

みまき



第25号

発行
水巻町老人クラブ連合会
～SCみまき～
遠賀郡水巻町吉田団地 6-1
水巻町高齢者福祉センター内
☎093-202-3044

令和5年2月発行

編集印刷 株式会社 ニチコミ http://www.nichicomi.com
福岡市博多区博多駅前 3-9-1 大賀博多駅前ビル 2F TEL: 092-292-6538

第1回
ダーツ大会

新徳恭一氏
390点で最高得点

8月25日(木)、町民体育館にて第1回ダーツ大会を開催しました。

本年度よりスポレクに初めて導入されたダーツ大会(個人戦・6ゲーム)ですが、当初の予想を上回る87名の参加がありました。事前に各校区で説明会を実施してきたため、初回にしてはスムーズに進行し、前半戦に比べ後半戦は好スコアが続出し1投ごとに一喜一憂して盛り上がりました。また、当初予想した優勝スコア360点を上回るレベルの高い大会となりました。



高得点を目指し集中



《最高得点賞》

新徳 恭一 152点 前田ますみ 125点
(みずほ福寿会) (シニア倶楽部 Ohana)

大会結果

1ブロック	鶴田 広作 (ときわ会)	323点
2ブロック	清水 寛 (鷹見会)	304点
3ブロック	永沼 靖 (川瀬会)	366点
4ブロック	高瀬 一幸 (なごみ会)	361点
5ブロック	新徳 恭一 (みずほ福寿会)	390点
6ブロック	岸和田 順子 (シニア倶楽部 Ohana)	284点
7ブロック	青木 幸雄 (千寿会)	352点

パットゴルフ
大会

会長、役員 23名
一打に力込める



11月22日(火)、宗像ユリックスにてパットゴルフ大会を開催し、単位クラブ会長と役員合計23名が参加しました。

前回に続き、全員ハンディキャップなしでプレーを実施。岩や急斜面など、一部改修されたコースは読みが難しくカップの周りを行ったり来たり。難コースの中、ホールインワンを4名が達成し、盛会のうちに大会を終えることができました。

大会結果

優勝	須崎 一 (宮尾台シニアの会)	74
準優勝	福田 万徳 (宮尾台シニアの会)	75
第3位	高瀬 一幸 (なごみ会)	76
第4位	民木 悦雄 (浮島会)	76
第5位	井上 澄 (ふれあい会)	80

室内
ペタンク大会

高得点続出
鷹見会Cが優勝

10月25日(火)、町民体育館にて16クラブ106名が参加し、室内ペタンク大会を開催しました。

7ブロック28チームによる熱戦は25分の制限時間を超え、最後まで競り合う試合も多数ありました。中でも鷹見会Cチームは、3ゲームとも最高得点(満点)を記録し、素晴らしい成績で優勝されました。おめでとうございます。



大会結果

優勝	鷹見会 C
準優勝	みずほ福寿会 C
第3位	宮尾台シニアの会 A
第4位	サンクラブ曙 A



目次

注 令和4年度各種大会結果 ……	1ページ	活動紹介「あやめ会」 ……	3ページ
目 事業部だより ……	8～9ページ	ポイントシールについて ……	12ページ

会長あいさつ



ポストコロナの充実した生活

水巻町老人クラブ連合会

会長 荒谷 美知郎

明けましておめでとうございます。 会員の皆様には清々しく令和5年の新年を迎えられたことと存じ、お喜び申しあげます。今年が会員皆様の人生で最も輝かしい年となることを願っています。

さて、ここ2～3年の新型コロナウイルスで、水巻町老連でも年間計画の変更や中止になった行事もありましたが、令和4年度は、料理教室（老連主催・単位クラブ主催）と合同研修旅行以外の行事は無事に行うことができました。徐々に感染予防への対応力がついてきた結果と思われまます。

ウイズコロナからポストコロナへと変わりつつある気配を感じます。4月からの令和5年度の事業計画が滞りなく開催・挙行されることを願っています。

昨年未だ、県老連で県下の市町村老連会長研修会があり参加してきました。今回は、NPO法人北九州スポーツクラブ連絡会 会長 高橋八十弥氏による「健康寿命延伸のための身体活動について」の講演と実技指導がメインでした。その講演の概略を不十分ですが報告します。

《平均寿命と健康寿命について》
平均寿命とは0歳の者があと何年生きられるか（平均余命）のことです。2022年の0歳男児の平均余命は79.64年、女児は86.39年です。20歳の人は男性60.07年、女性66.75年です。ちなみに、80歳の人は男性で8.57年、女性11.59年です（厚生労働省の人口調査機関による）。平均寿命は医療技術の発達や乳幼児死亡率の低下などで延長されてきました。健康寿命

とは健康上の問題で日常生活が制限されることなく自立して生活できる（日常的・継続的に医療・介護に依存しない）期間のことです。したがって平均寿命に健康寿命を近づけることが大切になってきます。近づぐために必要な3要素が「身体活動（運動）・栄養・休養」です。福岡県における平均寿命と健康寿命の差は、男性では9.23年、女性では12.66年です。

《身体活動について》
身体活動はエアロビクス、ストレッチ・レジスタンスなどの運動方法があり、各自に合った運動が求められます。過度の運動はかえって健康を損なうこととなります。適度な筋力トレーニングはウォーキングやジョギング、サイクリングや水泳など身近な運動で、また、衰弱（フレイル）防止にもなります。ウォーキングをしていない人は15～30分位からでも始めてはいかがでしょうか。

以上のような講演内容で大変勉強になりました。なお、当日配布された全老連からの

私たちは水巻町老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 入和會
入江整形外科医院
日本整形外科学会専門医

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:45～12:45	●	●	●	●	●	●	/
14:15～17:45	●	●	/	●	●	/	/

遠賀郡水巻町頃末南1-5-12
☎093-201-3320

内科・循環器科
うちわ内科クリニック
院長 打和靖宏

●在宅介護支援センター（水巻町委託）

遠賀郡水巻町頃末北4丁目2-30
☎ 201-0745

医療法人 正周會
水巻共立病院

水巻町吉田西4-2-1
☎093-201-1394

【診療科目】	【診療時間】
一般内科 呼吸器科	平日 9:00～12:00
消化器科 循環器科	13:30～17:30
整形外科 皮膚科	土曜 9:00～12:00
放射線科	休診日 日曜・祝日
リハビリテーション科	

内科・人工透析
水巻クリニック
☎ 201-8500
水巻町頃末南（JR水巻駅ウラ）

こうけつ眼科
クローバーコンタクト

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30 (受付12:00まで)	○	○	○	○	○	○
14:00～18:00 (受付17:00まで)	○	○	○	○	○	○

院長 綱織有子
休診日 日曜・祝日
☎201-2881 水巻町吉田東 2-13-15
<http://www.kouketu-ganka.sakura.ne.jp/> P12台

デイケア・ケアプラン・訪問リハビリ ご相談ください

介護付有料老人ホーム
あざれあ
☎ 093-202-6322

介護付き有料老人ホーム
こすもすの郷
☎ 093-201-5676

見学・入居申込随時受付中！お気軽にお問い合わせください



猪熊校区

会長

渡邊

和俊

会員数

21名

あやめ会

趣味の会から
新規会員増へ

あやめ会は昭和55年に
発足し、歴代8名の老人
会会長で運営してきまし
た。

発足当初は、一人暮らし
および高齢者が孤独に
ならないように、高齢者
同士のふれあいや交流で
孤独者をなくし、健康増
進をするためこのクラブ
を作り、ゲートボール、舞
踊、料理等いくつかの同
好会を作り活動していた
ようですが、会員の高齢

今年度から私が会長の
任につき、会長、副会長、
会計の3人の役員では手
が足らず、自治会の役員
さんを入会させ、仕事を
手伝ってもらっています。
会員さんは、あやめ会に
入れば忘・新年会、花見
旅行に行けるので入会し
ている方ばかりです。今
の風潮なのか、老人クラ

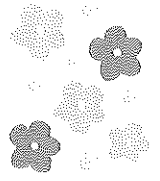
リーフレットには、前記講演
とは少し異なり「運動・栄養・
社会参加」となっていました。
たしかに老人クラブの主目的
の一つは「社会参加」だと思
います。老連行事に参加する
ことで、その力はグリーンと加
わるでしょう。いろいろな行
事に参加することを心がけて

ください。
また、老人クラブに未加入
の方々に声をかけ、仲間を増
やしましょう。あなたが声を
かければ加入してくれる人が
きつと思えます。今年
度から始まりましたポイント
カード(老連行事参加累積票)
のシールは何力所埋まりまし

たか?多い方は10か所埋まっ
ているようです。令和5年度
中にはカードが満杯になる会
員が出現しそうですので、事
務局としては、素敵な景品を
用意して心より待っています。
どうか会員の皆で、頑張り
てください。

ブへの入会を嫌い、自由
に過ごしたいと言って皆
さん入会を拒否されてい
ます。ゆくゆくは趣味の
会を作り、そこからあや
め会に入会させ、会員を
増やそうと思えます。そ
して老連からの助言指導
をお願いしたいと思いま
す。会員増とクラブを作
り、皆さんの健康と「老
人クラブに入って良かった
」と言われるあやめ会
にしたいと思えます。

会員が増加すれば役員
も増やし、単独で事業を
できるまでにしたいと思
います。



私たちは水巻町老人クラブ連合会の活動を応援しています

社会医療法人財団池友会
福岡新水巻病院
http://www.f-shinmizumaki.jp/
診療科目
内科・循環器内科
消化器内科・外科
整形外科・脳神経外科
小児科・救急科など
診療時間
水巻町立屋敷1-2-1
午前 9:00~12:00
午後 14:00~17:00 ☎093-203-2220

特定医療法人 東 筑 会
東 筑 病 院
中間クリニック
介護老人保健施設 翡翠苑
住宅型有料老人ホーム リバーサイド東筑
八幡西区八枝 1-7-20 ☎603-0111
http://www.touchiku-hospital.com

はら耳鼻咽喉科
HARA CLINIC
月 火 水 木 金 土
午前 9:00~12:00 ○ ○ 休診 ○ ○ ○
午後 2:00~ 6:00 ○ ○ 休診 ○ ○ 休診
休診日 土午後・水・日・祝日
TEL.093-701-8841
遠賀郡水巻町頃末北4丁目7-3

社会福祉法人
福祉松快園
~まごころが通じ合うあたたかい介護を~
水巻町吉田南2-9-1 ☎201-8800

医療法人
北九州ネフロクリニック
腎臓と人工透析・泌尿器の専門クリニック
透析送迎有
・夜間透析あり
・外来は完全予約制
八幡西区則松2丁目8-21
TEL:093-692-6665

遠賀中間医師会
訪問看護ステーション
お気軽にご相談下さい
遠賀郡水巻町下二西2丁目1-33
TEL(093) 202-3504
FAX(093) 202-3514

第1回 囲碁・将棋大会

20名で静かな戦い

8月9日(火)、令和4年度第1回囲碁・将棋大会をサクラホールにて開催し、20名が参加しました。コロシアム対策のため密を避けるなど、前回と同じく囲碁と将棋は部屋を分けて行いました。対局では皆さん真剣に盤に向き合い、静かな戦いを繰り広げました。

今大会は町老連のスポレク部の行事として行われていますが、囲碁・将棋は脳の活性化に大きな効果をもたらします。初心者もみんなで楽しめ、初めで、次回はより多くの方の参加をお待ちしています。

なお囲碁と将棋のAブロックの1位2位の方は、遠賀郡大会に出場されます。

【大会結果】※敬称略

◎囲碁の部

A：丸井 紘昭(ふれあい会)

B：梅野 敏雄(寿会)

C：岸和田 泰一(Ohana)

◎将棋の部

A：古賀 國夫(浮島会)

B：民木 悦雄(浮島会)

遠賀郡老連囲碁・将棋大会

代表4名が熱戦

浮島会 古賀 國夫

9月21日(水)岡垣町の「乳垂荘」にて遠賀郡老連囲碁・将棋大会が開催されました。

参加老連は、水巻・芦屋・遠賀および岡垣の4つで、参加選手はおよび岡垣の4つで、参加選手は



筑豊地区老連囲碁・将棋大会

一手一手を慎重に

10月31日(月)、サクラホールにおいて、筑豊地区老連囲碁・将棋大会が開かれ、16名が参加しました。

囲碁の部がA(4名)とB(4名)の2ブロック、将棋も同じく2ブロックに分かれてそれぞれ対局。一人の持ち時間は30分で、対戦時計を使って相手の一手一手を慎重に読み合い、熱戦が繰り広げられました。



～大会結果～

【囲碁の部】

A 準優勝：丸井 紘昭
B 優勝：爲成 邦洋
準優勝：坂本 孝秀

【将棋の部】

A 優勝：高瀬 一幸
B 準優勝：黒瀬 和夫
【敬称略】

全体で16名でした。水巻町老連からは、囲碁の部に千寿会の松野保典さんとふれあい会の丸井紘昭さん、将棋の部に川瀬会の黒瀬和夫さんと浮島会の古賀國夫が出場しました。また、引率者として高瀬一幸事務局長が参加されました。

今大会の結果によつては、地区大会に出場できるため、参加者の皆さんはやるき十分。

各パート4名によるリーグ戦を行い、将棋では、残念ながら水巻町から1位に入賞できませんでしたが、囲碁では、松野保典さんがAブロックで1位に、優勝決定戦で準優勝し、地区大会の出場が決定しました。

私たちは水巻町老人クラブ連合会の活動を応援しています

タイル工事

有限会社 **太賀タイル**

遠賀郡水巻町二東1-5-39
☎ 093(202)2075
FAX 093(202)2705

製缶工事 配管工事 据付工事一式

株式会社 **Kaika**

遠賀郡水巻町伊左座5丁目19-20
TEL 093-777-6125
FAX 093-555-3748

Shinwa

足場工事・PC工事
コンクリート工事

株式会社 **信和工業**

遠賀郡水巻町猪熊7丁目12番20号
TEL 093-701-5611

焼肉・すきしゃぶ

おんどる

本店 水巻町古賀2-2-7
TEL:093-203-1129
宅配弁当承ります
TEL:093-203-1119

LPガス・ガス器具・リフォーム
配管一式・給湯設備・住宅設備

大型コインランドリー 水巻店

有限会社 **興和**

遠賀郡水巻町立屋敷1丁目16-7
TEL 093-201-5733

株式会社 **Auto repair PENGUIN**

— オートリペア・ペンギン —

遠賀郡水巻町猪熊10丁目1番3号
TEL:093-201-0660
FAX:093-201-0650

遠賀郡老連ペタンク大会



5チームが実力競い合う

11月8日(火)、岡垣町民総合グラウンドにて令和4年度遠賀郡老連ペタンク大会が開催されました。

秋空の晴天のもと4町老連からそれぞれ5チームが参加し、総勢84名が来年度の県大会・地区大会を目指し、熱戦を展開。水巻町の各チームも奮闘し、宮尾台シニアの会が3勝しました。得失点差で惜しくも3位となりましたが、地区大会への出場権を獲得しました。

次回はさらなる奮闘を期待します。



宮尾台シニアの会の皆さん

2連覇ならず

3年ぶりのペタンク地区大会が9月12日(月)、遠賀町総合運動公園グラウンドにて開催されました。

筑豊地区老連ペタンク大会

催されました。

参加者20チーム80名のうち、水巻町からは宮尾台シニアの会1チームが参加し、5ブロックに分かれ予選が行われました。

結果、宮尾台シニアの会はブロック1位となり、決勝トーナメントへ進出することができましたが、決勝トーナメントでは健闘したものの大会2連覇とはならず残念な結果となりました。

残暑きびしい中、参加者の皆様ご苦勞様でした。

福岡県老連

ゴルフ大会

全国目指して激戦

9月15日(木)、岡垣町民総合グラウンドにて、残暑の中各地区より勝ち抜いた総勢216名が参加され、本年度の県老連ゴルフ大会が開催されました。

当日、水巻町からは佐藤憲之さん(宮尾台シニア)と大垣久雄さん(鷹見会)の両名が出場されました。

熱戦の結果、優勝48(3ゲーム)、5位以内は55のスコアで毎年ながらの激戦でした。今年も残念ながら目標の3位以内(王国大会出場権)にかなわず、翌年度の出場者に託すこととなりました。



大会に出場した佐藤憲之さん(写真右)大垣久雄さん(写真左)

私たちは水巻町老人クラブ連合会の活動を応援しています

一級建築士のリフォーム会社

Nakaken
株式会社 **中建**
本社 水巻町伊左座5丁目3-8
TEL.093-201-2588

瓦・屋根工事全般
創業54年の信頼と実績
株式会社 **門司洋瓦**
お問い合わせ 093-201-6331
お見積りはこちらから
遠賀郡水巻町下二東2丁目3-7
博多オフィス:博多区博多駅前3-10-2-308
<http://www.monji.co.jp/>

キッチン・システムバス・水廻り
リフォーム・企画販売・施工管理
西日本 **ハマネツ株式会社**
福岡県知事許可(戦-24)第45527号
本社 鞍手郡鞍手町新北2037
☎(0949)42-7720
遠賀営業所 遠賀郡水巻町古賀二丁目10-23
☎(093)202-0836(代)

水巻町老人クラブ連合会指定斎場
JA北九 北九州農業協同組合
斎場 **やなぎ会館**
ご希望に合わせた葬儀を提案致します。
組合員(JA会員)加入により特典あり。
水巻斎場 ☎0120-202-699
☎093-202-6969 水巻町頃末北1-16-5
弁当・オードブル・法要料理などのご注文はJAへ。
仕出係 ☎093-282-5088

皆様より親しまれ60年 信頼と実績の葬儀社です
みのや葬礼社
頃末斎場 本館・別館
新館(夢工房さん前) 本館(寝具いしまつさん前)
水巻町頃末北2-11-3 **大駐車場 完備!!**
<http://www.u-minoya.co.jp>
TEL 093-201-0283

産業廃棄物収集運搬許可証04000184475
一般廃棄物収集運搬業許可証北九一廃第560号
社) 遠品整理士認定協会第ISO7178
アイオイ産業株式会社
粗大ゴミ・引越しゴミの回収 **お気軽に**
遠品整理などでお困りの方 **ご連絡下さい**
☎093-201-2959
遠賀郡水巻町宮尾台1-20

筑豊地区老連 グラウンド・ゴルフ大会

鯉寿会 小山内 ヤス子

9月28日(水)、筑豊地区老連グラウンド・ゴルフ大会が桂川町グラウンド・ゴルフ場で行われました。

コロナ禍の中で待ちに待った大会に水巻町からは4名が参加。全体では141名でした。

グラウンドは全て芝生で、山あり、谷あり、バンカーありで「エーツ」や「ワァー」と言いながら、お天気にも恵まれて初対面の人たち6名グループで楽しいプレーができました。

優勝者は51点、私たち3名は70点台でメチャメチャでしたがお弁当もおいしくて、楽しかったです。ありがとうございました。

水巻町老連グラウンド・ゴルフ大会 レディース健闘！ スポレク部 大垣 久雄

本年度2回目のグラウンド・ゴルフ大会が、10月18日(火)、好天下のもと、79名が参加し開催しました。

雨が少ない天候が続いたため、硬いグラウンドと小さな石が浮き出し打球のコントロールが難しくなり、スコアメイクに苦戦を強いられる状況が見受けられました。そのため今大会は、ベテラン勢でもゲーム途中で修正ができず終了後、ため息交じりの感想が多く聞かれました。

上位5名中、女性の宮田さん、長森さん、浦川さんが入賞し、大いに女性パワーを見せつけました。

- 【大会結果】※敬称略
- 優勝 須崎 一
 - 準優勝 宮田 千春
 - 第3位 中野 満
 - 第4位 長森 小代子
 - 第5位 浦川 てるみ



遠賀郡老連 グラウンド・ゴルフ大会

11月18日(金)、岡垣町民総合グラウンドで、遠賀郡老連グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。

精鋭96名が来年度開催の県大会および地区大会の出場を目指し、真剣なプレーを展開。水巻町の代表24名は日頃鍛えた腕を大いに発揮しました。

大会結果は、梅野敏雄さんが準優勝、須崎一さんが第3位、福田万徳さんが第8位に入賞し、来年度の県大会出場が決定。地区大会には、大垣久雄さんと勝原陽子さんの出場が決定しました。



町老連卓球大会

ストレス解消に闘魂込める

11月15日(火)、町民体育館にて町老連卓球大会を開催。男性20名女性23名が参加し、今回も全員が年齢や技量に関係なく、くじ引きで男性5ブロック、女性6ブロックに分かれて熱戦を展開しました。各ブロックの優勝者は、全員が3勝0敗と素晴らしい成績でした。

今年も昨年同様、コロナ禍により、各クラブとも練習ができなかったためか、参加者が少なく、少し寂しい大会となりましたが、皆さん勝敗に関係なく、ストレス解消のためにゲームを楽しんでいました。来年こそはコロナの収束を願い、練習を積み重ね、参加者を増やし、楽しい大会ができるよう、ご協力をお願いいたします。

ブロック優勝者

【敬称略】

ブロック	氏名	クラブ名
男性1	成田 弘	なごみ会
男性2	大垣 久雄	鷹見会
男性3	丸井 義夫	鷹見会
男性4	江藤 国弘	砧会
男性5	田代 康文	みずほ福寿会
女性6	長留 恵美子	高尾コスモスクラブ
女性7	浦川 てるみ	みずほ福寿会
女性8	隈田 喜久枝	みずほ福寿会
女性9	関 幸子	みずほ福寿会
女性10	内丸 ヒロミ	高尾コスモスクラブ
女性11	和田 久代	宮尾台シニアの会

私たちは水巻町老人クラブ連合会の活動を応援しています

総合不動産
株式会社 **モリタ興産**
遠賀郡水巻町頃末南3丁目1-1
Apartment3771ビル 2F
TEL 093-201-0274

一般・産業廃棄物収集運搬業
感染性廃棄物収集運搬業
有限会社
水巻美化センター
遠賀郡水巻町頃末南2丁目12-8
TEL 093-201-1375

株式会社 **フェアロード**
遠賀郡水巻町猪熊10-4-17
TEL:093-202-1696

お任せください
句集・記念誌・自分史
「パソコン苦手」でもOK!
「1冊から作成」まずはご相談を！
TEL 092-292-6538 株式会社 ニチコミ

認知症に勝つ！
楽しい脳トレ
クロスワード
クイズ など
まずはクリック！
脳トレ ニチコミ 検索

他地域の活動参考に

宮尾台シニアの会 佐藤 憲之

11月10日(木)、碓井住民センターで「会員増強運動」に取り組んだ福岡県下15単位クラブに表彰状が贈呈されました。

水巻町老連では、ときわ会と宮尾台シニアの会、鷹見会の3クラブが表彰され、各クラブが様々な事情を抱えながらも会員増強に取り組んできた成果そのものと思います。単位クラブの会長としての確な現状確認を行い、会員と対話しながら推進す



宮尾台シニアの会 佐藤 憲之

高齢者相互支援リーダー研修会

7月13日(水)、飯塚市穂波交流センターで筑豊地区の単位クラブ新任会長研修会が開催され、水巻町老連から5名の新任会長が参加しました。
はじめに、福岡県老連の飯田事務局長から「老人クラブの現状と課題」について基調講演があり、続いて福岡県保健医療介護部の小川周知氏から「高齢者の福祉」と題して、福岡県の高齢者に関する豊富なデータと福岡県の高齢者関連施策の実施状況等の説明がありました。
次に、中間市の喜楽会の樋口会長、桂川町の平山恵寿会の原口会長から、日頃の活動状況を内容とする事

る必要があると思われました。

午後からは飯塚市老連の松ヶ瀬松寿会と、田川市老連の赤村老人クラブの会から事例発表(活動報告)がありました。両クラブとも水巻町よりも高齢化が進んでいます。自治会と連携して運動会・ラジオ体操を中心とした「愛の一声運動」をするなど活発な活動を実践しておられ、大いに参考になりました。

昨年7月に単位クラブの会長に就任し、今回の研修でこの「愛の一声運動」の必要性と重要性を再認識しました。今後とも会員増強を地道に行い「愛の一声運動」を中心に活動していきたいと思えます。

遠賀郡老連女性委員会

例発表がありました。両会とも、積極的なサークル活動(特に女性会員が中心)を基軸に会員数を増やして、地域に認められた活動を継続的に展開してこられた貴重な説明がありました。
最後に、私が再認識したことは、今後の老人クラブの運営は、高齢会員と若手会員、男性会員と女性会員に配慮した役員構成と活動分野ごとに役割分担を明確に示すべきだということです。そして、役員は常に後継リーダーを養成して確保しておくべきこの指摘は、新任会長としての私の指針となり、有意義な研修会でありました。

5名が岡垣町を散策

11月29日(火)、女性委員会が岡垣いこいの里で開催され、5名が参加しました。女性部視察研修に自然と歴史の町「岡垣町」。1800年の歴史を持つ旧遠賀郡一円の総社高倉神社の雨あがりの境内には樹齢300〜370年と推定される樟の木が5本あります。見上げると首が痛くなりそうな樹木が生い茂る神社で、境内には文化財毘沙門天立像があり、1491年に建造されました。

ワイナリー工房、成田山不動寺ではまた雨が降りだし、白砂青松の眺めはもやで見えませんでした。残念。

私たちは水巻町老人クラブ連合会の活動を応援しています

「第11回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催 シニア川柳作品募集中

- 【お題】 初夢
- 大賞:商品券 10,000円 (1名)
- 優秀賞:商品券 5,000円 (5名)
- 努力賞:商品券 1,000円 (10名)

募集期間:令和5年3月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



各部からの報告・お知らせ 事業部だより



スポレク部 会員増大に向けて スポレク部長 大垣 久雄

今年度のスポレク競技は、1月のワナゲ、2月の囲碁将棋を残すのみとなり、各ブロックおよび本部スタッフの協力のもと、順調に開催できました。約2年間、コロナの影響もあり参加者の動向が心配されましたが、5月のペタンク大会を皮切りに、この間抑えられた気持ちを吹き飛ばす勢いで例年以上にお互いの交流を深められたと思います。

新しく企画した「ターツ大会」は各校区の事例説明会を経て、参加者89名が熱戦を展開。県下の老連の中でもいち早く取り入れた競技だと思えます。各大会を通じて目立ったことは、上位入賞者が例年以上に入れ替わり、女性パワーが大いに発揮されたことだと思います。

会員の高齢化と減少傾向にある中、来年度に向けて各大会の反省・分析を行い、参加ブロックの拡大、新会員の増大の手段として魅力があり手軽に楽しめる競技を検討し、さらに気軽に楽しく参加できるように、ルールの見直し、開催回数、校区大会の活性化のための協力等を考えていきたいと思います。

女性部

女性部長 村井美智子

様々な活動で 女性パワー全開

♥料理教室

6月28日(火)に11名、7月6日(水)に18名が参加のもと開催しました。今回は3年ぶりの開催となり、久しぶりの料理教室に皆さん、楽しみにしておりました。

当日は、旬の素材を料理し、仲間と楽しくいただきました。健康長寿には毎日の食事が大切です。



♥歌声教室

10月11日(火)、2回目の歌声教室をサクラほーるにて開催しました。

当日は、40名が参加し、まだまだコロナ感染予防のため、歌声は少し控えめで行いました。宮田先生のとつてもユニークな指導や脳

トシなどで笑いの止まらない教室でした。



♥日帰り研修旅行

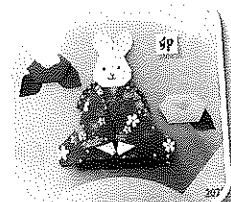
11月2日(水)、参加者41名で糸島市周辺へ向かいました。「またいちの塩」の見学前に、荒谷会長より事前勉強として、塩づくりの手順などを教えていただき、分かりやすい内容でした。大変な塩づくりだなと感じました！とても有意義な研修旅行となりました。



♥折り紙教室

12月14日(水)、15日(木)に南北に分かれて、53名が参加のもとサクラほーるにて開催しました。今回作った作品は、令和5年の干支「うさぎ」です。なお、男性3名の方(うち初参加2名)も来られました。

先生の指導のもとで、細かな作業をみんなが頑張つて折り、すてきな可愛い「うさぎ」ができました。



丁寧に教えてもらいながら和気あいあいと作りました

「みまき第26号」(令和5年8月発行)

原稿募集

クラブ活動紹介、随筆、趣味の作品など、ジャンルを問わず大歓迎!

締切: 令和5年6月23日(金)

宛先

〒807-0042
遠賀郡水巻町吉田団地 6-1
水巻町高齢者福祉センター内
水巻町老人クラブ連合会
☎ 093-202-3044

農園部通信

見事ないちじくが育ちました

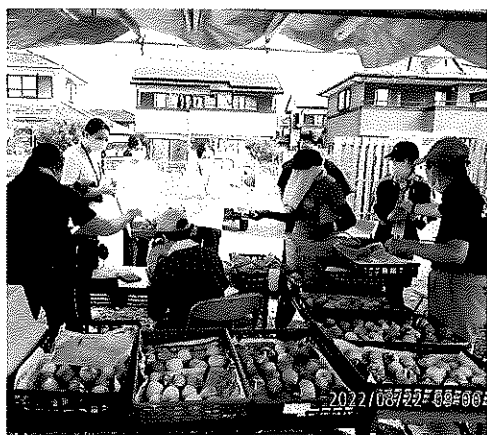
農園部 合戸 博治 (青梅会)



いちじくをきちんと皮をむいて食べる人、皮ごとパクリと食べる人。前者は几帳面、後者は不精者、さてあなたは？

8月10日(水)～9月8日(木)までいちじく収穫祭を開催しました。

昨年は、呪われたように雨に見舞われ、大半のいちじくが生き埋めの惨劇の目にあいました。それにひきかえ、今年の収穫祭は会期中、晴天に恵まれ「いちじくさん」の成熟は目を見張るばかりでした。質量とも例年にならない良好状況を呈し、問題の売上も皆様のご支援をいただき、例年の倍以上という実績を上げ



農園部員(男性5名、女性3名)で意気軒高で作業を行っています。入部希望の方は、ぜひご一報ください。高齢者のフレイル予防につけてついでです。

ることができました。

9～10月たっぷりとお礼の施肥を行いました。なお、10月より端境期に入り主な作業は次の通りです。

10月
畑の機能の濃密化を図るため、畑に肥沃土の搬入

11月
玉ねぎの植え付け(白玉850本)

12月
里芋収穫・販売、いちじく剪定

若手部活動報告

SC みまきブログで情報発信

若手部長 富松 裕治

若手部の活動状況についてご報告します。

☆会員数の維持および増加についての取り組み～インターネット活用による情報発信力の強化～

現在、若い世代を増やしていくために、会の情報伝達の拡大化、効率化、容易化を実現すべく、インターネット活用的手段として「SC みまき」のブログの運用を考え、1年間試行を行ってきました。結果、ブログへのアクセス数は思ったようには上がりず、苦戦しています。PRの仕方および掲載情報の内容に問題があると思っています。今後、改善を図って行く予定です。

☆活動内容の充実化

～健康情報提供の強化～

現在、ブログにて「認知症に関する」健康情報を提供しています。

- NO. 8 認知症に関する基礎知識
- NO. 9 認知症予防の10カ条
- NO.10 水巻町の認知症支援
- NO.18 認知症特にアルツハイマー病を予防する食事療法

「認知症に関する」健康情報の見方

- (a) SC みまき で検索する。
- (b) 「SC みまきブログテスト版」のタイトルが表示されるので、選択する。
- (c) ブログ掲載タイトルが表示されるので、見たいタイトルを選択する。

SC みまきブログ アクセス用 QR コード



右のQRコードをスマホで取り込んでみましょう



NO.19 認知症を予防するために、人と話す機会を増やす

NO.20 認知症の症状と進行のしかた

認知症は、病気の中でも関心が高いと思います。皆さんも、検索して参考にしてもらいたいと思います。よろしくお願いします。

校区活動紹介

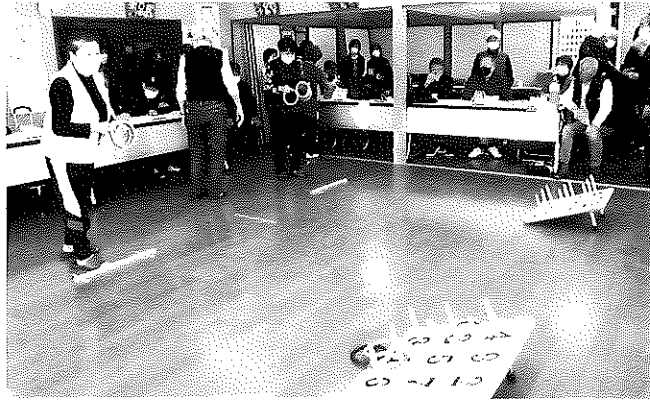


ダーツを楽しむ！

机校区 つばさの会

富松 裕治

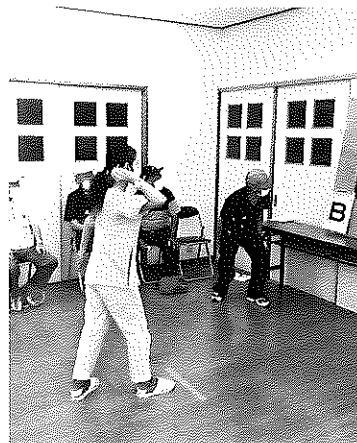
8月21日(日)、古賀公民館にて机校区支部の「ダーツ懇親大会」を開催しました。校区支部の大会は、新型コロナ流行後、今回が初めてです。参加者は12名とちよつと少なめでした。皆さん、ダーツの経験がほとんどなく、最初は戸惑い気味で



一喜一憂も輪に集中

頃末校区 ふれあい会 筒井 明彦

頃末支部は11月6日(日)、コロナ禍の影響もあり延期しておりましたが、2年ぶりにふれあい公民館で「ワナゲ大会」を実施しました。頃末校区の単位クラブ(7クラブ)から6クラブ49名が参加し、1クラブ13名で3ブロックに分かれ、個人戦を展開。競技者への数字番号のコールや失敗したときのため息なども聴かれ、平素の実力を発揮できず首をかしげる人や、高得点に「まぐれ」と照れ笑いの人もおり大盛況。事故等もなく、和やかな雰囲気のみで大会を終えることができました。



したが、回数を重ねるにつれ楽しみながらダーツを投げていました。大会では、スポレク部員の方々にいろいろと支援をいただき、問題なく競技を行うことができました。改めてお礼を申し上げます。

皆さんの作品を掲載します

みんなの投稿広場



働き回るアリンコちゃんの意外なお話

青梅会 合戸 博治



働き蟻の集団を観察すると、一所懸命働いているのは約2割で、残る8割は、その回りをワツシヨイしているだけらしい。その8割のけしからん連中を排除して、少数精鋭2割だけで集団を組ませると、またも2対8の割合で、せつせと働く連中と、そうでない横着者連中に分かれるようだ。何もしない8割の連中で集団を組ませると、餓死するだろうと思っても、あにはからんや、またまた2対8になるという。

このアリンコちゃんの生態について北海道大学などの研究チームが、一つの結論を導き出したという記事(毎日新聞)が掲載されていた。

要約すれば、働かないアリンコは、働くアリンコが疲労した時の「交替要員」であるのをつき止めたということだ。最初に働いていたアリンコが疲れて休むようになると、今まで働いていなかったアリンコが働き始める。

一見、非効率な働かないアリンコは、集団の長期的存続に欠かせぬ存在だったので。「人は皆有用の用を知るも、無用の用を知るなきなり」(莊子)ピッタリの生態という結びで締めくくられていた。

つまり、役立たずと思われるものにも、大事な役割がある。ひよつとしたら、私たちが年寄りも、もはや社会的生産の担い手ではなく「無用」の存在に近いのかも知れないが「無用の用」たるべく、思いを深くしよう。

皆さんの作品を掲載します

みんなの投稿広場



モツタイナイ

鷹見会 丸井 義夫

私は、スーパー等によく買い物に行きます。食品売り場には季節感がないほどのあらゆる果物や野菜が揃っていますね。まっすぐなキュウリ、太さのそろった大根、外見がきれいな葉物野菜、消費者には見た目のよい、安心した気持で買える物ができますが、生産者の現場ではそのために、多くの作物を廃棄しています。

私は、自宅にある畑を大事に世話しています。無農薬栽培を基本にしており、少々虫がついたり、変形していても気にしません。スーパー等には最近規格外の物を格安で販売していますね。私はそういう商品でも買います。

確かに、賞味期限（加工品）がありますが、鮮度が十分に保たれていれば努めて食べるようにしています。国内では年間6000万〜8000万トンの食品が破棄されているそうです。換算すれば国民が一日約茶碗一杯分の食料を捨てていることになりました。日本は食糧自給率が約38%です。実に62%を輸入に頼っていることになりました。それは外国から資源を奪っていることにもなるかもしれません。

野菜を育てる水には肥料、牛を育てる水には飼料が必要です。私たちは豊かさに慣れてしまっているのかもしれない。食品だけではなく日常の生活も改め、将来を担う子どもたちのためにも「モツタイナイ」の考え方を教えていく必要があると思います。

会員文芸

川柳

みずほ福寿会 松尾 高林

大谷の打撃終わるとテレビ消す
我が身には文化勲章あり得ない

のぞみ会 岡田 洋

秒針を捨てて人間とり戻す
振り向けば奇蹟と運の迷い道
廃線の町が息づく道の駅

俳句

鷹見会 及川 百々代

パレットに絵の具たっぷり黄落期
田の神へまづは一礼留守詣

みずほ福寿会 松尾 高林

無人駅に咲くコスモスさびしけり
涼しさをツクツクボウシ運んでる

青梅会 合戸 博治

日々掻きで、日々高菜の緑ふゆ
学校の庭に大根花ざかり

短歌

みずほ福寿会 松尾 高林

コオロギの恋を奏でる心地よき
妻と聞きしたありし日のぶ

詩

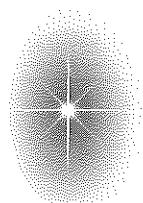
浮島会 古賀 國夫

俺の夢

泥で汚れた 体拭き
先に行かずに 立ち止まり
一歩下がって 前を向く
闇に輝く 俺の夢

汗で汚れた 体拭き
時節見ながら 腰を据え
上を見ながら 胸を張る
闇に輝く 俺の夢

痛み続けば くじけずに
涙流さず 立ち上がり
力蓄え 突き進む
闇に輝く 俺の夢



青梅会 合戸 博治

孫がはじめて大地に下ろされたとき
下ばかりむいて
立ったり、しゃがんだり
一歩も動かなかった
みんな笑っていた

ポイントシールを貯めて景品をゲットしよう!



水巻町老連主催行事に参加された会員の方に受付時に一人ひとりにシールを配布(手渡し)しますので、台紙(カード)に貼付してください。

なお、県大会・地区大会・郡大会への参加についての配布はありません。



- ①スポレク部関係 グラウンド・ゴルフ、ペタンク、卓球、ワナゲ、ダーツ、囲碁将棋
- ②女性部・若手部関係 歌声教室、料理教室、折り紙教室、健康講座、文化講座
- ③農園部関係 各農産物販売会(農園・老連事務所)
- ④その他 合同研究会、女性部日帰り旅行、広報紙「みまき」への投稿、新規行事で配布されています。

※このカードは会員個人が老連行事に参加した実績を示すもので

他会員からもらったシールを貼ってはいけません。(無効になります)

※台紙に貼付完了した場合は事務局へお持ちください。景品と交換し、新しい台紙を差し上げます。

※この企画は農園部生産のイチジク、ウメ、イモ類などの販売売上金を利用して運営されています。

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	見本	14	15
16	17	18	19	20

このたびは「みまき」の発行にあたりまして広告の掲載をいただき誠にありがとうございました。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。これからも末永きご厚誼、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

水巻町老人クラブ連合会

スポンサーへのお礼



井上 澄

編集後記

新年あけましておめでとうございます。10月より福田万徳さんの後任として副会長に就任しました井上(ふれあい会)と申します。何卒よろしくお願いたしました。「みまき第25号」の発行にあたり新型コロナウイルスの変異株「オミクロン株」とインフルエンザとの同時感染の恐れがあるなか、会員皆様のご協力により俳句や川柳などの文芸作品を各部署から投稿していただき発行することができました。今後とも「みまき」への投稿よろしくお願いたします。

私たちは水巻町老人クラブ連合会の活動を応援しています

楠本内科医院
内科・腎臓内科・消化器内科

腹膜透析 / 胃・大腸カメラ / 訪問診療

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	●	●	●

TEL:093-201-5121
お電話・インターネットでの予約が可能です

とよさわクリニック
内科・外科・乳腺科

内科 午前 9:00~12:00 / 午後 2:00~6:00
乳腺科 午前 9:00~12:00 / 午後 1:00~5:00
外科 (予約制)

【休診日】木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
遠賀郡水巻町下二東 1-4-23
☎093-201-7171

内科・消化器内科・外科
松本クリニック
(旧渡辺外科医院)

●日本消化器内視鏡学会専門医
●胃・大腸カメラ検査(経鼻胃カメラあり)

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
14:30~18:00	●	●	●	●	●	●

※受付は診療終了15分前まで【休診日】日曜日・祝日
水巻町頃末南1-33-1 Tel.201-2616

浦野眼科医院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~11:45	●	●	○	●	●	●	△
14:00~17:45	●	●	手術	●	●	●	△

※第3土曜は休診日です。
※水曜午後は手術日のため、午前受付終了時間はお問合せください。
tel 093-203-2366
遠賀郡水巻町頃末北 4-2-9

Sarnath GROUP 市民斎場 **サルナト(株)**
家族葬専用ホールあります

サルナト水巻 (代)093)201-0983
水巻町頃末南 1-32-1
※移転しました(旧レッドキャベツあと)

サルナト岡垣 (代)093)281-4114
岡垣町東高倉 1-1-5
☎0120-120948

地下1,200メートルから湧き出す源泉51.6度の天然かけ流し温泉です。
水巻天然温泉 **いちようの湯**
水巻駅徒歩2分
☎093-203-1126