



志保大より

第302号

須恵町シニアクラブ連合会

令和8年3月発行



主な内容

| | 頁 |
|-------------------------------|------|
| ●若杉クラブ諸行事紹介 | |
| (令和7年度会員研修旅行)..... | 2～3 |
| (県老連福岡地区女性リーダー研修会)... | 3 |
| (令和7年度若杉クラブ 女性部研修会)..... | 4～5 |
| (令和7年度県老連 市町老連会長研修会)..... | 5～6 |
| (県老連「健康を進める運動」 推進研修会)..... | 6～8 |
| ●地区クラブ紹介(上須恵若水会)..... | 8～9 |
| ●クラブ活動紹介(童謡の会)..... | 9 |
| ●会員のひろば..... | 9～11 |
| ●広報部からのお知らせ..... | 11 |
| ●スナップで見る活動のあれこれ..... | 12 |

表紙写真について

鳥名：アオジ

撮影地：須恵町皿山公園

この鳥は本州中部以北で繁殖し、秋冬に九州等の暖地へ移動する留鳥です。皿山公園では毎年11月ごろから見かけますが、ほとんどヤブの中や草地で餌をとるので、初めて見る方も多いと思います。

写真の鳥は公園内にあるシダレザクラが満開の頃、枝にとまったところを撮影しました。地味な鳥が晴れやかな舞台に登場したような感じですね。

(写真・文：上杉和稔)

若杉クラブ諸行事紹介

若杉クラブでは、各種研修会の参加や健康づくり、生きがいづくりの活動を行っております。このコラムでは若杉クラブの諸行事について順を追って紹介します。

会員研修旅行を楽しむ

須恵町シニアクラブ連合会

副会長兼研修部会長

駒山 悦章

須恵町シニアクラブ連合会は、令和7年9月21日（火）から22日（水）にかけて一泊二日の会員旅行を行いました。参加者38名を乗せた貸切バスは午前8時半に須恵町を出発しました。

初日は佐賀県の多久から有田の有田ポーセリンパークへ。このおしゃやかなレストランで昼食タイム。色とりどりの有田焼の器に盛りだくさんな料理は見た目も味も抜群で、

パーク内にある宗政酒造のお酒に類をゆるめる方もおられました。そのあとは長崎県の九十九島展望公園から平戸大橋をわたり平戸市内へ。車窓越しに見る平戸の町は、まるで外国のようです。ガイドさんが「昔はオランダとの貿易でにぎわっていたんですよ」「じやがたらお春の銅像があそこに見えますよ」と説明されると、皆さん

思わず窓の外をのぞき込みました。その他、教会の塔や異国風の建物が並ぶ風景に、旅の気分がぐっと盛り上がりました。そうするうちに今夜の宿の平戸温泉国際観光ホテルへ。夜の懇親会は美味しい平戸のお魚料理に舌鼓を打ちながら、恒例のジャンケン大会とカラオケ大会に皆さんは大いに盛り上がりました。

二日目は、生月大橋をわたり、生月島の海を見渡す丘の上に立つ魚籃観音をお参りしました。魚を手にした観音さまはなんとも穏やかなお顔で、漁師さんたちの信仰を集めているそうです。そのあと、生月博物館・島の館での生月島の捕鯨の歴史と文化や隠れキリシタ

ンの説明を学習。特に、隠れキリシタンはその歴史の深さに驚かさず、静かな島に秘められた人々の信仰の強さが心に残りました。それから平戸にもどり、昼食は平戸口市場のレストランでいただきました。新鮮な魚介を使った料理が並び、どれも絶品で皆さん大満足でした。市場の中には地元の干物

や特産品も並び、皆さんはたくさんのお土産を抱えて帰路につきました。途中、道の駅「させぼつくす99」で買い物を楽しんだあとは、一路須恵町へ直行。途中の道路状況にも恵まれ、予定どおり無事に帰着しました。笑顔で「おつかれさま！」と声をかけ合いながら、楽しかった二日間の旅を締めくくりました。

ところで、今回の研修旅行はまるで海外ツアーにでかけているような気分でした。最初に訪れた多久市の孔子聖廟は、中国・山東省曲阜にある孔子の故郷の廟を模して建てられた、日本で唯一の本格的な孔子廟です。朱塗りの門や石畳の参道、厳かな殿堂は、三百年の時を超えて儒学の精神が息づい

ており、参加者一同、静かな感銘を受けました。

続いて訪れた有田ポーセリンパークは、一転してヨーロッパの香り漂う華やかな世界が広がっていました。ドイツ・ドレスデンのツインガー宮殿を原寸大で再現した壮麗な建物は圧巻でまるで海外旅行をしているような気分。館内では有田焼の美しさと伝統の技を間近に見学し、磁器文化の奥深さに触れるひとときとなりました。

今年の研修旅行も、多くの笑顔と発見に包まれた充実の二日間となりました。ご参加くださった皆さま、本当にありがとうございます。残念ながら今回は都合がつかない方も、ぜひ来年の研修旅行にはご参加ください。楽しい仲間とのふれあいが、新しい思い出と元気をきつと届けてくれます。



生月博物館のクジラ
のモニュメント



九十九島を見渡せる展望台から島々を眺めているみなさん



九十九島観光公園モニュメントでの記念撮影

県老連福岡地区 女性リーダー研修会

副会長兼女性部長

辻 桂子

11月19日（水）、福岡県老人クラブ連合会主催の「福岡地区女性リーダー研修会」がクローバープラザで開催され、県内各地域から101名の女性リーダーが一堂に会しました。会場には活気があふれ、これからの地域活動を支える女性リーダーの意欲の高さを感じられました。

■講演「人生100年時代に向けて」

講師の池田賢一氏は、長寿社会を前向きに生き抜くための心構えや、地域で支え合う仕組みづくりの重要性が語られ「生死一如（せ

いしいちによ）」という言葉を紹介されました。この意味は、生きることと死ぬことは別のものではなく、一つ流れとして受け止める心を表すものです。池田賢一氏は「死を特別視するのではなく、いまの日々をより大切に生きることが豊かな人生につながる」と話されました。

参加者はうなずきながら熱心に耳を傾け、これまで気づかなかつた視点や考え方に触れ、新たな学びを得る貴重な機会となりました。また、健康寿命をのばすための生活習慣の工夫や仲間づくりの大切さなど、実践につながる具体的なアドバイスを紹介され、今後の若杉クラブの活動にも参考となる内容でした。

■事例発表

那珂川市と筑前町の取り組みが紹介されました。質疑応答の場では思わず頷きたくなるような参考意見が寄せられ「こんな苦労もあるのね」「これならうちのクラブでもできそう」など、出席者が気軽に意見を交わし合い、女性リーダー間の横のつながりが広がった

ことも大きな成果と思います。

■研修会に出席しての感想

若杉クラブからは、女性部3名と引率者の藤事務局長が出席しました。今回の研修会では、日頃の活動を見直す視点や、今後の取り組みに生かせる具体的な知識や学びを得ることができました。

お陰様で、今回の研修を通じて、あらためて「女性の力が地域を元気にする」という認識をなお一層深めました。



人生100年時代の講演で熱弁を振るわれる講師の池田賢一氏

講演前に行われました「会員増強運動県老連会長表彰式」は、紙面スペースの都合上割愛しました。

令和7年度若杉クラブ 女性部研修会を開催

朝倉市シニア連女性部と

交流研修会を行う

副会長兼女性部長

辻 桂子

須恵町シニア連（以下須恵町）女性部は、地域に根ざした活動をさらに充実させるため、毎年さまざまな研修事業を実施してまいります。

その中には、他地域の女性部との交流研修会があります。目的は、相手の女性部の活動や取り組みを学び、自分たちの活動の領域を広げるきっかけとしています。

交流会を初めて開催したのは、令和3年11月に行った筑紫野市シニア連女性部でした。その後、京築地区老連女性部、そして、今回の朝倉市シニア連女性部と三回目になります。

■須恵町女性部が他地域の女性部の活動の情報を得る機会はないか？

一番多いのは、福岡県老人クラブ連合会（以下県老連）の「女性リーダー研修会」「高齢者相互支援リーダー研修会」です。

この研修会には、須恵町シニア連女性部は幹部を含めて毎年該当者が参加します。いずれの研修会も事例発表が行われますが、事例発表を聴講することで活動内容や特色を知ることができます。

こうした学びを通じて、交流研修会の相手を見つける機会としていきます。また、交流研修会の実現に向けては、県老連事務局にご尽力いただき、相手の事務局長との調整や仲介を務めていただいております。

■朝倉市シニア連女性部との交流研修会を選んだ理由

朝倉市シニア連女性部甘寿会の皆さんは、令和6年11月15日（金）に行われた令和6年度福岡地区高齢者相互支援活動リーダー研修会において事例発表をされました。その内容は「健康づくり・地域への支え合い・見守り・サロン活動な

どの交流の場づくり・行政・社協との協働」など、私たちと同じ気持ちで活動を続けておられる女性部さんです。こうした共通点があることが今回お願いする大きな理由となりました。

■交流会の概要

今回の交流研修会は、令和7年11月27日（金）、9時15分から11時30分までフレアス甘木を会場として開催されました。

須恵町女性部は、町マイクロバスにて須恵町役場を8時に出発し、9時前にはスムーズに会場へ到着いたしました。なお、交流研修会は、朝倉市シニア連が主管となり、企画・運営を担ってくださいました。

また、この交流研修会は、須恵町女性部における令和7年度第6回女性部会議を兼ねる形で開催し、研修と女性部会議の双方を一度に行う効率的な場としました。このこともあり、会場までの移動中の車内では、令和7年度第6回女性部会議の内容に関する事前研修を行い、研修会への理解を深めました。（次頁に続く）



まつお内科クリニック

循環器内科・リハビリテーション科

☎ 410-2220

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ★ |
| 14:00~18:00 | ● | ● | △ | ● | ● | △ |

★…9:00~13:00まで ※受付終了は30分前です

休診日

日曜日・祝日

お問い合わせは診療時間内をお願い致します

内科・小児科・循環器科・消化器科・呼吸器科

千鳥橋病院附属

須 恵 診 療 所

所長 岩下早苗

須恵町大字新原232-1（JR新原駅前）

☎ 934-0011

FAX 934-0014

■交流研修会を終えての感想
 交流会は、朝倉市シニア連から、井本会長ほか16名、須恵町女性部側は藤会長、川上副会長および女性部14名、合計32名が出席しました。活動事例の紹介では、両女性部が日頃の活動や課題、今後の展



第11甘寿会活動事例発表を行う熊本みどりさん



和やかな雰囲気の中、交流研修会の様子です

望を語り合う、実り多い機会となりました。
 朝倉市からは「地域を巻き込んだ健康づくり」や「女性の力を生かした見守り活動」の実践例が紹介され、須恵町出席者は大いに刺激を受けました。須恵町からは、サロン活動や体力測定会の取り組み、単位クラブ女性部長の役割強化など説明しました。互いに共通する課題の多さに、自然と意見交換が深まり有意義な交流研修会でした。

12月11日(木)～12日(金)にかけて、福岡県老人クラブ連合会主催の「令和7年度市町村老人クラブ連合会会長研修会」が熊本県玉名郡南関町「ホテルセキア」で開催され、県老連関係者を含め39名が出席しました。

会長兼事務局長

藤 英寿



研修会では、初日の13時から14時35分まで「老人クラブとまちづくり」を演題とした講演が行われ、地域課題への関わり方や、住民同士のつながりを深める老人クラブの役割について理解を深めました。先生のお話の中で今の高齢者福祉は老人クラブが作ったとおっしゃっていて、少し誇らしく感じました。その後、会員増強運動の事例発表がありました。二日目は9時から10時まで、県老連事務局から「老人クラブ活動振興のための取組について」の説明が行われました。

これら研修会の内容はいずれも須恵町シニアクラブ連合会の活動を進めて行くうえで多くの示唆を得ることができ、大変有意義な研修会でした。その概要を以下に紹介いたします。今後の活動の参考にしてください。今後の活動の参考にしてください。

■講演 演題「老人クラブとまちづくり」

講師 福岡大学社会連携センター 助教・地域連携コーディネーター 山田 雄三氏

(次頁に続く)

研修会では、初日の13時から14時35分まで「老人クラブとまちづくり」を演題とした講演が行われ、地域課題への関わり方や、住民同士のつながりを深める老人クラブの役割について理解を深めました。先生のお話の中で今の高齢者福祉は老人クラブが作ったとおっしゃっていて、少し誇らしく感じました。その後、会員増強運動の事例発表がありました。二日目は9時から10時まで、県老連事務局から「老人クラブ活動振興のための取組について」の説明が行われました。

医療法人 **岡 医院**

内科 小児科 院長 岡 泰正

〒811-2114 福岡県粕屋郡須恵町上須恵 787-1
 TEL (092) 932-0458

医療法人 **須恵中央眼科**

粕屋郡須恵町大字旅石 58-3
 TEL 092-609-9666

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

△水曜日の午後は手術日となっております。
 土曜日は12:00まで診療
 休診：日曜・祝日 HP:suetuouganka.net

■老人クラブの現状と課題では、我が国の超高齢社会の現状を詳細なデータで次の概要を説明されました。

今後の地域社会の現状は、

①要介護者（認知症高齢者を含む）が、204年には800～1000万人近くに達する見込みで、元気な高齢者が活躍する時代（Ⅱ地域の時代）となる。

②単身高齢者・夫婦のみ世帯の標準化が進み、家族介護の限界や、多様な「家族」形態が登場する。

③財源縮小・低成長社会となり、限られた財源を効果的に使用する時代となる。

④地域が超高齢化社会への対応の最前線に↓各小地域レベルで超高齢社会に対応した仕組みづくりが必要となる。

■会員増強運動事例発表

糸島市シニア連、嘉麻市老人クラブ、香春町老人クラブ、吉富町寿会連合会の事例発表が行われました。日頃の声かけや行事への参加促進など、身近な取り組みの工夫が紹介されました。参加者は各地域の実践例に耳を傾け、自クラ

ブの活動に生かせる多くのヒントを得ることができたと思います。

■「老人クラブ活動振興のための取組について」

県老連常務理事の飯田みゆき氏より、「令和8年度地域医療介護総合確保基金を充てて実施する事業（介護従事者確保分）に係る事業量調査について」及び「全国介護保険・高齢者保健福祉担当課長会議資料の送付について」の説明がありました。行政と老人クラブのコミュニケーションの必ずしも十分にとれていない地域のこれらの資料について確認をお願いしたいとのことでした。なお、須恵町は担当の福祉課に確認したところす



老人クラブとまちづくりの講演をする山田講師

県老連「健康を進める運動」推進研修会

若杉クラブ総務

長澤 忠賢

12月25日（火）、福岡県老人クラブ連合会（以下県老連）主催の令和7年度「健康を進める運動推進研修会」がクロアビアプラザで開催され、若杉クラブの小生と藤会長、赤星理事を加えた県内各地域の160名の健康づくりに係わる関係者が出席しました。

研修会は、午前から午後にかけて3題の講演が行われました。以下にその概要をまとめてご紹介いたします。今後の活動の参考としていただければ幸いです。

■講演一 講師 県老連事務局長

飯田 みゆき 氏

演題 健康を進める運動について

講演の中の「全国三大運動のあ（次頁に続く）」

介護のことなど お気軽に相談ください

[特別養護老人ホーム 恵昭園]
[アネックス 恵昭園]
上須恵 112-3 須恵町コミュニティバス「平原池前」下車
☎933-1600

[老人保健施設 若杉の里]
上須恵 112-79 須恵町コミュニティバス「佐谷川原」下車
☎933-1630

「さりげなく喜び」「さりげなく温もり」「さりげなく幸せ」をたしかに感じることができる生活を支援します

社会福祉法人 恵徳会

内科・リハビリテーション・療養型病床群 179床

医療法人 成雅会 泰平病院 院長 堤 康雅

福岡県粕屋郡須恵町大字新原 14-7
☎(092) 932-5881 FAX (092) 934-0045

介護老人保健施設 永寿苑 ☎(092) 933-5335
認知症高齢者グループホーム 陽だまりの丘 ☎(092) 957-9595
小規模多機能ホーム めくもりの里 ☎(092) 957-6080
= 関連施設 =
配食サービス事業 暖らん便泰平 ☎(092) 933-2790
介護付有料老人ホーム よかよかの郷 ☎(092) 957-0230

ゆみ」の概要を、健康を進める運動を中心に紹介します。

■全国三大運動のあゆみ

昭和55年に始まった「病にかからぬ運動」を原点とし、昭和59年に現在の名称へ改称されました。その後、昭和62年の第1次から平成19年の第7次まで、高齢化の進行に合わせて健康づくりの内容を取り込みながら、段階的に推進されてきました。

■第7次健康を進める運動とは

高齢者が「住み慣れた地域で、安心して、元気に暮らし続ける」ことをめざし、これまでの健康づくりに加えて、フレイル予防・社会参加・支え合い活動の推進など、より広い視点で健康をとらえた取り組みです。

■福岡県民運動の健康づくり

福岡県では、県民一人ひとりが健康寿命を延ばし、元気に暮らし続けることを目的に、生活習慣の改善、運動習慣の定着、食生活の見直し、社会参加の促進など、日々の暮らしの中で無理なく続けられる健康づくりを県民ぐるみで広げています。老人クラブも地域の重

要な担い手として、この運動に積極的に参画しています。

■講演二 講師

福岡県警 交通部交通企画課

警部補 中牟田 浩臣 氏

演題 高齢者の交通事故防止

■高齢者の交通事故の原因

▼歩行中の事故

車の接近に気づきにくい、横断時の判断が遅れる、左右確認が不十分になるなど。

▼自転車利用時の事故

ふらつき、飛び出し、夜間の無灯火、交差点での安全確認不足などが特徴的です。

▼加齢に伴う変化

視力・聴力の低下、反応の遅れ、疲れやすさなど、身体機能の変化が影響します。

▼思い込みや慣れによる行動

「これくらい大丈夫」「車は止まってくれるだろう」といった思い込みによる危険行動。

■高齢者の交通事故を防ぐための

日常生活の中の注意事項

道路を横断する前は、必ず立ち止まって左右をしっかりと確認する。

▼夕方から夜間の外出時は、明るい服装や反射材を身につける。

▼自転車に乗る際は、ふらつき

防止のため無理のない速度で走行し、必ずライトを点灯する。

▼横断歩道や信号を必ず利用し、

「近道」や「斜め横断」はしない。

▼車や自転車が来ていないと思いきや、必ず確認する習慣をつける。

▼気持ちや体調に余裕をもつ。

■講演三 講師 一般社団法人

理事 佐藤 紀子 氏

牛川 勝博 氏

演題 スロージョギング健康法

講演は、説明だけでなく実演を交えて進められ、参加者がその場で動きを確認しながら学べる内容でした。スロージョギングは、笑顔で会話ができる「にこにこペース」でゆっくり走る方法で、歩くより少し速い程度の軽い運動です。なお、スロージョギングの効果としては次のことがあります。

(次頁に続く)

前川泌尿器科腎臓内科

〒811-2244 粕屋郡志免町志免中央3-6-22

☎092-410-6728

診療時間(日・祝休診)

| 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------|---|---|---|---|---|---|
| 午前9~12時 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 午後2時~6時 | ● | ● | △ | ● | ● | △ |

月・火・木・金…最終受付17:30 水・土…最終受付11:30
(お問い合わせ、ご予約は受付時間内にお電話ください)

日本医療機能評価機構認定病院

医療法人社団正信会 水戸病院

TEL092-935-3755

内科(呼吸器・循環器・消化器・肝臓・糖尿病・脂質代謝・内分泌・神経・老年) 小児科、アレルギー科、リハビリテーション科、臨床検査科、禁煙外来、物忘れ外来、各種検診(生活習慣病・胃がん・大腸がん・肺がん・肝臓がん・骨粗しょう症)、各種指導/相談

介護老人保健施設 ニューライフ須恵 ☎ 937-1055
あすなろ訪問看護・ヘルパーステーション ☎ 936-9653
居宅介護支援事業所 ケアワイド21 ☎ 957-3321
須恵町在宅介護支援センター ☎ 937-0255
住宅型有料老人ホーム コンフォート須恵 ☎ 935-3850
コンフォート須恵デイサービスセンター ☎ 935-3850

▼生活習慣病の予防

ゆっくり走りすることで心肺に無理なく負荷がかかり、血糖値の改善、血圧降下、コレステロール値の改善などが期待されます。

▼筋力と体力の向上

ウォーキングより消費エネルギーが高く、下肢の筋力維持・向上に役立ち、転倒予防にもつながります。

▼脂肪燃焼が効率的

「ニコニコペース」で走るスロージョギングは脂肪をエネルギー源として使いやすく、体重管理に効果的です。

▼膝や腰への負担が少ない

小さな歩幅でゆっくり走るため衝撃が少なく、高齢者でも継続しやすいのが特徴です。

▼脳の活性化・認知機能の維持

有酸素運動により脳への血流が増え、認知症予防やストレス軽減にもつながります。

▼気分転換・リフレッシュ効果

外で軽く体を動かすことで気分が明るくなり、運動の習慣化にもつながります。

■研修会にご出席しての感想

健康づくりは特別なことではなく、日々の暮らしの中で少しずつ工夫しながら続けていくことが何より大切だとあらためて感じました。特に印象に残ったのは、ウォーキングやスロージョギング、ちよつとした体操など、無理をしないで続けることが一番の健康法という言葉でした。また、高齢者の交通事故防止の講演で紹介された事例はどれも私たちの身近で起きているつもりでは不十分であることを痛感しました。



実演を交えて
スロージョギング健康法の講演寸景

地区クラブ紹介

上須恵若水会 祝 シゲ江

当上須恵若水会は1と2とに分かれているが、諸々行事企画運営は一緒に執り行っている。役員11名で、会長はそれぞれに1名、会計1名、婦人部長1名、体育部長1名、幹事6名である。

年間行事としては、定例会は毎月第2火曜日、グラウンドゴルフ部は毎週(水・金)、廃品回収は毎月第4木曜日、須賀神社清掃は毎月1日(1月、2月、7月、8月は休み)、新年会は1月、忘年会は11月、小地域ボランティア遊ぼう会への参加などです。

会員は現在50名で、90歳以上7名、80歳以上26名、70歳以上16名、60歳以上1名と高齢化していて、会員減少を痛感している。若杉クラブ及び若水会の行事参加者をいかに増員するか、今後の課題は山積です。

これから会員皆さんでお互いに
(次頁に続く)

①①①
太田整形外科
整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科
須恵町役場ソバ 932-8877
(アザレアホール横)

株式会社 **かすや 葬祭部**
福岡県粕屋郡粕屋町大字大隈1229番地
TEL(092)938-2868(24時間) FAX(092)938-0811
やすらぎ会館
かすや斎場 粕屋郡粕屋町大字戸原325-2 TEL(092)931-3533
すえ斎場 粕屋郡須恵町大字旅石20-1 TEL(092)937-4311
こが斎場 古賀市川原1542-2 TEL(092)944-6511
24時間営業・年中無休でご奉仕させていただきます。
お問い合わせ(かすや葬祭) ナクハナイチレイ
フリーダイヤル **0120-798710**

健康に留意し、知恵を出し合いながら若水会を盛り立てていきたい。若水会の皆さん協力を・・・

クラブ活動紹介

若杉クラブ 童謡の会

西原若草会 武智 正子

『歌あればこそ 心はひとつ 和やかに』

童謡の会は、会員四十一名が、毎月第一木曜日、第三木曜日の午後一時三十分から三時まで、須恵町カルチャーセンターで活動しています。

九月二十三日（火）にアザレアホール須恵で若杉クラブ会員の集いが開催されました。わが童謡の会の師、深浦先生が体調を崩される！という思いがけない出来事にみまわれました。が、幸い、深浦先生肝いりの、今泉・中山両先生の熱いご指導の下、発表曲 五曲中、二曲を二部合唱で唄う事が出来ました。「私たちも頑張ります。深浦先生、早く良くなって戻って

きてください！」との思いを込めて熱唱いたしました。

また、十月十七日に開かれた糟屋郡シニアクラブ幹部研修会の歓迎行事にも出演させて頂きました。須恵町唱歌を歌い始めると、手拍子が沸き起こり、大盛り上がりになり、会場がひとつになりました。この時の感動が、今も心に残っています。



糟屋郡シニアクラブ幹部研修会の歓迎行事に出演

須恵町に生きる喜び！ 幸せに、日々、感謝し、みなさんと心をひとつにして、前向きに進んでいきたい！と思っています。近年は高齢化が進み、会員がすくなくなくなってきました。「歌は好

きだけど、人前で歌うのはちょっと・・・。」と思われる方でも、大歓迎です。みんなで声を合わせて童謡を歌うと、不思議なことに胸のよもやが消えて、心がすつきりします。童謡には、歌う人の心を癒し、優しい笑顔を取り戻してくれる。そんな力があります。

どうぞ、童謡の会に、入会なさいませんか？そして、一緒に唄う楽しみを満喫しましょう。お声掛けを、心よりお待ちしております。

会員のひろば

何事にも一生懸命に

乙植木楽しみ会 稲永 辰巳

昭和38年9月、大工の長男として生を受けた須恵町生まれ須恵町育ちの62歳です。現在、町議会議員として活動しています。議員になった令和元年から、子供たちの見守り活動を続け、令和5年4月から、須恵町交通安全指導員となりました。

(次頁に続く)

財団法人日本医療機能評価機構
長期療養病院認定医療機関

医療法人 みなみ

粕屋南病院

●内科 ●腎臓内科 ●人工透析内科 ●循環器内科 ●消化器内科
●糖尿病・代謝内科 ●リハビリテーション科 ●歯科

□みなみ介護支援センター
□粕屋南訪問看護ステーション
福岡県粕屋郡宇美町神武原
6丁目2番7号
TEL (092) 933-7171(代)



上須恵、一番田、城山経由の巡回バスを運行しています。

ご入院等のご相談は
フリーダイヤル
0120-862-373

| 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|----|---|---|---|
| 9:00~12:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 14:00~17:30 | ● | ● | 手術 | ● | ● | ／ |

休診・・・日曜・祝祭日



田原眼科

粕屋郡志免町志免2丁目2番33号
TEL (092) 935-0112

子どもたちの見守り活動をする中で、登校時の「おはようございます」の挨拶に、元気を貰っています。また、自宅から通学路がある所までの短い距離ですが、毎朝「シケモク」を拾っています。しかしまあ、よくゴミが落ちています。マイホームとマイカー以外はゴミ箱とも思っているのか、どこかの国の人たちとたいして変わらない人がいるもんだなあと思っています。

乙植木楽しみ会には、60歳になった時に加入しました。毎月1日、乙植木天満宮の美化作業や年2回の奉仕活動に積極的に参加し、地域の美化に努めながら、様々なイベントに参加させて頂いております。

令和7年2月に行われた文化協会創立40周年記念芸文祭に議員全員で出演し、北島三郎さんの「まつり」を披露したおり、なぜか前列のセンターがポジションでした。芸文祭が終わった後で「踊り、上手だったよ」と方々から、お褒めの言葉をいただきました。自分に一生懸命踊ったつもりでした

が「一生懸命」は、伝わるものだと思います。

今後とも、様々な活動に「一生懸命」努めて参りたいと思います。

88歳の米寿の祝いに大阪万博の旅を子供達から招待された

城山福寿会 清水 忠嘉

かみさんと、子供達2人と孫3人の合計7人の旅だった。

新幹線、博多発AM6時の、のぞみ2号で出発して大阪8時半、会場の埋め立て地の夢洲に、10時到着。令和7年9月13日。

六千円の入場券を出して荷物とボディ検査を受けて入場する。3連休で連日22万人もの入場者で会場と大阪は大混雑でした。

米国館は2時間待ち、その他有力国のパビリオンも1、2時間待ちなので予約が必要な日本館はやめて、アフリカや中東などの世界各国と、米国館だけにしました。米国館は2時間待ちの価値があった。宇宙や月探検の疑似体験もでき

た。また地球の多くの知らない珍しい国を知り、感動した。しかし炎天下で携帯椅子と水筒の水と日よけで、何時間も並んで待つのは年寄りには苦勞した。



関西万博のシンボル「ミヤクミヤク」の前で記念撮影

会場の規模は、高さは、地上12mで一周が2キロの大屋根の木造リングですので、炎天下でも涼しく評判がよかった。なお万国博は5年ごとに世界をまわるので、大阪の前はアラブ首長国ドバイでした。大阪の次はサウジアラビアのリヤドです。2つの都市に比べると、大阪は世界から笑われると心配されていた。テーマのSDGsも不十分で、入場者も外国からは

(次頁に続く)



社会医療法人 青洲会
青洲会クリニック

診療科 内科 外科 整形外科 泌尿器科
腎臓内科(人工透析)リハビリ科

企業健診 個人健診 日帰りドック

訪問診療 訪問看護 訪問リハビリ

看護小規模多機能型居宅介護「青洲のあかり」
居宅介護支援事業所「ケアサポートS」
青洲会クリニック 通所リハビリ
青洲会クリニック デイサービスセンター 併設

住所：糟屋郡志免町志免4丁目1-7 TEL：092-937-0422



医療法人 シルキーライフ

つつみ歯科医院

Promotion Team for your Health & Smile

- ・むし歯治療・予防歯科・小児歯科・歯周病治療
- ・インプラント・矯正歯科・セレック治療・審美的な治療
- ・ホワイトニング・義歯(入れ歯)・口腔外科・歯の移植

【平日】9:30~13:00/15:00~19:00

【土曜】9:00~12:30 【日祝】休診

当院は予約制となっております。

☎092-933-5952

〒811-2113 福岡県糟屋郡須恵町須恵字古宮769番3

魅力がなく、国内の人達だけだろうと推測されていたのです。4月から10月まで6カ月間であるので、あと1ヶ月しか残っていないので、良い結果を願っている。

次の14日は大阪見物でした。水の都大阪と言われるだけに、水陸両用バスツアーで名所めぐりです。そして、食事は大阪名物のお好み焼きが良かった。大観覧車で上空から大阪を見渡せたのもすばらしかったです。御堂筋は88年前に来たという説明に自分と同年の偶然に驚き、町筋を見直した。その他、造幣局、梅田スカイビル、大阪城、通天閣等素晴らしかった。長生きたかいがあつたと思いがら新幹線のぞみ49号大阪19時発、博多21時30分着で帰りました。

旅の思い出

山の神親和会 中嶋三記夫

旅はいくつになっても、楽しいものです。出発する時は、何となくワクワクします。それぞれの旅には、色々と思いがあつたものですが、数年前に東京へ行った時の

体験は強烈でした。

朝7時の飛行機で東京へ行き、信濃町の「民音」を見学しました。ここには、歴史に残るピアノや大型のオルゴールなどが展示してあり、日に何度か職員の方が演奏して、見学者を楽しませてくれます。プロの演奏家や教育者が、色んな音楽関係の資料を閲覧に来るそうです。

次に中央線で八王子駅まで行きましたが、快速で1時間近くかかりました。東京は広い、富士美術館でお目当ての欧州使節団（江戸時代）で唯一、肖像画が残っている、伊藤マンショの絵を始め、秀逸な作品をじっくりと堪能することができました。夕方になり、バスで八王子駅まで行き、近くのレストランで食事をしました。何故だか案内された席はカウンターで、似たような年寄り2人の間に座らされ、少々複雑な気持ちになりました。食事を終わると予約したホテルを探しましたが、見つけるのにえらい苦労をしました。ホテルの看板がなかったからです。入口の上

に小さく書かれており、あれでは初めての人にはわからないでしょう。

とにかく鍵（カード）を受け取り部屋へ行きましたが、中へ入ってガクゼンとしました。使い古したボロボロのスリッパが足元にあったからです。しんじられませんでした。仕方ないので靴のままです。さで寝ようとベッドの上ブトンをはぐると、変な感じなのです。何とフトンが手前のか所を除き、あとの3か所はベッドの端に固定してあつたのです。何とも寝心地が悪かったです。電灯も消すスイッチがなく大元を消すと真つ暗闇になり、仕方なくつけたまま寝ました。

翌日、朝食が心配でしたが、下に降りると普通に家族づれなどが食事をしており、ほつとしました。ホテルを出て振り返り思いました。あの部屋は一体何だったのだろう。ああ、一人旅もおいかん。ちなみに宿泊代は七千五百円でした。

帰りに、墨田区押上にある電波塔東京スカイツリーを見に行きま

した。高さは、まさに目を見張るものがあり、公式の高さは634メートルで、「むさし」と読む語呂合わせが採用されているそうです。



東京スカイツリー

広報部からのお知らせ

令和8年1月23日実施の令和7年度新春初詣については、紙面の都合上、令和8年5月号303号でご紹介いたします

広報紙 老俱たより 第三百二号

発行日 令和八年三月三日

発行所 須恵町シニアクラブ連合会

須恵町上須恵一―六七一三

須恵町社会福祉センター内

TEL〇九二（九三三）二二六〇

発行人 藤 英寿

編集 広報部会 印刷所 大道印刷

スナップでみる活動のあれこれ(若杉クラブ会員研修旅行)



多久聖廟見学 観光ボランティアガイドさんから聖廟の歴史等についてお話を伺いました。



有田ポーセリンパーク



九十九島展望公園 長い坂を歩いて展望台に登って来ました。



九十九島展望公園 思い思いに景色を楽しみました。コスモスもきれいでした。



生月魚籃観音

生月大橋

平戸大橋



生月博物館・島の館を見学しました。捕鯨の歴史や文化、隠れキリシタンについて学びました。