



志俱大より

第303号

須恵町シニアクラブ連合会

令和8年5月発行



主な内容

	頁
● 令和7年度定期総会特集	
(令和8年度若杉クラブ事業計画) ……	2
(令和7年度定期総会概要) ……	3
(新会長挨拶) ……	4
(会長退任の挨拶) ……	5
(長寿者・金婚者記念品贈呈者) ……	5～6
(特別被表彰者) ……	6
(会員増強運動被表彰者単位クラブ) ……	6
(退任役員被表彰者) ……	6～7
(令和8年度役員) ……	7～8
● 若杉クラブ諸行事紹介 ……	8～9
● 愛の一声運動 ……	10
● 会員の広場 ……	10～12
● 会員訃報 ……	12
● 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：ブッポウソウ

撮影地：大分県由布市

夏鳥として社寺林等に飛来し“ブッポウソウ（仏法僧）”と鳴くことから、日本では古くから霊鳥とされてきました。しかし今から90年前、実際の鳴き声の主はフクロウの一種コノハズクと判明しましたが和名はそのまま現在に至っています。実際は“ゲゲッ、ゲゲッ”とまるでカエルのような鳴き声です。

写真の鳥は仔育て中の親鳥で、巣へ虫などの餌を運んでいるところを撮ったものです。

(写真・文：上杉和稔)

令和8年度 事業計画

基本方針

1. 「入りたくなる、続けたくなる 若杉クラブを目指そう」
2. 「出会いと生きがいを広げる 若杉クラブを目指そう」
3. 「変化に対応できる力を育む 若杉クラブを目指そう」

年間定例事業

◎老俱たよりの発行（奇数月発行）

◎一円玉募金

月次事業

月	日(曜)	若杉クラブ主催事業 (若杉クラブ会員が参加するもの)	日(曜)	県老連&郡老連などの主催事業 (若杉クラブ役員が出席するもの)
4	2(木)	定例理事会・定例役員会	10(金)	会計監査、第9回郡シ連理事会
	7(火)	令和7年度定期総会	未定	糟屋地区高齢者運転技能競技会
	19(日)	春期歩こう会(守母神社)		
5	12(火)	定例理事会・定例役員会	9(金)	第63回郡シ連定期総会
	14(木)	高齢者学級開講式&第1回高齢者学級	27(火)	第1回郡シ連理事会
	25(月)	郡シ連グラウンドゴルフ予選会		
	28~29	新旧役員研修旅行		
6	2(火)	定例理事会・定例役員会	5(金)	県老連福岡地区単位クラブ新任会長研修会
	6(土)	春期一斉奉仕作業	9(火)	市町村老連新任会長研修会
	未定	女性部研修会(6月町議会一般質傍聴)	23(火)	第2回郡シ連理事会
7	7(火)	定例理事会・定例役員会	22~23	市町村老連事務局長研修会
	17(金)	第2回高齢者学級	28(火)	第3回郡シ連理事会
	24(金)	郡シ連グラウンドゴルフ大会(須恵町当番町)		
8	4(火)	定例理事会・定例役員会	26(火)	第4回郡シ連理事会
9	1(火)	定例理事会・定例役員会	16(水)	体力測定講習会
	1~8	一人暮らし会員訪問「愛の一声運動」	29(火)	第5回郡シ連理事会
	5(土)	秋期一斉奉仕作業		
	18~23	会員作品展		
	23(水)	第17回会員の集い		
10	6(火)	定例理事会・定例役員会	8(木)	県老連相互支援リーダー研修会
	9(金)	高齢者学級開講式&第3回高齢者学級	17(土)	郡シ連幹部研修会(志免町)
	28(水)	健康サポート委員会	27(火)	第6回郡シ連理事会
11	6(金)	秋期歩こう会	24(火)	第7回郡シ連理事会
	10(火)	定例理事会・定例役員会		
	未定	女性部研修会(交流研修)		
	26(木)	シニアスポーツ・レクリエーション講習会		
12	1(火)	定例理事会・定例役員会	10~11	市町村老連会長研修会
			15(火)	「健康を進める運動」推進研修会
			22(火)	第8回郡シ連理事会
1	5(火)	定例理事会・定例役員会、役員会新年会	25(木)	高齢者相互推進事業事務説明会
	22(金)	新春初詣	27(火)	第9回郡シ連理事会
			29(木)	県老連シニアスポーツ・レクリエーション講習会
2	2(火)	定例理事会・定例役員会	未定	郡シ連理事会視察研修旅行
	16(火)	女性部研修会(施設見学)	22(火)	第10回郡シ連理事会
3	1~3	一人暮らし会員訪問「愛の一声運動」	23(火)	第11回郡シ連理事会
	5(金)	会計監査		
	2(火)	定例理事会・定例役員会		

※1 第1回高齢者学級 講師：須恵町長 様

演題：「町政報告」

※2 第2回高齢者学級 講師：粕屋署交通課 様

演題：「高齢者の交通事故防止について(主に高齢者に自転車の事故防止)について」

※3 第3回高齢者学級 講師：一般社団法人 日本スロージョギング協会 佐藤 紀子 氏

演題：「スロージョギング健康法」

若杉クラブ定期総会

若杉クラブ広報部会

若杉クラブでは、令和8年4月7日（火）に、令和7年度定期総会をアザレアホール須恵大ホールで開催。ご来賓として平松町長他4名のご臨席を賜り、本会員191人が出席、午前10時に開会しました。

総会に先立ち、総会に出席された長寿者32名並びに金婚者2名に対する記念品の贈呈、そして、特別表彰者の「上杉和稔様」と会員増強運動被表彰単位クラブ「アザレア会」への表彰式を行いました。



受賞される上杉 和稔 様

受賞者には出席者から盛大な拍手が贈られ大変喜ばれていました。

その後、開会行事を行い、平松秀一町長、松山力弥須恵町議会議長、合屋栄一須恵町社会福祉協議会会長のご祝辞をいただきました。引き続き、議案審議のための議長の選任を行い、新原シニアクラブの母里涉様を選任されました。

早速、提出された1号議案から6号議案の審議を行いました。

第1号議案の令和7年度事業報告は、高齢社会が進行する中、「健康や福祉など社会の要請に応えることが責務である」との基本とした活動の成果を辻桂子副会長兼女性部長が、また、第2号議案の令和7年度決算報告は川上正俊副会長兼会計、監査報告は平野征彦監査委員が報告。いずれの議案も賛成多数で承認されました。

第3号議案「任期満了に伴う役員改選（案）」については、須恵町シニアクラブ連合会選考委員会規定に基づき審議を行った結果、令和8年度須恵町シニアクラブ連合会会長に辻桂子氏を候補者として推挙する旨が柴田真人選考委員

長より報告があり、賛成多数で承認されました。

新会長として承認された辻会長より、次のような、新任の挨拶がありました。

諸先輩の皆様が築かれた「地域に根差し、人と人のつながりを大切にしている活動」を守りながら、長年培われてきた経験や知恵を次世代と受け継いで行くことが、会長に課せられた役割と考えていると、初心を述べられました。

提案事項の第4号議案「須恵町シニアクラブ連合会会則の一部改正（案）」が提案されましたが、本提案は否決されました。しかしながら、事務局機能の強化は重要な課題であるため、今後新体制で再検討を進めることになりました。

第5号議案の令和8年度事業計画案を辻新会長、第6号議案の令和8年度予算案を川上会計が説明しました。これらの議案は、賛成多数で承認されました。

議事の後には、退任役員への感謝状・記念品の贈呈、一円玉募金報告に続き、長澤新事務局長の閉会の言葉で総会は終了しました。



ご臨席を賜りましたご来賓の皆様。
左から平松須恵町長、松山議会議長、合屋社会福祉協議会会長、中牟田福祉課長、小林社会福祉協議会事務局長



長寿者・金婚者への記念品贈呈式
に出席された皆様

会長就任のご挨拶

若杉クラブ会長

辻 桂子



会員の皆様におかれましては、
ますますご健勝にてお過ごしのこと
とお慶び申し上げます。

このたび、令和7年度定期総会
において皆様の承認をえて、須恵
町シニアクラブ連合会、愛称「若
杉クラブ」の会長の重任を務めさ
せていただくことになりました。
もとより微力ではございますが、
諸先輩方がこれまで築いてこられ
た輝かしい歩みと伝統を大切に受
け継ぎ、その重責に応えるべく誠

心誠意努めてまいります。

さて、本年度は、役員改選に伴
う円滑な新体制への移行を第一
に、執行部・理事が相互に連携し
ながら、安定した若杉クラブ運営
の確立に取り組んでまいります。
あわせて、会員相互の親睦と健康
増進を基本に据え、生きがいづく
りへとつながる各種事業の一層の
充実を図ってまいりる所存ござい
ます。

ところで、これからの社会は、
かつて経験したことのない超高齢
化社会を迎えようとしております。
平均寿命の伸長は喜ばしい一方で、
ひとり暮らし高齢者の増加、要介
護者の増大、地域のつながりの希
薄化など、さまざまな課題が顕在
化しております。具体的には、会
員相互の見守り・支え合い活動の
強化、健康づくりや介護予防事業
への参加促進、さらには地域社会
との連携を深める取り組みが求め
られております。

一方では、若杉クラブ運営を担
う役員のなり手不足、会員の高齡
化による活動力の低下、新規会員
の確保など、組織運営上の課題も

避けて通ることはできません。今
後は、無理のない活動体制の構
築、次世代会員の掘り起こし、事
務局体制の強化などを図りなが
ら、持続可能な若杉クラブの運営
を進めていく必要があると認識し
ております。

このような状況だからこそ、若
杉クラブ会員の皆様がこれまで
培ってこられた豊富な知識と経験
を遺憾なく発揮していただくこと
が、何より重要であると考えてお
ります。また、引いてはこのこと
が、会員増強運動の成果につなが
ると強く確信しております。

結びに、皆様の一層のご支援
ご協力をお願い申し上げて、就任
のご挨拶いたします。



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

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**

会長退任のご挨拶

若杉クラブ会長

藤 英寿



このたび任期満了に伴い退任することになりました。在任中は、会長兼事務局長として若杉クラブの円滑な運営と事業の充実、さらには会員相互の親睦と地域社会への貢献を念頭に取り組んでまいりました。お蔭さまで、会員の皆様をはじめ、役員・関係各位の温かいご支援とご協力により職責を全うすることができましたことに、心より厚く御礼申し上げます。さて、退任にあたり、これまで

の若杉クラブの関わりを振り返りながら紹介いたします。

私が所属している旅石豊寿会は、一度、若杉クラブを退会、私が会長を務めていた平成25年4月に再入会しました。翌年、理事広報部長に就任し、広報部会員の皆様とともに伝統のある「老俱たより」の編集・発行に携わり、その充実に努めてまいりました。

その後、令和元年度から5年度まで、副会長兼事務局長を務め、会長の補佐を行うとともに、会の運営はもとより理事会や役員会の連絡調整など担ってまいりました。

そして、令和6年度から会長に就任、やむを得ない事情により事務局長を兼務してまいりましたが、このたび任期満了に伴い、退任することとなりました。

なお、会長としての唯一の心残りには、事務局長の人材育成を十分に図ることができなかった点でございます。このことについては、新体制のもとで着実に進められることを期待いたしております。

今後は一会員として、微力ながら本会の発展に寄与してまいります

存でございます。引き続きよろしくお願い申し上げます。

結びに、本会のみならずの発展と、会員各位のご健勝・ご多幸を心より祈念申し上げ、退任の挨拶といたします。

長寿者・金婚者 記念品贈呈式

総会に先立ち、米寿、そして金婚式を迎えた若杉クラブ会員の皆様に対しまして、多年にわたり社会の発展に寄与されたことを感謝し、若杉クラブ慶弔規定第3条に基づき記念品の贈呈式を行いました。

贈呈された皆様を以下のとおりに紹介します。太字は贈呈式出席された方々です。

ご長寿ならびに金婚のお祝いを申しあげますと共に、末永いご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

(次頁に続く)

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

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

○米寿

小松 タツ子 (西原)
 小池 カズエ (西原)
 美馬 登 (新原)
 印藤 千恵子 (旅石)
 印藤 弘子 (旅石)
 石橋 國廣 (旅石)
 三角 美代子 (旅石)
 山口 章子 (乙植木)
 合屋 十四子 (乙植木)
 合屋 絢子 (乙植木)
 稲永 フクヨ (乙植木)
 出口 フヂ子 (乙植木)
 合屋 久子 (乙植木)
 今泉 元行 (甲植木)
 清水 忠嘉 (城山)
 中山 美智子 (城山)
 辻 静雄 (城山)
 福島 ミヨ子 (須恵)
 広渡 良子 (須恵)
 舛本 千枝 (須恵)
 氷室 愛子 (一番田)
 柚木 美代 (一番田)
 野口 文雄 (一番田)
 大田 博胤 (一番田)
 高瀬 トシ子 (上須恵)
 合屋 スミ子 (佐谷)

鈴木 信恵 (旭ヶ丘)
 西原 マチ子 (恵西)
 真田 ヨシノ (恵西)
 高尾 哲也 (昭穂)
 戸川 巨博 (昭穂)

○金婚夫妻

高木 厚・ちづ子 (恵西)
 古川 信泰・千代子 (恵西)

おめでとうございます

特別被表彰者

長年に渡り若杉クラブ広報誌「老俱たより」の表紙写真の撮影および説明文の提供につきまして、本会の発展に寄与された功績が本会表彰規定細則の第2条5に該当することから表彰状と記念品を贈呈されます。

上杉 和稔様

会員増強運動

被表彰単位クラブ

他のクラブの範となる活発な会員増強運動に取り組んで成果を挙げられたことに対して、若杉クラブ表彰規定第2条の2と7に基づき表彰状と記念品を贈呈される単位クラブです。

○アザレア会

会務担当 事務局長

退任役員被表彰者

長年にわたって、役員を務めていただきました。ここに感謝状と記念品を贈呈し、あらためて感謝を申し上げます。

会長兼事務局長

藤 英寿

佐谷建正会会長

三船 泰一

(次頁に続く)



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)

フリーダイヤル **0120-798710**

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)

一番田恵比寿会会長

伊藤捷敏

須恵福寿会女性部長

平潤子

須恵福寿会1会長

浅井英俊

城山福寿会女性部長

松原清美

城山福寿会A会長

大藪善次郎

甲植木甲寿会女性部長

川端恵美子

城山福寿会B会長

大藪澄子

乙植木楽しみ会女性部長

合屋静

甲植木甲寿会会長

理事 教養部会長

旅石豊寿会女性部長

江見由美子

森悠子

旅石豊寿会会長

渡邊一征

江見由美子

西原若草会A会長

白水勝元

令和8年度役員

江見由美子

西原若草会B会長

平島誠一

○本部役員

恵西百寿会会長

理事 健康推進部会長

昭穂若鶴会会長

赤星明吉

会長兼副会長兼女性部長

辻桂子 (恵西百寿会)

副会長兼事務局長

長澤忠賢

佐谷建正会女性部長

百田鈴子

会計 (南米里山王クラブ)

川上正俊 (大島原若翔会)

上須恵若水会女性部長

笹原一子

○理事

一番田恵比寿会女性部長

高橋鐘子

教養部会長

祝シゲ江 (上須恵若水2)

広報部会長

松本讓 (旭ヶ丘旭寿会)

健康推進部会長

猪谷繁幸

(上須恵若水会1)

研修部会長

駒山悦章

(新原シニアクラブ)

○監査委員

平野征彦 (甲植木甲寿会)

橋本清実 (恵西百寿会)

○地区役員 (単位クラブ会長)

佐谷建正会

上須恵若水会1

上須恵若水会2

南米里山王クラブ

大島原若翔会

一番田恵比寿会

須恵福寿会第1

須恵福寿会第2

城山福寿会

甲植木甲寿会

乙植木楽しみ会

旅石豊寿会

新原シニアクラブ

百田英雄

猪谷繁幸

祝シゲ江

長澤忠賢

川上正俊



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)

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

山の神親和会 中嶋 三記夫
 西原若草会 森園 正治
 旭ヶ丘旭寿会 松本 讓
 恵西百寿会 辻 桂子
 昭穂若鶴会 竹内 俊彦
 アザレア会 藤 英寿

○単位クラブ女性部長

単位クラブの女性部長は、「愛の一声運動」のリーダーとして、積極的に取り組んでおられます。
 女性部副部長

桑原 君代

(南米里山王クラブ)

坂井 宗代

(城山福寿会)

鶴田 律子

(新原シニアクラブ)

単位クラブ女性部長

佐谷建正会 糸岡 光子
 上須恵若水会1 蔵座 美千代
 大島原若翔会 吉村 靖子
 一番田恵比寿会 石橋 初子
 須恵福寿会1 吉松 千賀子
 甲植木甲寿会 森重 慶子
 乙植木楽しみ会 合屋 豊子
 旅石豊寿会 大野 賢代
 山の神親和会 岡本 政子

山の神親和会 平井 豊子
 恵西百寿会 永野 恭子
 昭穂若鶴会 平田 照子

○単位クラブ健康サポート員

佐谷建正会 鮎川 友行
 上須恵若水会 蔵座 照雄
 南米里山王クラブ 池田 誠一
 大島原若翔会 川上 正俊
 一番田恵比寿会 石津 和弥
 須恵福寿会 下條 三保子
 城山福寿会 野見山 仁
 甲植木甲寿会 今泉 武士
 乙植木楽しみ会 藤木 正利
 旅石豊寿会 三角 良人
 新原シニアクラブ 廣瀬 勝利
 山の神親和会 中嶋 三記夫
 西原若草会 森園 正治
 旭ヶ丘旭寿会 松本 讓
 恵西百寿会 永野 正行
 昭穂若鶴会 竹内 俊彦

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。

令和7年度新春初詣

久留米・水天宮

研修部会長 駒山悦章

平成8年1月23日(金)、久留米市の水天宮に初詣を行いました。当日は、若杉クラブ会員120名が、大型バス3台、小型バス1台で須恵町各地を出発、九州縦貫自動車道基山サーブिसエリアで合流し、水天宮に向かいました。天気予報では、気温が低く雨の予報でしたが、久留米は薄日が差して、初詣日和でした。

到着後、会員の皆様が参拝をされる中、本部役員と理事の皆さんが本殿において、正式参拝を行い、会員皆様の健康と長寿を祈願しました。正式参拝の中で、神主さんが本殿の外に出られ、参拝中の皆様に対して、お祓いをしてください。(次頁に続く)

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・セレクト治療・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

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



正式参拝の本部役員と理事のみなさん



参拝をされる会員の皆様

いました。
水天宮関連のウェブページを参考に、その由来について紹介しました。

水天宮は全国水天宮の総本宮です。平家が壇ノ浦の戦いで破れた後、安徳天皇の母である高倉平中宮（たかくらいたいらのちゆうぐう）に使えていた女官女按察使局（あぜちのつぼね）伊勢が、筑後川の辺り鷺野ヶ原（さぎのはら）に遁（のが）れて来て、初めて水天宮を祀ったものが始まりと言われています。

久留米藩2代藩主 有馬忠頼公によって、水天宮の社地社殿が現在の位置に寄進され、その落成祝賀にあたって行われた、水天宮奉納花火が始まりとなり、現在の筑後川花火大会となっています。

参拝の後、「ホテルニュープラザ久留米」に移動し、新年会が開催されました。新年会には平松町長さんのご出席をいただき、カラオケ等で大いに盛り上がり、最後に炭坑節を全員で踊り、親睦を深めました。

新年会の終了後、佐賀県の長崎

街道（国道34号）沿いに昨年の4月にオープンした「道の駅かみみね」に移動し、お土産等を買って、帰路に就きました。

シニアスポーツ・レクリエーション活動講習会

総務 長澤 忠賢

令和8年1月29日（木）春日市クローバープラザアリーナ棟（体育館）にて「シニアスポーツ・レクリエーション活動講習会」が行われ、8名の健康サポート員の方が講習会に参加されました。

10時30分に開会式が行われ、開会の挨拶の後、いきいきクラブ体操で体を解し、概要及び各種目の説明・実技を専務理事の「緒方初美様」の説明を受け、午前中の講習が終了し、皆さん一緒に昼食を食べました。

午後からは各種目の紹介・体験です。「レク式体力チェック」の紹介・「カウントアップ・ラダーゲッター」のルール紹介・「ゲー

ム・ニュースポーツ」の紹介と体験をしました。皆さんいろいろなゲーム・ニュースポーツを楽しく体験されていました。
各单位クラブに持ち帰り会員の皆さんの健康維持や認知予防につながってほしいと思います。
又、参加いただいた健康サポート員の方々には、寒い中ありがとうございました。無事終了したことを感謝致します。



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

愛の一声運動

佐谷建正会シニアクラブ

女性部長 百田鈴子

若杉クラブ女性部が、積極的に取り組んでいる活動の一環として、「愛の一声運動」があります。これに伴い、佐谷建正会での、活動状況を報告させていただきます。

まず、建正会は、高齢者の、支援活動員として、七名で取り組んでいます。毎月の例会で、各自見守っている人についての近況や、生活状態などを話し合います。その中には、単身会員さん女性八名も含まれています。皆さんは、とても元気で、日頃は畑仕事、グラウンドゴルフ、カラオケ愛好会などに積極的に参加されて、毎日を楽しく生活されていらっしやいます。「愛の一声運動で」、年二回、若杉クラブよりゴミ袋と建正会よりお菓子を持って、訪問しています。

玄関先で声掛けて、開けてくれた時には、皆さんとても素敵な笑

顔を迎えてくれます。その瞬間には今回も訪問して良かったなど、安堵の気持ちでいっぱいになります。この時、改めて「愛の一声運動」の深さと重みを感じます。

安否確認は勿論のことですが、現在の詐欺被害などの予防にも必ず繋げていける事を信じています。



会員のひろば

私の履歴書

大島原若翔会会長

川上 正俊

伊東市の田久保市長が学歴詐称で日本国中の話題となりましたが、投稿のネタを持ち合わせてい

ませんし、残り僅かな寿命ですので、敢えて自分の履歴を披露したいと思います。

昭和十八年志免町に生まれ、父の仕事の関係で、那珂第一小学校（現・板付）、三筑北中学校（現・那珂）須恵中学校を卒業。やっと福岡高校そして九州大学法学部に合格しました。大学時代は勉強よりもホルンやトランペットを吹いて、九大フィル・吹奏楽団で活躍していました。

卒業後西日本相互銀行（現西日本シティ）に就職、これで私の人生は決まりました。二十七歳で職場結婚し三人の子供を授かり、孫も五人できました。四十九歳の時大動脈弁閉鎖不全症による人工弁置換手術を受けましたが、三十二年間良く生きています。黒崎支店長を最後に五十五歳で定年退職、関連会社の専務を経て、銀行の取引先の取締役・監査役を経験し七十一歳でサラリーマン生活を終えることが出来ました。

銀行退職後は大島原区の会計・区長を十六年勤め、もう八年目となりますが大島原若翔会の会長を

健康寿命を維持

上須恵若水会1

会長 猪谷 繁幸

仰せつかり現在に至っておりません。また、町長のお世話で町の外郭団体である「クリーンパーク」の監査役を四年間、粕屋南部消防組合の監査役を八年間務めさせていただきました。残り何年生きているかわかりません。変形性膝関節症の為、歩行困難になりつつありますがしつかりと生きていきたいと念じている今日此頃です。

私の事で申し訳ありませんが、若水会加入させて頂き、七年が過ぎましたが、月一回の例会を通じて、先輩方のいろいろな方から話を聴かせていただき、飲みにケーションを通じて親睦を計り、少しでも楽しい時間を過ごして頂けるよう、役員さんの協力の基、事業を進めさせていただきます。

（次頁に続く）

運転免許ルール改正

若杉クラブ広報部会

健康増進のため、グラウンドゴルフ部では、週二回実施しています。毎週、水・金曜日、自然豊かな「須恵町運動公園・若杉の森」の芝生グラウンドで、二時間程度プレーを楽しんでいます。

まだまだ、寒い時期ですが、体を動かすので、余り寒さも感じなくなり、和気あいあいとゲームに集中しております。帰る頃には少し汗ばむ感じです。

日頃の練習成果を試すため、年二回、親睦大会を開催し、その後懇親会を行っています。ここでも年齢に関係なく楽しい時間を過ごしています。

高齢化が進み、新しい入会希望も少なく、今後の部の活動に不安はありますが、健康のため、運動する必要がありますので、しっかりと声かけをして、一日でも長く健康寿命を維持していきたいとおもいますので、皆様方も協力をよろしくお願いします。



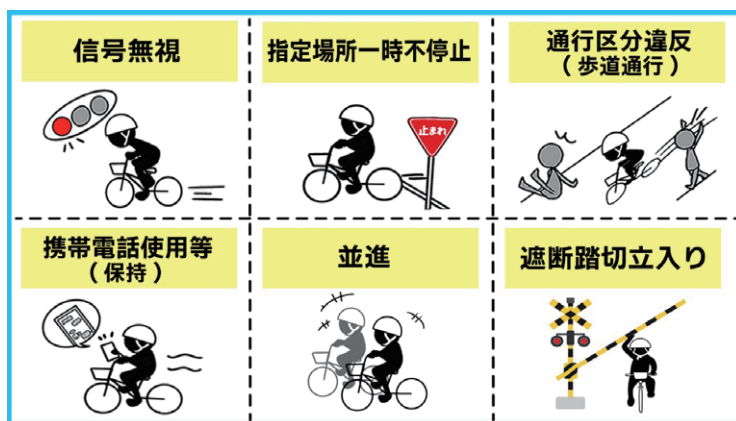
日本の道路交通法が大幅な改正を迎えます。私たちの日常に深く関わる改正が行われますので、警視庁ホームページ参照して紹介します。

自転車への青切符の導入

近年、交通事故全体に占める自転車事故の割合と違反件数が増加しています。そこで事故抑止のため道路交通法の一部を改正し、令和8年4月1日から16歳以上を対象に処理が迅速にできる交通反則通告制度（青切符）が導入（反則金が科せられる）されました。

主な違反は、「信号無視」、「指定場所一時不停止」、「通行区分違反（歩道通行）」、「ながらスマホ」と呼ばれる携帯電話使用等（保持）、「逆走」に当たる通行区分違反（右側通行等）など、悪質性や危険度が高い反則行為ほど反則金が高くなっています。

これらの違反は、自転車を運転するすべての人が犯してはならないルールです。



主な反則行為（福岡県警察の資料から）

自転車の歩道の通行について

自転車は車道を走るのが原則ですが、歩道を通行できる場合があります。

①「普通自転車歩道通行可」の道路標識や道路標示がある場合。



自転車歩道通行可標識

②子供（13歳未満）、70歳以上の高齢者、障害のある人が運転する場合。

③道路工事や駐車車両等で、車道の通行が難しい場合。

ただし、歩道では車道寄りを徐行し、歩行者の通行を妨げる場合は、一時停止が必要で、歩行者優先です。

また、車道を走るときは、左側に寄って通行し、車両に追い抜かれるときに車両と十分な間隔がない場合、出来る限り道路の左端に寄って通行しなければならない。

生活道路 時速30kmへ

交通事故件数は、10年前と比べて減少傾向にあるのですが、幅員5.5メートル未満の道路における交通事故発生件数の割合は横ばいで

（次頁に続く）

推移しています。

令和8年9月1日からは、セン
ターラインのない幅員5.5メートル
未満の生活道路における法定速度
が、原則として時速30kmに統一さ
れます。これは従来の法定速度時
速60kmからの大幅な引き下げであ
り、標識が設置されていない道路
でも自動的に適用される点が大き
な変化です。ただし、速度規制の
標識がある場合は、その速度での
通行ができます。

これは、歩行者が時速30kmの車
にはねられた場合の致死率が、時
速50km以上と比較して大幅に低
く、この速度変更は統計的な根拠
に基づいた命を守るための措置で
す。

また、幅員5.5メートル未満の道
路における歩行者・自転車乗用中
の死傷者数が占める割合は、5.5
メートル以上の道路の約1.8倍に
なっています。

住宅街の細道を通る場合は、明
確に時速30km制限の対象となりま
す。速度超過で取り締まりを受け
た場合、超過幅によって反則金と
違反点数が加算されます。

会員訃報

謹んでご冥福を

お祈り申し上げます

旅石 土屋 忠雄 様	令和8年1月6日	80歳
旅石 印藤 憲作 様	令和8年1月15日	88歳
旅石 中牟田 謙輔 様	令和8年1月26日	83歳
南米里 益永 美代子 様	令和8年2月10日	95歳
旅石 印藤 宏行 様	令和8年3月2日	91歳
新原 武井 宏之 様	令和8年3月8日	90歳

広報紙 老俱たより 第三百三二号

発行日 令和八年五月十二日

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 辻 桂子

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(令和7年度総会、新春初詣)



長寿者・金婚者の皆さんへ記念品の贈呈



退任される単位クラブ会長・女性部長の皆様



懇親会の終わりにみんなで炭坑節の総踊り



参拝者の皆さんに、お祓いをされる神主様