



# 博高連 だより

広報  
第55号

発行 福岡市博多区老人クラブ連合会 福岡市博多区博多駅前 2-19-24 ☎092-419-1085  
編集・印刷 株式会社ニチコミ 福岡市博多区博多駅前 1-13-6 竹山博多ビル7階 ☎092-292-6538

## 心に染みる歌

## 34組が熱唱

最優秀歌唱賞  
岩永尚美さん「九段の母」

### 第11回 博多区高齢者 カラオケ大会

10月12日(水)博多市民センターにて、博多区の歌声自慢が勢揃いする博多区高齢者カラオケ大会が開催されました。出演した34組はプロ顔負けのステージで来場者を魅了しました。



関連記事は3ページに掲載

私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

外科 整形外科 リハビリテーション科

医療法人  
**山本外科・整形外科**

通所リハビリテーション  
救急患者は常時受付けています。

吉塚2丁目7-27 ☎621-3297

日本医療機能評価機構認定病院  
救急指定 **友田病院**

併設  
介護老人保健施設ケアセンター **サンハウス**  
グループホーム **サンテラス**  
居宅介護支援事業 **サンライフ**  
友田病院訪問看護リハビリステーション  
歯科医院 **ゆうあいデンタルクリニック**

博多区諸岡4丁目28-24 TEL092-591-8088

医療法人 悦可会  
**杉野眼科**  
杉野拓平 / 有田量一 / 一宮雅子

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
午後 14:30~17:00	○	○	○	休	○	休

火・水曜手術日  
博多区美野島4丁目5-3(美野島南公園よこ)  
**駐車場有り** ☎411-0315

救急指定  
**原三信病院**  
日本医療機能評価機構認定病院

診療時間 平日 9:00~17:00  
土 9:00~13:00  
※但し急患の患者様は24時間診療いたします。

博多区大博町1番8号 **TEL092-291-3434**  
<https://www.harasanshin.or.jp>

救急病院・開放型病院・緩和ケア

24時間365日救急対応  
日本医療機能評価機構認定

社会医療法人  
社団至誠会 **木村病院**

地下鉄千代田駅下り徒歩2分(地下鉄出入口1番)  
千代2-13-19 ☎641-1966

■内科 ■糖尿病内科

**やまじ内科クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
14:00~17:30	●	●	●	●	●	●

博多区住吉 5-18-9 休診日/日・祝日  
旧松口クリニック TEL 292-8910

医療法人  
**山口整形外科医院**

整形外科専門医  
院長 山口 登

リハビリテーション科 リウマチ科

博多区那珂 3丁目11の15 **TEL411-3205**

相続税 贈与税 事業承継  
などのご相談は

**m 松本勝巳会計事務所**

無料相談 受付中 ☎092-411-3311  
受付時間: 9時~17時30分(土日・祝日休み)

福岡市博多区博多駅前 1-12-17 五幸ビル 2F  
<http://www.m-taxpro.jp/>

# ともに支え合い地域活性化



博多区長 古賀 康彦

新年、明けましておめでとう  
ございます。

博多区老人クラブ連合会「博  
高連」の皆様には、すこやかに  
新年をお迎えのことと心から  
お慶びを申し上げます。

皆様におかれましては、平  
素から会員相互の親睦と交流  
を深められ、また、健康づく  
りや教養の向上、多くの社会  
奉仕活動など、地域を豊かに  
する活動に積極的に取り組ん  
でおられますことに深く敬意  
を表します。

さて、最近の日本は、台風  
や豪雨、火山の噴火など毎年  
のように全国各地で、自然災  
害が発生し、特に昨年4月の  
熊本地震では、想像を絶する  
災害が発生し、多くの方々が  
被災されました。

誰でも一度は訪れたであ  
る熊本城や南阿蘇の風景が一  
変するほどの被害状況に心が  
痛み、過去に福岡西方沖地震を  
経験している私たちは他人ご  
とではないと深く感じました。  
現在、復興に取り組まれてい

るところですが、あらためまし  
て、被災者の皆様方にはこの紙  
面をお借りいたしましたして心よ  
りお見舞い申し上げます。

一方、昨年は、リオデジヤネ  
イロオリンピック、パラリン  
ピックが開催され、多くの日本  
人選手が世界で活躍する姿が  
人々を元気づけました。福岡出  
身の選手では、競泳の坂井聖人  
選手は二百メートルバタフライ  
で銀メダル、パラリンピック女  
子マラソンでは、道下美里選手  
が銀メダルを獲得しました。

また、学術部門においては、  
ノーベル医学・生理学賞を福岡  
出身の大隈良典氏が受賞する  
という快挙を成し遂げました。  
このようにスポーツや学術  
に限らず、自分の目標に向かっ  
て邁進していく人々には、そ

れを支える多くの仲間がいま  
す。皆様方老人クラブの様々な  
地域のための活動も、地域の  
多くの仲間と集い、交流を深  
め、地域コミュニティの活性化  
に大きく資するものであると  
思っております。

「博高連」の皆様におかれま  
しては、これまで以上に様々  
な活動に取り組んでいただき、  
高齢者の皆さんの健康づくり、  
社会参加の促進、地域コミュニ  
ティの活性化を図られること  
をお願いいたします。

本年も、博高連及び会員の皆  
様方にとりまして明るく良い  
年となりますよう祈念いたし  
ますとともに、皆様方のますま  
すのご活躍を心から期待いた  
しまして、新年のあいさつとい  
たします。

# 今こそシニアが輝く時代



博多区老人クラブ連合会  
会長 野上 義治

新年あけましておめでと  
うございます。博高連の皆様にはお  
健やかな初春をお迎えのこと  
と喜び申し上げます。

さて、昨年の博高連では、ス  
ポーツ事業においてはグラウン  
ド・ゴルフ大会をはじめ、各種  
の競技を会員の皆さんの健康づ  
くりや、仲間づくりを目的に開  
催して参りました。

一方、文化的事業では、演芸  
大会、カラオケ大会を開催しま  
したが、例年以上の大変な盛り  
上がりを見せ、出演者だけで  
なく校区の応援団の方々も大  
いに楽しまれたのではないで  
しょうか。

ところで昨年はリオでオリ  
ンピックが開催され、私たちもテ  
レビの前でしたが、日本選手の

活躍に大いに沸きました。改め  
てスポーツの楽しさ、素晴らし  
さに感動した1年ではなかった  
かと思えます。次の大会はいよ  
いよ東京です。会員の皆様も健  
康で長生きし、ぜひ東京に応援  
に行っていたいだきたいと思いま  
す。博高連におきましても本年  
もスポーツや文化活動を通じ  
て、会員の健康づくりや仲間づ  
くりを盛り上げていきたいと考  
えております。

さて、最近のニュースでも日  
本の高齢化率が24・1%を超  
え、国民の4人に1人が高齢者  
という時代が来たと報じてお  
ります。私はこのことについて  
あまり悲観的には捉えており

ません。なぜなら昔以上に私  
たちの周りには元氣高齢者が  
たくさんおられます。この方々  
が、今後も社会や地域で活躍で  
きるからです。もちろんライフ  
ワークや社会のシステムを変  
えていく必要があると思いま  
すが、ともあれ私たちには老人  
クラブという楽しい活動があ  
ります。その老人クラブの仲間  
を増やすためにも今年も未加  
入の方に声かけをし、また地域  
のためにともに頑張るって参り  
ましょう。

最後に年頭にあたり、本年が  
皆様にとりまして幸多い年にな  
りますことを祈念いたします  
新年のごあいさついたします。

私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 社団研英会  
**林眼科病院**  
院長 林 研  
博多区博多駅前4丁目23-35  
TEL 092-431-1680

内科  
**武井クリニック**  
TEL (092) 291-6600

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前/9:00~1:00	○	○	○	○	○	○
午後/2:30~6:00	○	○	△	○	○	△

休診日/日曜・祝日  
福岡市博多区店屋町8-24 九勸呉服町ビル2F

**かなみやクリニック**  
脳神経外科 / 内科 / 整形外科  
リハビリテーション  
TEL 092-432-0738

診療時間 月~金 9:30-18:30 土9:30-13:30  
※整形外科は火曜午前、金曜午後

博多区博多駅前1-3-11  
KDX博多南ビル1F

新たな老後の暮らし方が待っている。  
安心の暮らしがここにあります。

暮らし 医療 安心  
ふれあい 介護

お一人おひとりの  
生活や想いを  
大切に

住宅型有料老人ホーム **リリーゆたか**  
博多区豊2-1-7 TEL.092-409-6301

**みぶ博多駅前クリニック**  
肛門外科・胃腸内科・外科  
TEL.092-292-1420

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

※休診:水曜日・日曜日・祝日  
博多区博多駅前2丁目17-15 NPCビル2階  
(博多駅から徒歩5分 ホテル日航福岡 裏)

**博多駅東クリニック**  
内科・胃腸内科・各種健康診断・特定健診  
TEL 092-473-9177

診療時間 月~金 9:00~18:00  
(昼休み 13:00~14:00)  
休診日 土曜・日曜・祝日  
博多区博多駅東1-13-9 博多駅東113ビル2F

●整形外科 ●消化器内科 ●内科  
●麻酔科(小野恵子) ●リウマチ科

医療法人 **小野病院**  
TEL 092-431-1788(代)

診療時間 平日/AM9:00~PM6:00 美野島  
土曜/AM9:00~PM1:00 3丁目

〒812-0017  
福岡市博多区美野島3丁目5番21号(3丁目バス停前)

第11回 博多区高齢者カラオケ大会



来賓の笹山自治会長も特別に歌を披露



仲間を声援で後押し

毎回素晴らしい熱唱のステージに感動をもらう博多区高齢者カラオケ大会が10月12日(水)、福岡市民センターにて開かれました。今回も会場には出演する34組の仲間を応援しようと多くの方が足を運び、手づくりのうちわや、横断幕などの小道具を使ってステージを盛り上げました。「待ってました」の熱い声援にステージに立つ出演者の皆さんも緊張がほぐれ笑顔に。声援を力に、練習の成果を思う存分発揮されました。

涙を誘う見事な歌声に感動  
岩永尚美さんが最優秀歌唱賞



最優秀歌唱賞

岩永尚美さん「九段の母」

(受賞者コメント)

九段の母は2年前から歌っており、慰問先や那珂公民館などでも披露しています。これからも歌を通して交流の輪を広げていきたいです。



今大会は例年以上にレベルが高く審査委員の方々も頭を悩ませる紙一重の大会となりました。そんな中、最優秀歌唱賞に輝いたのは、九段の母を歌った岩永尚美さん(那珂)。情感あふれるセリフまわしは迫力があり、聴く者の涙を誘いました。また、今大会の入賞者はすべて女性という結果となり、女性パワーが際立つカラオケ大会でした。来年も多くの方のご参加をお待ちしています。



入賞者の皆さん

今大会の最高齢者は下田國太郎さん 90歳(東住吉)、西田セイ子さん 84歳(堅粕)でした。お二人とも伸びやかな歌声で会場を沸かせました。

賞	校区・地区	氏名	曲名
最優秀歌唱賞	那珂	岩永 尚美	九段の母
優秀歌唱賞	千代	豊田 イサ子	今あなたに歌いたい
	美野島	大田 明美	臉の母
	板付	渡辺 真智子	愛のままで

賞	校区・地区	氏名	曲名
奨励賞	那珂南	浜崎 みどり	昭和の歌など聞きながら
	三筑	有馬 俊子	あざみの歌
	冷泉	岡本 光世	ろくでなし

私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

**胃カメラ・大腸カメラ**  
検査いたします

**住吉外科クリニック**

千代1丁目24-7 ☎651-8931

出前『健康講座』などご相談ください。

**千鳥橋病院**

福岡市博多区千代5丁目18番1号 **救急告示病院**

☎641-2761

外来総合クリニック

**千代診療所**

福岡市博多区千代5丁目11番38号  
千鳥橋病院向け

☎651-0726

**やまかわ眼科クリニック**

便利な博多駅内 眼科専門医 山川慶太

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:30~13:30	○	○	○	○	○	○	○	休
15:00~19:00	○	○	○	○	○	○	○	休

アミュエスト(旧博多デイトス)地下1階  
☎092-436-2239

**あかり薬局**

博多区千代1-24-11  
千代店 TEL:092-643-8181 FAX:643-8182

東区馬出2-1-10-1  
九大前店 TEL:092-643-6811 FAX:643-6812

東区馬出2-1-11  
九大東 TEL:092-292-7801 FAX:292-7802

http://www.akari-ph.com

地域から健康づくりのお手伝い

株式会社 福岡保健企画

**ちどり薬局** 博多区千代5-18-7 ☎651-8086

**ひよこ薬局** 博多区千代5-11-20-105 ☎641-5100

**くるみ在宅薬局** 博多区千代5-16-1 ☎631-7200

とも整形外科スポーツクリニック

診療科目:整形外科・リハビリテーション科

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

【休診日】水・土曜午後/日曜祝日

博多区豊1丁目4-32  
TEL:092-432-3025 FAX:092-432-3026

医療法人 聖療会

**青木胃腸科・内科**

内科/消化器科/アンチエイジング

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後2:00~6:00	○	○	○	○	○	○

休診日/日曜・祝祭日  
博多区吉塚 7-1-50 ☎611-7806



慰問に参加した女性部メンバー

# 施設慰問

博高連女性部 大須賀 照代

- ◆実施日：9月9日(金)
- ◆訪問先：グループホーム ウィズライフ奈良屋

笑顔でつなぐ  
あたたかな交流



9月9日(金)、毎年行っている女性部の施設慰問を行いました。私たちAブロック(千代・冷泉・奈良屋・御供所・大浜)からは各2名が参加。私たちはブロックとしましては、今回が初めての施設慰問でした。

訪問先は、ブロック内にある「グループホームウィズライフ奈良屋」。ちょうど9周年祭が開催されるということで千載一遇、渡りに船とばかり訪問をさせていただきまし

た。入所者の方々に、ゆかたの着付けや身の回りのお手伝いをさせていただきながら、世間話や健康についての雑談になり、和やかな時間を過ごしました。その後、会場をホールに移し、大浜の有志の皆さん方の民踊や、



華やかな衣装にも注目のフラダンス

フラダンス、みなと保育園園児たちの可愛い演技が披露されました。さらに御供所の皆さんによる腹話術などもあり、入所者の皆さんからは拍手やかけ声をいただき、会場は大いに盛り上がりしました。「本当に訪問をして良かったな」と心から実感いたしました。

明日は我が身と申しませんが、同じ時代を過ごしてきた者同士、老老介護の大切さを改めてかみしめながら、会員一同、帰路に着きました。近い内に、また機会をみて訪問をさせていただきたいと、強く心に刻みながら…。

私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

**社会福祉法人 敬愛園**

複合型高齢者福祉施設 **アットホーム福岡**  
博多区千代 1-1-55 ☎092-631-1007

介護老人福祉施設 **アットホーム博多の森**  
博多区大字下月隈 73-1 ☎092-623-6236

介護老人福祉施設 **アットホーム諸岡**  
博多区諸岡 2-13-32 ☎092-588-5885

通所介護 **千代パピヨンデイサービスセンター**  
東区笠松3-19-51 ☎092-633-3141

居宅介護支援事業所 **ケアセンター県庁口**  
博多区千代 4-1-2 ☎092-402-7111

**原皮フ科クリニック**

診療時間  
平日 AM9:00~PM1:00  
PM2:30~PM6:00  
木・土 AM9:00~PM1:00  
(休診日 日曜・祝祭日)

博多区下呉服町 2番13号 双和ビル3F ☎281-2115

■歯科■口腔外科■小児歯科

**井上歯科医院**

TEL:092-581-1687

診療案内  
平日 < AM9:00~PM1:00  
PM2:30~PM7:00  
土曜 AM9:00~PM1:00  
休診 日・祝祭日

博多区寿町2-4-22 【JR南福岡駅前】

**KAMURA CLINIC**  
SINCE 1971

**嘉村産婦人科**

博多区西春町1-7-14(博多南郵便局近く)

☎ 581-0441

**K+**

**木梨整形外科医院**

診療時間  
月火木金 午前9:00~午後6:00  
水 午前9:00~午後1:00(午後休診)  
土 午前9:00~午後4:00  
日・祭日 午後1:00~午後2:00  
休診

博多区下川端町9-18 ☎092-291-6828

**双和薬局**

SOWA PHARMACY

本店 福岡市博多区下呉服町2-13  
TEL 092 271-5350 FAX 092 271-5468

医療法人 えいこう

**眼科 開星堂**

諸岡診療所 休診日/日曜・祝日

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

診療受付は診察時間終了30分前までです。  
博多区諸岡1-23-14 TEL.589-5890

内科・胃腸内科・呼吸器内科

医療法人 **永野病院**

診療時間  
平日 8:30~12:15  
1:15~ 5:30  
土曜 8:30~12:30  
休診日 日曜・祝祭日

福岡市博多区浦田1丁目31番1号  
☎092-504-0611



岩崎記代子先生

ピアノにあわせみんなで合唱

# 改めて知る「歌の魅力」

地方リーダー研修会に参加して  
博多区老人クラブ連合会 副会長 阿部 悦子

8月2日(火)、さざんぴあ博多ホールにて地方リーダー研修会が行われ、声楽・作曲家の岩崎記代子先生にお越しいただき講演をしていただきました。

講演では「夏を歌う」をテーマに、歌に込められた先人からのメッセージとして美しい詞を持ち、皆さんと一緒に歌える歌、また童謡や唱歌から日常の光景が見えること、歌の持つ役割や社会背景についてなど、ユーモアたっぷりにお話ししていただきました。また岩崎先生のピアノにあわせ

て懐かしい歌を皆さんで楽しく合唱いたしました。参加者の皆さんは岩崎先生の見事なピアノ演奏と歌声に元気をいただき、歌うことの楽しさを学んだ有意義な研修会となりました。また、先生にいただいた発声表は舌の筋力のトレーニングになると思います。健康な生活のカギを握るのは「舌の筋力」とあります。「食べこぼしや誤嚥でむせることが増えてきたら、舌の筋力低下のサイン」でもあるので、皆さんも日頃から歌ったり、おしゃべりをして、舌を鍛えましょう。

## 参加者の皆さんに研修会についてアンケートを書いていただきました (一部抜粋)

- ◆ OK、最高の研修会でした。
- ◆ とても楽しかったです。希望としては最後に先生一人で歌ってほしかったです。
- ◆ 老人クラブに入会して一番楽しい行事に出会いました。お話も歌も大変素晴らしかったです。
- ◆ 今日は私の誕生日!! 記念の1日となりました。
- ◆ 歌には歴史があり、非常に勉強になりました。また、岩崎先生のコミカルな話術と会場全員で歌う楽しみを味わうことができました。
- ◆ 今日は童心に帰り、懐かしい童謡を歌い楽しかったです。
- ◆ 今年のこの暑い夏ですのに、博多区にお越しくださいます。大変楽しい発声練習から、昔から歌っていた歌を皆さんと一緒に歌えて本当に楽しく過ごすことができ、大変嬉しかったです。



楽しく歌って♪  
心も体も健康に



私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

**皮膚科**

## 一木医院

受付時間 ■平日は往診もいたします

月火水金	9:00~12:30	14:00~18:00
木土	9:00~13:00	休診

休診 日曜・祝祭日

博多区銀天町 1-5-8 ☎581-1013

内科・胃腸内科  
内視鏡内科・消化器内科

## にしやま内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	○

休診日/日曜日、祝祭日

博多区麦野4-4-6 TEL.092-502-0024

**まつうら整形外科**

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科

診察時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	●	×
14:00~18:00	●	●	×	●	●	×	×	×

休診:日曜・祝日・水曜午後・土曜午後

博多区麦野6丁目22-10 ☎092-558-5288

西鉄雑餉隈駅より徒歩で約7分  
JR南福岡駅より徒歩で約14分、車で約6分

28台有

高齢者グループホーム  
小規模多機能ホーム

## ふあみり一那珂

利用者・入居者 見学随時受付

- ◎いつも顔なじみの職員がケアを行います
- ◎少人数登録のため、アットホーム
- ◎安心の24時間年中無休
- ◎認知症実践者研修修了済みの職員を配置

博多区那珂 3-14-6 ☎483-2335

社会福祉法人 清風会

ケアハウス エスペランザ  
博多区金の隈3-24-53 TEL 092-504-0155

金隈老人保健施設 フラワーハウス博多  
博多区金の隈3-24-16 TEL 092-504-3355

特別養護老人ホーム 洗 寿 園  
博多区金の隈3-24-55 TEL 092-503-1085

外科・整形外科・胃腸科

## 伊東外科医院

診療時間

- 平日 9:00~17:00
- 土曜 9:00~12:00
- 昼休 12:00~13:00
- 日祭 休診

博多区博多駅南5丁目11-16  
TEL.431-7685 FAX.431-7686

## 根木 歯科 医院

受付時間 AM9:00~PM7:00  
日曜・祭日・第2土曜日 休診  
土曜日 午後 休診

春日市千歳町2丁目23  
☎581-3013

指定特定施設入居者生活介護  
グッドタイムホーム5・山王公園

入居者募集  
スタッフ募集  
※見学・問合せ受付中

☎092-436-9900  
〒812-0015 福岡市博多区山王 1-11-26



目指せ第1ゲート通過



培った技術を発揮

◆ゲートボール大会

9月1日(木)山王公園にて、ゲートボール大会が開催され3コートに分かれ12チームが熱戦を展開しま

した。チームワークが要のゲートボールでは、息が合ったプレーが読み通り得点につながる喜びも倍に。真剣勝負の中にも笑顔あふれる大会となりました。

大会結果	成績	チーム名	校区
	優勝	那珂チーム	那珂
	準優勝	金の隈チーム	月隈
	第3位	春住チーム	春住



優勝 那珂チーム

最高齢者賞



月岡美次郎さん(86) 東月隈校区



白垣タツミさん(88) 月隈校区



【第1コート優勝】金の隈チーム

福岡市高齢者ゲートボール大会 博多区が上位独占の快挙 各区から選抜された計18チームがしのぎを削る福岡市高齢者ゲートボール大会が10月6日(木)、山王公園にて行われました。博多区からは11チームが参加し、気合いの連携プレーを最後までみせた末、3コートすべての優勝が博多区という素晴らしい結果を出しました。入賞した3チームは来年秋田で開催されるねんりんピックに出場予定です。

これからもスポーツで 楽しく健康づくり

博高連3大スポーツ大会報告

博多区老人クラブ連合会では、今年度もゲートボール、グラウンド・ゴルフ、ペタンクの3種類の大会を開催しました。特にゲートボール大会の歴史は長く、今でも参加チームが多いことが博多区の自慢です。これからも仲間とともにスポーツで楽しく健康づくりに励みましょう。

私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

博多座・博多リパレイン前  
**内科 血液内科** 禁煙指導 生活習慣病の健康相談  
**たかひら内科クリニック**  
 医師 高比良 宏之  
 診療時間 月・火・水 9:00~18:00 (昼休13:00~14:00) 木・土 9:00~13:00  
 ☎(092) 262-3903 博多区上川端町13-3(青龍ビル2階)

医療法人 柏愛会 **入院請**  
**林整形外科医院**  
 院長 林 廣青 副院長 山岡 和弘 医師 岩永 安弘  
 博多区東月隈4丁目1番20号  
 TEL(092)503-2828

**岡眼科医院**  
 院長 岡 義祐  
 診療時間 月・火・水・金 9:00~13:00 14:30~17:30 木・土 9:00~13:00 午後休診 日曜・祭日休診  
 土居通り冷泉公園前(土居ビル2F) ☎092-262-7387

医療法人 相生会 **ピーエスクリニック**  
 内科・リウマチ科・糖尿病内科 人工透析内科・人工透析外科  
 月~金 9:00~18:00 土曜日 9:00~13:00 昼休 13:00~14:00  
 店屋町6-18 ランダムスクエアビル8F ☎092-283-7777

あなたに寄り添った あなたらしい暮らしを グループホーム 小規模多機能ホーム  
**月の丘とめさん家**  
 利用者・入居者 見学随時受付  
 博多区金の隈 3-18-15 ☎092-513-0028

創業50周年。全24店舗の補聴器専門店  
**スターキー補聴器**  
 博多駅前2丁目13-11 ☎092-292-0833 営業時間 9:00-17:30(日・祝休業)

**シティケア博多**  
 介護相談 施設見学 随時受付中  
 当施設、ホームページへどうぞ お気軽にお立ち寄りください  
 シティケアサービス 検索  
 博多駅前4丁目22番2号 ☎452-2294

紙おむつはリサイクルできます。水溶化処理工場が稼働しました。  
**ケア・ルートサービス株式会社**  
 福岡県大野城市中1丁目2番1号  
 TEL 092-504-5766 FAX 092-504-3281

今大会の最高齢者は三筑校区の高橋四郎さん。99歳とは思えないほどお元気で若々しく、試合中も力強いショットで健闘されました。

夏に戻ったかのような晴天に恵まれ気温も30度を超える中、参加者の皆さんは暑さを吹き飛ばす元気なプレーで自己ベスト更新を目指しました。

◆グラウンドゴルフ大会



暑さも吹き飛ばすプレー

最高齢者賞



高橋四郎さん(99) 三筑校区



尾崎栄子さん(84) 春住校区



大会結果

成績	氏名	校区
優勝	松浦 昭芳	千代
準優勝	脇坂 俊男	東月隈
第3位	寺田 正	東月隈



優勝 春町Aチーム

大会結果

成績	チーム名	校区
優勝	春町Aチーム	那珂南
準優勝	西春町Bチーム	那珂南
第3位	春住Cチーム	春住

最高齢者賞



前田伊作さん(86) 月隈校区



宮地ヨシ子さん(90) 弥生校区

気合いの一投に注目



◆ペタンク大会

11月15日(火)山王公園にて、ペタンク大会が開催されました。前日の雨で順延となり、当日もグラウンドがぬかるむ状況の悪い中、参加した32チームはリーグ戦で3試合を戦い抜きました。



【第3コート優勝】ときわ会チーム



【第2コート優勝】那珂チーム

私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

「進まない相続手続」「書けない遺言書」等々ありませんか？

相続・遺言相談専門の行政書士事務所

☎092-292-8800

お問合せはお気軽に！(受付8:30~22:00)

(オノウエタクロウ)

尾上拓郎行政書士事務所  
福岡県行政書士会所属(登録番号 第09400945号)

〒812-0017 福岡市博多区美野島1-13-11

行政書士 尾上拓郎

人を活かし、明日に活かす。

人と企業の潤いと調和を願い、たくましい明日を創造し、社会に貢献することが、私達の決意です。

中野税理士法人

代表社員 中野 武志

福岡市博多区須崎町7-18 中野第2ビル3階  
TEL(092)291-4882 FAX281-5685

相続無料相談会行っております

橋脇誠税理士事務所

無料相談随時受付中

☎0120-947-626

博多区博多駅南1-8-6 5F

お弁当のご予約・お問い合わせはお気軽に

博多 必華屋  
Lunch Matsumiya

博多区壱粕 3-21-6 ☎472-5350

曹洞宗 明光寺

博多区吉塚3丁目8-52  
TEL 092-621-2698  
FAX 092-621-2647

先祖供養の総本山  
阿含宗

九州本部 ☎611-6901  
博多区吉塚5-6-35

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。

工・筑紫通りペットクリニック  
F・Chikushi-dori pet clinic  
博多区博多駅南 6-1-10 ウィル・ブ 1F  
http://www.fpet-clinic.com/  
TEL 432-4400/FAX432-4430

# 熱気ムンムンの研修会

東吉塚校区 会長 稲益 満

## 平成 28 年度 福岡市老人クラブ連合会 健康づくりリーダー 研修会

### 知識身につけ 体いきいき

博多区より4名が参加

9月13日(火)、市民福祉プラザにて、福岡市老人クラブ連合会の新任研修員30名(博高連より4名)が参加し、和気あいあいの中、健康づくりリーダー研修会が行われました。

研修内容はシニア世代の健康づくり事業に関わる情報共有や、日常生活の中で実践できる簡単な運動の実技を交えた参加型のレクチャーで、健康部会のコミュニケーションを活発化し、事業の促進につなげる研修でした。講師に10分ランチフィットネス協会トレーナーの中山落氏と小金丸桂子氏を迎え、ストレッチ運動や、大塚製薬の太田原美奈子氏による災害時の水分補給についてのお話がありました。

昼食後、動きやすい服装に着替え、軽い体操やストレッチ運動を全員で行いました。講師の皆さんの指導が大変分かりやすく楽しかったので、研修時間もあっという間に感じました。私は健康づくりリーダー研修会に初めて参加しましたが、その他の参加者の皆さんも「とてもためになり、勉強になった」と話されていました。今回の研修会は終始、熱気ムンムンの中、充実した内容で大満足。校区の会員にも伝え、ぜひまた参加してみたいです。

### 博高連からの参加者



稲益 満 (東吉塚)



中尾 敏勝 (冷泉)



庄島 克枝 (那珂)



井上千佐子 (板付北)



### 【健康コラム】

## 冬こそ水分補給

汗をかくというイメージしがちですが、冬場でも体は汗をかいています。夏に比べるとのどが渇かないので平気と思いがちですが、水分補給を怠っていると、逆に体が冷えてしまうのです。冬場はのども乾燥しやすいのでより水分が必要です。

### 就寝前の水分補給

眠っている時も汗をかいており、コップ1杯～約500ml程の水分が失われています。睡眠中に血液中のミネラル濃度が高くなることを抑えます。

### 起床後の水分補給

朝は1日のうちで、身体が最も水を求めている時です。寝ている間、ドロドロになった血液をサラサラにしてくれます。お通じが良くなるという効果もあります。

### 入浴前後の水分補給

大切なのは入浴前にも水分補給をすることです。水を飲んでから15分ほどで血液がサラサラになる効果があるので、入浴する15分前に水分補給を心がけましょう。

私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

## 株式会社 城建設

博多区麦野5丁目13-5  
TEL:582-1068

### 環境にやさしい新都市解体工法

土木工事業・ほ装工事業・とび土工工事業  
産業廃棄物収集運搬業  
産業廃棄物処分業(中間処理施設・汚泥)

## 株式会社 センター機材

博多区諸岡5丁目1-8  
☎ 092-591-2828

### 豊かな生活環境づくり



## (株)兼山組

〒812-0002  
博多区空港前3-25-12  
KANEYAMA TEL 092-611-7502  
FAX 092-611-4555

### 産業廃棄物処理業



## 株式会社 エスケイ

産廃処理・解体工事のご相談は  
0120-92-5354  
福岡市博多区月隈1-10-18  
http://www.sk-sanpai.com/

## 株式会社 広洋建設工業

博多区西月隈2丁目7-40  
TEL:092-441-3283

一緒に集団回収・廃品回収しませんか？  
お手伝い致します。

## 株式会社 寺松商店

TERAMATSU GROUP  
福岡集荷センター 古紙のお持込み自由！  
福岡市博多区東比恵3丁目15-5

TEL 474-1347 寺松商店 検索

## 西日本機材株式会社

三菱電機空調冷熱代理店  
博多区上牟田2丁目12番1号  
TEL 092-433-7500

技術とまごころで電力供給の一翼を担う

◆地中送配電線路建設工事 ◆一般土木工事  
◆鋼管杭打工事

## 株式会社 地工

代表取締役 宮崎 辰哉  
博多区東比恵3丁目13番56号  
TEL 092-461-2221  
FAX 092-482-3259



山王日吉神社

# 【山王日吉神社】 身近なところに歴史あり



## 第1回 わが町歴史散歩

博多にまつわる歴史をご紹介します

堅粕校区 会長 岩瀬 弘毅

博多区老人クラブ連合会のゲートボール大会やグラウンド・ゴルフ大会など、スポーツ活動で欠かせない場所である「山王公園」。この公園の中に神社があることを皆さんはご存じですか？今回は、その山王日吉神社の歴史についてご紹介します。

山王日吉神社は山王公園内にあります。公園の中には野球場（この野球場の地下は大雨の際は貯水場になる）や、児童公園、博多体育館、博多市民センター、図書館など公共施設があり、また桜の名所でもあります。桜の時期には大勢の方が夜遅くまで夜桜を楽しんでいます。

さて、皆さんの中には「御山王さん」をご存知の方もいらっしゃると思いますが、山王日吉神社は地元の方から「御山王さん」と呼ばれ親しまれています。御祭神は大山咋神・大己貴神・大物主神です。名前の由来は定かではありませんが、滋賀県の比叡山に鎮座する日吉大社より勧請されたと言われています。また、福岡藩主が箱崎宮、住吉神社とともに三社参りとして訪れた由緒ある神社でもあり、開運、醸造、方位除け、安産、疱瘡の神様として崇敬されています。神獣は猿。「勝る」「魔去る」ということで、ここ山王日吉神社では「山王猿」を置いています。これを家の東北側に飾ると除災招福、南



緑が多い参道

西に飾ると仕事運が上がると言われています。境内は神社正面から右手に旧博多駅の記念塔があり、左手には比恵山王神社の由来などを記された案内板があります。階段を上がり鳥居をくぐり先に進むと中門鳥居があり深い緑に覆われています。そして最後の階段の正面に本殿があります。本殿右手には守札授所、左手には社務所があります。社殿右手には山王稲荷神社が祀られ、左手には庚申神が祀られています。またこの地は、農業用水路の歴史でもある日本の稲作発祥の地で、板付遺跡、比恵遺跡など数多くの遺跡が発掘されています。

### 主な年間行事

- ・ 1月1日 歳旦祭
- ・ 2月初午の日 初午祭
- ・ 4月19日 春季大祭
- ・ 7月31日 夏越祭
- ・ 10月17日 秋季大祭
- ・ 12月8日 針供養

私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

博多町家ロジハウスは博多の町並みを継承します

株式会社 黒木建設  
TEL 092-411-7300

<http://lojihouse.com/>

地球環境整備で社会・地域に貢献する

災害「ゼロ」 安全第一

株式会社 那珂舗装

博多区昭南町3丁目4番13号  
☎092-581-9021

株式会社 福岡重機センター

博多区井相田1丁目9-34  
TEL:092-582-7650

各種土木工事  
超泥水加压推進工法  
(φ800~φ2200・FRD・外筒残置式)

大和技建株式会社  
DAIWA

博多区上牟田2丁目12-1  
TEL:092-473-1481

(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!!

「博高連だより」の発行のお手伝いをしており、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。

まずば ニチコミ 検索

不動産のことなら愛情をもって  
お世話させていただきます。

福伸不動産

博多区博多駅南3丁目9-1 セレス花野町1F  
TEL431-6939 FAX431-6977

株式会社 マツトク建設  
MATSUTOKU

本社 博多区浦田1丁目21-11  
☎(092)503-1676

志免支店 糟屋郡志免町桜丘1丁目13-15  
☎(092)935-0030

校区・単位クラブ  
活動報告  
千代校区  
老人クラブ連合会

千代小学校で平和学習

戦争の恐ろしさ  
平和の大切さを伝える

会長 福井 良一



戦争体験を語る福井会長

4年前に千代小学校の校長先生から、福岡大空襲の平和学習のゲストティーチャーを依頼されました。千代校区老連の全会員に相談をし、岡本自治会長と倉本会計、私の3名で小学生高学年を対象にした第1回平和学習を体育館で行いました。岡本自治会長は、焼夷弾が雨あられのごとく落ちてきたという凄まじい当時の様子を鮮明に話され、生徒たちも熱心に耳を傾けていました。

翌年からは、会場を体育館ではなく、3年生から6年生の各教室で行うことになり、老人クラブからは4名が参加しました。1クラスの人数が少ないため話もじっくりすることができました。持ち時間は1時間あり、はじめに当時の戦争体験を話し、残りの時間は生徒からの質問を受け、それに答える交流の時間になりました。話す内容も対象に合わせて変え、3年生と4年生のクラスでは食糧難や生活の様子について、5年生と6年生には当時の戦争体験談を詳しく話しました。二度と戦争を繰り返さないためにも今後も老人クラブが協力し、語り部としての役目を果たしつつ、後継者を探し、この活動を引き継いでいかなければいけないと思います。



校区・単位クラブ  
活動報告  
吉塚校区  
老人クラブ連合会

幅広い活動で  
地域の絆より強く

若葉会 会長 山田 東洋男



現在、若葉会の会員は40名で毎年4月に総会を開き、1年間の活動計画を決めています。校区、町内行事、月1回の

公園清掃や学校行事にも参加しています。その他、年2回の社会見学、若葉会サロンを実施し、またダーツも月2回町内集会所で13名ほどでゲームをやっています。若葉会サロンでは民生員(会員)の方と密に情報交換をし、いきいきセンターの出前講座や、手づくり料理を持ち寄り我が町の歴史を話題に楽しんでいます。



平和学習について千代小学校の校長先生よりコメントをいただきました

風化しつつある戦争体験、当時の様子を如実に、また子どもたちにとっても分かりやすく説明していただき、きっと子どもたちの心の中に戦争を許さないという強い気持ちが芽生えていることと思います。これも、ひとえに老人クラブの皆様方のお陰だと感謝しております。今後ともよろしくお願いいたします。

千代小学校 校長 福田 裕

千代校区ではその他に年5回、千代保育所で交流活動を行ったり、千代中学校や福岡高校と一緒に地域の清掃に取り組んでいます。

【千代保育所との交流活動】

- ・ 5月 交通安全教室
- ・ 7月 七夕まつり
- ・ 10月 焼きいもパーティー
- ・ 1月 どんど焼き、正月の遊び
- ・ 2月 お手てつないで節分まいり



地域清掃



七夕まつり

会員文芸

～多数の寄稿ありがとうございました～

短歌

路地裏の紅梅におう散歩道

続く公園みんなの憩い

薩摩路を乗り越え行くか墓参り

父母よ祖父母よ私は博多

若かりし苦勞思えば今は幸

グランドゴルフ仲間の笑顔

幸せは歩いてくるよあなたにも

ウォーキングは命の泉

三筑校区 久保田 茂子

十九にもどりに踊るザボン売り

髪のリボンも心も可愛い

那珂南校区 大塚 陽子

俳句

街路樹に降る蟬しぐれ足重く

亡き母を偲ぶ阿蘇路の野菊かな

大浜地区 田中 寛

先ず健康生きる喜び無の心

一円でも安いところと主婦の足

一杯の酒はわかるが妻の顔

婆ちゃんと手を取り合つて遊園地

東吉塚校区 稲益 満

小鳥来て庭コーラスの始まり

秋の空町の旅バスはずむ声

コスモスのピンク輝くバス通り

那珂南校区 末永 小枝子



耳遠き祖父との電話に孫笑めり

元気を天気と聴きちがえしと

那珂校区 廣田 すみ子

一本松暑さ忘れる清流に

足おぼつかぬ流れ掻きわけ

いわし雲碁盤のようにせいぞろい

ゴリラ山まで連なっていた

東月隈校区 中村 里美

戦争を知らない私歌で知る

なみだ涙の九段の母に

東月隈校区 中村 里美

体育祭昔取つた夢かたり

同期会紅葉よりも酒まさり

那珂南校区 伊藤 恵

照り戻りなべて変らぬ冬の入り

慎ましき終の住処に石路の花

石路の花言葉なまま一日過ぐ

東月隈校区 原口 敏郎

近づきし冬の足音雲流る

放牧地吾亦紅と阿蘇の色

東住吉校区 高野 久美子

川柳

白髪染め若い気分歳を云う

不注意か痛みを知つて後悔し

氣を楽に塞翁が馬に託したい

東月隈校区 田中 武一

美術展歲月重ねた逸作品

好きなことこつこつやって白寿かな

ナツメロでカラオケ大会高齢者

年忘れ衣裳も引き立ち歌手となる

三筑校区 松本 富須子

親心子からの便り心待ち

核家族俺々詐欺の原点か

健康はいきがいづくり先決よ

冷泉地区 中尾 敏勝

五行歌

しぶしぶと

老いを

受け入れて

花柄の

杖

東月隈校区 鈴木 三千代



あとがき

明けましておめでとうございませう。会員の皆様におかれましては、よき新春をお迎えのこと、お喜び申し上げます。年に2回発行しておりますこの「博高連だより」も今号で55号目となりました。いつも投稿にご協力いただき誠にありがとうございます。この場を借りてお礼申し上げます。この広報紙は広報部のメンバー8名を中心にアイデアを出し合いながら紙面の内容を考えています。今号では、回を重ねるごとにレベルが高くなっている博多区高齢者カラオケ大会の熱唱の様子を表紙に掲載しました。皆さんの笑顔の歌声が伝わりましたでしょうか。これからも会員の皆さんの元気な活動の様子を広報紙を通じてご紹介してまいります。ご協力よろしくお願ひ致します。 活動推進員 廣田 満



「協賛頂きました皆様方へ」

このたびは「博高連だより」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。

博多区老人クラブ連合会

第46回福岡市高齢者美術展開催



福岡市老人クラブ連合会会長賞 (写真の部) 錨にたわむれるビスカス 吉田 千恵子さん (千代校区 千代東住宅9番老人クラブ)

幻想的な青に魅せられ

私が写真を好きになったのは小学校2年生の時でした。その頃から父が大切にしていたカメラをいつも磨いていました。そのような父やカメラが私の宝物です。今回受賞した作品は、たまたまオアフ島に行く機会をいただき、10日間滞在し、自分でマリンブルーの綺麗な海に潜って撮影しました。出品を後押ししていただいた校区の会長さんには、心から感謝しています。 来年の4月にはサイパンの綺麗な海を撮影したいと、今からワクワクしています。 本当にありがとうございます。

校区・単位クラブ活動報告

月隈校区 老人クラブ連合会



よつば会 女性部長 中村 克美

何色を使うか迷うのも楽しい



手づくりの楽しさ味わう



和気あいあい「よつば会」

私たち「よつば会」は、月隈校区の主に女性会員で構成している趣味サークルです。 約6年前から西月隈にある隅田

集会所に週1回集まり、主にぬり絵や、ちぎり絵、折り紙、縫い物やクラフトのテープを使ったかなど様々な物を楽しくみんなで作っています。特にかごづくりは皆さんからの評判が良く、保育園や特別支援学校に贈呈したり校区の文化祭に出品するなど、よつば会の活動の中心になっています。 また月に1回、元公民館長の斉藤竹美さんを講師に迎え、カラオケ教室も行い指導してもらっています。この時は男性の会員さんも参加して皆で和気あいあいと歌っています。 今後も会員の趣味の技術を高めながら親睦を深め、頑張って活動を続けていきたいと思えます。



可愛い作品が完成!

私たちは博多区老人クラブ連合会の活動を応援しています

木原内科クリニック
内科 呼吸器内科 循環器内科 糖尿病内科
院長 木原孝治
日本内科学会認定総合内科専門医
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:30 ●●●●●●●
14:30~18:00 ●●●●●●●
博多区東那珂 1-14-46 TEL 409-3337

丘のうえ、青空のした 友だちや家族そろって楽しめる三世代スポーツ
NPGA公認コース 金の隈 パークゴルフコース
博多区金隈上屋敷 809 TEL:092-503-5274

H&V 博多心臓血管病院
HAKATA HEART & VASCULAR HOSPITAL
心臓内科・血管内科 心臓カテーテル治療
320列CT(心臓検査) 下肢動脈カテーテル治療
博多区中呉服町3番15号 ☎283-1200

デイサービスセンター らいふ南福岡
☎ 092-588-8877
訪問介護 らいふホームケアサービス
☎ 092-588-0339
福岡市博多区寿町 2-4-38
http://www.for-life-kaigo.jp

鳥谷歯科医院
入れ歯でお困りの方はお電話を
☎092-432-1008
診療時間 月火水木金土日祝
午前 9:00~12:30 ●●●●●●●
午後 2:00~6:30 ●●●●●●●
博多区博多駅中央街 5-14 福さ屋ビル6F

明るく、楽しく、良い医療 医療法人 明楽会
くまクリニック
送迎の相談可
医療と介護が連携したサービス付き高齢者向け住宅 (有料老人ホームに該当)
メディケアホーム南福岡
お問い合わせ ☎092-575-3112
博多区銀天町2丁目2-3 [南福岡駅・雑餉隈駅から徒歩10分]

いのちつなぐ社会貢献
治験ボランティアはあなたが主役です。
ボランティア登録のための「健康診断」受付中
※20~85才の男女(登録の健診無料・交通費支給・上限あり)
詳しくは下記までお問い合わせ下さい。
TEL 0120-927-637
株式会社UNICS
福岡市博多区店屋町6-18ランダムスクエア4F

どなたでもご利用できる社会福祉法人の葬儀場
みんせい葬祭
私たち「みんせい葬祭」は、助葬事業を目的とした専門的な社会福祉団体として市民福祉に寄与する葬祭事業を行っています。
福岡市職員厚生会指定
福岡市民間社会福祉従事者福利共済制度指定
福岡市中小企業従業員福祉協会指定
年中無休 24時間受付
社会福祉法人 福岡市民生事業連盟 葬祭部
TEL.092-271-7422 / FAX.092-271-7458
〒812-0033 福岡市博多区大博町7-5