



きらめき 春日

76号

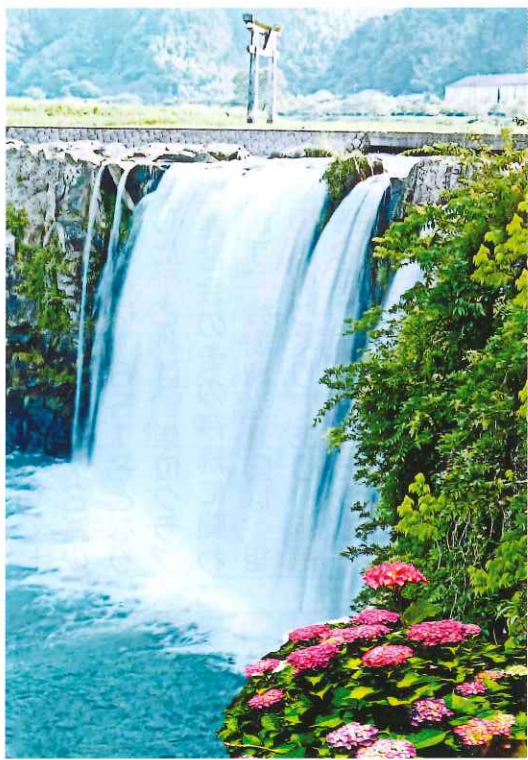
発行 春日市シニアクラブ連合会文化広報部

編集・印刷 株式会社 ニチコミ 福岡市博多区博多駅前 3-9-1 大賀博多駅前ビル 2F TEL092-292-6538 FAX092-292-6539

みんな熱中 趣味のコーナー 「これぞ、生きがい」

「きらめき春日」では、毎回、写真や絵手紙など、会員の皆さんの趣味の作品を紹介する「これぞ、生きがい」を掲載しています。皆さんも何かに熱中し、人生を豊かに、いきいきと過ごしましょう。

16 ページに関連記事



「原尻の滝」(写真)
大谷 南寿会 吉川 學



「太宰府天満宮 菖蒲池」(写真)
大谷 南寿会 渋谷 嘉明



「かっぱ」(絵はがき)
大谷 南寿会 橋本 小夜子

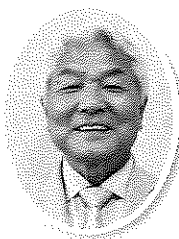
心を癒やす 夏の彩り



「あじさい」(ちぎり絵)
ちくし台 睦会 河野 与志子

魅力広め会員減に歯止めを

会長あいさつ



春日市シニアクラブ連合会

会長 後藤 清忠

盛夏の候、会員の皆様におかれましては、ますますご清栄のこととお喜び申しあげます。また、平素は単位クラブ活動、連合会活動の推進並びに発展に積極的に取り組んでいただき、厚くお礼申しあげます。

今年度は、4月12日(火)に無事に令和4年度春日市シニアクラブ連合会・通常総会並びに4月度会長会を開催することができました。当日は、来賓として、春日市長の井上澄和様、春日市市議会議長の松尾徳晴様、春日市社会福祉協議会会長の廣田茂忠様の皆様にご臨席いただき、シニアクラブの活動に対して激励の言葉をいただきました。

私ども、春日市シニアクラブ連合会は、行政、関係団体のご支援協力のもと「のぼそ

うー健康寿命、担おう！地域づくりを」をモットーに、年間を通じて各種事業を計画的に実行しております。

しかし、この2年間は、コロナ感染症の影響で中止、延期、縮小と変更を余儀なくされ厳しい活動内容になりました。できることをできる範囲で実施してきましたので、近傍の他の連合会に比べれば、頑張つて活動した方だと思えます。コロナも収束方向に向かうと思えますので、事業計画を元に戻して、シニアクラブ活動に真剣に取り組み、会員の皆さんが外出自粛で心待ちしていた「笑顔で楽しい元氣あふれる」活動を工夫を凝らしながら行っていききたいと思えます。

また、コロナ自粛の間、会員数が激変しています。令

和元年度は1888名でしたが、2年間で237名減少し、現在は1651名となりました。これは、単位クラブと連合会のその存続に関わります。会員増強運動は、組織の基盤づくりであり、組織存続の要です。今後もシニアクラブ活動の魅力を地域に伝え、よく活動内容を理解していただき、入会したくなる楽しい活動を推進していきたいと思えます。引き続き危機感を持ち、ご協力をよろしくお願ひします。そして、これからは一層、健康に留意し、会員同士が仲良くして、高齢者が安全で安心して生活できる地域づくりにまい進してまいります。

最後になりますが、令和3年度で退任される会長、支部長の皆様には、その任務にあたられた期間、積極的に活動していただき本当にありがとうございました。これからも、健康に十二分に留意され連合会全体へのご支援、ご協力をよろしくお願ひいたします。

私たちは春日市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

ごり
脳神経外科 クリニック
医療法人光竹会
院長 呉 義憲

診療科目	診療時間
○脳神経外科 ○呼吸器科 ○リハビリテーション科	○平日～土曜日(土曜日午後は休診) 8:30～12:00 / 14:00～18:00 ○休診日 日曜日・祝日 受付は終了30分前までとなります。

福岡県那珂川市山田1150-1 TEL092-951-5219

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

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

泉2丁目14 入院可
(弥永団地・泉バス停そば) ☎591-0511

医療法人徳洲会 福岡徳洲会病院
健康の保持・増進を目指しています。

健康づくり講座
各種会合にご活用ください。

春日市須玖北 4-5
☎092-573-6622

かわらだクリニック
内科・呼吸器科・循環器科・アレルギー科

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

△土曜は12:30まで
日曜・祝日/休診
春日市惣利1-82-1 ☎583-9678

ながの内科
☎092-589-3741
春日市白水ヶ丘1丁目55

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	○	○	○	○	○	○
14:30～17:30	○	○	○	○	○	○

診療科目	月	火	水	木	金	土
内科	9:00～12:00	-	○	-	-	○
皮膚科	14:30～17:00	○	○	-	○	-

たからまち歯科
TAKARAMACHI DENTAL
お気軽にご相談下さい
入れ歯のお悩み・インプラント治療
(自由診療:38万5,000円～)

平日 20時まで診療
休診日 日曜・祝日・水曜午後

春日市小倉1-1
☎092-575-5418

令和4年度 春日市シニアクラブ連合会名簿

連合会役員

令和4年4月1日 現在

役名	自治会名	クラブ名	氏名	役名	自治会名	クラブ名	氏名
会長	紅葉ヶ丘	紅葉会	後藤 清忠	事務局長	白水ヶ丘	元気の会	藤井 隆夫
副会長	ちくし台	睦会	飯田 秀利	連合会監事			
	桜ヶ丘	松寿会	小野田 美智子	監事	惣利	ことぶき会	樋口 榮
会計	紅葉ヶ丘	紅葉会	白水 覚		須玖北	福寿会	田中 登

単位クラブ会長

◎は部長・○は理事

No.	自治会名 クラブ名	会員数	氏名
1	千歳町 千寿会	62	平島 榮子
2	大和町 大和会	15	石坂 貞治
3	宝町 宝寿会	35	○弓掛 弘達
4	光町 光永会	85	中島 千春
5	小倉東 春光会	47	渡邊 幸子
6	若葉台西 西若葉会	60	土持 静代
7	若葉台東 東若葉会	59	◎福田 忠三

No.	自治会名 クラブ名	会員数	氏名
16	太谷 南寿会	38	白水 義信
17	紅葉ヶ丘 紅葉会	70	○坂本 博
18	ちくし台 睦会	80	安邊 千鶴子
19	春日 若水会	82	池田 征洋
20	惣利 ことぶき会	61	樋口 榮
21	松ヶ丘 松の実会	41	木村 武二
22	平田台 緑翠会	52	◎西島 敏昭

No.	自治会名 クラブ名	会員数	氏名
8	昇町 みずき会	65	藤嶋 誠也
9	下白水北 松葉会	40	◎村上 光彦
10	下白水南 あすなろ会	48	○糸山 信行
11	泉 いずみ会	62	吉武 靖子
12	上白水 白水会	52	園田 正公
13	天神山 天神会	62	松永 寛
14	白水ヶ丘 元気の会	55	丸山 幸男
15	白水池 池の友	60	荒木 貢

No.	自治会名 クラブ名	会員数	氏名
23	桜ヶ丘 松寿会	110	武末 政利
24	須玖北 福寿会	45	田中 登
25	日の出町 高砂会	42	田中 奎子
26	岡本 仙寿会	42	○有吉 友雄
27	須玖南 南福寿会	67	緒方 民子
28	弥生 弥生クラブ	42	栗原 恵美子
29	小倉 長寿会	72	◎宇野 正勝

合計 29クラブ 1,651名

私たちは春日市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

シグマクリニック
在宅療養支援診療所
患者と家族が家で安心して過ごすために
福岡市博多区新和町2丁目5-11
TEL 092-589-0012 FAX 589-0013

こばやし整形外科
☎092-589-1077
春日市大字下白水25-1
http://kobayashi-cll.com

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	×
14:00~18:00	●	●	●	●	●	×	×

中村内科クリニック

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

【休診日】木曜・日曜・祝日
春日市白水ヶ丘4丁目70
TEL:092-584-3777

【歯科・小児歯科・歯科口腔外科】
中山歯科
診療時間
平日 午前9時30分~14時 午後15時30分~19時
土曜 午前9時30分~13時 午後14時~17時
水曜・日曜・祝日 休診
http://www.8211dc.com
春日市春日10-15 Phone.092-589-8211

いこい歯科医院
for your smile life
診療時間
午前9:30~13:00
午後2:30~7:00
休診日/日曜日・祝日
春日市日の出町4-17-3 ☎915-8110

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:30~13:00	○	○	○	○	○	○
午後2:30~7:00	○	○	○	○	○	○

あなたの街のかりつけ調剤薬局
くるみ薬局
春日市惣利1丁目82-3
TEL.092-596-7744

《4月・5月支部長定例会》

みんなで学ぶスマホの便利さ

春日市シニアクラブ連合会

女性部（支部長）部長 小野田 美智子



4月と5月の支部長定例会ではスマホの勉強会を行った。

先日の新聞で、こんなことが載っていた。桂文珍さんの新作落語の中で、タブレットを買ったものの使い方が分からないお年寄りが店の窓口を訪ねると「インターネットで予約してお越しください」と言われた由。「その操作方法を

知りたくて来たのに「また「機器を立ち上げて下さい」「こんな薄いものどうやって立たせ

るのか」さらに「当社からの案内メールがゴミ箱に入ってませんか」「ゴミは月曜日出したらばかりで」……客席は大笑い、皆あるある話。

私たちが支部長も高齢者ばかり。電話やメール、ライン等に使っている人は多いが、まだまだ知ることが多いのではないかと勉強会を行った。様々な写真の撮り方、動画の映し方、インターネットの開き方、調べる方法を習う。例え

後藤会長(中央)と新役員・単位クラブ会長・支部長の皆さん



令和4年度春日市シニア連通常総会

3年ぶりに開催し方針決定

4月12日(火)、春日市社会福祉協議会にて令和4年度春日市シニアクラブ連合会通常総会を3年ぶりに開催しました。

当日は、春日市長の井上澄和様ほか多数の来賓のご臨席のもと、連合会役員、単位クラブ会長および支部長などが参加しました。

議事では、総務部長の飯田秀利氏が議長に選出され、令和3年度事業報告、

決算報告および監査報告、令和4年度事業計画(案)、収支予算(案)、規約の改正などが上程、審議され、すべて可決されました。

春日市シニア連では、今年度も「自立心の向上・健康寿命の延伸・地域の担い手としての役割を果たす」を活動指針とし、各クラブの会長を中心に6専門部局が協同して各事業を実施してまいります。

私たちは春日市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

SAKAKIBARA CLINIC 榊原医院

医療法人 竹風庵 榊原医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	13:00~	休診
14:00~18:00	○	○	休診	○	○	○	休診

春日市下白水北4-85(下白水交差点スク)

☎092-572-3111

社会福祉法人 仁風会

高齢者総合ケアセンターかすがの郷

【特別養護老人ホーム】

ショートステイ・デイサービス・ケアハウス等

春日市塚原台3-129 Tel.092-595-6060(代)

小規模多機能型居宅介護グループホーム クローバー

春日市大谷3-100 Tel.092-588-2277

田中整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00 (最終受付 12:30)	●	●	●	●	●	●	-
14:00~18:00 (最終受付 17:30)	●	●	-	●	●	●	-

休診 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

春日市下白水北7丁目16

TEL:092-558-6004

社会福祉法人 創生会

グッドタイム春日デイサービスセンター

ご相談・見学等に関するお問合せは

春日市平田台1丁目138-2 ☎092-595-8666

社会福祉法人 創生会

グループホーム イコロの里

ご相談・見学等に関するお問合せは

春日市平田台1丁目138-2 ☎092-595-8681

いくやま 歯科クリニック

春日市宝町3-2-1 ☎588-2122

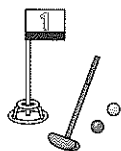
診療時間	平日	9:30~13:30	15:00~19:00
	水曜	9:30~13:30	
	土曜	9:30~12:30	13:00~16:00

休診 日・日曜、祝日

会長会グラウンド・ゴルフ大会

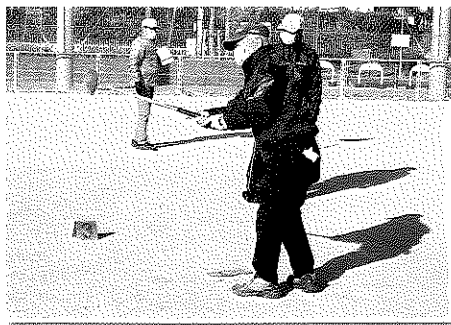
総務部長 飯田 秀利

西島敏昭氏が優勝



会長会グラウンド・ゴルフ大会を12月15日(水)、総合スポーツセンターにて開催しました。

新型コロナウイルス感染症対策のため予定日より順延して行われましたが、当日は19名が参加し2回戦を実施。皆さん一打に力を込めて豪快にスイングし最後までベストを尽くしました。大会結果は、西島敏昭氏が見事、優勝されました。



狙い定めてフルスイング

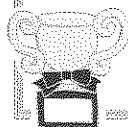
大会結果 (敬称略)

優勝	西島 敏昭(緑翠会)
第2位	中島 千春(光永会)
第3位	福田 忠三(東若葉会)
第4位	木村 武二(松の実会)
第5位	服部 浩治(弥生会)

お見事!

令和4年度 大野城市春季ペタンク大会 春日市Dが頂点に

北地区 緒方 民子



5月15日(日)、大野城総合公園まどか多目的グラウンドにて令和4年度大野城市春季ペタンク大会が行われました。

出場チームは、大野城市25チーム、春日市4チーム、博多3チームの計32

春日市Dチーム(北地区・南福寿会)

表彰メダルと賞品をいただき皆大喜びです。練習は毎週火曜と金曜、午前8時~10時まで須玖南広場で行っています。



これからも仲良く腕を磨きます!!

チームで、交流試合はトーナメント戦で行われ、春日市Dチームが培った連携プレーで確実に得点を重ね優勝を果たしました。

私たちは春日市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

循環器科・内科・消化器科・肝臓内科

医療法人 マインド

伊原春日クリニック

- 循環器科専門医
- 総合内科専門医
- 肝臓内科専門医
- 消化器内科専門医

花田 慎一郎・花田 智映

■入院可 ■往診可

春日市宝町3丁目22番地 TEL582-1478



はなむら整形外科 クリニック

整形外科一般・リウマチ科・リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝日は休診
9:00~12:30	○	○	△	○	○	△	△水・土は
14:00~18:00	○	○	X	○	○	X	9:00~13:00

春日市光町1-74 TEL 092-589-6811
第2島田ビル2F <http://www.hanamura-seikei.com>

心臓と血圧のお悩みは

医療法人

たけの内科クリニック

胸痛 息切れ 動悸 めまい

春日市春日原北町3-63-1(ラ・フォーレ春日2F)

TEL:092-593-0500

たから薬局

春日市宝町3丁目20-10

☎574-8764

医療法人 まごた医院

糖尿病内科・内科

診療時間	日	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	△
13:30~18:00	●	●	※	●	●	※	△

※水曜日・土曜日は14:00まで
受付は午前・午後とも15分前に終了します。

春日市惣利1丁目71番地
TEL 092-596-3123

あかとんぼ薬局 惣利店

すべての病院・クリニックの処方せんを受け付けます。
その他、健康相談も承っております。

春日市惣利1-122
☎092-707-8225

東地区 GG 大会

猛暑に負けずフルスイング!

東地区理事 福田 忠三



5月18日(水)、千歳町公園グラウンドにて東地区グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

大会はチーム戦で行い、各チームは単位クラブにて選手6名・記録員1名の計7名にて編成しました。

競技は8ホールを2回戦行い、トータル打数が少ないチームが上位となりました。

開会式では、はじめに後藤会長よりあいさつをしていただき、全員でラジオ体操を行



開会式の様子

- ◆優勝 若葉台西チーム
 - ◆個人優勝 伊藤徹也さん(若葉台西)
 - ◆最高齢者
 - 【男性】小野 繁成さん 85歳(若葉台東)
 - 【女性】小田ツヨ子さん 87歳(宝町)
- おめでとうございます!

行い身体をほぐしました。当日は気持ちの良い好天に恵まれ、最高気温も28度前後となり脱水症の心配もありませんでしたが、最後まで全員が楽しく元気にグラウンド・ゴルフを行うことができました。

会の目的である親睦と健康の維持を十分に果たせる大会となりました。

グラウンド・ゴルフ

グラウンド・ゴルフの発祥の地は「鳥取県」

グラウンド・ゴルフの誕生は昭和57年。高齢化の進んでいた鳥取県東伯郡泊村(現湯梨浜町)で生まれました。当時の文部省の補助事業の対象となる生涯スポーツをつくろうとして生まれたスポーツで、鳥取県の専門家が集まり、知恵を寄せ合って考え出されたのが「グラウンド・ゴルフ」です。

私たちは春日市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

東芝テック 代理店 “販売から保守まで” 安心安全のトータルプランナー

株式会社 EDO ああすでい

複合機・OA機器をはじめ オフィスの総合プロデュースをご提案します。

春日市惣利1丁目30番地
Tel 092-589-1700 Fax 092-589-1701

有限会社 **福南不動産** since1970

土地・家売買 ビル・駐車場管理 買取・相続おまかせ下さい

春日市光町2-127 フクナンビル1F (航空自衛隊正門通り)
TEL 092-571-2560

不動産のことなら

春日住宅

代表者 大熊 静夫

☎092-581-7808
春日市若葉台西4丁目9番(春日東中斜前)

学校法人 白水学園

森の木幼稚園
くすの木幼稚園
もみの木幼稚園

事務局(くすの木幼稚園内) TEL 092-571-0254
春日市若葉台西6丁目103番地

浄土真宗本願寺派

光照寺

春日市小倉6丁目125
TEL 092-581-0950

浄土宗

無量寺

春日市須玖北 8-59
092-581-4423



健康づくり講演会

音楽の力で介護予防



笑顔あふれる会場



左右交互に変えながら



講師の方とリズムに合わせて

5月18日(水)、ふれあい文化センターにて春日市シニア連の健康づくり講演会を開催し、250名が参加しました。

今回は「歌や音楽」の力を活用し、身体機能の改善や認知機能低下予防に効果が期待できる音楽を使った介護予防教室を行いました。

講師には、フカノ楽器店の後藤課長はじめ、介護予防音楽療育指導士の方々にご協力いただき、ピアノに合わせて桃太郎の歌を歌いながら手足を動かしたり、パタカラ体操をして日頃から口まわりの筋肉を動かすなど、楽しみながら自然に健康づくりをすることの大切さを体感して学びました。

中でも一番盛り上がったのが、トーンチャイムとミュージックフープの楽器を使った音楽体験



トーンチャイムの音色にうつとり



ミュージックフープを使って体操

で、トーンチャイムの柔らかく響く美しい音色と、ミュージックフープの振るたびにマラカスのように波の音がする楽器を使いみんなで「ふるさと」を歌いました。

初の試みでしたが、参加者の皆さんからも好評で、会場には終始笑顔があふれていました。

私たちは春日市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

緑のコンサルタント

株式会社 **筑紫庭園**

作業員募集中

春日市下白水北1丁目92
TEL:092-591-2215

確かな炎、豊かなくらしの
快適情報提供社

春日液化ガス株式会社

代表取締役社長 和田 武敏

春日市春日 10-5-2
TEL(092)596-3888 FAX(092)596-7667

松尾商事(有)

福岡県知事免許(9)第10113号

代表取締役社長 松井 佳代子

春日市上白水 3-48
TEL 092-591-0055 FAX 092-591-3600

多仲流通株式会社

春日市岡本1丁目99番地
TEL:092-591-7211

総合左官工事

有限会社 **川上工業**

春日市塚原台3丁目3-2
TEL 092-595-1268
FAX 092-595-3895

sinden

省エネ、省力化をめざす—
有限会社 **信電工社**

春日市宝町1丁目10-2
TEL 092-581-8354

光永会
活動報告

3年ぶりの
ソフトダーツ大会

光町 光永会
中島 千春

6月15日(水)、光町地区公民館2階大集会室にて、ソフトダーツ大会とお食事を41名が参加し開催しました。



一斉に矢を投げ競技開始

光町にはサークルの一つとしてソフトダーツ愛好会があり、会員15名が毎月3回、土曜日午後に集まり練習をし、互いに親睦を深めています。

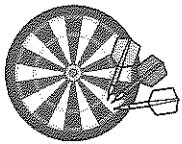
また、光永会では会員の健康づくりの一環にソフトダーツ大会を毎年行ってきましたが、コロナの影響もあり、今回の開催は3年ぶりとなりました。当日は自治会主催の公民館火災避難訓練もあつたため、大会を一時中断し、防災部の避難誘導のもと訓練に参加しながらでしたが、無事に終了しました。

今回は、初心者また高齢の方の参加も多く、4チームに分かれ競いました。開会式では、ルール説明の後、みんなでラジオ体操を行い、スタートラインに4名が並びダーツボードに向かつて一斉に一投目を投げ、大会開始となりました。

場内は大きな拍手が響き大変盛り上がる中、2ゲーム終了後、各チーム代表5名による決勝戦を行いました。

その後チームごとにテーブルにつきビールやジュースで乾杯。皆さんの笑顔は何ともいえぬ素晴らしいものでした。おいしいお弁当をいただき、和気あいあいの中で結果発表を行いました。優勝したAチームは2位に大差をつけ、2位から4位までの成績発表もなされ、参加者全員にチーム賞、また個人賞も1位から5位、そしてブービーと敢闘の方にも賞品が贈られました。

最後に大会を振り返ると、開会式の際、101歳・90代3名、88歳の5名の方々に参加者の前に並んでいただき紹介しました。そこで、私は大先輩の方々に対し「ご参加への感謝と、これが光永会です、私たち若者はしっかりと受け継いでまいります」との思いを述べました。参加者の皆さんからは大拍手で、本当に頭の下がる思いでした。喜び、楽しさあふれる、良き活動の一日でした。



私たちは春日市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

製作金物・金属製手摺・樋・外構
防災器具・サイン工事

株式会社 マツナガ

代表取締役 松永 満

春日市天神山1-176
TEL:092-571-5958
FAX:092-571-5934

福岡県知事許可(般22)第56035号
舗装・土木工事一式

進誠工業株式会社

春日市白水ヶ丘2丁目108番地
☎(092)571-3847

環境を考え、快適な未来を創造します

“体温測定サーマルカメラ”
“日本トリムの電解水素水浄水器”
“デジタルウイネージ”

KSK
光洋システム機器株式会社
春日市惣利 1-67
TEL 092-596-5600 FAX 092-595-1655

Wins Estate
(公社)福岡県宅地建物取引業協会会員

株式会社ウインズエステート

春日市小倉1丁目8 伯玄ビル1F
TEL.092-558-5432

ワーク建設工業(株)

福岡県知事許可(般-25)第103246号

春日市上白水3丁目86番地
TEL092-588-3810
FAX092-588-3750

SEC
スペースエンジニアリング
株式会社

http://sec-keisoku.com
自動計測に関することならなんでも相談ください。

春日市松ヶ丘6-10
TEL 092-596-6348



卒業生へメッセージ贈る

みずき会 活動報告

児童の笑顔を守る みまもり隊

昇町 みずき会
藤嶋 誠也

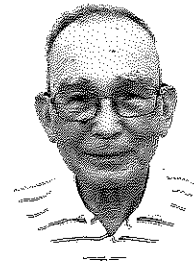
春日小の3月の卒業式の前日に卒業生の児童よりみずき会にメッセージが届けられました。読んで見ると毎朝の登校見守りに対する謝意が次のように綴られていました。

『いつも私たちの登校を見守ってくださりありがとうございます。毎日昇町交差点で「おめでとう」や「行ってらっ

卒業式当日には、見守りをしている仲間でパフォーマンスをしました。その時の写真を掲載します。

卒業生代表 演砂 颯輝

このたび、総会において会長に選任されました。責任ある会長職にその任が務まるか一抹の不安がありますが、お受けすることにしました。私は4年前に病に伏し、数回の手術を経験しました。今



あすなる会 活動報告

高齢化に負けない 魅力あるクラブへ

下白水南 あすなる会
糸山 信行

まで自治会長をはじめ、地域の役員等を行ってきましたが、今後は人の世話なんかできなれないと思っていました。

しかしながら、今は手術前の体力にはおよびませんが、だんだんと健康を取り戻してきたように思います。自分自身の健康維持のためにも知力体力が衰えないよう頑張っていきたいと思えます。

コロナ禍で活動がままならない状況にありますが、会員の皆さんの親しい仲間づくり、健康増進につながる行事等を行っていききたいと思いま

す。また地域の発展に貢献し楽しい集まりになるよう努めていきたいと思えます。

現在シニアクラブの会員は高齢者が急速に増えているにもかかわらず減少傾向にあると聞いています。あすなる会も同じく昨年比で減少しています。あすなる会の活動内容を皆さん方に周知していただくとともに声をかけ勧誘することが会員の増加につながるのではないかと思います。

あすなる会の皆様のご協力とご支援よろしくお願います。

私たちは春日市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

Minami Clinic 呼吸器内科・内科
みなみクリニック
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~13:00 ●●●●●● /
14:30~18:00 ●●●●●● /
休診日 日曜 祝日 水 土 日 祭日
春日市桜ヶ丘4丁目18番
☎092-588-1077 FAX:092-588-1085

一般土木工事業 般-23号第73284号
産業廃棄物収集運搬業
有限会社 石場建設
代表取締役 石場 博
春日市紅葉ヶ丘東三丁目26番地
TEL 092-581-9632
FAX 092-593-2084

冷凍・空調・給排水衛生設備設計施工
365
SSE
アイズエンジニアリング株式会社
春日市惣利6丁目77番地
☎(092)596-4871(代)

KASUGA
一般土木・舗装
春日建設株式会社
代表取締役 岩淵 清彦
春日市日の出町6丁目58番地
TEL 092-558-4265

造園設計・施工・管理
緑のコンサルタント
株式会社 神代植物園
代表 神代 洋一
春日市下白水北5-189
☎:092-581-6385

(株) 龍 建設工業
春日市白水ヶ丘3丁目22番地
TEL 092-571-5624

池の友会
活動報告

好評だった
誤嚥防止講演

白水池 池の友会
荒木 貢

池の友（白水池）では、5月の例会で「誤嚥を防ぐ講演」を開き、講師に徳州会病院の認定看護師の方に来ていただきました。

年を重ねるとちよっとした不注意で、飲み物を気管につまらせ急におむせることが多くなります。勉強会的な催しは普段評判が良くありませんが、これだけは皆さんも不安に思っているらしい内容ではないか？との判断で開催することを決めました。

案内チラシを印刷している自治会長がまず興味を示しました。「自治会員にも参加呼びかけをしよう」と急に共催的な動きになりました。そのおかげで参加者は40名と膨れ上がり、会場は満席になりました。三分の一が会員外だったようです。

講演会では誤嚥が起きる原

因から、誤嚥を防ぐトレーニングまでを説明してもらいました。気管と食道の筋肉を鍛えるために声を出したり、首周辺を鍛えたりと実践を含めておよそ90分間の講演でした。

今回は自治会が参加を一般に呼びかける珍しい形の開催となりました。今後も内容によつては協力して事業を展開することが地域にとって有益ではないかと思えます。今回の講演はテストケースになった気がします。



関心高いテーマに興味津々

お口のトレーニングでおいしく健康的な毎日を

散歩をしたりラジオ体操をしたりして、体の筋力維持・向上を図るように、口や舌の筋力トレーニングも始めてみませんか？今日から、パタカラ体操で食べ物をおいしく健康的にいただきます！

【パタカラ体操にはこんな効果があります】

- ◆飲み込む力や、かむ力の維持・向上
- ◆表情が豊かになる
- ◆発音がはっきりする
- ◆いびきや歯ぎしりの改善
- ◆誤嚥性肺炎の予防
- ◆口の渇きの改善
- ◆だ液分泌の促進

実際にやってみましょう

《かっぱ》

かっぱ かっぱらった
かっぱ らっぱ かっぱらった
とってちってた

かっぱ なっぱ かった
かっぱ なっぱ いっぱ かった
かって きて かった

「パ・タ・カ」を意識してしっかり発声しましょう



私たちは春日市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

Twitter and Facebook icons

おばあちゃん最近、元気かな？

#ニチコミ @nichicomi_tweet

nichicom logo

認知症に勝つ！ 楽しい脳トレ

クロスワード クイズ など

まずはクリック！

脳トレ ニチコミ 検索

老人クラブを応援する お買い物サイト

か・エール

まずはクリック！

お買い物 かエール 検索

シニアにうれしい商品が盛りだくさん！

お任せください

句集・記念誌・自分史

「パソコン苦手」でもOK!

「1冊から作成」まずはご相談を！ TEL 092-292-6538 株式会社 ニチコミ

みずき会
活動報告

第44回令和みずき会
『慰霊祭』

昇町 みずき会
江口 澄明

6月9日(木)、梅雨入り前の爽やかな朝10時、春日シティホール(ベルコ)にて第44回令和みずき会「慰霊祭」を開催し、40名の参加がありました。

今年新しく鬼籍に入られたお二人を含む112体の御霊に黙祷を捧げ、ご導師様の読

経、焼香、合掌礼拝で冥福をお祈りしました。

今回初めて井上澄和春日市長を迎え、ごあいさつをいただき、令和みずき会の発展を期待され、また市制50周年の市の方針と具体的な取り組みをしっかりとお話されました。

また、故人を偲んで藤嶋会長
の哀悼の辞と、奈須千恵子さんより奉納歌を御霊に捧げていただきました。

全員で仏教讃歌を歌った後、

みずき会
活動報告

やればできる
人間の力

昇町 みずき会
奈須 純子

前回の定例会では、歌会はじめに初挑戦しました。

雨のため参加者が少ない中(20名)うち17名もの作品が出そろいました。規定では習字での自筆が求められていましたが、短い時間内にもかかわらず悪戦苦闘された方も清書まで完成され、皆さんの集中力には完服いたしました。どれも秀作そろいで「もしかしたら選ばれ

るのでは？」との期待を持ちつつ、大安の日を選んで宮内庁宛に郵送しました。皆さんの作品は来年の定例会の冊子にて発表しますね。(未発表作品であるのが条件なので、今はお披露目できません)

全員の作品が天皇・皇后両陛下のお手元に届きます。ある方は「皇居には、何を着ていけばよいのか？」と心配されています。その時は、藤嶋会長が着物プレゼントしてくれそうなので安心してください。前向きなご意見、素晴らしいです。

浄運寺のご導師様から一人の死は仏の世界に導いてくれる。生きているときは、頼りにしていることや支えにしているものは形あるものとは限らない。心の支えになるものが大切に自分を信じていることが一番です」と説法をいただきました。

定例会の後の食事会では、春日市シニアクラブ連合会の後藤会長も参加され、久しぶりに皆さん会話がはずんで楽しいひと時を過ごしました。合掌



できないと思っ
ていたことができ
た時は、頭の脳内
シナプスが増えた
時です。脳には何
億兆個ものシナプスがあり、毎日死んでいきますが、新しいことをすると、しわが一つできるのです。若さの秘訣にもつながっています。

たくさん新しいことに、これからも挑戦して脳を活性化していきましょう。「みずき会のメンバーは若いですね」と言われるように！

随筆

日々の笑顔に感謝

下白水南 あすなる会 井上 池畦子

ありがとう感謝の心、ユーモア精神、与える幸せ、もらえる幸せ等、日々の暮らしの中に気づきを大切にしています。

仲間を作ることは仲間はずれを作ることになると思いますので、違った意見やいろいろな物の考え方の人と付き合えるシニアクラブを作っていくと、入会者が多くなっていくと考えます。

そこで、あすなる会(女子のつどい会)と話し合っ
てミツバチのように野の花に集まっ
て人々と素晴らしいハチミツをたくさん作り、人のため、地域のため、自分自身のために活動してみたいと思っています。その内容として、やよい烏に乗ろう、脳トレ、公園で日向ぼっこ、昔遊び、笑って歌って元気にボランティア活動、玄米にぎにぎ作って体操など...

腹立てず、欲張らず、悔やまず等をモットーに日々生きていこうと仲良くやっています。人間関係はマジックではありません。「笑顔の人には笑顔の人が集まる」を基本として、皆さん楽しいシニアクラブにしていきたいです。

随筆

犬たちへ

昇町 みずき会 高田 和代

わが家の前はバス通りから少し離れた裏通りになるので、犬の散歩道になつてゐる。

見ていると、ひたすら前を向いていく犬がいる。飼主にあいさつをすると、犬の方がすごく喜んでジャンプしながら尻尾を振ってくる犬、かと思えば何の恨みがあるのか、うんと手前か

らけたたましく吠えながらやって来て家の前を通り過ぎてそのまま振り返りながら吠える犬もいる。中には心配なほど細い足の犬で何か言いたげに振り返り、振り返り過ぎて行くのもいる。飼主に引かれながら...

彼等の話を聞いたらさぞかし面白いだろうなと思う反面、ほんとに聞いたら大変かなと思つたりする。

犬をはじめ、動物たちはとん

でもない意見を持つていて、特に人間に対しては不満を持っているかもしれない。

自分たちだけが最高の霊長類だと威張つてゐると、ある日突然ひっくり返るようなことが起こるかもしれない。

動物に対して時には謙虚な心を持つべきである。ふとそんなことを考えた。えたりもした。



家族写真

昇町 みずき会 高田 和代

先日、私は傘寿+αの誕生日を迎えた。

遠くに住んでいる次男から「誕生日おめでとう」の電話をもらった。「身体があちこち故障しているよ」と愚痴つたら「今は100歳が普通だろう。ドンマイ、ドンマイ」ときた。「うちには家族写真がないから欲しい」と言うと、面白いうことを提案してくれた。

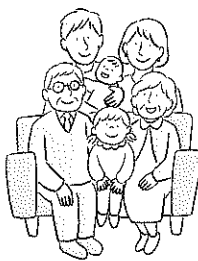
今の年齢から100歳まで、グラフを書いて1年ごとにマー

クを消していったらと。そして私が100歳になったら長男・次男・長女と母親の私を加えて、今度こそ4人で家族写真を撮ろうという案だ。100歳を越したらそう長くは生きられないだろうから、その時には私が60歳の時にさつさとあの世に逝ってしまった旦那に「どうだ、いいだろう」と見せつけてやればいいし、大好きだったタバコとコーヒーマも一緒に持って行ってやっ

たらきつと喜ぶよと言つたのだ。長男・長女にこの話をしたら、2人とも反対しなかった。昔から別段仲が悪いわけでは

ないが、たまに写真を撮ろうとする誰かが仕事があつたり、用事があつたりして揃つたことがない。だから100歳になったらみんな集まつてぜひ記念写真を撮ろうということである。長男73歳・次男70歳・長女64歳、みんな健康で明るく生活している。本当は孫も一緒に写して欲しい...

私にとつて人様に自慢できるのは唯一「家族」だけだから。



父と子

昇町 みずき会 高田 和代

私には三人の子ともがいるが、長男との付き合いが一番長い。

彼を見ていると自分の父親を思い出す。職場でも伝票処理で字を書くことが多く、家においては何かと字を書くし、絵を描いていた。手足がよく動くので体育は得意だったし、水泳も得意だった。かの金栗四三氏と選ばれて一緒に運動場を走つたことがあるというのが自慢だった。

父も子も動物好きだ。ザリガニから始まつて釣りも好きだ。できることなら二人で釣りに行かせたかったが、小学校入学式直前に父はいなくなつた。

お酒の神様とは仲良しだが、近所の人や親戚との付き合いは下手で、そばにゐる人は困ることがしばしばあつた。

世代を超えてこの二人、一番似ているのは頭の形を正面から見た前髪の形。子には言わな

いがそっくりである。私は子を見るたび楽しんでゐる。

カエルの独り言 多機能のテレビ

早町 みずき会 藤嶋 誠也

家電量販店のテレビコーナーを見に行く。買い換えのためではない。わが家の小さなテレビはまだよく映り、同じ型のテレビは片隅にあるにはあるが、こんなに小さかったかと改めて落胆する。店の主力は、65型に75型の

『そだねー』

早町 みずき会 藤嶋 誠也

北京オリンピックでの日本選手の活躍は素晴らしい。あと少しのところまでメダルが取れなかった選手は残念だったが、全力を尽くしたことだし、大いにオリンピックを楽しんだことだろう。テレビ放映が一番良かったのは、やはりカーリングのロコ・ソラーレの試合だろう。最後までルールが今一つ分からなかったが、試合中は口が開いてないときがないくらい、コミュニケーション

というか、ずっとかけ声が出て

大型サイズ。50型なんて小さい。ちなみにわが家は42型だから比べようもない。大画面の画像に引き込まれそう。迫力満点。わかっちゃいるけど、いいなと思う。だが買い替える資金もない。年金生活者だからだし、宝くじが当たったらなと思えばかりである。だが待てよ。ちょっと考える。テレビは迫力ある番組ばかりをやってるわけじゃない。

いたことには感心した。

狙う前のストーンの方向や、スピードなんかを確認しているのだろうが、北海道弁の早口言葉はよく聞き取れない。でも最後は確認の『そだねー』。

北海道の従姉妹がしゃべっていたのを思い出し思わずクスツとしてしまう。ハーファタイムでの「もぐもぐタイム」。試合を楽しむというスタイル。

相手国はやらない。まさに新しい試合のスタイル。とうとう銀メダルを取り、再び北海道で切手にもなるという。

私は透析に週3日通院している。

ニュースあり、天気予報あり、映画だって白黒映画だったら何ともないじゃないか。

何百万画素でよりクリアだといっても問題は番組内容だろう。「何とかの知らない世界」とかの男か女か分からない司会者の顔の大笑しであばたを見たって仕方なろう。性能の良さがげんなりする現実も映す。

加えて（製品の）品質の良さ

病院に行き、体重を量つたらリミットオーバー。看護師から「水分のとり過ぎですね」と言われたので「そだねー！」と答える。「気をつけてくださいね」に「そだねー！」。身体が冷えてきたと言つたら「毛布を増やしましょうか?」「そだねー!」「昨日は何を食べましたか?」「豆ばかり、特にピーナツが好きなので、ついでに豆腐を一口食べちゃった」「豆類はカリウムが多いので控えてくださいね」「そだねー!」

ロコ・ソラーレの皆さん、楽しく「そだねー!」を使わせていただきます。

◆訂正とお詫び◆

「きらめき春日第75号」(令和4年1月1日)

4ページ「令和3年度 春日市シニア連 福祉大会」令和3年度功労表彰受賞者名簿の長期功労者の受賞者のお名前が2名漏れておりました。お詫びして訂正いたします。

(訂正内容)

松の実会 松村 貞俊 様
松寿会 養原 ハルエ 様

に番組が追いついていないような気もする。
日本は品質の良さで多機能ばかり追求してるから高価格になり、単機能の安い外国品に負けてしまっている。多機能は使い勝手が複雑で敬遠されていく。高齢者が段々増えていく現実がそこにあることをいろいろな状況で考えてみよう。



博多にわか

若葉台東 東若葉会
元木 由紀子

◆楽しいコーラス

「若か頃から歌うのが好きで家内といっしょにコーラスのサークルで秋の演芸大会の発表会は楽しみに練習しよう」

「良か声でお上手ですもんね」「ぼつてんこの頃は涼しかとこで歌わな。暑うして高音(高温)がきつうなってきた」

◆金婚式

「おじいちゃん、おばあちゃん金婚式おめでとういいます。仲良く50年。当時の写真から比べたら2人とも太ったねえ」「ううあ、長い道のり。フーフィー(夫婦)助け合いながら2人で越えて(肥えて)きた…」

随筆

孫たちに逢いに行く

林田 美智子

何のきつかけか朝の信号の交通安全に立つようになった。

たったの30分、されど30分、朝起きて麦茶を一杯飲んで出かける。

「おはようさん」「おはようございます」と大声で声をかける。子どもたちの中には

「おばちゃん、おはよう」と元気よくニコッと笑ってくれるものもいる。全員マスクをしているがよく分かる。

私の孫だったらギューと抱きしめたくなる気分だ。時計の針が8時を過ぎると、子どもたちもほんのうになくなる。

「うあ帰りましよつ」と仲間から声がかかる。途端に「おなかがいっぱい」となる。

朝の声かけはとてもいい運動だ。家にはパンとコーヒーと愛する亭主殿が待つている。

さあ今から、今日一日の始まり。



ペタンクをしよう

松ヶ丘 松の美会

永島 静治

現在の春日市でのペタンクは市内5会場でシニア層を中心に40代〜80代のメンバー40人程度が定期的に集まって楽しんでいきます。

5年前から大野城で行われる大会への参加、大野城の南ヶ丘・上大利などとの交流会も行っています。また県老連のペタンク大会には春日シク連の代表として毎年実績を挙げています。

ペタンクは4×15坪のコート(屋外)と鉄のボールがあれはすぐにできます。ボールはスポーツセンターの2階にある春日市健康スポーツ課で無料で借りることが出来ます。ルールは冬のオリンピックのカーリングや夏のパラリンピックのボッチャによく似ています。年齢差や男女差、体力差に関係なく誰でも一緒にできる楽しいスポーツです。一度体験してみたいと

スポンサーへのお礼

このたびは「きらめき春日」に広告掲載のご協力を賜りまして誠にありがとうございます。本紙は、会員が豊かで幸せな生活を送れるように願って発行いたしております。

今後とも末永きご厚誼、ご支援いただきますようよろしくお願い申し上げます。

春日市シニアクラブ連合会

いう支部がありましたら春日市ヘルスリーダーの会ペタンク部がお手伝いします。また興味がある方は近くの会場を紹介いたします。2024年のオリンピックはフランスのバリで行われますが、フランス発祥のペタンクも話題に上ると思われれます。ペタンクは誰でも気軽にできる軽スポーツです。一緒に楽しみましょう。

会員文芸

短歌

窓越しに満開の桜眺めつつ
 食事する楽しき話はずみで
 カラオケは脳トレに良しさわやかな
 気分になりて思わずニツコリ

昇町 みずき会 副島 尚子

友とお茶病院入院要介護
 むなし話楽しい時間
 何か良い妻の誕生プレゼント
 オレオレと言ったら電話切れ

昇町 みずき会 江口 澄明

成人の日待たずに逝きし友もあり
 八十過ぎた私が見えるかそこから

七夕の次の日生まれた友もいて
 彦星の君と今年も祝いを
 みんなしてモンペと頭巾の一年生
 七十七年前の友たち百人

昇町 みずき会 高田 和代

いつの間にあじさいの花ふくらんで
 雨待つふぜい梅雨はもうすぐ
 ウクライナ必死の防戦三ヶ月
 向日葵の国早く平和を

天神山 さわやか天神会 西川 吉徳

俳句

二度といやもう戦争はノーと言う
 うわさ好き地域情報流れ出す
 ランニング上がった記録心拍数

下白水南 あすなる会 井上 池畦子

春めいてパソコン傍風の音
 新生児背中で踊るランドセル

天神山 さわやか天神会 石川 忠雄

ワクチンは四回目待ちマスク自由に
 ビワの果が色づいてふともぎたくて

天神山 さわやか天神会 西川 吉徳

春うらら軒先日溜り蜘蛛鑑賞
 設計見事ぞ昆虫頭脳

孫幼少つるべ落しの意味を聞く
 爺はあわてて身振りのしぐさ
 傲慢で愚かな奴ですプーチンは
 悪行三昧憎き支配者

天神山 さわやか天神会 石川 忠雄

正義と名の椿の咲きにけり
 戦禍に喘ぐ朋に贈らむ
 「しあはせ」と病の床で握り喰む
 末期の膳の君が顔

須玖北 福寿会 鳴瀧庵 松尾志峰

世界地図赤く塗りこむ紛争地
 白い部分に日本が残る
 種まこう何度も水かけ咲かせよう
 ウクライナの地に平和のひまわり

昇町 みずき会 藤嶋 誠也

友逝きぬ出会い別れの儂さや
 今宵黙してボレロを聞きぬ
 浅き夏馬鈴薯の花盛りなり
 せわしく蝶の舞える夕暮れ

昇町 みずき会 古賀 正道

地震の国蔓しつかりと花ゑんどう
 日拝塚少し壊して蛇出る(三月五日哲塾)
 マニキュアの十指ひらひら心太

昇町 みずき会 古賀 正道



「マイガーデン笑顔の花々」(写真)
紅葉ヶ丘 紅葉会
濱田 美津江



「たけの子」(絵はがき)
天神山 さわかや天神会
宮本 ヒロコ



「オランウータン」(写真)
光町 光永会 伊藤 忠

みんな熱中
趣味のコーナー
「これぞ、生きがい」
会員の皆さんの趣味の
作品をご紹介します

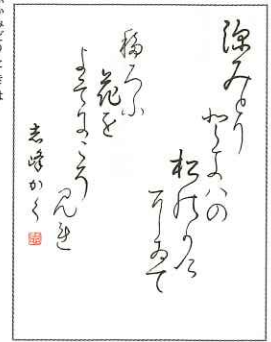


「春日公園日本庭園」(写真)
小倉東 春光会 中園 昌俊



「白水大池公園」(切り絵)
松ヶ丘 松の実会 佐伯 利明

「和歌」(書道)
玖須北 福寿会 松尾 志峰
深緑常盤の松の
影にのて移ろふ花をよそにこそ見れ
後撰和歌集 坂上是則



「アクリル画(6月)」
松ヶ丘 松の実会
泉 恵美子



「おとぎの桜」(写真)
松ヶ丘 松の実会 木村 武二



「母の日のプレゼント」
ここまで育ちました」(写真)
松ヶ丘 松の実会 上杉 隆子

私たちは春日市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

有限会社 共栄資源管理センター
春日市委託一般廃棄物処理業
春日市白水ヶ丘 1-85
TEL 092-571-0223
FAX 092-592-2542

自内障日帰り手術
なかの眼科クリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土 (休診日 日 祝 日)
9:00~12:30 ● ● ● ● ● ●
15:00~19:00 ● ● 手術 ● ● ● ● ● ●
那珂川市中原2丁目127 JR(新幹線)博多南駅前 医療ビル1F 往診可
☎953-1139 駐車場完備

花田歯科医院
入れ歯が痛い 入れ歯が合わない等ご相談ください。
春日市ちくし台 1-18
TEL (092) 571-5510
【指定医療機関・駐車場10台完備】

「第9回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催
シニア川柳 作品募集中
募集期間：令和4年9月30日まで
【お題】花火
大賞：商品券 10,000円 (1名)
優秀賞：商品券 5,000円 (5名)
努力賞：商品券 1,000円 (10名)
まずはクリック!
nichi.com 川柳 ニチコミ 検索