

# 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



<https://roujinclub.com>

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>

**健康**

**単位老人クラブ  
それぞれのカタチ**

現在、市内には830を超える単位老人クラブがあります。  
それぞれのクラブは、会員の特性や地域性を生かして、元気に笑顔で、老人クラブの全国三大運動である、「健康・友愛・奉仕」活動に取り組んでいます。あなたも、わたしたちと一緒に楽しみながら活動してみませんか？

**奉仕**

**友愛**

湯気がほかほかで  
おいしそう！

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

**株式会社 プロテクトホーム**

白蟻防除 害虫駆除 床下調湿 工事

床下の事ならお任せ下さい

☎093-980-7558

●本社 小倉南区曾根新田南2-16-28

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

相続・遺言の相談は  
一般社団法人  
**みらいわ**  
弁護士・不動産鑑定士・税理士・司法書士など  
8分野の専門家ですワンストップサービス  
毎月第2木曜日は 無料相談会  
お申し込み先 ☎093(967)0386 HP有り

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  
令和6年度競争の補助金により  
「CT検査装置」を更新いたします。  
公益財団法人小倉医療協会  
**三萩野病院**  
院長 岩下 俊光  
小倉北区三萩野1丁目12-18  
☎代表(093)931-7931

「第14回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

**シニア川柳  
作品募集中**

募集期間：令和6年3月31日まで



【お題】お参り

大賞：商品券 10,000円 (1名)  
優秀賞：商品券 5,000円 (5名)  
努力賞：商品券 1,000円 (10名)

まずはクリック！  
川柳 ニチコミ 検索

ニチコミ

ずっと、元気に。  
誰もがいつまでも活躍できる社会へ

# 謹賀新年



## 年頭のごあいさつ

北九州市長 武内 和久

新年明けましておめでとうございます。

北九州市老人クラブ連合会の皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

貴連合会の皆様には、日頃から、友愛訪問活動をはじめ、健康づくりや社会奉仕活動など、地域貢献活動に積極的に取り組んでいただき、深

く感謝申し上げます。

さて、昨年は市長就任直後

から、全力で走り続けた1年となりました。その中で、多方面でエネルギーに活躍される、多くの高齢者の方々

にお会いさせていただきました。貴連合会の皆様をはじめとした高齢者の皆様が、人のつながりの橋渡し役となり、地域の支え合いの大きな力に

なっていたいただいています。

高齢化が進み地域共生社会づくりが求められるなか、北九州市の「人とのつながり」は、大きな宝であり、日本・世界のモデルとなると確信しております。

今年は、北九州市の未来への思いを託した、新たなビジョン(北九州市基本構想・基本計画)を策定し、その実現

に向けた第一歩を踏み出す年になります。北九州市の持つポテンシャルを最大限に活かす、「つながり」と情熱と技術で、「一歩先の価値観」を

現するグローバル挑戦都市・北九州市」を目指してまいります。

皆様におかれましては、老人クラブ活動を通じて、健やかで充実した毎日を過ごされ

るとともに、北九州市の新たな挑戦につきましても、引き続きご支援・ご協力をお願いいたします。

結びに、北九州市老人クラブ連合会の今後ますますのご発展と、新しい年が皆様にとって素晴らしい年となりますよう、心より祈念いたします。



## 新年ごあいさつ

北九州市老人クラブ連合会 会長 高橋 悦子

明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健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。市制60周年・

市老連創立60周年記念の昨年は、コロナ禍以前の日常を徐々に取り戻し、4年ぶりの「グラウンド・ゴルフ大会」をはじめ、各種の事

業を行うことができました。種々の行事で皆様の元気なお姿を拜見でき、心から嬉しく思います。

会員の皆様には日頃から、

地域での社会奉仕活動、介護予防、健康・生きがいづくりに積極的に取り組んでいただいています。地域活動の担い手として、高齢者

がいつまでもいきいきと安心して暮らせるまちづくりの実現に向け、老人クラブの役割は重要性を増しています。ぜひ、長年培ってきた知識や経験を活かしてまいります。そして、仲間を増やし、「健康・友愛・奉仕」の活動をさらに広め、進めてまいります。本年もどうぞよろしくお願いたします。

結びに、向寒のみぎり、会員の皆様には十分、健康に留意されまして、今後とも老人クラブの発展のため

ご活躍くださいますよう、お願い申し上げます。新年のご挨拶いたします。



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

産科・婦人科  
**守恒レディースクリニック**

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後 1:30~5:00	○	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜午後、木曜・祝日  
小倉南区守恒本町1丁目12番11号  
☎(093) 962-0171(代)

**富士本眼科**  
FUJIMOTO EYECLINIC  
院長 富士本 一志  
入院諾

小倉南区田原新町3-6-9  
☎(093) 475-2210

大腸ガン検診・乳ガン検診  
乳腺外科 肛門外科 胃腸内科  
**つるどめ 乳大腸クリニック**

診察時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○

休診日 水曜午後・日曜・祝日 ※14:00~16:00  
小倉南区葛原東3-2-7  
TEL(093) 471-0881

**坂本眼科**

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 14:30~17:00	○	※	○	○	○	○
※13:55土曜 14:00~16:00	○	○	○	○	○	○

※火曜午後は手術・住診  
休診日:金曜午後、日曜、祝日、第2・4土曜午後  
院長 坂本 博士 副院長 栗原 亜津砂  
小倉南区沼緑町5丁目1-12  
TEL(093) 475-2555

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  
小倉南区北方4丁目3-21  
☎(093) 964-2766

**あべ眼科**  
abe

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	9:00~13:00
14:00~18:00	○	手術	○	○	○	○

★休診日/第2木曜・日・祝日  
徳力2-2-11(モノレール徳力公団前駅横)  
TEL.965-8120

歯科一般・歯科口腔外科  
**みはし 歯科**

院長 三橋 哲哉  
診療時間 AM 10:00~13:30  
PM 3:00~7:00  
休診日 水曜、日曜、祝日  
小倉南区北方1丁目16-3  
☎941-0030  
mihashi-dc.com

“介護のご相談がございましたら”  
介護老人保健施設 **博慈苑**  
ケアプランセンター **博慈苑**

TEL 961-8920  
医療法人成康会 堀小倉病院 併設  
TEL 962-1950  
(モノレール終点、徒歩7分)

## 令和5年度「第58回年長者の祭典」



「第58回年長者の祭典」優良老人クラブ 13区栄生会(若松)

### ◆優良老人クラブ

区	単位クラブ名	所属校(地)区名	会長名
門司	第五小東老人クラブ	小森江東	都城 俊彰
	戸ノ上寿会	萩ヶ丘	吉成 英明
小倉北	山田3悠遊クラブA	南小倉	芝田小夜子
	むすび会	清水	富村 修
	第10若葉会	泉台	中須賀親美
	高峰会	日明	小屋敷百合子
	南丘団地三美会	今町	宮田 周二
	野菊会第2	足立	穂坂 文博
	黒住長生会	足原	田中 聖子
	紫川SC会	西小倉	古野 友啓
小倉南	みどりの会	曾根	松崎 輝行
	新町永寿会	曾根	佐藤 貴紘
	第二清心会	曾根	石田 陽一
	田中ふたば会	曾根	畑中久美男
	寿会B	湯川	桑野 儀隆
	竹馬クラブ	葛原	木村成太郎
	第一中里悠々会	曾根東	中島 正彦
	第三豊会	企救丘	平田 堅一
若松	13区栄生会	深町	大石 發揚
	31区高須西睦み会	高須	古沢 芳二
八幡東	若葉会	尾倉東1	田中 信也
	第二暢生会	尾倉東2	野口 国治
	第一ひまわりクラブ	前田2	栗田 修一
八幡西	どうしよる会	折尾東	棚次 奎介
	折尾西会第一クラブ	折尾西	前田 圭子
	折尾西会第二クラブ	折尾西	藤田 良昭
	折尾西会第三クラブ	折尾西	渡辺 二郎
	幸福会	黒崎	尾崎 定治
	第十一亀山会	陣原	廣瀬 貞廣
	神楽田クラブ	木屋瀬東	福原 武
戸畑	金剛三丁目クラブ	木屋瀬東	前岡 辰美
	大谷第二寿会第一クラブ	大谷第二	稲葉 博俊
	北沢見友親会第二クラブ	北沢見	村野 重徳
	東戸畑福寿会第四クラブ	東戸畑	沖野 正暁

## 令和5年度 各表彰・活動賞受賞者の皆様

今年度も、高齢者福祉の増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発展に功績のあった3名、53団体が表彰されました。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

中嶋 睦夫 (若松)  
川原 ミサ子 (八幡東)

#### ◆優良市区町村老人クラブ連合会

三郎丸校区シニアサークル連合会 (小倉北)  
守恒校区老人クラブ連合会 (小倉南)

### 全国老人クラブ連合会「活動賞」

藤松長寿老人クラブ (門司)  
鴨生田校区老人クラブ連合会 (若松)  
中畑西老人会 (八幡東)

### 福岡県知事表彰

#### ◆老人クラブ会長

井上 敬 (小倉北)

#### ◆優良老人クラブ

第三企救星会 (小倉南)  
中町老人クラブ若葉会 (八幡西)  
折尾寿会 (八幡西)  
陣山第1クラブ (八幡西)  
小嶺親交クラブ (八幡西)  
城山老人クラブ (八幡西)  
馬場長生会 (八幡西)  
引野第二長生会 (八幡西)  
三条桜会 (八幡西)  
石坂長生会 (八幡西)  
南沢見八千代会第二クラブ (戸畑)  
一枝長寿会第四クラブ (戸畑)  
牧山寿会第二クラブ (戸畑)

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

社会福祉法人 親和会

- 軽費老人ホーム
- ヘルパーステーション

北九州サニーホーム  
小倉南区長野本町3丁目1-1  
☎(093)472-0515

- グループホーム サニーホーム

小倉南区長野本町4丁目1933  
☎(093)474-1220

くまがい内科  
クリニック

診療時間 月 火 水 木 金 土 祝

9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○
14:30~18:00	○	○	○	○	○	○	○

休診日 ● 第3土曜日・日曜・祝日  
小倉南区守恒本町2丁目2-6-2F  
TEL.(093)963-1191

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)  
<https://tohwa-hospital.or.jp>

訪問看護リハビリステーション とうわ ☎(093)962-1310

医療法人 祐里会

# はやし内科・胃腸科 クリニック

■診療科目 ■ 内科・胃腸科・放射線科・人間ドック・在宅医療

■診療時間 ■ 平日 ●9:00~13:00 ●14:30~18:00  
土曜 ●9:00~13:00

■休診日 ■ 日曜日・祝日

小倉南区横代北町 1-3-32 TEL.(093)  
西鏡田バス停 963-6110  
鏡田若園3丁目バス停下車

寺田歯科クリニック

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	休
午後 14:00~18:00	○	○	○	○	休	○	休

△14:00~16:00 休診日 日曜・祝日・木曜午後

小倉南区 南方 5-13-41 TEL 965-7800

歯科・小児歯科

# イチロー・歯科

診療時間 月~金 11:00~20:30  
土 9:30~13:30  
昼休み 13:30~15:00

休診日 日曜・祝日

小倉南区徳力6-15-5  
ヨイハイチロー  
TEL(093)964-4816

ショートステイも利用できます

医療法人 正周会  
介護老人保健施設

# シルバーケア若園

小倉南区若園3丁目2-7  
☎(093)952-5581  
FAX(093)952-5670

## 老人福祉法制定60周年記念第52回全国老人クラブ大会

令和5年11月8日(水)～9日(木)あきた芸術劇場ミルハス

## 九州ブロック老人クラブリーダー研修会

令和5年7月6日(木)～7日(金)オリエンタルホテル福岡



表彰の三人を囲んでお揃いのジャンパーで記念撮影

福祉法制定60周年記念  
全国老人クラブ大会

【前列中央2名左より】中嶋市老連常任理事と小松会長

### 事例発表に会場の拍手の嵐

今後の老人クラブ活動の発展・高齢者福祉の向上を期して、秋田市で開かれた全国老人クラブ大会には、本市から12名が参加しました。式典では、育成功労表彰で中嶋睦夫市老連常任理事、優良老人クラブ連合会表彰で三郎丸校区シニアサークル連合会(小松恵会長)が表彰されました。

開催地の活動発表は、1日目は秋田の伝統文化紹介や、老人クラブの今後を協議する寸劇など、趣向を凝らした事例発表で会場は拍手の嵐。



林誠司理事(戸畑区)

業の取り組みを「必須事業」「任意事業」に分けて、コロナ

### 地域に役立つためには

九州ブロック老人クラブリーダー研修会が福岡市老連主催で開催され、本市から13名が参加しました。

第1研究部会では、戸畑区老人クラブ連合会の林誠司理事が「健康づくりを普及しよう!地域に役立つ活動を目指して」と題して事例発表を行いました。戸畑区の健康づくり支援事業の取り組みを



終了後、参加者で記念撮影

禍でも工夫して行ったさまざまな事例をわかりやすく説明されました。

### ～受賞者～

#### ◆育成功労表彰

中嶋 睦夫 市老連常任理事  
川原 ミサ子 前市老連理事

#### ◆優良老人クラブ連合会表彰

三郎丸校区シニアサークル連合会(小松恵会長)  
守恒校区老人クラブ連合会(永田武司会長)

2日目は、サロンや生活支援などの活動が紹介され、今後の活動の参考になりました。

### 単位老人クラブ新任会長研修 魅力あるクラブを目指し意見交換

令和5年11月20日(月)、29日(水)の2日間の日程に分けて、ウェルとばた多目的ホールにて、計67名が「魅力ある老人クラブを目指して」のテーマで研修を受講しました。まず、老人クラブについて歴史や概要を学び、後半ではグループワークを行い、情報共有・意見交換を行いました。



グループワーク

### ◆全老連発行教材「リーダー必携」◆

1冊 640円(送料込)



基本編と資料編の2編から構成され、クラブ運営を理解するうえでの基礎的な資料として、また、老人クラブの全体像を確認する資料としてご活用いただけます。

その他の全老連発行教材は **全老連 販売資料 検索**

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

**晴山会 デイケアセンター**  
(晴山会クリニック4F)  
TEL(093)382-2678

**晴山会 ケアプランセンター**  
TEL(093)371-8838

医療法人 社団 晴山会  
**晴山会クリニック**  
TEL(093)381-1388  
北九州市門司区柳町1丁目2-1

医療法人社団 養寿園  
内科・循環器科・放射線科 門司区春日町22-19  
**春日病院** ☎341-1416(代)

訪問看護ステーション 門司区鳴竹1-14-17  
**門司** ☎322-1181

介護老人保健施設 門司区新開13-14(県営住宅隣接)  
**春幸苑** ☎341-0011

グループホーム 門司区鳴竹1-14-17  
**潮風** ☎322-1110

住宅型有料老人ホーム 門司区鳴竹1-14-17  
**春風** ☎322-3222

内科・麻酔科(ペインクリニック)  
リハビリテーション科

**くにひろ社ノ木クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30～12:00	●	●	●	●	●	●	●
午後 3:00～6:00	●	●	●	●	●	●	●

門司区社ノ木1-7-24 TEL 371-9770

救急告示病院・臨床研修指定病院  
社会医療法人財団 池友会  
**新小文字病院**

24時間・365日 救急医療を提供します!

『手には技術・頭には知識・患者には愛を』  
北九州市門司区大里新町 2-5  
☎093-391-1001

Facebookでチェック

おばあちゃん最近、元気かな?

#ニチコミ  
#老人クラブ広報紙

ニチコミ

高温・高圧・特殊バルブ設計・製作

**株式会社 極東製作所**

本社 門司区新門司三丁目42番地  
TEL(093)481-2836(代)  
FAX(093)481-1952(工場)  
FAX(093)481-3189(営業)

介護老人保健施設 **松恒園**

地域のご高齢者をトータルサポート

鳥巢病院グループ

鳥巢病院  
鳥巢病院介護医療院  
住宅型有料老人ホーム たなごころ  
認知症デイサービス 和ごころ  
鳥巢病院居宅介護支援センター  
鳥巢病院ヘルパーステーション  
門司区吉志 5-5-10 ☎093-481-6548

Veterinary CLINIC

**森獣医科医院**

門司区藤松3丁目1-8  
☎372-3666

## 輝く人 ~素敵な高齢期を~ 小倉南区編

教師は生涯現役!  
パソコン教室で  
地域教育を照らす

小倉南区老人クラブ連合会  
曾根校区 第2若葉クラブ

石川 彰(82)



石川さんは、令和元年まで第2若葉クラブの会長を務め、10年間の節目を迎えた後、後進にバトンを渡し、現在は会員として活動を楽しくしています。

元学校教師である石川さんは、その経験を活かして現在はパソコン教室を開催しており、週に3日間、各地の市民センターでそれぞれ約10名の生徒に教えています。主に文書作成や表計算ソフトを教え、パソコンに興味があるが始めるきっかけが

かめない高齢者にとって、これが学びの入り口となっています。石川さん自身、パソコンとの出会いはあるスクリングでの学習がきっかけで、そこから独学で知識を深め、今では自ら教室を開くまでに至りました。

70歳前後で始めたパソコン教室は10年を超え、地域住民から喜ばれています。

生涯現役で指導を続ける石川さんが、これからも地域貢献の輪を広げていけることを願っています。



### 会員増強のヒント / クラブ名を工夫してみよう!

活動内容がクラブごとに違うように、クラブ名も多様で、それぞれに個性が光っています。「老人会」は分かりやすい名称ですが、時代や活動に合った、より親しみやすい愛称をつけて、イメージアップをしてみませんか。

#### 泉ヶ丘げんきかい!!

門司区 大里南 事務局長 遠越 康行(会員32名)



平成初期に、当時の町内の40代の有志が集まり、町内を明るく楽しくしたいという思いから、稲の穂が育つようにと「逢穂会」を立ち上げたのが始まりです。

クラブ名は、地域の住民同士が「元気かい?」と気軽にあいさつ出来る環境づくりを目指し名付けました。あいさつをすると、自然に日常会話につながると思います。

会員の中には体が不自由なため、行事への参加を遠慮する方もいますが、だからこそ、互いの見守りのためにも、継続して会員でいてほしいです。

大里南校区は高齢化率が高いですが、もっと明るく、楽しい校区を目指して、子どもから高齢者まで多世代が協力して盛り上げていきたいです。

#### 鳴水屋形船親和会

八幡西区 黒崎南 会長 中山 尚子(会員33名)



昭和30年代初頭まで、鳴水地区の河頭山に池があり、そのほとりにあった料亭が、池に屋形船を浮かべて遊覧の場としていたことから、この一帯を「屋形船」と呼ぶようになったそうです。現在は都市高速が出来て、池は埋められてしまいましたが、当時の会長が、屋形船という名前をクラブ名に入れました。

活動としては、週に1回、グラウンド・ゴルフをみんなで楽しんでいます。

会員増強については、高齢の方が多い地域ですが、未加入者に対し積極的に加入の声かけをしています。

今年は、クラブ結成30周年なので、お赤飯を作って会員に配付するなどお祝いをしました。今後も、クラブの灯を消さないように活動を続けていきたいです。

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

### 浦田眼科

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

木曜午後・日曜・祝日 休診

小倉北区木町4丁目3-20

☎561-0555

### 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

〒802-0066 北九州市小倉北区萩崎町1-32  
☎952-1188 FAX952-1077

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

〒802-0207 北九州市小倉南区沼緑町1丁目11-19  
☎471-8565 FAX471-8571

### 坪根歯科医院

診療時間	午前	午後
9:00~12:00	○	○
2:00~6:30	○	○
月	○	○
火	○	○
水	○	○
木	○	○
金	○	○
土	○	○
日曜・祝日	休診	休診

小倉北区若富士町

7-26-201

— JR城野駅前 —

☎921-4968

TEL.(093)

921-4968

### 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	日・祝
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	休診
14:30~18:00	○	○	休診	○	○	○	休診

小倉北区香春口1丁目13-1

メディックス三萩野2F

☎(093)923-3331

今日をよりよく生きるために  
みんなの笑顔が増える介護を目指します

### 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

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

### 石川歯科医院

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

休診日 日曜・祝日

チャチャタウンそば

小倉北区砂津2丁目2-23

TEL 521-5072

### 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

### 北海道から 沖縄まで

全国の老人クラブ活動を紹介!

まずはクリック!

クラブ特集 ニチコミ 検索

## 門司区

### 囲碁将棋愛好会から クラブ結成

## 庄司校区 老松いこいクラブ



昭和の時代にできた囲碁将棋愛好会が母体となり結成された、歴史のあるクラブです。会員 29 人の全員が男性です。

現在は、月～土曜（祝日も含む）日の、13 時から 17 時まで、門司区の老松公園内にある、いこいの家で囲碁将棋を楽しんでいます。

試合は、総当たりのリーグ戦で行います。月毎の上位入賞者には景品もありますよ。会員ならいつでも参加でき、自由な雰囲気です。なかには、ほぼ毎日来ている会員もいて、この場が楽しみになっているようです。岡目八目という言葉がありますが、他の人の対局を見ているだけでもおもしろいです。認知症予防にもなりますね。

活動内容は囲碁将棋だけでなく、旅行や花見、忘年会など季節に合わせた行事も行っています。また、いこいの家の敷地内の庭でお花の手入れもしています。公園内を歩く人たちからも好評です。

ほぼ毎日活動しているクラブはあまりないと思うので、今後も活動をずっと続けていきたいです。また、女性の方にも会員になってほしいですね。



## 若松区

### 美しい音色 楽しい定例会

## 若松校区 11 区明生会



一人暮らしの高齢者（60 才以上）との交流を目的に、毎月 25 日に定例会を開いています。最初に事務連絡をして、その月のお誕生会では、小さい花束を渡し交流の時間を設けています。

定例会では、音楽を取り入れるようにしています。6 月は琴の演奏を聴きました。9 月は、教会のハンドベル隊をお呼びし、みんなで童謡を歌いました。柔らかな音色がとても良かったです。

また、年に 3 回ほどお茶会も開催して

います。会員の中に茶道の先生がいるので、お茶を楽しんでいます。参加された方から、とても喜ばれています。

定例会に参加された会員の方から、外出していた時、定例会の参加者の方から、「元気ですか？」と声をかけられて、嬉しかったと言われました。日頃の活動を通じて、会員間のつながりが強まっているようで、安心しました。

今後も、会員同士で相談しながら、音楽を取り入れるなど、みんなが参加しやすく楽しい活動を進めていきたいと思えます。

# 単位老人クラブ ～それぞれのカタチ～

戸畑区

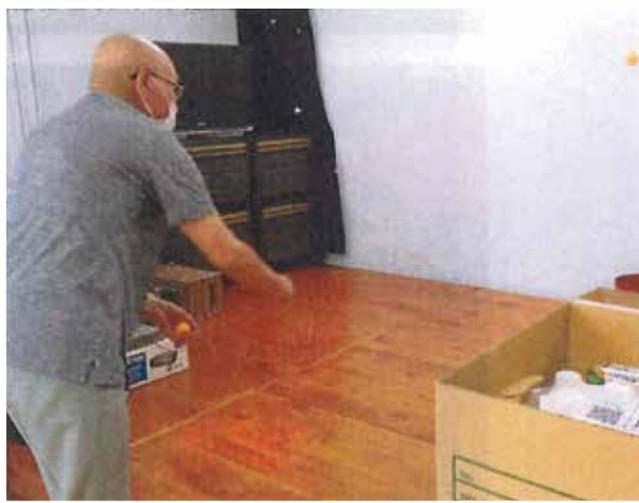
施設入所者みんなが  
老人クラブ会員

大谷第二地区 寿会5



当クラブは、高齢者施設の入所者全員が、老人クラブ会員となっています。

主な活動は、月に4回程度、筋力強化や嚥下障害の予防などに役立つ「起立→着席訓練」という体操を行っています。いすに腰かけた状態から、背もたれにつかまり、立ち上がります。ただ体操するだけでは楽しくないので、まず、一人ひとりに球投げをしていただき、その後、起立、着席



の動作を10回繰り返します。この一連の流れを毎回5セット行います。球投げのときは、景品も出しているので、会員同士で「がんばって入れてね」「入った、すごい!」「惜しかったね」など声を掛け合ったり、名前を呼び合ったりして盛り上がるんですよ。

体操以外にも、施設のお隣にある学童保育クラブとは、そうめん流し、グラウンド・ゴルフ大会、夏祭りなどを通じて、相互に交流を深めています。

これからも、健康でいきいきと過ごしていけるよう、みんなで協力していきたいです。



# 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



【五目お手玉】



【バッグー】

五目お手玉は、バッグーです。5ヶ離れた位置から、ビーンバッグ(お手玉)をボード(台)上に投げます。1投目はお手玉が台上に乗ったりはしますが、

3種目は、ペタンク。ペタンクは、目標となるビュット(ボールの目標となる球)にボールを投げ、ビュットに近接したボールの数が得点となります。ゲームをしていると、体内の血流も良くなり、子どもの頃に帰ったような熱気を感じました。

最初の種目は、バッグーです。5ヶ離れた位置から、ビーンバッグ(お手玉)をボード(台)上に投げます。1投目はお手玉が台上に乗ったりはしますが、

大会の実施にあたっては、事業の助成金を活用しました。地区老連、各単位クラブにとって貴重な財源です。

この事業は、高齢者の孤立防止や閉じこもり予防を目的に、校(地)区老連が主体となって、友愛訪問をはじめ、ふれあい交流会や施設訪問、文化伝承活動などを通じて、一人暮らし等の高齢者を見守る支え合いの活動です。今年度は、87校(地)区、561クラブが、事業の一部に補助金を活用して取り組みを進めています。今号では、上津役北地区老連の友愛活動をご紹介します。



### みんなまで遊ぼうぜー!

ニュースポーツを取り入れた健康づくり

八幡西区 上津役北 片山 雅文

穴生第一北長生会と穴生第一南長生会合同で、会員55人が参加して、ニュースポーツ大会を実施しました。午前中にバッグー・五目お手玉・ペタンク、午後にグラウンド・ゴルフというスケジュールでした。

500ほど歩くので、4ゲームでは約2時間となります。ひとりで2ヶを歩くより、みんなでゲームをしながら、ワイワイガヤガヤ、珍プレー・好プレーを経験しながら歩けば、疲れもさほど感じません。また、日光を浴びる事で、冬の風邪予防にもなり、健康な事この上なしです。



【グラウンド・ゴルフ】

#### 【地区老連の概要】

クラブ数 10クラブ  
(うち本事業実施 8クラブ)  
会員数 257名  
男性 96名  
女性 161名  
平均年齢 85歳

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

**NAKAMURA DENTAL OFFICE**  
医療法人 **中村歯科診療所**  
院長 中村 篤弘  
訪問診療担当 中村 直史  
小倉北区上富野2-6-6  
TEL(093) **531-1010**  
FAX(093) **511-1221**

**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 日 祝  
9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○  
14:00~18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○  
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  
(西鉄到津三叉路・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(1F)  
(白銀郵便局横)  
☎ **921-7170**

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**

鼻炎・花粉症を和らげるツボ  
指でツボをしっかりと押さえます。  
肺穴 大腸  
合谷  
※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。  
異常を感じたら止めてください。

食事のヒント  
**高血圧予防**  
ポイント  
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

病気の早期発見と予防につとめよう  
1. 健康診断や健康相談を活用しよう  
2. 健康について学習しよう  
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう  
4. 歯を大切にしよう

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。

市制60周年記念・市老連創立60周年記念  
 ◆ 第31回市老連グラウンド・ゴルフ大会 ◆  
**4年ぶり開催に歓喜!**



始球式の様子



【選手宣誓】  
 田尻義徳さん、田尻美佐子さん  
 (八幡西区)

11月17日(金)、穴生ドームにて第31回市老連グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。新型コロナウイルス感染症拡大の影響で4年ぶりの開催となった今大会。今年は、市制60周年と市老連創立60周年が重なり、記念すべき大会となりました。当日は、北九州市内各区の代表者106名が参加し、日頃の練習の成果を発揮すべく元気にフルスイング。しかし、真剣勝負の中にも、普段一緒にプレーできない会員との会話を楽しむ場面もありました。久しぶりのグラウンド・ゴルフ大会で、健康づくりだけでなく仲間づくりにもつながる大会となり、大盛況のうちに終了しました。



大会結果 (敬称略)

順位	氏名	区
優勝	橋本 文明	小倉北
準優勝	山田 輝久	若 松
第3位	高瀬 千年	小倉南



【優勝】橋本文明さん

■最高齢者賞

【男 性】日朝 高晴さん 90歳 (小倉南区)  
 【女 性】田島 ノブ子さん 89歳 (戸畑区)

第35回全国健康福祉祭えひめ大会  
 (ねんりんピック愛顔のえひめ2023)

10月28日(土)～31日(火)、第35回全国健康福祉祭えひめ大会(ねんりんピック愛顔のえひめ2023)が開催され、市老連からは北九州市選手団団長として井上徹副会長(小倉北区)、選手として以下の皆さんが参加しました。

【将 棋】北九州玄海チーム  
 梅木馨さん、瀧口広己さん(小倉北区)  
 日朝高晴さん(小倉南区)

【ペタンク】よあけ  
 東憲幸さん、東久美子さん、山下静代さん(八幡東区)



ナイスイン!

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

各種機械器具設置工事  
 各種機械設備のメンテナンス

株式会社 宮野組

小倉南区下貫1丁目7-18  
 TEL 093-474-5557

外壁・屋根塗装  
 北九州市実績No.1

ペイント 官兵衛

☎ 0120-47-1030  
 北九州市小倉南区上貫1-1-16  
 WEB <https://paint-kanbee.com/>

富山満税理士事務所

税理士 富山 満

小倉北区片野新町2-12-21  
 朝日センタービル3F  
 TEL(093)941-3761  
 FAX(093)941-3762

岡田基志法律事務所

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

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。

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>

創業50周年

建築・土木工事

Sanke (有)山恵建設

小倉南区志井4丁目13-8  
 TEL 093-963-5270  
 FAX 093-963-5269

栗饅頭

こはく

北九州市小倉北区赤坂海岸3-2  
 ☎ (093)541-0961  
<http://www.kogetsudo.com/>

産業廃棄物処分量業  
 産業廃棄物収集運搬業  
 下水道管暗渠及側溝浚渫清掃工事

株式会社 丸十環境

本 社：小倉北区足原1-2-6  
 TEL093-521-7610 FAX093-541-2853  
 営業所：小倉南区蒲生2-3-8  
 TEL093-962-4197 FAX093-962-4195

日帰りツアー



関係団体とのつながりを強化

地域で豊かな老後を送るために

小倉北区 三郎丸 小松 恵

あんな活動  
こんな活動



私たち三郎丸校区SC連合会では、地域、関係団体との関係強化を重視し、まち協、社協、自治連合会長、及び各老人クラブ会長たちとの話し合いを通じて、校区居住の年長者、一人暮らしの人を外に連れ出したり、孤独死等をなくしたりするため、協力して取り組んでいます。

校区の六大事業は、年初めのどんど焼きで始まり、夏の納涼祭、年二回の校区一斉パトロール、秋の体育祭、年長者福祉大会、こども食堂、自治連合会主催の日帰りエコツ



環境部会の清掃活動



みんなでまちをきれいに

ア、年三回の神岳川清掃です。

区老連の活動として視察研修(60名)、ふれあい食事会(75名)、環境部会が毎月一回行っている清掃活動、体育部会のグラウンド・ゴルフ大会、バツゴ大会、生涯学習部の歌声サロン、カラオケ大会等、多種多様な催しを通じて、お年寄りの人たちの参加を呼びかけています。

さらに、食事会、カラオケ、落語、フレイル予防などの健康活動も行っています。

皆様方の協力なくしては、このような活動はできません。

今後、三郎丸校区SC連合会は、一人でも多くの会員が参加できるように取組みを進め、また、地域で豊かな老後を送れるように、声かけ運動として会員増強に取り組み、未設置地域に新たなシニアサークルを作っていきたいと思っています。

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

冬場のお風呂に要注意

- 急に熱いお湯に入ると、血圧が急激に上昇して脳卒中や狭心症、心筋こうそくなどの発症の原因になります。
- 特に心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。入浴時間を短くし、胸のあたりまでしかつかないように気を付けましょう。
- お湯の温度や浴室の温度だけでなく、脱衣所の温度にも気を配り、寒すぎないように心掛けましょう。



株式会社 ウテナ

冷暖房・空調・換気・ダクト  
冷暖房・空調・換気設備/設計施工  
各種ダクト製作・空調機器販売  
エアコン更新・省エネ・補助金利用を  
お考えの際は、御相談ください!  
小倉北区末広2丁目3-26  
電話:093-533-0818 FAX:093-533-0819  
https://utena1958.jp/

売買・資産活用・買取・管理  
テナント・リフォーム etc

任意売却・相続の相談など...  
福岡県知事(2)第18206号  
国土交通大臣(01)第008409号  
ア・ライズ不動産(株)  
小倉南区上石田2丁目16-22  
TEL(093)981-8055  
FAX(093)981-8056  
mail a-raizu.f@ari.bbiiq.jp

株式会社 ダイユウ

水道設備工事業  
土木工事業  
配管工事業  
北九州市小倉南区蒲生3-3-13  
TEL&FAX 093-982-0364



ロコモティブ  
シンドローム  
チェック



- 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- 手すりがないと階段の上り下りが困難
- 15分以上連続して歩き続けられない
- 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。「症候群(シンドローム)」とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- 片足立ちの状態でも靴下を履くことができない
- 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難

上記の症状に一つでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなどで予防しましょう。

### ● 賛助会員様のご紹介 ●

(順不同、敬称略)

老人クラブ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。賛助会員様の温かいご支援、ご協力に厚くお礼申し上げます。いただいた賛助会費は、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。

 <b>株式会社ニチコミ</b>	 <b>株式会社 丸ふじ</b>
 <b>株式会社 若港</b>	<b>三和食肉有限会社</b>
 <b>株式会社 AI メディカル</b>	 <b>東武トップツアーズ株式会社 関門支店</b>
<b>社会医療法人財団 池友会 新小文字病院</b>	<b>有限会社 聖真</b>
<b>株式会社 オクト</b>	<b>悠和パートナーズ合同会社</b>

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。また、ホームページから「入会申込書」がダウンロードできるようになりました。

- ◎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



### 市老連職員紹介



このたび、北九州市老連の事務職員として、楠 智帆(くすのき ちほ)が入職しました。



引き続き、円滑なクラブの運営に職員一同、努めてまいります

### 仲間と集い高齢者の元気な姿を示そう!

～令和5年度「老人の日・老人週間」、全国一斉「社会奉仕の日」～

今年度も、多くの会員みなさまにご参加いただき、ありがとうございました。



老人の日・老人週間	
区	校(地)区参加率
門司	62.5%
小倉北	100%
小倉南	91%
若松	100%
八幡東	100%
八幡西	91.7%
戸畑	100%
計	92.4%

若松、八幡東は3年連続、小倉北、戸畑は2年連続で100%を達成!

社会奉仕の日	
区	校(地)区参加率
門司	68.8%
小倉北	100%
小倉南	100%
若松	100%
八幡東	100%
八幡西	91.7%
戸畑	100%
計	94.7%

若松、八幡東、戸畑は4年連続、小倉北、小倉南は2年連続で100%を達成!

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

## 「ねたきりゼロ」10か条

- 健康なからだをつくろう  
食生活に気を配り、毎日すんで運動をしよう
- 病気の早期発見と予防につとめよう  
健康診断や健康相談を活用し、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持つ
- 事故防止を心がけよう  
交通ルールは守り、安全につとめよう
- メリハリのある毎日を送ろう  
自分のことは自分で!身だしなみに気を付けよう  
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

- 日1回は外に出よう  
散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう
- 友達や仲間をつくろう  
何でも話し合える友だちをつくろう
- 社会活動をすすめよう  
クラブ活動やボランティア活動に参加しよう
- 家族の協力で自立につとめよう  
家の中を動きやすく安全に整えよう
- 保健・福祉サービスを上手に利用しよう  
困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう
- 私は \_\_\_\_\_ ができる  
あなたができる目標を1か条加えましょう

### 安否確認には、災害伝言ダイヤル「171」

地震などの災害時は、一時的に電話がつながりにくくなります。

#### 伝言の録音方法

- 「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- 1をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- 電話番号を、市外局番からダイヤルする (XXX) XXX-XXXX
- 30秒以内に録音する

#### 伝言の再生方法

- 「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- 2をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- 電話番号を、市外局番からダイヤルする (XXX) XXX-XXXX
- 録音された伝言が聞ける(伝言を追加録音する場合は、3をダイヤル)

# 会員募集

老人クラブに入りませんか？

入会は **いつでも!** **誰でも!**



近くにいつも  
気にかけてくれる  
人がいて安心!

同世代のお友達  
とおしゃべりが  
止まらないわ!



入会してよかった!



ゴルフを卒業して  
グラウンド・ゴルフに  
はまっています!



仲間がいると元気 100 倍!  
いきいきシニアライフ!!

## 老人クラブ入会申込書

入会を希望される方は、市老連またはお住まいの  
区の老人クラブに、お申し込みください。

氏名		男・女
住所	区	年齢
電話番号		歳

区老連へのお問い合わせはこちら!

門司区 ☎ 322-1885 門司区清滝 3-5-5 門司区役所別館 2 階  
小倉北区 ☎ 591-8611 小倉北区弁天町 10-10  
小倉南区 ☎ 931-1941 小倉南区若園 5-1-2 小倉南区役所 3 階  
若松区 ☎ 761-7072 若松区浜町 1-1-1 若松区役所 2 階  
八幡東区 ☎ 671-6188 八幡東区中央 1-2-4 八幡東区役所 東別館  
八幡西区 ☎ 642-1645 八幡西区黒崎 3-15-3 八幡西区役所 6 階  
戸畑区 ☎ 872-7468 戸畑区千防 1-1-1 戸畑区役所 3 階

ホームページからもお申込みできます!

北九州市老人クラブ連合会 **検索**



### 【賛助会員】



### 季節体験農場 花の海

#### 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 3 面分。  
広～いハウスでおいしいイチゴが時間無制限で食べ  
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。〒757-0012  
皆様のお越しをお待ちし 山口県山陽小野田市植生 3392  
ております。 ☎ 0836-79-0130

### 王将

第 52 回年長者王将・名人戦を開催します  
～ねりんピック鳥取 2024 囲碁・将棋 区予選会～



開催日程などの詳細は、各区老連  
事務局にお問い合わせください。  
なお、参加申込みを締め切った区  
もあります。ご了承ください。



### スポンサーへのお礼 1 版(門司・小倉北・小倉南区版)

このたびは「市老連だより」の発行にあたりまして、多くの企業等の  
皆様に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、会員が住み慣れた地域で、いつまでも幸せな生活を送れるよ  
うに願って発行しております。  
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ます。400 字程度で、写真や資料を同封の上、連絡先を明記して、市老連  
へ直接送付いただくか、各区老人クラブ連合会を通じてご応募ください。なお、紙面の都合で掲載できない  
場合もありますのでご了承ください。 **【市老連 電話：093-871-2910 / FAX：093-871-2977】**

### 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

**株式会社 堀建ホーム**  
北九州市小倉南区下貫 2 丁目 7 番 30 号  
TEL 093-471-4213

**YUGE Children's Clinic**  
**ゆげ小児科クリニック**  
診療時間 午前 午後 ●祝日・年末年始 休診  
月・火・木 8:30~12:00 14:00~18:00 ※健診・予防接種は  
水・土 8:30~12:30 休診 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 **あり**

**いのうえ 小児科クリニック**  
診療時間 月 火 水 木 金 土 日・祝  
9:00~12:30 ● ● ● ● ● ▲  
14:00~18:00 ● ● ● ● ●  
▲土曜 9:00~13:00 休診日 日曜・祝日  
小倉北区清水 3-1-4  
TEL (093) **383-7388**  
http://www.inoue-child.com

介護付有料老人ホーム **真心介護**  
**からべの里**  
介護&リハビリ&医療が大安心!  
からべにかえって笑って楽しく暮らしましょう  
歯科ユニット 個別機能訓練  
医務室完備 理学療法士  
施設長 岡田 学 ホームドクター 岡田クリニック  
小倉南区大字志井 1459-6 ☎ **453-3355**  
http://www.warabenosato.com

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  
(併設: ショートステイ・デイサービス・ケアプランセンター・天祥座のパン屋さん)  
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**  
一緒に働きませんか!? 第 1 介護さろん 水曜 開催中  
http://www.hibiki.or.jp

(医)かん養生クリニック  
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**  
小倉南区姥田若園 3 丁目 3-24  
☎ **932-7575**  
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**  
小倉南区姥田若園 3 丁目 4-8  
☎ **922-7727**

お任せください  
**句集・記念誌・自分史**  
「パソコン苦手」でも OK!  
「1 冊から作成」まずはご相談を!  
TEL 092-292-6538 株式会社 二チコミ