

北九州市老連だより

題字揮毫
北九州市長
北橋健治

第60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

Tel 093-871-2910 / Fax 093-871-2977 E-mail w07f201@wel-tobata.jp

編集協力：(株) 博報社

大阪市平野区喜連西4丁目6-69

Tel 06-6797-0212



私たちの大谷地区では、毎年5月初旬に西大谷2丁目の「戸畑あやめ公園」で、戸畑あやめまつりを開催しています。

今年は19回目でしたが、新型コロナウイルスの為に、残念ながら中止となりました。しかし、戸畑あやめは毎年、可憐に咲き私たちの目を魅了させ、地域の人々を笑顔にしてくれます。そのためには、雑草取りや土のメンテナンスが必要です。

4月18日、公園の草刈・清掃を実施し、老人クラブからは大谷第一、第二寿会合わせて28人が汗を流しました。作業には勿論マスク着用。一定の距離を保ち、1時間ほどで雑草を取り除き、養生用の土を全面に敷き詰めました。



戸畑 大谷第一
宮原 淳



『外出自粛中は、
電話で安否確認！
お元気ですか？』

戸畑区では、このような奉仕活動の他にも友愛訪問活動では、戸別訪問や臨機応変に電話で連絡を取り、元気な声を掛け合っています。

これからも老人クラブの認知度を上げ、会員増強にも繋げるように活動していきたいものです。

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

入れ歯・昔の治療・口臭・歯槽膿漏ケア
院内消毒ミスト

上田歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後2:30~8:00	○	○	○	○	※	○

※午後5:00まで 休診日 日曜・祝日
八幡西区下上津役1-10-5
0120-814830(携帯不可)
TEL(093) 613-1230

(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

黒崎合同法律事務所

相談料 初回30分無料です

弁護士 春彦 雄子	部 邊 幸子	千 匡 久喜
安 田 横 溝 平 朝 三	部 邊 幸 史 博 朱 和	安 田 横 溝 平 朝 三
護 士 護 士 護 士 護 士 護 士	護 士 護 士 護 士 護 士 護 士	護 士 護 士 護 士 護 士 護 士

八幡西区黒崎3-1-7 アースコート黒崎駅前ビル4F
TEL(093) 642-2868 代 FAX 642-2856

『人の和、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

普 通 科 食物調理科

Seirin HIGH SCHOOL 星琳高等学校

北九州市八幡西区青山3丁目3-1
TEL 093-631-5350
ホームページ www.seirin.ac.jp

社会福祉法人 本城会

ひびきの虹色館

- 地域密着型特別養護老人ホーム 29床
- 小規模多機能型居宅介護 25名
- グループホーム 18床

若松区ひびきの南1-2-3
☎(093) 695-7788
FAX(093) 695-2116

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

皮フ科 黒田クリニック

八幡西区町上津役西3-2-14
☎611-5225

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

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

令和2年度市老連事業計画

事業方針

(抜粋)

北九州市老連では、3つの重点項目を柱に、「生活を豊かにする楽しい活動」や「地域を豊かにする社会活動」を実施することにより、これまでの活動実績を活かし、地域社会を支える担い手として、『高齢者の元気が社会を変える!』との自覚をもって活動に取り組みます。

事業実施計画

(抜粋)

【重点項目1】
老人クラブ「会員増強運動」の推進

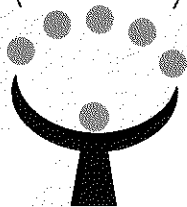
「老人クラブ100万人会員増強運動」の総括を踏まえ、改めて老人クラブの意義や有用性への理解を深め、日ごろの活動を通して高齢者の孤立を防ぐ仲間づくり活動(継続的な会員増強運動)を展開します。

また、時代の多様なニーズに合った老人クラブのあり方などを研究し、その魅力やメリットなどを伝え、「増やそう!作ろう!入ろう!」をスローガンに、市・区・校(地)区老連が一体

となつて会員増強に向けた取り組みを推進します。
(1)新規会員加入促進の取り組み
(2)後継者の確保と単位クラブの育成支援
(3)会員募集に関する広報・啓発の取り組み

きたきゅう会員増強運動「3つの取り組み」スローガン

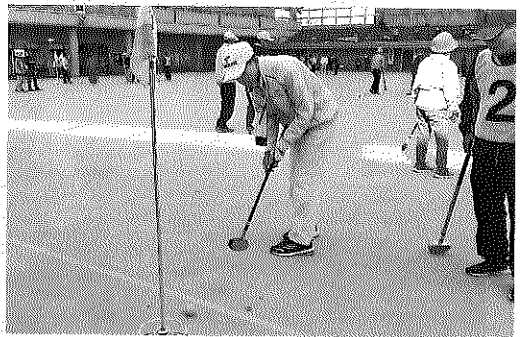
仲間ふやそう!



- ①『会員を増やそう!』
1クラブ1人増をめざす!
- ②『クラブを作ろう!』
各区、1クラブ増をめざす!
- ③『クラブに入ろう!』
会員1人が1人に声かけをめざす!

【重点項目2】
健康寿命の延伸と地域
支えあい活動の推進

「健康・友愛・奉仕」の全国三大運動の推進等を通じて、国民が一体となって進める、誰もが住み慣れた



地域で生きがいをもって暮らし、共に支え合う地域共生社会の実現を目指します。
また、健康を保持・増進するフレイル(虚弱)予防活動による健康寿命の延伸や、地域における支えあい活動のすそ野を広げるため、友愛活動を基盤とした幅広い生活支援活動を強化します。

◆健康活動(健康づくり・介護予防活動)◆

- (1)生きがいと健康づくり事業の実施
- (2)高齢者の「健康づくり支援事業(補助事業)」の実施
- (3)健康づくりに関するリーダー養成と活用

◆友愛活動(高齢者が相互に支え合う活動)◆

- (1)在宅福祉を支える地域支えあい活動の推進
- (2)「年長者の生きがいと創造の事業(補助事業)」の実施
- (3)認知症に関する理解促進

- ◆奉仕活動(ボランティア活動)◆
- (1)地域社会への「奉仕活動」の実施
- (2)高齢者消費者被害防止に向けた取り組みの普及・啓発

【重点項目3】

リーダーや後継者の育成と組織活動の充実・強化

個々の会員や若手・女性リーダー等の後継者育成のための研修を実施し、研修や各種事業の実施にあたっては、専門部会等を中心とした企画・運営を行います。

- (1)研修の充実によるリーダー等の人材育成
- (2)老人クラブ組織間の連携促進
- (3)行政、関係機関・団体等との連携の強化

- (4)表彰制度の活用による組織と活動の充実
- (5)広報・調査活動
- (6)会員の安全対策と連帯意識の高揚

- (7)その他の関係事業
- (8)会の運営



区	校(地)区数	クラブ数	クラブ数 前年度差	男	女	計	会員数 前年度差
門司	17	60	▲3	751	1,449	2,200	▲114
小倉北	25	193	0	2,452	4,781	7,233	▲153
小倉南	24	219	▲3	3,943	5,512	9,455	▲345
若松	14	40	▲2	560	1,159	1,719	▲200
八幡東	16	86	▲3	1,098	2,011	3,109	▲154
八幡西	24	200	0	3,154	5,011	8,165	▲171
戸畑	15	71	1	881	1,683	2,564	▲22
計	135	869	▲10	12,839	21,606	34,445	▲1,159

令和2年度会員数
4月1日申請時現在

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

高齢者にも
飼しやすい犬

チワワ

犬の中でもっとも小さく、成犬になっても体重は1~2kgなので、何かあったときに高齢者でも容易に抱き上げることができます。1回の散歩にかかる時間は10~15分と短めなので、体力に自信がない方でも大丈夫です。

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

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

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 健美会 **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

感染症予防のため「友愛訪問活動」は、
電話や手紙、FAXやメールなど
いつもとちょっと違う方法で、
いつものようにつながってみましょう!

福の里
グループホーム 結

(認知症対応型共同生活介護)

- 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)

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

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

令和元年度収支決算
(令和元年4月1日～令和2年3月31日)

(単位：円)	
科 目	金 額
収入	
1 会費収入	3,119,580
2 補助金等収入	18,648,156
3 負担金収入	3,747,450
4 寄付金収入	300,000
5 雑収入	109,920
収入計	25,925,106
支出	
1 事業費	8,178,336
1 健康づくり(スポーツ・競技会等)事業	1,643,102
2 生きがいと創造の事業	3,413,300
3 研修会・広報・支援活動事業	3,121,934
2 管理費(総会・理事会・全老連会議等)	2,697,583
3 人件費	14,298,589
支出計	25,174,508
収支差額	750,598
前年度繰越金	27,142,355
次年度繰越金	27,892,953

令和2年度収支予算
(令和2年4月1日～令和3年3月31日)

(単位：千円)	
科 目	金 額
収入	
1 会費収入	3,202
2 補助金等収入	17,427
3 負担金収入	3,367
4 寄付金収入	300
5 雑収入	100
収入計	24,396
支出	
1 事業費	7,134
1 健康づくり(スポーツ・競技会等)事業	1,838
2 生きがいと創造の事業	3,428
3 研修会・広報・支援活動事業	1,868
2 管理費(総会・理事会・全老連会議等)	3,015
3 人件費	14,247
支出計	24,396
収支差額	0

収支予算・決算

令和元年度は、九州ブロック老人クラブリーダー研修会を開催し、それに伴う特別な支出も多々ありましたが、各事業を見直し経費削減に努めた結果、約76万円の黒字決算となりました。

令和2年度の収支予算について、引き続き最大の経費削減に努め、組織の発展に向け効果的な事業運営を行うため、前年度より約200万円減の2440万円の当初予算を計上しました。

全老連メインテーマと全国大会宣言

「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」

【健康寿命】

- ◎健康寿命をのばし、自立した生活、生きがいある生活の実現を目指します。
- ◎仲間や地域の高齢者とともに継続的な健康活動に取り組めます。

【地域づくり】

- ◎他世代や関係団体と連携し、安全・安心の住みよい地域づくりを目指します。
- ◎元気高齢者の知識・経験・活力を生かす場づくり・機会づくりを広げます。

第48回全国老人クラブ大会宣言

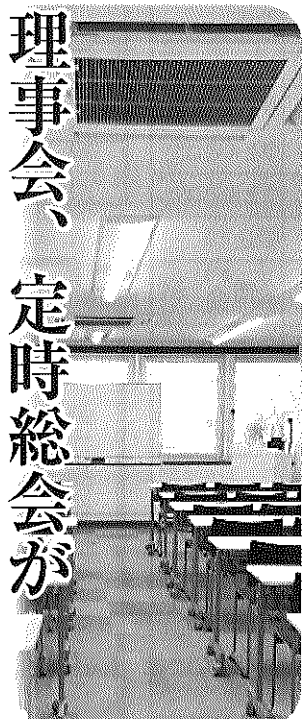
- 一、高齢者の社会参加を呼びかけ仲間づくりの輪を広げます
- 一、介護予防・フレイル(虚弱)対策で元気高齢者をめざします
- 一、友愛活動を基盤に新地域支援事業と連携した支援活動に努めます
- 一、高齢者の尊厳が守られる諸制度・地域共生社会の実現をめざします

(令和元年 11 月 27 日、埼玉県)

新型コロナウイルス感染予防対策のため、市老連の最重要行事である第37回定時総会は、法律に基づき法人設立以来初めての書面での開催となりました。

新型コロナウイルス感染予防対策、緊急事態宣言を受けての決定…

理事会、定時総会が書面決議へ



高齢者にも飼いやすい犬

マルチーズ

貴婦人達が宝石を身につけるようにマルチーズを抱いていたと言われています。とても優しい性格で、人間が大好きです。それでいて賢く、室内で飼育するときでも、トイレトレーニングの飲み込みは早く、あまり手間のかからない犬種です。



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

たぬき 狸

〈動物のことわざ〉

- ・捕らぬ狸の皮算用
- ・狐と狸の化かしあい
- ・狸寝入り
- ・同じ穴の狸

頭に葉っぱを乗せて人を化かすといわれる狸、ことわざもそのイメージが強いです。ちなみに「狸寝入り」と言いますが、狸は本当に気絶しています。

“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

整形外科 リハビリテーション科 リウマチ科

はしくち整形外科

院長 橋口 重明

八幡西区千代3-1-7 (ショッピングパーク千代裏)

☎613-1221

内科・循環器科・心臓血管外科

引野口循環器クリニック

八幡西区引野1-3-8 引野口高速バス停裏

☎(093)621-0221

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

えいのまる 永犬丸調剤薬局

八幡西区永犬丸2-10-13

TEL(093)603-6907 FAX603-6932

ゆう薬局

小倉南区大字志井1710-1

TEL(093)894-8226 FAX894-8240

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

さっか眼科

診療時間 月火水木金土日祝

9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	△
14:30~17:00	○	○	○	○	○	○	△

休診日 日曜・祝日・木曜 △…14:00~16:00

八幡西区穴生1丁目17-21

☎(093)642-7588

御 賛 助

内科・小児科 ◆訪問診療・往診◆

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 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(金付免バス停前)

☎641-0211

今年になって日本を含め世界中で大流行となった「新型コロナウイルス感染症」のため、市老連の行事は軒並み中止とせざるを得なくなりました。

2月26日に予定していた「第49回年長者王将名人戦」をはじめ、6月の「第31回北九州市シルバーペタンク

大会」も中止となりました。新年度になっても感染拡大が続く、4月7日、政府から福岡県にも緊急事態宣言が出され、極力外出を避けるよう要請がありました。

また、各区老連でも総会

の中止を決定する等、影響は老人クラブ活動全体に及

びました。

新型コロナウイルス感染症の一刻も早い、完全な終息が待たまっています。

中止となった主な市老連行事

●第49回年長者王将名人戦(2月26日)

●健康づくり支援事業説明会(6月1日)

●第31回北九州市シルバーペタンク大会(6月10日)

※(一)内は予定されていた日

※詳しくは行事予定表をご覧ください。

新型コロナウイルスで行事が相次いで中止

新型コロナウイルス感染拡大の影響は予想外!

令和2年度 行事予定表

北九州市老連関係			
月	日・曜日	事項	場所
4	1(水)	第1回 常任理事会	ウエルとばた
	7(火)	第1回 体育部会	ウエルとばた
	14(火)	第1回 社会奉仕部会	中止
	23(木)	第1回 教養文化部会	中止
	27(月)	第1回 広報・編集合同会議	中止
	30(木)	第27回 監事会	書面開催
5		老人クラブ会員研修(4月~3月)	各区設定
	8(金)	第1回総務企画部会(第2回常任理事会)	中止
	13(水)	第68回 理事会	書面決議
	27(水)	第37回 定時総会	書面決議
6	1(月)	健康づくり支援事業(実施校地区)説明会	中止
	3(水)	第3回 常任理事会	中止
	10(水)	第31回 シルバーペタンク大会	中止
7	1(水)	第4回 常任理事会	ウエルとばた
	16(木)	単位クラブ新任会長研修会	中止
8		『市老連だより』第60号発行	
	5(水)	第5回 常任理事会	ウエルとばた
9		第2回 教養文化部会	ウエルとばた
	2(水)	第6回 常任理事会	ウエルとばた
10	4(金)	第55回 年長者の祭典	中止
	15(火)~21(月)	『老人の日』老人週間	全市
11	20(日)	全国一斉「社会奉仕の日」	全市
		女性リーダー研修会(友愛活動研修会)	ウエルとばた
12		第2回 体育部会	ウエルとばた
	7(水)	第7回 常任理事会	ウエルとばた
1		第2回広報部会/第3回編集委員会	ウエルとばた
	4(水)	第8回 常任理事会	ウエルとばた
2	5(木)	第28回 グラウンド・ゴルフ大会	穴生ドーム
		第4回 編集委員会	ウエルとばた
3		理事研修会	ウエルとばた
	2(水)	第9回 常任理事会	ウエルとばた
4	6(水)	第10回 常任理事会	ウエルとばた
		第3回 体育部会	ウエルとばた
5		『市老連だより』第61号発行	
	5(金)	第11回 常任理事会	ウエルとばた
6		第50回 王将・名人戦	ウエルとばた
	3(水)	第2回総務企画部会(第12回常任理事会)	ウエルとばた
7		第69回 理事会	ウエルとばた

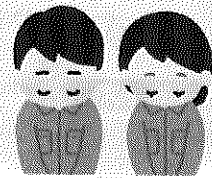
※会議・行事は変更になる場合があります。

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

事務局からのお知らせ

市老連だより第60号に掲載の、行事や研修等の日程につきましては、新型コロナウイルス感染予防対策のため中止、延期、変更等の可能性がありますのでご注意ください。

感染症拡大防止にご協力ください



高齢者にも飼いやすい犬

ヨークシャー・テリア

ヨーキーの愛称で親しまれ、常に人気犬種の上位をキープしています。ギネスブックには最も小さな犬として公認されている固体の記録もあります。しかし、祖先はネズミ狩りをさせるために作り出された犬種で、実はネズミ狩りの名人なのです。

ひろた
消化器科・内科クリニック
月・火・木 ▶ 8:30~12:30/14:30~18:00
水・土 ▶ 8:30~12:30
休診日 ▶ 日曜日・祝日
八幡西区竹末2-1-28
☎093-645-1211

胃腸内科・外科
しまぐろクリニック
院長 五島 秀行
診療時間 月・火・木 9:00~12:30
14:30~18:00
水・土 9:00~12:30
休診日 日曜・祝祭日
八幡西区本城東1-14-14
TEL(093)693-1610 FAX693-1611

内科・人工透析
水巻クリニック
夜間透析 入院施設有 送迎要相談
☎201-8500
JR水巻駅ウラ

医療法人 博栄会
うえの歯科クリニック
理事長 上野 聡子
訪問診療行っております
診療時間 月・火・水・木・金・土・日・祝
午前9:00~12:00 ○○●●●●○
午後2:00~6:30 ○○●●●●○
休診日 日曜・祝日 ※受付 午後6:00迄
八幡西区長崎町10-2
TEL(093)692-6480 FAX692-8258

内科・リウマチ科
医療法人 まつもと内科
クリニック
院長 松元 茂
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
筒井歯科医院
理事長 筒井 祐介
八幡西区折尾3丁目1-5
☎601-8181

母体保護法指定医(入院諸)
田中産婦人科
院長 中村 修治
八幡西区折尾4丁目29-15
折尾スターレーンそば
☎(093)691-0519

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
飲んでいる薬を正確に伝えられます。

歯科一般・ホワイトニング
本城駅前
歯科クリニック
診療時間 午前10:00~午後9:00
年中無休
八幡西区千代ヶ崎1丁目15-5
☎(093)601-2800

新正会員のご紹介

吉村 知泰
(市保健福祉局
地域福祉部長)

地域福祉部長

新理事のご紹介

吉村 知泰
(市保健福祉局
地域福祉部長)

地域福祉部長

第 67 回及び第 68 回理事会
において、次の方々が新に
正会員に加入され、正会
員は 148 名になりました。

高見地区老人クラブ

連合会 (八幡東区)

黒崎東地区老人クラブ

連合会 (八幡西区)

芝田小夜子 (小倉北区)

末永 靖 (八幡西区)

山田 英彦
(市社協常務理事)

第 37 回定時総会におい
て、次の 5 名が新たに理事
に就任されました。

芝田小夜子 (小倉北区)

安心院虎書 (小倉北区)

末永 靖 (八幡西区)

山田 英彦
(市社協常務理事)

野瀬 昌弘
(市保健福祉局
地域福祉部長)

坂田 春樹
(市社協常務理事)

野瀬 昌弘
(市保健福祉局
地域福祉部長)

本会の運営に尽力いた
だき厚くお礼申し上げま
す。

ご存知ですか？

成年後見制度

認知症、知的障害、
精神障害などがあり、
ご本人自身では不動
産や預貯金などの財
産管理をしたり、介
護サービスや施設入所
に関する契約を結ん
だりすることが難し
い場合があります。

また、ご本人にとつ
て不利益な契約であ
っても、正しい判断
ができずに契約を結
ぶなど、悪質業者の被
害にあつた恐れもあ
ります。

そのような方が自
分らしく安心して暮
らせるよう、ご本人の
気持ちを大切にしま

す。まず、お気軽に下
記の連絡先までご相談
ください。

わかりやすいリーフレットを作成しました

成年後見制度は、加齢や病気、障害による心身の状態や、家族も含む周囲のさまざまな状況の変化によって必要になることがあります。

そのため北九州市社会福祉協議会では、それぞれの立場でご本人を支援されている方々が状況の変化に気づき制度の利用を検討し始めたときに、ご本人やご家族等も後見制度のイメージができるように、リーフレットを作成しました。

成年後見制度を必要とする方が適切に利用につながるよう、ご活用いただければ幸いです。



イラストや音声読み上げコード付きで
制度をわかりやすく紹介しています。

リーフレットに関するお問い合わせは
北九州市社会福祉協議会
権利擁護・市民後見センター
☎ 093-882-4914

成年後見制度に関する相談は
北九州市成年後見支援センター
☎ 093-882-9123

市老連永年勤続表彰

永年にわたり本会の理事としてご尽力いただき退任された石佛満壽美さんに、感謝状と記念品を贈呈しました。長い間ご苦勞様でした。



永年勤続表彰 石佛満壽美氏

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

健康維持のために習慣づけよう!

運動のススメ

なぜ、高齢者に運動は必要なのか？

運動を行わない場合、筋力の衰えだけでなく体全体の機能が落ちやすくなります。日々運動をすることでそれを予防するだけでなく、転倒事故の防止や疲労感の減少、食欲増進にもつながります。健康維持や心身のリフレッシュとして生活に運動を取り入れ、生き生きとした毎日につなげましょう。



有酸素運動 (ウォーキング・水泳など)

呼吸循環器系の機能強化や持久力を維持できます。無理はせず自分のペースで行いましょう。



ストレッチ・ヨガ

筋肉や関節の柔軟性や集中力の向上を維持することができ、肩こりや腰痛の改善にも効果あり。



おすすめ運動4選

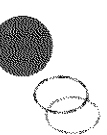
下半身の筋トレ (スクワットなど)

歩行を安定させることに効果的。ハーフスクワットや椅子を使ったスクワットがおすすめです。



フラフープ・バランスボール

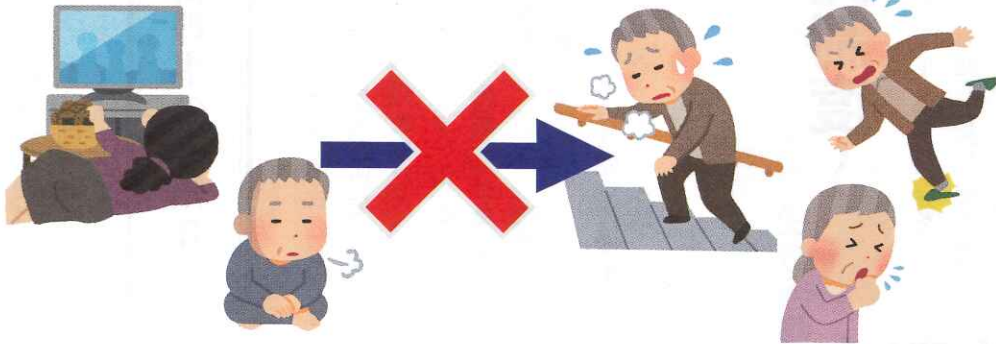
バランス感覚や体幹・姿勢を鍛え、転倒予防や歩行速度を高めます。肩こり・腰痛予防にも効果的。



新型コロナウイルス 感染症

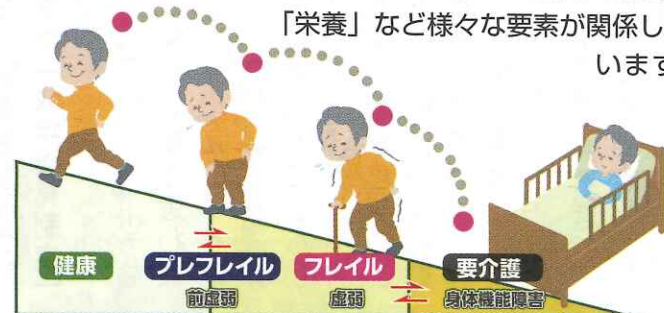
生活不活発に気をつけて！

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、なるべく自宅で過ごしている方も多いと思います。「動かないこと（生活不活発）」により、気づかぬうちに筋肉や心身機能が低下し、フレイル（虚弱）になりやすい状態となっています。フレイルが進むと、体力や免疫力が低下し、体調をくずしやすくなる恐れがあります。自宅でもアクティブに過ごすことで、フレイルを予防することが大切です。



「フレイル（虚弱）」に早く気づこう！

フレイルに早く気づいて対処することで、フレイルの進行を遅らせたり、健康な状態に戻したりすることができます。フレイルは「からだ」の虚弱だけでなく、「こころ」や「お口」、「栄養」など様々な要素が関係しています。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」

ご家族やご親戚の方も、ぜひ声かけしてあげましょう！

フレイルの進行を予防するために

こまめに動き、運動時間を増やしましょう。自宅で出来る運動で、自分の身体は自分で守ろう！



●じっと座っている時間を減らしましょう！

こまめに立ち上がり、家の中を動く時間を増やすことも重要です。掃除や洗濯、庭いじりや家庭菜園など普段の日常動作も立派な身体活動です。

●体力維持に体操を！動かないと関節が固くなり、柔軟性も低下します。

テレビでラジオ体操をしたり、「きたきゅう体操」「ひまわり太極拳」などの動画を見ながらの体操もお勧めです。軽い運動でも、筋肉の衰えや寝たきり予防に役立ちます。

●人混みを避け、散歩をしたり屋外での運動を心掛けましょう！

天気が良ければ、近所を散歩したり、公園に設置されている健康遊具を使って身体を動かしましょう。

バランスの良い食事と十分な睡眠で、免疫力を高めましょう！

●1日3回の食事が生活リズムを整えます。

1日3食欠かさず食べましょう。特に朝食は体を目覚めさせます。決まった時間にとるよう意識しましょう。

●食事は量より「質」！きちんと食べて「フレイルに負けないからだ」を！

筋肉量が減少しないよう、たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品）をしっかりととりましょう。

●食事を楽しみましょう

献立を考えたり、料理を作ったり、食事を楽しみましょう。



※医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従いましょう。



さあ始めよう！歯みがき、お口の体操楽しくおしゃべりいきいき生活

●毎食後と寝る前にお口のお手入れをしましょう！

歯みがきでお口を清潔にしましょう。入れ歯の手入れも忘れずに行いましょう。お口を清潔に保つことはインフルエンザ等の感染症の対策にもなります。

●しっかり噛んで食べましょう！

毎日の食事をよく噛んで食べましょう。噛みごたえのある食材を積極的に食事に取り入れましょう。



●おしゃべりしたり声を出したりしましょう！

家で過ごす時間が多くなると、人と話す機会が減り、お口の筋力の衰えが心配されます。お口の機能を保つために音読、早口言葉、歌うこと、電話で話すこと等を自宅で行いましょう。

人との交流を続けましょう！

●フレイルの入り口は社会性の低下から

人との交流や社会とのつながりは、ハリのある生活にとっても大切です。外出しにくい今の状況こそ、電話などを活用して、意識して交流を増やしましょう。

●フレイル予防の取り組みは自助・互助がカギ！

自分らしく元気に生活するには、自分なりの努力や家族・友人の見守り・近隣の助け合いなど「お互いさま」の気持ちも大切です。

北九州市認知症支援・介護予防センター ☎ (093) 522-8765



「ウォーキングコースの紹介⑬」 「河内貯水池から血倉山南麓を 歩く中級・健脚者向けコース」

八幡東区河内貯水池の遊歩道から奥田地区、東河内林道を経て貯水池に戻る、距離のある林間コース。
一部登山道を下る所もあるが、コース全体としてはなだらかで道も歩き易い。
河内貯水池ウォーキングコースは、堰堤を渡り貯

水池沿いの道を進む。道は舗装されていて歩き易い。ジョギングやサイクリング、ウォーキングの人が行き交っている。湖水を見ながら歩くのは気持ちが良い。
赤い眼鏡橋（南河内橋）を渡りきった左折して、貯水池の端にある休憩場所を目指す。ここから車道を渡り、右折して直ぐに左手の、川沿いのやや細い道を進む。この

豆腐の店もある。
道は直ぐに「あじさいの湯」（※休館中）からの道と合流するが直進し、その先の二股道を右の道に進む。やや登り気味だが直ぐに車道に出る。
車道に出たら右折し、河内藤園を目指す。藤園からは、右手になだらかに登っている東河内林道を進む。
雑木林や竹林の中を歩くコースで、展望はあまり効かないが、急坂も無く静かで歩き易い。
新緑の頃は、清々しい気持ちになれる道である。



暫く行くと、血倉山に登る一般登山道に合流する。コースは、血倉山には行かず、その登山道を降る。ルートは川沿いに付けられている。林の中のルートなので見通しは良くないが道ははっきりしているの迷うことはない。降りきると目の前に貯水池が再び見えてくる。
車道を渡り、堰堤の方へ向かう。堰堤はすぐそこ。
バスで来た方は上重田のバス停まであと一頑張りしよう。
所要時間 約1時間40分

語り継ぐ わが街の遺産

21

小倉南区・昭和池

小倉南 朽網 水舟 淑朗



堰堤と千本桜

地域から動員などで補い、朽網小学校の児童も時々先生に引率され堤防工事を手伝いました。
時は太平洋戦争へと突き進む中、資材不足となり鉄製品は入手できず、基礎工事に必要な鉄筋やセメント等は一切使わず、井堰の石垣は石工の技術で石と石を組み合わせて、完成時70万t以上の水圧に耐えるだけの堰を築きました。何の変哲もないように見えますがこの井堰は、当時の最高の技術を駆使して施工されています。
昭和19年7月、日本は国を挙げた戦時下で、資材不足、物価高、風水害を乗り越え一人の犠牲者も出さず竣工式を迎えました。当時

昭和池は北九州市の東端、小倉南区朽網の山間部にある農業用の貯水池で、市内では最大のものです。
大正から昭和初期にかけて繰り返された干ばつと洪水の対策として、地元（朽網・曾根・曾根新田）有志の陳情により、福岡県の事業として昭和13年3月より工事が始まり、6年の歳月をかけて竣工されました。
当時は、現在のような建設重機はなく、ただ人の労働力に頼り、資材も他所より運ばず、朽網山（現在の水晶山）の豊富な花崗岩を切り出し、石垣や石工資材としました。工事現場では多くの人出を必要としたので、



竣工記念碑

※朽網の郷土史を語る会編「ふるさと『朽網』今昔」より抜粋。

いっしょに活動する会員をもっと増やしたい! 友愛訪問活動を今より充実させたい!

「北九州市年長者の生きがいと創造の事業」のご案内

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、友愛訪問活動や訪問対象者を招待した交流会の開催などを通して一人暮らしの高齢者の暮らしを支える校(地)区老連の活動です。友愛訪問活動や地域の交流事業など、現在実施している活動をさらに充実させるため、この事業を活用してみませんか?今年度は、67校(地)区、488クラブが市の助成金を受けて、この事業に取り組んでいます。

ここでは、事業に参加している2校(地)区の活動の様子を紹介します。

手作り弁当持参の友愛訪問

八幡西 陣山 高橋 悦子

八幡西区陣山地区老人クラブ連合会では、「友愛訪問活動」を中心とした取り組み、生きがいと創造の事業を実施しています。

訪問対象者の安否確認、話し相手は勿論、閉じこもり気味の方の孤独感解消の為に、その方のニーズに合った事業へのお誘いは欠かせないものです。

訪問対象者の方には、約1ヶ月に1回女性部の手作りのお弁当を持参して友愛訪問しています。

手ぶらで訪問するより話の幅がで、つい長居してしまいます。「いつも有難うございます」との笑顔に、「元気をもらっています」。

みんな楽しく生き生き活動

小倉北 足立 穂坂 文博

生きがいと創造の事業の一番の目的である友愛訪問活動は、1クラブ2名から3名の人数で高齢者の一人暮らしの方の安否確認ですが、簡単なようではなかなか難しい事でもあります。

心を開いて話をしてくれないことや、訪問そのものを拒否されることも多いのです。なかでも、月1回の室内競技会へのお誘いには、苦勞することもしばしばあります。

身体が動けるときに多くの人と接しコミュニケーション能力をつけておけば、難なく解決するのですがこれもまた

当、十二月は忘年会(松花堂弁当)、一月は新年の会(松花堂弁当)、二月(ちらし寿司(恵方巻))かこのメニューで



高齢者にも飼いやすい犬

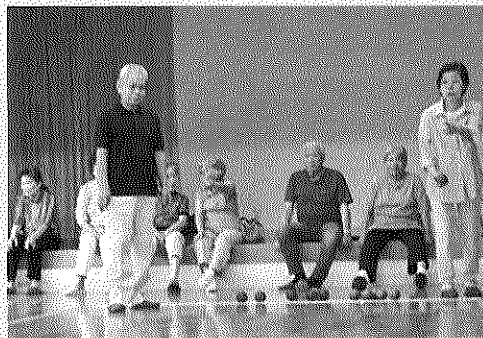
キャバリア・キング・チャールズ・スパニエル

小型犬としてはやや大きいですが、運動量は多くありません。性格が良い犬として知られており、他の犬や子どもとも仲良くすることができます。また、人の気持ちを汲み取ろうとしてくれる優しい面をもっています。

献立は、年度の初めに1年分の予定を立てます。四月(幕の内弁当)、五月(鉄板焼きそば)六月、十月はスポーツ大会で終了後にカレーライスを食べます。七月(ちらし寿司弁当)又は(納涼そうめん流し)、九月(幕の内弁当)十一月(いなり寿司弁当)

今年度は身体を動かす競技だけでなく、脳の活性化に繋がる、ゲーム機を使った新しい事を取り入れるよう準備しております。参加される皆さんを飽きさせないよう常に考える役員さん大変ですが、喜んで帰っていかれる顔を見ると次のアイデアを考えることも苦にならないそうです。

競技会の最後は食事をしながらの懇談会となり、シニアクラブ特製カレーライスが振舞われます。有志の方が前日より仕込み、準備をして下さるのですが、高齢者の方がお家でカレーを作ること少な



この他にも、各校(地)区では、自治会や社会福祉協議会と連携し、それぞれの地域の特徴やアイデアを活かして様々な活動に取り組んでいます。●お問合せ:市老連 ☎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

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	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	エムズ九州 税理士法人 代表社員 松本 健司 八幡西区大浦1丁目5-17 ☎(093) 691-8888 FAX(093) 603-8877	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
自転車の交通ルール 守っていますか? ○車道は左側を通行する ○夜間はライトをつけて走行する ○「並進可」の標識がある場所以外での並進は禁止 ○イヤホンなどで音楽を聴きながらの走行は禁止 ○傘差し、携帯電話などによる片手運転の禁止 など	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	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	「第49回全国老人クラブ大会」 令和2年11月17日~18日 山形県で開催!!	

あんな活動こんな活動

牧山東の友愛「手づくりマスク」

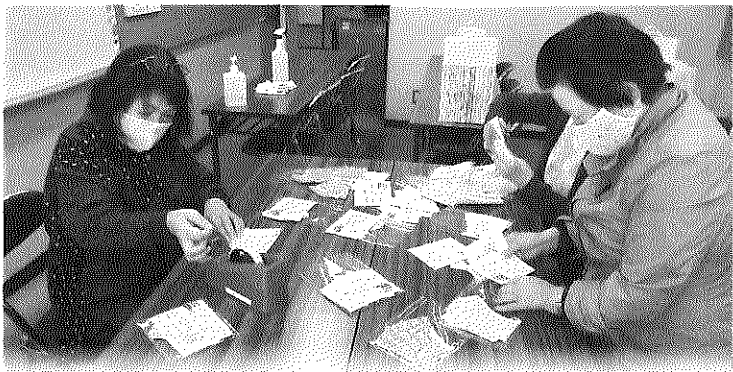
戸畑 牧山東 吉岡 英雄

今年の4月、全国で新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっており、薬局の店頭から消毒剤やマスクの姿が消えて、この影響で、マスクが入手出来なくなりました。

このため、年長者の会も、お花見や毎月行っていた友愛交流昼食会も中止に追い込まれました。そこで、



会員の皆様が元気で過ごすことが出来る様に、女性部の役員の発案により、会員の皆様に手作りのマスクを



1枚ずつ配ることにしました。

マスクを作る時も女性部の方々が、集まって作業することが出来ない為、増岡ハル子さん指導のもと少人数でお互いの連絡を取り合いながら作成しました。

なかなか材料が揃わない中、女性部の役員の方々のおかげで全ての会員分170枚を作ることが出来ました。本当にありがとうございました。

また、会員さんにお手紙を添えてお届けすると、大変喜ばれ、愛用していただいています。

感染を予防するためには、一人一人が3つの「密」を避けること、手洗いやマスクの着用等を守って新型コロナウイルスに皆でうち勝ちましょう。

輝く人

素敵な高齢者を



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(90)

社会貢献・交流・健康の「幸せ」を感じる毎日を

(後編)

昭和5年、旧小倉市に生まれ、4月3日に90歳を迎えた有馬和子さん。社会の改革を目標に市議員として12年活躍し、町内会でも会長や女性部長を務めるなど多岐にわたる活動で地域の発展に貢献してきました。現在は山手第一クラブ会長と町内会と

年長者部副会長を務め、毎年開く総会には議案書を会員に配布、開かれた運営に務めています(今年の開催は中止)。毎週日・月の午前中に、自由参加の「集い」を開き、食事をつくったり、おしゃべりや歌を歌い、体操をしています。

季節の行事としては新年会、ひなまつり、七夕祭りなど。年5回開催する健康教室には、市の保健師さんや看護師さんが参加して、健康チェックや講座を開いてお勉強もしています。福祉協力員の皆さんと一人暮らしや高齢御夫婦を招いてふれあい昼食会も年5回開いているそうです。

そんな有馬さんの健康の秘訣は、バランスの良い食生活と適度な運動にあります。料理が大好きで、小さな家庭菜園で採れた野菜を含め、毎日30品目を摂取するようにしています。

起床後と就寝前、そして入浴中のストレッチ体操(すべての関節と筋肉を動かす)を習慣にし、お風呂上がりの冷水シャワーは(真冬も)45年くらい続けているので、ほとんど風邪をひかないとのこと。

健康チェック

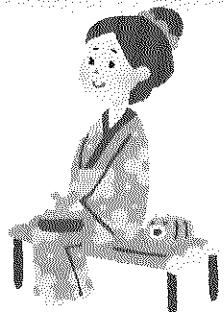
長引く、現在の「コロナ禍」にも「必要な対策は政府や自治体に要望して、力を合わせて元気に乗り越えましょう」と呼びかけているとのこと。



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

日本の夏の風物詩 打ち上げ花火 あれこれ

打ち上げ花火が歴史に登場したのは、江戸時代です。当時は全国的な凶作と江戸の疫病流行で多くの死者が出ていたため、幕府はその慰霊と悪疫退散をかねて両国で水神祭を開催しました。この時に余興で打ち上げられたのが打ち上げ花火の始まりだと言われています。これが後に日本で一番有名な花火大会となる隅田川花火大会の前身である両国花火大会です。しかし、当時は花火大会と言ってもたった20発ほどしか上がらなかったようです。

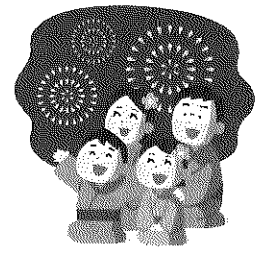


～花火memo～

掛け声「たまや～」の由来は
いったい何なの!?

隅田川花火大会の前身、両国花火大会で花火師「玉屋」「鍵屋」が競演し、これを応援するための掛け声が「たまや～」「かぎや～」だったのです。

たまや～
かぎや～



会員文芸

俳句

小倉南 曾根 大内 義孝
暦替え心新たにまつ新年に
初歩き雑煮腹すき心地よし
春霞山懐に描く朝

短歌

小倉南 貫 佐島 和子
貫川の小さき井堰の浅瀬中
餌を啄むセキレイ一羽
数椿に檜白生し葉はコラボ
檜葉優性椿花なし
尺八の高音美しき清し
草原渡る風の事に

小倉南 曾根 大内 義孝
冬枯れて木の葉舞い散る淋しさよ
春待つ心思えは遠い
春ウララ野山の草木緑映え

心浮き浮き楽しや季節よ
満天に桜吹雪が舞い上り
流星との競演時を忘れる

川柳

小倉南 曾根 大内 義孝
瀬戸際で無神論者も祈願する
コメントを批判ばかりか反対か
負けないぞコロナ感染手洗いで

事業紹介

「高齢者の健康づくり支援事業」に参加して

一校区の仲間と3ヶ月間、

健康づくりに取り組みました！

門司 萩ヶ丘 吉成 英明

私達、萩ヶ丘校区は昨年度、「高齢者の健康づくり支援事業」に参加しました。この事業は、北九州市の助成を受けて、健康に関する講演会や健康料理教室、スポーツ活動等の実践を通じて、健康づくりの意識を高めるもので、事業は、6月から12月までの間に3か月間実施します。助成金は、1校区当たり95000円です。昨年6月に、市老連の担当者から事業の内容及び進め方について説明を受け、校区で具体的な実施内容の検討を重ねました。そして、事業計画書と予算書を北九州市に提出して、準備は整いました。

会員投稿

ホタル祭り

小倉南 貫 岩本万知子

我が町貫のしろはと町にすんで40年以上が過ぎた。この地区の大イベントが6月の始めに開かれる「ホタルまつり」、私の町内も必ず参加している。夕方町内ではコスモス会、「老人会」が集まりで店の手伝いをする。毎年焼きそばや、おでん、とうもろこしの販売をする。特にとうもろこしは、そ

の場所です。茹で上げ販売する。これは目玉商品で、みんなが喜びすぐに完売する。私も、少々お手伝いをさせてもらう。まかない飯なるもの、おにぎりを沢山握る。夕方6時からなので、それまでに準備をする。外の町内の方や、子供さんも見えて参加。ホタルまつりの中で、みんな喜び食事をします。この町内の人との、和気あいあいの1日がやはり大切な

と改めて実感する。最近ホタルも貫川上流に集まり、この辺りでは少なくなってきた。いるのが現状だが、日常の中で人との繋がりが増えていくことを願いたい。

情報提供

老人クラブ助成金の会員数30人基準が緩和

「その解散、チョッと待って！」

～30人未満のクラブも、市町村の判断で助成金の対象に～

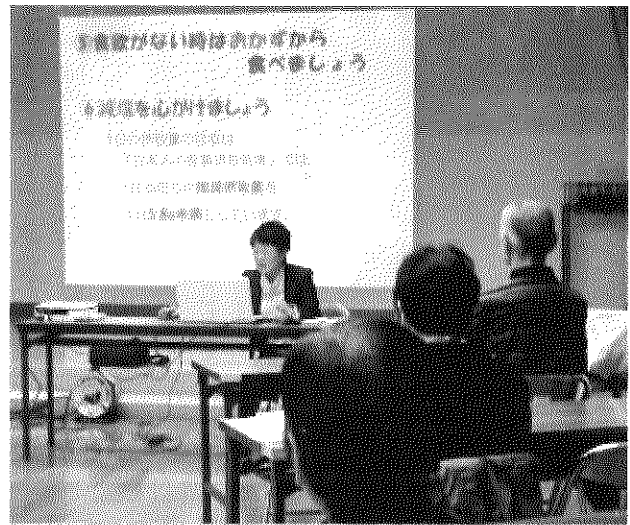
平成31年3月19日、厚生労働省は、老人クラブ助成金の補助対象となる会員規模について、自治体に「30人以上」という基準を一律に適用することのないよう配慮を求めました。

具体的には「会員が減少したものの、従前と同様の活動が見込まれる場合には、引き続き補助対象として差し支えない」というものです。

これは、全国的に過疎化や高齢化により老人クラブの会員が減少する中、老人クラブの地域での果たす役割の重要性を考慮した基準の緩和です。

既に、北九州市においても、今年の老人クラブ助成金の申請に際して、この新基準が適用されたクラブがあります。

各単位クラブや校(地)区老連、区老連でも、この新基準を基に、老人クラブの解散を防止し、活動の活性化に繋げて行きましょう。



「栄養士による低栄養予防講座」

9月17日の体重、血圧測定等の健康チェックから事業はスタートしました。その後、健康に関する講演会や、栄養士の指

導を受けながら実際に調理をする健康料理教室を開催したり、グラウンド・ゴルフやウォーキングを行い、初めのデータと比較して事業の効果を確かめました。この間、参加者は、運

動や健康料理の実践など日々の健康づくりに取り組んだ事柄を健康づくり実践カレンダーに記録しました。11月26日の最終日までに、延べ209人の方が参加しました。事業終了後は、事業報告書と清算書を作成し、市に提出して3か月間の事業は終了しました。事務的な作業もありましたが、日頃はあまり交流のない他のクラブの方々と一緒に活動できたことは、活動の活性化や仲間づくりの機会となりました。

賛助会員のご紹介

本会の活動の趣旨にご賛同いただき、令和元年 9 月から令和 2 年 4 月までに、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。

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。(順不同、敬称略)

西鉄バス北九州株式会社

株式会社花の海

株式会社ニチコミ

三和食肉有限会社

株式会社丸ふじ

株式会社サンレー

九州教員株式会社

医療法人真光恵会

みやび内科・眼科クリニック

株式会社若港

株式会社 A I メディカル

東武トップツアーズ株式会社

株式会社一の俣温泉観光ホテル

社会医療法人財団池友会 新小文字病院

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。

●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 ☎ 871-2910

広めよう！

「いきいきクラブ体操」

CD と DVD を販売！



「立ってする体操」「椅子に座ってする体操」を収録しています。

CD / 1,050 円 (税、送料込)

DVD / 2,280 円 (税、送料込)

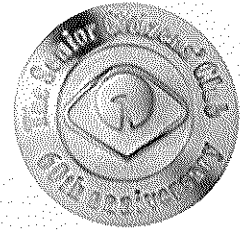
「仲間のしるし」

全老連 60 周年記念会員章

全国老人クラブ連合会は、令和 4 年の創立 60 周年を記念して会員章を販売しています。記念会員章を着用して、老人クラブの輪をさらに広げましょう！

◎直径 17mm タック式 ◎1 個 1,000 円

◎お申込み 市老連事務局 ☎ 871-2910



また、通常の会員章も販売しています。

【各区老人クラブ連合会事務局】

・門司区老人クラブ連合会

☎ 322-1885

・小倉北区シニアサークル連合会

☎ 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

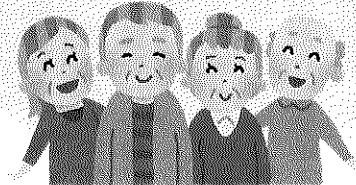
☎ 872-7468

“老人クラブに入りませんか”

只今、会員募集中です！

地域の仲間と、楽しく活動しませんか。

まずは、お近くの老人クラブ連合会へおたずねください。



**高齢者にも
飼いやすい犬**

トイプードル

非常に賢いのでしつけがしやすく、人懐っこい性格をしているので、犬の飼育が初めての高齢者にもおすすめです。活発で遊ぶことが大好きなので、20～30分ほどの散歩を1日2回行っておけるようにしましょう。健康のことを考えてしっかり体を動かしたい人は、トイプードルが良いと思います。

◆◆◆◆◆ 原稿募集 ◆◆◆◆◆

『北九州市老連だより』では会員の皆様からの投稿を随時募集しています。テーマは自由(600 字程度)、写真や資料を同封の上、連絡先を明記して下記までご応募ください。

なお、紙面の都合ですべて掲載できない場合等もありますのでご了承ください。

〒804-0067 戸畑区汐井町1番6号 ウェルとばた7F 北九州市老人クラブ連合会事務局宛
TEL / 871-2910 FAX / 871-2977 E-mail / w07f201@wel-tobata.jp

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

ビール

アルコール度数5%
中びん1本(500ml)

日本酒

アルコール度数15%
1合(180ml)

ワイン

アルコール度数14%
1/4本(180ml)

ウイスキー水割り

アルコール度数14%
ダブル1杯(60ml)

焼酎お湯割り

アルコール度数25%
0.6合(110ml)

※純アルコールで
約20gとは...

週に2日は休肝日を作る
肝臓を解放して休める「休肝日」。
この習慣を身につけることで、肝臓を
健康な状態に保つことができます。



深夜まで飲まない
深夜までお酒を飲み続けると翌朝にな
ってもアルコールが抜けないことがあり
ます。夜はしっかり寝るように心がけま
しょう。



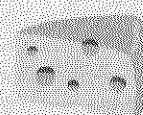
ゆつくり飲む
急激に大量のアルコールを飲むと血液
中のアルコール濃度が急上昇し、神経が
麻痺していき、非常に危険です。



自分の適量を守る
適度な飲酒量は、1日※純アルコールで
約20g程度であるとされています。これ
には個人差がありますので自分の適量
を把握しましょう。



おつまみを食べながら飲む
空腹時にお酒を飲むと肝臓に負担がか
かります。良質のたんぱく質がとれる納
豆・お豆腐・チーズなどがおすすめです。



肝臓をいたろう！
お酒の上手な
付き合い方

市老連よりお知らせ

人吉温泉かくれ里の湯様 “11年間ありがとう!!”

「老人クラブにやさしい旅館を」という目的で始められた指定旅館制度に、平成21年度から令和元年度まで11年にわたり多額のご協賛をいただきました。

長い間のご支援ご協力に感謝申し上げます。会員の皆様には、引き続き人吉温泉かくれ里の湯様のご利用をお願いします。



熊本市人吉市矢岳町 3248 ☎ (0966) 23-1111

今年、年明けの1月からインフルエンザ騒ぎで忙しい幕開け、新型コロナウイルス感染症とは誰しも思わず、2月に入って、一気に世界中に蔓延した。私たち高齢者にとって、3密はダメとなると、手も足も出ない日々が悶々と続く。

(田中 清)

編集後記

記

※今年度の市老連だよりは、私たちが担当します。

戸畑区 林 誠司

令和2年度編集委員

八幡西区 高崎 正毅

八幡東区 田中 清

若松区 赤星順一郎

小倉南区 水舟 淑朗

小倉北区 芝田小夜子

門司区 的野 陽子

戸畑区 山中 稔

令和2年度広報部会

賛助会員様より『耳より情報』



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

- ・ブルーベリー狩り
 - ・スイートコーン狩り
 - ・農産物直売所
 - ・レストラン
 - ・カフェ
 - ・動物ふれあい広場、等
- 農場でのんびり出来ます!

賛助会員様より『耳より情報』

株式会社 ニチコミ

〒812-0013 福岡市博多区博多駅東 1-13-6
いちご博多イーストビル 7階

TEL.092-292-6538 / FAX.092-292-6539

会員募集チラシ、記念誌、句集など、印刷物なら何でもお任せください! まずはお気軽にお電話を!

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ



株式会社 ニチコミ

<http://www.nichicomi.com>



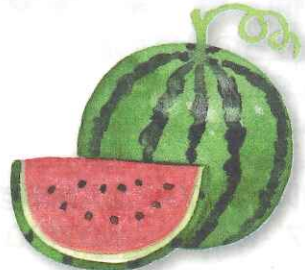
医療法人社団 翠会

八幡厚生病院

診療科目 **精神科**

予約制 予約受付時間
9:00~17:00(月~金)

八幡西区里中3丁目12-12
TEL(093)691-3344(代)
www.yahata-hp.com



●ご協賛各位に御礼 八幡西区版

このたびは北九州市老連広報紙の刊行にあたって広告掲載のご協賛を賜り、まことに有り難うございました。本紙は高齢社会に向かって会員の生きがい・健康・教養を高め、交流の輪が広がるよう一層の努力と熱意をかたむけて参ります。何卒末長きご厚誼、ご支援をお願い申し上げます。

(一社)北九州市老人クラブ連合会

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

これこだ

是此田 内科医院

八幡西区陣原4-9-16
☎ 691-0416
<https://korekoda-naika.com>

自然の中で癒される空間

自分らしく過ごせる

お気軽にお問い合わせください

お電話(093)-603-1410

北九州市八幡西区三ツ頭2丁目9-11

ながい内科
循環器内科クリニック

診療科目: 一般内科・循環器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○	○

※診療受付時間は各診療時間の10分前までとなっております。

八幡西区本城東1-10-13
TEL(093)693-5136

社会福祉法人 香和会

新規入居者様大募集!

特別養護 老人ホーム **なごみのさと**

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

医療法人 **長友** 内科 循環器内科

休診日/木、土曜午後・日曜・祝日

八幡西区浅川台1-1-22
(九州共立大学よこ)
☎(093)693-2333
15台あります

学校法人 真観学園

下上津役幼稚園

ポニーKids保育園併設

八幡西区下上津役1丁目6-2
☎093-611-1274

外科・消化器内科
内科・整形外科・肛門外科

高嶋クリニック

診療時間 平日 9:00~18:00
木曜午前 9:00~12:00
土曜午前 9:00~13:30
休診日 日曜・祝日

八幡西区黒崎5丁目5-24
☎631-2340

内科・循環器科・呼吸器科
リハビリテーション科

豊川内科・循環器内科 クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○	○

往診可 休診日 日曜・祝日・水曜午後・土曜午後

中間市通谷2-24-1 P20台・医院2F
TEL(093)245-8100

皆様の役に! 「八百屋」
宅配承ります。

皆様の近所まで販売カーで参ります。

市場で仕入れたばかりの品物をご連絡いただければご自宅までお届けします。
配達料はいただきません。
(配達日時はお知らせください)

野東 問屋 **八百屋**

☎・FAX(093)931-5655
合同会社 八百屋 小倉南区湯川新町3-8-12

みやび内科・眼科クリニック

(訪問診療・プラセンタ・緩和医療)

診療受付時間 午前 10:30~12:30
(往診可) 午後 2:30~6:00
休診日: 木曜・第2・4土曜・第1・3日曜
※火曜日の午後往診の為休診

八幡東区東田3-2-102 イオンモール八幡東2F
TEL(093)663-7163
診療時間はお問い合わせ下さい。