



シニアなかがわ

Senior Nakagawa ~SINCE1968~

交通安全グラウンド・ゴルフ交歓大会

158名が快晴のもとプレー



交通量が増えてきているので、周りをよく見て運転に集中しましょう！



5月17日(水)、安徳公園にて交通安全グラウンド・ゴルフ交歓大会を開催しました。

当日の開会式では、春日警察署の荒川交通管理官に来ていただき、交通安全の大切さや交通事故防止の呼びかけがありました。

その後、いよいよ競技開始。参加者158名は、快晴のもと優勝を目指してグラウンド・ゴルフに夢中でした。

【8・9ページに関連記事】

Nakagawa-city Federation of Senior Citizens Clubs



会長あいさつ

新年度も万全の体制で 地域社会への貢献を

那珂川市シニアクラブ連合会

会長 福岡 力太郎

4月10日(月) 令和5年度第55回通常総会を福祉センターで開催し、無事に那珂川市シニアクラブ連合会の新年度事業計画が決定しました。これも会員の皆様方の日頃から会の活動、運営にご理解とご協力いただいたことの賜物と心よりお礼申し上げます。

さて3年間にわたる新型コロナウイルス感染症対策が引き下げられ、基本的対処方針が廃止されます。しかし私たちはシニアクラブです。自分たちで守れることは、守っていきますので、今年度も安全面には万全の体制を敷き行事等を取り組みますので、ご理解とご協力をお願いいたします。
人生100年時代の中でシニアクラブは、活動内容から

地域のネットワーク、仲間づくり、高齢者同士の共助、地域の社会奉仕など様々な活動など、その果たす役割は大変大きなものとなっております。また元氣な高齢者が、長年培ってきた知識や経験を地域社会に還元する場として重要な役割を担っています。そのために一人でも多くの方が、シニアクラブに参加され、仲間と楽しい会話や、仲良く笑顔あふれる活動が、出来ることが健康寿命を延ばす秘訣だと思います。会員を増やしていきたいように、皆様のご協力をお願い申し上げます。
結びに会員皆様のますますの健康と、ご多幸なご健勝を、各単位クラブのさらなる発展を、ご祈念申し上げます。

【会員募集中】 地域のシニアクラブで 一緒に楽しみませんか？

- ★同年代の友達が増える！
- ★健康維持・増進ができる！
- ★地域で活躍できる！

シニアクラブに入りませんか？
《お問い合わせ先》

那珂川市シニアクラブ連合会

那珂川市道善1丁目23-2 那珂川市地域福祉会館内

TEL:092-952-8998

私たちは那珂川市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

竹田胃腸科外科医院
(医) 外科・消化器内科・皮フ科・肛門科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	★	●	●

★第2・第4木曜日は12:30まで
新患受付17:30まで 休診日：日曜・祝祭日
那珂川市中原3-29 中原3丁目バス停前(いちよう通り)
☎092-953-1122

ごり
医療法人 光竹会
脳神経外科 クリニック

◇診療時間◇ 月曜日～土曜日(土曜日は午後休診)
午前8:30～12:00 午後2:00～6:00
※受付は終了30分前迄となります。
山田交差点そば ☎951-5219

医療法人 徳洲会
福岡徳洲会病院
春日市須玖北4-5

病氣や障がいを持っておられても、
住み慣れたご自宅で生活しませんか？
安心して生活ができるよう
お手伝いします。

園田デンタルクリニック
SONODA DENTAL CLINIC

入れ歯、歯周病などの治療
外来診療はもちろん、
ご自宅への訪問診療も 行っています。

那珂川市松木2丁目49
TEL:092-555-6094

和田整形外科

リウマチ科・整形外科・リハビリテーション科
日本整形外科学会認定 日本リウマチ学会認定
整形外科専門医・リウマチ専門医

診療時間	休診/日曜・祝祭日
平日 午前9:00～午後6:00	
土曜日 午前9:00～午後0:30	
(昼休み/午後0:30～午後1:30)	

入院可
泉2丁目14 (弥永団地・泉バス停そば) ☎591-0511

訪問看護・訪問介護など
お気軽にご相談ください

在宅介護支援センター
☎092-514-6215(直通)

受付時間 平日 9:00～16:00

◆ 令和5年度役員紹介 ◆



会長
福岡力太郎



副会長
兼 女性部長
時里 妙子



副会長
川島 俊二



事務局長
松本 聖志



事務局次長
萬 幹夫



会計部長
後藤ひろみ



会計次長
結城 東



支援活動部長
白水 寛



支援活動副部長
野田 龍也



女性副部長
高松 明子



女性副部長
吉田けい子



監事
入江 重斉



監事
藤井 武光



顧問
渡邊 繁美



安心して住み続けるために

那珂川市長 武末 茂喜

皆様におかれましては、日頃からシニアクラブの発展と地域での支え合いを目的に、スポーツ活動や文化活動、地域の見守り活動など、活発な活動をされたいと願っています。深く感謝を申し上げます。

また、那珂川市では「高齢者が住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らせる地域社会を目指して」を基本理念として、シニア世代に向けて様々な取り組みを実施しています。しかし、行政の力だけではそのような地域社会を実現することはできません。皆様の活動のようによりシニア世代が生き生きとした時間を過ごせる取り組みがなくてはならないと考えております。今後、那珂川市のシニア世代の健康を保ち、地域での支え合いを進めるためにも、皆様の協力を願います。

なお、新型コロナウイルス感染症の感染予防上の位置づけは、令和5年5月8日より季節性インフルエンザ等と同じ「5類感染症」になりました。今までの中止になったり、縮小開催になったりしていた各種イベントが、次第に本来の規模で開催されることになる予想されます。感染リスクが高いシニア世代の皆様には、引き続き適切な感染対策に努めながら、活発な活動に励んでいただきたいと思います。

結びに、シニアクラブの皆様より一層のご健勝とご活躍を心よりお祈りいたしまして、あいさついたします。

私たちは那珂川市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 鎮寿会 前野クリニック 診療科目: 内科・外科 外来受付時間 月火水木金土 9:00~13:00 13:00~17:00 那珂川市仲1丁目56 TEL092-954-1812

24時間救急病院 那珂川病院 社会医療法人 喜悦会 南区向新町2丁目17-17 (那珂川病院バス停前下車すぐ) ☎565-3531 住宅型有料老人ホーム オレンジハウス清和 24時間体制 入居相談受付中 ☎092-952-1165

吉田クリニック Yoshida Clinic 放射線科・内科 診療時間(日・祝祭日) 月火水木金土 9:00~18:00 12:30まで ☎092-985-9730 那珂川市中原4丁目53-2

筑紫歯科医師会 那珂川支部 本田歯科医院 ☎954-2218 KID's歯科 なかがわ ☎951-5116 ふたつき歯科クリニック ☎952-0122 さとう歯科医院 ☎952-0756 岡村歯科医院 ☎952-2880 吉永歯科医院 ☎952-6511 仲吉歯科医院 ☎953-1213 モリ歯科医院 ☎952-6788 いいづか歯科医院 ☎953-6480 高山歯科医院 ☎952-4168 ひらせ歯科医院 ☎952-9520 あらまき歯科医院 ☎953-1181 田中歯科医院 ☎953-1880 山下ひさや歯科医院 ☎953-5013 徳永歯科医院 ☎953-5560 せき歯科医院 ☎953-6655 きや歯科医院 ☎953-7164 アールデンタルオフィス ☎952-9777 古賀歯科医院 ☎952-8078

じんのうち耳鼻咽喉科・内科 診療時間 月火水木金土 9:00~12:30 *●*●●●● 14:30~18:00 ●/●●●/ 那珂川市松木1丁目146 TEL 092-951-3387

令和5年度
役員・委員名簿

今年度も各委員会を中心に「健康・友愛・奉仕」のもと幅広い活動に取り組んでまいります。



本部役員 of 皆さん

本部役員	会長	福岡 力太郎
	副会長	(新任) 時里 妙子
		川島 俊二
	事務局長	松本 聖志
	事務局次長	萬 幹夫
	会計部長	後藤 ひろみ
	会計次長	(新任) 結城 東
	支援活動部長	白水 寛
	支援活動副部長	野田 龍也
	女性部長	(新任) 時里 妙子
	女性副部長	高松 明子
		吉田 けい子
	監事	入江 重斉
藤井 武光		
顧問	(新任) 渡邊 繁美	
女性委員会	委員長	(新任) 時里 妙子
	副委員長	高松 明子
		吉田 けい子
	委員	堀川 敬子
		入江 照子
		光廣 絹代
		小川 千代香
		結城 東
		(新任) 吉田 けい子
	教養委員会	副委員長
委員		入江 重斉
		松本 聖志
		日下部 文和
		(新任) 惠良 昭彦
(新任) 萬 幹夫		

健康委員会	委員長	野田 龍也	
	副委員長	白水 寛	
		時里 妙子	
		佐藤 三七人	
	委員	松本 聖志	
		萬 幹夫	
		藤浪 タツ子	
		坂井 良輔	
		米澤 史郎	
		(新任) 時里 妙子	
高松 明子			
文化委員会	副委員長	吉田 けい子	
	委員 (芸能大会・なかがわ苑ほか交流訪問など)	新留 紀子	
		徳田 廣子	
		鹿子島 美智子	
		川副 正子	
		松永 千寿子	
		小川 千代香	
	委員(囲碁・将棋)	瀬戸 美左男	
	交通安全委員会	委員(社会奉仕活動 花いっぱい環境美化運動 全国一斉社会奉仕の日)	築地 勇司
		(新任) 内野 義光	
委員長		坂井 良輔	
副委員長		藤井 武光	
委員	平田 一行		
	(新任) 古屋 啓二郎		



私たちは那珂川市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

あなたの保険のホームドクター

保険クリニック

【保険総合代理店】
株式会社
サクセス&アソシエイツ
那珂川市今光6-1
TEL.092-951-0010
<https://www.success-a.co.jp>

歩はりきゅう整骨院
AYUMI HARIKYU SEIKOTSUIN

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	10:00 ●
16:00~20:30	●	●	●	●	●	●	18:00 ●

片縄3丁目92
(サニー那珂川店そば) ☎287-4468

那珂川市・片縄郵便局そば

胃腸科 外科 肛門科 リハビリテーション科

うれしの 外科クリニック

胃腸科

☎(092)954-1111

那珂川市片縄 9 丁目 30-4

安全タクシー(株)

教習生・運転手募集中
お気軽にお問い合わせ下さい

〈現人橋バス停〉

配車専用 ☎952-2130

一般社団法人やまもも会

企業主導型保育施設
那珂川市西隈1丁目10-16
☎092-953-0655

企業主導型保育施設
那珂川市片縄1-68
☎092-953-5675

児童発達支援施設
那珂川市五郎丸1-76
DAISHO TOWN五郎丸1F
☎092-953-5530

とんぼの保育園
くりのみの保育園
とんぼのこどもの家
コッコレ

IKEDA CLINIC いけだ内科クリニック

内科・胃腸内科・内視鏡内科

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 木曜午後・土曜午後 休診

那珂川市片縄東1丁目21-23 専用駐車場あり

TEL 092-408-6401

令和5年度 単位クラブ会長・女性部長名簿

地区	No.	クラブ名	【会 長】	【女性部長】
			氏 名	氏 名
南 畑	1	市ノ瀬シニア	内野 義光 (新任)	
	2	埋金シニア	築地 勇司	
	3	末広シニア	恵良 昭彦	
岩 戸 南	4	西畑シニア	日下部 文和	高田 松子 (新任)
	5	井尻シニア	川島 俊二	結城 束
	6	山田第一シニア	萬 幹夫	鹿子島 美智子
	7	山田第二シニア	藤井 武光	徳田 廣子
岩 戸 北	8	道善シニア	野田 龍也	藤浪 タツ子
	9	片縄第一シニア	佐藤 三七人	
	10	片縄シニア	坂井 良輔	堀川 敬子
	11	谷口シニア	時里 妙子	光廣 絹代
	12	恵子シニア	下川 久善	川副 正子
安 徳 南	13	王塚台さざんかの会	瀬戸 美左男	小川 千代香
	14	東隈シニア	入江 重斉	入江 照子
	15	松原シニア	高松 明子	松永 千寿子
安 徳 北	16	今光シニア	福岡 力太郎	新留 紀子
	17	松木 松寿会	平田 一行	飯田 員子
	18	中原シニア	古屋 啓二郎 (新任)	吉田 けい子

新任の
会長・女性部長の
皆さん

ご活躍を期待
しています！



高田 松子さん



古屋 啓二郎さん



内野 義光さん

私たちは那珂川市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

給排水 給湯設備工事

株式会社 古森産商

代表取締役 古森 健太郎
取締役 古森 均

那珂川市道善4丁目15番11号
☎092-953-0762
☎090-2084-6428

KAGAWA SEIKO

金型設計製作 株式会社 可川精工

那珂川市大字西畑 1366
☎952-0244

一般土木 舗装工事 設計施工

車庫・駐車場の新設・改善・開発・造成工事、その他
どんな仕事でもご相談ください **見積もり無料**

筑前道路工業(株)

☎953-0080

鉄筋工事業

大桜工業株式会社

加工場/那珂川市大字西畑1054-1
TEL:092-951-0727

TAKEMOTO

内外装責任施工・建築左官材料販売
建築建材・建築金物

株式会社 竹元建材工業

代表取締役 竹元 哲也

那珂川市西畑 1002-1
TEL 092-953-4508
FAX 092-953-5128

足場魂 Safety fast

仮設足場工事一式

株式会社 高松架設工業

代表取締役 高松 正美
那珂川市西畑231-6
TEL 092-408-6011

第55回 通常総会

より楽しめる活動目指して



皆さん真剣に審議されていました

4月10日(月)、福祉センターにて第55回通常総会を開催しました。当日は、各単位クラブの会長と女性部長を合わせた計42名が出席し、武末市長をはじめ計6

名の来賓の方にご臨席いただきました。

議事では、議長に片縄第一シニアクラブの佐藤三七人氏が選出され進行。令和4年度事業報告および決算報告、監査報告、令和5年度事業計画、収支予算を審議し、すべて承認・可決されました。

昨年度に引き続き、那珂川市シニアクラブ連合会では更なる会員増強や、過去解散したクラブの復活作戦を行っていくとともに、より多くの人がより楽しく活動できるようまい進してまいります。



受賞された後藤さん

【役員永年表彰】

対象:本部役員4年以上

- ・藤井 武光氏(5年間)
- ・川島 俊二氏(4年間)
- ・後藤 ひろみ氏(4年間)

《第55回通常総会 来賓紹介》

4月10日(月)に開催した第55回通常総会には、ご多忙の中、以下の来賓の皆様にご臨席いただきました。



来賓の皆様

来賓一覧

- | | |
|---------------|-------|
| 那珂川市長 | 武末 茂喜 |
| 那珂川市議会議長 | 高原 隆則 |
| 福岡県議会議員 | 渡邊 勝将 |
| 那珂川市社会福祉協議会会長 | 高木 正俊 |
| 那珂川市健康福祉部長 | 大倉野 聡 |
| 那珂川市高齢者支援課長 | 下田 勝史 |

私たちは那珂川市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

■仮設工事全般 ■鉄骨工事 ■重量物据付
■鍛冶工事 ■揚重機組立

福岡県知事許可 とび・土工事業

株式会社 稲澤工業
INAZAWA KOUGYOU

那珂川市今光1-137
TEL/FAX:092-775-5477

KOYO

テント看板承ります

光洋テント工芸 株式会社

那珂川市片縄西5-9-13
TEL 092-954-1357

川辺工務店

那珂川市西畑257-35
TEL 092-954-3457
FAX 092-954-3764

結 結希工業株式会社

基礎工事・解体工事・造成工事
左官外構・土木一式

代表取締役 瀬場 勇樹

那珂川市西畑穂富1049-1
TEL(092)952-0031 FAX(092)952-0032
<https://www.yuuki-kougyou.com>

(有)ユーキ通信

- 通信線路調査測量
- 防犯システム設計施工
- 許認可申請業務
- オール電化・太陽光発電
- 通信工事
- 一般電気工事

那珂川市西畑 597-8
☎952-7258

T C A
株式会社
ティシーエー

【 特定建設業 】

那珂川市大字山田 807 番の 2
TEL 092-953-6927
FAX 092-953-6930

令和5年度 シニアなかがわ 行事計画

月	日	行事	場所
4	10	第55回通常総会	福祉センター3階
5	17	交通安全グラウンド・ゴルフ大会	安徳公園
6	6	単位クラブ新任会長研修	クローバープラザ
	7	第25回ペタンク大会	岩戸公園
	26	第19回囲碁将棋大会	福祉センター2階
		交通安全教室スタート	各単位クラブ
7	1	広報紙「シニアなかがわ72号」発行	
	12	第2回ダーツ大会	中央公民館
		なかがわ交流訪問	なかがわ苑

月	日	行事	場所
9	20	全国一斉「社会奉仕の日」	各地区
	28	県・グラウンドゴルフ大会	岡垣町
10	5	県・ペタンク大会	小群市
	11	第26回ペタンク大会	岩戸公園
11	8	シニア連グラウンド・ゴルフ大会	安徳公園
	20	第20回囲碁・将棋大会	福祉センター2階
1	1	広報紙「シニアなかがわ73号」発行	
2	11	第6回シニアなかがわ芸能大会	福祉センター2階

※花いっぱい運動…6月・9月・12月 第2日曜日に実施
 ※コロナ禍の状況により予定は変更します

【ご存知ですか!?】

スマホやパソコンで

①県老連サイト「とびうめクラブ福岡」で検索

②「市町村老連の活動」をクリック

③「福岡地区」から「那珂川市」を選ぶと過去の広報紙を見ることが出来ます!

過去の**広報紙**が見られるんです!

他地区の広報紙も閲覧できます!

スマホの方はQRコードからどうぞ。

とびうめクラブ福岡 検索

URL <https://fukurouren.com/active.html>

私たちは那珂川市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

建築資材・内装工事

株式会社 マルモク

福岡県那珂川市仲3-13-6
 TEL (092)952-3911(代)
 FAX (092)952-5649
<http://www.marumoku.co.jp>

給排水設備 設計・施工

KS 古賀設備 有限会社

給排水設計・施工指定工事店
 排水つまり修理・高圧洗浄・水漏れ修理

本社 〒816-0863 春日市須玖南7丁目38番地
 営業所 〒811-1202 那珂川市片縄西4丁目20番12号

TEL 092-518-5999
 FAX 092-952-0508

M's 株式会社 エムズ

シーリング工事 防水工事 外壁工事
 改修工事 新築工事 内外装工事

代表取締役 宮原 崇 頼
 那珂川市上梶原786-8
 TEL 092-710-3766

車検整備・修理・板金・塗装工場
 各社ローン取扱店・新車・中古車販売

(有)西南自動車整備工場

那珂川市今光1丁目87番地
 TEL 092-953-2278

総合企画

カーテン カーベット ブラインド クロス
 他インテリア商品全般 設計・施工

株式会社 吉浦インテリア

那珂川市片縄5丁目138
 TEL 092-953-2809

福岡県知事許可(般-3)第110364号
 一般建設業・建築工事業
 とび土工事業

access 株式会社 アクセス

アルミ・ステンレス・スチール各種金物製作・設計施工
 ウッドデッキ・フェンス・カーポート・サイクルポート・門扉
 各種エクステリア製品施工

那珂川市片縄西4丁目18-41
 TEL 092-951-0102



令和5年度交通安全グラウンド・ゴルフ交歓大会
片縄B、栄光掴み県大会へ
 5月17日(水)、安徳公園にて、令和5年度交通安全グラウンド・ゴルフ交歓大会を開催しました。
 参加した会員158名は



3コートに分かれ、福岡会長の開始の合図とともに一斉にプレーを開始しました。
 また優勝した片縄シニアクラブBからはホールインワンが後半のゲームだけで7打も飛び出すなど、市内屈指の実力をいかに発揮されました。
 次回も多くの方が参加できるような事故なく一年を過ごされることを期待しています。



ホールインワン
やったね!



私たちは那珂川市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

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

浄土真宗本願寺派

龍頭山 浄光寺
 那珂川市山田1022-1
 TEL/FAX 092-952-2395

INTERIOR&DISPLAY スタジオ

 那珂川市道善3丁目46
 TEL 092-953-1678

全国の老人クラブ活動はコチラ!
 まずはクリック!
 クラブ特集 ニチコミ

真言宗
会光山 宝得寺
 本尊・大聖浪切不動明王
 那珂川市別所573-3
 TEL 092-953-0966

御協賛



優勝

片縄シニアクラブ B

片縄シニアクラブ Bの皆さんは、9月28日(木)に開催予定の福岡県大会に出場します。優勝目指して頑張ってください。

片縄シニアクラブ B

【写真左より】
安部リツ子さん、
堀川敬子さん、松本梢さん、
稲田潮さん、松本聖志さん



準優勝

王塚台さざんかの会 A



第3位

道善シニアクラブ B



高齢者賞の皆さん

GGで楽しく
健康づくり



私たちは那珂川市シニア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



平成23年度には40名台、平成27年度にはひとつの区分が全員退会することにより、一気に25名までに減ること

末広シニアクラブは、昭和39年4月に3つの行政区が一緒になって老人クラブを立ち上げました。クラブ名はいつまでも末広がりには…との願いを込めて命名したようです。会員数は、設立当初は不明ですが私が入会した平成19年以降、63名から徐々に減少し、

いきいき 活動報告

末広シニアクラブ

会長 恵良 昭彦

◆会員数35名(男性10名/女性25名)

会員増強めざして活動再開

になり会の解散話になりました。連合会からの助けもあり一念発起して努力し、しかし一進一退、高齢化等でなかなか増員にはなりません。

でも、私たちは常日頃から、会員の健康寿命の維持とコミュニケーションを大切な柱としてやってきました。定例会では午前中は『教養講座』として、皆さんが「必要でためになる」内容を中心に学習をしています。例えば、社会福祉協議会・包括保健センター・防災士・警察等の出前講座を行っています。

コロナ禍により、集まることができなくなりました令和2年度からは、会員との心が疎遠になるのを防ぐのと同時に、頭の健康維持をわらい『方言・川柳・脳トレクイズ』を月に2回発

行してきました。今では配布を心待ちにされています。

定例会の年間行事としては公民館活動8回、日帰り旅行2回、一泊旅行1回、新年宴会1回、誕生日祝いを行っています。

コロナ禍により令和2年度・3年度は脳トレ配布のみの活動でした。4年度に入り公民館活動を開始し、食事会として一度出かけました。新年宴会も実施し、3月には念願の一泊旅行もできました。

本日に皆さんが喜び実施して良かったと思っています。令和5年度は、連合会が開催するスポーツ大会参加、例会では、軽体操(かわせみ体操)を取り入れて身体を動かすことに重点を置いて活動していきたいと思っております。もちろん、新年宴会・旅行は実施します。

今後は会員増強を目指して、シニアクラブ活動を知ってもらうため、連合発行の冊子の配布や末広シニアクラブの活動がわかる発行物も検討したいと思っております。

私たちは那珂川市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

熱中症にご用心!

こまめに水分補給を!



熱中症の症状

- 痛みを伴う筋肉のけいれん(こむら返りなど)
- 全身のけいれん、ノドの乾き
- 尿量の減少、発汗多量
- 一過性のめまいや意識消失
- 意識障害、体温上昇
- 吐き気、嘔吐
- 全身の倦怠感、脱力感



症状が出てからの対処法

- ① 衣服をゆるめる。
- ② 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所に移動する。
- ③ 冷たい水で冷やしたタオル(冷たいペットボトル等)をわきの下や足の付け根に置き、身体を冷やす。
- ④ 自分で飲めるようなら水分補給を。意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない。
- ⑤ とにかく異変を感じたら、早めに医療機関で受診する。

いきいき
活動報告

西畑シニア豊寿会

◆会員数31名(男性17名/女性14名)
会長 日下部 文和

マスク外せる日々を祈願

那珂川市西の奥高地西畑地
区(海拔約200m)には市の

花、花木の女王と呼ばれる筑紫
石楠花しやくなげがあり、毎年4月中旬に
は満開の花が咲き誇り
ます。

毎月25日の朝10時か
らの例会はラジオ体操
から始まります。10分
間の体操では毎毎に固
くなっていく身体と頭
を感じながらコロコロ
とほぐします。

6月末には3年ぶり
の日帰り旅行に、甘木
観光ホテルにて久しぶ
りにカラオケで賑わい
ました。次回の年1回
の日帰り旅行は海の魚
料理も良いかなーと
思っています。

春日警察署からの交
通安全とオレオレ詐欺



花木の女王と呼ばれる
市の花、筑紫石楠花しやくなげ



毎月の例会は
ラジオ体操から



交通安全とオレオレ詐欺
の撲滅についての講演



3年ぶりの日帰り旅行

手づくり田舎料理で
みんなで会食



の撲滅についての講演は実践
さながらの内容で好評を博し
ました。自分は絶対に引つかか
らないと念じています。
気候の良い秋には芋生地区いもお
の幕末安政(1855年)建
立の五穀神と山神社へ市社協
の人たちを案内見学すること

ができました。早くマスクを外
せる屋外活動ができることを
願っています。
久しぶりの昼食はニコニコ
クラブの会員の手づくり田舎
料理でみんなで、会食すること
ができました。



眼下の棚田の上の丘に立つ五穀神を囲み



半世紀連れ添うおしどり夫婦



夫婦仲良く 毎日を大切に



♥スナックでの出会い

出合いは某スナックで、偶然知り合い意気投合、大恋愛の末に昭和43年に結婚しました。私が24歳、妻が20歳の時でした。

その後、長男と長女が生まれ、長男は平成7年に結婚し、今では2人の孫に恵まれていきます。長男は平成30年に病気のため49歳で他界。息子のためにも孫の成長を見守れるよう長生きをしたいと思います。昭和55年に浦の原に新築を建て現在に至ります。毎年、正月とお盆に親戚や家族一同が我が家に集まり会食をすることが恒例となっています。妻が腕によりをかけて絶品の料理を振る舞いますので、皆それを楽しみにしています。

♥目玉建築にも携わる

定年前は建築士として40年間働いていました。多くの現場に携わりましたが、今でも記憶に残っている仕事はハウステ

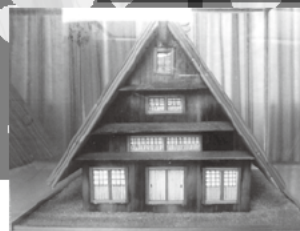


妻の料理が恒例の楽しみに

♥趣味で新たな出会いも

仕事の影響で今でも日本全国の名所のミニチュアを作っています。細部までこだわりますので、完成したときの満足感は一ひとしあです。また、シニアクラブに加入し

趣味で製作した「五重塔」と「白川郷の合掌造り」



てからはグラウンド・ゴルフも楽しみにしています。日々の練習で健康づくりと、知人友人とのつながりを大切にしています。

♥いつまでも夫婦で元気に

連れ添って今年で55年目になります。夫婦仲良く、時にはケンカをしながらも一日一日を大切に生活しています。シニアクラブの活動も身体に気をつけて夫婦とも元気に参加できるように頑張ります。



新会員
紹介

はじめまして!

井尻シニアクラブ
竹原 隆義 (86歳)



シニアクラブに 入会して思ったこと



私は86歳でクラブ
に入会しました。
グラウンド・ゴルフ
に初めて参加した時
に全員が元気に活発

にグラウンドを走り
まわっている姿に感
動し、つい老生も速足
で楽しみました。
クラブの公民館で

の昼食会では、
ピアノの先生
が楽しい曲を
演奏してくだ
さり、楽しい
雰囲気の中で
食事をできた
ことがとても
嬉しかったです。
す。こんなに
楽しく過ごせ
たことは久し
ぶりです、早く
入会しておけ
ば良かったと

思いました。
近いうちに、日帰り
旅行も計画されてお
り、ぜひ参加したいと
思い、カレンダーに花
マークをつけていま
す。

人生100年時代
といわれていますが、
皆さんも残された人
生を楽しく過ごした
いと思いませんか。

来てんしゃい 入会してんしゃい

老生も神様が与え
てくれた、残された人
生大いに楽しみたい
と思ひ、入会して幸せ
を実感しています。



投稿広場

今光シニアクラブ 三木 治 (90)

作動不良のリモコンが電池交換でピ
タッと正常作動しました。
私にも電池もどきのものが欲しい
まだまだ長生きしたい
老いらくの人生です

夜中にデイケアで教わった
高齢者体操をする

あとまた横になり朝まで一寝入り
これで健康長寿うれしいことです

私は総入れ歯なためちよくちよく入れ歯
安定剤をぬり替えています。飲んだり、
食べたりしてますと外れたりして困るの
です。

歯科治療に行けばいいのですが、通院が
大変です。先延ばしばかりしています

「入れ歯安定剤をぬってから丸ほうろを食べ
る」合良し、これでまた健康長寿を目指して
腹八分で行きましょう。今年の私の抱負です」

シーボルト先生とイタドリ (私と薬草)

西畑教徳寺 前住職 高原 信一

20年ほど前のことです。朝日新聞にシーボルト先生の大きな写真が出ていました。出島のオランダ商館付医官の正装でしょう。胸に勲章をいっばいつけていた写真でした。

「日本土産に持ち帰ったイタドリが繁殖して困る。市の職員が除草剤を撒いてもなくならない。日本とオランダの共同チームを作って根絶に苦労している」という主旨でした。私はすぐ投稿しました。イタドリの薬草としての効能をその地域の人人々に宣伝して、各自採集してもらうのが良いでしょうと。



92歳、まだまだ元気な毎朝夕6時に釣鐘をつくるのが日課の前住職



4月初旬新芽のイタドリ

朝日新聞から採用の連絡があり、3000円送りますとも連絡がありました。私の家の畑が萩の原沿いにあります。その川端にイタドリが自生しています。毎年年末には、イタドリの根を掘り上げて乾燥させています。イタドリは灰汁が強いので1年以上干さないといけません。ある人が夏のカンカン照りに干した方が良さだろうと、半年ほどして煎じて飲んだらジンマシンが出てお医者さん通いになり大変でしたと。

本に書いてある通りに1年以上干さないとダメですよ!と話したことです。御門徒の方でリユウマチに困っている方に1年以上充分乾燥したイタドリを差し上げました。土瓶またはホーロー引きやかん、若しくはホーロー引き鍋でも良いので煎じて飲んで下さいと教えめました。病院で定期点検をされた結果、血液がきれいになっていますと言われたそうです。

手軽に楽しめる薬草に一ツ葉があります。我が家では寺の本堂に登る石段の右側の紅葉の樹の下に生えています。生のまま使えます。4〜5枚採って水洗いします。土瓶に入れて水から15分ほど自分好みに加減し煎じます。高橋貞夫著「九州の薬草」第一冊160頁によると「利尿、消炎、鎮咳、止血、嘆息を鎮める」などの効能が列挙



寺階段横の一ツ葉

されています。岐阜の長良川温泉にロープウェイで金華山に登ると終点から歩いて間もなく左手に松尾芭蕉の歌碑があります。「夏来てもただ一ツ葉の一葉かな」と。拙寺の壮年会ではキンシバイのお茶作りが年中行事の一つになっています。



8月下旬頃のキンシバイの花

お盆が過ぎ花が咲き終わった頃、枝をはさみ等で適当な長さに切り取り日陰に干します。前掲書118頁によると「胆石、腎臓結石、尿管結石、膀胱炎、尿道結石などに効能がある」と書いてあります。これは身近な体験者が多い薬草のひとつです。

シニアなかがわ 文芸広場

王塚台短歌の会 詠草

突風に渦巻きおどる綿胞子

菅 三瑛子

出会ひ気ままな新たな旅へ

伊集院 幸子

藤の花薄紫の色集め

山の緑にふるふると咲く

上村 道子

病院の待合室で高齢者

疲れはてたる様ぞねぎらう

浄光寺短歌会 詠草

露草の青映したき絵の中に

日野 ちゑ子

日の差さぬ間の 朝のひと時

白杵 順子

種蒔くと芽が出るまでと待ち遠し

本葉みつばと植え替え育つ

前田 るみ

お隣の家解体始まりて

五十年なる 歴史とじたり

五月雨の目には見えねど物干竿に
降りて流れてポタリポタリと
小川 千代香

白木れん輝く白に咲きそろう
今日が最後と別れを告げる
橋本 ゆかり

年取れば子供に帰ると言うけれど
そんな気のする今日この頃よ
橋本 由佐子

くにやくにやとカラスの豌豆えんどうつる伸びる
赤紫の花春満喫
新貝 文子

新聞の脳トレ問題楽しみに
陽だまりの中 ゆったり過ごす
松藤 暁子

たて糸を教え模様を刺してゆく
面倒くささも「こぎん」の楽しみ
梶原 ゆみ子



原稿締切日 令和5年11月1日(水)

初心者の方も大歓迎！
俳句・短歌・川柳・詩

原稿募集

宛先

〒811-1254
那珂川市道善1-23-2
那珂川市地域福祉会館内

那珂川市シニアクラブ連合会 教養委員会宛



編集後記

新型コロナウイルス感染症が、2類から5類となり巣籠りに近かった日常生活も解放されてくるでしょう。おとなり福岡市では4年ぶりに「博多どんたく港まつり」が開かれ「祝うたア」と威勢よく祝賀し、どんたく隊も市内に繰り出した。主催者発表では観客100万人が訪れ福岡の街に賑わいが戻ったとのこと。さて季節はこれから春から夏へと、那珂川市にドンピシャのシーズンです。飽くまでも清き水の流れに川魚は遊び、緑なす木々を抱く森には、山鳥がさえずる……
そのような大自然に恵まれたなか、シニアクラブは、仲間づくりや健康づくり活動だけでなく、地域を豊かにする社会奉仕活動にも取り組んでいます。同年代の仲間と一緒に様々なことを体験し、「健幸長寿」を目指し充実したシニアクラブライフを過ごしましょう。
(吉田)

スポンサーへのお礼

このたびは「シニアなかがわ」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した。本紙は、会員が豊かで幸せな生活を送るよう願って発行いたしました。賜りますようお願い申し上げます。

那珂川市シニアクラブ連合会



NEWS

会員増に成功!
35名→43名

会員続々加入中!

成功の秘訣は「友達の輪」

長いコロナ禍もようやく出口が見え始めました。那珂川市シニアクラブ連合会でも引き続き会員増強に取り組みます。今回は、会員が増えた谷口シニアクラブの活動事例をご紹介します。

ぜひ今年度も各クラブで成功事例を参考に、一人でも多くの仲間を増やし、シニアクラブを盛り上げましょう!



新加入のみなさん



谷口シニアクラブ
会長 時里 妙子 **8名増**

活動者はまだまだ少ないですが、続けることが大事だと思って頑張っています。会長に就任してからコロナ禍でなかなか活動ができませんでしたが少しずつもとの生活に戻ってきていますので、なにか会員の皆さんとできることがないかと日々考えています。

◆友達が友達に、民生委員の方や区の一人世帯の見守り方などの声かけが増員に繋がっています。



友達から友達へ
笑顔広がる仲間の輪



私たちは那珂川市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

リニューアル工事のプロフェッショナル

株式会社 幸州
KOUSYU

建物のことなら
何でもおまかせ下さい!!

那珂川市道善3丁目41
☎092-953-6310

おまかせください!『安心・安全な家づくり』

株式会社 大匠建設
DAISHO

TEL(092)953-3063

福岡県那珂川市恵子1丁目47番地
http://dai-sho.net/

自内障目帰り手術

なかの眼科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	(休診)
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	日曜日
15:00~19:00	●	●	手術	●	●	●	祝日

那珂川市中原2丁目127
JR(新幹線)博多南駅前 医療ビル1F 往診可
☎953-1139 駐車場完備

おかげさまで創業100周年を迎える事ができました。リフォームから新築まで全ておまかせ下さい。木造住宅・耐震診断・耐震補強工事もおまかせ下さい。

武(株)武末建設

武末建設不動産部 一級建築士事務所
那珂川市片縄東1-6-23
☎092-952-2153

Nakamura Densetsu

電気設備・設計・施工・家電販売

株式会社 中村電設

TEL.092-408-3295 FAX.092-408-3296

■本社:福岡市中央区渡辺通2丁目9-16
■那珂川営業所:那珂川市今光5丁目108-1

介護付有料老人ホーム **八重の杜**

心のごもったサービスを心がけ
『家族のような温かさ』で明るく、楽しく、生きがいを
持てる生活を応援してまいります。

那珂川市今光1丁目135番地
☎092-953-6800