



発行:福岡市東区ねんりんクラブ連合会 福岡市東区箱崎2丁目54-1 TEL 092-645-1074

東区ねんりんクラブだより

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 竹山博多ビル7F ☎092-292-6538 <http://www.nichicomi.com>



健康

友愛

奉仕

積極的な活動で
地域を支える大きな力に

平成 28 年度 総会開催

「今年度は、健康・友愛・奉仕の3大運動をより強化し、地域の主要な担い手となりましょう」と力強いあいさつがなされました。

東区ねんりんクラブ連合会の今年度の活動方針を決定する総会が5月10日(火)、東市民センターにて開催され、単位クラブ会長等225名が参加しました。



矢嶋会長あいさつ

平成28年度 役員

役職	氏名	校区
会長	矢嶋 崇	青葉
副会長	三宅 弘行	和白東
	梶谷 勝子	千早西
会計	原田 節子	東箱崎
監事	山路 近彦	和白東
	有木 一夫	馬出

その後、健康推進事業として福岡ヤクルト販売株式会社の古川氏を講師に招き、腸内環境を整えることの大切さについてお話いただきました。(関連記事7ページ掲載)



主な記事

シリーズ
ふる里に歴史あり



ねんりんク連事業



囲碁・将棋 ▶



平成27年度事業報告

1 会の運営

① 総会の開催

平成27年5月11日(月)
東市民センターホール
出席者：2336名
(単位クラブ会長・女性部長)
役員改選報告、監事選任、平成26年度事業・決算報告および平成27年度事業計画・予算等を決定した。

② 運営委員会

毎月1回の定例会として、委員29名(校区連合会長25名、女性部代表4名)により年12回開催し、会の運営と事業推進を協議した。

③ 専門部会

総務部会・教養文化部会・体育部会・健康部会・広報部会・伝承社会奉仕部会・女性部会は、それぞれ担当事業の推進について、必要に応じて随時開催した。

④ 女性部会

校区女性部長(25名)等の連絡会を奇数月を中心に年6回開催し、女性部活動の推進など協議した。

2 指導者の資質の向上 ならびに育成事業

① 新任単位クラブ会長および 新任校区女性部長研修会

平成27年5月25日(月)
東市民センター視聴覚室
出席者：28名

◎東区ねんりんクラブ
事務局 鶴田 義武

◎西戸崎校区連合会
前会長 中島 和憲

◎箱崎校区連合会
女性部長 古賀 有耶子

以上3名が講義

② 九州ブロック老人クラブ リーダー研修会

平成27年7月9日(木)
10日(金)
宮崎県宮崎市にて開催
◎会長 矢嶋 崇
◎副会長 三宅 弘行
◎副会長 梶谷 勝子
基調講演・研究部会を実施

③ 東区男女リーダー研修会

平成27年9月2日(水)、東市民センターホールにて単位クラブ会長女性部長など352名が参加。講演、高齢消費者被害防止キャンペーン事業DVD上映等が行われた。

④ 福岡市老人クラブ リーダー養成研修会

平成28年1月29日(金)、市民福祉プラザにて11名出席。

3 社会参加(ボランティア) 活動の促進

① 友愛訪問事業

平成27年度は、152班が結成され、一人暮らし、寝たきり、夫婦暮らし等の家庭を訪問し、友愛訪問活動を展開した。さらに事業の趣旨徹底を図るため、説明会を行った。

◆友愛訪問説明会

平成28年3月8日(火)、東市民センターホールにて出席者189名。和白校区親和会の高城敏雄会長、箱崎校区連合会の藤野友信会長が事例発表。

◆友愛訪問班設置状況

	26年度	27年度
クラブ数	160	156
設置数	158	152
設置率(%)	98.8	97.4

② 施設ボランティア訪問活動

平成27年9月12日(土)
訪問先 香椎原病院
ボランティア団体
香椎東校区ねんりんクラブ
すみれ会
(日舞・演奏・歌を披露)
平成27年12月14日(月)
訪問先 ケアホーム花つさぎ千早
ボランティア団体
千早校区 リリック
(演奏・歌を披露)
平成27年12月19日(土)
訪問先 いきいき箱崎
(特別養護老人ホーム)
ボランティア団体
馬出校区 虹の会
(踊り、歌、演奏を披露)
平成28年3月26日(土)
訪問先 いきいき八田
(特別養護老人ホーム)
ボランティア団体
馬出校区 虹の会
(踊り、歌、演奏を披露)

③ 社会奉仕の日

全国一斉社会奉仕の日
平成27年9月20日(日)
155単位クラブのうち、社会奉仕の日を中心に、次のとおり参加した。
・美化運動
93クラブ、会員延べ1725名
・環境にやさしい活動
9クラブ、会員延べ170名
・美化と環境同時
46クラブ、会員延べ1214名

4 健康を進める運動の推進

① 健康づくりのための事業

◆第6回東区高齢者
および参加
ソフトダーツ大会
平成27年8月28日(金)、東体育館競技場にて、108名出場。

◆第37回福岡市高齢者 ゲートボール大会

平成27年10月6日(火)、博多区山王公園にて開催。東区ねんりんク連から2チーム出場。

◆第23回東区高齢者 グラウンド・ゴルフ大会

平成27年10月14日(水)、雁の巣レクリエーションセンター多目的グラウンドにて、個人戦306名参加。

◆第14回福岡市高齢者 グラウンド・ゴルフ大会

平成27年11月5日(木)、舞鶴公園球技場・野球場にて、東区ねんりんク連より58名出場。

◆第10回東区高齢者 健康スポーツ大会

平成27年11月26日(木)、福岡市民体育館競技場にて、ラダーゲッターを行い、123名参加。

◆東区高齢者健康教室

平成28年2月4日(木)、東市民センター会議室にて、59名出席。

◆第5回福岡市高齢者 ソフトダーツ大会

平成28年2月25日(木)、九電記念体育館にて、東区ねんりんク連より25名出場。

5 その他の活動

① 文化活動の充実

◆第40回東区高齢者
囲碁・将棋大会
平成27年6月24日(水)、東市民センター会議室にて、囲碁43名、将棋14名参加。

◆東区ねんりんクラブだより発行 75号 7750部

平成27年7月15日発行
76号 7650部

平成28年1月1日発行
編集・印刷 株式会社ニチコミ

私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

地域医療支援病院・災害拠点病院
社会医療法人財団 池友会
福岡和白病院 院長：富永 隆治
TEL092-608-0001 手には技術、
〒811-0213 福岡市東区和白丘2丁目2-75 頭には知識、
福岡和白病院 検索 患者さまには愛を。

医療法人 互舎会
宮松病院
精神科 心療内科 内科 神経内科
■受付時間■
8:30~11:30
日祝日は休診
◎認知症・うつ病・不眠などお気軽にご相談ください。〒812-0061 福岡市東区宮松1-3-9
◎初診の方、入院希望の方はお電話ください。 ☎092-621-2258

社会医療法人財団 池友会
香椎丘リハビリテーション病院
リハビリテーション・内科 病床数120床
東区下原2丁目24番36号 TEL(092)662-3200
http://www.kashii-rh.net

内科・外科・脳神経外科・リハビリテーション科 介護保険事業
医療法人 和仁会
東福岡和仁会病院
東区奈多1丁目4番1号
☎608-1511
★デイケアセンター 和仁会
★介護サービスステーション 和仁会
★デイサービスセンター 東福岡 和仁会

平成28年度 月間事業計画

Table with 5 columns: 月 (Month), 事業名 (Activity Name), 期日 (Date), 会場 (Venue), 対象者 (Target Audience). Lists various events from July to December.



◆第41回東区高齢者演芸大会
平成27年7月24日(金)、東市民センターホールにて、21チーム169名が出演。

◆第44回福岡市高齢者囲碁・将棋大会
平成27年7月28日(火)、市民福祉プラザにて、東区ねんりんクラブより囲碁5名、将棋6名参加。

◆第8回東区高齢者カラオケ大会
平成27年12月18日(金)、東市民センターホールにて、49名出演。

※会場等の都合により、期日、会場等が変更になる場合があります。

平成28年度 各専門部長・副部長

Table listing department heads and deputies for sections like 総務部 (General Affairs), 教養部 (Education), 体育部 (Sports).

Table listing department heads and deputies for sections like 健康部 (Health), 広報部 (Publicity).

Table listing department heads and deputies for sections like 奉仕部 (Service), 女性部 (Women's).



私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

Advertisement for 福岡輝栄会病院 (Fukuoka Keieikai Hospital) and 医療法人輝栄会 (Keieikai Medical Corporation), including contact info and services.

Advertisement for 三善病院 (Mitsuyoshi Hospital) featuring a dementia care center and bus stop information.

Advertisement for 原土井病院 (Haradoin Hospital) and 原土井有料老人ホーム (Haradoin Senior Home).

Advertisement for 福岡健康管理センター (Fukuoka Health Management Center) with contact details and services.



落語をする
高橋 績氏

6月3日(金)、東保健所
講堂にて、新任単位クラブ
会長・新任校区女性部長研

新任単位クラブ会長・新任校区女性部長研修会 笑いとともにもクラブを引っ張る原動力へ

修会が行われ、48名が参加
しました。

はじめに東区ねんりんクラ
ブの現状について説明があ
り、続けて先輩である香椎東
校区みなわ会の清水会長と三
苦校区の本多女性部長より活
動内容や新任の皆さんへのア
ドバイスがありました。

その後、南区シニア連の活
動推進員である高橋氏より
「寿限無」の落語が披露され、
プロ顔負けの腕前に会場は笑
顔あふれるひとときとなりま
した。
これからクラブを引っ張っ
ていくリーダーとして皆さん
の活躍に期待しています。



友愛訪問事業等説明会 クラブの個性生かし 助け合いの関係へ

地域の高齢者の安否確認や孤独感の解消を
通して地域社会への参加を促進させることを
目的とした友愛訪問活動の充実を図る友愛訪
問事業等説明会が3月8日(火)、東市民セ
ンターにて実施され、189名が参加しました。

2クラブより体験発表

和白校区 親和会 会長 高城俊雄

ここ数年で単位クラブの会員数が減少
していますが、グラウンド・ゴルフや子
どもの見守りを兼ねたウォーキングなど
を通じて活動の活性化を図っています。
特に友愛活動では「ホッと喫茶」を2年
前から取り組み、和気あいあいとした時
間を過ごせる集いづくりを行っています。



説明会では和白校区親和会
の高城会長と箱崎校区老連の
藤野会長が各クラブが取り組
む友愛訪問活動について体験
発表をし、参加者の皆さんは
熱心にメモを取りながら聞き
入っていました。
東区ねんりんクラブでは、
昨年度152班が設置され、
一人暮らし、寝たきり、夫
婦暮らし等の家庭訪問を行
いました。特別なことをす
るのではなく、日頃起こっ
たことをおしゃべりするだ
けでも心の安らぎにつな

箱崎校区老人クラブ連合会 会長 藤野 友信

訪問する人の高齢化が心配されますが、
民生委員の協力を得て活動を進めていま
す。最近では、買い物支援を求める声
が高まっており、どのようにして応えてい
くかが喫緊の課題です。



ります。今年度も多くの方
のご協力をお願いします。
また、当日は&and西
部ガスリビングより緊急通
報サービスについて説明が
ありました。様々なサービ
スもうまく利用しながら友
愛訪問活動を通してとも
助け合う関係性を築いてい
きましょう。

私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

国家公務員共済組合連合会
千早病院
内科・循環器内科・外科・整形外科・眼科・皮膚科
■受付時間 ■ 8:40~11:00 13:20~15:00
※但し科によって異なる場合があります。お問い合わせを。
■休診日 ■ 土・日・祝日
開院記念日(12月1日)
年末年始(12月29日~1月3日)
東区千早 2-30-1 ☎661-2211(代)

医療法人 原三信病院
香椎原病院
KASHI HARA
内科、リハビリテーション科
回復期リハビリテーション病棟
療養病床、通所リハビリ、
居宅介護支援事業所、体力向上支援センター
地域ケアセンター東福岡かしの杜
香椎3丁目3番1号 TEL.662-1333(代)

医療法人 院長 岡田 朗 副院長 黒坂 謙
岡田内科クリニック
OKADA CLINIC
月・水・金夜8時まで診療 ステーキガスト九大前店2F Pあり
(貝塚バス停1分)
糖尿病専門医 ☎651-7011

ほそかわ整形外科
整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科
営業時間 月 火 水 木 金 土
8:45~12:30 ○ ○ 13:00 13:30
14:00~18:00 ○ ○ まで ○ ○
休診日: 日曜日・祝日
東区青葉7丁目5-2
電話: 092-410-3303

内科・胃腸内科・消化器内科・内視鏡内科
松井内科胃腸クリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~12:30 ● ● ● ● ● ●
14:00~18:00 ● ● ● ● ● ●
休診日: 木曜午後、土曜午後、日曜、祝日
東区名島2丁目2-22(名島交差点カド)
☎092-673-7800

千早腎・泌尿器科クリニック
診療受付時間 月 火 水 木 金 土
9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
14:00~18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
※第2、第4木曜日は女性優先日※ 休診日: 日曜・祝日
東区千早2丁目28-34 リンブラン1F
TEL 092-682-2121

医療法人 ホームケア
よつばの杜クリニック
◆皮膚科(一般皮膚・小児皮膚)9時~17時30分
◆フットケア(巻き爪・陥入爪・外反母趾等)※予約制
◆美容皮膚科(美容/自費診療)※予約制
休診日: 木曜午後、土曜午後、日曜、祝日
東区松崎4丁目40-18 メディカルガーデン千早2F・3F
皮膚科・フットケア 092-674-1212(ヒフヒフ)
美容皮膚科 092-674-1239(ヒフサンキュー)

健康教室で認知症予防



今日からできる
ストレッチに挑戦



血圧測定も行い、
今の自分の体調を
しっかりチェック



頭と体を動かし健康長寿

2月4日(木)、東市民センターにて高齢者健康教室が行われ、72名が参加しました。今回は「認知症予防の基本」をテーマに東区保健福祉センター地域保健福祉課の保健師の山崎氏、小橋氏、看護師の三重野氏、健康運動指導士の沖田氏が講演や脳トレ、運動の実技を披露していただきました。体を動かしながら行うということに参加者の皆さんの表情も自然と軽やかに。



健康運動指導士
沖田 満壽美氏

人が認知症とその「予備軍」となる計算です。今のうちから身近にできることを毎日続けることで気軽に健康長寿を目指していきましょう。

～おいしく食べて認知症予防～ 健康クッキング 「大豆・大豆製品」

大豆に含まれる、イソフラボンが認知症予防に効果的といわれています。アルツハイマー型認知症の原因となる、アミロイドベータの蓄積を予防してくれるとのこと。また、レシチンは、脳細胞にたくさん存在する成分で「脳の栄養素」といわれている重要なものです。脳の中での情報伝達能力を上げ、記憶力・集中力を高め、認知症の予防・改善に期待ができます。大豆や大豆製品を毎日の食事に取り入れ、健康的な毎日を送りましょう。



桜えび・大豆・刻み昆布の炊きおこわ(4人分)

米	1合	酒	大さじ2
もち米	1合	塩	小さじ1/2
刻み昆布(乾燥)	15g	大豆(水煮)	120g
水	350ml	桜えび(釜上げ)	60g

【作り方】

- ①刻み昆布は軽く洗って分量の水に5分つけてもどし、水から引き上げて食べやすい長さに切る。もどし汁は米の浸水に使う。
- ②米ともち米を合わせて洗い、水気をきって炊飯器に入れ、昆布のもどし汁を加えて30分以上浸水させる。
- ③②に酒と塩を加えてざっと混ぜ、刻み昆布、桜えび、大豆を米の上のにのせるようにして入れ、普通に炊く。炊き上がったら、全体をさっくり混ぜる。

私たちは東区ねんりん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 各種エコー 心血管外来
禁煙外来 往診 訪問診療 デイケア

二宮 医院

電話 092-651-1327

平日 :9時~12時 15時~18時 箱崎小学校横
土曜日:9時~12時 駐車場4台あり

内科・消化器内科
医療法人 **荒巻 医院**

診療時間	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	休診	○	○	休診

※日曜・祝日はお休みです
福岡市東区筥松2丁目14番4号
TEL・FAX (092)629-3311

医療法人社団 明陽会
100香椎百年クリニック

内 科・呼吸器内科・在宅診療・在宅看取り

TEL(092)681-8811
福岡市東区香椎駅前2丁目1-4

（前）フロイデ TEL (092) 672-7111
介護保険の申請・プラン作成

胃がん・乳がん検診

田村 医院

介護老人保健施設 老健はこざき

福岡市東区箱崎1丁目24-31
TEL 651-2310

在宅診療(訪問診療・往診)を行っております

古賀総合クリニック
内科・外科・整形外科

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	●	●	●	●	●	15:00まで
14:00~19:30	●	●	●	●	●	

※19:30まで診療受付※ 休診日:日曜・祝日
東区香椎駅前2丁目10-10
TEL:092-674-0140

黒木クリニック
KUROKI CLINIC

院長 黒木 祥司

乳癌検診 日本乳癌学会認定 乳腺専門医
東区箱崎1-3-6
TEL.631-2311 (完全予約制)

医療法人 **和田美也内科クリニック**

院長 和田 美也(糖尿病専門医)

東区香椎駅前1-11-1
JR香椎駅 駅ビル3F
(移転しました)

TEL092-683-3838 **要予約**

清原 皮膚科 泌尿器科 医院

理事長 津田 聡
院長 清原 宏彦

東区千早5-8-1 ビックマーケットビル3階

☎092-671-5588

第41回東区高齢者囲碁・将棋大会



新会場で打っ手にも力

6月24日(金)、東市民センターにて、第41回東区高齢者囲碁・将棋大会が開催され、囲碁50名、将棋11名が参加しました。

新しくなった東市民センターにて開催された今大会は、真新しい部屋に思わず打っ手にも力が、ねんりんクラブ会員だけでなく、日頃から囲碁や将棋を興じている一般の方も多数参加するため、勝負を通して互いに親睦を深めた大会となりました。



囲碁の部チャンピオン戦で優勝した村岡節夫さん

囲碁の部

順位	名前	校区
■チャンピオン戦(五、六段戦)		
優勝	村岡 節夫	【城 浜】
準優勝	長谷川 哲	【香 陵】
第3位	平田 健二	【香椎東】

■三、四段戦		
優勝	坂口 一	【若 宮】
準優勝	中村 正之	【筥 松】
第3位	飯田 弘喜	【香椎東】

■初、二段戦		
優勝	有吉 敏毅	【香椎東】
準優勝	森岡 進	【香椎東】
第3位	深見 輝雄	【和白東】

■級位戦		
優勝	中尾 安伸	【香椎東】
準優勝	鶴 眞太郎	【香椎東】
第3位	石井 修一	【和白東】

将棋の部

順位	名前	校区
■有段戦		
優勝	曾我 隆昌	【美和台】
準優勝	田中 萬三郎	【東箱崎】
第3位	宮地 雄一郎	【松 島】

■級位戦		
優勝	井戸崎 進謙	【名 島】
準優勝	福島 季年	【香椎浜】
第3位	橋本 勝昭	【筥 松】

随 想

ノーベル平和賞の マララさんに学ぶ

舞松原校区 神ノ木わかきさ会 河村 富美子

「ワン・チャイルド、ワン・ティーチャー、ワン・ブック、アンド、ワン・ペン」。「1人の子ども、1人の教師、1冊の本、そして1本のペン、それで世界を変えられます。教育こそがただ一つの解決策です。エデュケーション・ファースト(教育を第一に)」

2014年、ノーベル平和賞を受賞した、17歳の少女、マララ・ユスフザイさんがその前年、国連で演説した時の

模様がテレビで放映されていた。私は感動した。心が揺り動かされた。力強く信念を持って発表する凛とした声、世界最年少の受賞であった。

マララさんは1997年、パキスタンで生まれる。初の自伝「私はマララ」によると、父が運営する学校が幼い頃から遊び場だった。父親の影響が大きかったのだろうか？この環境の中で教育の必要性を強く感じる。

11歳で父親とテレビに登壇。貧困と紛争の中で子どもと女性の教育の重要性を訴えた。15歳の時、女性教育を敵視する過激派に襲われ重体。イギリスに搬送され奇跡的に回復する。銃撃を恐れず「殺すぞ」と脅迫も恐れず、子どもや女性の教育機会の重要性を訴え続け、2013年4月「マララ基金」の創設、ナイジェリア、シリアの難民の教育援助にあてる。2013年7月12日、16歳の誕生日に国連で冒頭の約17分の演説をする。銃を目にした時、ペンと本の大切さに気づいたと一身をもって証そうとするマラ

ラさん。国連はマララさんの誕生日を「マララ・デー」と命名した。

ノーベル賞受賞決定後、マララさんは「子どもと女性の教育を訴える運動は終わりではなく始まりです。自分の人生のため、立ち上がってほしい」と。17歳の少女のどこにこんな勇気があるのだろうか。暴力に屈しない強い信念!! 学ぶことばかりである。

私には4人の孫がいる。中学2年、13歳の女の子がいる。マララさんのように目標を掲げ、少しでも社会のため、人々のために役立つ生き方をして欲しいと願うばかりである。

私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 秋桜会 日帰り白内障手術

福山眼科

院長 福山 会里子 日本眼科学会認定 眼科専門医

【診療時間】 月～木曜日 9:00～17:00
金・土曜日 9:00～12:00

(日・祝日休診) ※外来要予約 ◆先進医療認定施設 ◆
福岡市東区土井1-8-37 (JR土井駅より徒歩6分)

TEL. 092-691-7200
http://www.cosmos7.com 駐車場完備

日本医療機能評価機構認定 ISO 9001 認証取得

村上循環器内科クリニック

内科・内科(緩和ケア)・神経内科・リハビリ科
歯科・矯正歯科・小児歯科

八田1-4-66 代表電話 691-5508

通所リハビリ(デイケア)実施
直通電話 691-5694

診療科目 / 循環器科・内科・呼吸器科
院長 村上 敦
東区和白東1-25-7 ☎092-606-7998

医療法人 永聖会

松田病院

耳鼻咽喉科・アレルギー科

理事長兼院長 松田 峻一良

東区箱崎2丁目10-2 (箱崎緋屋町バス停前) ☎651-0522

【内科・循環器内科・在宅医療】

いわくに内科クリニック

院長 岩國 治 総合内科専門医

診療時間 院長 岩國 治 総合内科専門医

月火木金 8:30～12:30 / 14:30～18:30
水 8:30～12:30(午後休診) ■休診日 ■
土 9:00～13:00(午後休診) 日・祝日

千早駅から徒歩4分 多々良中前交差点角
福岡市東区水谷2-1-1 TEL.092-683-1877

24時間電話予約受付

河原歯科医院

http://www.happiness-1.com/

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～13:00	○	○	○	○	○	○
午後2:30～6:30	○	○	○	○	○	PM 6時

休診日/日曜日・祝日
東区青葉7-23-1 TEL092-691-2002

医療法人 健誠会

ゆめタウン総合クリニック

内科・外科・リハビリテーション・心療内科

土・日 夜間も診療

ゆめタウン博多2階(香椎側)
☎092-631-8027

平塚医院

診療科目: 内科

診療時間

月～金 9:00～12:00 / 13:00～18:00
土曜日 9:00～13:00
休診日 日曜・祝日

東区西戸崎一丁目8番6号
☎092-603-0005

腸の老化を防ぐポイント

- ① バランスのとれた食生活
- ② 適度な運動
- ③ ストレスをためないこと
- ④ 乳酸菌飲料やヨーグルトなどを摂る



本当の腸年齢を知るには、腸内細菌の種類と量を調べる必要がありますが次の24項目をチェックすれば、およその腸年齢が把握できます。当てはまる項目をチェックしてください。

あなたの腸はピチピチ？
それともヨボヨボ？

腸年齢チェックリスト

- 《ウンチについて》
- いきまないと出ないことが多い
 - 用を足した後も残便感がありすっきりしない
 - ウンチが硬くて出にくい
 - コロコロのウンチが出る
 - 時々ゆるいウンチが出る
 - ウンチ色が黒っぽい
 - 出たウンチが便器の底に沈みがちである
 - ウンチが臭い、または家族などから臭いと言われる

10項目以上当てはまるようなら要注意！



- 《生活習慣について》
- ウンチをする時間は決まっていない
 - オナラが臭い、または家族などから臭いと言われる
 - たばこを吸う
 - 顔色が悪い
 - 肌荒れや吹き出物が悩みの種である
 - 運動不足を自覚している
 - 寝つきが悪く、寝不足気味である
 - ストレスが多い

- 《食事について》
- 朝食は食べない、あるいはよく抜く
 - 朝食は食べるが、あわただしく短時間である
 - 食事の時間が決まっていない
 - 野菜不足だと感じている
 - 肉類が目がない
 - ヨーグルトや乳酸菌飲料が苦手である
 - 週に4回以上、外食をする
 - お酒を良く飲む

<p>チェックの数が 15個以上</p> <p>腸の中は ヨボヨボの老人状態。 病気になる可能性大。</p>	<p>チェックの数が 10個~14個</p> <p>実年齢+15歳 腸が老化の坂道を 転がり落ちている状態。</p>	<p>チェックの数が 5個~9個</p> <p>実年齢+10歳 これ以上老化が すすまないよう、 油断してはダメ。</p>	<p>チェックの数が 4個以下</p> <p>実年齢+5歳 ますますの状態。 今の生活をキープ すること。</p>	<p>チェックの数が 0個</p> <p>実年齢+α 若くてピチピチの腸</p>
---	---	--	--	---

診断結果は
チェックの合計で判定！

私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

千鳥橋病院附属
福岡医療団 予約制 **歯科診療所**
福岡市東区馬出4丁目8-21
TEL: 092-631-2500
〈診療時間〉月・火・木 9:00~20:00
水・金・土 9:00~17:00
歯科往診もおこなっています。お気軽にご相談ください

あべなおこ 歯科クリニック
歯科・歯科口腔外科(インプラント)
小児歯科・矯正歯科
月・火・木・金 AM 9:00~PM 6:00
水・土 AM 9:00~PM12:30
昼休み PM12:30~PM 2:00
虫歯なし 良い歯に
東区唐原1-2-1-2F TEL674-4182
JR九産大前駅まえ

内科・循環器科・呼吸器科
医療法人 **かわさき内科 循環器科クリニック**
診療時間 月火木金 AM9:00~PM12:30
PM2:00~PM 6:00
水 土 AM9:00~PM12:30
イオン香椎浜店 アイランド側入口前
東区香椎浜3-2-1 6663-8828
ウィルマーク香椎浜1階 http://www.kawasaki-clinic.net

内科一般・めまい・頭痛外来
医療法人 香露木会
上田内科クリニック
院長 上田美恵子
診療時間
平 日 ▶ AM9:00~12:00 PM2:00~5:30
土曜日 ▶ AM9:00~1:00(日・祝日・木曜午後休診)
605-7312 東区雁の巣 1-4-7
(奈多松原バス停前)

口は生きる原点
舟越 歯科医院
東区松崎 2-12-16 ☎682-0068

2倍以上、よくかめる
入れ歯はいかがですか!!
さかもと歯科医院
☎651-0126
福岡市東区箱崎1-17-14
ライオンズステーションプラザ2F

入れ歯でお困りではないですか?
たけ歯科医院
平 日 / AM10:00~PM7:30
(昼休み/PM1:00~PM2:30)
土 曜 / AM10:00~PM4:30
(昼休み/PM1:00~PM2:00)
夜は7:30まで受付しています
東区原田3丁目6-17 TEL.623-3386

一般歯科・小児歯科・口腔外科
あおばデンタルクリニック
http://www.aoba-dental.info/
診療時間
9:00~13:00 ○ ○ ※ ○ ○ ○
15:00~19:00 ○ ○ ※ ○ ○ ○
休診日: 日曜・祝日・隔週水曜
東区青葉2-14-26
TEL 092-776-8363

ふる里に歴史あり

シリーズ

我が街香陵の歴史

香陵校区ねんりんクラブ連合会
会長 安部 五男



香椎浜1丁目のイチョウ並木

近隣の街には、香椎や名島という歴史的にも古く有名な街がありますが、我が香陵は博多湾を埋め立ててできた新しい街です。昭和25(1950)年の海岸線は現東郵便局のそばにある香椎第一中学校横の歩道の端でした。昭和36年頃の福岡市の人口集中度は北部九州他都市のそれより大きく九州の人口集中点でした。人口の増加に伴う住宅需要のニーズに対応する用地確保の必要性が生じ、昭和40年代後半頃から博多湾の埋め立てに着手しました。埋め立て完了は昭和

桜や紅葉、自然豊かな美しい街並

51年頃であり、昭和57(1982)年1月14日付けの住居表示の実施に伴う字の区域および名称変更により、現在の香椎浜1丁目から4丁目および御島崎1丁目が生じました。

香陵校区は香椎浜1丁目と4丁目であり、面積は0.32平方キロ、世帯数2309世帯、人口5291名のこぢんまりした校区であります。校区内には医療機関などもそろっており、校区は違っても大型スーパーもすぐ近くにあり、生活するには大変便利な街といえます。

春には桜並木の桜道や新緑のイチョウ並木、秋にはイチョウやナンキンハゼなどの紅葉が見事で広々とした遊歩道が整備され人々に潤いを与えています。

ここ香陵には戸建ての住宅は戸もなく、全て集合住宅となっております。ただし、埋め立て地であるがため、アップダウンは無く全てフラットであるがため、高齢者には大変優しい街といえます。

昭和59(1984)年2月6日、東郵便局が東区千早5丁目から香椎浜1丁目に局舎を新築、移転。同じく59年、九州大学国際交流会館(留

誰もが安心して暮らせる香陵へ

学生会館)が設置されました。(現在は九大が糸島に移転したため規模は縮小され、やがて閉鎖の運命にあります)香陵小学校が平成4



咲きほこる桜並木

(1992)年、福岡市立千早西小学校から分離し開校しました。この頃の香陵小には留学生のお子さんたちがたくさん在籍し、市立小学校では外国人子女が一番多い学校でした。

平成8年に香陵公民館と老人いこの家が開館し、校区の方々のサークル活動も盛んで、地域のコミュニティの中心的役割を担っています。

平成10(1998)年には、校区で一番高い(69m)20階建てマンションが建ち、校区中心地にランドマーク的にそびえております。

香陵小学校の名は、香椎の地にあって「陵」のごとく素晴らしく高くそびえ立つ学校でありたいとの願いを込めて名付けられました。

今、香陵校区で一番の悩みは早くから住んでいる持ち家の方々の高齢化率が市の平均より高いことです。

今年はじめには香陵校区まちづくり協議会が発足し、より住みよい街づくりに取り組んでおります。

私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

吉田歯科医院
YOSHIDA DENTAL CLINIC

診療時間
平日 午前 9:00~12:30 午後 14:00~19:00
土曜 午前 9:00~13:00

東区香椎浜 1-3-23 (香椎浜保育園となり) ☎672-7000

あおばクリニック

内科・循環器内科・老年内科・アレルギー科・小児科
在宅医療・緩和ケア・禁煙外来・健診・予防接種

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	△
13:45~17:30	○	○	○	○	○	○	△

訪問診療・往診します

福岡市東区青葉 3-1-6 TEL 663-2037
青葉台入口停留所徒歩2分

●心療内科 ●児童カウンセリング

こうのクリニック

休診日/日曜・祝日

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:30▶13:00	○	○	○	○	○	★
午後 15:00▶18:00	○	○	○	○	○	△

★印は 15:30 まで【昼休みなし】(第1土曜日は15:00まで)

東区馬出 1-13-9 ☎632-2022
D-1ビル302 (092)

消化器科・内科・外科

おおがみ医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:30	○	○	1:00まで	○	○	1:00まで
午後2:00~6:00	○	○	/	○	○	/

休診日/日曜・祝日

東区多々良1丁目7-2
TEL 092-663-1919

内科・循環器内科

福岡ハートクリニック
院長 安永 智彦

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 (9~13時)	○	○	○	○	○	○	×
午後 (14~18時)	○	○	×	○	○	○	×

東区若宮1-28-8
TEL:092-663-3806

介護を必要とされている皆様へ
今、介護をされているご家族様へ

介護付有料老人ホーム
やすらぎデイサービスセンター

なごみの家

資料のご請求やご入居の相談は右記番号まで

福岡市東区西戸崎1丁目4番6号
☎092-605-4717

ふくどめ内科医院

診療科目 内科・循環器内科
診療時間 平日 9:00~12:00, 13:30~17:30
土曜 9:00~12:00 (午後休診)

休診日 日曜・祝日

東区水谷2-8-50
TEL (092)681-1516

外科・整形外科・リハビリテーション科

井本クリニック

入院諾 夜6:00までリハビリ治療

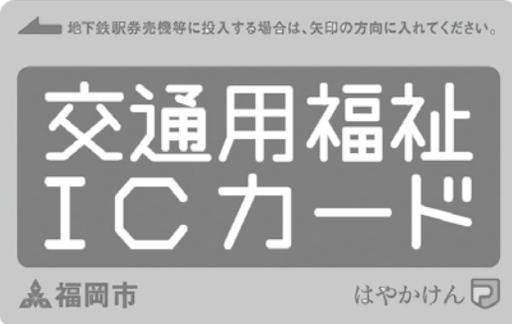
原田1丁目41-15 ☎621-3455

東区役所より お知らせ



高齢者乗車券に関するお知らせ

福岡市では70歳以上の方に、 高齢者乗車券(交通用福祉ICカード等)をお渡ししています。



福岡市交通用福祉 IC カード

70歳になられる誕生日の前日から交付手続きができます。
 すでにICカード(左の写真)をお持ちの方や、他の乗車券(タクシー助成券、市営渡船乗船引換券等)の交付を受けられる方は、更新・交付の手続きを毎年1回、9月から行います。
 ICカードの場合、お持ちのカードに入金(チャージ)しますので、カードは大切に保管しておいてください。紛失された場合はカードの再発行金額となる**500円を減額**させていただきます。
 詳細は、ふくおか市政だより平成28年8月15日号をご覧ください。

平成 28 年度高齢者乗車券(平成28年9月1日~平成29年9月末)の交付対象者(下記の①②いずれも満たす方)

- ①市内に住民登録をされている満70歳以上の方
- ②平成28年度介護保険料の所得段階が1~7の方(7月中旬に区役所からお送りしている介護保険料納入通知書でご確認いただけます)

お受け取りの際に必要なもの

- ①ご本人の印鑑(朱肉を使うもの)
- ②健康保険証や、写真を貼ったシルバー手帳など、ご本人を確認できるもの
- ③交通用福祉ICカード(すでに交付を受けている方)
 ※代理人がお受け取りになる場合は、上記の3点のほかに、代理人の本人確認書類(健康保険証や運転免許証など)も必要になります。



交付金額(申請された月によって、金額が変わります) ※平成28年9月1日より交付分

申請された月	9~12月	翌年1~3月	4~6月	7~9月
平成28年度介護保険料所得段階1~5	12,000円	9,000円	6,000円	3,000円
平成28年度介護保険料所得段階6~7	8,000円	6,000円	4,000円	2,000円

平成 27 年度高齢者乗車券(平成27年9月1日~平成28年9月30日交付分)をまだ受け取られていない方は、9月30日までに窓口において下さい。 ※お受け取りの際に必要なものは上記と同一のものです。

- ①市内に住民登録をされている満70歳以上の方
- ②平成27年度介護保険料の所得段階が1~7の方(介護保険料納入通知書でご確認いただけます)

申請された月	平成28年7~9月
平成27年度介護保険料所得段階1~5	3,000円
平成27年度介護保険料所得段階6~7	2,000円

【問い合わせ先】

東区保健福祉センター 福祉・介護保険課 高齢者福祉係 TEL: 092-645-1071

私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

九州合同法律事務所

東区馬出 1-10-2
メディカルセンタービル九大病院前6階

TEL 092-641-2007

kyusyugodolo@mac.com

仙野一男税理士事務所 仙野万里子税理士事務所

東区青葉1丁目17番10号
092-691-3808

医療法人 翌禮会

はーとクリニック

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

※禁煙外来を受け付けています。お気軽にご相談下さい
東区箱崎5-11-10(貝塚ガーデン内) ☎632-7111

介護老人保健施設
ローズガーデン M.K.
☎691-8881

グループホーム
「ばらいろ」
☎691-8271



予防一秒、歯は一生。

ばん歯科

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

☆はお問い合わせ下さい。

東区若宮2丁目2-43
TEL 092-674-1177

造園工事 景観工事 土木工事 マタケ造景株式会社

お庭や車庫のご相談承ります
【お見積り無料】

電話: 092-661-6614

東区大字香椎472-3 マタケ造景 検索

保温・保冷・断熱吸音材料の総合商社

株式会社 セイコー

東区松島4丁目9-17

TEL: (092)611-6777

FAX: (092)611-6792



ホームヘルプステーション

株式会社 DAKOTA

〒813-0041 福岡市東区水谷2丁目14番9号
TEL 092-683-1771 FAX 092-683-0087

社会福祉法人 宗恵会

特別養護老人ホーム・ケアハウス サンシャイン

サンシャインは都市生活をエンジョイし
ゆとりある日々を安心して過ごせる
高齢者の住宅です。

福岡市東区原田1丁目41-1

☎ 092-623-6525 FAX 092-623-6526

文芸

俳句

流水を残し何処へ春の波
香椎校区 若葉シニアクラブ 浦上 栄子

ぼうたんの若沖の絵のごとき艶
香椎下原校区 みどりの会 中野 弘子

金印のロマン秘む島風薫る
香椎東校区 サニータウン香椎さわやかクラブ 柳瀬 敏子

雨粒を掴んで揺れる白牡丹
香椎東校区 サニータウン香椎さわやかクラブ 山下 聖夫

老若男女グラウンド・ゴルフ山笑う
香椎東校区 サニータウン香椎さわやかクラブ 中津 守

鐘楼の木陰を覆う蝉時雨
香椎浜校区 ベイパークシニアクラブ 稲富 義弘

新緑の故郷訪ね人見舞う
香椎東校区 さつき会 山下 政子

風鈴の音色涼やか暑さ忘る
香椎東校区 さつき会 志和 ケイ子

初夏の風ほほにそーつときさやいて
香椎東校区 さつき会 小嶋 華代

空碧し彼岸花映え田の畦に
香椎東校区 ひまわり会 増山 好

蹲に白髪ひとすじ夏立ちぬ
香椎東校区 土井団地第二区明生会 永沼 一成

仁和寺も吉野の深い山あいも
香椎東校区 サニータウン香椎さわやかクラブ 山口 康弘

朝より小止みなく降る雪の中
香椎東校区 サニータウン香椎さわやかクラブ 小嶋 恵美子

鴨らを抱きて池暮れむとす
香椎東校区 サニータウン香椎さわやかクラブ 小嶋 恵美子

さくらは今も想い出咲かす
香椎東校区 サニータウン香椎さわやかクラブ 山口 康弘

不器用な次女が細魚の糸作り
舞松原校区 第三栄寿会 石堂 寛子

気はながく心はまるく腹たてず
香椎東校区 香友会 宮邊 政城

残余生きなむ歌を詠みては
香椎東校区 香友会 宮邊 政城

わたしの喜寿の祝いの席に
舞松原校区 第三栄寿会 石堂 寛子

あすありと思う心の奥ひだに
城浜校区 ささなみ会 竹下 伊都子

目に青葉うぐいす鳴きて子等と共に
城浜校区 さつき会 小嶋 華代

亡夫しのびつゝ語らいの温泉で
城浜校区 さつき会 小嶋 華代

寂しさしのぐ春の宵やみ
城浜校区 ささなみ会 竹下 伊都子

短歌

銀の糸木の間に張りし女郎蜘蛛

小さき命静かにねらふ

香椎東校区 若杉会 大宅 弘子

朝より小止みなく降る雪の中

鴨らを抱きて池暮れむとす

香椎東校区 サニータウン香椎さわやかクラブ 小嶋 恵美子

仁和寺も吉野の深い山あいも

さくらは今も想い出咲かす

香椎東校区 サニータウン香椎さわやかクラブ 山口 康弘

風神のひと吹きのごとき花ふぶき

無人の駅に立つわれつつむ

香椎東校区 みなわ会 小島 ムツ

さくらさくら今日さくらも人酔はせ

千年のちもなほ変るまじ

香椎東校区 若杉会 江頭 一枝

気はながく心はまるく腹たてず

残余生きなむ歌を詠みては

香椎東校区 香友会 宮邊 政城

不器用な次女が細魚の糸作り

わたしの喜寿の祝いの席に

舞松原校区 第三栄寿会 石堂 寛子

亡き母に詫びたき心ふくらみて

庭のさくらに声かけており

舞松原校区 第三栄寿会 有地 紀美子

群がりて宵待草の咲く川辺

犬とき放し水音をきく

舞松原校区 島寿会 伊東 文枝

目に青葉うぐいす鳴きて子等と共に

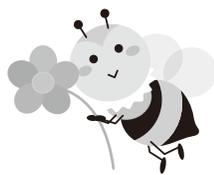
亡夫しのびつゝ語らいの温泉で

城浜校区 さつき会 小嶋 華代

あすありと思う心の奥ひだに

寂しさしのぐ春の宵やみ

城浜校区 ささなみ会 竹下 伊都子



私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

株式会社大久保工業
防水工事・外壁調査
外壁リニューアル工事・一般塗装工事
東区奈多1丁目20-14-C
☎092-410-6402

株式会社進栄電気
電気工事
東区和白5丁目7番20号
TEL: 092-410-5217

大志荘
【忘年会 新年会 法要後の会席 老人会の集いなどに】
TEL.092-603-0179
福岡市東区大岳3-24-7 http://www.otakesou.com/
大志荘 株式会社 西戸崎開発株式会社

お気軽にご相談下さい!
キッチン 換気扇
浴室 エアコン
ワックス ベランダ その他
お掃除のことなら
おそうじ本舗 千早店
TEL:0120-18-4103 見積りは無料です!
福岡市東区香椎駅前2-11-3-501

電気工事・LED照明・設備工事
おまかせ下さい!
幸伸電気有限会社
東区松島4丁目1-15
☎:092-627-5970

車検 点検 一般整備 鈑金塗装
松島自動車工場
福岡市東区松島6-6-9
☎(092)611-4273

剪定 消毒 除草 外構工事
何でもご相談下さい
お庭のご用命は
三浦造園土木建設株式会社
福岡県知事許可(特-27)第94061号
代表取締役 三浦義孝
東区青葉一丁目19番21号
☎(092)691-1439 FAX(092)691-1489
http://miurazoen.com/

AOBA ANIMAL CLINIC
青葉動物病院
【診療時間】 水曜日/休診
月～金 AM 8:00～12:00/PM4:00～7:00
土 AM 9:00～12:00/PM4:00～6:00
日・祝 AM10:00～12:00/PM3:00～5:00
東区青葉 1-1-20 http://www.aoba-c.jp
TEL092-692-0021

一割の領収書に手を合わせ
 香椎東校区 サニータウン香椎さわやかクラブ 山下 聖夫
 手弱女はいつの間にか大黒柱
 青葉校区 土井団地第二区明生会 永沼 一成
 整体師ほめてくれしは足の裏
 舞松原校区 第三栄寿会 石堂 寛子

川柳



今日もまた猛暑の空は晴れわたり
 クマゼミの声に汗が吹き出す
 香椎東校区 サニータウン香椎さわやかクラブ 山下 聖夫
 目覚めたらお早うの声かけたのか
 口もとゆるむ真珠の少女
 香椎東校区 サニータウン香椎さわやかクラブ 中津 守
 耳栓で勉強中の高校生
 母が呼ぶこえ知らん顔する
 城浜校区 ひまわり会 増山 好
 七度の「申」送れる人となり
 健やか願う通院の日々
 青葉校区 土井団地第二区明生会 永沼 一成

ご存知ですか？ 老人クラブ会員用保険

老人クラブの活動中にケガをしたり、他人の物を壊したり、ケガをさせた場合に利用できる大変お得な保険があることをご存じですか？老人クラブ会員だけの大変お得な保険です。ぜひご入会ください。

老人クラブ会員向けに 3つの保険で安心補償

1 傷害保険 総合型

2 傷害保険 活動型

自分がケガをしてしまった時の保険です。

対象：老人クラブ会員なら、年齢制限もなく誰でも加入できます。
 補償範囲：総合型と活動型の2種類
 掛金：(総合型) お一人掛金年額 3,500円、5,000円、10,000円
 (活動型) お一人掛金年額 500円、1,000円、2,000円
 お支払いする保険金：死亡・後遺障害保険金(後遺障害保険金はクラブ活動中のみ) / 入院保険金 / 手術保険金 / 通院保険金
 保険期間：掛金払込み日の翌月1日から1年間
 中途加入 地元の老人クラブを通して、1年中いつでも加入いただけます。

傷害保険加入者特典
 ティーサポート 電話相談
 ●介護関連サービス ⇒ 介護保険制度、ケアプラン等の介護全般に関する相談
 ●生活支援関連サービス ⇒ 法律、税務、社会保険、暮らしのご相談
 ※相談先の電話番号は「覽書メモ」(ID:加入者カード)に記載されています。

3 賠償責任保険

平成27年10月から一部改定

クラブの全会員加入が条件です。

他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険です。

補償範囲：○老人クラブ活動中の対人・対物(損壊)の損害補償(車等の事故は、対象外)
 ○管理下財物の盗難・紛失等*
 ○初期対応費用・訴訟対応費用特約:支払限度額500万円(1事故)付帯*
 但し、往復送上の事故およびご自身のケガは対象になりません。
 掛金：クラブの全会員数×100円 [申込クラブの全会員数が30名未満の場合は、最低引受保険料3,000円を払込みください。]*
 支払限度額：1億円 ※お支払いされる保険金は、事故の損害額や賠償責任割合に基づき、保険会社が査定いたします。
 保険期間：毎年10月1日(午前0時)～翌年10月1日(午後4時)までの1年間
 申込方法：毎年9月15日までに賠償責任専用の掛金払込用紙(払込取扱票)で掛金を払込みください。
 加入時に会員名簿の提出は必要ありません*。
 中途加入 「新規加入のクラブ」および「会員の追加加入」*は可能です。
 *「新規加入クラブ」:毎月15日までに掛金の払込みで翌月1日からの加入となります。
 但し、保険期間は直近の10月1日までとなります。
 「会員追加加入」:届出は不要です。掛金は加入年に限り必要ありません。

公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-8822 東京都千代田区霞が関3丁目6-14 ミクビル1階102号

お問い合わせ先 03-3597-8770

受付時間 9:30から17:00まで(土、日、祝祭日、年末年始休)

加入申込書等、資料請求先
 ◆最寄りの市町村老人クラブ連合会に常備しています。
 ◆不足の場合は市町村老連を通じて右記までご請求ください。

専用FAX 03-3597-8767

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> 老人クラブ傷害保険 検索 メールアドレス hoken@senior-ltd.com

(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8769 (引受保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社 (担当課) 医療・福祉法人部 法人第二課 TEL.03-3515-4144

この広告は、「老人クラブ傷害保険(老人クラブ団体傷害保険特約付帯普通傷害保険)」,「普通傷害保険」,「老人クラブ活動専用賠償責任保険(施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険)」についてご紹介したものです。ご加入にあたっては、必ず「老人クラブ3つの保険ご案内パンフレット」(概要・ご加入の際の注意事項)等をよくお読みください。ご不明な点等がありました場合には、全老連保険係または取扱代理店、引受保険会社までお問い合わせください。

15-T01156 平成27年6月作成

私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人 綾杉会
綾杉保育園
 福岡市東区香椎1丁目7-1
 TEL (092) 661-3266
 FAX (092) 661-3267

社会福祉法人 桃香会
愛咲美保育園
 福岡市東区香椎浜4丁目3番1号
 TEL.(092) 682-1515
 FAX.(092) 682-1523

社会福祉法人 睦月会
かなな保育園
 東区香椎浜2丁目4番18号
 ☎672-7805

♪★ 緑と笑顔と音楽いっぱい♪
 社会福祉法人 誠和会
まごころ保育園
 福岡市東区馬出 6-7-29
 TEL092-621-6989

海印山
西福禅寺
 東区奈多2丁目32番3号
 092-606-2682

浄土真宗本願寺派
明覚寺
 東区和白東 1 丁目 36-6
 ☎(092) 606-2480

「念仏の声を世界に子や孫に」
 浄土真宗本願寺派
森會山 覚應寺
 〒813-0024 福岡市東区名子2丁目2-35
 TEL 092-691-1358
 FAX 092-691-3612

社会福祉法人 倫友会
香椎浜 保育園
 東区香椎浜1丁目3-20
 TEL 672-2323 / FAX 672-3231

第 8 回 東区高齢者カラオケ大会

第 8 回 高齢者カラオケ大会が 12 月 18 日 (金)、東市民センターにて開催され、東区内の歌自慢 49 名が出場しました。

当日はこれまで練習を重ねてきた歌謡曲や演歌など渾身の一曲を披露。観客席へ届けんとばかりに熱い歌声が会場いっぱい

に響き渡りました。最高齢者の前田明さん(90)はカラオケを通しておなかから声を出すことが健康法だとお話がありました。みんなで楽しく歌を歌って健康長寿を目指しましょう。



豪華なステージに心も弾む

歌は元気の源



最高齢者賞

前田 明さん(名島) 90歳 打越 繁子さん(東箱崎) 87歳

熱唱



見事な歌声に酔いしれる

編集後記 熊本地震で被災された皆様方には心よりお見舞い申しあげます。1日も早い復旧、復興を心よりお祈りいたしております。5月27日、オバマ米大統領が現職大統領として初めて被爆地・広島を訪問され、平和記念公園で原爆慰霊碑に献花されました。被爆者とも対面、抱擁までされましたが、原爆投下の謝罪がなく少し寂しい思いがしました。今回の投稿者38名、作品数77でした。これからもご協力よろしくお願いたします。 広報部 深川 正信

編集後記

広告スポンサーへのお礼 このたびは、東区ねんりんクラブだよりへ広告の掲載をいただき誠にありがとうございます。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。 東区ねんりんクラブ連合会

広告スポンサーへのお礼



華麗

歌に合わせた衣装も見どころ



爆笑

皆さん拍手を お願いします!!



私たちは東区ねんりんクラブ連合会の活動を応援しています

中村眼科医院 診療時間 月火水木金土 9:00~12:30 14:30~17:30 休診日 日曜日・祝日、月曜午後と木曜午後は手術のため休診 福岡市東区香椎駅前 2-14-12 ☎671-3678

千早並木通りクリニック 心療内科・精神科 千早駅なみきスクエアより徒歩1分 TEL/FAX.092-682-6688 予約制。まずはお電話ください。

たつやまファミリークリニック 診療時間 月火水木金土 午前 9:00~12:30 午後 2:30~6:00 東区香住ヶ丘 6-8-14 ☎092-674-2066 http://tatsuyama-clinic.com

五斗蔵 サービス付き高齢者向け住宅 24時間看護常駐のスタッフ体制 母体のクリニックと充実の医療連携 認知症、重介護の方も幅広くご入居可 TEL092-626-7111

治験ボランティア募集中! 明るい未来の架け橋へ 「治験」とは「くすりの候補」を正式な「くすり」として国(厚生労働省)に認めてもらうために行う臨床試験です。治験は福岡市内の医療機関で実施しております。(負担軽減あり) 無料で検査が受けられます!(血液・血圧・尿検査等) 株式会社UNICS http://unics-inc.jp/index.html 福岡市博多区店屋町6-18ランダムスクエア4F

ゆう内科医院 呼吸器内科・消化器内科 診療時間 月火水木金土 9:00~13:00 15:00~20:00 休診日:日曜・祝日 平日夜20時まで 土曜18時まで 千早4丁目22-37 (香椎スポガ向い) ☎674-3700

ケアポート箱崎 住宅型有料老人ホーム ご見学・ご相談はお気軽に お問い合わせをお待ちしております。 ☎092-707-1165 福岡市東区原田 2-21-10 事業主体/HTTグループ デルヘル西日本株式会社

心療内科 精神科 内科 ホームケアクリニック http://www.homecareclinic.jp/ 受付時間 月火水木金(隔) 9:00~11:30 13:30~16:30 完全予約制 土井 1-21-1 サンコービル 4F ☎691-8670