



西区 老ク連だより



マリナタウン
(写真提供：福岡市)

発行 福岡市西区老人クラブ連合会 福岡市西区内浜1丁目4-1 ☎092-895-7107

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 ホームページ <http://www.nichicomi.com>

5月15日(水)、西市民センターホールで平成31年度第38回西区老人クラブ連合会総会を開催し、単位クラブの会長、女性部長など184名が参加しました。

吉田副会長の開会宣言



議長
倉光 利信氏

で密接な関係を築いている老人クラブの存在は、今後さらに注目されます。皆さんの経験と知識を生かして地域に貢献してい

令和と迎えた新体制 吉田二郎氏が会長就任



あいさつをする
吉田会長

平成31年度
総会開催



健康講演会

骨粗鬆症を背景とした骨折について ～病気の予防と治療～

健康講演会では、昨年に続き福岡豊栄会病院のご協力をいただき、整形外科医長である高橋祐介氏よりお話をさせていただきました。今回は、加齢とともに低下する骨密度や、骨粗鬆症による病気の予防法を学びました。



福岡豊栄会病院
高橋 祐介氏

※この講演は福岡豊栄会病院の地域医療への貢献事業として無償で行っていただきました。

きましよう」とあいさつがありました。
議事では、倉光利信氏(金武)を議長に選出し、平成30年度の事業報告と収支決算、平成31年度の事業計画(案)と収支予算(案)、そして役員改選の議案がすべて承認されました。
今年度は6年間にわたる会長職を務められた岡田氏から吉田氏へ会長のバトンが渡され、西区老人クラブは新体制でスタートします。これまでの歴史と伝統を守りながら、魅力的なクラブづくりに弾みをつけていきたいと思います。

もくじ

■総会	1面
■会長あいさつ、役員・専門部会名簿	2面
■運営方針、表彰関係、新設クラブ紹介	3面
■月別行事予定	4面
■総会資料、友愛訪問事業等説明会・健康教室	5面
■囲碁・将棋大会、市老連ソフトダーツ大会	6面

■校区活動紹介	7面
■単ク紹介	8面
■野菜づくり体験	9面
■特殊詐欺防犯情報	10面
■会員文芸、美術展作品募集	11面
■老人福祉施設慰問	12面

私たちは福岡市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

社会医療法人財団 白十字会
白十字病院
HAKUJYUJIKAI
外来診療予約
コールセンター 0120 19 8912
認知症の相談 看護師による
無料相談外来 サロン活動への
出張セミナー
福岡市西区石丸3-2-1 ☎092-891-2511(代)

高齢者在宅複合施設
SAZAN
サザン II
福岡市西区拾六町1丁目26-22
☎092-812-3933

福岡 **和仁会病院**
●診療科目 内科・消化器内科・循環器内科・糖尿病内科
人工透析内科・外科・整形外科
リハビリテーション科・脳神経外科
特定健診・介護予防健診実施医療機関
スポーツ障害の治療・手術・予防相談 糖尿病外来
西区生の松原1-33-18 TEL.092-891-7621

医療法人
高森 整形外科・内科・歯科
整形外科・脊椎外科・リハビリ科
内科・消化器科・歯科・小児歯科
日本整形外科学会専門医
理事長 高森 義博
手術・入院可。送迎可(お問合わせ下さい)。
福岡市西区橋本1丁目10-35
TEL (092)811-3236

株式会社 末広福祉会
介護付有料老人ホーム **フラワーガーデン**
介護付有料老人ホーム グループホーム
ショートステイ 居宅介護支援事業
デイサービス ヘルパーステーション
西区拾六町1-21-11 ☎883-2223
住宅型有料老人ホーム **フラワーガーデン・ラテ**
住宅型有料老人ホーム 小規模認可保育園
デイサービス
早良区田村2-6-5 ☎874-2223

介護老人保健施設 **サンライズ喜岐**
施設長 土居 壽孝
入所・短期入所(ショートステイ)
通所リハビリ(デイケア)
092-812-5010
福岡市西区野方1-16-32(西鉄バス喜岐営業所より 徒歩3分)

(医)タケシマ 院長 後藤 健志
整形外科医院 092-811-4885
グループホーム
ひだまり 092-812-5032
サービス付き高齢者向け住宅
こもれび 092-812-2585

TEL 092-811-5528
特別養護老人ホーム
マナハウス
社会福祉法人さむら福祉会
福岡市西区戸切3-20-8

令和元年度 役員・専門部会名簿

今年度もみんなで力を合わせて、西区老人クラブ連合会を盛りあげてまいります。

【役員】

会 長	吉田 一郎	石 丸
副会長	神園 興也	西 陵
庶 務	大森 節子	愛宕浜
会 計	関 敏己	能 古
監 事	向田 良彦	今 津
	山田 芳久	周船寺
	古賀 興三	姪 浜
	高岡 悦代	金 武



当日参加された役員の皆さん

【専門部会】

部会名	部会長名	副部会長名	部 員 名
総務部会	関 敏己 (能古)	倉光 利信 (金武)	日高 文子 野村 真潮 (元岡) (愛宕浜)
教養文化部会	山田 芳久 (周船寺)	田中 正彦 (愛宕)	大堂 眞圓 藤川 拓生 (姪北) (壱岐南)
健康部会	三島 新利 (西都)	中澤 憲三 (壱岐)	高岡 悦代 (金武)
体育部会	古賀 興三 (姪浜)	篠寄 弘 (福重)	黒住ヤス子 (姪浜)
伝承社会奉仕部会	今西 小枝子 (玄洋)	向田 良彦 (今津)	上原 豊 三好 均 (元岡) (下山門)
広報部会	栄 カヨ子 (壱岐東)	磯 利雄 (内浜)	上野 タミ子 (石丸)
女性部会	大森 節子 (愛宕浜)	高岡 悦代 (金武)	宮川 一正 (玄界)
			江口ハツヨ (西都)
			黒住ヤス子 (姪浜)
			上野タミ子 (石丸)
			日高 文子 (元岡)
			江口ハツヨ (西都)

就任あいさつ

若手リーダーの育成で
クラブさらに活性化

西区老人クラブ連合会
会長 吉田 一郎

5月15日(水)に開催した西区老人クラブ連合会総会にて、岡田会長の後任としてご指名されました石丸校区の吉田一郎です。少し足腰の調子が悪く、長時間立ちたり、歩いたり

はできませんが、できる限り務めさせていただきます。現在、西区老人クラブ連合会は101の単位クラブがあり、会員数は5000名を切っています。

す。会員一人ひとりの考え方は異なり、また各クラブの活動内容も校区によつて多種多様ですが、基本は規約通り「健康・友愛・奉仕」の精神に沿って、それぞれの環境に合わせて元気に活動しています。今後は、西区老連のまとめ役として経験豊富な執行部の皆様方のお知恵を拝借しながら、任期まで精いっぱい頑張りたいと思いますので、ご協力よろしく願います。

当面の課題は、全クラブ共通である会員の減少と「役員のなり手が少ない」「ことがあげられます。会員減少に歯止めをかける有効な対策としては、あるクラブでも実施されているように、一定の年齢に達したら自動的に老人クラブに入会するルールを作るといことも考えられます。しかしこの対策では、会員数を維持することはできませんが、自ら進んで入会したわけではないので、長年活動に参加し、クラブ活性化につながるかが疑問です。やはり強制的に入会させる

のではなく、老人クラブに魅力を感じ、人とのつながりの大切さを実感した上で入会してほしいと思います。その他、大きな問題として会長等の役員のなり手が少ないことがありますが、これは次代を担う若手リーダーの育成に早い段階から努めることが必須だと思っています。これだけでは会員増はできませんが、地域の方と手を携えながら、会員みんなで仲間を増やす行動を起しましょう。

私たちは福岡市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 永寿会
内科・リハビリテーション科・皮膚科・歯科

シーサイド病院

☎092(806)7171
福岡市西区今津3810
<http://www.seaside-hp.or.jp>

往診を行っております。
医療法人 DSA
上山門クリニック

診療科目：内科・皮膚科・歯科・歯科口腔外科・小児歯科・矯正歯科

受付時間
午前9:00～12:45 午後14:00～17:45
※内科：(水・土)午前のみ、(日・祝日)休診
※歯科：(水・土)午前のみ、(日・祝日)休診

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	休	○	○	休

TEL 092-892-8353

堺整形外科
SAKAI

365日 診療

福岡市西区西都2-4-8
TEL 805-1001

ASUKA 社会福祉法人 あすか福祉会

特別養護老人ホーム
ディグニティ内浜
ショートステイ
ディグニティ内浜

入居者随時募集中
見学受付中

西区内浜2丁目9-23
TEL:092-891-5118 FAX:092-891-5108

いるかに関わる全てを笑顔にしたい!!

訪問介護 **いるか**
相談支援 **いるか**
ケアプランセンター **いるか**
デイサービス **いるか**

TEL 092-891-6722
福岡市西区上山門 1-2-41

西の丘に関わる全ての方々に笑顔をお気軽にお問い合わせ下さい
介護付有料老人ホーム

西の丘

有限会社 精祥 西区西の丘1-6-1 西市民プール隣り
TEL(092)891-8715
福岡県指定第4071201620号
特定入居者生活介護(一般型) <http://www.seishou.biz>

医療法人
南川整形外科病院

整形外科・内科・形成外科・麻酔科
リハビリテーション科・リウマチ科

福岡市西区姪の浜4丁目14-17
☎891-1234

社会福祉法人 筑前伊都の会
特別養護老人ホーム

しょう せい えん
松生園

お気軽に
お問い合わせ
下さい

西区今宿青木1093-22
(生の松原海水浴場近く)
☎(092)885-2945

令和元年度

福岡市老人クラブ連合会 会長表彰

5月23日(木)に開催された福岡市老人クラブ連合会第46回通常総会にて以下の方が表彰されました。

老人クラブ育成功労者被表彰者(福岡市老人クラブ連合会役員:全市9名)

NO	氏 名	在職年数	役職名
1	岡田 光生	6 年	会 長

老人クラブ育成功労者被表彰者(単位老人クラブ会長:全市75名)

NO	氏 名	校 区	クラブ
1	田中 正彦	愛 宕	第一豊寿会
2	磯 利雄	内 浜	小戸4丁目3区じー・ばー会
3	瀬戸 敏男	金 武	飯盛長寿会
4	松本 紘巳	元 岡	中町シニアクラブ

老人クラブ育成功労者被表彰者(地区(校区)女性部長:全市12名)

NO	氏 名	校 区	クラブ
1	高田 美子	内 浜	第四千羽鶴会

優良老人クラブ被表彰者(単位老人クラブ:全市30クラブ)

NO	クラブ	校 区	氏 名
1	下山門団地白寿会	下山門	合原 誠之助
2	友鶴会	周船寺	緒方 高治
3	田尻本村老人クラブ楽笑会	元 岡	吉田 清

福岡市老人クラブ連合会「地域活動賞」被表彰クラブ(全市6団体)

部 門	校区・老人クラブ名	会長氏名
ボランティア部門	元岡校区 石崎楽笑会	朱雀 静雄
ボランティア部門	周船寺校区 天寿会	山田 芳久

平成 31 年度 事業計画 運 営 方 針

今日、我が国は少子高齢化の進行により本格的な人口減少社会を迎えています。特に団塊の世代が全員後期高齢者となる6年後は「2025年問題」と言われており、社会保障の負担が大きな課題となっています。

また、核家族化の進行による高齢者の一人暮らしや夫婦世帯が増え、さらには地域コミュニティの希薄化などにより地域社会も大きく変容し、地域住民の結びつき、絆も弱まってきています。

私たちの老人クラブも、高齢者の趣味の多様化や価値観の相違、リーダーの後継者不足により、全国的に老人クラブの会員、クラブ数は減少を続けています。

このような状況ではありますが、地域を活動基盤とする老人クラブは、永年にわたって培った高齢者の知識と経験を活かし、健康で心豊かな地域社会の実現に、これまで以上にその役割を果たすことが求められています。

このため、西区老人クラブ連合会では「健康・友愛・奉仕」の三大運動を活動の基本とし、福岡市老人クラブ連合会の「ふくふくクラブ福岡『会員増強運動』実施要綱」を踏まえ、本年度も引き続き会員の拡大や会員に喜んでもらえる活動の展開、また、新たなリーダーの養成に取り組み、支え合い・助け合い活動の推進といきいきとしたシニアライフの実現を目指してまいります。

平成31年度は、次の取り組みを推進します。

1. 魅力ある事業の実施と会員増強運動の推進
2. 健康寿命を延ばす健康づくり、生きがいづくり、仲間づくりの推進
3. 友愛訪問や社会奉仕などの支え合い・助け合い活動の推進
4. 地域団体や行政との連携の推進
5. ニセ電話詐欺被害0「ゼロ」運動の推進

新 設 ク ラ ブ 紹 介

伊都の里 S クラブ

校 区	西 都	会 長	宮川 蓉子
設 立	平成 31 年 4 月 1 日		
会員数	33 名 (男性 14 名、女性 19 名)		

活動方針

◎社会奉仕活動

通学路の見守り、公園清掃、夏祭りの見守り など

◎教養レクリエーション

料理教室、染め物教室、伊都の里危険区域学習会 など

◎健康増進

地元散策ウォーキング、健康づくり楽しい体操、健康講座

私たちの住む伊都の里地区は、山の中腹に開発されたマンション2棟と戸建てが点在しています。

私は、日本各地で災害が頻発する昨今、地域の皆さんとの絆を強くし、協力し合って生活していく必要性が高くなっていると強く感じていました。

九州大学の移転に伴い、急速に人口が増加し、分町が具体化されることになったため、このたび新しいクラブを発足することになりました。今後も「健康・友愛・奉仕」をモットーに元気に活動してまいります。



私たちは福岡市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

ひざの痛みの治療

福岡リハ整形外科

クリニック

患者様専用ダイヤル 092-812-1880

福岡県福岡市西区野方7丁目752-1

福岡リハビリテーション病院 横

<http://fukuriha.or.jp>

医療法人 三聖会 岸田内科医院

西区姪浜駅南2丁目19-22 Fax.892-3031

Tel.092-892-3030

内科・眼科・整形外科・緩和ケア内科・人工透析内科

村上華林堂病院

在宅療養支援病院

訪問診療・居宅介護支援・訪問看護・訪問リハビリテーション

西区戸切 2-14-45 TEL092-811-3331

きむらしろうクリニック

内科・消化器内科・胃腸内科

・胃、大腸内視鏡検査・大腸ポリープ日帰り手術・生活習慣病

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
15:00~18:00	○	○	○	○	○	※

スーパーマルキョウ前 ※予約検査

西区福重5丁目19-8 ☎892-4600

内科・糖尿病内科 たけのしたクリニック

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

休 診 日曜・祝日・土曜午後

TEL:092-834-3211

福岡市西区愛宕4丁目13-4

<http://takenoshita.net>

まなべ整形外科クリニック

MANABE ORTHOPAEDIC CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00 (最終受付 12:30)	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00 (最終受付 17:30)	●	●	●	／	／	／

※休診日/木曜・土曜午後、日祝日

Tel.092-834-2277

西区愛宕4-14-22 (愛宕小学校よこ)

内 科 大 内 医 院

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	／	○	○	○

休 診 日: 日曜・祝日

西区横浜1丁目19-1

TEL 092-806-0010

平成 31 年度

月別行事予定

月	日	曜日	行 事	場 所	担当部会等
4	10	水	監事監査・役員会	西区役所 3 階 B 会議室	総務部会
	24	水	役員会・運営委員会	西区役所 3 階 A 会議室	総務部会
5	15	水	西区老人クラブ連合会 総会	西市民センター ホール	総務部会
	21	火	教養文化部会	西市民センター 3 階第 3 会議室	教養文化部会
	23	木	(市)老人クラブ連合会 通常総会	福岡市民会館	市老ク連
	24	金	広報部会	西区役所 3 階中会議室 A	広報部会
	28	火	西区高齢者 囲碁・将棋大会	西市民センター 3 階第 1・2 会議室	教養文化部会
	30	木	総務部会	西区役所 3 階 B 会議室	総務部会
6	4	火	校区女性部長会	西区役所 3 階 A 会議室	女性部会
	5	水	広報部会	西区役所 3 階中会議室 A	広報部会
	13	木	役員会・運営委員会	西市民センター 4 階視聴覚室	総務部会
	18	火	新任会長 新任女性部長研修会	西市民センター 3 階第 1・2 会議室	総務部会
	27	木	教養文化部会	西市民センター 4 階視聴覚室	教養文化部会
7	4・5	木・金	九州ブロック リーダー研修会	北九州市	市老ク連
	10	水	広報部会	西市民センター 3 階第 2 会議室	広報部会
	18	木	西区高齢者演芸大会 (リハーサル)	西市民センター ホール	教養文化部会
	19	金	西区高齢者演芸大会	西市民センター ホール	教養文化部会
	25	木	(市)高齢者囲碁・ 将棋大会	ふくふくプラザ 601・602 研修室	市老ク連
8	2	金	体育・健康部会	西区役所 3 階 A 会議室	体育・ 健康部会
	9	金	教養文化部会	西区役所 3 階 A 会議室	教養文化部会
	20	火	役員会・運営委員会	西区役所 3 階 B 会議室	総務部会
9	4	水	(市)高齢者 保健福祉大会	福岡市民会館	市老ク連
	5	木	西区老人クラブ リーダー研修会	西市民センター ホール	総務部会 女性部会
	10	火	(市)健康づくり リーダー研修会	ふくふくプラザ 501・軽運動室	市老ク連
	12	木	パークゴルフ体験会	佐賀市富士町 神水川パークゴルフ場	体育部会
	20	金	全国一斉「社会奉仕の日」	市内全域	市老ク連

月	日	曜日	行 事	場 所	担当部会等
10	1	火	西区高齢者 グラウンド・ゴルフ大会	小戸公園	体育部会 予備日 10/2
	3	木	(市) 高齢者 ゲートボール大会	山王公園	市老ク連 予備日 10/4
	11	金	体育部会	西市民センター 4 階視聴覚室	体育部会
	16・20	水・日	(市)高齢者美術展	福岡市美術館	市老ク連 予備日 22～27
	16	水	女性部視察研修会	未 定	女性部会
	18	金	役員会・運営委員会	西区役所 3 階 B 会議室	総務部会
	22	火	西区ウォーキング大会	今津運動公園	健康部会 予備日 10/23
11	30	水	(市)高齢者 グラウンド・ゴルフ大会	舞鶴公園	市老ク連 予備日 10/31
	7	木	広報部会	西区役所 3 階 A 会議室	広報部会
	8・12	金・火	ねんりんピック わかやま大会	和歌山県	市老ク連
	13	水	西区シルバー 芸能自慢大会	西市民センター ホール	教養文化部会
	26・27	火・水	(市) 全国老人クラブ大会	埼玉県	市老ク連
12	28	木	西区高齢者 ソフトダーツ大会	福岡市立西体育館	体育部会
	3	火	伝承社会・健康・ 女性運営委員会	西区役所 3 階 A 会議室	伝承・健康・ 女性部会
	5	木	広報部会	西区役所 3 階 A 会議室	広報部会
	11	水	(市)女性部研修会	ふくふくプラザ プラザホール	市老ク連
	12	木	役員会・運営委員会	西市民センター 3 階第 2 会議室	総務部会
1	14	火	広報部会	西区役所 3 階中会議室 A	広報部会
	16	木	役員会・運営委員会	西区役所 3 階 B 会議室	総務部会
	23	木	(市)リーダー養成 研修会	ふくふくプラザ 502・503 研修室	市老ク連
2	4	火	(市)高齢者 ソフトダーツ大会	福岡市民体育館	市老ク連
	18	火	総務部会	西区役所 3 階 B 会議室	総務部会
	26	水	友愛訪問等説明会・ 健康教室	西市民センター ホール	伝承・ 健康部会
3	12	木	役員会・運営委員会	西区役所 3 階 A 会議室	総務部会
	中旬		老人福祉施設慰問	未 定	伝承・ 女性部会

は福岡市老人クラブ連合会等の事業

私たちは福岡市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています



歯 科

小児歯科

やすかわ歯科医院

院長 安川 英輔

西区拾六町 3-17-18 TEL092-895-1232



浜田内科クリニック

Hamada internal medicine clinic

内科 消化器内科 内視鏡内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:30	○	○	○	○	○	○	14:00 まで 休
14:00～18:00	○	○	×	○	○	×	診

石丸 2 丁目 26-3 TEL881-1177

http://www.hamada-imc.jp/

整形外科・リウマチ科
リハビリテーション科・内 科

福岡豊栄会病院

福岡市西区大字田尻2703-1

TEL092-807-3567

FAX092-807-3568

URL http://www.houeikai.or.jp

歯科・歯科口腔外科・矯正歯科

ちしろ歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～13:00	●	●	●	●	●	●
15:00～19:00	●	●	●	●	●	17:00 まで

休診日/日曜・祝祭日

西区野方 3-1-2 Tel 092-407-7070

社会福祉法人 信和会

軽費老人ホーム

玄 洋 荘

西区田尻 2697-1

TEL(092)807-0850

社会福祉法人 今山会

特別養護老人ホーム 寿生苑

在宅サービスあります

介護に関するお困りごとは、お気軽にご相談ください

西区大字田尻2705-1

☎(092) 806-8822

地域密着型特別養護老人ホーム 美の里

ショートステイ・デイサービス

西区大字田尻2535 ☎(092) 807-3366

整形外科・リハビリテーション科

医療法人GO

前田ごう整形外科

受付時間	平 日 / 9:00～12:30
	14:00～17:30
土 曜 / 9:00～13:30	
休診日 / 木曜・日曜	

西区姪浜駅南3-15-18

☎883-3757

社会福祉法人 藤の実会

特別養護老人ホーム 七樹苑

ケアハウス にじの森

●ショートステイ ●デイサービスセンター
●ケアプランサービス ●訪問介護

西区今宿上ノ原16-1 TEL(092)807-3720

小規模保育 ななの樹キッズハウス

平成 31 年度 一般会計収支予算				
■収入の部 (単位:円)				
項	科 目	本年度予算額	前年度予算額	増 減
1. 会費	1. 会費	676,700	690,100	△ 13,400
2. 補助金		1,460,000	1,452,000	8,000
	1. 運営費補助金	411,000	408,000	3,000
	2. 事業費補助金	762,000	759,000	3,000
	3. グラウンド・ゴルフ大会補助金	152,000	150,000	2,000
	4. 友愛訪問事業補助金	135,000	135,000	0
3. 繰入金	1. シルバー芸能自慢大会費繰入金	40,000	40,000	0
4. 配分金	1. 老人クラブ保険等配分金	20,000	20,000	0
5. 繰越金	1. 繰越金	234,524	266,335	△ 31,811
6. 諸収入		120,776	120,565	211
	1. 預金利子	776	565	211
	2. その他の収入	120,000	120,000	0
収 入 合 計		2,552,000	2,589,000	△ 37,000

■支出の部 (単位:円)				
項	科 目	本年度予算額	前年度予算額	増 減
1. 総務費		550,000	590,000	△ 40,000
	1. 総会費	100,000	100,000	0
	2. 会議費	400,000	430,000	△ 30,000
	3. 事務費	30,000	40,000	△ 10,000
	4. 渉外費	20,000	20,000	0
2. 事業費		1,635,000	1,588,000	47,000
	1. 研修費	185,000	217,000	△ 32,000
	新任会長・女性部長研修	35,000	32,000	3,000
	リーダー研修	100,000	85,000	15,000
	女性部研修・視察研修	50,000	100,000	△ 50,000
	2. 活動事業費	990,000	916,000	74,000
	広報活動費	50,000	40,000	10,000
	囲碁将棋大会	110,000	100,000	10,000
	演芸大会・シルバー芸能大会	430,000	410,000	20,000
	演芸大会	300,000	290,000	10,000
	シルバー芸能自慢大会	130,000	120,000	10,000
	健康づくり推進事業	90,000	70,000	20,000
	健康スポーツ大会	310,000	296,000	14,000
	パークゴルフ体験会	80,000	60,000	20,000
	ウォーキング大会	90,000	100,000	△ 10,000
	ソフトターゲット大会	140,000	136,000	4,000
	3. グラウンド・ゴルフ大会費	310,000	305,000	5,000
	4. 友愛訪問事業費	150,000	150,000	0
3. 負担金		322,000	326,000	△ 4,000
	1. 市老連会費	202,000	206,000	△ 4,000
	2. 市大会参加者補助金	120,000	120,000	0
4. 予備費	1. 予備費	45,000	85,000	△ 40,000
支 出 合 計		2,552,000	2,589,000	△ 37,000

平成 31 年度 生きがいと健康づくり推進事業特別会計収支予算				
■収入の部 (単位:円)				
項	科 目	本年度予算額	前年度予算額	増 減
1. 受託料		542,680	542,680	0
	1. 生きがいと健康づくり推進事業受託料	439,000	439,000	0
	2. 老人いこいの家消耗品補充業務受託料	103,680	103,680	0
収 入 合 計		542,680	542,680	0
■支出の部 (単位:円)				
項	科 目	本年度予算額	前年度予算額	増 減
1. 生きがいと健康づくり推進事業費		439,000	439,000	0
	1. 校区生き生き事業費	399,000	399,000	0
	2. シルバー芸能自慢大会費	40,000	40,000	0
2. 老人いこいの家消耗品補充費		103,680	103,680	0
支 出 合 計		542,680	542,680	0

平成 31 年度 ボランティア資金拠出金特別会計収支予算

■収入の部 (単位:円)

科 目	本年度予算額	前年度予算額	増 減
1. 繰越金	432,858	435,069	△ 2,211
2. 拠出金	810,000	810,000	0
3. 預金利子	142	931	△ 789
収 入 合 計	1,243,000	1,246,000	△ 3,000

■支出の部 (単位:円)

科 目	本年度予算額	前年度予算額	増 減
1. 拠出金配分金	526,000	526,000	0
2. 社会奉仕活動費	500,000	400,000	100,000
3. 予備費	217,000	320,000	△ 103,000
支 出 合 計	1,243,000	1,246,000	△ 3,000



九州医療センター
岡田副院長

友愛訪問事業等説明会・健康教室

**脳梗塞を予防し
めざせ健康長寿**

2月22日(金)、西市民センターホールにて、友愛訪問事業等説明会・健康教室を開催し、単位クラブの役員の方など271名が参加しました。

はじめに、福岡県西警察署の交通管理官の原野氏ならびに生活安全課の加藤係長から高齢者の交通安全・二重電話詐欺の被害状況についてお話を伺いました。

健康教室では、独立行政法人国立病院機構九州医療センター副院長の岡田氏から「脳梗塞の症状と予防」と題し講演がありました。

健康長寿は私たちの願いです。今回は「寝たきり」の原因にもなる脳梗塞の予防法について学びました。

予防には口頃から高血圧、糖尿病、不整脈、喫煙、飲酒、コレステロール、塩分・脂肪のとりすぎ、肥満などに気を付け、適度な運動を続けることが大切です。また薬を勝手にやめず医師に相談することなど、分かりやすくお話しいただきました。今からできることを始めて健康維持に努めましょう。

（健康部会・伝承社会奉仕部会）

西 区 老 々 連 事 業

私たちは福岡市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 福光会

ふくだ眼科クリニック

院長 福田恭江

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後2:00~5:30	○	○	○	休	○	休

日曜・祝日休診

西区今宿 3丁目19-10

☎806-8550

内科・呼吸器内科・アレルギー科

ひらやま内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:30	●	●	●	●	●	●
午後 14:30~18:00	●	●	●	13:00まで	●	13:00まで

CT完備 キッズスペースあり 休診日/日曜・祝日

福岡4-7-6-3F ☎あり ☎894-1066

内科・小児科・呼吸器科・消化器科・循環器科

千鳥橋病院附属

新室見診療所

福岡医療団 FUKUOKA RYU DAN

診療時間	午前(8:50~12:00)	午後(13:30~16:30)	夜間(17:30~19:30)	往診可
月・木	○	○	○	■休診
水	○	○	○	■休診
火・金	○	○	○	■休診
土	○※12:30まで	○	○	■休診

訪問リハビリテーション / 通所リハビリテーション / ケアプラン作成

福岡5丁目1-27 (新室見信号東へスグ) ☎891-3711



ふちの眼科

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	※
午後2:00~6:00	○	手術	○	○	○	/

※土曜日は9:00~13:00迄 休診日/日曜・祝日

西区周船寺 1丁目10-7

TEL 092-807-6171 FAX 092-807-6176

YOSHITOMI MEDICAL CLINIC

よしとみ内科クリニック

予約制

受付時間	月水金	11時~13時	14時~20時
火木土	11時~14時		

昼 休 み 13時~14時 日曜祝日は休診

姪浜駅南 3-17-17 ☎(092)892-1533

池尻 歯科 医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
14:00~19:30	○	○	○	○	○	/

休診日/日・祝日

福岡市西区姪浜6丁目2-2

☎092-881-7954

陽だまりのような空間

社会福祉法人 瀧仙

姪浜

デイサービスセンター

福岡市西区姪の浜 3丁目 1-7

TEL(092)885-8323 FAX885-8324



しおりクリニック

皮膚科・アレルギー科 予約優先制

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	/
14:00~17:00	●	●	●	●	●	/

(受付は診療終了時間の30分前まで)

西区上山門1-14-1 1F (エフコープ横)

☎ 092-884-1112 (いいひふ)

大会結果

囲碁の部

優勝者	氏 名
五段以上の部	吉富 安
三・四段の部	荒川 芳明
初・二段の部	林 健二
級位の部	前田 正彦

(敬称略)

将棋の部

優勝者	氏 名
段位の部	宗 仁紀
級位の部	井出 賢二
準優勝者	氏 名
段位の部	富永 定伺
級位の部	中富 勲



第 37 回 西区高齢者囲碁・将棋大会

静寂のなか響く勝利の一手

5月28日(火)、第37回西区高齢者囲碁・将棋大会を西市民センターにて開催しました。

参加者は囲碁

の部37名、将棋の部29名の計66名で、それぞれ段位の部と級位の部に分かれて対局を行いました。はじめに、開会式において、来賓の西区保健福祉センターの園田紀子所長より「老若男女楽しめる囲碁と将棋で、幅広い世代との絆を強くしてください」とのあいさつがありました。



日頃の集中力を発揮

対局が始まると、和やかな雰囲気が一変し、出場者の皆さんは真剣な表情で、相手の一手を読みながら真剣勝負を繰り広げました。決勝戦に進むにつれ、会場内は独特な緊張感が漂い、対局を見守る皆さんもどちらが勝利の一手を出すか固唾を飲んで見守りました。

最高齢者賞

将棋の部



89歳
長友忠昭さん
(吉岐東)

将棋は17歳の頃からやっています。将棋を始めたきっかけは、当時の先輩です。先輩から二世の中には面白いものがある。と将棋の面白さを教えてもらい、約70年間熱中しています。

囲碁の部

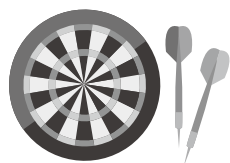


87歳
後藤幸雄さん
(姪 北)

囲碁は旧制中学校4年生の頃から続けています。囲碁の魅力は対局相手の人間性が見えることです。囲碁で2人の世界に入り込み、相手の人間性を感じながら囲碁を楽しんでいます。

第 8 回福岡市高齢者ソフトダーツ大会

アンダー・ザ・ハット 深澤節子さんが優勝 (周船寺)



でも気軽にでき、楽しいだけでなく、点数を暗算する競技なので頭の運動にもなります。皆さんもぜひダーツで健康づくりをはじめてみませんか。

2月1日(金)、福岡市民体育館で第8回福岡市高齢者ソフトダーツ大会が開催され、選手140名で「カウント・アップ」と「アンダー・ザ・ハット」の2種

目で競技を行い、西区大会の上位入賞者19名が出場しました。カウント・アップの部では、上位10名のうち、第4位に吉岐南校区の和田栄子さんが入賞されました。また、15台のボードごとに競うアンダー・ザ・ハットの部では、第15ボードで周船寺校区の深澤節子さんが優勝されました。

私たちは福岡市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人 児愛会
ひなぎく保育園
園児一人ひとりが楽しんで過ごせる保育園に！
保護者の方が安心して子どもを預けられる保育園に！
福岡市西区拾六町団地2番2号
TEL (092) 881-2719

人間らしい人間の
土台づくりのお手伝い
学校法人 西福岡学園
ゆきぞの幼稚園
福岡市西区大字徳永431-22
TEL 092-806-0763
<http://nfg.ed.jp>

学校法人 松原学園
まつばら幼稚園
福岡市西区今宿1丁目25-3
TEL.092-806-0220
FAX.092-806-0230

元幼
学校法人 元岡学園
もとおか幼稚園
西区大字 元岡 2791
TEL 092-806-2555

社会福祉法人 ジーエヌ福祉会
中村学園大学付属
おひさま保育園
西区姪浜駅南2丁目31番6号
TEL 092-894-3456
FAX 092-894-3457

社会福祉法人 桂信会
吉岐保育園
〒819-0032 西区戸切2丁目13-9
TEL 092-811-1258
FAX 092-811-1272

社会福祉法人 隆美会
飯盛保育園
西区大字飯盛534
TEL (092) 811-1309
FAX (092) 811-1755

社会福祉法人 ひまわり会
ひまわり保育園
福岡市西区下山門団地7番2号
TEL (092) 881-7324
FAX (092) 882-5078



瀬戸敏男氏による選手宣誓

金武校区は西区の南端に位置し、早良区との境界に流れる室見川に接しております。

金武校区老人クラブ連合会は、7単位クラブ、会員数372名の組織で構成されており、年間を通じて「健康・友愛・奉仕」の活動を幅広く行っています。

中でも会員の健康づくりのために実施しているグラウンド・ゴルフ大会は毎回大いに盛り上がります。

昨年は5月29日（火）、室見が丘中央公園にて行い、校区の最高齢会員である大賀富雄氏（90）を含め81名が元気に参加しました。

試合は、西区大会の予選会を兼ねて2パートに分かれ熱戦を展開。皆さんボールの行方に一喜一憂しながらもさわやかな汗を流しました。

しかし1回戦終了後に雨が降り出し、残念ながら途中で試合を中止し、各集会所等で交流会を行い、話に花を咲かせました。

金武校区

90歳も元気にスイング
81名が熱戦GG大会

連合会会長 倉光 利信



校区活動紹介

内 浜校区

一般の方も参加 笑顔広がる演芸大会

連合会会長 青柳 憲保



我が内浜校区では「健康・友愛・奉仕」をモットーに会員190名で楽しく活動しています。今回は代表して2つの活動をご紹介します。

■親睦演芸大会

6月10日（日）、第40回校区親睦演芸大会を福岡市姪浜ポンプ場にて開催しました。

当日は、老人クラブ会員52名、未加入高齢者6名、その他20名の総勢78名が参加しました。舞台では38組の芸達者たちがコーラスやフラダンスをはじめ、野和太鼓ジュニア

■親睦演芸大会

我が内浜校区では「健康・友愛・奉仕」をモットーに会員190名で楽しく活動しています。今回は代表して2つの活動をご紹介します。

■親睦演芸大会

6月10日（日）、第40回校区親睦演芸大会を福岡市姪浜ポンプ場にて開催しました。

当日は、老人クラブ会員52名、未加入高齢者6名、その他20名の総勢78名が参加しました。舞台では38組の芸達者たちがコーラスやフラダンスをはじめ、野和太鼓ジュニア

■ソフトダーツ大会

11月15日（木）、校区ソフトダーツ大会を内浜公民館ホールにて行い、老人クラブ会員36名、未加入高齢者5名、その他5名の総勢46名が参加しました。力を入れすぎないよう集中して矢を投げ、命中した時の爽快感はたまりません。得点を暗算するため、頭の体操にもなるところが魅力だと思っています。

以上のように各行事には地域に住む一般の高齢者の方をお誘いし参加してもらっています。会員増強の一助になればと願っています。



私たちは福岡市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人 創生会

住宅型有料老人ホーム 西の丘
グッドタイムホーム 西の丘
特別養護老人ホーム ウェストビル創生園
デイサービスセンター イコロの家 西の丘
訪問介護 西の丘ヘルパーステーション
巡回サービス創生会西の丘

西区西の丘2-1-1
☎092-881-8585

社会福祉法人 創生会

地域密着型 特別養護老人ホーム 今津創生園
介護老人ホーム 今津創生園
デイサービスセンター イコロの家 今津

西区今津5324-5
(今津運動公園隣設) ☎092-807-5820

社会福祉法人 飯盛会

デイサービス センター はねどの湯

入所 短期入所 通所介護

福岡市西区羽根戸521
☎(092)892-2310

社会福祉法人 飛石会

千里保育園

福岡市西区大字千里345
☎806-5770
fax 806-5772

愛信園

介護福祉施設・特別養護老人ホーム
短期入所生活介護事業所(ショートステイ)
通所介護事業所(デイサービス)
居宅介護支援事業

社会福祉法人 筑前早良福祉会 西区大字吉武297
TEL 092-812-3362 FAX 811-1990

地域密着型 通所介護 デイサービスこの花

福岡市西区下山門2丁目9-6
TEL (092) 834-6748 / FAX 894-5580
併設事業所 ■訪問看護ステーション はな ■ケアプランセンター はな

ご見学・お問い合わせは、お気軽にどうぞ

看護小規模多機能型居宅介護 三丁目の花や

西区今宿東2-2-10 TEL 805-8313 / FAX 805-8312

指定居宅介護支援事業所(4071202370)

ケアステーション つばさ

行政書士事務所併設
介護・福祉・相続・遺言 等

西区福重3丁目33-1-201号
TEL.092-884-3000
FAX.092-884-3002

株式会社ビュアハーツ

あおぞら保育園

TEL 092-883-8388
西区福重5丁目20-14

単 々 紹 介

愛宕浜校区 マリナタウンシニア会

地域活動は
人のためではなく自分のために…

会長 麻生 昭雄



愛宕浜校区（愛称：マリナタウン）は、平成元年に立ちあがった町で新しい住民と漁業の町、浜の住民とのコラボ的な町並みです。

校区内には愛宕浜幼稚園、愛宕浜小学校、姪浜中学校、福岡女子高等学校があり、老若男女が行き交う活気のある校区で

す。また、近隣には日本

三大神社（東京都港区、京都市右京区、福岡市西区）のひとつである愛宕神社、マリナタウン海浜公園が隣接し、アウトレ

ットのマリノアシティ福岡やイオンマリナタウン店などの大型商業施設もあります。自然と都会的な町並みが共存した日常



世界遺産の三池港を訪れ大満足

生活に便利な校区です。

このような住環境に恵まれ、平成 8 年 4 月に結成した「マリナタウンシニア会」は現在、会員 46 名で活動しています。

主な活動は校区老々連主催の上期・下期に開催される 4 大イベント（グラウンド・ゴルフ、ソフトダーツ、ウォーキング、介護予防教室の健康編と栄養編）へ積極的に参加しています。

シニア会独自では、毎月 2 回、真夏の 1 月と 2 月、真夏の 7 月と 8 月にソフトダーツを、その他の月はグラウンド・ゴルフを開催しています。

また、社会見学をして見聞を広めるため、年 1 回のバスハイクを実施しています。昨年は明治日本の産業革命遺産として世界文化遺産に登録（2015 年）された大牟

◆明治日本の産業革命遺産
三池炭鉱宮原坑跡

明治 22 年に三池炭鉱は明治政府から三井に払い下げられ、そして三池炭鉱において三井独自に計画された坑口が宮原坑でした。



同じく 34 年に第二堅坑が完成しました。石炭は、深さ約 160 歳の堅坑から掘り出されていました。

宮原坑では、三池集治監（今の刑務所）に収監されていた囚人たちが採炭作業に従事し、その厳しい労働から別名「修羅坑」とも呼ばれていました。現在は第二堅坑の施設しか残っていませんが、煉瓦の巻上機室や鋼製の櫓が当時の様子を思わせています。

田市の三池炭鉱宮原坑跡や三池港等の見学に行きました。

またその他、健康教室・交通安全教室・特殊詐欺防止教室を適宜実施しています。

奉仕活動としては、会員の有志の方々により地域活動としては小中高生の登下校時に青パトによる町内パトロールをはじめ、町内のグリーンベルトの除草・施肥・土入れ・

剪定・花苗植付けおよび散水などをして環境の美化活動をしています。

幅広い活動を行い参加することは、会員の健康寿命を延ばすにも効果があると思いますが、結果的には、私にとっても脳トレとなり、健康寿命を延ばすいい機会になっているのではないかと思います。シニア会活動の紹介とさせていただきます。

私たちは福岡市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

安否確認には、
災害伝言ダイヤル「171」

地震などの災害時は、一時的に電話が繋がりにくくなります。

伝言の録音方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②1をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする（×××）×××-××××
- ④30 秒以内に録音する

伝言の再生方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②2をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする（×××）×××-××××
- ④録音された伝言が聞ける（伝言を追加録音する場合は、3をダイヤル）

井上工業株式会社

給排水空調設備設計施工

西区福重5丁目5番6号

TEL:092-891-3434

FAX:092-891-3408

一般社団法人 福岡県解体工業会会員
福岡市解体協会会員

優良指定工事 解体工事（見積無料）

FUTATSUKI

株式会社 二木建設工業

福岡市西区飯氏789-3

TEL(092) 807-0508 FAX(092) 806-8848

就労移行支援事業・就労継続支援 B 型事業・生活介護事業

NPO 法人 太陽 M

障がい福祉サービス事業

- 就労移行・就労継続支援 B 型
〈本部〉福岡市西区姪の浜 4-2-15
TEL 092-895-5920 FAX 092-895-5921
- 生活介護・特定相談支援
〈下山門〉福岡市西区下山門 1-5-32
TEL 092-985-2180 FAX 092-985-2181

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！



熱中症に
ご用心！

皆さんの手元に届く7月のことを考えてテーマを秋野菜にしました。

秋野菜は一言で言うと害虫との戦いです。主にアブラナ科の葉を食い散らかす青虫(モンシロチョウの幼虫)や大根や白菜等の幼葉を穴だらけにするダイコンハムシ等を退治するのは大変です。自分が食べる野菜だし、楽しみで作る野菜ですからできるだけ農薬は避け、自家製の自然液(トウガラシエキス、ニンニクエキス)の散布や防虫ネット等を使いますが効果は今一つです。

最大の対策は、害虫を見つけたときに残らず捕殺することです。従って皆さんの作り方と違う点があるかと思いますが、ご了承下さい。

西部高齢者農園の

野菜づくり体験



第3回

秋野菜



①直まきと育苗ポットと苗床
短期間で育つコマツナ、ホウレンソウなどの葉菜類や移植しない大根、ニンジン等の根菜類は畑に直まきします。また、白菜、キャベツ等は生育期間が長く、水やりがあるので育苗ポットを使います。育苗ポットに使用する土は市販の安い土を使い、追肥として薄めた液体肥料を施します。育苗ポットは共同農園や狭い畑等では有効利用ができて、多くの野菜が作れます。しかし忙しい方や植える苗の少ない方は購入苗が良いですよ。

玉ねぎは畑の混み具合で自分の好きな時に植えられます。

追肥は野菜の生育途中でやる肥料で、ブロッコリーやキャベツ等には速効性のある化成肥料と油粕を混ぜ、20日間程度のペースで施肥しますが、野菜の茎や葉の状態(育ち具合、色)を観察しながら追肥をすると、大きなブロッコリーやキャベツの収穫が正月には期待できます。

(西区老人クラブ連合会 副会長 神園 興也)

②元肥とすき込み
元肥は種まきや苗を植える前の肥料で苦土石灰散布し、7日程度経過してから堆肥、乾燥鶏糞、乾燥牛糞、油粕、米糠、もみ殻等の有機質肥料を施します。畝は鍬やスコップあるいは耕耘機を使って土の中に元肥をすき込み、微生物の住む土壌にします。

③定植と追肥と害虫対策
定植とは購入苗や育苗した苗を畑に移植することです。畝のすき込みを定植の10日ほど前に終わらせ、先々の草取りや土壌の保温を考慮して畝にマルチフィルムを貼ります。

老人クラブ会員向け保険のご案内

クラブ活動も、日常生活も
備えて安心の毎日を！

全国老人クラブ連合会では、会員の方向けに3つの保険をご案内しております。

クラブ活動中のケガのみならず、日常生活でのケガも補償の範囲になっております(傷害保険24時間型。傷害保険活動型は、活動中のケガのみの補償です)。

また、他人にケガをさせた時などの賠償責任保険もあります(単位クラブ全会員加入が条件)。

万に備え、会員みんなで、そしてクラブでぜひ加入しましょう。



老人クラブ会員向けに 3つの保険で安心補償

① 傷害保険 24時間型

② 傷害保険 活動型

自分がケガをした時の保険です。〈病気および他人に与えたケガは対象外です。〉

対 象：老人クラブ会員に限ります。年齢制限はなく、いつでも加入できます。(1人1口加入)ただし、加入手続きは所属老人クラブの保険担当者に取りまとめる団体傷害保険です。

補償範囲：「24時間型(掛金3タイプ)」と「活動型(掛金3タイプ)」

掛 金：〈24時間型〉お一人掛金年額 10,000円、5,000円、3,500円

〈活動型〉お一人掛金年額 2,000円、1,000円、500円

補償内容：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

③

賠償責任保険

他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険。〈自分のケガは対象になりません。〉

① 対 象：老人クラブ(全員加入が条件となります) ② 保険期間：毎年10月から1年間

③ 掛 金：1人年額100円(最低引受保険料3,000円) ④ 補 償：支払限度額1億円



公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険保

TEL.03-3597-8770 FAX.03-3597-8767

〒100-8822 東京都千代田区麹町3丁目6-14 三久ビル1階102号

(取扱い代理店) 有限会社 シニアサービス TEL.03-3597-8768

(引受幹事保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。

「老人クラブ傷害保険」

■活動型：老人クラブ団体傷害保険特約(傷害補償、

■24時間型：総合生活保険(傷害補償)

「老人クラブ活動中利用賠償責任保険(施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険)」

の加入にあたっては、必ず「老人クラブ3つの保険のご案内(パンフレット)」「概要」

「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点がある場合には、代理店までお問い合わせください。 18-T02023 平成30年6月作成

私たちは福岡市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

「あおやぎ友の会」会員様募集中

入会金 12,000 円のみ (毎月の積立一切不要)

お葬式の
あおやぎ
<http://www.aoyagi-sougi.co.jp/>

西会館 西区石丸2-11-42 年中無休
TEL:092-885-1311 24時間受付

食事のヒント

高血圧予防

ポイント
減
塩
は

1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす



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ある

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

臨濟宗 大徳寺派

長 善 寺

福岡市西区大字田尻324

電話 092-806-0104

特 集

ちょっと待って!

それって二セ電話詐欺かも!?



二セ電話詐欺の被害者の多くは、ある程度の知識はあっても「自分が被害に遭うと思っていなかった」「手口が巧妙」などで被害に遭っています。また急な身内のトラブル等を告げる二セ電話によって、緊張感や時間的切迫感等のストレスから冷静さを失いだまされているケースが多いです。皆さんもぜひ実際に発生している手口を把握し、防犯意識を高めましょう。

【平成 30 年度 福岡県内二セ電話詐欺認知状況】

認知件数 **359**件 (前年比 -238 件・40%減少)被害額 **6億6,745**万円
(前年比 -4 億 7,518 万円・42%減少)

《情勢全般》

- ◎前年と比較して認知件数、被害額ともに減少したものの、いまだ高水準で推移
- ◎警察官や百貨店保安員等をかたるキャッシュカード受取型の被害が増加
- ◎電子マネー型の被害が増加
- ◎還付金等詐欺が大幅に減少

西区でデパート従業員をかたる電話(通称:アポ電)が多発!

手 口

デパート従業員をかたる人物から電話があり…

《ケース 1》

「あなたにクレジットカードで買い物を頼まれたという女性がいるが事実ですか」
「銀行協会に電話してカードを止めないといけない」
「引き落としを止めないといけないので**キャッシュカードの暗証番号**を教えてください」

《ケース 2》

「あなたのカードを不正に使用しようとした女性を確保したがトイレに行くと逃げられてしまった」
「銀行協会に電話してカードを止めないといけない」
「あなたの口座はすでに 10 万円以上も使われている」
「銀行口座と残高を教えてください」
「**キャッシュカードの暗証番号**を教えてください」



絶対に他人にはキャッシュカードを渡さず、暗証番号を教えないようにしてください。警察官であっても暗証番号をお聞きすることは絶対にありません!

ぜひ、ご近所やクラブ内でも上記の手口について情報を共有しましょう

「電話」で「お金」はすぐ相談! 西警察署 092-805-6110

会 員 文 芸

俳 句

筆まめな友便なく花は葉に

壱岐南校区 野方福寿会 的野 しづ子

月見草咲く浜の径子と駆ける

愛宕浜校区 マリナタウンシニア会 江副 史子

触れ合はぬ「心」の文字よ風涼し

愛宕浜校区 マリナ会 古賀 たみゑ

短 歌

川土手の桜満開池田川人それぞれの声の聞える

今津校区 今津第三松寿会 相田 絹代

夕ぐれは星のあまたが光り増す織り姫いづこ今日は七夕

愛宕浜校区 虹の会 野田 敏勝

諦めて居たる失せものひよつこりと思ひもかけぬ処より出づ

姪浜校区 新寿会 片山 悦子

年寄りの戯言

わが会も公園掃除でボランティア
病院も年寄り多く繁盛し

お年寄り毎日歩き体力増進

壱岐校区 西の丘ゆうゆうクラブ 三ヶ尻 博司

皆さんの作品を紙面に掲載してみませんか！

短 歌

俳 句

川 柳

『西区老々連だより』 文 芸 作 品 募 集

応募 ★必ず校区名、クラブ名、氏名、年齢、連絡先を明記ください
方法 ★短歌・俳句・川柳は一人各2首、2句までとします

〒819-8501 西区内浜 1-4-1 西区役所 3 階

西区老人クラブ連合会 事務局 TEL 092-895-7107
FAX 092-881-5874

自慢の作品を披露してみませんか？

展示会作品募集中！

《第32回西区市民美術展》

- ◆部門：(1)絵画：洋画、日本画(水墨画含む)
(2)書 (3)写真 (4)工芸
- ◆対象：15歳以上(中学生は除く)
- ◆募集期間：9月2日(月)～9月30日(月) 必着
- ◆展示：11月13日(水)～11月17日(日)
西市民センター内

【申込み方法】

西区役所、西部出張所、西市民センター、公民館で配布、
もしくは区ホームページからダウンロードした申込書を
〒819-8501 住所不要 西区役所企画振興課まで提出し
てください。

◎作品の搬入・搬出は、申込受付後にお知らせします。

お問合せ先 西区役所企画振興課
(TEL 092-895-7033・FAX 092-885-0467)

《第49回福岡市高齢者美術展》

- ◆部門：(1)洋画 (2)日本画 (3)書 (4)写真 (5)工芸
- ◆対象：市内居住の60歳以上のアマチュア
- ◆募集期間：8月15日(木)～9月15日(日) 当日消印有効
- ◆展示：10月16日(水)～10月20日(日)福岡市美術館

【申込み方法】

「往復はがき」に下記の事項を楷書でご記入ください。

①氏名(ふりがな) ②年齢 ③住所 ④電話番号 ⑤所属老人
クラブ名 ⑥出品部門名 ⑦作品の題名(ふりがな)

◎作品搬入 10月15日(火)午前10時30分～11時30分

◎作品搬出 10月20日(日)午後5時30分～6時30分

《宛 先》

〒810-0062
福岡市中央区荒戸 3 丁目 3 番 39 号
市民福祉プラザ内福岡市老人クラブ連合会事務局
(TEL 092-713-1340・FAX 092-713-0157)



心満たす楽しいひととき 踊りや歌で会場がひとつに

老人福祉施設慰問

3月19日(火)、恒例の老人福祉施設慰問を行い、前回に続き特別養護老人ホーム「愛信園」を訪ねました。

会場には入所者の方が多数集まり、女性部会を含む70名が参加し、7つの演目を披露しました。

ステージでは、演芸大会の上位入賞チームの堂々とした踊りをはじめ、女性部会による口コモ体操が行われ、最後は慰問団全員参加による炭坑節を踊りました。

次々飛び出す演目の数々に、入所者の皆さんもリズムに合わせて身体を揺らしたり、手拍子をしたり、楽しい時間を過ごしました。

帰る際には、次回も再会することを約束し、会員と入所者の皆さんが固い握手を交わす場面もあり、あらためて西区老人クラブ連合会として、今後も友愛交流の機会を作りたいと思いました。



再会を待ちわびて

今回参加した
会員の感想を紹介します



参加者の声

仲間との ふれあいを大切に

友人に誘われて参加しましたが、みんなで何かをやり遂げることは楽しいですね。普段は家事で忙しいですが、時にはこんな経験をするのもいい刺激になります。



最後はみんなで炭坑節



口コモ体操で若々しく

編集後記

うだるような暑さが続いています。高齢者には堪えます。「西区老々連だより」第70号の広報紙制作にあたり、今回も多くの方に原稿をいただきました。ありがとうございます。

昨今の老人クラブは会員減、役員のみ手不足、解散と暗い話が多いです。これを反面教師にした老人クラブの再結成から活性化への飛躍の記事や、そして長い年月の機関誌発行が交流を育み、コミュニケーションを得た活動は今までは違う側面に気づきました。老人クラブの力を悩み、苦慮している者には一灯になると思いました。仲間に残りたくない、活動に生かされたい、機関誌は寂しいです。艱難辛苦を理解し、生かす活動に導くのも読み手です。広報部は書き手の達成感と満足感をどのように届けるかだと思います。読む人に元気を与える紙面にしたいものです。次号への皆さまのご投稿をお待ちしています。

(西区老人クラブ連合会
副会長 神園 興也)

ご協賛いただきました

皆様方へ

この度は、西区老々連だよりへ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願って発行しております。

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。

福岡市
西区老人クラブ連合会

私たちは福岡市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

●診療科：内科 整形外科
リハビリテーションセンター
早良病院 福岡市西区姪の浜2-2-50
TEL 092-881-0536

株式会社 エス・エス・カンパニー
介護付き有料老人ホーム
生の松原ハッピーガーデン
TEL092-895-3101
生の松原デイサービスセンター
TEL092-895-3130
福岡市西区生の松原1-33-1

ケアハウス (公費補助施設)
桜ガーデン 生の松原
・福岡ケアサービス ケアプランセンター
・福岡ケアサービス ヘルパーステーション
・グループホーム 安養/花安養
・小規模多機能ホーム 桜さろん
・市立老人福祉センター 福寿園
・特別養護老人ホーム 初花
F・C・S 社会福祉法人 西福岡病院
福岡ケアサービス お気軽にご相談ください
TEL 881-0090

神田歯科医院
院長 神田 晋爾
西区姪浜駅南1丁目6番22号
TEL092-882-5255

お薬をご自宅までお届け致します
24時間体制、年中無休
訪問調剤薬局
株式会社 金宝草
TEL 405-1321 FAX 405-1325
西区野方3-45-18

訪問診療・デイサービス・グループホーム
ときつ医院
【内科・小児科・神経科】
■診療時間 平日 午前 9:00~12:00
午後 1:30~ 5:00
休 診 木曜午後・土曜午後・日曜・祭日
福岡市西区内浜2丁目6-7
TEL.092-882-3321

創立1955年 救急病院 開放型病院 臨床研修病院指定
医療法人 西福岡病院
医療機能評価 一般病院認定
理事長 安藤 文英 院長 渡邊 憲太郎
TEL 092-881-1331/FAX 092-881-1331
★介護老人保健施設 西寿 ★訪問看護ステーション ふよう
★ケアプランサービス ★ヘルパーステーション 生きがい
【関連施設】●ケアタウン茶山 ●曾田豊二文庫

社会福祉法人 柏土福祉会
介護老人福祉施設 下山門
ユニット型特別養護老人ホーム
全室個室/短期入所あり
西区下山門4-6-1
(JR 筑肥線下山門より徒歩3分) TEL 092-891-5501