

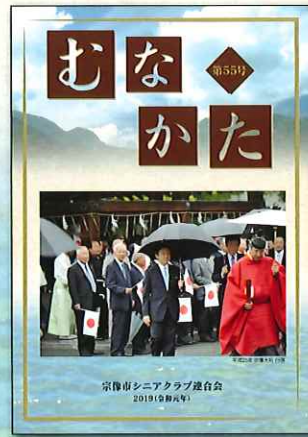
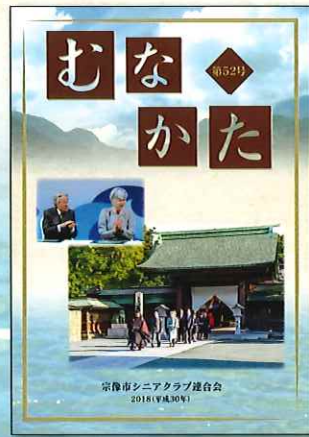
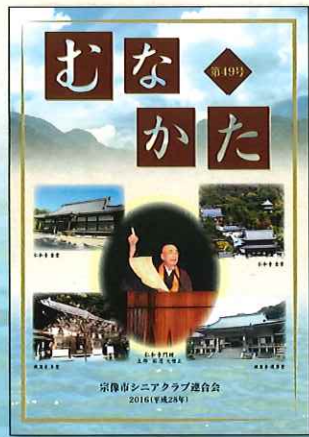
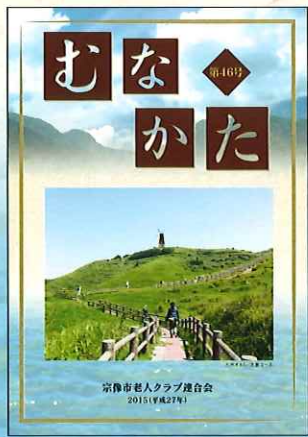
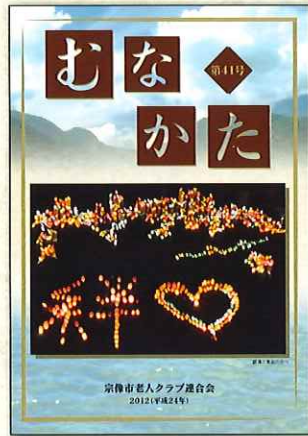
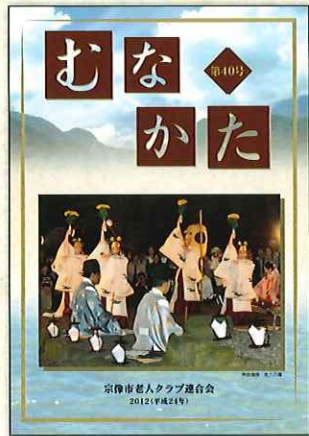
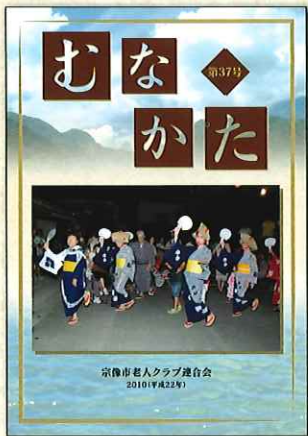
む

な

第61号

か

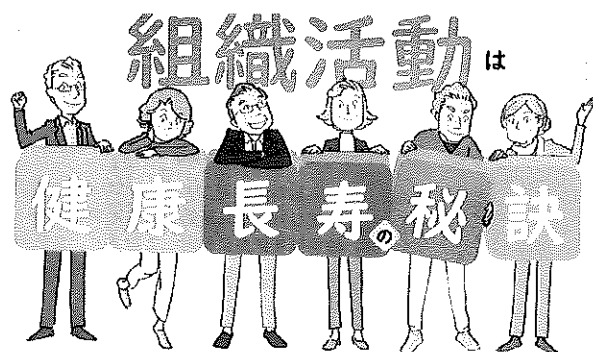
た



宗像市シニアクラブ連合会
2024(令和6年)

老人(シニア)クラブへのお誘い

『あなたも一緒に健康長寿をめざしませんか』



～地域の仲間づくりが最大の目標です～

☆生活を豊かにする楽しい活動

＝自分のためになる活動

☆地域を豊かにする社会活動

＝身近な人、地域のための活動

クラブ活動にはいつでも参加することができますので、加入についてお気軽に下記連絡先へお問い合わせください。

宗像市シニアクラブ連合会 事務局

宗像市久原 180 番地 メイトム宗像内

TEL/FAX 0940(36) 0288

担当 甲斐田 (かいだ)

会長新年度挨拶

新年度も健康で明るく、
地域社会への貢献を

宗像市シニアクラブ連合会
会長 永戸 覺



4月26日(金)

令和6年度の通
常総会を宗像市
メイトムで開催

し、無事「宗像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。

これも日頃から会員の方々の活
動・運営にご理解・ご協力いただい
たものと感謝申し上げます。

昨年度は、コロナ感染症が5類に
変更されたものの、インフルエンザ
感染の猛威の中の活動で、感染防止
を気かけながらの活動でありまし
た。

このような状況の中で、皆様の協
力のもと、すべての事業計画を遂行
する事が出来ました。改めましてお

礼申し上げます。

人生100年時代のなかで今年度も、
シニアクラブは、「伸ばそう！健康
寿命・担おう！地域づくり」のスロー
ガンのもと、会員一人一人が健康に
気を付け、地域の安心・安全に取り
組んでまいります。

特に健康寿命を伸ばす取り組みに
は、認知症予防に対する取り組みを
重点に、認知症患者と共に、共生す
る社会を目指すこととします。

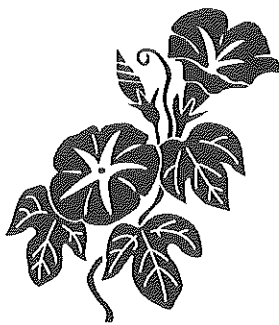
また、地域づくりについては、今
後とも「仲間づくり・ネットワー
ク活動・社会奉仕活動等」支部別に取
り組みをされていることを継続して
進めてまいります。

また、元気な高齢者が、長年培っ
てきた知識・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。シニアクラブに加入され、
仲間との会話・仲間とともに笑顔あ
ふれる活動が大切であります。

今年度から新たに「5カ年会員増
強強化期間」を制定し、全国的に取
り組むことになりました。当宗像シ
ニア連においても、一人でも多くの
会員増強に取り組むこととします。
改めまして皆様の協力をお願いしま
す。

結びに会員皆様のますますのご健
勝と、ご多幸並びに、各単位のクラ
ブのさらなるご発展をご祈願申し上
げます。



もくじ

宗像市シニアクラブ連合会会長新年度挨拶
会長 永戸 覺

私頑張っています(9)

「九十二歳くよくよしない生き方」 登久子さん
「ここに任んで良かった」 野上 妙子

エッセイ

「孫たちの結婚」 梯 寛
「クルーズの旅に行きました」 青木 直
「生き様の断面&ジム」 荘野 勉
「真の人間になる」とは？
色定法師の人物像を求めて」 大垣聖太郎

広報誌「むなかた」
掲載記事一覧(年表)

宗像のお遍路さん(一)

筑前國宗像郡と玄界灘(四)
倭人伝に云う「不彌國」であった「宗像」
松本 肇

文芸

俳句 梯 寛
短歌 荘野 勉 瀧口恵美子
五行歌 光嶋 政子 荘野 勉
川柳 荘野 勉

稲元シニアクラブ50周年式典
稲元シニアクラブ 会長 瀧口 克己

トピックス

令和五年度研修バスハイイク

オレンジ研修会開催

事務局だより

編集後記

表紙写真「むなかた」バックナンバー抜粋

私頑張っています

(9)

九十二歳、くよくよしない生き方



とくこ
登久子さん（東郷）

〈戦争の記憶〉

私は東京生まれ東京育ちです。第二次世界大戦当時、父は赤羽でタバコの巻き紙の裁断工場を経営していました。赤羽は色々な工場がある町で、周りにまだ畑も多かったです。

隣は軍隊の練兵所で、兵隊さんたちとの交流もありお国を守ってくれらると、頼もしく思っていました。

空襲が激しくなると、畑の下に六畳敷きの防空壕を作り、工場の職員さんと一緒にみんなで避難しました。私は三人姉妹の一番下で小学生でしたが、焼夷弾のバラバラ落ちる音が聞こえると怖くて、防空壕の中でガタガタ震えていました。

練兵所の隣には、高射砲も火薬庫もあり爆撃される危険もありました。小学校六年生の時、「お前だけで

も助かってくれ」と父に言われ、家族のなかで一人だけ疎開することになりました。

昭和二十年の春でした。

小学校のお友達と一緒に、学童集団疎開で、群馬県の鬼石町に行きました。

疎開先は旅館だったので恵まれていた方もかもしれません。

八月終戦。東京にもどりましたが家族も無事で、周りも畑だったので延焼も逃れることが出来ました。

畑の中には焼夷弾の残筒がたくさん残っていて、父が花瓶にしていたのを今でも覚えていています。

〈青春時代〉

戦争が終わり、女学校を卒業すると、目黒のドレスメーカー学院に通うことにしました。

父の勧めで、女子でも技術を身につけていたほうが良いと言われたからです。

学院の赤い通学カバンが素敵で、私のお気に入りでした。ミシンを買ってもらい、最初に、父のワイシャ

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/>

ツを作りました。

主人との出会いは、アルバイト先です。近くの防毒マスク工場が戦後、雪印の工場になり、事務で働いていた姉の手伝いで、アルバイトをして、そこで知り合いました。

主人は鹿児島の人だったので、父にはずいぶん反対されました。いざ九州に行くのではないかと心配したんだと思います。

結局、転勤で博多に行くことになり、父の心配は当たることになりましたが（笑）

〈九州での生活〉

転勤で博多の社宅に入ったのは、長男長女が小学生の時でした。

一番困ったのは、博多弁がわからなかったことです。子どもたちは学校になじみ、あつという間に博多弁を話すようになったのに、私はいまだに話せません。

子どもはすごいです。

その後私が四十二歳の時、宗像に家を建て、五十年以上ここ宗像で暮らすことになりました。近所の人たちにも恵まれ、楽しく暮らしています。

主人も退職後は老人会の役員になり、親しい仲間も増えました。主人が亡くなった今は、一人で暮

らしていますが、お友達がいるので寂しくありません。

長女は時々冷蔵庫の補充に来てくれるし、長男も気を使つて、様子を見に来てくれます。

年齢とともに出来ないことは増えますが、いつも不思議と何とかあります。

〈健康〉

体が丈夫なのか私は持病がありません。たまに市販の頭痛薬や胃腸薬を飲むことはありますが、病院通いすることもなく済んでいます。

九十歳過ぎた今も、足も腰も肩も、痛むことはありません。聴力も異常ありません。だからかかりつけの病院もあります。これは本当に幸せなことだと思います。お酒もたばこも嗜みますがね（笑）

ただ悲しいことは、親しくしていた人たちが、病気をしたり施設に入ったたりして、近くからいなくなる



宗像園演芸大会(舟・熱唱中)

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

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

ことです。

気が付いたら老人会では私が最高齢になっていました。

買い物に出ることもないので、家の中で過ごすことが多いのですが、毎週月曜日のカラオケには公民館に行きます。十人の仲間と楽しく過ごしています。家の中ではメダカを飼っていて、卵を産み付ける棕櫚を入れていますが、今年はまだ卵がついていません。その内産み付けてくれる事を楽しみにしています。

くよくよしない。深く考えない。無理をしない。これが私のモットーです。これからも自分のペースで今まで通り、生活していくつもりです。幸せな人生です。

(文責 安永 久美子)

ハイハイに住んでて良かった



野上妙子 (日の里)

はじめに

この原稿依頼を受けたとき「はて？私頑張っているのかな」と考えてみました。そこで私と地域のかかわりについて少し振り返ってみるこ

とにしました。

コスモスの会(日の里5丁目シニアクラブの愛称)の方からお誘いを受けて会員になったのが今から18年ほど前になるかと思っています。入会早々バスハイクに参加した時、往復の車内で、みんなを楽しませておられる凄い方がいらっしやるなーと感じ入っていました。それが女性部長の塚本洋子さんでした。そのきつかけで意気投合して、コスモスの会だけでなくプライベートまでも互いに気の置けない仲となりました。



コスモス会バスハイク

入会から次の年に役員に加わりました。夫が入会して会長に就任したので私はコスモスの会の役職を外れました。

町内会長として奔走

地域にさらに深いかわりを持つようになったのは12年前のこと、日の里5丁目自治町内会会長に推薦され就任したことです。更に最初の1年は「日の里地区コミュニティ運営協議会」の副会長の任につきました。初めての大きな役割で、全てが勉強でした。

町内会の中に入って見ると沢山の課題があることに気が付きました。まずは必要なところの規約を改正し、防災会の確立でした。

次に取り掛かったのが役員の成り手が無くて崩壊した子供会をどうしたら良いかです。ふと思いついたのが私の子供の頃のことでした。「子供は地域の宝」として地域でお世話をしていました。そこで、入会制ではなく5丁目の子供たちは全て子供の会の会員となり、福祉会の組織の中で福祉員がお世話をすることにしました。新しい取り組みは最初が肝心です。インパクトを強くするために、第一回目の行事はスペースワールドへのバスハイクでした。この試みは大盛況で、今では48人の子供たちで賑わっています。

そして荒れ放題の公園は手のつけようもない有様でした。そこで「改善提案書」を市に提出いたしました

★輝く笑顔で伸びゆく子どもの★

学校法人 松栄学園

日の里幼稚園

<https://www.hinosato.ed.jp/> TEL・FAX:0940-36-0056

〒811-3425 福岡県宗像市日の里2丁目3-8



美化活動

た。しつこく交渉の結果、漸く取りあげてもらったことが出来、ブルドーザーで表面を削り取り真砂土を入れてローラーで固める工事で、子供たちが遊びシニアクラブはグラウンドゴルフが出来る立派なグラウンドに生まれ変わりました。

見捨てられていた市民花壇は町内会の予算で、主任福祉員の花田さんの指導の下で年2回の花苗の植え替えをして花壇は甦りました。また、広い花壇の一部を子供会の体験農園として、じゃがいもやさつま芋を栽培、芋ほり収穫体験会を賑やかに親子で参加して袋いっぱい詰め込んでうれしい笑顔で帰っていきます。今でも大好評です。

再びコスモスの会へ、

そして地区長として

7年前に夫が他界して半年後にコスモスの会役員の方々が来宅。何事かと思いきや、このままだと体によくないからコスモスの会の会長をすすめに来たとのことでした。ボケ防止に是が非でも、と言うわけで会長を引き受けることになり、日の里地区支部長会議へ出席することになり、3年目からは地区長も受けることになりました。しかし、コロナ禍で恒例行事も自粛で思うように活動が出来ず、毎年の楽しみの一つ「日の里地区合同忘年会」シニア連催の「健康まつり」も中止になりました。その中でも体力測定や文化祭は自粛モードで開催できました。

笑顔いっぱいサークル活動

サークル活動(同好会)に関しては、シニア連発行の「むなかた第58号(令和4年発行)」の中に「支部だより」日の里5丁目シニアクラブ(愛称コスモスの会)で紹介致しております通り、俳句会・絵手紙会・布遊び会・パソコン・スマホ教室・グラウンドゴルフ会等々は、月1〜2回、GGは週2回の活動日を定めて実施しています。出来上がった作品には大いなる喜びがあり、次の作

品への夢が膨らんでいるようです。時にはおしゃべりやお茶会と化したりもして、皆さんとっても良い雰囲気です。親睦を深め、仲良しの友達へと進んでいるようです。年1回のバスハイクもコロナ禍の自粛モードで実施することが出来ました。さらに「会員増強キャンペーン」では会員の皆さんの活動で、毎年5%UPを達成することが出来ています。



絵手紙会

昨年役員を卒業して89歳の今

5年間の会長職を大過なく果たすことが出来ましたのは偏に、役員をはじめとして会員の皆様方のご指導ご協力があったればこそだと心より感謝申し上げます。また、福



24時間営業

セブンイレブン 宗像日の里店

〒811-3425 福岡県宗像市日の里1丁目7-4
TEL: 0940-37-2508



ふれあいバス

岡県老人クラブ連合会会長表彰状・宗像市市長感謝状等々を受けましたこと、ありがたくて身に余る光栄と身の引き締まる思いでございます。今年には89歳になります。大役は卒業させていただきましたことでもあり、大過ない今と思いい、運転免許証を返納致しました。すると宗像市より一万円分が入った二モカカードのご褒美に、嬉しくて皆さんに見せびらかしています。

これからは、福祉員として、子供会育成員として、また市民としての細やかな活動ができることを願っています。頂いた二モカカードを

使って百円で乗れる「ふれあいバス」の乗客となり、車窓を楽しみながら健康寿命を守りポジティブに生きてまいります。

おわりに

やっぱりここに住んで良かった。実はこの原稿を書こうとした矢先、一心同体のように暮らしていた愛犬のトイプードルが突然の病死。つい、2か月前に10歳の誕生日を祝ったばかりでした。頭が真っ白になり何も考えることは出来なくなりました。子供や孫だけではなくコスモスの会の皆様をはじめ、関わった地域の人たちが電話やラインだけでなく、あたたかいお支えを頂きました。

ここに住んで良かった。と只々感謝の日々でございます。



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

家電のことなら DENKI SHOP

倉成電器商会

住所 〒811-3425 宗像市日の里6丁目7-15
TEL: 0940-36-5254 FAX: 0940-36-5361

エッセイ

孫たちの結婚



梯 寛（赤間）

孫が三人続いて結婚するという。それはおめでたいことだ。

「それで、式は何時、場所は何処？」
「結婚届けを出したので、お知らせします、という事らしいよ」と孫の母親である次女が言うではないか。

結婚式が終わってから、結婚届を出すのがこれまでのやり方だったから、いささか面食らってしまった。自分たち夫婦は、結婚して六十年になる。ダイヤモンド婚というらしい。

結婚式は、会費制のものであった。当時としては、新しい形であった。学生のころ、結婚式のためのお金をほとんど持っていなかった学生同士の結婚で、お互い費用を出し合う、安上がりの結婚式が、会費制の結婚

式であった。公民館などを借り、お互いが仲人で、費用を出し合つて式を挙げた。

私は、教員の仕事に就いたばかりだったので、学生時代、自分が世話をした仲間たちが世話をしてくれた。会場は、福岡市の中洲のビヤホールだった。妻の親が、仲人に誰かなくてくれるといいがと希望したので、当時九大医学部の教授をしていた親戚に来てもらい親に会つてもらったが、式には出なかった。

それにしても、孫たちの、まず、結婚届を出すだけの結婚式は、新しい時代のものである。孫たちは、その時点ですでに、同棲を始めている。一番下の孫は二十五歳だったが二人の写真を撮つて配つた。写真だけの結婚式となった。

新しい方式で結婚したので、どうか、幸せな夫婦生活を送ってほしいものだ。

ところで、世界が、大きく変わろうとしている。二十一世紀になって、戦争はなくなるかと思つたが、ロシアのウクライナ侵攻、イスラエルのガザ侵攻と、とんでもない戦争が続いている。

地球の温暖化は急速に進み、アメリカでは東京都ほどの面積が焼けた山火事があったという。海洋の温度変化で魚が捕れなくなったり、鯛が



日本医療機能評価機構認定病院

医療法人光洋会



AKAMA

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》

赤間病院介護医療院 Tel (0940) 39-3870
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

捕れすぎたりしている。

出生率が急速に下がり、若い人たちが、少なくなっている。

地球温暖化の原因はわかってる。出生率の変化は、改善できるものだ。世界中の人間が、変化を作り出さな
いといけない。

クルーズの旅に行ってきました

青木 直（自由ヶ丘）



クルーズの旅に出た。5月25日から十日間の旅。「ジャパネットたかた」が外国船を全船貸切つての運行だ。船は乗客4千人乗組員千人、合計5千人が乗り組む大きなクルーズ船。

旅程は横浜→松山→宮崎→沖縄→
濟州島→鹿児島→和歌山→横浜。私
は同行予定の姉が急遽取り止めに
なって一人旅。「一人で寂しくない
かなー」と多少の不安を抱えなが
らもいざ出発！

当日は朝出立、新幹線で横浜へ。
夕方5時頃に乗船した。

船は実に大きく、人は多い。乗船
後すぐに避難訓練があつて、あとは
フリーだ。

夕食はレストランもあつたが好み
のものが食べたくてビュッフェのバ

イキング料理へと向かう。野菜果物
から色んな調理の品々。そば・う
どんやみそ汁など日本食もある。「さ
て、これから手を付けようか」と迷っ
てしまう。

ちなみに船内ではどこで食べても
飲んでも、酒類を含めて無料である。
すべて乗船料金に含まれているため
だ。かたや船内ではあちこちです
にイベントが始まっている。夕食後
はラウンジで軽音楽を聴きながらポ
ケッツとした後、マジックショーを
観て9時頃には早々と眠りについた。

2日目。いつも通り5時半頃に目
覚めた。今日は移動日なので終日
船内だ。朝一番に一日のイベントな
どが記載された船内新聞が部屋に投
げ込まれているので、それを見なが
ら今日の予定を立てる。びっしりイ
ベントがある。まずは7時から屋上
のプールサイドで同好者が参加して
のラジオ体操だ。そのあとにビュッ
フェでバイキング朝食。

そして9時、屋上でのストレッチ
体操に参加。続いて、輪投げに似た
ゲームに参加だ。皆さん子供に帰っ
てわーわーきゃーきゃー。その後は
ラウンジで軽音楽を聴きながら持ち
込みの小説で時間を過ごす。時間が
あるので船内探索のスタンプラリー
に参加した。全部巡るとトートバッ
クの景品がもらえるという。なんで

「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



も貰えるものは嬉しい。それが終わるとちよほど昼時となった



昼食はレストランへ。席はフリーで相席だ。隣は北海道から来た60歳代のご夫婦だった。気楽に声をかけあう。皆さん旅を楽しもうという気持ちは共有しているためすぐ打ち解ける。「一人旅でもそんなに心配しなくていいかー。」の感じ。話が弾んであっという間に時間がたつて、「またねー」とお別れ。

14時からは川中美幸ショーへ。彼女は実に楽しい人だ。ジョークの連発と歌で、あれよあれよという間に時間が過ぎた。

「さて、買い物でもしようかな？」とショッピング街を見て回る。いろんな

土産物にシャツなどの衣類、時計や宝飾品などが並んでいる。

私は帽子を買って14ドル。支払いは船内で登録したJCBカード払いとした。勿論現金でもいい。ただし外国船なのでドル払いだ。

その後、天気も穏やかなのでサンデッキに出て本を片手にボートと時を過ごす。

皆それぞれに余暇を楽しんでいる。プールに入っている人、プールサイドの簡易ベッドで寝そべっている人、プール横のジャグジー風呂の人、インストラクターの指導の下エクササイズに励む人、屋上のランニング兼ウォーキングレーンに向かう人、トレーニングルームで自転車こぎや色んな器具でトレーニングに励む人、ラウンジでピアノや軽音楽、そして歌を聴きながら談笑する人、英会話教室や各種イベントに参加する人もいる、実に様々だ。

様々といえば乗船客も様々だ。ご夫婦、親子連れ、女友達や男同士の人、数人のグループの人、体が不自由な人の手を引くカップルも結構多い、もちろん私みたいな一人旅の人もそこそこいる。圧倒的に多いのは定年後の老人たち。それが全国から集まっている。言葉も北海道から沖縄まで。そして船内スタッフとの片言の英語が飛び交う。



医療法人 林外科医院

林外科・内科クリニック

〒811-4175 宗像市田久4丁目15番12号

TEL (0940) 33-5577

<https://www.hayashi-cl.jp/>

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



私はその後、16時30頃から最上階の展望ラウンジでビール片手にラテン系歌手のジャズやボサノバを聴いた後ビュッフェで早めのバイキング夕食。夜はシアター会場で歌と踊りのショーを観劇。今日1日が終わる。そんな風に毎日が過ぎてゆく。各港に入る日は朝着岸する。そして夕方まではオペショナルツアーに参加したり、フリーで街を散策して過ごす。出たくない人は船内で過ごすでもいい。フリーの人には名所旧跡などの案内パンフも船内で配布されるのでそれを見ながら行き先を決める。



街に出るときもバスの中や、いろんな場面ですぐ友達はできた。松

山ではフリー散策で、クルーズ船から町に出かけるバスの中で隣に座った東北の人と仲良くなった。こちらも一人旅で、結局松山市を買い物から温泉入浴まで一緒に過ごすことになった。

別の日には各種のショーのほかはバーチャルゲームや英会話講習、ダンスレッスン、カラオケ大会、ストレッチ講習、などに参加。トレーニングルームではわからない器具の使い方はトレーナーの人がバッチリ教えてくれた。そんなことで瞬く間に日は過ぎていく。

一方注意することもある。まず第一は食べすぎ飲み過ぎだ。私も3日目には胃腸がおかしくなった。他の人に聞いても大体同じだ。とにかくお盆と正月が一度に来たよううで、あれも食べたいこれも飲みたいで、年寄りも余程注意して抑えなるとおなかを壊してしまう。

第2は健康。とにかく毎日観光やバスハイクに出ているようなものなので知らず知らずのうちに疲れがたまっている。私も9日目の6月2日に思わぬ発熱が襲ってきた。「やばい！まさかコロナでは？」と慌てて船内の医務室へ駆け込むこととなった。鼻の中をグリグリとコロナ検査の結果、「コロナは陰性です。」にほつ

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

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

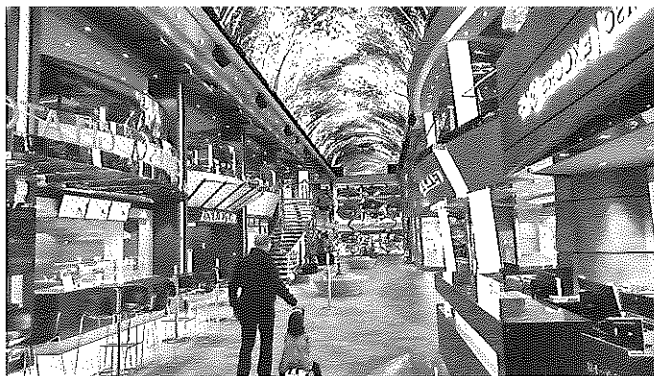
<http://www.katsuyashuzo.com/>

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。

としたが、診察代が160ドル。自由診療なので全額払いとのこと。「風邪で2万円超かー」。はしゃぎ過ぎに反省!も後の祭り。

横浜へ自宅は熱と闘いながらの帰途。

楽しくもあり、きつくもありの非日常の旅だった。「年寄りには10日間はずと長かったー」。



(参考)

ちなみに乗船費用は船室に応じて2人1室で1人当たり24万円〜60万円。あと、特別スイートは130万円のものも。1人の場合は5割増しだ。私はしつかり最低料金のクラスでした。

生き様の断面&ジム



莊野 勉(自由ヶ丘)

気候がよくなつてくると今年こそは頑張らなくちゃあと思う。ところがさうこうしているうちに、いつの間にか気持ちいい季節は移り去りうつとおしい梅雨になり、いつの間にかやがてはあの暑い暑い夏がやってきてくる。

しかし、ジムの中は一年中空調が利いていて涼しく快適である。

ところで、ジムに通いはじめて十年以上が経つ、ジムには老若男女で色々な人がいてそこは自分の知らない職歴を持つ人でいっぱい。現役の若い人は日曜日や平日に、夕方午後7時頃からは勤め帰りの人が多くなり水泳に筋トレにと心身の鍛錬にとまがない。

日中は既に退職したいわゆる年金生活者たち、お年寄り群団で賑わっている。

長年通っていると、いつの間にかそれらの人と知り合い交わり興味深い話を聞くことがある。私が通うジムはジャンルのにはフィットネスクラブに属するのですが、ここはダイエットや、シェイプアップ、リラクゼーション、運動不足の対策、ひ

宗像市役所前法律事務所

弁護士 村山 崇

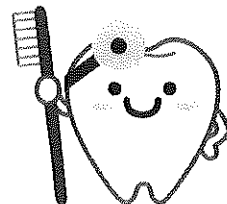
(福岡県弁護士会所属)

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

江藤 歯科 医院

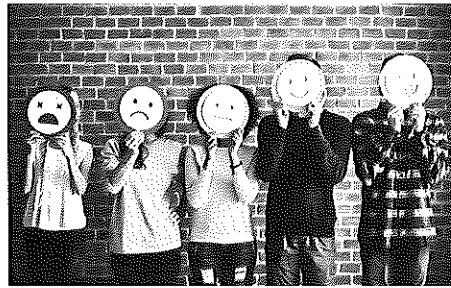
宗像市赤間4丁目10番11号
(中央信用組合赤間支店前)

TEL (0940) 32-5101



いてはデイケアとしてなど様々な目的を持った人たちが利用して、ストレス発散にはいい環境でリラクセスできる場所であることには異論ない。

どこかの病院を退院してのリハビリなどに利用する方も往々にして見かける。



先日ふとした自分の思いから金銭以外の「あなたが今一番欲しいものは何か」と、こんなことを会員一人ずつ尋ねてみた。一緒にウォーキングしていたAさんは、「健康」だという。しかしAさんには元氣そうじゃないですかと云いましたが、いや実は手術病院通いで酒が全く飲めないのよ、時には腹にしみるうまい酒が腹いっぱい飲みたい、本当の健康が欲しいとしみじみおっしゃる。マットに寝転がってストレッツチポールでゴリゴリしているHさんの

そばに行つて聞いてみる。

Hさんは強面豪放磊落な筋肉質の人、彼は孫が巣立ちして楽しいことがなくなつた。また可愛い孫が欲しいと云いなさる。

プールから上がつてミストサウナで一緒となつた、お腹がポッコリ出ているKさんに聞いてみた。

彼は元氣な元の女房を返して欲しいという。エッ?「なんで」と聞くと、彼の奥さんは脳梗塞で入院し近頃は認知症が進みつつあるらしく、たまにオレの顔を見てもオレが誰か認知出来ない時があるようで、「あなたはどちらさま?」と云つたりするので、この先本当に心配だ。子供も巣立ち女房と二人だつた生活も今はこんな具合で俺一人、ガラソンとした家で独り寂しい限り、元氣な元の女房を返して欲しいとつくづく云うのを聞いた。

筋トレマシン奮闘のZおばさんに聞く。

すると、自分は介護(者)の一人だけど祖母の介護をちゃんとやつてくれる人が欲しいとのこと。祖母は高齢であり徐々に認知が進み近頃は介護も大変になってきたらしい。息子さんが時々手伝いをしてくれるも、便の片づけや入浴などはやはり難儀なので私がせねばならず、腰痛や神経痛におまけに近頃は肩までが

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

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 ☎0940-38-0551

◎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】

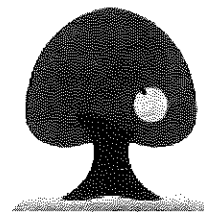
☪リハデイ吉木 ☪ごえん ☪ごえん黒崎

◎認知症介護をはじめて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



痛くて、もう本当に死にたいくらい。人生は病気との苦しい闘いだと言いきった。

私は思った、人生は常に「何かとの闘い」であるのだと。

そして何かとは人によつて違い色んな生きざまがあるように色々な闘いがあるのだと。



その闘いはそこかしこにあり、目に見えるものもあれば全く見えないものもある。ジムなどはこのうち目に見える闘いの身近な物理的戦場ということだろうか。

ある研究者によると、生き物とは「継続性」「過程」「歴史」「関係」「多様性」「進化」を特徴とし、そこへいくと機械は「利便性」「効率」「構造」「機能」「均一」「進歩」であり、ここで生き物には時間が本当に大切なことだという。

人間というものはぐずぐず悩みなから生きていく、それでよい、「思

い通りにいかないということは、悪いことばかりではない」と。

在宅ホスピスのXさんは徹底的に人の話を聞き、生ききるためのプロセスを大切にそうだ。だから大変に手間がかかり「一見無駄に見えるそんな中に一生忘れられない価値があることを見つけられるのではないか」「手間を楽しむことが出来るのが人間なのに、今の社会はそれを否定するから生き難くなってきた」とではないかと。

今はこのような複雑で見え難い人の世であり、だから人は己おのれと向かい合い人と人が交わり、ハードとソフト面のケアをも同時に行える、言えなれば「健康」をキーワードとした、落ち着いた居場所が必要ではないか、これは大きくは人類共通の人のまさしく生き様の断面であり気づかせてくれたジム、独り軽く筋トレをしながら思った。

おもしろい話

Sさん なんかおもしろい話ないかい？

Qさん そうだねえ、犬がいたと思

Sさん いねえ

Qさん ふんふん思ったよ、それで

Sさん 全身しろうい犬なんだ

Sさん ふんふん、しろうい犬だね

Qさん よく見ると尾まで白いんだぜ

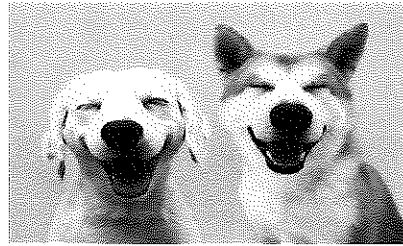
新星交通 36-2138

みなとタクシー 33-1331

西鉄タクシー 32-4131

グリーンタクシー 33-3303

Sさん へえ、それで
Qさん つまりね、おもしろい話さ
Sさん ……ん、お、おもしろい！



稀な誕生日

Aさん 俺って4年に一回しか誕生日がないんだ
Bさん えっ、そ、そうなんね
Aさん 今年のうるう年で気づいたんだよ
Bさん うるう年？どう気づいたんだ？
Aさん 調べたらあのモーツアルトも同じらしい
Bさん へえ、そりゃあほんまかいな
Aさん 4年に1度2月29日が誕生日なんだ
Bさん ……ん、そ、そっか！
うまい訳
Jさん 君カラオケうまいねえ！
Kさん そうかなあフツーと思うけど

Jさん 唸り声なんかぐぐつといい
ぜ抜群！

Kさん いつも女房に羽交い絞めされるからかなあ
Jさん ……ん、えっ！？

「真の人間になる」とは？
色定法師の人物像を求めて



大垣聖太郎（自由ヶ丘）

数年前から取りつかれてきた人物の生涯を、ようやく小説にして今春、出版した。その人物とは、鎌倉初期に一切経（すべての仏典）を独りで書き写した宗像大社の社僧・色定（しきじょう）法師である。市立玄海中学校の校歌にも出ている僧だが、市内でも知る人は少ないようで、史実だけを編年史的に書いても面白くないので、思いついているいろいろ虚構を交え、法師の独白体で綴った。
法師が生きた時代は、いわゆる末法の世で、平安末まで権威を振るつた院生に代わって武家が勃興し、源平合戦の果てに鎌倉幕府が成立。筑前・宗像大社の大宮司家も安閑とはしていられなくなった。当時は神仏習合の時代で、宗像大社の境内には

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

宝塔院を中心とする神宮司があり、色定法師は座主・兼裕の子で社僧として育った。

壇ノ浦の戦いで安徳天皇は宝剣とともに海底に沈み、万世一系の皇統はどうなるのか、幕府の治世は安泰なのか、人々は世の行く末を案じた。法師は世の安穩と大宮司家をはじめ人々の無事を祈って、単独で書写する「一筆一切経」に取り組んだ。その時、法師は二十九歳。釈迦が出家したのと同じ歳だった。それから足掛け四十年、七十歳で約五千巻もの経典を書写した。

書写するには、周囲の支援と協力は必要だった。筆、墨、料紙などの材料を集めるだけでなく、書写したあとの校正をしてくれる協力者も必要だ。最も苦心したのは書写する仏典の原本をそろえることで、大宮司家の宋人の血を引く夫人が後押ししづらいが、詳しいことは分かっている。大社の境内で以前、かなりの仏典が焼失したこともあり、神宮司の経所だけでは書写ができない。そのため法師は筑前各地はもとより、瀬戸内から京洛まで旅して仏典を所蔵する寺院を訪ねた。旅の途中、首にかけた画板のようなものに原本と料紙を広げて筆写したという逸話もある。

故・田村圓澄・九大名誉教授は、色定法師は空海にも劣らぬ高僧でもっと全国に知られてしかるべきだと強調していた。

それにしても、法師はなぜそのよるな至難の業に挑んだのか。田村先生は史実を尊重すべきだという主義だったが、史料が少なく事実だけをたどるだけでは物足りないと思つた。もつと血の通つた人間的で宗教的な人物像を浮かび上がらせたかった。

当時の中国・宋に渡る前、博多の大唐街で法師は老僧に育てられた一人の少年と知り合う。彼は法師の渡宋に協力し、長じて宋帰りの禅僧・栄西が開いた臨済宗・聖福寺で修業に励む。そういう設定をしたうえで、宗像にやって来た彼は法師に問う。仏門に励むのは「真の道」を求めることなのか、と。

法師は答える。「そうとも。だが、それは簡単ではない。だから各宗派が多く経典をいろいろ解釈して説いているのだ。」と。そんな趣旨の話を展開して一筆一切経の法師らしい人物像に仕立て上げた。

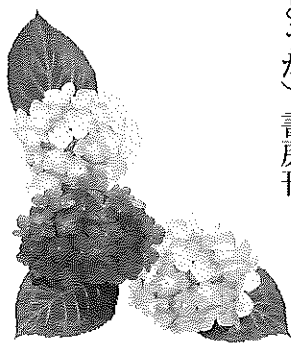
ところが昨春秋、私は現代台湾を代表する作家・甘輝明（かん・きめい）の長編『真の人間になる』上下二巻（白水紀子訳・白水社）を手にして衝撃を受けた。主人公の少年は

台湾の原住民族ブヌン族の出身で、ブヌンとは「真の人」という意味だという。「真の人間になる」とは「本当の自分になる」ことだと原作者は語っている。

そういえば、日本統治時代に原住民族が蜂起した最大規模の霧社事件（1930年）を描く台湾映画『セデック・バレ』も「真の人」という意味だった。難しい仏典に振り回されなくとも、台湾の原住民族のように「真の人間になる」ことを目指して生きればいいのかもわからない。ただ、法師が言うように、それは容易なことではないのである。

いずれにせよ、色定法師については現在、地元の市民にもあまり知られていないのではないだろうか。合併前の旧田島村の村歌や、玄海中学校の校歌の歌詞にも出ていた色定法師をよみがえらせたものである。

【拙著『宗像の社僧・色定法師 生涯40年かけて一切経五千巻を書写』は権歌（とうか）書房刊



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6-6

☎0940-36-8068

広報誌「むなかた」

掲載記事一覧（年表）

広報誌「むなかた」は、平成20年、文芸部の「老友報」31号を引継ぎ、32号として発行され今年で12年になります。その間、実に28冊が発行されました。時代とともに、内容は少し変更されましたが、多くの方々に協力いただき、内容も高く評価いただきました。

掲載内容を、次ページより一覧として年表にしました。

毎回巻頭には、宗像に関わる方々との対談を掲載しています。

宗像大社宮司神島定さんに始まり、宗像市長・JA組合長・医師会病院長など総勢27人の方々と、坂元前シニア連会長は、対談を重ねました。

最初の32号は、特集「私の昭和」と題し募集を始めました。

反響は大きく、多くの原稿が寄せられました。内容は実に様々で、色々な昭和が語られました。その後52号からは「私頑張っています」と表題を変え、会員の皆さんの今を寄稿していただいています。

「エッセイ」には、文芸を愛するみなさんを中心に、毎回投稿をお願いしています。

同じように、短歌・俳句・川柳・五行歌も、地域で創作活動をされている皆さんの発表の場となっています。

「トピックス」は主に、シニア連の活動に関する思いなどを寄稿いただいています。宗像市内の各支部で、元気に活動を続ける会員さんの、熱い思いに溢れています。

巻末は「事務局だより」。宗像シニア連からの報告です。

年表を確かめていただくと、実に多くの皆さんのお名前に、気づかれると思います。「むなかた」発刊当時の欄には、懐かしい方のお名前もあるのではないのでしょうか？

12年の歳月が流れましたが、これからも「むなかた」は発行を続けます。

これまで同様、会員の皆さんの寄稿をお待ちしています。

SHI MATE

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

号	32	33	34	35	36	37
対談	宗像大社宮司 神島 定	JA むなかた組合長 寺島 俊基	宗像医師会病院 病院長 大塚 毅	宗像市長 谷井 博美	鎮国寺 立部 祐道	社協会長 福本 義雄
特集	【私の昭和】 NO1 今村昭典 (東郷) 今川康子 (河東) 岩尾祐幸 (日の里) 石松 剛 (河東) 境 和明 (南郷) 谷口敏昭 (南郷) 横井良嗣 (自由ヶ丘)	【私の昭和】 石原浩二 (河東) 吉井サク (神湊)	【私の昭和】 千北ヤエ (河東) 白木達也 (神湊) 安部勝人 (河東) 吉田 武 (赤間西) 矢野幸盛 (日の里) 丸山禎之 (日の里) 牛島靖吉 (自由ヶ丘)	【私の昭和】 矢野幸盛 菊原慶子 (自由ヶ丘) 野村 修 (日の里) 牛嶋靖吉 野上正博 (日の里)	【私の昭和】 矢野幸盛 三浦貞雄 (日の里) 野村 修 牛島靖吉	【私の昭和】 萱野 清 吉井サク 末吉 孝 (日の里)
エッセイ	【私の昭和】 NO2 篠原正喜 (自由ヶ丘) 水上正道 (南郷) 相部 開 (東郷) 牛島靖吉 (自由ヶ丘) 古賀春男 (日の里) 【エッセイ】 安部勝人 (河東) 赤川 行 (赤間) 青木真則 (東郷)	萱野 清 (日の里) 上杉一好 (自由ヶ丘) 藤城 彬 (自由ヶ丘)	藤城 彬 梅田星也 (自由ヶ丘)	梅田星也 上杉一好 白木達也	梅田星也 菊原慶子 田形 殖 藤城 彬 真砂泰夫 (東郷) 安部勝人 (河東) 植津吉野 (南郷)	萱野 清 平尾保孝 (自由ヶ丘) 田上 充 (自由ヶ丘) 楠本将人 (自由ヶ丘) 野村 修
トピックス	田形 殖 (赤間西) 丸山禎之 (日の里) 安藤美純 (赤間西) 石松弘次 (日の里) 白木達也 (神湊) 藤城 彬 (自由ヶ丘) 吉田 武 (赤間西) 矢野九州男 (日の里) 吉井サク (神湊)	ソフトバレー 本誌コンクール優勝	藤城 彬		・日の里 6 丁目全老 連会長表彰 ・ばってん姉妹 (日 の里)	坂元 博 (日の里) 藤井和貴 (東郷)
文芸	【短歌】 磯部静江 (神湊) 【俳句】 井口三千子 (自由ヶ丘) 薄美津子 (日の里)	【短歌】 羽牟康子 (自由ヶ丘) 磯部静江 (神湊) 【俳句】 井口三千子 (自由ヶ丘) 薄 美津子 (日の里)	【短歌】 峯 喜彦 (自由ヶ丘) 【俳句】 薄 美津子 内田 滯 (自由ヶ丘) 井口三千子 清水淳子	【短歌】 瀧口恵美子 (河東) 磯部静江 峯 喜彦 【俳句】 清水淳子 (自由ヶ丘) 井口三千子	【短歌】 磯部静江、羽牟康子 峯 喜彦 【俳句】 薄美津子、井口三千子 清水淳子、峯 喜彦 【川柳】 山口 登	【短歌】 峯 喜彦 磯部静江 【俳句】 清水淳子 井口三千子 【川柳】 山口 登
その他	・県知事表彰日の里 6 丁目 ・部会報告 ・事務局だより ・年頭にあたり	・事務局だより ・これからの生活拠 点 (住まい) は？	・年頭にあたり市長、 社協会長、市老連会長 ・地域活動田形殖 他 ・部会報告 ・事務局だより	・部会報告 ・事務局だより	・年頭にあたり市長、 社協会長、市老連会長 ・事務局だより ・部会報告	・ひと 副市長 宮部武文 ・小溝和雄 (赤間西) 田中登喜三さんを偲ぶ ・坂元 博 会長就 任あいさつ ・事務局だより

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。

号	38	39	40	41	42	43
対談	宗像青年会議所 理事長 中村 好成	宗像ユリックス館長 松永 年生	宗像大社 宮司 高向 正秀	JA むなかた組合長 伊岐須 国光	むなかた地域農業活性化機構 代表理事 宮部 武文	宗像薬剤師会 会長 安東 恵津子
特集	【私の昭和】 福島守 (自由ヶ丘) 田上 充 丸田鉄夫 (自由ヶ丘)	【私の昭和】 今村昭典 (東郷) 藤城 彬 立花直喜 (赤間) 志手陽一 (河東) 根本今朝男 (河東) 安部勝人	【私の昭和】 成富成男 (赤間) 力丸義一 藤城 彬 高橋義夫 (赤間)	【私の昭和】 堤田賢一 宮菌寛治 (自由ヶ丘) 力丸義一	【私の昭和】 諫山男二 (赤間西) 神田一敏 (日の里)	【私の昭和】 枝光 渉 (自由ヶ丘) 諫山男二
エッセイ	萱野 清 笠井健二 (自由ヶ丘) 菊原慶子 片岡長二 (自由ヶ丘)	森脇政和 (赤間) 石原浩二 吉武真佐子 (自由ヶ丘) 矢野幸盛 田上 充	真砂泰夫 藤城 彬 片岡長二 福島 守 田上 充 深田正人 萱野 清	田上 充 菊原慶子 相馬敏秀 (日の里)	梅田シゲ子 (赤間西) 佐藤ヤス河 (赤間) 羽迫恭子 (自由ヶ丘)	荘野 勉 中村憲司 (自由ヶ丘) 狩生敦子 梅田シゲ子 丸山慎之
トピックス	安部勝人		健康まつり	・宗像市民の集い ・侮れない病気 ・所得税について ・藤城彬さんの追悼文	・がんばる JC ・平等寺伝承行事 白髭神社	・知っておこう 菊原慶子
文芸	【詩】 吉井サク 【短歌】 峯 喜彦、磯部静江 瀧口恵美子 【俳句】 薄美津子、清水淳子 内田 滯、井口三千子 【川柳】 山口 登	【短歌】 山本静子 磯部静江 【俳句】 清水淳子 堤田博子 (日の里) 内田 滯 井口三千子 【川柳】 山口 登	【短歌】 峯 喜彦 瀧口恵美子 【俳句】 内田 滯 井口三千子 清水淳子 薄美津子 【川柳】 山口 登	【短歌】 溝口恵美子 山本静子 峯 喜彦 【俳句】 井口三千子 堤田博子 【川柳】 小川 清 (自由ヶ丘) 山口 登	【短歌】 峯 喜彦、瀧口恵美子 山本静子 【俳句】 薄 美津子、 江頭憲次 (日の里) 井口三千子、内田 滯 【川柳】 山口 登 【詩】 荘野 勉 (自由ヶ丘)	【短歌】 峯 喜彦 瀧口恵美子 山本静子 【俳句】 井口三千子 堤田博子 【川柳】 山口 登 小川 清
その他	・年頭にあたり市長、 社協会長、市老連会長 ・ひと 東海大短期大学学長 ・地区特集河東地区 ・宗像沖ノ島世界遺産 ・部会報告 ・事務局だより	・ひと 宗像警察署 署長 ・地区特集大島地区 ・社協会長 ・事務局だより ・年頭にあたり	・年頭にあたり市長、 社協会長、市老連会長 ・介護保険 介護保険課 ・郷土文化学習交流室 ・地域特集東郷地区 ・事務局だより	・地区特集 日の里地区 ・地域づくり企画委 員会 ・海の道むなかた館 ・事務局だより	・年頭にあたり市長、 社協会長、市老連会長 ・事務局だより	・地区特集 赤間地区 ・支部活動 和薬路会 稲元 ・事務局だより



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

号	44	45	46	47	48	49
対談	【座談会】 谷井 博美・西谷 正博 前田 誠・坂元 博	(株) サニックス 社長 宗政 伸一	宗像病院院長 長谷川 浩二	【鼎談】 日本IC九州地区会長中村好成 宗像IC理事長的場英雄 シニア連会長 坂元博	宗像市長 谷井 博美	宗像大社 葦津 敬之
特集	【私の昭和】 井上 優(自由ヶ丘) 江藤多喜男(自由ヶ丘) 井上静子(日の里)	【私の昭和】 濱崎昭義(自由ヶ丘) 古賀千種(日の里)	【私の昭和】 市来和幸(自由ヶ丘) 占部昌伯(赤間西) 吉井サク 小槌 彰(日の里) 日南文明(河東)	【私の昭和】 渡辺文二郎(赤間西) 梅田シゲ子 【戦後70年特別寄稿】 田中美登志(自由ヶ丘)	【私の昭和】 吉永重久(河東)	【私の昭和】 圓島一幸(日の里) 野上正博 林田隆夫
エッセイ	田島義清(自由ヶ丘) 石井珠代(日の里) 荘野 勉 石井喬志(河東)	中村憲司 相馬敏秀 荘野 勉 狩生敦子 井上 優 菅野 清 永戸 寛(赤間西)	仮屋崎勝己 萱野 清 菊原慶子 林田隆夫 荘野 勉 梅田シゲ子 力丸義一 狩生敦子	田上 充 萱野 清 狩生敦子 吉田政隆(赤間西) 中野博子 菊原慶子	矢野幸盛 中野博子 諫山男二 菅野 清 狩生敦子 真砂泰夫 井上 優	中野博子 狩生敦子 藤井和貴 菊原慶子 井上 優 重田明美(日の里)
トピックス	・キジバトの訪問 ・吉田サチ子(えびす会) ・ザビエル聖堂黙想の家へ	・古文書探求と宗像と板橋 皓世 ・宗像が語る アスリート群像 ・地域でささえる認知症 ・3年目の海の道むなかた館 大垣堅太郎・菊原慶子	・会員親睦旅行 ・平等寺伝統行事 ・糸島市シニアクラブを迎えて ・九州オルレ大島コース	・「寿だより」100号 発刊 ・通所ライブ ・会員親睦旅行案内	・林市造さん追悼記 白髭神社総社へ(中野博子) ・平和記念式典、シニア連親睦旅行につて(中野喬子) ・歴史資料と活用(板橋皓世)	・海づくり大会 宗像市 ・福祉大会 ・仁和寺門跡 立部祐道 ・井口喜一氏を偲んで 仮屋崎勝己 ・全力投球の夫でした 井口慶子
文芸	【短歌】 峯 喜彦、瀧口恵美子 山本静子、井口慶子 【俳句】 井口三千子、清水淳子 薄 美津子、丸山偵之 【川柳】 山口 登 小川 清	【短歌】 石松知子(日の里) 瀧口恵美子 【俳句】 井口三千子 中川博子(日の里) 【川柳】 山口 登 神谷幸恵(自由ヶ丘)	【短歌】 瀧口恵美子 【俳句】 薄美津子 井口三千子 井上和江(日の里) 【川柳】 神谷幸恵 山口 登 小島英孝	【短歌】 井口慶子 瀧口恵美子 山本静子 【俳句】 中川博子 堤田博子 【川柳】 小島敬子(日の里)	【短歌】 井口慶子 瀧口恵美子 【俳句】 江頭憲次 梯 寛(自由ヶ丘) 薄美津子 【川柳】 山口 登	【短歌】 井口慶子 【俳句】 吉武富士代(日の里) 小倉康良(日の里) 井上和江 堤田博子 【川柳】 小松 勝
その他	・年頭にあたり市長、社協会長、市老連会長 ・ひと 宗像地区消防本部 消防監 門脇 豊 ・地区特集 赤間西地区 ・事務局だより	・ひと 東海大付属第5高校 校長 武富 正治 ・支部紹介 日の里5丁目 ・地区特集 河東地区 ・事務局だより	・年頭にあたり市長、社協会長、市老連会長 ・ひと 宗像市副市長 久芳昭文 ・地区特集 東郷地区 ・事務局だより	・ひと 弁護士 村山 崇 ・地区特集 日の里地区 ・広報誌についての意見 林田隆夫 ・広報誌45号を読んで 岩城邑弘(福岡市) ・事務局だより	・年頭にあたり市長、社協会長、市老連会長 ・ひと 日赤九州看護大学 学長 浦田喜久子 ・地区特集 大島地区 ・事務局だより	・ひと グローバルアリー 社長 近藤 勇 ・支部だより 河東地区 ・事務局だより 赤間地区



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

号	50	51	52	53	54	55
対談	赤間病院 理事長 三宅 陽	道の駅むなかた 社長 立石 実	宗像市観光協会 会長 小林 正勝	宗像市長 伊豆 美沙子	宗像市社協 会長 武富 正治	宗像薬剤師会 会長 井野 博文
特集	【私の昭和】 黒原寅実 飯島初代 (東郷) 占部昌伯	【私の昭和】 松本通孝 (東郷)	【私の昭和】 大野國清 (河東)	【私頑張っています】 星加和利 (赤間) 匿名希望 菅野 清 永田博治 (東郷)	【私頑張っています】 相知政信 (自由ヶ丘) 菅野 清	【私頑張っています】 大野國清 (河東) 吉田四郎 (自由ヶ丘)
エッセイ	狩生敦子 菊原慶子 馬場良江 (河東) 荘野 勉 諫山男二	井上 優 菅野 清 狩生敦子 藤井和貴 荘野 勉 菊原慶子 黒原寅実 馬場良江	荘野 勉 馬場良江 井上 優 菅野 清 狩生敦子 タケちゃんマン 竹下弘美 (日の里) 黒原寅実 菊原慶子	梯 寛 荘野 勉 中野喬子 今西良一 (赤間) 島崎康三 (河東)	狩生敦子 竹下弘義 (日の里) 菅野 清 瀧口武尚 (河東) 荘野 勉	万屋繁藏 飯屋崎勝己 梯 寛 荘野 勉 大垣堅太郎
トピックス	・県老連会長表彰 飯屋崎勝己 ・健康づくり ノル ディク・ウォーク について ・海づくり大会 ・会員親睦旅行 甲斐田 武	・尼僧の独りごと 馬場俊良	・シルバー人材セン ター紹介 ・ノルディク・ ウォーク活動報告	・尼僧の独り言 ・バンブープリン ス ・森の庵 ・シルバー人材セン ターの活動	・尼僧の独り言 ・バンブープリン ス 通信	【特別寄稿】 建部裕道 ・尼僧の独り事シ リーズ 馬場俊良 ・バンブープリンセス
文芸	【短歌】 井口慶子 【俳句】 梯 寛 井口三千子 江頭憲次 薄 美津子 【川柳】 山口登	【短歌】 井口慶子 瀧口恵美子 【俳句】 江頭憲次 堤田博子 丸山貞之 【川柳】 山口 登 荘野 勉	【短歌】 峯 喜彦 瀧口恵美子 【俳句】 薄 美津子 梯 寛 飯塚英雄 堤田博子 【川柳】 山口 登	【短歌】 峯 喜彦 瀧口恵美子 【俳句】 梯 寛 飯塚英雄 堤田博子 【川柳】 荘野 勉	【短歌】 瀧口恵美子 井口慶子 【俳句】 江頭憲次 梯 寛 薄 美津子 飯塚英雄 【川柳】 荘野 勉	【短歌】 瀧口恵美子 【俳句】 梯 寛 江頭憲次 堤田博子 中川博子 【川柳】・【絵手紙】 荘野 勉
その他	・年頭にあたり市長、 社協会長、市老連会長 ・ひと 社協常務理事 吉田洋之 ・支部だより ・法律の知識弁護士 村山 崇 ・事務局だより	・ひと エイコーウェル 代表 末永昭人 ・支部だより 平井支部 ・事務局だより	・年頭にあたり市長、 社協会長、市老連会長 ・ひと 体育協会 事務局長 伊藤繁治 ・支部だより 大谷慶人会 ・事務局だより	・ひと シルバー人材センター 理事 川原宏一 ・支部だより 日の里地区 ・事務局だより	・ひと 道の駅 駅長 藤野英美 ・通所介護ライズ紹介 ・支部だより ことぶき支部 ・事務局だより	・ひと 宗像大社 権宮司 葦津幹之 ・支部だより 赤間地区 ・事務局だより



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

号	56	57	58	59	60
対談	社協会長 吉田 益美	海の道むなかた館 館長 西谷 正	JA むなかた 組合長 小島 信昭	宗像魚協組合長 桑村 勝士	
特集	【私頑張っています】 中村氏正 (日の里) 永戸 寛 (赤間西) 村山隆一 (赤間) 馬場芳江 林田隆夫 川原道男 (河東)	【私頑張っています】 林田隆夫、梯 寛 石井喬志、市来知幸 松本 肇 平子久美子 (赤間西) 小島敬子 (日の里) 泉 孝子 (日の里)	【私頑張っています】 美江子 (東郷) 神谷直志 (東郷)	【私頑張っています】 河内昭三 (赤間) 市来知幸 (自由ヶ丘) 飯屋崎勝己 (赤間西) 黒原寅実	【私頑張っています】 柳田智都子 (赤間) 行友至孝 (赤間西) 飯屋崎勝己
エッセイ	万屋繁蔵 児玉純一 (赤間) 梯 寛 荘野 勉 堤田賢一 「特別寄稿」 建部裕道 「尼僧の独り言」 馬場俊良	梯 寛、大野國清 荘野 勉、飯屋崎勝己 万屋繁蔵 「特別寄稿」 立部祐道 「尼僧の独り言」 馬場俊良 バンブープリンズ	市来知幸、万屋繁蔵 梯 寛、阿部善行 荘野 勉 「特別寄稿」立部祐道 「尼僧の独り言」 馬場俊良 「バンブープリンズ」 「筑前國宗像郡」 松本 肇	梯 寛 神谷直志 荘野 勉 万屋繁蔵 松本 肇	梯 寛 荘野 勉 河内昭三 高原弘文
トピックス	【トピックス】 「会員親睦旅行」 甲斐田武		【トピックス】 福岡県社会福祉表彰受賞 光嶋博之 【地域活動】 村山隆一 大谷慶人会	【トピックス】 ・九州ブロックリーダー研修会に参加して 石井喬志 ・大谷慶人会のパトロール隊が表彰された	・筑前國宗像松本肇
文芸	【短歌】 瀧口恵美子、井口慶子 【俳句】 吉武富士代 (日の里) 梯 寛、井口三千子 江頭憲次、薄美津子 【川柳】 古田和昭、荘野 勉 【五行歌】 光嶋政子	【短歌】 瀧口恵美子 【俳句】 梯 寛、薄 美津子 田口邦子 (日の里) 江頭憲次 【川柳】 荘野 勉 【五行歌】 光嶋政子、永田三男	【短歌】 瀧口恵美子 【俳句】 梯 寛 田口邦子 飯島初代 【川柳】 荘野 勉 【五行歌】 光嶋政子、永田三男	【短歌】 荘野 勉 【俳句】 梯 寛、日の里5丁目俳句研究会 (野上妙子、田口邦子、谷口悦子、吉武富士代、甲斐田武) 【短歌】・【川柳】 荘野 勉 【五行歌】 光嶋政子、荘野勉 【掌編小説】 高岡太郎	【短歌】 瀧口恵美子 荘野 勉 【俳句】 梯 寛 【五行歌】 光嶋政子 荘野 勉 【川柳】 荘野 勉
その他	・年頭にあたり市長、社協会長、市老連会長 ・ひと 宗像市前市長 谷井博美 ・支部だより 赤間西地区 ・事務局だより	・年頭にあたり市長、社協会長、市老連会長 ・ひと 宗像市副市長 河野克也 ・支部だより 東郷地区 ・事務局だより	・年頭にあたり市長、社協会長、市老連会長 ・ひと 健康福祉部長 林田真基子 ・支部だより 日の里地区 ・事務局だより	・年頭にあたり市長、社協会長、市老連会長 ・ひと 宗像市コミュニティ運営協議会会長 黒川貞一郎 ・事務局だより	・就任挨拶 会長 永戸 寛 ・社協 会長 吉田善仁 ・退任挨拶 シニア連前会長 坂元博 ・シニア連演芸大会 ・支部だより 稲元支部 ・地区だより 日の里 ・事務局だより



ひろわたり歯科医院

〒811-3404 福岡県宗像市城西ヶ丘6丁目3-7
TEL&FAX 0940-33-1810

診療時間

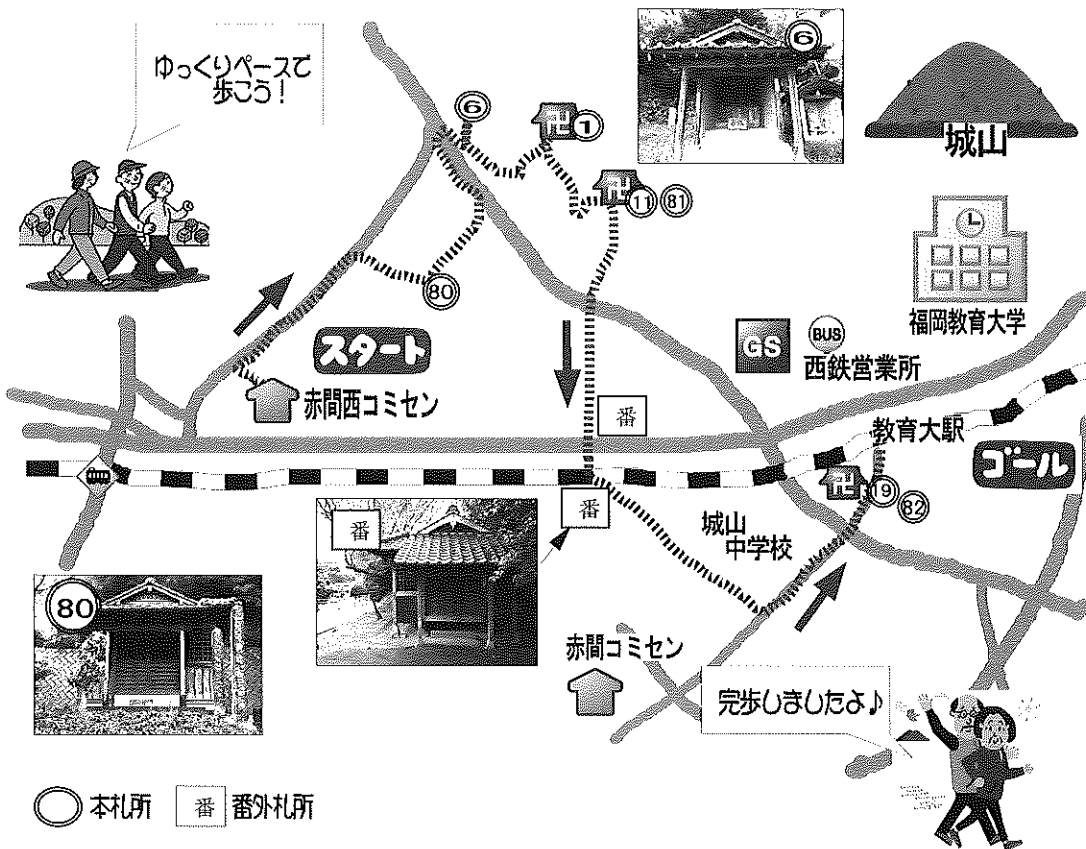
- 平 日 / 9:30~12:30 14:00~18:00
- 土 曜 / 9:30~14:30

休診日 / 水曜日・日曜日・祝日

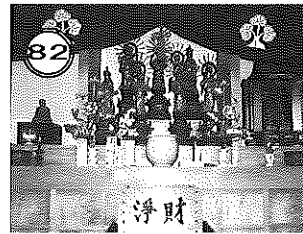
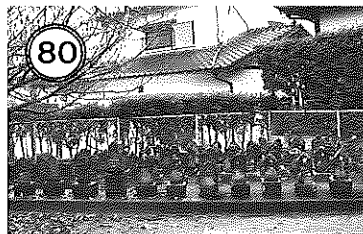
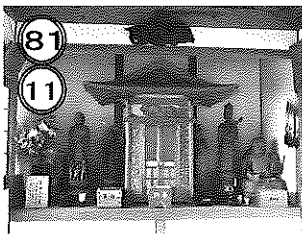
〽札所巡り〽

赤間西コミセンから福教大駅まで

2時間コース



○ 本札所 番 番外札所



宗像四国東部霊場は、番外札所を含めると百十二ヶ所、宗像西部霊場は番外札所を含め百四十二ヶ所あります（福津市内の札所を含む）。

その中から、赤間西コミセンからJR福教大駅までのコースで、7ヶ所の本札所と2ヶ所の番外札所をご紹介します。

スタートは赤間西コミセン。前方に城山をみながら、なだらかな坂道を登り田んぼ道を横切ると、まず最初の札所、高樹山観音堂の八十番札所があります。

ちいさな観音堂ですが、その敷地内には160体ほどの石仏が、整然と並べられています。広く整備された県道をわたると二番目の札所、三郎丸薬師堂・六番札所。整備前の細い旧道を辿り、陵厳寺地区へと向かいます。

蘿岳山龍泉院・正法寺は一番札所です。残念ながら、ご本尊は本堂にあるため、お参りすることはできません。

そこから見龍山・妙湛寺に行きます。境内の薬師堂に、八十一番札所と十一番札所が並んでるので、お参りすること出来ました。

ここからは下りになります。

住宅街の中を抜けると、陵厳寺公民館の隣に、番外八十二番札所があります。

JR鹿兒島本線・陵厳寺踏切を渡ると見えるのは、番外八十三番札所です。残念ながら鍵がかかっているので、ご本尊を拝むことはできません。

ここから左手に、新築された城山中学校を眺めながら、赤間宿に入ります。

赤間宿は、今なお街道の面影を残していて、楽しみながら歩くことが出来ます。新しいお店もあり、立ち寄りたいたところですが、JR教育大駅の方へ歩きます。

横断歩道を渡ると左手にお寺が見えてきます。受嶽山圓通院・法然寺です。

境内に十九番札所、同じ建屋に八十二番札所があります。七体の仏様は、素敵なお姿でした。さて教育大の駅がみえてきました。2時間コースの終了です。

周辺にはお食事処もあるので、休憩にはぴったりです。

季節や、天気、体調を考えながら、ウォーキングのコースに、近くの札所を取り入れてみてはいかがでしょうか？

八十八の札所の場所は、次頁札所一覧をご参照ください。

宗像四国東部霊場（札所）場所一覧

※平成24年調査時の札所。西部霊場と番外札所を除く

22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	札番
徳重村の上	石丸野口	平等寺 貴船谷	赤間 法然寺境内	田野 石川村前	吉留 28番に付設	野坂 福泉堂の鼻	吉留 高六	福崎	武丸 松丸村の上	河東 専光寺境内	陵厳寺 妙湛寺境内	名残 春	池田 桑田神社横	吉留 宮の尾 長福寺	多礼 中三条	三郎丸 一の構口	野坂 福泉堂の鼻	曲 桜公園	田久 名の浦寺山	富地原 原口	陵厳寺 正法寺	場所
44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	札番
上八 浜上村中	野坂 福泉堂の鼻	江口 浄光寺境内	上八 元末村上	田久 鍵	武丸 武守権現神社横	宮田 上谷	光岡 八幡宮の境内	光岡 八幡宮の境内	朝町 延寿寺境内	稲元 萬福寺境内	河東 専光寺境内	名残 堂の上 穴不動	池田 釣山	江口 浄光寺境内	昼掛 村の中	吉留 本村	富地原 銭垣	武丸 石井	久原 覚王寺跡地	赤間 辻田橋	多礼 石鎚山	場所
66	65	64	63	62	61	60	59	58	57	56	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45	札番
平等寺 岩谷山	山田 増福禅院境内	池田 東照院境内	池田 石原村の上	徳重 兔渡	田野 高向	池田 坂名村の中	田野 瀬戸	上八 承福寺境内	久原 平清水 宮の上	鐘崎 祓川村中	上八 中原村上	鐘崎 泉福寺境内	吉留 中ノ尾新道	田野 本田野	田野 西の山	田久 上田久	原町 館原	多礼 滝ノ口	田野 妙見村前	池浦 古屋敷	吉留安の倉 妙見滝	場所
88	87	86	85	84	83	82	81	80	79	78	77	76	75	74	73	72	71	70	69	68	67	札番
野坂 福泉堂の鼻	野坂 福泉堂の鼻	朝町 延寿寺境内	富地原 小峰	吉留 平山 平山庵	武丸 眞光寺境内	赤間 法然寺境内	陵厳寺 妙湛寺境内	三郎丸 高樹山	鐘崎 西町	吉留 安の倉 村の上	池田 椰野村の中	池田 竜王村の上	野坂 福泉堂の鼻	吉田 鎮国寺境内	上八 平原村中	土穴 村の上	武丸 武守権現神社横	池浦 浦	山田 横山	須恵 来迎寺境内	須恵 沖の谷	場所



くりた耳鼻咽喉科

Kurita Otorhinolaryngology Clinic

【所在地】福岡県宗像市くりえいと2-3-17

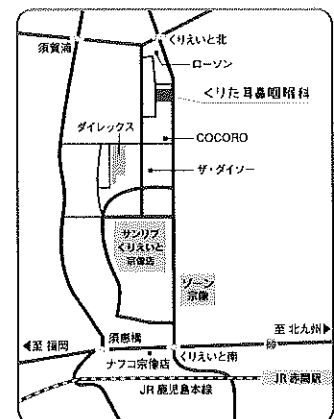
【お問合せ】0940-39-3939

【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



筑前國宗像郡と玄界灘(四)
倭人伝に云う「不彌國」であった「宗像」

松本 肇 (河東)

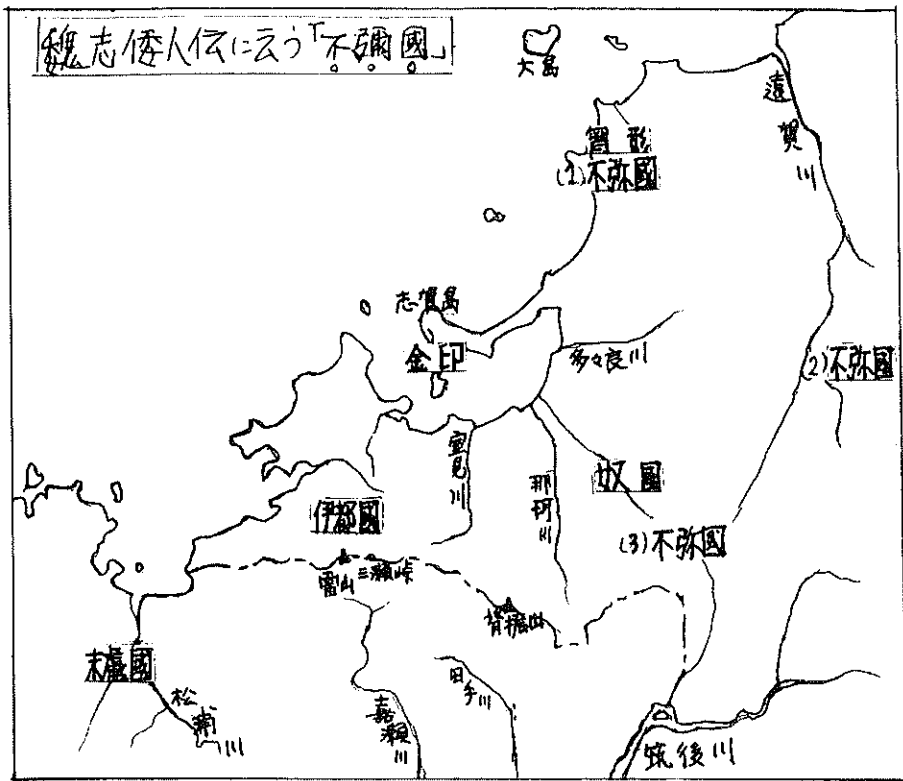
「魏志倭人伝」景初三年(二三九)に、「倭人、帯方(ソウル附近)の東南大海(玄界灘)の中にあり、……末廬國(唐津市)↓伊都國(糸島市)↓奴國(福岡市)二萬戸有、……『東行、不彌國に至る百里、千余家あり。』と云う。

古くから、「不彌國」は不詳の地である。

(一) 宗像地区。宗像三女神「海北道中」に居す。玄界灘の真只中に、神の島「沖ノ島」あり。

(二) 糟屋郡宇美町。第十五代応神天皇誕生之地(母神功皇后)。宇美八幡宮(県社)鎮座。宇瀨。

(三) 飯塚市。遠賀川上流地で、「石製利器」の工房跡多く、伯載内



行花文鏡と貝製腕輪を副葬品とする甕棺墓地「立石遺跡」を中心とする。 ※この三地所の内どれかが「フミコク」に当たるとしている。 玄界灘の中心に位置する沖ノ島は周囲四キロの小島で、対馬暖流とリマン寒流の交差地で、今も福岡県最大の漁場である。 沖ノ島が、神の島であり祭祀のみ

の島とされる前には、五千年前の曾畑式土器(熊本市八代を中心)と朝鮮式無文土器や朝鮮製細形銅銚の出土をみる様に、当時の海洋民宗像族と他地氏族との生活及び文化交流地であった。 内陸宗像では、三千年前の「上八貝塚(鐘崎)」が示す様に、海上氏の居住地がすであつた。この頃「水耕稲作」も、唐津市の「菜畑遺跡」が示すように、朝鮮半島を経て倭国に移入されていた。平野がない宗像は、農耕社会としては、段差があるが宗像市「田熊石畑遺跡」での朝鮮製十五本の青銅製武器の出土や福津市の「今川遺跡」、宮地浜の砂丘上の住居跡より出土した朝鮮製銅鏃等に見るように、伊都國や奴國に引けを取らない文化を営んでいた。邪馬台國女王卑弥呼が統轄する三十國の一国「不彌國」が、海人宗像族により形成された「曾形國」である。

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迄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



文芸

俳句



梯 寛 (赤間)

ひばり鳴く芭蕉庵へと渡月橋

梅林へ小さき紅橋丸き橋

新茶摘む海の上なる桜島

そと寄りぬセーヌ河畔の植木市

ナワリヌイ殺せし奴よ春疾風

短歌



莊野 勉 (自由ヶ丘)

散つてゆく桜の下で君が言う

花も美し触れて優し

散る桜ばかり目で追ういつまでも

散り私とは随分ちがう

もしオレが厄介者と判るなら

ホントにいいかい考えるよね

あの人に心あるのか問う前に

己が心判つておらず

思い出が哀しい色に塗り替わる

友の悲報つづくお通夜と

災害で現地の人々の叫び聞く

言葉はつまりただ耳を持つ

いつだって今が一番幸せと

オレの口癖酒がおいひい



瀧口恵美子 (河東)

登園のバス待ちながら幼子は

側溝の目高を見つつ離れず

渾身の力に寝返る乳のみ子を

飽きずに見をり曾祖母のわれ

使い慣れし剪定鋏の見当らず

たびたびなれば云わず淋しむ

足弱くなりし夫と庭歩む

老々介護の影引きながら

池の辺の青葉の枝に首のべて

鶯の巣ごもる頃となりたり

五行歌



光嶋 政子 (赤間)

宗像の銀杏並木

車窓から美しい

光と風でクルクルと

落葉ハラハラ

秋の帰路楽し

令和五年五月より

菊作り教室へ入会

丹精の未三本仕立

大輪みごとに咲き

いろいろな菊に感激

鉢植えのバラ

剪定の方法を学び

猛暑に負けず

白とピンクの花咲

毎日の世話楽し

大根十耕という

真つ直ぐで美肌

パリパリと味も良く

姿形満足

知人に分け喜ばれ

バラ教室の帰り道

葉山通りの垣根こし

ピンクの梅が満開

まだまだ寒いのに

草木は春を伝え



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>



莊野 勉(自由ヶ丘)

まず動け
そうしていると
気持ちから
後から
ついてくる

笑えば若返る
一笑するたびに
一つ若返る
「一笑一若」だ
「一笑」(笑) (笑) だね

なんてこつ!
腹は立てるな!
その都度君は
老け行く
「怒一老」だよ

諸行無常
善きことも
悪しきことも
とどまることなし
人生はこれかある



莊野 勉(自由ヶ丘)

力入れ!力は抜けとチョー難儀
星なんか付かんが美味いウチの麵
今の今幸せ探し それが幸

歳とると口はへの字で背はくの字
オレにきた寄る年波と神経痛

健康も頑張り過ぎて不健康
驚いた俺も知らない僕と会う

掃除機で俺の大バカ吸い取るな
「ほつといて」言ったらホンマニほつとかれ

妻に聞く「オレは変かい?」「序の口よ!」
婆ちゃんはあゝ見えるけど元県代

雨降りには飲み会になれシニア連!



“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

稲元シニアクラブ50周年式典

稲元シニアクラブ会長 瀧口克己

3月17日、宗寿園会場で創立50周年記念式典を会員35名参加で行いました。

昭和49年3月の創立で、当時は年を取ると老人会に入るのが地域の「当たり前」で会員は95名の記録が見られます。式では会長挨拶でこの節目に立ち会われることに感謝と、先輩物故者に黙祷をしました。50年の小史を作りました。地域の環境変化、クラブ活動の歩みに懐かしく見入り、歴史の一員である喜びを受け取りました。

来賓あいさつには宗像市シニアクラブ連合会永戸覚会長から、祝辞と更に継続した活動を続けるよう励ましの言葉をいただきました。これからは、お祝いのイベントです。祝舞「鶴亀」を藤間奈美龍さんの踊りで幕明けし、楽器演奏は宗像市シンホニック・ウイニングピアノモガールズの木管金管7名の方の演奏です。昭和の聞きなれた7曲を聞きリラックスできました。楽しみの昼食ですが、その前にお口のカタカラ体操、「故郷」を全員合唱し身心も準備OKです。

お弁当は折尾のかしわ飯弁当でした。ビールも美味しかったです。

次は手作りイベントで、カラオケは小谷泰弘さん、衣装もばっちり決まった歌声に大きな拍手です。舞台の幕が開くとバナナ山積み「バナナたたき売り」売り手は石井喬志さん。売り声の名調子に、高い、買った、もう一声と135本が売れました。久しぶりの会食とイベントを楽しんで、次の55周年が楽しみだね。こんな会話で解散しました。

40・45の式典には稲元八幡宮境内に桜の苗木を植樹してきました。今年「河津桜」の苗木を記念植樹しました。この先、地域の子どもや住民の方が楽しんでくれるプレゼントにしました。

シニアクラブ50周年記念式典



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

トピックス

令和五年度研修バスハイク

令和五年度のコロナも5類に移行され、少し落ちついたので2度の研修バスハイクを行いました。

第1回目の研修は、単位クラブの役員を対象に行いました。

令和5年5月17日(水)に山口県角島、元乃隅稲成神社で参加者はバス2台の54名でした。

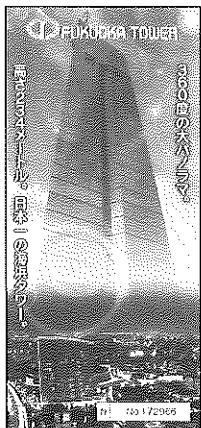


第2回目令和6年2月28日(水)、全ての会員を対象に行い、今までにない参加人数で120名3台のバスで行きました。

行く先はシニア連としては、近すぎてあまり行くことがない、福岡タワーと歌劇ザ・レビュー(香椎昭葉)です。

参加者の大半が女性であらためて女性の行動力を感じました。

福岡タワーは全国で3番目に高いタワーであり、歌劇団は長崎県佐世



保市のハウステンボスを拠点に活動している歌劇団です。あと一ヶ月あまりで福岡を撤退するとのことでしたので、今がチャンスと思い行先を決めました。

宗像市シニアクラブ連合会さま
歌劇ザ・レビューシアター公演チケット
【ゲームシフト】
～情緒のカルメンより～貴に恋う 永遠に
レビューショー 窓に光を投じて
2024年 2月28日(水)

●※お一人さま1回限り
●今回のお座席の指定はできません。
●公演中の飲食等はお控えください。また、ご協力をお願いいたします。
●携帯電話・アラーム(目覚まし時計)などはマナーモードをお願いいたします。
●主催者の同意なく、写真で撮影することは禁止いたします。

座席番号 **FIQ**



【節句人形・掛軸の専門店】

伝統工芸の店

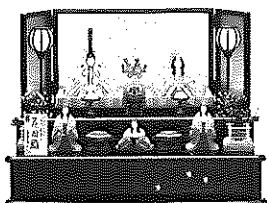
かき 楠

福岡県宗像市東郷5丁目3-5
〈営業時間 AM10:00~PM6:00〉

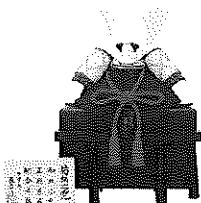
☎ 0120-022-309



正月飾り



ひな人形



五月人形



掛軸

オレンジ研修会開催

「オレンジ研修は女性部が
今年度から新しく取り組んでいる活動です」

各地区で年1回オレンジ研修会を開催します。オレンジ研修会とは、認知症に対して地域の人、介護・医療の専門職等が集い、他の人のアドバイス、体験談から学べたり、息抜きが出来たり、気持ちが悪く落ち着いたりする、情報交換の場です。今後、政府の試算では、認知症になる人が増加すると言われ認知症を理解するためにもシニア連の重点活動として取り組んでいきますので多くの方の参加をお待ちしています。

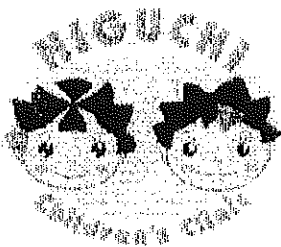
なお、第1回目の河東地区オレンジ研修会を3部構成で約2時間開催しました。1回目の内容は次のとおりです。

第1回オレンジ研修会内容

開催日 令和6年6月2日(日)
開催場所 河東コミュニティセンター

当初の計画では、30人程度と予想していましたが「認知症」への関心が高いこともあり、40人の参加でした。

研修の内容は3部構成とし1部は宗像市のケアパスについて2部体験談(現在患者さんと同居している家族の話)1部と2部の合わせ1時間



ひぐち
子どもクリニック

(水曜午後は乳幼児健診・予防接種)

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

宗像市くりえいと2-3-48

☎ 35-7600



ではありましたが、皆さん真剣に話を聞いていました。

3部はお楽しみの祖忽家酔書師匠の落語です。

約1時間の間、良く笑い・楽しんで、最後に4人の方のリクエストに応え、切り絵をプレゼントされました。

今後の開催予定の予定は次の通りです。開催地区の皆さんの参加をお待ちしています。

【今後の開催予定】

赤間西地区（6月23日）

東郷地区（8月18日）

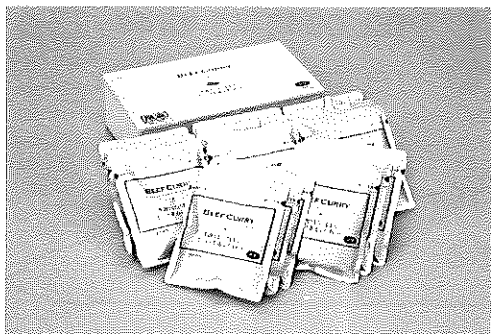
日の里・赤間・自由ヶ丘の地区については順次開催予定です



宗像市シニアクラブ联合会 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

事務局だより

令和6年度総会開催について

宗像市シニアクラブ連合会の総会を令和6年4月26日（金）に、メイトム宗像多目的ホールで宗像市長伊豆美沙子様、市議会副議長吉田剛彦、社会福祉協議会常務理事福北原一臣様を来賓に迎え開催いたしました。併せて、日の里、赤間、赤間西コミュニティセンターの会長にもお忙しいところご出席頂き有難うございました。



お陰様で式典及び総会に代議員総数58名に対して48名の出席を得て無事終了しました。

総会については、永戸会長の挨拶、5年度事業報告、6年度事業計画を本誌で掲載しておりますので、ご確認下さい。



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）

令和6年度部会活動計画

部会の活動計画が確定いたしました。

多くの会員の皆様の参加をお待ちいたしております。

●体育部会(部長 淵上義之)

☆グラウンド・ゴルフ大会

- 第1回 5月21日(火)
- 第2回 9月10日(火)
- 第3回 11月12日(火)

☆ペタンク大会

- 第1回 6月19日(水)
- 第2回 8月28日(水)
- 第3回 10月23日(水)

☆健康まつり

9月30日(月)

●文化部会(部長 平田佳生)

☆囲碁大会

11月11日(月)～14日(木)

●福祉部会(部長 石井隆志)

☆福祉大会

●女性部会(部長 藤本秀子)

☆バザー・演芸大会

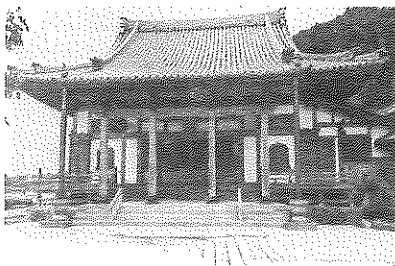
7月20日(土)～21日(日)

☆オレンジ研修会

河東地区 6月2日(日)
赤間西地区 6月23日(日)
東郷地区 8月18日(日)
日の里・赤間・自由ヶ丘の各地区
については順次開催。



寺 光 真 宗 山 浄土 念 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1136 (赤間駅より車で10分)

電話 : 0940-32-3254

編集後記



◆新型コロナも5類に移行して、シニアクラブ活動も平常に戻り令和6年度の活動計画が総会で承認されました。

◆広報「むなかた」は前号で60号となり今回の61号では、60回の歩みとして32号から広報誌に移って60号までの年表を掲載しました。

多くの方からの寄稿文をあらためて読み返すと当時の広報委員のご苦労や寄稿頂いた方々の顔が懐かしく思い出されます。

◆特集「私の昭和」32号から52号まで続くシニアクラブの目玉でした。現在は地区や単位クラブで頑張っておられる高齢者の方へスポットをあて紹介しています。

◆今年度から会員増強運動5ヶ年が始まりました。当シニア連として会員増強プロジェクト委員会を立ち上げ成功事例の取集や活動の企画運営を広報紙「むなかた」の紙面でお知らせして行きたいと思しますので、単位クラブの皆さんは、参考にされて下さい。

◆今年度から広報誌の発行を以前の年2回に戻し、本年より新しい広報委員を迎え、10人体制で今まで以上の広報誌「むなかた」を作っていきたいと思

います。
(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

●長戸 覺 ●荳野 勉

●太田 繫勝 ●安永 久美子

●石井 喬志 ●黒原 寅美

●葉山 興人 ●大島 成晃

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―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



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

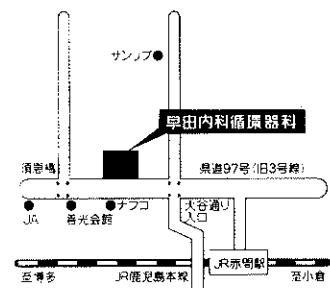
月～金：9:00～13:00 14:30～18:30
水・土：9:00～13:00
日・祭日：休診

宗像市須恵1丁目1-21
TEL (0940) 33-3833

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



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

...  サンコーケアライフ株式会社

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



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 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

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

ほんだ耳鼻咽喉科

本田 和良

宗像市稲元 1035-5 TEL 0940-39-7733

家から近くの会場、宗像で免許更新しよう!!

宗像交通安全協会 会員募集!

宗像市・福津市の交通安全活動は
みなさまの善意（会費）で
支えられています

近くでできて
便利だね



遠くに行かず
安心だね

会費は運転免許の有効年数によって

●3年 1,200円 ●4年 1,600円

●5年 2,000円

となっております

皆様の会費は、
お住いの地域の交通
安全活動に活用され、
交通事故のない安全
安心で住みよい町づ
くり役立てられて
います。

宗像で
ぜひ
免許更新!



宗像交通安全協会

〒811-3436 宗像市東郷131
TEL(0940)36-0610

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

お薬でこんな経験ありませんか？

- 薬がいくつもあって飲み間違えてしまった・・・
- 別の病院でもらった薬と今飲んでいる薬の飲み合わせは大丈夫かしら？
- この薬ずっとつづけないといけないのかな？



薬について疑問や不安があったら、ぜひ**薬剤師**に相談してみてください

- 決めよう！** 利用する薬局を1つに決めていれば薬の飲み合わせも安心です
- 探そう！** 薬や健康についてなんでも相談できるかかりつけ薬剤師を探しましょう
- 活用しよう！** 薬を飲みやすくする方法の提案、一般用医薬品や健康食品のアドバイス、在宅療養時のご自宅への訪問による薬の管理などもおこないます

私たち薬剤師は地域の皆様の健康をサポートします

そば処 升風庵



北海道や福井県産の蕎麦粉を
使用しています。

- 地魚のにぎり
- 天ぷら
- ハーブ鶏のから揚げ
- 南関あげのいなり
- 天草大王のたたき など

その他お得なセットメニューも御座います。

住所：福岡県宗像市牟田尻字石ノ本1845
電話：0940-62-8282

営業時間：11時～15時ごろ
定休日：水曜日

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

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。

41.8
万円
(税込)

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/>



松本眼鏡店

MATSUMOTO GANKYOUTEN

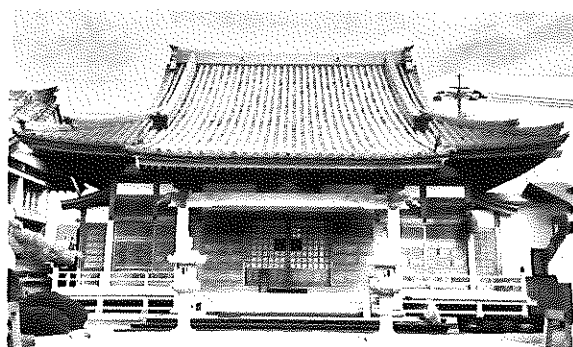
メガネ・補聴器
時計電池交換
時計修理

■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



浄土真宗本願寺派

天女山 西教寺



公式LINE

0940-36-3226

福岡県宗像市
東郷6-8-7

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

デイケアセンター TEL・FAX.0940-34-8010

〒811-3436 福岡県宗像市東郷6丁目2-10

まりしの郷里



グループホーム **みち** TEL.0940-36-2625

小規模多機能型居宅介護 **あやとり** TEL.0940-36-2626 FAX.0940-36-2626

〒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**

ショートステイ **カーサフェリーチェ**

〒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。

掲載広告一覧

あ	あさの葉レディースクリニック P19	さ	そば処 升風庵…………… P37
	医療法人光洋会 赤間病院 … P7	た	タクシー組合4社 …… P13
	石野クリニック…………… P36		通所介護ライズ…………… P38
	いずみ内科クリニック…………… P20		東郷外科…………… P3
	一木こどもクリニック…………… P35	な	日本ハム西販売(株)福岡営業所 P31
	いながき歯科…………… P34	は	はせがわ 赤間駅前店 …… P22
	上田工務店…………… P15		林外科・内科クリニック…………… P9
	上野循環器科・内科医院…………… P28		はやし皮ふ科クリニック…………… P18
	うめむら整骨院…………… P6		早田内科・循環器科…………… P34
	えがしら歯科医院…………… P9		ひぐちこどもクリニック…………… P30
	江藤歯科医院…………… P11		日の里幼稚園…………… P4
か	勝屋酒造合名会社…………… P10		ひろわたり歯科医院…………… P21
	伽楠…………… P29		福祉センター宗寿園…………… 表3
	(株)木村組…………… P35		ほんだ耳鼻咽喉科…………… P36
	倉成電器商会…………… P6	ま	松本眼鏡店…………… P39
	くりえいと歯科…………… P26		摩利支病院グループ…………… P39
	くりた耳鼻咽喉科…………… P24		宗像眼科…………… P2
さ	西教寺…………… P39		宗像交通安全協会…………… P36
	さがら内科循環器科医院…………… P3		宗像市役所前法律事務所…………… P11
	(株)さわやか倶楽部…………… P8		むなかた内科・呼吸器内科クリニック P12
	紫雲閣…………… P32		宗像薬剤師会…………… P37
	JAむなかた野ぎく会館 …… P27		森の庵…………… P38
	島手そうめん販売(株)…………… P16	や	ユニバーサル旅行…………… 表4
	島村内科・消化器科クリニック P17	ら	ライフステイむなかた…………… P35
	眞光寺…………… P33		(株)リライブ…………… P12
	森都病院…………… P10		六騎…………… P25
	セブンイレブン宗像日の里店… P5		ロータリー印刷(株)…………… P40
	善光会館…………… P14		

あなたも自分史を作りませんか？

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



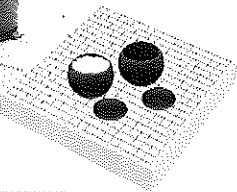
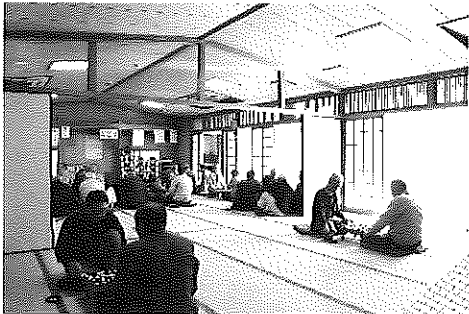
『福祉センター宗寿園』

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。

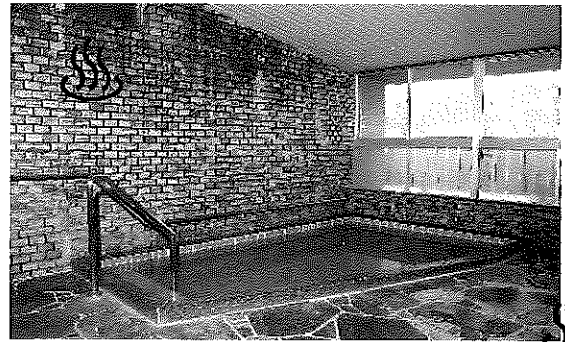
また、シニアクラブや地域の集会、子供の発表会など団体でのご利用もお受けしております。

○趣味のクラブ

・舞踊・囲碁・将棋・カラオケ



○入浴



○大広間



○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

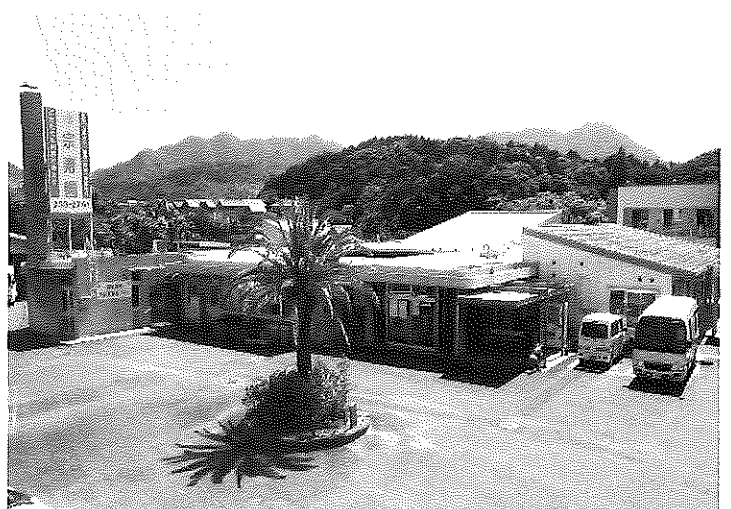
（団体に限り開園の場合あり）

※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。
ご旅行のご相談はどんなことでも、
担当岩崎までご連絡くださいませ！
日帰り・お泊り／個人・団体 どちらでも
全力で手配させていただきます！！



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



「訂正のお願い」

広報誌「むなかた」61号において
次の箇所で名前に間違いがありましたので訂正をお願い致します。

P16 掲載記事一覧の上段 13行目
(誤) 宗像大社 宮司 上島 定 (正) 神島 定

P32 令和6年度総会について 5行目
(誤) 社会福祉協議会常務理事 福嶋浩之
(正) 北原 一臣

