

老人クラブの魅力がいっぱい

第71号 令和8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



<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)

## ニュースポーツで 会員を増やそう!



ボッチャ



ニチレクボール



囲碁ボール

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

**どんな車でも高価買取!**  
中古車 事故車 不動車  
出張無料査定  
車買取なら **B/Lcars**  
TEL.093-967-6088  
北九州市小倉南区下曽根2丁目9-70  
株式会社 K2JAPAN

**ユーライフホーム(有)**  
不動産賃貸 売買 管理  
北九州市小倉南区若園1丁目23-11  
TEL 093-922-2208

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

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  
nichicomi

株式会社 中村工務店

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

内科、循環器内科、呼吸器内科、消化器内科、心療内科  
脳神経内科、外科、消化器外科、乳腺外科、整形外科  
リハビリテーション科、泌尿器科、放射線科  
令和7年度競輪補助金により「内視鏡検査装置」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

# 謹賀新年

## 年頭のごあいさつ

北九州市長

武内 和久



明けましておめでとうございます。  
ざいます。

北九州市老人クラブ連合会の皆様におかれましては、穏やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

高橋悦子会長をはじめ、会員の皆様には、日頃から社会奉仕活動や健康づくり、友愛訪問など地域貢献

活動に積極的に取り組んでいただき、心より敬意を表します。

昨年も多くの高齢者の方々とお会いするたび、年齢を重ねてもなお生き生きと自分らしく過ごされている姿に、大きな力をいただきました。

人生100年時代を迎えようとする中、北九州市が

これから希望に満ちた未来を創造していくためには、皆様のよう、夢や情熱をもって挑戦を続ける熱意と行動力が何よりも大切です。

北九州市では、高齢者施策の総合計画「北九州市しあわせ長寿プラン」において、「目指そう活力ある100年」を目標の一つに掲げ、健康で心豊かに暮らせるまちづくりを進めています。皆様の活躍は、ご自身の活力にとどまらず、

地域や経済、そして市民全体の幸福へとつながる好循環

の源であり、「幸福長寿モデル都市」の実現に向けた原動力です。

北九州市は、このまちをさらに輝かせ、次の世代に希望をつなぐ挑戦を続けてまいります。北九州市だからこそ実感できる「長寿の幸せ」を確かなものとするため、本年も皆様とともに力強く歩みを進めてまいります。

結びに、新しい年が皆様にとって健やかで笑顔あふれる素晴らしい一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

## 新年ごあいさつ

北九州市老人クラブ連合会

会長 高橋 悦子



明けましておめでとうございます。会員の皆様におかれましては健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

皆様には「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」のスローガンのもと、高齢者の健康づくりや友愛・奉仕活動をはじめとする地

域貢献など、様々な活動に取り組んでおられること、心から感謝申し上げます。

さて、昨令和7年は、団塊の世代が75歳を迎え、全国的に更なる高齢者社会を迎える年となりました。市老連におきまして、グラウンド・ゴルフやペタンク、年長者の祭典などの主

催・共催事業を実施するほか、様々な行事や研修などを行ってまいりました。いずれも、皆様のおかげで盛会裏に終えることができました。厚くお礼申し上げます。本年も会員の皆様が集い、声を掛け合って、楽しく過ごせる事業を進めていく所存です。

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」の実現に向けた取り組みが、国において行わ

れています。高齢化の進む北九州市も、私たちが活躍することで、もっともっと元気な街になります。今後も、「地域共生社会」実現のため、仲間を増やし、「健康・友愛・奉仕」の活動をさらに広め、進めてまいりたいと思います。皆様のご協力どうぞよろしくお願い申し上げます。

結びに、会員の皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。新年のご挨拶といたします。

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

精神科・神経内科  
医療法人  
**小倉蒲生病院**  
北九州市小倉南区蒲生5丁目5番1号  
☎(093)961-3238  
FAX(093)961-3239

**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

**あべ眼科**  
診療時間  
9:00~12:00 月 火 水 木 金 土  
14:00~18:00 月 火 水 木 金 土  
★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

**坂本眼科**  
診療受付時間  
午前 月~土曜 9:00~12:00  
午後 月~水・木 14:30~17:00  
※火曜午後は手術・往診  
休診日:金曜午後、日曜、祝日、第2・4土曜午後  
院長 坂本 博士 副院長 栗原 亜津砂  
小倉南区沼緑町5丁目1-12  
TEL(093)475-2555

社会福祉法人 貴船会  
**ケアハウス ことぶき**  
●ことぶき 特定施設  
小倉南区北方4丁目3-21  
☎(093)964-2766

医療法人 祐里会  
**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)  
西嶋田バス停 963-6110  
嶋田若園3丁目バス停下車

歯科一般・歯科口腔外科  
**みはし歯科**  
院長 三橋 哲哉  
診療時間 AM 10:00~13:30  
PM 3:00~7:00  
休診日 木曜、日曜、祝日  
小倉南区北方1丁目16-3  
☎941-0030  
mihashi-dc.com

“介護のご相談がございましたら”  
介護老人保健施設 **博慈苑**  
ケアプランセンター **博慈苑**  
TEL 961-8920  
医療法人成康会 堤小倉病院 併設  
TEL 962-1950  
(モノレール終点、徒歩7分)

## 第 60 回 年長者の祭典

### ◆老人クラブ育成功労者



重岡 洋氏  
(八幡西区)



### ◆優良老人クラブ

(敬称略)

区 名	単位クラブ名	所属校(地)区名	会長名
門 司	第一小東老人クラブ	小森江東	久家 豊
	馬寄クラブ	西門司	河原 善明
小倉北	産川長生会	到 津	吉田 孝子
	神岳第一青春会	寿 山	野田 太一
	下富野老人クラブ第二長寿会	富 野	永岡 政子
	西宮尾シニアサークル	南小倉	林 清統
	いつまでもヤング	中 島	苅北 憲佳
	第 1 若葉会	泉 台	有田 紘一
	えなみ会	堺・天神島	江崎 和子
	東貴寿会	貴 船	森永 裕美子
小倉南	守恒台会	守 恒	高橋 幸市
	寿壮年第四クラブ	曾 根	山口 和夫
	第三七福会	曾 根	下山 良明
	第三長生会	横 代	北村 貴美子
	第二中里悠々会	曾根東	土井 忠利
	藤の和会	企救丘	高崎 正司
	徳力新町つばき会	徳 力	藤坂 邦彦
	母原延寿会	東 谷	飯尾 敏美
	沼老人クラブC	沼	岩谷 和子
	西 25 区石峰会	藤ノ木	貞國 治英
若 松	27 区鴨寿会第三	鴨生田	佐々木 晃子
	第 2 明生会	枝光 1	林 勝也
八幡東	クール中尾 2 シニア第 1 クラブ	東高槻	村田 勝司
	第 1 年長者クラブ	枝光 3	中村 みどり
	里中五十鈴会第一	永犬丸	甲斐 貢
八幡西	折尾日吉第一老人クラブ	折尾西	西坂 ハツエ
	光寿会	折 尾	桑原 健治
	むくの会	千 代	中村 雅子
	松寿会	則 松	船津 安彦
	真名会	木屋瀬	一坊寺 繁孝
戸 畑	一枝寿会第六クラブ	一 枝	江 輝明
	福柳木福寿会第一クラブ	福柳木	藤井 とも子
	牧山寿会第三クラブ	牧 山	原 六月子

## 令和7年度 各表彰・活動賞受賞者の皆様

今年度も、高齢者福祉の増進に尽力し、老人クラブの育成発展に功績のあった方々が表彰されました。受賞おめでとうございます。(敬称略)



### 全国老人クラブ連合会会長表彰

#### ◆老人クラブ育成功労表彰

坂本 良枝 (小倉南)  
渡邊 清子 (若 松)

#### ◆優良郡市区町村老人クラブ連合会

富野校区老人クラブ連合会 (小倉北)  
長行校区老人クラブ連合会 (小倉南)

### 全国老人クラブ連合会「活動賞」

新開老人クラブ (門 司)  
東 28 区花房会 (若 松)  
丸山大谷第六長生会 (八幡東)  
陣山あけぼのクラブ (八幡西)  
南沢見八千代会 第 2 クラブ (戸 畑)

### 福岡県知事表彰

#### ◆老人クラブ会長

坂本 良枝 (小倉南)  
中嶋 睦夫 (若 松)  
渡邊 清子 (若 松)

#### ◆優良老人クラブ

北沢見友親会第四クラブ (戸 畑)  
牧山東年長者の会第三クラブ (戸 畑)

私たちは北九州市老人クラブ連合会の活動を応援しています

**リハビリカフェ / デイサービス**  
高齢の方も 障がいのある方も  
ご利用できます  
TEL 093-967-6234  
無料体験実施中!  
体験の際も送迎いたします!  
リハビリ特化型デイサービス  
リハサポート さぶらい 訪問看護 サブライ  
《介護保険/生活介護/障害福祉サービス適用》  
北九州市小倉南区沼本町1丁目4-5

**くまがい内科 クリニック**  
KUMAGAI  
診療時間 月 火 水 木 金 土  
9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○  
14:30~18:00 ○ ○ ○ 休 休 休  
休診日 第3土曜日・日曜・祝日  
小倉南区守恒本町2丁目2-6-2F  
TEL.(093)963-1191

医療法人 敬天会  
**東 和 病 院**  
院長 益川 眞一  
短期通所 リハビリテーション 小倉南区守恒本町1丁目3-1 ☎(093)962-1008(代)  
https://tohwa-hospital.or.jp  
訪問看護リハビリステーション とうわ ☎(093)962-1310

社会福祉法人 親 和 会  
○軽費老人ホーム  
○ヘルパーステーション  
北九州サニーホーム  
小倉南区長野本町3丁目1-1  
☎(093)472-0515  
○グループホーム サニーホーム  
小倉南区長野本町4丁目1933  
☎(093)474-1220

**寺田歯科クリニック**  
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝  
午前 9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ 休  
午後 14:00~18:00 ○ ○ ○ 休 ○ △ 休  
△14:00~16:00 休診日 日曜・祝日・木曜午後  
小倉南区 南方 5-13-41 TEL 965-7800

歯 科 ・ 小 児 歯 科  
**イチロー・歯科**  
診療時間 月~金 11:00~20:00  
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

**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

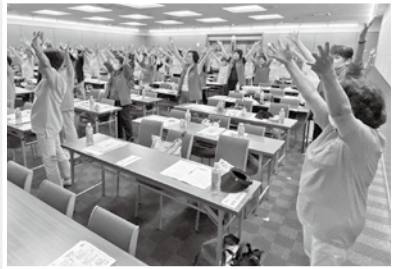
## 令和7年度 女性リーダー研修会（友愛活動研修会併催）

- ◆ 10月7日(火)
- ◆ ウェルとばた多目的ホール

今年度は、「健腸長寿～腸は健康の要～」をテーマに、北九州ヤクルト販売株式会社を講師に迎え、高齢者の健康づくりについて学びました。当日は、昨年度の参加者数と同じ100名が参加、各校（地）区間で交流を深めました。

### ◎参加者の感想（抜粋）

- ◆毎年、研修会に参加した後は、教わったことを地域の女性部会員に伝えている
- ◆研修会に参加されている方は皆さん元気で若々しく、老人クラブの会員とは思えなかった
- ◆人生100年時代。これからも、健康づくりに力を入れたい



## 令和7年度 単位老人クラブ新任会長研修会

- ◆ 9月17日(水)・19日(金)
- ◆ ウェルとばた多目的ホール
- ◆ 参加人数 9月17日 40名/9月19日 31名

研修では、市老連事務局から老人クラブの概要や、クラブ運営のポイントなどを説明。その後、参加者がグループに分かれ、情報交換を行いました。

### ◎情報交換会のテーマ「老人クラブの一番の魅力は？」の意見（抜粋）

- ◆多くの人と会話をしたり、交流する機会が増えることで、脳が活性化し、認知症になりにくくなる
- ◆孤立・孤独の防止になる
- ◆会員の趣味などによる小グループができる、社会貢献活動などを通じて、仲間づくりや生きがいが見つけれられる
- ◆今まで付き合いのなかった方と出会う機会が増え、自分も少し成長できると感じる



## 九州ブロック老人クラブリーダー研修会

- ◆ 11月27日(木)～28日(金)
- ◆ 沖縄県那覇市 パシフィックホテル沖縄
- ◆ 参加人数 12名

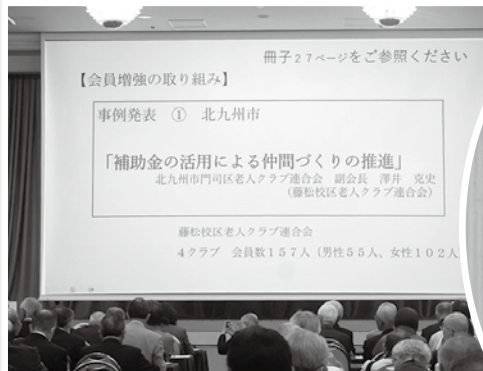


九州各県から総勢250名が集まり開催された今年度の研修会では、本市を含む4つの指定都市・県による事例発表が行われました。

本市からは、門司区老人クラブ連合会副会長で藤松校区会長の澤井克史さんが「補助金の活用による仲間づくりの推進」と題し、校区の活動について発表しました。

### ◎発表の主な内容

- ◆藤松校区では、市や社会福祉協議会の補助金を仲間づくりのために有効活用している
- ◆市の補助金は、毎月会員に配付している「藤松老連だより」の発行や、校区名のロゴを入れたお揃いのジャンパーの作成、ひな祭りの開催などの一部に充てている
- ◆会員のニーズを聞き取って、「元気なときの自分の姿を残しておきたい」との思いから、写真撮影会の実施や、高齢などの理由により、年末年始の買い出しが難しい会員のために、正月用の食材を購入、配付している
- ◆社会福祉協議会の補助金を活用し、健康マージャンやグラウンド・ゴルフを取り入れたサロンを立ち上げた。最初は参加人数が少なかったが、口コミで徐々に増えていった



澤井克史氏  
(門司区)



- ◆新型コロナウイルス拡大の影響により会員が減少した時期もあったが、役員間で協力し、地道に一軒一軒を訪問して、老人クラブについて丁寧に説明してまわった。結果、校区全体で昨年度から17名の会員増につながった

発表後は、質疑応答で活発な意見交換が行われ、2日間を通して有意義な研修となりました。

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

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

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

**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・祝	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

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

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 8:30～11:10	●	●	●	●	●	●	●
午後 3:00～5:30	●	●	休	休	休	休	休

門司区社ノ木1-7-24 TEL 371-9770

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 グループホーム **潮風** ☎322-1110

住宅型有料老人ホーム **春風** ☎322-3222

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 FAX 592-3562

介護老人保健施設 **松恒園**  
地域のご高齢者をトータルサポート

鳥巢病院グループ  
鳥巢病院  
鳥巢病院介護医療院  
住宅型有料老人ホーム たなごころ  
認知症デイサービス 和こころ  
鳥巢病院在宅介護支援センター  
鳥巢病院ヘルパーステーション  
門司区吉志 5-5-10 ☎093-481-6548

Veterinary CLINIC  
**森獣医科医院**

門司区藤松3丁目1-8  
☎372-3666



## 輝く人 ～素敵な高齢期を～ 小倉北区編



### 地域を導く頼れる師匠

清水校区老人クラブ連合会  
むすび会 山本 則明さん（90）



老人クラブでは、美化活動や花壇づくりに力を注ぎ、小学校の花壇の一部を借りて、子どもたちと野菜づくりを楽しんでおられます。野菜を植えるところから収穫までと一緒に体験するため、大変好評だそうです。また、正月には門松づくりを小学生と一から行うなど、子どもたちに貴重な学びの場を提供しています。本人いわく「スポーツ大好き人間」で、新しいことにも積極的に挑戦



し、面白いことがあればすぐに飛び込んでいく性格とのこと。ディスコン大会で優勝した経験もあり、その行動力と情熱は周囲を驚かせています。今年90歳になる山本さんが大切にしている言葉は「僕がやらなきゃだめだ！僕がやるんだ!!」地域の方から「師匠」と呼ばれ、慕われている山本さん。いくつになっても好きなことにまっすぐに向き合い、多くの方から尊敬される「師匠」として、これからもますます輝き続けてください。



## 北九州市立消費生活センターからのお知らせ

業者が自宅に訪問したり、電話をかけて「無料で点検する」と持ち掛け、「機器が壊れている」「買い替えが必要」などと不安をあおり、高額な機器の契約を迫る「点検商法」に関する相談が寄せられています。

### 《アドバイス》

- ・電話や訪問で点検を持ち掛ける業者には、安易に点検させない。
- ・その場では契約せず、十分に比較・検討する。
- ・契約してもクーリングオフできる場合がある。

## 点検商法にご注意を!

電話や訪問で無料点検を持ち掛け、不安をあおって高額な契約を迫る「点検商法」に関する相談が寄せられています。

給湯器の無料点検に来ました!



相談は無料です!

不安な時や困ったときは、消費生活センターへご相談ください。

※通話料はすべて有料です

消費生活ホットライン(局番なし) ☎ 188...地域の消費生活センターへつながります。  
北九州市立消費生活センター(ウェルとばた7F) ☎ 861-0999  
小倉北相談窓口(小倉北区役所西棟1F) ☎ 582-4500  
小倉南相談窓口(小倉南区役所3F) ☎ 951-3610  
八幡西相談窓口(八幡西区役所コムシティ4F) ☎ 641-9782

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

## 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

## 従業員募集中

一般貨物  
産業廃棄物収集・運搬  
非鉄・金属取扱い

## 有限会社 進栄商会

北九州市小倉南区津田南町16-29  
TEL 093-472-7200

## 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

## 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



電気通信工事

## 有限会社 大豊電設工業

北九州市小倉南区  
上葛原2丁目19番12号  
TEL.093-592-0457



## 株式会社 ウテナ

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/>

産業廃棄物処分業  
産業廃棄物収集運搬業  
下水道管暗渠及側溝浚渫清掃工事



## 株式会社 丸十環境

本社:小倉北区足原1-2-6  
TEL093-521-7610 FAX093-541-2853  
営業所:小倉南区蒲生2-3-8  
TEL093-962-4197 FAX093-962-4195

建築・土木工事



## (有)山恵建設

小倉南区志井4丁目13-8  
TEL 093-963-5270  
FAX 093-963-5269

# ニュースポーツで

## 会員を増やそう！

各地域の老人クラブでは、日ごろ様々な取り組みが行われていますが、会員を増やすには、充実した活動につながる魅力づくりが大きな鍵となっています。その取り組みのひとつが、ボッチャなどのニュースポーツの導入です。  
「初めての楽しさ」にふれられる機会が参加意欲を高め、交流の場をさらに広げています。



### 八幡東区

#### ニチレクボール

八幡東区老人クラブ連合会が主催し、平野市民センターでニチレクボールを実施しました。

ルール説明のあと、いざゲームスタート。ニチレクボールは、目標球に向かってチームそれぞれがボールを投げ合い、より近いボールで得点を競います。ゲームが進むにつれ、味方のボールを弾き飛ばして、味方のボールを近づけたり、自分のボールを目標球に当てて、目標球を有利な位置に移動させたり、戦術も巧みになっていき、大いに盛り上がりました。



参加者からは、「ルールが分かりやすいので楽しめた」「今日はお友だちを誘って参加した。知らない方とも仲良くなり、次回また一緒に参加したい」などの声が聞かれました。  
高齢者のフレイル予防は、①運動②食事（お口と歯の健康）

③社会参加（コミュニティケーション）が大事といわれており、特に、③社会参加は予防の観点から肝心な事柄です。今後多様な取り組みで、地域の高齢者の健康づくりをすすめていきます。

### ニチレクボールって何？

室内競技。別名「室内ペタンク」とも呼ばれる。ルールは、ボッチャと似ていて、サークルの中に立って目標球に向かって2チームがそれぞれ赤と青のボールを投げ合い、より近づけることで得点を競うゲーム。



### ニチレクボールの ここが押しポイント



- ・室内競技で、天候に左右されない
- ・強い力は必要ないため、女性でも簡単に参加できる
- ・ボッチャを知っていれば、ルールが似ていて覚えやすい
- ・特殊な柔らかいボールなので、講堂や会議室などの床を傷めることがない

# 戸畑区

## 囲碁ボール

戸畑区老人クラブ連合会では、年間を通じてニュースポーツを取り入れ、会員の健康づくりをすすめています。以前は、デイスコンを実施していましたが、会員間である程度浸透し、他の競技も楽しみたいとの意見があつたため、今回は囲碁ボールに決定。区内の地区老連の健康講座で実施した際、参加者から人気だったこと、また人数に関係なく楽しめることもあり採用しました。

当日は、「初めての参加でも楽しめた」「頭を使う良いスポーツで、遊びのつもりが本気になった」「次は、会員でない友だちもぜひ誘ってみたい」などの声が上がリ、好評でした。



現在は、区内の6地区老連が囲碁ボールに取り組んでおり、それぞれの地域で楽しんでいます。今後、区老連が実施するニュースポーツをはじめとした様々な事業を通じて、地域の高齢者に自身の健康について関心を持つてもらい、継続的に健康づくりの意識を高めてほしいと考えています。さらには、健康づくりを入口に一緒に取り組む仲間を増やし、老人クラブの輪を広げていきたいです。



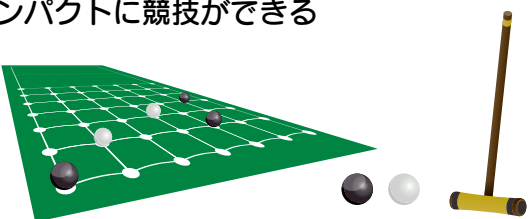
## 囲碁ボールって何？

原則的には室内競技。1992年に兵庫県丹波市で町おこしの一環として、地域にまつわる故事「碁掛けの勝負」にちなんで誕生した。碁盤の上に碁石を5つ連続して並べる「五目並べ」とゲートボールを組み合わせた競技。白と黒のボールを打ち、マット上の49個の目（穴）を取り合う。

## 囲碁ボールの ここが推しポイント



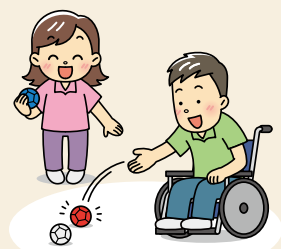
- ・身体能力の高さが求められず、子どもから高齢者まで、年齢、性別を問わず、誰でも簡単に楽しめる
- ・初心者でも楽しめるが、五目並べの要素を加味した奥の深い競技でもある
- ・短時間で実施可能で、自動車1台分のスペースがあれば良いため、時間も場所もコンパクトに競技ができる



## ニュースポーツとは

20世紀後半以降に新しく考案されたスポーツの総称。年齢や体力に関わらず、誰もが楽しめるようにルールや道具が工夫されており、子どもから高齢者までを対象に「だれもが、いつでも、どこでも、いつまでも、気軽に自由楽しめる」スポーツ。

ニュースポーツのひとつで、目標球に自分の球を近づける「ボッチャ」は、パラリンピック正式種目です。





# 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

この事業は、高齢者の孤立防止や閉じこもり予防を目的に、校（地）区老連が主体となって、友愛訪問をはじめ、ふれあい交流会や施設訪問、文化伝承活動などを通じて、一人暮らし等の高齢者を見守る支え合いの活動です。

今年度は、90校（地）区、571クラブが、事業の一部に補助金を活用して取り組みを進めています。今号では、守恒校区老人クラブ連合会の活動をご紹介します。



私たち守恒校区では、校区の全12クラブが生きがいと創造の事業に参加し、さまざまな活動に取り組んでいます。ここでは、過去どのような活動をしてきたかをご紹介します。

## 【友愛部門】

友愛訪問活動（班長、係を決めて実施。訪問員約40名）、年長者の料理教室（対象者は主に高齢者、独居者）



## 「生き生きとした生活」で 長寿校区を目指す

小倉南区 守恒校区 永田 武司

## 【文化系部門】

みんなでおしゃれやべりをしながら、手作りの作品づくり（毛糸のスリッパ、籠、お手玉、古布の壁飾り、毛糸のネコなど）、5歳若返る音楽会「ピアノで歌を」、書道教室など

## 【運動系部門】

疲れを癒やす体操教室、体力測定会、グラウンド・ゴルフ大会（今年で開催24年目を迎える校区の恒例行事で、年に5回開催し、今回で119回目を迎える）、ペタンク大会（年1回）、バツ



ゴー大会、ボッチャ大会、新緑および紅葉ウォーキング（道中、お寺の住職のお説教を聞く）

## 【昔遊び部門】

地域の守恒まつりで、伝承遊びのメンコ、お手玉、ヨーヨー、こま回しなどを子どもたちといっしょに楽しんでいる

## 【生活部門】

医者による講演会、葉山中央公園の花壇作り・花植え、交通安全指導、研修会、敬老会、花見など

## 【校区老連の概要】

ク	クラブ数	12クラブ
	(うち本事業実施)	12クラブ)
会	会員数	496名
	男性	200名
	女性	296名
年	平均年齢	82.4歳

これらの活動を実施、参加するには、健康でなければいけません。そこで、いろいろな講演会や長寿の方からの話を聞いて「長寿の秘訣に三つの共通点」があることに気付きました。

一つ目は、長寿の方は、皆さんよく食べていることです。老人には、たんぱく質が必要だと言われていますが、様々な種類の食べ物をとっていること、すなわち食欲があることが重要な要素です。

二つ目は、自分自身の向上のために、何か一つ頑張っていることです。例えば、毎朝のラジオ体操や、散歩を日課にしている、カラオケで声を出している、趣味や特技を活かしているなど、自分自身の向上に努めていることです。

三つ目は、社会的関わりを持っていることです。老人クラブのお世話、町内会の係、近所の見回りと世話役、ボランティアで公園の清掃活動、孫の世話など、自分に少し責任のある生活を送り、まわりに気を配っていることです。

これら三つを実現できるのが、生きがいと創造の事業ではないで



しょうか。この事業を通じて、年長者が元気になると、各家庭が元気になる、それによって、町内会や校区が活発になる、という良いサイクルが生まれ、社会全体が明るくなります。

これからも、ひとりでも多くの高齢者が家に閉じこもらずに社会と積極的に関わり、自分の居場所を見つけ、生きがいを感じ、生き生きと生活できることを目指します。校区全体が活気ある生活をし、「長寿の校区 守恒」になることを望んでいます。





## 集う楽しさ、プレーの喜び

当日は、112名の各区代表選手が参加し、日ごろ培ってきた技を競い合いました。試合は、ホールインワンに歓喜する姿、惜しくも外して悔しがる姿などがあちこちで見られ、大いに盛り上がりました。

初めて顔を合わせたメンバー同士も、プレーを重ねるうちに自然と会話が生まれ、気がつけばすっかりチームのような一体感に。スポーツの楽しさと人とのつながりを改めて感じられる一日となりました。

## 大会結果

(敬称略)

順位	氏名	区
優勝	石橋 邦弘	八幡西
準優勝	太田 四男美	小倉北
第3位	村島 修	八幡西

### ■最高齢者賞

【男性】原野 千代次さん 93歳(若松区)

【女性】池邊 芙美子さん 88歳(戸畑区)



## 第37回全国健康福祉祭 ぎふ大会

【10月18日(土)～21日(火) 岐阜県内各所】

市老連からは、北九州市選手団団長として、中嶋睦夫副会長(若松区)、選手として、以下の皆さんが参加しました。(敬称略)

【ベタンク】鷹見台悠遊会第4B(八幡西区)

門司 征士、山下 博、宮崎 一男、宮崎 清美

【将棋】レッツゴー勝梨

村上 勝司(八幡西区)、南 洋(小倉南区)



村上 勝司さん

将棋部門の個人戦で準優勝に輝きました。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

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

地域密着の総合不動産  
有限会社  
**北九州不動産センター**  
北九州市小倉南区石原町321-6  
TEL 093-967-3344

うなぎに技あり。  
**まんてんや**  
株式会社 福岡養鰻  
北九州市小倉南区上吉田4-14-22  
TEL 093-473-9045

ステンレス・アルミ  
加工一式  
**ファイト工業**  
工場 北九州市小倉南区新道寺103  
TEL・FAX 093-967-6576

お味噌汁に  
かけるだけ!  
VITAL PROTEINS  
COLLAGEN PEPTIDES  
100g 30g

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!**

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

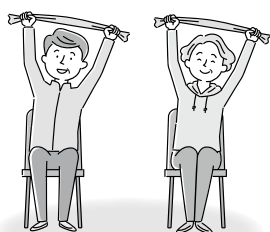
# あんな活動 こんな活動



## アクティブシニアを

目指しましょう!!

門司区 大里南 篠塚 久



大里南校区老人クラブ連合会では、講座や昼食会、日帰り研修旅行、友愛訪問など様々な事業を行っています。また、各クラブにおいても、それぞれにサロンの開催や花壇づくり、公園などの清掃、グラウンド・ゴルフなどの活動を一年を通して積極的に取り組んでいます。一方で、60代、70代の入会が少なく、会員の高齢化が進み、会員数の減少を余儀なくされ

ています。

そこで、みなさんにもっと老人クラブを知ってもらおうと、今年7月から月2回、市民センターを会場に、脳トレの要素を取り入れながら、音楽に合わせて体を動かすレクリエーション体操を始めました。指導は、単位クラブの会長で、真美健康体操講師の栗村先生にお願いしました。現在は、アクティブひまわりサークルとして、「アクティブシニアになりましょう!」をキャッチフレーズに活動しています。もちろん会員だけでなく、60歳以上であれば、どなたでも参加OKです。

募集にあたっては、チラシを作り、地域全体に回覧をして広くPRしています。おかげで毎回30名以上の参加がある人気のサークルなんです。健康づくり、仲間づく

## レクリエーション体操で みんなで健康長寿に



りを大切に、大南老連の8クラブが一丸となって元気に取り組んでいます。  
毎回参加者の皆さんは、

「楽しかった。またね!」「木曜日が楽しみ!」と笑顔で帰って行かれ、大変喜ばれています。会員でない方は、まず老人クラブの活動を知ってもらい、これをきっかけに入会につながればと考えています。

シニア世代が、生きがいや目標を持ちながら、生き生きと自分らしく人生を送ることが、地域の活性化につながり、また、「今日行く場所」があれば心身の健康につながります。わたしたちはこれから、いつまでも健康で元気な高齢者を目指した活動を提供できるよう、老人クラブを盛り上げ、みんなで大いに語らい笑い、元気な100歳を目指していきます。



### 7月から始まります~

人生100年時代、いつまでも健康で若々しく元氣な、アクティブシニアになりましょう!!  
身体を動かし、頭を使うレクリエーションで楽しい時間をすごしませんか?  
60歳以上の方なら、どなたでもOKです。  
皆さんの参加をお待ちしています。

場所 : 大里南市民センター  
曜日 : 第1・3木曜日(7月3日・17日)  
時間 : 13:00~14:00  
講師 : 栗村 律子 先生 (真美健康体操インストラクター)  
参加費 : 老人会会員(無料) ・ 一般(1回300円)  
持ってくるもの: お茶・タオル  
主催 : 大里南校区老人クラブ連合会

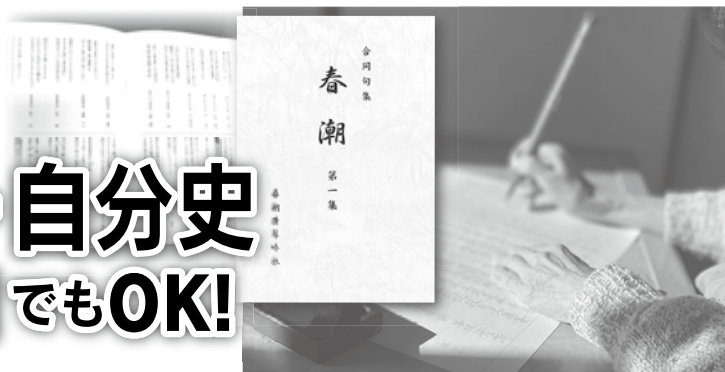
篠塚 久



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

お任せください

## 句集・記念誌・自分史 「パソコン苦手」でもOK!



見積り  
無料

「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

## 冬場のお風呂に要注意

- 急に熱い湯に入ると、血圧が急激に上昇して脳卒中や狭心症、心筋こうそくなどの発症の原因になります。
- 特に心臓の悪い人は、首までつかり心臓に負担がかかります。入浴時間を短くし、胸のあたりまでしかつかないように気を付けましょう。
- お湯の温度や浴室の温度だけでなく、脱衣所の温度にも気を配り、寒すぎないように心掛けましょう。



## 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 ニチコミ	 株式会社 花の海
 株式会社 若港	 株式会社 勁草システック
 日本ハムマーケティング株式会社	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。「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



## 会員文芸

### 短歌

銀モクの香りただよう風の中  
探し求めて右や左に

小倉南 曾根 大内 義孝

ひとり居て友が恋しく電話する  
想い通じて弾む声聞く

小倉南 若園 渡辺 イスズ

### 俳句

鈴虫の音も寂しく秋はゆく

小倉南 曾根 大内 義孝

### 川柳

試したらスキップ出来た白寿坂

小倉北 南小倉 石本 隆志

カラオケやしょうが湯飲んでエコーが出た

小倉南 曾根 大内 義孝

ピリオドが無い家事をする平和な世

小倉南 若園 渡辺 イスズ

物価高、新米、備蓄、米騒動

八幡東 前田 2 新谷 好美

### 漢詩

禎子折鶴

禎子の折鶴

劫余焦土翠煙深

劫余の焦土翠煙深し

煎迫十年猶夢尋

煎迫十年猶夢を尋ぬ

摺鶴童懷思舊節

摺鶴童懷思舊節思う

千翎祈願越雲間

千翎祈願雲間を越ゆ

劫余原爆による災害

焦土焼け焦げた土地

翠煙緑色の煙、緑の木々にかかる靄

煎迫病苦や心の痛み

摺鶴折り鶴

童懷子供の心

舊節戦前の平穏な暮らし、家族との日々

千翎千羽の羽根

雲間越未来へ願いを届ける意

八幡西 永犬丸 小倉 康弘

# 会員募集

老人クラブに入りませんか？

入会はいつでも！ 誰でも！

## 老人クラブ入会申込書

入会を希望される方は、市老連またはお住まいの区の老人クラブ連合会事務局に、お申し込みください。

氏名		男・女
住所	区	
電話番号		年齢 歳

## 【各区のお問合わせ先】

門司区 ☎ 322-1885 門司区清滝 3-5-5 門司区役所別館 2 階  
小倉北区 ☎ 967-1385 小倉北区大手町 1-1 小倉北区役所 東棟 5 階  
小倉南区 ☎ 931-1941 小倉南区若園 5-1-2 小倉南区役所 3 階  
若松区 ☎ 761-7072 若松区浜町 1-1-1 若松区役所 2 階  
八幡東区 ☎ 671-6188 八幡東区中央 1-2-4 八幡東区役所 東別館  
八幡西区 ☎ 642-1645 八幡西区黒崎 3-15-3 八幡西区役所 6 階  
戸畑区 ☎ 872-7468 戸畑区千防 1-1-1 戸畑区役所 3 階

ホームページからお申し込みできます！

北九州市老人クラブ連合会 検索



## 【賛助会員】



### 季節体験農場 花の海

#### 花の海でイチゴ狩り！

イチゴハウスの面積はサッカーコート約 3 面分。広～いハウスでおいしいイチゴが時間無制限で食べ放題。

場内にはレストランやカフェ、農産物の直売所、動物ふれあい広場も併設。一日ゆっくりと楽しめます。

北九州から車で約 30 分。 ☎ 757-0012  
皆様のお越しをお待ちし 山口県山陽小野田市埴生 3392  
ております。 ☎ 0836-79-0130

## 意志あるお金、募金の子カラ。

### 赤い羽根共同募金 ご協力ありがとうございました！

各区老連の活動には、各区で集められた共同募金の配分金が使われています。今後とも共同募金運動への理解を深め、ご支援ご協力をお願いします。



## 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、紙面の都合で掲載できない場合がありますのでご了承下さい。

【募集内容】短歌、俳句、川柳、随筆 ※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

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

住友大阪セメント株式会社 特約店  
生コンクリート  
セメント製品  
コンクリート二次製品  
**南協商事株式会社**  
北九州市小倉南区石原町 395-1  
TEL.093-451-4402

**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&医療が太さ心!  
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

認知症疾患医療センター かん養生クリニック  
通い・宿泊・訪問で在宅生活を支援いたします  
小規模多機能型居宅介護  
**こもれびサロン**  
小倉南区鶴田若園 3 丁目 3-24  
☎ 932-7575  
充実した活動で健康維持を支援いたします  
デイサービス **こもれび**  
小倉南区鶴田若園 3 丁目 4-8  
☎ 922-7727

特別養護老人ホーム  
**サポートセンター門司**  
北九州市門司区松原 1-3-8  
(併設: ショートステイ・デイサービス・ケアプランセンター・ペーカリーもんすてら)  
TEL (093) 382-1117  
軽費老人ホーム **やはす荘**  
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!? 地域交流会 開催中  
http://www.hibiki.or.jp

**株式会社 プロテクトホーム**  
白蟻防除 工事 害虫駆除 床下調湿 工事  
床下の事ならお任せ下さい  
● 本社 小倉南区曾根新田南 2-16-28 ☎ 093-980-7558  
令和 8 年 (2026 年) 1 月発行 北九州市老連だより 第 71 号 (1 版) (12)