

老人クラブの魅力がいっぱい

第70号 令和7年7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



<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)

集合住宅で老人クラブをつくろう

～「住み慣れた場所で安心して暮らしたい」
共助の精神で老人クラブを発足～



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・消化器内科・肝臓内科・循環器内科・外科
訪問診療・訪問看護 可能
医療法人 **岩本内科医院**
☎(093) 961-4118
病院併設・認知症予防・くもん式学習療法導入施設
デイサービス **ユウアンドエイチ**
☎(093) 961-4119
小倉南区下石田1丁目2-8(トライアル前)

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年度競輪補助金により「CT検査装置」を更新。
公益財団法人小倉医療協会
三萩野病院
理事長 平野 忠 院長 岩下 俊光
小倉北区三萩野2丁目2-7
☎代表(093) 931-7931

あなたの大切な
農機具高価買取 出張査定 見積り 0円
いたします!
ワールドブリッジ株式会社
〒800-0211 北九州市小倉南区新曽根14-18 ☎0120-204-402
お気軽にお問い合わせください

相続不動産の処分に
お困りではないですか? 相談無料
求む売家 売地 売マンション 買取り
ひまわりグループ 福岡県宅建物取引業協会 有限会社 **藤原不動産**
〒800-0256 北九州市小倉南区湯川新町3丁目16番15号 ☎(093) 921-2129

住宅リフォーム全般工事・塗装工事
設計・施工
有限会社 **さかした**
小倉南区湯川1丁目1-23
TEL.093-941-2433

トータルアートプロデュース
有限会社 **紘 榮**
小倉南区蛸田若園3丁目4-15
TEL 093-952-2789

令和7年度 新規結成クラブ(4クラブ)

【結成の経緯(事例)】

- 従前から地域の高齢者グループとして活動していたが、新規結成時の会員数の条件である30名に達していなかったため、地元の各町内会へ会員募集のチラシを配付して会員増強を図り、新規結成に至った。
- 町内で高齢者が増え、既存の単位クラブでは、地域の高齢者の日常に目が行き届かなくなり、不便を感じていた。そのため、新規でもう1クラブを結成。結果、日帰り旅行やカラオケ大会などを通じて、会員間の交流がすすみ、配慮が行き届くようになった。
- 後継者不足で休会していたが、校区老連会長のサポートもあり、役員の成り手が見つかったため、結成につながった。
- もともと地域の60歳以上が集まってサロンを開いていたが、新型コロナウイルス感染症のため活動を中断していた。その頃、「老人クラブを立ち上げて、旅行やグラウンド・ゴルフなど楽しく活動している」と、他クラブの会長から教えてもらい、結成に至った。

区	クラブ名
小倉北	大手町紫川シニアクラブ
	高坊第2高寿会
	東町なごみ会
八幡西	おひらき寿会

令和6年度収支決算

(令和6年4月1日～令和7年3月31日)

(単位:千円)

科 目	金 額
1 会費収入	4,391
2 補助金等収入	17,720
3 負担金収入	0
4 寄付金収入	200
5 雑収入	78
収 入 計	22,389
1 事業費支出	8,424
(1) 健康づくり(スポーツ等競技会)	2,066
(2) 生きがいと創造事業(事務費、研修費)	4,509
(3) 研修会・広報支援事業	1,849
2 管理費支出(総会、理事会、全老連会議等)	3,420
3 人件費支出	13,337
支 出 計	25,181
当期収支差額	△ 2,792
当期経常外収益増減	5
当期一般正味財産増減額	△ 2,787
期首残高(前年度末繰越金)	41,050
期末残高(当年度末繰越金)	38,263

第43回定時総会および第83回臨時理事会を開催



去る5月26日に、ウエルとばたにおいて、定時総会を開催しました。

当日は、北九州市議会副議長の村上直樹様、北九州市社会福祉協議会会長の垣迫裕俊様を来賓にお迎えし、正会員137名(委任状含む)が出席して式典を行った後、令和6年度事業報告・決算をはじめ、理事の選任などの議案について審議しました。

ご出席いただいた正会員の皆様、ありがとうございました。

また、総会に引き続き、市老連の新理事・監事が出席して臨時理事会を開催、会長、副会長などの役員を選定しました。

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



おく胃腸内科クリニック

曜 日	午 前	午 後
月・水・金	8:30~12:00	14:30~17:00
火	9:00~12:30	14:00~17:00
木・土	8:30~12:30	休 診

小倉南区湯川1丁目4-6
☎(093)931-6611

 **あべ眼科**

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

 **富士本眼科**

院長 富士本 一志

入院 諾

小倉南区田原新町3-6-9
☎(093)475-2210

坂本眼科

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

● 24時間365日対応可 ●

けあうんど

訪問看護ステーション

〒802-0804 北九州市小倉南区下城野1丁目8-1
☎093-776-6676
お気軽にお問合せください

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

“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 堤小倉病院 併設
TEL 962-1950
(モノレール終点、徒歩7分)

令和 7 年度 市老連行事予定表（令和7年7月 1 日現在）

月	日・曜日	事 項	場 所
4	4(金)	第1回常任理事会	ウエルとばた
	24(木)	第32回監事会	ウエルとばた
	30(水)	第2回常任理事会	ウエルとばた
5	12(月)	第82回理事会	ウエルとばた
	26(月)	第43回定時総会	ウエルとばた
		第83回臨時理事会	
6	2(月)	第3回常任理事会	ウエルとばた
	18(水)	全老連 第1回評議員会	東京都
		第1回女性部会	ウエルとばた
7	1(火)	第4回常任理事会	ウエルとばた
	30(水)	全老連 都道府県・指定都市老連事務局長会議	東京都
		第1回友愛・奉仕部会	ウエルとばた
8		第1回健康部会	ウエルとばた
	1(金)	第5回常任理事会	ウエルとばた
	21(木)～22(金)	九州ブロック 事務局長会議	熊本県
9	29(金)	全老連 活動推進員等職員セミナー	東京都
	1(月)	第6回常任理事会	ウエルとばた
	15(月)～21(日)	「老人の日・老人週間」	全市
10	20(土)	全国一斉「社会奉仕の日」	全市
		第2回女性部会	ウエルとばた
		第2回健康部会	ウエルとばた
11		区老連事務局長会議	ウエルとばた
		単位老人クラブ新任会長研修会	ウエルとばた
	1(水)	第7回 常任理事会	ウエルとばた
12	22(水)	第33回市老連グラウンド・ゴルフ大会	穴生ドーム
	18(土)～21(火)	第37回全国健康福祉祭ぎふ大会	岐阜県
		女性リーダー研修会(友愛活動研修会)	ウエルとばた
1		第2回友愛・奉仕部会	ウエルとばた
		第3回健康部会	ウエルとばた
	4(火)	第8回常任理事会	ウエルとばた
2	5(水)～6(木)	第54回全国老人クラブ大会	茨城県
	27(木)～28(金)	九州ブロック リーダー研修会	沖縄県
		第4回健康部会	ウエルとばた
3	1(月)	第9回常任理事会	ウエルとばた
	1(月)～2(火)	全老連高齢者の健康づくり・生活支援セミナー	東京都
	10(水)	第36回北九州市シルバーベタシ大会	穴生ドーム
4		区老連事務局職員業務連絡会	ウエルとばた
	9(金)	第10回常任理事会	ウエルとばた
		第3回女性部会	ウエルとばた
5	2(月)	第11回常任理事会	ウエルとばた
	4(水)～5(木)	全老連都道府県・指定都市老連代表者会議	東京都
		第5回健康部会	ウエルとばた
6		第54回年長者王将・名人戦	ウエルとばた
	2(月)	第12回常任理事会	ウエルとばた
	12(木)	全老連 第2回評議員会	東京都
7		第 3 回友愛・奉仕部会	ウエルとばた
		理事会	ウエルとばた
		理事研修	ウエルとばた

※会議・行事は変更になる場合があります。

令和 7 年度 事業計画

(抜 粋)

◆メインテーマ
「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」
【事業の重点項目】

1 老人クラブ「会員増強運動」の推進

- ◆ 新規会員加入促進の取り組み
- ◆ 後継者の確保と単位クラブの育成支援
- ◆ 会員募集に関する広報・啓発の取り組み

2 健康寿命の延伸と地域支えあい活動の推進

- ◆ 健康活動
(健康づくり・介護予防活動)
- ◆ 友愛活動
(高齢者が相互に支えあう活動)
- ◆ 奉仕活動
(ボランティア活動)

3 リーダーや後継者の育成と
組織活動の充実・強化

- ◆ 研修の充実によるリーダー等の人材育成
- ◆ 女性会員の参加促進の支援
- ◆ 老人クラブ組織間の連携促進



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

脳神経外科

植田クリニック

小倉南区中吉田2丁目1-10
☎475-2100

岡 林 医 院

院長 中島 抄由理

診療科目 / 小児科・内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●
14:00～18:00	●	●	／	／	／	／

(日曜・祝日 休診)

北九州市小倉南区沼南町2丁目2-22
TEL 093-471-0303

**くまがい内科
クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	○	○	○	○	○	○
14:30～18:00	○	○	○	休診	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 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)
西郷田バス停 963-6110
蛸田若園3丁目バス停下車

泉 歯 科 医 院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:30	●	●	★	●	●	★	／
14:00～19:00	●	●	／	●	●	／	／

★9:00～13:00

小倉南区葛原1丁目10-3
☎093-473-8888
http://izumi-dental.com/

しまだ歯科クリニック

●診療時間

月・火・水・金 午前 9:30～13:00
午後 14:30～18:30
木・土 午前 9:30～13:00

●休診日 日曜・祝日

小倉南区朽網東 3-1-14
TEL.(093) 471-9307

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

ななペットクリニック

URL http://nana-pc.com/

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00(診療)	○	○	○	○	○	○	○
12:00～16:00(手術)	○	○	○	○	○	○	○
16:00～19:00(診療)	○	○	○	○	○	○	○

休診日 木・日・祝 診療対象 犬・猫

小倉南区葛原 1-12-30 ☎383-7913
第2日豊ビル1階6号
駐車場有り(共用35台、専用3台) ななペットクリニック 検索

令和 7 年度会員の状況（4 月 1 日現在）

区	校(地)区数	クラブ数	クラブ数 前年度比較	会員数			会員数 前年度比較
				男	女	計	
門 司	16	50	▲ 1	537	1,034	1,571	▲ 61
小倉北	24	199	▲ 11	2,431	4,501	6,932	▲ 496
小倉南	24	204	▲ 9	3,294	4,742	8,036	▲ 422
若 松	13	36	▲ 2	470	914	1,384	▲ 99
八幡東	15	74	▲ 5	777	1,414	2,191	▲ 282
八幡西	23	166	▲ 8	2,263	3,644	5,907	▲ 449
戸 畑	15	68	0	738	1,449	2,187	▲ 36
米町 SC	1	3	3	38	68	106	106
計	131	800	▲ 33	10,548	17,766	28,314	▲ 1,739

..... 新役員のご紹介 【敬称略】

令和 7 年度役員一斉改選年にあたり、第 43 回定時総会および第 83 回臨時理事会において、次の皆さまが新たに役員に就任されました。

役 職	氏 名	所属等
会 長	高橋 悦子	八幡西区
副会長	中嶋 睦夫	若松区
	山本 ミチ子	門司区
	近藤 栄之進	門司区
常任理事	丹波地 憲子	小倉北区
	畑 厚	小倉南区
	野口 國治	八幡東区
	山中 稔	戸畑区
理 事	澤井 克史	門司区
	小松 恵	小倉北区
	和田 修一	
	佐々木 光代	
	新山 政夫	小倉南区
	永田 武司	
	鶴田 亘三子	

役 職	氏 名	所属等
理 事	高橋 晴彦	若松区
	渡邊 清子	
	山下 清明	八幡東区
	谷岡 勢津子	
	片山 雅文	八幡西区
	稲尾 修	
	中山 尚子	
	森満 広己	戸畑区
	大玉 政子	
	東郷 幸代	市長寿推進部長
磯部 伊佐子	市社協常務理事	
常任理事	古澤 玲	市老連事務局長
監 事	秦 君子	若松区
	小野 彰	八幡東区

..... 新正会員のご紹介 【敬称略】

◆ 校(地)区老人クラブ連合会

正会員名	代表者名
米町校区老人クラブ連合会	山田 初男

令和 7 年度収支予算

(令和 7 年 4 月 1 日～令和 8 年 3 月 31 日)
(単位：千円)

科 目	金 額
1 会費収入	4,404
2 補助金等収入	18,601
3 負担金収入	0
4 寄付金収入	160
5 雑収入	123
収 入 計	23,288
1 事業費支出	8,896
(1) 健康づくり（スポーツ等競技会）	2,154
(2) 生きがいと創造事業（事務費、研修費）	4,945
(3) 研修会・広報支援事業	1,797
2 管理費支出（総会、理事会、全老連会議等）	3,253
3 人件費支出	13,216
支 出 計	25,365
当期収支差額	△ 2,077

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

小倉北区金鶏町1-38
(西鉄到津三叉路・徒歩2分)

☎651-3253

腎臓内科・人工透析内科・泌尿器科

かわい腎臓内科・泌尿器科クリニック

院長 川井 修一

副院長 川井 康弘

小倉北区馬借3丁目3-34
市立医療センター前

☎551-9900

内科・小児科

医療法人 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
午前 9:00▶12:30	○	○	○	○	○	○
午後 14:00▶18:00	○	○	○	○	○	△

※第2、第4土曜日は午後診療あり 休診日：木曜午後・日曜・祝日

小倉北区下富野3-11-1(営団入口バス停前)

電話 521-6796

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

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



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

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

お気軽にご相談下さい



にこさく 訪問看護ステーション

株式会社 笑咲苑

北九州市小倉南区志井6-2-7

☎093-982-3001



輝く人～素敵な高齢期を～ 若松区編



定年退職からが本番！ 充実のシニアライフ

若松区老人クラブ連合会

保健体育部長 小倉 康司さん(87)



小倉さんは、以前働いていた職場の方に、在職中の頃から何度も入会を勧められ、定年退職を機に会員になりました。

若い頃から、奥様と日本国内の様々な場所に旅行に出かけ、アクティビに過ごされてきたとのこと。87才の現在も、趣味のグラウンドゴルフや週3回の卓球、朝の1時間の散歩など、外でからだを動かして、充実した時間を過ごされています。

現在は、若松区老人クラブ連合会の保健体育部長を務め、区のグラウンドゴルフ大会やシルバーク大会

会、長座体前屈や開眼片足立ち等を行う体力測定など、若老連が実施するスポーツ行事で、リーダー的役割を担っており、おられます。

老人クラブのほかに、自治会の廃品回収や生活安全パトロールなどに参加、また、3月12月にかけて地域住民15名とともに、旧米盛川の清掃活動を行っているそうです。

長年にわたり、若老連のスポーツ行事に関わり、現在でも大会の運営など、積極的に協力してくださる小倉さんは、若老連の頼りになる存在です。



はじまります！ 国勢調査

インターネット回答で
かんたん便利に！

調査期日
2025年
10月1日

日本に住んでいるすべての人と世帯を対象とした、最も重要な統計調査です！

5年に一度、全員参加の統計調査

国勢調査2025

9月下旬から、調査員が調査書類配布のため訪問しますので、ご協力をお願いします。
インターネット回答のほか、調査票を郵送又は調査員に提出する方法により回答できます。

【お問い合わせ先】各区役所 総務企画課 選挙統計係 まで



回答は
スマホで
かんたん！



▼国勢調査2025キャンペーンサイト
<https://www.kokusei2025.go.jp/>

総務省統計局・都道府県・市区町村



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

経費 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

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
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

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



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



NAHAMURA 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

坪根歯科医院

診療時間	午前 9:00~12:00	午後 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 —

駐車場あり

TEL.(093)

921-4968



下津 ファミリー歯科

一般歯科/小児歯科/矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	○	○	○	○	○	13:00まで
14:00~19:00	○	○	○	○	○	休診

休診日: 日曜日、祝日

小倉北区下津1丁目6-38

☎(093)561-1275

集合住宅で老人クラブをつくろう

～「住み慣れた場所で安心して暮らしたい」共助の精神で老人クラブを発足～

マンションや公団などの集合住宅には、老若男女様々な人が住んでいます。市内では、集合住宅に居住するアクティブなシニア世代が集まり、老人クラブを結成しています。

自身の健康維持や趣味のサークル、見守りが必要な方への声掛けなど、様々な活動を通して顔見知りの輪が広がり、居住者同士の親しみが増しているようです。そして、それらの活動を通して、住み慣れた地域での「安心・安全な暮らし」につながっています。

小倉北区

西小倉校区 サンシティクラブ

(会長 山口 文明 会員数 32名)

◆結成のきっかけ

結成は平成8年4月で、今年で29年目を迎えます。結成の経緯は、マンションの住民から要望が上がり、クラブが出来たそうです。わたしは2年ほど前にクラブに入会しましたが、入会当初は新型コロナウイルス感染症の影響で、活動が出来ませんでした。活動を再開すると、前任の会長が体調不良となり、会長の役がまわってきました。

主な活動は、週に数回実施する卓球に加え、年2回の日帰り旅行や茶話会、西小倉校区老連主催のグラウンド・ゴルフ大会やカラオケ大会への参加、児童の登下校時の見守り、まちなかクリーン作戦への協力などがあり、大変活発なクラブです。

なかでも、ニュースポーツのひとつである「五目お手玉」は、クラブで講習会を開催し、勉強したおかげで、小倉北区老連主催の大会で、わたしたちのクラブが所属する西小倉校区老連が優勝しました。

◆濃密な人間関係が作れる

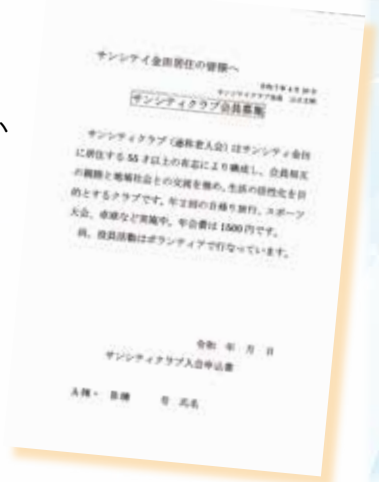
マンションなどの集合住宅単位で、老人クラブ活動を行うメリットは、コミュニケーションが取りやすく、人間関係が密になることに尽きると思います。卓球などのスポーツや役員会議など、年間を通じた様々な活動は、マンションの集会所で行うことが多いので、みなさんで互いに声を掛け合い、参加しやすいようです。

また、このマンションには管理組合はもちろん、マンション単位の町内会、高齢の方の見守りを行う、サンシティボランティアクラブなども組織されており、住民活動が盛んで、そのことも老人クラブが組織され活動する土台となっていると思います。

◆孤独・孤立化を防ぐ、若い世代にもアピール

活動をすすめる中での課題は、会員の減少や役員の成り手不足ですね。約250世帯が入っているマンションですが、空き室も出てきて、全体の住民数が減少しています。わたしたちのクラブも、少しでも会員減少を防ぐため、会員募集のチラシを作成、配布しています。

これからも、会員同士で協力しながら活動を続け、若い世代に向けても、わたしたちの活動をアピールすることで賛同者を増やし、クラブの目標である「住民の孤独・孤立化を防ぐ」「健康寿命を延ばす」活動につなげていきたいです。



八幡西区

浅川第二地区

(会長 住川 修造)

小松福寿会

会員数 71名)



◆結成のきっかけ

平成 15 年に小松福寿会が立ち上がる前に、この地域に単位クラブはあったのですが、会長が不在となり、休会していました。しかし、地域の住民間で老人クラブの必要性を感じ、賛同者が集まって創立実行委員会を立ち上げ、1 年間をかけて準備しました。今年で、創立 22 年目を迎え、会員は現在 70 名を超えています。

年間を通じて様々な活動をしています。会員に参加の声掛けをすると、多くの人が集まってくれます。また、自治区内に公団の集会所があるので、会場の確保にも困りません。日ごろから親しみ慣れている場所にあるので、みなさん参加しやすいようです。

◆様々なジャンルの同好会

小松福寿会では、会員たちの希望のもと、自主的に立ち上がった 8 つの同好会があります。これらの同好会は、老人クラブの会員なら、どなたでも参加できます。いつもわたしたちが楽しく活動をしているところをご覧になったのか、「同好会に参加したいから、老人クラブに入りたい」と言って、会員になる方も多いですよ。楽しく活動している姿を見せることで、老人クラブの PR に繋がっています。

参加者は、80 代が多いです。週 3 回開催している、いきいき健康体操クラブには、とてもお元気な 88 才の女性が来られています。会員の最高齢は、98 才。グラウンド・ゴルフや健康マージャン、太極拳などに積極的に参加されていて、こちらも元気をもらえます。

また、わたしたちのクラブでは、健康づくり以外にも、障がい者施設や児童館などに、雑巾を寄付する活動をボランティアで行っています。1 世帯につき、1 枚以上の雑巾の寄付を募ると、150 枚以上集まるんですよ。施設の利用者の方たちから大変喜ばれていて、寄付は 20 年以上続いています。

◆仲間づくりを通じて生活を豊かに

会員の高齢化が進んでいますが、今年度に入り、うれしいことがありました。60 代のご夫婦の奥様が、先に老人クラブに興味を持って入会、そのあと、ご主人も入会されました。いまではそれぞれが、フラダンス、グラウンド・ゴルフに参加し、元気にからだを動かして老人クラブ活動を楽しんでおられます。

若い世代の方たちにも入会してほしいので、定期的に会員募集のチラシを作成し、老人クラブの PR に努めています。これからも、互いに協力し見守り合いながら、楽しく活動を続けていきたいですね。

	同好会名
1	グラウンド・ゴルフ同好会
2	歩こう会
3	カラオケ
4	いきいき体操健康クラブ
5	フラダンスクラブ
6	健康太極拳クラブ
7	麻雀クラブ
8	ひまわりクラブ



- ・会員であれば、どなたでも参加可
- ・活動は、週 1 回～
- ・参加無料



糸長前会長

小林事務局長





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



また、しめ縄とストラップづくりは、手先を動かすため脳の活性化に良いと参加者から好評です。なかでも、しめ縄飾りづくりは毎年実施しており、参加者それぞれが飾り付けを工夫し、完成後は互いの作品について、楽しく感想を言い合っています。当地区老連では、友愛訪問活動にも積極的に取り組んでいます。年2回、大谷



講座内容は、①自宅で作れるストレッチ体操②転倒予防

の食生活③ニュースポーツを楽しむ(6年度は、囲碁ボードを実施)④健康講話「あなたの足は大丈夫?」(市民センター講座と共催)⑤しめ縄づくり教室⑥小倉織でストラップづくりなど、参加する方が飽きないよう、多彩なメニューで行っています。ニュースポーツでは、ディ

スコン競技を毎月実施。また、7月にはふれあいネットワークと一緒に輪投げ大会をし、友好の輪を広げ、健康維持に努めています。

また、生きがいと創造の事業に参加することで、年間を通じて有意義な活動ができています。今後もさらに地域の交流を深めるため、世代間交流や施設訪問など、活動の幅を広げていきたいと思っています。

ヘルスメイトの協力のもと、お赤飯を作り、友愛訪問対象者宅に持参し、みなさんに喜んでいただいています。



みんなが喜ぶ 多くの友愛活動事業を実施

戸畑区 大谷第一 林 誠司

【地区老連の概要】

ク	クラブ数	4クラブ (うち本事業実施4クラブ)
会	会員数	128名 男性 35名 女性 93名
年	平均年齢	81.6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

YD 山口電機株式会社

本社 小倉南区石田南2丁目7番1号
TEL 093-962-3636
鹿児島工場 鹿児島県霧島市横川町中ノ3610

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

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

◎内科・小児科・ペインクリニック
◎訪問診療・在宅ホスピス ◎病児保育室
医療法人 眞秋会 あきだけ医院
TEL(093)321-0541 理事長・院長 眞鍋 祐美子
FAX(093)321-0544 門司区東門司2-4-18
訪問看護ステーションもじっこ TEL(093)331-4080
ケアプランセンターもじっこ FAX342-7241
住宅型有料老人ホームあきだけハウス TEL(093)342-7871
デイサービスもじっこ FAX342-7873
ヘルパーステーションもじっこ

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...
ARF 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.bbiq.jp

障害者多機能型事業所
(施設入所支援・生活介護・短期入所・日中一時支援)
北九州ひまわりの里
〒800-0102 門司区大字猿喰1462-27
☎481-4488

Veterinary CLINIC
森獣医科医院
門司区藤松3丁目1-8
☎372-3666

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
鳥巣病院グループ
鳥巣病院
鳥巣病院介護医療院
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
鳥巣病院居宅介護支援センター
鳥巣病院ヘルパーステーション
門司区吉志 5-5-10 ☎093-481-6548

第 53 回年長者王将・名人戦

44名による熱き頭脳戦



囲碁(写真左)および将棋(写真右)の上位入賞者(いずれも前列)と健康部会員のみなさん(いずれも後列)



2月19日(水)、ウエルとばにて第53回年長者王将・名人戦を開催しました。
当日は、各区の予選を勝ち上がった代表者44名が参加し、白熱した対局を展開。対局中は、長老の末に放たれる会心の一手に、観戦者からも感嘆の声が上がっていました。また、会場にフリースペースを設け、空き時間に皆さん囲碁と将棋を楽しまれていました。
次回も多くの方のご参加をお待ちしています。



囲碁



将棋

大会結果

【囲碁の部】敬称略			
部門	優勝	準優勝	第3位
段位	馬田 良範(八幡西)	俵森 敏治(八幡西)	東 和宏(小倉南)
級位	古野 博(小倉北)	加来 正(小倉南)	前田 清司(小倉南)

【将棋の部】敬称略			
部門	優勝	準優勝	第3位
段位	村上 勝司(八幡西)	南 洋(小倉南)	田中 明男(八幡西)
級位	橋本 昭夫(八幡東)	下川辺 行夫(小倉南)	鍋島 隆明(八幡東)

《最高齢者賞》

囲碁 山下 敏則さん 90歳(戸畑) 将棋 鍋島 隆明さん 86歳(八幡東)

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

大野司法書士事務所

司法書士 大野 慎司

小倉南区富士見二丁目7番14号 2F

TEL(093)967-1392

FAX(093)967-1394

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

給排水・衛生設備・空調・消火設備設計施工

株式会社 生田設備

北九州市小倉南区石田町4-23

TEL 093-964-0636

給排水・空調・消火・土工工事・設計施工
貯水槽清掃・各種清掃業・産業廃棄物収集運搬

(有)大塚工務店

小倉南区下石田1丁目3-3

TEL.093-962-8589

エクステリア・リフォーム・外構工事
ガラス修理・網戸修理

有限会社 西日本アルミ建材

北九州市小倉南区蛸田若園1丁目11-1

TEL 093-951-9411

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

大森電設

〒802-0974

北九州市小倉南区徳力7丁目5-6

TEL093-967-1696



こけし

北九州市小倉北区赤坂海岸3-2

☎ (093)541-0961

http://www.kogetsudo.com/

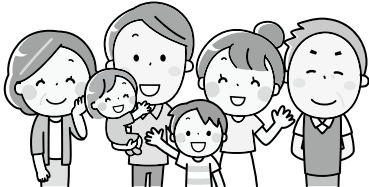
あな
活動
こな
活動

木屋瀬宿場まつり

八幡西区 木屋瀬 高野 義仁

木屋瀬は、江戸時代に長崎街道の宿場町として栄え、今も古い街並みが残り、昔から続く伝統行事など、春夏秋冬を通じた行事やお祭りが行われる地域です。

毎年11月には、長崎街道筋で「木屋瀬宿場まつり」が開かれて、大変賑わいます。木屋瀬自治区会を中心に木屋瀬地区の8団体が力を合わせ、県文化財の「宿場をどり」をはじめ、遠賀川流域の町々に伝わる伝承盆踊り、全国大会



に出場経験のある木屋瀬中学校マーチングバンドによる演奏行進、旧家のお宝を展示紹介する「町並み資料館」などイベントが盛りだくさんです。

木屋瀬地区老人クラブ連合会(木老連)は構成8団体の一つで、今年で31回目を迎える木屋瀬宿場まつりのメイン



イベントのひとつのスタンプラリーを1回目から担当しています。本部受付や町内12ヶ所の各ポイントでのスタンプ押しなどを各単位クラブが担当し、総勢約70名の木老連メンバーがまつりをサポートし

ています。木屋瀬地区は、住民が世代を超えて一致団結して町を盛り上げており、木老連もその一員として、今後も地区の発展に尽力していきたいと思

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

スタッド溶接工事

 株式会社 **ニシスタ**

北九州市小倉南区大字志井727-9
TEL.093-452-0922

鉄骨工事 デッキ工事
鍛冶工事 アンカーセット

 株式会社 **九十九建設**
Tsukumo Construction

北九州市小倉南区上石田2丁目8-52
TEL 093-330-1833

損害保険代理店業・生命保険代理店業

有限会社 **さくらオフィス**

北九州市小倉南区志井2丁目19-34
☎ 093-965-7775

鷹工事・建設業一式

 **忍組 株式会社**
福岡県知事許可(般-28)第105768号

従業員募集
資格取得 全額負担

小倉南区横代北町1丁目6-11
☎ 093-980-2225

「第21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:2025年7月1日~9月30日まで
受賞作品発表:2025年10月下旬予定

【お題】
未来

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** 

株式会社 **高千穂電業**

総合電気設備工事

代表取締役
戸高 久則

北九州市小倉南区新道寺379-1
TEL.093-452-3245

電気工事

 **東谷 工営 有限会社**

北九州市小倉南区新道寺371-10
TEL.093-451-0991

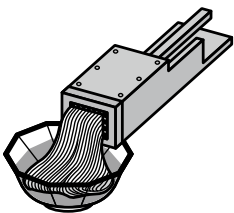
投稿ひろば

夏の風物詩
—トコロテン

八幡東 大蔵3 一字
日高

夏が来ると思い出がよみがえる。
トコロテン。初めに笑ひ話ひとつ。最近の子供の名前は半数が読めない、いわゆるキラキラネーム。ある

ひとが、生まれてくる男の子に心太と名付けようと決めたそう。それを聞いた老人が「トコロテンか」と言ったので、危うく難を逃れたとか。笑えぬ笑い話である。
トコロテンの原料は天草。石花菜ともいう。酢みそや砂糖蜜でも食べるが、涼味を感じさせるのは何といても芥子醬油。天草は含水炭素、灰分、それに蛋白を含むので、夏は暑氣払いにいいとされる。
庭先の大葉にトコロテンを盛りつけた。大人になつてやつと分かった。これこそ贅沢な夏の味覚、日本人に生まれた至福といえる。



初めての孫との
海外旅行

八幡西 浅川第二 善継
園下

昨年暮れに、東京に住む孫から電話があり、海外旅行を体験したいので連れて行って欲しいと言った。私は、以前から海外一人旅を何度も経験している。東京都立中高一貫校の中学3年生で、英検2級も取得している孫は、

今年の修学旅行でアメリカにホームステイする予定のため、事前に英語圏で、話す練習をしたらいい。
話し合いの結果、妻と3人でオーストラリアに行くことに決定。さあ出発！成田空港では、出発を待つ間、妻がオーストラリア人達に話しかけて、きつかけ作りをした。さあ話してみなさいと孫に言う。何と話せばいいの？と聞いてくる。私は「なんでもいいよ。聞きたいことを聞けばいいんだよ。」と教えるとポツリ、ポツリと話し始めた。その調子だ！初めて知らない外国人と話したのだ。嬉しかった。



会員文芸

短歌

十九も九十三も一度だけ
移り香樂し今も生きるや

小倉南 曾根 大内 義孝

洞海湾濁った頃の繁栄を

忘れたごとく澄む波の音

小倉南 若園 渡辺 イスズ

俳句

齢重ねこれから先は健脚で

小倉南 曾根 大内 義孝

ほととぎす選挙演説高きより

八幡東 大蔵3 荒木 節雄

川柳

血圧は三度計つて中をとる

小倉北 南小倉 石本 隆志

この頃は世の中せわし関税で

小倉南 曾根 大内 義孝

子等明日へ駆け出す足にスニーカー

小倉南 若園 渡辺 イスズ

市老連職員紹介

◆令和7年度市老連事務局

事務局長 古澤 玲
活動推進員 西村 直子
活動推進員 安武 淳子
事務職員 楠 智帆

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



カラダに大切なたんぱく質の一種
コラーゲンを手軽に摂取!
「バイタルプロテインズ」は、体内で吸収されやすいコラーゲンペプチドを配合。毎朝のお味噌汁にスプーン1杯加えるだけで、無理なくコラーゲンを補給できます。
砂糖・香料不使用で、食事や飲み物に加えやすい!

思いをカタチに
句集
TEL 092-292-6538
ニチコミ

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
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

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	八幡西区 ☎ 642-1645	八幡西区黒崎 3-15-3	八幡西区役所 6 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	戸畑区 ☎ 872-7468	戸畑区千防 1-1-1	戸畑区役所 3 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			

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



〒757-0012
山口県山陽小野田市埴生 3392
☎ 0836-79-0130

北九州から車で 30 分♪
農場で季節を体験しませんか？
「ブルーベリー狩り」
「スイートコーン狩り」
「季節の食材を使用したランチ」
「100 万本のひまわり畑」
夏は山陽小野田市 花の海へ！



仲間と集い 高齢者の元気な姿を示しましょう

平成 14 年から 9 月 15 日は「老人の日」、
老人の日から 1 週間は「老人週間」です。

9月15日は
老人の日

9月20日は
全国一斉「社会奉仕の日」

地域社会に対する感謝と高齢者の活力を示すため、全国一斉「社会奉仕の日」に清掃活動などに取り組みましょう。

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。連絡先を明記の上、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応募ください。
なお、紙面の都合で掲載出来ない場合がありますのでご了承下さい。
募集内容 川柳、俳句、和歌、短歌、随筆、エッセー
※掲載は、1 部門につきおひとり 1 作品とさせていただきます。

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

内装仕上工事

 MATSUOKA NAISOU

有限会社 松岡内装

北九州市小倉南区蛸田若園1丁目11-1
TEL.093-961-5196

 塗装工事全般
防水工事

株式会社 トータル・リペア

小倉南区若園3丁目10-15
TEL/FAX 093-922-6798

 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&医療が太極心!
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

 ユーライフホーム

不動産賃貸 売買 管理

ユーライフホーム(有)

北九州市小倉南区若園1丁目23-11
TEL 093-922-2208

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

雨漏りの備えは丈夫ですか?
屋根の老舗だから、ベテラン揃い。
かわらばき技能士一級・瓦屋根工事技師在籍
神社仏閣の施工実績多数

 株式会社 一木窯業

ご相談・お見積もりは無料です。お気軽にお問い合わせください。
☎0120-02-1982
小倉南区朽網西1丁目9-3 ☎(093) 473-4644

(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

こもればサロン

小倉南区蛸田若園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 こもれば

小倉南区蛸田若園3丁目4-8
☎922-7727