

# ふれあい

発行

福岡市城南区  
シニアクラブ連合会  
福岡市城南区鳥飼6-1-1  
☎092-833-4107

編集・印刷 株式会社二子コミ 福岡市博多区博多駅東1丁目13-6 竹山博多ビル7F ☎092-292-6538

## 平成28年度城南区シニアクラブ連合会 総会開催



城南区シニアクラブ連合会の今年度の方針を決定する総会が5月9日(月)、城南保健所講堂にて開催され、単位クラブ会長等59名が出席しました。はじめに山本会長より「これからの時代は自ら助けあえる環境を作っていくことが大切であり、一人ひとりが集まりやすく楽しいクラブづくりを目指していきましよう」と力強いあいさつがありました。

### 思いやり大切に クラブの発展を

### 平成28年度 重点目標

- ①会運営の強化及び組織の活性化
- ②魅力ある老人クラブづくりと会員増強運動の推進
- ③健康づくり、友愛活動、社会奉仕活動の推進
- ④生活と地域を豊かにする楽しいクラブ活動の展開



いきいきクラブ体操でリフレッシュ

可決・承認されました。

加えて、4月14日に発生した熊本・大分での震災に際し、ふれあい抛金から義援金として送る方針となりました。身近な仲間から多くの仲間まで一層の結びつきと思いやりの気持ちを大切に今年度も活動を進めていきます。

また、当日は城南区保健福祉所長の友岡氏をはじめとした来賓のご臨席をいただきました。議事では鳥飼校区の中島茂行氏が議長に選出され、27年度事業報告、収支決算報告および監査報告、28年度事業計画(案)、収支予算(案)が審議され、いずれも原案通り

議長の中島茂行氏(鳥飼)



議長

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

社会福祉法人 城南福祉会  
特別養護老人ホーム  
**油山緑寿園**  
ショートステイ・緑寿園デイサービスセンター  
居宅介護支援・昭代デイサービスセンター(早良区)  
城南区南片江4丁目14番1号  
☎861-3111(代) FAX 861-3181

医療法人紀勝会  
**津田歯科医院**  
http://www.tsudashika.net/  
城南区片江3丁目41-1  
(南片江バス停前)  
☎862-2255  
診療時間 月 火 水 木 金 土 日  
9:00~13:00 ● ● ● ● ● ● ●  
14:00~18:00 ● ● ● ● ● ● ●  
※木・土曜午後は訪問診療

機能評価認定病院・開放型病院  
●内科 ●消化器内科 ●リハビリテーション科  
●神経内科 ●循環器内科 ●心療内科  
●呼吸器内科 ●放射線科 ●麻酔科(江藤 啓介)  
●糖尿病内科  
医療法人社団 江頭会  
**さくら病院**  
在宅医療介護センターさくら ☎0120-206-207  
片江4丁目16-15 ☎864-1212(代)  
http://www.sakurahp.or.jp/

- あたたかい医療 -  
**福岡大学病院**  
平日 初診 8:30~12:00  
再診 8:30~15:00  
土曜 初診・再診 8:30~11:00  
☎: 092-801-1011(代)

社会福祉法人 白熊会  
★**しろくま園**★  
デイサービスセンター  
福岡市城南区別府7-5-45 無料体験も  
(特別養護老人ホーム内) ございます  
TEL092-831-8583 FAX831-8575

安全 快適 迅速  
24時間、いつでもお電話ください  
有限会社 **小笹タクシー**  
☎862-1116  
城南区長尾1丁目3-19

医療法人 弘医会 福岡鳥飼病院  
介護のこと、お気軽にご相談ください  
小規模多機能ホーム (通所・訪問・宿泊) 訪問看護ステーション  
グループホーム ケアプランサービス  
とりかい在宅療養部  
城南区鳥飼6-7-14 (区役所そば) TEL851-9760

医療法人 弘医会  
とりかい介護老人保健施設  
**デイケア**  
健康管理 食事 リハビリ 入浴 送迎  
訪問リハビリ・体験デイケアも随時受付中  
城南区鳥飼6丁目3-7 TEL831-6062

### 自らが助け合う地域の基盤づくり



城南区シニアクラブ連合会  
会長 山本 巖

青葉若葉の候、会員の皆様におかれましては元気にクラブ活動に取り組みられていることと存じます。

さて、平成27年度に実施した城南区シニアクラブ連合会の諸事業につきましては、多くの会員の方々にご参加をいただき、盛会うちに実施することができました。これもひとえに、区長をはじめ、城南区役所、社会福祉

協議会の皆様のご指導とご支援によるものであり、また、区老連の役員ならびに単位クラブ会長・女性部長の皆様のご尽力の賜と心より厚くお礼申し上げます。

### 自然の豊かさや活力のまちを目指して



城南区長 梶原 信一

本年4月に城南区長に就任いたしました梶原でございます。どうぞ、よろしくお願いたします。

孤立することなく、地域で支え合う基盤を作り上げてまいりました。

しかしながら、最近は少子高齢化の進展とともに地域社会では隣人関係の希薄化や高齢者の孤立など多くの課題が出てきており、これらの課題に対処してい

くには、地域の高齢者の団体である老人クラブが活性化し、老人クラブ創立の基礎である高齢者自らがお互いに助け合う「自主・自立・共助」の精神がより必要とされているのではないかと思います。

現在、老人クラブは全国的に会員やクラブの減少が続いているこ

学があるという大きな特徴を持つております。

区役所では「豊かな暮らしがあるまち・城南区」を目標に、これらの自然や大学と共生し、地域で支え合う安全で安心なまちづくりや市民に身近な区役所づくりに取り組んでおります。

城南区シニアクラブ連合会におかれまして

とから、全老連において平成26年度から5カ年計画として「100万人会員増強運動」の推進を決定しており、区老連をはじめ、校区老連、単位クラブが一丸となり、会員増強運動を推進しているところで

です。城南区老連では、昨年度から会員加入を促進するため表彰制度を実施することとしており、5名以上の会員増があった単位クラブは表彰することとなり、クラブの育成発展を図っていききたいと考えております。

会員の皆様におかれましては、老人クラブのリーダーとして私たちが

は、演芸大会、グラウンド・ゴルフ大会の開催や、友愛訪問活動の実施など「健康・友愛・奉仕」のテーマのもとに、地域の方が安心して暮らせる社会づくりにご尽力いただいております。

今後とも連帯の輪を層広げていただき、さらに充実した活動とな

ち一人ひとりが生き生きと心豊かに暮らせる社会を目指し、様々な活動を推進していただき、さらなる活力ある魅力ある老人クラブづくりに向けて、より一層の取り組みにご協力をお願い申し上げます。

最後になりましたが、城南区シニアクラブは、平成28年度も「仲間づくり」や「生きがいと健康づくり活動」をはじめ、地域社会や関係機関との連携を行い、諸事業を推進して参りたいと考えております。会員の皆様の今後ますますのご健康とご活躍を祈念して、私のあいさつといたします。

私たちが城南区シニアクラブ連合会を応援しています

**荒木眼科**  
中央区笹丘1-36-13  
☎731-0337

はな 医療法人 **英 内科クリニック**  
院長 田中英明  
診療時間  
月～金 9:00～12:30 14:00～18:00  
水・土曜 9:00～12:30 日曜・祭日 休診  
経鼻内視鏡・大腸内視鏡行っております  
城南区茶山2丁目15番1号  
☎092-873-2200

内科専門医・糖尿病専門医  
肝臓専門医・消化器専門医  
**鈴木内科医院**  
堤2丁目11-16 ☎871-3008  
(堤南公園前)

内科・整形外科  
リハビリテーション科  
医療法人 敬天会  
**武田病院**  
平日 9:00～17:00 土曜 9:00～12:30  
別府 4-5-8 ☎822-5711  
(弓の馬場)

社会福祉法人 とりかい **飛鳥**  
特別養護老人ホーム ショートステイ  
〒816-0216 城南区鳥飼6-2-16  
TEL 092-841-6701

在宅医療 **ホワイト花満クリニック**  
WHITE KAMITSU CLINIC  
24時間365日対応  
城南区神松寺2-10-3  
TEL.092-801-8739 FAX.092-801-8740  
http://www.shirohana8739.com

**つのだ泌尿器科クリニック**  
診療時間  
9:30～13:00  
14:00～18:00  
月 火 水 木 金 土 日  
● ● ● ● ● ● /  
● ● / 17:00 まで /  
■往診可 ■土曜日は17:00まで診療  
院内 ☎092-717-7788  
バリアフリー 福岡市中央区笹丘1-10-21

寿司割烹 **江戸銀**  
城南区別府2丁目10-24 ■定休日/第3水曜日  
TEL(092)821-4156 FAX.821-3467  
http://www.edogin-sushi.jp

# 平成28年度 月別事業

実施日	行事	対象者	会場
4	6日(水) 会計監査	会長・会計・監事	城南区役所会議室
	8日(金) 校区女性部長会	会長・副会長 校区女性部長	城南区役所会議室
	14日(木) 第1回運営委員会	運営委員	城南区役所会議室
5	6日(金) 三役会	会長・副会長等	城南区役所会議室
	9日(月) 第2回運営委員会	運営委員	城南保健所会議室
	9日(月) 総会	単位クラブ会長 校区女性部長	城南保健所講堂
	23日(月) 市 第43回老人クラブ 通常総会	単位クラブ会長 校区女性部長	福岡市民会館
30日(月) 広報部会	広報部会員・庶務	城南区役所会議室	
6	10日(金) 囲碁・将棋大会	高齢者	城南市民センター会議室
	15日(水) 第3回運営委員会	運営委員	城南保健所会議室
7	5日(火) 第4回運営委員会	運営委員	城南保健所会議室
	7日(木) 九州ブロック 8日(金) 老人クラブリーダー研修会	区 会長・副会長	福岡県
	13日(水) 演芸大会	高齢者	城南市民センター
	15日(金) 広報紙「ふれあい」 第62号発行	会員等	
	26日(火) 市 囲碁・将棋大会	区 代表	市民福祉プラザ
8	8日(月) 第5回運営委員会	運営委員	城南区役所会議室
9	5日(月) 第6回運営委員会	運営委員	城南区役所会議室
	5日(月) 単位クラブ リーダー研修会	単位クラブ会長 校区女性部長	城南区役所会議室
	7日(水) 市 第54回 高齢者保健福祉大会	市 高齢者	福岡市民会館
	13日(火) 市 健康づくり リーダー研修会	区 推薦会員	市民福祉プラザ
	15日(木) 「老人の日」 (老人週間15日～21日)		
	15日(木) グラウンド・ゴルフ 代表者会議	会長・副会長 体育部会員等	城南区役所会議室
	15日(木) 社会福祉施設訪問事業	会長・副会長 女性部会員等	特別養護老人ホーム 油山緑寿園
	中旬 社会福祉施設訪問事業	会長・副会長 女性部会員等	特別養護老人ホーム 飛鳥
	20日(火) 全国一斉「社会奉仕の日」	会員	各校区
	23日(金) シニア教養講座 (写真教室①)	高齢者(一般公募)	城南区役所会議室
29日(木) グラウンド・ゴルフ大会 【予備日30日(金)】	高齢者	西南杜の湖畔公園	

実施日	行事	対象者	会場	
4	4日(火) 第7回運営委員会 校区女性部長会 AED(自動体外式 除細動器)研修	運営委員 校区女性部長	城南区役所会議室	
	5日(水) 市 ゲートボール大会 【予備日6日(木)】	区 代表チーム	山王公園	
10	7日(金) シニア教養講座 (写真教室②)	高齢者	撮影会福岡市植物園	
	14日(金) ねんりんピック長崎2016	市 代表	長崎県	
	18日(火)			
	19日(水)	市 高齢者美術展	高齢者(一般公募)	アジア美術館
	25日(火)			
6	21日(金) シニア教養講座 (写真教室③)	高齢者	城南区役所会議室	
	26日(水) 広報部会	広報部会員・庶務	城南区役所会議室	
11	1日(火) 市 高齢者 グラウンド・ゴルフ大会 【予備日2日(水)】	区 代表	舞鶴公園	
	4日(金) 第8回運営委員会	運営委員	城南保健所会議室	
	4日(金) 単位クラブ女性部長研修会	女性部長	城南保健所講堂	
	8日(火) 第45回 10日(木) 全国老人クラブ大会	区 会長	富山県	
	17日(木) シルバーパスハイク	高齢者(一般公募)		
25日(金) ソフトダーツ大会	高齢者	城南体育館		
12	6日(火) 第9回運営委員会	運営委員	城南区役所会議室	
	8日(木) シニアスポーツ交流会	高齢者	城南体育館	
1	1日(日) 広報紙「ふれあい」 第63号発行	会員等		
	10日(火) 第10回運営委員会	運営委員	城南区役所会議室	
	23日(月) 市 老人クラブ リーダー養成研修会	区 推薦会員	市民福祉プラザ	
	23日(月) 文化作品展	高齢者(一般公募)	城南区役所1階ロビー	
2	8日(水) 第11回運営委員会	運営委員	城南区役所会議室	
	23日(木) 市 高齢者 ソフトダーツ大会	区 代表	九電記念体育館	
3	8日(水) 第12回運営委員会	運営委員	城南区役所会議室	
	友愛訪問説明会	友愛訪問班長等	城南区役所会議室	



私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

交通事故 各種保険取扱い  
痛みの事ならお気軽にご相談下さい

## さこはりきゅう整骨院

(土・日も21:00まで受付)  
受付時間 月～日/午前 10:00～13:00  
午後 15:00～21:00  
休診日:火曜日・祝日 予約優先

城南区樋井川2丁目8-5-101(長尾中学校そば)  
TEL・FAX 092-865-7053

## とうじょう内科クリニック

循環器

狭心症・心筋梗塞・心不全・不整脈  
血圧・血糖・コレステロールのご相談

月火木金曜 9:00～12:30/14:00～18:00  
水・土曜 9:00～12:30

城南区田島1-15-59 有 P ☎836-7207

TAKEDA Sports Clinic  
タクダスポーツクリニック

整形外科・リハビリテーション科  
皮膚科・美容皮膚科

福岡市城南区梅林2-27-14  
TEL: 092-874-7505

## しげた消化器科 医院

消化器科・外科・肛門科・リハビリテーション科

●診療時間●  
平日/9:00～18:00 木曜 / 9:00～13:00  
土曜/9:00～13:00 昼休み/13:00～14:30  
休診日/日曜・祝日

城南区長尾1丁目19-1 ☎865-6655  
(ユニクロ前) <http://www.shigeta-cl.com>

社会福祉法人 シティ・ケアサービス

## シティケア神松寺

ケアハウス デイサービス グループホーム

介護についてのご相談、施設見学を随時、承っております。遠慮なくお問い合わせ下さい。

福岡市城南区神松寺1-7-1  
☎092-874-1294

有料老人ホーム 【茶山中央公園横】  
グランジュテなの花 式番館

入居者募集中

8月オープン予定

進藤整形外科準備室 ☎080-5795-5275  
担当:後藤(ごとう)まで

医療法人HCU ■訪問診療

## たけとみクリニック

完全予約制 ☎092-736-5183

中央区輝国2丁目11-13 101号

電話受付時間/10:00～17:00

## おだ内科クリニック

CHAYAMA ODA CLINIC

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

城南区茶山1丁目6-10  
☎822-1651  
茶山四ツ角(茶山バス停前、地下鉄茶山駅そば)

平成28年度  
城南区シニアクラブ連合会

**運営委員**

今年度も委員一丸となり、魅力的なクラブづくりに努めてまいります。

役職	校区	氏名	役職	校区	氏名
会長	南片江	山本 巖	委員	鳥飼	中島 茂行
副会長	田島	金子 琢一郎		七隈	丸田 正博
	女性部長(田島)	高橋 雅子		長尾	濱崎 敏幸
庶務	女性部(別府)	鍋岡 秀子		堤	戸高 輝美
会計	城南	有吉 修吉		堤丘	白石 哲也
監事	別府	大野 晴信		女性部(長尾)	小田 美代子
	金山	内原 悟		女性部(七隈)	門田 行子

**平成28年度 老人クラブ表彰**

**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**

受賞者名	クラブ名	校区
上山 一郎	別府団地さくら会	別府
富田 美津子	なかよし会	鳥飼
小森 ミツエ	樟の友の会	田島
野見山 秀子	風雪会	金山
吉田 重利	西町第三万寿会	七隈
土斐崎 照与	みどりの会	七隈
山本 巖	南片江第一長寿会	南片江
高橋 雅子	樟の友の会	田島

受賞者名	クラブ名	校区
小田 美代子	長尾第一長老会	長尾
梅田 レイ子	仲の町長寿会	南片江

**優良老人クラブ表彰**

クラブ名	代表者名	校区
西町第三万寿会	吉田 重利	七隈
松山松寿会	辻野 素	金山
樋井川1丁目朗らかクラブ	白石 哲也	堤丘

**平成27年度 老人クラブ表彰**

**全国老人クラブ連合会「活動賞」**

部門	クラブ名	代表者	校区
健康づくり活動	七隈校区老人クラブ連合会	丸田 正博	七隈

**健康づくり活動賞受賞について**

七隈校区老ク連が代表して賞を頂きましたが、クラブ会員の一人ひとりに与えられた賞であると、重く受け止めています。

現在、七隈校区では「さあ～健康寿命をのばそう」のスローガンのもと、ウォーキングや毎月実施の健康講座で、健康寿命に目を向けた運動を展開中です。

これからも活動賞受賞に恥じないよう、各単位クラブの会長と連携のうえ、会員のために何が出来るかを常に考えていきたいと思っています。 七隈校区老人クラブ連合会 会長 丸田 正博

**福岡市老人クラブ連合会表彰**

**「会員増強運動特別賞」**

クラブ名	代表者名	会員増数	校区
福寿会	内田 光之	5名	鳥飼
第2五葉会	藤田 昭雄	6名	鳥飼
別府団地さくら会	上山 一郎	8名	別府

**福岡市老人クラブ連合会「地域活動賞」**

部門	クラブ名	代表者	校区
ボランティア部門	樋井川4丁目豊寿クラブ	秦 節子	堤
仲間づくり活動	長尾第一長老会	宮崎 武司	長尾

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

**売却・賃貸管理物件募集中!**  
一戸建・土地・マンション

**物件買取り強化中!**

城南区を中心に、地域に密着したお店です。  
株式会社 **みずほ不動産 城南**  
城南区別府2丁目12-3  
TEL.092-851-9934

**ecoLux Laundry**  
エコラックス・ランドリー・東油山店

オシャレで便利なコインランドリーを使ってみませんか?  
城南区東油山1丁目7-21  
営業時間 **AM6:00~PM24:00**  
スタッフ居ます **年中無休** ポイントカード有り  
コインランドリー  
TEL **092-834-6162**  
http://www.ecolux-laundry.com/ 10台

ご存知ですか?  
【無料】おためし体験実施中!  
**健康保険** で受けられる  
自宅や施設での  
**リハビリマッサージの事**

**KEIROW** 城南中央ステーション  
城南区長尾5-9-9  
TEL **0120-976-184**

**まい整骨院**  
- mai seikotsuin -

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:30~13:00	●	●	休	●	●	●	●
午後 15:30~21:00	●	休	診	●	●	●	18:00まで

休診日:水曜日・祝日  
城南区堤1丁目13-36プラモール88  
☎(092)231-0830

産科 婦人科

**ANGEL**  
エンゼル・マタニティ・クリニック  
城南区堤1丁目13-31 ☎863-1115

事業所番号 4071300612  
**めぐみ介護センター**

介護の事は、  
・訪問介護(予防)  
・居宅介護支援(予防)  
・居宅介護・重度訪問介護  
何でもご相談下さい

城南区片江4-21-2 マイポート 90-1F  
☎(092)861-7601

医療 かみかわじ  
法人 **上川路クリニック**

**呼吸器内科** 内科  
アレルギー科

茶山1-1-12 ☎092-851-5222  
地下鉄茶山駅1番出口横 駐車場有

**みずあし** 歯科・歯科口腔外科  
MIZUASHI DENTAL CLINIC 小児歯科・矯正歯科

	月	火	水	木	金	土	日
9:30~13:00	●	●	×	●	●	●	●
15:00~19:30	●	●	×	●	●	●	▲

▲15:00~18:00  
休診日/水・日・祝(祝日のある週は水曜診療)  
城南中学校すぐそば  
荒江1丁目18-8 ☎852-8937

医師2名(女医在勤)  
CT完備  
駐車場10台有

### 友愛訪問説明会 重要性を再確認し、今後に生かす



3月8日(火)、城南区役所大会議室にて友愛訪問説明会が行われ、友愛訪問活動員をはじめ73名が参加しました。はじめに山本会長より「城南区シニア連には402名の訪問員がおり、887名の対象者へ友愛活動を行っています。同世代のつながりを作ることで生活の中に生まれる問題の解決の糸口になっていきます」とこれからの活動に向け期待を込めたあいさつがありました。今回は改めて友愛訪問活動の意味を確認しあうことを目的に今までの形式を変え、ディスカッション形式で友愛訪



問活動について関連な意見交換が行われました。27年度からスタートした新地域支援事業でも老人クラブの友愛活動に注目が集まっています。より充実した活動のために今回の説明会の内容を持ち帰りクラブでの周知を図りましょう。

～いつまでもお口を健康に保つために～  
知っていますか？

## パタカラ体操

### パタカラ体操とは…？

加齢に伴い、筋力が弱ってくると、口周りの筋肉や舌の動きが衰えてきます。「パ・タ・カ・ラ」と発音し、食べたり話したりするときに必要な筋肉を鍛えることができるトレーニングです。

パタカラ体操にはこんな効果があります

- ◆飲み込む力や噛む力の維持・向上
- ◆発音がはっきりする
- ◆誤嚥性肺炎の予防
- ◆だ液分泌の促進
- ◆表情が豊かになる
- ◆いびきや歯ぎしりの改善
- ◆口の渇きの改善



握手してごあいさつ



早口言葉上手にできました

11月10日(火)、城南保健所講堂にて単位クラブ女性部長研修会が実施されました。今回の研修では「生活の中に運動を取り入れよう」と

題して健康運動指導士の平塚氏を講師に迎えて、口腔機能の運動を中心に互いにコミュニケーションを図りながら心と体の健康を保つレクリエーションを行いました。



講師の平塚氏

その後、七隈校区老連女性部長の岡城氏と埴地区老連女性部長の山口氏より女性部の活動報告がなされ、各クラブの今後の活動の参考になる貴重なアドバイスとなりました。城南区は福岡市内で最も高齢化率が高い地区です。年を重ねても元気に過ごせるよう、みんなで取り組んでいきましょう。

### 単位クラブ女性部長研修会 コミュニケーション図り みんなでイキイキ

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

**初詣 菊池神社**  
福岡市城南区七隈7丁目10番1号  
TEL (092) 871-7075

**みつば動物病院 Mitsuba pet clinic**  
診察時間 平日/午前9:00~12:00 午後3:30~7:00  
(12時~3時半 手術・往診時間)  
日祝日/午前9:00~12:00  
休診日/水曜日・日祝日の午後  
城南区荒江 1-10-2 ☎ (092) 847-5158

西部ガスライフサポート株式会社  
WEST LIFE 住宅型有料老人ホーム  
**ウエストライフ南片江**  
福岡市城南区南片江 6-12-1  
TEL 092-865-4126  
デイサービス 訪問介護サービス  
訪問看護サービス ケアプランセンター

社会福祉法人 福岡ひかり福祉会  
特別養護老人ホーム よりあいの森  
福岡市城南区別府7-9-22  
☎ 845-0707

**福岡幼稚園**  
城南区友泉亭18-12  
TEL (092) 761-2566  
FAX (092) 761-3326

**かなやま幼稚園** ともだち いっぱい!  
お問い合わせは... ☎ (092) 871-1463  
http://www.chikufu.jp 〒814-0114 福岡市城南区金山団地23

**こぼとちゅん** TEL092-871-2132 FAX865-4964  
**ゆなの木 保育園** TEL092-871-4220 FAX871-4221  
学校法人 正村学園 城南区長尾5丁目10-6

**城南幼稚園**  
学校法人 久保学園  
福岡市城南区七隈1-13-62  
☎092-821-6837

城南区高齢者文化作品展

間近で作品の魅力に触れて

1月25日(月)から29日(金)までの5日間、城南区役所ロビーにて、城南区高齢者文化作品展が開催されました。今回出品された絵画や写真、書、工芸21点には、あじさいの花の押し花で大輪の花火を表現した作品や愛猫の姿を撮影した写真など様々。区役所を利用する方や出品された方の友人などが足を運び力作一つひとつを食い入るように鑑賞していました。



城南区高齢者ソフトダーツ大会



狙いを定めて  
一投入魂

11月26日(木)、城南体育館にて高齢者ソフトダーツ大会が開催され、96名が参加しました。今回も全員で競うカウント・アップと別別で競うアンダー・ザ・ハットの2種目が行われ、皆さん狙いを定めたところへと真剣な眼差しで矢を放っていました。

ソフトダーツは省スペースで行うことができ、初心者でも始めやすく、得点も暗算で計算するので脳トレにもつながります。次回はより多くの方の参加をお待ちしています。

☆カウント・アップ☆				
順位	班	氏名	校区	得点
優勝	2班	土生 弘行	別府	538
準優勝	3班	谷脇 喜理	田島	515
第3位	3班	中山 徹	城南	507

特別賞 今大会の最高齢者は次の方々でした

男性	小林 岌	鳥飼	89歳
女性	平野 スマ子	七隈	89歳

大会結果

☆アンダー・ザ・ハット☆ ※各班優勝者					
班	氏名	校区	班	氏名	校区
1班	井上 功久	七隈	6班	中島 厚子	南片江
2班	竹下 喜七郎	長尾	7班	武末 文夫	南片江
3班	谷脇 喜理	田島	8班	林 賀一	七隈
4班	天本 昌代	南片江	9班	垣野内フジエ	南片江
5班	稲田 秋男	鳥飼	10班	高浪 和大	七隈

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

YABE SHOUTEN 城南区エリアば配達しようよ 屋部商店

城南区友丘2丁目2-45 丸昌ビル1F  
五ツ星お米マイスター  
日本米穀小売商業組合連合会 認定番号513-40-108

**横内店**  
城南区樋井川6丁目4-18  
横内店 TEL 861-2531

西鉄路線バス 乗り放題定期券

**グランドパス 65**

西鉄の路線バスがどこでも乗り降り自由にご利用いただけます。

1ヶ月券 6,000円※3ヶ月券・6ヶ月券・1年券もございます

西鉄お客さまセンター 営業時間 6:00~24:00  
☎ 0570-00-1010

温泉成分のラドン22ME(マッヘ)を含み、ミネラル成分・カルシウム・マグネシウム・ナトリウム・遊離炭酸を適量含む天然温泉水

大橋(福岡)より国道385号線を南に西畑天然温泉販売

那珂川町山田交差点を右折約5分

ももーランドより車で5分

**天然温泉水(冷鉱泉)**

西畑ラドン温泉  
那珂川町大字西畑徳富 1013-2 ☎090-1084-4103

お車のことなら何でもご相談下さい。乗らなくなった車、1万円で購入します。

Esso Express

(株)宮元石油 鳥廻橋カーケアSS

24時間営業 年中無休  
受付時間 9:00~20:00  
城南区区片江1-1-32

キズへこみ直し・レンタカー・車検のご予約・お見積りはコチラ

☎092-801-0505

《内、外装金属工事設計・施工》

株式会社 伊藤金属

城南区東油山1丁目7-20  
TEL 092-861-4316

お電話でご相談下さい

電気・空調・火報工事全般

**まつお電気**

城南区堤1-2-25 1F  
TEL・FAX (092)775-7095

理容 eでんでん

MENU

- 大人調髪(男性) 1,100円
- 小学生調髪 800円
- 中学生調髪 900円
- 小学生調髪 800円
- 中学生・小学生はシャンプー無料です。
- 抱っこの必要なお子様 1,400円
- シャンプー+顔剃り 1,300円
- カール 4,500円
- アイパー 4,500円
- 白髪染め 3,600円

城南区長尾1丁目10-11エンジェルFS-II 101  
OPEN 9:00-19:30 (定休:月曜) ②駐車場有り TEL:092-863-2553



南片江校区 南第一長寿会

### 我ら「華の会」

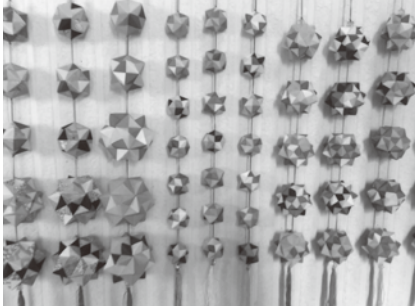
石丸 幸子 (65)

南片江校区のシニアクラブは7地区の老人クラブから成り立っています。私たちは南片江1丁目の第一長寿会(約60名)の中の女性たちで活動している「華の会」です。

作っています。折り方をすぐに忘れませんが毎週開催しますので誰かが教えてくれ、認知症の予防に大いに役立っています。

「華の会」では健康体操、脳下し体操、折り紙、手工芸、編み物、お針仕事等をしています。牛乳パックでペン立てやクリスマスツリーを作り配布しました。校区の自治協

フエスタでは折り紙やくす玉飾り、それにペーパードレス人形等を展示しました。また、広告紙でいろいろな形のごみ入れを作ったり、花や風景の力レンダーで小箱も



華の会で作った作品たち

サービスの方々が時々参加されるのでお手玉をプレゼントしたところ、大変喜ばれ昔を懐かしんでおり、お互いに笑みが広がりました。

年末には会員の方にお正月飾りにピツタリの金

4月10日、樟の友の会の総会があった。私たちの会は女性会員が多く、総会の準備で机、いすを並べるのは大変である。しかし今回は係以外の会員の皆さんが、早くから大勢来てくださり、あつという間に準備ができ大変助かった。いろいろな行事の時に若い方々が(でも60歳以上)率先して手伝ってくださり、大変ありがたい。

年々、皆年を重ねていくので、様々な行事での参加や準備などこれからスムーズにいかないことが多くなるかもしれない



銀の祝い鶴を折ってプレゼントしたところ、なかなか好評でした。おしゃべりしながら手も動かし、時には会長さんのギターに合わせて歌など歌っています。お互いになかなか上達しないのが悩みの種です。

2年前は毎月1回金曜日の午後に公民館に集まっていたのですが、行事と重なったりするので半年前からは毎週集まることにしました。

方は足を運んでいただけたらと思っています。お茶菓子も出ますよ。楽しみながら健康寿命を延ばし、認知症予防のために「いこいの家」でおしゃべりに参加されませんか。その一歩を心よりお待ち申し上げております。

### 活動紹介

田島校区 田島3丁目樟の友の会

### お餅つき

会長 赤松 けい子 (77)

4月10日、樟の友の会の総会があった。私たちの会は女性会員が多く、総会の準備で机、いすを並べるのは大変である。

田島3丁目は毎年、子ども会を中心に子ども餅つきをする。町内の方々が朝早くから餅つきの準備をされる。

去年は、紙飛行機とくみみボタンづくり。今年はお手玉づくりと皿まわし遊び。年に1度だが、子どもたちや若いお母さんたちと一緒に餅を食べながら、おしゃべりして過ごすのがとても楽しい。

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

**岩本刃物店**  
城南区長尾4丁目24-6  
TEL 092-871-1561

一般の方もぜひご利用ください  
**文化タクシー株式会社**  
長丘自動車整備工場  
城南区長尾3丁目5番1号  
☎ 092-542-7002

**EXCEL SHANON**  
健康は窓から  
快 適 健 窓  
樹脂サッシ専門メーカー  
株式会社 エクセルシャノン  
城南区千隈 2-43-4  
TEL 092-874-0911

ART WALL SERVICE  
有限会社 **興成建装**  
塗装工事業  
屋根・外壁、断熱塗装しませんか? ※要相談  
城南区梅林2-8-11  
電話 / 092-865-4038  
http://www.kouseikensou.com

**(株)五十嵐工務店**  
城南区大字梅林495-1  
TEL (092) 801-3788

**Happyドア** 株式会社  
TEL:092(836)5941 FAX:092-836-5943  
**株式会社 クリーンス 昇陽**  
TEL:092(836)5942 FAX:092-836-5943  
城南区樋井川2丁目26番39号

**松本塗装店**  
城南区樋井川7丁目2-28  
☎092-871-0995

**WATANABE KENSOU** co.,Ltd.  
**株式会社 渡邊建装**  
城南区樋井川6丁目27番60号  
TEL 092-516-3851

# 活動紹介

南片江校区 南片江第一長寿会

## 私とシニアクラブと南片江

会長 山本 巖(75)

南片江校区に移転して15年。69歳で退職するまで早朝車で出勤し車で帰宅する生活で近隣の付き合いはほとんどなく、あいさつも両隣りぐらいいだけでした。私の退職を知った近くの人から面白い会があるからと誘われたのが老人クラブでした。(南片江第一長寿会)

少し抵抗がありましたがビール一本で断り切れず入会してしまいました。第一長寿会入会が地域との付き合いの始まりでした。入会が思いもしなかったことの始まりでした。長寿会会長が入会2年目の時、高齢ということとで退任され、後任にと今度も断り

切れず何も分からないまま会長を押し付けられ、入会3年目に今度は校区の会長が体調の都合で退任され後任に。入会5年目に城南区の会長が突然会長職を引かれ、規約により副会長の私に回ってききました。断り切れない性格が災いして思わぬ方向に進んでしまい、会長としての心構えもなく知識不足の会長で会員の皆様にはなにかと迷惑をかけておりますことをお詫び申し上げます。

私はスロージョギングの性格で全速力で進むことはできませんが私のできる範囲内で努めていきたいと思っております。シニアクラブに加入してから変わったこと。内向的な私がシニアクラブ、自治会、公民館等の地域活動、趣味のサークルなどに加入して、知り合いが増えたたくさんの人とあいさつを交わせるようになりました。これからもシニアクラブを通して地域とのつながりを続けたいと思います。



## 私と乳ガン

田島校区 樟の友の会 女性部長 高橋 雅子(77)

2011年9月のある日の夕方、保健所からピンク色のチラシが届き、目にとまりました。それは女性の方への乳ガン検診のお誘いです。70歳を過ぎた私ですが念のため、自己診断!! 胸の左右を指で押さえてみると、違いに気づき保健所と相談の上、内科へ行き受診しました。

結果はレントゲンに影が写っており、またペットでも明らかにガンの確認ができました。嫌ですね、ガツカリ意気消沈です。気持ち切り替え、やるしかない!!の決断。乳ガン専門医へ、同年11月7日より24日まで入院。12月15日から、第1回の抗ガン剤投与。翌年3月15日まで入院

院を繰り返し、計5回の抗ガン剤投与を受け、副作用として髪も抜け落ちてしまいました。女性は5人に1人が乳ガンに罹るといわれています。退院後も毎日、福大病院へ通い、放射線治療に専念した結果、今は2カ月に1度の検診となりましたが、毎回ドキドキしています。乳ガンは完治に5年、10年の歳月を要するとのこと、仲良く付き合うよう、心に決めて

います。女性の皆さんへ一言アドバイスします。自分は大丈夫と思わずに年に1度の検診をお勧めします。早期発見、早期治療で女性が一番大切なものが残せるのですから。



城南区シニアクラブ連合会

ふれあい

投稿文掲載

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

突然ですが...  
**レーザー加工やっていますよ**  
身近なところでやっていますよ  
色んなコト・モノを可能にします(木・アクリル・皮等)  
・ゴルフなどのコンペの表彰楯や記念品(手軽で簡単)  
・超絶かわいいお孫さんや愛する伴侶との思い出をカタチに(ストラップ・コースター)  
・新築などの住宅建築の際の使用木材に記録を刻み込んだり(一生の思い出)  
まずは「ご相談ください」  
「ふれあいを見た!」で...驚愕価格でご奉仕します  
木と暮らしのnanowood(なのうっど)[nanowoodで検索]  
☎090-3016-5686(担当:ひぐち)

水道材料卸  
**豊福産業株式会社**  
城南区長尾3丁目8-12  
☎ 092-512-5531

新築・リフォーム・一般屋根工事  
全日本瓦工事業連盟 加盟店  
**有限会社 木下瓦工業**  
城南区樋井川2丁目1-37  
TEL (092)871-3077

地域に根差して半世紀  
**(株)井口工務店**  
一級建築士事務所  
バリアフリーなどの高齢者向け  
リフォームも提案いたします  
城南区堤1-13-43 ☎092-871-1587  
MAIL▶info@iguchikoumuten.com

電気・通信設備設計施工  
**横田電気工事株式会社**  
城南区七隈7丁目24番32号  
TEL (092)871-5362  
FAX (092)861-2904  
http://www.yokoel.co.jp

一級建築士事務所・介護施設・リフォーム  
**株式会社 山田亘工務店**  
城南区七隈1丁目5-5  
TEL 092-851-8509

クサビ足場のトップブランド  
**ビケ足場** ■ビケ足場メンテナンスサービス  
■太陽光発電 販売・施工  
**株式会社 ダイワ**  
〒814-0155 福岡市城南区東油山4-17-1  
TEL(092)865-2000 FAX(092)863-7618  
URL www.bike-daiwa.co.jp/

(安心) (安全) 住まいづくり  
小さなことでも何でもご相談ください  
**有限会社 富永建設**  
代表取締役 富永 久雄  
城南区樋井川 1-22-11  
■ TEL 092-862-5786  
■ FAX 092-862-5730



# 梅林中学校 卒業証書授与式に出席して

七隈校区 梅林三丁目千歳会  
岡城 和子 (74)

3人の娘たちの母校、梅林中学校。末の娘が卒業して30年近くなります。今年は来賓として久しぶりに授与式に出席させていただきました。

長女が中学2年生の2学期に田隈中学ができ、生徒数も半分くらいになりました。どの子の時だったか、卒業式に少数の卒業生が学校の周りを暴走して走り回り、パトカーが出動したり、改装した学生服を着ている生徒は、体育館での授与式には入れなかったり、卒業式にクラス担任が一人ずつ名前を呼んでも返事なし。卒業式に欠席者が多いことになぜ？ 家に帰り娘に尋ねると、学校には来ているけど校則違反した皆、会場に入れてもらえなかったと聞き、納得していましたが今年は大丈夫かなと案じていました。普通に教えても1回で終わるものと考えていました。

式典が始まり、担任の先生が1人ずつ名前を呼ぶ

と、男女とも大きな声で返して、全員出席。「送辞」答辞も素晴らしい。卒業の歌がまた素晴らしい。卒業生がはじめはステージに向き合い、途中から在校生と向き合い、とてもいい卒業式に参加できて良かったと思いました。式が終わって校長先生が来賓者の控え室に見えて、今年

は初めて卒業式が1回で終わったと涙ながらにごあいさつされました。古里校長先生は今年退任なさるそう、1回で無事終わり、喜びもひとしおだったと思います。体育館の中は寒かったけど、久しぶりに感動的な授与式に出席させていただきありがとうございます。

小中学校の交通指導員に2、3度出ています。元気に「おはようございます」「気をつけてね」と会う子どもたちに声かけをしています。

月2回、梅中域交流室を「サロン梅林」として使

## 赤間町筑前琵琶の発祥の地

長尾校区 たのしみ会  
会長 濱崎 敏幸 (84)

「上」「下」の2町である赤間町には1633年の創建と伝わる「寿福院」が現在も残り、毎年8月18日、19日夏祭りとともに本尊の子安観世菩薩が開帳される。一丸孝恵住職(69)によると戦

時中には「産めよ増やせよ」をスローガンとした国策の影響で戦後も昭和30年代まで子授けや安産、子どもの無事な成長を願う人々でにぎわったという。

下赤間町では筑前琵琶の

わせていただいています。我が子は巣立ちしましたが、ずっと梅林中学は娘たちの母校で地域の学校です。

ブラスバンドの発表会には一人でも多くの人たちが聞きに来ていただけたら、生徒の張り合いも出てくると思うので、友人、知人に連絡して微力ながら応援させていただいています。

### ふれあい原稿募集

## あなたの原稿をお待ちしています!

下記の要領で原稿を募集します

- クラブ活動、旅行記、郷土史、随想、俳句、短歌、川柳
  - 縦書き原稿用紙400字詰、2枚以内
  - 写真はきれいなものをお願いします
  - クラブ名、氏名、年齢、連絡先を明記のこと
- ※紙面の都合上カット、見送りする場合があります。

宛先

〒814-0192  
城南区鳥飼6-1-1 城南区役所1階  
城南区シニアクラブ連合会事務局  
TEL: 092-833-4107

### 文芸

#### 俳句

南片江校区 南片江第一長寿会 天本 昌代 (69)  
花の香を風と分け合う散歩道

堤校区 よつば会 入江 京子 (72)  
はんなりとごめ桜や枝垂れたる

#### 短歌

堤校区 よつば会 入江 京子 (72)  
老梅の香にいざなわれ古刹庭  
手合せ帰る急ぎ足

#### 川柳

田島校区 第6桜会 山野井 豊子 (87)  
薄味に愛をひと振り二人膳

長尾校区 たのしみ会 濱崎 敏幸 (84)  
老人会員なんとなく若く見え

創始者一丸智定(初代橘旭翁 1848~1919)が生まれた筑前盲僧琵琶を改良し、芸術性を高めたとされる。明治中期から大正にかけて一世を風靡した。日本旭会最高顧問の中村旭園さん(78)は孫弟子にあたる。6歳から筑前琵琶を修行し、祇園町の自宅から免状試験のため下赤間町にあつたけいこ場に通った。当時「赤間町に行く」といえば琵琶のけいこ。櫛田神社のイチヨウを見ながら通った。彫刻家山崎朝雲の出身地。  
東公園にある明治37年に作られた龜山上皇の像は山崎朝雲作である。  
※現在の博多区冷泉町10-11 山笠西流

# 城南区地域保健福祉課からのお知らせ

## 健康づくりのための教室のご案内

### ◆65歳からの認知症予防教室

【対象者】65歳以上の方（介護保険サービス利用者を除く）  
※体の状態によって参加できない場合があります

【内容】

- ・認知症予防についての話
- ・認知症予防のための運動や脳トレなど

【実施回数】全8回（年4クール）

【場所】城南区保健福祉センター、城南市民プール

【申し込み】城南区保健福祉センター地域保健福祉課  
地域保健福祉係 Tel.092-833-4113

※日程、会場、申込期間等は市政だより等でご確認ください

### ◆65歳からの健康づくり教室

【対象者】65歳以上の方（介護保険サービス利用者を除く）  
※体の状態によって参加できない場合があります

【内容】

- ・筋トレや体操など自宅でできる内容を中心とした運動実技
- ・認知症や口コモティブシンドロームの予防についての話
- ・お口の健康 など

【実施回数】全5回（年3クール）

【場所】5カ所の会場で実施

※詳細は市政だより8/1号、12/1号をご確認ください

【問い合わせ】城南区保健福祉センター地域保健福祉課  
地域包括ケア推進係 Tel.092-833-4112

※申し込み方法(各会場で異なります)は市政だよりでご確認ください

## 生き生き講座を活用ください！

### ◆生き生き講座（グループで申し込み）

【対象者】概ね65歳以上の方（10～30名程度のグループ）  
【内容】専門スタッフ（保健師や運動指導士）が

健康づくりや介護予防などをテーマに講座を実施

【実施時間】平日午前10時～午後4時の間で、2時間程度

【申し込み】城南区保健福祉センター地域保健福祉課  
地域保健福祉係 Tel.092-833-4113

※ご希望の方は、校区担当保健師までご相談ください

## 認知症サポーター養成講座を受けてみませんか？

### ◆認知症サポーター養成講座

【対象者】認知症に関心があり、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り応援する方で、概ね10名以上のグループ

【内容】認知症とはどのような病気か、認知症の方への関わり方などを学べる講座を出前で実施

【時間】60～90分程度

【申し込み】城南区保健福祉センター地域保健福祉課  
地域包括ケア推進係 Tel.092-833-4112

※開催を希望される地域・団体がありましたら、お気軽にお問合せください



# シニアクラブ会員募集中！

- ★ご近所の友人が増えます
- ★楽しく健康づくりができます
- ★生きがいが見つかります

【資格】概ね60歳以上の方ならどなたでも  
【申込先】地域の単位シニアクラブの会長に直接申し込んでください



お問合せ先  
城南区シニアクラブ連合会事務局  
城南区鳥飼6-1-1 城南区役所1階  
TEL:092-833-4107



城南区シニアクラブ連合会  
活動推進員 梶原 泰治

今年度から城南区シニアクラブ連合会の活動推進員を仰せつかっている梶原泰治と申します。よろしくお願ひします。

先日の世界保健機関（WHO）発表では男女の平均寿命は日本が引き続き世界一です。この「ふれあい」をお読みになつておられる皆様には

ますお元気で活躍いただきたく思います。頑張りなにかんあと思ふ次第です。

私は野山を歩き回るのが好きで、近くでは宝満山や脊振の山々など、ちよつと遠くなると九重や大崩など、もう少し遠くでは富山の薬師岳周辺

や長野の槍や穂高辺りをぼちぼちと登つたりしております。

最後に、4月14日に発生した熊本地震、私は16日には熊本にありましたので大きな揺れを体験しました。熊本は大きな被害を受けて、いまだ復旧の途上にあります。被災された皆様が一日も早く元の生活に戻られることを切に祈つてゐる毎日です。未熟者ですがどうかよろしくお願ひします。

# 老人クラブ会員向けに 3つの保険で安心補償

平成27年10月から一部改定

## 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  
デイリーサポート  
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「覚書メモ」(旧:加入者カード)に記載されています。

クラブの全会員加入が条件です。

## 3 賠償責任保険

\*:改定

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、往復途上の事故および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日までに賠償保険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。\*

## 1 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 三久ビル1階102号

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。

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)

専用FAX 03-3597-8767

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> 検索 老人クラブ傷害保険 メールアドレス [hoken@senior-ltd.com](mailto: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 2

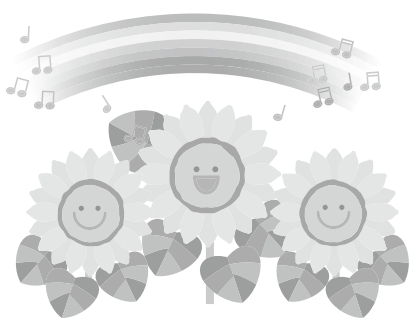
### 編集後記

涼風の欲しいこの頃、会員の皆様はいかががお過ごしでしょうか。城南区シニアクラブ連合会「ふれあい」第62号をお届けいたします。

また、今回も会員の皆様から多数のご投稿をいただきました。この広報紙を通じて、シニアクラブの楽しさを読者の方々に伝えたいと思います。これからの季節、ぜひ読んでいただきたいと思います。

城南区シニアクラブ連合会

広報部 一同



### スポンサーへのお礼

このたびは「ふれあい」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。

城南区シニアクラブ連合会

## 《防災グッズ必需品チェックリスト》

4月に熊本・大分で地震が発生したように、災害はいつ、どこで起きるか分かりません。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

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



備えあれば憂いなし!  
今すぐ「確認」で安心生活。



スプーン競走

シニアスポーツ交流会

# ハラハラドキドキ♡ スポーツで交流



輪投げ



ドリブル競走



ボール入れ

## 白熱してプレイバック青春

冬の寒さが次第に厳しくなる12月11日(金)、城南体育館にてシニアスポーツ交流会が行われ、7チーム66名が参加しました。この交流会では輪投げやスプーン競走、ドリブル競走など5種目で競います。チームワークが要となる競技ではアドバイスし合いながらチャレンジ。中には学生時代の部活を思い出して優勝を持ち帰るだけと気合十分で挑戦する熱いチームもありました。

暑さや寒さが厳しい時期はなかなか体を動かすことが少なく  
なりませぬ。無理せず仲間と笑い  
合いながらレクリエーションを  
することで健康づくりだけできな  
く、仲間同士の絆も深まるかも  
しれません。次回はぜひ参加し  
てみませんか。



お宝釣りゲーム

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

**にしのクリニック**  
 外科・整形外科・消化器内科  
 リハビリテーション科  
 ■ 診療時間 9:00~18:00 ■  
 水曜日12:30まで/土曜日17:00まで  
 別府4-1-25 TEL:834-5898

救急病院  
 医療法人 和浩会  
**安藤病院**  
 外科・胃腸科・脳外科・整形外科  
 城南区別府1-2-1  
 TEL 092(831)6911(代)

**松本整形外科**  
 リウマチ科 リハビリテーション科  
 診療時間 月火水木金土  
 午前 9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○  
 午後 14:00~18:00 ○ ○ ○ ○ /  
 往診随時 日・祝は休診  
 福岡市中央区 笹丘1-34-2 ☎092-781-6085  
 デイケアまつかぜ(月~金)

社会福祉法人 天寿会  
 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  
 梅光園3丁目 交差点南 ☎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》

介護の未来を創造する  
**ウィズグループ**  
 随時見学受付中  
 グループホーム **ウィズライフ別府**  
 城南区別府3丁目7-18 ☎833-4150  
 介護付有料老人ホーム **生活倶楽部ウィズ南片江**  
 城南区南片江6丁目25-1 ☎866-0065  
 介護付有料老人ホーム **生活倶楽部ウィズ長尾**  
 城南区長尾2丁目14-31 ☎534-7700

ほとけ様の話を聞きましょう  
 浄土真宗本願寺派(お西)  
**紫藤山 徳常寺**  
 法話会/毎月16日 1:30~  
 福岡市城南区七隈3-10-18  
 TEL (092)871-2613

医療法人 格心会 精神科・心療内科  
**清明病院**  
 http://www.seimei-hp.jp  
 ☎871-5573  
 七隈8丁目20-10(福大正門よこ)

**もろくまクリニック**  
 内科 往診応相談  
 ◆一般外来診療もいたします◆  
 診療時間 月火水木金土 休診日  
 8:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ 日曜日  
 13:30~16:00 ○ ○ ○ ○ / 祝日  
 梅光園3丁目 交差点南 ☎737-2121

\*「城南区シニアクラブ連合会 ふれあい」は、地域のスポンサー各位のご協力により発行されています