



# 早良区老連 あゆみ

新年号  
第70号

発行 福岡市早良区老人クラブ連合会  
福岡市早良区百道2丁目2番1号  
(早良市民センター内)  
☎ 092-833-4397

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  
http://www.nichicomi.com

## 心も体もすっきり 471名が元気にウォーク



90歳

吉岡 信雄さん(野芥)

昨年のねりんピックには福岡市代表でグラウンド・ゴルフ大会に出場されました。



88歳

西田 久子さん(原)

俳句を長年続けており、広報紙あゆみにも毎回投稿されています。

### 第11回 早良区高齢者ウォーキング大会

10月31日(月)、シーサイドももち海浜公園にて早良区高齢者ウォーキング大会を行いました。雨のため順延しての開催となりましたが当日は471名が参加し、2コースの4コースの3つのコースに分かれゴールを目指して元気よく歩きました。

参加者の中には、普段は2コースを歩いており今回初めて4コースに挑戦したという方もいました。が、歩くたびに景色が変わり、みんなと会話しながらだと楽しく歩けると好評でした。ゴールに着く頃には全身の血行が良くなり体もぼかぼか。歩くことは手軽にできる最高の健康法です。皆さんも日頃から歩く健康習慣をはじめてみませんか。

### ご協賛ありがとうございます

スターキー補聴器/池田補聴器(株)福岡店様より参加賞のタオルをご協賛いただきました。



私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

高齢者在宅複合施設  
SAZAN  
福岡市早良区次郎丸1丁目29-40  
☎092-863-4133

福岡市医師会 成人病センター  
内科、循環器内科、消化器内科、糖尿病・代謝・内分泌内科、呼吸器内科、感染症内科、放射線科、血液リウマチ科  
院長 壁村 哲平  
☎(092) 831-1211  
http://www.fma-hp.or.jp

社会医療法人大成会 福岡記念病院  
URL http://www.kinen.jp e-Mail info@kinen.jp  
福岡市早良区西新1丁目1-35 365日 24時間体制 急患常時受付  
☎821-4731  
福岡中央総合健診センター PET-CT 導入  
☎739-0110

有床診療所 医療法人 八田内科医院  
内科・循環器科・呼吸器科・消化器科・神経内科  
アレルギー科・在宅支援事業所・通所リハビリテーション  
診療時間 院長 八田 喜弘  
平日 午前9:00~13:00(受付12:30まで)  
午後14:00~17:30(受付17:00まで)  
土曜 午前9:00~13:00(受付12:30まで)  
http://www.hattanaika.or.jp 休診日/日曜・祝日  
早良区小田部4丁目7-13 TEL 843-4711

365日24時間介護サービス 介護サービス九州株式会社  
つくしんぼのケアプラン 早良区高取 2-13-1 ☎845-7571  
早良区高取 2-13-1 ☎845-7610  
つくしんぼのデイサービス城西 早良区城西 2-6-14 ☎845-7850  
つくしんぼのデイサービス原 早良区原 5-22-30 ☎874-8650  
住宅型有料老人ホーム まつざき 東区松崎 1-20-20 ☎070-6565-3458

学校法人 福岡医療学院 文部科学大臣 職業実践専門課程認定  
福岡医療専門学校  
看護科 診療放射線科  
理学療法科 (スポーツトレーナー) 鍼灸科 (スポーツ・美容鍼灸) 柔道整復科 (スポーツトレーナー)  
入試専用ダイヤル ☎814-0005  
0120-04-2910 早良区祖原3番1号 ☎092-833-6120

うすい 碓井歯科  
診療時間/AM 9:30~12:30 PM 1:30~ 8:00  
土曜日/AM 9:30~PM6:00  
休診日/日曜・祝日・木曜  
●西鉄ストア有田店ヨコ●P有り  
早良区有田6丁目5-22-1階 ☎862-0333

おばた内科クリニック MRI完備 リハビリ  
診療時間 月火水木金土日  
9:00~12:30 ●●●●●  
14:00~18:00 ●●●●●  
休診日:水曜午後・土曜午後・日曜・祝日  
診療科目:内科・神経内科・リハビリテーション科・感染症内科  
早良区田村5丁目16-38  
TEL.092-874-5630

新年のごあいさつ

人生90年時代、生かそう知識と経験



早良区老人クラブ連合会 会長 矢島 武利

あけましておめでとう  
ございます。会員の皆様におかれましては、輝かしい新年を迎えられたこととお喜び申し上げます。

ら感謝申し上げます。

昨年行われた早良区老連の催しは、演芸大会をはじめ参加者数が過去最高となる大会が相次ぎ、大いに盛り上がるなか無事故で終わることができました。これも陰で支えてくれた役員の皆様のご尽力と会員皆様のご協力があればこそと心か

「四十、五十は洩垂れ小僧、六十、七十は働き盛り、九十になって迎えが来たら、百まで待てと追い返せ」という有名な渋沢栄一の言葉があります。渋沢氏は幕臣から維新後は大蔵省の官僚となり、官僚時代に設立を指導していた第一国立銀行頭取に就任します。その後も東京証券取引所、東京ガス、東京海上火災保険、サッポロビール等々多

種多様な企業の設立に関わりその数は500以上と言われている。日本資本主義の父」と言われるゆえんです。

に、その知識と経験を生かして地域を豊かにする社会活動を行っています。日本人の平均寿命も今や「人生90年時代」と言われるようになりました。

大震災に遭遇。東京の事務所が全焼し、家族から郷里の埼玉に避難するよう勧められますが「こういう時にいささかなりとも働いてこそ生きている、申し訳が立つ」と言って、救援・救護活動や義援金の募集などに、亡くなる91歳まで奔走します。言葉通りの生涯でした。

「六十、七十は働き盛り」です。超高齢社会を迎えて、老人クラブの役割はますます大きくなってきます。高齢者の皆様が安心して生活できる地域を構築するために、老人クラブの運動の大きな輪を地域全体に広げていきたいものです。最後に今年1年が会員の皆様にとりまして、健康で輝かしい年になりますよう心から祈念いたします。

私たち老人クラブは、仲間づくりを通し、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする活動を行うとともに

感銘を受けますとともに、その進取の取り組みには改めて敬意を表するところでございます。



早良区長 中川 伸司

ふれあい、交流と人、自然、輝くまちへ

あけましておめでとう  
ございます。

ます。

早良区老人クラブ連合会の会員の皆様におかれましては、爽やかな新年をお迎えることとお喜び申し上げます。

平成26年4月に早良区長として着任しましてから、3年間、皆様には演芸大会、スポーツの大会など様々な行事にもお招きいた

だき、皆様の芸達者振りに感動させられたり、一生懸命なプレーに元気をいただいたりと、心温まる楽しい思い出を得ることができました。

特に、早良区老人クラブ連合会におかれましては、他の区に先駆けて「高齢者ゴルフ大会」を企画され、記念すべき第1回から参加させていただきましたが、毎回、皆様の元気なお姿に

福岡市では、みんながやさしい、安心・安全で快適なまち「ユニバーサル都市・福岡」の実現を目指して

り、早良区役所におきましても、「ひと・みず・みどり」が光り輝くふれあいと交流のあるまち」を目標に、

私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

つのだ耳鼻咽喉科クリニック
TEL 092-874-4133
福岡市早良区次郎丸4丁目9-11

すこやかクリニック
TEL.(092)846-1722 FAX.846-1732
早良区百道1-25-10

長澤医院
TEL 871-5320
早良区飯倉 5-15-34

日吉内科医院
TEL 847-2388
有田2丁目14-30

ソフトリサーチパーク診療所
TEL.852-3411 FAX.852-3412
百道浜2丁目ソフトリサーチパーク1F

としたに皮膚科医院
TEL 092-843-1222
早良区有田 7-21-16

土器医院
TEL(092)862-2777 FAX(092)862-2775
早良区田村6丁目7-16

石西整形外科医院
TEL 863-2122
早良区田村 5-2-1

第5回 早良区高齢者ソフトダーツ大会



的めがけ集中の一投

目指せ市大会  
140名が熱戦

9月23日(金)、もちち体育館にて第5回早良区高齢者ソフトダーツ大会を開催し140名が参加しました。競技はカウント・アップとアンダー・ザ・ハットの2種目を行い、2月に開催される市大会出場権をか



的を射た快感、最高!

け熱戦を展開しました。ダーツが命中した時の快感は体験しなければ分かりません。誰でも気軽にできるソフトダーツ。次回も多くの方の参加をお待ちしています。

①お互いが支え合い安心して暮らせるまち、②早良区の特性を生かした魅力あるまち、③地域の魅力を生かしたまち、④市民から信頼される区役所づくりを重点的に取り組んでおります。

早良区老人クラブ連合会の皆様におかれましても、豊富な知識や経験をまちづくり、地域づくりに生かしていただきますようご活躍を期待いたしますとともに、より一層のご支援をお

願い申し上げます。結びになります。本年が皆様方にとりまして幸多き年となりますよう心から祈念いたします。新年のあいさつとさせていただきます。



大会結果

【カウント・アップ】

順位	氏名	校 区
優勝	荒木 政一	飯 原
準優勝	藤 辰子	内 野
第3位	西 文宜	飯倉中央

【アンダー・ザ・ハット】

各コートの優勝者

コ-ト	氏 名	校 区
1	下司 圭介	飯 原
2	田中 賢吾	西 新
3	柿本 弘嵩	飯 倉
4	平田 栄一	室 見
5	石松 幸枝	小田部
6	黒木 聖子	入 部
7	入江 大平	入 部
8	田中 大祿	小田部
9	岡本 正男	賀 茂
10	上村 義則	早 良
11	倉光ヒサ子	四箇田
12	坂本 末光	賀 茂
13	形上芙美子	四箇田
14	樋口 純雄	飯 原



四箇田校区  
倉光ヒサ子さん(82)

ダーツは週1回クラブの仲間とやっています。ダーツをしながら、みんなとおしゃべりすることが楽しみです。



室見校区  
齋藤 定敏さん(90)

健康のため、冷水摩擦や室見川沿いをウォーキングしています。2回目の還暦(120歳)を目指します!

最高齢者賞 (健康の秘訣を教えてください)

私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人  
**松口内科**  
**循環器科医院**  
福岡市早良区有田 2-11-11  
TEL 092-843-5039

医療法人 福西会  
**福西会病院** 早良区野芥1-2-36 ☎(092)861-2780(代)  
**福西会南病院** 早良区早良1-5-55 ☎(092)804-3300  
介護老人保健施設 **さわら老健センター**  
早良区早良1丁目1-60 ☎(092)804-7716  
介護老人保健施設 **ひまわり苑**  
ケアセンター  
早良区早良1丁目5-56 ☎(092)804-8000

たけとみ クリニック  
**耳鼻咽喉科**  
■アレルギー性鼻炎 ■漢方耳鼻科 ■禁煙  
■補聴器 ■めまい ■いびき ■耳あかとり  
診療時間 月 火 水 木 金 土  
9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ 14時まで  
14:00~18:00 ○ ○ ○ / ○ ○  
早良区有田5丁目23-27  
サニー有田店奥 有田ゴルフ場横 ☎873-8717

内科・胃腸内科・呼吸器内科・小児科  
**吉住内科**  
休診日/日曜・祝日・水曜日午後  
診療時間 月 火 水 木 金 土  
9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○  
14:00~18:00 ○ ○ / ○ ○ ○ 16:30まで  
早良区原 6-29-10 ☎(092)862-0688

**山口内科**  
内科・消化器科・循環器科・放射線科・小児科  
各種検査 在宅医療 入院可  
併設 **在宅ケア ぶくおか** ヘルパー派遣 ケアプラン作成 デイサービス  
☎(092)831-1673  
福岡市早良区西新5丁目14-45

有限会社ケアサービス21  
特定施設入居者生活介護/介護付有料老人ホーム  
**すこやかほ〜む有田**  
福岡市早良区有田 7-11-1  
☎832-2225  
認知症対応型共同生活介護/高齢者グループホーム  
**すこやかほ〜む有住**  
福岡市早良区有田 7-24-7  
☎833-8810

医療法人 三仁会  
**フジタ内科**  
**消化器科医院**  
福岡市早良区原7丁目4-7  
TEL(092)865-5775

処方せん調剤  
**和光センター薬局**  
福岡市早良区祖原 12-24 藤瀬ビル1F  
☎851-1193 FAX 851-1195

気合い込めてフルスイング



第23回 早良区高齢者グラウンド・ゴルフ大会

自己ベスト目指し果敢にプレー

秋晴れに恵まれた10月7日(金)、百道中央公園にて第23回早良区高齢者グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。288名が参加する中、90代の会員も年齢を感じさせない豪快なショットをみせ健闘。皆さんボールの行方に一喜一憂しながらも、日頃の練習の成果を発揮し最後までベストを尽くしました。

好プレーに笑顔



A コート	優勝	望橋 明	百道浜
	準優勝	陣内 太蔵	飯倉
	第3位	佐藤 玲子	飯原
B コート	優勝	重久 義治	入部
	準優勝	井上 正光	内野
	第3位	井上 博文	野芥
C コート	優勝	大群 朝生	内野
	準優勝	内野 光子	有田
	第3位	伊藤登志子	四箇田



飯倉中央校区  
稲益佐平次さん(91)

週に1回運動施設で2時間体操やストレッチをして体を鍛えたり、毎朝ウォーキングをするなど、常に体を動かすように心がけています。

最高齢者賞 (健康の秘訣を教えてください)



脇山校区  
結城タツヨさん(88)

友達に誘われ70歳の時に老人クラブに入会しました。年を重ねても自然に新しい友達ができるのが魅力だと思います。健康のためにはグラウンド・ゴルフがおすすめです。

ともに支え合いクラブ活性化



研修会に参加した役員の皆さん

他都市交流研修会

11月17日(木)、18日(金)の2日間、阿蘇市老連との他都市交流研修会が実施され、早良区老連からは18校区32名が参加しました。交流研修会では、互いの

阿蘇市老連と意見交換



老人クラブにおける会員増強運動や活性化の取り組みについて発表があり、その後、活発な意見交換を行いました。それぞれの取り組みからヒントを得ることができ、大変有意義な交流ができました。また今回は、阿蘇市老連に対し、昨年4月14日、16日に発生した熊本地震災害に対するお見舞い金の贈呈も行いました。今後も一日も早い復興を願いつつ、ともに支え合い交流を続けていきたいと思えます。

私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

**大神内科クリニック**  
呼吸器内科・内科アレルギー科  
■エレベーター完備 ■共用駐車場有 〆821-0053  
診療時間 9:00~12:30 14:00~18:00 高取商店街内 (休診:水士午後/日・祝日) 早良区高取1-3-20-204

内科・小児科  
**光安内科**  
南庄5丁目2-1  
〆841-0033

社会福祉法人 桜花会  
**ライフケアしかた**  
■特別養護老人ホーム 69名 ■ショートステイ 11名  
〆811-6661 早良区四箇6丁目12-41 FAX 092-811-6664  
ホームページ <http://www.o-lifecare.com>

医療法人 楽天堂  
**広橋病院**  
内科・リハビリテーション科  
早良区東入部6丁目20番56号 〆804-2621(代)  
**広橋クリニック**  
内科・胃腸科  
早良区東入部6丁目15番9号 〆872-8722

**かわむら**  
歯科・小児・矯正歯科医院  
平日 午前9:00~13:00/午後14:30~19:00  
土曜日 午前9:00~13:00/午後14:30~17:00  
●休診日 祝祭日、日曜日  
早良区西新2丁目7-8 TEL 092 831-6480  
ラクレイス西新2F 有り

かねとう  
**金藤歯科医院**  
早良区高取1丁目1番22号 (田中ビル2F)  
高取商店街サニ一東隣  
契約駐車場有り  
〆092-822-7181  
〆0120-82-7181  
<http://www.j-dol.com/dr/kaneto/>

日本歯周病学会専門医  
**竹田歯科医院**  
診療時間 月火水木金土日祝  
午前 9:00~13:00 ●●●●●●●休  
午後 14:00~19:00 ●●●●●●●休  
福岡市早良区小田部 1-1-32 〆846-8700  
<http://www.takeda-dc.net>

**なもと内科 胃腸クリニック**  
診療時間 月火水木金土  
8:30~12:00 ●●●●●● (休診日) 日曜日 祝日  
15:00~18:00 ●●●●●● (休診日) 祝日  
〆834-5028 早良区南庄5-11-15  
<http://namoto-clinic.com>



永井淳氏

9月9日(金)、早良市民センターにて早良区老連リーダー研修会を行いました。今回は2部に分かれ講演があり、まず福岡歯科大学の永井淳教授より「歯と口の健康管理と介護予防」と題してお話していただきました。いつまでもおいしく食べるためにはよく噛めることが大切です。講演では、80歳で20本の歯を保つためにも、正しい歯みがき



# よく噛んで歯から健康に

**早良区老連リーダー研修会**  
(老人クラブ介護予防・健康づくり推進事業)



が歯周病予防に効果的であることをはじめ、誤えん防止にもなる口腔体操などを会場の皆さんと一緒に実践し分かりやすく教えていただきました。

続いて、おおいした観光特使の矢野大和氏の「笑って元気!! ~日本人の底力~」の講演があり、ユーモアあふれるお話の数々に会場は大きな笑い声に包まれました。

## 参加者の声

飯原校区 女性部長 池田フサ子さん



以前、歯周病になってから歯の大切さを実感し、今も月に1回定期検査をしています。今回の講演で習った口腔体操や唾液腺マッサージもぜひ習慣にしていきたいです。皆さんも歯を大切にしましょう!

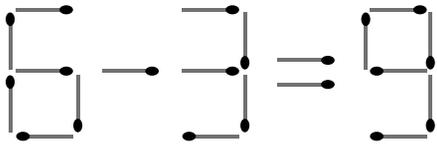


矢野大和氏

## ちょっと一息 頭の体操

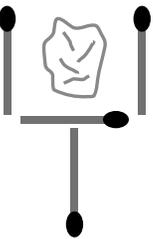
### 問題①

6-3=9をマッチ棒1本動かして、計算式を正しくしてください。



### 問題②

マッチ棒でつくった「ちりとり」の中にゴミが入っています。マッチ棒を2本動かして、このゴミを「ちりとり」から出して下さい。ただし、マッチ棒を動かした後も、初めと同じ「ちりとり」の形になっていなければいけません。



答えは10ページにあります

## 第46回 福岡市高齢者美術展 早良区から5名が入賞

10月20日(木)~25日(火)、福岡アジア美術館で第46回福岡市高齢者美術展が開催され、早良区からは5名の方が入賞されました。

### 奨励賞



「鯉」 森薫子 (白寿会)

### 奨励賞



「御神木」 石井基義 (西新白寿会)

### 金賞



「紀」 平川フジ子 (西入部高年クラブ)

### 銀賞



### 奨励賞



「千人の舞」 古賀秀信

「生きる力をくれたチエリー」 荒木繁子 (荒江2丁目寿会)

## 私たちは早良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 学而会  
**サンシャインプラザ**

- 入所施設 特別養護老人ホーム
- 短期入所 ショートステイ (10名)
- 通所介護 デイサービス (25名)

**デイサービス無料体験受付中!**

福岡市早良区田村2丁目15-2  
TEL (092) 801-0417 FAX.801-0426

**吉村圭子眼科クリニック**

〈診療案内〉 休診: 木曜、日曜、祝日、\*第2月曜日

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

早良区西新1丁目7-25 ホワイティ西新1F  
TEL 092 **841-8855** FAX 092 **841-8854**  
<http://kyclinic.sakura.ne.jp/>

**こたべ整形外科クリニック**

院長/医学博士 満上浩士

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	13:00まで
14:00~18:00	○	○	○	○	○	20:00まで

早良区小田部5丁目7-7-101  
**☎092-833-3055**

内科 循環器内科  
**ざいつ循環器・内科**

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	13:00まで	13:00まで	13:00まで
14:00~18:00	○	○	20:00まで	20:00まで	20:00まで	20:00まで

休診日/日曜日・祝日  
早良区飯倉7丁目29-15サニーサイドビル2階  
TEL:092-866-5677

訪問歯科・歯科・インプラント・矯正歯科  
**山口こうたろう歯科**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	15:00まで
15:00~20:00	○	○	○	○	○	○	15:00まで

水曜日は 訪問診療も 行います  
早良区南庄 5-11-15 (ドラッグ新生堂見店敷地内)  
**☎407-5571**  
..... <http://yamaguchi-k-dental.com> .....

医療法人 **にのさかクリニック**

早良区野芥4-19-34  
TEL **872-1136**  
<http://www.drnino.jp/>

**大賀歯科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30-1:00	○	○	○	○	○	○	○	○
2:30-8:00	○	7:30まで	○	○	○	○	4:00まで	○

早良区重留7-1-5  
**☎092-803-2219**

内科・胃腸科・小児科  
**皆川クリニック**

受付時間	平日	土曜日	日曜日	休診
9:00~18:00	9:00~16:00	12:30~14:00	9:00~12:00	木曜日・祝祭日

早良区南庄 6丁目10-15  
**☎823-0855**

校区 単ク 紹介

室見校区

きこえのセミナーと

音楽会を開催

室見明友会 広報担当 安松 昭一

「テレビの音が大きすぎる」「耳を近づけて聴いている」「聞き返しが多くなった」などと、家族から言われる方が加齢とともに増えています。中には補聴器を付けているが「雑音が入る」「不快なピー音が入る」など、きこえや難聴での悩みが会員の中にも意外と多いことが分

かりました。そこで室見明友会では、本年度の講演会を「きこえと難聴」をテーマとしました。講師には市・区老人クラブのスポンサーとして日頃から支援を下さっている池田補聴器株式会社の認定技能者でヒアリングコンサルタントの酒井一能氏

講演する講師の酒井さん



打ち合わせの中で酒井氏が博多区三筑校区の老人クラブ会長で高齢者の立場を良く理解されていることや、若い頃から楽器に親しみ、今では福岡マンドリンオーケストラを率いてご自身も演奏されていることを知ることができました。そこで今回の「きこえのセミナー」では、福岡マンドリンオーケストラの



豊かな人生は「きこえ」から

当初は9月に実施する予定でしたが台風接近で順延となり、10月18日(火)に室見公民館で開催し、当日は本会会員だけでなく自治会にも呼びかけ、55名と多くの方が参加しました。第1部は「きこえは人生を楽しくする!(コミュニケーション)は「きこえ」から」と題して、きこえの仕組みや心と脳の関わり、難聴と認知症の関係、補聴器の基礎知識などを分かりやすく解説して頂きました。また第2部の「マンドリン演奏を聴きみんな合唱」



では、同楽団による素晴らしい演奏による「高原列車は行く」などの懐メロを聴いたり、楽団の指導で「青い山脈」などを合唱しました。最後はアンコールで唱歌の「故郷」を全員で歌い、楽しいひと時を過ごしました。音楽はきこえの改善に効果的で、今回のセミナーに取り入れたことで第1部のセミナーが一層引き立ち、楽しく面白く盛会のうちに終わることができました。興味深い内容で大変勉強になりました。



私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

飯倉幼稚園
住所 早良区飯倉4-19-5
TEL 092-871-5593 FAX 871-6878
ホームページ http://www.iikura.ed.jp/

明るく楽しく 元気よく
学校法人 松栄学園
はらきた幼稚園
早良区南庄5丁目3-1 (室見団地給水塔横) ☎843-9522
http://www.ccshoei.com/harakita/

社会福祉法人 楽天堂
特別養護老人ホーム 恵風苑
ケアプランサービス デイサービスセンター
早良区内野7丁目25-10
TEL.804-0500(代) FAX.804-8800

内科・小児科・循環器科・通所リハ
居宅介護支援事業所・在宅医療
訪問リハ・訪問看護・グループホームばせり
医療法人 あんのうらクリニック
早良区原5丁目22番13号
☎(092) 821-6458
http://www.annoura-clinic.com

学校法人
大原幼稚園
早良区原団地1-1
TEL092-831-4157 FAX092-831-5168
http://www.o-hara1.jp/

はらようちえん
イキイキ のびのび
早良区原2丁目13番11号
TEL 821-6712 FAX 821-6420
http://www.harayouchien.ed.jp/
info\_hara@fyr.or.jp

介護付有料老人ホーム
はぴね 福岡野芥
ハロー イーナイナ
☎092-866-1717
FAX092-866-1721
早良区野芥4丁目35-9

MIZUNOE DENTAL CLINIC
水ノ江歯科医院
診療時間
9:30~13:00 ●●●●●
14:00~17:30 ●●●●●
南庄1-16-14 あり3台
☎851-3882
www.mizunoe-dental.com

校区 単ク 紹介

有田校区

工夫重ね親しみのある  
クラブへ

有田校区シニアクラブ連合会  
会長 橋本 光夫



単位クラブからなり会員数458名の組織です。

本年度役員交代があり、単位クラブの会長と校区シニアクラブ連合会の会長を引き受けることになり微力ですが頑張っているところです。何事も皆さんのご協力あつてのことと感謝いたしております。

有田校区は、室見川に面し、脊振山系や油山を望む自然豊かな所で生活に便利な交通・買い物・学校などのアクセスに恵まれ、所帯数も毎年増加傾向で、若い世代と高齢者も増えております。有田校区シニアクラブ連合会は、次郎丸1丁目〜6丁目、有田6丁目、有田団地、美室団地の10町9

は、20年伸びるのは長い時間であり、日々のストレスを充実した人生に変えられるか手探りかもしれません。シニアクラブ活動も長寿社会の地域コミュニティとして、多くの皆さんと生きがいを感じながら楽しめる活動であればと望んでおります。



様々なイベントで  
仲間を増やす

校区シニアクラブ連合会で、世代間交流を有田小4年生と「昔のご飯たき」1年生との「昔の遊び」などの伝承やソフトダーツ、ゴルフ大会をそれぞれ2回実施しています。他地域の見聞で文化や歴史を学ぶことと1泊研修旅行や新春の集い、料理教室などで親睦を図るのが一般行事です。

地域団体との交流も行っており、室見川灯明まつりや文化祭など自治協議会との活動にも参加しています。各単位クラブもそれぞれ企画実施、健康講座・防犯・交通安全講座や地域公園・神社清掃活動、子どもの登下校時の交通安全・防犯見守りなど奉仕活動を実

施しています。教養レク活動も、日帰りバスツアー2回、米寿・喜寿のお祝い会などで生きがいと感動をもたらします。また健康増進にウォーキング会、ソフトダーツやグラウンド・ゴルフなどを公園でそれぞれ楽しんでおります。

長寿社会の中、シニアクラブ入会該当者は増えているのに会員が減少しているのが我が校区でも今の悩みです。どこに起因するのか「魅力がないのか」「世話役のわずらわしさが嫌なのか」など様々ありますが、身近なところで我々老人クラブに対するイメージを聞き気付かされました。普段の対話に真実ありで「何をしている、何歳から、寄りつきがたい」などという声を多く聞きます。告知の見直し、いろいろなイベントへの「試し参加」なども今後取り入れ、それが入会する気軽さにつながれば幸いです。

皆さんが健康長寿を願う、楽しく魅力ある活動ができることが一番です。任意の組織であることを認識し、時勢に合わない要請、誰のためか分からないわずらわしい資料など極力なくしていかないと仲間も増えないと思います。

私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

心地よい暮らしがここにある  
社会福祉法人 敬養会  
**香楠荘**  
こうなんそう  
☎803-2080 FAX804-2730  
東入部2-16-17 (http://www.kounansou.jp)  
特別養護老人ホーム/ショートステイ  
ケアハウス/居宅支援事業  
デイサービスセンター

24時間受付 タクシーの御用命は  
**0120-82-5052**  
早朝・深夜 永楽交通(株)  
予約 OK  
早良区原1丁目30-34  
TEL.092-821-5052

清川歯科口腔外科  
クリニック  
診療時間 平日/9:00~12:00 13:30~18:00  
土曜/9:00~12:00 休診日/土曜午後・日曜・祝日  
早良区原1-38-26 TEL.(092)822-8805  
有 有 http://www.kiyokawa.net

M 歯科・小児歯科・矯正歯科  
DENTAL  
**ますらお歯科医院**  
●診療時間 AM9:00~PM7:00  
●休診日/日曜・祝日  
早良区四箇2丁目1-10 ☎894-7672  
平成29年4月5日(水)移転開業予定  
新住所:四箇6丁目21-6

真心から  
寿仕する  
超一流を  
目指す  
寿と感動を  
提供する  
早良区  
**松幸**  
〒814-0012 福岡市早良区昭代1-2-11  
TEL.092-821-1230  
FAX.092-831-1303

早良区老人クラブ連合会を  
応援しております!

校区 単ク 紹介

賀茂校区

第18回 賀茂校区高齢者グラウンド・ゴルフ大会開催  
「雨にも負けずナイスショット」

賀茂校区老人クラブ連合会  
会長 岩崎 周作



今年度の賀茂校区高齢者グラウンド・ゴルフ大会は本来に雨に悩まされました。5月の大会は中止に、また10月の大会も雨のため順延となり、予定日の翌日である10月23日(日)に賀茂小学校の校庭にて開催しました。大会当日も小雨がぱらつき、開催するか各クラブの会長と話し合った結果「ぜひ開催しよう」という声が多く、予定どおり小雨の中決行することに。天気が悪く、参加者は70名集ま

り、改めて皆さんの大会への意気込みと、グラウンド・ゴルフの人気の高さを感じました。

競技説明を受けた後、いよいよ試合開始。スタートの合図と同時に各チームは一斉にホールポストを目標けて、元氣よく快音を響かせました。色とりどりのボールが勢いよく転がる中、思うように真つ直ぐ届かず3、4回打ってやっと入る方



や、思いがけないホールインワンに諸手をあげて喜びを表す方など、皆さん一喜一憂しつつも和氣あいあいとした雰囲気の中、笑顔あふれる楽しい時間を過ごしました。

グラウンド・ゴルフは昭和57年に鳥取県の自治体が生涯スポーツ推進事業(国庫補助事業)の一環として考案され誕生したそうです。グラウンド・ゴルフは高齢者の健康増進になるだけでなく、会員同士の親睦を図ることが出来るスポーツだと思えます。これからもスポーツを通して仲間と交流しながら、健康寿命を延ばし、地域に大いに貢献していきたいです。

四箇田校区

小学生との稲刈り体験

四箇本町長寿会  
会長 川嶋 正實



10月19日(水)、四箇本町内学習田にて四箇田小学校の5年生63名と一緒に稲刈りを行いました。これは四箇田小学校支援事業の一環で、地域団体、PTA等約50名もお手伝いし、我が長寿会のメンバーも13名が参加しました。はじめに稲刈りのポイントの指導を行い、いよいよ



稲刈り開始です。児童たちは慣れない手つきで稲をつかみ鎌で刈り始めました。2人1組で、刈る人と刈った稲を受け取り地面に並べる人などで時々交替しながら協力して作業はスムーズに進みます。途中、カメムシ

が続々と出てくるので、悲鳴があちこちで響く場面もあり、終始にぎやかでした。刈り取って地面に並べられた稲を両腕に抱え、コンバインへ運び農家の方へ渡し脱穀して作業は無事終了。全員集合し終わりのあいさつと、児童から体験発表とお礼の言葉があり解散しました。次は12月の餅つき大会です。私たちも子どもたちの笑顔に出会えることを楽しみに、今後も交流を続けていきたいと思えます。

私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

MEIDEN 電気設備全般  
株式会社 メイデン  
早良区賀茂 2-4-33  
TEL:092-801-2221

電気工事・設備  
株式会社 シンデン  
早良区有田5丁目29-17  
TEL(092)864-4611

GKC  
千代田計装株式会社  
早良区百道1-18-25  
TEL 092-844-6501 FAX 092-852-1008

KTK 共立機工株式会社  
取扱品目  
設備資材販売・土木建設資材販売  
住宅資材販売  
早良区小田部2-4-15  
TEL:092-831-1666

確定申告 相続 贈与 年金相談  
相談無料 お気軽にご相談下さい  
TKC 株式会社 西福岡総合会計  
岡 税務労務会計事務所  
税理士・社労士 行政書士・CFP 所長 岡 徳博  
TEL.092-851-3689(代) 早良区荒江2丁目2番5号  
FAX.092-851-7403  
Eメール / tokuhiro-oka-tkc@tkcnf.or.jp  
ホームページ / http://www.oka-accounting.com/pc/

ご存知ですか?  
遺言書は書かなくても作れます  
思い立ったらすぐ相談  
オレンジ通り司法書士事務所  
フリーダイヤル 0120-004-386  
福岡市早良区西新1-7-26(西新オレンジ通り沿い1階)  
代表司法書士 沼 孝史(福岡県司法書士会所属 福岡県司法代理等関係業務認定番号429038号)  
電話:092-401-1147/FAX:092-401-1148  
http://www.tomari-shinou.com/

HOMER KANAORI  
金堀建材株式会社  
早良区有田4-25-6  
TEL:092-871-4053

ZK 株式会社前興運輸  
早良区原7丁目9番27号  
TEL:092-871-4468

校区 単ク 紹介

有住校区

魅力的な活動で クラブを活性化

有住校区老人クラブ連合会 会長 進藤 澄雄



◆**健康増進**  
健康づくりのために以下の

◆**定例会**  
毎週水曜日、午前10時に開始し出席者の点呼、安否確認を行っています。一週間の反省と今後の行事の確認を行い、より充実した活動の実施に向けアイデアを出し合っています。

◆**公民館事業へ参加**  
定例会終了後、月2回、実年大学を行っています。内容は政治経済から文学、音楽、健康講座、歴史など幅広い分野をみんで学びます。

◆**地域の学校との交流**  
有住校区では小学校を中心に、地域の子どもたちとふれあう世代間交流にも積極的に取り組んでいます。

◆**公民館事業へ参加**  
定例会終了後、月2回、実年大学を行っています。内容は政治経済から文学、音楽、健康講座、歴史など幅広い分野をみんで学びます。

◆**地域の学校との交流**  
有住校区では小学校を中心に、地域の子どもたちとふれあう世代間交流にも積極的に取り組んでいます。



◆**健康増進**  
健康づくりのために以下の

◆**定例会**  
毎週水曜日、午前10時に開始し出席者の点呼、安否確認を行っています。一週間の反省と今後の行事の確認を行い、より充実した活動の実施に向けアイデアを出し合っています。

◆**公民館事業へ参加**  
定例会終了後、月2回、実年大学を行っています。内容は政治経済から文学、音楽、健康講座、歴史など幅広い分野をみんで学びます。

◆**地域の学校との交流**  
有住校区では小学校を中心に、地域の子どもたちとふれあう世代間交流にも積極的に取り組んでいます。

◆**公民館事業へ参加**  
定例会終了後、月2回、実年大学を行っています。内容は政治経済から文学、音楽、健康講座、歴史など幅広い分野をみんで学びます。

◆**地域の学校との交流**  
有住校区では小学校を中心に、地域の子どもたちとふれあう世代間交流にも積極的に取り組んでいます。

連続で入れる、とても上手な女の子たちがいたり大変驚かされます。

2年生との交流では、児童たちが紙でロケットを作ったり、輪ゴムの動力を生かした車を作り、飛ばしたり、走らせたりと楽しんでいきます。またそのおもちゃを私たち会員も遊び、良い点と悪い点を指摘し、出来栄を評価しています。

◆**今後の課題**  
クラブの課題は会員増強です。現在、有住校区は2クラブで構成されていますが、新会員の入会がなく会員数は限界に近い状態です。地域とのつながりを大切にしなが、今後もみんなで力を合わせ会員増強に努めていきたいと思えます。

◆**今後の課題**  
クラブの課題は会員増強です。現在、有住校区は2クラブで構成されていますが、新会員の入会がなく会員数は限界に近い状態です。地域とのつながりを大切にしなが、今後もみんなで力を合わせ会員増強に努めていきたいと思えます。

私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

土木・建設業  
福岡県知事許可(般-23)第101260号

**株式会社 早良ワーク**

早良区田村7丁目2-11  
TEL 092-801-8776 FAX 092-801-8867

**有限会社 博陽建設**

早良区次郎丸3-4-31  
TEL:092-864-7687  
FAX:092-865-0425

アパート建築ご相談下さい

**MASS Planning**

有限会社 山口建設  
早良区小田部1丁目19-24  
TEL 092-831-2997

電気工事・空調工事・設計施工管理

**永測電業株式会社**

早良区荒江3丁目28-15  
TEL 092-843-2127

空気調和・衛生・設備設計施工

**三栄工業株式会社**

早良区次郎丸2丁目15-1  
電話:(092)873-2100

給排水・衛生・空調設備工事設計施工

**(有)毛利設備工業**

福岡市水道局指定給水装置事業者  
福岡市指定排水設備工事店

早良区小田部2丁目12-24  
TEL:092-843-0773

**福岡電気計装株式会社**

早良区小田部6丁目13番21号  
TEL(092)821-7200  
FAX(092)821-7467

**光栄電工株式会社**

早良区昭代2丁目11-13  
TEL:092-841-1571



# 冬は特に注意! ヒートショック

ヒートショックとは、暖かいところから寒いところへの移動などによる急激な温度変化によって血圧が大きく変動することにより起こる健康被害です。特に冬の入浴時に起こりやすくなっています。ヒートショックにより、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを起こしたり、急死に至る場合もありますので注意しましょう。

## 入浴時のヒートショックを防ぐポイント

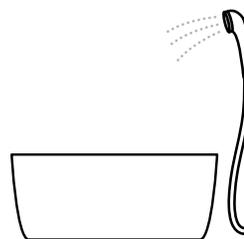
### ①脱衣室や浴室、トイレへの暖房器具の設置や断熱改修

冷え込みやすい脱衣室や浴室、トイレを暖房で暖めることは効果的な対策の一つです。また、熱が逃げやすい窓まわりは内窓を設置するなどの断熱改修も効果があります。



### ②シャワーを活用したお湯はり

高い位置に設置したシャワーから浴槽へお湯をはることで、浴室全体を暖めることができます。湯沸しの最後の5分を熱めのシャワーで給湯するだけでも十分効果があります。

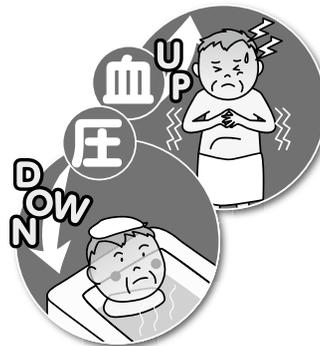


### ③夕食前・日没前に入浴

日没前は日没後に比べて外気温が高く、脱衣室や浴室がそれほど冷え込みません。さらに、午後2時から4時の間に入浴することで、温度差への適応がしやすくなります。

### ④食事直後・飲酒時の入浴を控える

血圧が下がりやすくなるため入浴を控えた方がよいでしょう。

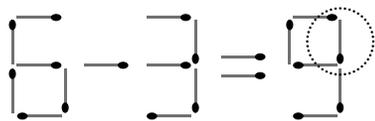


急激な温度変化で血圧が大きく変動します!

## ちょっと一息 頭の体操 答え

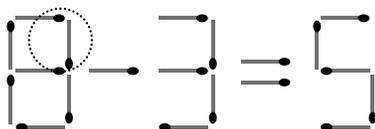
### 問題①

6-3=9をマッチ棒1本動かして、計算式を正しくしてください。



答え 8-3=5

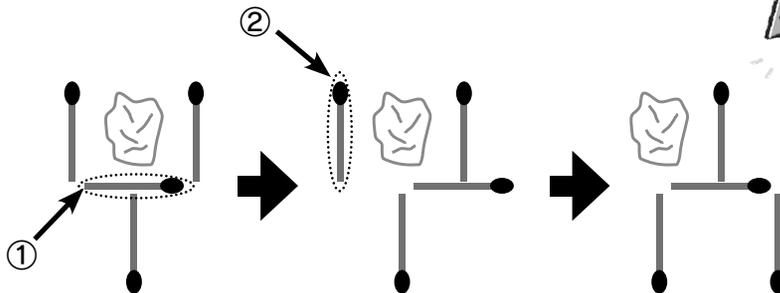
9の右側のマッチ棒を取ると、5になります。それを6の右側に付けると8になります。



### 問題②

マッチ棒でつくった「ちりとり」の中にゴミが入っています。マッチ棒を2本動かして、このゴミを「ちりとり」から出して下さい。ただし、マッチ棒を動かした後も、初めと同じ「ちりとり」の形になっていなければいけません。

答え ①のマッチ棒を右へ移動し、②のマッチ棒を右下へ移動する。(ゴミが外に出る)



私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

安産 子安 厄祓い

**紅葉八幡宮**

祖霊殿(神社の納骨堂)  
増設工事 近日予約受付開始

早良区高取1丁目26-55  
TEL (092)821-2049

<http://www.momijihachimangu.or.jp>

総合葬祭 株式会社 **やまお**

当社は老人クラブ協定斎場として、  
会員皆様方万一時、大きな割引を  
提供いたします。

フリーダイヤル **0120-054-556**

本社/早良区野芥3丁目4-2

愛サポート **絆**

『家族葬ホール』

火葬式 15万円 | 家族葬 25万円～

早良区田村2-17-4(歯科大ウラ)  
TEL 092-834-7909

総合葬祭

**天国社**

■福岡会館

早良区原3丁目14番5号 ☎822-4949  
\*早良区原交差点近く\*  
☎0120-490-883 駐車場130台  
天国社では「もしも…」の時に備えて事前相談をおすすめします

文

芸



川柳

内野 太田 早苗  
へそくりを置き忘れたと妻ばやく

四箇田 名倉 政義  
年金のほどほど包むお年玉  
贋作と判った壺の置き所

四箇田 川嶋 正實  
正月に初孫抱いた夢を見た  
元日は朝寝朝酒朝湯だな

俳句

内野 太田 早苗  
畦道に紅ない映える彼岸花

内野 鳥飼 ハル子  
朝顔の蔓延ばしつっ立枯れし  
ひ孫達迎火ともし楽しげに

入部 長 ハル  
山燃ゆる出湯の里の一人旅  
草原に千の風吹き尾花散る

原 西田 久子  
竹の春米寿の集ふクラス会  
老いと云ふ止まらぬ鈍行暮るる秋

原 入江 辰治郎  
カナカナと季のうつろい告げること  
落葉踏むすぎゆく時をおぼえけり

原 槌田 晴峰  
天ヶ瀬にせせらぎの秋ながれをり  
新涼の阿蘇や今こそ神あれと

原 田口 静子  
茶畑の茶花ひときわ香り来る  
里山に色鮮かな柿すだれ

脇山 吉岡 茂昭  
田は実り朝日に匂う主基の里  
大空を飛ぶ雲すでに風は秋

守田 初枝  
独り居をなぐさむ如く法師蟬  
独りの夜とぎれ途切の虫の声

短歌

原 古城 忍  
戦国の世も咲きたりや彼岸花  
稔りの棚田は赤くはなやぐ

真中 眞中に命中はじける笑顔

原稿募集

あなたの投稿お待ちしています!

◎俳句、短歌、川柳などの投稿は  
投稿用の様式で。

◎随想、提案などは原稿用紙で  
2枚程度(600字)、写真は  
きれいなもので、しサイズ。

◎必ず、校区名、単位クラブ名、  
役職名、氏名、電話番号を明記  
してください。(紙幅の都合  
上、やむなくカット、見送りす  
る場合があります)

◎締切日:平成29年5月末

投稿先

〒814-0006 早良区百道 2-2-1 ☎092-833-4397  
早良区老人クラブ連合会事務局まで

あとがき

あけましておめでとうござい  
ます。

会員の皆様には、ご健勝で  
清々しい新年を迎えられたこ  
とをお喜び申し上げます。

広報紙「あゆみ」では、  
日頃の活動を紹介するだ  
けでなく、多くの皆様か  
らご投稿をいただきあり  
がとうございます。今後  
も豊かな経験と知識を生  
かして、早良区老人クラ  
ブ連合会をさらに盛り上  
げてまいりますよう。

広報部 岩崎 周作

スポンサーへのお礼

このたびは「早良区老  
連あゆみ」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す  
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。

早良区老人クラブ連合会

# 自然に囲まれ 114名が気分爽快!

## 第3回 早良区高齢者ゴルフ大会



心身ともに  
リフレッシュ

盛年部が中心となり開催している早良区高齢者ゴルフ大会が11月15日(火)、セブンミリオンカントリークラブにて行われ、30組114名が上位を目指してゴルフを楽しみました。

参加者は長年ゴルフを続けている方から、久しぶりゴルフに挑戦する方と様々で、和気あいあいとした雰囲気の中、皆さんゴルフの難しさ、奥深さを堪能しました。

皆さんも開放感のある自然豊かなコースで一緒にゴルフをしてみませんか。次回も多くの参加をお待ちしています。



ゴルフを通して  
親睦深める

気になるボールの行方は

会員特典  
割引制度

### 早良区老人クラブ連合会 協定祭場制度

早良区老連では、会員の利便と福利厚生に資するため下記の5社を協定祭場として認定しています。会員の皆様には、特典(割引等)がありますので利用の際は、事前に各祭場の担当者にお気軽にご相談ください。

協定祭場	早良区内会館	電話番号(代)
株式会社 メモリード	メモリードホール西福岡(小田部)	852-2244
	メモリードホール野芥(野芥)	862-0983
彩苑	彩苑次郎丸斎場(次郎丸)	683-3100(代)
株式会社 やまお	ハートホール野芥斎場(野芥)	863-4949
	ハートホールさわら斎場(野芥)	874-0983
	ハートホール賀茂斎場(賀茂)	874-2001
天国社	福岡会館(原)	0120-490-883
あおやぎ	楠会館(飯倉)	0120-641-333

### 【大会結果】

順位	氏名	校区	GROSS	NET
優勝	甲斐 好彦	原	98	69.2
準優勝	高尾 治作	飯倉	91	70.6
第3位	山下けい子	早良	95	71.0
第4位	高田 勲	賀茂	92	71.6
第5位	宗 英俊	飯倉	83	72.2
ベストロウ賞	光安 健司	飯原	80	

【最高齢者賞】 榊 和彦さん(89) 飯倉中央  
※順位はWペリア、同ネットの場合は、グロスのスコア、同グロスの場合は、年齢

### ゴルフ大会協賛会社

- ・セブンミリオンカントリークラブ
- ・株式会社やまの食卓
- ・株式会社 119 販売
- ・島手そうめん販売株式会社
- ・日本ハム西販売株式会社
- ・有田ゴルフガーデン
- ・西鉄興業株式会社
- ・株式会社誠心製菓
- ・株式会社 美紀屋

私たちは早良区老人クラブ連合会の活動を応援しています

### 井上内科クリニック

内科・循環器内科・呼吸器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
13:30~17:30	○	○	※	○	○	—

※訪問診療 往診可  
■休診日…日曜・祝祭日・土曜午後 ■水曜午後は急患のみ受付

TEL 801-5101 早良区田村7-7-2

### やすだクリニック

内科 眼科

内科: 安田 修(兄)  
眼科: 安田 薫(妹)

http://www.yasudaclinic.jp/

平日 9:00~18:00  
水曜・土曜 9:00~12:30  
休診日・祝日

日帰り白内障手術  
コンタクトレンズ各種取扱い  
次郎丸ビエトロ前 駐車場完備

TEL 407-5000

### 特別養護老人ホーム サンシャインセンター

- 入所施設 特別養護老人ホーム (70名)
- 短期入所 ショートステイ (10名)

福岡市早良区干隈6丁目10-20  
TEL (092)874-0045 (担当者:川上・山川)  
FAX (092)874-0055

### 医療法人 FAA おおつかクリニック

内科・胃腸科・呼吸器科・リウマチ科・アレルギー科  
アンチエイジング外来・在宅医療

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	—
午後 2:00~6:00	○	○	○	○	○	○	—

次郎丸2丁目10-43 アンチエイジング外来(要予約)  
次郎丸クリニックビル2階  
スターバックスコーヒーの奥  
TEL 874-8171  
ホームページ http://www.faa-otsuka.jp

### 認知症のご相談

TEL 092(871)2261(代)

精神科・内科

## 油山病院

早良区野芥5丁目6番37号

介護老人保健施設  
からぎステーション TEL 092(871)8778

医療法人  
宮脇クリニック

外科・循環器科・皮フ科  
胃腸科・心臓血管外科

早良区小田部4丁目4-1  
TEL (092) 841-3636

### なかしま内科

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

休診日/日曜・祝日・土曜午後

早良区野芥4-2-16  
TEL 092-407-3482  
http://nakashima-n.com

### ひじおか眼科

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

休診日:水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

早良区野芥4丁目2-15  
TEL:092-407-8122  
http://hijioka-ganka.com