と書きたれば
風鈴が鳴る祈りが如に

国会にススメスメヘイタイススメと思いだす

翁媪は今も忘れじ

舞鶴校区 第五松寿会

水田 喜代

俳句

リハビリの歩く歩幅や花は葉へ
窓あけて部屋一杯に若葉風

小笹校区 第五小笹平和会

白井 政子

川柳

地下街に誰も知らない海がある
マンネリを抜ける明日へ靴磨く

小笹校区 第一小笹平和会

三原 文利

中央区老ク連だより 第52号

平成29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

大会結果

カウント・アップ Aコート

優勝	川村 次吉	舞 鶴
準優勝	草場 茂成	小 笹
第3位	松本 順子	春 吉

カウント・アップ Bコート

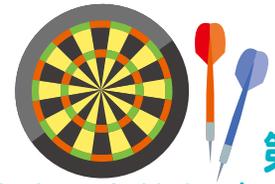
優勝	津隈 都子	当 仁
準優勝	上野 司	大 名
第3位	桜井 悦子	大 名



狙い命中!楽しいダーツ



の優勝者、最高齢者の方々の表彰を行いました。



第7回 中央区高齢者ダーツ大会

平成28年12月6日(火)、中央体育館で第7回中央区高齢者ダーツ大会が開催されました。

狙い通りに得点が獲得できると皆さん大喜び。校区の仲間同士で「すごいね高得点」と話が弾む場面も。楽しいひとときを過ごすことができました。

試合終了後は、カウント・アップの上位入賞者と、アンダー・ザ・ハットの優勝者、最高齢者の方々の表彰を行いました。

思い出アルバム

小笹校区老人クラブ連合会
会長 佐々木 一二郎

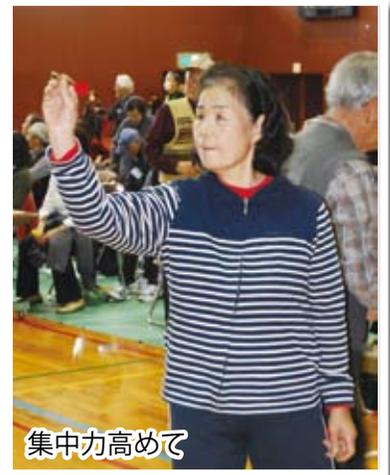


早朝の清掃活動



たより、ひとひら
繪手紙帖

小笹校区
第五小笹平和会
今村 年香さん



集中力高めて

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ました。

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

「中央区老ク連だより第52号」をお届けいたします。

今回も多くの校区・クラブ活動紹介と随想の作品をご投稿いただきありがとうございます。

特に随想は、会員の皆さんが日頃感じていること、思いが込められた文章ばかりで大変読み応えがあります。今後も幅広いジャンルの作品をお待ちしております。お気軽にご投稿ください。よろしくお願いたします。

(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

一般社団法人
福岡相続相談センター

遺言・相続・財産管理をお考えの方へ

- 初回相談無料(プライバシー厳守)
- 土、日の相談も対応します(要電話予約)

さらに詳しい相続・遺言に関するハンドブック無料進呈中!

中央区白金1-4-10 SUNSHINE C-PAK
☎0120-459-081

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

〒810-0034 福岡市中央区笹丘1-28-25
TEL 092-741-3553

2017 健康経営優良法人
Health and productivity
ホワイト500

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

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

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
☎720-3077

浅岡歯科クリニック

ご年配の方中心の
歯科医院です

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

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

聴こえのトータルケア
アート補聴器ショップ

お気軽にご相談ください!

福岡市中央区今川2丁目3番48号
アート今川ビル2階(今川橋バス停前)
TEL092-731-3382

営業時間 AM 9:00 ~ PM 5:30 休業日 日曜・祝日