

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>

特集ページ(P6~P7)

仲間とのつながりをふたたび ～活動再開クラブに聞く～



老人クラブでは、スポーツや地域のボランティア活動を通して、健康づくり、仲間づくり、生きがいに取り組んでいます。
あなたの日々の生活に、仲間と過ごす楽しい時間を取り入れてみませんか？



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)定松商会

銅・アルミ・鉄

最強

買取り!!

銅

小倉南区大字曾根4340 ☎093-967-8071

あなたの大切な

農機具高価買取

いたします!

出張査定 見積り 0円

ワールドブリッジ株式会社

〒800-0211 北九州市小倉南区新曾根14-18 ☎0120-204-402

お気軽にお問い合わせください

株式会社 中村工務店

北九州市小倉南区大字貫1850-1
TEL 093-980-3397
FAX 093-980-3398

内科、循環器内科、呼吸器内科、消化器内科、心療内科
脳神経内科、外科、消化器外科、乳腺外科、整形外科
リハビリテーション科、泌尿器科、放射線科

令和6年度競輪の補助金により「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

北九州市小倉北区三萩野2丁目2番7号
☎代表(093)931-7931

謹賀新年



年頭のごあいさつ

北九州市長

武内 和久

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。皆様には日頃から、社会奉仕活動をはじめ、健康づくりや友愛訪問活動など、地域貢献活動に積極的に取り組んで

いただいたいております。高橋会長をはじめ、会員および関係団体の皆様に深く感謝申し上げます。

昨年も多くの高齢者の方々にお会いさせていただきましたが、北九州市には、意欲に満ち、パワフルに活躍されている方が大変多いことを実感しています。

さらに、貴連合会の皆様をはじめとした活動が、人のつながり、地域の支え合いの大きな力となり、北九州市の強みである「人情」を生み出し、これこそが「人情大都市」北九州市の礎だと考えています。

北九州市では昨年、新たなビジョンを策定し、目指すべき都市像を「つながりと情熱と技術で、「一歩先の価値観」を体現するグローバル挑戦都市」とし、その実現に向けた第一歩を踏み出しました。あわせて、高齢者施策の総合計画「北九州市しあわせ長寿プラン」も策定し、高齢化

が進んでも、人生の先輩である皆様の活躍により、地域の活性化し、まちが力強く成長すること、市民全体の幸福につながる、幸福長寿モデル都市の実現に向けて挑戦することとしています。

引き続き、行動で未来を動かしてきた皆様のお力が必要で、今年も力を合わせて、北九州市を盛り上げていきましょう。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ることを心より祈念いたします。



新年のごあいさつ

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。

皆様には、友愛・奉仕活動による地域貢献、健康づくり、介護予防、高齢者の生きがいづくりなど、地域

の中心となつて活動され、老人クラブの発展にも取り組んでいただいておりますこと、心から感謝申し上げます。

昨年は、5年ぶりの「ペタンク大会」の実施、また各種の行事、研修等の事業も無事、盛会裏に行うこと

ができました。数年に亘り、様々な活動が制限されてきましたが、ようやく明るい一年を過ごすことができましたように思います。今年も会員の皆様が集い、声を掛け合つて、楽しく過ごしていけるように願っています。

高齢者がいつまでもいきいきと安心して暮らせるまち、私たちの住む北九州市は、そんなまちとして、全国的にも注目を集めています。今後仲間を増やし、「健康・友愛・奉仕」の活動を

さらに広め、進めてまいりたいと思っておりますので、皆様のご協力どうぞよろしくお願いいたします。結びに、会員の皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

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

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	○	○	○	○	○	○

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

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	○	※	○	○	○	○
第1・3・5土曜 14:00~16:00	○	○	○	○	○	○

※火曜午後は手術・往診
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

医療法人 祐里会
みはし内科・胃腸科クリニック
Mihashi Gastrointestinal Clinic

■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) 963-6110
西郷田バス停
郷田若園3丁目バス停下車

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 木曜、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)

「第59回年長者の祭典」



老人クラブ育成功労者 渡邊 清子(若松)

◆老人クラブ育成功労者 (敬称略)

渡邊 清子 (若松)

◆優良老人クラブ

区名	単位クラブ名	所属校(地)区名	会長名
門司	泉ヶ丘げんきかい!!	大里南	遠越 朱實
	第二みゆき老人クラブ	大里東	山口 芳子
小倉北	若生会	城野	武田 勝春
	第一せせらぎ会	南丘	泉川 益章
	黒三長寿会	霧丘	上岡 幸枝
	八の字会	桜丘	竹田 千加
	片野五町内長寿会	三郎丸	帆足 進
	都老人クラブ 楽生会	井堀	長峯 忠彦
	第五豊会	企救丘	田中 功
小倉南	第三企救寿会	企救丘	木下 敏行
	第二徳一クラブ	企救丘	柴田 玲
	志井第一老人会	志井	坂井 一己
	石田グリーンタウンひまわり会	横代	浦部 家子
	下貫第二双葉会	曾根	片山 正巳
	第二みどりの会	曾根	満尾 貞登
	満尻青葉会	長尾	井手尾 文子
	新道寺一稲穂の会	東谷	浦野 和英
	16区青々会	深町	秦 君子
若松	36区道岸会	二島	光保 優
	中畑東老人会	東高槻	土野 昌治
	おおくら会	大蔵3	加藤 俊男
八幡東	枝光3地区 第13年長者クラブ	枝光3	伊藤 千鶴子
	第十三亀山会	陣原	天野 吉紹
	第十二亀山会	陣原	花桐 博之
	星和第三クラブ	折尾東	鶴田 喜久子
	星和第二クラブ	折尾東	中野 紘一
	折尾西会第四クラブ	折尾西	越智 不二男
	東筑苑「Aクラブ」	折尾西	鶴田 健二
	東筑苑「Bクラブ」	折尾西	西平 竹明
	東筑苑「Cクラブ」	折尾西	松尾 憲明
	戸畑	三六長寿会 第10クラブ	三六
鞘ヶ谷ほたる会 第2クラブ		鞘ヶ谷	坂本 勝子
牧山東年長者の会 第3クラブ		牧山東	尾崎 友喜

令和6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6名、48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

◆女性リーダー老人クラブ育成功労表彰

山本 ミチ子 (門司)

◆若手リーダー老人クラブ育成功労表彰

山中 稔 (戸畑)

◆優良市区町村老人クラブ連合会

永犬丸地区シニアクラブ連合会 (八幡西)

北沢見地区老人クラブ連合会 (戸畑)

全国老人クラブ連合会「活動賞」

萩ヶ丘中寺内長寿会 (門司)

第2さくら会 (小倉南)

20区若葉会 (若松)

大平福寿会 (八幡西)

福岡県知事表彰

◆老人クラブ会長

池邊 元 (戸畑)

林 誠司 (戸畑)

若松 敏英 (戸畑)

◆優良老人クラブ

陣山第3クラブ (八幡西)

楠下あけぼのクラブ (八幡西)

陣山第5クラブ (八幡西)

川頭熟年の会 (八幡西)

陣山第6クラブ (八幡西)

町上津役第5明友クラブ (八幡西)

浅生明和会第4クラブ (戸畑)

大谷第二老人クラブ連合会 寿会1 (戸畑)

2024年度ニッセイ財団「生き生きシニア活動顕彰」

大谷第一地区老人クラブ連合会 (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

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

くまがい内科
KUMAGAI
クリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
14:30~18:00 ○ 診 診 ○ 休 診 ○ 休 診
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

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

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
日 休 日曜・祝日
休診日 日曜・祝日
小倉南区徳力6-15-5
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

九州ブロック老人クラブリーダー研修会

- ◆ 7月4日(木)~5日(金)
- ◆ 大分市 ホテル日航大分オアシスタワー
- ◆ 参加人数 12名

例年は各分科会に分かれて事例発表を行っていましたが、今年度は慣例を変え、参加者全員が一堂に集い、各県の会員増強の取組みを共有しました。



また、講演は例年外部講師によるものでしたが、今年度は九州ブロック連絡協議会会長で大分県老連会長が講師を務め、郷土の英雄について語りました。

令和6年度女性リーダー研修会(友愛活動研修会併催)

- ◆ 10月28日(月)
- ◆ ウェルとばた多目的ホール
- ◆ 参加人数 100名



近年猛暑が続いていることから、今年度は高齢者の水分補給の重要性について学びました。

参加者からは、「老人クラブで歩こう会を実施しているので、今日学んだことを会員に伝えたい」「研修会を受講するのは初めてで、参加するか迷ったが参加して良かった。同世代の女性はみんな元気で、刺激になった」などの感想が寄せられました。



初めてで、参加するか迷ったが参加して良かった。同世代の女性はみんな元気で、刺激になった」などの感想が寄せられました。

令和6年度単位老人クラブ新任会長研修会

- ◆ 9月9日(月)・27日(金)
- ◆ ウェルとばた多目的ホール
- ◆ 参加人数 9月9日:38名/9月27日:38名

2日間にわたり、今年度新たに単位老人クラブ会長に就任した76名が参加。研修会の前半は、老人クラブの概要やクラブ運営のポイントなどについて学び、後半は「魅力ある老人クラブを目指して」をテーマに、グループワークを行いました。



限られた時間でしたが、普段交流があまりない他校(地)区の会長間で活発な意見が交わされました。

第53回全国老人クラブ大会

- ◆ 11月20日(水)~21日(木)
- ◆ 横浜市 神奈川県民ホール
- ◆ 参加人数 13名

初日の活動発表では、「地域の仲間と取り組む老人クラブ活動」をテーマに、コロナ禍や会員減少というピンチをチャンスと捉えて、食事会や健康体操などを通じて会員同士が集う事例が紹介され、大いに参考になりました。



市老連の参加者の半数以上は全国大会への参加が初めてでしたが、全国から集まる会員と顔を合わせる貴重な機会となり、今後の活動に向け、実りある大会となりました。

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

NAKAMURA DENTAL OFFICE
 医療法人 **中村歯科診療所**
 院長 中村 直史
訪問診療も行っています
 小倉北区上富野2-6-6
 TEL(093) **531-1010**
 FAX(093) **511-1221**

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 門司区鳴竹1-14-17
門司 ☎322-1181
 ステーション
 介護老人保健施設 **春幸苑** ☎341-0011
 認知症対応型共同生活介護 門司区新開13-14(県営住宅隣接)
潮風 ☎322-1110
 グループホーム
 住宅型有料老人ホーム **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	●	●	●	●	●	●	休
午後 3:00▶6:00	●	●	休	●	●	休	休

 門司区社ノ木1-7-24 TEL **371-9770**

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

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**
 TAKAHAKAI

経費老人ホーム 階寿園	グループホーム 花みずき
階寿園	貴船保育園

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

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~ 門司区編



「皆で楽しく」をモットーに

門司区老人クラブ連合会
副会長 山本 ミチ子さん(88)



門司区老連の副会長を務める山本さんは62歳で老人クラブに入会、25年以上も老人クラブで活躍されています。また、老人クラブと同時に周望学舎(小倉北区)にも入学されており、今もOGとして在籍。これまで社交ダンスなど、様々な活動をされています。

山本さんに、元気に過ごすために大切なことを質問してみました。山本さんに、「毎日楽しく、その日の日を皆で助けあつていくこと。好きなことをして、食べたいものを食べていくこと。『皆で楽しく、よくよしないで、助けあつていく。元気に暮らしていく』のが今のモットーです」と元氣はつらつと笑顔でお答えいただきました。

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。



小倉南区 東谷校区 呼野お糸会 (会員 29名)



島田 俊春 会長

昭和36年に結成した当時は、呼野老人クラブという名前でしたが、呼野地区に昔から伝わるお話「お糸さん」を由来に、昭和61年に改名いたしました。

昔、呼野の村で田んぼの水を確保するため、溜池をつくりましたが、度重なる土手の崩壊に村人たちは悩まされていました。

そこで人柱を立てる話が持ち上がり、享保3年(1718年)、村のためにと、当時14歳のお糸さんが自ら申し出て、工事が完成しました。その後、堤が壊れることなく、現在までお糸地蔵尊の供養祭として、お糸まつりが300余年続いています。

毎年、8月第4土曜日のお糸まつりは、町内最大行事で盛大に開催され、老人クラブも婦人会、青年部、子ども会などと協力して参加しています。

お糸まつりの他、町内行事も盛んで、日ごろから活気があり、団結力がある地域で、声をかけると、みんな協力してくれます。

これからも、お互いが支え合い、笑顔で、愉快地集まる機会を増やし、「絆を深める、よぶの」にしていきたいです。

門司区 門司校区 みつばち会 (会員 35名)



馬場 良江 会長

クラブを結成するときのメンバーに養蜂をしている方がいて、その方のアイデアで、みつばち会になったそうです。みつばちが、ひとつに集まって羽音をたくさん立てるように、会員同士が集まって、ワイワイおしゃべりできるクラブです。

主な活動は、健康体操や健康講座の開催、道路や公園の清掃、新年会、お花見、ゲーム大会など様々です。ゲームも、公民館から道具を借りて、玉入れや的となるボードに向かってボールを投げるターゲットボールなど、誰でも参加しやすい内容にしています。

活動にあたっては、会長、副会長を含めた運営委員が10名いて、行事の手伝いやチラシ配布など、担当を決めています。運営委員の中には民生委員もいるので他団体と連携しながら、また一部の役員に負担がかからないよう、役割分担をしています。

今年度は新規会員の加入がありました。若い世代が入ってくれるよう、これからも地域で声かけをしていきたいです。

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

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

坪根歯科医院
小倉北区若富士町7-26-201
— JR城野駅前 —
☎921-4968

診療時間	午前	午後
9:00~12:00	○	○
2:00~6:30	○	○

休診日 日曜・祝日

医療法人
耳鼻咽喉科・アレルギー科
ふるのクリニック
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

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○
14:30~17:30	○	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜・祝日

建築施工設計請負・リフォーム相談室
小野工務店
小倉南区石田南2丁目9-6
TEL 093-962-1872

MORITUNE DENTAL
株式会社 守恒デンタル
北九州市小倉南区横代北町5丁目24-5
TEL/FAX 093-961-0418

石川歯科医院
小倉北区砂津2丁目2-23
TEL 521-5072

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

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

仲間とのつながりをふたたび ～活動再開クラブに聞く～

近年会員の減少が続いていますが、北九州市老人クラブ連合会および各区老人クラブ連合会では、会員増強に向けて、校(地)区老連、単位クラブと連携し、クラブの休会、解散防止に取り組んでいます。

今回は、休会中に会員同士が協力し、活動を再開したクラブに、その経緯と現在の活動についてお話を伺いました。

■ 小倉南区 すがお校区 高津尾友和会

会長 高木 洋安
(会員数 39名)

高木会長と市野副会長へ インタビュー！

◆再開のきっかけ

以前の会長が退任したとき、後継者が見つからなかったため、単位クラブの活動が出来ない状況になり、令和3年度にやむなく休会しました。しかし、その時期はコロナの真っ只中で、高齢者は外出する機会が少なくなり、認知症の人が増えたことが気がかりでした。

そこで、高木会長が発起人となり、会員だった方々に声をかけていき、人数が集まったのでクラブの再開に至りました。役員を引き受けてくれる方がいたのも幸いでした。会員には、一人暮らしの方が多く、1週間のうち、人と話すのは病院の先生だけという方もおられました。みなさん喜んでくれましたよ。声をかけて良かったと思います。

◆お楽しみの食卓

2か月に1回、公民館に集まって、ゲームや健康チェック、スポーツ競技などを行っています。いつも同じだと飽きるので、ディスコンやグラウンド・ゴルフ、輪投げなど毎回メニューを変えています。



みんなと食事の場が欲しいとのリクエストを受け、年2、3回、公民館に20数人が集まって食事会もしています。特に一人暮らしの方は、普段、人との接触が少ないようで、お話をするのが楽しいみたいです。また、月に2回程度、見守り対象者宅へ伺い、おしゃべりをしたり近況を聞いたりしています。

◆助け合いの心で

今後は、若い世代の人にも入ってきてほしいです。若いから働いている方が多く声をかけにくいですが、老人クラブの楽しさを伝え、一緒に活動する仲間を増やしていきたいです。

会社を辞めても、老人クラブに入れば地域で顔見知りが増えますから。

高津尾友和会のメンバーは、行事の呼びかけをすると、毎回隣近所で声を掛け合い、賛同して集まって来て、とても協力的です。これからも、向こう三軒両隣の精神で、みんなで助け合いながら活動を続けていきたいです。



中島会長と三重野会長へインタビュー！

◆再開のきっかけ

延寿会が所属する枝光2地区は、現在は2クラブが活動していますが、以前、連合会長が不在となり、老人クラブが無い時期がありました。そこで、今まで続けてきたグラウンド・ゴルフなどの活動の場が無くなることから、地域の老人クラブの必要性を感じ、休会していたクラブを引き継ぐかたちで、昨年度、1クラブを結成しました。

そのクラブの会員数が増えたため、分割を計画、さらに新メンバーを迎えて再結成したのが延寿会です。

◆地域の子どもたちとのふれあい

私たちの活動は、もちつき大会を始めとした多世代交流、ボウリング大会などの区老連行事への参加、社会奉仕の日の活動など多岐にわたっています。会員は60代の若手が多く、特にスポーツ大会への参加が多いです。

9月の社会奉仕の日は、市民センターの草取りを予定していましたが、地域の小学生たちが市民センターで宿泊キャンプをすると聞き、その日程に合わせて、実施することにしました。会員だけの活動もいいですが、子どもたちとおしゃべりしながら触れ合う時間となり、楽しかったですよ。暑いなか、子どもたちも一生懸命、草取りに協力してくれました。

◆役員協力が不可欠

これらの活動ができるのは、役員間の協力が大きいですね。役員には、社会福祉協議会の関係者がいたり、私自身が校区のまちづくり協議会の副会長をしているため、地域の他団体とつながりが



中島校区老連会長(左端)、三重野会長(中央)

出来て、会員が楽しく参加できる活動ができていると思います。

参加者を募集するときは、チラシを会員の名前を書いた手作りの封筒に入れて、ひとりずつ渡すようにしています。ちょっとしたことですが、役員が誰に渡したか管理しやすく、行事ごとに使えるので便利です。1人でも多くの方に参加してほしいとの思いでお渡ししています。



市民センターの館報に延寿会の紹介を載せていたところ、それを見て初めて、地域に老人クラブがあることを知った方もいるようです。今は、より多くの方に私たちのことを知ってもらうため、会員募集チラシを市民センターに置いたり、会員が口コミでPRしたりしています。

これからも、高齢者がこの地区で元気に安心して暮らせるよう、地域に協力していきたいです。



みんなで協力して市民センターの草取り。暑かった～



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



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、90校(地)区、586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、浜町校区老人クラブ連合会の活動をご紹介します。



健康づくりとふれあい活動 どう生きる「人生100年時代」

健康づくりとふれあい活動

若松区 浜町 渡邊 清子



若松の顔「若戸大橋」、目の前は洞海湾に若戸渡船、南海岸通りは旧古河鉱業や石炭ビルなど歴史を物語る街並み、夏は花火大会、春と冬にはえびす祭りも多くの人で賑わう人情味あふれる街、そこが浜町校区老人クラブ連合会の活動地域です。

私たちは、どう生きる「人生100年時代」。老人クラブの活動を通して、地域とつながりを深めようと、令和4年度から生きがいと創造の事業を実施しています。

この事業では、健康づくりと地域のひととの楽しいふれあいを心がけ、一人暮らしの方に安心を届けています。

友愛訪問の活動では、一人暮らしの高齢者宅に定期的に訪問して、安否の確認をしたり、近所で姿を見かけると声をかけ、お喋りをしたりして、こちらにも元気をもらっています。

また、会員が日々健康で過ごせるように、毎年、区役所の保健福祉課看護師の健康相談と

若老連健康部会による体力測定を実施して、健康状態をチェックしています。

自分の体力のバロメーターが数値に表れて分かりやすいため、参加者も多く、「血圧の値が正常になった」「握力が去年より上回っていた」「年齢より10歳若かった」など、会場は賑やかで元気な声が飛び交います。

『のぼそう!健康寿命』をモットーに、フレイル(虚弱)予防で元気な高齢者を目指しています。そのために食生活の大切さを考えて、健康料理を楽しんでいます。初めて参加された方は味付けの薄さに驚きます。健康のために薄味に慣れることで、一人ひとりが自分の健康は自分で守り、自分でつくる大切さを知り、また人とふれあうことで元気になります。

生きがいと創造の事業を通して、一人暮らしの人が安心して暮らせる助け合いの地域づくりにも少しでも貢献できたいと思います。

【校区老連の概要】

ク	クラブ数	5クラブ (うち本事業実施5クラブ)
会	会員数	159名 男性 36名 女性 123名
年	平均年齢	82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

従業員募集中

一般貨物
産業廃棄物収集・運搬
非鉄・金属取扱

進栄商会

北九州市小倉南区津田南町16-29
TEL 093-472-7200



計築建設株式会社
KEICHIKU CONSTRUCTION COMPANY

一般建設業

小倉南区横代北町3丁目11-2
TEL.093-965-0066

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

建築・土木工事



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

店舗/住宅の企画・設計施工

株式会社LD

■LD inc. 小倉南区田原2丁目15-15
■LD STOCK 小倉南区津田南町17-1
TEL 050-1438-4636

【第35回北九州市シルバーペタンク大会】

7月19日(金) 穴生ドーム



新型コロナウイルス感染症拡大により、令和2～5年度はやむなく中止となったペタンク大会。5年ぶりとなった本大会では、各チームによる熱戦が繰り広げられました。



久々の大会で、参加準備が整わない区もありました。来年は全区揃っての開催を目指し、協議をすすめてまいります。

大会結果

順位	氏名	区
優勝	悠游会第四B	八幡西
準優勝	第二長楽会	八幡西
第3位	春ヶ丘B	小倉南



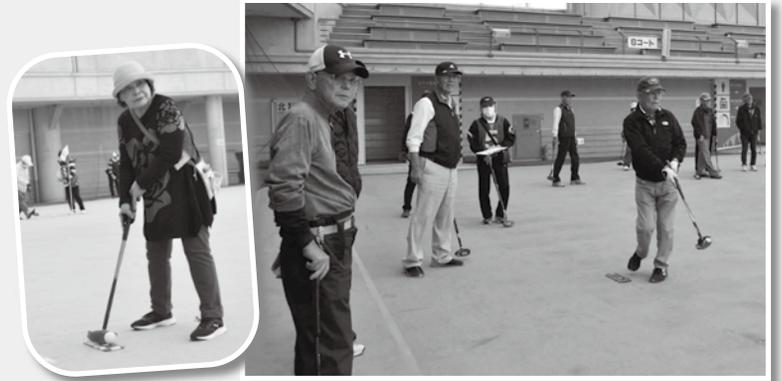
【第32回市老連グラウンド・ゴルフ大会】

11月8日(金) 穴生ドーム



大会当日は、各区の大会で勝ち上がった代表者など110名が参加。秋晴れのもと、清々しい空気の中で、日頃の練習の成果を発揮しました。

参加者は、普段一緒にプレーできない仲間とグラウンド・ゴルフを楽しみ、親睦を深めました。



大会結果 (敬称略)

順位	氏名	区
優勝	田中 健一	小倉南
準優勝	有田 幸子	八幡西
第3位	佐藤 禮子	八幡西

■最高齢者賞

【男性】平林 眞信さん 90歳(若松区)
 【女性】有田 幸子さん 90歳(八幡西区)

第36回全国健康福祉祭 ねんりんピックはばたけ鳥取2024

10月19日(土)～22日(火) 鳥取県内各所

市老連からは、北九州市選手団団長として、山中稔副会長(戸畑区)、選手として、以下の皆さんが参加しました。(敬称略)

【ペタンク】春ヶ丘B(小倉南区)

山本 雄三、山本 美枝子、山口 敏幸

【囲碁】さるすべり

常久 周二(戸畑区) ※市選手団最高齢(男性)
 森 邦起(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

電気通信工事 光ケーブル設備工事 設計・施工

株式会社 福智通信



小倉南区上吉田1丁目7番5号
 TEL 093-475-1287



鉄骨・製缶・解体・鍛冶工事一式
 クレーン作業全般・薫・鉄工業

株式会社 尾田組

小倉南区下城野三丁目6番11号
 TEL 093-967-8356

産業廃棄物処分業
 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

企業誘致を応援しています
 希望が持てる未来の産業都市を目指しています

株式会社 山十開発

小倉南区下曾根1丁目2番33号
 TEL 093-473-3700

リフォーム全般

株式会社 宏工務店株式会社

北九州市小倉北区南丘1丁目17-1
 TEL 093-562-0450

株式会社 ウテナ

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

株式会社 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.bbq.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



あんな活動
こんな活動

百歳過ぎてもがんばろう！
地域貢献してこそその老人クラブ！

八幡東区 枝光1 佐野 正徳

私たちの地区老連の歴史は古く、昭和33年9月に9クラブで発足し、今年で66年が経過しました。

主な活動は、毎月の定例会議のほか、奉仕作業として、夢二通り・レモンロードの歩道清掃を年4回実施したり、フレイル予防講座やその他の講座で学びを深めたりしています。拠点は枝光南市民セン



ターです。当地区は地域活動が活発です。まちづくり協議会や健康づくり推進員の会などと共催で事業をすることも多くあります。昨年春の祭りでは、高炉台公園野外音楽堂で、「水戸黄門漫遊記」を上演しました。老人クラブの出演者は全員75歳以上で、演劇の経験はなく、セリフを覚えるのが大変でした。上演中にとちつたり、セリフを忘れてたりすることもあり、結果的には好評でした。



仲間と集い高齢者の元気な姿を示そう！
令和6年度「老人の日・老人週間」
全国一斉「社会奉仕の日」

今年度も、多くの会員の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	75%
小倉北	65%
小倉南	92%
若松	100%
八幡東	100%
八幡西	58.3%
戸畑	93%
計	80.8%

若松、八幡東は4年連続で100%を達成！

社会奉仕の日	
区	校(地)区参加率
門司	81.3%
小倉北	61%
小倉南	96%
若松	100%
八幡東	100%
八幡西	58.3%
戸畑	100%
計	82.3%

若松、八幡東、戸畑は5年連続で100%を達成！

黄門役は会長の私が務めました。この演目はいろいろなところで披露することになり、響ホールのような大舞台でも演じました。初回は付け髭でしたが、今は本物の髭を伸ばしているせいか、喜洲八幡東区長は普段でも私に「黄門様」と声をかけて、「髭はずっと続けてね(笑)」と言われます。



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

Nestlé HealthScience 見逃さないで!!

他人事ではない
フレイル、予防の要に
栄養あり!

なんだか疲れやすい 体重が減った

そんなあなたは
フレイル予備軍かも!?

フレイルって?どんな栄養をとればいいのか?
こちらで学び、いざ!フレイル予防!

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。

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 二子コミ

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 二子コミ 検索

● 令和6年度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。

 株式会社 二チコミ	株式会社 花の海 株式会社 花の海
三和食肉有限会社	株式会社 勁草システック
医療法人真光憲会 みやび内科・眼科クリニック	

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。「入会申込書」は、ホームページからダウンロードできます。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。

- ◎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



小倉北区老人クラブ連合会 発足のご案内

令和6年8月20日付で小倉北区老人クラブ連合会が発足しました。

23校区、201クラブが団結して、会員の健康づくり、仲間づくり、生きがいを進めてまいります。

◆ 役員 ◆

会長	丹波地 憲子
副会長	小松 恵
副会長	和田 修一
事務局長	藤家 和夫
会計	松本 幹雄

◆ 事務局 ◆

小倉北区大手町1番1号
小倉北区役所 東棟5階
TEL: 093-967-1385

会員文芸

「短歌

灼熱の太陽沈みとぼり下り
鈴虫の鳴く声軒下せまる

小倉南 曾根 大内 義孝

子に返る宴の後の寂しさに
近いうちにと誓い合う旧友

小倉南 若園 渡辺 イスズ

「俳句

木セイの香りさわれ道まどう

小倉南 曾根 大内 義孝

檸檬摘む幸福に似たその形

八幡東 大蔵3 日高 知子

新米の炊き上がる間の至福時

八幡東 大蔵3 荒木 節雄

「川柳

老人と呼ばれてよいか耳かゆし

小倉南 曾根 大内 義孝

スニーカー履けば散歩がウォーキング

小倉南 若園 渡辺 イスズ

チラシ見てメモし買物物価高

八幡東 前田2 新谷 好美

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19回二チコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳作品募集中

【お題】
褒美

- 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)

募集期間: 2025年1月1日 ~ 3月31日まで



まずはクリック!

川柳 二チコミ

検索

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
とのおしゃべりが
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事務局に、お申し込みください。

氏名		男・女
住所	区	年齢
電話番号		歳

各区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 ☎ 967-1385 | 小倉北区大手町 1-1 | 小倉北区役所 東棟 5 階 |
| 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

「令和6年能登半島地震災害」救援抛金の報告とお礼

このたびの救援抛金について、各单位老人クラブ、校(地)区、区でとりまとめでいただき、総額 1,114,573 円をお寄せいただきました。

市老連から全国老人クラブ連合会に 4 月 26 日(第 1 次)および 9 月 2 日(第 2 次)に送金いたしましたことを報告申し上げます。会員の皆様からのご協力に深く感謝申し上げます。ありがとうございました。

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。

これからも未長きご厚誼、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

えびす
子どもクリニック
病児保育室 あります
小倉北区井筒3丁目10-6
☎(093)581-0333

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
わらべの里
介護&リハビリ&医療が大安心!
わ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

(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

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・ペーカリーもんすてら)
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!? 地域交流会 開催中
http://www.hibiki.or.jp

株式会社 **プロテクトホーム**
白蟻防除 工事 害虫駆除 床下調湿 工事
床下の事ならお任せ下さい
●本社 小倉南区曾根新田南2-16-28 ☎093-980-7558