

む

な

第59号

か

た



高度衛生管理型荷さばき所



みあれ祭



天然とらふく

宗像市シニアクラブ連合会

2023(令和5年)





宗像漁業協同組合は、  
みなさまに新鮮でおいしい魚をお届けできるよう、  
日々努力を重ねております。

【鐘崎本所】宗像市鐘崎778-5 ☎0940-62-1500

【神湊支所】宗像市神湊487-51 ☎0940-62-0014

【津屋崎支所】福津市津屋崎4-47-8 ☎0940-52-0053

【大島支所】宗像市大島1809-8 ☎0940-72-2311

【地島支所】宗像市地島136-8 ☎0940-62-1172

【鐘の岬活魚センター】宗像市鐘崎887-6 ☎0940-62-1570

【宗像漁協大島支所直売所 さよしま】宗像市大島1809-8 ☎0940-72-2666



# 年頭にあたり

宗像市 市長 伊豆美沙子



新年あけましておめでとうございます。

宗像市シニアクラブ連合会の皆様におかれましては、

しては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大からほぼ3年、感染拡大防止のため私たちの日常生活は制限され、つながりや絆を大切にされているシニアクラブの活動も大きな影響が生じていることと思います。

そのような状況の中ではありますが、会員の皆様におかれましては会員同士の親睦はもちろんのこと、『健康・友愛・奉仕』の全国三大運動を柱に「自立の為に健康づくり事業」、「認知症予防の取り組み」、「地域での共生」、「健康づくり教室の推進」、「フルディック・ウォーク教室の推進」、「正しく歩き、全身を鍛える運動推進」、「宗像の今を伝える取り組み」など地域での活動に積極的に

取り組まれておりますことに心から敬意を表しますとともに、深く感謝申し上げます。

さて、昨年の11月8日には「全国老人クラブ連合会創立60周年記念全国老人クラブ大会」が天皇皇后陛下のご臨席を仰ぎ開催されました。その中で全国老人クラブ連合会会長が式辞で『「のびそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」のテーマのもと、地域の人々とともに希望をもつて健康づくり・地域づくりの輪を広げていくことが、明るく豊かな長寿社会を実現することにつながる』と述べられました。

この取り組み皆様にすでにご尽力いただいているところであり、「明るく豊かな長寿社会を実現するため」これからもより一層のご活躍を賜りますようお願い申し上げます。

結びになりますが、本年が宗像市シニアクラブ連合会にとって安寧の年となりますこと、そして会員の皆様方のご多幸、ご健勝を心から祈念申し上げます。年頭の挨拶とさせていただきます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

宗像市社会福祉協議会

会長 吉田 益美



あけましておめでとうございます。

シニアクラブ連合会の皆様におかれましては、心身ともに健やかに新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

昨年コロナ禍の影響により活動が制限されてきましたが、今年こそは我慢を強いられながら過ごした日々から早く解放されたいとの思いと願いが込められた年明けになったのではないのでしょうか。

社会福祉協議会は、地域福祉活動やボランティア活動の推進に係る事業に影響を受けてきましたが、感染予防に努めながら地域の活動は徐々に活発になってきているところです。これまで培われた地域のつながりや地域福祉活動を大切にし、新しい生活様式をふまえた地域福祉活動の展開が求められていると感じています。

また、「介護予防事業」をはじめ、「生活支援体制整備事業」、「認知症施策推進事業」、「権利擁護事業」、「福祉教育の推進」などにも取り組んでいます。

国は『地域共生社会』の実現に向

## もくじ

### 年頭にあたり

宗像市市長 伊豆美沙子  
宗像市社会福祉協議会会長 吉田 益美  
宗像市シニアクラブ連合会会長 坂元 博

### 対談

宗像漁業協同組合代表理事組合長 桑村 勝士  
宗像市シニアクラブ連合会会長 坂元 博

### 私頭張っています(7)

「回想・非日常の世界」西園通路 河内 昭三  
「国の移し・西園通路と面談」市来 知幸  
「定年退職後」 飯屋崎 幸  
「塩の効用」 黒原 寅実

### エッセイ

「麦の秋」 梯 寛  
「ふるさと」 神谷 直志  
「天網恢恢・武野燗・シロトロー」 莊野 勉

### ひと

宗像市コミュニティ  
運営協議会会長 黒川貞一郎

### 文芸

俳句 梯 寛  
コスモスの会俳句同好会の句  
野上 妙子 田口 邦子  
谷口 悦子 吉武富士代  
甲斐田 武  
短歌 莊野 勉  
五行歌 光嶋 政子 莊野 勉  
川柳 莊野 勉  
掌編小説 高岡 太郎

### 唐津街道赤間宿今昔(六)

万屋 繁蔵

### グラビア

「1月24日 宗像市スポーツ協会設立40周年記念 宗像大社新春健康祈願ノルディックウォーク」  
筑前国宗像郡と玄界灘  
古代宗像人の生活の跡 松本 肇

### トピックス

「九州ブロック老人クラブリーダー研修会に参加して」  
「第2研修部会：友愛活動」  
「高齢者相互の支え合い」の推進  
「大谷慶人クラブの「防犯パトロール隊」表彰」

### 事務局だより

### 編集後記

表紙写真 高尾衛生管理型高さはき所  
みあれ祭 天然とろろく

けた、包括的支援体制づくりを今後の地域福祉の推進施策として大きく打ち出しており、社協の役割と期待もますます大きくなると思われます。

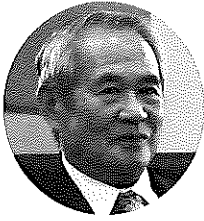
その中で「地域社会の担い手」としてのシニアクラブの活躍に大きく期待しているところです。

これからも、地域住民や関係機関、あらゆる分野の皆さんと連携、協働し、役割を担っていただくことにより、「支え合いによる地域づくり」を目指していききたいと思っています。

結びになりますが、皆様のご健勝とより一層のご活躍をお祈り申し上げます。年頭のあいさつとさせていただきます。本年もどうぞよろしくお願いたします。

## 宗像市シニアクラブ連合会

会長 坂元 博



あけましておめでとうございます。

皆様お揃いで新春をお迎えになられ、新たな誓いと共に健やか

かな日々を目指しての歩みをスタートされておられる事と心からお慶び申し上げます。

元日の許斐山は見事に晴れわたり、東の空に輝く初日の出を迎える事が出来ました。山頂は多くの参拝客とくに若い男女の皆さんの歓声がなにより嬉しく、より佳き新年を迎える喜びで満ち溢れておりました。

コロナ禍に加えてウクライナ紛争と予期せぬ事態がかさなり大変な世界情勢に翻弄された昨年度は、私共老人クラブ活動が制限され、高齢者の健康維持が大変難しい局面を迎えており、日常の生活面の窮乏も厳しさを増すばかりです。

宗像市シニアクラブ連合会では会員のみなさんお一人お一人に老人クラブの魅力をいかに伝えていくかと共に積み重ねてきた知識と経験を持つ高齢者として地域社会へのご恩がえしをする大きな役割も担っております。

全国老人クラブ連合会が掲げる《伸ばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを》にある、心豊かに自宅での生活をするための「自立するための健康づくり」と「認知能力低下予防」の地域での対応を柱として事業を展開しております。

人生100年時代に向けたありかた即ち身体的衰えと視聴覚の衰えを自覚した健康づくりそして相互支援体制づくりをしていくのかにあります。その為にはベテランの看護師・栄養士・健康運動指導士などお世話出来

る人材を確保して、より近くで、より密に、個々の会員への対応の強化が求められると共に《ねんりんピック》かながわ2022での90歳選手の活躍を始め、仲間とふれあいがらの健康づくり・友愛活動・交流、地域活動に見る新しい息吹等あるなかで、常駐する地域包括支援センターや社会福祉協議会とも連携をする事ができるし、民生員不足等社会的問題へも取り組む事が出来ると考えております。

宗像市シニアクラブ連合会では全日本ノルディック・ウォーク連盟に加入しており、《歩かないより、歩いたほうがずっといい》をモットーにノルディック・ウォーク教室を各地区で開催しており本部の公認指導員が教室の運営と個別に実技指導をおこなっております。

宗像市シニアクラブ連合会では会員の皆様お一人お一人と手を携えて活気あふれる高齢者の団体として《安心・安全の地域づくり》を担うと共に、行政・社協の指導のもとに医療法人や福祉関係法人など各種団体のご協力を仰ぎながら、心豊かな自宅での毎日を《エンジョイ&チャレンジ》出来る様に努力を続けて参りますので何卒よろしくお願い申し上げます。ありがとうございます。



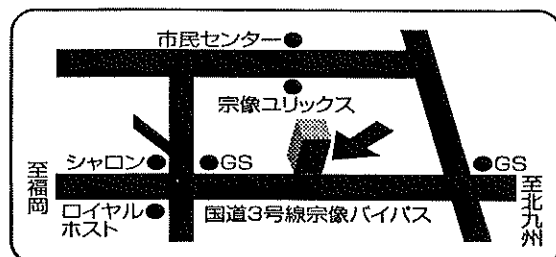
# 宗像店

## TEL(0940) 37-3923

宗像市王丸416-1(国道3号線宗像バイパス沿い)

# NISSAN

## 福岡日産自動車株式会社



今回の会長対談は、宗像漁業協同組合の代表理事組合長・桑村勝士さんに登場願いました。多くの課題に直面する漁業、水産業の現状を見据え、これとどう向き合って課題解決していくのか。大いに語っていただきました。もともと宗像の漁村出身でなく、公務員としての仕事の経験もある桑村さん。対談ではそのあたりの経験も踏まえた取り組みや、困難な時代の代表者としてのお考えを坂元会長が質問攻勢をかけました――。

## 対談

宗像漁業協同組合

代表理事組合長 桑村 勝士

宗像市シニアクラブ連合会

会長 坂元 博



坂元 いま漁業、漁村を取り巻く環境は厳しさを増しています。現況をどのように捉えていますか。宗像漁協の「自己紹介」も併せてお願いします。

### 6つの漁協がまとまって

桑村 まず宗像漁協についてです。宗像市から福津市にまたがる地域の漁協で、鐘崎、大島、地島、神湊、

津屋崎、福岡の6つの漁協が合併して設立されました。いま組合員は約400人。巻き網や、フグはえ縄、釣り

などで様々な魚種が水揚げされています。

ご指摘のとおり、漁業者にとって難問が山のようにあります。水産資源の減少、漁場環境の悪化、魚価の低迷、漁業者の高齢化と後継者不足、燃油高騰など。どれも構造的な課題で、解決は簡単ではありません。最近ではコロナ禍による経済の停滞、飲食店の需要減退も起きています。

坂元 大変な状況なんですね。



桑村 もちろん、手を拱いているわけにはいきません。大事なことは、できることから、個別に手を打っていくことです。例えば燃油の高騰など事業経費に関しては国、県、

市のご尽力により、急激な価格変動を緩和する仕組みをつくっていただき、また補助金も交付していただき

ました。それでなんとかやりくりしてききましたが、今後は物価の高止まりにどう対応するか予断を許さない状況です。

坂元 われわれ門外漢にはなかなか解かりにくい課題もあるようです。それらに対応するにはいまどんなことが必要だとお考えでしょうか。

桑村 漁業者の本分は魚を獲って、消費者に届けて収益を得るところにあります。そのためには水産資源を持続的に利用できるように資源をしつかり管理しなければいけません。この点でいえば、令和2年に漁業法が改正・施行され、水産資源管理の仕組みが厳格になりました。これからは、法の定めによって漁獲量が制限されることもあります。限り

## 漁業者の「本分」しつかりと

ある資源をいかに公平に、有効に獲るか、工夫が必要です。また、漁獲量制限は漁師の収入減に直結します

# 宗像市役所前法律事務所

弁護士 村山 崇

(福岡県弁護士会所属)

宗像市東郷5丁目5番1号 権田ビル102 TEL: (0940) 72-4238



# 漁業の奥深さ

ので経営支援策も必要です。このあたりをしっかりと議論していきたいと思います。

収益確保という点では、魚をたくさん獲るか、高く売るか、コストを下げるか、です。魚が減っている現状では漁獲量を大幅に増やすのは望めません。獲った魚をいかに付加価値をつけて売るか、がカギになります。

坂元 桑村組合長は、言わば「外からの」人ですね。いろんな問題で組合員の皆さんと協議する時なんか、随分と気を遣うんじゃないでしょうか。

## 漁村の特性を活かして

桑村 はい。こちらが考えていることがちゃんと伝わるように言葉にも気を遣います。未だにうまくいかないですが。

私は、漁業、漁村の文化はとてもすばらしいと思っています。街のくらしは法律や決まりに沿って、タテの命令で物事を回す感覚だと思います。

しかし、漁村はその都度話し合っ

て決めていく感覚です。みんなが一人一票。ヨコ社会です。組合長は皆さんの代表として、議論を尽くしたうえで最終的な責任を負う。漁村のそういったやり方は会社組織に比べて多少非効率かもしれませんが、逆に予測できない自然の変化に臨機応変に対応できます。6〜7割のところどうまく物事がまわっていきます。コシが強いのです。その特性は不確実性の高まる現代社会においてむしろ強みではないでしょうか。

坂元 付加価値をつけて、という話がありました。例えば道の駅むなかたでは、他にない新鮮な魚があります。消費者もそんな商品を求めています。

## 貴重なノウハウ活かして

桑村 直売所での販売や飲食店への直販などは漁業者の創意工夫で様々な取り組みがなされています。鮮度や旬など他にはない特色を出していくことで、消費者のニーズに応えていく。それが収益につながります。

宗像漁協全体で見ますと、令和3年度の漁獲量は約5600トンになります。道の駅の売り上げはその一

部で、多くは卸売市場への出荷です。直接販売は確かに高い利益が期待できます。でも、規模が大きくなれば需給調整の手間が増大します。沿岸漁業は漁獲変動も大きく、欠品や売れ残りのリスクもある。だからこそ、そんな生産特性を緩和する機能を持つ卸売市場ができたわけです。

直販に偏重せず、いろんなノウハウが蓄積された現在の流通の仕組みを活かす方が全体の利益につながると思います。

坂元 なるほど、生産と流通の仕組みはかんたんではないですね。

## 水産物需給のピラミッド

桑村 私は水産物需給の「ピラミッド構造」という例え方をしています。水産物には、消費者価格の高い飲食店へ販売する高級魚を頂点に、鮮魚としての販売、加工用の魚、ピラミッドの一番下段には、餌料とか飼料向けまで、様々な仕向け先があります。下段に行く方が価格は安いですが量が多いわけです。

それぞれの商品が仕向け先ごとに、販売の現場で、だれに、どう売れたのか。そこを勉強していく。飲食店向けの高級魚だけではなく、道

の駅の鮮魚、加工用など、それぞれ異なる用途の魚を買っていただくお客様にニーズに寄り添って、売り方を改良していく。それが本当のブランド化だと思います。

坂元 鐘崎漁港の西側に新しい荷捌き所ができていますが、どんな施設になりますか。

桑村 「高度衛生管理型荷捌き所」といい、場内の徹底した消毒、殺菌による衛生管理ができる施設です。シャベット氷の製造機も備え、鮮度保持に威力を発揮します。令和5年4月運用開始。消費者のみなさんに美味しく、安心・安全な水産物をお届けできるようになります。

坂元 話は変わりますが、世界遺産とかかわりについてです。宗像の漁師さんたちは「世界遺産の海」で仕事をされているわけですね。ほかの土地では考えられない特性です。日々の仕事や暮らしの中で何かが変わったとかはあるのでしょうか。

## 生業(なりわい)と沖ノ島信仰と

桑村 漁業者にとって、信仰は日常の仕事や生活に溶け込んでいます。例えば、海に出る前には祠の恵比寿さまに手を合わせて安全を祈願しま

# 海で思い知る

す。それは、心を鎮めて一日の仕事を安全に確実にこなすうえで必要なこと。いわば、漁師としての決まりごと、「ルーティン」として今に活かしているのです。世界文化遺産に指定していただいたことで、あらためて、そんな信仰の重みを実感しています。

坂元 その世界遺産の海で、いま問題になっているのが海洋ごみ。中でも厄介なのがプラスチックごみです。若い漁業者のみなさんで新たな取り組みもあっているようですね。

## きれいごとでないごみ対策を

桑村 海洋プラごみについて、陸上では回収とリサイクルのしくみづくりが進んでいますが、海の取り組みは、まだまだボランティア頼みです。費用や労力など、きれいごとではない対策が必要です。それがうまくいってペットボトルの回収が仕事になるくらいになればいいのですが。坂元 話題になった若い海女さんは



その後、どうですか。

桑村 初めは地域おこし協力隊としてきたのですが、その後も良く頑張っています。漁村のみなさんは、海に向き合って仕事をする人には優しく接してくれます。私自身、他所から来た漁業の素人だったので、本当にいろいろ教えていただきました。

坂元 ところで、組合長は、元公務員だったのですが、公務員から漁業の現場へ身を転じる例はあまりないと思います。転職にあたってどんな思いがあったのでしょうか。

## 漁業の現場から積み上げて

桑村 県庁には20年勤めましたが、採用が水産技術職だったのでずっと水産業に関係する部署で仕事をしてきました。水産業をもっとよくするには、現場からの積み上げが大切です。そこから始まって、次第に自分で実際にやってみたいと思うようになって、今につながりました。宗像にお世話になって10年ですが、自分で漁業をやってみて、漁業の奥の深さを実感しました。何百年も前から代々受け継がれ、洗練されてきた技は、一朝一夕に身につくもので

はありません。数年の経験では絶対に超えられない凄さがあると思います。半人前の自分を「漁」の「師」とはとても言えません。

坂元 それが組合長への推薦ということになった。

桑村 自分が果たしてどこまでやるのか、不安はありました。しかし、やるからには全力を尽くそうと覚悟しました。

### 県職員20年、宗像に10年

桑村 私はもともと宗像の出身ではありません。漁業のこと、地域のことで、何も分からない素人でしたが、漁協のみなさんに助けられながらなんとかここまでできました。本当に感謝しています。この思いを忘れずに地域のお役に立てるようがんばります。

坂元 この三年間やってみてそのあたりの手ごたえはいかがですか。

桑村 課題から決して逃げないと思つてやってきたものの、自己評価は（百点満点でいえば）20〜30点です。反省ばかりです。でも、あきらめずやることが自分の信条なので、粘り強くやっていきたいです。

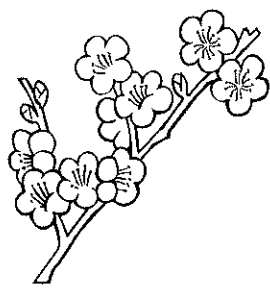
坂元 いま組合長として願っている

こと、心待ちにしていることは、どんなことですか。

### 伝統の中の「良き」大切に

桑村 組織運営は一人では何もできません。一方でただ仲良しでもダメです。意見が異なっても協力できるところは協力する関係を創っていくことが大事です。その中で、地域のみなさんが、眉間にシワを寄せなくても暮らしていけるように、お金の心配をせず安心して暮らしていけるように、と願っています。

漁業、漁村で長年培われたノウハウは洗練され、有効なものがいっぱいあります。時代に合わせた改良は必要ですが、そんな伝統の中の「良き」を見失うことのないように取り組みを進めたいです。そのためにはまずは地域のみなさんとのコミュニケーションを丁寧に積み重ねて行きたいと思います。



SHIMATE

島原手延素麺協同組合 総発売元

# 島手そうめん販売(株)

〒854-0065

長崎県諫早市津久葉町5-142

TEL (0957)25-8033



## 特集

# 私頑張っています

(7)

回想、非日常の世界：四国遍路

(再び発心1400年の旅)



河内昭三（赤間）

帰路、遍路道は名もない花々が咲き誇っていた。穏やかに流れる時間、うららかな春の中、ザツクの中は路からの贈り物（愛、人の優しさ、罪の浄化、魂の救済、精神の修行）で一杯だった。

路は厳しくても、この詩国（四国）の路には平和がある。時空を超え、多くの人に癒しを与えてくれる。この空間に一人の旅人として感謝と敬意を払いたい。

現代でも厳しい処はあるが、造られた路を歩く現代人に比べ、路なき路を歩いた古の人はいかがばかりだっただろうか？ 旅することによって野山の風景そして草花の開花、自然に 対する反応が敏感になりそして初めて見るものに感動を覚える。前へ遠くえ風に吹かれて命溢れる

地球の聖地へ、煌めく星は流れ、優しき風が頬を流れる。人も流れ、時代も流れ、流れについていけない自分が居る。一生懸命ついていこう、一生懸命は美しい、冒険とは再生への可能性である。旅には計画は要らない旅が人を導いてくれるから。

未知の領域を旅しようとしなない人は人生の景色はわずかなものしか見せてくれない。行動することによって新たな世界が見えてくる。

愛と光の贈り物を探して欲しい。老いてからの物語を創る為にも、自分の情熱に従う能力と勇気のある限り。未燃焼の魂を抱いた放浪の旅はまだまだ終われない。お大師（空海）さま再度の試練本当に有難うございます。今度来るときは付き添い看護師を用意してください。合掌（ありがとう！）

遍路道は原点に戻ることが出来る。人は謙虚さを忘れ、我欲、利便性、快適性、とどまるところを知らない電力の消費、日々の生活に多くを求めすぎている。

平和なりビングライフが出来てい



日本医療機能評価機構認定病院

医療法人光洋会



# 赤間病院

〒811-4147 福岡県宗像市石丸一丁目6番7号

TEL (0940) 32-2206

当院では、内科各分野の専門医が診断、治療を行っております。

診療科目	呼吸器内科 循環器内科 消化器内科 糖尿病内科 内科 心療内科 整形外科 放射線科 リハビリテーション科
診療時間	月曜～土曜 午前9時～12時 午後1時～5時（日・祝日は休診） ※急患の方は、夜間や日・祝日も受付いたします。どうぞ、お電話の上ご来院ください。

受診や入院のご相談窓口 地域医療連携室 Tel(0940)32-2304

<http://www.akama-hp.or.jp/>  
赤間病院ホームページQRコード→



### 《関連施設》

吉武・赤間・赤間西 地域包括支援センター Tel (0940) 32-2235

### 【在宅部門】

デイケアセンター Tel (0940) 38-0590

訪問看護ステーション Tel (0940) 32-3600

居宅介護支援センター Tel (0940) 32-5224

### 【地域密着型サービス施設】

城山庵 Tel (0940) 33-8966

つたがたけ Tel (0940) 32-2261

ることに改めて感謝しなければなら  
ない。 煩雑な世の中、そして殺伐  
とした昨今、理不尽なことが多すぎ  
る。しかし人生は肯定して生きて  
いかなければならない。

人は人生において時として得体の  
知れない巨大なものに潰されそうに  
なる時がある。ある日突然、自分の  
街が、家が、一瞬にして、破壊され、  
平和で豊かな日常が奪われたとし  
たら、私たちは戦わなければならな  
いか？いや、もう全てを無くす悲惨な  
戦争はしてはならない？ただ世界は  
過去の悲惨な戦争の歴史から学ぶこ  
とは多いはずだが、私たちは逃げる  
ことはできない。立ち向かわなくて  
はなりません。そして宇宙は、季節  
と共に新たな陽光を射し入れてくれ  
ることでしょう。

### 閑話休題

若き日の無限のフロンティアは無  
くなったが、残りの人生では無限大  
に楽しさを追求して過ごしたい。鎧  
を脱ぎ、社会との触れ合いも疎遠に  
なった今は家の中で出来る旅、それ  
は書くことで…拙い文で解説致し  
ている次第です。

一日の終わり我が幼拙な文でさえ  
疲れを吸い取ってくれる。純度の高  
いピュアな人へ贈る。

今回の旅の起因、妻と娘の供養、  
自身の快気（癌の）報告、原点回帰、  
現実からのエスケープ。旅の最も有  
意義な要因は孤独である。座標軸、  
唐津街道 赤間宿 男はやつぱり道  
が好き



令和四年五月（結願）

### …好きな言葉

平和こそこの世で人間が求められ  
る最高の幸福である。

ミゲル・デ・セルバンテス

（1547～1616）

スペインの作家で主著、

ドン・キホーテ

### 国の珍しい病「指定難病」と闘っています



市来知幸（自由ヶ丘）

「入院すると何もせず気楽なもの  
だろうから、一度入院してみたい  
ものだ」と日頃思っていた私が、一



## 医療法人 林 外科医院

＜診療科目＞ 外科・胃腸科・整形外科  
リハビリテーション科  
麻酔科・放射線科

＜診療時間＞

月～金 9:00～18:00

土 9:00～13:00

理事長 林 裕章 院長 林 啓成 副院長 林 由紀子

宗像市田久4丁目15番12号

TEL (0940) 33-5577 FAX (0940) 33-7753

（入院諸）

住宅型有料老人ホーム

全67室個室

ムナカタ ゴテア

宗像市宮田2丁目2-1

TEL (0940) 35-7700

医療法人

## むなカタ内科・呼吸器内科クリニック

理事長 宮崎 祥子

〒811-4164 宗像市徳重1丁目10-20（赤間小前）

TEL : 0940(32)1110

FAX : 0940(32)3339

＜診療科目＞

内科・呼吸器科・循環器科・小児科

昨年（令和三年）11月から12月にかけて九大病院の皮膚科病棟に3週間ほど入院してしまいました。入院してみるとこんなにも退屈で、また運動不足になって足が弱ってくるとは思いませんでした。そればかりでなく、薬のせいで食欲がなく、5kgほど痩せてしまいました。

普通の病は一瞬にして発生し、すぐ治療に入り、治りますが、私の場合じわじわと迫りくる奇妙な病でした。首から下（幸いに、顔は皮が厚いので助かった）足先までの全身の皮膚に水泡が次々にできる「水疱性類天疱瘡」（すいほうせいいるいてんぽうそう）という病名です。

発生の始まりは、入院（11月）の三カ月ほど前の八月ごろ。先ず両腕がどことなく痒くなつて、その痒さが広がり、両手から背中、足の甲、掌、と次々に広がったので、とりあえず近くのA皮膚クリニックで診察してもらいました。

ところが、病名は「加齢です」の診断だったので、「なんだ、加齢のためか」と内心ほつとしていました。薬を貰い、塗って治療しましたが、一向に治らず、両手の指の間が痒くなり、目が覚めると手の指の間や手のひら、手の甲に小さな水泡があちこちに現れた。夜寝ていても、

足の甲が痒く、足同志でゴシゴシ掻いていましたら、翌朝そこに小さな水泡ができており、ビックリ。腕はあまり痒くはなかったが、少し大きな水ぶくれ様なのが数個出来ていました。

これは大変だと思い、今度は、病院を替えてH皮膚クリニックに行き診てもらったところ、医師は水疱を潰したりして、飲み薬と塗薬で対処することに。一週間経つても水泡は次々と広がるばかりで治らず、医師が私の薬手帳を見て、服用している薬の影響を不審と思われたのか、直ぐ採血に移り、血液検査をしてくれました。

薬の切れる一週間後に通院し、結果を聞いたところ、ある抗体が体内で異常に増え（通常9以下が、今回は336の値に）、その抗体が弱い処の皮膚を攻撃するという病気だったのです。

母親から引き継いだ糖尿病の治療に長年（20年近く）服用している一種の飲み薬が悪さをしているということだった。

この薬が今ごろの歳（86歳）になつて厄介な病気を引き起こすことになったとは。すぐその薬の服用を止めたが、H皮膚クリニックではこれ以上はここでの治療は出来ないとい

## えがしら 歯科医院

院長 江頭 宏治

### ●診療時間

平日 午前9:00～12:00 / 午後2:00～7:00  
土曜日 午前9:00～1:00

### ●休診日 日・祝祭日

陵巖寺4丁目6番5号 ☎0940-35-4618



内科・循環器科・胃腸科・外科・整形外科

# 森 都 病 院

JR赤間駅徒歩4分

外来・入院透析可

〒811-4175 宗像市田久3丁目3-1

TEL 0940-32-0111



のことで、九大病院を紹介してくれました。しかし、その時はもうすでに十月末になっており、予約三週間待ちで、その時まで、次々に発生する水泡の処理に毎日明け暮れ、水泡は、できては枯れていくのだが、枯れたところは瘡蓋（かさぶた）になり、布団に落ちて散らばったり、歩いているとあちこちに剥がれ落ちる有様。家内や義姉が床に落ちている瘡蓋を拾って回ることがあった。身体中はまさにピンクパンサーのあり様。薬を塗るために服を脱ぐと、家族が異様な姿にびつくりするありさま。

そのうち入院の日がやつと来た。十一月十七日、朝早く一人で出かけた。物凄い患者の数（約3000人位）に先ず驚いた。診察の結果、その日から即入院することになってしまった。

先ず、身体の前と後の写真を撮られた。そのあと看護師が4人ほど現れ、全身に白い薬をべたべた塗り始めた。私は両足、両手を広げ、なされるがままに、じっとしているだけ。白い軟膏を全身ベタベタと塗り、それが終わるとガーゼを乗せ包帯でぐるぐる巻いていく。出来上がりはまるで顔のあるミイラそっくり。上下一枚続きの病衣を着てゆつ

くり歩いて病室へ入りました。この私のような病人は、原因はそれぞれ異なるにしても、年間に老若を問わず20〜30人いるそうです。それを聞いて何故か少し安心しました。



それから最初の五日間ぐらいが大変。毎朝の薬の塗り替えには、ガーゼが皮膚に付いて容易には外れない。看護師がどうにかして剥いてくれるのだが、痛くてたまらない。ところどころから鮮血が流れ落ちる。シャワー室で泡石鹸洗いをし、病衣を掛け、処置室へ移り、又看護師による塗薬と包帯の処理。ミイラ姿になってゆつくり自分の病室へ。こんな嫌な日が五日間は続いたのだろうか。

そのうち包帯は簡単に外れるよう

## 令和4年11月より3社7事業所が連携し、地域の介護・福祉を支えます。

代表取締役 田中 聡 ☎093-701-5381

### ◎リハビリの側面から介護・福祉を支える会社【株式会社 リライブ】

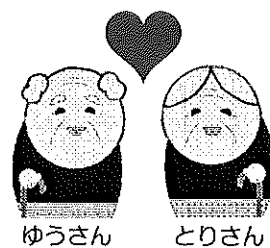
✧リハデイ吉木 ✧ごえん ✧ごえん黒崎

### ◎認知症介護をはじめて20年【有限会社 ゆたか公司】

✧ゆとり苑

### ◎高齢者をトータルにサポート【有限会社 桃季】

✧ゆとりの里 ✧くもじ ✧おんが〜ら愛愛



玄海  
沖ノ島



## 勝屋酒造合名会社

住所：宗像市赤間4丁目1-10

TEL：0940-32-3010

<http://www.katsuyashuzo.com/>

寛政2年(1790年)創業 宗像大社ご神酒醸造元  
沖ノ島より酒名をいただいた銘酒「沖ノ島」は永く地元で親しまれてきましたが、世界遺産登録を機に多くの方にお飲みいただくようになりました。

になり、背中も自分の手が届くので、看護師なしで処置出来るようになってはつとずとする。

十日後ごろにやつと上下の病衣が着れるようになり行動が楽になった。その後も退屈な毎日が続く。あまり歩かないので、だんだん足が弱くなつていくのが分かるのです。足を鍛えるためあちこち歩き回った。



三週間経った十二月十日やつと退院になる。主治医が「この病気は国の特定医療費（指定難病）扱いに属するので、公費相談の窓口で説明を聞いて対処してください」と言われ、相談に行きました。

担当者の言われるには「毎月、申請し直す必要があり、診断書や同意

書など複雑な手続きに相当な経費がかかるので、今のこの位の病気の場合は手出しが多く、この面倒な手続きをしない方がいいでしょう」と言われ、何も手続きせずそのままにしている。

この私の「水疱性類天疱瘡」が国の指定難病だとは驚きだ。退院してから飲み薬を服用し、鏡を見ながら身体紅斑部に保湿薬と治療薬を塗って処置している。

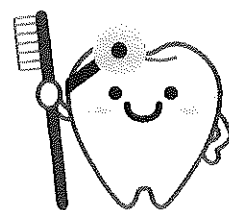
この病は他人には移らないが、再発する可能性を持っているのと、このことで、月一回の検査（血液検査で抗体の減り具合をチェック）のため毎月予約をして通院し、ステロイド系の飲み薬と皮膚に付ける軟膏を貰っている。抗体の数字はだんだん下がり、良くなつていつにないし、薬の量も少しずつ減らしている。

こんなこと（通院と治療）がいつまで続くのか分らない。糖尿病との関連もあるので、かかり付けの糖尿病の飲み薬との両方の薬を服用し、皮膚の処置や、インシュリン注射、一日4回の血糖値の測定に明け暮れて、身動きがとれない状態だが、なんとか頑張っているところです。少しずつ紅斑点の色が薄れてきているが、元の肌に戻るには半年か一年はかかる由。またステロイド系の薬を

# 江 藤 歯 科 医 院

宗像市赤間4丁目10番11号  
(中央信用組合赤間支店前)

TEL (0940) 32-5101



## 医療人 石野クリニック

内科・放射線科  
日曜・祝祭日 休診

石 野 洋 一

〒811-4184

宗像市くりえいと 2-3-40

TEL 0940-32-0055

服用しているので、皮膚薄くなり、掻いたり荒くすると内出血が起り、汗も状になる。

薬の服用を止めてから、半年か一年で元に戻る様なので気の長い話。

「入院は気楽でいいだろうな」なんて一時は思ったりしたが、今考えると飛んでもない話辛いのは辛くやはり健康第一、いつまでも健康を保っていたいと今は願って止まない。

### 定年退職後



仮屋崎勝己（赤間西）

定年退職したのは平成9年だったので、もう25年になるがいろいろなことがあったなあ〜と懐古している。

当時は「人生80年代」や「毎日が日曜日」が流行語にもなっていたようだが、あと20年をどのように過ごすか？頭の片隅で考えた。とりあえず失業保険を受給しながら近くの大学の公開講座のパソコン教室を受講した。エクセルやワード、インターネットに興味を持ち容量2ギガで約20万円のノートパソコンを購入

した。

そのパソコンも現在では5台目で容量も40ギガで約11万円だが、技術の進歩を感じながら毎日楽しんでる。

さて、過ごし方ですが、60代では娘に孫ができたので手伝いや姉夫婦の農業の手伝いで出かけることが多かったが、70代になると地域への恩返しを含めてのボランティア活動に努力した。

体の衰えを感じ始めた80代は家の中で過ごすことが多くなったが、趣味の数独と株取引を楽しんでいる。私が株をやっていることを知っている友は「まだ、そんなことをやっているの？」と言うけど私にもそれなりの目的がある。最大の目的は健康寿命を維持するための脳トレであるから株取引で負けることはできない。それに6年前の地震で大きな被害を受けた郷里熊本へ少しばかりの「ふるさと納税」を続けるためでもある。

株取引を始めたのは昭和56年で当時家庭の事情で単身赴任をしていたが、その寂しさを紛らわすためでもあった。

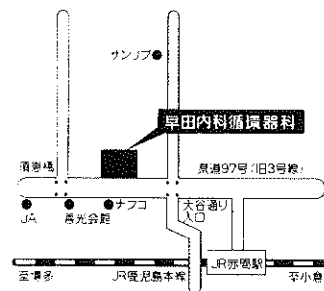
サラリーマン生活故にお金に余裕があるわけでもなく少しのお金で勉強も兼ねての取り組みだった。56

## 早田内科・循環器科

### ●診療時間

月・金・土曜 9:00 ~ 12:30  
火・木曜 9:00 ~ 12:30・15:00 ~ 17:30  
休診日 水・日・祝

宗像市くりえいと1-2-1 電話(0940)35-0510



医療法人 隆三会

# 東郷外科

はつらつデイケア  
ケアプランサービス

宗像市田熊4丁目2番6号 TEL 0940-36-4146



年の年末の日経平均が7千円台で、ここから平成元年末の3万8千円台までに徐々に上昇して行きバブル崩壊。平成23年には8千円台まで下落。いわゆる「失われた20年」へと続いたことはご承知の通りです。

この激しい荒波の中で株取引を続けられたのは信用取引に手を出さなかったからだと思っている。最近でも新型コロナウイルスの影響やウクライナ問題等でガタガタしているが、現金取引の場合は悪いときは動かない。「3年寝太郎」の物語じゃないけど。私は「20年寝太郎」をしながら暖かい春風を待ったのです。

投資で儲けた話も一部にはありますが、投資を始めて3年以内に大きな損を出して9割の人が止めて行くのが実態のようです。株は世界が相手ですから情け容赦はありません。徹底的にやられ振り落とされます。私も時価評価が半分以下に落ち込んだことや持ち株の会社が2社倒産したり、14年も塩漬けした株を昨年やっと約80万円の損切りした経験もあります。

でも、100万円の定期預金が20円の利子でそれから税金を引かれる現実を見ては株の配当利回りと比べて、余りにも差があるので、リスクは承知のうえで株取引に手を出したくなる。

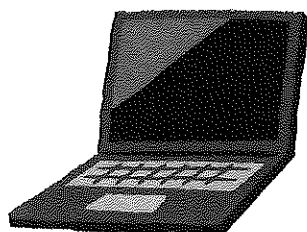
平成26年からネット取引に切り替え、パソコンを開けば瞬時に東京株式市況が見られ、売買手数料も安く注文や結果もすべてパソコンで処理できる。

29年からはNISA（少額投資非課税制度）も活用しているが今ひとつ両者の兼ね合いをどうすべきか？私自身理解していない。

とにかく負けないことが目標だけに「常に勝ち続ける秘訣は中ぐらいの勝者でいること」と言う格言を信じてリスクを最小にするよう努めているが、株は難しい。

毎朝ラジオ体操を終えてニユーヨークの市況を見てからその日の作戦を練り売買を検討する。胸が一番ワクワクするひとときでもある。

ナポレオンのことばに「勝利は最も根気のある者にもたらされる」とか、しつかりじっくり頑張れと自分を励ましている。



# 宗像眼科

宗像市田熊2丁目5-13  
(旧3号線沿い 田熊バス停近く)

## 日帰り白内障手術



☎ 0940-37-0741

ホームページ: <http://munakataganka.jp/>

インターネット予約は <http://paa.jp/clinic/196701/>

## 塩の効用



黒原 寅実（東郷）

以前三倉公園除草のことで、福老連第82号で塩の話を紹介しました。私の友人が、先祖の墓は山の中だが墓の周囲に年に2〜3回塩を撒いているといい、墓の草取りには行っていないという話です。何人かから塩の使い方を聞かれたので、もう少し詳しく紹介します。

草取りでは除草剤もありますがベトナム戦争の時、アメリカは空から除草剤を撒き、直接人体に大きな影響を与えただけでなく、後々奇形児が生まれるなど大きな被害を人間に与えました。だから私たちは人々の生活している周辺では除草剤は使わない方がよいと思っています。特に公園は子供達の遊び場であり、犬や猫などの動物のこともあり、以前は草刈り機で除草していました。草刈り機では根が生きているため、年々根は大きくなり元気のよい大きな草が生えてきていました。

その点、塩は人や動物にも安全に使えます。塩を使うと、葉や茎より先に根を枯らします。大木を根元

から伐採しても、切り口近くから新芽が出てきます。塩で枯らした大木は、根が死んでいるので新芽は出てきません。だから草も同じで枯れた草からは新しい芽は出てきません。塩を撒いても毎年草が出てくるのは、風や鳥が運んでくる草の種から芽を出すのです。

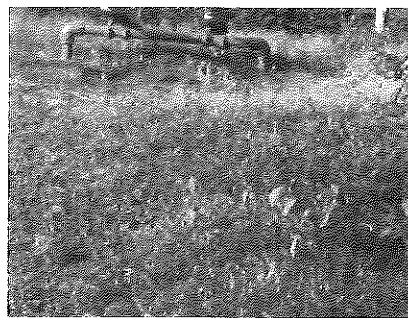
新しい草は根も浅く、取っても取りやすい草です。塩も少なくて済みます。

塩を撒くときの注意点は、庭木や街路樹など枯らしてはいけない木の側では使わないことです。どれ位離れた処なら使えるかと言うと、木の枝が広がっている処迄根が伸びていると考えればよいと思います。（剪定して枝を短くしている時は、剪定しなければ伸びていると思われる距離をあけて下さい。また片側がブロックなどで根が均等にはれない場合は、反対側に根が多く伸びます。少し傾斜になった場所では、低い方に低い方に根が伸びて行きます。このゆう事に気をつけて、塩を撒く参考になればと思います。

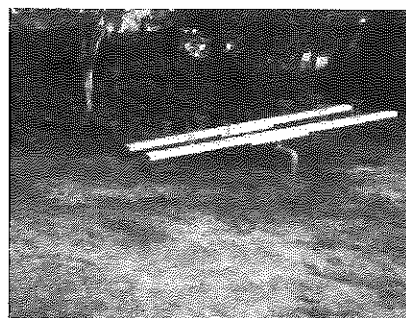
前にすごく濃い塩水を作って撒いてみましたがあまり効果的ではなかった。

私が使っていて効果的だと思うのは、家のブロックと道路の隙間、側

溝と道路の隙間、マンホールと道路の隙間、アスファルトやブロックの割れ目などほんとに小さな隙間に生えてくる草は取りにくいですが、そのまま塩を撒くだけで充分です。隙間に塩を落としこんでおけば、根が枯れてくれます。



3年前の状態で清掃前の写真



今年の清掃前の写真

塩の効果的な使い方は、ずっと晴天続きで草が水を欲しがっている時に、塩を撒いて軽く散水してやると効果的です。皆さんもぜひ挑戦してみして下さい。

# 医療法人 さがら内科循環器科医院

理事長 相良 洋治

福岡県宗像市田熊4丁目3番23号  
TEL (0940) 37-0025

# エッセイ

## 麦の秋



朝の散歩

梯 寛（赤間）

散歩する。自宅を出て、五分で、田圃に面するところにつく。宗像の名残という地域だが、左手に小さな山が続いている。昔、古墳があったところだ。あちこちの小山が大概古墳の趾だ。ある前方後円墳のあととは、今公園になっている。その周りに学校や、住宅が立ち並んでいる。近くに、日赤の看護大学が建てられた。丘のひとつに波寄神社というのがあ

るが、昔、海が近くまで押し寄せていたようだ。  
この神社には、一年中毎日欠かさずやっている公民館でのラジオ体操グループが、元旦にみんなでお参りに行き、お神酒をいただいて、帰ってくる。

## 黄金の麦畑

現在は、夏のはじめ。田圃のほとんどで、麦が実っている。緑から始まる麦は、今、黄金色に輝いている。ビールの原料になるこの麦の畑を、俳句では、その熟れた色から、夏の季語として「麦の秋」と呼んでいる。その真ん中を、毎朝いい気分になって歩くのだ。やがて、五月も終わりに近づくと、黄金色は、白銀になっていく。そして、刈りとられていく。

近くでは、夏の雲雀がなき、鶯も鳴いている。うぐいすは春の季語だが、夏も鳴いているので「夏鶯」とか「老鶯」とか呼ばれている。  
燕もよく見かける。春、南方からやってくるつばめは、二度子供を産み、秋になると南へ帰っていく。家の軒に巣をつくり、そこを生活の場に使っているのだが、最近はその巣も数が減ってきている。小さな川の橋の下にも巣をつくっていて、毎年この燕をみて、「今年も来たね」と懐かしがって挨拶をしている。

## 河豚と烏賊と

ここ宗像市に住み始めて二十年近くになるが、自然が残っていて、素晴らしいところだ。海も近いので漁業も盛んだ。河豚のとれる鐘崎や、烏賊で有名な神湊などがある。最近できた「宗像道の駅」は、新鮮な魚



地域の皆さまと共に歩む

株式会社

# 木村組

## 人に喜ばれる 仕事をするのが第一

宗像市 木村組 検索

詳しくは、ホームページでご確認ください。

<http://www.kimuragumi1962.co.jp>

〒811-3436 宗像市東郷 6-8-13

TEL 0940-36-4836 FAX 0940-36-5275



介類が有名で、全国二位を誇っている。午前中に出かけないと、魚は売り切れてない。あちこちから、たくさんのお客が押しかけ、近頃駐車場を増築したが、間に合わない状況だ。豪族の宗像氏が治めたところで、中国と交流した際の祭祀場のある「沖の島」が世界遺産に指定された。海上六十キロ離れたところにあるが、宗像大社の管轄だ。

### 俳句を作る

田圃を歩き、途中の仕切り場の石に腰を下ろし、少し休む。そこで俳句を作るのが日常だ。

城山へずいとひろがる麦の秋

麦の秋龍の口より水を飲む

麦秋や風に吹かるる古墳村

山裾に鶏の鳴きをり麦の秋

朝の山田の面をすべる夏つばめ

突走る黒のバイクや麦の秋

青年のだんまり歩く麦の秋

どこまでも朝日のひろがる麦の秋

### ふるさと

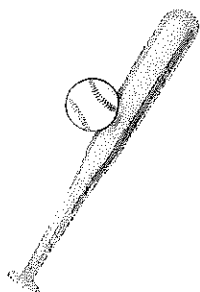
神谷直志（東郷）

「うさぎ追いかの山、小鮒釣りしかの川」この唄を聴くと何故か胸があつくなる、多分年のせいだろう。何時だったかな、老人会のカラオケ大会、締めくくりにこの唄を斉唱したらご婦人方とても感激されていたなあ。

そういえば自分の故郷は何処だろう、あるのかな、小学校随分変わったからなあ。

### 小学校4年生のころ

4年生の時、山口県山陽町の父の勤める会社社宅に入居、大きく広いところで外れに子供広場があり日曜日彼らの歓声につられ遊びにいった。なぜか男子ばかり、2チームに分かれ野球をしていた。バット、グラブ、ボールを皆もっている、自転車も半数が持っていたが我が家にはボール一つない。



HAYASHI  
Dermatology Clinic

## はやし皮膚科クリニック

〒811-3431 福岡県宗像市田熊4丁目2-5 Rビル2F  
TEL: 0940-38-3222



## いずみ内科クリニック

福岡県宗像市平井1丁目1番38号  
TEL (0940) 72-4555

チームリーダーは君付けで呼び、その下に数名の参謀がいる、他は呼び捨てだ。新参者というか部外者扱いの私は「お前」と呼ばれた。

遠くに転がったボールを「お前取ってこい」と命令されると嬉しくて走った。

仲間に入れて貰えないのは判ったが見るだけでも楽しく、毎週見に行った。たまに欠員が出るとお前入れ、と言われるが、揃うと帰れと追い出される。

参謀と思われる者はいわゆる「悪ガキ」だ。ある時彼らが小石を投げで遊んでいた。ガチャン、少し離れた所の作業場のガラスが割れた。お前謝ってこい、参謀が言う。数人の人影が見えたが私は関係ない。無視してその場を離れた。その後の事は知らない。それから彼らには近づかないようにし一人遊びを考えた。

近くの小川の深みで大人が釣りをしている。見るだけで楽しいものだ。そのうち顔見知りになったおじさん、これいるか、一メートルばかりのテグスをもらった。

早速釣り具作りを始め、足りない糸は裁縫箱から木綿糸を失敬、浮きは小枝、重りは小石、釣り針がない、仕方なく継母にお金を求めた。「うちにはそんな金はない」叱り飛ばされた。2回目、睨みつけられた、3

回目、これが最後だ「しつこい」投げつけるように出してくれた。大金だ、2円。釣り針1本買えた。竿は川土手の笹竹だ。釣り道具モドキが出来た。これで釣れるわけがないが楽しかった、でも間もなく針がなくなった。夕方、モドキは風呂の釜で処分した。

次の日、町外れの「鎮守の森」に遊びに行くと同級生がいてすぐ仲良くなった。

彼はいろんなことを教えてくれた。ヤマモモは取っては駄目、山ぶどうは野生だからいくら取っても良い。小粒だけど真つ黒に熟れたのは甘酸っぱくてとてもうまかったが、お互いの口を見て笑いあった。「アケビ」は少し気味悪かったが指で掬い口に入れると甘くてうまかった。

そんなある日の帰り道、土手を歩いてみると「コラ」突然怒鳴られた。お前、社宅の子か、かぶりを振った。あいつらの仲間だな、違います、嘘つくな、いじめられるから仲間ではありません。やっとおじさんの顔を見た、怖い、ひげ面の坊主頭、足が悪いのか杖をついている。そうか、おじさんが少し笑った。ほら、横の大きな力キをちぎり渡してくれたがもらえない。ほらよ「ありがとうございます」と受け取り帰ろうとした。甘今食べる、座ってかぶりついた。甘

# 摩利支病院グループ

医療法人社団 原道会

内科、糖尿病内科、食道・胃腸内科、肝臓・胆のう・膵臓内科  
循環器内科、呼吸器内科、心療内科、神経内科、老年精神科  
リハビリテーション科

**mH 摩利支病院**

TEL.0940-36-4150 (代)

FAX.0940-36-4152

**デイケアセンター**

TEL・FAX.0940-34-8010

〒811-3436 福岡県宗像市東郷6丁目2-10

**まりしの郷里**



グループホーム **みち** TEL.0940-36-2625

小規模多機能型居宅介護 **あやとり** TEL.0940-36-2626 FAX.0940-36-2626

〒811-3436 福岡県宗像市東郷6丁目2-19

訪問看護ステーション **むなかた** TEL.0940-37-3136 FAX.0940-37-3135

ケアプランサービス **せいか** TEL.0940-37-3393 FAX.0940-37-3135

〒811-3436 福岡県宗像市東郷6丁目1-1



小規模特別養護  
老人ホーム



**カーサフェリーチェ**

ショートステイ **カーサフェリーチェ**

〒811-3436 福岡県宗像市東郷6-5-24 TEL 0940-36-7077 FAX 0940-36-7080

私たちは患者様の立場に立ち  
やすらぎと心のかよう  
あたたかい医療を目指します。

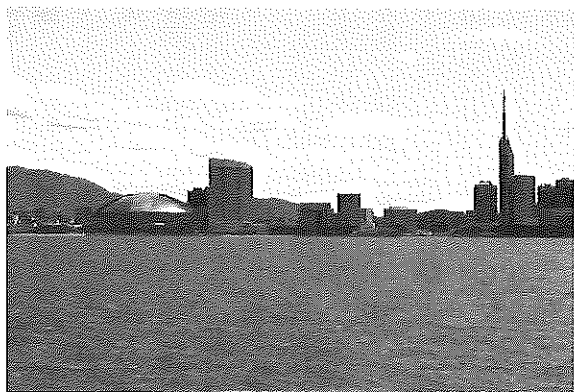
い、うまい、夢中でたべ、種数個とへたが残った。

どうだ、うまかったか、あいづら俺を馬鹿にしてなあ、じゃあな、気をつけてな、少し歩き振り返るとにつこり笑い手を振ってくれた。

### 小学校6年生のころ

6年生の夏休み、福岡に引っ越した。市電、城趾あり、とても大きな街でびっくりした。

翌日から探検を始めた。家(社宅)から10分も歩くと海、白い砂浜、澄んだ水、石積みの突堤がいくつかある、後に博多湾だと教えられた。内



陸に30分ぐらい歩くと大きい池のある公園、そこから電道を横切り、暫く歩き急な坂を登りつめると大

きな神社、山全体が公園で桜の名所だそう。裏山に回ると港が一望できる。この街がすっかり好きになった。

町内に大勢の子供がおり、いじめもなく男女一緒に遊び、すぐに仲良くなった。

9月新学期、転校生の紹介これで6回目だ。横の女子が細かく面倒を見てくれる。

給食の時間、共同で配膳、楽しく頂く初めての給食、とても美味しかった。

皆で片付け後、昼休みは遊びの時間。ドッジボール、縄跳び等男女混合で遊ぶ。身体の大きい子は、小さい子をかばってくれる。びっくりすることばかり。楽しい小学生を過ごした。

### 中学生のころ

翌年4月、黒づくめで中学の入学式、帽子以外はおさがりだ。

帰ると継母から呼ばれ「あんたはバカだから中学出たら働きなさい」理解できなかつた。

数日後、そうか、家を出て住み込みで働けばいいと気づくと楽になった。中間、期末試験関係なし。勉強は全くしなかつた。

2学期、新聞配りを始め朝4時起きはつらかつたがすぐ慣れた。毎月15日給金支給日、初給金は1,



## 松本眼鏡店

MATSUMOTO GANKYOUTEN

### メガネ・補聴器 時計電池交換 時計修理

■営業時間 10:00~19:00

■定休日 毎週木曜日  
第三日曜日

宗像市田熊3丁目1-47  
(田熊バス停前)

☎ 0940(39)3373

## 医療法人 島村内科クリニック

院長 島村隆二

〒811-3425

福岡県宗像市日の里2丁目6-7

TEL 0940-34-8811 FAX 0940-34-8812

診療時間

月・火・水・金 9:00~17:30 昼休み 12:30~14:00  
木・土 9:00~12:30 日・祝日 休診

地域の皆様の健康を守るため  
最善の努力を致します。

病気の予防から診断・治療・ご高齢者の  
ケアに至るまで、健康に関するあらゆる  
相談に応じております。  
いつでもご相談下さい。



500円。飛び上がってよろこんだ。早速はやりのバスケットシューズと白いソックスを買い、穴の空いたおさがりから解放された。

翌月、通学が風呂敷から手提げカバンに代わり定規、鉛筆が新しい筆箱にそろった。

次の支給日、ちよつと見せなさい。継母に捕まった。中を見て少しにやりとした。

来月返すから貸しなさい、あつけにとられた。次も続いた。3回目さすがにおかしいと思い「何時返すのか、大人なら約束をまもれ」大きな声でさげんだ。子供のくせに金に汚い、怒鳴り返され、何も言い返すことができなかった。

夜、5歳上の兄に状況を話すと激怒、ほしいものはすぐ買え。残りは隠せ。そして買う物のリストと順番を決めた。兄のほしいものもあったが、そんなことは気にならなかった。その後、何度か出せと言われたが無視、無駄づかいすると嫌味は続いたが結局、貸したお金は戻ってこなかった。鋸、鉋、鑿、糸鋸、半田ごて、ペンチ、ラジオペンチ、ニツパー、ドライバーなど揃えていったが、学校の工作時間に必要な工具であつた。

兄は器用で、どこからか古材を見つけてきて、本棚、本立、工具箱な

ど作った。兄希望のハーモニカの2本セットは3か月溜めて買った。

古具屋で部品を買い集め鉋石ラジオを作った。当時新型のイヤホンが発売されていたが、とても高価で買えない。ラジオ店を何軒も廻りやつと見つけた、軍用、飛行士が使っていたという両耳を挟むレシーバー、セットするととてもよく聞こえた。

映画音楽、クラシック、特にピアノ曲をよく聴いた。深夜放送、森繁久彌さんの語る無法松、人生劇場、坊ちゃん等の朗読は面白いものだった。3年一学期末、高校はどうするんだ、兄から突然聞かれた。不思議に思いながら、高校は行かせてもらえないから家を出て住み込みで働くと言った。兄は激怒、その夜、父親を加え3名で大喧嘩になっていた。

大学はやれない、私立もダメ、の厳しい条件で進学することになったが、あと7か月、とても無理だと思っただが、頑張ってみることにした。理数は通常の授業で理解できたので大分助かったが、英語、社会、特に歴史は覚えるのが大変だった。

翌2月始め、2日間の試験は終わり、自分では出来たとホッとしたのも束の間、嫌がらせが始まった。学校は昼まで、帰るのが嫌だ、貯めていたバイト代から無駄遣いした。

昼飯はコッペパン、近くの格安の

## “安心と信頼のJA葬祭”

年中無休、昼夜問わず24時間営業葬儀のご用命はJAへ

特典いっぱい「野ぎく会員」になりませんか

組合員および野ぎく会員の加入については最寄りのJA支店窓口へお尋ねください。

定期積金・定期貯金の契約をされた方は「野ぎく会員」になれます。

### 野ぎく定期積金

預入資格/個人  
預入掛金/5,000円以上  
(ボーナス併用可)  
預入期間/3年(36回)

### 野ぎく定期貯金

預入資格/個人  
預入形態/証書式のみ  
預入期間/1年の自動継続  
預入金額/30万円以上

## 組合員募集中

特典1 祭壇セット価格より**5%割引**いたします。(家族葬は除く)

特典2 盆提灯・盆祭壇が通常価格より**5%割引**いたします。

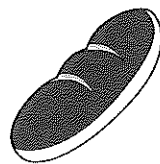
特典3 会員の方と同居または生計を共にされているご家族にも適用されます。

JAむなかた野ぎく会館

【本店・別館斎場】宗像市東郷4丁目5番12  
【福津斎場】福津市宮司1丁目5番17号

TEL 36-4423  
TEL 52-4448

映画館、3本立て50円、毎日通い夕方渋々帰った。



夕食時が一番いやな時、わざと苦手な問題をきいてくる。適当に答え、相手にしなかった。何時までも嫌味が続く、「あーあ、落ちた」と決めつける。限界だった。箸を投げつけ水を腹いっぱい飲み、鉱石ラジオを聴きながら毛布をかぶってねた。

そんな日が10日ほど続いたある日の夕方、毛糸の巻取りの手伝いをしていた、なぜか立ったまま、少しぐらっとした。そのまま何も見えなくなり気がつくと思ひに転がっていた。眼を開けると鬼がいた。「そんな事だから不合格になる」貧血だ、発表前に勝手に決めつけるな！毛糸の束を畳に叩きつけ飛び出した。鬼が何か叫んでいた。

ふっと我に返るとあの公園のベンチに座っていた。この池は浅いし人も多くすぐみつかれる。そのまま歩いた。何周回ったのか、喉が渇き手洗い場の水を飲みベンチに寝そべった。大時計を見ると9時過ぎ、そのまま寝ていたら寒さで目が覚めた。そう、学校は近い。体育倉庫に潜

り込もうと思いついた時、おまわりさんの説教が始まった。

氏名、学校名、住所はちゃんと答えたがそれ以外は黙秘。ついてきなさい、ああもう終わりだろうと思つた。どうしたの、近所の知り合いのお姉さんに出会った。おまわりさんと何か話していたので逃げようとした時、だめよ、腕をつかまれたが意外と強かった。

おまわりさんに解放され、帰りましょう、優しい言葉にすこし涙がこぼれた。

何も聞かない、黙って歩いた、偶然眼があった。につこりほえんでくれた。

家の前、もう心配かけちゃだめよ、日曜日遊びにいらつしやい、幼い頃の母親を思い出した。

2日後、1人で見に行き番号はすぐ見つけたが何も感じなかった。そう、3年の辛抱だと思つた時、嬉しさがこみあげてきた。報告したが鼻で笑われた。2日後学校から通知が来た。「あんたでも通るんね」親と思わないことにした。話しかけず要件はメモで伝えた。

#### 高校生のころ

高校に通い始めると早速報復された。定期代を求めるが、今お金がない。一週間歩き再度メモを渡すと「歩

**NH Nipponham**

## シニアクラブ連合会様 特別斡旋販売実施中

(ハムギフトも取り扱ってます。)



お問合せ先

日本ハムマーケティング(株) 福岡営業所

電話092-941-7039 F A X 092-962-3170

常温

Nipponham

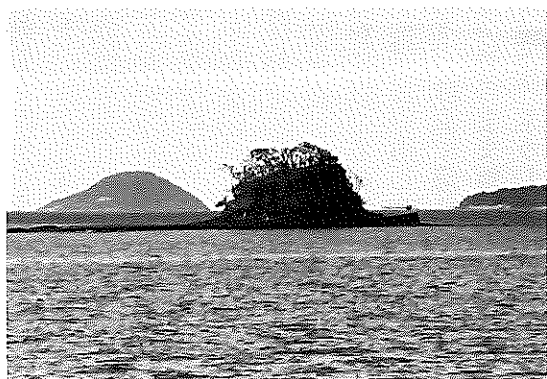
**BEEF**

ローストビーフカレー



ローストビーフカレー

160gx10個入



いていけるよね」意地になり往復3時間、3年歩き続けたが雨の日はとてもつらかった。当然、靴が半年持たない。メモを置いたが無視された。次の日たまたま父親がいたので言っ  
てやった、はだしで行くから靴代はいらないよ！父親の一喝ですんなり出した。

その後、金銭トラブルは少なくともあったが何時もポケットは空っぽ。友達付き合いはできなかった。3年になると先生の手配で地元業者に実習生として派遣され始めた。実習故無報酬の筈が、一週間もすれば日当がもらえた。通常作業員の倍額に交通費も支給された。

これで友達付き合い復活、10時の早弁は当たり前、昼はパン、帰りは回転焼きかうどん、同じメンバーで

はないが持つて居る者が払った、それで良かった。3年の夏休みは楽しかった。いつものメンバーでボート遊び、沖の小島を往復、よくタイムオーバーした。またか、とおじさんが睨むけど、追加料金は取られなかった。1つ年下の彼、離れ部屋でよく話し遊んだなあ。窓から出入り、静かにしていた筈が夜食が出る。何時もばれていた。

### 初恋

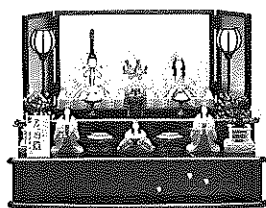
ところで「あの子」どうしているかな、出会ったのは4年生10歳の時、道を挟む隣の一人っ子、何時も三つ編みのツインテール、瞳がくるつとして色白で可愛かったなあ。

「大きくなったらお嫁さんになってあげる」とすまし顔。妹みたいなものだから、そんなこと言ったらだめ、というとぷーと膨れて帰って行ったがめげない。お兄ちゃん、お兄ちゃんと余計まとわりついてくる。そのままの子のしたいようにさせていた。中学になると人前ではおとなしくしていたが、2人になるといつもにもどる。女子高に通いだすと勉強を教えるに変更してきた。出来るだけそれにこたえてやった。秋も深まったある日、学校から帰ると我が家の玄関前にたたずんでいた。「勉強おしえて」何時ものよ

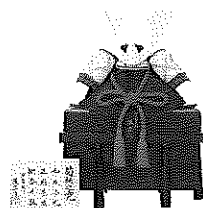
## 【節句人形・掛軸の専門店】



正月飾り



ひな人形



五月人形



掛軸

伝統工芸の店

か かん  
佐 楠

福岡県宗像市東郷5丁目3-5  
〈営業時間 AM10:00~PM6:00〉

☎ 0120-022-309



はせがわ  
つながります。心と、いのちと、人。

お仏壇のご用命は

はせがわ 赤間駅前店



0120-397-320

〒811-4185 福岡県宗像市赤間駅前1-3-10

<http://www.hasegawa.jp/>

うに教えたが何か少し上の空だなと  
感じた。20分もすると向こうに行こ  
う、広縁でトランプ、初め向かい合っ  
ていたがいつの間にか横に来て、そ  
のまま寄りかかり肩に頬を寄せてき  
た。柔らかな、乙女の香りもする。  
心臓はバクバクだ。その時、母親が  
やってきた。「あらあら」といつて  
どこかに行ってしまった。海に行こ  
う、突然言い出した。多分照れたの  
だろう。砂浜に降りると腕を組んで  
きた。そのまま暫く歩いた。水辺に  
桜貝一つ。ふうーと砂を吹き飛ばし  
渡す。にっこり微笑む。じつとみつ  
めている。「あのね、あのね、本当  
にお嫁さんにしてね」夕日に映えて  
真っ赤に染まっていた。胸がチク  
リとした。そうか、これだったのか。  
多分「うん」と言ったと思う。はっ  
きり覚えてない。冬休み前、あの子  
が風邪で寝込んだ。お見舞いに行っ  
てきなさいとクッキーを渡された。  
玄関を開ける。向こうで寝ているよ、  
喜ぶから顔を見せてやって。そうな  
のかなーと思った。部屋に入るとお  
となしく寝ていたけどあまり顔色が  
良くなかった。顔を見ると「キャ」  
と言って布団にもぐりこんだ。中々  
出てこない。するすると右手が出て  
きたのでそっと握った。少しづつ顔  
を出した。赤い頬をふにゅふにゅに  
するとまた赤くなり首をひっこめ

た。暫くするとすうーつと顔を出  
し、うつるからすぐ帰ってね、よく  
なったらまた来てね。いい子いい子、  
頭を撫でたらまたひっこんだ。カ  
メさんがいるなあ、頬が赤いから赤  
海ガメさんだ。噴き出した。ふとん  
が上下にゆれている。スウと顔が出  
た。だつてパジャマだもん。少し元  
気になったようだ。正月は2時間く  
らいトランプで遊んだ。卒業式の帰  
り、玄関前で待っていて駆け寄って  
きた。悲しそうな瞳をしていた。部  
屋に行こう、入るとすつとつま先立  
ち、そつと身体を預けて瞳をとじた。  
しつかり受け止めた時、玄関の開く  
音がした。それまでだった。18歳の  
男子には何の考えも浮かばず何も出  
来ない。

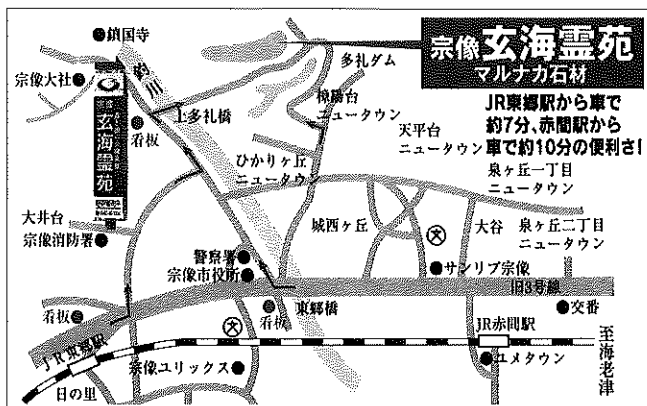
2日後、家をあとにした。初恋だつ  
たのかなあ。あれが「青春」だつた  
のかなあ。ふとテレビを見た。ドー  
ムの全景だ。あの辺りかな、海は見  
えるが砂浜は見えない。右に流れる、  
砂浜だ、伊崎漁港あたりかな、あつ、  
島だ、あの小島、鵜来島だ。ぐるつ  
と一周5分。上に鳥居と小さな祠、  
島名の由来が書いてある立て札。今  
もあるだろう、見つけたなあ、やつ  
と見つけた。  
なつかしいなあ、「忘れがたきふ  
るさと」いつか行ってみたいなあ。

# マルナカ石材株式会社

【販売・お申し込み・お問い合わせは】まずはお電話ください!

☎0120-62-4770

ホームページ <http://www.marunaka-g.net/>



## マルナカ石材 株式会社

〒811-3507

福岡県宗像市多禮75-3

営業時間 9:00~17:00

定休日 日、祝

てんもうかい  
天網恢恢…

(莊野流? ジェロントロジー)

莊野 勉 (自由ヶ丘)



今年の夏はとっても暑かったネ…

毎年こんなことをつぶやいている気がする。

だが、確かに毎年暑くなってきた、その証拠に国内のあちこちで40度を超える所が多くなってきたというのだ。やはり地球温暖化のせいかもしれない。

SDGSなどで国際的にもCO<sub>2</sub>炭酸ガスを多く排出する国がこれからは、出さないようにするか、少なくなるよう厳しい規制はかけられ努力してきてはいる。

しかしこの先、本当のところ今の地球は将来的にどうなっていくのであろうか。

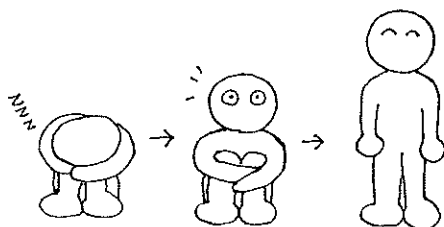
いくら厳しい排出規制が敷かれても一方で今、ロシアの侵攻で引き起されたウクライナでの戦争のように、理由はどうであるにせよ一旦始まってしまつと、そこは空一面を覆いつくす膨大な量の炭酸ガスや粉塵や有毒ガスが発生し、まき散らされてしまう。

地上では様々な破壊兵器が使われインフラは破壊され、人々も殺人兵

器で抹殺され住む家さえも破壊されてしまう惨状である。

地球温暖化へ進む最短の戦争を、何とか早く終わらせられる手立てはないかと世界中の首脳たちも考えてはいるようだが、残念ながらこれと云つた特效薬は今のところなさそうである。

昔、ゴジラという映画を学校授業の一環として観た(見た)が、当時映画はモノクロで技術も至極幼稚で怪獣ゴジラもきわめておもちゃ臭いものだった。



しかしそれでも皆、その頃は太いに興奮し楽しんだ(?)ゴジラはご承知の通り人間のエゴにより繰り広げられた軍拡競争から、(当時、繰り返された水爆実験)生まれた(目覚めさせられた)この世に実在しない怪獣である。バーチャルな空想の怪獣ゴジラはある日私たち人間(社

「生活の継続・自己決定」馴染んだ自然や地域の中で 私らしく生きるための支援をします。

通い・宿泊・訪問がこの一箇所に対応できます

**小規模多機能型居宅介護**

**TEL 0940-38-0888**

☆ 通い1日無料体験あります ☆

**認知症対応型共同生活介護**

**グループホーム**

**TEL 0940-39-8500**



おかげさまで11周年!

地域密着型介護施設 **さわやかむなかたのもり**

〒811-4163 宗像市自由ヶ丘2丁目17-1



株式会社

**さわやか倶楽部**

SAWA  
YAKA  
CLUB



証券コード: 6059



会」に襲いかかる。

そして大都会東京をはじめ各地を荒らし破壊してまわる。もちろん映画としての物語だから最後は全く制御の効かない単なる破壊者として人間に抹殺されるわけ。

後日、この映画をみた感想会が校内のクラス別のホームルームや、道徳の時間の中であつたりした。男子は「悪い奴だから殺されて当然」が、大多数で単純な答えとなつたように記憶している。

しかし、女子は違つていた。「殺すのはかわいそうと憐れんでいた」もとはという人間度重なる水爆実験で生まれたもので「人間の方が悪く殺すのは妥当でない」と男子女子の感想意見は二分されてしまつた。

当時まだ幼稚だった私(達)は「かわいそう」と言う女性心理が全く理解できなかったことを記憶している。

今だと云えることはゴジラを生み出してしまった人間社会のいとなみその人間社会に土足で入り込み破壊し尽くすゴジラという原因と結果、黒白だけを考えた時どちらが原因で結果がどうなのか？

しかし、学校授業の一環として見せた意図の一つは正と悪という単純なものでなく、結果は原因があつて

生じるもので結果には必ず原因があるという、いわば大人の理論を教育者側は考えさせたかつたのだらうと思う。因果応報？、人々の答えは色々あつて決して一つでないと思つて考えさせられ解答を得た。

いまウクライナへ侵攻したロシアとの戦争をこの方程式にあてはめればどちらが正か悪かなんて単純なものではなく人が生きていく上では必然的に生存競争が生じ、それはある意味では避けられない生物生存条件のようなものかも知れない。

もちろん戦争が絶対条件でなからうが、特にいろいろな国が密集している西欧、中近東辺りには沢山の国の国境があり色々な思想文化の人が接している。このような限られた地域で人々が多様な利便性を求めればお互いの利便性のためそれはどこかで摩擦を生じることとなり、国と国がぶつかりついには戦争というSDGSの精神に最大限に反する愚かなことになるのかもしれない。

一方で地球温暖化で次に懸念され始めたのが「氷河湖決壊洪水」という聞きなれない災害で、実際今年に発生しており、広い国土の3分の1もの面積が浸水したパキスタンの大洪水による大災害だ。

9月の今も続いているらしいが、直接のきっかけはモンスーンに伴う



# 寺 光 眞 宗 土 念 淨 護



永代供養墓有り

・お二人用(お一人可)で26万円～

・合祀供養は5万5千円



宗像市武丸1 1 3 6 (赤間駅より車で10分)

電話 : 0940-32-3254

大雨のようなだが、氷河の影響でもあるらしい。

それは春先から続いた猛暑で決壊が例年の3倍に増えて川が増水し、被害を大きくしたとみられている。



ヒマラヤやアルプス、アンデスなどの高地には氷河や地形でせき止められた湖が多く、気温上昇や地震をきっかけにこれらの湖が決壊し、洪水を引き起こすらしいのだ。

地球温暖化で世界的に懸念され始めた山津波が「氷河湖決壊洪水」なのであり、「我々は異常気象の最前線にいる」とパキスタンのレーマン気候変動相の言葉だ。氷に封じられた怪物を目覚めさせないための国際協力が今からは必要である。

世界は揺れ動いている、「平和」ということを考えてみると、私はぼんやりノホホーンと自宅におり、妻と食事をしたり、近所のスーパーに

行ったりといった普通の生活を思い浮かべます。

この地に住んで50年、最近「帰れる場所」「安住の場所」「居場所」の大切さをより強く感じています。「ただいま」「おかえり」といったやり取りを普通にできる風景（居場所）があるということは、なんと幸せなんだろうかとふと思います。



#### 四方山話

えっ？ そんな！

Aさん なにか面白い話ない？

Bさん そうだねえ！

Aさん 近頃は楽しくも面白い話もないよ

Bさん ずいぶん昔の話でいいかねえ！

Aさん うんうん、昔の話だね

Bさん それは遠い遠い遙かに遠い昔の話だねえ！

Aさん 待ってました、ふんふんそれ

で？

Bさん 昔むかしの遠い遙か彼方のお話だねえ！

Aさん うんうんうん、うんそれで遠い遠いものすごく遠い昔の話だね

Bさん あまりにも昔の話で…もう忘れちゃったよ

Aさん …ん、なに？ そりゃ面白い話だね！

Bさん …ん？

エーッ！

医者 顔色も良いし、元氣そうで

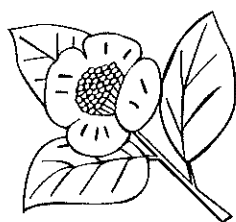
Aさん そ、そうですか、有難うございます

医者 これからはしたいことをどんどんやってください

Aさん うわーい、良かった！

医者 長くてあと一年、頑張ってください

Aさん …ん？



## 平塚胃腸科外科医院

### 【診療時間】

平日：午前 9：00 ～ 12：30  
午後 2：00 ～ 5：00  
休診日：土曜、日曜、祝日

〒811-4163 宗像市自由ヶ丘 2 丁目 7 番 5  
TEL (0940) 32-2126  
FAX (0940) 32-2201

# 『ひと』

宗像市コミュニティ

運営協議会会長 会長

黒川貞一郎さん

(日の里地区コミュニティ運営

協議会 会長)

○日の里地区コミュニティ運営協議会会長は平成28年、29年に次いで2回目の会長就任である。それも令和3年期の11月からという突然のスタートとなる。

日の里団地がニュータウンとして誕生し計画戸数5,100戸、計画人口20,000人を目標にてスタートし、令和3年で50周年を迎えている。

(ピーク時の平成5年には人口14,484人・世帯数4,906)

現在は居住人口の減少、高齢化、住宅の老朽化が目立ち空き家の顕在化が進行している。そのため、住み替えや建て替えなど定住促進へ向けた取り組みが喫緊の課題として団地再生への取り組みであり、空洞化している「子育て世代」が住みやすい魅力あるまち、そして長年培ってきた

日の里ブランドがより輝けるようなコミュニティづくりを担う事となる。昭和52年に日の里団地に入居して福岡市へ通勤しながら、団地町内会長を引き受けて、お元氣だったころの奥様ともども、高齢者や単身者のお世話をする毎日を過ごしてこられていました。



の運行で、高齢化した住民の足として更には病院・市役所・ユリックスへの足も確保しています。保健衛生面では民生員・社協や地域駐在の包括支援センターとも密な連携で独居老人や引きこもりがちな高齢者宅への訪問そしてアドバイスを続けていくのも特筆すべき事である。隣接する

自由ヶ丘地区を含めた最良の住宅環境の整備・再生に奔走する毎日です。

○宗像市コミュニティ会長会会長として推薦されて、社協理事、共同募金会副会長、更に世界遺産《宗像・沖の島関連遺産群》のコミュニティ代表としても活躍中であり、12ある地区のコミュニティ代表としてそれぞれの地区の課題への取り組みも山積している。子育て

○新会長に推薦されてからは、猛威をふるうコロナ禍のなかで、日の里地区のコミュニティ行事については、日の里学園としての中学校や2つの小学校の校長と緊密な連携をとり「ふるさと日の里づくり」を推進し、休止していた「日の里まつり」も見事に復活に導き、久しぶりの住民の一体感を演出する事ができました。西鉄バスに変わる「オンデマンドバス」

世代の日の里移住や学園都市に隣接する自由ヶ丘への移住は勿論であるが、宗像のそれぞれの地区の自然と歴史は太古からの海人族・宗像大宮司家を中心とする宗像大社をはじめ神社、仏閣や田熊石畑遺跡等古墳群も散在し地域を彩る。更には沖ノ島・大島・地島の歴史と海産物等魅力にあふれ、歴史と観光そして道の駅・活魚センターもあり、食と密着した

宝庫玄海町をどう活性化するか？次いでグローバルアリーナ・福岡国際ゴルフや宗像ユリックス・玄海ロイヤルホテル・やまつばさ等顧客満足度の高い大型観光・運動施設がここかしこの地域に存在している。人があつまる・人がいやされる・人が心豊かになる等、地区毎の魅力をいかに結びつけ繋げていくと同時にJAを始め農作物にも恵まれ付随する関連企業も多く、コンパクトで生き生きとした10万都市の未来の輝きを創る喜びも見えてくる。

○黒川さんは5人のお子さんそして5人のお孫さんに恵まれ、ご長男は日の里に在住され、ご次男は那珂川市でどちらも福岡勤務で5人のお孫さんは日の里と那珂川市と近くで、これから結婚されるお子さんを考えてるとお孫さんは増えるばかりで大家族のBOSSとして君臨する事となり羨ましい限りです。黒川さんの原点は大切にしている家族の毎日が、長幼のけじめを持ち支えあいながら暖かい家庭を作る事にあり、核家族化による弊害の多い現状を変えるべく、「ふるさと日の里づくり」を奨めている由縁でもある。それがいつでも帰ってくる事が出来る「ふるさと」であり、黒川さんの心そのものでもあるといえます。

(文責 坂元)

# 文芸

## 俳句



梯 寛 (赤間)

夏山や眼下に光る筑後川  
夏湖やはね廻りたる岬馬  
夕暮の雲の安堵や夏つばめ  
炎天や鴉野郎に睨まるる  
湖に一番星や薔薇香る

## コスモスの会俳句同好会の句

### 【野上 妙子】

名月を写す茶会の手水鉢  
雛の顔早世の吾子に重ねけり

### 【田口 邦子】

草を刈る男萩残し夢残し  
かかりつけ終えて安堵の花の道



### 【谷口 悦子】

秋茄子の母の裕の色に似て  
菊人形主役の殿は白まとい

### 【吉武富士代】

カルストの空青々と野焼きかな  
頬染めて風と遊ぶやからす瓜

### 【甲斐田 武】

「やー」と言う運動会の子らの声  
門司港の時代のながれ風薫る

## 短歌



莊野 勉 (自由ヶ丘)

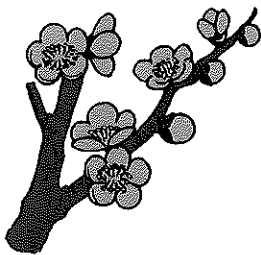
青春にしがみつくの止めたいま  
老の余生は我流でなる

元村か村元だったか度忘れし  
名前云うのを別の言葉で

散歩へと出かける我を待っていたように  
降り出す長月の雨

某医者に「治りませんよ」と云われしが  
老化と違いまだましと俺

聞かれたら「食べたかなあ」と聞き返し  
妻の認知度おためし法



## 鰻・和料理



福岡県宗像市河東1076-1

電話: 0940-35-1169

営業時間

11:00~15:00 17:00~21:00

15:00~17:00迄仕込時間を頂戴致します

店休日: 毎週月曜日(祝祭日の場合は翌日に振替)

※農繁期の時は営業時間の変更がある場合がございます

## 五行歌



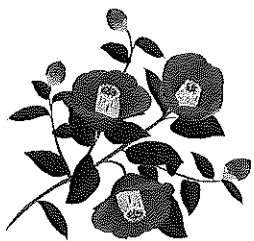
光嶋 政子（赤間）

大型連休に  
庭の大きな木を  
のこざりとほさみで  
ばつざりと散髪  
日当り風通し良く

オーブンガーデンに主と行く  
真白なバラが美しい  
どのバラも満開  
同時に一面に咲くのは  
手入れ やさしさ 愛情を知る

沖縄の日本復帰  
五〇周年記念

基地の縮少は出来たのか  
沖縄への目を向け  
おもしろい予算を



莊野 勉（自由ヶ丘）

朝刊広げ  
解らぬ意味の  
言葉の多さ  
スマホで調べて  
なんとか理解  
どう生きるか  
ではなく  
ありがとうで  
毎日を  
生きることが大切

コロナ禍で  
ユリックス周辺  
散歩道  
祭りのごとく  
人多く歩けり

青い空  
風も心地よい  
こんな日には  
行先は山登り  
水もうまいし吟もよし

今日はこんな  
風呂に入りたい  
思う日もある  
紅葉に湯気の沸き立つ  
露天の岩風呂

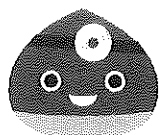
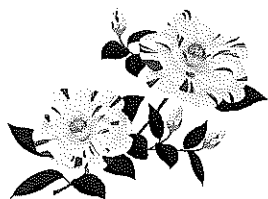
## 川柳



莊野 勉（自由ヶ丘）

どんな日も二度と返らん日々ですね  
五段なら妻の一手を読んでみよ  
人の夢これを食らって優勝す  
喜寿を過ぎ才能発見それがナニ？

川柳もひねり過ぎたらちぎれちゃう  
ゴジラでも 生まれたことにワケがある  
打ち合わせ通りにしてよ質問は  
いずれでもオレはいいぞと無責任  
重力に手も足も出ず顎を出す  
悟ったが愚痴は言いたし腹も減る  
銀行の口座あるけどカラばかり  
言い訳はしない俺だと言いつつ



## くりた耳鼻咽喉科

Kurita Otorhinolaryngology Clinic

【所在地】福岡県宗像市くりえいと2-3-17

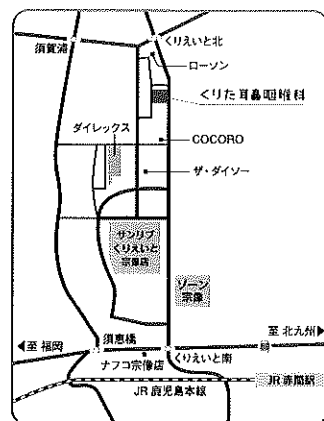
【お問合せ】0940-39-3939

【診療時間】月～土 午前9:00～12:30（8:45受付開始）

月～火、木～土 午後14:30～18:00（14:00受付開始）

※土曜の午後は17:00まで

【休診日】水曜午後、日曜祝日





# 掌編小説

鮎

高岡 太郎(東郷)

土佐は山の多い太平洋に面した所で、昔から魚取りの上手な土地柄だと聞いていた。

福岡で育った私は、友人のいる高知に旅した折、高知市から車で足摺岬に向かう途中の港町で旅の一夜を明かした。その時宿の主人に、「夕べでた鮎の塩焼きはたいへんおいしかったですが、この辺は鮎がたくさん釣れますか」。

玄関で新聞を読んでいた五十歳ほどに見える主人は、「うちのお客様にだす鮎は、みんな隣の松造爺さんが掬ってきてくれるがぜよ」。

少年の頃30cm程の網で、釣川でフナやハヤを追ったがとても掬えなかったことを思い出して、「あの敏捷な鮎を掬うとは、相当大きな網でしよ」うね」と聞くと、「いんにゃ、あの松造爺さんの網はそんな大きな網やないぜよ、こればあしかない、ちんま玉網よ」。

新聞をそこに置くと、両方の親指と中指で10cmほどの丸い輪を作った。川魚の王者と言われるあの敏捷な鮎の泳ぐ突進速度は、川魚では最も

速いと言われる。どうしてそんな小さな玉網で掬うことができるのだろうか。初めはびつくりした私も土佐の人は「わしんくの池にや塩吹く鯨が泳ぎよる」と歌うくらいだから、大きなことの好きな気性だろうと思っている、その心を読んだのか主人は、「冗談と違うぜよお客さん、地の者ならちんまい海老玉網一つで鮎を掬う松造爺さんの話は、みんな知っちゃらあよ」。

小川でメダカを掬うのでも小さな網では難儀するのに、そんな網で鮎が掬える筈はないと、その話しを信じるのが出来ない私に、自信に満ちた主人の言葉の裏には土佐人としての勝ち気というか、土佐といえはカツオといわれるくらいその漁師街としての自負が、強く顔をのぞかせているように感じた。

私は旅の予定を一日延長し、松造爺さんの話を確かめてみようかと家を訪ねる事にした。もしその話が本当なら、それはもう神業に近い。あれほど素早く泳ぐ鮎に勝るどんな敏捷さで老人は玉網を使えるだろうか。私には宿の主人の話がとても信じがたかった。そんなことを考えつつ車を走らせ、途中青々と真直ぐ伸びる稲の側を十五分ほど山手に上ると、松造爺さんの家は二十戸ほどの農家の中ですぐにわかった。

町で買った手土産の菓子を持って、杉の垣根越しに中を見ると、やや

広い庭の隅に80歳位の老人がいた。すぐ近くまで行つて、「松造さんですか」と尋ねた。見知らぬ来訪者に、「ええ、わしじやが」と老人は答えて、曲がりかけた腰をせいといっぱい伸ばした。そこで松屋旅館の主人から伺ってきたことを話し、ぜひ鮎を掬うところを見せてほしいと頼むと、「鮎は今から掬いに行くきに、なんぼでも見いや、しかしおまさんも物好きやねー。そんなもん見ても何んちやあならんやおに」。

手土産の菓子を差しだすと老人は、「見知らぬおまさんから、そんな物もらわれなーよ」そう言つて、ゆつくり鮎を入れるビクを腰に結び付けた。濃い小麦色に陽焼けした老人の顔に白髪まじりの髭が立っていた。頬がふつくと丸顔で頭髪を短くしたその老人の動作を見ると、鮎に勝る敏捷さがある人とはとても思えないほど、老人特有ののんびりした動作だった。柄は2m半ほどで先端に直径10cm程の玉網を取り付けた竹竿をかつぐと、「さあ、行こかのー」そう言つて先に歩きだした。腰に付けた空のビクは老人が歩いたたびにプラプラと踊った。

持ってきた菓子をそつと縁側に置き後を追うように門をでると、あの小さな玉網で、と信じられなかった私はつい、「こんな小さな玉網で鮎は掬えますか？」

咄囁にこんな質問をして、しまつ



Create Dental Okawachi Clinic

## くりえいと歯科

### おおかわちクリニック

予約は TEL 0940-39-8020 にどうぞ

#### ◎診療時間

(月・火・木・金・土) 9:00~17:30 昼休みなし

(水) 9:00~13:00・14:00~17:30

(日・祝) 休診

〒811-4184 福岡県宗像市くりえいと3丁目3番1号

<https://create-shika.com/>

た！と思った。老人の気持を傷つけたのではと後悔したが、以外にあっさりとして、「ちっとも難しいことはないぜよ、わしが鮎を掬いよるがやないき、鮎が勝手にわしの玉網の中へはいってくるがじゃき」「ハー、そんなことって、あるんですか？」

鮎の方から玉網の中に入るといふ、この老人からかわれているのか、それとも土佐のいごっそうと言うからこんな対応をするのがいごっそうだろうか。私は気の抜けた返事をしつて行つた。

五分も歩けばすぐ川にでた。川幅はそんなに大きくなく、古い木橋を渡ったむこう岸から川原に降りた。ゆるやかな勾配で流れる水面のさざなみだけが水を感じさせるほどに、川の底は澄みきっていた。水は川底の藻や小石を陽炎のようにゆらゆらとおもしろく伸ばしたり縮めたりしていた。老人は川原に玉網を置くと、「ちよつくら、竹を拾ってくるきに」。

老人が川下に行った後、体を動かさずじつと川を眺めていると、鮎が水の流れに逆らつて悠々と泳いでいた。鮎は次々と後から後から上つてきては勢いよく川下に下つたりしていた。もつと近くで見ようと近づくと鮎はパツと一瞬に散つていなくなった。間もなく4メートル近くある一本の竹を取ってきた老人は、人か動くと鮎が散るきに、こつから動かんで、見よつてくれ」。

左手に玉網のついた竿を持ち、右手に今取つてきた竹を持つてそつと川の中にはいつていった。川の中央まで出たが以外と浅く老人のすねほどもなかった。老人はしばらく川下に下ると、そこで立ち止つてこちらを向き、「今から、わしが鮎を掬いもつて、そつちへ行くき、そつから動かんで見よきや」。

太陽はまだ昇りかけたばかりで雲の合い間に、見え隠れしていた。私はカメラを右手に持ち、鮎を掬い上げた名人の瞬間をいつでも記録できるように身構えた。掬つた鮎が写真で判別できるほど近くに行きたかつたが、今は老人の動いてはいけないうと言葉に、従うよりほかない。

老人はじつと立つたまま水面をぐるりと見渡していた。それにしても、私が水面に少し動いただけで鮎は散つていったのにジャブジャブと川の中で進む老人の持つた玉網や竹の届く範囲内に鮎がいる筈はないと思えた。

老人の左手が斜め前に下がり玉網が水面に隠れた。老人は勢いよく水をけり川上に歩き始めた。右手はいっぱい伸ばし、持つていた竹で右側の水面をバシッ、バシッと叩きながら2、3歩前進した。その瞬間左手の玉網は空中に上つていった。右手の竹を脇腹にはさみ、ゆつくりと右手で玉網の中から鮎を掴みだしていた。その時になつて、これが老人の鮎を掬う名人技であることが解り、あわ

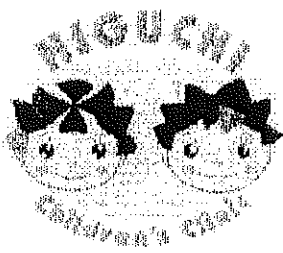
ててシャッターを切つたが、鮎はすでに腰のピックに入れられる所だった。老人はまた同じ動作をくり返し始めた。水面を叩く右手の動きに気を取られず、今度は左手ばかり見ていたが一度水中につけられた玉網は少しも動かず、サツと上げられた時は玉網の中で鮎が跳ねていた。

川原に上つてきた老人は、「鮎はわしが動く反対に逃げる、この鮎の習性を利用して鮎の通りそうな所に玉網を置く。右手で水面を打つはできるだけ多くの鮎に左側通行してもらうためじゃ。鮎は敏捷じゃゆえに玉網の中にも猪突猛進してくる。下る鮎は掬えるが、上る鮎は絶対に掬えない」。

話しながら一匹の鮎を取りだした。もう王者の雄姿はなく水で濡れた鮎の目が私の目とあつて、スイカのようないい香りを漂わせていた。老人は続けて、「この鮎に限らず人間じゃあち長所が逆に災いすることじゃあち、あろうが」。

私は、人間でも長所が逆に災いすることが本当にあると思いつつ、鮎の習性をそこまで見極めた上で鮎を掬いとる「名人技」と思わせた老人の妙技に敬服した。

老人の言葉は強く印象に残り、私は丁寧に礼をのべて松造老人と別れた。



ひくち  
こどもクリニック

(水曜午後は乳幼児健診・予防接種)

診療時間

月火木金

8:45~12:30

14:30~18:00

水土

8:45~12:30

13:30~16:00

日・祝日/休診

宗像市くりえいと2-3-48

☎ 35-7600

# 唐津街道赤間宿今昔(六)

よろずやしげぞう  
万屋 繁蔵(赤間)

尺八

「和尚、済まぬが鍬と鎌を貸して頂けぬか」

「おや先生珍しいですね、何をなさるのかな、そんな格好して、鎌なら裏の物置にありますからどうぞどうぞぞ」

野良着姿の勝衛門をみて和尚は笑いながら一緒に傍で笑っていたこの寺の小僧の知念に物置に案内するよう指示した。

「久しぶりに尺八を作ろうと思うので竹を取りに行ってきます。夕刻には戻ります」

先生と呼ばれたこの男出川勝衛門は二年程前に赤間の街はずれにあるこの寺に身を寄せて近在の子供たちに読み書きを教えている。齢は三十五前後で少し長州訛りがある。その出自を住職は承知している筈だが本人も住職も多くを語らないので元武士と言うこと以外は誰も良くわからないうままである。

出川勝衛門と言う名前も本名かどうかわからない。

出川勝衛門はいつも礼儀正しく子供にも慕われており地元赤間の百姓や商人たちと道をすれ違う時も丁寧

な言葉使いで挨拶をするので好感を持たれている。

子どもたちが手習いで来たとき以外は寺に勝衛門を訪ねて来る者もない様子で、日中は庫裡(くり)で書物を読んでいるか尺八の音が聞こえるくらいである。

時折聞こえる尺八の音色はお寺の庭や林間を清浄と流れ、お参りに来る人は思はず聞き惚れ、しばし耳を傾け時を過ごしていく程である。

尺八は中国より伝わった時その長さ一尺八寸であったことからそう呼ばれていると言われている。

尺八は本来製管師と呼ばれる専門の職人が作るが稀に手先が器用な演奏者が自分用に作ることもある。

その材料は主に竹で作られる。竹の種類は孟宗竹、真竹、破竹など幾種類かあるが、その中でも生育が三年以上経った堅い真竹が選ばれる。赤間の周辺には竹藪はいくらでもあった。

真竹の竹藪の中でも尺八に向く竹は三十本に一本有るか無しで太さ、肉厚、節数、節間、節根の姿、表面模様など気にいった竹にはなかなか出会えない。

採った竹は数年かけて乾燥させ、その後炭火にかざしゆつくりと脂抜きをし、初めて節し抜きなどの細工を始める事となる。



ある日の夕刻一人の男が寺に出川勝衛門を訪ねてきた。男は筑前大島から来たと言った。

出川勝衛門と男はしばらくなにやら話をしていたがその日のうちに男と一緒に慌ただしく出ていった。

そのころ筑前沖の大島には坂本龍馬と海援隊隊員が一千挺の小銃を長崎から下関に届ける途中、震天丸の機関の修理の為立ち寄っていた。

島では坂本龍馬たちは軍鶏鍋を食べたいと島人に依頼したが島では鶏は卵を採るだけで食する習慣がなかったため断ると彼らは自分たちで鶏を捌いて食べた。

男が来たその日を境に出川勝衛門の姿を寺でも赤間の街でも見る事がなくなった。

出川勝衛門がいなくなった寺の物置の軒下には十数本のごつごつした節の根の竹が残されたままになっていた。



河東地区コミュニティセンター前



## いなぎ歯科

Inagaki Dental Clinic

院長 稲垣 智浩  
TOMOHIRO INAGAKI

### 診療時間

月～金：9:00～13:00 14:30～18:30  
水・土：9:00～13:00  
日・祭日：休診

宗像市須恵1丁目1-21

TEL (0940) 33-3833



# ソ協会設立40周年記念

## ノルディック・ウォーク



室

自由ヶ丘教室

河東ドーム教室



# 1月24日 宗像市スポー 宗像大社 新春健康祈願



大井台教室



日の里 7 丁目教室



日の里



## 筑前國宗像郡と玄界灘 古代宗像人の生活の跡

松本 肇（河東）

令和二年（二〇二〇）に、大規模集落跡「三内丸山遺跡（青森市）」を中心として「北海道・北東北縄文文化時代遺跡群」が、世界最古の共同体社会として世界遺産に指定された。九州地方にも「上野原遺跡（九五〇〇年前）―鹿児島県」のように、住居内には炉を作らず屋外に石の炉を組み上げ、バーベキュー等をして共同社会を構成していた部族もいたようである。

「宗像」は、東を「遠賀」、南は「筑豊」、西が「粕屋」と、最高が標高五〇〇メートルの低い山稜で三方を囲まれ、北面の一方だけが開かれた盆地型の地形で平野部が少ない。この開けた北面が「玄界灘」であり、ここに住む人々は生活の糧を「海」に求めた。北へ六十キロ海上を進むと「沖ノ島」である。暖流と寒流が交差し、今も福岡県最大の漁場である。

宗像より北西直行二〇〇キロ、韓

国釜山市である。古代より外国（そとづくに）との交流がなされた所であり、宗像地方は一番近い外国、朝鮮半島の古代文化が直接伝えられた地域といえる。国史跡に指定の「津屋崎古墳群」が神湊から宮地嶽古墳まで八キロと続いている。石室構成や副葬品から朝鮮半島が間近であったと感じられる。

### 古代宗像人の足跡

#### 旧石器時代

宗像池遺跡（二、三万年前・福津市勝浦）  
ナイフ形石器・剥片尖頭器 他

#### 縄文時代

沖ノ島旧社務所前遺跡（五千年前）  
曾畑式土器（九州縄文時代後期土器標式）

無文土器（朝鮮半島BC一〇〇〇年）  
上八貝塚（三千年前・宗像市鐘崎）  
鐘崎式土器（九州縄文時代後期土器標式）

#### 弥生時代

沖ノ島より朝鮮製細形銅矛（二千五百年前）

石畑遺跡（弥生時代前期二千三百年前・宗像市田熊）  
墓城より十五本の青銅製武器（全て朝鮮製の細形である）

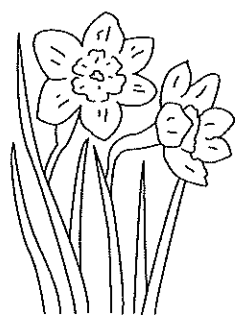
今川遺跡（弥生時代前期住居跡・二千三百年前・福津市宮地）  
朝鮮製青銅製有茎両翼鏃・夜白式土器

#### 古墳時代

勝浦峯畑古墳（五世紀中葉・前方後円墳）  
石室内に二柱の柱を建て、三等分に間仕地したようである。高句麗型類似で渡来人との係りを持つ

宮地嶽古墳（七世紀末・円墳・巨石墳）  
ガラス板・ガラス製蔵骨地・金銅製馬具類等・胸形族長胸形君徳善の墓地

石畑遺跡（弥生時代前期二千三百年前・宗像市田熊）  
墓城より十五本の青銅製武器（全て朝鮮製の細形である）



ASANOHA  
LADIES CLINIC

産科／婦人科

あさの葉 レディース クリニック

サンゴ ヨイオサン

宗像市くりえいと2-3-45



35-4103

# トピックス

## 九州ブロック老人クラブ リーダー研修会に参加して

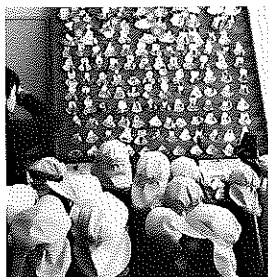
7月7・8日に長崎市で開催された令和四年度全国老人クラブ主催「九州ブロック老人クラブリーダー研修会」に参加しました。人前での発表は緊張するものです。長崎駅に着くまで発表内容を確認していました。ホームに降りると今まで知っていた駅の風景が大きく変わっていました。そうです、新幹線が通るのです。駅舎は海側に下がり、市内電車乗り場と大きく離れているではないですか。キョロキョロして歩いているうちに緊張が解けて良いウォーミングアップになりました。今年のメインテーマは「のぼそうー健康寿命、担おう！地域づくりを」で、参加者150名は第1研究部会「健康づくり・介護予防活動の推進」第2研究部会は「友愛活動（高齢者相互の支え合い）の推進」第3研究部会は「会員増強の推

進」に所属して、九州沖縄10地域から代表が事例発表を行いました。私は、第2研究会で稲元シニアクラブの日頃の友愛活動を報告しました。事例発表は、大分県と北州市の方々と演壇に上がりました。発表内容は別稿にして添付しています。友愛活動の要点は、会員の多様性を重んじ多様な催事を多くして興味がある、時間が取れる等自由参加にし、顔を合わせる参加回数を増やすこと。お互いの見守りは会員名簿の活用と班長さんが月1回発行される稲元シニアクラブだよりを配るときのコミュニケーションにあることで、班長さんの力強さを強調しました。興味ある催事を多くするには自力に限界がありますので、公的機関やメーカーの協賛を活用することも示しました。仲間意識の象徴は、のぼり旗です。この旗の元に心をひとつにしました。他の事例発表に接すると皆さん夫々に工夫されて取り組まれていることが良く分かり、参考にしながら今後の活動に生かしたいと思いました。有意義な2日間でした。

石井 喬志



1 会員持寄りひなまつり



2 幼稚園とコラボひなまつり



3 介護予防体操



4 社会奉仕海岸清掃



5 シニアオリンピック



6 介護ロボットふれあい会



7 宅配弁当試食会



8 リサイクル品回収



9 花壇管理と桜花見会

## 第2研修部会：友愛活動

（高齢者相互の支え合い）の推進

「参加を楽しむ活動」

福岡県宗像市シニアクラブ連合会

河東地区長 石井 喬志

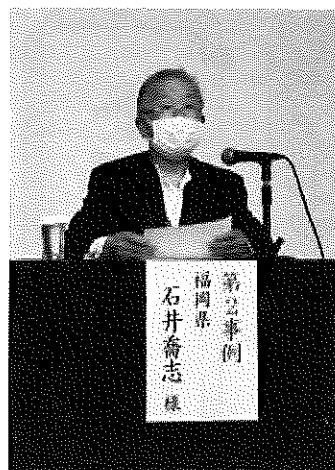
（稲元シニアクラブ）

稲元シニアクラブ

会員数：57人（男性28人・女性29人）

『地域の概要』

宗像市は平成15年誕生。福岡都市圏と北九州都市圏の中間に位置し、3方向を山に囲まれ北は玄界灘に面しています。JR鹿児島本線に3駅があり、国道3号線・495号線も通り、二大都市への交通アクセスが充実しています。大学は福岡教育大学と日赤看護大学が在り、住宅団地と大型商業施設などが相次いで進出しました。農業と漁業の経済基盤に急激な都市化が加わり、人口は



97、2000人、高齢化率29.1%です。平成29年にはユネスコ世界文化遺産「神宿る島」宗像・沖ノ島と関連遺産群に指定されました。

『稲元シニアクラブ』

発端は婦人会で高齢になった農家の方の老人会で、皆で集う食事が活動の主な行事でした。団体発足時期は不明でしたが、他の資料から昭和49（1974）年3月（95名）と特定しました。終の棲家として移住されて来た方々を含めた新たな活動を平成24（2012）年（会員47名平均年齢77.5歳）から始め、今日までの友愛活動の編纂です。令和4年4月で、会員数57名平均年齢79.4歳の任意クラブです。運営の収入は55%が事業収入で自主運営を柱としています。

『活動目標』

規約の目的は「健康」「友愛」「奉仕」を柱とし、会員は社会からの支援に寄りかかるばかりではなく、できる限り心身ともに自ら歩く前向きな気概と、自分が楽しむ気持ちを持って、会員との親睦融和を図り、更に地域社会に貢献することとしています。この3本柱を「健康長寿」「相互見守り」「社会参加」として具現化しています。

### ●友愛活動

「会員同士の呼びかけの相互見守り」

会員名簿（名前・電話番号）を全員に配布しています。これらが個人情報であることは承知していますが、電話番号は会員相互の連絡に欠かせません。催事の誘いや日常の挨拶等が安否確認の効果となっています。電話番号の掲載は本人の了解を得ていますし、不都合な方は不掲載としています。稲元シニアクラブを染め抜いた「のぼり旗」を作り、仲間づくりの象徴となっています。



# 上野循環器科・内科医院

内科認定医・循環器専門医 上野 一 弘

【診療時間】

月・火・水・金	9:00～12:00	14:00～17:00
木	9:00～12:00	午後休診
土	9:00～12:00	午後休診
日・祭日	休 診	

宗像市須恵1丁目16-19

TEL (0940)  
33-3080

## 「組織化と情報伝達」

活動の情報共有として、5～10名の班を構成し、班長は会員・夫婦会員・賛助会員を把握しています。情報伝達には、月1回の「稲元だより」2～4頁A4カラー発行で、班長が各自に配り、見守りと活動のコミュニケーションに生かしています。

## 「催しの参加」

会員にも人生の価値観が夫々にありますので、全ての催し参加は強制していません。多種類の演題や事業を用意し、興味があるものや、期日や時間があれば参加してもらえようとしています。面白かった役に立った・やりがいを感じた・楽しかったの参加者からの言葉が主催者へのごほうびです。1年に1回も参加できない人は、仕事を持つ方や夫婦会員等で10%ほどです。

## 「社会参加」

この町にはお祭りはありませんでした。移住者の方との横の繋がりが、子ども達との縦の繋がりを作るのも我々の務めと考えて、季節行事を催しました。来場者からのお褒めことばが、遣り甲斐と生き甲斐を感じさせてくれます。稲元だよりには「知っているようで知らない言葉」のコーナーを設けて、新しい言葉や力タカ

ナ言葉を解説して世の中から取り残されないように注意しています。

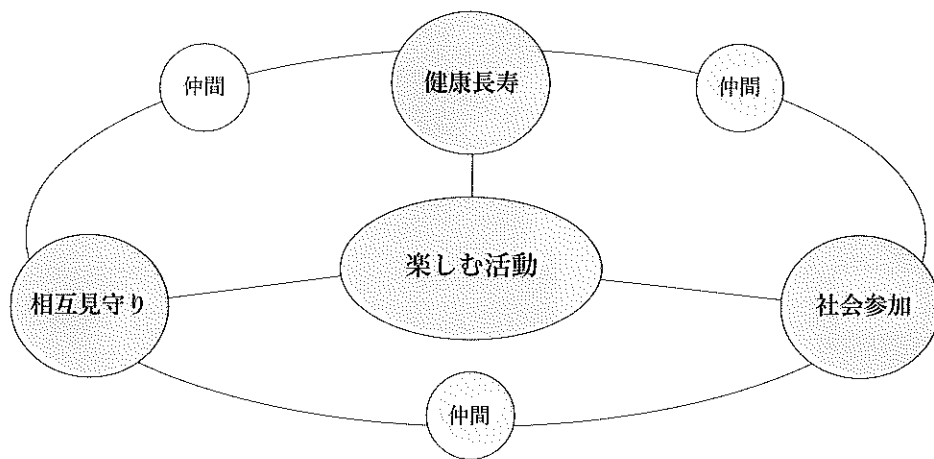
## 「健康長寿」

10年前はサルコペニアがテーマでしたが、近年はフレイルも眼中にあります。認知症も「自分事」として捉え、介護予防体操では講話・体操・楽器演奏・合唱・頭の体操等の演目で笑い声が聞かれ宥和となる講習会になっています。コロナ禍以前は会食が楽しいひと時を提供しました。会食と会話が友愛の近道です。参加できる方は1年に7～8回の会食の機会があります。1週間に2日間は運動しましょうと、ノルデックウォークとストレッチの健康づくり教室を用意し、皆さんも体力に合わせグラウンドゴルフ等スポーツに参加されています。体力測定の健康データーを把握するのは大事なことで、参加を促すために食事会を付けています。カラオケ等の趣味の会も仲間つくりと外出する健康づくりに有効です。

## 「これからの課題」

会員の高齢化と体力低下、新しい会員の不足のため、自分たちで催しができるので地域の支援が必要となってきました。会員募集には自治会に協力を求めて回覧板の活用を行

い積極的に募集します。歩行が困難になり催し参加にひるむ方にはタクシーの活用を検討中です。元気な高齢者で閉じこもりを防止し、仲間の支え合いで自分が楽しむ参加型活動を維持推進することを目指します。



サンコーケアライフ株式会社

LIFE STAY ライフステイ 心なかつた

〒811-3404 福岡県宗像市稲元3丁目1-35

TEL: 0940-35-5580(代表) FAX: 0940-35-5581

- ケアプランセンターいなもと ☎ 0940-35-5582
- ヘルパーステーションいなもと ☎ 0940-35-5583
- デイサービスセンターいなもと ☎ 0940-35-5584

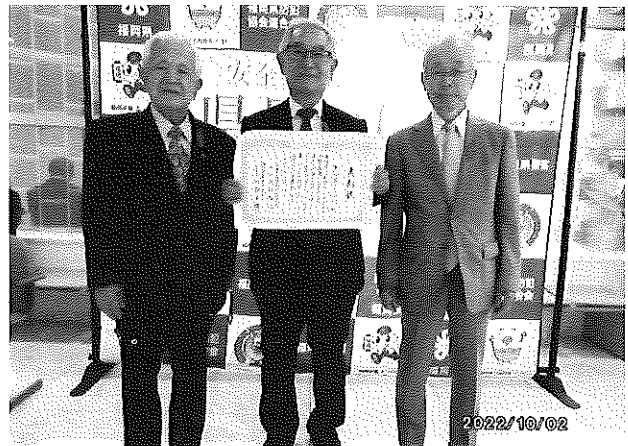
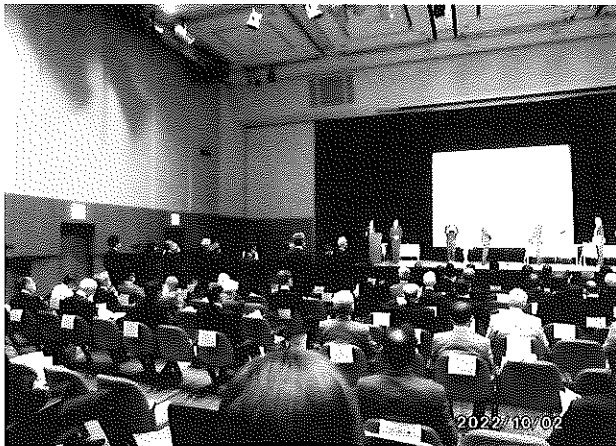
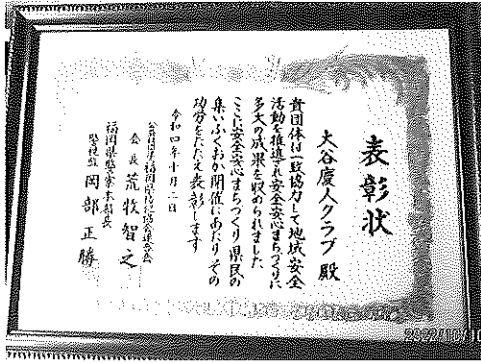
## 大谷慶人クラブの 「防犯パトロール隊」表彰

令和4年10月2日、天神「エルガー」8階ホールで福岡県防犯協会会長より、表彰を受けました。

大谷慶人クラブの「防犯パトロール」は、平成25年5月から始まり、当時の「永戸会長」から始まり、「熊会長」と引継がれ、現在「倉富会長」が隊長として、大谷地区のパトロールを実施しています。

その長年の功績を認められ、今回福岡県の表彰を受けることになりました。

表彰式には、「永戸」「熊」「倉富」氏の3名が出席し、現在の会長である「倉富会長」が代表として表彰状を受け取りました。



## ひろわたり歯科医院

〒811-3404 福岡県宗像市城西ヶ丘6丁目3-7

TEL&FAX 0940-33-1810

### 診療時間

- 平 日 / 9:30~13:00 14:30~19:00
- 土 曜 / 9:30~13:00 14:00~17:00

休診日 / 水曜日・日曜日・祝日



# 事務局だより

## 令和3年度 宗像市シニアクラブ連合会 事業報告

◎令和2年に引き続いてのコロナ禍の影響は計り知れなく、高齢者団体である老人クラブにとり、《新型コロナウイルススワクチン予防接種》への対応が最優先となり、3密を避けての活動についても、大都市圏に挟まれた宗像市は毎日の新型コロナウイルス感染者数が高止まりの状況が続ぎ、活動中止が相次ぐ1年間でした。

◎令和3年度事業方針ですが、総会開催も出来ない中《書面決議》のかたちとなり、3回目の予防接種が終わる下期から遅ればせながらスタートしております。

①会員の皆様お一人お一人に魅力ある老人クラブを認識して戴くと。

②「ずっとと自宅ですっ」と仲間と！の為、共助に繋がる仕組みづくりをすすめる事が出来ました。併せて宗像市と社会福祉協議会の指導・助言を戴きながら、県老連と共に頻発する自然災害から

生き残るための「防災・食糧備蓄のシステムづくり」をスタート致しております。現状の後期高齢化した老人クラブが地域と共に「自助・共助・公助」のネットワークづくりに貢献していきます。

### 令和3年度主な活性化事業

Ⅰ 自立の為の健康づくり事業を支部・地区とタイアップして取り組みました。

- ① 体力測定事業
- ② 個人毎健康づくりプログラム提供
- ③ ランク別健康づくり事業
- ④ 健康づくりアドバイス事業。

宗像市を始め各健康づくり団体のプログラムを取り入れ、「健康づくりサポートグループ」が会員お一人お一人の健康づくりを目指し合せて、スポーツサポートセンター事業は市民活動として取り組みます。

Ⅱ 認知症予防に取り組むと共に地域での共生への役割を担って行きます。

- ① 認知症対策協議会と所属の認知症サポーターでオレンジカフェの開催は中止。
- ② 地域包括支援センターと連携して、孤立の防止

西鉄タクシー 32-4131

グリーンタクシー 33-3303

新星交通 36-2138

みなとタクシー 33-1331

③高齢者支援事業による老々介護の家庭の支援も含め地域共生の輪を拡げていける様今後の課題とします。

Ⅲ 支部の老人クラブ活動の強化推進のため、コミュニティ運営協議会の事業に積極的に参加して行きます。特に健康課と共に「高齢者の健康づくり教室開催」と「ノルディック・ウォーク教室」の開催を積極的に推進して参ります。

Ⅳ 宗像市スポーツ協会所属の全日本ノルディック・ウォーク連盟宗像支部と共に《正しい歩き方と全身を鍛える》運動に取り組んでいきます。1月8日開催の新春健康ウォーキング大会には、共催としてPRを兼ねてノルディック・ウォーク教室のグループが参加をしました。

Ⅴ 宗像の今を伝える広報むなかたは、JAむなかた組合長小島信昭さんと対談し、大きく発展する新生JAむなかたの今を届けると共に、世界遺産市民の会副会長としても、そして宗像市シニアクラブ連合会所属で海の道むなかた館で地域学芸員として活躍する多くのメンバーの紹介をさせて戴きました。

## 令和4年度 宗像市シニアクラブ連合会 事業方針

◎新型オミクロンに始まる変種コロナ禍に加えて、プーチン禍で世界中を揺るがす毎日が続ぎ、高齢者団体であると共に年金をベースとする老人クラブ会員は医療面でも生活面でも令和4年度は見通しがつかない日々が続いております。

◎令和4年度事業方針ですが4月26日総会をメイトムにて開催を致しました。宗像市シニアクラブ連合会では令和3年度も役員会は毎月開催しており各地区の理事の皆さんによる討議を重ねて来ました。今総会ご出席の役員の皆さま方にお会いして、大きく変わりつつある社会と後期高齢者の会となりつつあるシニア連についてご理解とお力添えをお願い致したく令和3年度の事業方針を更に掘り下げて令和4年度も続けます。最大の課題は会員の高齢化と会員減対策であり、老人クラブの魅力と培ってきた役割を再認識する事に尽きると思います。

宗像市そして社会福祉協議会の指導を仰ぎつつ更にはコミセン・町内会との連携を密にして地域の



[www.e-zenko.com](http://www.e-zenko.com)

5つのタイプ  
4つの式場と  
充実の会場設備で  
ご満足頂けるお別れを…。



# 善光会館 宗像会場

宗像市赤間駅前2丁目1-1

24時間  
365日

TEL: 0940-35-4001

事前相談  
会場見学

随時受付中

お葬儀について考えることは  
「終活」の大事な一部です

絆づくりに精進致します。

## 令和4年度主な活性化事業

I 自立の為に健康づくり事業をより会員お一人お一人の身近で取り組みます。

### ① 体力測定事業

② 個人毎健康づくりプログラム提供

③ ランク別健康づくり事業

④ 健康づくりアドバイス事業

宗像市を始め各健康づくり団体のプログラムを取り入れ、支部長と市の健康課と「健康づくりサポートグループ」が共にサポート致します。スポーツサポートセンター事業は市民活動として取り組みます。

II 認知症予防に取り組むと共に地域での共生への役割を担います。

① 認知症対策協議会と養成した認知症サポーターと共に地区ごとで「オレンジカフェ」を開催します。

② 地域包括支援センターと連携して、孤立の防止

③ 高齢者支援事業による老々介護の家庭の支援を地域共生の輪に広げて参ります。

III 支部での老人クラブ活動強化と会員増強の為、副会長も現地で支

援致します。特に高齢者の健康づくり教室とノルディック・ウォーク教室を推進致します。加えて高齢者の安否確認やこどもの見守りと世代間交流行事そして防犯・防災など安心・安全の地域づくりに貢献すると共に地区のお祭りも継承します。

IV 全日本ノルディック・ウォーク連盟宗像支部と共にノルディック・ウォークコースを設営して《正しく歩き、全身を鍛える》運動を推進致します。

V 宗像の今を伝える広報むなかたの発刊、世界文化遺産市民の会活動・健康、介護の講演会の開催、各種スポーツ大会など会員一人一人がもつ、数多くの能力と経験を駆使して、市民と共に老人クラブ活動の輪を広げて参りますので何卒多くのご支援、ご協力を賜ります様お願い申し上げます。

## 令和4年度 宗像市シニアクラブ連合会 事業報告

令和4年度においては、コロナの影響でいくつかの部会活動が中止となりました。

特に室内の活動については、多く

# 一般社団法人 宗像薬剤師会

〒811-3431 宗像市田熊5丁目5番1号 TEL 36-7770 FAX 36-7772



## かかりつけ薬剤師を持ちませんか？

患者さんはどの医療機関で処方せんをもらった場合でも、都合のよい保険薬局を自由に選ぶことができます。その際、病気の診療や日常の健康相談などは、身近な「かかりつけのお医者さん」で行うと安心であるように、薬剤師についても、薬の使い方や疑問に答え、よき相談相手になってもらえます。

**処方せんがなくても、薬剤師は守秘義務がありますので、安心してご相談ください。**

## ご自宅に、お薬の飲み残しはありますか？

お薬が残って何のお薬が分からなくなったり、お薬の整理が出来なくなったり……。そんな時こそ、お薬の事、お体の事、ちょっと気になること、何でもお気軽に薬剤師に相談して下さい。

- ・残ったお薬を整理する事で、安心してお薬を飲んでいただけます。
- ・正しく飲んでいただく事で、お薬本来の効果を提供出来ます。
- ・ムダなく飲んでいただく事で、医療費負担の軽減につながります。

の活動が中止です。

しかし、緩和された時期には、3年ぶりに対面で開催した事業や、単位クラブのバス旅行や室内での活動が行われ昨年よりは会員同士の懇親を深めることが出来たようです。

年末になりコロナとインフルエンザが流行の兆しが見えます。

早めに予防接種を行い、予防に努めてください。

## ◎会議関係

総会 4月26日

3年振りに対面で開催しました。参加者は単位クラブの会長、女性部長、理事合計78人。

## ◎研修会・親睦旅行

●単位クラブ会長会議

(11月28日)

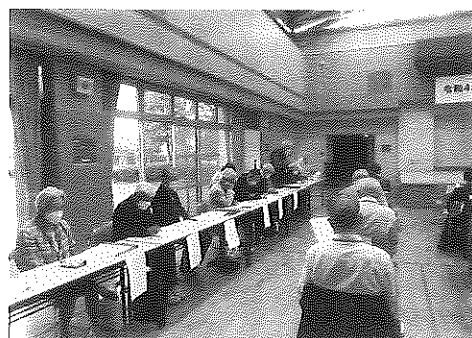
宗像市シニア連研修会を3月定

●九州ブロック

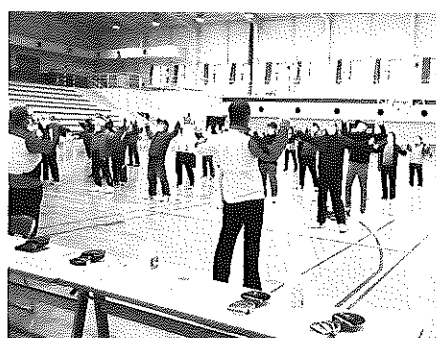
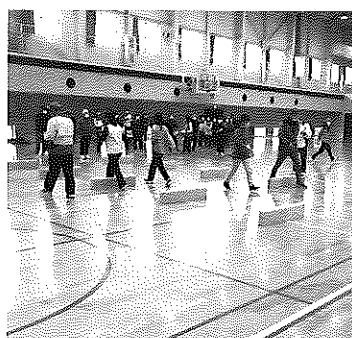
老人クラブリーダー研修会

(7月7日～8日)

長崎市で開催され、河東地区理事の石井喬志さんが事例発表をされました。



3年ぶりに開催の宗像市シニアクラブ連合会 総会



体力測定

●体力測定

(12月5日～8日)

グローバルアリーナを会場に各地区より182人の参加。

医療法人 一木 こどもクリニック

理事長 一木 貞徳

〒811-3436 宗像市東郷5-14-37 ☎ 36-0880

## ◎表彰関係（敬称略）

宗像市長シニアクラブ活動功労者感謝状の授与式はコロナ感染症対策の為に中止、受賞者には各地区で授与式を行いました。

県知事表彰、県老連会長表彰式は11月22日福岡県県庁において表彰式が行われました。

また、11月8日には、東京都墨田区の国技館にて、天皇皇后両陛下のご臨席を仰ぎ「全国老人クラブ連合会創立60周年記念 全国老人クラブ大会」が開催されその席において坂元博会長が「厚生労働大臣表彰」の「育成功労者表彰」を受けられました。

各表彰を受けられた受賞者の皆さんおめでとうございます。

今後も、シニアクラブの活動にご尽力いただきますように宜しくお願い致します。

### ●厚生労働大臣・育成功労者表彰

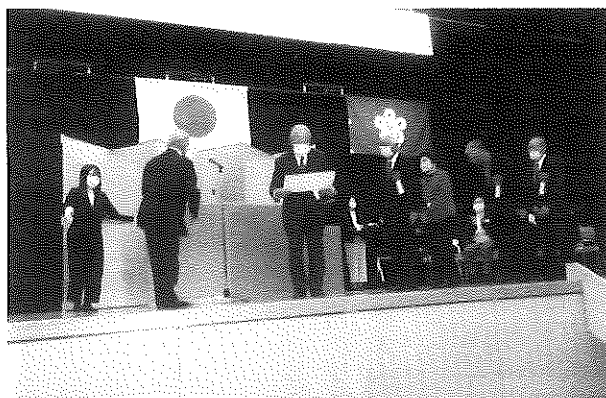
坂元 博（日の里地区）

### ●福岡県知事表彰

村山 隆一（赤間地区）

### ●福岡県老人クラブ連合会会長表彰

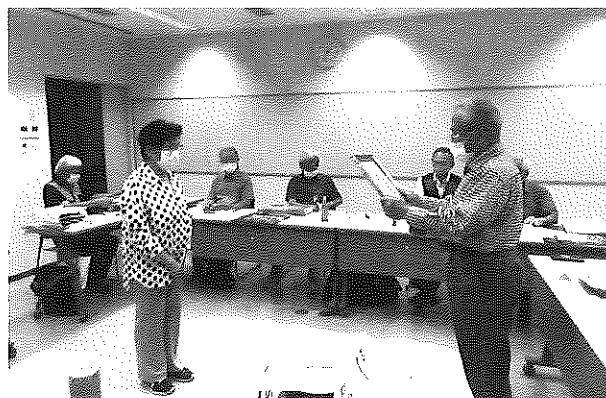
林田 隆夫（赤間西地区）  
黒原 寅美（東郷地区）



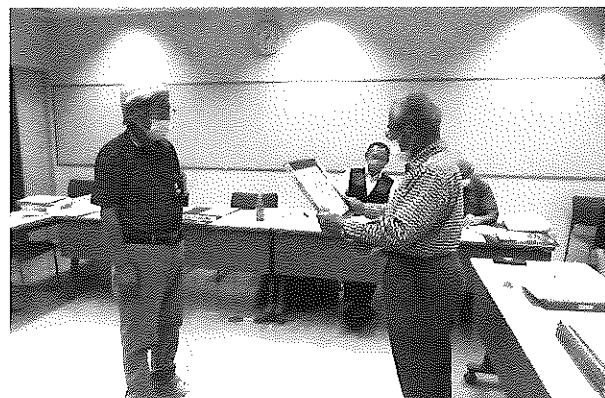
福岡県知事表彰  
村山 隆一（赤間地区）



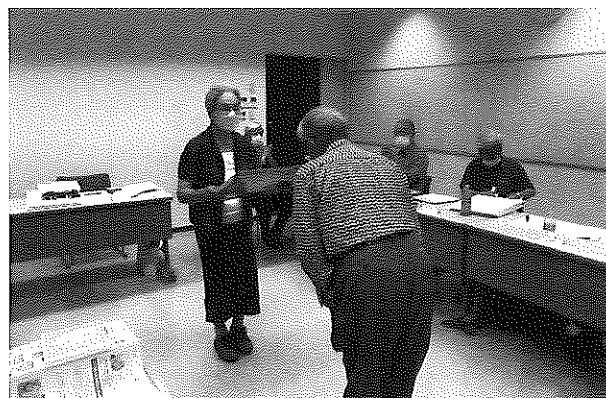
厚生労働大臣・育成功労者表彰  
坂元 博（日の里地区）



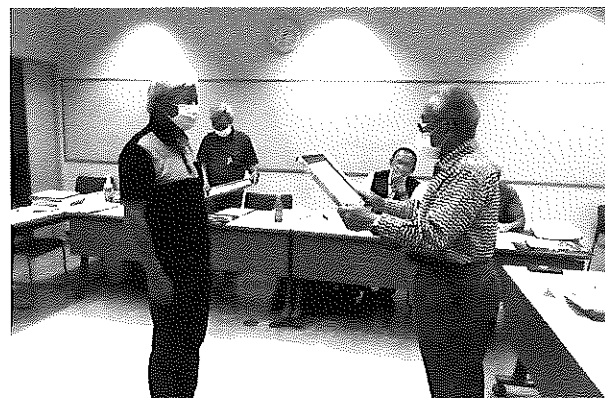
宗像市長感謝状授与  
藤本 秀子（宗像市シニア連女性部長）



宗像市長感謝状授与  
平田 佳生（赤間西地区地区長）



宗像市長感謝状授与  
野上 妙子（日の里地区地区長）



宗像市長感謝状授与  
葉山 興人（東郷地区地区長）



中村 智美(日の里地区)

(参加者153人)

●福祉部会(部長 村山隆二)

●宗像市長シニアクラブ活動

功労者感謝状

竹原 博貴(自由ヶ丘地区)

静 純一(赤間地区)

張岳 乙一(赤間地区)

平田 佳生(赤間西地区)

黒木 敦子(赤間西地区)

渡邊美代子(東郷地区)

藤本 秀子(東郷地区)

葉山 興人(東郷地区)

野上 妙子(日の里地区)

山下美枝子(日の里地区)

1位 玉川 進(和楽路会)  
2位 末次 寅男(三郎丸団地)  
3位 手嶋 保(日の里4)

・第3回大会 11月22日

(参加者158人)

1位 四枝 栄司(日の里1)  
2位 向井 隆義(日の里4)  
3位 竹下 敦志(熟年会)

★ペタンク大会

(宗像中央公園ドーム)

・第1回大会 6月15日

1位 須恵A

2位 須恵C

3位 赤間ヶ丘2区A

・第2回大会 9月26日

1位 須恵C

2位 須恵E

3位 泉ヶ丘2丁目C

・第3回大会 10月19日

1位 須恵A

2位 泉ヶ丘2丁目

3位 城山C

★ゲートボール大会

(宗像中央公園ドーム)

・第1回大会 7月7日

1位 須恵B

2位 須恵A

・第2大会 9月13日

★グラウンド・ゴルフ大会

(ふれあいの森グラウンド)

・第1回大会 5月17日

(参加者152人)

1位 的場 欽一(陵厳寺)

2位 宮本 修二(日の里2)

3位 鈴木あけみ(日の里5)

◎部会活動報告

●体育部会(部長 渡邊忠光)

★健康まつり

9月26日 中止

◎お知らせ

●女性部会(部長 藤本秀子)

★演芸大会・バザール 中止

●文化部会(部長 平田佳生)

★支部対抗囲碁大会中止

★令和4年度(第31回)文化祭

期日 11月8日～11日

芸能大会は中止

作品展 出品数 106点

出品者 75人

来場者数 215人

●全老連から毎月発行されている「全老連」の広報誌に令和4年度活動賞を受賞した稲元シニアクラブの記事が掲載されています。

全老連のホームページから10月第504号を見てください。

●県老連のホームページが新しくなりました。「福岡県老人クラブ連合会」からアクセスして県の行事や各

ほんだ耳鼻咽喉科

本田和良

宗像市稲元 1035-5 TEL 0940-39-7733

市町村老人クラブの活動を是非見て下さい。



令和4年度(第31回)文化祭

## 編集後記

◆第58号編集後記で書きましたように令和4年は広報誌「むなかた」を計画どおり年2回発行する予定でしたがコロナの影響で残念ながら3年連続年1回の発行となりました。シニア連の活動は徐々に再開しておりましたが、年末近くになり、また感染者が増加しています。会員の皆様は第5回の予防接種はされましたでしょうか。感染しないためにも予防接種は不可欠です。冬になるとインフルエンザも流行いたします。自分の体は自分で守り令和5年は、コロナが収束し広報誌むなかたが通常通り年2回の発行が出来ることを祈念します。また、第59号に寄稿頂いた皆様及び広告を掲載頂きました多くの皆様に感謝申し上げます。(た)

### 編集発行

宗像市シニアクラブ連合会・広報委員会  
〒811-3437

宗像市久原一八〇番地

宗像市市民活動交流館内

TEL・FAX

(〇九四〇) 三六—〇二八八

●委員長 甲斐田 武

●太田 繁勝 ●馬場 良江

●庄野 勉 ●坂元 博

●黒原 寅実

### 印刷・製本

ロータリー印刷株式会社

福岡市中央区港二丁目八一九

TEL (〇九二) 七一一七七四一

FAX (〇九二) 七一一七九〇一

E-mail: rotary-p@rotaryprinting.jp

## 墓じまい

お墓を継承する親族が居なくなった、  
お墓が古くなったから、

## 改葬のお手伝い

永代供養(宗派を問わず)霊園・寺院様を、  
ご案内いたします。

お骨の改葬先、各市町村の改葬許可申請等  
お手伝い・無料代行致します。

お問い合わせください。

宗像市シニアクラブ連合会 提携石材会社

## 株式会社 創研コーポレーション

〒811-3406 宗像市稲元3丁目6-1

お問い合わせ 電話 0940-72-6662

# リハビリ特化型デイサービス



## 通所介護 ライズ

〒811-3436 宗像市東郷 129-1

TEL 36-2878

おもいやりを、かたちに。

## ☺サンレー 紫雲閣

宗像紫雲閣	福津市津丸1202-1	TEL.0940-43-4444
赤間紫雲閣	宗像市田久2-2-1	TEL.0940-35-3030
古賀紫雲閣	古賀市花見東6-9-10	TEL.092-940-0030
新宮紫雲閣	糟屋郡新宮町新宮東3-13-18	TEL.092-963-3011
岡垣紫雲閣	遠賀郡岡垣町東山田1-2-3	TEL.093-281-3030

事前相談が安心です。 [www.sunray-shiunkaku.jp](http://www.sunray-shiunkaku.jp) (年中無休・24時間受付)

# 森の庵の樹木葬

故人の供養には様々な形があります。  
お墓の管理、供養、墓じまい等、残された家族にご負担を掛けたく無い方に  
新たなお墓の形式、小さなお墓の樹木葬を提案させていただきます。

**35**  
万円  
(税抜)

樹木葬2～4名様用区画

<料金に含まれるもの>

・合祀墓使用料 ・管理費 ・永代供養 ・工事費 ・事務手続き ・見積もり  
・2～4名様の納骨費用 ・カロート使用料 ・名彫料金 ・プレート料金

【選ばれる理由】

最大4名まで納骨OK

これまでの宗旨宗派不問

安心の永代供養

後継者不要

年間管理費不要

生前申込みOK

見学・資料請求・ご質問等 お気軽にお問い合わせください

 **0120-86-3686**

宗像市池浦41-10(ふれあいの森すぐ近く)

ホームページ  
はこちら

森の庵樹木葬

検索 

<https://jumokuso.morinoan.co.jp/>

## あなたも自分史を作りますか？

近頃、シニア世代を中心に自分史に  
挑戦する方が増えています。  
激動の昭和・平成を歩まれた証を自分史に  
残し、子供たちに伝えてみませんか。



お気軽にお問い合わせ下さい。

**ROTARY** ロータリー印刷株式会社

TEL 092-711-7741(代) FAX 092-711-7901

福岡市中央区港2丁目8番9号

E-mail : [rotary-p@rotaryprinting.jp](mailto:rotary-p@rotaryprinting.jp)

## 掲載広告一覧

<b>あ</b>	あさの葉レディースクリニック P34	<b>た</b>	東郷外科…………… P12
	医療法人光洋会 赤間病院 … P7	<b>な</b>	日本ハム西販売(株)福岡営業所 P20
	石野クリニック…………… P11	<b>は</b>	はせがわ 赤間駅前店 …… P21
	いずみ内科クリニック…………… P16		林外科医院…………… P8
	一木こどもクリニック…………… P42		はやし皮ふ科クリニック…………… P16
	いながき歯科…………… P31		早田内科・循環器科…………… P12
	上野循環器科・内科医院…………… P36		ひぐちこどもクリニック…………… P30
	えがしら歯科医院…………… P9		平塚胃腸科外科医院…………… P25
	江藤歯科医院…………… P11		ひろわたり歯科医院…………… P38
<b>か</b>	勝屋酒造合名会社…………… P10		福岡日産自動車株式会社…………… P2
	伽楠…………… P21		福祉センター宗寿園…………… 表3
	(株)木村組…………… P15		ほんだ耳鼻咽喉科…………… P44
	くりえいと歯科…………… P29	<b>ま</b>	松本眼鏡店…………… P18
	くりた耳鼻咽喉科…………… P28		摩利支病院グループ…………… P17
<b>さ</b>	さがら内科循環器科医院…………… P14		マルナカ石材(株)…………… P22
	(株)さわやか倶楽部…………… P23		宗像眼科…………… P13
	紫雲閣…………… P46		宗像漁業協同組合…………… 表2
	JAむなかた野ぎく会館 …… P19		宗像市役所前法律事務所…………… P3
	島手そうめん販売(株)…………… P6		むなかた内科・呼吸器内科クリニック P8
	島村内科・消化器科クリニック P18		宗像薬剤師会…………… P41
	眞光寺…………… P24		森の庵…………… P47
	森都病院…………… P9	<b>や</b>	ゆとり苑…………… P10
	全日本ノルディック・ウォーク連盟・福岡県宗像支部 P49		ユニバーサル旅行…………… 表4
	善光会館…………… P40	<b>ら</b>	ライフステイむなかた…………… P37
	(株)創研コーポレーション…………… P45		六騎…………… P27
<b>た</b>	タクシー組合4社 …… P39		ロータリー印刷(株)…………… P47
	通所介護ライズ…………… P46		



## 教室参加に関するご案内

宗像市ノルディック・ウォーク協会  
会長 坂元 博

### 1. はじめに

宗像市ノルディック・ウォーク協会（以下、当協会）が開催している教室は、宗像市シニアクラブ連合会の健康づくりサポート委員会が推進している事業の1つです。

この教室運営と実技指導（公認指導員）を当協会が受託し、実施しています。

### 2. 当協会会費について

教室参加者は当協会の準会員となり、年会費 200 円を納入します（教室会費年間 3,500 円に含まれます）。この年会費は当協会の運営費に充当しています。

### 3. 教室の保険について

公益財団法人スポーツ安全協会の「スポーツ安全保険」に加入しています

保険料は教室会費より負担しています

#### （1）参加者の傷害保険

64 歳以下⇒死亡 2,000 万円、後遺障害 3,000 万円、入院日額 4,000 円、通院日額 1,500 円

65 歳以上⇒死亡 600 万円、後遺障害 900 万円、入院日額 1,800 円、通院日額 1,000 円

突然死葬祭費用、180 万円

#### （2）指導者の賠償責任保険

賠償支払限度：1 事故合算 5 億円、1 人 1 億円

### 4. ドクターへの相談について

教室参加にあたり、健康に不安や疑問がある場合は、ご自身の主治医への相談をお願いします。

相談できるドクターを紹介いたしますので、各教室責任者にお聞きください。

### 5. お試し期間について

教室のお試し期間として、1 か月間をみています。

参加継続可能でしたら、会費の納入をお願いします。

### 6. 商品購入について

JNWL（全日本ノルディック・ウォーク連盟）推奨用品を市販定価の 85～90% で購入できます。

その他スポーツ用品も割引価格で購入できます。各教室責任者に相談をお願いします。

### 7. ポール貸出について

1 組（2 本）200 円で貸し出します。

以上

令和 5 年（2023）4 月より

## <ノルディック・ウォークの紹介>

### 「歩かないより、歩いた方がずっといい」

北欧フィンランドにおいてスタートした2本のポールを使ったウォーキングです

高いエクササイズ効果	⇒	メタボリック症候群、高脂血症、高血圧、糖尿病
背筋がスーと伸びる姿勢	⇒	運動不足の解消シェイプアップや姿勢矯正
歩行スピードが上がる	⇒	リハビリ・介護予防・転倒予防
足膝への負担がすくない	⇒	体力に自信のない・腰痛・ひざ痛・股関節痛

**病気の予防等のため、1日当たり中等度の歩行数を、4,000～8,000歩確保しましょう**

ノルディック・ウォークの普及啓発に携わる個人及び団体の一致協力によって、正しい知識の普及と熱意あふれる指導員の育成を図ることにより、すべての国民の健康増進活動を推進し、明るく豊かな国民生活の形成に寄与することを目指しています。

「A new paradigm of walking」～自分の脚で全身を使って歩きましょう～

をスローガンに教室やイベント・講習会などに参加して、

友人・知人と一緒に自宅での健康な毎日を、

心豊かにエンジョイできる生活を創り上げましょう

「あなたは遺伝子も感情も、体も脳もすべて、活動的な生活を渴望している。わたしたちは動くように生まれついているのだ。動いているとき、あなたの人生は燃え始める。」

(レイティ,ジョン J.著:脳を鍛えるには運動しかない!)

生き方	欲求	活動
よりよく生きる	自己実現・尊厳	スポーツ
よく生きる	社会（帰属）	運動
生きる	安全・生理的	身体活動

学術雑誌『Canadian Journal of Cardiology』にノルディックウォーキングは冠状動脈性心疾患の患者の心機能改善に効果的、という研究結果を記載した論文が掲載された（高強度インターバルトレーニング（HIIT）よりも効果があった）。

Tasuku Terada, PhD、Lisa M. Cotie, PhD、Heather Tulloch, PhD、Robert D. Reid, PhD、Andrew Pipe, MD、Jennifer L. Reed, PhD、Published:June 14, 2022

ポールの長さ（cm）＝身長（cm）×0.63を参考に

身長 cm	140	150	160	170	180
長さ cm	90	95	100	108	115

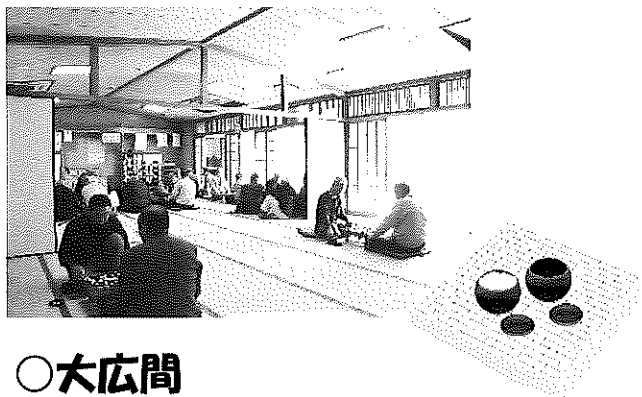
# 『福祉センター宗寿園』

囲碁、舞踊、カラオケなどの「趣味の交流」及び「レクリエーション」など様々なイベントを通じて、楽しく過ごしていただけます。

また、シニアクラブや地域の集会、子供の発表会など団体でのご利用もお受けしております。

## ○趣味のクラブ

・舞踊・囲碁・将棋・カラオケ



## ○大広間



## ○入浴



## ○映画鑑賞

・話題の映画や不朽の名作を鑑賞

## ○会場を貸切できます。

・地域の集会や子供の発表会など

入園料（一律）200円

☆利用時間 午前10時～午後4時

☆休館日 毎週土曜日、日曜日  
（団体に限り開園の場合あり）

※入浴は・・・

- ①10時30分～15時30分のご利用、
- ②男女曜日別でのご利用となります。
- ・男性→火、金 ・女性→月、木



社会福祉法人 北筑前福祉会

福祉センター宗寿園

TEL 33-2761

〒811-3406 宗像市稲元5-2-2(市民体育館横)

# ユニバーサル旅行

お問合せは **0120-58-5489** (通話料無料)

♪Eメールは → [uni@tabiuni.co.jp](mailto:uni@tabiuni.co.jp)

♪ホームページもございます → **ユニバーサル旅行 北九州** で検索

宗像市シニアクラブ連合会の皆様  
平素よりご愛顧を賜り、ありがとうございます。

2023年1月～

## **全国旅行支援 好評受付中！！**

♪旅行代金が2割引（上限有り）+クーポン券あり

お得に旅行ができるチャンスです！

詳細は、担当：岩崎までお尋ねください。

※予算がなくなり次第予告なく終了いたします。



## **ユニバーサル旅行がお客様のためにできること!!**

### **①団体旅行のコース作成**

ご希望の日程・行き先・予算等をお聞きして作成いたします。

### **②ホテルや交通手段の手配（個人もOK）**

個人～大人数、ご希望の内容でホテルを手配いたします。また、全国各地のバス・タクシー・レンタカーの手配や、JRや飛行機と宿のセット販売もしております。

### **③海外旅行の作成・手配**

海外グループの手配はもちろん、個人旅行の海外航空券や各地のホテルの手配も行っております。また、旅行先での送迎のご予約や、オプションツアー、そして、現地ガイド・添乗員付きプランのご案内もできます。

★ご相談は無料です！お電話やメール等を使ったやり取りもOK！  
何なりとお申し付けください！

ユニバーサル旅行 担当：岩崎 0120-58-5489

《直通携帯》 090-8623-5906

