



さらめき 春日

77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

令和4年度功勞表彰受賞者

春日市シニアクラブ連合会福祉大会



35名の功績称える

春日市シニアクラブ連合会の
 発展や、地域のために功績を残
 された会員の皆さんを称える春
 日市シク連福祉大会を11月11日
 (金)、春日市ふれあい文化セン
 ターにて開催しました。

35名の受賞対象者は、市長表
 彰や春日市シク連会長表彰など、
 各部門に分かれ表彰状が贈
 呈されました。

春日市シク連福祉大会



謝辞
中島 千春さん
(光永会)



春日市シニアクラブ連合会会長表彰
坂本 博さん (紅葉会)

関連記事
4・5ページ



光町 光永会「野崎小唄」

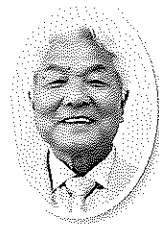


須玖北「福寿会
『見上げてごらん夜の星を』

- 【令和4年度春日市シニアクラブ連合会】
- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-----|----|----|----|-----------|----|---------|----|-----------|----|---------|-----|-----|-----|-----|----|----|----|
| 監事 | 理事 | 理事 | 理事 | 理事 | 理事 | 理事 | 理事 | 理事 | 理事 | 理事 | 理事 | 事務局 | 副会長 | 副会長 | 会長 | | | |
| 田中 | 樋口 | 山下 | 井上 | 河鍋 | 糸山 | 村上 | 有吉 | 宇野 | 坂本 | 西島 | 弓掛 | 福田 | 藤井 | 白水 | 小野田 | 飯田 | 後藤 | 清忠 |
| 登榮 | 宗代子 | 夏子 | 順子 | 信行 | 光彦 | 友雄 | 正勝 | 博 | 敏昭 | 弘達 | 忠三 | 隆夫 | 隆夫 | 隆夫 | 美智子 | 秀利 | 秀利 | 秀利 |
| | | | | | (文化広報部部長) | | (行事部部長) | | (健康体育部部長) | | (総務部部長) | | | | | | | |



会員の増員と 組織の充実発展へ



春日市シニアクラブ連合会
会長 後藤 清忠

新年明けましておめでとう
ございます。

会員の皆様、ご家族様とも
ども健やかに新年をお迎えの
ことと心からお喜び申しあげ
ます。あわせて、皆様方のご多
幸、ご健勝を祈念いたします。

平素は単位クラブ活動及び
当連合会の事業推進にあたり
格別のご理解とご協力を賜
り、厚くお礼申しあげます。

私ども春日市シニアクラブ
連合会では、行政・関係団体
のご支援とご協力のもと年間
を通じて各種事業を推進し「の
ばそう！健康寿命、担おう！
地域づくりを」をモットーに
健康・友愛・奉仕活動のほか、
新地域支援事業や地域での介
護・認知症予防活動、さら
には高齢者を相互で支え合う互
助社会づくりに積極的に取り
組み、高齢者が安心して安全
な生活ができる地域環境の構
築を目指して努力しています。

令和4年度も、コロナの影
響により事業計画に変更はあ
りましたが、グラウンド・ゴ
ルフ大会（6回）、ペタンク
大会、ゲートボール大会（県
老連大会支援）などの屋外事
業は実施し、重要事業の福祉
大会は対策をとりながら、第
1部の表彰式典、第2部の演
芸大会ともに無事、成功裡に
終えることができました。

一方、県老連が推進する「会
員増強運動」をふまえ、当連
合会では「春日市シク連・会
員増員活動推進計画」を作
成。これに基づき6月から5
年2月までの9カ月間、会員
増員活動を展開中です。皆様
のご協力をよろしく願いま
す。各単位クラブは仲間を
増やし、長寿のための健康づ
くり・生きがいづくり・幸せ
づくりを楽しみましょう。

中でも紅葉会は、17%の増
員を図ったとして福岡県老人

クラブ連合会会長表彰を受賞
しました。2年連続の受賞で
す。おめでとうございます。

現在、春日市内でシニアク
ラブがない自治会が6地区あ
ります。春日原、春日原南、
春日公園、塚原台、大土居、
サン・ビオ地区です。高齢者
がいるのにシニアクラブ活動
を一緒にできない現状で
す。今後一層、高齢者の課題
が多くなる中、依然未設置の
状況です。

春日市は、65歳以上の高齢
者は、2万5695人で高
齢化率22.79%（4年3月末）
です。29地区のシニアクラブ
への加入者は1651人で
会員加入率6.42%です。近
隣5市で最低の状況です。新
単位の増員を回りシニアク
ラブ活動を活性化させ、笑顔と
元気あふれる春日市シニアク
ラブ連合会にしたいと決意し
ています。

高齢者市民のご理解とご協
力をよろしく願います。
最後になりましたが、会員
の皆様がコロナに負けず毎日
を元気に過ごせることを祈念
しまして、年頭のごあいさつ
といたします。

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
医療法人光竹会

クリニック
院長 貝 義憲

診療科目	診療時間
○脳神経外科 ○呼吸器科 ○リハビリ ○デーション科	○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)

入院可
泉2丁目14 (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

高齢者と家族の生活を支援する
デイサービス
やよいの樹

〒816-0862 春日市弥生2丁目62番地(弥生公園そば)
詳しくはお電話で！お気軽にお問い合わせください！
☎092-593-5328

くろかわひろこ
眼科クリニック

春日市惣利1-83-2 (八仙閣裏)
TEL092-595-7744

市長あいさつ

ともに支え合う 地域共生社会を目指して



春日市長 井上 澄和

新年明けましておめでとうございます。

春日市シニアクラブ連合会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、心からお喜び申し上げます。

長引くコロナ禍において、人と会う機会が少なくなり、社会的な孤立や身体的・精神的なフレイル（虚弱）の状態に陥ることが懸念される中、春日市シニアクラブ連合会におかれましては、感染防止対策を講じながら、活動を継続していただいております。特に、「愛の一声・友愛訪問事業」では、電話での話し相手や生活支援等の活動によって、着実に会員同士の社会的孤立の防止やフレイル予防、介護予防へとつなげておられます。

後藤清忠会長をはじめ、役員ならびに単位シニアクラブの皆様が、会員各位のご協力のもと、毎月の例会や季節の行事等に工夫を凝らし、楽しみながら円滑に運営されている賜物であり、心から敬意を表します。

今後とも、会員の皆様とのつながりを大切にし、生きがいのある活動と、心と身体の健康づくりに励んでいただければ幸いです。

春日市は、昨年4月1日に市制50周年を迎えました。昭和、平成、令和と3つの時代を歩み、現在では九州の市町村で最も人口密度が高く、全国的にも「住みやすい」と評価される都市へと成長しました。11月3日に開催した「春日市制50周年記念式典」では、本市の発展と協働のま

ちづくりの推進に特に貢献された団体の一つとして春日市シニアクラブ連合会並びに各単位シニアクラブを表彰させていただきました。長きにわたり市政運営にご理解とご協力を賜り、改めて心より感謝申し上げます。

これからも、皆様とともに協働のまちづくりを進め、住み慣れた地域の中で、安心して暮らし続けることができるよう、お互いがお互いを支え合う「地域共生社会」の実現に向けて取り組んでまいりますので、シニアクラブの活動におかれましては、引き続き、会員の輪を広げながら、高齢者の方々の身近な活動の場として、楽しくいきいきとした活動を続けていただければと存じます。

結びに、本年が明るく素晴らしい1年になりますことを祈念いたしますとともに、春日市シニアクラブ連合会並びに各単位シニアクラブのご発展と、会員の皆様のますますのご健勝とご多幸を心からお祈りし、新年のごあいさつといたします。

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

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	○	○	×	○	○	×	9:00~13:00

春日市光町1-74
第2島田ビル2F
TEL 092-589-6811
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

FPC 福岡プライマリケア
訪問看護ステーション

みんなの元気をみんなで変える 認知症カフェ
みんなの保健室 リベルテ

TEL. 092-517-6313
福岡県春日市天神山 7-91

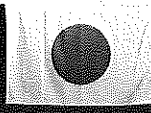
地域密着型デイサービス
宅老所 お花さん

春日市白水ヶ丘3-125
☎ 092-591-5167
FAX 092-591-5180



後藤会長あいさつ

春日市シニアクラブ連合会福祉大会



惣利 ことぶき会「花笠音頭」

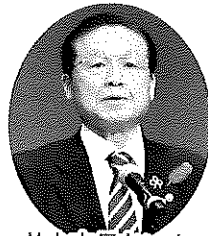


若葉台西 西若葉会
「俵星玄蕃」

舞台を彩る 磨いた演芸



若葉台東 東若葉会「楽しい仲間」



井上市長あいさつ

ラスや日本舞踊、手話ダンスなど各クラブの芸達者が舞台を彩り、シニアパワーを発揮しました。

令和4年度春日市シニアクラブ連合会福祉大会では、井上市長をはじめ多数の来賓の方々のご臨席の中、長年にわたりクラブ発展のためご尽力いただいた35名の方々に称える表彰式が行われました。(5ページに受賞者一覧)
次に、3年ぶりに開催した演芸大会では、コ

令和4年度春日市シニアクラブ連合会福祉大会

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

【歯科・小児歯科・歯科口腔外科】

中山歯科

診療時間	午前9時30分～14時	午後15時30分～19時
月・火・木・金	9時30分～14時	15時30分～19時
土	9時30分～13時	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

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

こばやし整形外科

☎092-589-1077
春日市大字下白水25-1

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

http://kobayashi-cll.com

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

デイサービス 無料体験実施中!

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

敷地内に介護付有料老人ホームグッドタイムホーム2、春日があります

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

明日をもっと楽しく

通所介護 小梅デイサービス

無料一日体験 随時受付中!
送迎・昼食無料

☎092-586-6361
春日市一の谷1丁目143番地
翔誠合同会社 https://www.syousei-koume.com

令和4年度
功勞表彰受賞者名簿

春日市長 感謝状

紅葉会	後藤 清忠
光永会	中島 千春

春日市社会福祉協議会
会長表彰

天神会	樋口 義満
紅葉会	白水 寛
弥生クラブ	服部 浩治
長寿会	宇野 正勝

春日市シニアクラブ連合会
会長表彰 (役職経験者)

大和会	藤野 宗五郎
大和会	室井 エミ子
大和会	高尾 静子
大和会	金城 カツ子
大和会	(故)前田 貞史
春光会	渡邊 幸子
西若葉会	藤野 鈴子
東若葉会	元木 由紀子
東若葉会	森 照枝
あすなろ会	松尾 茂憲
天神会	原口 セツ子
天神会	小倉 ナミ子
天神会	勝野 修次
天神会	山崎 政春
天神会	河鍋 順子
南寿会	大野 ミツホ



紅葉会	坂本 博
紅葉会	手島 朝江
陸 会	米川 節子
ことぶき会	吉鹿 正子
ことぶき会	田中 榮
松の実会	佐伯 利明
松の実会	窪 望
松の実会	泉 恵美子
松寿会	藤田 智恵子
松寿会	長澤 元子
高砂会	三根 スエ子
南福寿会	高尾 由美子

春日市シニアクラブ連合会
会長表彰 (長期功勞者)

弥生クラブ	山城 菊
-------	------

(敬称略)

春日市シク連 グラウンド・ゴルフ総合大会

健康体育部部长 西島 敏昭

チーム一丸、長寿会が優勝

9月21日(水)、春日市総合スポーツセンター屋外競技場で、春日市シク連グラウンド・ゴルフ総合大会を開催しました。

開会式終了後、参加した29クラブは、競技開始の合図とともに一斉にフルスイング。快晴に恵まれ、個人戦とは違い各チーム一丸となり、日頃の練習の成果を発揮しました。



優勝した長寿会の皆さん

優勝	長寿会 (小倉)
準優勝	弥生クラブ (弥生)
第3位	仙寿会 (岡本)

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

いこい歯科医院
for your smile life

診療時間	月	火	水	木	金	土
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**

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	●	●	●	-	●	17:00まで

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

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

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

サービス **歩** ~あゆみ~
(春日小倉店)
お気軽にお越しください
無料体験実施中
☎ 092-515-0766
春日市小倉5丁目156

医療法人 **まごた医院**
糖尿病内科・内科

診療時間	月	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

春日市シク連 女性支部長会

口腔機能向上で
いつまでも若々しく



みずき会 宮本 京子

10月26日(水)、春日市シニアクラブ連合会女性支部長会の定例会でお口の健康についての講座がありました。皆さんは「オーラルフレイル」という言葉をご存じですか？

お口の些細な衰えはフレイル(心身の虚弱)の前段階と言われています。これをオーラルフレイルと言います。

歯や口の働きは老化現象と深く関係するということが明らかになってきており、私たちはいつまでも元気で楽しく暮らすためには元気な歯や口を維持することが、とても大切です。お口の働き(口腔機能)が低下すると、誤嚥をしたり、硬いものが食べにくい、義歯が落ちやすくなる、口やのどが渇く等の症状がでます。

みがきをすることで随分と改善します。毎食後30分を過ぎず歯みがきをすると良いそうです。歯ブラシはエンピツを持つように(ペングリップ持ち)優しく磨いてください。ゴシゴシと磨いても歯や歯茎にキズがつくだけで磨き方は変わりません。

口腔乾燥の原因は、飲んで

いる薬の影響や噛む力の低下、

呼吸等があげられます。まずは、しっかりと唾液を出し

ましょう。唾液の働きは消化

を助けたり、食べ物を飲み込み

みやすくしたり、口の中をきれいにします。そして虫歯や

歯周病の予防にもなります。

よく噛んで(ひと口30回)、

歯みがきで口の中を清潔にし

ましょう。

かかりつけの歯科医院での

定期健診も大事です。

そして、いつまでも若々しく

毎日過ごしていきたいと思います。

口臭などは、毎日の正しい歯

みがきで予防しましょう。

「食べる力」が
フレイルを防ぐ！

歯や噛む力など、口腔機能は加齢とともに衰えていきますが、そのような状態を「オーラルフレイル」と言います。フレイル予防の一つに「栄養」がありますが、オーラルフレイルになると栄養の摂取ができなくなります。



栄養

栄養の質、量に気づかいバランスの良い食事をとりましょう

毎日のハミガキと歯科検診

ハミガキやうがいで、口の中を清潔に保ちましょう

しっかり噛んで、しっかり食べる

会話や歌を歌うことも口の筋力アップにつながります

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

外壁改修工事
防水・塗装工事

お見積りは無料ですので、お気軽にお問い合わせください。
泉知事許可 第102342号

株式会社 ポリマー
☎092-584-7070

FAX:092-584-7200 〒816-0851 春日市昇町7丁目92番地
<https://www.polymer-inc.co.jp>

有限会社
ナカムラセイカン

管工事 貯水槽清掃
給排水設備漏水詰り等修理

春日市天神山7-97 TEL092-591-7515



株式会社
竹本建設

春日市昇町6丁目10番地
☎092-572-1012(代)

<http://www.takemoto-kensetsu.co.jp>

株式会社 福 創



防音グラスウール工事
内・外装各種ボード貼
春日市天神山1丁目146番地
TEL092-593-0311



株式会社 池田建創

春日市上白水2丁目74
TEL.092-585-2519
FAX.092-585-2601



管更生(日本SPR工法協会会員)
オメガライナー工法特別施工業者
耐震補強工事・地盤改良工事
一般土木工事・上下水道工事

△アビル工業株式会社

春日市上白水1296番地
TEL(092)595-1185



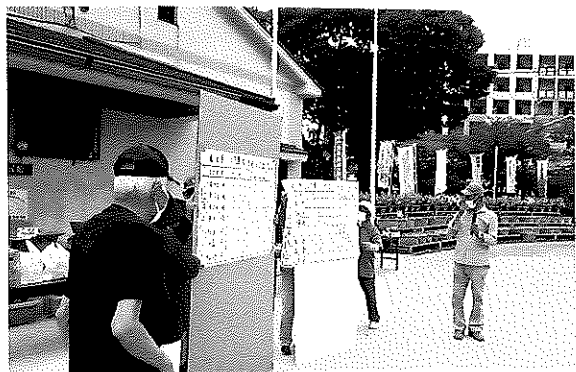
北地区 GG 大会

入賞めざしベスト尽くす

5月23日(月)、桜が丘自治会グラウンドにて、令和4年度北地区グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

参加チームは、7地区13チームで、準備体操で身体をほぐした後、いよいよ競技開始。各コートで快音が響くなか、参加者の皆さんは、一喜一憂しながらも会員同士の親睦を深めました。

大会結果は、小倉Aチームが見事優勝に輝きました。



気になる大会結果は…

西地区 GG 大会



10月20日(木)、春日市シニアクラブ連合会のグラウンド・ゴルフ西地区大会を泉地区中央公園で開催しました。

爽やかな秋晴れのもと、8地区(昇町、上白水、天神山、白水ヶ丘、白水池、泉、下白水南、下白水北)から16チーム、約100名の精鋭が参加しました。後藤連合会会長も熱心に観戦、応援され、結果、優勝は、元気の会Aチーム(白水ヶ丘)でした。おめでとうございます。

久しぶりに他地区の仲間と

秋晴れのもと 元気の会Aが優勝

西地区部長 村上 光彦



優勝は元気の会Aチーム

楽しく交流試合を行い、会の目的である親睦の時を持つことができ、大いに意義ある大会となりました。

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

株式会社 重信
SHIGENOBU
外壁改修工事・タイル工事・左官工事

代表取締役 重信 憲司

春日市 紅葉ヶ丘東5-136
TEL 092-588-6698

株式会社 ひかり塗装
株式会社

- 外壁・屋根塗装工事
- 各種リフォーム工事
- 建築塗装全般

春日市光町3丁目85番地
TEL: 092-573-0633

塗装工事業

昭和塗装

代表 泉原 康光

春日市千歳町3丁目30-19
TEL 092-572-4666

総合建築材料販売/タイル工事

株式会社 かね長
KANECHO

代表取締役 長沢 伸一

春日市惣利6丁目115番地
TEL:092-595-3229

株式会社 **角商店**

本社 〒819-0041 福岡市西区拾六町1-12-20
TEL 092-882-2322 FAX 092-882-2327
春日営業所 〒816-0874 春日市大和町4-31
TEL 092-574-5566 FAX 092-574-5567
http://www.sumishoten.co.jp

※オフィスの機密書類断絶処理や
子供の集団回収など
古紙回収の事ならお任せ下さい!

栄弘山法蓮寺

春日市日の出町5丁目35-1
TEL 092-581-4001

天神会 活動報告

次こそ必勝!! ミセス天神山

天神山 天神会 河鍋 順子

高く澄みきった秋空の下、市シク連ベタンク大会が催されました。ミセス天神山チームも（優勝を目指して）4人とも意気軒高！とは言えベタンク競技そのものを見ることも、聞くのも初めての二人と、一度だけあの重いボールに触ってルールにもまだ慣れない二人が老骨に鞭打つての参加。試合開始で球は重く、なかなか

かピュット（目標球）に寄りず、近づけばはじかれ、うまくいった球は強すぎてラインオーバーし、あつという間に試合を終了。メンバーは、私をはじめ（？）皆心優しく穏やかな性格のため、勝敗にこだわらず相手チームに勝ちを譲り惜しくも1回戦で終わりました。次回勝つための作戦会議としてファミレスでランチをしながら反省会。ミセス天神山の必勝を期してコーヒーで乾杯しました。優勝を果たすまで大会が続くことを願っています。



逆転狙って集中の一投

あすなる会 活動報告

演芸大会に向け

みんなで猛特訓

下白水南 あすなる会 糸山 信行

下白水南シニアクラブあすなる会では、毎月1回定例会を行っています。コロナ禍のため10月の定例会は3カ月ぶりの開催となりました。定例会を待ちわびていた方も多く、久しぶりの開催に皆さんニコニコ笑顔。元気に参加する様子を見て、私も大変嬉しく思いました。

会長あいさつに続き、誕生月の方へ紅白まんじゅうを贈呈、その後みんなで「故郷」を合唱しました。長い間、巣ごもり生活が続いたので、大きな声で歌つて気分爽快でした。また当日は、予定を変更し、福祉大会で披露する演芸の練習を行いました。今回は「故郷」と「あんたがたどこさ」を合唱しながら脳トレ体操に挑戦。出演者14名は、両手の指を曲げたり、両腕を前後左右に動かしたり、手をたたい

たりと、リズムに合わせて全員の動きを揃えることに悪戦苦闘。なかなかみんなな上手に演技ができないのがまた面白いのではないかと思いつつ、練習そのものが脳トレ体操にもなったように思いました。あすなる会の皆さんは、今回の福祉大会を一所懸命頑張りました。上手にできなかったかもしれないかもしれませんが、ご苦勞様でした。

私たちは春日市シニアクラブ聯合会の活動を応援しています

力強く信頼される企業へ
Shiotsuki Construction & Engineering
https://shiotsuki.jp
株式会社塩月工業
◆本社：福岡県春日市大土居 2-133

株式会社 藤和技建 TOHWA
住宅リフォーム 店舗・事務所の企画/工事業務
代表取締役 藤井 宏和
TEL 092-591-6026
春日市紅葉ヶ丘西1丁目58番地

高性能フィルター・ロールフィルター
及各种フィルター販売
株式会社 大塚商会
春日市松ヶ丘 4丁目 8 番地
TEL 092-595-0981

春日市委託一般廃棄物収集・運搬
株式会社 クリーン春日
美しい環境、大切な資源
守るのは かけがえのないものです
春日市大和町1丁目2番地
TEL:092-582-1008 FAX:092-573-8959

水研工業株式会社
営業品目
管工事業・水道施設工事業
代表取締役 白水 雅史
春日市惣利1丁目66番地
TEL:092-595-7676 FAX:092-595-7779
http://www.suiken-k.jp

電気設備工事設計施工
株式会社 カスガデンキ
春日市春日10丁目20-1
TEL 092-596-9104



**光永会
活動報告**

**みかん狩りに挑戦
秋の日帰りバス旅行**

光町 光永会
班長 伊藤 蓉子

10月31日(月)、秋の日帰りバス旅行を行いました。朝から天候に恵まれ、参加者36名は公民館の前からマイク

ロバス2台に乗り一路宗像へ向かいました。

高速道路を走るバスの車窓からは、色づきはじめてた山々や、すすき、時おり見える柿の木などが青空に映え、素晴らしい景色を見ることができました。気候的には上着がいらぬくらい絶好の行楽日和で、終始快適な時間が過ぎていきました。

最初の目的地は宗像大社。本殿に参拝し、境内を見学しました。ちょうど七五三の菊人形祭りが開催されており、見事な懸崖の菊の花などを観賞することができました。

次に宗像の道の駅に立ち寄り、新鮮な魚や野菜などを買ひ、バスの中は荷物であふれ大変でした。

そして、いよいよ今回のメインの食事会へ福津市勝浦の割烹弥太楼に向かいます。宿の前は砂浜が続ぎ、さぞかし夏は海水浴客でにぎわったことと思われました。青い空、青い海、白い砂浜、目の覚めるような光景を眺めな

がら大宴会場で食事を始めました。

次々に運ばれてくる料理は新鮮そのもので立派な活造りもあり、盛りつけも美しく、味も抜群。

みんな大喜びでした。乾杯後は、ビールやお酒がふるまわれ、一段と陽気な雰囲気。話が弾んできた頃から、カラオケ大会をスタートし、時間を忘れ終始大盛況でした。

その後、会場を後にバスで20分ぐらいの所にあるみかん山へ移動し、みかん狩りに挑戦。山いっばいに広がる黄色い実が太陽の光を受け、とてもきれいでした。各自でハサミを使いたくさんのおみかんを収穫することができました。

最後にみかん畑の前で記念写真を撮り、予定通りの帰着となりました。

全員何事もなく楽しい一日を過ごすことができました。



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

株式会社 本田組
春日市若葉台西6丁目129
☎092-591-3162(代)

電気でなければ灯せない明日を創る
株式会社 創和電設
福岡県春日市大谷2丁目138
TEL(092)558-6438 FAX(092)558-6483

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

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

春日市シニアクラブ連合会の
仲間を増やそう!!
みんなでのぼそう健康寿命
ご協賛

みずき会
活動報

世代間交流

芋ほり大会

昇町 みずき会

藤嶋 誠也

10月29日(土)、元気な子どもたちと、保護者の皆さん、みずき会の仲間たちの総勢54名が藤嶋農園に集まり、芋ほり大会を行いました。当日は天気も良く農作業には持ってこいの日和。

会長あいさつでは「お芋は3種類あり、安納芋、紅はるか、黄金せんがを植えているのでどのお芋が穫れるか楽しみながら収穫してください」と説明がありました。他にかぼちゃ、里いも、落花生、ミカンなどもとうぞとすることで、いよいよ開始。子どもたちは待ちきれない様子で一斉に畑に入り、思い思

やったね
大きいお芋がとれたよ!!!



いに畝を掘り始めました。まずは子どもたちから行い、しばらくして大人たちにも掘ってもらったようにしましたが、子どもたちの様子を見て皆さん待ちきれなくなったようで、どんどん畑の中に入って掘り始めました。



大人も一緒に夢中で収穫

園芸用のスコップを使用するため大きなお芋はなかなか掘ることができず、子どもたちは悪戦苦闘。芋のまわりをミツマタでかいてあげると収穫しやすくなり、「大きいお芋がとれたよ」と高々と持ち上げては、お父さん、お母さんに見せ大喜び。

最終的には、袋いっぱい詰めた袋で2、3袋あつという間になるほど、たくさんのお芋を収穫することができ大満足。笑顔あふれる芋ほり大会となりました。



【7月定例会】

願いを込めて七夕祭り

7月7日(木)の定例会は、七夕祭りの飾りつけを行いました。短冊に願いを込めて思うことを色々書いていただきました。久しぶりに折り紙を作ってもらいましたが、折り鶴が一番多かったようです。平和を願う思いが強くこめられていたと思います。自宅でたくさん折り紙を作って持ってきてくださった方もおり、色とりどりの豪華な七夕飾りが完成。七夕の歌を歌って、小学生の頃の授業で取り組んだことを思い出して楽しいひと時でした。

ランチに美術館、
バードハウスを見学

定例会終了後には「グランドエンパイアホテル」でイタリアンランチに舌鼓。皆さんフオークとナイフの使い分けは慣れたもので楽しく談笑してのランチでした。ランチの後はホテルのバスでアシシランへ。美術館とバードハウスの見学。バードハウスには大きなフクロウがいた。とてつもなく大き



色鮮やかな七夕飾りが完成

な体。羽を広げたら2倍以上はなるだろう。じっとして目だけは丸く大きい。先の先まで見据えている。こんなのが木にとまっついていて、獲物を見つけたら大空から襲いかかる。小動物は逃げ場がなからう。つくづく人間でよかった。

小鳥は慣れていて肩や頭にとまる。オウムは言葉を喋る。喋るとエサをもらえるので次から次へと喋る。鳥を身近に感じられた充実した時間だった。



桑之屋の前で記念撮影

**白水会
活動報告**

**19名がバスの旅で
親睦深める**

上白水 白水会
園田 正公

10月27日(木)と28日(金)、白水会会員19名(男性9名、女性10名)による秋季旅行を実施した。

1日目は、午後12時30分に上白水公民館を出発。まず、西の山グラウンド・ゴルフ場に向かい、午後14時30分には到着した。3チームに分かれ、それぞれ2ラウンドずつのプレーに興じた。その後、再び送迎バスに乗り、宿泊先の筑後川温泉河畔の宿「桑之屋」に移動。

17時に到着し、チエックインの手続き等を済ませた後、入浴等で疲れを癒やした。18時からは会食に移り、会員相互の懇親を深めるとともに、おいしい料理に舌鼓を打った。あわせてカラオケ等で大いに盛り上がり、1日目のスケジュールを終えた。

翌2日目では、朝食を済ま

せ、再び西の山グラウンド・ゴルフ場に移動した。

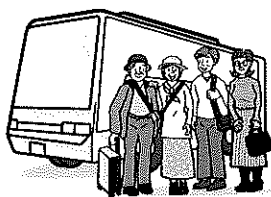
3チームによる2ラウンドのプレーを行い、爽やかな汗を流した後、ホテルへ移動し地下会議室にて前もって準備しておいた成績ごとの賞品を渡した。

午前11時30分にホテルを出発し帰路についた。途中、食事処「うきは」で昼食をとり、道の駅「三連水車・朝倉」で皆さんそれぞれ買い物等を楽しんだ。

14時30分、上白水公民館に到着し、ここで成績1位から5位の方々に新米を渡し、15時無事解散した。

両日とも秋晴れの好天気に恵まれ、参加していただいた皆さんも大いに楽しんでいただき、好評の声をたくさん聞きました。

参加された皆様方のご協力に心から感謝いたします。お疲れ様でした。



**松葉会
活動報告**

**クラブと野菜の
深いつながり**

下白水北 松葉会
柴田 俊太郎

松葉会という老人クラブが誕生して半世紀以上と思う。

私が下白水の地で生活を始めて53年になる。その頃は田畑がいっぱいで農業を主とした生活環境だった。米麦を主に夏はトマトとナスを、冬は大根や白菜などの野菜をつくり生計をたてていた。

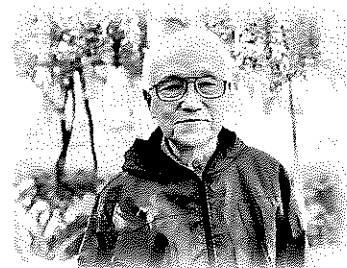
農家の多い下白水は「働き者」で評判をたてており、私たちが子どもの頃は田植えや野菜を運んだりする仕事があった。働くばかりの父や母の楽しみは地域の人たちと父は酒をくみかわし、母は公民館で日本舞踊の練習をすることだった。

そこで「松葉会」いつも緑葉で元気な松をみてその名がつけられたと聞いている。

今半世紀以上を経て、私たちが高齢者となりシルバーの活動をしている。お宮掃除、子どもの見守り、野菜づくりの指導などを39名の仲間と活動をしている。

百田さん、ありがとう
そして、さようなら

桜ヶ丘 松寿会 副会長 小野田 美智子



それは突然でした。6月23日朝、松寿会の前会長である百田さんのご家族から「今朝、父が亡くなりました」と連絡があり「えっ」と驚きました。こんなに急に亡くなられるとは…。脊柱管狭窄症回復のリハビリに励んでおられた時の脑梗塞でした。

百田さんは、松寿会の会長を15年勤め昨年の3月に退任されたばかりで94歳でした。私はシニアクラブ会員になって14年、副会長になって10年を迎え、3月まで百田さんと一緒にシニアクラブの活動をしてきました。時々「今日はヒマな？公民館に出てこんね」と電話があり出かける。そこで松寿会活動の

話があり、日帰り旅行や例会の話など多岐にわたる話がおよぶ。また、例会の資料づくりは、手書きでA4の5〜6枚の時もあるが、字の乱れもなく読みやすい字でした。印刷・編集・綴るなどの作業が毎月1回あり、それも参加し最後まで関わっていました。

百田さんは花が大好きで、公民館の隅っこに藤の苗を植え、この花が咲いたら天国から見ると言っており、今年はその藤がきれいに咲いて写真を撮っていました。「今年は、梅の花が見たいな」と言われていたので、鎮国寺の梅を見てお坊さんから講話を聞く予定でしたが、コロナ禍で中止となりました。なんとも残念でなりません。

例会の時、ビンゴゲームをする、景品とは別に会長賞として卵のプレゼントがいつもありました。亡くなられた後、会員の方が「ビンゴの時、もう会長賞の卵が出てこないね」との声を聞いたので7月のビンゴゲームに卵を用意しました。会員の方の喜ぶ声がたくさんありま

した。公園の清掃には、自転車に乗って参加者の確認に見え、一人ひとりに「おはようございませす。お疲れ様です」と声をかけられる。頭が下がる思いです。百田さんとは、たくさんの思い出があり、あげるときりがないほどです。百田さんありがと

中洲國廣女神輿

昇町 みずき会 奈須 純子

ソイヤ〜ソイヤ〜のかけ声で、神輿を担ぎます。中洲國廣女神輿と言って中洲にある國廣神社の奉納神輿で、コロナ禍での3年ぶりの開催でした。約600名の神輿を女性だけで担ぐ姿は勇ましいです。

私は、かれこれ15年関わってきました。10月28日、29日に開催され、今回は台上がりなし、直会なし・マスク着用という異例尽くしでしたが、コロナの収束やすべての人の健康、商売繁盛を願いながら御輿を担ぎました。國廣神社は創建が1834年、女神輿の始まりは、1975年初代ぶくやの川原氏

う、そして、さようなら。今は藤の花が咲いていませんが来年きれいな花が咲いたら「おー、咲いとる、咲いとる」と言ってお上から見てください。私たち、皆で頑張りませす。松寿会会員の活動を見ていてくださいね。

の発案で始まり29回目を数えました。

江戸時代、黒田藩が福岡城築城のため町づくりを行った時、那珂川と博多川に挟まれた中之島に橋をかけ中洲地帯を真ん中に、西には黒田藩の武士の町・福岡、東に商人の町・博多をおいたのが黒田官兵衛です。その後、税收を求めて遊郭を認められたのが中洲の始まりです。中洲は、400年歓楽街として歴史を刻んでいます。中洲には、男の山笠・中洲流があり対して女神輿です。神聖な神輿に台上がりは厳禁という所もありますが、中洲の女神輿は元気を届けるのが使命です。あえて高いところから大きな声でソイヤと叫んで声が枯れるまで元気を届けるのです。

魚の缶詰

昇町 みずき会 高田 和代

長いこと同居している長男は白いごはんと肉が好物である。魚といえば刺身か焼き魚だけ。塩サバ花塩鮭くらいだ。それで私はスーパーのお買得品コーナーをよく見ている。サバとか、いわしの缶詰が100円で

買えるから。先日、3年1組で210円というのがあったので買って帰った。数日後、1人で食事をすることがあり、これを食べようとして、何の気なしに表示を見てみると猫の絵が書いてあるではないか。猫用の缶詰だった。「しまった」思わず自分のおでこをたたく。長男に食べさせなくてよかったと思う。

お盆に娘の一家がやってきた。中学生の孫に言ったら大きな声で笑われそうなので娘にだけこっそり話したらやっぱり笑われた。「猫の顔がついとうやんね」「見えなかったもん」パートで一緒に働いているお店の友だちが猫を飼っているの、その人にあると持った帰った。なんともはや、へまをやるばあちゃん夏の出来事でした。やれやれ。

楽しもう！初心者向き
健康ボウリング教室

昇町 みずき会 江口 澄明

市報に掲載された「初心者向き健康ボウリング教室」という記事に、なぜか気持ちを引きつけられ、早速申し込みをした。

ボウリングは何十年ぶりだろうか？数年前まで友人が会うたびに、いつも楽しそうにボウリングの話をしていてことを思い出した。

教室の参加者は高齢者ばかり。たぶん若い頃には経験があるのだろう。その意味ではみんな

準初心者だ。1週間に1回行う6回コース。

用語の説明から実践で立つ位置、構え方、ボールの持ち方、投げ方の指導を受けた後、実際に転がしてみる。スピアのとり方、ストライクの投げ方の指導を受けるが、ピンは思うようには倒れてくれない。しかし時には全部倒れてくれることもある。何なのだろう、不思議だ。

当時1本残ったピンを倒すとき、あなたの好きな人と思って投げたらいいよと諭されたが、なかなか意のままにはならなかった。

ボウリングの良い点は、運動

不足やストレス解消になり、暑さ寒さや天気にも左右されないところ。短時間で1人でも楽しめる。年齢でスコアには影響が少ない。以上のようにボウリングは、良いことづくめの高齢者向きスポーツと思う。

ちなみにボウリングの発祥の国はどこか？日本では1861年江戸時代長崎で始まったといわれている。昭和45年頃、須田開代子、中山律子の名を思い出す。

何か趣味を持ちたいと思っている方や運動不足だと感じている方には、ぜひボウリングをお勧めします。

花みずき通り

昇町 みずき会 主藤 タミ

久しぶりに澄んだ青空が広がっています。秋晴れです。

友だちから誘いの嬉しい電話が入りました。「さつま芋掘りにきませんか？」とのお誘い。私は「行きます」とすぐに返事をします。楽しみです。

テレビでは、元ドリフターズのメンバー仲本工事さん(81)が横断中に交通事故で亡くなられたと報道されていました。志村さんはコロナで…。

ザ・ドリフターズの8時だよ全員集合、国民的人気の紅白歌合戦ではギターを片手に演奏されている工事さんの姿が今日も映し出されています。とても懐かしいです。心よりご冥福をお祈りします。

手をあげて横断歩道を渡ろうよー子どもを思い出ししています。

みんな今日も無事で「行ってらっしゃい」「お帰りなさい」よい日が続きますようにー

東京は怖いところだ

昇町 みずき会 金ちゃん(二宮金光)

孫の七五三のお祝いと東京観光を兼ねて3泊4日の旅行をしました。お祝いごとが終わる3日目は孫たちと待ちに待った東京観光です。

朝ホテルを出発する前に財布の中身をチェック、1万円札が5枚と小銭が多数、これだけあれば十分と確信。

上野(西郷どんの銅像、他)に浅草(浅草寺、雷門、他)、銀座を観光。昼食と夕食をともにして、ほろ酔い加減で宿泊先のホテルのエレベーターで財布からカードを取り出そうとする。と1万円札が消えている。絶句。

部屋に入るなり妻が言うには「福岡の田舎者がまめけな顔をしているのでスリに狙われたのよ」とキツイ一言。私は「命まで取られなかったので良しとせねば」と言つと、妻が再度「そのセリフ以前、聞いたことがある。今回が初めてではないでし

よう」と。「記憶にございませんと気弱い返事をするのが精いっぱい。それにしても、どこでどうしたやら。年金生活者にとっては5万円は大金です。ゴルフだと7、8回はできたのにと悔やみました。

今日の支払いは娘がすべてスマホ決済してしてくれたので、気づくのが遅れてしまいました

た。それにしても悔しい。

「二〇二〇現金払いからカード決済→スマホ決済に移行しており、私もスマホで決済できるよ」と思っています。今度はスマホを盗まれたらどうしようかと不安は拭えません。

今回の旅行は全国旅行支援を利用したので格安で済みました。少しは心が晴れています。

カエルの独り言 ニューミュージックと高齢者

昇町 みずき会 藤嶋 誠也

最近のニューミュージックには、なかなかついていけない。

古い人間だからと言われればそれこそうだと思つ。曲というかメロディーはガンガンピートがついていてもいいなと思つものもある。曲そのものには好き嫌いもある。これはいい曲だ、いやそうではないと決めつけられない。若者が支持するのであればそれぞれいい。

ただ問題は歌詞である。新しい日本語だと言われても理解で

きない。美しい言葉がたくさん並んでよくこんな言葉が出てくるなと感心するが(作詞する人はよく勉強してる)感性だけが独り歩きしているようで、いわゆる文節と文節がつながらず、ごちゃごちゃした歌詞が多い。

希望や恋を歌っているのに、突然車のアクセルを思いきり踏んだとか、街中を裸足で歩き回るとかが歌詞の中に織り込まれて、およそ意味が分からないのだが、不思議にいい歌詞だと支持されている。高齢者の私には理解できないが、それでも曲と歌詞との一体感は何となくある。ようでこれを感性問との一体とこのかなと思つたりする。

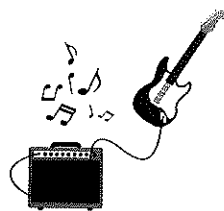
スポンサーへのお礼

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

スマホの時代。人はみな片時も手放せないでいる。考えることをしないでただ画面に見入るだけの一日。こんな調子で長い時間が過ぎていったらどんな世界になるだろう。

嘆きもあれば、どうにでもなれという虚無感もあるが、自分自身はなんとか、しっかりした考えを持ち、正しい文章(歌詞)を求めていきたい。



会員文芸

短歌

あれこれと書きて予定をカレンダー
あえなく過ぎて掛け替えにけり

月待てば高嶺雲無く晴れわたり
月・月食のショーや始まる

弥生里今咲きをりむ女郎花
すさぶ風なか 折るるばかりに

昇町 令和みずき会 古賀 正道

俳句

すぐに出ずあれこれそれと手指さす
足いたいだれかさすつてよ誰もいない
自転車もう少しあなたと一緒に

下白水南 あすなる会 井上 池畦子

紅緒下駄抜きつ差しつつ阿波踊
黄の色の増えるパレット秋深む

光町 光永会 長崎 豊

一眼レフ昔の思い出出棚の奥

天神山 さわやか天神会 石川 忠雄

虚空蔵菩薩様流れ着きたる須玖の地で
世人見守り南無阿弥陀佛

高野山金剛峯寺の大伽藍
想ひ溢りて涙に噎ぶ

須玖北 福寿会 鳴瀧庵 松尾志峰

二人して歩くこの道どこまでか
先は見えねど健康第一

天神山 さわやか天神会 西川 吉徳

老夫婦ひとまずほつと年暮れぬ
月光の重みに庭の葉も落ちぬ
冬ぬくし卒寿の婆のストレッチ

昇町 令和みずき会 古賀 正道

(令和5年初春に世界和平の希望を込めて)
あらたまの癸卯の歳よ平和なれ
(令和4年7月23日に詠める)
なほかなし長崎豪雨四十年ぞ

須玖北 福寿会 鳴瀧庵 松尾志峰

去年今年養気三猿老一徹
添書に心の和む年賀状
大寒や威儀を正して山容

須玖北 福寿会 志鶴 富生

相続の残す金なし老いの木の
持たざる父を 恨むな悲し

お茶碗のごはん一杯三千粒
土に汗水 実りを食す

窓口で微笑みふりまいた乙女たち
やがて夢見るところへ旅立つ

昇町 令和みずき会 藤嶋 誠也



博多にわか

若葉台東 東若葉会 元木 由紀子

◆ご近所つながり

「あちこちに家の建つて近所にも若か家族の増えてくさ、活気の出してきたね」
「そつたい、永う住んでこれからも春日の良かところば、歴史ば、気づいて(築いて)欲しかね」

◆おせち料理

「わ、よう(和洋)できとるね。今年注文せんで手作りでがんばつてみるて言うたが、立派な出来栄えやね」
「家族そろつてよか正月が迎えられるごと、協力しておいしかこんだ手(献立)ば考えた」



「虎威図」(水墨画)
下白水北 松葉会 村上 光彦



「熱海桜にメジロ」(写真)
大谷 南寿会 渋谷 嘉明



「紅葉 (大興善寺 佐賀県基山町)」(写真)
大谷 南寿会 吉川 學



「水辺のフラミンゴ」(写真)
光町 光永会 伊藤 忠



「福寿草・まねき猫」(絵手紙)
天神会 宮本 ヒロコ



「寶 船」(藁細工)
松ヶ丘 松の実会
松村 貞俊

わがやどの池の藤波
咲きにけり山郭公
いつか来鳴かむ
(古今和歌集
詠み人知らず・伝柿本人麻呂)



「和歌」(書)
玖須北 福寿会 松尾 志峰

【お詫びと訂正】

「きらめき春日第76号」
に誤りがありました。お詫び
して訂正いたします。

(表紙)
「これぞ、生きがい」
作品名、作者名の訂正
正しくは以下の通り
作品名：**あさがお**
作者名：**竹内知子**



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

あなたの瞳のより良きパートナーになれる事を
心より願っております。
視力屋 Eyesight shop
Megane Monogatari
めがね物語
春日市紅葉ヶ丘東3丁目93
TEL:092-558-8858
営業時間：午前10時～午後7時(月曜日定休)

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

町のリフォーム屋さん
お家のトラブルおまかせください!
水まわりトラブル 壁塗装 屋根トラブル
3つの安心
●安心価格 ●見積無料 ●万全のアフターメンテナンス
TOTOリモデルクラブ
(有)西建 春日市白水池3丁目61
☎0120-145-424

SGP 樋工事・金属工事・鍛冶工事
株式会社九州メゾン
春日市一の谷1丁目140
TEL.092-558-7744
FAX.092-558-7764

春日原郵便局となり、西鉄・JR春日駅トホ3分
きみ歯科
歯周病・いれ歯
などでお困りの方
電話相談お気軽に!
よる8:00まで
☎0120-20-1182

快適生活をサポートする
レンタル丸屋
福祉用具レンタル
介護用品販売
介護リフォーム
この他にも
介護用品のことなら丸屋に
おまかせください!
福岡本社：春日市昇町 3-164
【お問い合わせは】☎092-584-1911