

北九州市老連だより

題字 揮毫
北九州市長
北橋健治

第59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



ボウリング



ディスクゴルフ



ケアトラランポリン

私たち八幡東区老連は、1年を通して様々なスポーツ行事を実施し、会員相互の健康づくりや仲間づくりに取り組んでいます。ペタンクやグラウンドゴルフの他にも、ボウリング、ディスクゴルフやケアトラランポリンといった種目を積極的に取り入れています。特にボウリング大会は、昨年で19回を数える歴史ある大会になっています。また、時代の変化や会員のニーズに対応して、ディスクゴルフやケアトラランポリンなど新たな種目にもチャレンジしています。

「スポーツの秋」はもう昔のこと、今では秋季に限らず、各地で様々なスポーツ行事や健康に関するイベントが催されています。人生100年時代の今、健康寿命を延ばし、何時までもいきいきと、住み慣れた地域で暮らしていくことは、これから益々重要になってきます。今年も元気に、スポーツを通じて健康づくりや仲間づくりに取り組んでいこうと思っています。

八幡東区老連 会長 富永 種春

ボウリング・ニュースポーツで
健康づくり、仲間づくり！
多彩なスポーツ行事で、みんな笑顔に！

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

MORI CLINIC
もり耳鼻咽喉科・皮膚科
院長 医学博士 森 貴稔
〒805-0017 八幡東区山王1-17-5
☎(093) 616-8751
FAX (093) 616-8335

一般歯科・小児歯科
口腔外科・在宅訪問歯科診療
ふたむら歯科医院
(診療時間)
月～金 9:00～13:00 14:00～18:00
土 曜 9:00～13:00
休 診 日曜・祝日
八幡東区荒生田3-5-1 WAVE高見1F
☎651-2331

田原整形外科
整形外科・リハビリテーション科
八幡東区枝光4-3-14
☎681-8651

(有)精祥
介護付有料老人ホーム **のぞみ**
グループホーム **のぞみ**
八幡西区陣原3-25-1
☎(093)621-0770
FAX(093)621-0774

上の原クリニック
内科 泌尿器科
皮膚科 人工透析
八幡西区上の原3丁目28-11
☎(093)612-0002
第2・4日曜午前中診療

「人の心、心の触れあい」の中で
明るく、楽しく・・・
老人ホーム 聖ヨゼフの園
八幡西区青山2丁目1-1
☎(093)631-6311

PO 福井麻酔科内科
●痛みの相談受け付けております
麻酔科(福井 滋)
内科・整形外科・リハビリテーション科
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
AM9:00～PM1:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
PM2:30～PM6:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
八幡東区中央3-1-11
☎663-5670

あなたの家
売ったら今いくら!?
一戸建 マンション 土地
売却、税金のご相談も無料です!!
— 不動産売買専門 —
有限会社 **エステマ**
八幡西区鷹の巣1丁目10-21 ☎0120-56-9194 福岡県知事免許(4)第15205号

医療法人 義裕会
たかす歯科・矯正歯科
若松区高須東4-2-4
☎(093)742-1818
http://www.takasu-d.jp
ふくい歯科・矯正歯科
八幡西区浅川2-15-51
☎(093)695-0118
http://fukui-d.jp

あなたのお家
売ったら今いくら!?
一戸建 マンション 土地
売却、税金のご相談も無料です!!
— 不動産売買専門 —
有限会社 **エステマ**
八幡西区鷹の巣1丁目10-21 ☎0120-56-9194 福岡県知事免許(4)第15205号



新春のご挨拶

北九州市長 北橋 健治

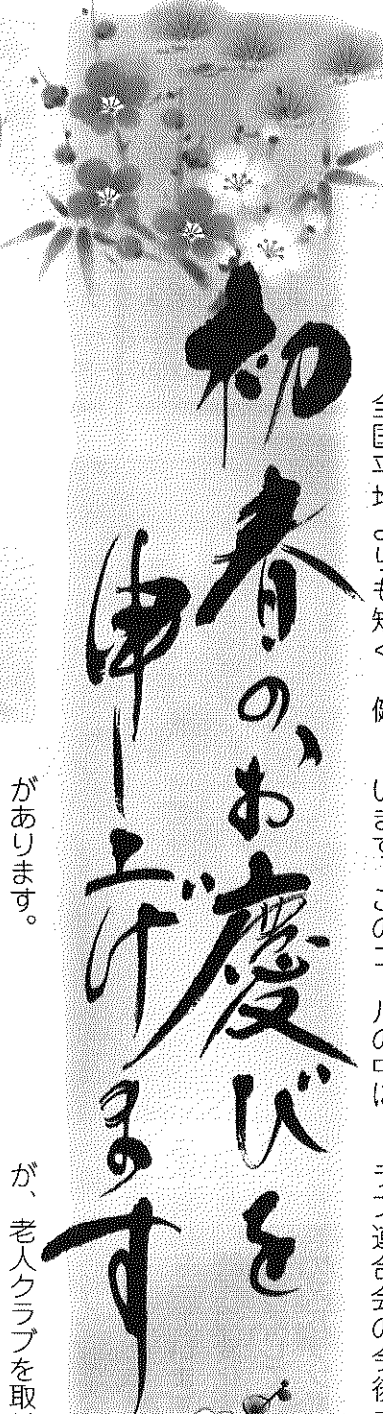
新年明けましておめでとございます。会員の皆様におかれましては、健康やかに新年を迎えのこととお喜び申し上げます。

現在、本市の健康寿命は全国平均よりも短く、健

康寿命を延ばすためには皆様のようアクティブシニアを増やすことが大変重要です。皆様方の多方面での活躍は、まさに本市の目指す「活力ある高齢社会」のお手本となるものと、大変心強く感じています。

は「すべての人に健康と福祉を」という目標も掲げられており、皆様の活動もつながっています。今後、市民生活の質の向上につながるSDGsの達成に向け、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るまちづくりを進め、「日本一住みよいまち・北九州市」の実現に向け取り組んでまいりますので、皆様のご協力をお願い申し上げます。

すのび発展と、本年が皆様にとって幸多き一年となりますことをお祈り申し上げます。



新年のご挨拶

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。

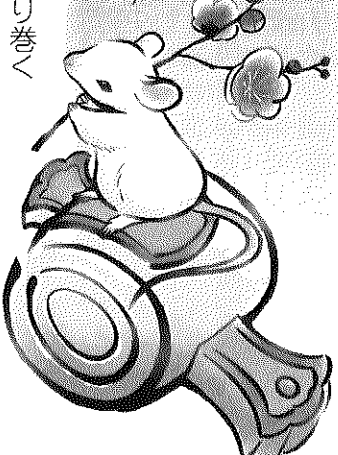
会員の皆様におかれましては、元気に令和最初の新年を迎えられたこと、お喜び申し上げます。

令和という新しい時代こそ、私達は明るい希望に向かって歩を進める必要

本市老連にとりまして昨年は、7月4日と5日に、本市で10年振りに九州プロツク老人クラブリーダー研修会が開催され、九州各県指定都市老連から262名の参加がありました。

が、老人クラブを取り巻く環境は依然として厳しいものがあります。一方で、多くの高齢者が、住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らしたいと考えています。そのためには、個人の努力だけではなく、地域の取り組みも重要です。

え合う仕組みは、高齢社会を支える有効な手段となるものです。こうした老人クラブが目指す友愛活動を通して、行政や社協などの関係団体との連携を深め、組織の活性化とともに、会員の拡大を目指していきたいと考えております。

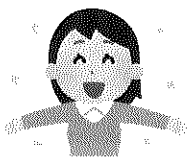


私たちは、北九州市老人クラブ連合会の活動を応援しています

涙がもたらす健康効果

スッキリする

泣くことで脳内ホルモンの一つである物質の鎮静作用が働き適度な運動をした後のようなスッキリ感があります。



大根おろしは笑顔で?

辛味成分とミロシナーゼという酵素が強烈な摩擦力を加えることにより作用されやすくなり、辛味が効いた大根おろしになります。怒っているときに大根をおろすとつい力が入り、ゴシゴシと手荒くやってしまいがちですが、反対にゆっくり笑顔で気長におろすとゴシゴシやらないので甘い大根おろしができるといわれています。



学校法人 緑ヶ丘学園
緑ヶ丘・第二幼稚園
園長 長濱 光古
八幡西区相生町11-5
でんわ 631-3939
FAX 621-6426

浄土真宗本願寺派
善定寺
八幡西区熊手1丁目3-14
☎(093) 621-2118

KACHO KINDERGARTEN
華頂幼稚園
学校法人 華頂学園
八幡東区春の町3-2-2
☎ 662-4318

税務の申告及びご相談
税理士法人 **KAC**
戸畑区銀座2-6-27 日本水産ビル3階
☎(093) 871-1221
FAX(093) 871-1400
E-Mail: kawabek@adagio.ocn.ne.jp

千草ホテル
Chigusa Hotel
八幡東区西本町1丁目1-1
☎(093) 671-1131
☎0120-228-133

松本健司 税理士事務所
税理士 松本 健司
八幡西区大浦1丁目5-17
☎(093) 691-8888
FAX(093) 603-8877

相続・遺言のご相談
原田司法書士 合同事務所
司法書士 原田 正之
司法書士 原田 美穂
司法書士 原田 大輔
若松区本町1-12-8
TEL(093)751-0250 FAX761-7378

長野熙税理士事務所
税理士 長野 熙
税理士 長野 献
八幡西区鷹の巣一丁目16-1-102
☎(093) 631-2511(代表)
FAX(093) 642-3227



のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを
第48回 全国老人クラブ大会
さいたま市に全国から集いました！

令和最初となる全国老人クラブ大会が、全老連・埼玉県老連の主催で令和元年11月26日、27日の日程で、埼玉県さいたま市で開催されました。

1日目の活動交流部会の会場は、彩の国さいたま芸術劇場。「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」のメインテーマの下に、健康づくり・介護予防活動や、高齢者の暮らしを支える友愛活動の推進、老人クラブで取り組まれているコース、舞踊などの演じる活動の発表が行われました。当日は、全国から約1600名の参加者があり、北九州市からは篠塚会長を始め15名が参加しました。

◆第1部会（活動発表）「高齢者の健康づくり・介護予防活動の推進」

◆第2部会（活動発表）「高齢者の支え合い活動の推進」

◆第3部会（舞台発表）「演じる活動」

2日目は、会場を大宮ソニックシティに移し、清家篤全老連会長のあいさつの後、表彰式となり、北九州市からは6氏2団体が表彰されました。

式典では、埼玉県老連副会長・女性委員長の内田まさ子氏により大会宣言が読み上げられ、満場一致で採択され、最後に全老連副会長の村上

光夫氏による閉会の言葉で2日間に亘る大会は終了しました。

集中豪雨や台風など、自然災害が多発した年であるにもかかわらず、全国各地から老人クラブの仲間が集まり、大会を成功裏に導いたことに、関係者の努力と老人クラブの力を感じた大会でした。



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

涙がもたらす健康効果

ストレス解消

泣くことで副交感神経の働きが良くなることやストレスに関連してたまった物質が涙から排出されストレス解消になります。



医療法人
神原クリニック
整形外科・リウマチ科
リハビリテーション科・眼科
通所リハ・訪問リハ
院長 江崎嘉春
八幡西区西神原町9-19
☎642-8088

整形外科・リハビリテーション科
リウマチ科
たなか整形外科
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:30 ○○●●●○
午後2:00~6:00 ○○●●●○
休診日 木・土の午後、日・祝日
北九州市八幡東区大蔵1-14-2
TEL(093) 654-5656

循環器科・内科
指定通所リハビリテーション
原内科クリニック
☎681-0700
指定居宅支援事業所
☎681-0711
(西鉄バス平野市民センター下車)
八幡東区祇園2丁目12-16

内科・消化器内科・小児科
うえき内科クリニック
各種保険取り扱い
診療時間 月火水木金土日祝
AM 9:00~12:30 ○○●●●○
PM 2:00~6:00 ○○●●●○
☆AM9:00~1:00まで
八幡東区昭和1-6-11
☎(093) 651-5202

一般歯科・小児歯科
くすもと歯科医院
八幡東区宮の町2丁目8-4
☎654-5777

お薬手帳とは？
自分が使っている薬の名前・量・日数
使用法などを記録できる手帳

＊お薬手帳を持つメリットを知りましょう＊

- ・薬の重複やよくない飲み合わせを防止できます。
- ・同じ薬による副作用の再発を防止できます。
- ・旅行先で病気になった時などお薬手帳があれば飲んでる薬を正確に伝えられます。

内科・小児科 ◆訪問診療・往診可◆
健和会町上津役診療所
通所リハビリテーション
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:00 ●●●●●○
16:00~17:00 ●●●●●○
17:00~18:30 ●●●●●○
※土曜は1・3・5週のみ ※水曜のみ15:00~
医療費でお困りの方はご相談ください
八幡西区町上津役東1-7-38(全付バス停前)
☎611-2811

“おたがいさま”で
笑顔がいっぱい
**社会福祉法人
もやい聖友会**
保育事業・障がい福祉事業・高齢者福祉事業
八幡西区鉄王2-2-36
TEL(093) 631-2100

御 賛 助

令和元年度 女性リーダー 研修会

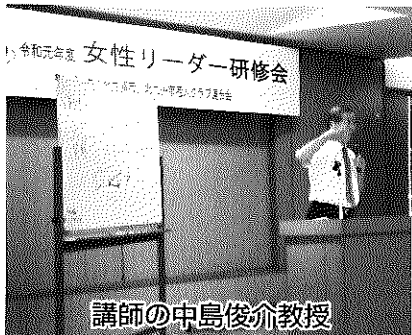
八幡西 黒崎南
中山 尚子

9月4日「ウエルとばた」にて、7区の女性リーダーによる研修が行われました。

最初に、西南女学院大学教授中島俊介氏による「友

愛活動について 幸せの人間関係「コミュニケーション」の講義があり、孤立、孤独、自立の意味、「ありがとう」「うれしい」は勇気づけの最強の言葉なので、これを言える場面を探すことが大事と力説されました。

次に、歯科衛生士佐伯千穂氏による「口腔ケアのすすめ オラルフレイルを防ぐには」と題した講義で



講師の中島俊介教授

は、オラルフレイル（口腔機能低下）について学びました。たとえば、活舌低下、食べこぼしやわずかのむせ、噛めない食品の増加等のこと。そこで、唾液腺マッサージの仕方、パタカラ体操、発声しながら口を動かす体操などを教えていただきました。

涙がもたらす健康効果

むくみ、クマの解消

泣くことで涙腺の詰まりが解消され、血流がよくなり、その結果むくみやクマが解消されます。



新任会長研修会に参加して

「健康とシニアパワーで老人クラブPR」

八幡西 陣山 重岡 洋

令和元年7月17日、ウエルとばたで開催された新任会長研修会に参加した。教養文化部会長の井上会長の開会挨拶で始まり、最初の講義は市老連事務局による「老人クラブの基礎、現状、これから」についてであ

次は北九州市認知症支援・介護予防センターの宮原係長による健康づくりの講義があった。私たち老人クラブの仲間も高齢者であるが、まだお互いに健康づくりに努力できる。課題はあるが、今まで以上に色々な活動を通じて、健康管理

に邁進したくなる講義であった。昼食後は、女性部の指導で「いきいきクラブ体操」を行ったが、短時間でも楽しくしっかりと汗をかけた。健康にも良い。

午後の講義は、戸畑警察署生活安全課防犯係長の川下氏による「特殊詐欺等の防犯対策について」。具体的な事例とDVDによる現実的な映像を見せていただいたと思

き、さらに注意を喚起させられた。

最後は、新任会長参加者を4班に分けての情報交換会「老人クラブの運営・活動等について」が行われた。ごく自然に課題について意見が出てきたが、纏めるには難しい意見もあった。話しながらそれなりに納得していた場面もあり、このような意見交換会は必要なことだと思

単位クラブ新任会長研修会

南沢見八千代会への入会から会長就任へ

戸畑 南沢見 森 えり子

60代半ば、体力・知力・忍耐力・持続力低下等々に、それなりの年齢に達していることを実感。今のところ自主的に行動が出来ているが、色々思案している時、八千代会の方からお誘いを頂き、今がチャンスだと思い、活動に参加しました。

最初は毎月二回の黒田公

園の草取り・清掃に参加しました。その時87歳の方と作業しながらの話が印象的で、会話が弾みました。70歳で始めたグラウンドゴルフが「楽しい」「度々ホールインワンをすることがまた「楽しい」、毎週月曜10時よりのサロン「あやめの会」で物作り、ストレッチ、カラオケ、楽しいお

喋りで「いつも楽しい」と話され、元気を頂きました。入会して皆さんと会う機会が増え、ニュースポーツや美化活動、地域活動等で学んだ3年程ですが、今も80代の女性会長の心配りや振舞いにいつも感謝しています。

今回、老人クラブの新任会長研修に参加させて頂きました。情報交換するなかで、年会費について南沢見は10000円ですが、

令和元年7月16・17日ウエルとばたにて開催

4000円や6000円の所もあり幅があると思

した。また、年3回の誕生会をされている校区があり感動しました。

これからの活動には、会員の方との情報を密にし、楽しい行事を取り入れていかなければと思

今回学んだ事を参考に、地域の高齢者の皆様と共に、健康活動や世代間の交流に、老人クラブや社協の先輩方にご指導を頂きなが



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

医療法人 いさやま整形外科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	△
午後2:00~6:00	○	○	○	○	○	○	△

休診日 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後
八幡西区浅川日の峯1-22-22
TEL(093)692-6708

医療法人 河村内科

院長 河村 恭輔
八幡西区相生町3-27
矢富ビル2F
☎631-3033

内科・リウマチ科 医療法人 まつもと内科 クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9時~12時	○	○	○	○	○	○	△
午後2時~6時	○	○	△	△	△	△	△

△は午後3時~6時
八幡西区日吉台1-25-29
☎693-2120

医療法人 本城外科医院 介護老人保健施設

宗寿苑
八幡西区友田2丁目4-1
☎602-6670

内科・循環器内科・消化器内科・呼吸器内科 整形外科・皮膚科・放射線科・リハビリテーション科 医療法人 佐々木病院

健康会 佐々木病院
吉祥寺町9-36 ☎617-0770
複合型特別養護 老人ホーム わがば
・特別養護老人ホーム・認知症対応型グループホーム
・小規模多機能型居宅介護・ショートステイ
香月西2-9-3 ☎617-1515

カルシウムを しっかりとろう!

骨質減少症の予防や精神を安定させる効用のあるカルシウムは、高齢者には特に必要な栄養素です。

★カルシウムが豊富に含まれる食品

牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐やなっとうなどの大豆製品、野菜類や海藻など。



青山どうぶつ病院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後4:00~7:00	○	○	○	○	○	○	△

八幡西区鷹の巣1-10-22
TEL(093)631-7779

福の里 グループホーム 結

- 認知症デイサービスセンター結
 - シルバーハウス結
 - デイサービスセンター福の里
 - デイサービスセンター福の里 楠橋別館
 - ヘルパーステーション福の里
 - ケアプランセンター福の里
- 八幡西区楠橋上方2丁目18-37
☎(093)619-2970(代)

株式会社 K&H

とも調剤薬局

八幡西区吉祥寺町9-38
TEL(093)618-9301
FAX(093)618-9302

第54回 年長者の祭典

～市老連から2名27クラブが表彰される～

第54回年長者の祭典は、9月5日に小倉北区の北九州芸術劇場大ホールで開催されました。9月とはいえ残暑厳しい中、会場はほぼ満員で、主催者として北九州市老連から、篠塚忠二会長をはじめ多くの会員が出席しました。

第1部の式典では、市長や来賓のあいさつに続いて、長寿者表彰、高齢者福祉功労者等の表彰がありました。市老連関係では、今年は「老人クラブ育成指導功労者」に井上徹常任理事と山本ミチ子理事が選ばれ、「優良老人クラブ」に門司区の東馬寄寿会をはじめ27クラブが表彰されました。おめでとうございます。(詳細は別表のとおり)

第2部では、タレントの小松政夫氏による講演会が開催されました。テレビでもお馴染みの姿と声、昭和の懐かしい話題にうなづく姿や、軽妙なトークに会場のあちこちから笑い声が絶えず、楽しい一時となりました。

◆老人クラブ育成指導功労者(敬称略)

氏名	役職
井上 徹	北九州市老連 常任理事
山本ミチ子	北九州市老連 理事

◆優良老人クラブ

区	単位クラブ名	校(地)区名	会長名
門司区	東馬寄寿会	大里南	梶崎 正信
	第一馬寄クラブ	西門司	山本 敏弘
小倉北区	藍島老人クラブ	藍島	西村 重雄
	サンシティクラブ	西小倉	福崎 茂之
	片野西年長者クラブ	城野	田村 為夫
	延寿会	足立	武本 幸雄
	南丘団地青葉会	今町	大瀬良健一
小倉南区	第四企救星会	企救丘	服部 兼昌
	第三城田クラブ	曾根	中岡 眞夫
	寿壮年第一クラブ	曾根	藤田 陞
	寿壮年第二クラブ	曾根	江口 健
	寿壮年第三クラブ	曾根	宮島喜久代
若松区	中吉田ひまわりクラブ	吉田	松本小夜子
	1区青々会	浜町	渡邊 清子
八幡東区	28区欣和会	花房	新田 幸雄
	第10年長者クラブ	枝光3	岡田 英子
八幡西区	第2中央寿会	中 央	中野キヨ子
	丸山大谷第五長生会	丸山大谷	中村 征子
	皿倉東老人クラブ	尾倉東1	田中 米美
戸畑区	穴生第三長生会	上津役北	瀬川 正志
	馬場山第二和輪会	池 田	久田 博子
	馬場山東第三クラブ	馬場山東	米田 利春
	馬場山東第五クラブ	馬場山東	上野 慶子
	馬場山東第六クラブ	馬場山東	大重 盛明
	招福会	馬場山東	塩原 和英
戸畑区	一枝長寿会第一クラブ	一 枝	中村 幸子
	大谷第一寿会第三クラブ	大 谷	石滝 清

市老連の6氏2団体が受賞 ー第48回全国老人クラブ大会ー

令和元年11月27日、さいたま市で開催された第48回全国老人クラブ大会で、永年に亘り老人クラブの育成発展に功績のあった本市老連の6氏2団体が表彰されました。受賞おめでとうございます。

◎全国老人クラブ連合会会長表彰被表彰者(敬称略)

◆育成功労表彰

篠塚 忠二(北九州市老連 会長)
高橋 悦子(北九州市老連 副会長)

◆優良老人クラブ表彰

末広いきいきクラブ(小倉北区)

◆優良都市区町村老人クラブ連合会表彰(団体)

田野浦老人クラブ連合会(門司区)

◆永年勤続表彰

藤河 光子(門司区老連 事務職員)
井上 直美(小倉北区SC連 事務職員)
江口 幸子(小倉南区老連 事務職員)
片山 スミ(八幡東区老連 事務職員)

令和元年度 高齢者福祉功労者知事表彰者

日頃から高齢者福祉行政の推進に尽力された個人や団体に対する県知事表彰が、令和元年11月30日に中間市で開催された「第19回福岡県ねりんスポーツ・文化祭」の中で行われました。北九州市からは5氏4団体が受賞しました。

◆老人クラブ会長(敬称略)

篠塚 忠二(門司)・富永 種春(八幡東)・高橋 悦子(八幡西)
山中 稔(戸畑)・吉岡 英雄(戸畑)

◆優良老人クラブ

熊三睦会老人クラブ(小倉北)
第2さくら会(小倉南)
大宮町老人会(八幡東)
牧山東年長者の会第1クラブ(戸畑)

受賞おめでとうございます

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

フレイルを予防しましょう!

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のこと

■フレイルの要因

フレイルは、①社会的フレイル ②精神・心理的フレイル ③身体的フレイルの三つの要素が相互に影響しあって悪化していきます。

①社会的フレイル: 閉じこもり・社会交流の減少
②精神・心理的フレイル: 認知機能・意欲の低下
③身体的フレイル: 低栄養・筋力・活動量の低下

■フレイルを予防するために

社会参加

目的ができると、外出の回数や人との交流が自然と増えます。趣味の教室等、自分に合った活動を見つけ、楽しく継続しましょう。

身体活動

筋力・バランス力を鍛えることで、転倒・骨折を防ぐことができます。歩幅を広げて速く歩く等、生活の中の動作を工夫しましょう。

栄養(食・口腔機能)

たんぱく質を多く含む食事を取りましょう。かむ力・飲み込む力を維持するために、口腔内を清潔にし、口腔体操を行いましょう。

✓フレイルセルフチェック

- ☐ 体重減少
体重が6カ月間で2~3kg減少した
- ☐ 疲れやすい
わけもなく疲れたような感じがする
- ☐ 歩行速度の低下
以前に比べて歩く速度が遅くなった
- ☐ 握力の低下
ペットボトルのふたが開けにくくなった
- ☐ 身体活動量の低下
外出しなくなった・人との交流が減った

3つ以上あてはまると要注意!

将棋

ねんりんピックわかやま
将棋大会に参加して

小倉南 葛原 日朝 高晴

令和元年11月9日、総合開会式では三笠宮様ご臨席。あふれる情熱は、ける笑顔で、和歌山県知事が挨拶し、全国より1万人の選手が参列しました。和歌山県出身の坂本冬美が熱唱、子供達の元気な歌とダンスに感動しました。

将棋大会は世界遺産高野山で、神崎健二八段他プロ棋士4名の審判員と全国代表選手、3人1組の団体戦

64チームで開催されました。

北九州チームは大將丸俊二、副將日朝高晴、三將瀧口弘己。チームワーク抜群、平均年齢80歳で参加チーム中3番目の高齢、でも情熱は一番。勝ち運を引き寄せ、優勝候補を破り、準優勝して笑顔がはじけました。

連日おいしい食事、温かいおもてなしを受け、高野山の皆様には感謝。全国の



第32回全国健康福祉祭和歌山大会
ねんりんピック紀の国
わかやま2019開催

あふれる情熱 はじける笑顔

第32回全国健康福祉祭和歌山大会が11月9日から12日まで、和歌山県和歌山市を始め、県内（9市12町）で開催されました。
開催種目は、卓球、水泳、バレーボール等のスポーツ競技と囲碁、将棋、健康マージャンや俳句などの文化交流部門を併せて27種目となりました。
北九州選手団は団長他役員選手を含め総勢78名。水泳やテニス、バレーボールなど13種目に参加しました。選手の最高齢は男性86歳、女性84歳でした。

仲間と笑顔の交流、高齢者賞もいただき最高の大会となりました。
老人クラブをはじめ、お世話になりました関係者に深く感謝、ありがとうございました。



ペタンク

「ねんりんピック紀の国わかやま2019」を
顧みて



八幡西 永犬丸 門司 征士

11月8日、鷹見台4丁目の皆さんに激励を受けて和歌山へと出発しました。車中3人の出場者と1回くらい勝てるかな、いや全敗かな等々で話が盛り上がる中、新大阪に到着しました。翌朝、ホテルを出発。しばらくして和歌山に到着。開会式では、各県、各市の選手の入場行進に始まり、聖火リレー、皇室の方

のおことは、各会長の挨拶、小・中・高校生の歌あり、楽器演奏等のアトラクション。まさにオリンピックの様でした。
翌日のペタンク競技には、72チームが参加で、18パートに分かれ、予選リーグが行われました。各パートの1位チームが決勝に進

出です。2位チームは抽選により進出です。私達北九州市チームは2位でしたが、抽選に外れ惜しくも決勝トーナメントには進めず、大変残念でした。
大会を通して、北九州市の各競技者、各県、各市の出場者の方々と語り合えたことが、大きな喜びであり、本当に素晴らしいねんりんピックとなりました。

囲碁

囲碁交流大会に参加して

八幡西 黒崎 馬田 良範

11月8日から12日迄、ねんりんピックわかやま大会囲碁に参加しました。参加枠3名に対して、北九州市からは自分一人だけの参加でした。

会場は、海南市海南福祉センターで、2日間の日程で開幕。初日、一回戦の相手は高知県の方で最高齢（88歳）の方でした。形勢は二転三転したもの、こちらの負けでした。二回戦は徳島の方で、この対局

では、大石を仕留めたかに見えた直後、相手の妙手に阻まれて惜敗。勉強させられた一局でした。二日目の一回戦静岡岡市、二回戦大阪府との対戦では危なげなく勝利、漸く両眼が開いたのでした。

宿舎は会場からバスで15分程の有田川温泉でした。福岡市チーム3名と計4名がそこで三泊四日寝食を共にするうちに、すっかり打ち解けました。それに奇し

くも4人全員が揃って2勝2敗の成績でした。できれば、次回以降は北九州市も3人揃って参加できればと思っています。
今回は貴重な機会を与えていただき、また、関係者の皆様には大変お世話になりました。深く感謝申し上げます。





約5km
所要時間
約70分

コース終
点の少し手
前に小嵐山
の由来を記
した看板が
有る。その
先が終点の
桜橋だ。モ
ノレールの
徳力嵐山口
は直ぐそこ
だ。

坂道や階段も無く、距離も短く、交通アクセスも便利という、ウォーキング入門には最適なコースを紹介し
ます。
スタートは、市老連だより第52号で紹介したコースの終点「志井車庫」バス停。そこから母原方面に向かって進み、直ぐに日田英彦山線の踏切を越える。暫く行くと「岩倉観音人口」と書かれた案内板の有る四つ角に出る。
コースはこのまま直進し、辺りは水田や畑が広がっている。茶屋のバス停を過ぎると直ぐに右に曲が

り、田圃の中を進む。道幅は狭いが舗装されて歩き易い。左右とも田圃で秋の彼岸花の時期は特に美しい。コースは農協の育苗施設の前の道を進む。日田英彦山線の踏切を越え更に進むと、左手に車道が見えてくる。途中で「みのだ橋」という小さな橋を渡り直ぐに右折して、右手からの小道と合流する。コースはそのまま民家の前を進む。
途中で左手に、田圃の中に小さな社が見える。そのまま民家の前を過ぎ、車道と接するがそちらへは行かず、山際の道を進む。高速

道路の下ガードを潜り、出たら左折し、100m程行ったところで民家の間の道を右折する。民家を過ぎると「日光神社」お不動様の石碑が有り右手に登り道がある。時間が有れば御参りして頂く。雨の後は滑り易いので注意。
コースは道なりにひたすら直進する。左手には東谷川が見えてくる。冬場は鴨やカイツブリの姿を見ることが出来る。暫く行くと紫川と合流し道幅も広くなる。道は歩き易いが、車には気を付けよう。正面に小嵐山が見えてきたら終点はもうすぐだ。
コース終点の少し手前に小嵐山の由来を記した看板が有る。その先が終点の桜橋だ。モノレールの徳力嵐山口は直ぐそこだ。

【ウォーキングコースの紹介 ⑫】
里山と水辺の両方を堪能できる、
歩き易い初心者向けコース！
小倉南区の志井地区から高津尾を経て徳吉、桜橋に至る、平坦なコース。



市民ふれあいフェスティバルで 会員募集！

福祉文化の交流～共に生きよう つながるころ～をテーマに、令和元年10月27日、ウェルとばたで開催された市民ふれあいフェスティバルに、市老連はパネル展示で参加いたしました。

各区老連の活動を紹介したポスターを掲示し、会員募集をPRしました。

当日は区老連問題検討部会の委員の方が、市老連だよりや区老連だよりなどの他に、消費者被害防止のチラシを配布して、積極的に啓発に努めました。

こうした活動により、老人クラブへの理解と会員の増加につながることが期待されます。



秋季恒例の市老連グラウンド・ゴルフ大会が今年も八幡西区の穴生ドームで開催されました。当日、朝方はやや寒かったものの、スポーツに最適な秋晴れに恵まれました。

大会は、松本頼光体育部会会長の開会宣言で始まり、来賓には、村上幸一北九州市議会議長や、青柳祥二北九州市保健福祉局長、長寿社会対策課長、藤澤隆文北九州市ニアネットワークアカデミー所長のご臨席を頂きました。

続いて、八幡東区の平田浩三さんと平田和恵さんによる力強い選手宣誓で競技が開始され、各区の予選を勝ち抜いた228名は、日頃の練習の成果を如何なく発揮し、ホールインワンには大きな歓声が上がり、熱戦は最後の第3ラウンドまで続きました。



第27回市老連
グラウンド・ゴルフ大会
10月28日(月)穴生ドームにて開催

来賓には、村上幸一北九州市議会議長や、青柳祥二北九州市保健福祉局長、長寿社会対策課長、藤澤隆文北九州市ニアネットワークアカデミー所長のご臨席を頂きました。

今回の成績は次のとおりです。
優勝 井上 達雄 (若松区)
総打数34打
ホールインワン6回
準優勝 政重 隆彦 (八幡西区)
総打数41打
ホールインワン3回
第3位 平田 豊穂 (小倉南区)
総打数42打
ホールインワン4回
▼また、最高齢者賞は次の方々です。
男性 吉川 辰男(91歳) (若松区)
女性 仲田アサ子(91歳) (小倉南区)

事務局からのお知らせ

第49回年長者王将・名人戦を開催!!

市老連の文化行事で、ねんりんピックの北九州市代表選手選考会を兼ねた「年長者王将・名人戦」は今年で第49回を数え、2月26日(水)にウェルとばたで開催することになりました。

昨年のねんりんピック2019和歌山大会では、北九州市から囲碁、将棋ともに参加者を派遣し、全国の仲間との対局を通じて、交流の輪を広げることができました。

今年のねんりんピック2020岐阜大会は10月31日(土)から11月3日(火)まで岐阜県(囲碁:大垣市、将棋:美濃加茂市)で開催されます。

区内予選は、下記のとおり行われます。予選申込は各区老連事務局にお願いします。皆さま、奮ってご参加ください。

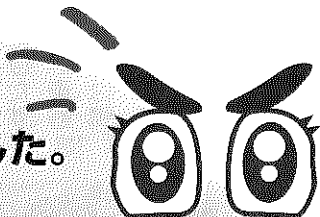
区	日時	会場	連絡先
小倉北区	1月17日(金)	小倉北シニアサークル連合会会議室	591-8611
小倉南区	1月19日(日)	小倉南生涯学習センター特別会議室	931-1941
八幡東区	1月22日(水)	八幡東区役所東別館	671-6188
八幡西区	1月31日(金)	八幡西生涯学習センター204会議室	642-1645
戸畑区	1月23日(木)	鞘ヶ谷市民センター第2会議室	872-7468

◆日時 令和2年2月26日(水) 午前9時30分から

◆会場 ウェルとばた2階多目的ホール 戸畑区汐井町1番6号

「私は大丈夫」

オレオレ詐欺被害にあった
9割以上の人がそう思っていました。
被害者の97%は高齢者です。



高齢になるほど「自分は被害にあわない」という意識が高く、被害防止対策を行わない傾向があります。

詐欺被害は、まさに高齢者の問題です。

市老連では、今年度の活動方針の「事業の重点」に「消費者被害防止に向けた活動の実践」をあげています。

そのため、新任会長研修の中で特殊詐欺防止に関する講義や、女性リーダー研修に合わせて全老連や日本証券業協会のパンフレット等を配布して、啓発活動を実施しました。

◆オレオレ詐欺が増加

特殊詐欺の中でも、件数、被害額とも依然として高く、2年連続で増加しているのが「オレオレ詐欺」です。

◆留守番電話が効果的

親族になりましたオレオレ詐欺の場合、犯人からの最初の電話は9割以上が家の固定電話です。犯人と直接対応する機会を一旦遮断する、留守番電話設定で詐欺を防ぎましょう。また、電話にでる時は、必ず名前を確認してからでるようにしましょう。

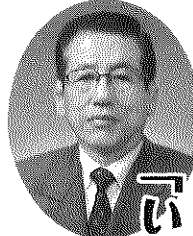
私たちは、北九州市老人クラブ連合会の活動を応援しています

あんな活動 こんな活動

小倉南区志井校区堀越町内に

「いきいきクラブ」を創設!

町内の活性化を目指して



小倉南 志井 福田 敬治

堀越の発祥は、文献によると今から約834年前の元暦2年(1185年)、平家の落人に始まる歴史的には古い村です。町内

古くから実施されている「夏祭り・よせ祭り」等の行事は、町内が一致協力して行っています。また、校区の体育祭にも、積極的に60歳以上の年長者が参加しています。

人生100年時代を迎え、一人ひとりが元気で「いきいき」と生き抜くことが町内の活性化に繋がると考えます。そこで、何とか活気ある町内にしたいという思いから、活性化方策の一つとして、かつて活動のあった老人クラブを復活し、「いきいきクラブ」として立ち上げました。

今後、町内会及び校区の老人クラブと連携を図り、安心、安全な地域づくりに協力して行きたいと思っています。また、クラブの行事に若者の参画を呼びかけ、活気ある町内づくりに寄与したいと思っています。年長者(60歳以上)の皆さんが毎日を「いきいき」と楽しく生活できることを願っています。昨年10月に北九州市から認可されたばかりですので、活動は年間計画に沿って行います。

源がもたらす健康効果

寝つきが良くなる

泣くことでリラックスし眠気を誘います。寝る時にはリラックスしていないと睡眠の質を下げってしまう可能性があります。



高齢者の低栄養防止!

高齢者に必要な栄養素

体はいろいろな栄養素でつくられているので、バランスよく食べることがとても大切です。中でも筋肉や骨などを作る際には、以下の栄養素が重要といわれています。

たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品・牛乳など)

筋肉・骨など体を作る主な成分で、ホルモンや免疫抗体などの材料にも

カルシウム(乳製品・小魚・大豆製品など)

骨の基礎を作る重要な成分

ビタミンK(納豆・チーズ・ブロッコリーなど)

骨を作る働きを促進
※ワーファリン服用中は制限があります。

ビタミンD(鮭・卵・干しいたけなど)

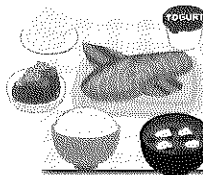
骨を作るほかに、筋肉を強くする働きも
※日光を浴びると効果的です。

葉酸(ほうれん草・ブロッコリー・納豆など)

血液や、たんぱく質の合成を助け、動脈硬化を防ぐ働きも

効率的に栄養を摂ろう!

- 主食・主菜・副菜をバランスよく
- 食事の回数を増やす
- 体を動かすことも大切



輝く人 ～高齢期を素敵に～



小倉南 山手第一クラブ会長
山手年長者部 副会長
有馬 和子さん(89)

社会の改革を胸に
歩み続ける私の人生

(前編)

有馬和子さんは昭和5年、旧小倉市の赤坂で料理屋(武蔵亭)を営む家庭の次女に生まれました。「私が子どものころは菊人形が盛んで、シーズンには観光客でいっぱいでした」と笑顔で思い出を振り返ります。学生時代は勉強が大好きで弁論大会に出場した経験も。戦局末期の昭和19年、福岡県小倉高等女学校(現・県立小倉西高等学校)2年生のときには学徒動員で小倉郵便局本局の経理課に配属となりました。空襲から逃れて防空壕に身を隠す不安な日が続いたこともあり、終戦の報せを聞いたときには「これで安心して眠れる」と希望の光を感じたと言います。

戦後、共学となった明治工業専門学校(現・九州工業大学)応用化学科に入學し、新たな人生を歩み始めた有馬さんは大きな人生の分岐点を迎えました。恩師の考えに感銘を受け「化学より他にすることがあるのでは」と思うようになり、学校を中退し生活は大きな変化をとげます。色々な仕事に就き、労働者が正当な評価を受けられるよう労働組合活動などに参加。経営陣と雇用者の間に立ち折衝を行うなど、まさに獅子奮迅の活躍をしてきました。

59歳から北九州市会議員を3期(12年)務め、今日では当然の課



我流で活けた活花と並ぶ有馬さん

題となっている福祉や女性の地位向上問題などにもいち早く注目。他地域の視察を積極的にに行い、さまざまな長所を学んで北九州市の行政に生かしてきました。

この間、地元山手団地町内の自治会長や副会長、婦人部長などの役員も務め、山手線のバス開通や山手会館の設立、町内会主催の敬老会や文化祭などに取り組み、住みやすい地域の発展に尽力してきました。

「世のため、人のためになることを行い、社会に役立ちたい」とのポリシーに生きたいを抱き、これまで多くの人たちの信頼と感謝を得た有馬和子さん。「来年は山手団地年長者部の第50回の記念総会を迎えるので、役員の皆さんと楽しい企画を検討中です」と明るい笑顔で語ってくれました。(後編に続く)



友愛活動と
社協のふれあい
ネットワーク活動

北九州市社会福祉協議会

「いくつになっても住み慣れたまちで安心して暮らしたい」この思いをカタチにする活動として、老人クラブの友愛活動と社会福祉協議会のふれあいネットワーク活動は共通点が多くみられます。

ふれあいネットワーク活動は、市内にある155の校(地)区社会福祉協議会が中心となって、「見守り」「助け合い」「話し合い」の3つのしくみを基本とした、住民主体の福祉のまちづくりを展開しています。

その一例として、八幡東区大蔵3地区老人クラブ連合会と大蔵第三地区社会福祉協議会では、民生委員・



大蔵第三地区社協では福祉教育の一環として子どもたちと一緒に見守り活動を行っています。

- 門司区社協 331・3688
- 小倉北区社協 571・5452
- 小倉南区社協 951・5388
- 若松区社協 761・3422
- 八幡東区社協 681・6601
- 八幡西区社協 642・5035
- 戸畑区社協 871・3259
- 市社協地域支援課 882・4425

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

緑茶がもたらす
効果と効能

渋味・苦味・うま味など独特な味わいを持つ緑茶には、人間の健康に良い影響を与えるとされる成分が多く含まれており、実に多様な効果があります!



リラックス効果

リラックス時に出現する脳波の一種である、α波がテアニンを摂取した時にも発生するそうです。



歯を強くして虫歯予防

お茶にはフッ素が含まれています。フッ素は歯を強くし、虫歯にならないための抵抗力をつける働きがあります。



体調を整える

健康な人の体は弱アルカリ性で保たれています。お茶は酸性化を防ぐ微量要素やミネラル、ウイルス感染への抵抗力を増すビタミンCを多く含みます。



口臭抑制

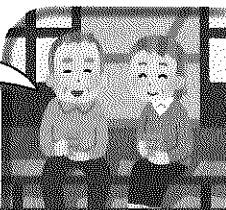
お茶に含まれるカテキンには抗菌作用があり、口内の細菌を減らすため口臭に効果があります。



胃腸の働きを助ける

緑茶に含まれるタンニンが胃の働きを活発にし、腸の蠕動(ぜんどう)運動を盛んにします。

定期的に緑茶を飲むことは健康に良い影響を与えますが、なるべく常識的な量で飲みましょう。



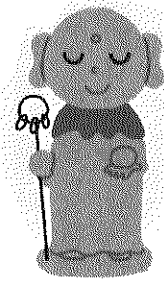
語り継ぐ

わが街の遺産

20

「読み歩き桜丘」から

小倉北 桜丘 岩男 浩



桜丘校区には、「読み歩き桜丘」という冊子があります。この冊子は、「地域カルテづくり」の話し合いから、平成24年11月に誕生しました。あまり知られていない歴史の里を見直そうと、作成委員会を立ち上げ、史跡などを判り易く、ウォーキングや散策等活用できるように作りました。いくつかを紹介しましょう。

に祭られています。正面に石室が3つあり、沢山のお地蔵さんが収められています。石室には、江戸時代後期の1841年「天保12年」と刻まれています。

◆水かけ地蔵

手前石段左右には、1825年「文政八年」に建てられた「奉寄進」の碑があります。以前はもつと海岸に近い所で、現在の鹿



児島本線線路沿いにあり、門司住環につながる道(参勤交代)で、水かけ地蔵の付近だけが海岸から10m近く盛り上がりごっこつした岩場になっていました。一番の難所で「地蔵鼻」と呼ばれています。

お地蔵さんの横には、どんなに日照りが続いても絶えることなく水が湧き出ている。旅人はお地蔵さんに水をかけ手をあわせて安全を祈り、清水を飲んで疲れを癒したといわれています。

◆企救の高浜

飛鳥、奈良時代当初「豊国」と呼ばれ、600年代後半に豊前国、豊後国にわかれたといわれます。豊前国には8つの郡があり、今の小倉北区、小倉南区、門司区は企救郡に属していました。「企救の長浜」といわれる美しい浜で、万葉集に6首が収められています。その一つに

企救の高浜 たかだかに
君待つ夜らは
小夜ふけにけり



会員投稿

西安紀行4日間/陝西省

2019/3/13~16

戸畑 一枝 川原 光史

13日、14時30分過ぎに福岡空港を離陸し、上海経由、20時過ぎに西安空港へ着陸する。22時過ぎにシェラトン西安ホテルに到着する。14日、西安を昔は唐の都・長安といった。人口700万人、地下鉄網があり、高層ビルが立ち並ぶ。世界遺産である兵馬俑坑博物館へ。古代兵士の土像が数えられないくらいある。西安事情…救急車は有料・スマホ決済…家には現金がないので泥棒が来ない。路線バスは電気バス一回充電400km走行。

秦始皇帝陵へ行く。大きなお墓は緑に覆われている。桜の名所で市民が多く訪れ、582年創建された

青龍寺へ行く。弘法大師の空海が唐果阿闍梨の下に修行した寺である。空海と伝教大師の最澄は、804年5月12日に4隻で大阪難波津を出港する。一番船には空海が航海の安全を大日如来に願いをこめて乗船、2番船に最澄が乗船する。博多津・肥前田浦・五島三井・唐の福州赤岸鎮を経由して遣唐使として渡航する。海は荒れ、3番船と4番船は難破する。空海は阿闍梨から、南無大師遍照金剛の称号をもらう。806年、博多津に帰国し、博多駅近くにある東長寺を開基し、奈良の東大寺で真言密教を開祖し、高野山で阿闍梨となる。陝西省政府は



目次友好のシンボル 青龍寺内 空海記念碑

月刊「全老連」が新しくなりました!

全国老人クラブ連合会が発行する、月刊「全老連」が、2019年4月号からホームページに掲載され、誰でもインターネットで無料閲覧できるようになりました。

他都市の老人クラブの活動や研修会の様子など、さまざまな情報が掲載されています。

印刷も可能ですから、各区老連や校(地)区、単位クラブの活動にご活用ください。

全国老人クラブ連合会

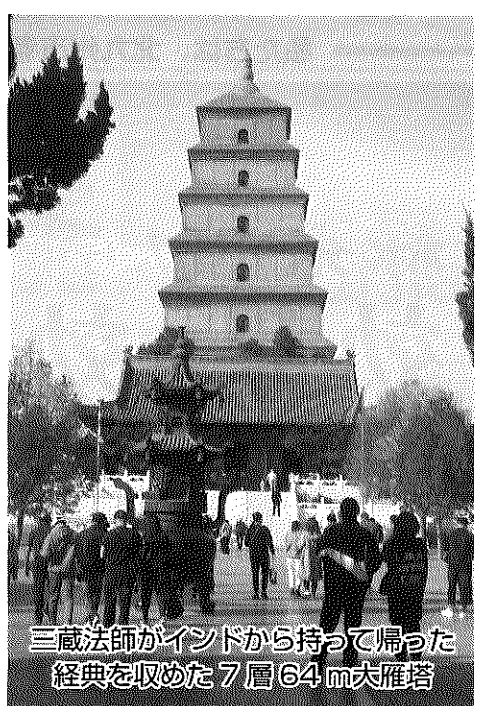


検索

1982年に空海記念塔を建立して、偉業をたたえている。これこそ日中友好の架け橋ではないか。四国8ヶ寺札所巡りのゼロ番札所である。一番札所は徳島県の霊山寺である。

15日、西安博物館へ行き1時間程見学する。四川中華店に行く。先ずは青島ビールで乾杯する。陝西省歴史博物館へ。王さんが高くとくに着陸する。

16日、福岡空港に20時50分に着陸する。



三蔵法師がインドから持って帰った経典を収めた7層64m大雁塔

夏がゆき満天の夜星が舞う
山茶花は冬の冷え込みいやす花
人の世は思ひ語れば睦まじや

小倉南 曾根 大内 義孝

戸畑 天籟寺 河田美恵子
こうろぎのこゑに狭庭賑わえり
まっすぐに季節来たれば小鳥来る

小倉南 曾根 大内 義孝

会員文芸

俳句

短歌

小倉南 曾根 大内 義孝
田んぼ道右に左に彼岸花
誰れが名付けたまんじゅしやげ

深呼吸うろこ雲見て胸一杯
季節の移ろい何故か寂しや
八十路坂目指した山は米寿山
目の前見えて一踏ん張だ



川柳

小倉南 曾根 大内 義孝
リハビリに望みをつなぐ通う日日
登り坂下り坂あり浮き世波
温暖化娘に言われうるたえる

小倉南 曾根 大内 義孝
厳やか鎮守の社の祭壇に
御供え有りし南極の石
白内障手術する人数多いて
我も同じく仲間となれり
花の種取りて近所に配りけり
町内じゅうが花盛りなり

中秋の日曜日に街路清掃

八幡東 枝光 1 荒木 武

社会奉仕の日



10月6日、私達、枝光1地区の会員47名が集まり「社会奉仕の日」の活動を行いました。当初は9月22

日を予定していましたが、台風のため今日に変更して実施したものです。当日は曇りのせいかそれほど暑くも無く、「社会奉仕の日」の幟を掲げ、歩道の側溝にたまったゴミや落ち葉、石垣や法面の雑草、ゴミや吸い殻などを回収しました。地域住民のマナーが良いため、ビニールや家庭ゴミなどの散乱は少ないものの、季節柄、落ち葉の量がとても多く、短時間の内に100袋近くになりました。清掃活動の後、以前にも増して奇麗になった街を見て、老人クラブ会員の力を実感しました。今後も、こうした活動を通して、老人クラブの会員拡大と活性化に繋げて行こうと思います。

会員投稿

でっかい北海道を親子ツーリング
計画は、摩周湖・釧路湿原・屈斜路湖・硫黄山・900草原を走るバイクの旅

戸畑 浅生 山中 稔



真夏日が続く九月に、息子と2台で念願の北海道を走る。釧路空港到着に合わせ、レンタルバイクのヤマハとカワサキの2台がすでに到着済み。早速空港口ビーでまわりの視線を感じながらもツーリングウェアに着替える。最初は、霧の摩周湖まで走ろう。空港から摩周湖までの距離は90キロ、時間で2時間30分くらい。今日の

源がもたらす健康効果

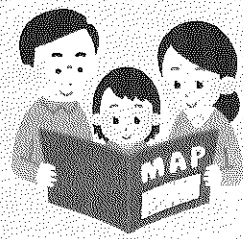
細胞レベルで免疫力が高まる

過剰なストレスが免疫力を低下させますが、泣いてストレスを解消することで、免疫力を高めることにつながります。



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

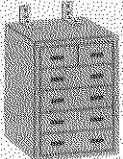
一家の災害対策メモ



これだけは準備しておこう！

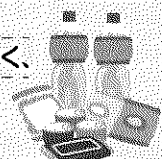
家具の置き方

- ・家具が転倒しないよう、壁に固定しましょう。
- ・寝室や子ども部屋には、出来るだけ家具を置かないようにしましょう。
- ・置く場合も、家具の向きや配置を工夫しましょう。



食料・飲料などの備蓄

- ・飲料水 3日分(1人1日3リットルが目安)
- ・非常食 3日分の食料として、ご飯(アルファ米など)、ビスケットなど
- ・トイレトイレットペーパー、マッチ、ろうそく、カセットコンロなど



非常用持ち出しバッグの準備

- ・飲料水 ・食料品 ・貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)
- ・救急用品(ばんそうこう、包帯、常備薬など) ・防災ずきん ・懐中電灯 ・軍手 ・衣類 ・下着 ・毛布
- ・マスク ・携帯ラジオ ・洗面用具
- ・携帯トイレ ・使い捨てカイロ ・ウェットティッシュなど

※乳児がいるご家庭は、ミルク・紙おむつ・ほ乳びんなども用意しておきましょう。

社会福祉法人 香和会

特別養護
老人ホーム **なごみのさと**

令和元年度100名→120名に増床
新規入居者様大募集!

八幡西区大字木屋瀬590-1

☎(093) **618-7816**

特別養護
老人ホーム **なごみの郷**

八幡西区大字楠橋3837-1

☎(093) **618-7531**