



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 株式会社ニチコミ 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



長尾公民館カラオケサークル(長尾) 歌『四季の山』



優勝した長尾公民館カラオケサークルは、季節ごとに移り変わる山の様子を歌や振り付け、また手づくりの愛らしい小道具で楽しく表現しました。

7月12日(水)、城南市民センターにて高齢者演芸大会が開催され、今年度は15組123名が出演し、一年間の練習の成果を披露しました。
演目は大正琴をはじめ、合唱、フラダンスなどバラエティに富んでおり、会場を魅了しました。中には童謡の楽しい音楽に合わせ民舞を踊るといったアイデアが光る演技もあり、各校区の特徴が生かされた大会となりました。

特色光る演技 華やぐ舞台



準優勝

七隈第三万寿会(七隈)
民舞『おてもやん、熊本城』

平成29年度
城南区高齢者
演芸大会



第3位

梅林舞の会(七隈)
舞踊『童謡メドレー』



熱演賞 七隈西町第一万寿会
笑い雑草(七隈)
踊り『ヤットン節』



がんばったで賞 心の歌をうたう会(鳥飼)
合唱『季節のうたメドレー、ありがとう』



努力賞 第三鶴寿会(別府)
舞踊『こゝろ雨』

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 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
(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

平成30年2月オープン!
住宅型有料老人ホームとりかい
福岡市城南区鳥飼 6-7-14
お問い合わせは
☎092-851-9760
随時見学受付中
〈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
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 TEL 831-6062

新年のごあいさつ

「人生100年時代」を
喜ぶことのできる社会へ

城南区長

梶原 信一

明けましておめでと
うございます。

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、爽やかな新年
をお迎えのことと、心より
お喜び申し上げます。
毎年お招きいただい
ている演芸大会やグラ

ウンド・ゴルフ大会な
ど、城南区シニアクラブ
連合会が主催する行事
におきまして、皆様が生
き生きと演技する姿、は
つらつとプレーする姿
を拝見し、感銘すること
もに、大いに元気づけら
れております。

城南区シニアクラブ連
合会におかれましては、
シルバースタイルや文
化作品展の開催など、生
きがいと健康づくりのた
めの各種事業をはじめ、
魅力あるクラブづくりや
新会員の加入促進などの
活動に、日頃から熱心
に取り組んでおられますこ
とに、改めて深く敬意を
表す次第です。

社会経済の変化に伴
い長寿命化が進み、将来
「人生100年時代」の到
来も予想されています。
福岡市ではそのような時
代を見据え「人生100
年時代」を楽しみ喜ぶこ
とのできる未来を目指
して、個人の幸せと持続
可能な社会を両立できる
ようなモデルを実現して
いくプロジェクト「福岡
100」に取り組むこと
といたしました。

城南区におきまして
は、このプロジェクトを
積極的に推進していくと
ともに「豊かな暮らしが
あるまち・城南区」を目標
に「共創」の理念の下、地
域と行政がパートナーと
なり、大学、企業など関係
団体の皆様とともに地域
で支え合う安全で安心な
まちづくりに取り組むこ
とといたしております。
本年も引き続き城南区の
まちづくりに皆様の豊富
な知識とご経験を生かし
ていただきますようお願い
いたします。

最後になりますが、貴
連合会ならびに会員の
皆様のますますのご活
躍と、明るく幸多い一
年となりますことを心か
ら祈念いたしまして、新
年のごあいさつとさせ
ていただきます。

新しい仲間づくりを目指して



城南区シニアクラブ連合会

会長 山本 厳

新年あけましておめ
でとございます。

昨年は、皆様のご参加
とご協力のもと、城南区
シニアクラブ連合会の多
くの事業を実施すること
ができました。改めてお
礼申し上げます。

特にグラウンド・ゴル
フ大会を盛会のうちに終
えることができ嬉しく
思っています。

さて、皆様ご存じのと
おり、我が国は世界でも
有数の長寿国となつて
おり、それに伴い社会の
様々な分野での活躍を期
待されています。

社会の仕組みづくり
や私たちの生き方にも大
いに創意工夫をしていく
ことが大事になってきて

城南区シニアクラブ
連合会および各単位クラ
ブでは「明るく活力ある
長寿社会づくり」の主体
として、健康でいきいき
と活動できる健康寿命を
延ばすため、様々な事業
を行っています。

私たちが自分自身や
家族を守るには、まず健
康で自分の力で生きてい
けるということが大切な
ことではないかと思いま
す。一方で、私たちの知恵
や経験が生かせる活動や
地域や社会での参加の場
が広がっていると感
じます。

城南区シニアクラブ
連合会および各単位クラ
ブでは「明るく活力ある
長寿社会づくり」の主体
として、健康でいきいき
と活動できる健康寿命を
延ばすため、様々な事業
を行っています。

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

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

(堤南公園前) ☎871-3008

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サービス付き高齢者向け住宅
「ひいの邸」介護相談はお気軽に
ご連絡下さい。

福岡市城南区樋井川 4-9-15

☎092-874-2000

LPガス販売業

入江商事

☎092-871-4789

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

城南区2福祉施設を訪問

“みんな笑顔”
踊って楽しい敬老会

9月18日(月)、20日(水)の2日間にわたって、福祉施設訪問を行いました。

18日は特別養護老人ホーム油山緑寿園を、20日は特別養護老人ホーム飛鳥を訪問しました。今回は、7月に開催された城南区の演芸大会に出場されたチームや各校区で日頃練習に励んでいるグループそれぞれ3団体が踊りを披露しました。

施設の方による軽やかな司会の中、見事な演技に観客席から拍手が送られるなど和やかな敬老会となりました。

最後は炭坑節をみんなで踊って、施設の方々に訪問を喜んでいただきました。

9/20

特別養護老人ホーム 飛鳥 プログラム

演 題	種 目	出 演
1 オ・シャンゼリゼ	手話ダンス	はなみずき
2 博多 男のまつり	踊 り	鳥飼校区
3 月の夜は	フラダンス	ローズ・マロウ
4 山鹿恋灯り	踊 り	鳥飼校区
5 ケ・アロ・ビューティー	フラダンス	ローズ・マロウ
6 青い山脈	手話ダンス	はなみずき
7 炭坑節	踊 り	全員踊り

9/18
油山緑寿園



はなみずき

9/18

油山緑寿園

ローズ・マロウ

9/18

特別養護老人ホーム 油山緑寿園 プログラム

演 題	種 目	出 演
1 1に〇〇百歳音頭	日 舞	南片江校区
2 オ・シャンゼリゼ	手話ダンス	はなみずき
3 月の夜は	フラダンス	ローズ・マロウ
4 豊後追分	踊 り	南片江校区
5 パーリーシェル	フラダンス	ローズ・マロウ
6 青い山脈	手話ダンス	はなみずき
7 ケ・アロ・ビューティー	フラダンス	ローズ・マロウ
8 炭坑節	踊 り	全員踊り

—— ともに学び ともに語り ともに生かす ——

平成 29 年度 城南区
単位クラブリーダー研修会



9月5日(火)、城南保健所講堂にて新任会長らを対象に単位クラブリーダー研修会が行われました。リーダーとしての知識を深め、また意見交換を行うことを目的とした開催です。

第1部

「高齢者の交通安全について」

【講師】早良警察署交通課 泉信宏氏

【内容】現状・対策について、また飲酒運転の疑似体験ができるメガネなどを使用しての行動体験

第2部

「老人クラブ補助金について」

【講師】城南区福祉介護保険課 渡邊氏

【内容】補助金の仕組み・活用、申請・報告書類の整理について

第3部

「老人クラブの活動について」

【講師】区シニア連 梶原活動推進員

【内容】「リーダー必携」について

第4部

「老人クラブの活動事例発表」

【発表】金山校区 風雪会

武富孝二会長

堤地区 豊寿クラブ

戸高輝美会長

これらの講演、発表で幅広く実用的な内容を知ることができ、有意義な研修会となりました。

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

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
介護認定を受けられていない方の
入居も始めました!
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

デイサービス
であいの華
中重度・認知症に特化
無料体験受付中
福岡市城南区東油山6-5-33
☎(092)213-0033

すぎ眼科クリニック
院長 杉 紀賢
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:30~13:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
14:30~19:00 ○ ○ ○ ★ ○ ★
★は 14:00~17:00
福岡市城南区東油山 1-2-22
☎092(874)2611

医療法人
平野内科 消化器科医院
HIRANO+CLINIC
一般内科・消化器科・胃腸科
診療時間
平 日/9:00~12:00 14:00~18:00
水・土曜/9:00~12:30
日・祭日 休診
早良区曙2丁目1-7 ☎(092)831-3331
曙2丁目バス停前 FAX(092)851-8847

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

住宅型有料老人ホーム
メディホーム神松寺
管理運営 松永病院
入居者募集中
城南区神松寺2丁目11番5号
見学・ご相談受付中 ☎092-861-6880

サービス付き高齢者向け住宅
グランジュテなの花
有料老人ホーム
グランジュテなの花式番館
リハビリ特化型デイサービス
グランジュテなの花本館・グランジュテなの花式番館
すずらん茶山・すずらん片江の丘
進藤整形外科グループ ☎092-866-1660

■訪問診療・在宅医療・往診可
江下内科クリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土 日・祭
午前 9:00▶12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ /
午後 15:00▶18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ /
福岡市城南区 樋井川1-6-26 ☎871-2225

城南区高齢者囲碁将棋大会

将棋の部
有段戦

(堤地区)

妙見鉄也さん2連覇

6月9日(金)、城南市民センターにて城南区高齢者囲碁・将棋大会が開催されました。今年度の大会も前年度と同様、多くの参加者が集まり、囲碁の部には44名、将棋の部には14名が参加しました。

はじめに山本会長より「シニア連の様々な事業を通して健康増進や幅広い交流を深めてほしい」とあいさつがありました。

また各部の上位者は、7月26日(水)に行われた福岡市大会に区代表として出場され、最後まで健闘しました。



相手の動きを考えて...



真剣なまなざしで対局

大会結果

【囲碁の部】					
区分	順位	氏名	年齢	棋力	校区
チャンピオン戦 (五段以上)	優勝	波多江 清見	70	五段	田島
	準優勝	光澤 智吉	85	五段	城南
	第3位	井口 秀夫	82	五段	城南
三・四段戦	優勝	森山 睦雄	73	四段	田島
	準優勝	小津和 長敏	82	四段	田島
	第3位	小田 泰己	75	四段	田島
初・二段戦	優勝	権藤 公一	75	二段	長尾
	準優勝	砥綿 久	74	二段	田島
	第3位	渡辺 日出勝	79	二段	城南
級位戦	優勝	竹井 広	80	5級	長尾
	準優勝	河野 晴男	79	1級	堤丘
	第3位	八田 俊治	68	2級	七隈

【将棋の部】					
区分	順位	氏名	年齢	棋力	校区
有段戦	優勝	妙見 鉄也	63	四段	堤
	準優勝	大串 忠利	79	初段	南片江
	第3位	福田 浩将	80	三段	田島
級位戦	優勝	永治 建樹	74	1級	城南
	準優勝	宮河 威典	83	1級	南片江
	第3位	藤 正治	82	1級	堤

【特別賞】(最高齢者)

区分	氏名	年齢	校区
囲碁	平井 義明	93	七隈
将棋	佐藤 光男	92	七隈

最高齢者賞

囲碁 平井 義明さん(93)

平井さんは囲碁歴30年ほどで、囲碁の全てが楽しいそうです。そんな平井さんの長生きの秘訣は、のんびりすることと、規則正しく生活すること。「『くよくよ』が一番よくない」と笑顔でお答えいただきました。



将棋 佐藤 光男さん(92)

佐藤さんは小学校の頃から将棋を指しており、続けるほどに将棋が面白くなっているそうです。がんを患ってからは健康の大切を実感され、普段から摂生することをはじめ、心穏やかに過ごすことを日々心がけていらっしゃる。



私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

しんごう歯科医院

診療時間
月～金曜 9:00～19:00
(昼休み 12:30～14:00)
土曜 9:00～14:00

城南区役所
北口バス停そば **☎822-8811**

医療法人 市田胃腸クリニック

内科 胃・大腸・肛門科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:30	○	○	○	△	○	△	休診
13:30～18:00	○	○	○	△	○	△	休診

△…木・土曜日は8:45～12:30(午後休診)
城南区樋井川3-20-10 TEL(092)557-8181

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

城南区 平成30年2月20日開設
梅林に **城南の杜**

特別養護老人ホーム

- 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)…入所定員80名
- 短期入所生活介護(ショートステイ)……入所定員20名
- デイサービス……入所定員20名

お気軽に
お問い合わせ
ください

社会福祉法人 敬親会
TEL092-407-6372
(ホームページ) <http://www.keishinkai-s.or.jp>

わたしたちは
「城南区シニアクラブ連合会」を
応援しています!!

めぐみ介護センター

事業所番号 4071300612

介護の事は
何でもご相談下さい

- ・訪問介護(予防)
- ・居宅介護支援(予防)
- ・居宅介護・重度訪問介護

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

原クリニック

HARA CLINIC

外科・消化器内科・肛門外科
リハビリテーション科

城南区梅林4-21-23 TEL:092-872-7007

- 有料老人ホーム レークサイド
- みどりヶ丘デイサービス
- ケアプランセンター みどり

TEL 092-872-7008
URL ▶ <http://www2.odn.ne.jp/haraclinic/>

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

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

▲15:00～18:00
休診日/水曜午後・日・祝日
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



素晴らしい作品の数々

高齢者の生きがいが高めることや高齢者福祉への関心と理解を深めることを目的として開催される福岡市高齢者美術展が10月26日(木)～31日(火)、福岡アジア美術館

城南区から4名入賞

保健福祉局長賞に

塚本保さん(長尾校区)



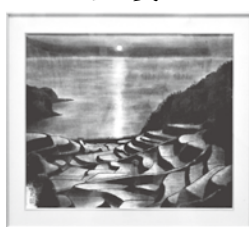
「玄界灘の怒濤」 塚本 保

奨励賞



「マッターホルンと山頂駅」
道面 修

金 賞



「夕暮れの棚田」
三浦 啓克

銀 賞



「ひまわり」
野口 久美子

館にて開催されました。今年には市内各区から計108作品が出品され、城南区からも8作品の出品がありました。最終日には表彰式が行われ、城南区では保健福祉局長賞を受賞した長尾校区の塚本保さん(写真)ほか3名の入賞者に表彰状が手渡されました。



脱水症に
ご注意!

水分には酸素や栄養を血管や内臓、脳などに届ける働きがあり、不足すれば身体の機能が弱まります。乾燥のひどい冬こそ、脱水症にご注意ください!

脱水症チェック

- ☐ 唇・口の中が乾燥している
- ☐ 手の甲などの皮膚をつまむとしばらくその形を保つ
- ☐ 爪を押すと押したところがしばらく白いままになる
- ☐ 頭痛やめまいがする
- ☐ 頭がぼうつとする、慢性的に眠い
- ☐ 手足の末端が冷たい

普段からできる予防法

- 必要な水分量を知っておく
高齢者が1日に必要とする水分は体重50kgの人の場合、約2Lです。ここから食べ物から得られる水分=1Lを引いた1L程度を摂取する必要があります。
- 水分補給の方法を複数用意する
とはいえ1Lを水だけで補給するのは難しいもの。そこで果物やゼリー、ノンカフェインのお茶などから補給すると、飽きずに水分を補給できます。

北部九州豪雨災害救援金

シニア連 災害義援金として
ふれあい拠金から10万円贈る

城南区シニアクラブ連合会では、自然災害被災者支援のため、昨年7月の北部九州豪雨災害で被災された方々に対し、ふれあい拠金から10万円の義援金を贈りました。

1日も早い復興をお祈りします。

ご理解・ご協力をいただき
ありがとうございます



私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

福岡市城南区・西区にお住まいの方へ
住宅塗装のことなら、お気軽にご相談下さい。

屋根・外壁の塗装専門店
株式会社 オハナ
(プロタイムズ福岡南店)

福岡市城南区梅林4-29-23-1F TEL:0800-200-3087

● 移転 オープン!! ●
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
受付時間 月～日/午前 10:00～13:00
午後 15:00～21:00
(土・日も21:00まで受付) 休診日:火曜日・祝日 予約優先
城南区樋井川4-2-3
(セブンイレブン福岡樋井川4丁目店ななめ前)
TEL・FAX 092-865-7053

リフォームは
パリアフリーなど
おまかせ下さい!!

株式会社 インテリア おおひな
～インテリア部門～
リネンカーテン・カーテン・ブラインド・クロス
カーペット・キッチン・トイレ・改装&増改築

tel. 092-863-2311 fax. 092-863-2313
城南区茶山2-25-18

リッタ
代表 田中良平

完全予約制 お電話での早めのご連絡お待ちしております!
城南区西片江 Tel:092-863-7530
1丁目24-1 営業時間 9:00～19:00 定休日 火曜日

総合ビル管理
株式会社 九州総合管理

清掃業務・設備運転保守管理業務
環境衛生管理業務・飲料水貯水槽清掃業務
警備業務・その他ビル管理に付帯する業務

TEL.092-801-2613
城南区七隈7丁目24-22

ビニールフィルム・シート・レザー
生地及び各種製品卸販売
高周波加工・印刷

新生ビニール商会

城南区片江2丁目21-14
☎092-871-3940

ギョーザ 餃子 中華工房 点心点 包子

(株)川部食品 点心部

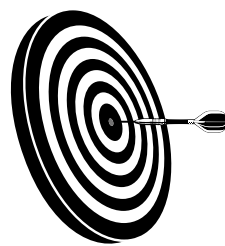
- 次郎丸店 ● 福岡市早良区次郎丸 3-24-8
TEL092-874-7755
- 伊都店 ● 糸島市波多江駅北 4-2-19
TEL092-330-7766
- ● ● 地方発送いたします ● ● ●

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。

Esso Express
(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



初開催ソフトダーツ講習会

37名がダーツの
基本と面白さ学ぶ

ソフトダーツとは？

ダーツは、500 年以上前にイギリスで生まれたスポーツ。ソフトダーツはプラスチックでできたダーツ（矢）を使うため安全性が高い競技です。小さなスペースで行えるのも魅力。

どんな効果？

① 1 ゲームでの運動量＝約 3000 歩の散歩

3 投を 1 スローとし、ダーツ盤（的）を狙う運動量は 1 ゲームもすれば 3000 歩の散歩と同程度となります。

② 認知症予防に効果あり

ダーツ盤を狙ったり、得点計算を行ったりなどダーツは頭脳も使うスポーツ。そのため認知症予防に効果があると言われています。



講習会では、NPO 法人福岡県ダーツ協会の指導員からソフトダーツのルールおよび競技運営を

学んでいます。そこで、基礎からソフトダーツについて学び、競技運営の担い手を育成する機会として、今回の講習会が実施されました。

講習会では、NPO 法人福岡県ダーツ協会の指導員からソフトダーツのルールおよび競技運営を

学んでいます。そこで、基礎からソフトダーツについて学び、競技運営の担い手を育成する機会として、今回の講習会が実施されました。

中心に講義を受け、続いて参加者一人ひとりが「カウント・アップ」と「アンダー・ザ・ハット」という 2 種目を実際にプレー。プレー状況に沿った指導を受け、生じた疑問を解決する形で講習は進み、講義と合わせ、より深い理解を得ることができました。

講習といえども参加者は真剣そのもの。試合さながらの様子でした。ソフトダーツは、技を競いながら得点計算を素早く行うことから、体と頭脳を同時に使う、シニア層にとっては理想的な種目と考えられます。

シニア連初となるソフトダーツ講習会を 10 月 4 日（水）、城南保健所講堂で実施し、各校区から 37 名が参加しました。

中心に講義を受け、続いて参加者一人ひとりが「カウント・アップ」と「アンダー・ザ・ハット」という 2 種目を実際にプレー。プレー状況に沿った指導を受け、生じた疑問を解決する形で講習は進み、講義と合わせ、より深い理解を得ることができました。



ご指導いただきながら撮影

昨年引き続き、講師には福岡市美術連盟会員の西園禮三氏を迎え、参加者にカメラの基本的な操作や魅力的な画面づくりなどを分かりやすく解説していただきました。

①基礎講座（9月22日）
②撮影会（10月13日）
③講習指導（10月20日）
の日程で進行了しました。

撮影会

日常の中でふと見つけた、はたまたじっと待ってみたい。様々な場面で見えた光景を、自分の視点で切り取り、形にできること。それが写真の魅力の一つなのかもしれません。

日常の中でふと見つけた、はたまたじっと待ってみたい。様々な場面で見えた光景を、自分の視点で切り取り、形にできること。それが写真の魅力の一つなのかもしれません。

日常の中でふと見つけた、はたまたじっと待ってみたい。様々な場面で見えた光景を、自分の視点で切り取り、形にできること。それが写真の魅力の一つなのかもしれません。

日常の中でふと見つけた、はたまたじっと待ってみたい。様々な場面で見えた光景を、自分の視点で切り取り、形にできること。それが写真の魅力の一つなのかもしれません。

撮影会



被写体にピントを合わせます

ファイナダー越しの世界を楽しむ

城南区シニア教養講座（写真教室）



講座

写真を撮る楽しさを学んでもらうため、シニア連が毎年開催している城南区シニア教養講座「写真教室」。

本講座は 3 回に分けて行われ、

①基礎講座（9月22日）
②撮影会（10月13日）
③講習指導（10月20日）
の日程で進行了しました。

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

Tsuruta 福岡市給排水
指定工事店

鶴田工業株式会社

城南区長尾 3 丁目 27-23
TEL.092-531-4343

建設・土木設計施工

有限会社 **優建設**

城南区友丘 2 丁目 2-16
TEL 092-865-0375

福祉資格保持者のいる工務店

有限会社 **筒井工務店**

福祉住環境コーディネーター
ホームヘルパー 2 級
一級建築施工管理技士

TEL.092-871-0711
城南区東油山 5 丁目 23-9

オーダーメイドカーテン専門店

有限会社 **フロンティアリフレ**

お部屋にあなただけの個性と彩りを
縫えないものはない！をモットーに
お部屋に合わせたオリジナルの
カーテンをお作りします。

TEL 092-871-9730 城南区神松寺
FAX 092-871-9732 2 丁目 5-31

Kouken

有限会社 **功建コンサルタント**

測量業者登録 第(4)28005号

測量・建物調査

城南区友泉亭 2-23
TEL 092-734-1133

KYUSEKI

九州陶石株式会社

タイル・石工事 / 設計・施工

城南区七隈 7 丁目 32-25
TEL (092) 874-4531

備えよ常に Be prepared

TOKUDA INDUSTRY

EXTERIOR & HARDWARE SPECIALIST

徳田工業株式会社

城南区梅林 2 丁目 11-18
TEL 092-836-5732

EIL CORPORATION

株式会社 エール

電気通信・空調
販売・設計・施工・保守管理

城南区茶山 4-11-7
TEL 092-871-1010



ミカン狩り

鳥飼校区 りんどう会

仲間と絆育み地域に貢献

会長 諸岡 政義 (73)



花 見

活動紹介

新年会



みんなで楽しく
幅広い活動に
取り組んでいます



古紙回収

▼奉仕活動

奉仕活動では、今年度より古紙回収ボックスの管理を引き継ぎ、各家庭への軒先回収も新たに始めました。

また、町内の夜間パトロールを、会員の協力で



毎月実施しています。そのほか、4月～12月の間の奇数月の第1水曜日にはハミンググロッドの清掃も担当しています。これは平日に行っているため、会員が主となって実施しています。これからも新たな行事を計画・開催し、さらに楽しい会を目指していきます。

▼親睦行事

親睦行事の内容を本年を例に取り、ご紹介いたします。

まず5月に「ふれあい映画会」を開催しました。「風と共に去りぬ」を鑑



りんどう会を構成するのは鳥飼4丁目3区町内に住む33名です。親睦行事を通じて会員相互の交流を図ったり、奉仕活動を行ったりしています。

賞し、感嘆。皆で青春に戻ったような気持ちに浸ることができました。10月にはミカン狩りを行い、秋を満喫しました。

また、正月には毎年恒例の新年会を開催する予定です。昨年は皿回しやビンゴゲームなどで交流

を深め、楽しいひとときを過ごしました。春には毎年恒例の花見も行つ予定です。次回は「お雛様巡り」をメインイベントとして検討しています。

また、正月には毎年恒例の新年会を開催する予定です。昨年は皿回しやビンゴゲームなどで交流



ハミンググロッド清掃

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています



株式会社

梶原組

おまかせください 住まいの土木工事

宅地造成、駐車場整備工事 等
どんな小さな工事でも 相談・見積無料 創業40年

城南区南片江6-21-8 ☎801-0045
http://www.kajiwaragumi.co.jp



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



株式会社

朝日プラント

空気調和・衛生設備設計施工

福岡市城南区別府3-14-27
TEL 092-844-2511(代)

ART WALL SERVICE

アートウォールサービス

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



株式会社 仲原建設

城南区茶山2丁目9-23
☎092-821-5361



株式会社 横溝豊樹園

城南区長尾5丁目4-23
Tel : 092-871-1641

福岡県知事許可(般-24)第85114号

株式会社

ナカムラユーテック

城南区片江2丁目19-1
TEL/FAX(092)863-2936
作業事務所 TEL/FAX(092)215-7107

(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

活動紹介

別府校区 第6鶴寿会

みんな元気にわいわいと

後藤 興治 (77)

当クラブは10の単位クラブからなり、会員は412名(男性147名・女性265名)で構成されており、

思い思いのお菓子を買われ、

また、校区の催し物である8月の夏祭り、12月の餅つきにも参加しております。

半年がかりで行う別府小学校の2年生との交流があります。社会科の勉強としてのさつま芋の観賞です。5月に苗植えをし、11月に収穫。その後校庭で焼き芋パーティーを行います。このことが小学校の子どもたちの思い出として残っているそうです。

7月には演芸大会を開催します。出場の皆様は、日頃の稽古の成果を披露する絶好の機会とされ、公民館の講堂も満員となるほどの大盛況です。

10月にはバスハイクをバス2台で実施します。悩みとしては、行き先の設定です。1月には恒例の初詣へ。バス3台を使い太宰府天満宮に行きます。帰途に製菓工場にも寄り、皆さん試食をし、



残念なことを言うなら、単位クラブの一つが後継者がおらず、退会されたことです。

金山校区 六友会

皆で協力 会員増強目指して

会長 荒木 圭一 (77)

私は城南区金山シニア連の六友会の会長を引き継ぎ2年目の、新米会長です。

六友会は現在会員が45名で、女性部長、副会長と幹事、役員8名で運営しています。他町よりも高齢者が多いため役員の数が多くなっています。

住民にシニアの方が多くに関わらず、六友

会はなかなか会員が増えません。年々会員の高齢化が進み、入院や施設入居、子どもとの同居が進む一方、新しいシニア層である65歳過ぎの方々はまだまだ元気で幅広い趣味を持つておられ、シニアクラブの活動に手が回らない状況です。今後はシニアクラブの行事を多くしながら、区役所、町

内、自治会の協力を得て会員増加を図りたいと思っています。

昨年は新たにひまわりの会を立ち上げ、9月23日に懇親会を実施しました。これには27名が出席し、大変楽しんでいただきました。初めてのことで内容については色々ありましたが、幸い自治会の集会所が新たに建ち、設備も使いやすくなりましたので、会員の皆様と協力しながら会を運営し、増員に努めたいと思います。

別府校区 茶山さくら会

歌って、笑って、健康に

長元 紀生 (77)

当会では、平成28年5月から、カラオケ会を始めました。

毎月第2月曜日の10時半より2時間、町内にある地下鉄茶山駅隣の「歌星人」というカラオケ店に集まり、昔懐かしい歌や「うる覚え」の歌などを皆で歌っております。

もちろん自分の得意な歌や自慢の歌なども楽しく歌っております。

私たちの会では、歌を歌えなくても参加OKです。聴くだけでも楽しいし、皆が集まっておしゃべりするのも楽しいものです。また、皆と一緒に合唱して楽しんでいます。

一人暮らしになるとテレビばかり見て声を出さないでいたり、夫婦の間でも会話が少なくなったりという人が世間一般的になりつつあります。

声を出さないでいますと、だんだん声も細くなり、歌えなくなります。大きく声を出して歌うことは、気分転換になることはもとより、健康にも役立ちます。

毎回7名前後の皆さんが集まり、歌ったり笑ったりと楽しい時間を過ごしています。カラオケの経費は会より出しております。好きな飲み物を飲みながら、また持ち寄ったお菓子を食べながら、歌ったりお話ししたり笑ったりのカラオケ会を楽しんでいます。

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

初詣
菟池神社

福岡市城南区七隈7丁目10番1号
TEL (092) 871-7075

こばとやっちゃん
TEL 092-871-2132 FAX 865-4964

ゆなの木 保育園
TEL 092-871-4220 FAX 871-4221

学校法人 正村学園 城南区長尾5丁目10-6

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

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

「ねたきりゼロ」10か条

- ①健康な体をつくろう
食生活に気を配り、毎日すくで運動しよう
- ②病気の早期発見と予防に努めよう
健康診査や健康相談を活用し、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持とう
- ③事故防止に心がけよう
交通ルールは守り、安全に努めよう

- ④メリハリのある毎日を送ろう
自分のことは自分で! 身だしなみに気を付けよう
家庭での役割を持ち、リズムのある生活を心がけよう
- ⑤1日1回は外に出よう
散歩したり趣味を見つけたりして外に出よう
- ⑥友達や仲間をつくろう
何でも話し合える友だちをつくろう

- ⑦社会活動をすすめよう
クラブ活動やボランティア活動に参加しよう
- ⑧家族の協力で自立に努めよう
家の中を動きやすく安全に整えよう
- ⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう
困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう
- ⑩私は _____ ができる
あなたができる目標を1か条加えましょう



会員増強へ、今こそ変化を

会長 武富 孝二（68）

私は老人クラブの存在については、父親が別府校区の会長と城南区の会長をしていた関係で、話には聞いたとしても、少しは知っているつもりでした。

しかし、今後も会員を増員させる予定です。

▼増員に向けて

ですが、いざ自己自身が、単位クラブとはいえ、父親のような立場で会長をするとは思いませんでした。むしろなりたくなかったというのが本音かもしれませんね。

▼会長として

これからが本番になります。

私が会長を引き受けて、一年半になります。会長になつて私がまず手けたことは、シニアクラブに入会して楽しかったと思えるように、かつ地域の方々に、勧めてもらえるようなクラブにしたいと思っていたということです。

りでいます。

また、今後の展望として、当団地は高齢者が多いのですが、会員になる方はまだまだ少ないです。そのためには何を望んでいるのか、また何がしたいのかなどを皆様と考えていくことが大切だと思っています。

▼現況、そして今後について

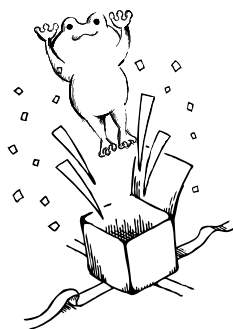
最後になりますが、現況のシニアクラブでは、新しい会員の増員は多く望めないと思います。老人クラブからシニアクラブに名称を変えても、実態が変わらなければ何も変わりません。

まずは、その点を考えていただければ、とにかく変化を求めることだと思います。



ミニバザー店 “ケケコ商店”

鳥飼校区 5丁目2区町内 第2五葉会
会長 木本 巳恵子（75）



「ケケコ」はかえるの鳴き声で、古かもん、いらんもんが蘇るという意味です。1年半前に城南区役所北口バス停近くにある「宅老所よりあい」の代表だった下村恵美子さんを中心にシニアクラブの会員有志など13名で、障害者施設「ひかり作業所」や「宅老所よりあい」の応援・支援をしている常設ミニバザーのお店です。

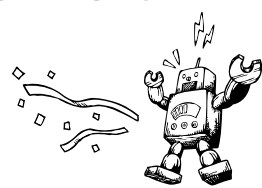
着物のリメイク、手作り小物、支援者や地域の皆様の寄贈品、水曜日には七山で作られた新鮮な野菜や漬物も販売しています。

下村さんは介護のことにとっても詳しい方なので、相談や情報交換などのできる、交流の場にもなっています。

今では、開設日には毎日寄つて、必ず何か買つてくださるお客様や「ここに足を運んでくださる方もいらっしゃると思います。私たちも嬉しく思っています。間口一間半の小さな店で、営業は水曜日から土曜日の11時から18時までです。区役所に来られたらぜひお立ち寄りください。



温かさ感じる品がズラリ



喜寿(ラッキー七七)を迎えて

鳥飼校区 風車会

宗 嘉子(75)

今年、なんと喜寿を迎えました。お陰様で大きな病気もなく元気に迎えることができております。そこで何が私の元気の秘訣かな、と振り返って考えてみました。

最初に浮かんだのは孫の運動会のお弁当作り。東京に嫁いだ娘の子どもは今18歳と9歳で、上の子が幼稚園の年少さんの時から毎年、運動会のお弁当作りのために東京まで福岡の食材を抱えて通っています。下の子が今年5年生なので18年続けたお弁当作りも来年までとなりますが、必要とされて感謝される喜びを心から感じております。

3年前にお弁当作りのお礼と、娘家族と一緒にハワイへ行きました。孫と一緒にあちこち観光し、趣味のゴルフを主人と楽しみ、今でもテレビでハワイの映像を見るとあの時の風を思い出します。特に帰りの飛行機の中でみた満天の星空は忘れられない思い出となりました。



みんなでお弁当

ゴルフといえば、同窓会のゴルフに毎年欠かさず参加しています。毎週、鳥飼老人クラブ主催のグラウンド・ゴルフにも参加。最近ではダーツも始めました。

継続は力なりといいますが、心待ちにできるイベントがあり、その日を楽しみにしながら人と関わり、笑顔で過ごすことができることが私の継続力や元気の源になっているのだと思います。

ラッキー7が2つも重なったこの歳、ますます笑顔で過ごしていきたいです。

グラウンド・ゴルフで交流
皆で笑って堤丘校区 堤1丁目長寿会
女性部長 安藤 カズエ(76)

何が面白いかと言うとなあんだ！ みたいなことです。

私たちはグラウンド・ゴルフを火・水・木・金曜日にしています。

いろいろな行事に合わせられないときもあります。そういうときは、昼からしています。例えば男10名、女10名としますね。くじ引きをしてここから試合が始まります。「またあの人とよ」「私もよ、しょうがないよネ」みたいな話になります。

男の人が先に打ちますのでホールインワンでも出たら大変です。面白くあ



りません。プーイングです。でも8ホールの中で、誰がホールインワンをするかは分かりません。女性でもします。女性のときがまた大変、大奥のごとき戦いです。

ホールインワンが出ると思えばかりです。最終的に1点差くらいで負けるのが普通です。ああ疲れた。

それからランチに行きます。近くですが、どんどん亭やごはんや、ウエスト、たまに車があるときは味のなかがわまで行きます。いつまでこんなことが続くかなあと話しながら食べます。来年も元気でいるかなあと笑って笑って帰ります。

今年は特別に暑かったのでもち吉でアイスをよく食べました。これからも楽しく過ごしたいものです。

生きがいあるクラブ これからも

堤丘校区 堤1丁目長寿会

吉安 かず子(75)

私がシニアクラブに入ってから10年になります。堤丘校区は4町と小さな校区です。

シニアの皆さんの元気の源はいちばんにグラウンド・ゴルフ、サロン、公民館での行事など。進んで仲良く参加されています。校区では、年にいくつかの大きな行事が行われています。

春には、小学校と地域との合同運動会、夏には盆綱祭り、秋には校区シニアクラブのグラウンド・ゴルフ大会、冬にはどんと焼きがあります。

特に小学校との合同運動

会には、シニアの皆さんが元気に参加され、とても盛り上がり子どもたちも毎年楽しみにしてくれている行事です。

どの行事にも、お一人おひとりが生きがいを持って参加されているなど感じています。

これからも私はこの校区でシニアの皆さんと一緒に協力し、いろいろな行事に参加させていただき、そして一人でも多くの皆さんに声を掛け合い、楽しく過ごしていければと思います。

これからも皆様よろしく申し上げます。

○ ふれあい原稿募集 ○

- 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
- 写真は大きめをお願いします
- 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

ちよつと ずっと “お勉強”

別府校区 第八鶴寿会

女性部長 末岡 敬子(69)

「60歳になったでしよ
う、シニアクラブに入らな
い？楽しいよー」

いことばかりだった私は
「ちよつとだけお勉強しな
いとね」と思い入会。

ご近所の方からのお誘
い。それまでは仕事と家事
を言い訳にしてご近所さん
とお付き合ひもごあいさ
つ程度でした。

別府校区シニアクラブ
ではいろいろな行事があ
り、楽しく過ごしています。

夫の転勤で帰福してか
ら25年ほど。別府5丁目、6
丁目の町内の方々にお世話
になつてばかりで、知らな

4月の総会から始まり、
5月と9月は皆汗びっ
しりで頑張るグラウン
ド・ゴルフ大会、7月は出
演者観客全員が笑顔の校
区演芸大会、10月は景勝

地・史跡そして食事を楽し
む校区バスハイク、5月と
11月は別府小学校の2年
生と一緒に、さつま芋畑を
耕し・苗植え・芋掘り、そし
てお芋パーティー。元気な
子どもたちとの時間は少
しだけ年齢を忘れさせて
くれます。1月は太宰府天
満宮への初詣、皆それぞれ
願い事をします。

恵を出し合つて決める、お
花見、新年会、そして、年に
2回のバスハイクも大きな
楽しみです。
いつの間にか入会から
9年が過ぎ、今年から別府
校区女性部長という大役を
任せていただくことになり
ました。行事に関わってい
く中でたくさんの方々に懇
意にいただき、いろい
ろな行事の流れを学び、皆
さんの心配りを目にし、学
びました。
そして今69歳。明日も笑
顔で過ごせるように、今日
も少しずつお勉強してい
ます。



文芸

俳句

堤丘校区 堤一丁目長寿会

森 恵美子(75)

盆踊り暗闇の輪はおほほのほ

堤地区 よつば会

入江 京子(74)

峠茶屋甘酒すすり残り柿

川柳

堤地区 よつば会

入江 京子(74)

姫だっこ昔しラブラブ今介護

短歌

鳥飼校区 りんどう会

山本 武子(90)

すずしろと古名ゆかしき大根を

改めて見る今日は七草

堤丘校区 堤丘シニアクラブ

小林 定木(83)

汗を拭くグラウンドゴルフの中休み

真青まさおの空に浮ぶ昼月

堤地区 よつば会

入江 京子(74)

静かなる鎮守の社に蟬時雨

木々をゆらしてかしましや

編集後記

新年あけましておめでとうございま
す。会員の皆様におかれましては、健
やかに新しい年をお迎えのこととお慶
び申し上げます。

戌年の今年は「跳躍の年」となる予
感がします。皆様にもよい年でありま
すようお願いいたします。

城南区シニアクラブ連合会では、皆
様にご参加いただける催しを開催して
いけるよう頑張つていきますので、応援
よろしく願います。

さて、今回の「ふれあい65号」では
多くの活動紹介のほか、短歌、俳句、
川柳などの文芸作品を寄稿いただきあ
りがとうございます。

これからも会員の皆様の表現の場と
して、どんどん活用ください。

俳句、川柳、短歌、詩、随筆、紀行
文など分野は問いません。

紀行文や随筆などには写真を添えて
いただくと作品、投稿の内容がより分
かりやすくなります。

皆様の投稿をお待ちしております。

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

注目の第一打



快晴のもと ナイスショット



元気に選手宣誓

戸高輝美氏と林田チカ子氏



女性も大活躍

最高齢者賞



99歳

亀山静江さん

(金山校区)

グラウンド・ゴルフ歴は10年以上。毎回練習にも参加し、みんなと仲良く、楽しく腕を磨いています。



92歳

宇木正親さん

(七隈校区)

体を動かすことが元気の秘訣。グラウンド・ゴルフもよく歩く競技なので、楽しく健康づくりができます。

城南区高齢者グラウンド・ゴルフ大会
10月5日(木)、西南社の湖畔公園球技場にて、城南区高齢者グラウンド・ゴルフ大会が開催され、会員248名が元気に参加しました。
前回、雨天により中止となったため、2年ぶりの開催となった今大会。開会式では堤地区の戸高輝美氏と林田チカ子氏による選手宣誓が行われ、試合開始。青空と芝生の緑の美しいコントラストの中で皆さんプレーを楽しみ、ボールを打つ快音がグラウンドいっぱい響きわたりました。
熱戦の末、金山校区の後藤恵美子さんがホールインワンを2回出した。

し、スコア34で見事、優勝しました。
今大会の上位33名は、11月7日(火)開催の市高齢者グラウンド・ゴルフ大会に出場されました。



芝目を読みながら慎重に

大会結果

【優勝】後藤 恵美子 (金山)
【準優勝】一丸 法久 (七隈)
【第3位】林田 久利 (堤)

特別賞(最高齢者)

【男性】宇木 正親 92歳 (七隈)
【女性】亀山 静江 99歳 (金山)

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

内科・胃腸内科
もとむらクリニック
福岡市城南区千隈2-8-28
TEL.092-404-1534

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 **ウィズライフ別府** 随時見学受付中
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
☎737-2121