

シニア 大野城

159号

令和5年1月発行



健やかな一年の始まり

芸術探訪

大野城市美術協会の皆さんの
作品をご紹介します

「 壽 」 鶴長 不二美

壽の字は田の疇^{うね}で豊穰を祈る字と、長寿を表す考^{こう}の字と
できており、とてもおめでたい文字として使われています。
甲骨文字や金文の文字はとても面白い形をしています。
新年号ということで、この一字を書かせていただきました。
新しい一年が皆様にとって素晴らしい年になりますように。



発行：大野城市シニアクラブ連合会

大野城市曙町2丁目3-2（総合福祉センター2F） TEL 092-582-9950

ともに支え合い生きていく



大野城市シニアクラブ連合会

会長 田中 泰彦

新年明けましておめでとうございませう。

会員の皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年を振り返ると、11月中旬頃までは、新型コロナウイルス感染症の影響は比較的少なく、各種スポーツ大会、研修、講習、講演会等は、ほぼ予定どおり開催することができました。

しかしながら、年末にかけて、同感染者も急増し「福岡県オミ

クロン警報」も発動され、予定していた健康講演会を延期する

とともに、2月末に予定している「シニアのつどい(第一部:表彰式、第二部:歌謡音楽の集い)」についても、練習や本番を通じ、三密を避けることは、困難と判断し、中止することになりました。

その間、市当局、市社協のご指導・ご支援をはじめ、会員の皆様がたの積極的な対応により、多くの事業を推進すること

ができたことに、心より感謝申し上げます。

これからも、同感染症との共存は避けられそうにありません。ワクチン接種、治療薬の開発等による沈静化に期待するとともに、多くの会員が基礎疾患を持つ高齢者ということを肝に銘じつつ、その状況の推移によつて、所要の対策を講じながら、可能な限りスポーツ大会や研修、会議、講習および講演会等の諸事業を臨機応変に推進してまいりますので、ご協力・ご支援をお願いいたします。

特に、各種行事開催にあたっては、その都度示す「コロナ・インフルエンザ対策等」の遵守をお願いいたします。

本年も「会員増強」のばそ

う！健康寿命、担おう！地域づくりを」および「高齢者相互支援態勢の拡充」を3本柱として諸施策を推進してまいります。

そのため、①各単位クラブは、本年度末までにさらに1名以上の仲間の純増、②コロナ禍におけるフレイル(虚弱)予防のため、毎日運動バランスのとれた食事、③地域のコミュニティ活動への積極的な参加、④高齢者が支え合って生きていくため、単位クラブ支援活動員の積極的な活動(特に支援対象者に対するお声かけを重視)をお願いいたします。

最後に会員の皆様のコロナ禍の克服と、ご健勝ご多幸を祈念し、年頭のあいさつといたします。

シニアクラブの活力ある活動を未来へつないでいく



大野城市長

井本 宗司

新年あけましておめでとうございませう。

新春の幕開けを健やかに迎えることとお慶び申し上げます。

シニアクラブ連合会におかれましては、グラウンドゴルフ大会など様々な行事を実施され、活動を通じた生きがいづくり、健康づくり、仲間づくりに取り組んでおられますことに、深甚なる敬意を表します。

また、単位シニアクラブ会員の皆様におかれましては、日頃より地域の見守り活動や防犯・清掃活動、各種行事への参加な

ど、地域において欠かせない存在として精力的に活動していただき、改めまして感謝申し上げます。

昨年本市は、市制施行50周年を迎えることができました。そして、市制50周年記念事業の実施や、西鉄天神大牟田線の高架切り替えの完了、4年ぶりのおおの山城大文字まつりの開催などが実現し、これからの50年を

見据えた、市制50周年記念事業のキャッチフレーズである「歴史を受け継ぎ 未来へつなげる まどかな市」のスタートにふさわしい年となりました。各事業へのご協力、ありがとうございます。

高齢化が進展していく中、会員の皆様が地域社会の中で担っていた役割はますます大き

くなつてまいります。本市としても、高齢者の皆様が、地域社会の中でより自分らしく、生きがいのある人生を送っていただける環境づくりを今後も推進してまいります。シニアクラブ連合会におかれましても、次の50年を見据えた「活力ある長寿社会」の実現に向け、本年も引き続き本市施策へのご理解と

ご支援を宜しくお願い申しあげます。結びに、田中泰彦会長のもと、シニアクラブ連合会並びに各単位シニアクラブのさらなる充実・発展と、会員の皆様が健康で幸多き充実の一年を送られま

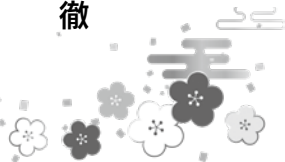
すよう衷心より祈念申しあげ、私の年頭のあいさつといたします。

「向こう三軒両隣」の精神で



大野城市社会福祉協議会

事務局長 馬場 徹



明けましておめでとうござい
ます。本年もどうぞよろしくお
願いいたします。

昨年、本会が法人化50周年
を迎えました。大野城市シニア
クラブ連合会をはじめ、多くの
方々に支えられて今日の大野城
市社会福祉協議会は育まれてき
ました。無事50周年を迎えて思
うことは、「感謝」の一言に尽
きます。社会福祉協議会は「困

った人を助ける人を助ける・育
てる・励ます、そして感謝する」
ことを大切なことと考え、広い

意味でのボランティアの皆さま
に感謝をすることからはじめま
ることを、50周年の年度の大きな
柱に据えて進んでおります。

大野城市の高齢化率は令和12
年には、25%に達すると推計さ
れています。このことから、今
後ますます多種多様な複合した

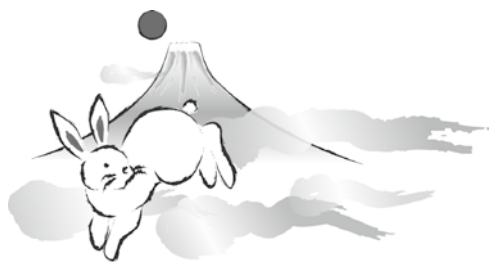
問題を抱える社会構造や暮らし
の変化が生じるため、制度・分
野ごとの「縦割り」や、「支え
手」「受け手」という関係を超え
て、地域住民や地域の多様な資
源が、「我が事」として参画し、
人と人、人と資源が世代を超え
て、「丸ごと」つながる『地域共
生社会』を創ることが求められ
ています。

に明るく前へ前へと跳ねて進ん
でまいりたいと思えます。最後
になりましたが、大野城市シニ
アクラブ連合会と単位シニアク
ラブのますますのご発展と会員
の皆様のご健勝とご多幸を祈念
します。

本年もどうぞよろしくお願
いいたします。

友愛活動、見守り活動など、

日頃より地域福祉に深く関わら
れているシニアクラブの皆さま
のご協力が何より重要な役割を
担うものと思っております。本
会におきましても、これからも
「向こう三軒両隣」の精神で、次
の50年に向けて新たな理念と目
標を定め、今年「卯」のよう



第33回県老連ペタンク大会



優勝目指し熱戦

代表チームが 果敢に健闘

10月5日(水)、小郡市大崎「たなばた地域運動公園」にて、第33回県老連ペタンク大会が開催されました。参加チームは県内4地区から40チーム(約160名)が選抜され、熱戦が繰り広げられました。

本大会は、ペタンクを通じ、健康増進と生きがい高め、老

【代表チーム紹介】

◆牛頸悠々会チーム

本庄 利明
細川 勝喜
利田 ミツエ
山崎 富子

◆上大利チーム

秋吉 清子
久保田 八郎
堤 ミナ子
井上 美奈子
正願地 兼雄(責任者)



日頃磨いた腕だめし

人クラブ会員相互の親善融和を図ることが目的です。

大会結果は、牛頸悠々会シニアクラブチームが、決勝トーナメントベスト8進出し、上大利シニアクラブが、予選で敗退したものの、交流トーナメント戦で見事、リーグ優勝を果たしました。

★中央地区 五目お手玉大会

参加者倍増で熱戦展開

中央地区世話人 東大利シニアクラブ 会長 今口 恒夫

11月23日(水)、コロナの影響で芸能祭にかわり、中央コミユニティー多目的ホールにて五目お手玉大会を開催しました。

今年度は、各区の会長、役員がある程度理解されていて、準備から実行までスムーズにできました。また、昨年は各区1チーム(5名)でしたが、今年度は各区2チーム(10名)で実施。

コートも前年度2面でしたが、今年度は4面で実施することができました。参加した選手の数も倍でしたが、時間的にもスムーズに運びました。

Aパートの結果は、同点が4チームになり、最終的にはジャンケンで順位を決定。本当に良い時間を皆さんで共有できました。

「次回もぜひ！」と言う声もありますので、また楽しい1日にしたいと思います。
中央地区の皆様ありがとうございます。

【Aパート大会結果】

優勝 上大利 A
準優勝 下大利 A
第3位 白木原 A

【Bパート大会結果】

優勝 瓦田 B
準優勝 上大利・下大利混成
第3位 下大利団地



一步もゆずらぬ白熱戦

★南地区 五目お手玉大会

静寂の中の熱い戦い

南地区世話人 つつじ会

小川 隆夫

10月30日(日)、令和4年度南地区文化体育事業として、五目お手玉大会を開催しました。



笑顔広がる楽しいひととき

会場の平野小学校・体育館には、各区区長、南コミ・運営協議会事務局長、連合会・田中会長のご臨席をいただき、単位クラブ各2チーム、運営スタッフ他ボランティア総員80名が参加しました。

競技は午後1時より4コートで開始。各コートで静かに、楽しく進んでいきましたが、決勝の優勝チームが決まる頃には「五目ができた!」「惜しかったです!」とにぎやかな(小声で)歓声に包まれました。

表彰式では、各コートの優勝、準優勝、第3位、第4位の方へ表彰状が贈呈。来年度の開催と、皆様のご参加を約束して終了いたしました。

【大会結果】

優勝チーム

- ①コート 平野台平寿会Aチーム
- ②コート 若草Aチーム
- ③コート 平野台平寿会Bチーム
- ④コート 南ヶ丘1区Bチーム

★東地区 第11回おくいげんきかい東地区グラウンドゴルフ大会(個人戦)

乙金台が上位独占で圧倒

東地区世話人 大池シニアクラブ 会長 原 敏夫

11月16日(水)、新型コロナウイルス感染症対策をとりながら、シニア会員同士の絆、そして地域の和・笑顔の輪がさらに大きく広がっていくことを目的に地区別文化体育事業「第11回東地区シニアクラブグラウンド・ゴルフ大会(個人戦)」を開催しました。

雲一つない真つ青な秋晴れの下、東地区7つのシニアクラブから選抜された選手42名、記録員7名および大会関係者を含めた計56名の会員は日頃の練習の成果を発揮しました。

スコアの集計に手間取り、順位の判定が遅れ、予期せぬアクシデントにハラハラドキドキの運営でしたが、広い心でお付き合いいただいた参加者の皆様には感謝感謝です。

【大会結果】

- 優勝 利根和彦さん(乙金台)
- 準優勝 村上英紀さん(乙金台)
- 第3位 家弓武治さん(乙金台)

ちなみに上位6名中5名が乙金台シニアクラブ会員でした。参加者一同、日頃の研鑽の賜物と敬服するとともに、啞然とさせられる見事な成績でした。また、女性最高齢選手は、釜蓋の原和子さん(87)、男性最高齢選手は、乙金の佐藤義敏さん(88)で、お二人とも年齢を感じさせず、明るくはつらつとしたプレーぶりでした。

コロナ自粛のために東地区の文化芸能祭は2年続けて中止し、令和4年度はぜひとも文化芸能祭を開催したいと意気込んでいましたが、コロナ第7波の襲来で3年続けて文化芸能祭を断念せざるを得ませんでした。来年度は文化芸能祭の開催を願っています。



秋の研修旅行

コロナ対策を徹底のもと、各クラブで秋の研修旅行を行い、親睦を深める機会となりました。今回はその様子をご紹介します。



秋晴れの11月11日(金)、参加者は、平野台公民館に集まり、永野区長の見送りののもと、9時30分に出発しました。

運転手を山本さん、車掌を前田さんをお願いし、会長のあいさつで軽やかなバス旅行が始まりました。右手にキリン花園(コスモス畑)や筑後川を見ながら山本さん推薦の柿直売店へ到着。みんなで柿を買いまくりました。バスのトランクが満杯になりました。

11時20分にふくせんに到着し、はじめに硫黄温泉を楽しみました。12時より山口副幹事の乾杯の発声により宴会開始。一部は詩吟で、二部はフラダンス、三部はカラオケと芸達者の皆さんの出番。豪華な料理に舌鼓を打ちながら大盛り上がりで、あつという間の2時間でした。

その後、記念撮影をし、2時30分頃にふくせんかを後にしました。帰り道では道の駅でお土産を買い、談笑の中3時30分に無事公民館に到着。有意義な一日を過ごすことができました。

温泉旅行でクラブの絆強く

副会長 前田 幸記

コロナが収束しない中ですが、思いきって筑後川温泉日帰り旅行を計画し、会員へ案内を出したところ、27名と思いのほか申し込みがありました。

Gotoトラベルの解禁もある中でしたので、なかなか旅館の確保が難しかったですが、昨年度の「ふくせんか」がやっと予約できました。

平野台シニアクラブ

自木原シニアクラブ

23名が西九州満喫

会長 仲村 和行

11月1日(火)、白木原シニアクラブは、佐賀・長崎県境のいろは島・鷹島へ行ってきました。

旅行前は旅行割のためのワケチン接種証明書の確認周知にひと苦勞しましたが、当日は皆さんのご協力で確認審査をパスでき、白木原公民館から中型バスに乗り出発。当日の参加者は男性4名、女性19名の計23名でした。

都市高速から西九州道を経由し、添乗員さんのガイドを聞きながら、いろは島展望所に到着。「いろはにほへ」と…の文字の数ほどあるといわれる島々が点在し、波静かな伊万里湾を眺めました。



佐賀・長崎の歴史学ぶ

その後、鷹島大橋を

渡り、昼前に鷹島の割烹旅館「吉乃や」に到着し、海鮮料理に舌鼓を打ち、ふぐ刺付きで、特にあじフライが絶品でした。飲み物は、女性の方からもビールや日本酒の注文が追加される等歓談が続きました。

午後は、松浦市立理蔵文化財センターと水中考古学研究センターを見学。文化財センターでは、弘安4年(1281)の元寇の際に鷹島南岸で暴風雨により沈没した元軍の船から引き揚げられた武器や船舶の部材等が海底遺跡として展示されており、中でも大きな木製の碇が目を引きました。また、考古学センターでは、最近引き揚げられた木製の部材等が脱塩処理のため多くの水槽に沈められていました。職員の方の丁寧な説明を聞き、見学後は海底遺跡の水面を望む展望台で記念撮影。

帰りは、唐津の大原老舗で松露饅頭の製造見学と試食。お土産購入と唐津うまかもん市場で3千円のクーポン券を使い切りました。帰途では、車中でビンゴゲームを楽しみ、最後にガイドさんと安全運転の運転手さんに感謝しながら博多手一本で旅を締めました。

南ヶ丘2区
シニアクラブ

秋季バスハイクに参加して

大崎 守



コロナ禍が続いている。今年の冬は、新型コロナウイルスとインフルエンザが同時に流行するのではないかと懸念されている。

コロナの影響で集まれない、話せない、出かけることもはばかられる。ストレスが溜まって息苦しい。

私は、新型コロナウイルス



熊本城にて記念撮影

感染症の予防接種は5回目もした。さらには、インフルエンザの予防接種もした。どこでもいから出かけた気分だ。遠くへ行きたい（永六輔作詞・中村八大作曲）という曲の歌詞にある「知らない街を歩いてみたい どこか遠くへ行き

たい 知らない海をながめてみたい どこか遠くへ行きたい」などを無意識に口ずさんでいることがある。

何回も訪れたことのある街でもいい、近くの街でもいい、とにかく、どこかに出かけたい気持ちだ。

そんな折に、南ヶ丘2区シニアクラブのバスハイクに参加した。なお、当日の参加者は23名だった。

検温やマスクの着用、手洗い、大きな声でしゃべらないなどのコロナ対策を十分にしながら熊本城と水前寺成趣園を訪れた。

澄み切った秋の空に熊本城の大銀杏が黄金色に輝いていた。熊本城は、日本一の名城の一つであり、熊本地震の被害から蘇った不屈の城だ。復旧が完了した天守閣に入場できること、そして最上階から眺めを楽しめたことはとても嬉しかった。

しかし、駐車場から天守閣までの長い坂道や階段には少々閉口した。また城内の階段を上

るのもシニアには辛い。

続いて、歴史がある水前寺成趣園は池を中心に穏やかな起伏の築山、浮石などが配された情緒あふれる庭園であった。何度訪れても新しい発見があり、興味が湧いてくる。鯉やカモに餌をやり、戯れることでも癒された。

昼の食事は一番の楽しみだ。食事処の雰囲気も良く、料理もおいしくいただけました。食事をもにすることで、人は無防備になり、お互いをよく知り、信頼関係を築けるものだ。シニアクラブの皆さんとも一段と親しくなれたように思う。1日も早くコロナ禍が収束し、気軽に旅行や食事ができることを願うばかりである。

バスハイクをきっかけに、久しぶりに旅行に出かけることができた。随分と心も軽やかになった。シニアにとって今日行く所があることと今日用事があることは大切なことだ。

この旅行を企画し、お世話をしていたいただいた幹事の方々に礼を申し上げます。

下大利団地
シニアクラブ

日本人に生まれて良かった 秋の日帰りの旅 顛末記

下大利団地シニアクラブ 平 宏文

「日本人に生まれて良かった」女優でセクシーボイスを売りにわれわれ男性たちを魅了する真木よう子さんが「日本人という事実が恥ずかしい」とおしゃべりして物議をかもしてます。残念です、私たち日本人は日本人が大好きです。

私は国粋主義者ですので身の回りのものはすべて国産、家内も御国で調達致しました。台風や地震は怖いですが、日本の四季折々



朝倉の三連水車

の奏でる風情は何物にも代え難いものと思つてます。街も田舎も清潔できれいですし、道行く人の人情も細やかで優しく嬉しくなつてしまいます。日本が大好きです。前置きが真木さんのお話で長くなつてしまいました。

日帰り旅行の次第を報告いたします。コロナ対策の経済支援で旅の周辺は情報が多彩に交差して私たちシニアには手に負えません。旅行プランは条件を申し上げ、旅行業者のジョイトラベルの津田さんをお願いしました。

絶好の秋日和となり、旅は筑紫路から朝倉街道へ耳納連山を遠望して風光明媚な筑後川から山田堤へ向かい、まずは定番の最古の現役を誇る三連水車に始まりました。観光、果物狩り、買い物、宴席、会議等今回のスケジュールは盛りだくさんでお年を重ねた方々には若干首をかしげまし

たが、つつがなくすべてを観光いたしました。ひとえに津田さんの経験による巧みな配慮と感謝します。

11月例会を兼ねて2年ぶりのホテル泰泉閣での審議も隣に控えた宴席の香りです。コロナ禍でうっせきしていた宴はにぎやかで、桑田カラオケリーダーの歌謡祭準備曲披露に始まり、会員ほとんどの方が自慢の喉を披露されました。松井さん、倉掛さんコンビのオノエ音頭、新メンバーの佐藤さん、能塚さんの演歌もきれいに聴かせいただきました。また、粋なのを披露された田籠さんに合わせて、今里さんの即興舞踊も初めて拝見いたしました。特筆したいのは、宴席の飲み物で、調理長推薦の地元冷



大盛況の宴会風景

酒の売れ行きもさることながら、この年寄りの宴会でジンジャーエールが結構出ていました。新しい傾向と今後の参考にします。二時間の宴は後髪がひかれながらも終了。

今までは帰りのバスは、皆さんお休みタイムでしたが、久々の今回は皆さん元気でした。次の香山昇龍大観音様のお参りも全員元気に参拝しました。極彩色の28層の観音様めぐりながらボケ防止を一心に願ったのは私だけではないようです。

紅葉には若干早い時期でしたが日帰りの旅は十分楽しめました。時間通り、夕闇迫る前に無事に帰還到着いたしました。お土産が重いながらも足取りが軽く拝見できましたので、旅は満足と勝手に解釈させていただきます。

旅のリポートは以上です。今回文中の登場会員氏名をあえて明記いたしました。会報誌に関心いただけるよう、会員以外の方にもお友達の動向がお知らせでき、仲間入りに興味いただけよう左様いたしました。



自然の美しさと脅威を学びました

原城跡



乙金東
シニアクラブ

南島原へ学び多き旅

会長 諫山 登

去る10月25日(火)・26日(水)の2日間で研修旅行を行った。

新型コロナウイルスの関係から例年より少し淋しい参加者であったが、参加者の熱気は、数倍の参加者数であるかのような雰囲気でした。

今回は少し遠方の南島原市を選択しました。初日は幸姫酒蔵に行き酒造りの原点を学び、次に島原武家屋敷で当時の武士の生活様式を学んで、現代社会とのつながりを回想しました。

初日午後からは平成3年発生した雲仙普賢岳噴火の被災地を訪れ、荒れ狂った自然のものがたごさ、それを物語るのが民家153棟がつぶされ、43名の犠牲者を出した跡地および火砕流により数百度の熱風で一瞬で全て廃墟となった旧大野木場小学校跡等、自然災害の恐ろしさを見学し、改めて勉強させられました。会員皆で災害の教訓を語り合った日となりました。初日の最後は原城跡を見学しました。皆様ご存じの通り原城は、1496年東肥後まで勢力を延ばし当時26万石とも言われた領

主、有馬貴純によつて築かれたと言われているそうです。周囲4^{キロ}三方を有明海に囲まれ難攻不落の天然の要害で、本丸、二ノ丸、三ノ丸、天草丸などからなり、別名「日暮城」とも呼ばれた美しい城であったそうです。城を想像しながら世界文化遺産跡地を見学し、南島原の自然、歴史、芸術を身近に感じながら城跡地を後にしホテルに着きました。ホテルからの景色も海に隣接した眺めで、海中温泉のような素晴らしいホテルと大浴場でした。

2日目は、日本食の素麺工場を見学し、その後、千々石展望台に上り千々石の海、日本百景に選ばれた「橘湾」を一望。雲仙普賢岳も見ることができ、心に大きな思い出を刻み込みました。その後帰路に着き、車窓から海の景観と山の紅葉を楽しみながら福岡につき、大変勉強になった研修旅行でした。事故もなく無事予定通り終えました。これも関係者皆様のご協力によるものと心から感謝申し上げます。ありがとうございました。

夜間高校

瓦田シニアクラブ 藤尾 俊策

① 中学卒業後の進路

私は、昭和25年3月、長崎県の江島中学校を卒業しました。卒業したら、まず働かなければなりません。働きながら、高校に行きたいと思っていました。それには、夜間高校に行くしかありません。夜間でもいいから、高校に行きたいと、高校に行きたいと思

ったのは、戦後の教育改革の影響だったと思います。

昭和22年4月、新制中学校がスタートし、私たちは、その第1回入学生でした。

翌23年4月、新制高校がスタートしていました。中学の授業で、戦後の教育改革から、できるだけ高校に進学した方がいいと言われていました。私は、家庭の事情で、普通高校には行けないことば分っていました。せめて夜間でもいいからと思った次第です。

② 住込みで働く

中学を卒業したら、まず生活し

なければなりません。そこで、長崎のパン屋さんで働くことになりました。母の妹の嫁ぎ先で、昭和22年7月に開店したパン屋さんでした。経営者の「大将」夫婦、男性3名、賄いの女性と女店員1名の計7名の店で、私は、工場の4人目として働きました。

卒業式が3月20日でしたので、翌21日朝に島を離れ、その翌22日早朝より働きました。また、初日の1日目だけは、午前6時からでした。

条件は、午前3時30分から午後3時30分までの12時間、休みは、毎月1日と15日の月2日、食事は、交代で時間中に取り、給与は月1500円、概略は以上のようなことで、まだ労働基準法が施行されていない時代でした。

場所は、カステラの「福砂屋本店」の2軒隣で、電停の「思案橋」から少し入ったところです。店舗と15坪ほどの小さな工場でした。1日目から生地の仕込みや成型、焼き上げと、先輩の指導の下、よく頑張ったと思います。

1年後には、約25坪の工場になり、従業員も10名くらいになりました。

した。ちなみに、移動証明と「米の通帳」の手続きも、その合間に自分でやりました。

先輩たちは、午前0時から1時までの間に全員起きて、午後1時までには、全員上がってしまいます。あとは、私が残りの仕事と次の日の準備をすることになり、コロネのチョコ練り、クリームパンのクリーム練り、工場の最後の掃除等を午後3時半までに終わるように、毎日頑張りました。

③ 夜間高校

4月から夜間高校に通学することになりました。学校は、長崎市立長崎第二商業高校、通称は「二商」と呼ばれ、長崎市立長崎商業高校の校舎でした。

場所は、長崎市電の終着駅の大橋停留所から約1キロくらいで、原爆の落下中、心地からは約2キロくらいの所です。原爆の被害を受けていました。

授業は、午後5時頃から9時頃までの4時限、普通高校より1時限の時間は5分ほど短かったと記憶しています。科目は、商業高校ですから「簿記」と「珠算」

が毎日入っていたと思います。ゆえに、他の科目は少なく、体育の時間は、ほとんどなかったような気がします。

先生方は、夜間高校は昼間の商業高校とは、全然違う先生たちでした。

授業時間が少ないので、夜間高校は4年制です。なお、私と同じ昭和25年4月入学は40名の3クラス120名でした。全員がそれぞれに事情があつて、普通高校とは全然違う雰囲気だったと思います。

午後9時頃、授業が終わります。急いで、大橋駅まで歩き、電車で帰ります。

約40分で寮に帰り着くので、午後10時までは、床につくように急いでいました。それでも、毎日約5時間30分弱の睡眠時間しか取れませんでした。日曜、祝日には、予習、復習がありました。十分にはできませんでした。

④ 当時の長崎

終戦から約4年半、長崎にはまだまだ原爆の傷跡が数多く残っていました。復興も進んでおり

ました。

ただ、まだ「食糧難の時代」と言われていた時代です。電車の思案橋線も、西浜町駅から思案橋駅までの間はバラック建ての闇市場がありました。ただ、昭和25年度末までには、撤去されたと言われている。

その後は、思案橋駅が始発駅になり、通学は始発の思案橋駅から終点の大橋駅までになりました。車がほとんどない時代、帰りの午後9時頃は、大橋駅はしーんとして、「場末の停車場」そのものでした。

まだ明るい登校の時間には、車窓から外を眺めます。夕方の時間長崎駅には田舎に食料を買い出しに行つた帰りの「買い出し部隊」の人たちが、大勢電車に乗り込みました。

浦上駅の手前には、三菱製鋼の原爆による残骸が長々と横たわっていました。また、その先には車窓の右側に、ある神社の「片足の鳥居」が見え、すぐ先に医科大学の「曲がった大煙突」が見えました。

その次の松山電停の右が「原爆

落下中、心地」ですが、記念碑はまだでした。駅の左側には競輪場が開場され、にぎわっていました。

大橋駅隣の「大橋球場」はありませんでしたが、昭和25年度中に着工されたと言っています。電車も大橋駅が終点でしたが、27年度頃に住吉駅まで着工されたと言っています。

電車も、通称「チンチン電車」でしたが、数年後にボギー車が入り、国鉄も蒸気機関車から数年後には電化され、バスも「ボンネット」型から、現在の型になりました。

自動車の普及はまだまだ先で、タクシーに「三輪車タクシー」が登場したのが、27年頃だったと思います。

⑤大変で苛酷な夜間高校

夜間高校は、思いの外大変でした。どうしても時間に追われる毎日でした。早起きしたら、すぐ工場に入り、仕事が終わったら急いで登校です。

仕事も学校も一所懸命でした。他の人たちも同じような境遇だったのでしょう。入学数カ月で、

何人かは顔色が悪くなり、退学しました。

入学した時、1年生は120名でしたが、1学期で数名が退学しました。みんな、仕事と学校で疲れていました。少しずつ、少しずつ疲れがたまり、若いのに体力が無くなり、病気になる人が増えてきます。なんとと言っても、時間が取れないのが大変でした。朝早くから、夜床につくまで神経が張り詰めていました。次第に退学者が出て、卒業できるのは、半数にもならないだろう、と言われていました。金銭的にも、学費と定期券代で収入の大半を使い、日用品を精一杯節約して生活する毎日でした。

⑥夜間高校3年生の時のこと

昭和27年4月から、3年生になりましたが、自分では疲れていることの自覚がなく、昼の仕事と夜間の勉強に追われている状態でした。そんな時、周囲の人から、「学校を止めて、仕事だけにしたらどうか」と声を掛けられました。私は「夜間でもいいから、高校だけは卒業したい」と思い、いろいろ

試みることにしました。そこで、1週間に1日学校を欠席して休養する、今週は水曜日、次週は木曜日、を繰り返す。しかし効果はありませんでした。次に周囲の人たちの協力を得て「住込みで朝6時から仕事、そして夜学に行ける」条件の仕事がないか、随分探してもらいましたが、ありませんでした。

そのような折り、長崎警察署の給仕の募集を知り、許可を得て、受験しました。第一次試験、第二次試験をパスし、いよいよ最終試験の第三次試験の日程が届き、休みの届けを出そうとしている時、私は、「人生の岐路」に立ちました。そして、周囲の支援を得、紆余曲折を経て、当時の国立大学第一期の長崎大学経済学部を昭和33年3月、第六期生として、卒業致しました。

人生って
苦しいのですネ
つらいのですネ
それでも、いとおいしい
そして、すばらしい

雑感十話

平野台シニアクラブ なかじい

■第一話

特に題材をかかげるほどのこともなかもんやけん、思いつくままに書きこんでみます。

最近の世相というか、風潮は、スマホを中心とした機器類が情報伝達の中心的な役割りを担っているかのごとく「なかにじい」は感じているものですね、世の流れについていききらんことの多く、小生のみならず会員の皆さんの多くの方もそげな風やかなるかねと思いません。

ガラケーに3人くらいの大事な人との連絡先ば入れとうけん、スマホなんか無かったっちゃよかバイ。別に不自由とも思うとらん。必要なことは、子や孫にきけば、それでこと足りるといふ人もおらっしゃるでしょうけど…。



■第二話

この字は、なんと読むとですか？

“瓜”

誰でも知ってる字ですが、改めてきかれると、ん？となりませんか。

「ウリ」が正解ですよ。ところが、この字に別の字が加わると、もう「ウリ」とは読まず、「南瓜」や「西瓜」「冬瓜」となる。「北瓜」と「東瓜」が一般的には使われとらんとしますが…あるとですかね？



■第三話

先月、12月5〜6日の両日にわたって、3年ぶりに行われた、大野城市シニアクラブ連合会の理事等研修会の参加者が、54名とこれまでよりぐっと少なくなつたのは、新型コロナウイルス感染症への警戒心の強い人

もあるようですが、それよりも多いのが、一泊となると家を空けることのできない事情がある役員が多いからではないだろうかと推測しています。

このようなことは、単位クラブの研修旅行等でも増えているようで、一泊旅行を難しくしているのではないかと思います。

私も平野台シニアクラブでも、つれ合いの世話をせにやならんけん、かといつてシヨートステイだとかヘルパー依頼とかまでして行かんどんよか！となつて、近年では日帰り旅行が定着化してきています。

できれば、つれ合いのこのこと気になんてよかごと手当てして、一泊することにより日頃のストレスの解消のためにも参加する方が、その後のケアによかとやなかるうかねと思います。いろいろなケースがあります。すけん…。

■第四話

理事等研修旅行では、これまで通りの4地区の代表者からの「事例発表」が行われました。

そのまとめは「広報部」からの報告の通りですが、テーマは「会員増強」と「単位クラブの活動状況」でありました。

しかし、現実には会員の減少や交通事情の変化、運転免許証の返納等もあつて、活動の内容と範囲が狭まることが多かつたです。クラブの存続上からも問題視して解決方法も視点を変えるべきかと思ひます。

また、これまででは、関係先の市役所担当課や社協の代表の方々のご参加がありました。諸般の事情により、民間団体との交流会には参加しないことになつたと聞き、違和感を覚えました。再考を願ひたいものです。

■第五話

宝満に浮雲一ツ霜月に入ると、去年の10月中旬から下旬にかけての青空続きの中での変化を、友人に送つたら「霜月一日は一面に曇り空で浮雲はなかつた！」との返信が来ました。

写実的にはその通りでしたが、この秋は19日間も降雨なし

の好天が続きました。たまに見かけた浮雲も恥ずかしそうに出たかと思うとすぐにどこかに立ち去り、特に10月20日は、私の観察する限りにおいて、一日中宝満山には浮雲さえもかからなかつたものですから、これはめづらしいことだと日記に留めたほどです。

そんなイメージが残影として残り前述のような叙情句？となつたものです。

■第六話

新聞の折り込みチラシを克明に読む人も多かと思ひますが、私の場合は、まず見出しで、学習塾関係や遊技場、車関連、改修工事、電化製品、大〇〇、金〇〇、決算〇〇等は外し、これからの生活には関係の無い？分野として見ます。

こうしてみると、スーパーを中心としたいいわゆる買回り品になり、日常の主夫役としての目線で、店と品物を一応記憶しておいて、物価高への対応を考えています。皆さんはどんな購買基準でしょうかね。

■第七話

毎日の装備品となつたマスクや手洗い、三密回避の内の「マスク着用」の功罪について考えている者ですが、冬場はインフルエンザ対策や防寒も含めて、まいつかと思つていますが、顔を隠すといったことや化粧の手間を省けることから「今さらもう外せません」「習慣となつてゐるんです」と言う人も、特に女性に多いように思つてみています。

しかし様々な色やデザインのマスクがある中、真っ黒なのは：それにサングラスをつけたり、黒づくめの衣装の人は、中東の人？と思つたりもしますが、口元の皮膚を傷めた人じゃないかとも思うし、よほど親しい人でもアレツどなた？となることもあつたり、とにかくコミュニケーションを阻害？しているように思ひ、早く外したいものだと思つてゐます。目



線同様、口元はビミョウですよね。

■第八話

平野台では男性だけに限つた呑み会で志士の会というのが、2ヶ月に1度ペースで行われています（会費1回2千円）。

しかし、この3年間は休止しており、たつた3年間での加齢とマスクで、コロナ解禁となつたとしても、再開に参加して行く人はどのくらい居るんやろかと危ぶんでいるほど、高齢化とコミュニケーション不足を心配しているところで、たかが呑み会、されど呑み会に陰がさしつゝあります。

■第九話

大野城市は市制50周年を過ぎましたが、平野台もほぼ同年代の造成団地です。

平野ハイツと呼ばれた団地ですが、住民の高齢化とともに住宅の建て替えも盛んに進んでいて、これまでと全く異なるのが、いわゆる庭の無い家で、車庫は2〜3台分確保されている



という点と窓が小さく、少ないのが現代好みのようなです。ちなみに、わが家の庭には一般的とはいえないイチヨウの巨木があり毎年たくさんギンナンに恵まれて来ましたが、今の内に枝を落としておかなければ、木が伐れなくなりますますバイ、という指摘も受けてバツサリ（少し残して）やりました。

イチヨウの枝を伐採したことにより黄色のジュウタンが見れなくなり、酒の肴が減りました。

しかし、陽当りは良くなった反面夏はどうなるのか？

■第十話

なあ〜んね、たしかに雑感じやありまっしょが、この程度でよかとなら私も（俺も）一筆してみようかな！と思つてください。

消えた筑紫郡

雑餉隈町シニアクラブ 太田 克彦

今年令和4年は大野城市市制50周年です。昭和47(1972)年に筑紫郡大野町が大野城市になったことに伴い、筑紫郡の表記が消えて50年になります。往年の筑紫郡の範囲、変遷などについて調べました。



那珂村麦野(福岡市博多区麦野)に建築された筑紫郡役所

古代の郡

飛鳥時代、大宝律令が大宝1(701)年に成立した時「郡」が設置され、かつての国造などが郡司となってこれを管轄した。郡には郡衙が置かれ、律令制度下の中央集権的行政の末端に位置し、班田や徴税の管理に重要な任務を果たした。

平安時代に入り、延喜5年(905)に編纂された「延喜式」に筑前国には15郡の名が見え、その中に御笠郡、那珂郡、席田郡がある。御笠郡は現在の大野城市、太宰府市、筑紫野市の範囲である。その15郡が次に述べる大区小区制で一時中断したものの、明治29年(1895)まで続いた。

大区小区制

明治4(1871)年に発布の戸籍法で、数か町村規模で小区を、数小区規模で大区を置き、府県の下に大区を置き、数字で行政区域が表記された。なお、大区に区長、小区に戸長を置いた。御笠郡は第12大区と表記され、瓦田村、白木原村、山田村、筒井村の地域は第15小区と表記された。

大区小区制は、旧来地域の様々な問題を自治的に解決してきた町村を否定して、代わりに中央の命令の伝達と施行のみを行う機能に変えたため不評であった。

郡の復活

そのため、明治11(1878)年7月、郡区町村編制法により大区・小区制を廃止し、以前の郡・町村が行政区画として復活した。

同法は、府県の下に「郡」を置き、長として「郡長」を任命することが定められた。この制度下の郡は自治体ではな

く、郡長以下は中央政府から派遣された官僚であった。ちなみに、郡の役人が勤務する役所を「郡役所」といった。

筑紫郡の発足

御笠那珂席田郡役所が、日田街道の間ノ宿・雑餉隈(現在大野城市筒井1丁目1番・県道112号線沿いの結婚式場ロイヤルチェスターの筋向)に設置された。

一方で、明治22(1889)年4月1日、旧御笠郡11村と旧那珂郡井相田村字雑餉隈が合併して、いにしえの大野郷の名をとって「大野村」となった。

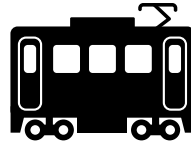
明治23(1890)年、府県制とともに郡制(法律第36号)が公布され、郡は府県と町村の中間の地方公共団体として規定され、議決機関として「郡会」(郡会議員は公選)と「郡参事会」が置かれた。この際に、郡の統合再編が



行われた。

明治 29 (1895) 年 3 月 26 日には、御笠郡や那珂郡および席田郡を廃止し、その地域をもって筑紫郡となった。そのため、日本書紀に神功皇后がつむじ風で御笠が吹き落とされたので、その地を御笠と言ったと伝承される歴史と由緒ある「御笠郡」の名が消えた。

そして、御笠那珂席田郡役所も筑紫郡役所に改められ、筑紫郡役所は明治 32 (1899) 年 12



月 2 日に雑餉隈駅 (現南福岡駅) 近くの那珂村大字麦野 (現福岡市博多区寿町二丁目) に移転し、筑紫郡役所 (写真) および同郡会議事堂を新築した。しかし、郡役所は町村と県との中間行政機関として、進達や通知、指導業務を行っていたが、わずかに土木の一部と群立学校を管理するにすぎず、大正 12 (1923) 年 4 月 1 日に廃止された。その後は、筑紫郡の名は地名表記として残った。

筑紫郡の消滅と筑紫への思い入れ

その筑紫郡の名は、別表に記載のごとく大部分が福岡市に併合されて消え、大野城市では 50 年前に筑紫郡大野町から市になった時に消えた。唯一残っていた筑紫郡那珂川町も、平成 30 (2018) 年 10 月 1 日に那珂川市になり全て消えた。

かつて筑紫郡があった名残は博多駅の「筑紫口」や博多駅前 3 丁目交差点から博多区

光丘町 3 丁目、春日市春日原北町 2 丁目、大野城市栄町 3 丁目の境までの 7⁺の「筑紫通り」、福岡県立筑紫丘高校 (福岡市南区)、同筑紫中央高校 (大野城市)、同筑紫高校 (筑紫野市) などに見られる。なお「筑紫通り」は、福岡市制施行 80 周年を記念した道路愛称事業により昭和 44 (1969) 年に名付けられたものである。

◆「筑紫郡」名の消滅経緯

9 ~ 19 世紀	筑紫郡の町村	変更後	「筑紫郡」消滅時期	面積 (k m ²)	所在する主な施設
那珂郡	筑紫郡警固村	福岡市	大正 元年 10 月 1 日	1.08	西鉄薬院駅
〃	〃 豊平村	福岡市 堅粕町	〃 4 年 10 月 1 日	※2 0.15	(御笠川河口右岸)
〃	〃 住吉町	福岡市	〃 11 年 6 月 1 日	※3 3.00	住吉神社
〃	〃 八幡村	〃	〃 15 年 4 月 1 日	5.40	西鉄高宮駅
〃	〃 ※1 堅粕町	〃	昭和 3 年 4 月 1 日	} 8.31	JR 博多駅
〃	〃 千代町	〃	〃 3 年 5 月 1 日		福岡県庁
席田郡	〃 席田村	〃	〃 8 年 4 月 1 日	12.49	福岡空港
那珂郡	〃 三宅村	〃	〃 8 年 4 月 5 日	6.48	西鉄大橋駅
〃	〃 日佐村	〃	〃 29 年 10 月 1 日	5.63	
〃	〃 那珂町	〃	〃 30 年 4 月 5 日	7.80	JR 南福岡駅
御笠郡	〃 春日町	春日市	〃 47 年 4 月 1 日	14.15	JR 春日駅
〃	〃 大野町	大野城市	〃 47 年 4 月 1 日	26.89	JR 大野城駅
〃	〃 筑紫野町	筑紫野市	〃 47 年 4 月 1 日	87.73	JR 二日市駅
〃	〃 大宰府町	大宰府市	〃 57 年 4 月 1 日	29.60	九州国立博物館
那珂郡	〃 那珂川町	那珂川市	平成 30 年 10 月 1 日	74.95	那珂川新幹線基地

※ 1 豊平村の大部分を大正 4 年 10 月 1 日に併合 ※ 2 福岡市編入分 ※ 3 著者が推定

【参考資料】

- ・福岡市市制 100 周年記念「ふるさと一〇〇年」 ・大野城市史下巻
- ・「大野城市巡杖記」 著者 赤司岩男 ・フリー百科事典『ウィキペディア』



「水と適量の焼酎」の効用

山田シニアクラブ

河波 宏道



平成14年に福岡国際ホールで「医食同源と健康を考える」というテーマで、西日本新聞健康講座がありました。

その中で、宮崎医科大学名誉教授の美原恒氏の「血液の流れと健康」という基調講演でいい話を聞きましたので、皆様にご紹介しましょう。

食生活を変え血栓症予防

日常の食生活に「水と適量の焼酎」を飲用することで、血栓症の予防に役に立つという

話です。最近では食生活やライフスタイルの変化に伴って、心筋梗塞や脳梗塞など、血管が詰まることで起こる「血栓症」への関心が中高年層で高まっています。日本人の死因で一番多いのは実は「血栓症」とのことです。では、血栓症を防ぐには具体的にどうしたらよいのでしょうか？

常に水分をとる習慣を

皆さん、ご承知のように、私たちの体重の約3分の2は水です。水は生命にとって欠かせないものです。たとえば、人間は水だけ飲んでいても4週間ぐらいいは生きられます。ところが、生きていくために必要な栄養素を含む、乾燥した食物だけ食べて、水をまったく飲まないという生命は45日しか持たないそうです。

つまり、われわれは、常に水を身体の中に取り込んでおく必要があるということです。人は一日に飲料水や食べ物を通じて約2100CCの水を体内に

取り入れ、ほぼ同じ量の水を尿や汗として外に放出しているそうです。

特に高齢者は、それ以上の水が体外に放出されると血液が濃縮されて、血液がドロドロになってしまい、それが原因で血管が詰まって血栓症を起こしてしまうそうです。

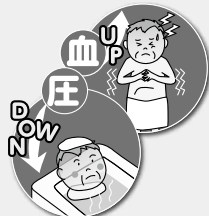
心筋梗塞や脳梗塞などが起こる時間帯を調べてみると、明け方の午前6時から8時までが一番多かったそうです。これは、寝ている間に体内の水分が失われ、血液が濃縮されて流れが悪くなった状態の時に病気になるかと考えられるそうです。

このことから「必ず寝る前に300〜500CCの水を飲むこと」さらに、夜中にトイレに起きたらそのときに「適量の水」を摂ること。そして、朝起き抜けに「コップ一杯」の水を補給してくださいと美原教授は力説されています。水を十分にとり、血液の流れをスムーズにすることが、血栓症を防いでくれるということです。

次に、もう一つ重要なこと

お風呂で気をつけたい「ヒートショック現象」

ヒートショックとは、暖かいところから寒いところへの移動などによる急激な温度変化によって**血圧が大きく変動**することにより起こる健康被害です。特に冬の入浴時に起こりやすくなっています。



シャワーを活用したお湯はり

高い位置に設置したシャワーから浴槽へお湯をはることで、浴室全体を暖めることができます。湯沸しの最後の5分を熱めのシャワーで給湯するだけでも十分効果があります。



は、私たちの身体には、血管中に血の塊ができる、それを溶かす線溶酵素（ウロキナーゼ）が血管の壁から出ているからです。しかし、25歳を過ぎると年々、血栓を溶かす線溶酵素（ウロキナーゼ）の量が減少していくそうです。

注射によって、線溶酵素（ウロキナーゼ）を増やす方法もあるのですが、コストがかかり過ぎるため、できれば普段の生活のなかで自然と線溶酵素（ウロキナーゼ）を増やすことが一番ということなのです。

血栓を溶かす本格焼酎

実はここで登場するのが「焼酎」なのです。

現在「焼酎」は酒税法で「甲類焼酎」と「乙類焼酎」の2種類に分類されています。

「甲類焼酎」は何度も何度も蒸留を重ね、不純物を含まない、ほとんどアルコールに近い状態になったものです。「乙類焼酎」は一回しか蒸留せず「甲類焼酎」に比べて匂いや味、コクが



あると言われています。

テレビCMでよく見かける「白波」や「黒霧島」「いいちこ」「雲海」などは、実は「乙類焼酎」のことで、昭和34年代頃から「乙類焼酎」を「本格焼酎」と呼ぶようになったそうです。

この「本格焼酎」は飲むと焼酎の匂いや味、コク等を作っている物質が血管中に線溶酵素（ウロキナーゼ）を放出させる手助けをしてくれるというのです。つまり「本格焼酎」を飲んで「血の塊を溶解するウロキナーゼ」という血栓溶解酵素を増やせばいい」ということだそうです。

同じような働きがビール、日本酒、ワイン、ウイスキーなど

にもあるそうですが、実験の結果、その中で「本格焼酎」が一番血栓を溶かす力があることが分かったそうです。

2番目は日本酒、3番目がワイン、次にビール、ウイスキーだそうです。「酒は百薬の長」ということが昔から言われています。ですから「本格焼酎」に実際にそういう効用があるとは驚きです。

何事もほどほどに

これを読んで、血栓症を予防するという口実で、今夜から「焼酎」を毎晩飲むゾーと思っている「あ・な・た」何事もほどほどということが大切です。

平成14年にこの話を聞いて以来、私も自身の健康を考え、今日まで「水」と「適量の焼酎」を愛飲し、日々の健康増進に努めています。

皆さん、一度だけの人生です。健康第一で生きられる命をできるだけ、長く生きようではありませんか。

会員文芸

短歌

南ヶ丘1区シニアクラブ

北島 ルリ子

何気なく友を想ひぬ昼下がり
通じたるごと電話かかり来

有難き友どちにして折々に
届くはわれの今欲しき物

秋深き庭のコキアは色赤く
かがり火のごと夕陽に映ゆ

老いづきて夫が頼りと言ふ人の
少し羨しく餅ひとつ焼く

花や葉の声なき声を聴きにつつ
寄せ植えをする小春日和の午後

俯瞰園のごとく眼科に大雪山の
秋の錦絵ドロロンが映す

アルプスの尾根従走の夢叶ひ
ドロロン目線に空駆け巡る

胃に入れば一緒になると思ひつつ
医師の勧めに野菜より食ぶ

千切りのキャベツとサバ缶前菜に
尼僧に近づくと老いの日暮らし

何とまあ末期の明かりと聞くものの
満身病みても今日は健やか

会員文芸

俳句

上大利シニアクラブ 荒木 信夫

初句会

それなりに親も育ちて七五三
障子貼り終へて真白き小宇宙
敗将の小さき墓の時雨れをり
笹鳴を聴く結願の朝詣
茶柱の立ちて華やぐ初句会
一村をダムに沈めて山眠る
大噴山彦となり返り来る
炭ついで独りの夜を惜しみけり
三寒に発ちて四温の旅半ば
成人の日晴れて一献父と酌む

南ヶ丘2区シニアクラブ 渡辺 喜美子

前席の人の項の日焼なく
心地よき微風に触れ昼寝覚
停電に居座り続くはたたがみ
姿よき鵲一羽地を這って
沖の島の歴史を聴いて秋の旅
宮からの俯瞰の先や秋の入り
カメラ馴れしたる鼻目を開けて
サーフィン波乗る巧み見てをりぬ
園内の雑木紅葉のあれこれよ
蓼の花ほらほら可愛いかと吾に

若草シニアクラブ 井手口 京子

(12月)

地蔵尊今は常識マスクかけ
ルージユ買うコロナ終息期待して
悴みてホームに一人始発待つ
有明海濱に海苔採る明けの月
また小さくなりし我身冬に入る
着ぶくれて大根みそ煮香り立つ
八十路なり影踏みしたね冬満月
冬ざれや立橋蹴る明け鳥
裕次郎ひばりも遠き大晦日

(令和4年1月)

初曆まづ書き入れし誕生日
追羽根に空の広さをなつかしむ
煮凝や父の鮎煮のなつかしき
大寒に独り八十路の深夜地震
祖母の皴風呂吹き大根冬ぬくし
泪とは心から湧く春の水
裸木を見上げて希望と言ってみる

(2月)

齢だけは新しくまた老ふわたし
畦道を走る少年風花す
リビングは夕日の匂ひ日脚伸ぶ
氷片を蹴りつつ下校の男の子
手鏡にわが皴顔の夜寒かな
余生にもありし未来國句の心

(3月)

草や花匂い引き出す春の雨
もう少し歩いてみよう春夕焼
老春やクスリとリスク裏表
万物に魔法がかけれられ春が来た
華やかにもっと大きに落椿
暗黒の世の一隅にフリージア
侵攻や防空壕で聞きし音
ウクライナ戦場となる春かなし
花めじろ藪椿赤動く目々



南ヶ丘2区シニアクラブ 城里生 富雄

秋日和天神の杜磨く汗
農繁期稲田に雀鳩刈田
秋の田にエンジンの音鳴り響く
夕焼けに飛び交う鳥や山向かう
三日月や雲の悪戯月割れる
秋澄むや薄の山に足運ぶ
秋夜風虫の鳴き声運び来る
十六夜や月光環で光けり
秋の川澄みきる流れ鮎泳ぐ
鋤を打ち耕す大地汗浸みる

下大利シニアクラブ 芙蓉俳句

兼題「夜寒、秋の暮、その他当季雑詠」

靴下を厚手に替へし夜寒かな
木々の葉の色づきにけり秋の暮
けいこ

渡り鳥連ねて帰る秋の暮
夫逝きて一人寝淋し夜の寒さ
きよこ

野良仕事家路を急ぐ秋の暮
夕餉すみ更けゆく居間の余寒かな
まさし

はやばやと宝満隠す秋の暮
知らぬ間に夜寒となりて目を覚ます
いさお

風に乗り焼き芋匂ふ秋の暮
日の沈みさびしさ覚ゆ秋の暮
えいこ

ペートーヴエン飽きもせで聴く夜寒かな
名月や羽衣を着て飛びたくも
蒼水

五行歌

瓦田シニアクラブ 光吉 十四子

新春の光がまぶしい
季節はずれの花、花
小庭にぎわす
むつくり もっこり
楽しみが培々と増す

孫まご子と共に
鍋かこむ

冬野菜
上下にゆらいで
談笑はずんだ

小庭に舞い来る
公園はつば
袋に入れるとぷつくり笑う
土に返して
あげたいな



瓦田シニアクラブ 小河 三代子

古い写真で見ると
故郷は、遠くになった
旧友との再会で
懐かしい
昔に帰る

十数年振りに
コスモス園に(キリンビール)
青空の下
風に揺らぐ花達に
癒された一日

亡おな夫が逝って
今年は十三回忌
私も年を取りました
元気で頑張って
暮らしています

瓦田シニアクラブ 藤尾 俊策

人生は引き返せない
一度きり
喜寿も米寿も
一度きり、だから
人生はすばらしい

ペタンクの練習
終えた帰り道
四王寺山の青空に
白雲たなびき
秋風さわやか

鷹ホークス
屈辱の同率二位
オリックス
マジックNo.なしで
優勝、みごと



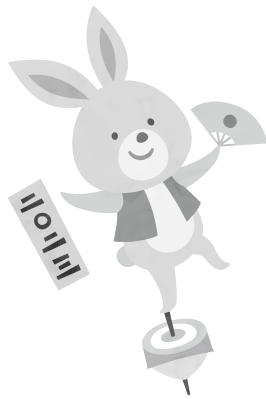
シニア大野城 新春3択クイズ

クイズを解いて、プレゼントが当たるチャンス！
さあ、皆さんも挑戦してみましょう！

今回は、お正月に関する雑学クイズです。A～Cの3つの中から正しい
答えを選んで、全問正解を目指しましょう！

- ①お節料理に入っている黒豆にはどんな効果があるでしょうか？
A 魔除け B 子孫繁栄 C 豊作祈願
- ②元旦から三が日の間に飲む薬酒のことを何と
　　いいますか？
A 養老酒 B お屠蘇 C 山酒
- ③次のうち正月に飾るものはどれでしょうか？
A 月見団子 B ひな人形 C 門松
- ④年賀状は12月何日までに投函すると元旦に
　　届くでしょうか？
A 12月25日 B 12月24日 C 12月23日
- ⑤鏡開きは1月何日でしょうか？
A 1月5日 B 1月21日 C 1月11日
- ⑥元旦の日の朝に昇ってくる太陽のことを何と
　　いいますか？
A 初日の出 B 元旦日 C 春陽

答えが分かった方は、
コチラを切り取って
ご応募ください！



たくさん
の
ご
応
募
お
待
ち
し
て
ま
す

「シニア大野城第158号」掲載
クイズコーナーの解答

①	②	③	④	⑤	⑥
C	B	B	A	B	C

シニア大野城 クイズ当選者名

仲 畑	内田	昭代
大 池	原	妙子
月の浦	浦永	喜代子
上筒井	樋口	早苗
仲 島	森	詔子

(敬称略)

応募用紙

応募される方は、クイズの解答、住所、シニアクラブ
名、氏名を明記し、所属クラブの会長にお渡しいただくか、
下記の住所まで郵送またはFAXにてご応募ください。

【解答欄】

①	②	③	④	⑤	⑥

シニア クラブ名	
氏 名	
住 所	
電話番号	
広報紙の 感想	

宛 先

〒816-0934 大野城市曙町2丁目3-2
大野城市シニアクラブ連合会 広報部 宛
TEL・FAX 092-582-9950

いきいき活動を
支える

老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償

- ◆この保険の対象は、全国老人クラブ連合会に連なる都道府県・指定都市老連および市区町村老連に加入している単位老人クラブです。
 - ◆全国老人クラブ連合会が契約者となり、各単位老人クラブで取りまとめて申し込む団体保険です。個人での加入手続きはできません。
 - ◆新規加入をご希望、ご検討の際は、クラブで担当者を決めて全老連「保険係」まで資料をご請求ください。
- 【資料請求受付期間】**傷害保険** 4月始期⇒1/4から2月末頃まで、**10月始期**⇒7/1から8月末頃まで
【賠償責任保険】随時受付中

傷害保険 自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

- ①**対象**：老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。
- ②**保険始期月および保険期間**：年に2回の募集となります。

保険始期月	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
10月	7月15日～9月15日まで	10月1日午後4時から1年間
4月	1月15日～3月15日まで	4月1日午後4時から1年間

- ③**補償範囲・掛金タイプ**：◆24時間型…日常生活全般のケガを補償(新型コロナを含む※特定感染症危険補償特約付)。自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償、熱中症危険補償が付いたタイプもあります。
- ◆活動型…老人クラブ活動中のケガを補償

賠償責任保険 他人の物を壊したり、ケガをさせた時^{*1}の保険。(自分のケガは対象になりません。)

*1 法律上の賠償責任が伴う対人・対物事故が対象です。

- ①**対象**：単位老人クラブ(全員加入が条件となります)
- ②**保険期間**：毎年10月から1年間(中途加入可)
- ③**掛金**：1人年額100円(最低引受保険料3,000円)
- ④**補償**：支払限度額1億円



公益財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-8822 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

受付時間 9:30～17:00(土日、祝祭日、年末年始休)

加入申込書等、
資料請求先

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせ先
ご相談

03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> 老人クラブ保険 検索 メールアドレス hoken@senior-ltd.com

(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768

(引受幹事保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社 医療・福祉法人部 TEL.03-3515-4143

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。

【老人クラブ傷害保険】

老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険・総合生活保険(傷害補償)

【老人クラブ団体賠償責任保険】

施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険

ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」「概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししてあります保険約款によりますが、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。

2022年3月作成 21-TC11211

卑弥呼の歯がいーせ!

(ヒミコノハガイーゼ)

よく噛むことは、いいことがいっぱい!
ぜひ実践しましょう。

- ヒ 肥満防止
- ミ 味覚の発達
- コ 言葉の発音がはっきり
- ノ 脳の発達
- ハ 歯の病気の予防
- ガ がんの予防
- イ 胃腸快調
- ゼ 全力投球



読者の声

前号「シニア大野城第158号」にてクイズコーナーを掲載し、16名の方からご応募がありました。また、クイズの解答とあわせて会員の皆様の声をいただきましたので、一部ご紹介します。お寄せいただいた皆様ありがとうございました。

上筒井シニアクラブ 樋口 早苗さん(93)

私がシニアクラブにお世話になって8年近くになりますが、福岡市と違い、大野城市は人が温かく、本当に幸せを感じております。



月の浦シニアクラブ 笹 匡子さん(80)

私は9月で傘寿、80歳になりました。今も気持ちは60歳ですが、ボケて子どものお世話にならないように、体力維持のためラジボールを週3回、脳トレのため麻雀を週2回、公民館で続けています。



令和4年度表彰関係 (敬称略)

福岡県老人クラブ連合会創立60周年記念特別表彰受賞者

白木原シニアクラブ 会長 仲村 和行

福岡県老人クラブ連合会会長表彰

瓦田シニアクラブ 会長
 大野城市シニアクラブ連合会 経理部長 萩尾 幸紀
 乙金台シニアクラブ前女性副会長 山口 淳子
 大池シニアクラブ前女性副会長 黒木 洋子
 雑餉隈町シニアクラブ女性副会長 千原 洋子

大野城市市制50周年記念特別表彰受賞者

平野台シニアクラブ 会長 中山 貢
大野城市シニアクラブ連合会 (団体表彰)

大野城市市長表彰受賞者

井の口シニアクラブ 会長
 大野城市シニアクラブ連合会 副会長 藤 千賀子
 瓦田シニアクラブ 肥後 喜子



大野城市シニアクラブ連合会は、長年にわたり、市のまちづくりを先導し、大野城市の発展に多大な貢献をしたとして、このたび市制50周年記念特別表彰を受賞しました。

広報誌「平成の会通信」発行について

広報誌を作成し 活動状況を地域にPR

月の浦シニアクラブ 会長 森 顕



月の浦シニアクラブでは、今年度より広報誌の作成、発行する取り組みを始めました。きっかけは、7月に開催された県老連主催の「広報紙の作り方研修会」に参加させていただき、あるシニアクラブが毎月、例会の際に発行されているという話を聞いたことです。また下大利シニアクラブも現在、広報誌を発刊されているとのことで、猿真似をしました。

元々、月の浦シニアクラブでも季刊発行で「瓦版へいせい」を作成し、活動のPRをしておりましたので、始めるのは簡単でした。

今では、広報誌を会員皆様のお手元に届けるのはもちろんですが、回覧板にはさんで月の浦区民の皆様にも留まるよう工夫しております。

記事(ネタ)を集めるのには毎回苦労しますが、これからもリンゴ狩りツアー、愛好会、五目お手玉大会など様々な活動や関連行事の報告など、広く広報誌に掲載できればと思っています。

「平成の会通信」の詳細をご覧になりたい方は、福岡県老人クラブ連合会のHPをご覧ください。



公益社団法人 福岡県老人クラブ連合会
とびうめクラブ福岡

<https://fukurouren.com/>

新入会員紹介 (敬称略)

新しい仲間が増えました。今後ともに支え合い、会員増強に取り組みましょう。

【瓦田シニアクラブ】		
荒木 恵子		昭和 25 年生まれ
仲島 信行		昭和 22 年生まれ
【平野台シニアクラブ】		
香月 繁幸		昭和 16 年生まれ
香月 辰子		昭和 13 年生まれ
川路 喜久子		昭和 10 年生まれ
【白木原シニアクラブ】		
中村 美代子		昭和 17 年生まれ

原稿募集

ただいま、次回「シニア大野城第 160 号」に掲載する原稿を募集しています。ジャンルは問いません。お気軽にご投稿ください。

投稿方法

所属クラブの会長に直接お渡しください。または、大野城市シニアクラブ連合会広報部までお送りください。

※原稿には、投稿者の電話番号も記入してください。

令和5年3月16日(木)

宛先

〒816-0934
大野城市曙町2丁目3-2(総合福祉センター2F)
大野城市シニアクラブ連合会 広報部 宛
☎ 092-582-9950

訃報

【乙金東シニアクラブ】

池末 マスミ (79) 令和 4 年 11 月

謹んでお悔やみ申し上げます



～表紙説明～



書『壽』 鶴長 不二美

【経歴】

- ・福岡書芸院(大野城市白木原)主幹
- ・西日本書美術協会代表作家、同協会総務理事
- ・大野城市、福岡市等での書道教室指導

◆編集後記

この頃一年過ぎるのがなぜか早く感じられますが、やはり歳のせいでしょうか。

「シニア大野城」は他市の広報誌と、ちよこつと毛並みが違うようです。制作をお手伝いしていただいている会社の担当者から「会員の投稿文が多く占めており、とても紙面の内容が充実しています」と、かなりのヨイショもあるでしょうが、読む広報紙になっているようです。

ところが、今回159号は、締め切り1カ月前まで原稿が集まってきませんでした。そこで理事会(各クラブ会長会議)で実情を説明したところ、このような素晴らしい広報誌を作成することができました。クイズの解答方法も簡単にしました。会員の皆様、ぜひ「シニア大野城」のページをめくってチャレンジしてみてください。今年さらさらに読まれる広報誌を目指し努力いたします。末筆ですが、今年もコロナに負けないで人生を楽しみましょう。

【参考】

各市町村の広報誌は「福岡県老人クラブ連合会」のホームページに掲載されています。(22ページに関連記事)

令和4年度 理事会等研修会を開催

会員増強に向けて

12月5日(月)、6日(火)、令和4年度大野城市シニアクラブ連合会理事等研修会を南関町のホテルセキヤにて開催しました。



田中会長あいさつ



活発な質疑応答

当研修会は、令和2年度からコロナ感染等により取りやめていましたが、久しぶりの開催となりました。当日は、各クラブの会長および副会長など54名が参加しました。

今年度のテーマは「単位クラブにおける会員増強と単位クラブ活動の現状について」と題して、代表4名のクラブ会長より事例を発表していただきました。

質疑応答では、互いのクラブ運営の状況や、会員増強に向けての熱心な取り組みや現状の問題点について意見が交わされました。

討論の締めには、座長の鬼塚副会長より「愛と笑い」をキャチフレーズに、若さでリードする月の浦シニアクラブの森会長、シニアのバイブル的計画書を基本に会の運営にあたる山田シニアクラブの河波会長、多くの引き出しを持ち、それを会員に示しながらもに楽しめることに腐心する下大利シニアクラブの古賀



蓮華院誕生寺「奥之院」

会長、「会員増強に王道はない」をモットーに地道な活動を長く続けてこられた井の口シニアクラブの藤会長。

いずれも多くの参加者の共感、賛同を得られ、これからの各クラブ運営の一助となる素晴らしい事例内容でした。

訪問見学では、両日とも天候に恵まれ、5日は蓮華院誕生寺「奥之院」参詣、6日は荒尾市の世界文化遺産の三池炭鉱「万田抗」を見学しました。帰路は、旅行クーポンを利用して南関町物産館「いきいき村」で思い思いに買い物をするこ

とができ、皆さん笑顔で帰路につきました。



参加者の皆さん

シニアクラブを盛り上げよう！

新たな発想&取り組みで