平成 29 年 7 月発行

西区 老ク連だより

第66号

「のこのしまアイランドパーク」
濱川　一美（下山門）

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

平成 29 年度
総会開催

地域を支える知識と経験

5月16日（火）西市民センターホールで平成29年度第36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238名が出席しました。

生田副会長の開会宣言に続き、岡田会長より「過去に築いてきた知識と経験を生かして高齢者の輪をつくり、皆さんが住んでいる地域に貢献していきましょう」とあいさつがありました。

また、来賓として中村郁子西区長、西保健福祉センター石井美栄所長、福祉・介護保険課の竹原隆二課長、西区社会福祉協議会の宮川雅美事務局長、そして福岡市議会のおばた久弥議長のご臨席をいただき、来賓を代表して中村郁子西区長より「老人クラブの健康・友愛・奉仕の理念をもとにした活動が今後、団塊世代へもさらに広がり、地域の基盤を築かれることを大いに期待しております」とご祝辞をいただきました。

議事では、議長の濱川一美氏（下山門）の進行のもと、28年度の事業報告と収支決算、29年度の事業計画（案）と収支予算（案）、任期満了に伴う役員選任議案がすべて承認され西区老ク連の新年度の方針が決定しました。（総務部会）

議事の様子

健康講座　ロコモ体操は痛みの予防 ～転倒と骨関節疾患について～

原信二先生
（福岡豊栄会病院）

総会後は昨年に引き続き、福岡豊栄会病院（西区田尻）のご協力で理学療法科長の原信二先生から「ロコモ体操は痛みの予防～転倒と骨関節疾患について～」と題し講演をしていただきました。

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。

もくじ

■総会 …… 1面
■会長あいさつ、役員・専門部会名簿 …… 2面
■表彰関係、運営方針、新設クラブ紹介 …… 3面
■総会資料、友愛訪問事業等説明会・健康教室 ……4・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・8面
■単ク紹介 …… 8～10面
■トピックス（体力測定） …… 11面
会員文芸 …… 11面
■あなたもダーツはじめませんか？ …… 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
福岡市西区石丸3－2－1
予約制 ●看護師による健康相談 ●認知症の相談
☎ 092-891-2511

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

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。リニューアルオープンしました。
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・ララ
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 サンライズ壱岐
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
(医)タケシマ整形外科医院　院長　後藤 健志　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
福岡市西区野方1-16-32(西鉄バス壱岐営業所より　徒歩3分)

TEL 092-811-5528

特別養護老人ホーム
マナハウス
社会福祉法人さわら福祉会
福岡市西区戸切3-20-8

のばそう!! 健康寿命
活気ある、老人クラブを!!

西区老人クラブ連合会
会長　岡田　光生

日ごとに暑さがつのるこの頃ですが、会員の皆様方にはお元気で、お過ごしのことと存じます。

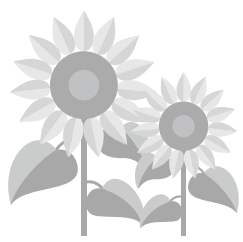
去る5月16日の第36回西区老人クラブ連合会、通常総会には公務ご多忙の中ご出席いただきました、中村区長はじめ、ご来賓の皆様方には、深く感謝申し上げます。当日は各クラブの会長、女性部長、役員の皆様方の出席のもと、多くの議案を審議し、方針が決定され西区老ク連の新年度がスタートしました。今期も前期同様、諸行事がつつがなく実施できますよう、ご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

また昨年の熊本地震災害被災地への救護拠金にも、会員の皆様にはご協力いただき誠にありがとうございました。貴重な拠金は福岡市老人クラブ連合会を通して、公益社団法人熊本県老人クラブ連合会にお届けしました。この場を借りて心からお礼申し上げます。

さて現在、我が国では少子高齢化が急速に進行しており、本格的な人口減少時代を迎え、社会保障制度が大きく見直されてきています。地域社会に密着して活動している我々老人クラブは、過去に培った知識と経験を生かして心豊かな明るい高齢社会の構築に向かって、努力していくことが必要です。

平成29年度も「健康、友愛、奉仕」の3大スローガンのもと、行事を積極的に展開してまいります。そして新しい仲間を増やし、会員一人ひとりの『健康寿命』をのばし、魅力ある、活力に満ちたクラブを目指してまいります。

最後に会員皆様方のご健康とご多幸を祈念申し上げ、あいさつとさせていただきます。



平成29年度 役員・専門部会名簿

【役員】

会　長	岡田　光生	壱　岐
副会長	吉田　一郎	石　丸
	大森　節子	愛宕浜
庶　務	麻生　昭雄	愛宕浜
会　計	石田　靖和	今　津
監　事	神園　興也	西　陵
	瀬村　康代	下山門
	山田　芳久	周船寺

【専門部会】

部会名	部会長名	副部会長名	部員名	
総務部会	麻生　昭雄（愛宕浜）	関　敏巳（能古）	倉光　利信（金武）	濵地　操（元岡）
教養文化部会	山田　芳久（周船寺）	田中　正彦（愛宕）	大堂　眞圓（姪北）	篠嵜　弘（福重）
			高岡　悦代（金武）	
健康部会	瀬村　康代（下山門）	三島　新利（西都）	宗　良子（今津）	
体育部会	古賀　興三（姪浜）	田尻　慶久（壱岐南）	濱川　一美（下山門）	三苫　洋（元岡）
			上野 タミ子（石丸）	
伝承社会奉仕部会	今西 小枝子（玄洋）	石田　靖和（今津）	宮川　一正（玄界）	
広報部会	神園　興也（西陵）	山﨑　一（壱岐東）	青柳　憲保（内浜）	
女性部会	大森　節子（愛宕浜）	瀬村　康代（下山門）	上野タミ子（石丸）	高岡　悦代（金武）
			宗　良子（今津）	濵地　操（元岡）

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
福岡市西区今津3810 ☎092(806)7171
http://www.seaside-hp.or.jp
心療内科・精神科
川添記念病院
福岡市西区今津4760 ☎092(806)7667
http://www.kawazoe.or.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

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：糖尿病内科・内科・消化器内科・循環器内科・皮膚科・歯科・歯科口腔外科
診療時間　午前9:00～13:00　午後14:00～18:00
※内科：(水・土)午前のみ、(日・祝日)休診
※歯科：(土)午前のみ、(水・日・祝日)休診

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

TEL 092-892-8353

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

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
西区姪の浜4丁目14-17（西鉄ストア前）
☎891-1234

社会福祉法人　筑前伊都の会
特別養護老人ホーム
松生園（しょうせいえん）
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

平成29年度 西区老人クラブ連合会
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平成37年は「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おります。

このため、西区老人クラブ連合会では、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」を踏まえた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29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拡大運動の推進**
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**

平成29年度
福岡市老人クラブ連合会　会長表彰

平成29年5月23日に開催された福岡市老人クラブ連合会第44回通常総会において、会長より表彰状が贈られました。

■老人クラブ育成功労者（福岡市老人クラブ連合会役員）被表彰者	
生田　猷二	西区老人クラブ連合会　（内浜）

■老人クラブ育成功労者（単位クラブ会長）被表彰者	
鐘ヶ江 政治	クレアコーストシニアクラブ（愛宕）
合原 誠之助	下山門団地白寿会　（下山門）

■老人クラブ育成功労者（校区女性部長）被表彰者	
古賀　弘子	姪浜校区老人クラブ連合会明寿会

■優良老人クラブ表彰（単位老人クラブ）	
睦和会（内　浜）	会長 水谷　輝夫（会員数38名）
金武第一長寿会（金　武）	会長 大森　松美（会員数51名）
千里老人クラブ千寿会（周船寺）	会長 西村　哲夫（会員数45名）
泉東楽笑会（元　岡）	会長 井土　勝也（会員数57名）

■平成29年度福岡市老人クラブ連合会「地域活動賞」被表彰クラブ		
ボランティア部門	横浜舞鶴会（玄洋）	会長 今西 小枝子
仲間づくり部門	玉の井会（壱岐南）	会長 吉永　博男

新設クラブ紹介

西都シニアクラブ

校　区	西　都	会　長	別所　護
設　立	平成27年4月1日		
会員数	30名（男性17名、女性13名）		

美化活動風景（毎月第3木曜日）
シニアクラブジャケットを着用

九州大学の移転事業に伴う区画整理事業で西都町1丁目、2丁目が誕生し、これに伴い平成27年4月1日、当シニアクラブが発足しました。

ただ、新設の小学校が29年度に開校され、西都校区が新たにできることから2年間独自に活動してきましたが今回、福岡市西区老人クラブ連合会に入会することを決め、下記活動方針で、少々幅広く、深く活動していきたいと考えています。

活動方針

①生活を豊かにする楽しい活動（健康づくり、介護予防、趣味、文化、レクリエーション）

②地域を豊かにする社会活動（友愛、ボランティア、安心・安全まちづくり、環境づくり）

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

膝・肩など関節痛の治療
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://frh.or.jp

KISHIDA CLINIC
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

ASUKA 社会福祉法人 あすか福祉会
みなさまに笑顔と安心を捧げたい
特別養護老人ホーム デイグニティ内浜
〈事業所登録番号：第4071203063〉
ショートステイ デイグニティ内浜
〈事業所登録番号：第4071203071〉
西区内浜2丁目9-23
TEL:092-891-5118 FAX:092-891-5108

KIMURA SHIRO CLINIC 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	○	○	○	／	○	※

※予約検査
移転しました！スーパーマルキョウ前
西区福重5丁目19-8 ☎892-4600

皮ふ科・アレルギー科 予約優先制
しおりクリニック

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

（受付時間16:30まで）
西区上山門1-14-1 1F（エフコープ横）
☎ 092-884-1112（いいひふ）

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 29 年度　月別行事予定

月	日	曜日	行事	場所	担当部会等
4	13	木	監事監査・役員会	西区役所Ａ会議室	総務部
	21	金	役員会・運営委員会	西市民センター第２会議室	総務部
5	16	火	西区老ク連 総会	西市民センターホール	総務部
	19	金	教養文化部会	西区役所Ａ会議室	教養文化部
	23	火	(市)老ク連通常総会	福岡市民会館	市老ク連
	25	木	広報部会	西区役所Ａ会議室	広報部
	30	火	西区囲碁・将棋大会	西市民センター第１・２会議室	教養文化部
6	2	金	総務部会	西区役所Ａ会議室	総務部
	7	水	女性部会 校区女性部長会	西市民センター第２会議室	女性部
	9	金	広報部会	西区役所Ａ会議室	広報部
	12	月	役員会・運営委員会	西区役所Ａ会議室	総務部
	21	水	新任会長 女性部長研修会	西市民センター第１・２会議室	総務部
	29	木	教養文化部会	西区役所Ａ会議室	教養文化部
7	4	火	広報部会	西区役所Ａ会議室	広報部
	6～7	木～金	九州ブロック リーダー研修会	佐賀県	市老ク連
	19	水	西区演芸大会 (リハーサル)	西市民センターホール	教養文化部
	20	木	西区演芸大会	西市民センターホール	教養文化部
	26	水	(市)囲碁・将棋大会	ふくふくプラザ601・602研修室	市老ク連
8	1	火	西区リーダー研修会	西市民センターホール	総務部
	4	金	体育・健康部会	西区役所Ａ会議室	体育・健康部
	9	水	(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
	10	木	教養文化部会	西区役所Ａ会議室	教養文化部
	17	木	役員会・運営委員会	西区役所Ａ会議室	総務部
	21	月	女性部研修会	西市民センターホール	女性部
9	1	金	(市)高齢者 保健福祉大会	福岡市民会館	市老ク連
	8～12	金～火	ねんりんピック秋田2017	秋田県	市老ク連
9	20	水	全国一斉 「社会奉仕の日」	市内全域	市老ク連
10	3	火	西区グラウンド・ゴルフ大会	小戸公園	体育部 予備日10/4
	5	木	(市)ゲート ボール大会	山王公園	市老ク連 予備日10/6
	10	火	体育部会	西区役所Ａ会議室	体育部
	13	金	役員会・運営委員会	西区役所Ａ会議室	総務部
	18～19	水～木	(市)全国老人クラブ 連合会大会	京都市	市老ク連
	20	金	ノルディック ウォーキング体験会	今津運動公園	健康部
	25～31	水～火	(市)高齢者美術展	福岡アジア美術館	市老ク連
	26	木	女性部視察研修会	未　定	女性部
11	7	火	(市)グラウンド・ ゴルフ大会	舞鶴公園	市老ク連 予備日11/8
	10	金	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
	16	木	広報部会	西区役所Ａ会議室	広報部
	21	火	伝承社会奉仕・ 女性部会	西市民センター実習室	伝承・女性部
	30	木	西区ソフト ダーツ大会	福岡市立西体育館	体育部
12	7	木	広報部会	西区役所Ａ会議室	広報部
	13	水	(市)女性部研修会	ふくふくプラザホール	市老ク連
	18	月	役員会・運営委員会	西区役所Ａ会議室	総務部
1	16	火	広報部会	西区役所Ｂ会議室	広報部
	18	木	(市)リーダー養成 研修会	ふくふくプラザ601研修室	市老ク連
	25	木	伝承・健康・女性部会	西区役所Ａ会議室	伝承・健康・女性部
	30	火	役員会・運営委員会	西区役所Ａ会議室	総務部
2	1	木	(市)高齢者ソフト ダーツ大会	九電体育館	市老ク連
	8	木	総務部会	西区役所Ａ会議室	総務部
	22	木	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
3	8	木	老人福祉施設慰問	未　定	伝承・女性部
	12	月	役員会・運営委員会	西区役所Ａ会議室	総務部

□ 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

YASUKAWA DENTAL OFFICE
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	休診
14:00～18:00	○	○	×	○	○	×	

石丸２丁目 26-3　TEL881-1177
http://www.hamada-imc.jp/

椎木歯科医院
入れ歯のお悩みありませんか？
受付時間
平日/午前9:30～12:30　午後2:00～6:30
土曜/午前9:30～午後4:30　■休診/日曜・祝日
西区上山門1丁目4-5 下山門団地31棟前
TEL 891-8377

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
ショートステイ・デイサービス　美の里
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
診療時間
平　日/ 9:00～12:30
14:00～18:00
木・土曜/ 9:00～12:30
休診日/日曜・祝祭日
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29年度　一般会計収支予算

■収入の部

（単位:円）

科目 項	科目 目	本年度予算額	前年度予算額	増減
1、会費	1、会費	710,200	710,200	0
2、補助金		1,462,000	1,397,000	65,000
	1、運営費補助金	423,000	394,000	29,000
	2、事業費補助金	760,000	727,000	33,000
	3、グラウンド・ゴルフ大会補助金	146,000	147,000	△ 1,000
	4、友愛訪問事業補助金	133,000	129,000	4,000
3、繰入金	1、シルバー芸能自慢大会費繰入金	40,000	59,000	△ 19,000
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	263,672	249,192	14,480
6、諸収入		120,128	131,608	△ 11,480
	1、預金利子	128	108	20
	2、その他の収入	120,000	131,500	△ 11,500
収入合計		2,616,000	2,567,000	49,000

■支出の部

（単位:円）

科目 項	科目 目	本年度予算額	前年度予算額	増減
1、総務費		497,000	476,000	21,000
	1、会議費	437,000	406,000	31,000
	2、事務費	40,000	50,000	△ 10,000
	3、渉外費	20,000	20,000	0
2、事業費		1,684,000	1,641,000	43,000
	1、研修費	315,000	318,000	△ 3,000
	2、活動事業費	914,000	883,000	31,000
	3、グラウンド・ゴルフ大会費	305,000	290,000	15,000
	4、友愛訪問事業費	150,000	150,000	0
3、負担金		329,000	322,000	7,000
	1、市老連会費	212,000	212,000	0
	2、市大会参加者補助金	117,000	110,000	7,000
	3、市大会参加負担金	0	0	0
4、予備費	1、予備費	106,000	128,000	△ 22,000
支出合計		2,616,000	2,567,000	49,000

平成29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）

科目 項	科目 目	本年度予算額	前年度予算額	増減
1.受託料		542,680	538,360	4,320
	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	99,360	4,320
収入合計		542,680	538,360	4,320

■支出の部

（単位:円）

科目 項	科目 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	380,000	19,000
	2、シルバー芸能自慢大会費	40,000	59,000	△ 19,000
2、老人いこいの家消耗品補充費		103,680	99,360	4,320
支出合計		542,680	538,360	4,320

平成29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	427,505	417,926	9,579
2、拠出金	810,000	810,000	0
3、預金利子	495	74	421
収入合計	1,238,000	1,228,000	10,000

■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	400,000	400,000	0
3、予備費	312,000	302,000	10,000
支出合計	1,238,000	1,228,000	10,000

西区老ク連事業

友愛訪問事業等説明会 健康教室

快眠で健康に

2月22日（水）西市民センターホールにおいて、健康教室と友愛訪問事業等説明会を開催し、単位クラブの役員など286名が参加しました。

まず、福岡県西警察署生活安全課の近藤課長から二セ電話詐欺の被害状況と対策として、録音機能のついた電話機が被害防止に抜群の効果があることを話されました。

引き続き健康教室では、福岡和仁会病院内科の杉江由美先生から「ぐっすり眠るコツ」と題して講演をいただき、睡眠の大切さを話されました。（効果があって眠気に誘われた方も…）

その後、同じく福岡和仁会病院の健康運動指導士の中村治人先生からリズムに乗った健康体操を指導していただき、会場の皆さんも楽しく体を動かしました。

続いて開催しました友愛訪問事業等説明会では、伝承社会奉仕部会の玄洋校区の今西部会長から、西区は友愛訪問班の設置率が全市で最も低く約85％（全市約95％）にとどまっていること、また、友愛訪問事業は老人クラブの三大運動「健康・友愛・奉仕」の一つであり、ぜひ今後も積極的に取り組んでいきましょうとお話がありました。また、西区役所福祉・介護保険課からも福岡市老人クラブ活動事業補助金について説明があり、皆さん熱心に聞かれていました。

（健康部会・伝承社会奉仕部会）

福岡和仁会病院
内科医師
杉江由美氏

福岡和仁会病院
健康運動指導士
中村治人氏

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

ほのぼの整骨院
受付時間 月 火 水 木 金 土 日・祝
9:00～12:00 ● ● ● ● ● ● 休
14:30～19:30 ● ● ● 休 ● ● 休
西区吉武268
TEL:092-407-5050

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

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
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

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

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

ナカガミ薬局 センタービル店
営業時間 平日 AM 9:00 - PM 7:00 土曜 AM 9:00 - PM 4:00 休日:日曜・祝日
〒819-0042 西区壱岐団地135-11
TEL 092-811-6530
FAX 092-812-1136

西区老ク連事業

第35回 西区高齢者囲碁・将棋大会

有段者も数多く参加
盤上の深沈たる熱戦

5月30日(火)、第35回西区高齢者囲碁・将棋大会が、福岡市立老人福祉センター福寿園から西市民センターに変更し開催しました。参加者は囲碁の部38名、将棋の部35名と昨年に比べ増加し、段位の部、級位の部に分かれ、各盤上で気迫に満ちた対局が繰り広げられました。

今回の将棋段位の部では参加者が28名と多く、本大会で初のスイス方式を採用。戦いは拮抗し、最後は山田兼嗣さんが大会を初制覇しました。また囲碁も各パートともレベルの高い対局となり、特に五段以上の部は佐賀勲さんが貫禄の4連覇を遂げました。

今回大会の上位の方は、7月26日(水)開催予定の福岡市高齢者囲碁・将棋大会に西区代表として出場されます。頑張ってください。

※スイス方式
あらかじめ定めた試合数を全員が行い、最終的な勝ち点などで競う方式

最高齢者賞

囲碁の部

90歳
福永節子さん
（今宿）

囲碁は30～40年位やっていて、今回のような大会にも出場しています。囲碁が好きで、碁を打つときは元気になれます。

将棋の部

87歳
長友忠昭さん
（壱岐南）

将棋は旧制高校の頃からやっています。当時の先輩に将棋の面白さを教えてもらい、負けたくないと思って勉強しました。なかなか勝てない点も醍醐味です。

大会結果

囲碁の部

優勝者	氏　名
五段以上の部	佐賀　勲
三・四段の部	渡瀬　公正
初・二段の部	甫守　達弘
級位の部	廣常　亮一

将棋の部

優勝者	氏　名
段位の部	山田　兼嗣
級位の部	中富　勲

準優勝者	氏　名
段位の部	北原　幸人
級位の部	長嶺　利昭

第6回 福岡市高齢者ソフトダーツ大会

《アンダー・ザ・ハット》

北原幸人さんがボード優勝

2月23日（木）に九電記念体育館で「第6回福岡市高齢者ソフトダーツ大会」が開催され、選手144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20名が出場しました。西区代表者の成績は以下の通りです。

今年の市大会のカウント・アップは3本のスロー×8回で優勝者の得点が543点、第10位の方は450点でした。あなたも、ぜひ来年は頑張って出場してください。

大会結果ハイライト

◆カウント・アップ競技
西区選手3名入賞
第7位
三好均さん（下山門）
第8位
西尾博明さん（壱岐）
第10位
福田眞治さん（玄洋）

◆アンダー・ザ・ハット競技
ボード優勝
北原幸人さん（元岡）

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
まつばら幼稚園
福岡市西区今宿1丁目25-3
TEL.092-806-0220

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

学校法人 さわら学園
あたごはま幼稚園
西区姪の浜2丁目27-38
TEL 891-1741
FAX 983-8854
HP：http://www.atagohama.net

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

校区活動紹介

壱岐校区

幅広く活動し 元気に年を重ねよう

壱岐校区老人クラブ連合会役員
野方生きいき会　会長　立石　重利

壱岐校区老ク連には、単位クラブが6クラブ、会員数340名の組織からなっております。校区老ク連の活動を中心に、各々のクラブとともに足並みを揃えながら、壱岐公民館や自治協議会、社会福祉協議会等と協力連携を図りながら、社会福祉活動や地域の美化活動、また会員の健康増進のためのレクリエーション活動を行っています。

親睦深まる グラウンド・ゴルフ

中でも、校区老ク連の全体行事の中で力を入れているのがグラウンド・ゴルフ大会です。年1回開催しており、通常は秋に開催しています。

昨年は9月に節目となる第10回の大会を開催しました。会場は校区の高台にあり全体の広さが13000坪ある「生松台中央公園」です。ここは眼下には福岡タワーやヤフオク!ドーム、能古島などの市内が一望できるすばらしい公園です。2200坪のグラウンドを南コースと北コースの2面コースに分け、参加者130名が個人戦、団体戦で競い合いました。

また賞品には季節のおいしい新米なども準備して、親睦と絆を深める盛大な大会となりました。

それぞれの単位クラブでも地域に密着した奉仕活動やレクリエーション活動を行っております。

生松会や、健やかクラブ等で実施している3カ月に1回の誕生日会などはすでに1回の誕生日会などはすでに100回を超え、今も続けています。

演芸大会でも舞踊、コーラスなどで常に上位入賞を果たしている西の丘ゆうゆうクラブは、玄人の腕前で、会員相互の親睦と絆を深める地道な活動を続けています。

また毎年実施される自治協主催の敬老会での祝賀行事等にも拾六町福寿会の寸劇をはじめ、手づくりの演芸を披露し、敬老会一番の盛り上がりをみせており、参加者の楽しみとなっております。

人気行事 いきいき元気塾

他にも壱岐公民館主催の「いきいき元気塾」は人気の行事の1つで会員に限定の開催行事です。5月に開講し、翌年3月が終業式となります。その間、公民館では毎月行事を計画されており、それに参加します。3月の終業式はバスツアーによる表彰などがありますが、ほとんどの会員は〝留年〟となります。皆勤賞という状況です。

児童を思いやる 見守り活動

壱岐校区の壱岐小学校は1000名以上の児童がいます。地域の多くの通学路を登下校するので、各クラブでは登下校の見守り活動や、防犯活動等にも参加し、思いやりのある安全で安心な地域づくりのため日々協力活動を続けています。

壱岐校区は西区内でも65歳以上の人口割合が高い地域です。健康づくりが求められている地域でもあります。会員の増加にはまだまだ努力していかなければなりませんが「老人クラブに入会してよかった」と言われるために魅力のある老人クラブを目指していきたいと思います。また会員の皆さんが老人クラブの活動をしながら、健康でいられることこそが最高の財産です。その思いを感じながら、これからも地域に密着した活動を続けていきます。

豊かな自然に恵まれた壱岐校区

壱岐校区は西区の豊かな自然環境に恵まれた地域の中にあります。北には博多湾の長い海岸線に続く生の松原海岸、また南には飯盛山、叶岳、高祖山などを背にして、校区を中心に十郎川や、名柄川が縦断している地域です。

東西約3.1キロの広さの中で、16,300人が住んでおり、西区の23校区の中で、一番多い人口です。その中にあって65歳以上の高齢者は、福岡市全体の平均や、西区全体の平均値と比較しますと3～4%高齢人口の割合が高い地域でもあります。

また、壱岐校区には小学校が1校あります。市立壱岐小学校は、創立が明治6年と古く創立当時は福玉丸小学校の校名でした。明治24年に壱岐（尋常）小学校と改め現在に至っています。

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

岩見ホルモン
西区下山門2丁目25-2
TEL:092-891-5810

心づくしのおもてなし
寿司 たつき 達 揮
福岡市西区姪浜 1-13-28
電話 092-881-1223
http://www/sushi-tatsuki.com

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

学校法人　いのうえ学園
福 岡
いずみ幼稚園
西区福重1丁目4番20号
電話 881-1452㈹ FAX 881-5159

カネ辰
西区石丸2丁目22番10号
TEL:092-883-2800
FAX:092-883-2802

御協賛

わたしたちは「西区老人クラブ連合会」を応援しています!!

社会福祉法人 桂信会
壱岐保育園
〒819-0032 西区戸切2丁目13-9
TEL 092-811-1258
FAX 092-811-1272

姪浜校区

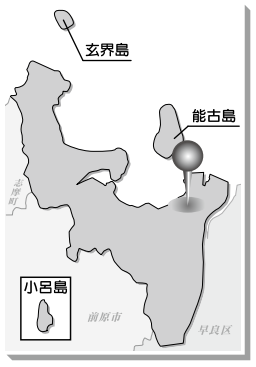
心のふれあい大切に広げる交流の場

連合会会長　古賀　興三

姪浜校区は、西区の最も東に位置し、早良区との境界を流れる室見川に接しています。地下鉄の開通とともに発展し、人口が急増いたしました。校区は内浜、愛宕、愛宕浜、姪北校区に分割され、地域面積は大幅に縮小されました。

老ク連は、2単位クラブで会員110名です。傘下の事業活動クラブは、グラウンド・ゴルフ、カラオケ教室、ソフトダーツ、踊り等会員は好きなクラブに参加、活動をしています。

ここで校区の活動を2つ紹介いたします。



みんなの笑顔のため「手づくり雑巾」

社会奉仕活動の1つとして、手づくりの雑巾製作をしています。毎年約200枚、会員の皆さんが針を通した手づくり雑巾です。最近、超高齢化になり、針を通すのが大変という声がありますが、社会奉仕の精神が優先されます。

ふれあいサロン

この雑巾を小中学校、消防署、ひまわり園、姪浜駐在所、公民館等に配布します。大変喜んでくださいます。

"地域の孫"と交流

もう1つは、姪浜小学校との地域交流会です。1000名を超えるマンモス校です。1年生から6年生まで全員参加します。1日では終わりません。2日間、体育館と中庭を使用します。内容は、昔遊びと新しく提案しましたグラウンド・ゴルフ、ソフトダーツ、ペタンクです。私たち老人クラブが日常活動しているニュースポーツです。日頃子どもたちと接する機会が少なくなっている中、子どもたちも会員の皆さんも大変楽しく大声を上げて喜んでいます。

そのほか年1回単位クラブ合同の事業を行います。旅行や演芸・食事会等計画し、校区会員のふれあい交流会を行います。超高齢化が進み、相互が交流できる場を提案していきます。

単ク紹介

グラウンド・ゴルフ

今津校区　第7松寿会

毎日充実 楽しいクラブ活動

会長　塚本　儀一

第7松寿会が属する今津校区は、博多湾の西端に位置し、青松白砂の海岸に代表される自然豊かな校区でその最も西の大原町内の1クラブです。

主な活動内容

1 バス旅行

活動の中で会員の一番の楽しみは年間3回のバス旅行です。一泊の親睦旅行、福祉バスを利用した秋の果物狩り、新春の神社・仏閣巡りです。

2 清掃活動・廃品回収

活動資金を稼ぐために清掃活動や、廃品回収にせっせと汗を流しています。

3 弁当配達

校区内の1人暮らしや高齢者の家庭に見廻りを兼ねて弁当の配達を行い大変喜ばれています。

4 スポーツ活動

スポーツではグラウンド・ゴルフがもっとも盛んです。宮沢賢治ばりに、暑くても寒くても風が吹いても休まずに1年中、週3回のグラウンド・ゴルフを楽しんでいます。

5 サロン

会員の親睦会を目的として気が合う人と、集会所に気楽に集まってお茶をしたり、だべったり、歌を歌ったり、ソフトダーツ、輪投げをやったりするサロンも楽しみです。

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

車検・整備・鈑金塗装
山崎自動車
西区羽根戸565-1
TEL:092-812-2066
FAX:092-812-2086

電気通信機器販売・設計・施工・保守
有限会社 アイ・ユーサービス
〒819-0032 西区戸切3-7-22
TEL 092-894-7707
FAX 092-894-7708

庭園資材製造販売・施工
竹垣
有限会社 福岡垣根創作
西区金武乙石1527-1
TEL 092-811-6777
FAX 092-811-6729

オーダーメイドの木製家具・建具
有限会社 西福岡製作所
室内造作工事・特注家具
木造建築・木製建具
西区羽根戸495
TEL:092-811-4285

株式会社 友泉ボーリング
●調査部門
地質・土質調査、地滑り調査、地下水調査、物理探査・孔内検層
●工事部門
温泉・水井戸掘削工事、各種ポンプ設置、配管工事、各井浚渫工事
●環境部門
土壌汚染、地下水汚染調査、温泉設備天然ガス対策
西区大字羽根戸58番1
TEL:092-811-6477　FAX:092-811-6479

空調設備
株式会社
αサン・アルファ・システム
〒819-0041 西区拾六町2-17-1
TEL 092-883-7669
FAX 092-883-3092

福岡市給排水指定工事店・九州大学営繕修理工事店
名古屋設備工業
【工事種目】
給排水工事・換気工事・消火工事
西区上山門1-11-8
TEL:092-891-2250

壱岐南校区 戸切鶴亀会

町内との絆育む年間行事

会長　平田　洋次郎

戸切町は、老人会という名称ではなく鶴亀会という名称で老人会活動を行っています。

毎年1月は「ほうげんぎょう」、7月は「虫追い祭り」、8月は戸切町伝統の「夏祭り」、9月は「敬老会」等、町内のいろいろな行事に参加、協力しています。

また、町内の方々と一緒に行う、壱岐南小学校の登下校時の「子ども見守り隊」にも協力しています。毎日のことで大変ですが、子どもたちの「おはようございます」という笑顔のあいさつが聞けることが一番の楽しみであり励みになっています。

戸切神社伊弉冊宮（いざなみ）の鳥居

元気に「いってらっしゃい」

「ほうげんぎょう」とは？

厄払い・無病息災・五穀豊穣・家内安全を祈る伝統行事です。

《火が勢いよく燃えると、その年の田がよくできる》とか**《竹が焼けて割れるときの大きな音は、魔よけになる》**とか**《この火にあたれば無病息災、ひび、あかぎれも治る》**などと言われています。

ほうげんぎょう

【実施内容】

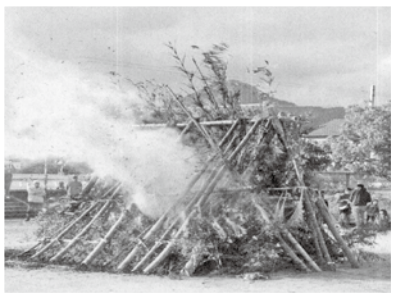
戸切町では、今年から1月の第1日曜日（原則として）を「ほうげんぎょう」の日にしました。

自治会、子ども会と鶴亀会三者共同で「ほうげんぎょう」を実施しています。

【スケジュール】

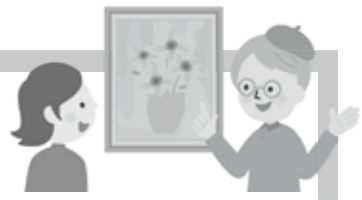
1月7日
櫓（やぐら）の組み建て
（青竹・青笹使用）

1月9日
神事の後火つけ、焼却



今年もよい1年になるよう願いを込めて

自慢の作品を披露してみませんか？ 展示会作品募集中！



《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）
◆**期間**：9月1日（金）～10月2日（月）　必着
◆**展示**：11月8日（水）～11月12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 西区企画振興課まで提出してください。
（送り先住所は不要です）

お問合せ先　西区役所企画振興課
（TEL 092-895-7032・FAX 092-885-0467）

《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
◆**期間**：9月1日（金）～9月30日（土）　当日消印有効
◆**展示**：10月26日（木）～10月31日（火）福岡アジア美術館

【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）

《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）

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

熱絶縁工事業
株式会社 西村工業
西区福重3丁目36番1号
TEL：092-891-7876

交通安全施設全般 設計・製作・販売・施工
K.K.C
九州興建株式会社
道路標識・ガードレール・ガードパイプ
カーブミラー・道路区画線・視線誘導標
西区拾六町3丁目8番10号
TEL:092-882-3281

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

一級建築士在籍
有限会社 いずみ泉谷建設
■一般建築設計・施工　■リフォーム工事一式
■店舗設計・施工　■各種専門工事
■アパート設計・施工
西区吉武 399
TEL：092-811-2786
小さな工事でも構いません。お電話ください

単ク紹介

下山門校区 4丁目鶴亀会

魅力的な活動で会員増へ

会長　濱川　一美

木下サーカス見物

私たちが暮らす4丁目はJR下山門駅南側周辺に位置し、昔からの地域住民と交通の便利さから二戸建てをはじめ、マンション・アパート等に居住する住民とがともに生活している交通、買い物に便利な地域です。

現在会員は32名。内訳としては男性18名、女性14名と若干男性が多いクラブです。

それでも会員の減は遺憾ともし難く、目下、会員増に向けての取り組みが大きな課題です。

オープントップバスの前で

また、校区のイベントとしてのグラウンド・ゴルフ大会、演芸大会、新春初詣などにも積極的に参加しています。

一方、社会奉仕活動では毎年、下山門駅周辺の清掃活動を実施しています。

また、公園愛護会のメンバーとして北公園・5号公園の清掃活動や廃品回収などで活動資金をまかなうなど会員全員で取り組んでいます。

29年度も校区等の各種行事に積極的に参加し、健康寿命を延ばすことを目標に活動していきたいと考えています。

【主な活動】
- 毎月の定例会
- 春・秋のお楽しみ会
- 誕生会
- 町内餅つき大会

春・秋のお楽しみ会ではバスハイクを計画し、温泉に入り、おいしい食事をしながらカラオケを歌い、一緒に踊ったりしながら懇親を深めています。これまでにも各地に出かけ毎回、参加者全員が揃いのジャンパーを着て記念撮影をするのが恒例となっており、いつでも写真を見ることで思い出に浸ることができます。

特に木下サーカス見物や、オープントップバスでの市内遊覧では大いに盛り上がり、印象に残った活動の1つです。

撲滅！ 二セ電話詐欺（サギ）

西警察署管内の二セ電話詐欺状況について
今年の被害金額（平成29年5月31日現在）
8件　約700万円

西区の去年の被害は 6割が還付金詐欺！

西区役所職員や銀行員などを名乗り「医療費の還付金がある」「キャッシュカードをATMへ」などと言い、電話でATMの操作を誘導して振り込ませます。

被害者は「現金を振り込む操作をした」と自覚できないよう、巧みに誘導されています

撲滅のための3つの対策

1 話を聞かない
電話＋お金＝二セ電話
混乱させられないよう そういった話は 聞かない！

2 確認する
番号、本物ですか？
落ち着いて 本物の番号か確認、偽物は通報！

3 相談する
怪しい電話は警察へ
怪しい電話を受けたら 警察に相談を！

「電話」で「お金」はすぐ相談！　西警察署 092-805-6110

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

（株）ニチコミ からの お知らせ　URL http://www.nichicomi.com

各地の老人クラブの活動の 今 随時更新！！

「西区老ク連だより。」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。

「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

「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
TEL：092-885-1311
年中無休 24時間受付

topics

自分の体力に一喜一憂！？
～体力測定会実施～

今津校区　宗　良子

6分間歩行テスト

12月7日（水）と2月8日（水）の2回にわたり、福岡和仁会病院にて体力測定が行われ、今津校区の計34名が参加しました。握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10メートル障害物歩行、6分間歩行テストの6種目についてそれぞれ測定が行われ、各種目での結果をふまえての総合評価が5段階で出されました。

運動の大切さ　改めて実感

実際に各種目を測定してみると、いい結果となった方は、グラウンド・ゴルフなどの運動を普段からされている場合が多かったです。しかし、改めて筋力や体力の低下を感じる方も少なくなかったようです。「上体起こしができなかった」と悔しげに話す方や、一方で「長座体前屈ができた」と嬉しそうに話す方もいました。健康や運動の大切さの実感だけでなく、測定を通して校区の人同士でたくさんお話もできた楽しい2日間となりました。

長座体前屈

事務所移転のお知らせ

この度、西区老ク連の事務所の場所が移転しました。場所は区役所3階西側です。ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

■西区老人クラブ連合会事務所
☎092-895-7107

会員文芸

俳句

山笠（やま）浄む汐のしたゝる潮井手籠（てぼ）
壱岐南校区　壱岐南長寿会　船越　香代子

十日恵比須大きな算盤当りけり
壱岐南校区　野方福寿会　的野　しづ子

早暁（そうぎょう）にもぐ赤茄子（あかなす）の美味（うま）きこと
愛宕浜校区　マリナタウンシニア会　江副　史子

短歌

「ばば」六人何を語るか新年会宿に着いても話はつきぬ
今津校区　第三松寿会　相田　絹代

入学の朝舞い踊る桜花新入生をはげまし祝う
壱岐南校区　野方台叶会　田尻　慶久

子供等が去りたるあとの遊園地宵の明星ひとつ光れり
愛宕浜校区　虹の会　野田　敏勝

置いた筈確かに此処に入れた筈記憶たどりて探す失せもの
姪浜校区　新寿会　片山　悦子

五行歌

金受賞
白寿の健康法
百オバンザイ
老後の貯へ
ソロソロと……
石丸校区　ときわ会　上野　サダ子

俳句・短歌・
川柳・五行歌
お待ちしております。
宛先
西区老人クラブ
連合会

第6回西区高齢者ソフトダーツ大会

ダーツは難しい技術が必要なく、**誰でも楽しくプレーできる**ことが魅力の1つです。ボードに矢を投げ点数を争います。投げる瞬間の**集中力**、投げる時の**運動力**、点数を合計する**計算力**、それに**判断力**や**忍耐力**、**社交性**等が加わり、元気な体づくりができます。**健康寿命をのばす**ためにも役立つスポーツとなっています。

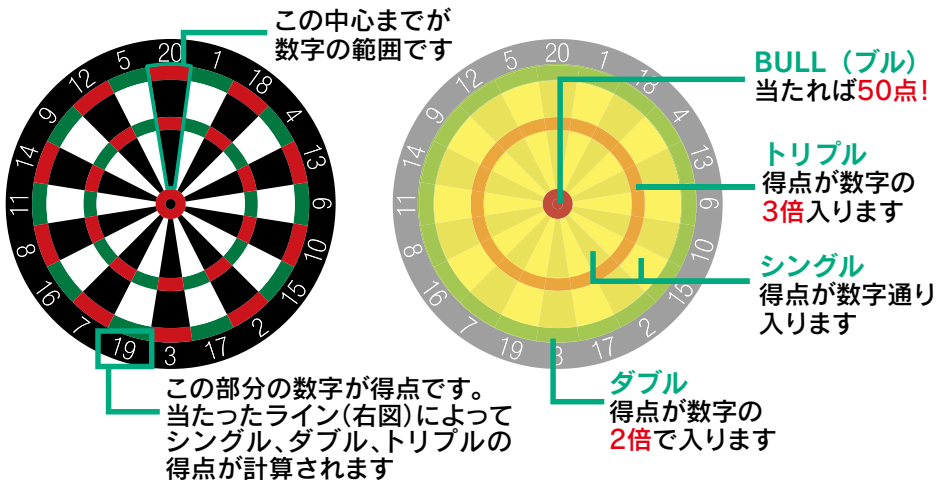
カウント・アップ

全選手1スロー（3投）を8ラウンド行い、獲得した点数で争います

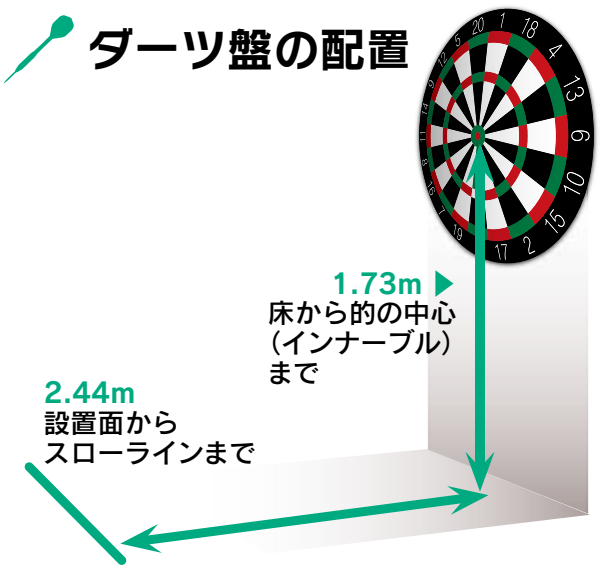
アンダー・ザ・ハット

直前の点数より1点でも少ないか同点の場合は×。3回×で失格し最後まで残った人が勝ちとなります。

ダーツ盤の見方と得点の数え方



ダーツ盤の配置



西区老人クラブ連合会では、ダーツの用具を3セット貸出しています。事務局へお問い合わせください。

編集後記

高齢者には過ごしにくい、厳しい暑さが続いております。このたびも第66号発行に原稿を寄せていただいた皆さんに感謝を申し上げます。

総会でご存じのように長年、本紙の発行に携わってこられた副会長の生田さんが今期で勇退されました。読書を好み、言語に知識があり、言葉を探求されるユニークで楽しい編集仲間でした。お疲れ様でした。

今号のカラー裏面には会員の競技者増が期待されるソフトダーツを取り上げました。点数加算で暗算力を養い、脳の活性化に伴い、認知症予防に良いと聞きます。

これからも広報部では見やすく、内容のある紙面づくりに取り組んでまいります。

（広報部長　神園　興也）

ご協賛いただきました皆様方へ

この度は、西区老ク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した。

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

内科・整形外科・リハビリテーション科
通所リハビリテーション
早良病院
西区姪の浜2丁目2−50
☎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 福岡ケアサービス
お気軽にご相談ください
☎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

医療法人 SSC
入院諾
坂口耳鼻咽喉科
SAKAGUCHI SURGICAL CLINIC
耳鼻咽喉科
アレルギー科
診療時間　月 火 水 木 金 土
9:00〜12:30　○ ○ ○ ○ ○ ○
14:30〜18:00　○ ○ ○ ○ ○ ○
休診日：日祝日
P 30台有り
西区石丸2丁目40-26
TEL 092-894-1115

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

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 中垣 充
☎092-881-1331(代) http://www.nishifukuhp.or.jp
●介護老人保健施設 西寿　●ケアプランサービス
●通所リハビリテーション　●訪問看護ステーション ふよう
●ヘルパーステーション 生きがい

医療法人 西福岡病院
介護老人保健施設
西寿（せいじゅ）
施設入所・ショートステイ・通所リハビリ
〒819-0055
福岡市西区生の松原3-18-9
☎:892-3060

■「西区老ク連だより」は、地域のスポンサー各位のご協力により発行されております