

令和8年2月1日発行



# 広報 みやこ老連 第12号

発行／みやこ町老人クラブ連合会

電話 0930-42-1000

印刷／北九州カーボン印刷

## 初心者のためのグラウンド・ゴルフ大会！



11月5日に行われた初心者のためのグラウンド・ゴルフ大会の閉会式の様子。左隅に見えるのは積み上げられた様々な賞品。気に入ってもらえたでしょうか。

目 次

新年のごあいさつ	2
会長 吉田 正和	2
樂しかったスポーツ大会	2
新年のごあいさつ	2
みやこ町長 内田 直志	3
佐賀関火災から考える	3
地域の共助	3
第15回みやこ町老連	4
福祉大会の開催	4
初心者のグラウンド・ゴルフ	4
大会に参加して!!	4
光富サロン	5
「じめ縄作りのひととき」	5
「スポーツ大会」に参加して	5
女性部リーダー	5
研修会に参加して	5
新会長になつて	6
歩いて健康寿命を伸ばす仲間	6
みやこ町の20周年	6
記念事業に参加して	6
歩く川歩っこつ会	6
グラウンド・ゴルフで	6
健康と親睦を広げよう	7
身体の異変に気付いたら	7
ペタンク県大会	7
出場への道	7
県老連会長表彰者	8
県老連会長表彰	8
編集後記	8

## 新年のごあいさつ

青春再びみやこ町から…

みやこ町老人クラブ連合会 会長 吉田正和



新春を迎え、みやこ町老人クラブ会員の皆さんには、健やかに新しい年を迎えることお喜び申し上げます。

昨年は、グリュウンド・ゴルフ大会、囲碁大会、スポーツ大会、福祉大会、体協とタイアップしたウォーキング、女性部リーダー研修会、体力測定会など、さまざまな行事に多くの会員の皆さまが参加されました。

お一人おひとりの積極的なご協力により、会員相互の親睦と健康づくり、そして地域の活性化にも大きく貢献していただきましたこと、心より感謝申し上げます。

また、老運会長として私

も、平成筑豊鉄道を育てる会、青少年補導夜間巡回指導員、社会福祉協議会委員、戦没者＆物故者合同追悼式、敬老会、スポーツフェ

スタ実行委員、福祉コミュニティ運営委員会、地域福祉総合計画審議会などに参加し、地域のお役に立つ機会をいただきました。

本年も、「健康・友愛・奉仕」の三本柱を基本に、仲間づくりの輪をさらに広げてまいりましょう。笑顔とふれあいの中で、お互いまを思いやり、支え合うことこそが、老人クラブ活動の原点です。

そして、「青春再び、みやこ町から」の思いを胸に、年齢に関係なく心豊かに生きる力を地域に広げてまいりたいと思います。住み慣れた地域で、これからも安心して暮らせるよう、皆で力を合わせて歩んでまいります。

ましよう。  
皆さまのご健勝とご多幸  
を心よりお祈り申し上げ、  
しづかしでした。その他、  
新年のごあいさつといたし  
ます。

## 楽しかった スポーツ大会

勝山支部 柿野直子

「アバーンバーパバーン、  
バーンパパパーン…」

かつこいこの曲は？あ  
あ1964年東京オリン  
ピックのファンファーレ  
だ!!

参加者の気分も高揚してゆきます。前回に引き続き2度目の参加をすることができましたこの大会。

10月とはいいえ、室内の少し暑い中、皆様本当に快活に元気に、夢中になりました。

遅ればせながら、第14回老人クラブ連合スポーツ大会、誠におめでとうございました。

私も1回で割り司会者が「お見事」と讃めてくれ嬉しくかしでした。その他、2人で組んでペットボトルを倒すボーリングやグラウンド・ゴルフ、輪投げ、工芸にボールをのせて落とさないように引っ張たり!!

赤白チームにわかれて競い

面白い掛け声、応援の拍手も和気あいあいです。  
また、来年も参加したいと願つ。  
この大会がずっと続きました。

関係各位の皆様、本当に有難うございました。



いざ、けつ圧測定へ！

# 新年のごあいさつ

みやこ町長 内田直志



謹んで新年のお慶び  
を申し上げます。

さて、本年みやこ町は、  
町政20周年という大きな節  
目を迎えます。これを記念  
し、昨年9月に豊津地区に  
完成いたしました文化交流  
センターにて、3月20日に  
記念イベントを行う予定で  
す。現在、皆様に楽しんで  
いただけるよう、様々な催  
しを企画中です。万障繰り  
合わせの上、ぜひお越しく  
ださい。

この節目を機  
に、私たちは未  
來を見据え、誰  
もが生きがいを  
感じ、世代を超  
えて助け合える  
まちの実現に向  
け決意を新たに  
してあります。



今年は大豊作！さつま芋掘り

昨年は、総会やグラウンド・ゴルフ大会、スポーツ大会や福祉大会などを通じて、皆様の笑顔と溢れる活気に触れることができました。皆様の豊かな経験と知恵が、この町の元気の源となっていました。皆さんのことを改めて実感し、深く感謝申し上げます。

その結果、会員数も大幅に増え、はからずも福岡県老人クラブ連合会から表彰されるといつ栄誉を授かりました。

「佐賀関火災から考える地域の共助」

豊津支部節丸会長 緒方正敏

## 第15回 みやこ町老連福祉大会の開催

豊津支部  
事務局長  
**中其**



波多野先生の脳卒中の話

場所 豊津公民館  
老人会では毎年介護予防と健康づくりを目的に地域の方々との交流を深めるため福祉大会を開催しています。

来賓のご出席を頂き  
会員参加178名

講演1部

【脳卒中のお話】

講師 小倉記念病院副院長 兼  
脳神経外科主任部長

波多野武人先生  
先生は先ず、脳梗塞の基礎的なお話を、血管が詰ま

ることで脳細胞が障害を受ける病気で発生後の時間が極めて重要であり、専門病院で早く治療を受けることを説明されました。

◆脳卒中とは脳の血管の病気  
ある日突然に起る

まつて時間が経つと救えなくなる。詰まつた血管をして早く血液を流す治療で救える可能性が高くなる。

◆小倉記念病院の脳卒中センターの治療と予防等をスクリーンで分かりやすく説明され、私たちへの日常の心構えと対応に役立つご講演でした。

豊津童謡を愛する会15名による「一ラスで、ピアノ演奏で「故郷」をはじめ全5曲を合唱され会場は温かい歌声に包まれ、最後は会場総立ちで合唱して終わり

豊津公民館で  
となりました。

最後の福祉大会

て下さったので、スマート  
にプレイする事がでもまし

8ホールを2度回りまし

一安心。

ました。

た。私のチーム（8名）ではホールインワンを出した人が2名いました。

金輪のホールの中をボール  
がいつたり来たりと思い通

みなさん、是非来年は参  
加してみませんか!!

初心者のグラウンド・  
ゴルフ大会に参加して!!

崎山老人クラブ  
吉武ひとみ

11月5日（水）、少し肌  
寒い雲り空のもと、昨年に  
続き今年も犀川運動公園で  
開催されたグラウンド・ゴ  
ルフ大会に参加しました。

参加者は来賓を含めて70名。ラジオ体操後、各コースのリーダの方から親切な説明があり、いよいよプレー開始です。

役員の方々が道具やコートを作りと準備をバツチリし



ナイスショット



## 新会長になつて

勝山支部 平尾老人クラブ  
会長 白水 満

私たちの老人クラブは平尾地区で、勝山御所カントリークラブがあります。会員は46名で、男性24名、女性22名で、その内80歳以上が17名です。



今年もきれいになりました

会員登録ができるようになりますが、まだ、仕事を続けていますが、全員参加ができる状況です。元気だった頃に比べて身体の所どころ痛み、また持病と向き合って生活をしている昨今です。

さて、その中の奉仕活動ですが、勝山御所カントリークラブがある為、毎日多くの人が村の中に入りますので、区より除草剤を提供してもらい、村の入り口の道路及び通学路の除草作業を行っています。また、児童公園及びお宮の除草作業と掃除を定期的に行っていますが、夏の

私は令和7年12月6日に開催されたレクリエーション大会に、ボランティアとして参加しました。当時は97名の参加者がおり、最初は緒方初美先生による元気アップ体操、そして、みやこ音頭で始まりました。ゲームの種目は、カーボーイ輪投げ

感じよう！みやこ町の  
20周年記念事業に参加して  
豊津支部国作惣社つくし会  
副会長 宮西 やよ子



楽しくゲームをする参加者

今年も多くの方が参加で  
きる親睦行事を役員で検討  
しているところです。  
長年にわたり老人会を指  
導して下さった前会長の意  
思を受け継ぎ、新役員で町  
老連行事及び地区老人会に  
多くの人が参加出来るよ  
うに頑張ってまいります。

感じよう「みやこ町の  
20周年記念事業に参加して

暑いときは身体には十分に注意して、夕方からの作業としています。

老人会の親睦を図るために昨年は日帰り旅行（会費一部補助）で源じいの森に、13名の参加で行きました。温泉に入り、食事をして、お酒が入った所でカラオケで昔取った杵柄の十八番が飛び出して、楽しい時間を過ごしました。

昔は犀川近郊をみんなで“歩こう会”的なものと  
にウォーキングしながら名所旧跡を訪れたり、花を見たりと楽しんでいたようですが、徐々に目的地が限られ、バスでの活動に代わつていつたようです。よく“歩こう会なのにバスなの？”  
といふことばを耳にしますが、同じ歩くのなら色んな

引き継ぎました。役員（会長1名副会長2名）は80歳で定年とされています。会員の定年はなく元気で歩ければ、いつまででも、も参加できます。上は92歳から下は66歳と幅広い年齢層で活動をしています。この2年で4～5名の新会員が増え大変喜んでいます。反面残念ではありますか高齢化が進み脱退する会員もいらっしゃいます。

犀川歩会 会長

## 歩いて健康寿命を 伸ばす仲間

最後には、優勝チームに賞状と賞品が授与されました。どの種目も和気あいあいとした雰囲気で、笑顔と拍手があふれるひと時となりました。



サクラを求めて  
バスハイク

時代の流れにより物価高騰、会員の高齢化など問題は多々あります。その時の流れを見ながらどうすれば活動を継続できるか考え、知恵を絞つて会員の健康を願つて活動を続けていきたいと思います。これからも、家に閉じこもりず、犀川歩こう会の活動に参加しながら健康寿命を伸ばすべく、楽しく続けていきたいと思います。

していることが多いです。毎年6回のバスハイクを計画し、12月には体育館を借りて運動会を計画したりと、楽しんでいます。

## グラウンド・ゴルフで健康と親睦を広げよう

みやこ町老人クラブ連合会 豊津支部  
みやこ町グラウンド・ゴルフ協会 会長 顧問

後藤 澄夫

私たち、みやこ町グラウンド・ゴルフ協会の会員は、運動は「自分でできる介護予防」であり、「動ける喜び」を感じながら、高齢者のスポーツとしてフレイル予防に努め、健康管理と親睦を深めています。

### グラウンド・ゴルフとは

ボールをクラブで打ち、ホールポストに入る競技です。ルールはやさしく、マナーを守りお互いを称え合う、高齢者に適したスポーツです。

### 伊良原に人工芝のコース

周囲の環境に恵まれた伊良原の人工芝コースでは、土のグラウンドとは違った感触を楽しみながら、技術の向上に励んでいます。また、町外からの利用者もあり、喜びの声を聞いています。今年もスポーツフェスタで多くの方に楽しんでいたきました。日々の管理や清掃は、会員が協力して

行っています。近隣では人工芝のグラウンドは他にあります。

### 老人会初心者へのグラウンド・ゴルフ指導

今年で2年目となる初心者が指導に当たりました。会では役員・リーダー16名

が指導に当たりました。ボールの打ち方やルールなどを、こまめに、やさしく指導しました。ご夫婦で参加された方もおられ、少し慣れてくると「ナイスショット」「惜しい」という声が飛び交い、親睦を深める大会となりました。

### グラウンド・ゴルフへのお誘い

練習は、豊津・犀川・勝山の3クラブそれぞれの練習予定に従い、試合形式で行っています。始めと終わる際にはミーティングを行っており、当日のスコアを発表するところで、「明日は頑張ろ」「脳梗塞治療・予防」「生活習慣病と食事」「認知症の予防・治療」など【日から鱗の話】が沢山できました。

我々会員の目的は、グラウンド・ゴルフを楽しみながら体力、気力を養つて健康を保つことです。是非参加していただき仲間になつてください。

今年で2年目となる初心者が指導に当たりました。ボールの打ち方やルールなどを、こまめに、やさしく指導しました。ご夫婦で参加された方もおられ、少し慣れてくると「ナイスショット」「惜しい」という声が飛び交い、親睦を深める大会となりました。

### グラウンド・ゴルフ会員募集

連絡先 090-1972011576 みやこ町G・G会長 後藤迄

会員は女性30人男性42人の合計72人で、毎月第2土曜日に公民館に集まつて定期例会を行っています。

定期例会では、いきいき体操で身体を解してから脳トレ（間違い探し・簡単な計算）・他、ちょっとした景品を準備してのスカットボーラなど皆でワイワイやっています。

会員数は多いのですが定期例会に参加される方はなかなか増えないのが悩みです。11月の定期例会では、社会福祉協議会の方のご提案で新行橋病院副委員長兼脳神経外科主任部長の赤池裕司を迎えて最近の脳梗塞、寝たきりの高齢者を少なくする為の講演会を行いました。年齢的にも気になる問題なので、今までよりも参加者がありました。

### 身体の異変に気付いたら

犀川支部 大村老人クラブ  
会長 宮脇 靖季



絶対に上位に入賞するぞ！

う？思ひ通りに足が動かない？うまく字がかけない？等でカテ・テルにて血栓を取り除く治療は「血栓回収術」で6割程度を社会復帰させることができます。

しかし、この治療がうまくいくかどうかは、時間が重要な因子ですとお話を聞き、時間との勝負だなど感じました。

### 身体の異変に気付いたら

これまでの会長さん達に比べて威厳も風格もない自分ですが、会員の皆さんに叱咤、激励を受けながらやらせてもらっている次第です。

会員は女性30人男性42人の合計72人で、毎月第2土曜日に公民館に集まつて定期例会を行っています。



講師を招いてのサロン活動

## 令和7年度福岡県老人クラブ連合会 ペタシク大会出場への道

勝山支部 上黒田2区老人会 壮寿会会長 有光博子

私が定年退職した1年後の18年前、老人会長前田さんからの加入の勧めで、夫婦共々壮寿会に入会しました。総会後、会長より、「ペタンク大会で欠席者が出了ので、代わりに出てくれないか?」と誘われました。しかし、ペタンクという言葉は初めてだし、また、どんな事をするかも分かりませんでしたが、ボールを投げるだけと聞いたので、軽い気持ちで参加する事にしました。当日、宮原グラウンドに行つて見ると、たくさん的人が運動をしていました。聞いてみると、グラウンド・ゴルフのみやこ町大会でした。ペタンク大会は、「そのあとだよ」と言はれ、1時間位待ち、それが終わつてから、やっと始まりました。それがペタンクのみやこ町大会だと後から知りました。選手は立花(治)さんと白川さんと私でした。初めてしたゲームでしたが、とんとんと勝ち進み優勝して、賞品に作業用のカッパを頂いたのが、私のペタンク大会の始まりです。

事務局長になり、その間、京築大会に毎年参加していくのですが、勝山支部代表としての壮寿会は、一度も入賞できませんでした。令和7年度の京築大会は、A、B2チーム出ることになり、約2週間、黒田小学校の放課後の時間を利用して、猛暑の中、選手をはじめ、記録、審判、お茶係など、皆で協力して練習をしました。そのかいあってか、Bチームが3戦3勝して、初めて5位に入賞し、福岡県大会出場権を得ました。出場の権利を得たけれども、出場するしかないか迷う選手もいましたが、行ける人で出場する事にし、選手は白川（選手代表）、永原、有光（聖）、小畠さんで決まりました。暑さは京築大会の時程ではなかつたけれども、皆忙しい中、引き続き悔いのないよう練習しました。

令和7年10月2日（木）、福岡県老連ペタンク大会が小郡市で開催されました。私は県大会（参加チーム40チーム）に応援には行けませんでしたが、帰つてから、早速、白川さんより電話がかかり、予選パートは2勝



## 壮春会のペタンクのメンバー

1敗で、次の16チームの決勝トーナメントに進める事になりました。そのパートでは1試合目は勝ちましたが、2試合目で惜しくも敗退しました。しかし、「8位に入賞した」と教えてくれました。「ヤッター！」すごい快挙です。選手の皆さん、おめでとう！そして、お疲れ様でした。

その後、選手、スタッフ皆で上黒田公民館に集まり懇親会を行い、お互いの健闘を祝い、協力し合った感謝の気持ちを伝え合いました。白川さんから「皆で、一生懸命練習したから、いい成績がとれた。」と言わされ、私もスタッフの一員として頑張ったので、一瞬感無量となりました。今大会を通してのチームワークで、壮寿会員同士のつながりが今まで以上に深まり、今後の老人会活動に協力的になりました。

◆県老連会長表彰者	
○勝山支部長	原田 真琴
○勝山支部副会長	曰塚 忠
○勝山支部事務局長	生永 節男
○勝山支部下河内会長	向井 忍
○犀川支部上富会長	重本 憲二
○犀川支部統命院会長	白川 光男
○豊津支部高富会長	井上 徹
○豊津支部錦町会長	渡辺 吉美
○豊津支部徳政会長	能方 寛
以上9名の方々、おめでと うございます。	

## 県老連会長表彰 ◆会員増強

# 老人クラブ 会員募集

クラブの会長さん、会員の皆さんへ一声かけてください。

みやこ町老人会会員数 3,087名  
(令和7年4月末)

支部	男性	女性
犀川	1,413	642
勝山	832	352
豊津	807	337

編集後記

今回、初めて応報誌の発行に携わらせていただきました。慣れない作業も多く、戸惑つこともありました。が、皆さまの温かいご協力とご助言のおかげで、無事に発行する運びとなりました。

取材や原稿づくりを通して多くの方と関わる中で、改めて人と人とのつながりの大切さを実感しました。

これからも、会員の皆さまの声や活動の様子を少しでもお伝えできるよう努めてまいりたいと思います。

寒さ厳しい折ではございますが、どうぞ体調を崩されませんようにご自愛ください。