

# ゆうゆう

第38号  
令和5年11月

私のベストショット



## 秋の深まりに咲く 希望の桜

秋に咲く桜(糸島市瀬戸)

糸島市の瀬戸には、秋に咲く桜があります。ここ最近は気温も下がり、過ごしやすい季節になりましたので、ぜひ瀬戸に訪れ、どこに咲いているか探してみてください。

【撮影：加茂 周二】







県老連ペタンク大会

**第34回福岡県老連  
ペタンク大会に出場して**

前原南校区 会長 里村 廣志

秋風が心地よい好天の日、小郡市「たなばた地域運動広場」にてペタンク大会が開催されました。

「たなばた地域運動広場」は小郡市役所近くで「七夕神社」のそばの公園。野球場としても利用されている広大な広場で、当日は参加チーム40、人数は152名でした。

糸島市シニア連代表としては、前原南校区（篠原三区シニアクラブ）から4名参加しました。予想外の成績で、6位以内に入賞しました。

これからは、三大スポーツの一つであるペタンクに市シニア連としても普及にもっと力を入れていきたいと思っています。



第6位入賞!

**前原南校区チーム**

【写真左より】谷口正義さん、小川初子さん、里村廣志さん、吉丸太生さん

私たちは糸島市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

きもち、はれやか  
**有田クリニック**  
内科 胃腸内科 外科 整形外科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:30	●	●	●	●	●	●	/
14:00~17:30	●	●	/	●	●	/	/

☎092-322-2061 住 糸島市前原西4-5-28

内科・消化器内科・胃カメラ・腹部エコー・血管年齢  
**みやこだ医院**

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
13:30~18:00	○	◎	○	/	/	/

◎は梅司医師診察  
休診日/日曜・祝祭日 ※発熱外来 要予約  
糸島市二丈深江7-26-18 ☎325-1141

通所・ショートステイ・入所  
介護・認知症 相談窓口

志摩老健センター **パキス**  
グループホーム デイサービス **あかり**  
訪問 リハビリ クリニック **パキス**

糸島市志摩小富士257 (JA アグリ前) ☎327-2000

医療法人 **進藤医院**

診療時間 ■休診日 日曜・祝日■  
外科・内科・消化器内科・小児科  
(月~金) AM 9:00~12:30 PM 2:00~6:00  
(土) AM 9:00~12:30 ※土曜日午後休診

糸島市高田1-4-21  
☎(092)323-5656

初診随時受付中  
**やまざき歯科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
14:00~19:00	○	○	○	○	○	/

休診/日曜・祝・祭日  
糸島市有田中央1-1-38  
ご予約・お問い合わせ ☎(092)324-3672

歯科・歯周病専門医  
**市原歯科**  
Ichiyama Dental Office 糸島市前原北2-4-2

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00-13:00	●	●	●	●	●	●	休
14:30-18:30	●	●	休	●	●	休	休

休診日:水・土曜日午後、日曜日、祝日  
TEL:092-322-5315



【写真左より】上野ヒサ子さん、佐野基幹さん、井上滋康さん、川畑敬子さん

残暑厳しい、9月28日(木)岡垣町の総合グラウンドにて、県内各地から、下は70代から上は90歳までの選手239名が参集。3面のコートを使用し、ホールインワンを目指し、熱戦を繰り広げました。

糸島市シニア連を代表して波多江校区より、4名が出場し、「糸島市シニア」記名の、お揃いの赤のジャケットを着用し、真剣にかつ同じ組になった仲間たちと談笑しながら、思い切りプレーを楽しみました。

波多江校区 会長 佐野 基幹

# 県老連グラウンド・ゴルフ大会 真剣かつ楽しく全カプレー

## 第18回 シニアクラブ作品展 開催

### 芸術の秋を感じませんか？



11月28日(火)～12月3日(日)の6日間、シニアクラブ作品展を今年も伊都郷土美術館にて開催します。

会場には、会員の皆さんの創作意欲あふれる書や写真、絵画などの素晴らしい力作が多く展示されます。ぜひ、作品を鑑賞して、芸術の秋を感じてください。

入場料は無料です。多くの方のご来場をお待ちしています。

私たちは糸島市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

## 太田脳神経外科

ⅢⅢ 認知症外来 行っています ⅢⅢ

診療科目 脳神経外科  
専門医 脳神経外科専門医

糸島市浦志 2-21-21  
TEL:323-1251

介護や老いでの不安などのご相談をお気軽にお電話下さい。

## MINIYGENS 社会福祉法人 千草会

- \* 特別養護老人ホーム マイナスハウス
- \* グループホーム ひなた庵
- \* ショートステイサービス
- \* デイサービス
- \* ホームヘルプサービス
- \* ケアプランセンター
- \* 糸島市前原地域包括支援センター
- \* 住宅型有料老人ホーム浦志
- \* デイサービス浦志
- \* 特別養護老人ホーム福重
- \* 介護付ケアハウス福重
- \* 小規模多機能型居宅介護福重

糸島市高上171 施設長 太田 千恵 ☎092-329-1500  
福岡市西区福重2丁目34-5 施設長 加藤めぐみ ☎092-892-3315

## Kud orthopedic clinic 整形外科 くどうクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
14:30~18:00	●	●	休	●	●	休

休診日/水・土曜日午後、日曜日・祝祭日

糸島市二丈深江 1783-1  
☎325-9100

## 医療法人 恵真会

糸島市志登 567-1 <http://www.keishin.or.jp/>

介護のことなら何でもご相談ください

まえばる老健センター TEL:323-2211  
グループホームめぐみ TEL:330-6111  
ケアプランセンターまこと TEL:323-1109

関連病院 渡辺整形外科病院 TEL:323-0013

## 特別養護老人ホーム 志摩園

介護に関するお困り事がありましたら  
ご相談ください

糸島市志摩久家 2527-2 ☎328-2121  
<http://www.shimaen.or.jp>

## 菊池内科医院

院長 菊池 正統  
副院長 菊池 洋平

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~11:40	○	○	○	12:40まで	○	12:40まで
14:00~17:40	○	○	○	○	○	○

休診日: 日曜日・祝祭日

糸島市高田 1-9-16 ☎324-4653 (代)





新任会長研修会

### 新リーダーの心得学ぶ

7月13日(木) あごら視聴覚室で研修会が開催され、単位クラブ新任会長、その他49名の参加者がありました。

まず事務処理の説明があり、次に前原南校区篠原3区の吉丸広報委員長から様々な活動の事例発表、そして波多江校区の佐野会長から楽しいモルックゲームの紹介と続き

ました。会場の皆さんからたくさん質問がありました。

最後は6〜8人の小グループに分かれて活発な意見交換を行い、大変盛り上がりしました。3時間近くに及んだ研修でしたが「あっという間に終わった!」というご意見も多く、終了後の皆さんの笑顔が印象的でした。

### 福岡県高齢者相互支援リーダー研修会

福岡地区会長 若松 清孝

7月20日(木)、春日市クローバープラザで高齢者相互支援リーダー研修会が開催され、糸島市シニア連合会から10名が参加しました。夏の暑い時季にもかかわらず、会場は満席状態となり、午前中は高齢者の福祉及び相互支援活動の2つの講演があり、昼から2例の事例発表が行われました。

講演の1点目は「高齢者の福祉について」。老人クラブのあり方や活動方法など詳細について説明をいただきました。2点目は「高齢者相互支援活動につ



いて。相互支援活動の進め方実施記録表の記入方法、暮らし支え合い、健康寿命などについて分かりやすく説明を受けました。

事例発表は、筑前町と太宰府市のシニアクラブ連合会から

「筑前町高齢者相互支援について」「太寿連及び香寿会の活動について」各々発表があり、相互支援のあり方、シニアクラブの進め方や今後の課題について説明があり、参加者一同はおおいに参考になる研修会でした。

今回学んだことを糸島市シニア連合会の「今後の活動に生かしていきたい」と強く思い、帰路についた研修会でした。

今後私たちシニアクラブは、相互支援活動を進めることで会員拡大を図るとともに、健康寿命をいかに伸ばしていくか、フレイルの期間をいかに短くするか、校区研修で会員全員に活動の必要性について取り組んでいきたいと思えます。

私たちは糸島市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

**社会福祉法人 慈愛会**  
 常務理事 平田 直之  
 糸島市前原西地域包括支援センター ☎324-5600  
 特別養護老人ホーム 富の里 ☎324-1200  
 富の里短期入所サービスセンター ☎324-1200  
 グループホーム 富の里 ☎324-9333  
 富の里デイサービスセンター ☎324-1200  
 富の里ヘルパーステーション ☎324-6334  
 養護老人ホーム 篠原の里 ☎322-2429  
 糸島市富 508-4

**伊都まつもと**  
 循環器内科・内科  
 Ito Matsumoto Cardiovascular medicine, Internal medicine  

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:45~12:30	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	—	●	—

 糸島市篠原東2-19-7 休診日/日・祝日  
 ☎092-329-1383

医療法人 福生会  
**フクヨ内科医院**  
 内科・リハビリテーション科・麻酔科  
 ◆在宅療養支援診療所 ◆老健ふくせい ◆老人ホーム ユーハウス  

診療時間	日	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30 受付(8:30~12:00)	●	●	●	●	●	●	●
15:00~17:30 受付(14:30~17:00)	●	●	●	●	●	●	●

 HPはこちらから  
 高田4-24-1 TEL 324-0676  
 ホームページ <http://fukuyo-naika.com/>

**相続専門のひろせ税理士事務所**  
 相続相談ルーム糸島 (お気軽に相談ください)  
 (廣瀬税理士事務所 3F) 税理士 廣瀬 政光  
 あなたの相続に関するお悩みを **相続税申告**  
 すぐに解決! 無料相談実施中! **相続手続**  
**0120-028-920** **生前贈与**  
 受付:平日9:00~18:00(土日祝は応相談) **遺言**  
**事業承継**

**産乃宮内科胃腸科**  

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
午後1:30~ 5:30	●	●	●	●	●	12:30まで

 ※休診日/土曜午後・日曜・祝祭日  
 糸島市波多江駅北 2-15-17  
 ☎092-323-1515

医療法人 善優会  
**岩隈医院**  
 院長 高妻 一郎  

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	●	●	●	●	●	●
午後 1:00~ 5:30	●	●	●	●	●	●

 休診日/日曜・祝祭日  
 糸島市志摩御床 9-19 ☎328-2525





里村会長より手渡し

糸島市シニアクラブ連合会は、九州北部豪雨での被災者を支援しようと7月の理事会で協議し、義援金を募ることを決定いたしました。各校区の単位クラブを通じ、会員から寄せられた義援金を9月



九州北部豪雨義援金寄託

被災者へまごころ贈る

は、日本赤十字社を通じ被災地に送られます。月形市長に義援金を手渡した里村会長は「地元福岡に甚大な被害が出ているため、被災された人たちにできる支援をしていきたい。災害はいつでも起こるか分からない。明日は我が身と思い…」と語り、月形市長は「シニアクラブの皆様のお気持ちを被災地に届けさせていただきます」と感謝の言葉を述べられました。



月形市長との対談も

22日(金)に月形市長に寄託しました。なお、寄託した35万2000円

健康メモ

健康な骨のために ~食事編~



骨は常に生まれ変わっています。骨の材料となるカルシウムを摂り、さらにその吸収を高めましょう。



魚介類やきのこと類からビタミンDを摂取し、カルシウムの吸収率を上げましょう!

カルシウム1日の摂取量

目標は1日800mg

日本食品成分表(八訂)2021参照

【カルシウムの多い食品例】

- ・牛乳 220mg(1本200g)
- ・ヨーグルト 96mg(プレーン1個80g)
- ・スキムミルク 220mg(大さじ3杯強20g)
- ・もめん豆腐 93mg(100gあたり)
- ・納豆 36mg(1パック40g)

私たちは糸島市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人 今山会

地域密着型 特別養護老人ホーム ショートステイ

**みなかぜ**

糸島市南風台 7-1-10 ☎(092)331-2270

---

特別養護老人ホーム ショートステイ・デイサービス

**寿生苑**

福岡市西区田尻東3丁目2705-1 ☎(092)806-8822

地域密着型特別養護老人ホーム ショートステイ・デイサービス

**美の里**

福岡市西区田尻東2丁目2535 ☎(092)807-3366

小さな気づかいから大きな安心を

住宅型有料老人ホーム デイサービス・ショートステイ

**ケア・オアシス南風台**

糸島市南風台 7-1-8 ☎329-0025

介護付有料老人ホーム

**ケア・ラポート南風台**

糸島市南風台 7-1-7 ☎329-0023

社会福祉法人 二丈福祉会

特別養護老人ホーム 仙寿苑 仙寿苑ケアプランセンター  
特別養護老人ホーム はまぼう 仙寿苑デイサービスセンター  
障がい福祉サービス事業所 二丈しおさいの丘

お気軽に下記へご相談下さい。

〒819-1601 糸島市二丈深江2291-1  
代表TEL 092-325-2310 FAX 092-325-3062  
糸島市二丈地域包括支援センター  
直通TEL 092-325-2338 FAX 092-325-2348

水まわりのリフォーム

長府ボイラー特約店  
**(有)三崎ビルナー商会**

糸島市前原駅南3-12-1  
TEL 092-322-2388

土木工事

**寿 悠**

JI YU

〒819-1120  
福岡県糸島市神在東二丁目22-11  
TEL 092-334-1977

電気工事・設計・施工

**株式会社シン電業**

糸島市志摩馬場407-3  
TEL.092-332-8348

令和5年度スポーツ大会

# 122名が2種目で実力競う



10月19日(木)に糸島市運動公園でスポーツ大会を開催しました。はじめに、里村会長より「本日は、いい天気のなかスポーツ大会が開催されてよかったです。高齢者から糸島市をもっと盛り上げることができるよう、人生100年時代を指していきましよう!」との激励の言葉をいただきました。

大会は、ペタンクの部とグラウンド・ゴルフの部で分かれて競技。どちらの競技でも、応援や励ましの声であふれ、皆さんハツラツとした様子で、プレーに熱中していました。

各競技の終了後には、ホールインワン大会も開催し、皆さん一喜一憂しながら楽しんでいました。見事ホールインワンを出した方には賞品が贈られ、笑顔あふれる大会となりました。

しながら楽しんでいました。見事ホールインワンを出した方には賞品が贈られ、笑顔あふれる大会となりました。

私たちは糸島市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

**KD 最高品質の金型届けます**

5000型以上製作実績  
世界中に広がるネットワーク  
お客様のニーズを上回る“質”と“サービス”の提供をすべく、1:1の金型作りを目指し、社員一丸となり、より良い金型製作をまいります。

おかげさまで創立50周年

九州池上金型株式会社 糸島市二丈松国 344-2  
TEL 092-325-0930

電気工事・高圧電気工事一式

**Personal Tec**  
パーソナルテック

株式会社 Personal Tec  
本社 糸島市二丈松末881-9  
TEL 092-332-8763

**OOTSUBO** 土木工事・舗装工事・産廃収集運搬  
重機工事・宅地造成・外構工事

株式会社 **大坪組**

糸島市荻浦3丁目2番6号  
TEL(092)323-6460

**Matsuyoshi 松吉建設株式会社**

確かな技術力と豊富な経験でお客様の夢をかたちにします

■総合建設業 ■建築工事業 ■土木工事業  
(マンション建築・一戸建て住宅)

糸島市千早新田140番地8 TEL092-323-3960

糸島市上、下水道指定工事店  
新築・リフォーム 一般住宅水道設備業

**みなと設備**

代表 鍋嶋民和

糸島市加布里5丁目12-22  
TEL/FAX 092-332-8930

**MIZOKEN 溝口建設**

新築からリフォームまで、地域に根ざして50年

代表者 溝口 誠

福岡県糸島市長野1341-1  
TEL:092-324-1831  
FAX:092-324-8876







わたがし



輪投げ



じゃがいも収穫

校区活動ひろば

長糸校区

『ながいと日和』  
初夏のワクワク体験

長糸校区シニアクラブの活動

長糸校区 会長 加茂 周二

6月3日(土)にまちづく

り事業の第一弾として『ながいと日和』「初夏のワクワク体験」を企画したスタッフとシニアクラブの方々が主力として、昨年同様開催しました。長糸校区の良さをPRするため、また、令和4年度から小学校で取り組みが進められている小規模特認校制度の支援につながるよう展開しています。それとともに、持続可能な魅力ある長糸にするため校区全体で推進しています。

今回は、校区外の親子100名と地域の親子さんがふれ合うとともに、「ワクワク」する体験内容で企画しました。少し汚れな



がらのジャガイモ収穫(持ち帰り)から始まり、子どもたちにも人気のうちわ・ランタンアート、毎回大人気のトウモロコシツアール、全員が真剣な眼差しで操作しているドローン体験、長糸の青年部が作った新鮮野菜の販売、子供で賑わった射的・輪投げゲーム、親子対決で盛り上がったモルック競技と盛りだくさんの内容を満喫して、学校のランチルームで美味しくカレーライスを食べ、最後にホテル観賞で一日を楽しんでいただきました。

「長糸はいいところですね!」「長糸に住みたい!」などの声も聞かれ、大盛況で終わることができました。今後も、地域の方や地域外の方にも、長糸の魅力を感じていただけるようなイベントを計画し魅力ある長糸にしていきたいと考えています。イベントの趣旨にご賛同をいただき、ご協力とご参加いただきました皆様、地域の皆様、シニアクラブの皆様により感謝申し上げます。

私たちは糸島市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

ニチコミ nichicom

ずっと、元気に。  
誰もがいつまでも活躍できる社会へ

「地域密着ならではの真心こめたお手伝い!」

# やすらぎ会館

株式会社 ジェイエイトしま 年中無休24時間受付

☎0120-88-4949

前原斎場 福岡県糸島市前原東2丁目7-6  
TEL.092(324)3333

二丈斎場 福岡県糸島市二丈深江1476  
TEL.092(325)0444

## 糸島 ひまわり

デイサービスセンター (見学・体験できます)	ヘルパーステーション
ケアプランセンター	サービス付き高齢者住宅 (短期宿泊)

お問合せ/8:30~17:30  
☎092-322-5185  
糸島市浦志2-2-12

ニチコミ nichicom

## 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

心やすらぐ いと乃庵 糸島市浜浦3-6-10 TEL.092-322-8099

前原斎場 糸島市浜浦3-5-18 TEL.092-323-6666

高田斎場 糸島市高田1-16-28 TEL.092-324-4444

今宿斎場 福岡県糸島市今宿2-2-39 TEL.092-807-4444

株式会社 中原公善社  
本社 糸島市前原西1-5-14 TEL.092-322-4444

ifクラブ 入会金は一万円のみ、月々の掛け金は一切不要!!  
☎0120-138-999

風の音を聴きながら、海を眺める公園墓地

公益 財団法人 二見ヶ浦公園聖地

二見ヶ浦公園聖地 検索  
http://www.futamigaura.jp

〒819-1304 福岡県糸島市志摩桜井3810  
☎092-327-2408



校区活動ひろば  
桜野校区

社会奉仕  
力合わせみんな地域へ恩返し

桜野校区 会長 古川 清春



心を込めて清掃

◆桜野シニアクラブ  
4年に1度の野北須賀神社の清掃  
野北須賀神社で毎月1回清掃作業をシニアクラブで実施しています。本年度は間小路クラブが担当で、みんなで手分けして境内・拝殿・外回りと時間は朝8時から1時間ぐらい。野北須賀神社は、私たちの氏子神様で、桜野シニアクラブには4つの単位クラブがあります。オリンピックじゃありませんが、

4年に1回まわってきま  
す。  
須賀神社は7月13日、ご神幸祭が執り行われます。神社から海岸まで約600mを、赤・青獅子先頭でお汐井とり、後ろからお神輿が続きます。



分担して作業

◆本村・松井シニアクラブ

小中学生の通学路をきれいに！

りがとつていました。

ました。皆様、ご協力あ

枯れ草等を処分し  
ラック約4台分の  
いただき、軽ト  
多くの方々に参加  
にもかかわらず、  
当日は、暑い中

9月20日(水)、  
本村・松井シニア  
クラブで社会奉仕  
作業を実施しまし  
た。小中学生の通  
学路の除草作業で  
す。



お汐井取りの様子

私たちは糸島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!



見積み  
無料

「1冊から作成」まずはご相談を！

TEL 092-292-6538

株式会社 二チコミ



最後はみんなで清掃

当日は、社会奉仕の日でもあったので、プレー終了後にいつも利用させてもらっている、波多江コミュニティ広場の

波多江校区シニアクラブは、グラウンド・ゴルフの他にペタンク、モルックの競技会を実施しています。残暑厳しい9月20日(水)に約30名の仲間と、それぞれに分かれて、競技に熱中しました。モルックでは、勝利の「50点」に達する最後の一投が狙い通り目標をヒットした時には、歓声とともにチーム全体が大いに盛り上がり、楽しかったです。

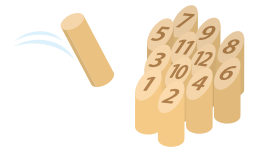
### 校区活動ひろば

## 波多江校区

モルックに熱中!

# スポーツと清掃活動に汗流す

波多江校区 会長 佐野 基幹



モルック



草取りと小石拾いを、参加者全員で実施しました。広場の一部分には、子ども用のブランコや鉄棒・すべり台が設置されています。小さな子どもさんたちが保護者の方と一緒によく遊んでいます。子どもたちの「安心と安全」のため、特に遊具周りの小石を重点的に拾いました。

## 自宅で毎日フレイル予防!

自粛生活が続くと外出を控えて、仲間と会う機会が減ります。そのため、体力だけでなく気力も低下して「フレイル(虚弱)」になることが心配されます。フレイルは、早期に気づいて予防することで、健康な状態に戻ることができます。毎日の生活の中でフレイル予防に取り組みましょう。

### フレイル予防の柱は「栄養」「運動」「社会参加」



#### 【栄養】

しっかり噛んで、しっかり食べる

- ◆肉・魚・卵・大豆などたんぱく質をバランスよくとろう
- ◆食後の歯磨き、定期的な歯科検診
- ◆体重の変化に気をつけよう

#### 【運動】

毎日適度な運動を心がける

- ◆室内の体操に加えて、人の少ない時間帯を選んで、散歩やウォーキングを楽しもう
- ◆継続のために目標を持とう
- ◆仲間と励まし合って続けよう

#### 【社会参加】

地域の人や仲間とのつながりを保つ

- ◆外出が難しい時は、電話で友人や家族と話そう
- ◆身近な情報に関心を持とう
- ◆感染予防を行い、無理のない範囲でクラブや趣味、地域活動に参加しよう



# ゆうゆう第39号 原稿募集

(令和6年3月発行)

★**会員文芸**(短歌・俳句・川柳)については応募される際、1首、1句ごとに作品への思いを短文でお寄せいただければ、作品と併せて掲載させていただきます。

★**原稿には氏名・校区名・所属クラブ名・住所・電話番号**を明記ください。

※編集で掲載できない場合や、一部割愛させていただきますことがあります。ご了承ください。

**【投稿締切日】令和6年1月15日(月)**

ご希望の方は  
広報部会が取材に  
お伺いします!



とっておきレシピ

絵手紙・写真

クラブ活動紹介

文芸作品

など

**【宛先】**

〒819-1105

糸島市潤 1-22-1

健康福祉センターあごら内

糸島市シニアクラブ連合会

☎092-324-1660

## 編集後記

だんだん朝晩冷えてきて、秋らしい日々が続いています。スポーツに絶好の季節を迎え、糸島市シニアクラブでも先般スポーツ大会を実施し、大いに盛り上がりました。また県老連主催の大会も多く、選手として出場される皆さんは大忙し! 本当にお疲れさまでした。

さて、秋はアートの季節でもあります。11月28日から6日間、伊都郷土美術館で私たちのクラブの作品展を開催します。皆さんの力作、傑作を鑑賞して、「こころの栄養」をたくさん蓄えたいものです。

広報部会

### スポンサーへのお礼

このたびは、広報紙「ゆうゆう」の発行にあたりご協賛いただきましたスポンサー各位に対し、厚くお礼申し上げます。今後とも倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

糸島市シニアクラブ連合会



バラバラに並んだ5文字のひらがなを並び替えて正しい言葉をつくりましょう。

1 しそみおる  
□□□□□

2 つまもいさ  
□□□□□

3 つたあげた  
□□□□□

4 めいだんき  
□□□□□

5 くんしょぱ  
□□□□□

(答えは12ページ下)

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丁目9-1大賀博多駅前ビル2階 / http://www.nichicom.com

# 糸島市シニアクラブ連合会

## 会員募集中

シニアクラブでは、仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行っています。長い人生で得た知識や経験を生かし、シニアクラブで仲間とともに新たな自分を探しませんか？

- 生きがいづくり
- 健康づくり
- 仲間づくり
- 地域づくり

作品展



グラウンド・ゴルフ



社会奉仕(清掃活動)



### 仲間と一緒に人生楽しもう!

新任会長研修会



研修旅行



入会するとこんなメリットが!

- ◎仲間と一緒に笑いがある
- ◎人と会う機会が増える
- ◎生きがいが見つかる



おおむね60歳以上なら誰でも入会できます。お気軽にお問い合わせ下さい。 **TEL 092-324-1660**

糸島市シニアクラブ連合会 事務局  
〒819-1105 糸島市潤 1-22-1 健康福祉センターあごら内

まずは、お電話ください!!

【ひらがな並び替えタイプ】 ①おみそしる ②さつまいも ③たにたあけ ④きんめいだい ⑤よこばん

私たちは糸島市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

### 木村整形外科

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
14:00~17:30	●	●	●	※	●	11:30まで

※木曜午後 診察予約優先 ★金曜午後は当面の問休診  
糸島市前原中央3-12-7 (JR筑前前原駅より徒歩9分)  
**☎321-3031**

### 可也病院

糸島市志摩師吉1200 TEL 327-0131

もの忘れ・心のリハビリ  
体のリハビリに関する相談

グループホーム **可也桜の里**  
糸島市志摩師吉901-3 TEL 327-2969

**土曜日も夜6時まで**

## まさき

循環器科 内科

生活習慣病、どうき・息切れなどの健康相談

**☎330-7070 P有**

【第14回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!開催】

## シニア川柳 作品募集中

募集期間：令和5年12月31日まで

【お題】 虫

大賞：商品券 10,000円 (1名)  
優秀賞：商品券 5,000円 (5名)  
努力賞：商品券 1,000円 (10名)

まずはクリック!  
川柳 ニチコミ 検索

### いとしまクリニック

内科・泌尿器科・胃腸内科

診療時間  
月～金 9:00～18:00 【休診日】 日・祝日  
土 9:00～15:00

昼休みなしで診療を行っております。

糸島市加布里1-3-1 ☎(092)330-6777  
http://itoshima-clinic.com