

む

な

第60号

か

た



第32回 演芸大会

宗像市シニアクラブ連合会
2023(令和5年)

健康づくりにノルディック・ ウォーキングを始めませんか

ノルディック・ウォーキングは あらゆる方にお勧めの全身運動です

ノルディック・ウォーキングは、2本のポールを持ってクロスカントリースキーのように行うウォーキングです。普通のウォーキングに比べてカロリー20%増のエクササイズ効果があります。ただいま、体験会及び教室を各地で開催中、指導員がお待ちしております。

いつでもどこでも運動
が出来る

安全
転倒防止
坂道・階段

消費カロ
リー20%
UP

姿勢が
よくなる
ダイエット
認知症予防



お問い合わせ

(一社) 全日本ノルデック・ウォーク連盟 宗像市支部
事務局 (宗像市シニアクラブ連合会事務局)
宗像市久原 180 番地 メイトム宗像 2 階 電話 0940-36-0288 担当 甲斐田

宗像市シニアクラブ連合会 会長就任のご挨拶

会長就任のご挨拶

宗像市シニアクラブ連合会

会長 永戸 覺



永戸覺（ながとさとる）です。

重大な任務を引き受けて緊張した毎日を送っています。

坂元前会長は、長年シニア連の会長を務められ、その功績は偉大なものです。

私自身前会長のような仕事ができるか大変心配しながら、会長を引き受けた次第です。

どれだけの仕事が出来るかわかりませんが、選任された以上精一杯頑張つてまいりますので皆様の協力をお願いいたします。

令和5年度の総会で新任された、赤間西地区大谷支部所属の

これまでも、シニア連合会の課題

は会員をいかに増やすかでした。皆さんが努力しても一向に上向くことはなく、あげくには「新型コロナウイルス」

の感染が広がり、シニア連の活動も

中止や縮小・延期の連続で会員減を

食い止めるどころか、いくつかの支部が

休止となりました。この3年間の間でも、6支部が休止となり、会

員も激減しています。

しかし、コロナ禍のなかでも会員を増やして、頑張っている支部も沢山あります。このまま手をこまねいてはどうかにもなりません。前に進んでいかなければなりません。

そこで、今年度の重要課題として、「会員増強、組織強化」の方針のもと、取り組みを強化してまいりたいと考えています。

会員一人一人がこのことを認識していただき、一人でも多くの仲間を増やしていきたいです。

「コロナ禍」前の活動は踏襲しな

がらも、新たな考えのもと「見直しすべき」は見直しをしております。

皆様の「アイデア」をどんどん提起して下さい。シニア連活性化に繋がってまいります。

現在検討しているもので、文化部では「囲碁大会」の個人戦、体育部では「健康まつり」の競技内容の見直し、福祉部では「福祉大会」のあり方など各部で検討しています。

また広報委員会・健康サポート委員会など、これからの時代にあつた取り組みをしていきたいと考えています。

最後に、我々高齢者は「元気で楽しく」余生を送ることが一番の望みです。会員一人一人が楽しくなくては、仲間は増えません。「楽しいと言えらるクラブ」を作りましょう。

仲間とともに「集い・語り合える居場所」があることが大切です。

「魅力あるクラブ」を皆で作っていきましよう。よろしくお願いいたします。

もくじ

1 宗像市シニアクラブ連合会会長就任のご挨拶

2 宗像市社会福祉協議会会長就任のご挨拶

3 宗像市シニアクラブ連合会前会長退任のご挨拶

4 私頑張っています(8)

5 エッセイ

6 文芸

7 筑前国宗像郡と玄界灘

8 グラビア

9 地区だより

10 事務局だより

11 編集後記

12 表紙写真

13 演芸大会

14 演芸大会

宗像市社会福祉協議会

会長就任のご挨拶

会長就任にあたって

宗像市社会福祉協議会

会長 吉田 善仁



1979年（昭和54年）4月に宗像市立河東小学校に赴任し、2016年

（平成28年）3月福津市立津屋崎小学校を最後に37年間教職員として在職しました。定年退職後は、福津市役所で会計年度任用職員として人権政策課と郷育推進課で仕事をいたしました。

教員時代は、学校教育だけでなく社会教育にも8年間関わりました。（福岡教育事務所・県教育庁社会教育課・県立少年自然の家「玄海の家」）。

よく学校の先生は、視野が狭い（私だけかも）と言われますが、この社会教育（以下社教）での勉強は私にとって意義あるものでした。学校で学べないたくさんの方を学び、たくさんの方とも出会い、とても良い

財産になりました。前会長の吉田益美さんとの出会いもこの社教時代です。短期間でしたが、前会長の吉田さんのバイタリティや人としての魅力、先を見通す力等彼女の大きさを感じていました。その後は皆さんもご存じの通り、宗像市市議会議長を努められるなど、素晴らしい活躍をされました。そんな存在の吉田さんの後任として会長に就任することは、力不足の私にとって大きな責任を感じています。

今度は社会福祉の勉強もしなさいと社会福祉協議会の会長に就任することになり、社教（しゃきょう）から社協（しゃきょう）となりますが、しっかり精進していき、宗像市の社会福祉を推進し、地域共生社会の実現に向けて尽力して参ります。皆様のご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

○高齢者・シニアクラブに思うこと
私が小学生のころは、地元の公民会（自治公民館）にはいろいろな団体・組織があったことを覚えています。子ども会、若木会（中・高校生）、

青年団、青壮年部、婦人会、老人会があったように思います。

公民館の一室で私たち子ども会が活動していると、隣の調理室では婦人会が料理教室を開催、別の部屋では、高齢者の人が集まって親睦旅行の計画を立てていました。父は仕事を終えて、夜話し合いのため公民館に行っていました。帰ってくる時必ず、顔を赤くしていました。子ども心に夜はスナック「公民館」になるのかなと思うほどでした。

それだけたくさんの人が公民館を利用し、ふれ合っていました。敬老の日には、子ども会が出し物をし、婦人会が料理を振舞って、高齢者の方を慰労していました。ここでは、私のことを婦人会の方が「この子は〇〇さんとこのよっちゃん」と紹介されていたことを思い出します。このたくさんお方とのふれ合いで、地域の方の名前と顔を覚え、日ごろから挨拶をするようになり、自分も地域の一員だという自覚も芽生えたように思います。

しかし、時代とともに、公民館から消えていったものがあります。まず、青壮年部・青年団・若木会が消えていきました。それから婦人会も子ども会も消えていく地域もあり、公民館に残ったのは、老人会だけになりつつあるように思えます。公民

館に集う人が減少して、人と人のふれ合いなどがなくなりつつあります。我が国が初めて経験する人口減少社会を迎えるにあたり、国は「地域共生社会」の実現に向けた、包括的支援体制づくりを今後の地域福祉の推進施策として大きく打ち出しており、社会福祉協議会の役割と期待はますます大きくなると思われま

す。その中で、宗像市シニアクラブ連合会が、「のばそう！健康寿命・担おう！地域づくりを」を基本理念に会員相互の親睦と融和を通して生きがいや楽しみを見出して、健康増進に努めるとともに、地域に貢献する団体として、活力ある活動を展開し「地域の担い手」として、積極的に社会参加を進められていることに大きく期待をしています。

昔が良かったということではありませんが、「すべての人と人がつながりを大切にし、見守り、助け合い」等地域のつながりを深くして、すべての人がともに支え合う地域を作らなければなりません。そこに、今後宗像市シニアクラブ連合会の皆様のお力添えをお願いいたします。

結びになりますが、皆様のご健勝とより一層のご活躍を祈念して会長就任のあいさつとさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

宗像市シニアクラブ連合会 前会長退任のご挨拶

広報誌むなかたと共に

宗像市シニアクラブ連合会

前会長 坂元 博



○平成20年、今の宗像を伝える広報誌の発行を計画する文化部

の老友報として会員の投稿による詩・短歌・俳句などの文芸誌をそのままに新たに広報委員会をスタートさせ、各地区の病院・タクシー会社(4社)・ホテル・旅行など多くの協賛広告をお願いして、カラー表紙印刷・A4版、第32号の発行、年頭の辞として宗像市長 谷井 博美さん・宗像市社会福祉協議会会長 井上裕雄さん、そして沖 宗利会長の御挨拶を掲載しており、次に第58号まで続く宗像の今を語る対談記事、宗像大社宮司 神島 定さんと沖会長の対談を始め、特集『私の昭和』に会員からの投稿が寄せられ、各ト

ピックス・文芸・部だより・事務局だより・編集後記ができ今に繋がる。特に対談の編集及び見出し等、毎日新聞西部本社編集局長を経験された堤田広報委員ならではの出来栄で「県老連 広報誌コンクールで優勝」に繋がり、以後も続けて栄冠を重ねる事になる。後半は西日本新聞出身の宗像ユリックス元館長・松永年生さんをお願いして第59号まで関与して戴き感謝に堪えません。

○広報むなかたを通して「神宿る島」宗像・沖ノ島と関連遺産群の世界遺産登録には宗像市市民の会・副会長として携わりシニアクラブとしては多くの地域学芸員を送りだして貢献しております。「伝統行事を守り続ける平等寺く白鬚神社にまつわる見聞録」は地域づくり企画委員会が2年に亘りまとめあげた事も特筆すべき研究である。

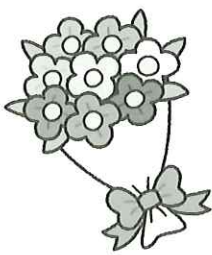
○第53号から甲斐田 武事務局長に広報委員長を兼務して戴き、多忙のなか誌面の活性化に貢献してもら

い、ありがとうございました。御礼申し上げます。

○32号から今日まで印刷を受け持つロータリー印刷株式会社・石井社長のご尽力には心から感謝とお礼を申し上げます。

○広報むなかたは、協賛各社の皆さんの今日までのご援助のお蔭で素晴らしい誌面を提供する事が出来ました。会員にとっては身近な電話帳として活用できる貴重な存在として重宝されております。感謝！感謝！です。

○最後に会員の皆様へ 平成20年、日の里地区コミュニティ運営協議会会長に推挙され、1年後に老人クラブを託され関わりを持つ事になり15年経過しております。なかでも福岡県老人クラブ連合会会長としての5年間の長きにわたり支えて戴き、心から感謝を申し上げます。ありがとうございました。



浄土真宗本願寺派

天女山 西教寺



0940-36-3226

福岡県宗像市
東郷6-8-7

公式LINE

私、頑張っています

(8)

私、一〇四歳になりました

に一品位おかずのやり取りはしますけどね。



やなかた ちつよ
柳田智都代 (葉山)

私、大正八年六月生まれ、今年一〇四歳になりました。

周りからは嬉しいことに歩き姿勢や話し方がとても百歳には見えん、若いて言われます。

私の愉しみは葉山クラブ(葉山区シニアクラブ)のグラウンドゴルフ、ロコトレ同好会での体操、女性カラオケ会で唄うこと、他にも公民館に飾るちぎり絵や人形作り、庭の草むしりなどで、結構忙しかとですよ。出かけるときは服装もどれにするかと気になりますしな。(笑)

毎日の炊事、洗濯、部屋の掃除は私のよかごと一人ですとですよ。

近所には八十三歳になる娘夫婦が住んどりますが所帯は別ですけど、互いに食事もそれぞれ自分のいいようにしとります。娘が何を食べよるかはやよう知りません、それでもたま

娘と私は顔や体型がよく似ているようで、二人で並んでいるとよく姉妹と間違われるとですよ。(笑)

先日、月始め恒例のボラントイアで公民館公園の草取りにその日は用事があつて出られなかつたので娘に代つて出してもらつたんですが、後で聞いたら皆さんは娘が代わりに出ていることに最初は気付かなかつたみたいで、途中で娘と判つて大笑いだったそうです。

私は吉岐の生まれ育ちです。小さい時から魚ばかり食べさせられて、特に鯛は毎日のように食べていまし



宗像眼科

宗像市田熊2丁目5-13

(旧3号線沿い 田熊バス停近く)

日帰り白内障手術



☎ 0940-37-0741

ホームページ: <http://munakataganka.jp/>

インターネット予約は <http://paa.jp/clinic/196701/>



た。肉は正月や祝い事の時に鶏の肉を食べるくらいでした。それでも戦争が始まると魚も配給制度になったとですよ。

その頃、私は同じ島で洋服の仕立て屋をしようとした主人と結婚しとりました。

戦争が激しくなると、アメリカの飛行機が島にも飛んでくるようになりました。島にも高射砲があったのですが、空襲があつて撃つても敵機までは弾が届かんとですよ、浜に出ている島民が米軍機に撃たれて亡くなった事もあつたとです。

昭和十八年、娘がまだ四歳で息子は生まれて間もない時、主人は出征しました。実家からは主人が帰ってくるまで実家に来とかなねと言われ

ましたが、子供もおる兄弟との生活で窮屈な思いをするよか気ままに暮らしたいと思ひ断りました。

幼い娘と生まれたばかりの息子と三人で、主人の手伝いで覚えた洋服の仕立て仕事をしながら生活しました。そのころは仕事も多くて忙しかつたですよ。

子どもの頃から負けん気が強かつたんでしょね、中学の時バレーボールをしりましたが、三年連続優勝したので優勝旗を学校が貰えたことがとても嬉しかつたことを憶えとります。

私は、もともと身体は丈夫で小さい頃からあまり病気をしたことがなかつたですが、終戦直後の昭和



医療法人 さがら内科循環器科医院

理事長 相良 洋治

福岡県宗像市田熊4丁目3番23号

TEL (0940) 37-0025



HAYASHI
Dermatology Clinic

はやし皮膚科クリニック

〒811-3431 福岡県宗像市田熊4丁目2-5 Rビル2F

TEL : 0940-38-3222



二十一年に盲腸になりました。突然の痛みで苦しんでいたら、近所の人がりヤカーに乗せて近くの病院に駆け込んでくれました。

病院に着いたものの戦後すぐで、麻酔薬もなく居合わせた三人の先生で麻酔なしで緊急手術することになりました。主人はいませんし、幼い子供二人を家に残したままで心配でした。

かなり化膿していて膿がものすごく出りました。麻酔なしでの手術ですよ、危うく一命はとりとめたといえ、今でも思い出しますが、そりゃあ痛かったとですよ。(笑)

昭和二十三年にシベリアに抑留されていた主人がようやく帰ってきました。

帰って来た主人から「ようがんばったね」といってもらえるかと思つて、帰って来た時の住む家にと

貯金をはたいてようやく買って改装までした家を、一目見てなんと云つたと想います「小さかね」て言うのですよ、そりゃあがつくりしましたね(笑)

その後は、夫婦で洋服の仕立て屋で頑張りました。

息子が医者になりたいと言うもんで歯科大学へ行かせました。卒業して博多で結婚して歯科医を開業しました。その後、孫二人も医者になりました。ただし歯医者は嫌がつて跡取りはしていませんが。(笑)

娘も結婚して宗像に住み、壱岐には二人とも帰って来ない事が判つたので、それではと宗像に住んでいた娘の勧めもあり五十一歳の時に壱岐の家を処分して葉山に家を建て、引っ越してきました。

葉山は来た頃はバスもなくこりゃ大変な処に来たなと思つていましたが、間もなくバスも通るようになり



宗像市役所前法律事務所

弁護士 村山 崇

(福岡県弁護士会所属)

宗像市東郷5丁目5番1号 権田ビル102 TEL: (0940) 72-4238



医療法人 隆三 会

東郷外科

はつらつデイケア
ケアプランサービス

宗像市田熊4丁目2番6号 TEL 0940-36-4146

水洗も完備し今では住みやすくとてもよい町だと思っています。

息子の嫁も娘の婿も良くしてくれて子供たちとも喧嘩したことは一度もありません。

それでも思い出せば悔しくて可哀想な事があります。

頑張つて医者になった息子が六十八歳で亡くなった事です。臨終のとき「母さんごめん、母さんを看取れずに先に逝くことになって」と言うんです。医者の不養生とは言え息子の気持ちを考えると可哀想で思ひ出すと今でも涙が出ます。

毎日の食事はほとんど好き嫌いなくなんでもおいしく、必ず朝・昼・夕きちんと食べます。そんな中、何十年も欠かさないのがヨーグルトに納豆と酢、牛乳を混ぜたのを食べる事です。

わたしの体調に合っているのかすごく良いようです。すすめた友達も喜んで続けているそうです。

葉山クラブの旅行には毎回参加します。旅先で出る料理がとても楽しみです。

毎日九時くらいには寝て熟睡して朝五時くらいに目覚めます。

どうやら私が元気でおれるのはよく食べてよく寝る、そして自分のし

たいことは諦めずにしぶとく継続してやることですかね。(笑)

取材後記

葉山の太田さんに紹介して貰い、公民館内で柳田さんの話を聞くことが出来ました。話には聞いてはいませんが、直接会って見ると、まず見た目にも、その姿勢や態度にも、とても一〇〇歳以上には感じさせない若さでした。

これまで世界史上最高齢者(百二十二歳)に認定されているフランスの女性ジャンヌ・カルマンさんは生前、元気の秘訣を聞かれ、一〇八歳まで働いたことに触れ『私は仕事



地域の皆さまと共に歩む

株式会社

木村組

人に喜ばれる 仕事をするのが第一

宗像市 木村組 検索

詳しくは、ホームページでご確認ください。

<http://www.kimuragumi1962.co.jp>

〒811-3436 宗像市東郷 6-8-13

TEL 0940-36-4836 FAX 0940-36-5275

のお陰で生き生きとしてきた』と答えていたと言います。

柳田さんの年齢で、今なお公園清掃のボランティア活動に参加するなど活躍を続けている事は、福岡県のシニア連全体から見ても驚異的なことではないだろうか。

宗像市の今年八月現在の最高齢者は、女性は一〇九歳、男性は一〇二歳だと言われます。

私は宗像の方言を余り知らないのですが、葉山の太田繁勝さんが柳田さんの話し言葉をそのまま再現してくれましたので、柳田さんの人柄がよく伝えられたと思います。

文責 黒原寅実

車いす90歳で、男の一人暮らし



ゆきとも よしたか
行友 至孝 (赤間西)

昭和8年3月生まれ、今年90歳。広島に生まれ育ち、高校卒業後一時大阪で働いたが、広島に戻り退職するまで呉の尼崎製鐵で勤務した。その後は77歳まで、個人で設計事務所を経営していた。宗像に住むことになったのは、結婚した娘が、宗



リビングでくつろぐ行友さん

像に新居を構えたからだ。娘の家の隣の空地に、妻が転居を希望した。悩んだが、病気がちの妻のために、宗像に移り住むことにした。

新居が完成し、広島の人々と別れ、引越しをしている最中に、妻の体調が急変した。そのまま赤間病院に入院し、希望した新居で一日も生活することなく、80歳の妻は、帰らぬ人となった。

結局、親戚も友達もいない土地で、80歳の私は、一人暮らしを始めることになった。

隣に娘家族はいるが、頼ることはしたくなかった。なんでも一人でした。やればなんでもできるものだ。担当の民生委員さんのすすめで、地元の人会にも入会した。大谷の老人会は「慶人会」といい、その行事には積極的に参加した。友達はいくつになっても出来るもので、皆といふ時間は楽しかった。特に宴会では大いに飲み、歌った。だが、思いも



日本医療機能評価機構認定病院

医療法人光洋会



赤間病院

〒811-4147 福岡県宗像市石丸一丁目6番7号 TEL (0940) 32-2206

当院では、内科各分野の専門医が診断、治療を行っております。

診療科目	呼吸器内科 循環器内科 消化器内科 糖尿病内科 内科 心療内科 整形外科 放射線科 リハビリテーション科
診療時間	月曜～土曜 午前9時～12時 午後1時～5時(日・祝日は休診) ※急患の方は、夜間や日・祝日も受付いたします。どうぞ、お電話の上ご来院ください。

受診や入院のご相談窓口 地域医療連携室 Tel.(0940)32-2304

<http://www.akama-hp.or.jp/>
赤間病院ホームページQRコード→



《関連施設》

吉武・赤間・赤間西 地域包括支援センター Tel (0940) 32-2235

【在宅部門】

デイケアセンター Tel (0940) 38-0590 訪問看護ステーション Tel (0940) 32-3600
居宅介護支援センター Tel (0940) 32-5224

【地域密着型サービス施設】

城山庵 Tel (0940) 33-8966

しないことが起きるものだ。

82歳、大谷の仲間と公民館で卓球をしていて、転倒してしまった。背中を強く打ち、飯塚の脊損センターに運ばれ治療を受けることになった。それから懸命のリハビリ生活が始まった。必死にリハビリを重ねたが、歩くことはかなわず、車いすの生活になった。退院した後、しばらくは介護老人保健施設「宗像アコー」にお世話になった。



毎週金曜日夕方には、慶人会のパトロール隊が見回りに来てくれる

施設での生活の中は楽だったが、自宅での気ままな生活をあきらめることができなかつた。周りの方々と相談し、自宅を一部改修し、行政の支援を受け車椅子での一人暮らしを始めることにした。隣の娘には頼らない。それは頑固に自分に課した。

週間 スケジュール

月曜日 ヘルパーさんの訪問

(買い物・掃除・洗濯)

火曜日 アコーで一日デイサービス

水曜日 ヘルパーさんの訪問

(入浴介助)

木曜日 ヘルパーさんの訪問

(買い物・掃除・洗濯)

金曜日 アコーで一日デイサービス

土曜日 一日のんびり自由時間

日曜日 一日のんびり自由時間

食材は週に一回生協さんに届けてもらい、三食自分で作っている。

病院の受診は、介護タクシーをお願いしている。タクシーは大体同じ人が来てくれるので、気心もされるようになった。その人に運転してもらい、広島の同窓会にも参加した。男二人の楽しい旅だった。

主治医の石野先生には何でも相談するようにしている。体調管理のアドバイスをしてくれる頼れる先生



調理をする行友さん



医療法人 林 外科医院

理事長 林 裕章 院長 林 啓成 副院長 林 由紀子

宗像市田久4丁目15番12号

TEL (0940) 33-5577 FAX (0940) 33-7753

<診療科目> 外科・胃腸科・整形外科
リハビリテーション科
麻酔科・放射線科

<診療時間>

月～金 9:00～18:00

土 9:00～13:00

(入院諾)

住宅型有料老人ホーム

ソディアむなかた

全67室個室

宗像市宮田2丁目2-1

TEL (0940) 35-7700



内科・循環器科・胃腸科・外科・整形外科

森 都 病院

JR赤間駅徒歩4分

外来・入院透析可

〒811-4175 宗像市田久3丁目3-1

TEL 0940-32-0111



お皿洗い・片付けをする行友さん

だ。難しいと思われていた車いすでの一人暮らし。何とかやっていたけるのは、周りの沢山の人の協力があるからで本当に感謝している。

私がいつも心掛けていることがある。人の話を自分の耳でちゃんと聞いて、自分で考え判断する事。これは長い技術者生活で、身につけていることかもしれない。周りの人々と会話を重ねながら、工夫しながら、今の生活を楽してみたいと思っている。

頑固に娘家族には世話にならないと言いつつ、入院した時も、コロナで自宅療養した時も娘が手伝ってくれたのは事実だ。意地を張らずに、いつかはちゃんと、感謝の気持ちを伝えようと思う。でも当分は、一人で頑張ってみよう。

コロナ禍で制限されていた慶人会の行事も再開された。観月会も花見も参加するつもりだ。また仲間と楽しく飲みたい。コロナで自粛していた分を取りかえすつもりだ。

文責 安永久美子

遠距離老々介護



仮屋崎勝己（赤間西）

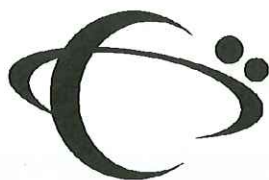
姉は大正15年生まれで96歳になり、20年前に旦那を亡くし子どももいなかったため熊本県宇土市でひとり暮らしをしていたが、とうとう力つきた。

私にとって姉についてが一番古い

www.e-zenko.com



5つのタイプ
4つの式場と
充実の会場設備で
ご満足頂けるお別れを…。



善光会館 宗像会場

宗像市赤間駅前2丁目1-1

24時間
365日

TEL: 0940-35-4001

事前相談
会場見学
随時受付中

お葬儀について考えることは
「終活」の大事な一部です

記憶は4歳下の妹が産まれた時でいつも母と寝ていたのにその朝は目覚めた時に私ひとりだった。心細く泣いていたら姉が飛んで来て母の横に寝ている髪の毛の黒い赤ちゃんを見せしてくれた。それが妹との出会いでもあった。近年はすこぶる元気で農作業が好きで寸暇を惜しんで野菜作りに励んでいた。

平成26年には姉が米寿、私が喜寿の年で伊勢神宮の式年遷宮もあっていたので記念に妻を入れた3人でお参りに行かないか？と誘ったら喜んで付いてきたのでヨタヨタしながら出掛けたこともあった。そのときの明るい笑顔を遺影としたが。

寄る年波には勝てず90歳を過ぎると衰えも見え始めた。その分、私と大分市に住む妹が応援することが多くなってきた。平成28年の熊本地震では住んでいる家には問題なかったが、お墓がひどく被災した。呼び出しを受けて出かけて行き、石材店に交渉するもやっと2年後に復旧工事は終わった。

その翌年の平成31年3月から週1のデイケアに通うようになり、楽しく過ごしていた。これを機に姉の定期預金を解約して全部普通預金にして、その通帳も私が保管するようにした。始めはさびしかったのか気が抜け

たようにあるとも言っていたが、気持ちが悪くなったに変わった。令和3年始めには週3回(火木土)の人工透析も受けるようになった。

要介護4の認定を頂きながら落ち着いた令和3年10月ころの姉のスケジュールは次の通りでした。

日曜日 午後 ヘルパーさん来訪

月曜日 デイケアサービス

火曜日 人工透析

水曜日 デイケアサービス

木曜日 人工透析

金曜日 午後 ヘルパーさん来訪

土曜日 人工透析

このようなスケジュールでいつも誰かの目が届くようになっていて空いているのは日・金曜日の午前中のみで本人にとっても息抜きの時間だった。

私も月1を目標に土曜日に行き日曜日の午前中は姉の買物その他の手伝いで街に出かけることもあり、月曜日は各種支払いや市役所への提出書類等を済ませて宗像の自宅へ帰っていた。

令和4年10月末、「バカっちょよになつて新聞読んでも分からんし、文字が思い出せずに書けなくなった」と電話が来た。出掛けて行くとベッドで横になっていた。当日は人工透析の日で、いつもその日はきついと

医療法人

むなかた内科・呼吸器内科クリニック

理事長 宮崎 祥子

〒811-4164 宗像市徳重1丁目10-20(赤間小前)

TEL : 0940(32)1110

FAX : 0940(32)3339

〈診療科目〉

内科・呼吸器科・循環器科・小児科

えがしら 歯科医院

院長 江頭 宏治

●診療時間

平日 午前9:00~12:00 / 午後2:00~7:00

土曜日 午前9:00~1:00

●休診日 日・祝祭日

陵巖寺4丁目6番5号 ☎0940-35-4618



言いながらも横になることはなかったが、明日はデイケアの日だが休みたいと。

早速ケアマネジャーさんへ電話して様子がおかしい。場合によっては入院の手配もとの旨を伝えた。CT検査後軽い脳梗塞が診られるとの診断で入院が決まる。11月10日人工透析の迎えの車へ乗る際に「じゃー行って来るよ」が、最後の言葉になった。その後、肺炎を発症したこともあつて言葉が出なくなり互いに目と目で会話することになったが、本人は分かっているのだから仮屋崎さん、しっかり声をかけなさいとの看護師さんに励まされ声を掛け続けた。私が、もうダメかな?と感ずてふと落涙したのは12月13日だった。いつも姉を慕って面倒を見てくれた近づくに住む義理の姪夫婦に面会させた目で、その反応の無さに居たたまれなく二人を帰した後で一人になったときだったが、ケアマネジャーさんは後ろに付いていて背中をそつと撫でてくれたのは忘れられない。

その後いろいろあつたが、年末でもありばたばたして事故でも起こしたら大変と意を決めて26日から宇土市で待機することにしたが…。

姉は12月28日早朝天国へ旅立った。

玄海
沖ノ島



勝屋酒造合名会社

住所：宗像市赤間4丁目1-10

TEL：0940-32-3010

<http://www.katsuyashuzo.com/>

寛政2年(1790年)創業 宗像大社ご神酒醸造元
沖ノ島より酒名をいただいた銘酒「沖ノ島」は永く地元で親しまれてきましたが、世界遺産登録を機に多くの方にお飲みいただくようになりました。

江藤歯科医院

宗像市赤間4丁目10番11号
(中央信用組合赤間支店前)

TEL (0940) 32-5101



令和4年11月より3社7事業所が連携し、地域の介護・福祉を支えます。

代表取締役 田中 聡 ☎093-701-5381

◎リハビリの側面から介護・福祉を支える会社【株式会社 リライブ】

☪リハデイ吉木 ☪ごえん ☪ごえん黒崎

◎認知症介護をはじめ20年【有限会社 ゆたか公司】

☪グループホームつばら

◎高齢者をトータルにサポート【有限会社 桃季】

☪ゆとりの里 ☪くもじ ☪リハデイオレンジ



エッセイ

楽しい俳句、始めませんか



梯 寛 (赤間)

- ① 楽しい俳句
- ② 長生きの俳句
- ③ 俳句手帳があればできる俳句
- ④ 俳句会においでください

① 楽しい俳句
私は今、月に7回、俳句会に出ています。

そのうち、25年間やっている俳句会もあります。宗像市の自由ヶ丘公民館でやっている「森林都市俳句会」もその一つです。

会員で亡くなられた方もおられますが、第一木曜日に、にぎやかにやっています。

俳句は、①5・7・5で作る。②季節の季語を入れる。③自分の思いを表現するという約束があります。が、中学、高校で習ってきているので、しばらく会に出ているとできるよう

になってきます。

お互いを、苗字ではなく、俳句の名前(号)で呼び合い、年齢を超えて友情が芽生えていきます。会が終って、お茶やお酒を飲んで、楽しい機会を持つことができます。30年前、俳句を始めた時、年齢の違う先輩と、酒を飲み交流できた思い出があります。俳句は楽しいものです。

② 俳人は長生きです

俳句をしていると、長生きをします。金子兜太という俳人は、98歳まで生きました。「俳句は2倍の人生を生きられる」といっていました。中村草田男という俳人は、「俳句は、人の3倍生きられる」と言っていました。俳句では、難しい言葉に出会います。その時、辞書を引いて頭を使います。自分の感動したことを表現するのは、なかなか難しいのですが、そこで、今までにない感情と知的頭を使います。それがいいのです。慣れてくると、表現もうまくなり嬉しくなります。自分の人生と、表現上の人生と、二重に生きることができます。いいでしょう。もう一つの俳句人生を生きてみませんか。

③ 手帳ひとつで始められる俳句

俳句は、お金がかかりません。小さなノートがあればできます。私は

SHIMATE

島原手延素麺協同組合 総発売元

島手そうめん販売(株)

〒854-0065

長崎県諫早市津久葉町5-142

TEL (0957)25-8033

ひらめく

莊野 勉 (自由ヶ丘)



毎朝、近くの田圃を歩きます。今は、田植えが終わって、緑の米畑が広がっています。田植えのため、田圃をならし、水をひきます。水田ですね。その前は、一面青々とした麦畑でした。それが、黄金色に枯れ、麦の秋となっていました。東の方から、朝日が昇ってくる近くの城山や古墳の山をながめて、朝の俳句を作りま

す。いいなあと思った景色に、自分の感動をいれ、作句します。一七字全部できなくても五でも五七でも、いいと思ったものを手帳に書いておきます。あとで、それを見て、付け足して五七五にすればいいのです。感動の手助けをしてくれるのが、季語です。あくまで、自分の感動を季語の助けを借りて、俳句に仕上げます。

④俳句会においでください

近くでは、「森林都市句会」(自由ヶ丘コミセン、毎月第一木曜日、午後1時〜)、「葉山句会」(葉山公民館、第四水曜日、午前10時〜)があります。どうかお出かけください。お待ちします。

宗像市の広報誌「むなかたタウンプレス」の俳句欄の選者を私(梯寛)がやっています。どうぞ、投稿してください。2カ月に1度、俳句は載ります。お待ちしております。

さわやか、すがすがしい、スツキリ、穏やか、きらめく、ひらめく、かがやく、ときめくなど、これらは未来に向かつて希望の芽が出てくるような、いわば未来志向型?の言語でしょう。

言語分類上は、擬態語・動詞ということですが、心がふさぐとき、何かしら閉塞感が漂い気持ちが重い時、このような言葉を口に出して、まずは外に出てみよう。

スニーカーを履いて日差しを浴びながらゆつくり歩こう。少しくらいの雨が降ってもいい。雨上がりならなおさらいいかも。

外の空気の香りをかきながら、季節の移ろいを全身で感じながら前へ歩いて行こう。するとそこには、きつとなにかがひらめきそしてときめきに似たような気持ち芽生えるかもしれない。部屋の中になに何かを感じることが出来れば幸い、おめでとうさ〜んです。

以前作句したきらめき川柳「幸せは辛いをちよいと変えただけ」というのは、まさにこのことを詠んだもの(字を見てください、ちよつと

おもいやりを、かたちに。

☉サンレー

紫雲閣

宗像紫雲閣	福津市津丸1202-1	TEL.0940-43-4444
赤間紫雲閣	宗像市田久2-2-1	TEL.0940-35-3030
古賀紫雲閣	古賀市花見東6-9-10	TEL.092-940-0030
新宮紫雲閣	糟屋郡新宮町新宮東3-13-18	TEL.092-963-3011
岡垣紫雲閣	遠賀郡岡垣町東山田1-2-3	TEL.093-281-3030

事前相談が安心です。www.sunray-shiunkaku.jp (年中無休・24時間受付)

違いでしょう)、そう、ある時、一瞬ひらめいたものでした。



さわやか

終の住家として兵庫県から福岡・

宗像に越してきて住み早や51年目、半世紀になります。

宗像は良いところと思うのは私のこの半世紀の感想です。

買い物のショッピングセンター、スーパー、各種飲食店、病院、コミュニティセンター、何と言っても総合文化施設の宗像ユリックスやメイトム、図書館なども充実している。

住宅団地の近くには田んぼもあり山あり森の遊歩道もあって散歩徘徊な

どには申し分ない。

79歳の私、五つ下の女房に「俺より先に死ぬなよ俺が困るから」と、さだまさし・関白宣言ではありませんがこれはほんとの我流の口癖。

台所と六畳一間で始めた結婚生活も半世紀が過ぎ、苦しいことも沢山有った筈だが何故か余り思い出せない。

これは至福というべきか、早朝散歩時に感じるさわやか、すがすがしい、感謝の気持ちだけでいいのか、そんな今日この頃である。

スツキリ

「おとうさん、時計が止まってるよー」とうちのカミさんの声、長年もくもくと働いてきた柱時計が確かに止まっている、壊れたのか？

時計もそうだろうが人間と同じで永く経つと劣化し手入れしないと故障もするだろう。

去年は開けきつた瓶の蓋が今年は開けない。人の名前が出てこない。俺は何をしてるんだとモヤモヤして気分が段々悪くなる、実にさえない。

こんな時のモヤモヤは、てっとり早い風呂場のタイルを物理的にただひたすらゴシゴシ洗い、おのれのモヤモヤも一緒にゴシゴシ擦り洗い流してスツキリすることになっている。

マルナカ石材株式会社

【販売・お申し込み・お問い合わせは】 **まずはお電話ください!**

☎0120-62-4770

ホームページ <http://www.marunaka-g.net/>



マルナカ石材 株式会社

〒811-3507

福岡県宗像市多禮75-3

営業時間 9:00~17:00

定休日 日、祝

すがすがしい

太極拳一、幾つになっても歳をとつても出来ることが良い点である。

「小にして学べば、すなわち壮にして為すとあり壯にして学べば、すなわち老いて衰えず 老いて学べば、すなわち死にて朽ちずと、江戸時代の儒学者、佐藤一斎の官志晩禄中の弁。

これらは「言志四禄」としてまとめられ西郷隆盛の「さあ、やりもんそ」との掛け声でその時代の指導者達も大いに影響を受けたそうである。

私が始めたきつかけはたまたまジムのカリキュラムの中にあり「腰痛神経痛に効いて必ず改善してくる」と云われ、また折しもコロナ大騒動の始まる前、いいのかな？と体験入学それから始めて三年になる。

教室であっているのは簡易太極拳、自分もしくは周りの人の調心・調息・調身を意識して自分もしくはまわりの人の健康を幸せを願う心で技を競わない健康を願う心で円を描くようにゆつくりとシルクロードというさわやかな曲に合わせ酔って流れるように、その時ゆつたりとした呼吸ゆつくりした動き、ゆつくり、まあるく、やわらかく、そうしていとささくられたような心も段々と

しなやかに落ち着いてきます。

教本などに目を通すと次のようなことが書いてあります。

ゆつくりした動きは反射的には出来ないの、今ここにいる自分に意識を集中しないといけない、そうすることで、日々の些末なことから少し離れられることができようになる。

これがつまりさわやか、すがすがしい、スツキリ、穏やかな「動く禅」と云われている所以であるーと。



流水不腐

流れる水は腐らないということ。逆に、動かない水は濁り腐る。

私たちは、いくつになっても心も体も動かすことが大切。

「生活の継続・自己決定」馴染んだ自然や地域の中で 私らしく生きるための支援をします。

通い・宿泊・訪問がこの一箇所で対応できます

小規模多機能型居宅介護

TEL 0940-38-0888

☆ 通い1日無料体験あります ☆

認知症対応型共同生活介護

グループホーム

TEL 0940-39-8500



おかげさまで11周年！

地域密着型介護施設 さわやかむなかたのもり

〒811-4163 宗像市自由ヶ丘2丁目17-1



株式会社

さわやか倶楽部

SAWA
YAKA
CLUB



証券コード:6069

太極拳は、人それぞれのタイミングで、いつ出会っていつはじめても良いもの。

人生一〇〇年時代を健やかに生きるための良き術」と。

幽体離脱という言葉があります
が、まさにふわ〜っと自分がまるで
宙に浮いたような一、とつてもすが
すがしい快い気分になります。

(注) 太極拳を始めたい、上達し
たいと思う人はまず、やろうと意気
込まない、上達しようと思わないこ
とが長くつづけられ上達への秘訣と
云うから何とも面白いこれは、ひら
めきーである。



貴少而精きしょうじせい

Aさん あんたいつも幸せそうねえ

Bさん そ、そう有難う

Aさん どうしてだろうかねえ

Bさん エッ、エ、そうねえ

Aさん 何か秘訣あるのかな?

Bさん 辛いことが多いけどね

Aさん 教えて何かあるでしょ秘訣

が

Bさん 辛いことばかりがいいのか

なあ

Aさん フン、フン・・・

Bさん 辛と辛と字はちよつとの違

いよ

Aさん ・・・・ん? そ、そうか!

(「辛は辛の字をちよつと
変えただけ」と、ひらめく)

飲み会・一

Aさん は〜い、焼酎のお湯割りい

る人!

Bさん 有難さん、オレ三対七でね

Cさん 私は五対五です

Dさん 僕は七の三でお願い

Eさん アチキは六、六で頼む

Aさん なに? 何んじゃそれっ!

Dさん アチキは十二分に味を飲み

たいんす

皆さん ・・・・ん、そ、そーか!

飲み会・二

Aさん ウイ〜酔っちゃったよ

平塚胃腸科外科医院

【診療時間】

平日：午前 9:00 ~ 12:30
午後 2:00 ~ 5:00

休診日：土曜、日曜、祝日

〒811-4163 宗像市自由ヶ丘2丁目7番5
TEL (0940) 32-2126
FAX (0940) 32-2201



いきまる内科クリニック

~いきいきと生きることはまる〇~

院長 今村 昌平

内科(一般内科・生活習慣病管理)・心療内科

福岡県宗像市自由ヶ丘9丁目1-1 (自由ヶ丘9丁目バス停近く)

TEL (0940) 39-8282

Bさん えつ、もう酔ったの？
Aさん かなり飲んだからねえ
Bさん でもその缶ビールノンアル
だよ

Aさん ……ん、うめえ〜ウイツ！
Bさん ノンアルで酔うはずないよ
バカ

Aさん ジン入れて飲むと うめえ
んだよバカ

Bさん ……ん、そ、そーか！

コラッ！

Aさん この前、君に頼んでたやつ
は？

Bさん ……。
Aさん ところで、アレをしないか
い？

Bさん ……。
Aさん 二刀流って凄かねえ！

Bさん ……。
Aさん アッ、一万円札が落ちて
るッ！

Bさん ど、どこやッ！
Aさん ……ん？ コラッ！

ときめく

テニスでは動きが鈍くエラーが多
くなったようだし、たまの山登りも
足が上がりずともきついし。

囲碁は座ったら中々簡単に立てな
い。スマホ、パソコンキーボード入
力もめっちゃ遅くなっちゃやし、人

の名前も出てこない、歳は争えない
悔しいがこれが今の自分機能の実状
である。

ところがー、しかし、びっくりす！

アマチュア無線局免の有効期限が
切れてたのを忘れてた、これのやや
こしい本当にややこしすぎる更新手
続きをして、また前の自分の使って
いた懐かしいコールサインが五か月
も経ってやっと無事に戻り、遙かな
る異国との交信の開始へ！

流調にとはいかないが、カタコト
英語(ア無線用紋切型英会話集あり)
で交信することが出来た。

これで、また少なからず楽しめる
と遠い大空に向かって希望に胸がと
きめくー。

令和五年七月



河内昭三(赤間)

【回想】スペイン・サンティ アゴ巡礼の旅、900km

メモリー(魂の道)

ここで読者のために
少しカミーノ(道)について説明さ
せていただきます。

サンティアゴ・デ・コンポステー
ラの全長は800km+続く道(オプショ
ン)が100km、踏破にかかる日数は



はせがわ

つながります。心と、いのちと、人。

お仏壇のご用命は

はせがわ 赤間駅前店

☎0120-397-320

〒811-4185 福岡県宗像市赤間駅前1-3-10

<http://www.hasegawa.jp/>

あなたも自分史を作りますか？

シニア世代を中心に自分史に挑戦する方が増えています。
激動の昭和を歩まれた証を自分史に残し、子供達に伝えてみませんか。

お気軽にお問い合わせ下さい。

ROTARY ロータリー印刷株式会社

TEL 092-711-7741(代) FAX 092-711-7901

〒810-0075 福岡市中央区港2丁目8番9号

E-mail: rotary-p@rotaryprinting.jp



約38日位、ルートは幾つかあるが、エルサレム、バチカンに並びキリスト教の三大巡礼地と成っている。世界遺産にも制定され、多くの巡礼者だけでなく観光客も訪れる。

フランスに始まりピレネー（フランスとスペインにまたがる国境の山脈）を越え北スペインを東から西へと延び、サンティアゴ・デ・コンポステーラの世界的に有名で素晴らしい大聖堂まで達している。

小生はかつて一度も宗教的であったことはなく巡礼と言うものが要求しているものが何か、道と対話をしたい。そして、自分自身の中にある甘えや我欲と葛藤し、何かをとらえたい、体験したいと言うのが動機であった。巡礼路を歩いていると波長の合う者同士でペースが似通ってくる。

同じ宿でたびたび出会ったり道で一緒になったり顔を合わせるうちに次第に緩やかな仲間が出来上がる。同じ部屋・洗濯・食事をする事で打ち解け自分を開示する相手が増えていくのである。独り旅の自分にとってすればそれは歓迎するところであった。

小生、古い話で申し訳ないですが、二〇〇六年と二〇〇七年 二度にわたり踏破したのです。

二〇〇七年リベンジ、初夏の太陽の輝きと共に、再びグレート・ウエイ・オブ・スプリット（偉大なる魂の道）は大きな翼を広げレイ・ライオン（太陽の生命力とつながった道）に沿って世界の人々を聖地へ導かんとしている。

今、許しの門は何人にも開かれていない。地球の反対側から一人の不碩才な男が、再び目指す頂に向かわんとしている。人生の意味と光を求め、そして煩惱を断ち切る為に、出来る謙虚さを取り戻す機会ではないか、小生はこの旅でピレネーを超え、スペイン最大の巡礼の拠点ロンセスバジェスの修道院に隣接するあのビツクなアルベルゲ（巡礼宿）のゲストブックに後から来る世界の旅人に四ヶ国語でメッセージを残す。

【夢は到達できるかどうかではない生きる喜びのありかを求め目指す頂を間違えず一歩一歩進むことが大事なのだ、内なる旅を体験し勝利と独立を勝ち取るのだ、そして本当の旅はこの旅の終わりからはじまるのではないか、それでは同志の旅がグッドラック幸運でありますように】
イスパニョール、英語、仏語、日本語で張りつけた。公用語として約一〇五カ国位OK、サインはサンティアゴ・コンポステーラの姉妹都

摩利支病院 グループ

医療法人社団 原道会
内科、糖尿病内科、食道・胃腸内科、肝臓・胆のう・膵臓内科
循環器内科、呼吸器内科、心療内科、神経内科、老年精神科
リハビリテーション科

MH 摩利支病院 TEL.0940-36-4150(代)
FAX.0940-36-4152
ダイケアセンター TEL・FAX.0940-34-8010
〒811-3436 福岡県宗像市東郷2丁目2-10

まりしの郷里

グループホーム **みち** TEL.0940-36-2625
あやとり TEL.0940-36-2626 FAX.0940-36-2626
小規模多機能型居宅介護
〒811-3436 福岡県宗像市東郷6丁目2-19

訪問看護ステーション **むなかた** TEL.0940-37-3136 FAX.0940-37-3135

ケアプランサービス **せいか** TEL.0940-37-3393 FAX.0940-37-3135



〒811-3436 福岡県宗像市東郷6丁目1-1

小規模特別養護
老人ホーム



カーサフェリーチェ
カーサフェリーチェ
ショートステイ

〒811-3436 福岡県宗像市東郷6-5-24 TEL 0940-36-7077 FAX 0940-36-7080

私たちは患者様の立場に立ち
やすらぎと心のかよう
あたたかい医療を目指します。

市・熊野古道がある日本のバック
パッカーだ。

(親愛なる旅人へ)

そして世界平和をフィナーレのサ
ンティアゴ・コンポステラの大聖
堂に誓願する。



サンティアゴ・デ・コンポステラ巡礼路

二〇〇七年六月二十三日 サン
ジャン・ピエドポール・スタート(フ
ランス領・国境の街)いきなりそび
え立つスペインの壁、ピレネーへ、
風に吹かれて荒涼たるメセタ(赤
ちやけた乾燥高原)の大地に向かっ
て80kmの聖地めざして、あの町が無
ければ今の自分は無いのだ。過去の
出逢いが有ったから今の素晴らしい
恋があるのだ(独り者が変なことを
言っている)ピレネー稜線からフラ

ンスの街を振り返り、カミーノサン
ティアゴを歩くことで現実はずいも
のとなり仕事もお金も 人生のあら
ゆる問題も意識から消えてしまうの
だ。普段、逢うことのない世界の人々
との出会いがあるのだ。そして歩く
先は未知との遭遇である。

カミーノ(道)は心に染み込みそ
してどれだけ心を豊かにしてくれた
か、そしてロマンと新しい世界をい
ざなってくれた。言葉は通じあえな
くとも心は通じあうことが出来る。
言葉や素性は分からなくても長い道
中で信頼も生まれてくるのだ。こ
れが生物としての本当の姿ではない
か?

そして現地のを食する時は体
の全機能を使つてその国を理解する
事ではないか、自分があるがままの
姿で人に接する事が出来る為に。旅
を通じ異なる文化と出会い、新たな
自分を発見したい、そして人生の意
味と目的が解れば素晴らしい。

道は道で出会った人を繋いでくれ
る、道では皆がナチュラル(素)だ
から自由であり続けるためそして自
分であり続けるため自分のストーリ
で旅をする。

そして世界の人々が文化と価値観
を尊重しあい平和な関係を共有しあ
える世の中になれば素晴らしい。

上野循環器科・内科医院

内科認定医・循環器専門医 上野一弘

【診療時間】

月・火・水・金	9:00~12:00	14:00~17:00
木	9:00~12:00	午後休診
土	9:00~12:00	午後休診
日・祭日	休診	

宗像市須恵1丁目16-19

TEL (0940)
33-3080

..... SANKOH サンコーケアライフ株式会社

LIFE STAY
ライフステイ **むなかた**

〒811-3404 福岡県宗像市稲元3丁目1-35

TEL: 0940-35-5580(代表) FAX: 0940-35-5581

- ケアプランセンターいなもと ☎0940-35-5582
- ヘルパーステーションいなもと ☎0940-35-5583
- デイサービスセンターいなもと ☎0940-35-5584

アウト・オン・ア・リム(木の上の果実を取る為にはリスクを冒して枝の先まで行かなくては!?) 夢を追いかけるときは人は耀き続ける。

四国八十八ヶ所から始まった旅はスペイン語の個人レッスンを週一回マドリーのマルベルに(アカデミー塾長) 三年近く受け、海を渡りユーラシアを超え、国境の街フランス領サンジャンピエドポールへと、ピレネーを超えサンティアゴ大聖堂まで、その後、続く道、オプシヨン、フィニステラ&ムシヤ(通称、大地の果て) 大西洋まで、この夕陽は世界一だとスペイン人は言っている。

無機質な長い一本の古道が続く、青い空、灼熱の大地、太陽との戦いだ、逃げ込む日陰は存在しない、峠越え、峠の先はまた峠、地平線、群青色に吸い込まれ、イスラムの色濃い白亜の民家、石積のケルトの遺物、歴史的、芸術的、道は天井の無い博物館、時間が止まっている。

※ エピソード

① 同じ道、同じ宿、同部屋、洗濯、食事、ベットも隣、傍で着替えるのでストリップは見放題、ルーティンが重なり次第に打ち解ける。小生が知っているだけで約四〇名のグループでカプル誕生が五〜六組出来たようだ。

道ではキス、キス、キスのオンパレードだ。同じベクトルを持ったもの同志は心の接点に近い。

② 宿に着いてシャワーの後は庭での日光浴はパンツとブラジャーで壮観であった。

③ ピレネー山中で水が無くなりオランダ人に助けてもらった

④ 巡礼宿はボナティボ(無料) または自己申告、有料は(新しい処) 三十七日の行程。自分にとって二度の神の道、バックパッキングは素晴らしいメモリーとして残り続けている。

蘇りの地、そして煩雑な人生のしがらみから解放される処でもある。

沢山の知的財産を貰った旅でもあった。歳をとると沢山の思い出は宝として残っている。何時の日か三度この平和でのどかなアマポーラ(和名ひなげし)の花咲く神の道、魂の道、星の輝くロマネスク街道を、再び訪れたい。

小生にとつてこのフィールドでの学びは人生の中で一番のハイライトであった。

世界は今、宗教や所有欲によっておこる対立・争いはここでは無意味である。

この道には人類愛や平和があり、この道を旅する世界の人々は温かく平和に満ちていた。



いずみ内科クリニック

福岡県宗像市平井1丁目1番38号

TEL (0940) 72-4555

医療法人 一木 こどもクリニック

理事長 一木 貞徳

〒811-3436 宗像市東郷5-14-37 ☎ 36-0880

七月二十六日サンティアゴ・デ・コンポステーラ成就、大聖堂の夜空に輝く満天の星は巡礼者の未来を明るく照らしているようだった。



到着・左寄ベルギー2、フランス、ドイツ2、カナダ、日本、スペイン

翌日、続く道(100km)第二のゴール、イベリヤ半島の最西端(大西洋)フィニステーラ(通称・地の果て)に向かう。地球で一番、最初に西風を受ける岬に立つのだ。四日間の行程だ、フィニステーラが近づくと岩礁が続く崖の下の海の青が艶やかである。海々、海に向こうもまた海だった。四国遍路を完結し一冊の本に起因し夢の続きはスペインへと雨の日も、猛暑の日も、寝る処が無い日も、足の豆の膿を抜きながら沢山の洗礼を受け、900kmの長い旅が終わったので

ある。聖母マリア様へ、今度来るときは足のストックを用意しておいてください。

(公堂) ラストのディナーは岬の灯台のレストランで友人そして旅の同志バルセロナのパウ親子と世界一の夕日を見ながらのロケーションは旅のエンディングにはこの上ないシチュエーションであった。(パウは二〇〇九年来日、小生がスペインで宣伝した四国遍路を巡拝しに1400kmを通訳を兼ねサポートした。交際の糸はいまだに繋がっている。終わった。さあ帰ろう。極東の小さな島国へ、(誰も待つてはいないが)



900km踏破スペイン政府発行・巡礼証明書

★旅、それは、勇氣と成長を与える代償として旅は不安をもたらず全てのもの、そして孤独である。

また、旅人は心に病が有るから出かけたくなるのか?(自分の事かも)人は皆、現実の世界から逃避し非現

【節句人形・掛軸の専門店】

伝統工芸の店

加 楠

福岡県宗像市東郷5丁目3-5
(営業時間 AM10:00~PM6:00)

☎ 0120-022-309



正月飾り



ひな人形



五月人形



掛軸



松本眼鏡店

MATSUMOTO GANKYOUTEN

メガネ・補聴器
時計電池交換
時計修理

■営業時間 10:00~19:00
■定休日 毎週木曜日
 第三日曜日

宗像市田熊3丁目1-47
(田熊バス停前)

☎ 0940(39)3373

実の世界で心を浄化し自分探しの旅をした時も有るが、最後は平凡でも良い健康で日々が静かでトラブルの無い生活が過ごせればそれで良いのでは、多くを望んではいけない。

※ 福岡より妻の里、赤間の地を踏んで八年、妻は帰る事のない旅に出たが（合掌）

男は故郷の中に、故郷は町の中に、町は日本の中に、日本は世界の中に、世界は平和の中に、平和は人の中に、そうして、そうして、男は小さな、小さな、赤間宿の夕日の中に「歳時記にあった夕日の中に佛蛇あり」日が沈む、わが旅紀行、拙劣な筆でさえ疲れを癒してくれる。

赤間の片隅で静かにおのが運命のままに自然の摂理に従ってその人生を待てば良いと考える。そしてライフワークの実現に一瞬の輝きを全うしたいが今は、休憩と足踏みの満足りない時間が過ぎている。

I, quite an old man (私は歳を取りすぎた) 程よい田舎暮らし身についてきました。遅れた思春期を生きている初老より。

★ 紙面の都合上、海外での三十七日、毎日がハプニングの連続の旅紀行を書くことが出来なかったことが残念でした。短くまとめたので少々大雑把になったことは否定できません。あしからず。

追伸

実は今回の旅には同行者が居たのです。当時、小生は福岡スペイン友好協会の会員でした。小生のスペイン巡礼の情報を聞いた協会の人から同行させて欲しい人が居ると申し出がありました。宗像の日の里に住んでいる人で高澄さん六三才位だと(当時) 後日、友好協会のパーティで彼の奥さんと顔を合わせる事が有り、話では彼は少し目が悪いとの事でした。そう言う事を留意したうえ、一緒にフライトしたわけです。帰国後、彼とはアクセスが無いので近況は分かりませんが、もし彼がまだ、日の里に居住していて老人クラブに加入しているとすれば(現在八十歳位) この随筆 懐かしく読まれるのではないのでしょうか？



左より河内さん、ドイツ人、高澄さん

医療法人 島村内科クリニック

院長 島村隆二

〒811-3425

福岡県宗像市日の里2丁目6-7

TEL 0940-34-8811 FAX 0940-34-8812

診療時間

月・火・水・金 9:00~17:30 昼休み 12:30~14:00
木 ・ 土 9:00~12:30 日・祝日 休 診

地域の皆様の健康を守るため
最善の努力を致します。
病気の予防から診断・治療・ご高齢者の
ケアに至るまで、健康に関するあらゆる
相談に応じております。
いつでもご相談下さい。

鰻・和料理



福岡県宗像市河東1076-1

電話: 0940-35-1169

営業時間

11:00~15:00 17:00~21:00
15:00~17:00 送仕込時間を頂戴致します
店休日: 毎週月曜日(祝祭日の場合は翌日に振替)

※農繁期の時は営業時間の変更がある場合がございます

「つつかせ」の生き方



高原 弘文（赤間）

これいいね、行きたいね。でも足がない。

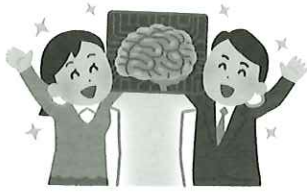
年齢を重ねることに昔取った杵柄も通用せず子ども達はあつちこつち、されど何とかならぬものか、向こう三軒両隣、もし災害が起きた場合、自分の保身を行いそれから周囲を見回す最低限の見守り対象、日頃の欲求充足と災害と兼ね合わせ、要は日常の「つつかせ」「お願いします」を遠慮なく出来るようにしておかないといざとなつて取り返しつかないうことも起こりうる。

核家族、多様性、時代の即応性に関知しないのも困惑があるが、一言お願いします、事足りるかとも思われる。赤間、宗像にもゼネレーションギャップが蔓延、世代間で格差が広がっている。夥しい情報を取捨選択できないのが高齢者、難なくこなす若者・親世代、同等に「つつかせ」つて何ですか？「お願いします」何それ・・・時代は繰り返します。

足がなくて困惑している方に援助をなすシステムはありますが、煩雑が先行、知らぬ者より向こう三軒両隣、和気あいあいと隠れられるまでおつきあいできれば高齢者から地域

福祉の一翼ができるもの確信する。袖すり合うも携帯電話、位置情報が特定できメール、チャットGPT、高度AI技術により一人で悩まず多数のタスク処理により瞬時に人間味のある回答が得られる。膨大な情報を学習し複雑な表現も理解できる。すでにAIに取って変わられつつある現況で高齢者の移動手段である足の確保は重要度を増している。

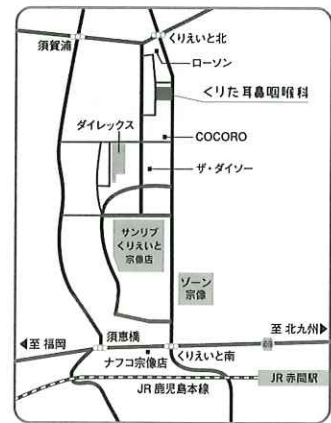
五人に一人が七十五歳以上の超高齢化社会を迎えようとしている赤間地区、移動手段である足の確保から地域性を俯瞰すると「よかよか」から「つつかせ」に脱皮しAIを駆使しながら高齢者から孫世代まで何かしらのシェアリズム共有地域に仕立てていく必要性があると考察する。



くりた耳鼻咽喉科

Kurita Otorhinology Clinic

- 【所在地】 福岡県宗像市くりえいと2-3-17
- 【お問合せ】 0940-39-3939
- 【診療時間】 月～土 午前9:00～12:30 (8:45受付開始)
月～火、木～土 午後14:30～18:00 (14:00受付開始)
※土曜の午後は17:00まで
- 【休診日】 水曜午後、日曜祝日



Create Dental Okawachi Clinic

くりえいと歯科

おおかわちクリニック

予約は TEL 0940-39-8020 にどうぞ

- ◎診療時間
(月・火・木・金・土) 9:00～17:30 昼休みなし
(水) 9:00～13:00・14:00～17:30
(日・祝) 休診

〒811-4184 福岡県宗像市くりえいと3丁目3番1号

<https://www.create-shika.com/>

筑前國宗像郡と玄界灘(三) 二千年前すでに独自外交を行っている。

松本 肇 (河東)

考古学界で、「弥生の銀座」と言われる、五千年前の縄文時代に使われ
た、「朝鮮式無文土器」、「九州曾畑
式土器」の発見、時代を経て「朝鮮
式細形銅年」等の発見、四世紀代か
ら十世紀初頭まで続けられた「自然
崇拜」による古代祭祀の跡である。

一、二千年前の生活跡(弥生時代)
(イ) 今川遺跡(福津市営地)

砂丘上に「住居跡」と「溝跡」と
があり、海岸に「海上民」の共同体
が構成されている。この遺跡より、
現在の日本に一つしか残されていな
い「青銅製葉羽鏃(矢ジリ)」が出
土している。この「鏃」は、双羽の
形をしており、朝鮮製青銅剣の「茎
(なかご)」柄の残在物を用いて再製
したものであり、外来器である。

(ロ) 田能有畑遺跡(宗像市田熊)

旧宗像高等女学校の跡地で、
七千五百年前の縄文時代前期の頃ま
で、海が入り込み、玄界灘の浜辺入
江が大きく広がっていた。内陸の浜
地で二千三百年前の「弥生時代前期
の墓地」が発掘された。この内の一
つの「土拵墓」より、五本の青銅製
の武器が出土し、全部で十五本の出
土をみた。

宗像地方では、外来の「朝鮮式細
形両刃武器」を主体に「二十八本」
の青銅製武器を数えている。

二、宗像族による「外交公路」の確立
日本は「倭」の時代すでに、外交

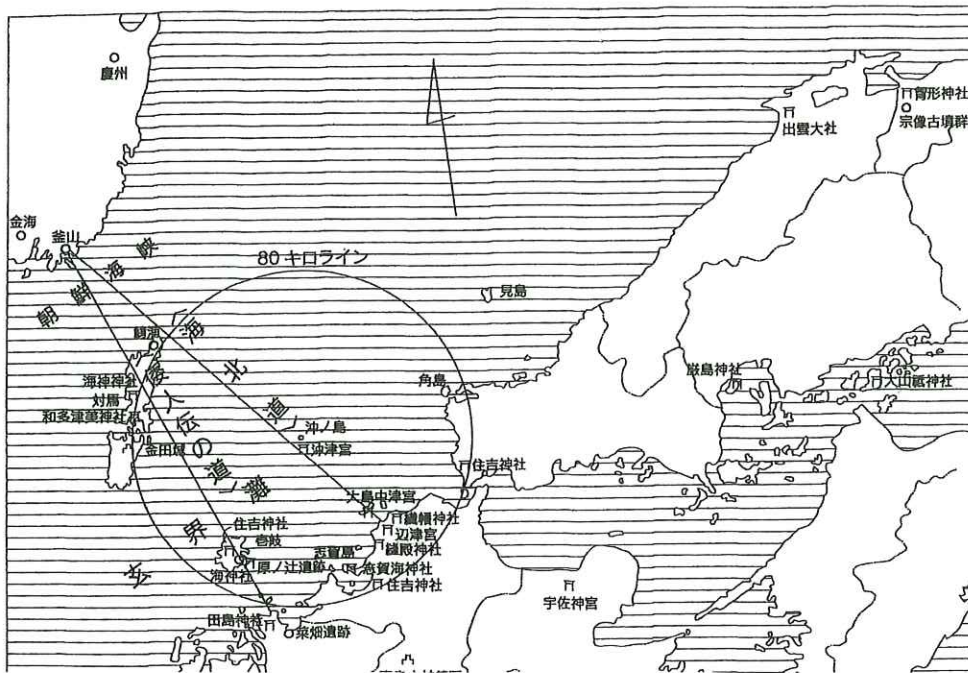
交渉の道として、「日
本の外交公路」(航
路)一を使っている。
(イ)「倭人伝の道」
二二九九年

朝鮮半島・対馬国・
一支国・末盧国・伊
都国・奴国↓「邪馬
台国」となる。(魏
志倭人伝)

(ロ)「北海道」に在
す神「宗像三女神」
(道主貴)の降臨
地で、玄界灘を示す。
(日本書紀)

古代すでに日本の
「航海跡」により、直
接「各部族」による
外交を行っていた。

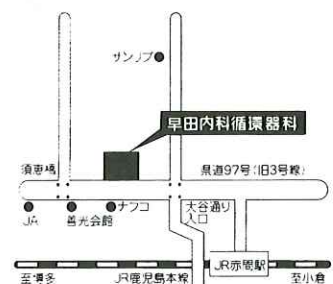
「沖ノ島」にみる、
考古学の調査でし



早田内科・循環器科

●診療時間 月～土曜 9:00～12:30
休診日 水・日・祝

宗像市くりえいと1-2-1 電話(0940)35-0510



文芸

俳句



梯 寛 (赤間)

城山の新樹色濃き朝かな

ばらの辺にザヴィエルの鐘ひろがりぬ

山の神われに諭せる涼しさよ

いつまでも母恋う吾に青葉木菟

青葉木菟白簪拾ふ兄の骨

短歌



瀧口恵美子 (河東)

郭公は無事に発ちしかわが家より

見ゆる巣箱の今朝の静かさ

梅雨ながく芽生ひ茂る岸上に

今年も楚々とかのこ百合咲く



莊野 勉 (自由ヶ丘)

図書館に行けば知人が誰かいて

老後のゆくえ話は尽きぬ

四つん這いにならないと上がれない

ところがありました我が家の古さ

コロナ禍に喜寿となり友も逝きし

坐骨神経痛に侘しさつのる

野良猫にあんたも独りか聞いてみる

近くに寄らずニヤンとなく目

断捨離をしたがまたガラ増えてきた

長生きがこれ思いも狂う

アレもだめコレもマズイと日の暮れし

グチは言いたし腹も減りおり

云うことを聞いてくれない体にも

言いたいことが山ほどあるぞ

一年に三ミリづつも縮みなる

己の身長あゝ恐ろしや

五行歌



光嶋 政子 (赤間)

紫陽花の

蒼き光に

かたつむり

葉陰でのんびり

梅雨を楽しむ

花びらに

小さなカエル

しがみつき

真つ赤なバラに

雨つぶポタリ

傘寿

八合目の峠を越え

登り坂 険しい道も

若さで楽しく過ぎ

頂上目指し頑張ろう

アークホテル天神

三年振りの新年会

電車とバスで

主人と共に行く

久しぶり友と語り

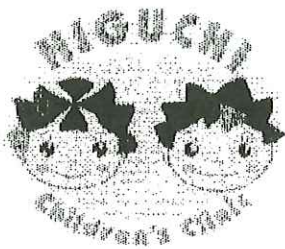
八十才を過ぎ

長年愛用の

ガラケイをスマホに

毎日頭を使い

錆びた心を磨く



ひぐち こどもクリニック

診療時間

月火木金

8:45~12:30

14:30~18:00

水土

8:45~12:30

13:30~16:00

日・祝日/休診

(水曜午後は乳幼児健診・予防接種)

宗像市くりえいと2-3-48

☎ 35-7600



莊野 勉(自由ヶ丘)

人は幸を求める
しかし、それが
何なのか
あまり知らない
目に見えないからね

逃すな
幸運は
不運の
姿をして
やってくる

ハイ、私
後期の
高齢者
です
なにか...

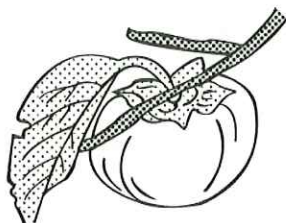
最も
難しいことは
行動しようと
決断
することである

投げ出さずに
もう一度
ほら、段々と
出来てきた
じゃあないか!



莊野 勉(自由ヶ丘)

派手なのを若々しいと言い換える
こないだと五十年前のポケ談義
ポケまして過去と未来を行き来出来
五年前撮った写真は五歳若
ズボラですコロナ減っても自粛中
まだ死ねん酒がうまいせそれだけヨ
どうするは家康でなく俺だった
弁解の弁解悪くまた弁解
慌てるな予約せずともあの世逝く
自慢するネタがないという自慢ある



墓じまい

お墓を継承する親族が居なくなった、
お墓が古くなったから、

改葬のお手伝い

永代供養(宗派を問わず)霊園・寺院様を、
ご案内いたします。
お骨の改葬先、各市町村の改葬許可申請等
お手伝い・無料代行致します。
お問い合わせください。

宗像市シニアクラブ連合会 提携石材会社

株式会社 創研コーポレーション

〒811-3406 宗像市稲元3丁目6-1

お問い合わせ 電話 0940-72-6662

大会

に負けず開催！！



々元気！



演 芸

4年ぶりにコロナ



支部だより

河東地区 稲元シニアクラブ

稲元シニアクラブの発足は、「稲元老人クラブ」として昭和49年の記録があり、40周年50周年と記念式典を催して、稲元八幡宮の境内に桜の記念植樹をしている。会のシニアクラブ名称変更は、平成27年4月で高齢者の人生の多様化した生き方の呼称した「老人」から「シニア」を選んだ。



稲元自治会組織にも所属せずに活動目的に賛同する住民が創る任意団体を貫いている。モットーは『楽しむ』で、催しの強制参加は求めず、自分に興味がある演題や都合がつく日時に参加してもらっている。だから、催しの幅は広く深く多彩な演題としている。もう一つは、社会参加と地域貢献である。老人週間には、玄海さつき松原海岸の清掃を環境整備と宗像大社みあれ祭に遠来者の見物に不快な思いが無いように行っている。地域の子どもたちには稲元の故郷づくりと住民には集まってコミュニティづくりの場を提供することも

行った。ひな祭、端午の節句祭、このぼり建て、七夕まつり、こどもみこし、かかし祭りを行い来場者から喜んでいただいた。

これ等の行事運営費用の捻出には、自主財源の強化が必要となりアルミ缶回収やリサイクル品(新聞紙・雑誌・ダンボール・古布・一升瓶)の回収を行い売却している。スローガンは「捨てればゴミ、集めれば資源。もつたいないで町もきれいになる」として継続している。皆さんの会員が参加する事業は連帯感が起こり盛り上がる。そこに会の名前を記したのぼり旗を掲げている。回収は住民供出の支援で成り立っている。売却の利益は自分たちだけで使うのは申し訳なく、収益の一部を東日本大地震復興や各地の災害復興に稲元住民の支援金として寄付してきた。

会員の健康長寿は活動の目的でもある、認知症予防の「いこいの場」も早く取り組みましたが、参加に一步勇気があるのか働きかけが不足した。グラウンドゴルフには少しずつ参加者が増えてきている。趣味の会も多く創り集まって楽しんだ。その延長上に忘年会があり、芸達者の出演で笑いと拍手で爽快な気分を創れた。想い出深いのは、ひなまつりで町内幼稚園とのコラボで園児に折り紙ひな人形を折ってもらった、15段

のひな壇を作り飾りつけた。先生に引率されて来た園児が、「これは僕が、私が折った」と沢山の中から指さした。喜んでくれて嬉しく遣り甲斐を感じた。現在この様な行事は、会員の体力低下で続けることができずに残念です。一生に2回の日本でのオリンピックが見られる感動に稲元オリンピック開催をした。ニュースポーツにぞうり飛ばしと梅干し種飛ばしを加えた笑いながら奮闘した。

会員に会の運営に参加してもらうために、情報提供を共有し細かく伝えるためにはどんな手段が有効なのか考えて、平成24年5月から新聞を発行することにした。

(会長 瀧口克己)



医療
法人

石野クリニック

内科・放射線科
日曜・祝祭日 休診

石野 洋一

〒811-4184

宗像市くりえいと 2-3-40

TEL 0940-32-0055



ASANOHA
LADIES CLINIC

産科／婦人科

あさの葉 レディースクリニック

サンゴ ヨイオサン

宗像市くりえいと2-3-45

☎ 35-4103

森の庵の樹木葬

故人の供養には様々な形があります。

お墓の管理、供養、墓じまい等、残された家族にご負担を掛けたく無い方に
新たなお墓の形式、小さなお墓の樹木葬を提案させていただきます。

38
万円
(税抜)

樹木葬2～4名様用区画

<料金に含まれるもの>

・合祀墓使用料・管理費・永代供養・工事費・事務手続き・見積もり
・2～4名様の納骨費用・カロート使用料・名彫料金・プレート料金

【選ばれる理由】

最大4名まで納骨OK

これまでの宗旨宗派不問

安心の永代供養

後継者不要

年間管理費不要

生前申込みOK

見学・資料請求・ご質問等 お気軽にお問い合わせください

☎ **0120-86-3686**

宗像市池浦41-10(ふれあいの森すぐ近く)

ホームページ
はこちら

森の庵樹木葬

検索

<https://jumokuso.morinoan.co.jp/>

日の里地区 シニアクラブ

地区だより

日の里学園小学校5年生と 高齢者の交流について

日の里学園校区の日の里西小学校（1丁目・8丁目・9丁目）並びに日の里東小学校（2丁目・3丁目・4丁目・5丁目・6丁目）の二カ所に分かれて、5年生の学習に協力要請があり、『高齢者の支援・認知症の人への支援のあり方を通し、困った人がいたら気にかけて』の支援ができる思いやりの心を育てる。テーマで日の里西小学校は令和5年6月14日（水）・日の里東小学校は令和5年6月15日（木）に開催されました。内容は次の通りです。

1 日の里地区シニアクラブとの交流会

『学びたいこと・私たちにできること』

- (1) 高齢者疑似体験を通し、高齢者の大変さを知りたい、認知症について正しく知ったうえで、その支援のあり方を学ぶ
 - (2) 宗像市日の里地区の現状について
 - (3) 高齢者疑似体験
 - (4) 認知症サポーター養成
- #### 2 グループに分かれてインタビュー
- (1) 元気に過ごす秘訣は、日常

生活での困りごと・工夫は)

(2) 5年生からの質問内容

① 学びたいことは、高齢者の方は、体がきつかったり、生活が不自由だったりすることがあります。元気でいられるのは何ですか。

● 回答 規則正しい生活、軽快な運動、人との会話。

② できること、私たち子供にできることは何かありますか。

● 回答 通学時の挨拶をする。【お早うございます。】

通学時に高齢者がゴミ袋を集積場に捨てる時に手伝って下さい。

③ 買い物物の行き帰りなどは、どのようにして移動しますか。

● 回答 徒歩か家用車利用（個人差がある）食料は、宅配利用（自宅まで配達）

④ 将来に向けての楽しみと不安なことを教えて下さい。

● 回答 夫婦2人での生活は、共同で協力し会話もあり、有意義な生活をしています。

同居者になると1人での生活となるので、全部しなければならぬので大変です。

⑤ 日の里に住んでいて大変なことはありますか。

● 回答 日の里地区には、平地

が少ないし、坂が多く、高齢者にとっては、大変な歩行となっております。

まだまだ、5年生からのいろいろな質問がありました。子供達と高齢者の会話交流ができたことが、よかったと思います。

5年生が、最後に高齢者との交流に対して意見を述べ、力仕事に関して自分達との違いを感じました。夢を持つことは、同じだと感じ毎日楽しみをもって過ごされています。これから自分達にとっては、日頃の挨拶・声掛けをして繋がりをしていきます。

高齢者の意見が参考になり、次回、秋に日の里中学校の生徒と同じ学習をする予定です。

日の里地区会長

大島成晃



宗像市シニアクラブ連合会 様



特別斡旋販売実施中 (ハムギフトも取り扱っています。)



お問合せ先

日本ハムマーケティング(株)

福岡営業所

電話 092-941-7039

FAX 092-962-3170

担当 井関

一般社団法人 宗像薬剤師会

〒811-3431 宗像市田熊5丁目5番1号 TEL 36-7770 FAX 36-7772



かかりつけ薬剤師を持ちませんか？

患者さんはどの医療機関で処方せんをもらった場合でも、都合のよい保険薬局を自由に選ぶことができます。その際、病気の診療や日常の健康相談などは、身近な「かかりつけのお医者さん」で行うと安心であるように、薬剤師についても、薬の使い方や疑問に答え、よき相談相手になってもらえます。

処方せんがなくても、薬剤師は守秘義務がありますので、安心してご相談ください。

ご自宅に、お薬の飲み残しはありますか？

お薬が残って何のお薬が分からなくなったり、お薬の整理が出来なくなったり……。そんな時こそ、お薬の事、お体の事、ちょっと気になること、何でもお気軽に薬剤師に相談して下さい。

- ・残ったお薬を整理する事で、安心してお薬を飲んでいただけます。
- ・正しく飲んでいただく事で、お薬本来の効果を提供出来ます。
- ・ムダなく飲んでいただく事で、医療費負担の軽減につながります。

演芸大会・バザーを

助け合って、大成功

女性部会部長 藤本 秀子

2019年、師走の頃から続く新型コロナウイルス感染症の影響で、シニア連の女性部も活動が出来ないまま3年の時が流れ、今年はどうなることかと思っていた4年目。新緑の頃には行動制限解除の知らせが届き、さあ、いよいよ活動再開だと心が弾みました。

晴天が続ぎ、昨年を上回るであろう暑さに、微かな風でさえ有難く感じる7月16日、福祉センター・宗寿園にて演芸大会とバザー販売会を行う



ことが出来ました。

以前は単位クラブの数も多く、たくさんの方々が参加してくださいましたが、3年の間にシニア連を脱退された単位クラブもあります。その為、今回はどれだけの方に参加していただけるだろうか、久々の開催が寂しいものになりはしないかと心配しておりました。

また、個人では演芸大会に出演したいと希望されていても、その方の単位クラブが脱退されているために、それが出来ないという方が多くいらっしやることはとても残念に思いました。

いろいろな事が頭を巡るなか、地区の会長さんをはじめとする会員の皆様のご協力で準備は始まりました。

バザー販売会のために数多くの余剰品を提供して頂き、販売金額を決めたり、金額ごとに色分けをした値札を作ったり。

演芸大会では、出演者を募ったのちにプログラムの作成となりますが、四年目ぶりの開催で参加人数を危惧しておりましたが、心配をよそに開催日が近づくにつれ、出演申し込みが次々と入って来るではありませんか。そんな状況に心躍り、「皆様、ありがとうございます。」と無意識

“安心と信頼のJA葬祭”

年中無休、昼夜問わず24時間営業葬儀のご用命はJAへ

特典いっぱい「野ぎく会員」になりませんか

組合員および野ぎく会員の加入については最寄りのJA支店窓口へお尋ねください。

定期積金・定期貯金の契約をされた方は「野ぎく会員」になれます。

野ぎく定期積金

預入資格/個人
預入掛金/5,000円以上
(ボーナス併用可)
預入期間/3年(36回)

野ぎく定期貯金

預入資格/個人
預入形態/証書式のみ
預入期間/1年の自動継続
預入金額/30万円以上

組合員募集中

特典1 祭壇セット価格より**5%割引**いたします。(家族葬は除く)

特典2 盆提灯・盆祭壇が通常価格より**5%割引**いたします。

特典3 会員の方と同居または生計を共にされているご家族にも適用されます。

JAむなかた野ぎく会館

【本店・別館斎場】宗像市東郷4丁目5番12
【福津斎場】福津市宮司1丁目5番17号

Tel. 36-4423
Tel. 52-4448



のうちにこぼれ落ちた言葉に面白おかしく、独り微笑んでおりました。

当日は若い方々も来館され、会員様と共にバザーの売上にご協力いただきました。

演芸大会の演目は、カラオケ・舞踊・博多にわか・相撲甚句・トランプ・ペット演奏・詩吟・ハーモニカ演奏などとなり、彩り豊かに行われました。

ご家族やお知り合いの方々への応援もあり、どなたもステージに立っている姿は美しく、何よりもご本人が一番楽しんでいらっしやいました。それが観客の方々にも伝わったのでしよう。お一人お一人に惜しみない



拍手を送られておりました。

プログラムが進行する中、定員いっぱいの際え室では、初めて顔を合わせるであろう方々がお互いに助け合い、譲り合い、心温まる光景を拝見させていただきました。

最後は、出演者と観客の皆さん全員で行われる輪踊りです。釣川音頭と炭坑節は曲が終わってしまうのが惜しまれるほど、皆さんのあふれる笑顔で締めくくられました。

準備期間を経て「演芸大会・バザー販売会」を無事に終えた今、心にあるのは、お忙しい中、ご協力いただき、支えていただいた方々への感謝の気持ちです。



寺 光 眞 宗 山 眞 宗 浄 護



永代供養墓有り
 ・お二人用(お一人可)で26万円～
 ・合祀供養は5万5千円



宗像市武丸1 1 3 6 (赤間駅より車で10分)

電話：0940-32-3254

健康マージャン

東郷地区コミュニティ運営協議会
健康福祉部会 部長 吉田 清香

東郷地区コミュニティ運営協議会の健康福祉部会では、高齢者居場所づくり活動として、健康マージャンサロンを開催しています。賭けない、飲まない、吸わない（お金を賭けない、アルコール類を飲まない、煙草を吸わない）等の三原則から成り立っている健康マージャンは、気軽に頭を回転させる健康的な頭脳ゲームとして、親しまれています。



また、認知症の予防にもなると言われていて、手牌読みや、点数計算など、対局している間は頭のフル回転が求められる。指先を使うことで脳が刺激され、活性化につながる効果もあるそうです。また、健康マージャンの目的は、勝利だけを追求するのではなく、対局者同志のコミュニケーションの場であることに意義があります。



男女を問わず、幅広い年齢層の人を受け入れ、最近は女性の愛好者が増えつつあるそうです。

家族、親戚、地域の集まり等で自宅や、公民館等で大人も子供も全員

リハビリ特化型デイサービス



通所介護 ライズ

〒811-3436 宗像市東郷 129-1

TEL 36-2878

で楽しめる健康マージャンに盛り上がってみませんか？きつと楽しいと思いますよ。家族や親戚でする時は、最下位の人が夜の食事の後片付けの手伝いなんていうのもありかも知れませんね。



令和5年度 宗像市シニアクラブ連合会 事業報告

令和5年度においては、計画通りに活動を行う事としました。

対面で開催した事業、単位クラブのバス旅行、シニア連主催の研修バ

スハイク、室内での活動等で会員同士の懇親を深めることが出来ました。また、この時期にコロナとインフルエンザが流行の兆しが見えてきました。

今年最後の予防接種の案内が9月にあり、会員の皆さん方においては、早めに予防接種を行い、予防に努めてください。

本年度も、約半年が過ぎ、事業計画も活発になります。体に十分注意されて楽しく過ごしましょう。

◎会議関係

総会 4月25日開催

会長には坂元博会長が退任され永戸覚会長が就任されました。

参加者は単位クラブの会長、女性部長、理事合計68人

執行部より提案された議案は全員一致で可決されました。

◎研修会・親睦旅行

●単位クラブ新任会長研修

(6月6日春日市で開催)

●市町村老連新任会長研修会

(6月9日春日市で開催)

グリーンタクシー 33-3303

新星交通 36-2138

みなとタクシー 33-1331

西鉄タクシー 32-4131

●体力測定講習会

(9月6日)

(場所春日市クローバープラザ)
県老連主催の講習会に3人参加

◎表彰関係(敬称略)

令和5年度の表彰は次の方が受け
られました。

●福岡県知事表彰

甲斐田 武(日の里地区)

●福岡県老人クラブ連合会会長表彰

平田 佳生(赤間西地区)
葉山 興人(東郷地区)
野上 妙子(日の里地区)

●宗像市長シニアクラブ活動功勞

者感謝状

田中 博喜(自由ヶ丘地区)
中野 喬子(自由ヶ丘地区)
眞鍋 文子(赤間地区)
岡本 陽子(赤間西地区)
伊藤 征子(河東地区)
吉武 栄一(東郷地区)
永嶋 国秀(東郷地区)
大島 成晃(日の里地区)
成川 千代子(日の里地区)
泉 孝子(日の里地区)



◎部会活動報告

●体育部会(部長 渡邊忠光)

新型コロナウイルスに翻弄された
ここ数年でしたが、令和5年度は従
来からの行事ができる状況となり、
グラウンドゴルフ大会3回、ペタン
ク大会3回、健康まつり1回を計画
し実施しました。ゲートボール大会
は残念ながら参加者少数の為中止に
なりました。

グラウンドゴルフ大会は

第1回目(5月23日) 参加者146名

第2回目(9月22日) 参加者124名

第3回目(11月10日) 参加者136名

で天候に恵まれ皆さん和気あいあいの
中で交流を深められた大会でした。

ペタンク大会は

第1回目(6月14日)

参加者24チーム 選手77名

第2回目(8月23日)

参加者21チーム 選手63名

第3回目(10月18日)

参加者24チーム 選手72名

で2回目時は熱中症アラートがでる
悪コンディションにも拘わらず対戦
したり、いずれの試合も精神を集中
しての熱戦が繰り広げられました。

健康まつりは、体育部最大の行事
ですが、会員の年齢構成や諸般の事情

スポーツのけが、交通事故、労災・各種保険取扱

うめむら整骨院

〒811-3425

福岡県宗像市日の里2丁目1-8

☎0940-37-4919



を考慮した結果、従来の競技から徒競走部分を除いて且つ前回の6地区対抗戦から4地区対抗戦として、参加者254名で9月25日に実施しました。

玉入れ競争、ミニグラウンドゴルフ、ミニペタンク、輪投げ、輪踊り、福引抽選会と前回と変わらず大いに盛り上がりつつ事故なく無事に終わることができ大変安堵しました。

会員、体育部員、女性部員、地区長、役員、理事の皆様ご協力ありがとうございました。体育部員、女性部員、地区長、役員、理事の皆様ご協力ありがとうございました。

尚県老連のグラウンドゴルフ大会（9月28日）に4名の方が出場され、ペタンク大会（10月5日）には2チーム出場され宗像シニア連の名を上げる大健闘されました。

無理なく、楽しく、目標達成を目指すして運動しフレイル対策を日常生活に活かして健康寿命を延ばすことを心掛けたいですね。

★健康まつり

9月25日 参加者254人

★グラウンド・ゴルフ大会

（ふれあいの森グラウンド）

・第1回大会 5月23日

（参加者146人）

1位 阿部 善行(平井)
2位 萬谷 清光(日の里9)
3位 松井 柳子(えびす会)
・第2回大会 9月22日
(参加者124人)

1位 吉松 武雄(えびす会)
2位 久保山靖治(日の里6)
3位 柴田 義泰(熟年会)
・第3回大会 11月10日

★ペタンク大会

(宗像中央公園ドーム)

・第1回大会 6月14日

1位 須恵 C

2位 須恵 A

3位 須恵 D

・第2回大会 8月23日

1位 東郷 A

2位 城山 A

3位 赤間 D

・第3回大会 10月18日

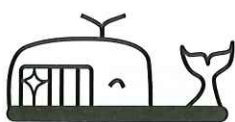
1位

2位

3位

★ゲートボール大会 中止

河東地区コミュニティセンター前



いながき歯科

Inagaki Dental Clinic

院長 稲垣 智浩
TOMOHIRO INAGAKI

■診療時間

月～金：9:00～13:00 14:30～18:30
水・土：9:00～13:00
日・祭日：休診

宗像市須恵1丁目1-21

TEL (0940) 33-3833

●福祉部会(部長 石井隆志)

今年度は年1回開催で11月8日に開催予定

●文化部会(部長 平田佳生)

★囲碁大会

8月28日開催

今回は団体戦から個人戦に変更して開催

1位 竹腰 幸男(三倉)

2位 伊藤 克己(大谷)

3位 菅原 秀雄(三倉)

★令和5年度(第32回)文化祭

11月15日～17日開催予定

芸能大会は中止

作品展のみ開催予定

●女性部会(部長 藤本秀子)

★演芸大会・バザール

7月16日開催

参加演目 42演目出演者76人

最後に参加者、女性部役員、観客の会員全員で釣り川音頭と炭鉱節を踊り散会しました。

また、バザーも盛況ので、ほとんどの商品が売れました。

編集後記



◆今年度の広報誌「むなかた」について例年、年2回発行していましたがコロナの影響で残念ながら4年連続年1回の発行となりました。しかしながら今回は60号発行の区切りの号となりました。これも、先人の方々の努力の賜物でありここに敬意を表します。令和5年度シニア連の活動は例年どおり計画いたしました。この4年間、会員の高齢化で健康まつりは参加人数や種目の変更を行い、福祉大会は年1回の開催としました。しかし、不自由な環境の中でも一生懸命頑張っている方も多くいらっしゃいました。次年度は今年度より皆様が活躍できる老人クラブ活動を目指します。広報誌「むなかた」も従来どおり年2回発行を目指していきますので、より多くの会員の皆様の投稿をお待ちしています。また、文末になりましたが、広報誌「むなかた」に協賛いただいた皆様にお礼申し上げます。会員の皆様には、宗像市シニアクラブ連合会の活動の参加に今後とも宜しくお願い致します。

(た)

編集発行

宗像市シニアクラブ連合会・広報委員会

〒811-3437

宗像市久原一八〇番地

宗像市市民活動交流館内

TEL・FAX・・

(〇九四〇) 三六一〇二八八

●委員長 甲斐田 武

●永戸 覺 ●莊野 勉

●太田 繁勝 ●黒原 寅実

●安永久美子

印刷・製本

ロータリー印刷株式会社

福岡市中央区港二丁目八一九

TEL (〇九二) 七一一七七四一

FAX (〇九二) 七一一七九〇一

E-mail: rotary-p@rotaryprinting.jp



お客様の要望にこたえる工務店
新築、増改築、リフォーム

上田工務店(株)

〒811-3425 福岡県宗像市日の里2丁目14-6

☎0940-36-8068

掲載広告一覧

あ	あさの葉レディースクリニック P31	さ	善光会館…………… P10
	医療法人光洋会 赤間病院 … P8		(株)創研コーポレーション………… P27
	いきまる内科クリニック………… P17	た	タクシー組合4社…………… P38
	石野クリニック…………… P31		通所介護ライズ…………… P37
	いずみ内科クリニック………… P21		東郷外科…………… P6
	一木こどもクリニック………… P21	な	日本ハム西販売(株)福岡営業所 P33
	いながき歯科…………… P40	は	はせがわ 赤間駅前店 …… P18
	上田工務店…………… P41		林外科医院…………… P9
	上野循環器科・内科医院………… P20		はやし皮ふ科クリニック………… P5
	うめむら整骨院…………… P39		早田内科・循環器科…………… P25
	えがしら歯科医院…………… P11		ひぐちこどもクリニック………… P26
	江藤歯科医院…………… P12		平塚胃腸科外科医院…………… P17
か	介護・福祉業3社…………… P12		ひろわたり歯科医院…………… P34
	勝屋酒造合名会社…………… P12		福祉センター宗寿園…………… 表3
	伽楠…………… P22		ほんだ耳鼻咽喉科…………… P34
	(株)木村組…………… P7	ま	松本眼鏡店…………… P22
	くりえいと歯科…………… P24		摩利支病院グループ…………… P19
	くりた耳鼻咽喉科…………… P24		マルナカ石材(株)…………… P15
さ	西教寺…………… P3		宗像眼科…………… P4
	さがら内科循環器科医院………… P5		宗像市役所前法律事務所………… P6
	(株)さわやか倶楽部…………… P16		むなかた内科・呼吸器内科クリニック P11
	紫雲閣…………… P14		宗像薬剤師会…………… P33
	JAむなかた野ぎく会館 …… P35		森の庵…………… P31
	島手そうめん販売(株)…………… P13	や	ユニバーサル旅行…………… 表4
	島村内科・消化器科クリニック P23	ら	ライフステイむなかた…………… P20
	眞光寺…………… P36		六騎…………… P23
	森都病院…………… P9		ロータリー印刷(株)…………… P18
	全日本ノルディック・ウォーク連盟・福岡県宗像支部 表2		

『福祉センター宗寿園』

囲碁、舞踊、カラオケなどの「趣味の交流」及び「レクリエーション」など様々なイベントを通じて、楽しく過ごしていただけます。

また、シニアクラブや地域の集会、子供の発表会など団体でのご利用もお受けしております。

○趣味のクラブ

・舞踊・囲碁・将棋・カラオケ



○大広間



○入浴



○映画鑑賞

・話題の映画や不朽の名作を鑑賞

○会場を貸切できます。

・地域の集会や子供の発表会など

○カラオケ

・1曲 100円

・午後1時30分～午後3時

入園料（一律）200円

☆利用時間 午前10時～午後4時

☆休館日 毎週土曜日、日曜日

（団体に限り開園の場合あり）

※入浴は・・・

①10時30分～15時30分のご利用、

②男女曜日別でのご利用となります。

・男性→火、金 ・女性→月、木



社会福祉法人 北筑前福祉会

福祉センター宗寿園

TEL 33-2761

〒811-3406

宗像市稲元5-2-2(市民体育館横)

ユニバーサル旅行

お問合せは **0120-58-5489** (通話料無料)

♪Eメールは → uni@tabiuni.co.jp

♪ホームページもございます → で検索

宗像市シニアクラブ連合会の皆様
平素よりご愛顧を賜り、ありがとうございます。

2023年1月～

全国旅行支援 好評受付中！！

♪旅行代金が2割引（上限有り）+クーポン券あり

お得に旅行ができるチャンスです！

詳細は、担当：岩崎までお尋ねください。

※予算がなくなり次第予告なく終了いたします。



ユニバーサル旅行がお客様のためにできること!!

①団体旅行のコース作成

ご希望の日程・行き先・予算等をお聞きして作成いたします。

②ホテルや交通手段の手配（個人もOK）

個人～大人数、ご希望の内容でホテルを手配いたします。また、全国各地のバス・タクシー・レンタカーの手配や、JRや飛行機と宿のセット販売もしております。

③海外旅行の作成・手配

海外グループの手配はもちろん、個人旅行の海外航空券や各地のホテルの手配も行っております。また、旅行先での送迎のご予約や、オプションツアー、そして、現地ガイド・添乗員付きプランのご案内もできます。

★ご相談は無料です！お電話やメール等を使ったやり取りもOK！
何なりとお申し付けください！

ユニバーサル旅行 担当：岩崎 0120-58-5489

《直通携帯》 090-8623-5906

