

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>

いきいきクラブ体操



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

小物作り勉強会



笑顔いっぱい 元気いっぱい

芸能大会で踊り披露



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

つき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

ご提案します、最適輸送

有限会社 内本開発

安全性能最良事業所

一般貨物運送・保管配送業務
海上コンテナ輸送
航空貨物輸送
産業廃棄物 収集・運搬業

本社 小倉北区末広2丁目3-13
TEL(093)512-7777 FAX(093)512-7778
<http://www.uchimotokaihatsu.co.jp>

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

Okada Eye Clinic **岡田眼科**

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	1時まで
午後 2:30~6:00	○	手術	休	○	手術	休

手術や目の不安まずはご相談下さい

休診日/日曜・祝日

戸畑区一枝3丁目1-2
☎093-873-8577

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3年度競輪の補助金により
「超音波診断装置」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

ずっと、元気に。
誰もがいつまでも活躍できる社会へ

ニチコミ

老人クラブを応援するお買い物サイト

か・エール

まずはクリック!
お買い物 かエール 検索

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。会員の皆様におかれましては、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、ご苦労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、基本的な感染防止対策を徹底していただきながら、いつまでも健康で活躍いただきたいと思っています。さて、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います。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。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、皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。



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、ペ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

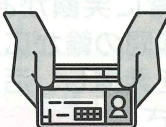
動」を推進していく必要があります。本会としても、コロナ後の老人クラブが目指す活動を明確にするともに、行政や社協などの関係団体との連携を一層深めながら、会員増強を目指していきたいと考えております。結びに、年頭にあたり、本年が皆様にとって安全安心の一年となるよう、また、ご健康とご多幸をお祈りいたしまして、新年のごあいさつといたします。

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ひます。自分自身だけでなく、子どもから大人まで、大切な尊い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

産科・婦人科
守恒レディースクリニック

診療時間	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

診療時間	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	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後 1:30~5:00	○	○	○	○	○	○	○

※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
小倉南区沼津町5丁目1-12
TEL(093)475-2555

ゆっくりのびのび 楽しく
利用者の方に笑顔で生活して頂く為様々な工夫をしています
介護付有料老人ホーム
ほうらい葛原
☎093-475-0038
小倉南区葛原5-2-21 FAX.093-475-0527
https://hourai-group.com

あべ眼科
abe

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

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 ※祝日のある週の
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 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
	萩寿会	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 途生
	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 稔
	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)
溝田 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)
溝田 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)
大積長寿会 (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

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
KUMAGAI
クリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
14:30~18:00 ○ 訪問診療 ○ 訪問診療 ○ 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
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

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

あべやま歯科クリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~13:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
15:00~19:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
小倉南区湯川1丁目9-7
☎093-931-4188

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
蟻田若園3丁目バス停下車

保険薬局
守恒調剤薬局
小倉南区守恒本町1-2-11
TEL(093)961-2511
FAX(093)961-2516

門司区



門司区萩ヶ丘校区
(萩ヶ丘公園清掃)

市内全域で清掃活動

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

「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。

今後も、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。



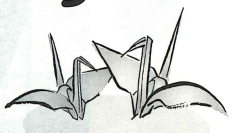
一つひとつまごころ込めて



した方が、選
手の方々に
会員の皆さ
んの応援の
気持ちを伝
えることが
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

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

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
ステーション 門司 ☎322-1181
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)
グループホーム **潮風** ☎322-1110
住宅型有料老人ホーム **春風** 門司区鳴竹1-14-17
☎322-3222

**柳瀬皮膚科
クリニック**
門司区原町別院6-10 江藤ビル1F
TEL・FAX(093)381-6654

**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・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 ● ● 休 ● 休 休
門司区社ノ木1-7-24 TEL 371-9770

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 和こころ
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

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「菅生の滝」方面への青い小さな案内板があるので見落とさないように。

そこから右折して山に向かって進む。コースは雑木林の中を櫓ヶ峠隧道を目指して進む。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、車の離合は難しうだが、時折、車を通る。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。すぐ鱒淵タムへの道路に出会う。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。

コースはここから楽庭橋を渡り、旧道原小学校の前を過ぎてしばらく歩くと、櫓ヶ峠隧道への交差点を右折する。

橋を2つ渡った左手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。コースはここで終了。



春吉眼鏡橋



櫓ヶ峠隧道



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、自身史を92歳で自ら執筆し、出版されましたので紹介します。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

「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)



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。させてもらっている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ただけです。たね。私は、自分のできるところ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

浦田眼科

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

日曜・祝日 休診 △手術後診察

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 北九州市小倉南区沿緑町1丁目11-19
☎471-8565 FAX471-8571

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 —

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

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

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



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	日曜・祝日	木曜午後				

小倉南区
南方 5-13-41 TEL 965-7800

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



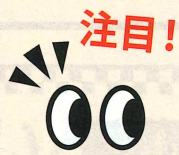
鷹羽会

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

特集



女性リーダーの活躍

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、これからも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。



みんなでしめ飾りづくり

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）

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？

クラブを作るのは
難しそう…

老人クラブが
近所にない…

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。

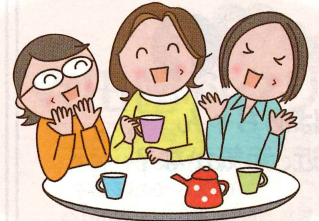


クラブの運営について

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ょう。



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)

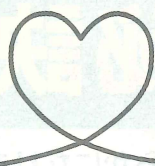
ステップ

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。

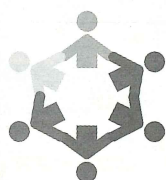


サロンでの食事会

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つて、人と会うことや体を動かすことが減り、体調が優れなくなつ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

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。

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。

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

歯科・小児歯科
中村歯科医院
診療時間 10:00~12:30 14:00~19:00
休診日 木曜日・日曜日・祝日
小倉北区片野3丁目1-20 中村ビル2F
☎093-932-2220
http://www.nakamura-ct-dc.com

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

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
@nichicomitweet

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

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 ニチコミ

輝く人 ～素敵な高齢期を～ 若松区編



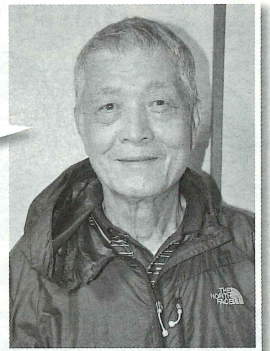
週1回のスポーツ麻雀同好会

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

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「自由にのびのび」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。

毎日のラジオ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適度に頭を使い、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、ラジオ体操を5年行っています。ラジオ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、親睦を深めているそうです。

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のでしょうか。

「このまちをば、みんなのまちと思ふ望月の、欠けたることなしと思へば」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、「亀山会(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!」とつぶやきますと、付度した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



もうもうと舞い上がる土ぼこりの中、ほどなく「草刈部隊」の勝利が確定します。

比喩表現は、これくらいにいたしまして、亀山会には先の「草刈部隊」も含めた「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」につきましては、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

**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

白石歯科医院
平日 9:30 ~ 25:00
祝日 9:00 ~ 18:00
(祝日は休診とさせていただきます)
小倉北区三郎丸1-5-12
☎951-5482

日帰り手術 白内障・網膜疾患・緑内障
中森眼科
受付時間 月 火 水 木 金 土 日祝
9:00~12:30 ○ ○ ◆ ○ ○ ※ /
14:00~17:00 ○ ★ / ○ ○ / /
★19:00まで ◆12:00まで ※13:00まで
小倉南区下曽根4-25-15
☎(093)472-6948

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

**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。

**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

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!

一般社団法人 北九州市老人クラブ連合会

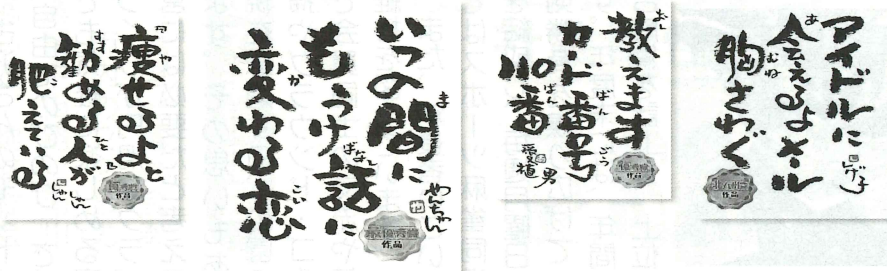
●門司区老人クラブ連合会 ☎322-1885 ●小倉北区シニアサクル連合会 ☎591-8611
●小倉南区老人クラブ連合会 ☎931-1941 ●若松区老人クラブ連合会 ☎761-7072
●八幡東区老人クラブ連合会 ☎671-6188 ●八幡西区シニアクラブ連合会 ☎642-1645
●戸畑区老人クラブ連合会 ☎872-7468 ●北九州市老人クラブ連合会 ☎871-2910

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

お問い合わせ

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 ②保険期間 ③掛金 ④補償
単位老人クラブ(全員加入が条件となります) 毎年10月から1年間(中途加入可) 1人年額100円(最低引受保険料3,000円) 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

受付時間 9:30から17:00まで(土、日、祝祭日、年末年始休)

加入申込書等、
資料請求先

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせ
ご相談

先 03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> 老人クラブ傷害保険 検索 メールアドレス hoken@senior-ltd.com

〈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)
【老人クラブ団体賠償責任保険】
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

湯口・疋田法律事務所

弁護士 湯口 義博
弁護士 疋田 展大

小倉北区田町11-18
エスベランサ小倉401号

TEL(093)591-1706
FAX(093)591-1707

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

〈相続・遺言・贈与・成年後見〉

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

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などの原因になります
- 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。
入浴を短くし、胸のあたりまでしかつからないように気を付けましょう



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

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



株式会社 ウテナ
UTENA 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://utenal958.jp/>

会員文芸



短歌

見はるかす有明海につり舟の
遠ざかりゆく秋の夕暮れ

八幡西 千代 島田 静子

俳句

涼やかに夕焼け空の赤とんぼ

八幡西 千代 伊東 興一

川柳

コロナ禍に公民館は蝉時雨

八幡東 前田 2 栗田 修一

ゆらゆらとゆれて可憐なコスモスよ

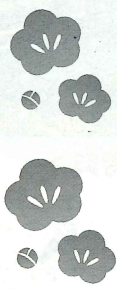
八幡東 前田 2 亀川 信江

オリ・パラも地獄の練習成果あり

八幡東 前田 2 新谷 好美

初春や猛虎の一撃コロナ散る

八幡西 千代 伊東 興一



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 一の俣温泉観光ホテル
 株式会社 サンレー	 九州教具株式会社
 株式会社 丸ふじ	 株式会社 若港
 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
 医療法人真光憲会 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 ◎個人会員 (年会費) 1口 10,000 円
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。 ◎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!

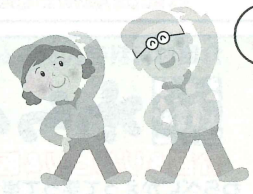
会 員 募 集 中

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!



老人クラブで毎日充実! 【入会のメリット】

- 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埴生 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



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)

最小催行人員 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

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

山鹿温泉 富士ホテル



<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

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

1版(門司・小倉北・小倉南区版)

一般社団法人
北九州市老人クラブ連合会

◆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、会員が豊かに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。

(事務局)

◆編集後記
新年あけましておめでとうございます。昨年コロナ禍で、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伝えたいと思っています。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。

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

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
小倉南区埴田若園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
小倉南区埴田若園3丁目3-24
☎932-7575

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 **やはす荘**
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3回介護さろん開催中
http://www.hibiki.or.jp

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

せと歯科医院
診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝
9:00~12:30 ● ● ● ☆ ● ☆ 休
14:00~18:30 ● ● ● 休 ● 休 休
☆は13:00まで
北九州市小倉南区守恒1-12-8
☎093-961-1234 駐車場あり

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
遠賀郡水巻町埴南3丁目8-12
☎(093)203-2500

KS
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!
わらべにあ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

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 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 あり