



老人クラブの魅力がいっぱい

第63号 令和4年1月

北九州市老連だより



【発行】一般社団法人 北九州市老人クラブ連合会
〒804-0067 北九州市戸畑区汐井町1-6 ウェルとばた 7F
TEL 093-871-2910/FAX 093-871-2977 E-mail: w07f201@wel-tobata.jp

編集・制作 株式会社 ニチコミ / TEL.092-292-6538 / 福岡市博多区博多駅前 3-9-1 大賀博多駅前ビル 2F / http://www.nichicomi.com



会員の約7割を占める
女性の**力**を生かそう!
女性に人気の活動で、クラブ活性化



笑顔いっぱい
元気いっぱい



北九州市老人クラブ連合会の会員の約7割は女性で、日頃から女性ならではの視点や人脈、コミュニケーション能力を生かし、老人クラブを引っ張っています。
女性会員が集まると常に笑顔があふれ、笑い声が響き、自然と仲間の輪が広がります。今後も女性パワーを発揮し、活躍の場を広げる女性会員の皆さんに期待が高まります。

6ページに
関連記事



つぎたての餅で友愛訪問

私たちは北九州市老人クラブ連合会の活動を応援しています

MORI CLINIC
もり耳鼻咽喉科・皮膚科
八幡東区山王1-17-5 (山王バス停前)
☎(093)616-8751

医療法人 宝徳会
かじわら歯科・小児歯科医院
(併設)ひまわり訪問歯科診療部

平日 (午後8時まで)
土曜・日曜・祝日 (午後5時まで)
☎(093)771-8604

福井麻酔科内科
院長 福井 滋
(日本麻酔科学会麻酔科専門医 医博)
診療時間 / 9:00~13:00 14:30~18:00
※水・土曜日 午前のみ
休診日 / 日曜日・祝祭日
☎八幡東区中央3-1-11 ☎663-5670

皮膚科
黒十字クリニック
八幡西区町上津役西3-2-14
☎611-5225

医療法人 若愛会
山内クリニック
医療や介護の相談
お受けします
若松区下原町9-13
TEL(093)771-0155

黒崎合同法律事務所
相談料 初回30分無料です
弁護士 安部 千春 弁護士 田邊 匡彦
弁護士 横光 幸雄 弁護士 東 敦子
弁護士 溝口 史子 弁護士 平山 博久
弁護士 朝隈 朱絵 弁護士 三苦 和喜
八幡西区黒崎3-1-7 アースコート黒崎駅前ビル4F
TEL(093)642-2868代FAX642-2856

上の原クリニック
内科 泌尿器科 人工透析
八幡西区上の原3-28-11 TEL093-612-0002
coco'sia 上の原 大平
住宅型有料老人ホーム 人工透析対応
デイサービス みのり よしみ
TEL:093-883-6961

普通科 食物調理科
Seirin HIGH SCHOOL
星琳高等学校
北九州市八幡西区青山3丁目3-1
TEL 093-631-5350
ホームページ www.seirin.ac.jp

謹賀新年



年頭のごあいさつ

北九州市長

北橋 健治

明けましておめでとうございます。皆さまにおかれましては、健康やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

皆様には、日頃から、市政への格別のご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。特に昨年は、「2021世界体操・新体操選手権北九州大会」の開催に当たり、多くのご協力をいただき、心よ

りお礼申し上げます。折り鶴や新聞紙で作られた「コサージュ」は、海外の選手や大会関係者に大変好評でした。また、各国の言語での応援メッセージは日本の選手はもちろんのこと、海外の選手にとっても大変大きな励みになったように、感謝の気持ちを綴った多くのメッセージが世界中に発信されており、本市の大きな

イメージアップにつながったと確信しています。

一昨年から続く新型コロナウイルス感染症の流行により、長い期間、皆様も思うような活動ができず、ご苦勞さ

れている中でのボランティア活動や様々な活躍は、大変心強く感じるものです。今後も、基本的な感染防止対策を徹底していただきながら、いつまでも健康でご活躍いただきたいと思っております。

さで、本市は、国から選定された「SDGs 未来都市」として、様々な取組を進めています。SDGsのゴールの一つには「すべての人に健康と福祉を」という目標が掲げられております。今後もSDGsのトップランナーを目指し、子どもから高齢者まで誰もが安心して暮らすことができ、にぎわいと活力あふれる、「日本一住みよいまち」の実現に向け取り組んでまいりますので、引き続き皆様のご協力をお願い申し上げます。



新年のごあいさつ

北九州市老人クラブ連合会

会長 篠塚 忠二

新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、健康やかに新年を迎えられたこととお喜び申し上げます。

また、日頃より本会並びに各区老連の運営にご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。昨年、やはり新型コロナウイルスに翻弄され

た一年でありました。緊急事態宣言により、定時総会が書面決議となった他、ベタンク大会などの行事も2年続けての中止となりました。

今後の老人クラブでは、リモートの活用など新しい生活様式に基づく活動が求められ、会員相互の創意と工夫で「つながり続ける、つなぐ活

動」を推進していく必要があり。

本会としても、コロナ後の老人クラブが目指す活動を明確にするのと同時に、行政や社協などの関係団体との連携を一層深めながら、会員増強を目指していきたいと考えております。

結びに、年頭にあたり、本年が皆様にとって安全安心の一年となるよう、また、ご健康とご多幸をお祈りいたします。新年のごあいさつといたします。

安全安心なまちづくりのためにできること！ 「免許返納」について

高齢ドライバーによる交通事故が相次いで報道されています。事故を起こそうと思って運転している人はいません。私も80歳になり、まだ運転することはできますが、視力や判断力、運動能力の衰えから、いつ事故を起こすかわからないので、車を廃車し、3月に免許を返納することにしました。

年を重ねるにつれ、住み慣れた街で、いつまでも穏やかに過ごしていきたいと思えます。自分自身だけでなく、子どもから大人まで、大切な命を交通事故から守るために、私たちにもできることがあります。

運転に不安を感じている方は、一緒に免許を返納しましょう。



◎北九州市では「免許返納特典カード」などの支援もあります。詳しくはHPへ

私たちは北九州市老人クラブ連合会の活動を応援しています

さっか眼科医院

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
14:30~17:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
休診日 日曜・祝日・木曜 △ 14:00~16:00
月・水・金曜
八幡西区穴生1丁目17-21 入院可
☎(093)642-6161(代)

税務の申告及びご相談 税理士法人 KAC

戸畑区銀座2-6-27
日本水産ビル3階
TEL(093)871-1221
FAX(093)871-1400
E-MAIL:kawabek@adagio.ocn.ne.jp

医療法人 こぶしメンタルクリニック
精神科・心療内科
診療時間 月・火・木・金曜日 9:00~13:00
15:00~18:00
水・土曜日 9:00~12:00(休診)
休診日 日・祝・第2、第4木曜日
TEL.873-6116
戸畑区中本町3-14
FARO戸畑駅前ビル4F

笑顔・真心・思いやり
有限会社 ほうらいグループホーム
ほうらい小芝
戸畑区小芝1-6-10
TEL(093)871-8200
FAX(093)871-8201

内科・小児科 ◆訪問診療・往診可◆
健和会町上津役診療所
通所リハビリテーション
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~12:00 ● ● ● ● ● ●
16:00~17:00 ● ● ● ● ● ●
17:00~18:30 ● ● ● ● ● ●
※土曜は1・3・5週のみ
医療費でお困りの方はご相談ください

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科
たなか整形外科
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
14:00~18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
休診日/木曜・土曜の午後、日・祝日
北九州市八幡東区 大蔵1-14-2 ☎(093)654-5656

社会福祉法人 愛香会
東田愛香苑
高齢者向け優良賃貸住宅 東田の愛香苑
デイサービスセンター 東田愛香苑
八幡東区東田2丁目2-43
TEL(093)661-3700
FAX(093)661-3712
向法人内に特別高齢者入居一室もあつた。

天籟寺 かな皮ふ科クリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~12:30 診 ○ ○ ○ ○ ○ ○
14:30~17:30 診 ○ ○ ○ ○ ○ ○
休診日:水曜午後・土曜午後・日曜・祝日
戸畑区神台1-11-4 Tel.873-1717
http://kana-hifuka.com

第56回年長者の祭典 優良老人クラブ表彰

10月21日(木)、ムーブにて「第56回年長者の祭典」の表彰式典が開催され、永年、老人クラブの活性化のためにご尽力いただいた優良老人クラブへ表彰状が贈呈されました。
(敬称略)

区	単位クラブ名	校(地)区名	会長名
門司	第四小東老人クラブ	小森江東	平田 博和
	敬愛会	大里南	田中 政彦
小倉北	紫水会	南小倉	安心院 虎書
	俱帰依会	到津	山野 尚夫
	第8若葉会	泉台	木村 みつえ
	東宮ノ尾ひまわり会	南丘	大波 誠治
	香昭会	中島	阿部 敏則
	秋寿会	三郎丸	長野 藤夫
小倉南	旭遊友会	若園	池田 国昭
	蒲生老人会虹山会Ⅱ	徳力	北久保 攻
	第二七福会	曾根	岩坂 悦男
	第6若葉クラブ	曾根	尾山 述生
	第7若葉クラブ	曾根	村山 輝明
	第8若葉クラブ	曾根	益田 峯憲
若松	東28区花房会	花房	須本 重治
	シルバー宮丸	藤ノ木	麦平 保
八幡東	羽衣町第二年長者会	大蔵3	日高 一宇
	第8明生会	枝光1	田上 差代子
	日の出のぎく会	枝光2	小樋 陽子
	第12年長者クラブA	枝光3	近藤 カノエ
八幡西	鷹見台悠遊会第1	永犬丸	和田 幸裕
	鷹見台悠遊会第3	永犬丸	福崎 正敏
	第一長楽会	則松	高倉 智敏
	第二長楽会	則松	大場 百合子
	青葉会	則松	若宮 憲司
	光貞台第二光楽会	本城	滝澤 延悦
戸畑	浅生明和会第四クラブ	浅生	山中 穂
	南沢見八千代会第三クラブ	南沢見	秋吉 幹子



戸畑区南沢見八千代会第三クラブが代表受賞

令和3年度 各表彰受賞者の皆様

高齢者福祉の推進に尽力された個人、団体や、永年に亘り老人クラブの育成と発展に功績のあった方々が受賞されました。受賞おめでとうございます。

(敬称略)

全国老人クラブ連合会会長表彰

◎育成功労表彰

松本 頼光 (北九州市老連前常任理事)
満田 幸男 (北九州市老連常任理事)

◎優良老人クラブ連合会表彰

曾根校区老人クラブ連合会 (小倉南区)
上津役南地区シニアクラブ連合会 (八幡西区)

◎「活動賞」受賞団体

古城第二老人クラブ (門司区)
枝光3地区第10年長者クラブ (八幡東区)
中尾第二新緑会 (八幡西区)
大谷第一寿会第四クラブ (戸畑区)

福岡県知事表彰

◆老人クラブ会長

松本 頼光 (小倉南区)
満田 幸男 (八幡東区)

◆市・区老人クラブ連合会女性部長

山本 ミチ子 (門司区)

◆優良老人クラブ

戸ノ上寿会 (門司区)
大橋長寿会 (門司区)
長寿会 (小倉南区)
古川紫水会 (小倉南区)
10区平青会 (若松区)
陣山あけぼのクラブ (八幡西区)
穴生第一北長生会 (八幡西区)
市瀬長生会 (八幡西区)
上の原第1長生会 (八幡西区)
大原交友会 (八幡西区)
小野田第1親生会 (八幡西区)
中尾第一新緑会 (八幡西区)
鞘ヶ谷ほたる会第二クラブ (戸畑区)
東戸畑福寿会第二クラブ (戸畑区)
福柳木福寿会第一クラブ (戸畑区)

私たちは北九州市老人クラブ連合会の活動を応援しています

くすもと歯科医院

○診療科目 一般歯科・小児歯科
○診療時間
月・火・水・金 9:00~13:00 14:30~19:00
木 9:00~13:00 午後休診
土 9:00~13:00 14:30~17:00
○休診日 日・祝日
八幡東区宮の町2丁目8-4
TEL 654-5777

医療法人 **hi**
ひろた消化器科・内科クリニック
〒806-0045 北九州市八幡西区竹末2-1-28
TEL.093-645-1211

医療法人 **神原クリニック**
整形外科・リウマチ科
リハビリテーション科・眼科
通所リハビリテーション 訪問リハビリテーション
院長 江崎嘉春
八幡西区西神原町9-19
電話 642-8088

内科・リウマチ科
医療法人 **まつもと内科クリニック**
総合内科専門医
院長 松元 茂
八幡西区日吉台1-25-29
TEL(093)693-2120
FAX(093)693-2122

原内科クリニック
循環器科
(西鉄バス平野市民センター前下車)
八幡東区祇園2丁目12-16
☎681-0700
指定通所リハビリテーション
指定居宅支援事業所
☎681-0711

歯科・小児歯科
口腔外科・在宅訪問歯科診療
ふたむら歯科医院
診療時間 月~金 9:00~13:00 14:00~18:00
土 9:00~13:00
休診 日・祝日
八幡東区荒生田3-5-1 WAVE高見1F
☎651-2331

株式会社 K&H
とも調剤薬局
八幡西区吉祥寺町9-38
TEL(093)618-9301
FAX(093)618-9302

内科・循環器内科・消化器内科・呼吸器内科
整形外科・皮膚科・放射線科・リハビリテーション科
デイケアセンター ケアプランセンター 人工透析
医療法人 健美会 **佐々木病院**
吉祥寺町9-36 ☎617-0770
複合型特別養護老人ホーム 特別養護老人ホーム
わがば 認知症対応型グループホーム
小規模多機能型居宅介護 ショートステイ
香月西2-9-3 ☎617-1515

門司区



門司区萩ヶ丘校区
(萩ヶ丘公園清掃)

9月20日「全国一斉社会奉仕の日」に、市内の228カ所で、公園清掃や街路、河川清掃などを通じて、地域社会に対する感謝と高齢者の地域

市内全域で清掃活動

「社会奉仕の日、老人の日・老人週間」
約15,000人が
社会奉仕活動に参加



戸畑区



戸畑区中原東地区
(境川公園清掃)

の担い手としての活力を示しました。

併せて、9月15日から21日までの老人週間を中心として、全国三大運動の「健康・友愛・奉仕」の様々な活動に、今年度も多くの会員が参加しました。

また、その社会奉仕活動の様子が、複数のニュース番組で放送され、老人クラブの活動を広くPRすることもできました。

今後、老人クラブの役割について地域住民に理解を深めていただき、会員増強に努めたいと思います。



/// 事務局よりお知らせ ///

「ねんりんピック2021ぎふ大会」中止
今年は神奈川県で開催予定

1年延期となった「第33回全国健康福祉祭ぎふ大会」は、新型コロナウイルス感染症の収束が見通せないことから、大会開始以来、初めて中止となりました。次回は、神奈川県で開催されます。

「全国老人クラブ大会」
初の無観客開催

11月17日(水)「第50回全国老人クラブ大会」が香川県高松市で開催されました。今回は規模を縮小し、参加者も開催県関係者と発表者のみの無観客での開催となりました。

次回の全老連創立60周年記念全国大会は、東京都で開催されます。



一つひとつ心を込めて



したが、選手の方々に会員の皆さんの応援の気持ちを感じることができ、貴重な国際交流の機会となりました。

「世界体操・世界新体操」の選手激励
折り鶴、メッセージボード作り

昨年10月、北九州市で開催された「第50回世界体操競技選手権大会」と「第38回世界新体操選手権大会」の海外からの選手団へおもてなしをするため、各区の女性部を中心

に、千代紙で約400羽の折り鶴を作り、大会会場で配布しました。また、門司、小倉南、八幡東、戸畑の各区老連では、参加選手への応援メッセージが書かれたメッセージボードを約30枚作成し、練習会場や食事会場に掲示してもらいました。コロナ禍での作業となりました。



私たちは北九州市老人クラブ連合会の活動を応援しています

認知症に勝つ!
楽しい脳トレ

クロスワード
クイズ など

まずはクリック!
脳トレ ニチコミ 検索

福の里
グループホーム結
(認知症対応型共同生活介護)

- 認知症デイサービスセンター結
- シルバーハウス結
- デイサービスセンター福の里
- デイサービスセンター福の里 橋本別館
- ヘルパーステーション福の里
- ケアプランセンター福の里

八幡西区楠橋上方2丁目18-37
☎093-619-2970(代)

団地への訪問販売 健康相談 健康教室 など

暮らしのサポーター【GOYO】

生活支援 **GOYO**

お気軽にご相談ください
☎080-5497-2580
小倉南区下南方2-3-35

みやび内科・眼科クリニック

住診します
各種ワクチン打てます ☎093-663-7163

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
10:30~12:30	●	●	●	●	●	●	●
14:30~18:00	●	●	●	●	●	●	●

休診日:火・木 ※祝日は曜日の内容に準拠
八幡東区東田3-2-102【イオンモール八幡東2F】

全国の老人クラブ活動はコチラ!

まずはクリック!
クラブ特集 ニチコミ 検索

“おたがいさま”で
笑顔がいっぱい

社会福祉法人
もやい聖友会

保育事業・障がい福祉事業・高齢者福祉事業

八幡西区鉄王2-2-36
TEL(093)631-2100

えいのまる
永犬丸調剤薬局

八幡西区永犬丸2-10-13
TEL(093)603-6907 FAX603-6932

ゆう薬局

小倉南区大字志井1710-1
TEL(093)981-8336 FAX981-8249

浄土真宗
本願寺派
善定寺

八幡西区熊手1-3-14
☎621-2118

小倉南区の新道寺と道原地区を巡るコース 山あり、田圃あり、川ありの 変化に富んだロングルートです「初中級者向け」

最終回 ウォーキングコースの紹介



約7km

所要時間120分

スタートは、新道寺小学校バス停。ここから県道井手浦・徳力線に沿って進む。
コースは、日田英彦山線の踏切を渡り、そのまま直進し旧322号線と合流する。合流点を左折すると右手に無法松酒造があり、その前を過ぎるとすぐに「養生の滝」方面への青い小さな案内板があるので見落としがないように。

そこから右折して山に向かっただけで、コースは雑木林の中を櫛ヶ峠隧道を自指して進む。道は舗装されていて歩きやすく、山道ではあるが、それほど急な登りではない。空気がひんやりして、夏場は気持ちが良い。
隧道は、かなり狭くて、車の離合は難しいのだが、時折、車が通る。隧道を抜けると、そこは道原地区。正面に見え

る川は紫川。

コースは、正面に見える橋は渡らず、左手の畑の中の小道を進む。少し歩くと道は旧道原小学校方面への道と合流する。そこを右折して、しばらく行くと道原小学校の裏に出る。すぐ鱒淵ダムへの道路に出る。道を渡ったところがサイクリングセンターの休憩場所。ベンチやトイレもある。
コースはこ

こから乗戻橋を渡り、旧道原小学校の前を過ぎてしばらく歩くと、櫛ヶ峠隧道への交差点を右折する。
橋を2つ渡った左側の集落の中の道を進む。少しすると左手に眼鏡橋が見える。コースはそのまま直進し、しばらく行くと、道は二股に分かれ右手は西大野神社へ。コースは左手の道を進む。左右に農地が広がり気持ちよく歩ける。九州自動車道の高架下を過ぎ、橋は渡らず、紫川を左手に見ながらしばらく行くと国道322号線に出る。すぐ右に中谷のバス停がある。コースはここを越え、



「自分史」紹介

私の人生

～母として、人として～

門司区 萩ヶ丘
高橋 孝子(92)



友愛訪問員の山本さんと
思い出話

門司区老連の萩ヶ丘西組長寿会会員の高橋孝子さんが、自分史を92歳で自ら執筆し、出版されましたのでご紹介します。
著者は小学校卒で、80歳から文章を習ったそうです。この本の中で、若くして配偶者と死別したことや、その後の半生について簡潔に決して暗くならない筆致で書かれています。特に、終戦後の混乱期を必死に生き抜いたことを回想されていますが、同時代を生き抜いた老人クラブの会員の方も共感できるのではないのでしょうか。詳しくは、本書



に譲ります。
また、老人クラブ活動以外にも、華道、茶道をはじめ、手話通訳のボランティアなどにも活動の幅を広げてこられました。なぜなら、自分という感謝の気持ちで何事にも積極的に取り組まれ、逆境にも負けずに生き抜いてこられた姿に感銘を受けました。
高橋さんは、「今は昔と考え方も違うし、いろいろと生きづらい世の中になってきましたね。私は、自分のできることをしてきたのですが、人のお世話をすることで、私もたくさん救われました。生きづらさを抱えた方が、それを悟っていただき、少しでも道しるべになればと思います」と、優しく微笑まれました。
本書では、著者の70歳以前の話が主でしたので、その後を回想した次作も期待しています。冊子をご希望の方は、市老連事務局までお問い合わせください。

私たちは北九州市老人クラブ連合会の活動を応援しています

お任せください

句集・記念誌・自分史

「パソコン苦手」でもOK!

見積り
無料

「1冊から作成」まずはご相談を!

TEL 092-292-6538

株式会社 二子コミ

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



おばあちゃん
最近、元気かな?

Twitterでチェック

#二子コミ
#老人クラブ広報紙

株式会社二子コミ
@nichicomi_tweet

老人クラブの活性化、会員増強のポイントの一つは、会員の約7割を占める女性の活躍です。今号の特集では、女性会長が活躍し、校(地)区の活動をリードしているクラブの中から、小倉北区南小倉校区の「山田町3悠遊クラブ」をご紹介します。

自分の住む地域が大好きなので、老人クラブ活動を通じて仲間を増やし、もっと地域を良くしていきたい!



一人ではできなくとも、一緒にやるならできる。それならやってみよう!



小倉北区「山田町3悠遊クラブ」芝田会長(左)と阿部会長(右)

1 ともに楽しめる女性リーダー探し

阿部会長の「山田町3悠遊クラブB」は、令和3年5月、芝田会長の「山田町3悠遊クラブA」から独立して、新規結成されました。芝田会長のクラブの会員は約60名と、比較的規模が大きかったので2つに分けて『この方なら一緒に楽しめる』と、会員の阿部さんを口説いて新しいクラブの会長を引き受けていただきました。

2 女子会の感覚で和気あいあいと

阿部会長も最初は少し不安だったものの、老人クラブ以外にも自治会活動で一緒だった芝田会長に背中を押されて会長となり、今では二人で何でも相談しあって女子会感覚で楽しんでいるそうです。



3 女性ならではのアイデアで

分割したメリットを芝田会長は「新たな活動の拠点ができました。そこを拠点に、これからは女性ならではのアイデアをどんどん出しあいながら、仲間とともに楽しく活動の輪を広げていくことができます」と評価しています。



4 地域の多才な人材を巻きこむ

また、活動の面では、コロナ禍にあっても、オリジナルのしめ飾りをつくることを提案し、一人暮らしの方や男性にも声をかけて、役割を分担して100個以上でき上がり、校区の方々の新春の玄関を飾りました。

次第に、私たちが楽しく活動をしていると、地域のいろんな方が、野菜作りやパソコンなど、それぞれご自分の得意分野で手伝ってくださるようにもなりました。

夢は地域みんなで運動会!

お二人の積極的な姿勢に、女性の視点で見ると、新しい発見があることに気づかされました。「仲間と一緒に、元気に明るく楽しく」をモットーに、本当に元気に活動されているこの2つのクラブが、これからも力を合わせて、より一層活躍されることを期待しております。

(市老連事務局)



みんなでしめ飾りづくり

老人クラブの**有効性**が明らかに！**6つの秘訣**

老人クラブの仲間づくりが「健康長寿」にプラスの影響を与える可能性が大きいという研究データが明らかになりました。未加入の方には「親しい仲間ができる。交流が楽しい」「健康長寿になれる」という、老人クラブのメリットを、一人でも多くの方に共有していただけるように、日ごろの活動を通じて仲間づくりに努めましょう。



秘訣 1 人との交流が多いと健康にプラス

交流が月1回未満と少ない人は、1.3倍早く亡くなりやすい



秘訣 2 運動は仲間とすると健康にプラス

頻繁に運動しても、グループに参加していないと要介護に至る可能性が高まる



秘訣 3 サロンへの参加は健康にプラス

サロンに参加している人たちは、要介護認定率が低い



秘訣 4 笑いのある生活が健康にプラス

笑わない人は、脳卒中になるリスク(危険性)が1.6倍増える



秘訣 5 地域組織への参加は健康にプラス

地域組織参加率が高いと、認知症リスク(危険)者割合が減少



秘訣 6 地域で役割を担って長生きしよう

地域で役割のある高齢者は、長生きしやすい(死亡率12%減)

地域に合った老人クラブを作りませんか

何人からクラブが作れるの？

どうやって作ればいいのか？

老人クラブが近所にない…

クラブを作るのは難しそう…

詳しくは、全老連の「組織活動は健康長寿の秘訣」のパンフレットをご覧ください。



クラブの運営について

今のクラブは活動しやすいですか？

人数の多いクラブや活動範囲の広いクラブは、クラブを分割してみませんか？

コロナ禍の「新しい生活様式」に基づき、**会員の皆さんがより交流しやすくなるように、クラブの運営を見直してみましよう。**



4つのステップで 近くにクラブがない場合は、新たにいつでも作ることができます！

ステップ

1 仲間を30人集める！ 校(地)区内の概ね60歳以上の方(同一区内であれば結成可)

ステップ

2 役員を決める！ 会長、副会長、会計の3名以上を会員の中から選ぶ

ステップ

3 会則を作る！ クラブの「きまり」を話し合う(会則見本あり)

ステップ

4 補助金を申請する！ 北九州市老人クラブ助成金(1クラブ年額51,840円)

※詳しくは、各区老人クラブ連合会がお手伝いします



生きがいと創造の事業

会員の健康と笑顔につながっています

年長者の生きがいと創造の事業は、高齢者の孤立防止や閉じこもり予防を目的に、友愛訪問活動をはじめとした、一人暮らしの高齢者の暮らしを見守る校(地)区老連主催の活動です。

このコーナーでは、各区の特徴的な取り組みを順番にご紹介します。今回は、戸畑区より牧山地区老連のサロン活動をご紹介します。



サロンでの食事会

コロナの流行によって、地域のあらゆる行事が中止や延期となる等、社会的活動の機会が少なくなっています。その影響で家にこもりがちの生活となって、人と会うことや体を動かすことが減り、体調が優れなくなったとの声を耳にします。

このような中、牧山シニアクラブでは、クラブの中核行事として毎月行ってきた、手作り料理による交流会「シニアクラブサロン」を再開することとしました。

再開するためには、食事が



シニアクラブサロン

万全なコロナ対策で再開

戸畑 牧山 森 義明

また、取り外しできることが必要なことから、大工さんでもある会員を中心に、試行錯誤を繰り返しながら、写真のような手作りの組み立て式感染予防パネルが完成しました。

当日は、おいしい食事の後ろにおしゃべりやカラオケもしますが、カラオケの舞台にも透明度の高いパネルの仕切板で区分しました。参加した方は、日頃の自粛生活のストレスを晴らすことができ、いきいきとした笑顔で、楽しいひと時を過ごしました。

中心となる行事だけに、完璧な感染防止の対策が必要です。長椅子には3人がけから2人がけとし、座る前面と側面を力バーでできるパネル板の制作に取り組みました。

新規結成クラブのご紹介

「桜寿会」設立 地域を支える存在に

八幡東 高見 奥 延重

私たち桜寿会は、会員数33名(男性16名、女性17名)で、高見地区全域を地域住民とともに活動しています。

新規結成の動機としては、平成8年から高見地区の再開発が始まり、本年度で25年です。高齢化がますます進む中で、老人クラブの存在は地域のコミュニティを維持していく上で極めて重要な存在になると考えました。

それとともに、高齢者が楽しく豊かに、生きがいを持って暮らしていくためには、健康で自立し、支え合いながら、これまで培ってきた経験、知識を住みよい地域づくりに生かしていただくために、老人クラブの活動も、自治会・町内会と同様に、とても大切なことだと考えさせられました。

新規結成にあたり、苦勞した点といえば、会員の募集を1年かけて様々な方々にアプローチを行い、結成に至ったということです。

役員の人選については、まず設立時には、自治会役員の皆様にも兼務をお願いし、了承を得ました。

そして、サステナブルに環境整備、朝夕の見守り活動等の活動を継続するためには、今までのやり方を見直す必要があると考えています。今後、老人クラブが地域において果たすべき役割は何かを考え、会員の皆さんと



学童の見守り活動

「報・連・相」を大切に、無理せず楽しく活動してまいります。

私たちは北九州市老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科・循環器科

大北内科病院

若松区本町2丁目10-8(エスト本町)

☎(093)771-4224

リハビリテーション科
リウマチ科

医療法人 秀英会

新庄整形外科医院

〒808-0102 若松区東二島4-4-1
国道199号線沿い(上り・東二島四丁目)(下り・東二島三丁目)バス停近く

TEL(093)791-7111
http://www.shinjoh-cl.or.jp

通所リハ(デイケア) TEL(093)791-7117
居宅介護支援事業所 TEL(093)791-7100

「買い物へ行きたい」
「母が高齢で一人暮らしなので心配」
など何でもお気軽にご相談ください!

☎ 芳野ケアサポート
Yoshino Care Support

●通所介護 ●訪問介護 ●居宅介護支援
●放課後等デイサービス・児童発達支援

[本社]北九州市若松区浜町1-3-1
☎(093)771-8282

内科・胃腸科・神経内科

村井クリニック

院長 村井 一郎

若松区鴨生田1丁目1-30

☎791-0660

今光バス停前

アサヒ薬局

若松区今光1丁目10-6

☎791-0310
FAX 791-0314

YAMAMOTO DENTAL CLINIC

山本歯科医院

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

最終受付は30分前 △13:30~16:30
※祝日があった場合には本館診療します。

北九州市若松区小敷ひびきの2-1-35
TEL(093)482-7690

つだこどもクリニック

病児保育室

病気のお子様をお預かりします。

若松区本町1丁目7-44 ☎761-2577

おおくら耳鼻咽喉科

Ookura Otorhinolaryngology Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	△
14:30~18:00	○	○	○	○	○	○	△

△17:00まで

北九州市若松区塩屋3丁目22-11
TEL(093)742-8733

輝く人 ~素敵な高齢期を~ 若松区編



週1回のスポーツ麻雀同好会

古沢さんは、66歳で退職し、老人クラブに入会して12年、31区高須西睦み会の会長を務めて今年で10年目を迎えます。

古沢さんのモットーは「自由のびのび」で、誰でも気軽に楽しめる環境づくりが円滑なクラブ運営には必要だと考えています。その思いもあり、現在は週4日、公園の清掃やグラウンド、ゴルフで会員同士の交流や健康維持を図っています。

また、年長者いこの家ではスポーツ麻雀同好会を結成し、毎週月曜日に真剣勝負を繰り広げています。年度末には、年間の総合成績を計上し、上位者や

毎日のラジ体操が地域の絆を強く



若松区老人クラブ連合会
31区高須西睦み会
会長 古沢 芳二

役満達成者を表彰しており好評で、10年以上続いている活動だそうです。

また、古沢さんの趣味は囲碁で、20歳で始めて現在は四段を取得。今は週1回、囲碁仲間と対局し、石で会話をしながら相手の裏を読む腕を磨かれています。難しく奥深い囲碁は過度に頭を使い、脳トレ効果も期待できるところが魅力だそうです。

その他、健康づくりとして朝7時に高須西公園に約30名が集まり、ラジ体操を5年行っています。ラジ体操を続けて健康増進を目指すだけでなく、毎朝、地域の方々と顔を合わせ、気軽に会話をし、親睦を深めています。

今後も地域の絆を強め、笑顔あふれる安心安全なまちを守っていかれるよう期待しています。



草刈部隊 いざ出動!!

八幡西 陣原 末永 靖



どの地域でも、様々な課題を抱えているのではないだろうか。

「このまちをば、みんなのまちとぞ思ふ望月の、欠けたることもなしと思へば」というわけには参りません。陣原地区ではその一つが、まちに住みつく「雑草君」をやっつけなければならぬことです。

「雑草君」攻撃の強力な味方、政府軍(市役所)は攻撃場所と日数が限られ「雑草君」の生き残りが幅を利かせます。そこで、「龜山会(陣原地区の老人クラブ)の草刈部隊」の出動です。

会長が「草刈ー」とつぶやきますと、村度した10名前後の「草刈部隊」の精鋭が自然に集まります。そして、公園や神社、福祉施設などに勢力を広げている「雑草君」への猛攻撃が始まります。

あんな活動こんな活動



もつもつと舞い上がる土ほりの中、「ほたなへ」草刈部隊の勝利が確定します。

比喩表現は、これへいよいよたしなして、龜山会には先の「草刈部隊」もきめた「男組」という仕組みがあり、網戸の張替えや一人暮らし会員宅の電球の交換など会員の方のちょっとした「お困りごと」にも対応しています。

「まち美化」につきましても、自治区会と老人クラブそれぞれの主催で年2回行っています。今回老人クラブ主催の10月のまち美化は、JR陣原駅周辺の事業者にも老人クラブ、自治区会、まちづくり協議会の連名でチラシを持参し、協力を呼びかけました。

今後、JR陣原駅南地区の開発が進み、陣原の玄関口としてふさわしい景観を保つべく必要があると感じています。

老人クラブの役員の方や会員で活動や行事に参加されている方を見ますと、はつらつとして心身とも本当にお若いのです。こういったアクティブシニアの皆さんの背中を見て、老人クラブに加入される方が出てくればと皮算用もしたくなります。

私たちは北九州市老人クラブ連合会の活動を応援しています

山元 泌尿器科医院
若松区高須東4丁目2-43
高須サンリブ前
市バス 高須公営住宅前下車
☎741-0102

ながた内科クリニック
内科・リハビリテーション科
診療時間は
お問い合わせ下さい
北九州市若松区高須東4-3-1
TEL(093)742-7770
FAX(093)980-2956

内科・循環器内科・呼吸器内科
小児科・リハビリテーション科
医療法人 心成会
あべ内科クリニック
循環器科
院長 安部 晋之介
〒808-0104 若松区畠田3-4-9
☎(093)791-6600

森内科小児科
院長 森 一郎
若松区二島5丁目4-61
☎(093)791-8321

エレベーターをご利用下さい
ふるいち歯科クリニック
JR若松駅前 TEL 771-8000
診療時間:平日 9:00~19:00
土曜 9:00~18:00
休診日:水曜・日曜・祝日

内科・呼吸器科・循環器科
リハビリテーション科
いまい医院
若松区白山1丁目17-25
☎(093)761-2502

あなたのかかりつけ薬局に
園山調剤薬局
若松区畠田3丁目4-8
☎791-6835
FAX 791-6837

サン調剤薬局
北九州市若松区二島5丁目3-7
☎(093)791-5775
FAX(093)791-5779

老人クラブ

会員になりませんか?

楽しい時間と出会いが
新しい生きがいに!

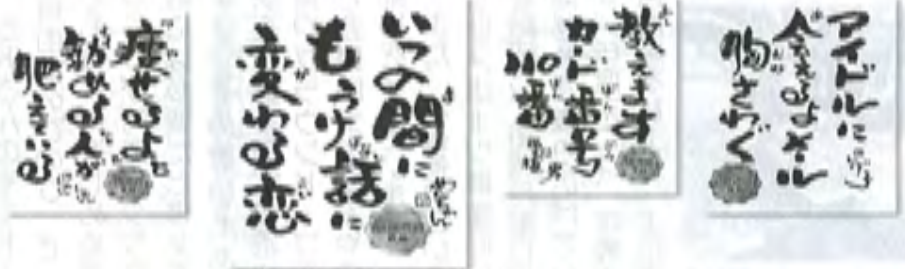
〒100-8822 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階
TEL:03-3597-8767 FAX:03-3597-8770
Eメール: hoken@senior-ltd.com

仲間を増やそう!

ポスターを作りました

あなたの「消費者トラブルの悩み」しっかり聴きます! 相談無料

第2回北九州市消費生活川柳入選作品



まずは電話でご相談ください!!

北九州市立消費生活センター
093-861-0999

いきいき活動を
支える

老人クラブ会員向けに **傷害保険・賠償責任保険** で安心補償

傷害保険

自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

8,000円タイプと12,000円タイプについては、他人の物を壊したり、他人にケガをさせた場合も対象となります。

- ①対象: 老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。加入手続きは所属の老人クラブの保険担当者が取りまとめる団体保険です。
- ②保険始期月および保険期間: 年に2回の募集となります。

保険始期月	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
10月	7月15日~9月15日まで	10月1日午後4時から1年間
4月	1月15日~3月15日まで	4月1日午後4時から1年間

- ③掛金払込の条件: 加入申込の人数に関わらず1回の払込につき掛金総額3,000円以上(追加の場合も同様)。※払込手数料は加入申込者負担。老人クラブ・会員個人には保険証券・領収証は発行されません。
- ④補償範囲・掛金タイプ: ◆24時間型/4タイプ
 - すべてのタイプに特定感染症危険補償(新型コロナウイルス感染症を含む)を追加しました。
 - 自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償、熱中症危険補償を付加したタイプもあります。
 ◆活動型/2タイプ
6タイプから1人1つ選択してください。複数口加入はできません。

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: 単位老人クラブ(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(中途加入可)
- 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 保険係

〒100-8822 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階
TEL:03-3597-8767 FAX:03-3597-8770
Eメール: hoken@senior-ltd.com

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> (老人クラブ傷害保険) (賠償責任)

〈取扱代理店〉有限会社 シニアサービス社 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(担当課)医療・福祉法人部 TEL:03-3515-4143

※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】
 老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険・総合生活保険(傷害補償)
 【老人クラブ賠償責任保険】
 施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険
 ご加入にあたっては、必ず「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。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししてあります保険約款によりますが、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。 2021年3月作成 20-TC10866

老人クラブ会員向け保険のご案内
 万が一に備え、会員みなで加入し、いきいきと安心して活動しましょう。

私たちは北九州市老人クラブ連合会の活動を応援しています

日本塗装工業会会員
北九州塗装協同組合員

株式会社 檜 塗 装

代表取締役 檜 学

北九州市若松区東二島2-23-10
TEL(093)791-1211
FAX(093)791-5936

相続・遺言のご相談

**原田司法書士
合同事務所**

司法書士 原田 正之
司法書士 原田 美穂 司法書士 原田 大輔

若松区本町1-12-8
TEL(093)751-0250 FAX761-7378

一般 歯科

むかいぼう歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30~13:00	○	○	○	○	○	○	○	○
15:00~19:00	○	○	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜・祝日・水曜午後・土曜午後
○…土曜は15:00まで診療

北九州市若松区高須北3-1-6
TEL(093)701-8678

医療法人 義裕会

たかす歯科・矯正歯科

若松区高須東4-2-4
☎(093)742-1818
<https://takasu-d.jp>

ふくい歯科・矯正歯科

八幡西区浅川2-15-51
☎(093)695-0118
<https://fukui-d.jp>

ずっと、元気に。
誰もがいつまでも活躍できる社会へ

株式会社 石山商会

住宅設備機器と
省エネルギーコンサルタント

北九州市若松区新大谷町4-5
TEL 093-771-5613

住宅設備機器と
省エネルギーコンサルタント

株式会社 石山商会

北九州市若松区新大谷町4-5
TEL 093-771-5613

機械器具設置工事

株式会社 MK 機 設

若松区高須南2丁目1-17 高須ビル1F
TEL 093-701-9122


社会福祉法人 希輝會

特別養護老人ホーム **花乃路** 若松区乙丸1651-12 ☎742-1188

特別養護老人ホーム **あやめ苑** 若松区中畑町10-16 ☎752-1100

複合型高齢者施設 **ベイサイドわかまつ** 若松区須賀町1-19-1 ☎752-1800

花乃路保育園 若松区乙丸1651-14 ☎742-1185



初春や猛虎の一撃コロナ散る

八幡西 千代 伊東 興一

オリ・バラも地獄の練習成果あり

八幡東 前田2 新谷 好美

ゆらゆらとゆれて可憐なコスモスよ

八幡東 前田2 亀川 信江

川柳

八幡東 前田2 栗田 修一

コロナ禍に公民館は蝉時雨

俳句

八幡西 千代 伊東 興一


涼やかに夕焼け空の赤とんぼ

短歌

八幡西 千代 島田 静子











見はるかす有明海につり舟の
遠ざかりゆく秋の夕暮れ

会員文芸



● 賛助会員様のご紹介 ●
(順不同、敬称略)

老人クラブの活動の趣旨にご賛同いただき、ご加入いただいた賛助会員の皆様です。皆様の温かいご支援・ご協力ありがとうございました。いただいた会費は、明るい長寿社会と地域福祉の向上のため大切に活用させていただきます。

 株式会社 ニチコミ	 株式会社 AI メディカル
 Nipponham 日本ハムマーケティング株式会社	 株式会社 一の温泉観光ホテル 一の温泉グランドホテル
 のサンレー 株式会社 サンレー	 九州教具株式会社
 小倉牛丸むすび Marufuji 丸ふじ 株式会社 丸ふじ	 株式会社 若港
 TOBU TOP TOURS 東武トップツアーズ株式会社	社会医療法人財団 池友会 新小文字病院
 医療法人真光恵会 みやび内科・眼科クリニック	株式会社カルサイト(在宅介護事業)
株式会社ホテルマネジメント 嬉野温泉 入船荘	九州バントラ株式会社

今後とも、老人クラブ活動へのご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

市老連では、随時、賛助会員を募集しています。老人クラブの活動にご賛同いただける方なら、どなたでもご加入いただけます。

◎個人会員(年会費) 1口 10,000円
◎団体会員(年会費) 1口 10,000円

【お問い合わせ】市老連事務局 TEL(093)871-2910

私たちは北九州市老人クラブ連合会の活動を応援しています

老人クラブに入りませんか!

老人クラブで毎日充実!【入会のメリット】

会 員 募 集 中

各区の老人クラブ連合会では、一緒に活動する仲間を募集しています。老人クラブは、仲間づくりや健康づくりなどの活動だけではなく、長い人生で得た知識や経験を生かして地域の諸団体と協力し、地域を豊かにする社会奉仕活動にも取り組んでいます。老人クラブと一緒に第2の人生を輝かせましょう!

- ① **生きがいができる** ▶ カラオケ・ダンス など
- ② **健康の維持・増進** ▶ グラウンド・ゴルフ、ウォーキング など
- ③ **仲間ができる** ▶ 旅行・各種スポーツ大会 など
- ④ **地域貢献ができる** ▶ 清掃活動・世代間交流 など

まずは、お近くの老人クラブ連合会へお気軽にお問い合わせください
(各連絡先は12ページに掲載)

【賛助会員】
季節体験農場 花の海



〒757-0012
 山口県山陽小野田市植生 3392
TEL 0836-79-0130

花の海でイチゴ狩り!
 イチゴハウスの面積はサッカーコート約三分。広～いハウスで美味しいイチゴを時間無制限の食べ放題。場内にはレストランやカフェ、農産物の直売所、動物ふれあい広場も併設。一日ゆっくりと楽しめます。北九州から車で約30分。ぜひお待ちしております。

指定旅館のご紹介



山鹿温泉 富士ホテル

老人クラブの思い出づくりをお手伝いします

1泊4食付宿泊プラン
お一人様 12,000円(税込)

最小催行人数 15名様
 休日前 2,000円増

人数が満たない時は追加料金が発生します

◆うれしい特典>
 ◆お一人様にお酒又はソフトドリンク1本付
 ◆カラオケサービス
 ※状況によりご利用ができない場合があります
 ◆送迎付
 ※高速代等は、別途必要です

〒861-0515
 熊本県山鹿市昭和町 506
TEL 0968-43-4146 FAX 0968-43-3785

各区老人クラブ連合会事務局

Eメールをご利用ください!



門司区老人クラブ連合会
 ☎322-1885 ✉ mojirou@bizimo.jp

小倉北区シニアサークル連合会
 ☎591-8611 ✉ k.kitarouren@image.ocn.ne.jp

小倉南区老人クラブ連合会
 ☎931-1941 ✉ minamirou@ari.bbiq.jp

若松区老人クラブ連合会
 ☎761-7072 ✉ wakarou@vesta.ocn.ne.jp

老人クラブに入りませんか?
会員募集中
入会はいつでも!誰でも!



老人クラブは、あなたの入会をお待ちしています

八幡東区老人クラブ連合会
 ☎671-6188 ✉ higashirou@outlook.jp

八幡西区シニアクラブ連合会
 ☎642-1645 ✉ fcc176289@tra.bbiq.jp

戸畑区老人クラブ連合会
 ☎872-7468 ✉ tobatarou@cap.ocn.ne.jp

2版(若松・八幡東・八幡西・戸畑区版)

◆編集後記
 新年あけましておめでとうございます。昨年もコロナ禍で、思ったような活動が実施できなかった1年でしたが、制約の多い中、創意工夫で活動を行っている校(地)区や単位クラブを紙面でもご紹介することができたことは大きな喜びです。老人クラブを取り巻く環境は、依然として厳しいものの、これからも、この市老連だよりを通じて会員の皆様に、老人クラブ活動の楽しさと元気をお伝えしたいと思っております。まだまだ寒い日が続く季節となりますが、健康に気をつけながらコロナ禍を乗り切りましょう。春はもうすぐそこです!。(事務局)

◆スポンサーへのお礼
 このたびは「市老連だより」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。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。これからも末長きご厚誼、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

一般社団法人
 北九州市老人クラブ連合会

原稿募集

会員の皆様からの投稿を募集しております。テーマは自由(400字程度)、写真や資料を同封の上、連絡先を明記して、必ずお住いの区老人クラブ連合会事務局を通じてご応募ください。なお、紙面の都合ですべて掲載できない場合もありますのでご了承ください。

私たちは北九州市老人クラブ連合会の活動を応援しています

渡辺眼科医院

院長 渡辺 康子

若松区栄盛川町2番29号
 ☎(093)752-2382

精神科・内科
 医療法人 三芳会

若戸病院

(認知症治療棟98床)(精神科棟130床)
TEL(093)742-2000

介護老人保健施設
 一般棟54床・認知症専門棟46床

グリーン・ヒル若松

理事長 三根浩一郎
 若松区小敷ひびきの1-10-1
TEL(093)742-0033

医療法人
ながい内科
 循環器内科クリニック

診療時間	9:00-12:30	○	○	○	○	○	○
	14:00-18:00	○	○	○	○	○	○

※受付は各診療時間の10分前まで 休診日・全曜 土曜午後 日曜 祝日

八幡西区本城東1丁目10-13
TEL: 093-693-5136

医療法人 (有)精祥
 介護付 有料老人ホーム グループホーム

のぞみのぞみ

八幡西区陣原3-25-1
 ☎(093)621-0770
 FAX(093)621-0774

内科・胃腸科
是此田内科医院

八幡西区陣原4-9-16
 ☎093-691-0416
 https://korekoda-naika.com

これこだ内科 病院

医療法人 寿芳会
芳野病院

北九州市若松区本町2丁目15-6
TEL(093)751-2606

住宅型 有料老人ホーム **うみかぜ**
 TEL(093)761-6517

グループホーム **わかくさ**
 TEL(093)771-1765

訪問看護ステーション
 医療法人 寿芳会 TEL(093)701-8901

医療法人
長友 内科
 循環器内科

休診日/木、土曜午後・日曜・祝日

八幡西区浅川台1-1-22
 (九州共立大学よこ)
☎(093)693-2333
 15台あります

医療法人 社団 秀和会

小倉南歯科医院
 小倉南区大字真3664-2
 ☎(093)475-9200

小倉北歯科医院
 小倉北区浅野2丁目7-22
 ☎(093)512-9200

水巻歯科診療所
 遠賀郡水巻町植木南3丁目8-12
 ☎(093)203-2500