

北九州市老連だより

題字揮毫
北九州市長
北橋 健治

第 58 号

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
TEL093-871-2910 / FAX093-871-2977

編集協力 (株) 博報社
大阪市平野区喜連西4丁目6-69
TEL06-6797-0212

九州ブロック 老人クラブリーダー研修会

令和元年の記念すべき開催地は北九州市

7月4日、5日の2日間北九州市に参集。
講演や事例発表を通して知識を
深めました。



講演「脳卒中のお話」小倉記念病院 永田泉 院長

九州ブロック老人クラブリーダー研修会が、7月4日、5日の2日間、小倉北区のリーガロイヤルホテル小倉で開催され、九州の8県2指定都市の老連から262名の参加で、基調報告、研修会、講演等が行われました。

1日目の開会式では、九州ブロック連絡協議会会長木下治紀氏の主催者挨拶、北九州市老連会長篠塚誠二氏の歓迎の挨拶、北九州市長北橋健治氏、北九州市社会福祉協議会会長垣迫隆裕氏の祝辞をいただき、式典は無事に終了しました。

続く研修会では、全老連常務理事齊藤秀樹氏の基調報告の後、3研究部会で事例発表が行われました。

2日目は、市老連女性部による「いきいきクラブ体操」で始まり、小倉記念病院院長永田泉氏の講演、最後に3研究部会の結果報告があり、閉会式を経て閉会となりました。

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

精神科・神経内科
医療法人
小倉蒲生病院
附属 小倉南看護専門学校
北九州市小倉南区蒲生5丁目5番1号
☎(093) 961-3238
FAX(093) 961-3239

九州栄養福祉大学
食物栄養学部・食物栄養学科
リハビリテーション学部・理学療法学科
作業療法学科
東筑紫短期大学
保育学科/食物栄養学科
専攻科 (介護福祉専攻)
◇東筑紫学園◇
小倉北区下道津5-1-1
☎093-561-2136

第一交通
お電話でのご予約・お問合せもお気軽にどうぞ
北九州 TEL093-521-3216
65歳以上
運転免許証
返納割引
福祉タクシー予約受付中
第一あんしんサービス ☎093-562-1311

牛丸むすび 株式会社 **丸むすび**
Marufuji
おかげさまで35周年
敬老会や運動会に!
"お弁当"や"オードブル"を
配達します!
福岡 北九州 下関
小倉北区下富野5丁目10-12
TEL(093) 541-1948
FAX(093) 541-7878

内科・外科・胃腸科・心療内科・神経内科
呼吸器科・整形外科・循環器科・泌尿器科
リハビリテーション科・放射線科
平成30年度競輪の補助金により
「一般X線撮影装置」を設置いたしました。
公益財団法人小倉医療協会
三萩野病院
院長 平野 忠
小倉北区三萩野1丁目12-18
☎代表(093) 931-7931

65歳からの得券 **グランドパス65**
にしてつ路線バス乗り放題定期券
1ヶ月あたり **3,500円**〜6,000円
高速バス半額!! 片道570円
お問い合わせ先 西鉄お客さまセンター TEL: 0570-00-1010 (または 092-303-3333)

医療法人 聖心会
久能整形外科・消化器科
小倉南区葛原東3-14-49
☎473-2500
サービス付き高齢者向け住宅
ローズガーデン葛原東
随時見学できます
小倉南区葛原東3-2-23
☎472-7177

特別養護老人ホーム
サポートセンター門司
北九州市門司区松原1-3-8
TEL(093) 382-1117
軽費老人ホーム **やはず荘**
北九州市門司区羽山2-12-67
TEL(093) 381-2400
http://www.hibiki.or.jp

入院可 往診 車いす用トイレ有
AMAGATA **山形内科**
内科 循環器科
診療時間 月火水木金土
午前9:00~12:30 ○○
午後2:00~6:00 ○○
休診日 日曜・祝日・水曜午後・土曜午後
★木曜午後8:00まで
小倉北区白銀2丁目3-27
☎(093) 931-0058

平成31年度市老連の「事業の重点」と「事業実施計画」



議長
○新しい時代の老人クラブの役割、老人クラブの魅力やメリットを伝える活動を推進する。

- 1 老人クラブ「会員増強運動」の推進
2 高齢者の暮らしを支える「新地域支援事業」への参画
3 健康寿命をのばす「健康づくり・介護予防活動」の充実
4 高齢者・地域支えあい事業の推進
5 組織活動の強化に向けた取り組みの推進
6 消費者被害防止に向けた活動の実践
7 令和元年度九州ブロックリーダー研修会の開催

1 未加入会員(新規会員)の加入促進の取り組み
○「団塊の世代」など若手会員の加入促進の一環として、趣味やスポーツなどサークル活動を主体にした「特例単位老人クラブ」の新規設立をサポートする。
○フェイス・トゥ・フェイスでの声かけを中心に、また、まち協、自治会、社協など地域団体と連携し、新規クラブの設立と未加入会員の加入促進に取り組む。

2 高齢者の暮らしを支える「新地域支援事業」への参画
○老人クラブがこれまで取り組んできた健康づくり・介護予防活動・友愛活動が、高齢者の介護予防や生活支援に資することへの理解と周知に努めるとともに、「新地域支援事業」の趣旨を踏まえ高齢者が相互に支え合えるよう取り組む。
○元気な老人クラブ会員が生活支援に必要な高齢者を支えられるよう、関係機関との連携を進め、地域社会を支える担い手として、「新地域支援事業」への参画に向けた研修などに取り組む。

3 健康寿命をのばす「健康づくり・介護予防活動」の充実
(1) シルバースポーツ大会の開催
高齢者の健康寿命を伸ばすため、各種シルバースポーツ大会の開催をはじめ、高齢者の健康づくり事業や親睦を深めるための各種事業を実施する。
(2) 将棋・囲碁大会の開催
「王将・名人戦」の開催をはじめ、その他教養文化活動事業など、高齢者の多様ないきがいつくり事業を実施する。
(3) 高齢者の「健康づくり支援事業(補助事業)」の実施
高齢者の健康づくりに関する知識の普及や啓発などを行うとともに実践活動の実施により、継続的な高齢者の健康づくり事業を推進し、介護予防活動の充実に努める。
(4) 健康づくり推進員等のリーダー養成と活用
全老連主催の「健康づくり・生活支援セミナー」等への参加により、高齢者の健康づくり事業への活動支援や総合的な健康づくり事業をコーディネートできる人材を養成する。
(5) 健康ウォーキング等に対する助成事業
高齢者の心身のリフレッシュと健康づくりを目的として、校(地)区単位で実施するウォーキング等の健康づくり事業に対して、市老連予算の範囲内で追加助成する。

Table with 8 columns: 区, 校地区数, クラブ数, クラブ数前年度差, 男, 女, 計, 会員数前年度差. Includes data for 門司, 小倉北, 小倉南, 若松, 八幡東, 八幡西, 戸畑, and a total row.

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

野添・千田事務所 北九州事務所
税理士 富山 満
税理士 富山 壽
小倉北区弁天町13-6
TEL(093)592-0626
FAX(093)561-6562

T&T税理士法人
代表社員 富山 満
税理士 富山 壽
小倉北区片野新町2-12-21
朝日センタービル3F
TEL(093)941-3761

認定経営革新等支援機関
税理士法人 セントラル会計事務所
代表社員 八尋 重治
税理士
小倉北区堅町1丁目6-1-701号
TEL(093)967-6111
FAX(093)967-6112

岡田法律事務所
弁護士 岡田基志
小倉北区原町1丁目10番23号
TEL(093)581-1616
FAX(093)582-1571

あおばの登記
あなたの財産を守ります...
お気軽にお電話下さい
司法書士法人あおば合同事務所
0120-316-184 小倉北区堅町1-2-30三原ビル4F
TEL(093)592-3344(代) 代表司法書士 堀江 達哉

株式会社 スエダ
小倉北区砂津2丁目7-15
TEL(093)521-8001
FAX(0120)5794-03
FAX(0120)5077-03
◆ロゴなど版下を送るFAX番号
FAX(093)533-6605

大龍築炉工業(株)
小倉北区鑄物師町2-11
TEL(093)571-0200
FAX(093)581-6556

学校法人 いくみ学園
いづみ幼稚園
桃太郎のように
つよく、やさしく、たくましく!
小倉北区三郎丸3-10-36
TEL(093)922-6656
FAX(093)647-6177
http://www.izumi-yochien.jp

ダンススタジオ 中嶋
小倉北区香春口2-1-24
プリモレガー口香春口
Tel.093-941-9060

高齢者に人気の趣味
俳句・詩作
新聞や雑誌に投稿したり、将来の夢にもつながる趣味。

平成31年度会員数
データは4月1日申請時

『第48回全国老人クラブ大会』
令和元年11月26日~27日
埼玉県で開催!!

全老連メインテーマと全国大会宣言

メインテーマ「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」

【健康寿命】

- ◎健康寿命をのばし、自立した生活、生きがいある生活の実現を目指します。
- ◎仲間や地域の高齢者とともに継続的な健康活動に取り組みます。

【地域づくり】

- ◎他世代や関係団体と連携し、安全・安心の住みよい地域づくりを目指します。
- ◎元気高齢者の知識・経験・活力を生かす場づくり・機会づくりを広げます。

平成30年度第47回全国老人クラブ大会[沖縄]宣言事項

- 1 老人クラブ「100万人会員増強運動」をすすめます
- 2 「友愛活動」の充実と「新地域支援事業」を支援します
- 3 高齢者の尊厳が守られる諸制度、地域共生社会の実現を目指します

○社会福祉協議会が取り組む「ふれあいネットワーク活動」との連携を図り、高齢者の日常生活を支える「新地域支援事業」への参画に向けて、生活支援を必要とする高齢者を支える担い手としての活

(2) 地域社会への「奉仕活動」の実施

◆活動内容：校（地）区老人クラブ連合会や単位クラブによる地域の清掃活動や花壇整備等の環境美化活動を行う。

◆推進期間：9月20日を中心として活動

◆「社会奉仕の日」全国一斉奉仕活動の推進

◆活動内容：「健康」「友愛」「奉仕」の全国三大運動の取り組みを中心として、高齢者の社会参加への意欲と姿勢を地域社会にアピールする。

◆「社会奉仕の日」全国一斉奉仕活動の推進

◆活動内容：「健康」「友愛」「奉仕」の全国三大運動の取り組みを中心として、高齢者の社会参加への意欲と姿勢を地域社会にアピールする。

◆「社会奉仕の日」全国一斉奉仕活動の推進

◆活動内容：「健康」「友愛」「奉仕」の全国三大運動の取り組みを中心として、高齢者の社会参加への意欲と姿勢を地域社会にアピールする。

◆「社会奉仕の日」全国一斉奉仕活動の推進

◆活動内容：「健康」「友愛」「奉仕」の全国三大運動の取り組みを中心として、高齢者の社会参加への意欲と姿勢を地域社会にアピールする。

◆「社会奉仕の日」全国一斉奉仕活動の推進

- ＜全老連主催分＞
- ・「活動推進員等職員セミナー」
- ・「第48回全国老人クラブ大会」(埼玉)
- ・「高齢者の健康づくり・生活支援セミナー」
- ・九州ブロック老人クラブ

- ＜区老連主催分＞
- ・「区老連会員研修会」(各区開催)
- ・「市老連主催分」
- ・「単位老人クラブ新任会長研修会」(東部・西部)
- ・「女性リーダー研修会」
- ・「理事研修会」
- ・「区老連主催分」
- ・「区老連会員研修会」(各区開催)

- ＜市老連主催分＞
- ・「市老連の活動は、全老連・九州ブロック及び各区老連との連携のもとに推進する。」
- 九州ブロックリーダー研修会を成功させるため、市老連、区老連一丸となって取り組む。

- 5 組織活動の強化に向けた取り組みの推進
- (1) 若手リーダーの養成と活用
- 区老連、校（地）区の次代を担う若手リーダーを養成するための研修会や講座などを開催し、実践を通して若手リーダーの活用を図る。
- (2) 老人クラブリーダーの養成と活用
- 単位クラブの若手・女性リーダーの養成、運営参画と役員登用を促進する。

- 6 消費者被害防止に向けた活動の実践
- 関係行政機関と連携し、消費者被害防止に向けた研修会などを開催し、啓発・被害防止に努める。
- 7 令和元年度九州ブロックリーダー研修会の開催
- 8 関係団体との連携の強化
- (1) 関係行政機関・社会福祉関係団体などの連携
- 老人クラブ活動の充実・発展と市老連の円滑な運営のため、関係行政機関・社会福祉関係団体などの連携を強化する。また、「交通安全運動」や「防犯・防災対策」などについても関係行政機関と連携協力し、取り組みを推進する。

- 9 広報宣伝活動
- 老人クラブや高齢者福祉に関する多様な情報等の提供をはじめ、会員相互や地域住民との交流の場としての広報紙を発行するとともに、老人クラブ活動に対する理解と新規会員の加入促進のための

- 広報活動に取り組む。
- 広報紙「北九州市老連だより」発行(50000部×年2回、7月、1月)
- ◆「勧誘リーフレット」の配布による会員増強運動の推進
- ◆「老人クラブ会員章」・「老人クラブ手帳」・「リーダー必携」・「日誌」・会計簿」などの普及啓発
- ◆「老人クラブ保険」の加入促進
- ◆「友愛訪問の手引き」の配布など

- 10 事務局職員の資質の向上と区老連事務局との連携
- 11 会の運営
- 定時総会、常任理事会、理事会、監事会、専門部会などを開催し、市老連の円滑な運営に努める。
- (専門部会) 総務企画部会、教養文化部会、保健部会、体育部会、社会奉仕部会、広報部会、区老連問題検討部会、女性部会

- 12 関係団体との連携の強化
- (1) 関係行政機関・社会福祉関係団体などの連携
- 老人クラブ活動の充実・発展と市老連の円滑な運営のため、関係行政機関・社会福祉関係団体などの連携を強化する。また、「交通安全運動」や「防犯・防災対策」などについても関係行政機関と連携協力し、取り組みを推進する。

- 13 関係団体との連携の強化
- (1) 関係行政機関・社会福祉関係団体などの連携
- 老人クラブ活動の充実・発展と市老連の円滑な運営のため、関係行政機関・社会福祉関係団体などの連携を強化する。また、「交通安全運動」や「防犯・防災対策」などについても関係行政機関と連携協力し、取り組みを推進する。

社会福祉法人 薫会

特別養護老人ホーム 北九州シティホーム
北九州シティホームデイサービスセンター
薫会ケアプランサービス

T802-0066 北九州市小倉北区萩崎町1-32
☎952-1188 FAX 952-1077

軽費老人ホーム 光悦園
グループホーム こうえつ苑
特別養護老人ホーム 悦和の郷

T800-0207 北九州市小倉南区沼緑町1丁目11-19
☎471-8565 FAX 471-8571

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

今日をよりよく生きるために
みんなの笑顔が増えていく介護を目指します

社会福祉法人 **鷹羽会**

軽費老人ホーム 階寿園
グループホーム 花みずき
グループホーム 階寿園
デイサービスセンター
貴船保育園

小倉北区篠崎1-9-5
TEL(093)592-3561 FAX592-3562

社会福祉法人 **さむやか会**

特別養護老人ホーム **ゆーとびあ宇佐町**

随時入居見学できます

小倉北区宇佐町2-5-1
TEL(093)511-8100

社会福祉法人 **貴船会**

ケアハウス **ことぶき**

●ことぶき特定施設
●ことぶきケアプラン

小倉南区北方4丁目3-21
☎(093)964-2766

医療法人 **敬天会**

東和病院

院長 益川 眞一

短期通所リハビリテーション
小倉南区守恒本町1丁目3-1 ☎(093)962-1008(代)
http://www.tohwa.sakura.ne.jp/

・訪問看護リハビリステーション **とうわ**
☎(093)962-1310

冷暖房・空調
換気・ダクト

株式会社 ウテナ

代表取締役 谷口 彰

小倉北区末広2丁目3-26
TEL(093)533-0818
FAX(093)533-0819

御賛助

民間車検工場

自動車整備・钣金塗装
中古車・新車自動車販売

有限会社 **タサカ自動車**

小倉北区大田町15-24
TEL(093)541-1820
FAX(093)541-1474

青果流通
安全・安心・おいしさ、をテーマに
大地から食卓へ健康をお届けします。

SEVIA

株式会社 **セビア**

小倉北区西港町90-6
TEL(093)592-2123
http://www.sevia.co.jp

売買・資産活用・買取・管理
テナント・リフォーム etc

ARF 福岡県知事(1)第18206号

ア・ライズ不動産(株)

小倉北区黄金2丁目4-14-1F
TEL(093)981-8055
FAX(093)981-8056

100万人会員増強運動 「5年間の実績」

平成26年度から、市老連が取組んできた「100万人会員増強運動」は、平成30年度末をもって5年間の運動期間が終了しました。その実績は下表のとおりでした。この間、一時は会員増に転じた区もありましたが、最終的には全区とも減少となりました。老人クラブを取り巻く環境が依然として厳しい中、5年間にわたり、各区老連において少しでも会員減少に歯止めをかけようと努力していただいたことに、感謝申し上げます。老人クラブ活動の基礎は、それぞれの単位クラブの会員の方々です。会員増強に向けて、市老連も各区老連と一体となって、今後も活動を続けて行きます。

	会員増強の目標 (5年間)	平成26年 度の実績	平成27年 度の実績	平成28年 度の実績	平成29年 度の実績	平成30年 度の実績
門司	500人 (年平均100人)	▲48人	▲68人	▲96人	▲59人	▲100人
小倉北	3150人 (年平均630人)	▲274人	▲462人	▲181人	▲306人	▲410人
小倉南	1150人 (年平均230人)	▲164人	263人	27人	▲217人	▲445人
若松	735人 (年平均147人)	▲84人	▲188人	▲112人	▲9人	▲190人
八幡東	800人 (年平均160人)	▲115人	▲46人	▲132人	▲173人	▲67人
八幡西	1800人 (年平均360人)	192人	276人	▲130人	▲170人	▲252人
戸畑	400人 (年平均80人)	▲56人	14人	▲6人	▲18人	▲22人
合計	8535人 (年平均1707人)	▲549人	▲75人	▲629人	▲952人	▲1486人

役職名	氏名	区分
会長	篠塚 忠二	門司区
副会長	富永 種春	八幡東区
	山中 稔	戸畑区
	高橋 悦子	八幡西区
常務理事	坂田 春樹	市社協常務理事
常任理事	井上 徹	小倉北区
	松本 頼光	小倉南区
	中嶋 睦夫	若松区
	吉積 英夫	門司区
	山本ミチ子	門司区
	岩男 浩	小倉北区
	石佛満寿美	小倉北区
	太田 克己	小倉北区
	山下 一則	小倉南区
	門田 和男	小倉南区
	坂本 良枝	小倉南区
	平野 昭夫	若松区
	渡邊 清子	若松区
	溝田 幸男	八幡東区
川原ミサ子	八幡東区	
原 嘉納	八幡西区	
野村 光義	八幡西区	
神田 正巳	八幡西区	
吉岡 英雄	戸畑区	
井手ヨシエ	戸畑区	
野瀬 昌弘	保健福祉局地域福祉部長	
常任理事	小笠原靖子	事務局長
監事	三小田武夫	八幡東区
	重岡 洋	八幡西区

令和元年度 北九州市老人クラブ連合会 新役員のご紹介



副会長
富永 種春



会長
篠塚 忠二



副会長
高橋 悦子



副会長
山中 稔



常任理事
松本 頼光



常任理事
井上 徹



常任理事
中嶋 睦夫

平成30年度収支決算

(平成30年4月1日～平成31年3月31日)

科目	金額
経常収益	
1 受取会費	2,916,000
2 受取補助金等	17,273,116
3 受取負担金収入	3,474,500
4 受取寄付金	400,000
5 雑収益	118,018
経常収益計	24,181,634
経常費用	
1 事業費	15,117,601
1 健康づくり(スポーツ等)	4,167,346
2 地域支え合い事業(生きがいと創造事業)	5,182,538
3 研修会・広報・活動支援事業	5,767,717
2 管理費(総会・理事会・監事会・全老連会議等)	8,638,746
経常費用計	23,756,347
当期経常収益増減	425,286
当期経常外収益増減	△1
当期一般正味財産増減額	425,286
一般正味財産期首残高	26,717,069
一般正味財産期末残高	27,142,355

平成31年度収支予算

(平成31年4月1日～令和2年3月31日)

科目	金額
経常収益	
1 受取会費	2,883
2 受取補助金等	18,618
3 受取負担金	4,417
4 受取寄付金	400
5 雑収益	100
経常収益計	26,418
経常費用	
1 事業費	19,547
1 健康づくり(スポーツ事業等)	4,601
2 地域支え合い事業(生きがいと創造事業)	4,890
3 研修会・広報・活動支援事業	10,056
2 管理費(総会・理事会・監事会・全老連会議等)	8,881
経常費用計	28,428
当期経常収益増減	▲2,010

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

目指そう8020!

歯の健康を保つコツ



食後20分以内に
歯を磨きましょう

医療法人
**かわい泌尿器科
クリニック**
院長 川井 修一
泌尿器科専門医・透析認定医
小倉北区馬借3丁目3-34
市立医療センター前
☎551-9900

医療法人
安元耳鼻咽喉科医院
診療受付時間 月火水木金土
午前9:00~11:30 ○○●○●○
午後2:00~6:00 ○○●○●○
休診日 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後
小倉北区原町2丁目6-20
☎(093)561-1324

大串皮膚泌尿器科医院
皮膚科専門医・院長 大串 康之
(禁煙外来も行っています)
診療時間 月火水木金土
午前9:00~12:30 ○○/○●○
午後2:00~6:00 ○○●○●○
休診日 日曜・祝日・土曜午後・水曜午前(第2水曜は除く)
小倉北区金鶏町1-38
(西鉄津三叉路・徒歩2分)
☎651-3253

**今渡
循環器科・内科医院**
院長 今渡 龍一郎
小倉北区吉野町11-15 藤本ビル12(1F)
(白銀郵便局横)
☎921-7170

araki ophthalmic clinic
荒木眼科医院
■受付時間 月・火・金 9:00~11:30
14:00~17:30
水・木・土 9:00~11:30
(水曜午後手術日)
■休診日 土曜午後・日曜・祝日
小倉北区黄金2丁目8-10
☎(093)941-5038

**耳鼻咽喉科
しおもり**
クリニック ☎581-3387
小倉北区日明2丁目9-3

内科・循環器内科
医療法人 **田中医院**
受付時間
月・火・水・金 9:00~12:00
14:00~18:00
木・土 9:00~12:00
休診日 木曜・土曜午後・日曜・祝日
小倉北区篠崎3丁目5-24
☎(093)561-3066

**和田整形外科
クリニック**
院長 和田 文夫
小倉北区京町2-7-8
小倉ビル6F(入口コレット向かい)
☎551-3900

AGAPE
三萩野中央薬局
小倉北区吉野町10-30 1F
☎923-4085
FAX 923-4095

内科・循環器内科・神経内科
藤島クリニック
小倉北区大門2-1-10
☎561-2321
<http://fujishima-clinic.life.coocan.jp/>

令和元年度 行事予定表

令和元年5月29日現在

Table with columns: 月, 日・曜日, 事項, 場所. Contains monthly event schedule for the Kyushu Seniors Association.

Table with columns: 月, 日・曜日, 事項, 場所. Contains monthly event schedule for the Kyushu Seniors Association and Kyushu Block Association.

*常任理事会は、概ね毎月第2水曜日 *行事は変更になる場合があります

市老連各種大会の結果

○第30回北九州市 シルバーペタンク大会
開催日6月5日
於：穴生ドーム
優勝 鷹見台悠遊会第4D
準優勝 枝光3区A
第3位 高須北いずみ会B

○第48回年長者王将名人戦

開催日2月26日
於：ウエルとばた
優勝 [囲碁段位の部] 田崎 俊男 (戸畑区)
準優勝 諏訪 佳山 (戸畑区)
第3位 馬田 良範 (八幡西区)

[囲碁級位の部]

優勝 前田 清司 (小倉南区)
準優勝 藤村 慎一 (小倉南区)
第3位 山口 勝史 (八幡東区)

[将棋級位の部]

優勝 徳田 勝 (小倉北区)
準優勝 二ノ宮 弘 (小倉南区)
第3位 高松 宗範 (八幡東区)

和歌山大会は、11月9日、12日の4日間の日程で、和歌山県内各地で開催される。市老連からは、囲碁、将棋とペタンクに代表チームが出場する予定です。北九州市を代表して参加の選手の皆様は、日頃の成果を十分に発揮して、上位入賞を目指して頑張ってください。また、他県の方々と交流を深めてきてください。

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

浦田眼科
診療時間 月火水木金土
9:00~12:00 ○○△○△○
14:00~17:30 ○△○△○△
小倉北区木町4丁目3-20
☎561-0555

整形外科・リハビリテーション科
村田クリニック
診療時間 月火水木金土
AM 9:00~13:00 ○○△○△○
PM 2:30~6:00 ○○△○△○
小倉北区白銀1-6-13
TEL (093) 967-1121

皮膚科・形成外科
村田クリニック
診療時間 午前9時~12時30分 午後2時~6時
月火水木金土
午前 ○○△○△○
午後 ○○△○△○
小倉北区昭和町13番23号
☎093-941-0606

外科・整形外科・麻酔科
清水医院
診療時間 月火水木金土
9:00~12:30 ○○△○△○
14:00~18:00 ○○△○△○
小倉北区片野1丁目11-23
☎(093) 921-2228

内科・消化器科
胃・大腸 内視鏡検査
さだもと胃腸内科クリニック
休診日・祝日、木・土曜午後
小倉北区片野3丁目2-2
☎(093) 922-3535

医療法人
耳鼻咽喉科・アレルギー科
ふるのクリニック
診療時間 月火水木金土
9:00~13:00 ○○△○△○
14:30~18:00 ○○△○△○
小倉北区香春口1丁目13-1
☎(093) 923-3331

内科・小児科
秋吉医院
小倉北区米町1-5-10
☎(093) 521-9302

古野整形外科・麻酔科クリニック
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~午後1:00 ○○△○△○
午後2:30~午後6:30 ○○△○△○
TEL/FAX(093) 921-2317

御協賛

AGAPE
(株)アガペ片野薬局
小倉北区片野2-21-11
☎922-5575
FAX 922-5585

九州ブロック 老人クラブリーダー研修会

リーガロイヤルホテル小倉に8県2指定都市の老連が集まり、大変盛り上がりました！

令和元年度九州ブロック老人クラブリーダー研修会



司会を務めた高橋副会長



お客様を笑顔でお出迎え



女性部によるいきいき体操



皆さんで並んでお見送り

次第

【式典】

- ▶ 開会
- ▶ 国歌斉唱
- ▶ 物故会員への黙祷
- ▶ 主催者挨拶

全国老人クラブ連合会副会長
九州各県・指定都市老人クラブ連合会連絡協議会 会長
佐賀県老人クラブ連合会 会長 木下 治紀
北九州市老人クラブ連合会 会長 篠塚 忠二

▶ 祝辞

北九州市長 北橋 健治
北九州市社会福祉協議会 会長 垣迫 裕俊

▶ 九州各県・指定都市老人クラブ連合会会長紹介

②運動の総括と今後の方向
活動の基礎的老連である市町村老連の再生が必要。それに加えて、体制づくりと目標の共有化を進めること。
会員獲得には、全員の協力で会員増強運動に取り組むこと、若手に限定

①運動の経過
会員増強運動は、会員の長期的減少に歯止めをかけ、増強に転じることを目指して、5年間取組んだが、会員増を果した都道府県老連はなく、全国すべての県で会員が減少する結果となった。特に、減少率に地域格差が大きく現れたとの報告がありました。

次の項目について基調報告が行われた。老人クラブ100万人会員増強運動の総括と今後の方向については、



全国老人クラブ連合会 常務理事 齋藤秀樹氏

基調報告
「5カ年の会員増強運動と今後の方向」について
講師 全国老人クラブ連合会 常務理事 齋藤秀樹



基調報告時の会場の様子

「老人クラブ加入のメリットは何か」と問われれば、これからは、「健康長寿の実現」と答えることができる、と結ばれ終了となりました。

「5カ年の会員増強運動と今後の方向」について、せす高年全層呼びかけること、地道な勧誘活動が有効である。各都道府県・指定都市老連には、それぞれで会員増強運動の分析と評価をお願いする。また、老人クラブの具体的メリットについては、日本老年学的評価研究（JAGES）の研究データから、身近な組織やグループに参加することによって高齢者の健康にプラスの影響を与えることが明らかになりました。



実行委員さんが各地区の皆さんをお出迎え

「実行委員会が活躍！」

市老連女性部は、企画の



市老連女性部の方々

「お土産は女性部の手作り！」



打合せの様子

3研究会の実施体制や懇親会でのアトラクションの決定などには、実行委員会が活躍しました。昨年からの今年の6月まで合計6回の会議を行い、研究会の司会と記録担当者の決定など、大切な役割を担っていただきました。林実行委員長始め各実行委員の皆さま、ありがとうございました。

参加者の皆さまに喜ばれ大変好評でした。



お土産の朱肉入れ

各研究部会報告

各研究部会の様子

3つの研究部会に分かれてテーマに基づき発表が行われました！



司会者と記録者を務めました

第1研究部会 「健康づくり・介護予防活動の推進」

●第1研究部会 「健康づくり・介護予防活動の推進」

事例発表は熊本県小町老連の山田大蔵氏、大分県宇佐市上矢部・熊・正覚寺老人会の藤島俊幸氏、福岡県大刀洗町老連の谷口由美子氏から、それぞれ地域の具体的な健康づくりや介護予防に取り組んでいる内容が紹介されました。



事例発表 若松区青葉台事務局長 升野清春氏



助言者 市地域支援担当課長 丹田智美氏



司会者と記録者を務めました

第3研究部会 会員増強 (100万人会員増強運動) の推進

●第3研究部会 「会員増強(100万人会員増強運動)の推進」

事例発表は、福岡市中央区老連の佐藤光氏、宮崎県都城市庄内地区平田高齢者クラブの満永浩氏、北九州市若松区青葉台地区老連事務局長の升野清春氏から、会員増強運動に関する取り組みの成果が発表されました。



助言者 八幡西区前会長 岡代雄二郎氏



司会者と記録者を務めました

第2研究部会 「友愛活動(高齢者相互の支え合い)の推進」

●第2研究部会 「友愛活動(高齢者相互の支え合い)の推進」

事例発表は、長崎県壱岐市老連の山口信幸氏、沖縄県豊見城市老連の平田稜子氏、佐賀県玄海町老連の岩下 昇氏から、活動の拠点としての「集いの場づくり」の有効性や、行政との連携について発表が行われました。



助言者 福岡県立大学教授 村山浩一郎氏

語り継ぐ

わが街の遺産 21

一部埼灯台と僧清虚の像

一日に千隻以上の船が出入りするといわれる関門海峡の、東の入り口にあたる場所に「一部埼灯台」があります。この灯台は、英国人技師R・Hフランドンの設計による日本で13番目、九州で3番目の石造洋式灯台で、屋根は鉄製のドーム、壁は花崗岩で造られています。



を救わんとし火を焚き続けました。

明治5年1月22日に点灯してから、令和の時代まで航海の安全を担っています。この灯台の下には、僧清虚の像があります。清虚は、江戸時代の天保7年、高野山に修行に行く途中でこの地が船の難所と気づき、74歳で亡くなるまでの13年間、航海の安全と人命

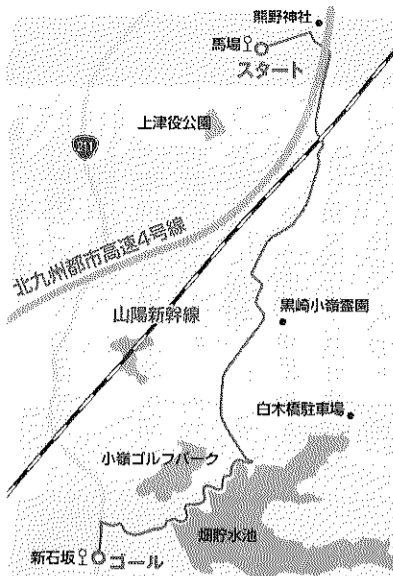
昭和48年、火を焚き続けたその場所近くの部埼灯台下の岩場に像が立てられました。灯台と清虚の像は、これからも関門海峡の航海の安全を守ってくれることでしょう。

門司 大里南 篠塚 忠二



「ウォーキングコースの紹介⑪」

竹林を眺めながらの一本道。アップダウンのある歩き慣れた中級者向けコース！



八幡西区の上上津役地区から小嶺を経て畑貯水池に至る、林間コース。坂道は

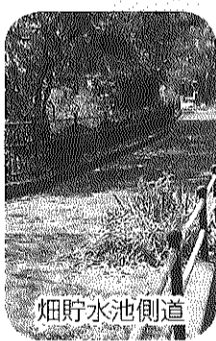
あるもの、行き帰りの交通アクセスも便利で、ウォーキングの上達に必要なペース配分の実践にも最適なコースを紹介します。スタートは、西鉄バス「馬場」バス停。40番系統のバスが止まる。コースはバス停から都市高速道路に向かって住宅地の緩やかな坂道を登る。暫く行くと神社の鳥居が見える。熊野神

社だ。正面の石段を登らず右折して、都市高速の下を潜り直進する。人家の少ない箇所を過ぎ、上上津役6丁目付近から急な下り坂が現れる。やや歩幅を狭めて、ゆっくりと落ち着いて下ろう。あまり腰を引き過ぎると歩き難い。住宅地を過ぎるとコースは登り坂となる。前傾姿勢はあまり深くせず、歩幅も狭めてしっかりと歩こう。暫くすると左手に小嶺霊園墓地が見える。急な山肌に沢山の墓石が並んでいる。右手には北九州市水道局の水源池がある。もともとこの道は水道事業用に整備されたものとの由。この辺りは竹林が両側に広がり、夏場は涼しい風が吹き抜け

る。ただ、所々手入れの行き届かない竹林も見え、不法投棄防止対策の看板も幾枚か有り、山林管理の難しさを感じさせる。コースはそのまま直進し、暫く行くと目の前に畑貯水池が現れる。ここからは道路を渡り、右折して貯水池の周回路を進む。左折すれば、暫く行くと白木橋の駐車場があり、市民トイレもある。

コースは右折して貯水池の堰堤に向かう。途中でジョギングやサイクリングなどを楽しむ人と行き違う事が多い。暫く行くと堰堤に出るが堰堤は渡らず、真っ直ぐ下り坂を進み国道211号線に出てコースは終了する。左折して直方方面へ

暫く行くと新石坂のバス停がある。黒崎方面行きのバス停は国道下のガードを渡った反対側にある。約6km(所要時間90分)



畑貯水池側道

あんな活動こんな活動

ペタンク実技講習会開催

高齢者に人気のニュースポーツの一つ、ペタンクの実技講習会が平成31年3月11日、八幡西区の穴生ドームで開催された。ペタンクはフランスで生まれた球技で日本でも人気があり、市老連シルバーペタンク大会や各区老連でも盛んにプレーされている。また、全国健康福祉祭(ねりんピック)の正式種目でもあり、市老連からも毎



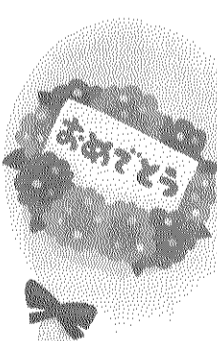
年1チーム参加している。今回の講習では、北九州ペタンク協会の小倉康弘氏を講師として、ペタンクの基本ルールの他、実際の試合を想定して得点の数え方や、また、市老連体育部長で八幡西シニアクラブ連合会会長(当時)の田代雄二郎氏からスコアカードの記入の仕方等を実習した。今回の参加者は各区の体

育部会委員を含めて45名。参加者からは、正しい投げ方や投球技術を教えていただいたことや、公式ルールとローカルルールの違いも判り良かった、曖昧だった点が良く判ったとの声が多かった。講習参加者には、これから地域のペタンク競技のリーダーとして各区の競技大会で活躍していただく他、市老連のシルバーペタンク大会においてもリーダーとしてチームを引っ張っていただきたい。

北九州市表彰の受賞

平成31年2月8日、北九州市表彰の受賞式が実施されました。私も、社会福祉功労賞を頂き、身に余る思いで感謝の一念ですが、清掃活動や防犯活動を通じて地域の社会福祉に微力ながらお役に立てたと思います。

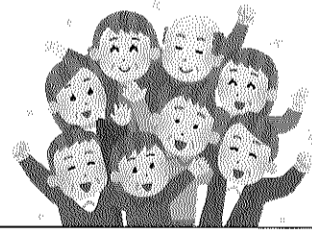
受賞式では、北九州市歌の合唱がありました。練習しようと思っております。



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

『第54回 年長者の祭典』

令和元年9月5日(木) 北九州芸術劇場



医療法人
やまさき内科医院
院長 山崎 範子
小倉北区黒原3丁目2-32
TEL(093)921-7800

住宅型有料老人ホーム
メディケアハウス富野
24時間安心の看護体制
「胃ろう」「痰の吸引」「認知症」
「緩和ケア」「その他医療が必要な方」
小倉北区下富野2-10-31
(金子クリニック横)
☎(093)953-8226

医療法人 桜和会
金子クリニック
外科・内科
胃腸内科・消化器内科
リハビリテーション科
在宅療養支援診療所
理事長・院長 金子 和裕
小倉北区下富野2丁目10-29
TEL(093)953-7002
HP <http://kaneko-clinic-2011.jp>

内科・消化器科
医療法人
きのしたクリニック
院長 木下善二
小倉北区篠崎3丁目9-6
☎093-571-6500

医療法人
ありどめ内科クリニック
【一般診療時間】
月火水金 午前 9:00~12:30
午後 2:00~6:00
土 午前 9:00~13:00
小倉北区井堀3-1-13
(井堀四ツ角)
☎583-0577

9月15日は
老人の日
老人の日 9月15日
老人週間 9月15日~21日
敬老の日 9月第3月曜日

林 歯科
診療時間
月・火・水・金 9:30~12:30 受付
2:30~6:30 受付
木・土 9:30~12:30 受付
休診日 日曜・祝日
小倉北区真鶴2-11-31
☎(093)653-3235

白石歯科医院
平日 9:30~翌3:00
日曜 9:00~18:00
祝日 9:00~翌3:00
休診日なし
小倉北区三郎丸1-5-12
☎951-5482

内科・小児科 往診可
佐伯医院
院長 佐伯 友久 副院長 佐伯 深雪
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:30 ○○●○●○●
午後2:00~6:00 ○○●○●○●
小倉北区下富野3-11-1
☎521-6796

すべての医療機関の処方せんを受けつけています
くら調剤薬局 富野店
営業時間
月~土 9:00~18:00
小倉北区下富野3丁目10-6
TEL(093)522-6207
FAX(093)541-0646

第16期健康づくり中央セミナーに参加して



平成31年2月20日～23日 神奈川県葉山町 中央福祉学院 ロフォス湘南にて開催
八幡東 前田 2 溝田 幸男

全老連主催のセミナーに参加してきましたので、その結果報告をおこないたい。北九州市からは市老連代表としての私と、他に福岡県からは2名の参加がありました。全国からの参加者は46名と少し寂しいセミナーでした。

「老人クラブの健康づくり」「食品表示に関する基礎知識」「高齢期の運動による健康づくり・介護予防(講義・実技)」「薬の正しい使い方」「高齢者に多い事故とその予防」「歯・口腔の健康管理について」「上手な医療の受け方」「高齢期の食生活のあり方」と数多くのカリキュラムを中央の著名な講師の方々による

講義と、グループ学習「健康づくりの輪を広げよう」で仲間の輪を広げ、「健康づくり推進員に期待する」の全老連齊藤常務理事の纏めのお話で終わりました。その中で、東京消防庁の救急車出動件数が年間13000件を超える事、うち高齢者が60%近くを占めており、日常生活の中で「ころぶ」「落ちる」による事故が90%以上を占めていることが報告されましたが、これは全国共通の課題だと思いました。これはよく言われる体力、特に脚力の低下が最大の原因で、床面の凹凸に躓く、玄関先の段差で落ちる等です。そうした体力低下の原因が低栄養に起因する「フレイル」です。最後の齊藤常務理事のお話でも、今回の講義のすべてがこのフレイルに起因する体力低下による事故を防ぎ、健康寿命延伸に関する内容でした。

私は老人会活動の中核として、周りの会員の健康づくりの推進役として、色々な場所で今回学んだことを基に「タンパク質を中心とした食生活改善と運動による体力維持、さらに社会参加を軸に」高齢者の健康寿命延伸の担い手として活動する決意を新たにしました。

大分県で生まれ育った秦さんは、御年80歳。年齢を感じさせないアクティブさで、日々楽しく活動しています。秦さんが現在会長を務める青葉台年長者クラブは、平成13年4月1日に結成。前身の若松区の青葉台老人クラブが解散したとき、副会長だった永崎さんが青葉台南・東地区の拠点として設立しました。一般会員として入会した秦さんですが、アルツハイマーを患っていたご主人の介護のため、積極的な参加は難しい状況でした。その後、平成18年にご主人が逝去。秦さんも初盆の片付け中に足を踏み外し、2カ月の入院を余儀なくされました。入院生活中気落ちしていた秦さんは、永崎会長や役員の方に「リハビリ

輝く人 ～高齢者を素敵に～



青葉台年長者クラブ会長 秦 満里子さん(80歳)

人との関わりが 元気の秘訣!

「リハビリも兼ねて」とグラウンドゴルフクラブへの入会を勧められます。クラブとボールも用意いただいたため、退院後に入会。その1年後に単位クラブの会計、その後副会長となり、平成28年3月に永崎会長が逝去されたことから、その意思を継いで翌月から会長となりました。秦さんは自身の経験から、「家に引きこもったらダメ。何でもいいからとにかく外に出て、人と話したり笑ったりしないと」と会員さんにお伝えしているとお話します。現在青葉台年長者クラブでは毎月定例会を実施。青葉市民センターで市民憲章の唱和や月の行事報告、翌月の行事予定



カラオケ大会で着た素敵なお衣装

決定や誕生会を行っており、誕生月の会員には歌と、ささやかなプレゼントが贈られます。年間でも、4月のお花見、役員会、見守り隊、5月の響灘の海岸掃除、6月の芸能大会や9月のカラオケ愛好会など、毎月行事がめぐる押し。忙しい日々を送っています。毎週火曜1時間の練習を行っている活動拠点の青葉市民センターは、今年創立20周年を迎えました。平成31年2月の式典では70歳以上の市民で合唱を披露しました。秦さんは最後に、「大事なことは、笑うことや、食べること、歌うこと。みんなと朗らかに、楽しくやらないとね。今後とも元気で頑張りますよ」と明るい笑顔で語りました。

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

サービス付き高齢者向け住宅



サービス付き高齢者向け住宅とは…

主に民間事業者が運営するバリアフリー対応の賃貸住宅のことで、「サ高住」「サ付き」とも呼ばれます。有料老人ホームと異なり、自立(介護認定なし)あるいは軽度の要介護高齢者を受け入れています。また、日中は生活相談員が常駐し、入居者の安否確認やさまざまな生活支援サービスを受けることができます。介護が必要な場合は訪問介護など外部の介護サービスと個別に契約することができます。

メリット

- ◎高齢者であることを理由に入居を拒否されない
- ◎バリアフリー構造であり、高齢者が生活しやすい設備が整っている
- ◎有料老人ホームなどと比べて初期費用が低額である
- ◎自立した高齢者も入居できる



デメリット

- ◎一般的な賃貸住宅に比べ家賃が高い
- ◎配置義務がないため、看護師が常駐していないところが多い
- ◎有料老人ホームと比べて見守り体制が希薄(特に夜間)
- ◎重度の介護状態になると住み続けることが難しい



(注) サービス付き高齢者向け住宅を選ぶ際には、複数の施設を見学して説明を十分に聞き、ご本人の状況に合ったところを選ぶことが大切です。現在の問題や将来の不安が解消できるか、介護が必要となった場合にどの程度まで暮らしていることができるのかなどを確認しましょう。認知症が進行したり医療ケアが必要になった時などには、再度の住み替えもあり得ることを想定しておきましょう。

健康コラム

フレイル予防で健康長寿

最近よく耳にすることの多い「フレイル」という言葉をご存知ですか？厚生労働省によるとフレイルとは「加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」とされています。

「適切な介入・支援があれば、生活機能の維持向上が可能」ということで、早期発見と正しい介入(治療や予防)が重要です。フレイルに該当するかどうかの基準には、「握力の低下」「歩く速度の低下」や「意図しない体重減少」などいくつかのものがあります。

また、フレイルになると生活満足度も低下するといいう研究成果もあるそうです。北九州市認知症支援・介護予防センターが発行しているパンフレット「今日からはじめる健康づくり」に、「自分で出来るフレイルチェック」が載っていますので、活用してみたいかががでしょうか。フレイルを早期に予防して、健康寿命を延ばしましょう。



高齢者の健康と食事

豚肉と厚揚げの梅酒煮

(2人前)

材料

厚揚げ	80g	赤ピーマン	60g
豚肉薄切り	100g	さやインゲン	20g
塩	小さじ1/6	梅酒	75ml
こしょう	少々	だし汁	75ml
玉ねぎ	50g	しょう油	大さじ1/2

作り方

- ① 豚肉は3~5cm幅に切り、塩、こしょうをしておく。
- ② 厚揚げは、熱湯をかけて油抜きをし、厚さ1cmの3cm四方に切る。
- ③ 赤ピーマンは一口大に切る。
玉ねぎは2~3cmのくし型に切る。
- ④ さやインゲンは茹でて、2~3つに切る。
- ⑤ 鍋に梅酒とだし汁を入れて、煮立ったら①の豚肉を入れる。
- ⑥ ⑤の灰汁を取り、赤ピーマンと玉ねぎを入れ、火が通ったら②の厚揚げ、しょう油を加え煮詰める。
- ⑦ ⑥に④のさやインゲンを加え、ひと煮立ちさせる。



会員文芸

俳句

小倉南 曾根 大内 義孝
扇風機出番なくして夏はゆく
墓参り線香のけむり後を追う
死の影がなければ生きが輝かん



短歌

小倉南 曾根 大内 義孝
炎天下暑い暑いと悲鳴あげ
やとと終りて虫の声聞く
紅葉狩楽しみながら寂しさも
移ろう季節の冬を思わん
野や山の古木の落葉立枯れて
さびしさ余り我と重ねん

川柳

小倉南 曾根 大内 義孝
温暖化荒れた炎害天の声
富がなく健康だけだと言いたい
人の世は耳に心地か目に色か

和歌

八幡西 千代 島田 静子
穏やかな元旦を迎えこの年の
明るき生活少し見え初む
寒空に晴着の裾をひるがえし
成人式に向かう娘ら
町内の大役終えてわが心
解き放されて梅もほころぶ

戸畑 天籟寺 河田美恵子
風の香の花さらに濃き藤の花
葉桜の緑先立つみどりかな

小倉南 貫 佐島 和子
桜咲く庭園の池しずもりて
申羅千しおり亀石の上
今朝庭に鶯の来ましきりに鳴く
花揺しおりそつと佇む
墓洗う沈丁花させば蝶の二羽
蜜を吸うなり母の命日

2019年度健康マイレージ 始まります

健康マイレージとは、北九州市在住又は北九州市在勤の40歳以上の方を対象に、健康診査を受診し、健康づくりに取り組み、ポイントをためて景品と交換することで健康づくりへの関心を高めてもらう事業です。

「北九州市健康づくり支援事業」「市老連グラウンドゴルフ大会」や各老人クラブで実施する「友愛訪問」「健康体操」「健康講話」もポイント対象となります。対象事業登録をしていただき、ご活用ください。

- ★実施期間 2019年6月1日～2020年3月2日
 - ★健康診査対象期間 2019年3月5日～2020年3月2日
 - ★ポイントシール配付期間 2019年6月1日～2020年3月2日
 - ★景品応募受付期間 2019年10月1日～2020年3月2日
- パンフレット配付開始日 2019年7月1日から

お問い合わせ先
北九州市社会福祉協議会
生活福祉課
TEL: 873-1296
FAX: 873-1351



会 員 投 稿



昨年、三年越しの夢であつた阿波踊りを、家内と友人とで見物。枚数は、踊りの出発点の側。炎天の夕陽が容赦なく照りつけ、それに踊子、観る人、主催者等の多勢。会場の雰囲気はムンムン高まる。

出発前のセレモニーが終り、出番を待つ人達の緊張した表情が伝わる。鐘の合図で各楽器が一斉に響き、踊子詞を言いながら前へ。若者男女、リズムに合わせて手や足を動かし体を前へ。熟練された踊り、それに

満面の笑顔は観る人を魅了し、又、宵の会場の電飾が映え、此の憧憬を生で観たかったと心を揺する。チーム毎、獨創性を出した踊りに感嘆極まる。この様な文化はいつ迄も続けて欲しいと思ひなが



ら、余韻を持ってバスへと足を。

阿波踊り見物

小倉南 曾根 大内 義孝

高齢者の健康づくり

高齢者一人ひとりが、生涯を通じて健康で生き生きとした生活が送れることは、高齢者にとって大きな目標の一つです。市老連が毎年取り組んでいる健康づくりや生きがいづくりの事業の主要な目的もこの点にあります。

高齢者がスポーツ行事や生きがいづくり事業、仲間づくり等の活動を通じて社会参加することは、認知症や介護予防に効果があるだけでなく、地域の活性化に繋がります。市老連でも、健康づくり事業の実践として、ベタンク、グラウンド・ゴルフ大会等のスポーツ行事の開催の他に、各区の校(地)区で実施する「高齢者健康づくり支援事業」にも取り組んでいます。



この事業は、北九州市の助成を受けて、健康に関する講演会や健康料理教室、スポーツ活動等の実践を通じて、健康づくりの意識を高めるものです。平成13年度に始まった「高齢者健康づくり支援事業」は今年で19年目を迎え、これまで全地域の9割近い校(地)区が、健康に関する活動に取り組んできました。

▼事業概要 当該事業に参加していた校(地)区数も、昨年度まで累計で242に達し、自身のまた家族の健康づくりに成果を上げています。

④ 血圧・体脂肪の測定

③ 健康づくり実践の記録 期間中は「健康づくり実践カレンダー」に、実施した運動や健康料理の内容等を記録します。

② 健康づくり実践 講演会を受けて、健康づくりの実践を3ヶ月間取り組みます。実践内容は、ベタンク等のニュースポーツやウォーキング、栄養士や食生活改善推進員などによる健康料理教室などを実施します。

① 健康づくりに関する講演会 医師や歯科医師、薬剤師、保健師などによる高齢者の健康づくりに関する講演会を開催して、活動の動機付けをします。

▼事業説明会の開催

この事業を円滑に進めるため、6月3日に参加校(地)区の代表者を集めて、事業説明会を開催しました。今年の参加校(地)区数は12です。事業の成果は、来年1月に報告書として発表します。

参加者の声

この事業で今までの生活で気が付かない事があるのを知り、健康生活について今一度見直してみたいと思いました。(78歳男性)

3カ月は、私には長かったです。健康カレンダーは自分がやったことが目に見えて良いと思いました。(74歳女性)

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

歯の健康を保つコツ 虫歯を放置せずに治療しましょう

銅城歯科医院 小倉北区木町3丁目8-12 561-2167

松田歯科 小倉北区熊本3-1-5 932-3232

石川歯科医院 小倉北区砂津2丁目2-23 521-5072

つは歯科医院 小倉北区下津4-8-3 093-591-3241

中村歯科医院 小倉北区片野3丁目1-20 093-932-2220

オズミ白浜歯科医院 小倉北区中津口1-10-32-2F 531-0551

下津ファミリー歯科 小倉北区下津1-6-38 561-1275

K's DENTAL CLINIC 小倉北区上津3-3-3 653-1313

ますだ歯科クリニック 小倉北区高坊2丁目10-9 953-8640

谷口歯科医院 小倉北区須賀町6-12 521-1818

地震・台風・水害などの被災された皆さまの一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

令和元年度 編集委員

戸畑区 林 誠司

兼編集委員長

八幡西区 高崎 正毅
(副部長)

八幡東区 田中 清
(兼編集委員)

若松区 赤星順一郎

小倉南区 水舟 淑朗

小倉北区 石佛満壽美
(兼編集委員)

門司区 野 陽子
(部長)

戸畑区 山中 稔

令和元年度 広報部会

北九州市老連の指定旅館

「老人クラブにやさしい旅館を」という目的で始められた市老連の指定旅館です。どこも北九州市老連の名前入りのプレートが飾られています。健康増進と親睦のため、会員旅行の際にご利用ください。(令和元年7月現在) ★詳細は直接施設にお尋ねください。

人吉温泉 かくれ里の湯へようこそ



熊本県と宮崎県の県境から、木々のざわめく山路へ、茅葺きの山門をくぐるとそこは天然温泉秘境 かくれ里の湯。送迎バスあります。みどころは、国宝青井阿蘇神社、からくり時計、日本3大急流くま川下り、観光列車(いさぶろう号)、霧島神宮等。
熊本県人吉市矢岳町 3248
☎(0966)23-1111

編集後記

今年度より、初めて広報に関わることになりました。改めてこの『市老連だより』を読み返してみても感じることは、老人クラブ運営に関わる方々の仲間づくりの熱意と意気込みを、いかに上手に皆様へ伝える紙面づくりが出来ることが、大切であると感じました。また、投稿される方々の前向きな言葉にも励まされます。

(水舟 淑朗)



◆◆◆ 原稿募集 ◆◆◆

『北九州市老連だより』では会員の皆様からの投稿を随時募集しています。テーマは自由(600字程度)、写真や資料を同封の上、連絡先を明記して次の宛先までご応募ください。なお、紙面の都合で文章に手を加える場合もありますのでご了承ください。

〒804-0067
北九州市戸畑区汐井町1番6号ウェルとばた7階
北九州市老人クラブ連合会事務局
電話/871-2910
E-mail / kitarou05@wel-tobata.jp



西鉄バス北九州(株)

グランドパス65

路線バス乗り放題だから、買い物や病院などのちょっとしたお出かけにも便利! "高速バス半額"だから、天神などへの遠出にも便利!

- 路線バス乗り放題 ●高速・特急バスも半額
- 1カ月あたり3500円~ (2019年7月1日現在)

詳しくは.....
にしてつバスっちゃ! 北九州で検索! またはお客センター
TEL: 0570-00-1010(または 092-303-3333)



栗饅頭の
湖月堂

本社 小倉北区赤坂海岸3-2
☎541-0961(代)



●ご協賛各位に御礼 小倉北区版

このたびは北九州市老連広報紙の刊行にあたって広告掲載のご協賛を賜り、まことに有り難うございました。本紙は高齢社会に向かって会員の生きがい・健康・教養を高め、交流の輪が広がるよう一層の努力と熱意をかたむけて参ります。何卒末長きご厚誼、ご支援をお願い申し上げます。

(一社)北九州市老人クラブ連合会

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

あなたの元気を応援します。

コダマ健康食品株式会社

KODAMA SINCE 1969

〒803-0802 北九州市小倉北区東港1丁目1番12号
TEL 093-581-2202 FAX 093-581-2203

コダマセンター TEL 093-531-4811 井筒屋小倉店 TEL 093-522-2038
下関大丸店 TEL 083-235-8222 井筒屋黒崎店 TEL 093-644-3321
他有名百貨店内 20 店舗

医療法人社団 秀和会

小倉南歯科医院
小倉南区大字貫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
遠賀郡水巻町頃末3丁目8-12
☎(093)203-2500

充実した活動で健康維持を
支援いたします

デイサービス **こもれび**
小倉南区蛸田若園3丁目4-8
☎922-7727

通い・宿泊・訪問で在宅生活を
支援いたします

小規模多機能型居宅介護
こもれびサロン
小倉南区蛸田若園3丁目3-24
☎932-7575

YUGE
Children's Clinic

ゆげ小児科クリニック

診療時間	午前	午後
月・火・木・金	8:30~12:00	14:00~18:00
水・土	8:30~12:30	休診

●祝日・年末年始 休診
※健診・予防接種は月・火・木・金の14時から15時(要予約)
小倉北区中井3丁目17-8(中井病院通り)
TEL 093-562-6050 Pあり

わたしたちは
**老人クラブの活動を
応援しています!!**

**えびす
子どもクリニック**

**病児保育室
あります**

小倉北区井堀3丁目10-6
☎(093)581-0333

せと歯科医院
SETO DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
PM 2:00~6:30	○	○	○	○	○	○

休診日 木曜午後・土曜午後・日祝日
木曜・土曜はAM9:00~13:00
小倉南区守恒1-12-8
TEL(093)961-1234

江口法律事務所

弁護士 江口 亮一郎

小倉北区堅町2-5-23
祥和ハイツ201号
☎(093)592-7515
FAX(093)592-7525