



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

総会の様子

新会長に内原悟氏（金山校区）

新時代とともに
クラブを盛りあげよう



議長の子氏



新役員紹介

5月10日（金）、区役所3階
大会議室にて令和元年度城南
区シニアクラブ連合会総会を
開催し、単位クラブの会長な
ど53名が出席しました。

はじめに、今年度より会長
に就任した内原悟氏から「シ
ニアクラブは健康づくり、生
きがいづくり、仲間づくりの
基盤を作っているものです。

令和元年度 城南区シニアクラブ連合会 総会開催

令和元年度 重点目標

- 1 高齢者の健康づくり、生きがいづくり、仲間づくり事業の推進
- 2 会員増強運動の推進
- 3 友愛訪問活動の推進



今後も会員みんなで協力して
シニアクラブの活動を盛りあ
げていきましょう」とあいさ
つがありました。

続いて議事では、田島校区
の金子琢一郎氏が議長に選出
され、平成30年度事業報告、
収支決算報告および監査報告、
平成31年度事業計画（案）、収
支予算（案）が審議され、す
べて承認・可決されました。

また、議事の終了後には今
年度の役員の紹介があり、一
人ずつ意気込みを発表してい
ただきました。内原氏を会長
とする新体制での城南区シニ
アクラブ連合会の活動とさら
なる発展に期待が高まっています。

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

医療法人社団 江環会
さくら病院
24時間内科救急病院
福岡市城南区南片江6丁目2-32
☎092-864-1212

- 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 休診
☎: 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
（特別養護老人ホーム内）
無料体験も
ございます
TEL092-831-8583 FAX831-8575

ゆっくり運転始めました!
通常よりゆっくりと丁寧な運転を心がけ
快適な乗り心地をご提供します。
有限会社 小笹タクシー
☎862-1116
城南区長尾1丁目3-19

高齢者複合施設 **とりかい**
● グループホーム
● 小規模多機能ホーム
● 住宅型有料老人ホーム
福岡市城南区鳥飼6-7-14
☎092-851-9760
【併設サービス】ケアプランサービス・訪問看護・訪問介護
特定医療法人 弘医会 福岡鳥飼病院
http://www.kouikai.jp/

特定医療法人 弘医会
とりかい介護老人保健施設
入所 ショートステイ デイケア 訪問リハ
体験デイケア・訪問リハビリも随時受付中
城南区鳥飼6丁目3-7 TEL 831-6062

人生100年時代 市民全体で健康増進を



城南区長 渡邊 恭順

早くも盛夏の候となり
ましたが、城南区シニア
クラブ連合会の会員の皆
様におかれましては、ま
すますご健勝のこととお
喜び申し上げます。
城南区シニアクラブ連
合会におかれましては、

豊かな毎日をシニアクラブで



城南区シニアクラブ連合会
新会長 内原 悟

盛夏の候、会員の皆様には
ますますご健勝のこと
とお慶び申し上げます。
このたび、城南区シニア
クラブ連合会会長を拝命
いたしました内原でございます。
どうぞよろしくお願い
いたします。

退任あいさつ



城南区シニアクラブ連合会
前会長 山本 厳

会員の皆様にはお健やか
にお過ごしのことと存
じます。いれがりますます
暑い日が続いてまいりま
すので、体調には十分気を
つけていただき豊かな毎

地域の高齢者のリーダー
として「健康・友愛・奉
仕」の理念のもと、長年
にわたりグラウンドゴル
フ大会など各種文化スポ
ーツ大会を開催されると
ともに、友愛訪問活動を行
われるなど、高齢者の
方々が元気に、安心して
生きがいを持つて地域で
暮らせるようご尽力いた
だいており、深く敬意を

表すものです。
福岡市では、人生
100年時代に向けて、
住み慣れた地域で心身と
もに自分らしく暮らせる
社会の実現を目指すプロ
ジェクト「福岡100」
に、市民の皆様とともに
取り組んでいます。
城南区におきまして
も、健康づくりの推進、
健康寿命延伸の取り組み

の強化や認知症予防の促
進などを図ってまいりま
す。今後とも、皆様のご
理解とご協力を賜ります
ようお願い申し上げます。
末筆となりましたが、
城南区シニアクラブ連合
会のみますますのご発展と
会員の皆様のご健勝、ご
活躍を心から祈念申し上
げます。

今年は改元が行われ、令
和の時代がスタートしま
した。令和とは、英語で表
現すると「ビューティフル・
ハーモニー」となることで、
美しい調和のある時代と
いう意味になるようです。

の場として、スポーツやレ
クリエーション活動を通
じて仲間づくりを行い、孤
立することなく地域で支
え合う基盤を作ってまい
りました。

「友愛」「奉仕」のもと、楽
しく心豊かな老後を目指
して活動してまいりたい
と思っております。役員
会員の皆様のご支援、ご協
力を心からお願い申しあ
げます。

私たちが城南区シニアク
ラブ連合会は、諸先輩のご
努力により、高齢者の健康
づくりや生きがいづくり

これからも生きがいづ
くりや健康寿命を延ばす
活動を行っていくことが
求められます。老人クラブ
の3大運動である「健康」

結びに、会員の皆様方
のご健勝とご活躍を祈念し
て就任のごあいさつとい
たします。

充実した活動でさらなる飛躍を

日をお過ごしください。

このたび、私は城南区
シニアクラブ連合会会長
を退任させていただきました
こととなりました。平成27
年度からの4年間、健康
づくりや仲間づくりなど
多くの事業を実施するこ
とができました。
これもひとえに、熱心

にクラブ活動にご参加い
ただいている会員の皆様
のご支援、ご協力のおか
げでございます。改めて
お礼申し上げます。
高齢化が進む現代にお
いて、これからも私たち
シニアクラブの活動はま
すます重要なものになっ
ていきます。会員の皆様

には、今後も引き続き活
発なクラブ運営、活動の
実施をお願い申しあげま
す。
最後に、城南区シニア
クラブ連合会のみますます
の発展と皆様方のご健勝
を祈念いたしまして、退
任のごあいさつといたし
ます。

私たちは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

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

特別養護老人ホーム飛鳥
ショートステイ飛鳥
デイサービスセンター飛鳥
ケアハウス しらさぎ
飛鳥ケアプランサービス

各事業所の見学やデイサービスセンター無料体験受付中です
お気軽にお問い合わせください。
城南区鳥飼 6-2-16 TEL092-841-6701

タカラ薬局 長尾

城南区長尾2-7-22
TEL&FAX 092-791-3378

お薬のお問い合わせはお気軽に!!

みずあし 歯科クリニック

歯科・歯科口腔外科
小児歯科・矯正歯科
9:30～13:00 月 火 水 木 金 土
15:00～19:30 ● ● ● ● ● ●
▲15:00～18:00
休診日/日・祝・水曜午後
(※祝日のある週の水曜日は午後も診療します)
城南中学校すぐそば
荒江1丁目18-8 ☎852-8937

江戸銀 寿司割烹

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>

令和元年度 城南区シニアクラブ連合会 行事予定表

実施日	行 事	対 象 者	会 場
4	4日(木) 会計監査	会長・会計・監事	城南区役所審査会室
	10日(水) 校区女性部長会	会長・副会長 校区女性部長	城南区役所大会議室
	11日(木) 第1回運営委員会	運営委員	城南区役所大会議室
	26日(金) 三役会	会長・副会長等	城南区役所審査会室
5	10日(金) 第2回運営委員会	運営委員	城南区役所大会議室
	総会	単位クラブ会長 校区女性部長	城南区役所大会議室
	13日(月) 広報部会	広報部会員・庶務	城南区役所会議室
	23日(木) 市第45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
6	4日(火) 第3回運営委員会	運営委員	城南区役所大会議室
	7日(金) 囲碁・将棋大会	高齢者	城南市民センター会議室
7	3日(水) 第4回運営委員会	運営委員	城南保健所4会議室
	8日(月) 演芸大会	高齢者	城南市民センター
	15日(月) 広報紙「ふれあい」 第68号発行	会員等	
	25日(木) 市囲碁・将棋大会	区代表	市民福祉プラザ 601・602
8	5日(月) 第5回運営委員会	運営委員	城南区役所大会議室
9	4日(水) 市第57回高齢者 保健福祉大会	市高齢者	福岡市民会館
	5日(木) 第6回運営委員会	運営委員	城南区役所中会議室
	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	城南区役所中会議室
	10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501外
	12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	城南区役所中会議室
	15日(日) 「老人の日」(老人週間 15日～21日)		
	16日(月) 社会福祉施設訪問事業	会長・副会長・ 女性部会員等	特養)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	特養)飛鳥
	20日(金) 全国一斉「社会奉仕の日」 シニア教養講座 (写真教室①)	会 員 高齢者(一般公募)	各校区 城南区役所会議室

実施日	行 事	対 象 者	会 場
10	2日(水) 第7回運営委員会・ 校区女性部長会	運営委員・ 校区女性部長	城南区役所大会議室
	ソフトダーツ講習会	運営委員・女性部長・ 競技役員	城南区役所大会議室
	3日(木) 市高齢者ゲートボール 大会(予備日4日)	区代表チーム	山王公園
	4日(金) グラウンド・ゴルフ 大会(予備日8日)	校区推薦代表	西南杜の湖畔公園
11	11日(金) シニア教養講座 (写真教室②)	高齢者	撮影会 (場所未定)
	15日(火) 広報部会	広報部会員・庶務	城南区役所中会議室
	15日(火) 市高齢者美術展	高齢者 (一般公募)	福岡市美術館
	20日(日)		
12	18日(金) シニア教養講座 (写真教室③)	高齢者	城南区役所大会議室
	30日(水) 市高齢者グラウンド・ゴルフ 大会(予備日31日)	区代表	舞鶴公園
	5日(火) 第8回運営委員会	運営委員	城南区役所会議室
	単位クラブ女性部長研修会	女性部長	城南区役所会議室
1	9日(土) ねんりんピックわかやま		和歌山県
	12日(火)		
	15日(金) シルバースパスハイク	高齢者 (一般公募)	行先 未定
	22日(金) ソフトダーツ大会	高齢者	城南体育館
2	3日(火) 第9回運営委員会	運営委員	城南区役所小会議室
	10日(火) シニアスポーツ交流会	高齢者	城南体育館
	11日(水) 市女性部会研修会	区部会員・ 推進員	市民福祉プラザ 402・ホール
	1日(水) 広報紙「ふれあい」 第69号発行	会員等	
3	7日(火) 第10回運営委員会	運営委員	城南区役所大会議室
	23日(木) 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601
	27日(月) 文化作品展	高齢者 (一般公募)	城南区役所1階ロビー
	31日(金)		
4	3日(月) 第11回運営委員会	運営委員	城南区役所中会議室
	4日(火) 市高齢者 ソフトダーツ大会	区代表	福岡市民体育館
5	5日(木) 第12回運営委員会	運営委員	城南区役所大会議室
	友愛訪問説明会	友愛訪問班長等	城南区役所大会議室

開始時間について

- ◎ 運営委員会 10:00～
- ◎ 運営委員会と同時開催の会議、研修会等は概ね13:30～
- ◎ 市民センター、体育館等で実施する事業は事業ごとに事前にご案内します

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

西部ガスライフサポート(株)
住宅型有料老人ホーム
ウエストライフ南片江
安心・安全なシニアライフを
お届けします。
昼食付見学会随時開催中(要予約)
【在宅介護サービス併設】
城南区南片江6丁目12番1号(寿楽園隣り)
☎865-4126

トータルケア
やまさきクリニック
内科・外科・消化器内科
診療時間 月 火 水 木 金 土
午前 9:00～12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後 14:00～17:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
※水曜日は14:00～18:00の診療です。 休診日/日曜・祝日
城南区茶山 4-14-15 ☎092-407-1288

YAMASHITA CLINIC
山下循環器内科
油山団地前 ☎801-7731

くまの整形外科
スポーツ&肩クリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00～12:30 ● ● ● ● ● ● ● ●
14:00～19:00 ● ● ● ● ● ● ● ●
MRI 完備
※受付終了は診療時間の30分前
※木・土の診療時間は9:00～13:00
城南区南片江1丁目29番25号
☎092-874-7007
https://kumanoseikei.com
院長 熊野貴史 日本整形外科学会 専門医
日本整形外科学会 スポーツ医
日本整形外科学会 リウマチ医
日本スポーツ協会公認 スポーツ医
駐車場20台以上完備

社会福祉法人 シティ・ケアサービス
シティケア神松寺
軽費 老人ホーム 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

おだ内科
クリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土 休診日
9:00～13:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ 日曜
14:30～18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ 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)

有料老人ホーム
グランジュテなの花 参 番 館
福岡大学東側に来年OPEN
進藤整形外科グループ ☎092-866-1660

夜8時半まで診療
土日診療
おかもと歯科
こども歯科クリニック
南片江1-29-28(ダイレックス横) ☎519-2712

令和元年度
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	金 山	内 原 悟	委 員	鳥 飼	森田美智子
副会長	堤	戸高 輝美		田 島	金子琢一郎
	女性部(七隈)	門田 行子		長 尾	佐嘉田 喬
庶 務	女性部(堤丘)	安藤 カズエ		南片江	山本 厳
会 計	女性部(鳥飼)	小野 やす子		堤 丘	石橋 英明
監 事	別 府	大野 晴信		女性部(別府)	末岡 敬子
	七 隈	丸田 正博			

平成30年度 老人クラブ表彰

(敬称略)

1 全国老人クラブ大会表彰

(要件：活動が優秀な市町村老人クラブ)

部 門	受賞団体名	代表者	校区
優良老人クラブ表彰 (校区老連)	別府校区 老人クラブ連合会	大野 晴信	別 府

2 福岡市老人クラブ連合会表彰「会員増強特別賞」

(要件：単位老人クラブで会員数が前年度より5名以上増となる団体)

受賞団体名	代表者	会員増数	校区
ふよう会	上和田 幸子	5名増	鳥 飼
南片江第一長寿会	山本 厳	5名増	南片江
東油山むつみ会	永田 泉	6名増	南片江

3 城南区シニアクラブ連合会表彰「会員増強」

(要件：単位老人クラブで会員数が前年度より5名以上増となる団体
新設老人クラブ、新設老人クラブのある校区老連)

受賞団体名	代表者	会員増数	校区
ふよう会	上和田 幸子	5名増	鳥 飼
南片江第一長寿会	山本 厳	5名増	南片江
東油山むつみ会	永田 泉	6名増	南片江
シニアクラブ・トリヨン	堀 充博	新設 (30名増)	鳥 飼
鳥飼校区 老人クラブ連合会	諸岡 政義	新設クラブ の校区老連	鳥 飼

令和元年度 老人クラブ表彰

(敬称略)

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(市老連役員)

受賞者名	役職名
山本 厳	理事
金子 琢一郎	理事
大野 晴信	理事

老人クラブ育成功労者表彰(単位老人クラブ会長)

受賞者名	クラブ名	校 区
伊東 幸江	清流会	鳥 飼
内田 光之	福寿会	鳥 飼
大野 晴信	第一鶴寿会	別 府
土生 弘行	別府第四鶴寿会	別 府
辻野 素	松山松寿会	金 山
内田 武夫	梅林東町福寿会	七 隈

老人クラブ育成功労者表彰(校区女性部長)

受賞者名	単位クラブ名	校 区
小野 やす子	ふよう会	鳥 飼

優良老人クラブ表彰(単位老人クラブ)

受賞クラブ名	代表者名	校 区
清流会	伊東 幸江	鳥 飼
りんどう会	諸岡 政義	鳥 飼
ふよう会	上和田 幸子	鳥 飼

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

健康 とっても便利
コラム お薬手帳を持ちましょう

★お薬手帳を持っていると…

複数の病院から処方された薬を
一冊で管理できるので、
飲み合わせによる事故を防げます
過去の副作用なども履歴で記録され、
適切なお薬の処方に役立ちます
かかりつけの薬局を持つと
より効果的です

市販薬などの薬歴も
記録しておく
より適切な処方に
役立ちますよ。

油山観光道路
下堤バス停そば

志田整形外科リウマチ科

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科

城南区堤1丁目11-18
電話：092-874-0770

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診断や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう

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

かば歯科クリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~13:00	●	●	●	／	●	●	●
14:30~19:00	●	●	●	／	●	●	●
休診日	木曜・祝日						

城南区片江
1-4-54 3F ☎092-873-1111特別養護
老人ホーム 城南の杜

ショートステイ・デイサービスセンター

お気軽にお問い合わせください

社会福祉法人 敬親会
Social Welfare Corporation Keishinkai

TEL092-407-6372

高宮外科内科医院

外科・内科・脳神経外科

循環器内科・消化器内科

物忘れや禁煙についてのご相談

樋井川6丁目15-1 ☎861-0001
(堤小学校よこ)ケアセンター わかば 介護相談
グループホーム わかば 承ります*

大会結果 (敬称略)

☆カウント・アップ☆				
順位	班	氏 名	校 区	得 点
優 勝	9 班	吉田 邦道	城 南	593
準優勝	11 班	神園 照子	城 南	496
第 3 位	9 班	山本 順子	南片江	481
特別賞 今大会の最高齢者は次の方々でした				
男 性		小林 峯	鳥 飼	92 歳
女 性		原田サツエ	七 隈	87 歳

☆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	古賀 修一	堤 丘	7 班	中村 弘徳	城 南
2 班	大川 博子	田 島	8 班	池田 重幸	堤
3 班	瀧田 緋佐子	城 南	9 班	竹堂 義夫	鳥 飼
4 班	白水 宏典	七 隈	10 班	細川 美津枝	長 尾
5 班	原田 はやみ	城 南	11 班	野口 美保子	鳥 飼
6 班	丸田 正博	七 隈	12 班	雲林院 亮介	堤 丘



中心に狙いを定めて

11月22日(木)、城南体育館にてソフトダーツ大会を開催し、117名が参加しました。今回も参加者全員で競うカウント・アップと、班別の個人戦アンダー・ザ・ハットの2種目を行いました。上位入賞者は市大会に出場することができ、市大会を目指して、参加者の皆さんは

城南区高齢者ソフトダーツ大会

(城南校区)
吉田邦道さん 593点
大差で優勝!

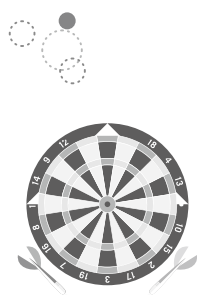


これくらいの角度で投げるといいよ

狙いを定めて矢を放ち、熱戦を繰り広げました。

大会の結果、カウント・アップでは、城南校区の吉田邦道さんが593点という高得点で、他の方を大きく引き離して見事優勝しました。おめでとうございます。

ソフトダーツは少ないスペースでプレイすることができ、また得点を暗算で出すため脳トレにもなります。次回も多くの方の参加をお待ちしております。



平成30年度 友愛訪問説明会 防災知識身につけ 地域に安全を

3月4日(月)、城南保健所講堂にて平成30年度友愛訪問説明会を開催し、56クラブから56名の参加がありました。

この防火やスプレー缶の取り扱いについて学びました。

はじめに、福岡市消防局防災センターの防災普及係の担当者より「防火・防災について」と題し、講話を行っていただき、高齢者が気をつけたい家庭や地域

た。

友愛訪問活動を通して地域での助け合いやつながりを大切にし、住みよい地域づくりを目指していくことが今後さらに求められます。城南区シニアクラブ連合会では、あたたかな心でより一層の取り組みを行ってまいります。

福岡市消防局防災センターからの講話



友愛訪問活動を通して地域での助け合いやつながりを大切にし、住みよい地域づくりを目指していくことが今後さらに求められます。城南区シニアクラブ連合会では、あたたかな心でより一層の取り組みを行ってまいります。

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています



外断熱の家づくり
健康住宅株式会社

城南区別府5丁目25-21
TEL 092-846-3000
FAX 092-841-8500
www.kenkoh-jutaku.co.jp

お車のことなら何でもご相談下さい。
乗らなくなった車、1万円で買い取ります。



(株)宮元石油 島廻橋カーケア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

花田税理士事務所

税理士 花田 肇

城南区梅林5丁目12番3号
TEL:092-862-6970
FAX:092-862-6980



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~ 6:30
(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

空き家の解体はお任せ下さい! (解体後の活用方法もご相談下さい!)

売却したい 駐車場にしたい
リフォームしたい 倉庫を建てたい
ご提案 お見積り 無料!!

提携 エムケイコーポレーション (株)エムケイコーポレーション 後援
城南区東油山6丁目19-7 ☎092-874-8890



和牛専門店

(有)肉のくもと屋

樋井川店 城南区樋井川 3-6-1 グリンビル内
TEL (092) 512-0320
土井店 東区土井 1-7-11 土井連合市場
TEL (092) 691-4162

寝苦しい夜は...

ぬるめのお風呂に入る

体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

寝る前に軽い運動をやる

運動をしたあとは体温が下がりやすくなるので、寝る前に運動すれば眠りやすくなります。

1月21日(月)～25日(金)、区役所1階ロビーにて城南区高齢者文化作品展を開催し、絵画や写真、工芸など、会員の皆さんの力作23点を展示しました。

柔らかなタッチで描かれた絵画や、日常の中の一瞬を切り取った写真、細部までこだわったソーブカービングやタペストリーなどがずらりと並び、会員の皆さんの創作意欲を感じました。

区役所内での展示ということもあり一般の方も多数来場され、趣向を凝らした生きがいあふれる作品の数々を1つ1つじっくり鑑賞し、魅了されていました。

皆さんもぜひ創作した自慢の作品を出品されてみませんか。次回もまた多数の出品をお待ちしております。



城南区高齢者文化作品展

素晴らしい作品の数々に感動

こだわり感じる 力作23点展示



来場者の目を楽しませます

三連水車
上原 喜進ソーブカービング「花かご」
永野 美恵子紙粘土「おひなさま」
門田 行子

功山寺山門



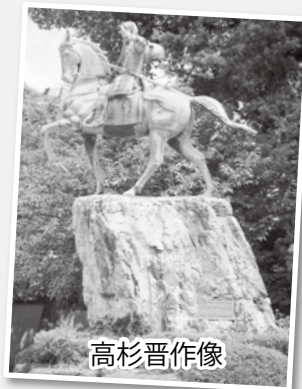
功山寺仏殿

11月15日(木)、平成30年度のシルバースタッフを開催し、シニア連スタッフ7名を含む城南区内の65歳以上の方84名が参加しました。

今回の行き先は山口県下関市方面。午前中は地元ガイドの案内で長府の町にある功山寺を見学し、長府藩や長州藩の幕末の歴史などについて説明を受けました。

午後からは、関門海峡に臨む唐戸市場を見学し、魚の町である下関の市場の様子や雄大な関門海峡の景色を満喫しました。

幕末の歴史への知識を深めたり美しい景色を堪能したりなど、充実のバスハイクとなりました。



高杉晋作像

幕末の歴史を探訪 知識深まる充実の旅

平成30年度 シルバースタッフ



私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

TAKASAKI
建築・型枠工事一式
株式会社 高崎組
城南区東油山6-11-13
TEL(092)871-1189(代)
FAX(092)871-1190

福岡県知事許可(般-31)第112263号
OWN WORKS 株式会社
OWN WORKS corporation
建築一式・企画・設計・施工
●一般住宅・マンション ●福祉・教育施設
●店舗・オフィス
城南区樋井川2丁目8-5
TEL:092-407-1714 FAX:092-407-2147

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

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

建設業許可(般)第38872号
建築設計施工
有限会社 吉松工務店
取締役 日野 正喜
城南区樋井川3丁目13-5
TEL.092-542-7061
FAX.092-542-7062

丸筑運送 株式会社
TEL:092-862-4789
有限会社 仲友運送
TEL:092-862-2334
城南区片江2丁目21番8号
FAX:092-862-4779

NISHIZATO お客様の希望をカタチに。 リフォーム
住宅・ビル塗装工事
防水工事
有限会社 西里塗装店
☎ 092-834-2774 FAX 092-834-2775
住宅に関するご用命は
http://nishizato-tosouten.com/ 西里塗装店 | 検索

梶原電気
城南区神松寺3丁目8-10
TEL 864-2592

活動紹介

堤地区 シニアクラブ連合会

単位クラブ発展のため

会長 戸高 輝美 (72)

前任者の勇退を受け、堤地区3単位クラブのまとめ役に就くこととなりました。皆様のご指導をお願い申し上げます。

堤地区は、人口1万2,000人、世帯数4,000の中規模の

校区です。65歳以上の高齢者の割合は29%で、上昇傾向にあります。

当地区の単位クラブがより活性化し、発展するために、自治会組織のメンバーと共同していくことが大切ではないかと

考え、新年度より、正式に自治協議会の一員として加入することといたしました。自治協よりの補助金の支給も受けることが決定し、財政面の強化も図ることとなり、喜んでいるところです。

定期的に開催される自治協の会議にも正式に参加し、他の部会の皆さんとの共同イベントの実施なども見込まれ、単位クラブの活動の幅が広がることにもつながります。

で、シニア層を対象にした音楽祭などのイベントを企画してみようかと考えています。参加者は、会場の都合もあり150名程度を考えています。

自治協への参加は永年の課題であり、これをクリアしたことで活動の場が広がり、行動の幅も広がりました。このチャンスを生かして、より単位クラブの発展のために努力したいと決意を新たにしているところです。お互いに頑張りましょう。

「健康寿命をのばそう」

楽しく健康寿命をのばすヒント

会長 佐嘉田 喬 (84)

2月23日(土)、長尾公民館にて開催した高齢者教室には多数の参加をいただき、平塚先生の巧妙な話術と指導に会場は笑いに包まれました。

先生の講話を要約すると、健康を維持するためには運動は欠かせません。健康で長生きするためには脳を活性化しなければならず、そのためには、生活筋力の向上が鍵

手を動かして脳を活性化



「ひねる・ねじる」という動作は大変重要であるということです。体の中で第2の脳と言われているところは「手」であるということを知り、私は初めて知りました。「ひねる・ね

両手をこすり合わせ、指1本1本をこすり、爪・指の間から手首まで丁寧にこすり洗いをすることが大切とのこと。これは風邪や感染症の予防にもなり、二重の効果があります。さらにジャンケン(グー・チョキ・パー)をいろいろな方法で競争しあうことも良い方法です。

脳の活性化のための脳トレは「おしゃべり・集中力・敏捷性」を高める練習をすることが重要です。

あることを認識しました。今回の2時間の講話では全身を使う運動の実践までは進めませんでした。時間が忘れさせる素晴らしい講話でした。

健康長寿の秘訣である「人との交流・仲間とする運動」の実践を通してシニアクラブ会員の増強を期待し、次の講話につなげていきたいと思います。

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

65歳からの得券!

グランドパス65

にしてい路線バス 乗り放題 定期券

お問い合わせ 西鉄お客さまセンター 0570-00-1010 (または092-303-3333)

まちに、夢を描こう。Nishitetsu Group

株式会社 OZ 工務店

総合建設業

分譲住宅 注文住宅 ビル・アパート建設
土地開発 公共工事 テナント建築

福岡市城南区茶山4丁目3番36号
TEL 092-836-5800 FAX 092-836-5825

福岡土木株式会社

福岡県知事許可(特-23)第28647号

城南区七隈1丁目7番37号
TEL (092)843-5555

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

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.yokoei.co.jp

■仮設足場メンテナンスリース(ピケ足場・次世代足場・吊り足場)
■太陽光発電工事全般 ■ドローンスクール運営

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/

電気設備工事設計施工
CATV・テレビ共聴
防犯システム工事

光栄電設株式会社

福岡市城南区田島3-4-10
TEL(092)214-7777 FAX(092)214-8888

Professional Paint Service

溝口建装 株式会社

福岡県知事許可(般-26)第108197

■建築塗装工事全般 ■吹付工事一式
■内装工事一式 ■シーリング工事一式
■リフォーム全般 (※その他工事ご相談承ります。)

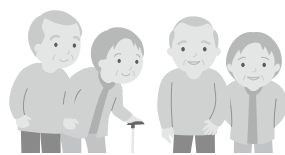
城南区片江 3-32-6 1F
TEL 092-801-6218 FAX 092-834-9091
www.mizoguchikensou.jp

活動紹介

田島校区 田島華の会

生涯を地元で暮らしたい

黒田 幸久 (80)



- 一、高齢者の生活実態
- 二、老人施設の見学
- 三、田島地域住民の相互支援の必要性の理解
- 四、介護専門職との連携
- 五、地域ボランティア団体の育成と体験

今や少子高齢化が進み、老々介護や独居老人の時代に突入しました。そこで、生涯を地域で暮らしたいとの思いは強いが、どうしても可能になるのかに挑戦したのがこの記録で

す。

私はこれまで特別養護老人ホーム「よりあいの森」で、4年ほど入所者との交流と清掃のボランティアを毎月続けてきました。このことを通して、地域住民同士の相互支援の必要性を認識していましたが、はじめは32名いた参加者も高齢化などで今では12名に減っています。自分たちの老後の厳しさを思いがしています。誰しもピンピンコリを願いながらも、人生100年時代の到来において介護の不安と心

配は尽きません。また、健康長寿を願っています。が、簡単にはいきそうにありません。このボランティアを通じて、地域住民同士の相互支援によって自分たちへの老後の対処ができるようになるために、相互の信頼関係の育成こそが特に必要になるでしょう。遠方に住む子どもや兄弟たちに頼ることもままならず、これからは近隣のシニア同士での相互支援関係こそが必要ではないかと考えています。

幸いにも専門職には

「よりあいの森」の村瀬所長さんと職員の方々がいらつしやり、皆様のご支援ご指導のもと、協力の輪をつなげた協調支援が確立できることを望んでいます。これからは地域のシニアの皆さんへの周知と理解を図り、協力の輪づくりにチャレンジしていきたいと思います。相互支援の必要性への理解をいただき、次のステップに進みたいと思います。まずは会員仲間の大川博子さん、永野美恵子さんへご相談をお待ちしています。

田島校区 田島1丁目銀杏会

魅力あるシニアクラブを求めて

会長 加茂 貞司 (76)

会長を引き受けて10年目になります。この間ずっと「魅力あるクラブになるにはどうしたらよいか」を追求してきました。

しかし、30年度末(3月)を控え、一挙に5名が脱退する事態となりガックリしました。一体なぜなのか。たしかに毎年同じ行事の繰り返し

で、参加する方は決まった顔ぶればかりで、参加しない方は全く参加しない。これでは参加しない方にとっては、何の意味も魅力もないのは至極当然だと思っています。

現在、地域では公民館を中心に高齢者の生きがい求めたサークル活動が非常に活発です。これは超高齢社会を迎え「趣味を生かした、人との交流がいかに大切か」を高

齢者が感じ、それを求めていることの表れだと思っています。

シニアクラブも同じです。加入のきっかけは様々ですが、加入して行事に参加している仲間がみんな元気です。それは、クラブが様々な行事を通して、新たに人と知り合って交流し合い、お互いに元気をもらう「場」になっているからだと思っています。

す。ではどうしたら参加しない仲間を参加させ、新しい仲間である会員を増やすことができるでしょうか。毎年同じ行事の繰り返しでは魅力は生まれません。知恵と工夫をこらして見つけ出す以外に方法はありません。そうしなければ「ジリ貧状況」は抜け出せないと思います。この当たり前のことを自覚し、新しい魅力あるシニアクラブを求めていきたいと思っています。

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

食べ物数え歌

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



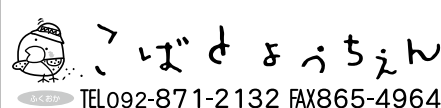
よく噛んで、歯を大切に!



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



城南区友泉亭18-12
TEL (092) 761-2566
FAX (092) 761-3326



学校法人 正村学園 城南区長尾5丁目10-6
TEL 092-871-4220 FAX 871-4221

熱中症の症状

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



症状が出てからの対処法

- ① 衣服をゆるめる。
- ② 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所に移動する。
- ③ 冷たい水で冷やしたタオル(冷たいペットボトル等)をわきの下や足の付け根に置き、身体を冷やす。
- ④ 自分で飲めるようなら水分補給を。意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない。
- ⑤ とにかく異変を感じたら、早めに医療機関で受診する。

こまめに水分補給を!



地域の真ん中は 緑いっぱい の梅林緑地

七隈校区 梅林三丁目千歳会 丸田 正博(74)

私たちの千歳会がある
梅林3丁目は、およそ
3000坪の梅林緑地公
園を中心に、それを囲むよ
うに戸建ての住宅が程よい
間隔で建ち並びとても清閑
な住宅地です。加えて地下
鉄七隈線梅林駅、都市高速
野芥出入口、外環状道路等
もすぐそばに位置し、交通
アクセスも抜群です。数少
ない空き地に建つ住宅メー

カーの物件は、完全に売り
手市場の状況です。
さて、冒頭に紹介しまし
た梅林緑地について少し掘
り下げていきます。ここ
は、弥生時代には人が定住
しており、遺跡からは当時
の生活を垣間見ることがで
きる出土品が発掘されてい
ます。今、緑地には何種類
もの樹木が生え、季節ごと
に自分の存在を認めてもら
いたいのか、紅
葉や落ち葉で、
来園者に目の保

養と安らぎを精一杯与えて
くれています。特に桜が終
わる頃には、くすの木の
一斉衣替えが始まり、園路は
枯れ葉のじゅうたんを敷き
詰めたようになります。落
ち葉を済ませたくすの木に
は淡い黄緑の若葉が生い茂
り、朝日に映える姿は目に
優しく心が和みます。秋に
なるとけやきの黄色とはぜ
の深紅が、その美しさを
競っているかのように鮮や
かに存在感を発揮していま
す。冬の雪が多い日には、
降り積もった雪の重みに耐
えきれなくなった枝がド
サツと雪を落とし、その下
で何かをついばんでいた野
鳥が驚いて一斉に飛び立つ
光景を目にすること
もあります。

この原稿を書きな
がら公園に目をやる
と、落ち葉を掃き集
め大きなビニール袋
に詰めている、2名
の千歳会の会員の
方々がいます。また、
北側では4名の方が
同じように清掃に励
んでいます。このよ
うな方々のおかげ
で、いつ誰が見ても

感動の卒業式

堤地区 東油山老人クラブ
会長 本田 正郎(81)

3月8日(金)、中学校
の卒業式に出席しました。

式は順調に進み、最後の卒
業生代表によるお礼のこと
ばを残すのみとなりました。
その代表の生徒さんの
あいさつも淡々と楽しかつ
た学校生活や運動会、音楽
発表会、修学旅行の話にな
り、いよいよ終わりかと

思っていました。

ところが次の言葉で式の
雰囲気は一変しました。「私
の母が昨年の秋突然亡くな
りました。悲しみの日々が
過ぎていきました。その私
にやさしく声をかけてくだ
さり、元気づけてくださっ
たのは担任の先生や校長先
生はじめ、全ての先生方、
そしてクラスメートでし
た。今、この場をお借りし
て、お礼を申しあげます。

です。私の周りの方々をは
じめ、式場のあちろちろ
からすすり泣く声が聞こえ
てきました。感動のひとつ
きでした。

落ちこんでいた私を立ち直
らせてくれました。本当に
ありがとうございました」
と声をつもらせながら涙声
で締めくくりました。その
あとのことでした。なんと
激励の拍手が起こったので
す。卒業式の答辞のあとで
拍手が鳴り止まなかったの

その後、来賓控室にてお
茶を飲んでいたところ、校
長先生とPTA会長があ
いさつに來られました。部
屋に入って来るなりお2人
とも声を出して泣きじゃく
り、お話ができないうらい
でした。最近学校でのいじ
めや体罰など悲しい事件を
よく耳にするだけに、今日
の生徒さんの感謝の言葉に
感動をいただきました。す
ばらしい卒業式に参加でき
てよかったです。中学校の
先生方、クラスメートの
方々に心からお礼を申しあ
げます。

し、また逆のことも言えま
す。

私たちの町内のシンボル
である梅林緑地が、この先
ずっと心安らげる場所であ
り続けるよう、今できるこ
とを後世につなげていきた
いと思います。

美しい風景をこれからも



美しい公園であり続けてい
ると、納得できます。千歳
会の他の会員さんも月1回
の公園清掃に精を出してい
ます。感謝でいっぱいです。
先日、公園のトイレ補修
に來られた業者の方より
「自分たちは仕事柄多くの
公園やトイレ補修等に伺い
ますが、これほど美しい公

園と汚れていないトイレは
見たことがないです」と言
われました。私は犬と散歩
中で、正体を明かさず話し
ていたので、業者の方も本
心であったと思います。と
ても嬉しく清々しい気持ち
になりました。公共の場所
も日頃からきれいにしてお
けばますますきれいになる



しだれ梅に魅せられて

七隈校区 梅林東町福寿会
会長 松本 美重子 (76)

今年は暖かい日が多く、梅の開花も例年より1週間ほど早いのではないかと予想されました。昨年に続き、今年も2月24日(日) 福大トンネル南側広場で、鮮やかなピンクのしだれ梅を愛でながら、にぎやかに梅見会が開催されました。

遠くは唐津や朝倉からも来場されたと聞き、嬉しく思いました。みどりヶ丘地区の方々より、おいしいぜんざいが約200名に振る舞われ、梅ヶ枝餅のお土産もいただきにぎわった1日でした。梅林地区の方々が協力し心を1つに、除草や肥料やりを行うなどしだれ梅を慈しむ思いは大きな輪となって育っています。梅の木の下では梅林中学校の生徒さんや一般の方々、俳句・短歌も掲示され、良い評価を得ました。しだれ梅の木の下で楽しむ親子や、いすに腰掛けておだやかな表情でしだれ梅を愛でる高齢者の方々の姿が思い出されます。当日は幸いなことに天候にも恵まれま

カラオケ健康法

七隈校区

梅林三千歳会

会計 阪本 昌代 (76)

七隈校区には、趣味のカラオケ熱が高じて定年後に自宅を改装し立派な音響設備を揃えて、カラオケサロンとして地域に開放している方がおられる。その方の歌唱力には遠く及ばぬが、同じ楽しみを求めて集まったメンバーが、おのの好きな歌を気持ち良く歌う時間は何ものにも代え難い。カラオケは健康寿命を延ばすと最近よく耳にするが、それは確かであると実感している。次々と出る新曲を覚えることに脳が活性化し、懐メロも昔を思い出

して全員が唱和できる。大声を出すことにより肺機能が上がり、頭、体、心を元気にしてくれ、ストレス解消にも一役買ってくれるというおまけ付きなのもありがたい。現に私の母も94歳で他界するまで、元気に歌に親しみ、「三婆トリオ」と言われ、同年輩のお友達と舞台にも立ち、楽しげに余生を過ごした。

私の属する七隈校区シニアクラブ連合会では、公民館で年2回「カラオケを楽しむ会」が盛大に開催され、大変好評である。会に参加する方々は、いつもよりもおしゃべりをしてきれいに装い、緊張しながらも生き生きとして美しい。ちなみに七隈校区シニアクラブ連合会の丸田正博会長は抜群の歌唱力で美声を披露し会場を盛りあげ、拍手喝采を浴びるスターだ。

した。「梅香る町プロジェクト」吉田由良代表のお話によると、現在64本の梅の木も、年内には梅林中学校や公園、施設等に植樹されて100本近くになるそうです。花が終わり、3月16日と21日には、プロジェクトのメンバーによる梅の剪定が行われました。来年のしだれ梅の景色が楽しみです。

です。平成も4月末で終わり、5月からは新元号「令和」になりました。令和の意味には「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ。梅の花のように日本人が明日への希望を咲かせる国でありますように」との願いが込められています。

参考に「令和」の選定理由となった万葉集の抜粋を書き留めました。

「初春の令月にして

気淑く風和ぎ

梅は鏡前の粉を披き

蘭は珮後の香を薫す」

城南区に感謝

南片江校区シニアクラブ連合会

会長 山本 厳(78)

私は静岡県の大井川筋の出身で、中学卒業後は浜松の機械専門学校を卒業しました。

当時の日本は工業発展途上で就職先は多くあり、大半の生徒は京浜工業地帯に就職していきましました。しかし私は10代の少年にして、オートメーション工場ではなく技術を身に付け自分の工場を持つ、という思いで町工場(鉄工所)に就

ました。筑豊に行く、まだ蒸気機関車で石炭を運んでいる時代でした。

職しました。しかし自分の思うようにいかず2年で退職し、それから職を転々とし、28歳の時に義兄のすすめでボストンバック1つを持って夜行列車に揺られ、博多駅にいました。当時駅前はビルが3棟ほどあるだけで回りは空き地、街の感じはしませんでした。本州では新幹線が開通しているのに、石炭を山盛りにした貨車が長い連結で走っている

初めての仕事は城南区別府での建築土木(主にビルの地下工事)でした。周りは九州弁の九州男児。気性の激しい人ばかりで、2、3年は大変苦労しました。3年目に入り、義兄から天神の14階地下2階建てのビル(当時福岡で最高の高さ)をやりなさい」と言われ、少し怖じ気づきましたが、先輩に助けられてどうにか無事にできました(私たちの請け負う部分は地下の掘削、コンクリート工事、タ

ワークレーン組み立て、足場等)。

その後少し自信がつき、今でも残っている、サンパレス、中国領事館、カトリック教会、天神ツインビルなど、たくさんの建築を請け負いました。業界からは優秀技術者と認めていただけるようになり、福岡に来てよかった、城南区に住んでよかったと感謝しています。

退職後、城南区で何かできないかと思っている時にシニアクラブに入会を誘われ、すぐ入会しました。半年後、単位クラブの会長に

なり(現在単位クラブ各種事業を合わせた年間参加者累計は約1,500名)、

少しは地域の高齢者の活性化になっているのでは、と思っています。また校区の会長も兼任しています。今まで城南区シニアクラブ連合会の用事でできなかったことを、少し南片江校区シニアクラブにまわし、校区の活性化に少しでも役立てればと思っています。

福岡、そして城南区
ありがとう。

編集後記

爽やかな夏、暑い夏、食べ物のおいしい夏、皆さんはどんな夏が好きですか。今年も本格的な夏がやってきましたが、会員の皆様はいか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68号をお届けいたします。

今年度も広報部員は皆張りきっており、これから皆様へ様々な情報をお届けしていきます。

今回も会員の皆様から多数のご投稿をいただきました。ありがとうございます。これからも特に文芸作品(短歌、俳句、川柳など)のご投稿を心よりお待ちしております。

この広報紙を通じて、シニアクラブのいろいろな取り組みや楽しさを読者の方々にお伝えしたいと思えます。これからもどうぞよろしく願っています。

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。

城南区シニアクラブ連合会

文芸

俳句

堤地区 東油山老人クラブ 石井 和子(76)
山里の世代を担って運動会



短歌

堤地区 東油山老人クラブ 石井 和子(76)

おてん婆と言われて最早喜寿迎え

亡母の年まで三十年

川柳

堤地区 東油山老人クラブ 石井 和子(76)
惚け入りて文明の利器もてあます

田島校区 第6桜会 山野井 豊子(90)

サプリメント色々並べて五輪待つ



ふれあい原稿募集

次号令和2年1月1日発行「ふれあい第69号」掲載原稿を募集します

締切：令和元年9月末

- クラブ活動、旅行記、郷土史、随想、文芸(俳句、短歌、川柳)
- 写真もあわせてぜひお送りください。(写真はきれいなものをお願いします)
- クラブ名、氏名、年齢、連絡先を明記してください。
- 縦書き原稿用紙400字詰、2枚以内(※楷書でお願いいたします。ワープロも可)※紙面の都合上カット、見送りする場合があります。

〒814-0192

宛先

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

スプーン競走



ボールをテニスラケットに乗せて運びます

ボール入れ



リングに向かって力強くボールを投げます

心身ともに元気
寒さ忘れ競技に夢中

準備体操



まずは体をほぐします

ドリブル競走



ボールをドリブルしながら運びゴールです

お宝釣りゲーム



欲しい賞品を釣り竿で釣り上げます

シニアスポーツ交流会

12月11日(火)、城南体育館にてシニアスポーツ交流会を開催しました。
開会式では、山本会長より「皆と交流するのが健康の秘訣。今日は楽しく、多くの方と交流してください」とのお話がありました。
今大会では参加者97名が8チームに分かれて、ボール入れ、スプーン競走、ドリブル競走、

走、お宝釣りゲームの4種目に挑み、皆さん夢中になって体を動かしました。
個人競技だけではなくチーム競技もあり、チームごとに力を合わせて応援し合うなど、参加者同士で交流を図りました。いいプレーが起こるたび「おおー」という歓声がわき、盛りあがった大会となりました。

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

であい
無料体験受付中
デイサービス・ケアプラン・訪問介護
グループホーム・有料老人ホーム・保育園
福岡市城南区東油山6-5-33
☎(092)213-0006

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
中央区梅光園3-4-1 梅光園3丁目交差点南
診療所のある介護付有料老人ホーム
ヴィラ梅光
見学・体験入居 (2,000円/日) 随時、受付中
☎737-8165
《併設施設に特別養護老人ホーム梅光園もございます》

介護の未来を創造する
ウィズグループ
グループホーム 随時見学受付中
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
晴明病院
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
☎737-2121