



早良区老連 あゆみ

新年号
第72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1-1
(早良区役所内)
☎ 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.nichicom.com

第12回 早良区高齢者ウォーキング大会



変わる景色に足取り軽く

10月27日(金)、澄みきつた青空のもと、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開催し、452名が参加しました。コースは2キロ、3キロ、4キロの3つあり、海あり福岡夕

ワ一ありと景色も魅力的です。「歩くたびに景色が変わるので長距離でも飽きず、疲れを感じない」と皆さん自分の体力に合わせながら軽快な足取りでゴールを目指しました。

マイペースで
ゴールを目指します



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。

最高齢者賞



91歳

柴田 俊彦さん
(飯原)



89歳

荒木 公子さん
(西新)

お二人とも毎日歩く習慣を続けています

毎日歩いて
いきいき元気



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
サザン
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
〒814-8522 福岡市早良区祖原 15-7
☎(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
821-4731 急患常時受付
救急告示・開放型病院・基幹型臨床研修病院
福岡記念PET・健診センター
ドック・特定健診・各種がん健診など
福岡市中央区今川2丁目16-16 URL <http://www.f-pet.jp/> ☎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・居宅支援事業所・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
訪問介護事業 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田村 早良区田村 6-1-23 ☎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
福岡医療専門学校
理学療法科 診療放射線科 看護科
柔道整復科 (スポーツトレーナー) 鍼灸科 (スポーツ・美容鍼灸)
入試専用ダイヤル 0120-04-2910
〒814-0005 早良区祖原3番1号 ☎092-833-6120

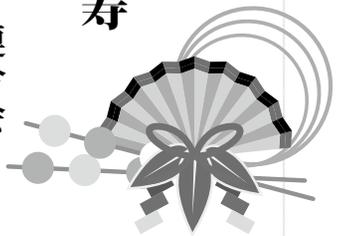
うすい 碓井歯科
診療時間/AM 9:30~12:30
PM 1:30~ 8:00
土曜日/AM 9:30~PM6:00
休診日/日曜・祝日・木曜
●西鉄ストア有田店ヨコ●P有り
早良区有田6丁目5-22-1階 ☎862-0333

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

広げよう交流の輪 目指そう健康長寿



早良区老人クラブ連合会
会長 矢島 武利



明けましておめでと
うございます。会員の皆
様には、お健やかな新春
をお迎えのこととお喜
び申し上げます。

昨年、演芸大会を

はじめ各種行事も皆様
のご支援とご協力によ
り無事故で終えること
ができました。心より感
謝申し上げます。本年も
早良区老人クラブ連合
会のより一層の飛躍・充
実を目指し頑張つてま
いりますので、皆様方の
さらなるご協力をお願
い申し上げます。

さて、今年の厚生労
働省の調査で、2016
年の日本人の平均寿命
は、女性が87・14歳、男
性が80・98歳といずれも
過去最高を更新したと
の発表がありました。世
界国・地域別でいえば、
日本の平均寿命は男女
とも世界第2位です。世

界第1位はどこかとい
うと香港だそうで、女性
の平均寿命は87・34歳、
男性は81・32歳で男女と
も世界一の平均寿命と
なっています。

また、日本の都道府
県別での平均寿命の第
1位は長野県だそうで
す。しかし、長野県は、
以前から長寿県だった
わけではなく、昭和40
年の調査では、男性の
平均寿命は68・45歳で
全国第9位、女性は72・
81歳で第26位、脳卒中
の死亡率は全国一でし
た。そして、そのことに

危機感を持った長野県
が1981年から「県
民減塩キャンペーン」
「野菜を食べようキャ
ンペーン」運動を実施し食
生活改善に全力で取り
組んできた結果、ここ数
年、全国1位を保持する
までになっています。

とところで、平均寿命
が世界一である香港と、
日本一長寿県の長野県
には実は共通している
長寿の理由が2つあり
ます。

1つは「長寿の秘訣
は食にあり」ということ
で、香港では早朝の広場
で太極拳をした後、朝食
を摂るのですが、必ず漢
方入りのお茶を飲みま
す。香港の人は無意識の
うちに「医食同源」がで
きています。長野県も昔
から発酵食品を摂る習
慣が根付いています。朝
食には野沢菜漬けや、ぬ
か漬けが必ずついてき
ます。お漬け物に含まれ
る植物性乳酸菌には腸
内環境を整えてくれ、大
腸がんなどを予防して
くれる働きがあります。
結果平均寿命が延びる
ということになります。

2つ目の長寿の秘訣
は、「生きがい」「日々何
かすることがある」とい
うことです。香港では年
金制度がありませんの
で死ぬまで働こうとい
う住民意識が根付いて
います。そして狭い人口
密度の香港では公園に
行けば高齢者が集まっ

ていて、自然発生的にコ
ミュニティができて、お
しゃべりを楽しんでい
ます。長野県でも高齢者
の就業率は全国1位、公
民館数全国1位、ボラン
ティア参加率は全国6
位と「日々何かすること
がある」環境が整ってい
ます。毎日変化のある生
活を送り、感動したり、
ときめいたりすることに
が、いつまでも健康でい
られる健康長寿の秘訣
ではないでしょうか。

私たちが老人クラブも、
仲間づくりを通し、生き
がいと健康づくりや、知
識と経験を生かした地
域を豊かにする社会活
動を行っています。この
老人クラブ本来の活動
の中に健康長寿につな
がる要素がいっぱい詰
まっていると確信して
います。

今年も「健康長寿」
を目指し、楽しく元氣
に老人クラブの活動を
みんなで行っていきま
しょう。年頭にあたり、
皆様方のご多幸とご健
勝を心から祈念いたし
まして新年のあいさつ
といたします。

今年も「健康長寿」
を目指し、楽しく元氣
に老人クラブの活動を
みんなで行っていきま
しょう。年頭にあたり、
皆様方のご多幸とご健
勝を心から祈念いたし
まして新年のあいさつ
といたします。

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

**つのだ耳鼻咽喉科
クリニック**

耳鼻咽喉科/アレルギー科

9:00~12:30	14:30~17:30
月	○
火	○
水	○
木	○
金	○
土	○

TEL.092-874-4133
福岡市早良区次郎丸4丁目9-11
【マックスバリュ次郎丸 隣】

休診/日曜・祝祭日・木曜午後・土曜午後

すこやかクリニック

内科

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

平日 午前/10:00~12:30 午後/13:30~17:00
土曜日 午前/10:00~12:30 午後/13:30~16:00

早良区百道1-25-10 ■休診日/日・祝日・金曜日■
TEL.(092)846-1722 FAX.846-1732

循環器内科 医療法人 成志会
内科 小児科 **長澤医院**

院長 長澤一成 ☎871-5320
日本循環器学会 循環器専門医 (092)

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~11:30	○	○	○	○	○	○
14:00~17:30	○	○	○	○	○	○

休診/日曜・祝日 ※月曜午前の受付は11時まで
早良区飯倉 5-15-34

日吉内科医院

消化器科 院長 日吉雄一

診療時間
平日 午前9時~午後1時 午後2時~6時
水曜 午前9時~午後1時 午後休診
土曜 午前9時~午後1時 午後2時~3時
日・祭日 休診

有田2丁目14-30 ☎847-2388。

**ソフトリサーチパーク
診療所**

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	○

■休診/日曜・祭日
百道浜2丁目 ソフトリサーチパーク1F
TEL.852-3411 FAX.852-3412

医療法人 **としたに皮膚科医院**

皮膚科/アレルギー科/形成外科

診療時間
月・火・水・金…… 9:00~13:00
14:30~18:00
木・土…… 9:00~13:00
日祝・木・土曜午後…… 休診

早良区有田 7-21-16 ☎092-843-1222

胃腸科 呼吸器科 外科 **土器医院**

診療時間
月~金 9:00~12:30/14:00~18:00
土 9:00~12:30/14:00~16:00

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

医療法人 **石西整形外科医院**

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科

ケアプランサービス

早良区田村 5-2-1 TEL 863-2122

ともに支え合い 健寿社会の実現を



早良区長 坂本 秀和

あけましておめでとう
ございます。

早良区老人クラブ連
合の会員の皆様におか
れましては、爽やかな新
年をお迎えのこととお
喜び申し上げます。

また、早良区老人クラ
ブ連合会におかれまし
ては、日頃から各種活動
を通じて、早良区の地域
福祉の向上に貢献して
いただいておりますこと
に、心より感謝申し上
げます。

いま、日本は超高齢化
と人口減少に直面し、世
界のどの国も経験したこ
とのない未知の社会に突
入しています。寿命は
年々のび、「人生100
年」時代の到来も予想さ
れております。

そのような中で、福岡
市では、長寿を心から
喜べる街を目指し、「福
岡100」というプロ

ジェクトを進めていま
す。このプロジェクト
は、一人ひとりが心身と
もに健康で自分らしく生
きていける持続可能な社
会システムの実現に向
け、健康・医療・介護だ
けでなく、住まいや地域
づくり、働き方なども含
めて産学官民「オール福
岡」で2025年まで
に100のアクション
を推進するというもので
す。

早良区役所におきまし
ても、高齢者の方が住み
慣れた地域で、安心し
て、その人らしく暮らし
続けることができるよ
う、「地域包括ケアシス
テム」の構築を推進して
いるところであり、地域
においては、公民館と自
治協議会、介護・医療
の専門家が連携して「介
護は突然やってくる！
親子で考える介護の備

え講座」の開催や認知症
高齢者とその家族の日
常を撮ったドキュメン
タリー映画「徘徊 ママ
リン87歳の夏」の上映な
ど、地域を挙げた取組み
が進められています。

また、介護予防となる
運動を実践しておられ
る団体やグループを「よ
かトレ実践ステーション」
として登録していた
だき、介護予防の機運を
高める取組みも進めて
おり、運動を取入れた活
動をしていただける老人
クラブには、ご協力をい
ただいております。これ

からも、皆様方ととも
に、健寿社会の実現を目
指して取り組んでまい
りたいと思えますので、
引き続き、ご理解とご協
力を賜りますよう、よろ
しくお願いいたします。
結びになりますが、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
まして、新年のあいさつ
とさせていただきます。



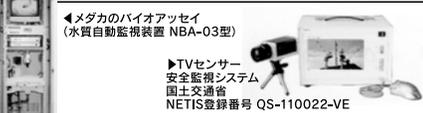
福岡 100

人生100年時代の 健寿社会モデルをつくる 100のアクション

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

Kankyo 環境電子株式会社

水質自動監視装置・画像処理センサー装置・電子応用装置
〈開発製造販売〉



メタカのバイオアッセイ
(水質自動監視装置 NBA-03型)

TVセンサー
安全監視システム
国土交通省
NETIS登録番号 QS-110022-VE

本社：早良区田隈2丁目17-1

TEL092-872-5152 FAX092-801-8251
http://www.kankyo-densi.com

社会福祉法人 楽天堂 愛され 親しまれ

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

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

TEL.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

TEL(092)821-2448

福岡市早良区西新5丁目14-45

インプラント・金具のない義歯

堤齒科医院

診療時間
平日 AM9:00~PM1:00 PM2:30~7:30
土曜 AM9:00~PM1:00 休診日 日曜・祭日

※インプラント(自由診療25万円~)

高取2-17-30 藤崎駅下コマ裏

TEL.822-1866

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

TEL 851-1193 FAX 851-1195

慎重にホールイン



第24回 早良区高齢者グラウンド・ゴルフ大会

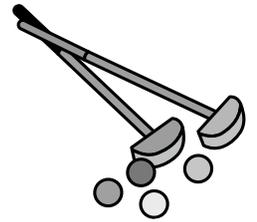
11月7日(火)、百道中央公園にて第24回早良区高齢者グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。雨のため順延しての開催となりましたが、当日は日差しが強い、絶好のスポーツ日和となりました。

ベスト尽くし目指せ入賞

参加した288名は、3コートに分かれて熱戦を展開。ホールインワンを狙いつつ、最後までベストを



力こもる第一打



大会結果

A コート	優勝	橋本 泰範	有 田
	準優勝	原賀 英二	田 村
	第3位	安永 キミ子	脇 山
B コート	優勝	濱崎 恒夫	田 村
	準優勝	知北 由利子	入 部
	第3位	花田 輝秋	有 田
C コート	優勝	西 満茂	小田部
	準優勝	原 康夫	四箇田
	第3位	肘井 圖南	高 取

入賞された皆さん
おめでとうございます



1 お見事!!
ホールインワン



288名が熱戦展開



賀茂校区
松田勇さん (91)

★最高齢者賞★

魚釣りやカメラなど、色々なことに挑戦しています。生きがいであり、健康の秘訣でもあります



早良校区
松田節子さん (89)

グラウンド・ゴルフは週3回やっています。優勝した経験もあります。他にも料理やダンスなどが得意です。

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 オオガミ
共用駐車場有 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
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

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 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 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

092-822-7181
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	●	●	●	14:30 から	休	17時 まで	休

福岡市早良区 小田部 1-1-32 846-8700
<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	《休診日》
8:30~12:00	●	●	13:00 まで	●	●	13:00 まで	日曜日
15:00~18:00	●	●	●	●	●	●	祝日

834-5028 早良区南庄5-11-15
<http://namoto-clinic.com>

視線集まる矢の行方



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、60代から90代まで幅広い年代の方がダーツを楽しみました。狙った所に命中した時の快感は、体験しなければ分かりません。適度な運動をしながら脳トレもでき、さらには仲間との交流の輪も広がるソフトダーツ。各单位クラブでも取り入れているところが増えています。ぜひ皆さんも始めてみませんか。

第6回 早良区高齢者ソフトダーツ大会

ダーツの楽しさ 128名が体感

9月22日(金)、ももち体育館にて第6回早良区高齢者ソフトダーツ大会が開催され、128名が参加しました。



原校区 山口哲弥さん(91)

仲間と楽しくゲームすることが何よりの楽しみです。今は月2回、試合形式で楽しんでいます。



早良校区 田中ツナさん(87)

ダーツは始めて3年くらいです。早起きして、好きなものを食べて、毎日のように外出することが元気の秘訣かな。

★最高齢者賞★



素敵な音楽に酔いしれる

9月7日(木)、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。まずはじめに「マンドリンアンサンブルカリエンテ」の皆さんにマンドリンコンサートをしていただきました。



古山和子氏

早良区老連リーダー研修会

た。マンドリンの音色に合わせ美しく響き渡る歌声は圧巻で、特に時代劇メドレーは大いに盛り上がりました。続いて講演が行われ、元RKBアナウンサー古山和子氏より「映画はやっぱり面白い!!」と思いの出の映画音楽とともに「と題し、映画をはじめ、心に残る映画音楽の魅力を教えていただきました。



大会結果

【カウント・アップ】

順位	氏名	校区
優勝	東明 康和	田隈
準優勝	君島 軍三	有田
第3位	藤中 芙瑳子	野芥

【アンダー・ザ・ハット】各コートの優勝者

コート	氏名	校区
1	佐藤 亨	原西
2	牛尾 由美子	高取
3	長谷川 雅樹	飯倉
4	植木 和子	高取
5	保前 千枝子	有田
6	鳥巢 ヤス子	高取
7	政岡 愛子	小田部

コート	氏名	校区
8	樋口 純雄	飯原
9	牧本 実	野芥
10	原田 省三	野芥
11	池尻 良二	原西
12	真子 興志典	脇山
13	榊 孝則	四箇田
14	田中 セツ工	早良

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 溝上浩士

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

早良区小田部5丁目7-7-101
092-833-3055

介護付有料老人ホーム
はぴね福岡野芥

ハロー イーナナ
092-866-1717
FAX 092-866-1721
早良区野芥4丁目35-9

サザエさん通りの歯医者さん
うらかわ歯科

早良区西新 6-10-58
ボンラバス百道店まえ
092-851-6314

うらかわ歯科 検索

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/>

お薬手帳はとっても便利です。

★お薬手帳をもっていると…

- ・処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。
- ・過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に役立ちます。
- ・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

MIZUNOE DENTAL CLINIC
水ノ江歯科医院

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

南庄1-16-14 あり3台
051-3882
www.mizunoe-dental.com

他都市交流研修会



情報交換から活動のヒント得る

11月16日(木)、17日(金)の2日間、他都市交流研修会を実施し、今回は朝倉市老人クラブ連合会との交流研修会を行いました。

はじめに互いの会長よりあいさつがあった後、早良区老連より、朝倉市老連へこのたびの九州北部豪雨災害に対するお見舞い金の贈呈を行いました。

交流研修会では、互いの組織の概要、活動状況、クラブ活性化の取り組みなどを発表し合い、その後、活発な意見交換を行いました。

その中でも特に印象的だったのが、朝倉市老連へ



早良区老連からは18校区29名が参加し、活発な意見交換を行いました。

と自動的に老人クラブに入する流れが確立されているそうです。今回新たに知った他地区の取り組みからヒントを得て、早良区老連でも今後の活動に生かしていきたいと思えます。



このたびの九州北部豪雨災害により被災された皆様に、謹んでお見舞い申し上げます。

一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

第47回福岡市高齢者美術展

早良区より3名が入賞

10月26日(木)～31日(火)にかけて、福岡アジア美術館にて第47回福岡市高齢者美術展が開催されました。

今回は市内各区から書、写真、洋画、日本画、工芸の部門で計108点の出品があり、早良区からは銀賞に2名、銅賞に1名が入賞されました。

表彰式終了後には審査員の方によるギャラリートークも行われ、受賞者の皆さんは今後の創作活動のため熱心に耳を傾けていました。



銀賞

「白衣観音」
森 薫子 (百寿会)



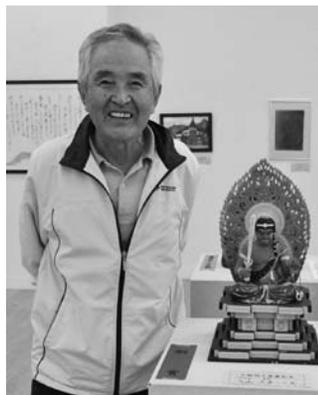
銀賞

「まほらの魚たち」
大山 良子 (一般)



注目!

知北さんの熟練の技術で作られた木造作品。特に難しいのは印象が大きく変わる「目」だそうです。



銅賞

「不動明王座像彩色」
知北 忠博 (重留新町シルバー会)

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

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.ccschoei.com/harakita/>

M DENTAL 歯科・小児歯科・矯正歯科
ますらお歯科医院
●診療時間/月～金曜 9:00～18:30
土曜 9:00～17:00
●休診日/日曜・祝日
早良区四箇6丁目21-6 ☎894-7672

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
TEL 092-831-4157 FAX 092-831-5168
<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

わたしたちは「早良区老人クラブ連合会」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 FAX 804-2730
東入部2-16-17 (<http://www.koukansou.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

校区 単ク 紹介

飯倉中央校区

笑顔いっぱい、元気みなぎる
楽しいクラブへ

いちごクラブ
会長 有坂 勉



私たちがいちごクラブは、飯倉3丁目の1区と5区(1と5・苺)で構成されています。45名の小さなクラブですが、課題と向き合いながら懸命に地域活動にも取り組んでいます。何らかの活動に会員の参加をお願いしたい思いです。私たちの活動を紹介させていただきます。

充実した活動内容

毎月、定例として月初に男女別にいちご寄り合い(愛)、中旬に公園や神社の清掃、下旬にソフトダーツ

を実施しています。清掃活動には毎回20名近くの参加があります。

さらに年間行事として総会、忘年会、新年会、花見、バスハイクを実施しています。そのほか、臨時に門松作りや辛子明太子作り教室を開催しました。



各行事、意欲的に参加



演芸大会「どじょうすくい」



コミカルな動きに会場は大盛り上がり



今年度は早良区演芸大会にも参加しました。飾らず素朴にをモットーに奮闘しました。残念ながら成績は伴いませんでしたが、充実感でいっぱいでした。この勢いで、飯倉中央校区夏まつりにも出演しました。特筆すべきは、公民館でのフリーマーケットに、老人クラブとしては初めて2店出店したことでした。全員が何らかのことに加わるうとの思いで、おでんの店と牛乳パックを利用した手作りバッグの店を出しました。大根を茹でるのは男性の仕事で、約300枚の牛乳パックを肩や手が痛く

なるまで男性が手もみしました。つまり、製作から販売まで全員参加体制で手づくりしました。この収益は花見の資金源となり、今回は参加費無料で実施しました。地域にある施設の方も参加され、大いに盛り上がった大花見大会となりました。このように小さなクラブですが、色々な課題を乗り越えながら、今後も末永く元気に意欲を持って取り組んでいきます。

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

税理士法人 西福岡総合会計
西福岡労務行政事務所

福岡市早良区荒江二丁目2番5号 3F
TEL:092-851-3689 / FAX:092-851-7403
[URL]http://www.nf-sg.com/

24時間受付 タクシーの御用命は

☎0120-82-5052

早朝・深夜 予約OK 永楽交通(株)

早良区原1丁目30-34
TEL.092-821-5052



Kisojiban

地盤に強い総合コンサルタント
基礎地盤コンサルタンツ株式会社

九州支社
早良区原2丁目16-7
TEL.092-831-2511
FAX.092-822-2393
http://www.kiso.co.jp

技術と信頼にこだわる yoshihiro

総合建築工事業
吉洋建設株式会社
一級建築士事務所

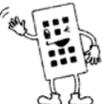
医療施設・介護施設・寺院施設
ビル・住宅新築・リフォーム・建物診断・建築設計...etc
早良区原1丁目30-18
TEL.092-833-8188 FAX.092-833-8841

Johjima 福岡県宅建物取引業協会会員
福岡県知事(13)2891号

まかせて安心不動産

城島産業株式会社

早良区城西3丁目21-27
TEL.092-841-1531
FAX.092-821-2125



Daijo Equipment Design Co., Ltd.

株式会社 大城設備設計

早良区祖原13-2
TEL.092-846-7193 FAX.092-400-2002



自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

校区 単ク 紹介

原西校区

人生100年時代
「健寿社会福岡100」を目指して

きらめき会 会長 竹田 重成



日帰りバスツアー
(中山大藤を訪ねて)

日本人の平均寿命は、女性87・14歳、男性80・98歳と過去最高を記録、全国80歳以上は1千万人を超え「人生100年時代」を迎えました。

こうした中、有田4丁目「きらめき会」では、会員一人ひとりが健康寿命を延ばし、相互の親睦を図り、生きがいを持って、いくつになっても元気で充実した人生を送るため、誰もが気軽に参加できる「健康づくり活動」に積極的に取り組んでいます。

今回は、活動の詳細をご紹介します。

誰もが気楽に参加がポイント
健康づくり活動

①いきいき健康づくりウォーキング

原西校区老人クラブ連合会が6月と11月に実施しているウォーキングに参加



②グラウンド・ゴルフの実施

- ◆5月と6月には「西南社の湖畔公園」で実施している原西校区高齢者グラウンド・ゴルフ大会に参加
- ◆クラブ独自に、毎週金曜日、有田1号公園においてグラウンド・ゴルフを実施

③ソフトダーツ大会

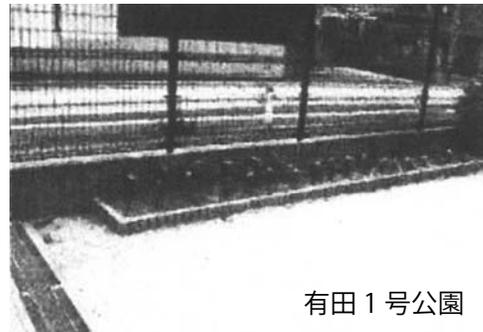
原西校区老人クラブ連合会が毎月第2月曜日に「いこいの家」で実施しているソフトダーツ大会に参加

④年2回の日帰りバスツアーの実施

会員相互の親睦を図るため、年2回の日帰りバスツアーを実施している。

⑤公園の清掃と花植え

地域美化活動のため、定期的に有田1号公園と有田平田公園の清掃と花植えを行っている。



有田1号公園

私たち高齢者が健康寿命を延ばすことは、地域に大きく寄与します。会員すべての方が「長生きして本当によかった」と実感できるように今後も継続して活動していき、地域とのつながりを大切にするとともに、校区老連にも万全の協力をし、組織拡大を図ってまいりたいと思います。

これからの人生は、原西校区老連の健康指針である「老人の3K」(きばるな! こけるな! 風邪ひくな!)の訓を守って、ゆっくり歩いていきたいです。

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

御皇室の弥栄を祈念致します。

木造及びコンクリート家屋解体・ハツリ工事一式

株式会社 ダイアン

早良区次郎丸4丁目18-50
TEL(092)862-0585

マルチサービス
KURANOGUMI

有限会社 桑野組

早良区千隈4丁目20-9
TEL092-861-7126

DPS 一般電気工事業

ジェイピーエス電工株式会社

電気工事やエアコン工事など住まいのお困り事は電救隊におまかせ!

TEL.092-803-1313 電話受付 平日9:00-17:00
早良区早良1丁目10-47

飯倉タクシー株式会社

☎092-872-3131

お得なポイントカード
20ポイントで500円割引

小型タクシー・介護タクシー
ジャンボタクシー(9人乗り)

早良区東入部2丁目15番47号(早良出張所横)

LPガス、住宅設備機器販売
コンロ、給湯器取替え、リフォーム承ります

株式会社 西田商会

早良区高取2丁目12番3号
TEL:092-841-1133

日本環境サービス株式会社

早良区四箇6丁目25-57
TEL 092-812-1232

特定建設業

有限会社 田中興発

早良区西入部2-1-3
TEL:092-803-2320
FAX:092-804-8404

九有電子工業株式会社

早良区田隈2-24-17
TEL(092)865-1800

校区 単ク 紹介

入部校区

地域に伝えるクラブの魅力

入部校区老人クラブ連合会
会長 樋口 和弘

私たちが住む入部校区は人口約7800名の中程度の校区です。

しかし若者の都会移動が多く、校区内全人口の高齢化率は31%となっており、高齢化が進んでいます。

これは市街化調整区域の関係で、新たに家の建築ができない地域も多いため、今後も高齢化が続くものと考えています。

大盛況の演芸大会

入部校区老人クラブ連合会では、社会奉仕を中心に健康増進や文化活動の事業で会員相互の親善にも努めています。今回は隔年で実施している「入部校区高齢者演芸大会」を紹介し、この大会は、今回で7回目になります。校区女性部長の指揮で企画され、計画、



敬老会で笑顔を届ける



高齢者演芸大会

準備が進み、実行に移しています。

単位クラブでは女性部長を中心に8月から計画を開始し、各々2演目の練習に入り、11月27日の大会当日を目指してきました。

このようにして、今回は約200名の参加者があり、盛大に開催されました。

また、老人クラブの認知度を上げるために、公民館サークルや早寿園サークルの出演を依頼しております。

活動通じクラブをPR

次に単位クラブについて紹介します。私たちのクラブでは月1回の公園清掃や、資源回収活動に会員の約80%が参加し、地域奉仕に努めています。

続いて平成28年度から始まった町内での「敬老会」について紹介します。この会は、町内会長、民生委員、福祉施設などの協力を得て、町内に住む70歳以上の方々に参加を呼びかけています。今回は、老人クラブ会員による「ひよっとこ踊り」「ブライメン体操」や、参加者によるカラオケを楽しみました。また特別ゲストとして、コーラス「浦本順子とコハレリーベ」(9名)の歌声で大いに盛り上がりました。

公園清掃 (西入部)



グラウンド・ゴルフ大会



このようにして老人クラブの存在を多くの方に知ってもらい、会員増強につなげたいと考えています。

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

型枠大工業
有限会社 宮内組
作業員・運転手随時募集中!
早良区脇山 2678-1
TEL 092-804-8373
FAX 092-803-0480

株式会社
エクステリア松下
早良区東入部 3丁目3-7-101
TEL 092-804-1581

注文住宅・増改築・店舗・アパート・エクステリア
解体・オール電化・各種設計施工
—— 快適な住まい造り ——
モリタ建設株式会社
福岡県知事許可(般-20)第92238号
早良営業所 早良区野芥7丁目19-25
TEL 092-872-7108 FAX 092-872-7118
本社 西区愛宕南2丁目7-10-213

株式会社
アイフク道路
092-871-9227
早良区賀茂2丁目30番29号

建物の事なら、何でも御相談に参じます。
クローバー技建株式会社
本社:早良区野芥5丁目38-28
賀茂営業所:早良区賀茂2丁目14-7
TEL.092-874-1832

給水管・排水管の改修工事
直結増圧給水方式変更工事
福岡市住宅供給公社指定工事店
福岡市上下水道指定工事店
(株)岩丸産業
早良区田村4-8-23
TEL 092-863-2661 FAX 092-863-6644

R 有限会社 笠設備工業
早良区野芥6丁目6-18
TEL092-873-5011

電気・空調設備工事
株式会社 福電工
早良区四箇6丁目25-19
TEL092-400-5438

校区 単ク 紹介

百道校区

幅広い活動で支える
暮らしやすいまち

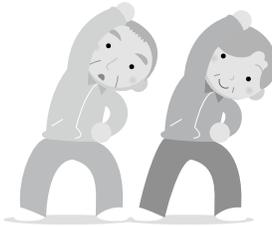
百道老人クラブ百寿会連合会
会長 森 清美

百道校区は子どもや高齢者にとって、とても環境がよく暮らしやすいまちですが、まちの中にコンビニ等がなく、高齢者にとって買い物の不便さがあります。

日常的に声をかけ合いながら会員間との交流を図っていくことが第一だと思えます。次にその他の主な活動をご紹介します。

◎出前講座 教養を身につけ生活を豊かに

百道老人クラブ百寿会連合会では、年1回、交通安全教室(西警察署)や健康チェックと足腰達者運動(健康福祉課)、介護予防と詐欺に注意(いきいきセンター)など、外部の方をお招きして健康や生活に役立つ講座を開催しております。

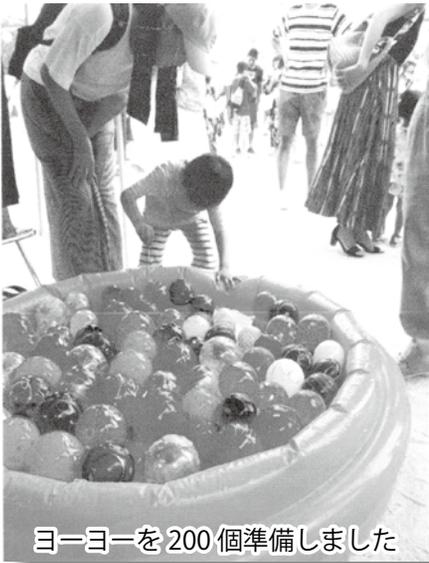


◎夏祭りバザー出店

地域の行事に参加し
子どもたちを笑顔に

地域の夏祭りでは、ヨーヨー釣り(200個)やカレーライス(200皿)を行っています。

ヨーヨーを200個作るのは老人クラブにとって至難の業で、指の力が弱くなったのを感じました。カレーを作るのは慣れたものです。売り上げは、サロンの運営費にあてます。



ヨーヨーを200個準備しました

◎お楽しみサロン



牛乳パック座椅子づくり

みんなで楽しく
のばそう健康寿命

月に一度、地域の高齢者の方をお招きしてサロンを開き、健康寿命の延伸に取り組んでいます。ゲーム大会や牛乳パック座椅子作り、風鈴の絵付け、カラオケ大会、クリスマスや正月の飾り作りなど内容も好評です。



◎環境問題

待ち時間も安心
高齢者用の椅子を設置

バザーの収益を利用して、バス停に高齢者用の椅子を設置しました。製作者は老人クラブ会員の永田さんと新原さんです。小学校の前を通られる際はぜひご覧ください。バス停にうれしい椅子がありますよ。



新学期が始まる際の学校周辺の花の手入れ、公民館の裏庭の花壇の草取りや清掃のほか、アルミ缶の回収も行っています。



かわいいイラストが目印

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>

真心から
身仕する
超一流を
目指す
善い感動を
提供する

松幸

〒814-0012 福岡市早良区昭代1-2-11
TEL.092-821-1230
FAX.092-831-1303

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、
会員皆様方万一の時、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

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

四箇田 名倉 政義

聞こえないことにしておく妻の愚痴
ここだけの話がやがて風に乘る

俳句

内野 太田 静美

豊作か実りの稲も腰を折り
散歩道ほろり酔ったか紅芙蓉

内野 鳥飼 ハル子

さわやかな秋の夕暮れあかね雲
柿落葉裏表見せ風に舞う

原 田口 静子

風涼し深まる秋に心癒え
おそ咲きの朝顔そつとふふみ咲く

原 槌田 晴峰

八十路こえ母校の秋のひと日かな

原 入江 辰次郎

秋晴れや公園広場に子供群れ
水害の爪跡のまま冬に入る

原 西田 久子

敬老日夫に亡き年齢また加へ
山壁に吸はれ消えゆく朝の霧

入部 長 ハル

紅や千瀉の磯の七面草
豊年の行楽辨当声はづむ

西新 野口 一弘

去年今年老いにも未だ残る夢
花園の名脇役や福寿草

短歌

原 古城 忍

思い起こせば猛暑烈暑の夏だった
今宵中秋清風わたる

眼の前の黄金田見れば思い出す
亡き父母兄弟揃いの稲刈り

あなたの投稿
お待ちしております！

原稿募集

◎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30年5月末

投稿先

〒814-8501 早良区百道2丁目1-1 ☎092-833-4397
早良区老人クラブ連合会事務局まで

皆さんも
お気軽に
ご投稿ください



あとがき

明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

今号の表紙では、10月に開催しましたウォーキング大会の模様を表紙に掲載しております。今回の最高齢者は男性が91歳、女性が89歳で、男性は今回で3年連続90代の方が最高齢者となりました。また皆さん、日頃からよく歩いているという方が多く、健康意識の高さに脱帽です。何歳になっても健康で、様々なことに挑戦し続けることができるというのとはとても幸せなことです。今年も多くの行事に皆様ご参加いただけることを期待しております。

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

第4回 早良区高齢者ゴルフ大会

今回も参加者は100名以上



11月21日(火)、セブンミリオンカントリークラブにて早良区高齢者ゴルフ大会が開催されました。
「老人クラブの活性化、若手リーダーの育成・育成」を目的としたこの大会も今回で4回目となりました。参加者28組101名は、自然に囲まれた開放的なコースでゴルフを楽しむながら、仲間と親睦を深めました。ゴルフ

フという趣味をきっかけに、校区を越えた交流の輪をさらに広げていってください。

- 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
 - ・株式会社美紀屋
 - ・日本ハム西販売株式会社
 - ・西鉄興業株式会社
 - ・有田ゴルフガーデン
 - ・島手そうめん販売株式会社
 - ・株式会社メモリード

【大会結果】

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

順位	氏名	校区	GROSS	NET
優勝	光安 健司	飯原	82	72.4
準優勝	高尾 治作	飯倉	95	73.4
第3位	田中 宏幸	飯倉	92	74.0
第4位	倉員 博之	田村	96	74.4
第5位	一田 研二	原北	95	74.6
ハスグロ賞	光安 健司	飯原	82	

最高齢者賞

馬場 虎夫さん(88)
【飯倉中央】

ゴルフで広がる交流の輪



女性も大歓迎!!

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右の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
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
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

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

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	●	●	●	●	●	●	●

訪問診療は月・火・水・木・金に行っています。
早良区南庄5-11-15 (ドラッグ新生堂見店敷地内)
TEL 407-5571
http://yamaguchi-k-dental.com

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
からびステーション TEL 092(871)8778

医療法人 宮脇クリニック
MIYAWAKI CLINIC
外科・循環器科・皮膚科(女医)
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
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
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://hijioaka-ganka.com