



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

新役員紹介



5月9日(火)、城南保健所講堂にて平成29年度城南区シニアクラブ連合会総会が開催され、単位クラブ会長等52名が出席しました。

はじめに山本会長より「今年度も皆さんの地元のクラブ活動を通して、高齢者の孤立

また議事終了後には、今年度から活躍いたたく新役員の紹介があり、一人ずつ意気込みを発表していただきました。新たな力とともに城南区シニア連はさらに組織強化を図ってまいります。



連携強め
活動さらに充実

平成29年度 城南区シニアクラブ連合会 総会開催



議長の諸岡氏

防止や健康維持に努めていき、地域に元気を与えていただく」をあいさつがりました。

続いて議事では、鳥飼校区の諸岡政義氏が議長に選出され、28年度事業報告、収支決算報告および監査報告、29年度事業計画案、収支予算案が審議され、すべて可決されました。

平成29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

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 江藤会
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

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

ともに創ろう住みよい社会



城南区長 梶原 信一

盛夏の候、城南区シニアクラブ連合会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。

区政の推進や各種事業にご理解、ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、城南区では、「豊かな暮らしがあるまち・城南区」を目標に、地域で支え合う安全で安心な

まちづくりを推進するために、地域と行政がパートナーとなり、様々な関係機関の皆様とともに、地域の未来をつくる「共創」に取り組むこととしております。

城南区シニアクラブ連合会におかれましては、地域の高齢者のリーダーとして「健康・友愛・奉仕」のテーマのもとに、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、高齢者の方々が元気に、安心して暮らせる社会の実現にご尽力いただいております。

今後とも、皆様の豊富な知識とご経験を生かし、活動の輪を一層広げていただき「共創」の理念のもと、私も行政とともに城南区のまちづくりにご協力を賜りますよう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連合会の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いたしまして、私のあいさつとさせていただきます。

より楽しい
クラブづくりにご協力を！城南区シニアクラブ連合会
会長 山本 巖

盛夏の候、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まれていることと存じます。

さて、平成28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、多くの会員の皆様に参加していただき、盛況の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、会員の皆様をはじめ、区老連役員、単位クラブ会長ならびに女性部長の皆様のご尽力の賜であり心より厚くお礼申し上げます。

私たち老人クラブは、諸先輩の努力により、高齢者の健康づくりや、生きがいづくりの場として、スポーツやレクリ

エーション活動を通し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つくりあげてまいりました。

しかしながら、高齢社会の進展とともに地域にあつては近隣のコミュニティ関係が希薄になる中、高齢者の孤立など多くの課題が出てきておりますが、これらに対処していくには、地域の中でお互いが助け合い、その中心である老人クラブが活性化し、何より楽しい老人クラブであることが大事になってくると思います。

26年度から5カ年計画として「100万人会員増強運動」の推進を進めており、区老連をはじめ、校区老連、単位クラブが一丸となって会員増強運動を推進しているところです。城南区シニアクラブ連合会では、平成27年度から会員加入を促進するため表彰制度を実施しており、これからもクラブの育成発展と活性化を図っていききたいと考えております。

目指し、様々な活動に参加していただき、今以上に活気があり、魅力にあふれ、楽しい老人クラブづくりに向けての取り組みになお一層の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連合会は、平成29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のもとに、諸事業を推進して参りたいと考えております。

会員の皆様は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 ☎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)



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

つのだ泌尿器科
クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30～13:00	●	●	●	●	●	●	／
14:00～18:00	●	●	／	●	／	17:00 まで	／

■往診可 ■土曜日は17:00まで診療
福岡市中央区笹丘1-10-21
院内 ☎092-717-7788
バリアフリー



デイサービスセンター飛鳥【無料体験受付中】

ケアハウス しらさぎ

城南区鳥飼6-2-16 TEL 092-841-6701



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29年度 月 別 事 業

実施日	行 事	対 象 者	会 場
4	6日(木) 会計監査	会長・会計・監事	城南区役所審査会室
	7日(金) 校区女性部長会	会長・副会長 校区女性部長	城南区役所大会議室
	13日(木) 第1回運営委員会	運営委員	城南区役所大会議室
5	8日(月) 三役会	会長・副会長等	城南区役所審査会室
	9日(火) 第2回運営委員会	運営委員	城南保健所会議室1
	総会	単位クラブ会長 校区女性部長	城南保健所講堂
	23日(火) 市 第44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(火) 広報部会	広報部会員・庶務	城南区役所審査会室
6	2日(金) 第3回運営委員会	運営委員	城南区役所大会議室
	9日(金) 囲碁・将棋大会	高齢者	城南市民センター会議室
7	4日(火) 第4回運営委員会	運営委員	城南区役所大会議室
	12日(水) 演芸大会	高齢者	城南市民センター
	15日(土) 広報紙「ふれあい」 第64号発行	会員等	
	26日(水) 市 囲碁・将棋大会	区 代表	市民福祉プラザ 601・602
8	7日(月) 第5回運営委員会	運営委員	城南区役所大会議室
	9日(水) 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
9	1日(金) 市 第55回高齢者 保健福祉大会	市 高齢者	福岡市民会館
	5日(火) 第6回運営委員会	運営委員	城南保健所会議室1
	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	城南保健所講堂
	14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	城南保健所会議室1
	15日(金) 「老人の日」 (老人週間15日～21日)		
	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(水) 全国一斉「社会奉仕の日」	会員	各校区
	22日(金) シニア教養講座 (写真教室①)	高齢者(一般公募)	城南区役所大会議室

実施日	行 事	対 象 者	会 場
3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 運営委員 校区女性部長	城南区役所大会議室 城南区役所大会議室
	グラウンド・ゴルフ大会 【予備日6日(金)】	校区推薦代表	西南杜の湖畔公園
5日(木)	高齢者 市 ゲートボール大会 【予備日6日(金)】	区 代表チーム	山王公園
	13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)
	20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
	25日(水) 市 高齢者美術展	高齢者(一般公募)	アジア美術館
	31日(火)		
26日(木)	広報部会	広報部会員・庶務	城南区役所審査会室
11	1日(水) 高齢者 市 グラウンド・ゴルフ大会 【予備日2日(木)】	区 代表	舞鶴公園
	2日(木) 第8回運営委員会	運営委員	城南区役所大会議室
	単位クラブ 女性部長研修会	女性部長	城南区役所大会議室
	16日(木) シルバーバスハイク	高齢者(一般公募)	行先未定
22日(水)	ソフトダーツ大会	高齢者	城南体育館
12	5日(火) 第9回運営委員会	運営委員	城南区役所大会議室
	8日(金) シニアスポーツ交流会	高齢者	城南体育館
	13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	1日(月) 広報紙「ふれあい」 第65号発行	会員等	
	10日(水) 第10回運営委員会	運営委員	城南区役所大会議室
	23日(火) 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
	22日(月) 文化作品展	高齢者(一般公募)	城南区役所1階ロビー
	26日(金)		
2	1日(木) 市 高齢者 ソフトダーツ大会	区 代表	九電記念体育館
	8日(木) 第11回運営委員会	運営委員	城南区役所大会議室
3	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
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

てらお皮膚科・アレルギー科
クリニック
日本皮膚科学会認定皮膚科専門医
日本アレルギー学会認定アレルギー専門医 院長 寺尾 浩
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00～12:30 ● ● ● ● ● ●
14:00～18:30 ● ● ● ● ● ●
【休診日】日曜・祝祭日
城南区友丘 3-2-10 ☎874-2512
www.h-teraohifuka.com

むらやま泌尿器科クリニック
院長(泌尿器科担当) 村山 眞 功
副院長(血液透析担当) 道永 功
診療時間 日 月 火 水 木 金 土
9:00～12:30 休 ○ ○ ○ ○ ○ ○
14:00～18:00 診 ○ ○ ○ ○ ○ ○
休診日/日曜日・祭日
城南区七隈 7-2-1 P有 ☎(092)874-0020

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

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

TAKARA
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!!

リハビリ特化型
なの花式番館 デイサービス
進藤整形外科 連携
利用者募集中
城南区茶山2丁目 茶山中央公園隣り
見学・ご相談受付中 ☎092-864-2030

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)

平成 29 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 厳	委 員	鳥 飼	諸岡 政義
副会長	田 島	金子 琢一郎		城 南	児島 勇次
	女性部長(田島)	高橋 雅子		七 隈	丸田 正博
庶 務	女性部(堤丘)	安藤 カズエ		長 尾	佐嘉田 喬
会 計	堤 丘	戸高 輝美		堤 丘	松吉 良典
監 事	別 府	大野 晴信		女性部(鳥飼)	小野 やす子
	金 山	内原 悟		女性部(七隈)	門田 行子

平成29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
大賀 サワ子	シニアクラブ4丁目たしま会	田 島
丸田 正博	梅林三丁目千歳会	七 隈
久禮 一紀	鶴寿会	南片江

優良老人クラブ表彰

受賞クラブ名	代表者名	校 区
干隈第三福寿会	橋口 和子	七 隈
南片江第二長寿会	伊東 正廣	南片江
第6桜会	金子 琢一郎	田 島

老人クラブ連合会「地域活動賞」

受賞クラブ名	代表者名	校 区	活動部門
金山校区シニアクラブ連合会	内原 悟	金 山	健康づくり

平成28年度 老人クラブ表彰

全国老人クラブ連合会「優良老人クラブ表彰」

受賞クラブ名	代表者	校 区
第6桜会	金子 琢一郎	田島

受賞おめでとう
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

反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。

反 射 材

夜間外出の際はの着用を!!



不動産に関するご相談...
お気軽にどうぞ

attract

株式会社アトラクト
城南区東油山2-7-7
YUKOハイム1F
TEL:092-775-0223
～油山団地の前です～

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

■ 中耳炎・ちくのう症・花粉症
■ アレルギー性鼻炎・扁桃炎
■ 難聴・耳鳴り・めまい・のどの違和感
■ 漢方薬治療

にしぞの耳鼻咽喉科
☎092-834-0002
城南区田島 3-19-5

事業所番号 4071300612

めぐみ介護センター

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

かねこ歯科クリニック

城南区東油山1丁目2-22 2F
TEL 092-874-7800

岸歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～13:00	○	○	○	○	○	○
14:30～19:00	○	○	○	△	○	△

福岡市城南区 七隈 8-14-21 ☎801-0880

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

「山水有清音」 長野キヨ子



「オレンジコスモスの押し花『秋さかり』」 大山 節子





城南区高齢者文化作品展

創意工夫を凝らした力作ぞろい

ソープカービング
『花満園』
古賀 敏子




「千如寺のカエデ」
石崎 研二



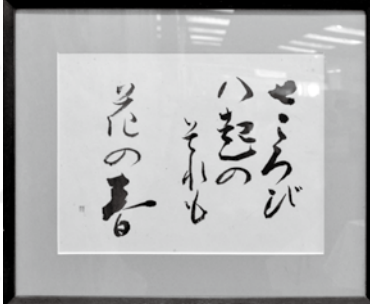
「きれいに咲いたネ」
安藤カズエ

2月27日(月)～3月3日(金)まで、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会員の力作32点が展示されました。

絵画、写真、書、工芸の4つの部門には、石けんを使って作られた花や、白樺林を押し花で表現した見事な作品などがあり、創意工夫に富んだ力作に来場者は驚きや感動の声をあげていました。

最高齢者作品

「老いて…春。」
吉開セツノ (91)



「押し花ガラス額『白樺林』」
橋本美代子



「モザイク『くだもの』」
渡辺 芳久



「アサギマダラ」
狩野優千代



「新作能面 中癒見」
岩永耕三郎



私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

健康住宅株式会社

外断熱の家づくり

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

型枠も芸術でありたい

株式会社 成富建設

事務所 福岡市城南区南片江 3-13-4
TEL(092)801-5249(代表)
FAX(092)863-6894

倉庫 福岡市早良区脇山 335
TEL(092)804-4059

ビル・マンション外壁改修工事

株式会社 テクノス

城南区神松寺3-22-2 ロッジン神松寺1F
TEL(092) 874-0211

水廻りのトラブル・困り事何でも
お気軽にご相談下さい

福岡市指定給排水設備工事店

トキワ工業(株)

福岡市城南区長尾 5 丁目 7-25
TEL 861-3510
http://www.tokiwa-kogyo.jp

和電技工株式会社

電気設備工事の設計・施工

城南区梅林1丁目1番1号
TEL:092-863-8171
FAX:092-834-8258

地質調査業・測量業・法面工

西日本地質防災株式会社

南区検原6-9-8
TEL:092-566-8022
FAX:092-566-5922

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

お客様の希望をカタチに。

有限会社 **西里塗装店**

リフォーム
住宅・ビル塗装工事
防水工事

☎ 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

友愛訪問説明会 あたたかな心で 地域に安心を

3月8日(水)、城南区役所にて友愛訪問説明会が行われ、各クラブの会長など63名が出席しました。

はじめに山本会長より「自宅訪問が難しい時代ですが、見回りなど民生委員や社会福祉委員と協力し、継続して実施してほしい」とあいさつがありました。引き続き友愛訪問事業概要の説明や、書類等の書き方について梶原活動推進員より説明をしていただきました。

友愛訪問活動では、自宅訪問時に悩み相談を受けたり、ゴミ捨てを手伝うだけでなく、電話をかけ「お元気ですか」とおしゃべりをして安否確認をするなど、日常的なコミュニケーションも図っています。これからも心のふれあいを大切に取り組んでいきます。



説明会の様子

大会結果

☆カウント・アップ☆

順位	班	氏名	校 区	得 点
優 勝	8班	星野 弘	金 山	565
準優勝	10班	白川 誠一	鳥 飼	483
第3位	9班	中村 弘徳	城 南	454

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	90 歳
女 性	本村 玲子	鳥 飼	84 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	加茂 幸子	田 島	6班	碓 小春	金 山
2班	細川 美津枝	長 尾	7班	松尾 茂美	鳥 飼
3班	石原 秀一	七 隈	8班	中川 健二	七 隈
4班	足立 喜美代	南片江	9班	城里生 英夫	七 隈
5班	永野 美恵子	田 島	10班	犬塚 智恵子	田 島



慎重に狙い定めて

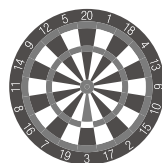
城南区高齢者ソフトダーツ大会



誰でも気軽に楽しめるスポーツ

星野弘さん大差で優勝！ (金山校区)

11月25日(金)、城南体育館にて高齢者ソフトダーツ大会が開催され、95名が参加しました。今回も全員で競うカウント・アップと、班別対抗のアンダー・ザ・ハットの2種目が行われ、狙いを定めた一点を目指して熱戦を展開しました。レベルの高い試合が繰り広げられるなか、カウント・アップでは、金山校区の星野弘さんが565点という高得点で他の方との差を大きく引き離し優勝しました。ソフトダーツは少ないスペースでも実施できるほか、暗算で得点を計算するため計算力や、集中力を養うことができ「脳トレ」にもつながります。次回も多くの方の参加をお待ちしております。



私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています



菊池神社

福岡市城南区七隈7丁目10番1号
TEL (092) 871-7075

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

相続・遺言

社会保険労務士 福岡事務所
行政書士

城南区南片江3-7-28-1階
TEL 092-284-0611
お気軽にご相談下さい

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

肌の輝き心の輝き真のこころよさをお伝えします。

◆ディシラ ◆コーサー ◆プレディア
敏感肌、アトピー(ホワイト・リリー)

お肌にあったサンプルをさし上げます

チャームショップれいこ

エステやマツゲカールも行っています
樋井川4-7-20 ☎871-5616

(株)ニチコミより お知らせ

「いきいきシニア活動紹介」
コーナーにて全国の
元気なクラブ会員の
“今”を紹介しています。



まずは

ニチコミ

検索



和牛・豚肉・鶏肉
お肉のことなら

三ツ輪精肉店

城南区鳥飼 5-2-18 グリーンマンション鳥飼106
OPEN 9:00~18:30 定休日 日曜・祝日

Tel・Fax 092-821-4428



株式会社 共立工業

ビル・住宅・店舗／建材&設計・施工

城南区神松寺3丁目13-17
TEL/092-864-5387 FAX/092-801-2443

活動紹介

七隈校区 第四万寿会

野菜作りで健康長寿を

会長 宮崎 學 (85)

数年前から全国老々連の3大目標である「健康」「友愛」「奉仕」にのっとり、10坪ばかりの農地を借りて野菜作りを始めました。日当たりのよい平地なので、1年を通じて各種の野菜が作られる。鍬をにぎり畑を耕すこと、水やり、肥料をほどこすことなどで、健康によいと思

えたじやがいもは、葉も大きく、6月の収穫を楽しみにしている。春あたたくなると、畑の雑草も日々伸びてくる。ほおっておけば野菜より大きくなる。草とりの時間は1人静かに1本、1本、何も考えずに抜いていく。除草剤は使わないことにしている。雑草の生命力は強く、子どもの頃「雑草のごとく生きよ」と教えられたその通りだ。

3月末には、夏野菜作りのために畝を耕し肥料を入れて、準備に余念がない。早くも売り出された夏野菜の苗を買い込んで植え付ける。トマト、きゅうり、なす、ピーマン、ブロッコリーなどなど。まだまだ野菜作りは未熟な部分が多いので、水やりや肥料のやり方等、ベテラン仲間から教わりながら続け

ている。この原稿を書いている5月中旬は、適当な雨と気温によって夏野菜がどんどん成長する時期だ。雑草も伸びる。トマト、なすは花が咲き実をつけてくる。種をまいていたモロコしいんげんは成長が早く、支えをつけるのに忙しい。



作る楽しみと、収穫の喜びを味わいながら、健康長寿を目指して、今日もいい天気、畑へ行こう。

南片江校区 南片江第二長寿会

長寿会だよりが5年目に突入!

会長 伊東 正廣 (68)

南片江に転居してすぐ、地域のことが何も分からなかったのに、強引に会員に勧誘され、しかも加入資格の60歳を少し超えたばかりというのに、いきなり副会長からというのが、私のシニアクラブデビューなのです。

第二長寿会で毎月発行している第二長寿会だよりが、5月で50号、そう、私が会長になって5年目

に突入しているのです。そこで5月の長寿会だよりから、南片江校区および、第二長寿会の予定スケジュールをもとに、私たちの活動状況を曜日ごとにお知らせしてみることになりました。

月最初の月曜日は校区の例会です。後継者不足で今まで任期がわりと長めだった各会長、女性部長ですが、今年度は少

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

土曜・日祝日は福大・七隈地区から乗り換えなしで木の葉モトルマリンアシテイ福岡、能古渡船場へ!!

外環2番運行開始

西鉄くらしネット 検索

※9月30日までの試行運行

西鉄お客さまセンター 0570-00-1010

営業時間6:00~24:00 年中無休

TAKASAKI

建築・型枠工事一式

株式会社 高崎組

城南区東油山 6-13-5

TEL(092)863-5724 (代)

FAX(092)863-5700

EXCEL SHANON

健康は窓から

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

有限会社 立石電器

城南区樋井川6丁目33番7号

TEL:(092)861-8388

FAX:(092)861-7988

和牛専門店

(有)肉のくまもと屋

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

(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

七隈校区 西町第一万寿会

グラウンド・ゴルフと共に

会長 関 政治 (75)

私がグラウンド・ゴルフに出合ったのは6年前、城南区千隈中央公園でした。老人クラブのバスハイクに参加した時、同席した七隈クラブ同好会の副会長さんに熱心に勧められました。その翌日、見学をするつもりで公園に出かけたのですが、グラウンド・ゴルフの用具を全て貸していただき、プレーをすることになったしまいました。

顔見知りの人はわずか数名、ルールも何も分からないまま6名ほどの

チームに加わり、ボールを打つては二喜一憂。マーカーの仕方、スコアカードの記入方法などをそのつど教えていただきながら、あつという間に2ゲーム終了。チームの皆さんに迷惑をかけてしまった点が一番気がかりでしたが「楽しかったよ、明日もおいでよ」と、笑顔で声をかけてくださり、副会長さんから聞いていた通り、グラウンド・ゴルフは、勝負にこだわらず健康づくりと仲間づくりのために、毎日練習に励

まれていることを実感できてさわやかな気分になったことを覚えています。帰り道にスポーツ店に寄り、用具を買い求めて早速、七隈クラブ同好会に加入いたしました。

七隈クラブの現状を紹介しておきたいと思っています。会員数49名、平均年齢79歳(最年少者65歳・最高齢者91歳)、そして日本グラウンド・ゴルフ協会会員加入者数は42名(全体の86%)となっています。練習は月曜日から土曜日まで毎日午前10時から12時の約2時間。体調管理を自分自身でしながら、参加できるときに参加する形で運営しています。

公園に入るのは10時から。時間厳守だけは発足当時から。決めごととして受け継がれています。今では公園周辺の清掃を自主的に、時間が来るまで待機する姿勢が、新しく良い習慣になっています。また、協会加入の会員が多いのは、言うまでもなく協会主催の対外ゲームに参加して、グラウンド・ゴルフ愛好者との幅広い交流や、慣れない場所での技術の向上を図るなど、普段とは異なる楽しさが味わえるからだと思っています。

平成27年度に協会では、グラウンド・ゴルフプレーヤーの健康におよぼす効果について、科学的な調査研究を実施しました。その結果について、一般高

齢者と比較してグラウンド・ゴルフ愛好者は、仲間とゴルフを楽しむことで人と接する機会が増え、体を動かす時間も確保できているので、心身によい効果を得ているようです。心身の健康が維持され健康寿命の延伸につながる、スポーツを通じた健康長寿社会の実現に役立つことが望まれる等々、素晴らしい研究結果が報告されています。グラウンド・ゴルフを楽しんで、仲間を増やしていきたいと思います。

平成30年には、七隈クラブ結成30周年を迎えます。記念行事に何をするのか、全会員で思いをはせながら、楽しく愉快に練習に励んでいます。

七隈校区 千隈第二福寿会

「歩こう会」

95、92歳の先輩らも見事完歩

会長 大原 芳晴 (80)

千隈福寿会(城南区千隈一、二丁目)では年に数回「歩こう会」を行っているが、5月は千隈から中央区の舞鶴公園までの約6kmのコースを歩いた。同公園のツツジと藤

の花を観賞しようと16名が参加した。この中に太田毅さん(95)、道脇三十一さん(92)、原元幸さん(81、脚部身障5級)の3人もいたが、いずれも元気に完歩、皆か

ら拍手が贈られた。3人は、これまでの「歩こう会」はもちろん、日頃の例会やバスハイク、公園清掃などにも欠かさず参加し、毎日の散歩も行い健康管理に留意しているという。

到着後は公園内を散策、ツツジや藤の花を観賞したあと近くの食堂に入りビールで乾杯、完歩を称えた。



見事完歩しました
(左から) 道脇さん、太田さん、原さん

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

nanostore
— なの商店 —
レーザー加工でできること～なの商店
お手持ちの皮製品や木製品に名前を入れます。
かわいいお孫さんの近況をカタチにできます。(フォトフレームやキーホルダー)
競技大会の記念のセンスあるオリジナルの「アクリル製の盾」や、
楽しい感じの「木のメダル」を作れます。
用途は無限です!! まずは、ご相談を!!
親切丁寧で優しいスタッフがご対応いたします。
050-3749-5211
Let's Begin始めましょう 他所にない唯一無二の作品生活を...
親切丁寧～レーザー加工のなの商店(城南区) 担当: ヒグチまで

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

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

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

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リース
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/

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



ラジオ体操で1日を元気にスタート



七隈校区 干隈第二福寿会

朝のラジオ体操 続けて20年

会長 大原 芳晴 (80)



七隈老人クラブ連合会員を主体とした人たちが毎朝、西南杜の湖畔公園（城南区七隈）に三々五々集まってラジオ体操をしています。10名から15名の男女がNHKのラジオ体操の音楽に合わせて第一、第二と約10分間、元気に体を動かしています。

参加している人たちの多くは自宅から歩いて10分程度の距離ですが、開始前後の約1時間、公園内を散策したり愛犬の散歩やカラオケの練習などを行い、毎日のラジオ体操を続けています。

午前6時30分スタートですが、冬場の11月、4月上旬までは暗く寒いので、録音器により午前7時からとしています。ラジオ係を務める中山武俊さんは「早起きの習慣と決まった生活リズムで、1日の活力の源です。足腰の痛みもいつの間にか良くなった……」また、同公園にはシジュウカラやコゲラなど10種以上の野鳥もいて、女性仲間の百崎さんは「小鳥の鳴き声と新鮮な緑の中での体操は気分爽快……」と他の方への参加も呼びかけています。

約20年前、誰からともなく始まったが、間もなく同連合会第二万寿会の山口正男前会長（故人）が引き継ぎ、一昨年末までの十余年間がほぼ定例化しました。今では同会員をはじめ地域の人たちの健康づくりと楽しい交流の場ともなっています。

城南区シニアクラブ連合会 ふれあい 投稿文掲載

老人クラブとの出会い

田島校区シニアクラブ連合会
田島ちとせ会 会長 大坂 良一 (83)

十年一昔と言うが、去る平成15年、長年に亘る現役生活にピリオドを打ち浪人生活に入り、これからは老後を自由気ままに過ごせるものと思っていたが、現実はそのさへも許されないことになった。と言うのも田島1丁目の有志により昭和54年4月1日発足の1区2区老人会「田島ちとせ会」に入会のお誘いがあり、名目会員として入会した。会の行事として、日帰りバスハイクに初めて参加した。その時が会員の皆様との公の顔合わせの場であった。長い間の海上生活の連続で、町内の人たちとの付き合いもほとんどない有り様であった。また老人クラブの存在すら認識していないうり様であった。

平成17年2月頃、ちとせ会会長が副会長とのお揃いで訪問され、現会長が体調の悪化で職務に支障をきたすので、ぜひ後任の会長をお願いしたいとの要請であった。なにぶん陸上の組織の何たるかも分からない私。とてもお受けすることはできないとお断りをした。その時はそのまま帰られたが、数日後お二人の再訪を受け、今度は座敷に上がり込んでの再度の要請があった。何も分からぬまま、お引き受けをする仕儀となった。

平成18年4月、田島校区老人クラブ連合会の行事に参加するようになったが、失敗の連続で、連合会長からお叱りを受けることもあった。連合会の1泊2日の旅行も楽しい思い出である。以前は参加者も多く、大型バスを連ねての時もあったが、全体の老齢化が進み参加者数も激減するようになった。これも時の流

れか？

老人クラブの柱として、健康・友愛・奉仕を目標に日々の行事に励んでいる。健康増進、親睦の輪を広げる場として、校区連合会の部会のグラウンド・ゴルフの定期練習や、月例会として遠征大会や城南区の大会、市の大会に参加して体力の維持に楽しみながら努力している。社会全体の老齢化はシニアクラブも例外ではなく、顕著に表れている。若い入会者が少なく、老々クラブになりつつある。若いリーダーの出現に望みを託している次第である。



奉仕活動の贈りもの

田島校区シニアクラブ連合会 会長
第6校会 会長 金子 琢一郎(83)

田島校区シニアクラブ連合会では、

田島神社境内の清掃を7クラブで分担し、活動の例月行事としている。特に銀杏の葉と実、神木・大楠の落葉季は会員泣かせの時節となります。

10年程前に実を拾い、家の庭先で発芽させ、さらに2年後、盆栽へと移し、育てた記録をご紹介します。

《盆栽の四季》

春よこい 小さな木達が一せいに

生きてるよ！と声を揃へて応へてる

葉っぱも茎も小さいが

仲間みんな背いくくらべ

夏がきた みどりの葉っぱが美しい

形もみんな いちようの葉っぱ

暑い日差しを食べてるよ

これが僕らの栄養素

秋深まり 人はみな僕らの色みて晩秋と

まだまだ種実はつけないけれど

やがては大人木、古木の夢を

秘めている

冬がきた 今日冷たい木枯らしが

元気でいてね！と声かける

有りがとう！春の芽吹きは

もうそこに

《思いと根気》

大宙へ向かう小木達に、或る日突然

の出来ごとが。「痛いっ」大事な親根の

切断である。6年目それは育主の大樹

の姿を夢みる英断の表れ。やがて君達

は、永年の四季を重ねて立派にこれを

表現してくれるであろう。その姿を造

れ、見られることが出来れば本望であ

る。この様に自然との営みを楽しみな

がら個人遺産に育てればと願う。意志

と健康を保ち、仲間の皆人など一緒に

地域との関わりを深めて精進したい。

終わりに、私の多趣味は余生において、

損か得か！まだ見定めはつかないが思

いだけは伸びている。欲ばりだろうか？

文芸

俳句

鳥飼校区 第2五葉会上原 喜進(80)

糸蜻蛉飛んで忍者となりけり

防人の島の火影や涼み船

堤校区 よつば会 入江 京子(73)

打ち水に風冷めりて滴くたる

田島校区 シニアクラブ四丁目たしま会

榎 貞子(84)

青春や箱崎の町遠くなり

短歌

堤校区 よつば会 入江 京子(73)

鳴く蟬の声ひくくしてつく法師

命みじかし秋を告ぐ

田島校区 シニアクラブ四丁目たしま会

榎 貞子(84)

水しぶき浴びて若人等山笠を昇く

博多の町は夏まつさかり

川柳

堤校区 よつば会 入江 京子(73)

定年や父さん居場所どこにある

田島校区 シニアクラブ四丁目たしま会

榎 貞子(84)

廃車おり急に世間が狭くなり

あるある川柳

七隈校区 梅林三丁目千歳会

阪本 昌代(74)

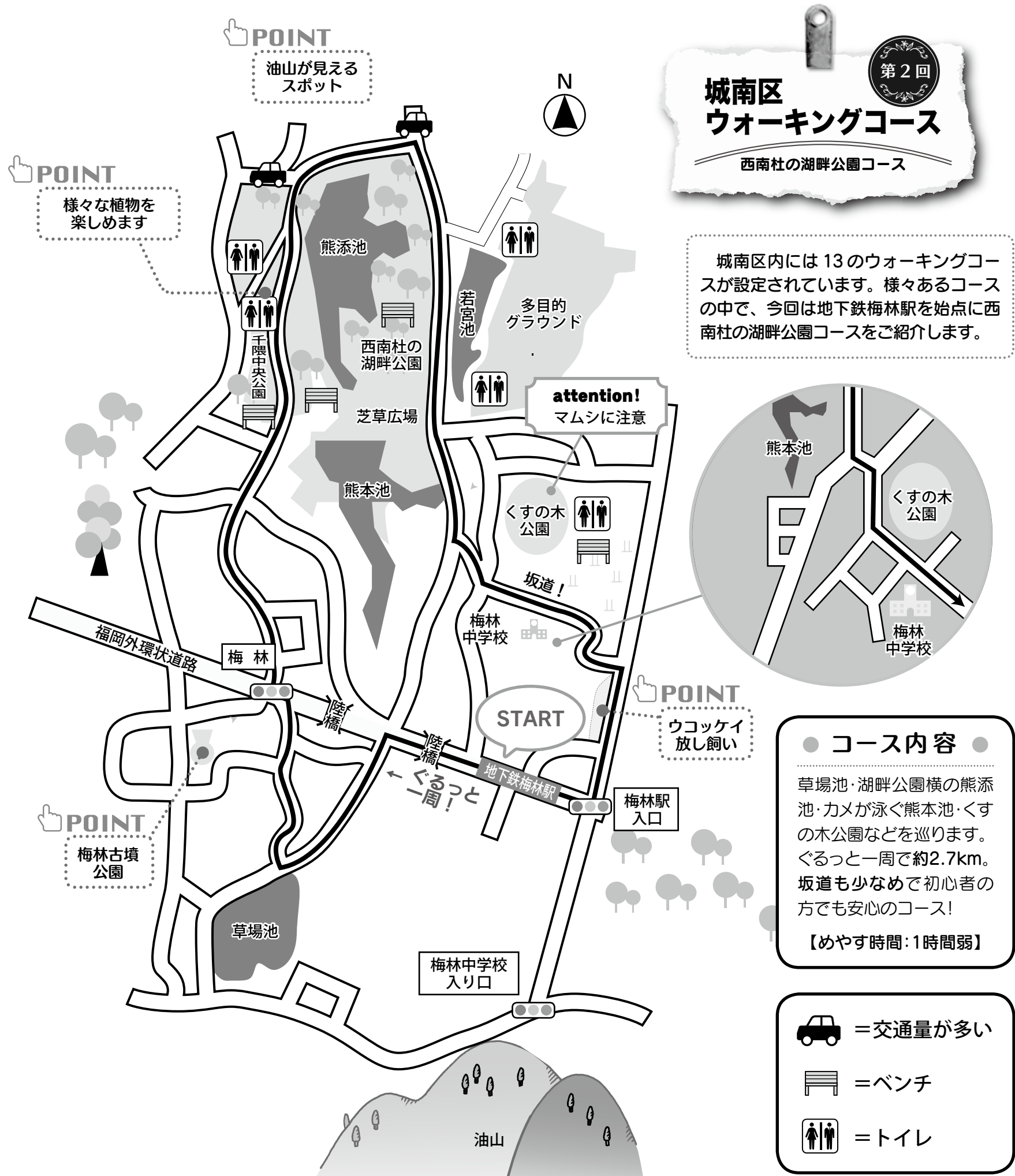
名前でぬ若き日ファン今不安

誰だっけ？さぐりながらの立ち話

いつか着る絶対無理だが捨て切れず

深なおしいざ要る時に大騒ぎ





編集後記

山笠の季節がやってまいりました。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64号をお届けいたします。

平成29年度を迎え、広報部員の顔ぶれも変わり心機一転、皆様へ情報をお届けしていきたいと思っております。

今回も会員の皆様から多数のご投稿をいただきありがとうございました。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、シニアクラブの楽しさを読者の皆様にお伝えしたいと思っております。これからもどうぞよろしく願います。

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

城南区シニアスポーツ交流会

12月8日(木)、城南体育館にて80名が参加する城南区シニアスポーツ交流会を開催しました。

この交流会では、輪投げやボール入れ、スプーン競走など5種目を楽しく競い合います。個人競技だけでなくチームワークが求められる競技もあり、チーム内で声を出し合って応援したり、励まし合う場面も。12月の寒さを吹き飛ばすハッスルプレーが続出し、参加者の皆さんは心地良い汗を流しました。

寒くなると体を動かす機会が少なくなりますが、日常的に行う体操などとは違い、交流会を通じて様々なスポーツを仲間同士で楽しむことは、適度な스트レス解消にもなり、心身の健康維持につながります。次回も多くの方の参加をお待ちしています。



輪投げ



ボール入れ



ドリブル競走



スプーン競走

心身ともに
すこやかに



お宝釣りゲーム



準備体操もしっかりと

私たちは城南区シニアクラブ連合会を応援しています

企業理念
流石と言われる仕事をする

急速凍結庫・大型冷蔵庫・クリーンルーム設計施工
空調機器・特許省エネ製品製作・厨房機器設備工事

ITAKURA **板倉冷機工業株式会社**

本社 福岡市城南区七隈6丁目6-6
TEL:092-801-1212

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**
城南区长尾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 祝日
13:30~16:00	○	○	○	○	○	○	祝日

☎737-2121