

南区 シニア連だより

●発行：南区シニアクラブ連合会 南区塩原3丁目25-1南区役所内 ☎092-559-5129

編集・制作 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 <http://www.nichicomi.com>

思いやりと声かけで 地域の絆を育てよう



迎春



昨年は、グラウンド・ゴルフをはじめ、演芸大会、奉仕活動、南区シニア祭りなどへ、多くの皆様のご参加をいただき、誠にありがとうございました。

今年の干支は「申」。より明るく活発なクラブづくりを目指して、南区出身の五郎丸歩選手のキックのように、力強く、いろいろな事業・活動に取り組んでまいります。力強いご支援をどうぞよろしくお願い申し上げます。

平成28年元旦

南区シニアクラブ連合会 運営委員一同

表紙の作品は行友ハルミさん(大楠)と神武美枝子さん(筑紫丘)の作品です



私たちは南区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 ほうゆう

おおた内科クリニック

消化器科

院長 大田 和弘

診療時間
平日 午前9:00~午後1:00
午後2:30~午後6:00
土曜日 午前9:00~午後1:00
休診日 日曜日・祝祭日

2F 抗加齢(アンチエイジング)センター併設
南区高宮3丁目2-18-1&2F ☎533-5123

かかりつけの医師からのご紹介状をご持参下さい

公立学校共済組合

九州中央病院

(地域医療支援病院)

診療受付時間
月~金 8:30~11:00まで
但し、緊急を要する患者様は24時間対応いたします

南区塩原3-23-1 TEL 541-4936(代)
<http://kyushu-ctr-hsp.com>

花の季苑介護計画サービスセンター

介護サービスについて、ご遠慮なくご相談下さい。
短期入所・通所介護・訪問介護・介護計画(更新手続き)

特別養護老人ホーム

花の季苑

南区和田4丁目16-1 ☎557-3030

医療法人社団 昭和会
日本医療機能評価機構認定病院

内科・胃腸科
精神科・神経科

西岡病院

南区老司2丁目3番34号 TEL 092-565-5651

内科 胃腸科

中尾診療所

■往診・在宅医療可 院長 富永 浩平
南区中尾2丁目15-23 ☎542-1180

医療法人財団 友朋会

ものわずれメンタルクリニック

3F 通所リハビリテーション事業所【デイケア】
4F 外来・居宅介護支援事業所
南区大楠2-19-20(西鉄平尾駅前)
TEL 092-534-5151
FAX 092-534-6838

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科

南島整形外科

院長 南島 広治
(整形外科専門医・リウマチ認定医・スポーツ認定医)

入院諾

南区警弥郷3-2-3 TEL 092-581-0033

併設 ディケア みなみ桜
TEL 092-214-5050

野間眼科診療所

診療時間
平日 午前9:00~12:00
午後2:00~5:00
土・木曜 午前9:00~12:00
日曜・祝日 休診

南区野間1丁目16-6
☎561-8117

個性を伸ばし、自信をつけさせ、世界に送り出したい。

学校法人 都築学園

- 第一薬科大学
- 第一薬科大学付属高校
- 福岡第一高等学校

PCウェブサイト TSUZUKI.ac.jp

シニアが輝く地域を目指して



南区長 吉村 隆一

新年あけましておめでとございます。

南区シニアクラブ連合会の皆様におかれましては、日頃から「健康」「友愛」「奉仕」を3本柱として様々な地域活動に熱心に取り組みまれておりますことに改めて深く敬意を表したいと思います。

南区では、シニアの皆さんが住み慣れた地域で、いつまでも健康で生きがいをもって生活できるように「いきいきシニア応援事業」を展開しております。

今年も当たり年でありますように



最後になりましたが、南区シニアクラブ連合会並びに会員の皆様のご活躍と、本年が皆様にとりまして明るい幸多い年になりますことを祈念いたします。新年のごあいさつとさせていただきます。

られるような、まちづくり、地域づくりを応援してまいります。

皆様方におかれましては、これからも豊かな経験や知識、能力を生かしていただき、南区の元気なまちづくり、地域づくりにご協力をいただきますようお願いいたします。



第14回南区シニア・グラウンド・ゴルフ大会が開催 3日間515名が熱闘

10月7日(水)、8日(木)、9日(金)の3日間、野間大池公園グラウンドにて南区シニア・グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。3日間を通して計515名が参加し、レベルの高い熱戦が繰り広げられました。コー



慎重に狙って

晴天のもとナイスショット

私たちは南区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 同仁会
【療養型医療施設】日本医療機能評価機構認定病院

乙金病院

内科・心療内科・精神科・リハビリテーション科
診療時間 平日/9:00~16:30 土曜/9:00~12:30
昼休/12:30~13:30 日祝日/休診

大野城市乙金東4-12-1 ☎503-7070
介護老人保健施設 くすの郷 ☎504-2555
くすの郷 ケアプランサービス 訪問看護ステーション 百合の会 ☎503-5555

武井耳鼻咽喉科医院

診療時間
平日 午前 9:00~13:00
午後 14:00~18:00
水・土 午前 9:00~13:00
休診日 日・祝祭日

警弥郷交番前 TEL 585-4748
南区警弥郷1-4-14 FAX

浦門整形外科医院

診療時間
月・火・水・金 9:00~12:00 14:00~19:00
木 9:00~13:00
土 9:00~15:00
日曜・祭日 休診

南区大橋1丁目17-13
TEL 561-6451~2

市指定介護老人福祉施設
社会福祉法人 福岡白百合会
特別養護老人ホーム

第1花畑ホーム

第2花畑ホーム

特養ホーム・デイサービス・短期入所
居宅介護支援

介護について何でもお気軽にご相談下さいませ
市内南区柏原715(もも〜ランド(油山牧場)途中)
花畑ホーム☎566-8221 第2花畑ホーム☎565-4002

野口整形外科・外科

リハビリテーション・デイケア

入院諾

〒815-0075 福岡市南区長丘1丁目1番10号
(長住2丁目バス停前)
☎ 092-551-1578

医療法人 aomi clinic

青見内科クリニック

診療時間 月火水木金土
9:00~13:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
15:00~18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

休診日/日曜・祝日
南区大楠3-17-21 ☎(092)531-1889

YOSHIKANE INTERNAL MEDICINE CLINIC

吉兼内科クリニック

内科・肝臓内科・消化器内科

駐車場 10台完備
南区塩原1-4-21 ☎092-554-3500

医療法人 恵光会
日本医療機能評価機構 認定病院
開放型病院

原病院

内科・循環器科・呼吸器科・消化器科
整形外科・リハビリテーション科・歯科
口腔外科・小児歯科

☎ 551-2431

第9回 南区シニア・ダーツ大会



優勝



祝原 恵美子さん(長住)

毎年、多くの選手が参加する南区シニア・ダーツ大会が11月13日(金)、南体育館にて開催され、今年は225名が参加しました。

今大会の上位入賞者は市大会へ出場できることから、選手の皆さんは気合十分。カウント・アップとアンダー・ザ・ハットの2種目で高得点を目指して競い合いました。

手軽に楽しめ、思わず夢中に



目指すは高得点

一年を通して、誰でも気軽に楽しめるソフトダーツは初心者の方でも十分に競技に参加できるスポーツです。興味はあるけど体験したことはないという方はぜひ始めてみませんか。

カウント・アップ成績表

| 順位 | 校区 | 氏名 | 得点 |
|-----|-----|--------|-----|
| 優勝 | 長住 | 祝原 恵美子 | 577 |
| 準優勝 | 横手 | 清水 ミヨ子 | 500 |
| 第3位 | 東若久 | 船越 宏幸 | 485 |
| 第4位 | 柏原 | 佐熊 美和子 | 484 |
| 第5位 | 三宅 | 大庭 千鶴子 | 480 |
| 第6位 | 東若久 | 井手 正子 | 474 |
| 第7位 | 高木 | 西岡 哲哉 | 473 |
| 第8位 | 玉川 | 岩瀬 総一郎 | 466 |

第10回 那珂川交流ウォーキング大会



仲良く笑顔でウォーク♪

那珂川の魅力を感じながらウォーキングを楽しむとともに、南区民と那珂川町民の親睦を深める「那珂川交流ウォーキング大会」が11月7日(土)に開催され、南区シニア連から17名が参加しました。

スタート前のストレッチでは隣の人と一緒に取り組み、心も体も準備万端。皆さんからは笑みがこぼれていました。その後、老司小学校をスタートし5キロと10キロの2コースに分かれ、元気にウォーキングを楽しみました。

大会結果

| 順位 | 校区 | 氏名 | スコア |
|------|-----|------------|-----|
| Aコート | 優勝 | 東若久 毛上 逸夫 | 37 |
| | 準優勝 | 東若久 三浦 邦彦 | 39 |
| | 第3位 | 柏原 吉積 智英 | 41 |
| Bコート | 優勝 | 老司 日下部 一幸 | 35 |
| | 準優勝 | 三宅 鈴木 秀子 | 38 |
| | 第3位 | 三宅 宇都宮 一郎 | 39 |
| Cコート | 優勝 | 鶴田 裏辻 良彦 | 35 |
| | 準優勝 | 大楠 西島 昭二 | 38 |
| | 第3位 | 大池 湊 英司 | 39 |
| Dコート | 優勝 | 筑紫丘 有田 義一 | 35 |
| | 準優勝 | 筑紫丘 木部 実 | 36 |
| | 第3位 | 筑紫丘 井形 庸夫 | 39 |
| Eコート | 優勝 | 西花畑 美濃部美恵子 | 35 |
| | 準優勝 | 西花畑 相浦 宏 | 38 |
| | 第3位 | 花畑 南里 和紘 | 38 |
| Fコート | 優勝 | 野多目 日野 富喜 | 38 |
| | 準優勝 | 野多目 広瀬 伸芳 | 38 |
| | 第3位 | 野多目 江口 嘉久 | 38 |

トからは「ナイスショット!」「あくもうちよつと右」と活気のある声が響き、楽しく、和気あいいいとした大会となりました。

総合第1位



裏辻 良彦さん(鶴田)

私たちは南区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

“健康なくらしのお手伝い”

株式会社 新生堂薬局

福岡市南区中尾3丁目12-17 ☎092-541-0088(代)

■ドラッグストア(医薬品・化粧品・日用雑貨・食品)

中尾店 中尾3-26-1 ☎554-5880
(調剤薬局) 直通番号 ☎554-5850
南大橋店 大橋4-24-17 ☎554-5660
(調剤薬局) 直通番号 ☎554-5671
弥永店 柳瀬1-31-15 ☎589-0551
高宮駅前店 高宮3-3-1 ☎533-5005

■調剤薬局(処方せん受付)

大橋店 大橋3-12-10 ☎552-8061
南店 大橋3-31-18 ☎551-7723
塩原店 塩原3-24-22-101 ☎554-6132
警弥郷店 弥永1-3-1 ☎915-8481
老司店 老司4-1-45 ☎567-6451
長住中央店 長住5-11-23 ☎557-3003

医療法人徳洲会 福岡徳洲会病院

健康づくり講座 医療講演会

を開催しております。各種会合などにご活用ください。

春日市須玖北 4-5 ☎092-573-6622

脳神経外科・神経内科・リハビリテーション科

医師 光竹 大橋

大橋駅西口 徒歩1分

脳神経外科 神経内科

クリニック

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 【休診日】 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|-------|
| 9:30~13:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ・日曜日 |
| 15:00~19:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ・祝日 |

南区大橋 1-9-16 ☎511-5219

社会福祉法人 福岡光明会

松月園

松月園ケアプランセンター
松月園ヘルパーステーション
盲養護老人ホーム 松月園
特別養護老人ホーム 松月園
南区老司5丁目12-4 ☎(092) 565-6264

華笑クリニック

院長 松本 法親 (日本呼吸器学会呼吸器専門医)

(代表) 092-533-6523

呼吸器科・内科・アレルギー科 睡眠時無呼吸の相談

受付時間 9:00~13:30 17:00~19:30

休診日 木曜日・日曜日

南区大楠2丁目10-9 グランドアビタシオン平尾2F

近藤整形クリニック

診療科目 整形外科 リウマチ科 リハビリテーション科

診療時間

平日 AM9:00~12:30 PM2:00~6:30
木曜 AM9:00~12:30 PM2:00~4:00(リハビのみ)
土曜 AM9:00~12:30 PM1:00~3:00
日曜・祭日 休診

南区平和1丁目6番56号 ☎092-524-7663

すべての病院・医院の処方せん受け付けます

平和調剤薬局

南区平和1丁目6-1

☎526-6891

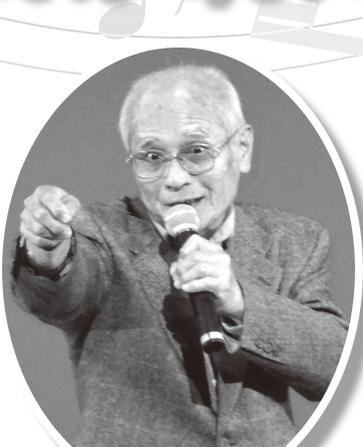
第37回 南区市民の祭り 文化祭 シニアのつどい カラオケ祭り

南区の歌自慢が集結!

磨かれた歌声にウツトリ



西花畑校区



日佐校区



筑紫丘校区



大楠校区



横手校区



老司校区



西高宮校区



高木校区

11月26日(木)、南市民センター・文化ホールにて「シニアのつどい・カラオケ祭り」が開催されました。

特別出演を含む81名の歌に自信のあるシニアが集結し、華やかな衣装を着飾った出演者の歌声に会場は大盛り上がり。ステージで披露される懐かしい歌に思わず口ずさんだり、うっとり聞き入りたり、観客の皆さんも一緒に楽しみました。歌が終わるたびに客席からは大きな拍手が送られ、出演者の皆さんからは笑みがこぼれていました。

次回も多くの方のご来場をお待ちしております。

私たちは南区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

とみざわクリニック
内科 消化器科
小児科 循環器科

土・日も診療
(水曜・祝日 休診)

土日も胃カメラ・エコー受付

大池 バセオ隣
☎553-7890
9:00~19:00 夜7時まで

中尾 中尾1丁目バス停前
☎511-6696
9:00~18:00 (日曜・祝日)

医療法人 悦可会

杉野眼科
杉野拓平 / 有田量一 / 一宮雅子

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00~13:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 14:30~17:00 | ○ | ○ | ○ | 休 | ○ | 休 |

火・水曜手術日
博多区美野島4丁目5-3(美野島南公園よこ)

駐車場有り ☎411-0315

佐藤クリニック

月曜~金曜日 午前9時~午後6時
土曜日 午前9時~午後1時
日曜 午後12時30分~2時

南区長住1-9-15 Tel 092-553-7175

医療法人

上田内科医院

南区老司2丁目23-82
☎(092)565-2566

ひめの胃腸内科クリニック
内科・胃腸内科・消化器内科・漢方内科

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 14:00~18:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

休診日/日曜・祝日

南区大橋 4-27-4 ☎559-5211

内科・循環器科

田代医院
院長 田代 英一郎

| 診療時間 | 月~金曜 | 土曜 | 日・祝日 |
|--------------|------|----|------|
| 午前 9時~午後 5時 | ● | ● | ● |
| 午前 9時~午後 12時 | ● | ● | ● |
| 午後 12時~午後 1時 | ● | ● | ● |

日・祝日 休診

南区若久5丁目1-5 TEL 541-3208

指定介護老人福祉施設

おおい徳栄

介護サービスについて、ご相談下さい。

ショートステイ ケアプランセンター ヘルパーステーション

南区大橋団地5-1 Tel 092-557-8117

井上内科医院
(往診・訪問診療可)

院長 井上 博

福岡市南区塩原3丁目16番29号
TEL (092) 541-6194

9月20日は
全国一斉

社会奉仕の日



環境美化は私たちにお任せ!

奉仕活動を各クラブが実施

9月20日の「全国一斉社会奉仕の日」に、南区内の各クラブでは、それぞれの地域で様々な奉仕活動を実施しました。今回は162クラブ3583名が参加。日頃の感謝の気持ちを込め、地域の公園での除草作業等の美化活動や資源ごみの回収などクラブ一丸となって取り組みました。

一足早いXmas



木の葉の里へプレゼント

12月11日(金)、女性部の久光部会長と佐藤副部長は、老人保健施設「木の葉の里」(多賀2丁目)を訪問し、手袋を贈りました。早速、真新しい手袋を身につけた入所者の方から「思いがけないプレゼントに、胸がいっぱいです。ありがとうございます。ありがとうございました。」とお礼の言葉をいただきました。



私たちは南区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

Y.D.C.
よしかね歯科クリニック

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|-----|
| 9:30~13:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ○ |
| 15:30~19:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ○ |

※受付時間は診療終了時間の30分までとなります。
南区大橋1-12-25 ミツヤレジデンスビル1F
☎092-554-2000
<http://yoshikane-dc.net>

内科・糖尿病・甲状腺
よしなり内科
院長 吉成 元孝
TEL.092-525-3111
南区大楠2-3-10-3階

歯科 小児歯科
田辺歯科クリニック
歯の健康相談行います
南区屋形原1丁目2-39(中尾郵便局前)
駐車場あり ☎511-4180

和田整形外科
院長 和田 研
診療時間
平日 午前9時~午後6時
(昼休み/午後0時30分~午後1時30分)
土曜日 午前9時~午後0時30分
休診 日曜・祝祭日
(但し 急患は随時受付いたします)
春日市泉2丁目14番地
弥永団地バス停南(泉公民館前)
☎(092) 591-0511

医療法人 鳳鳴会
吉田 醫院
内科 訪問診療 ニキビ外来 プラセンタ療法
福岡市南区長丘3-20-18 鳳鳴ビル1F
☎092-559-8234
<http://www.yoshidanaika.net/>

楠原皮膚科医院
皮膚科/アレルギー科
診療時間
9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
14:00~18:00 ○ ○ ○ / ○ ○ ○
福岡市南区井尻3丁目10-8
TEL(092)581-0953 日・祭日…休診

ご協賛

井尻メンタルクリニック
心療内科 精神科
院長 糸永 義明
受付時間 月 火 水 木 金 土
8:50~12:30 ○ ○ / ○ ○ △土曜日は14:30まで
13:30~16:30 ○ ○ ○ / ○ △ 休診日/木曜・日曜・祝日
☎092-588-2900
福岡市南区井尻3丁目25-31 YMビル2-2F

受賞おめでとうございます

優良老人クラブ表彰

シニアクラブ柏陽会(柏原校区)

「お誘いキャンペーン」による加入促進や「シニアシネマ劇場」など意欲的に取り組んでいます。



会長 吉積 昭二



平成27年度高齢者福祉功労者県知事表彰

多年にわたり、校区シニアクラブ連合会長や単位シニアクラブ会長として地域社会に貢献されました。



塩原校区
塩原第3潮煮会
前会長 中村 重久



東若久校区
柳一さくら会
会長 加藤 忠志

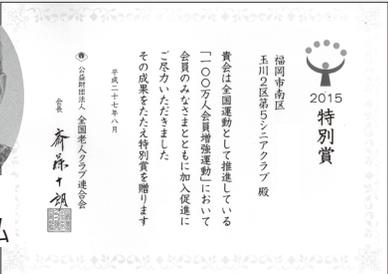
2015 100万人会員増強運動特別賞

玉川2区第5シニアクラブ(玉川校区)

平成27年2月、地元校区シニア連の力強い後押しもあり、4年ぶりにクラブを復活しました。

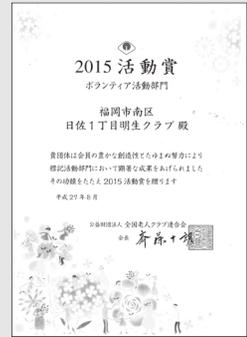


会長 平田 弘



平成27年度全老連表彰

ボランティア活動部門



地域の公園、社の定期清掃や夏冬休みの夜間パトロールなどに皆で取り組んでいます。

会長 藤 貞夫

2015活動賞

仲間づくり活動部門



「だれでも、気軽に、楽しく参加できる」をモットーに一歩一歩取り組みを進めています。

大楠校区シニアクラブ連合会
会長 服部 智城

平成27年度福岡市老人クラブ連合会『地域活動賞』

仲間づくり部門

シニアクラブ第四南寿会(筑紫丘校区)

春、秋の研修旅行をはじめ、登下校時の子ども見守りや公園清掃などに皆で楽しく頑張っています。



会長 松本 博之



健康づくり部門

南大橋2区シニアクラブ(筑紫丘校区)

平成16年からほぼ毎日、午前7時過ぎから、近くの和田北公園でラジオ体操をしています。皆さんとても元気です。



会長 西田 一男



私たちは南区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人 シティケアサービス
高齢者複合福祉施設

シティケア長住

事業内容
入居サービス・短期入居サービス
通所サービス・訪問介護サービス
介護相談・介護計画作成(無料)

福岡市南区長住3丁目7番1号(長住団地横)
☎092-554-0294

（財）日本医療機能評価機構認定病院 24時間救急病院
社会医療法人 喜悅会

那珂川病院

南区向新町2丁目17-17
(那珂川病院バス停前下車すぐ) ☎565-3531

那珂川病院
デイサービスセンター 清和
南区柳瀬1丁目31-11
(ダイキョーバリューさん隣) ☎589-0123

医療法人 ひのき会

介護老人保健施設 ひのき

南区松原6丁目44-20 ☎567-8800

- ひのき診療所 ☎566-6123 (南区松原)
- 介護予防センターひのき ☎567-8810 (5-1-43)
- デイケア ひのき ☎566-6277
- 訪問リハ ひのき ☎567-8800
- 介護支援センター ひのき ☎567-0500
- 訪問看護ステーション ひのき ☎564-2211

ひのきの木のようにぬくもりを持って介護致します

THIROTA DENTAL CLINIC

ひろた哲哉歯科

歯科、小児歯科、矯正歯科、歯科口腔外科

◆診療時間
月～日 9:00～18:30
昼休み 13:00～14:30
祝日 休診

◆休診日
祝日

南区老司2-7-11 ドラッグイレブン2F
☎0120-345-500
http://www.hirota-tetsuya.jp

皮膚科 三原クリニック

老司四ツ角ソバ ヒファイ
☎565-1211

社会福祉法人 桜花会

ライフケア柏原

- 特別養護老人ホーム
- ショートステイ

TEL 567-7200(代表) 南区柏原4丁目29番5号
FAX 092-567-7203

ホームページ http://www.o-lifecare.com
Eメールアドレス info@lifecare-k.com

さざんか

山茶花在宅クリニック

「認知症や寝たきりの老人を抱えている」「慢性疾患だが、足腰が弱くなって通院できなくなった」などでお困りの方、住診致します。

診療時間
月～金 9:00～18:00 休診日
土曜日 9:00～12:00 日曜、祝祭日

南区那の川2丁目3-30-101 TEL.524-2224

介護付き有料老人ホーム

エリーゼ大橋

福岡市南区三宅 3-8-32
住宅型有料老人ホーム

エリーゼ01

福岡市南区向新町 2-9-21
日本総合介護株式会社 ☎562-0088 ☎566-2000

2015年の8月末の新聞に「世界188カ国の2013年の健康寿命を調べたところ、日本が1位だった」との記事がありました。「健康寿命」とは、介護が必要になったり、日常生活に支障が出る状態にならない「自立して生活できる期間」のことです。平均寿命も世界トップレベル、健康寿命も世界1位!とは喜ばしいニュースでした。でも手放しで喜んでいいのでしょうか?

別の調査では、平均寿命と健康寿命の差が男性9・13歳、女性12・68歳あるとの結果が出ています。つまり、亡くなるまでの10年間前後、自立した生活が送れない状況になっている、ということです。

健康寿命が寿命となるために、日頃から心がけていただきたいことがあります。それは「メタボ(メタボリック症候群)予防」「ロコモ(ロコモティブ症候群)予防」「認知症予防」です。

「健康寿命」ってご存じですか?

南区地域保健福祉課長 入澤 由三子



知症予防」です。メタボ予防は適度な運動、バランスの良い食事などに気をつけることで、様々な生活習慣病予防にもつながります。ロコモ予防は積極的に体を動かし、運動器(骨、関節、筋肉等)の衰えを予防するもので、転倒予防や介護予防につながります。「認知症予防」は説明するまでもないと思います。

ところで、認知症予防の方法は様々ありますが「社会的なつながり」が十分の人と乏しい人では認知症発症に8倍の違いがあるとの研究結果もあります。そのことからシニアクラブの活動は認知症予防になっていると思えます。

シニアクラブの加入者が伸び悩んでいるという話を聞きますが「健康寿命の延伸と認知症予防にシニアクラブ活動が効果的!」ということを多くの方に知ってもらいたいと思います。

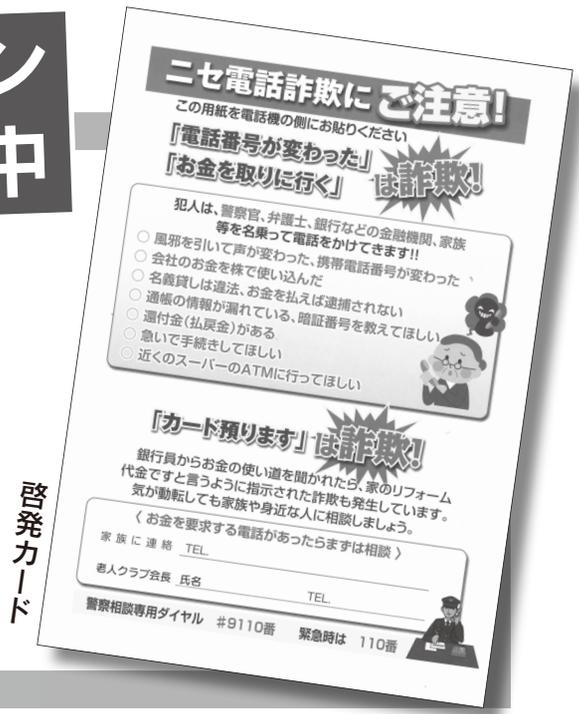
高齢消費者被害防止キャンペーン 実施中

多発しています二セ電話詐欺

福岡市内では二セ電話詐欺被害や不審電話が多発しています。犯人は息子や市役所職員、警察官、弁護士などをかたり、巧みな手口で現金を払わせようとします。日頃から被害防止に心掛けましょう。

全国で急増している「二セ電話詐欺」の被害をなんとか防止しようと、ご家庭の電話機のそばに置いていただく「啓発カード」を作成しました。

会員の皆さん、どうぞご活用ください。



私たちは南区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

内科 腎臓 人工透析
大里腎クリニック
診療時間
月水金 10:00~17:00
火木土 10:00~14:30 日・祭日/休診
昼休み 12:00~13:30
南区横手2-18-15 緒方メディカルビル2階
TEL 092-502-7714 FAX 502-3776

内科・胃腸科・循環器科
千鳥橋病院附属大楠診療所
●診療受付時間のご案内 (訪問診療も行っていきます)
時間 曜日 月 火 水 木 金 土 日 祝
午前 9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後 14:00~16:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
夜間 17:30~18:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
南区大楠1-17-7
☎092-531-9407

つちや内科 循環器内科クリニック
受付時間 月 火 水 木 金 土
9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
14:00~17:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
日曜日・祝日は休診いたします
南区大橋2丁目2-17 大橋駅南クリニックビル2F
TEL 092-557-1121
http://tsuchiyanaka.com

松岡 内科 胃腸科 クリニック
院長 松岡義博
診療時間 平日 AM9:00~12:30 PM2:00~5:30
土曜 AM9:00~12:30
日曜 祭日 休診
訪問診療・在宅往診致します
南区市崎1丁目9番12号
TEL・FAX 092-521-0854

訪問歯科 無料相談窓口あります
大岩ひろあき歯科
健康教室・体操教室
好評につき、毎週開催中
南区井尻3丁目14-12-2F
☎092-584-1000

保健調剤・くすりの相談・介護用品
スエタ薬局本店
南区大橋1丁目14-2 ☎092-552-2725
スエタ調剤薬局
南区大橋1丁目21-9 栄ビル1F ☎092-552-0972
スエタ薬局大橋キャンパス前店
南区大橋1-4-5-4F ☎092-542-7022

むらもと整骨院
柔道整復師・JATAC認定トレーナー
診療時間 月 火 水 木 金 土
8:30~13:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
15:00~20:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ 15:00まで
(休診日:日・祝日)
南区長丘2丁目24-3 ☎554-3113
各種保険取扱/交通事故/スポーツ障害

医療法人チームU
うへはら整形 リハビリクリニック
整形外科・リハビリテーション科
スポーツ整形・ロコモ(運動器症候群)
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
午前 9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ 休
午後 2:30~6:30 ○ ○ 休 ○ ○ 休 休
南区西長住2-29-32 ☎555-3033

11月25日(水)、野多目小学校体育館で「昔遊び交流会」が開催され、1年生113名の皆さんと野多目校区老人クラブ連合会(会長・白石明男)の32名が参加しました。

「ねえねえ、見て見て、竹とんぼが上手に飛ぶようになったよ」「やったあ、羽根つきが2回続いたよ」など、体育館は元気な子どもたちの声でいっぱい。大変楽しい交流会となりました。

楽しく遊んで伝える文化

野多目校区から32名が参加

昔遊び交流会



竹馬



竹とんぼ



あやとり



だるまおとし

昔遊びあれこれ



お手玉



羽根つき



折り紙

クラブ会員の感想

- ・ 普段は、子どもたちとお話する機会が少ないので、このような企画は大変うれしいです。前日の夜から少しウキウキした気分でした。
- ・ 折り紙やあやとりについて、私たちの小さい頃の遊び方を話すと、子どもたちからも「こうやって作るんよ」と最近の新しい作り方を教えてもらうなど、私たちも元気をいただきました。

私たちは南区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

株式会社 九州内装工事
 Kyushu naisou kouji
 南区的場2丁目31-27
 TEL.(092)593-2630
 FAX.(092)593-2631
 Eメール knk-1973@road.ocn.ne.jp

株式会社 芦塚工業株式会社
 ASHIZUKA KOGYOU
 「良い住い」いつまでも
 防水工事 改修・リフォーム工事
 お見積りは無料!
 南区柳河内2丁目11-39
 ☎092-541-6068

株式会社 松本建設工業
 代表取締役 松本 直喜
 南区大平寺1丁目4-24
 ☎(092)566-9577

確かな住まいを実意をこめて
株式会社 中尾工務店
 南区花畑2丁目4番13号
 TEL 092-566-5456

総合建築業 株式会社 大地
 DAICHI
 南区柏原6丁目29番1号
 TEL (092)566-1311

カバー工法で屋根のリフォーム
 雨樋修理致します
有限会社 野口鋳金店
 南区花畑2-41-8
 TEL 092-565-1611
 FAX 092-566-0949
 http://www.noguchibankin.com

多重債務・保証・相続・遺言
 交通事故・労働問題などの相談は、
福岡南法律事務所
 弁護士 花島 敏雅 弁護士 國嶋 洋伸
 弁護士 池田 慎 弁護士 徳永 由華
 福岡市南区野間1丁目10番7号 野間リッチハイツ2階
 TEL(092)554-7110 FAX(092)554-7123
 福岡南法律事務所 検索

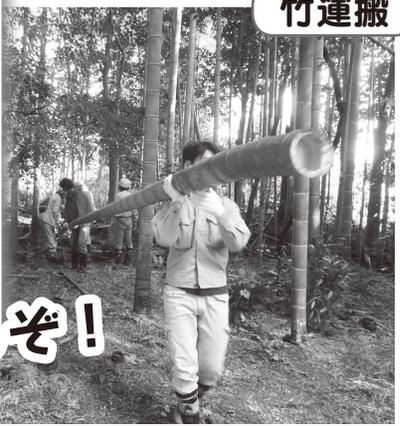
公認会計士 税理士
松尾忠昭事務所
 お気軽にご相談下さい
 福岡市南区大池 1-19-21
 TEL 092-551-5475

竹切り



がんばって切るぞ!

竹運搬



さあ窯入れだ!



狙いを定めて

竹林にふれあいながら、竹切り、炭焼き、竹の子掘りを体験しようとしてシニア20名の皆さんが参加しました。私たちの奮闘ぶりをどうぞご覧ください。なお、この事業には、那珂川町の「竹プロジェクト」のご協力をいただきました。

竹炭づくりに挑戦!

竹林ふれあい体験事業

出来栄はいかに



立派な竹炭ができました



できた竹炭は花いけなど用途もいろいろ



那珂川町竹プロジェクトの皆さんと一緒に

那珂川町竹プロジェクト

那珂川町内にある荒れた竹林の整備と竹の有効活用を目的に年間を通して、竹切り、竹炭づくり、竹楽器制作、竹灯ろうづくり、竹の里フェスタなどの活動をしています。興味のある方はお気軽にお問い合わせください。



事務局 松永克代子さん



代表 岩崎 愈さん

《お問い合わせ先》
ミリカローデン那珂川
TEL 092-954-2211

私たちは南区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

敬老会、会合等のお弁当のご予約
お問合せはお気軽に

はたなか
担当: 瓜生

福岡市南区横手 1-12-50
TEL 092-571-8825 FAX 092-581-3288
http://hatanaka-lunch.com

サービス付高齢者向け住宅
ハーヴェスト高宮
南区向野1丁目22-1 ☎092-553-0700

| | |
|--|---|
| ハーヴェスト高砂 中央区高砂2-1-23 ☎092-521-3823 | ハーヴェスト西公園 中央区伊崎6-21 ☎092-720-5050 |
|--|---|

介護付有料老人ホーム(特定施設)
コーティアス姪浜ハーヴェストいこい館
西区小戸4丁目11-35 ☎092-885-2255

建築設備(電気・空調・衛生)設計事務所
株式会社スリーケイ

福岡市南区三宅1丁目7番3号
TEL 092-512-2802
FAX 092-512-2813

お客様の喜びは、
私たちの喜び

照栄建設 株式会社

アフターサービスは24時間体制です
本社 南区向新町2丁目5番16号
TEL 092(566)1249 FAX 092(565)6293
http://www.shoei-k.com/

介護付有料老人ホーム
ケア・ラポート野間
小さな気づきから大きな安心を
ショートステイ受け付けております

福岡市南区大池1-26-20
TEL 092-559-1717
http://www.117294.jp

有限会社
福岡エスティー自動車

南区警弥郷1丁目36-10

わたしたちは「南区シニアクラブ連合会」を応援しています!!

よかばいカード

「よかばいカード」の使えるお店のステッカーです

(クラブ会員の特典)



現在、500を超える協力店でよかばいカードを提示すると、価格割引、粗品進呈などのサービスが受けられます。

お問い合わせは、南区シニア連事務局へ
TEL 092-559-5129



よかばいカード事業 (新しい協力店)

| 店名 | 住所 | 電話番号 |
|---------------|------------|--------------|
| 株式会社 飛鳥 飛鳥会館 | 野間1-27-5 | 092-553-6000 |
| 株式会社 飛鳥 南斎場 | 西長住1-1-50 | 092-553-6666 |
| 株式会社 飛鳥 中尾斎場 | 中尾3-25-1 | 092-553-6333 |
| 株式会社 飛鳥 井尻斎場 | 横手2-18-3 | 092-588-6002 |
| 株式会社 飛鳥 博多南斎場 | 那珂川町今光2-28 | 092-951-6001 |

☆サービス内容は「祭壇・祭壇生花・棺 20%引き」です。

寄付を頂いているお店

よかばいカード協力店などから売上の一部をご寄付頂いています

■株式会社 メモリード(冠婚葬祭)営業部
TEL:092-737-7004

■九州有機販売株式会社(桑茶などの販売)
TEL:092-408-8066

■アシードブリュー株式会社
(本格芋・麦焼酎の販売)
FAX:0946-22-3381 TEL:0946-22-3377

カード発行の協力店

福岡第一交通(株)
総合配車センター
TEL092-481-6400

ホームページ フェイスブックが楽しくなります

南区シニア連のホームページが開設されて4年になります。より会員の皆さんに親しんでいただけるよう、昨年からはフェイスブックに動画も掲載しています。

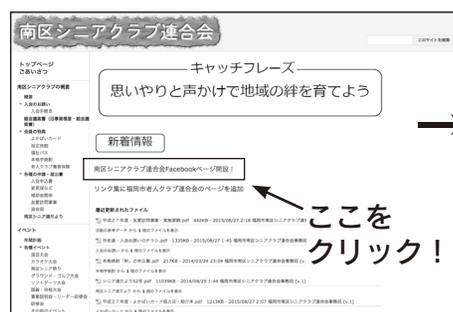
楽しい「シニアネット講座」も開設しました。どうぞご覧ください。



南区高齢者福祉係
石光 貴浩さん

私もビデオ編集で
応援しています。

南区シニアクラブ連合会で検索



国民健康保険の74歳までの皆様

よかドック 年に1度受けていますか?



【検査内容】

身体測定・血圧測定・尿検査・心電図検査・問診・血液検査
(コレステロール・血糖・肝機能・尿酸・クレアチニン・貧血) など

※通常 10,000円相当の検査内容です

【料金】500円 満70歳以上の方は無料で受けられます!
治療中の方も受けられます!

近年、生活習慣病は認知症にも大きく関係していることがわかってきました。年に1回は健診を受けましょう!

お問い合わせ先

～受診できる医療機関をご案内します～
よかドックご案内センター

電話：092-711-4266

南区保健福祉センター健康課 健康づくり係 TEL：092-559-5116

私たちは南区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

学校法人 大里学園
みどりがおか幼稚園
福岡市南区中尾1-32-32
TEL 092-541-0350
FAX 092-541-1152

よく遊び・よく学ぶLet's enjoy!!を
テーマに子供たちの夢を育みます
CHIKUSHIGAOKA
NURSERY SCHOOL
ちくしがおかほいくえん
筑紫ヶ丘保育園
福岡市南区野間1丁目20-22 TEL 092-541-1004

本物の美味しさで、あなたの笑顔に出会いたい。
博多 名菓 ひよ子
ひよ子本舗吉野堂・向新町店
南区野目1丁目1-17
☎092-554-1203

福岡の銘酒
綾杉
江戸末期の建物です。
小売もしていますので、お気軽にお立ち寄り下さい
南区塩原1-12-37 ☎092-541-3908

全国の老人クラブの活動をチェック!!

まずは **ニチコミ** **検索**

「南区シニア連だより」の発行のお手伝いをしております株式会社ニチコミのホームページでは、全国の老人クラブの様々な活動を紹介しております。

★ ブログで老人クラブの活動を紹介しています ★

★ クリック! ★



会員文芸

俳句

飛魚出しの香りも博多雑煮かな
高木校区 高木町サンクラブ 矢野 均

涼風や家庭菜園活気づき
三宅校区 和田むつみ会 松尾 雄二

枝折戸に人の気配や夕月夜
三宅校区 老人クラブ寿新会 米田 綾

農道の真赤なポルシェ秋日中
三宅校区 宝寿会 堀 好美

街並の紅葉映ゆる夜長かな
野多目校区 ひるず悠悠会 中島 隆史

童子らの安全願い旗を振る
野多目校区 寿会 日隈 茂富

側溝のますにりんと咲く花一輪
弥永校区 柳瀬かえで会 神宮 槿子

母の年令遙かにこえて傘寿迎かゆ
弥永校区 柳瀬かえで会 原 充子

朝早く雲一つない秋の空
弥永校区 日佐百歳会 溝田 博人

城跡の蓮の花影水澄まし
西花畑校区 皿山4丁目老人クラブ 豊福 幸子

寂しさと気儘な暮らし去年今年
鶴田校区 鶴田団地シニアクラブ 畑井 千エ子

川柳

七度目の干支を寿ぐ屠蘇の膳
高木校区 高木町サンクラブ 森園 要子

余生とは与生と思ひ酒を飲む
三宅校区 和田むつみ会 松尾 雄三

妻入院寝息と躰懐かしい
野多目校区 元気クラブ 古賀 高明

オタク族好きな生き方ノーベル賞
野多目校区 シニアクラブ睦会 増山 栄二

手鏡のかわりスマホでする化粧
野多目校区 シニアクラブ睦会 日野 英二

彼岸には手すりを握り寺まいり
野多目校区 寿会 三好 アサエ

紅さしておしゃれしたのに歯を忘れ
西花畑校区 皿山4丁目老人クラブ 豊福 幸子

酒グビリ老いの不安を呑み流す
鶴田校区 鶴寿会 岡崎 榮子

短歌

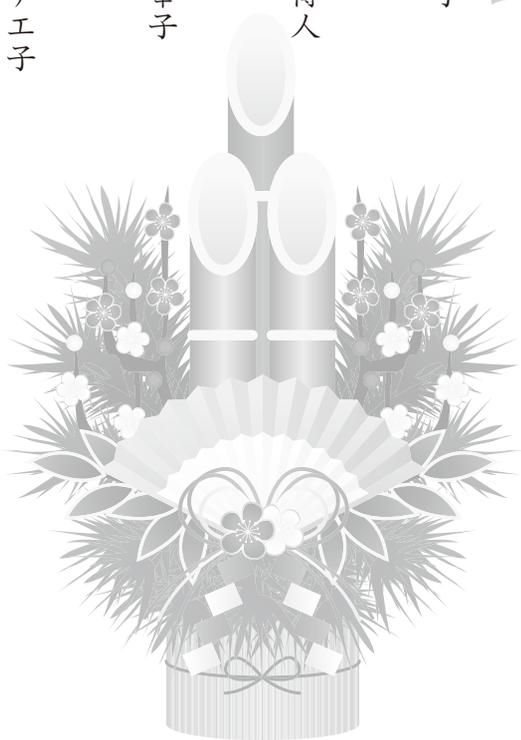
子は遠く離ればなれの年明けり
妻と二人で屠蘇を酌みあう
高木校区 寿会 上田 紘

勝ち笑顔敗けても苦笑困基たのし
公民館の同好会は
三宅校区 和田むつみ会 松尾 雄二

夕焼けを友に誘われ眺めれば
映えて海にもこころ躍らす
野多目校区 親和会 勝野 宗朗

テレビ見る健康ばかりのコマーシャル
何がよいやら効くのやら
野多目校区 寿会 土川 弘史

年重ねさま変わりたる能古の海
潮干狩りに孫子集う
鶴田校区 鶴寿会 今屋 静子



編集後記

今後も会員の皆様に楽しんでいただける「南区シニア連だより」を目指します
—— 編集委員一同 ——



後列左から 武田文雄(長住) 森申二郎(高木)
前列左から 永瀬康行(横手) 古賀勲(西長住)
勝野宗朗(野多目)

スポンサーの皆様へお礼
このたび「南区シニア連だより」の発行にあたりまして、広告掲載のご協力をいただき、誠にありがとうございました。
本紙は、会員の生きがい・健康・教養を高めながら交流の輪が広がることを願って発行いたしております。今後とも、どうぞ温かいご支援をいただきますよう、よろしくお願いたします。
南区シニアクラブ連合会



博多独楽

初開催！南区シニア祭り

楽しむ



ダーツ

学ぶ



手芸



創作絵手紙

講師の声
こんなに喜んで体験していただけたとは思いませんでした。皆さん楽しみながら作品づくりに挑戦していただけて、うれしいです。

手芸/行友 ハルミ (大楠)

生きがいの発見



食育



マジック

はじめは緊張して表情が硬かった皆さんでしたが、作品を描き上げた時は晴れやかで、こちらまでうれしくなりました。

創作絵手紙/神武 美枝子 (筑紫丘)

今回は4種のマジックを用意し、皆さんに体験していただきました。マジックを通して笑顔の輪が広がったと思います。

マジック/森 申二郎 (高木)

参加者の声
博多独楽 音を思い出し、懐かしかったです。子どもたちにも楽しんでもらい、広まっていけば地域の活性化にもつながってうれしいです。

ダーツ 普段もダーツをしています。今回はプロの方からより上手になるコツを教えていただけて、得したような気持ちになりました。

笑いの絶えないシニア祭り
8月8日(土)、アミカスにて、第1回「南区シニア祭り」が催されました。このイベントは、シニアの皆さんが楽しく様々な体験をし、生きがいと健康づくりにつながってもらおうと企画したもので、今回は公民館などで活躍されている会員の方を中心に講師として迎え、手芸、創作絵手紙、マジック、博多独楽、ダーツ、食育の6つのコーナーを設けました。
249名もの皆さんにご来場いただき、普段一緒に活動している気の置けない仲間が先生ということもあり、笑いあり、会話にも花が咲く、楽しいイベントとなりました。今年も様々な楽しいコーナーを計画しています。ぜひ、ご来場ください。

マンション 土地 一戸建 事業用
売りたい方・買いたい方
大募集
売買 & 賃貸 W査定 秘密厳守
お気軽にお問い合わせ下さい Tel.0120-966-119
大切な人を不動産でハッピーに
株式会社 ハッピーエステート

私たちは南区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

歯科・小児歯科
おおほ歯科医院
■診療時間
平日/AM9:00~PM6:30 土曜/AM9:00~PM1:00
木曜/AM9:00~PM1:00 (昼休みPM1:00~2:00)
■休診日...日曜・祝日
南区若久 6-53-11 ☎092-512-6722

消化器科・内科・外科
医療法人 光生会
かなざわクリニック
理事長 金澤 尚満 金澤 光乗
診療時間
平日 午前9時~午後6時 (在宅往診いたします。療養病床(入院施設有り)訪問看護 企業・市民健康診査)
土曜 午前9時~午後1時
日曜・祝日 休診
南区中尾3-37-20 (中尾2丁目バス停横) ☎551-3883

きもつき呼吸器内科
クリニック
■診療科目/内科・呼吸器内科・アレルギー科
診療時間
月 火 水 木 金 土
午前 9:00~12:10
午後 14:00~18:00
午後 2:00~ 5:50
■休診日/金・土曜日午後、日曜日・祝日
南区野多目1-2-24 TEL 092-552-8778

内科・小児科・糖尿病内科
小林医院
診療時間
平日 午前9:00~12:30 午後2:00~ 5:30
水・土曜 午前9:00~12:30
往診 午後3:30~ 4:30
日・祝日 休診
南区高宮1-9-26 ☎521-7977

(財)日本医療機能評価機構認定病院
医療法人 同信会
福岡整形外科病院
FUKUOKA ORTHOPAEDIC HOSPITAL
院長 王寺 享弘
南区柳河内2丁目10-50
☎512-1581

差し出した手のぬくもりで
アイポケット高宮東
高齢者・障がい者支援住宅
介護サービスについて何でもご相談下さい
南区清水1-2-10
FAX 554-0312 TEL 554-6575 (代)
●デイサービスセンターアイポケット
●ヘルパーステーションアイポケット

内科・呼吸器内科・アレルギー科・消化器内科・心療内科
おやま内科クリニック
往診 訪問診療
診療時間 休診/日・祝日
月・火・木・金曜
午前 9:00~12:30
午後 14:00~18:00
(受付は診療終了時間の30分前まで)
水・土曜
午前 9:00~12:30
南区鶴田2-22-12 ☎092-566-7272

新築・リノベーション・リフォーム
エステート・賃貸管理
takano home
TOTAL HOUSING SERVICE
http://www.takanohome.co.jp
南区屋形原1-36-20
TEL 092-566-3838