

ゆうゆう

第41号
令和6年11月

芥屋の大門に 洗む夕日

野北の海岸より西を望む

(撮影：桜野校区シニアクラブ会長 古川 清春)



写真左より：川添利信さん、筒井治雄さん、大島健児さん、橋本千万人さん

グラウンド・ゴルフ県大会



他老連の仲間と親善を深めた楽しいプレー

東風校区 橋本 千万人

異常気象で真夏並みの酷暑の中、9月27日(金)岡垣町の町民総合グラウンドにて、県内各地から70代から90歳代までの選手240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て熱戦を繰り広げました。糸島市シニア連を代表して東風校区より4名が出場し、日頃の成果を発揮しましたが、1打差で入賞には届きませんでした。他のシニア連の仲間たちと談笑しながらプレーを楽しみ親善を深めました。

第19回シニアクラブ作品展開催



期日：11月26日(火)～12月1日(日) 10時～16時 (初日開館13時、最終日閉館15時) 会場：伊都郷土美術館(入場無料)

会員の皆様の創作意欲あふれる書、絵画、手芸、写真等、力作が多く展示されます。ぜひお誘いあわせの上、お越しくださいませ。

スマホ講座

便利な機能を意欲的に学ぶ

9月25日(水)、9時30分から、あごら視聴覚室でソフトバンクさんを講師にお招きし、スマホの使い方、LINEの送り方や話した言葉を文章化する機能など理事全員が意欲的に学びました。各行事の連絡などLINEを通じて、や



り取りができる環境にしていくことを目標に、これからもスマホを使用し、皆さんで会話の輪を広げていきたいと思います。

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

住宅型有料老人ホーム くらじ 糸島市有田中央1-11-12 ☎330-7001
デイサービスセンター くらじ 糸島市井田471-1 ☎332-0570
株式会社 蔵治

太田脳神経外科 IIIII 認知症外来 行っています IIIII
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。
社会福祉法人 千草会
*特別養護老人ホーム マイネスハウス
*グループホーム ひなた庵 *住宅型有料老人ホーム浦志
*ショートステイサービス *デイサービス浦志
*デイサービス *特別養護老人ホーム福重
*ホームヘルプサービス *介護付ケアハウス福重
*ケアプランセンター *小規模多機能型居宅介護福重
*糸島市前原地域包括支援センター
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

医療法人 善優会
内科 外科 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 91-9 ☎328-2525

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

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)

令和6年度スポーツ大会



2種目で楽しく実力競う

各競技終了後には、ホールインワン大会も行いました。ホールインワンを出した人には、賞品が贈られ最高の笑顔で終わることができました。

10月15日(火)糸島市運動公園で糸島市シニアクラブ連合会主催のスポーツ大会を開催しました。
はじめに、里村会長より「朝から雨が降り開催が危ぶまれましたけど、参加者皆さまの熱意で雨雲を飛ばしてくれました。この大会を機に仲間づくり、また健康づくりにつながることを期待しています」とあいさつがありスポーツ大会がスタートしました。
大会はペタンクの部とグラウンド・ゴルフの部に分かれ、どちらの競技も、応援や励ましの声で大盛況でした。他の校区の方々も競技をしながら、仲良くなり話に花を咲かせながらプレーに熱中する姿は、まだまだ若人そのものでした。

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

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

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 はまほう 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
多機能型障がい児通所事業所 しおさいキッズ

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

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

◆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/>

特別養護老人ホーム

社会福祉法人 **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>

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 **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

東シニアクラブ

毎月7日を基準日として様々な行事や社会奉仕活動を実施

会長 西原 和義
女性部長 堀田 ハマ子
会員数 48名 (男性 23名、女性 25名)

東シニアクラブは会員の親睦と交流を通じて心身の健康維持を図るべく様々な行事や社会奉仕などを、毎月7日を基準開催日として実施してまいりました。現在の主な活動内容は次の通りです。

- 4月～八幡宮掃除と花見の会
- 5月～東集落センターで定期総会と懇親会
- 7月～八幡宮で会員の健康と幸せを願いお祓いの後出席者全員でおこもり
- 9月～八幡宮掃除と地域環境美化作業としてゴミや空き缶拾い
- 10・11月～講師を招いて講話(しあわせ教室等)、健康講座(フレイルチェック、出前講座等)
- 1月～新年会として懇親会(カラオケ有)
- 3月～役員会で1年の反省および次年度計画



令和5年10月26日(木)、飯塚方面の社会見学バスハイクを加布里コミセン、イトキユーバスの協力のもと42名の参加を得て復活開催いたしました。

令和6年度は10月17日(木)に、大刀洗平和記念館・花立山温泉・あわしま堂菓子直売所・三連水車の里あさくらコースで開催予定です。

活動ひろば

加布里校区

加布里校区シニアクラブ連合会 活動紹介

社会見学バスハイク復活!

加布里校区シニアクラブ連合会 会長 前場 弘之

本舗・南蔵院で、好天にも恵まれ久しぶりの楽しい旅となりました。



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

伊都KSS
株式会社
伊都環境設備サービス

本店 糸島市志摩久家2678
TEL 092-328-1331
FAX 092-328-0085

松吉建設株式会社
Matsuyoshi

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

株式会社 大坪組
Otsubo

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

糸島市荻浦3丁目2番6号
TEL(092)323-6460

KK 蔵持工業
福岡県知事許可(般)第47343号

福岡県糸島市蔵持837-1
TEL・FAX 092-323-6201

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

MK 溝口建設
MIZOKEN

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

活動ひろば

桜野校区

浜シニアクラブ

活動紹介

みんなで地域へ恩返し

桜野校区シニアクラブ連合会 会長 古川 清春

今回は単位クラブ「浜シニアクラブ」の活動を紹介いたします。

以前は、浜シニアクラブもゲートボール等に多くの人が参加し「ここを狙って！」など、大きな声があったり大盛況でした。しかし、現在は高齢化と共にチーム編成すらままならぬ状況となっています。今の活動は、毎月1回納骨

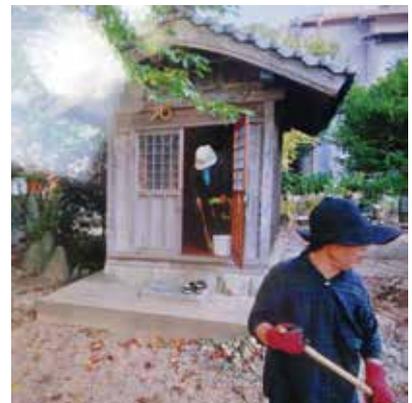
堂、公民館、忠魂塔（忠霊塔）、落石神社の4ヶ所の清掃活動を組合回しで実施しています。

作業後には、お互いの近況を話し合ったり楽しいひと時となっています。

今後健康で明るく楽しいシニアクラブとなるよう、お互いに助け合いながら活動を続けていきたいと考えています。会員皆さまのご支援、ご助力をお願いいたします。



最後にありますが「落石神社」にまつわる由来を紹介いたします。
【落ち延びた原田の姫君の伝説】
高祖城城主原田信種の娘（輝姫）は、乳母の里である野北に



落ち延びた。野北の人々は、「おちいしさま」と呼んで手厚く迎えた。姫は人々の迷惑にならぬよう、身をやつし・庶民と同様の生活をし、やがて魚の行商を始めた姫は漁師の妻として、野北で一生を終えたとのこと。姫の死後、女行商人の神様として祀られた「おちいしさま」が訛って「落石さま」になったそうです。

野北では、女行商人の元祖として祀られている輝姫さまです。

余談ですが、NHKで10月からの朝ドラで【おむすび】が放映されます。野北漁港での口ケに橋本環奈さん、松平健さんが来られました!!
テレビを見てくださ〜い〜

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

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

有限会社 森田電気工事

糸島市二丈深江2044-1
TEL 092-335-3761
FAX 092-323-6220

心やすらぐ いやしの齋場

いと乃庵 糸島市萩通 3-6-10 TEL 092-332-8099

前原齋場 糸島市萩通 3-5-18 TEL 092-323-6666

高田齋場 糸島市高田 1-16-28 TEL 092-324-4444

今宿齋場 福岡市南区今宿 2-2-39 TEL 092-807-4444

伊都 メモリアル

中原公善社 ヒューマンセラピー

株式会社 本社 糸島市前原西1-5-14 TEL092-322-4444

ifクラブ 入会金は一万円のみ、月々の掛け金は一切不要!!
＊研修基本料金の15%割引
＊クラブ会員優待券

0120-138-999

株式会社 石郷 いしごう

土木工事業(設計・施工)
造園工事業(設計・施工)

糸島市志摩小金丸949番地1
TEL 092-327-2186
E-mail: isigoukoukouen@yahoo.co.jp

BM 有限会社

ビーエム アートサイン

糸島市末永440-3
TEL 092-329-6711 FAX 092-329-6720
E-mail bm-artsign@beetle.ocn.ne.jp

浄土真宗本願寺派

松蔭山 **正善寺**

納骨堂・仏事全般ご相談ください

糸島市井原 1242
(092) 322-7205



曾根シニアクラブ（会長立石忠夫、会員41名）では、本年1月の能登半島地を受けて、9月20日（金）、糸島市消防署の出前講座で地震や火災への

地震・火災から命を守る!!

曾根シニアクラブ 会長 立石 忠夫

曾根シニアクラブ（会長立石忠夫、会員41名）では、本年1月の能登半島地を受けて、9月20日（金）、糸島市消防署の出前講座で地震や火災への対応について学びました。平野秀貴予防課長から、地震とそれに伴う火災を防ぐポイントとして、事前の対策、地震直後の行動、避難から帰宅したときの注意点など具体的な説明があり、会員は改めて地震と火災の怖さを認識し、質問もしながら熱心に聞き入りました。特に、倒壊した家や家電の

配線からの火災を防止するため、避難するときは必ずブレーカーを落とすことを強調されましたが、「高い位置にあるブレーカーは落としにくい」という質問に他の会員から、近くに「孫の手」を置いていて雷の時も使っている、という提案があり、うなずく姿も多くありました。平野の火災については火災警報器や消火器の必要性と使い方など質問も受けながら説明され、緊張の中にもなごやかな講演となりました。

活動ひろば

怡土校区

8単位クラブの活動紹介 神社清掃やGG、健康講座 毎月楽しく活発に活動中!

怡土校区シニアクラブ連合会 会長 牟田 憲次郎

怡土校区は糸島市の東南部に位置し、魏志倭人伝によれば古代伊都国の所在地だった所です。東と南を山に囲まれ中央を川が流れる緑豊かな自然に恵まれた12行政区からなる農村地域ですが、ご多分に漏れず若い人の流出で高齢化も進んでいます。現在8行政区の単位クラブに

444名の会員が所属し、活発に活動しています。各クラブ独自にお宮掃除を含む社会奉仕活動、グラウンド・ゴルフやダーツといった体を動かすレクリエーション活動、健康づくり講座の受講など毎月集まって楽しく過ごしています。校区全体の活動としては、怡

土小学校横のせんだん通りの花壇づくりで、植栽、除草、灌水作業に取り組んでいます。また春と夏に校区グラウンド・ゴルフ大会を開催しています。ホールインワンに大喜びの皆さん、元気に半日を楽しんでいます。活動休止となっている4行政区のクラブ復活と年々低下している加入率をどう改善していくかが今後に残された大きな課題です。



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

Nestlé HealthScience

見逃さないで!!

他人事ではない
フレイル、予防の要に
栄養あり!

なんだか疲れやすい

体重が減った

そんなあなたは
フレイル予備軍かも!?

フレイルって?どんな栄養をとればいいの?
こちらで学び、いざ!フレイル予防!

「ねたきいゼロ」10か条

- 健康なからだをつくろう
- 病気の早期発見と予防につとめよう
- 事故防止に心がけよう
- メリハリのある毎日を送ろう
- 51日1回は外に出よう
- 友達や仲間をつくろう
- 社会活動をすすめよう
- 家族の協力で自立につとめよう
- 保健・福祉サービスを上手に利用しよう
- 私は _____ ができる

あなたができる目標を1か条加えましょう

活動ひろば

一貴山校区

石崎シニアクラブ 活動紹介

安心安全で楽しく集えるように

一貴山校区シニアクラブ連合会 会長 辻 智成

一貴山校区は、10行政区中4行政区でシニアクラブ活動を頑張っている状態です。

一貴山は農業地域という特性もあり、生涯現役の人も多く、また高齢化も進み6行政区では活動をやむなく休止している状態です。会員のみならず話し合いの中から、活動が開始されないか、楽しみながら参加できる工夫が出来ないか等いろいろと検討をしています。

今回は石崎シニアクラブの活動を紹介します。

毎月バス停の清掃、婦人部による資源回収、年4回の曲り田公園の頂（経塚山）の清掃を中心に、会員相互の親睦を図ることができ有意義な活動が出来ています。

グラウンド・ゴルフ、ペタ



ンク等のスポーツは実施していませんが、その他の行事には多くの方が率先して参加するように努めています。今後は高齢化が進む中で、会員及び地域住民の方々との交流を図りながら、安心安全で楽しく集えるシニアクラブを目標に頑張っていきたいと考えています。会員皆さまのご支援、ご協力をお願いいたします。

シニアに向けての趣味 **ガーデニング**

ガーデニングは、花や野菜、ハーブなどの植物を育てる活動で、自然と触れ合いながら楽しめる趣味です。シニアにとって、ガーデニングはリラックス効果が高く、日常生活に潤いをもたらします。また、植物の世話を通じて達成感を感じることができ、心身の健康にも良い影響を与えます。適度な体を動かす作業が含まれ、運動不足の解消にもつながるため、庭やベランダなど、どこでも取り組める点が魅力です。さらに、季節の移り変わりや自然の美しさを感じながら過ごすことができ、生活に豊かさをもたらします。



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

お任せください

句集・記念誌・自分史
「パソコン苦手」でもOK!



見積り
無料

「1冊から作成」まずはご相談を!

TEL 092-292-6538

株式会社 二チコミ

ここでひといき
答えてスッキリ!
なぞなぞクイズ

答えは12ページ

【第1問】

刑事、医者、
教師の3人
の中で一番
大柄なのは？

【第2問】

逆立ちする
と軽くなる
生き物はなん
でしょう？

【第3問】

切っても
切っても
切断できない
ものは？

【第4問】

モンはモンでも
人間の手の
中にある
モンは？

【第5問】

駅は駅でも
おしりに
ありそうな
赤い駅って？

《訂正とお詫び》

本誌第40号に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

◆ゆうゆう第40号 (令和6年7月)
【7ページ】

感謝状授与

(誤)田中 晋さま→(正)田中 晋さま

誠に申し訳ございませんでした。

言えるかな？方言早口言葉

□・舌を鍛えることで、食べる・飲み込む機能が向上します。

方言を使った早口言葉で簡単に機能向上運動を行いましょう！

～筑後地方編～

- ・まるより バッテンのほうが よかばってん
- ・どうでんこうでん なんでんかんでん 頼むバイ
- ・よかさささ降りよった雨の よーよ降りやんだごたる

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

「第18回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳作品募集中

【お題】
土産

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)

募集期間:令和6年12月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



～あなたの特技や資格を活かしませんか？～

糸島市シニアクラブ人材バンク

シニアクラブの会員ならどなたでも大歓迎♥

登録者募集中

これまでの経験や特技を生かし、シニアクラブのイベントやサークル活動に協力していただけるボランティアの方々を募集しています。

●サークル活動のサポート

●演芸披露

●交通費程度の
ボランティアですが...

例えば



- ・書道 ・カラオケ ・パソコン ・編み物 ・盆栽 ・絵画
- ・英会話 ・朗読 ・茶道 ・昔あそび ・詩吟 ・日本舞踊
- ・社交ダンス ・楽器演奏 ・折り紙 など

※活動依頼の申込みも同時募集中。



詳しくは事務局までお問い合わせください。

連絡先 080-5205-1189(光行)

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
10pなぞなぞクイズの答え ①刑事 ②イルカ ③トランプ ④指紋 ⑤血液

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？



グラウンド・ゴルフ

- 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



社会奉仕 (清掃活動)

仲間と一緒に人生楽しもう!

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



編集後記

朝夕に冷え込む日が増え、秋の深まりを感じる季節となりました。この時期は、澄んだ空気とともにスポーツやアートの親しむ絶好の季節です。先日、糸島市シニアクラブで開催されたスポーツ大会では、元気に体を動かす皆さんの笑顔が印象的でした。

また、11月26日(火)から5日間、伊都郷土美術館で開催される作品展では、会員の皆さんの創造力と感性が光る力作が展示されます。ぜひ足を運び、感性豊かなアートに触れてみてください。

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

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

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】
土 9:00～15:00 日・祝日

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

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

ずっと、元気に。
誰もがいつまでも活躍できる社会へ

ニチコミ
nichicom

北海道から
沖縄まで
全国の老人クラブ活動を紹介!

まずはクリック!

クラブ特集 ニチコミ 検索