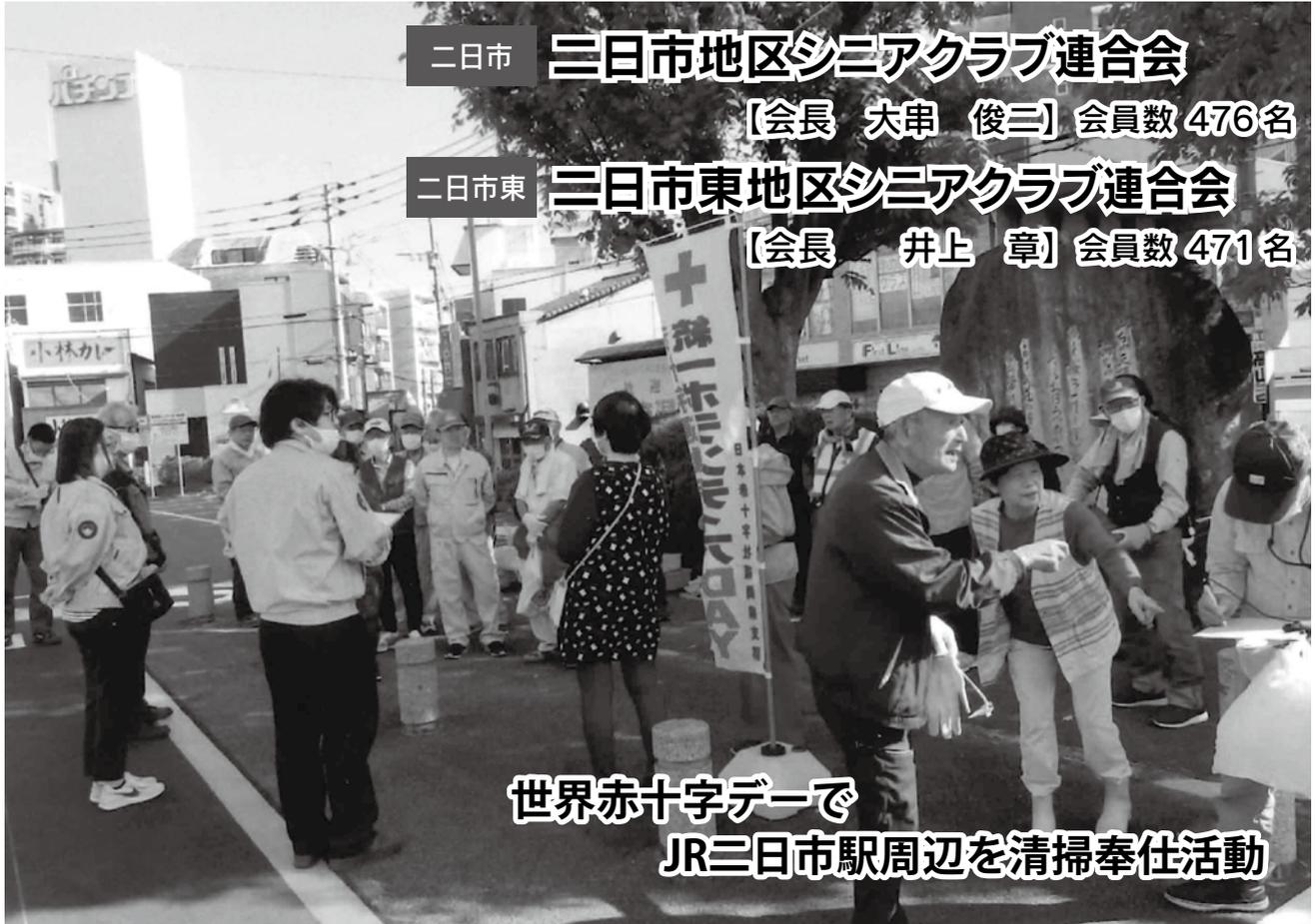


地区・単位クラブ活動通信



二日市 **三日市地区シニアクラブ連合会**

【会長 大串 俊三】会員数 476名

二日市東 **三日市東地区シニアクラブ連合会**

【会長 井上 章】会員数 471名

世界赤十字デーで  
JR三日市駅周辺を清掃奉仕活動



赤十字の創始者アンリー・デュナン（第1回ノーベル賞受賞者）の誕生日5月8日に因んで、赤十字の推進を図ることを目的として毎年5月に実施されていた「世界赤十字デー・ボランティアDAY」がコロナの影響で中断されていましたが、5月11日（土）に5年ぶりに実施され、二日市地区の会員有志24名と二日市東地区の会員有志4名が清掃奉仕活動に参加しました。

奉仕作業は、JR二日市周辺の除草、空き缶・ごみ等の回収、植木の剪定などで、シニア連のほか筑紫野市役所・二日市および二日市東の各運営協議会などから37名が奉仕にあたりました。

私たちは筑紫野市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

**善光会館 筑紫会場**

筑紫野市杉塚6-11-1 TEL 921-4242

**善光 二日市**

筑紫野市紫4-2-22 TEL 918-2244

**善光 美しが丘**

筑紫野市美しが丘北3-11-1 TEL 919-0101

**寝苦しい夜は...**

**ぬるめのお風呂に入る**

体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

**寝る前に軽い運動をやる**

運動をしたあとは体温が下がりやすくなるので、寝る前に運動すれば眠りやすくなります。



**全国の老人クラブ活動はコチラ!**

まずはクリック!

クラブ特集 ニチコミ 検索

地区・単位クラブ活動通信

二日市

曙町シニアクラブ(ときわ会)

〔会長 渡邊 英敏〕

会員数 54名

子ども会と公園清掃を実施

曙町シニアクラブ(ときわ会)では「健康づくり・仲間づくり・生きがいづくり、地域への恩がえし」を基本目標に諸活動に取り組んでいます。地域貢献の一環として、町内にある公園清掃を毎年実施しております。

今年1回目となる紫児童公園の清掃作業を6月1日(土)、



小枝の剪定を行い、2日(日)は、会員16名、子ども会からは子ども8名と保護者15名が参加して刈取った草や小枝を集めて



ビニール袋に入れる作業を行い、ビニール袋58袋を回収しました。今回は子ども会からの参加で貴重な世代間交流の場となりました。



58袋を回収！  
貴重な世代間交流となりました♪

二日市東

若中シニアクラブ

〔会長 濱田 健一〕

会員数 56名

「ダーツの集い」開催！

皆で一喜一憂して楽しい時間

若中シニアクラブでは、6月17日(月)「ダーツの集い」を開催した。参加人員は20名弱であったが、一投一投に全員が一喜一憂した。

「ワッ50点に矢が命中した!!」「○○さんスゴイ!!」「オシカッタネ!!」「3倍の所から矢がハ

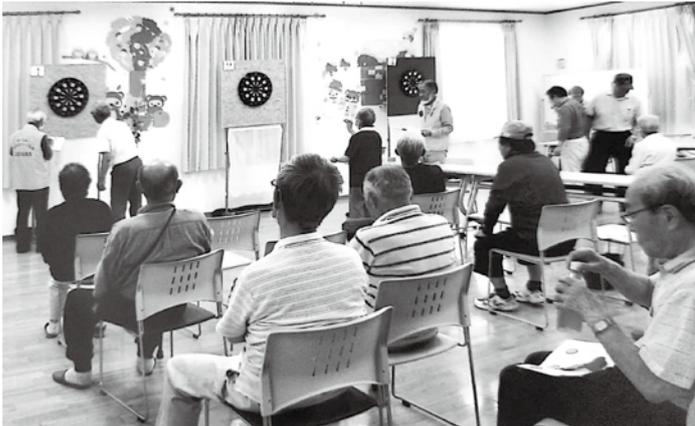


ズレタネ!!」

ゲームは各人が3本の矢を投げて点数を記録し、これを8回投げて総計の点数で順位を決める「カウントアップ方式」と、勝ち抜き戦で勝敗を決める「アンダーザハット方式」で、約2時間ゲームを楽しんだ。

福岡県ダーツ協会から、3名の指導員をお願いし、矢はこのように投げる、矢を盤面から抜く時は左側にまわして抜く等、基本的な事柄をレクチャーしてもらった。

成績順にささやかな景品を渡し、会員の親睦を図った。これからも定期的に開催して会員の技術の向上を図りたいと思う。なお、参加者の上位成績者は、中村氏397点、馬場氏392点、濱田氏379点、加治屋氏343点であった。



地区・単位クラブ活動通信



二日市東 **むさしヶ丘シニアクラブ**  
 【会長 森崎 勝彦】 会員数 49名

**新春三社詣りを再開！  
 唐津でパワースポット巡りの旅**

むさしヶ丘シニアクラブでは3年余りの新型コロナウイルスで中止していた恒例の新春三社詣りを計画したところ、社協バス定員25席が即座に満席になるなど会員の旅好きを知りました。

今年唐津方面におけるパワースポットとして評価の高い①疫病、厄病を祓う神として湊疫神社、②秋季例大祭「唐津くんち」で知られる唐津神社、③旧松浦地方の総社として尊崇される鏡神社の三神社を選びました。

出発の1月12日(金)は1月とは思えない程暖かく好天に恵まれ、福岡都市高速と西九州自動車道を進み、途中青々とした大海の女界灘を横目に一路唐津へと向かいました。

境内では思い思いにご家族の健康、ご多幸を祈願し、おみくじを引いてニッコリする人、またお互いに見せ合って大笑いする人など修学旅行ならぬ平均年齢8?歳のジージ・バーバの旅行です。



特に湊疫神社では宮司さんの案内で拜殿での祝詞の後玉串を捧げ、全員で拜礼作法の「2礼2拍手1礼」を行うなど思いもよらない暖かいおもてなしを受けました。

昼食は牡蠣小屋で先ず店員さんから牡蠣の焼き方の手解きを受け、牡蠣・鮑・サザエ・海老の魚介類のほか佐賀牛も食材に追加され豪華な網焼きに100%の満腹感を味わいました。

帰路は「道の駅」でのシヨップینگと、ほどよいバスの揺れを子守歌にして恒例の居眠りタイムです。きっと今日の疲れを癒してくれることでしょう。

地区・単位クラブ活動通信

二日市東

針摺東シニアクラブ (豊満会)

〔会長 長尾 龍雄〕 会員数 99名

2024年度通常総会開催  
第2部は懇談会で賑やかに

4月20日(土) 11時より針摺東公民館で会員数99名中参加61名で、通常総会を開催しました。第2部は懇談会となり、ビールと花見弁当を食べながら、会員相互の親睦を兼ねて楽しい時間を過ごしました。



御笠 御笠地区シニアクラブ連合会

〔会長 槻木 繁美〕 会員数 238名

早朝から45名で奮戦!  
上阿志岐西A地区が代表に

4月19日(金)、御笠コミュニティセンターにてペタンク大会を開催しました。この大会は御笠地区予選会でもあり、早朝9時から男女総勢45名10チームが参加。上位4チームが6月10日(月) 諸田多目的グラウンド開催の筑紫野市ペタンク大会に参加しました。なお、大会結果は左記のとおりです。皆さんお疲れ様でした。

大会結果

|     |         |
|-----|---------|
| 順位  | チーム名    |
| 優勝  | 上阿志岐西 A |
| 準優勝 | 天山      |
| 第3位 | 上阿志岐東   |
| 第3位 | 牛島 B    |
| 第5位 | 上阿志岐西 B |



参加者の皆さんお疲れ様でした!

## 地区・単位クラブ活動通信

### 会員増強に向け心機一転

4月19日(金)に来賓として筑紫野市シニアクラブ連合会の島村会長と、会場でもある御笠コミュニティセンターの雪村館長に列席頂いて開催しました。当日の参加者は77名。

総会では、今年の大きなテーマは『今後のシニアクラブ発展のためにも、会員増強が急務である』との認識で一致。また、司会者、議長も初めての挑戦で相当緊張されたと思いますが、無事大役を果たされ感謝しています。

今年も、新しいことに挑戦していく所存ですので、皆さんの活躍に、大いに期待したいと思っております。



### ニコニコペースでウォーキング

5月10日(金)、御笠シニアクラブで「歩け歩け運動」を行いました。参加者は男性27名、女性30名の合計57名。10時に御笠コミュニティセンターに集合し、御笠グラウンド近郊を一周しました。

入念な準備体操をして身体を解し元気に出発しました。宝満山を背にして、長閑な御笠の田園風景を眺めながらニコニコペースで中間地点御笠

グラウンドまで歩き、水分補給とトイレタイムを済ませ御笠コミセンへの帰路につきました。

一人の落伍者もなく全員元気に帰ってこられたことにひと安心。「歩け歩け運動」の後は恒例のビンゴゲームになると、疲れも吹っ飛んで皆さんゲームに夢中になっている姿が印象的でした。



地区・単位クラブ活動通信

筑紫南

筑紫南地区シニアクラブ連合会

〔会長 松永 達始郎〕 会員数 383名

春季グラウンド・ゴルフ大会

筑紫南地区

女性部頑張ったよ〜!

春季大会の出場枠が24名のところ、27名の予定者がありました。

4月25日に予選会を実施し挑んできました。したがって、筑紫南地区の参加者は、美しが丘北5名、美しが丘南2名、西小田6名、原田4名、光が丘7名、計24名の方々の出場が決まりました。

5月17名、諸田多目的グラウンドに184名が参加して春季大会が開催されました。

日頃の練習成果が発揮できた人は成績にも反映できて入賞しました。

成績発表の結果は、男性の部、筑紫南地区からの入賞者はありませんでした。

女性の部、筑紫南地区からは優勝・木村庸子(美しが丘北)、

2位・中野亜子(美しが丘南)、4位・松岡万寿美(美しが丘北)の方々が入賞しました。おめでとうございます!

今回入賞を逃した方々、および、入賞を狙っている方、練習を重ね、また、鍛錬して秋季大会に向けて頑張ってくださいませしよう。

ご期待申し上げます。

(文責:兼田 清)



筑紫南

隈シニアクラブ

〔会長 田中 光〕

会員数 26名

みんなで清掃活動

隈日吉神社境内および、周辺道路清掃

実施日:令和5年12月10日

参加者:男性6名、女性8名

計14名

隈地区の隈シニアクラブは、田中光会長の指導のもと、地域の活動に積極的に取り組んでいます。

令和5年12月10日、隈日吉神社での清掃活動が行われました。この日、男性6名、女性8名の計14名のメンバーが参加し、境内および周辺道路の清掃に取り組みました。

今回の活動は、地域コミュニティの結束を深め、神社とその周辺環境の保全に貢献する素晴らしい機会となりました。



地区・単位クラブ活動通信

筑紫南

美しが丘南シニアクラブ(ゆうゆう会)

〔会長 伊藤 嘉裕〕 会員数 52名

令和6年度総会開催!

実施日: 令和6年4月20日  
参加者: 男性17名、女性20名  
計37名

会員の交流深める日

「ゆうゆう会の日」ウォーキング  
実施日: 令和6年5月17日  
参加者: 男性2名、女性5名  
計7名

美しが丘南シニアクラブ(ゆうゆう会)の総会を開催しました。今後も皆様のご支援とご協力を賜りながら、地域社会への貢献を目指し、さらなる発展を目指してまいります。



会員の交流を高めるため、月1回「ゆうゆう会の日」を設け、5月は新緑を楽しむウォーキングとしました。  
原田公園から目的地である上原田公園の往復3km余のコースを少人数でしたが晴天に恵まれ、楽しく心地良い汗をかきながらの歩きでした。  
目的地では30分くらいの休憩にとどめ、2時間半のウォーキングを楽しみました。



みんなで防ごう! フレイル予防活動

活動や生活習慣の改善が効果的です。皆さんもフレイル予防にいかがですか?

定期的な運動

週に少なくとも150分の中程度の有酸素運動を目指しましょう。

バランスの取れた食事

野菜や果物、魚、肉、豆類、乳製品などをバランス良く食べることで筋肉の維持や免疫力の向上をサポートします。

社会参加

地域のイベントやクラブ活動、ボランティア活動に参加することで、社会的なつながりを保ち、精神的な健康を維持します。友人や家族との交流を大切にしましょう。



地区・単位クラブ活動通信

筑紫南

美しが丘北シニアクラブ(いきいき会)

〔会長 兼田 清〕

会員数 36名

美しが丘北「いきいき会」活動日誌

1月28日(日)新年会

新春に願う心は穏やかに



元日早々、能登半島に於いてマグニチュード7.6という大地震が起こりました。思い起こせば19年前に九州でも「福岡県西方沖地震」M7.0、8年前「熊本地震」M6.5とM7.3の2度揺れました。災害も大きかったのが思い出されました。改めて、防災訓練・必需品の備蓄・自助の対応など含め、美しが丘北自治会の防災訓練の実施が行われていることを有難く認識しました。

お祝い事「新年会」をするのが後ろめたい環境もあるなか、いきいき会は「明るく」「楽しく」「元気に」をモットーに取り組んでおり、「カラオケ」と「頭の体操(間違い探し)」を企画。カラオケの時間はそれぞれが自慢の喉を披露、「河内おとこ節」が始まると5、6人が歌に合わせて踊り出

して新年会を盛り上げて頂き、身も心も最高潮になったところで、脳の活性化を狙った頭の体操に移り、参加者に2枚の絵の間違い7ヶ所を早く、正しく、見つける競技を行い、順位を決め、上位順に賞品を贈って喜んでいただきました。

3月11日(月)カラオケ発表会  
歌って・踊って・気分は最高

娯楽の一環として参加、爺ちゃんも婆ちゃんも輪になって一緒に「炭坑節」を歌い踊りました。筑紫野市総合福祉センター娯楽室において、市シニア連主催「カラオケ発表会」の催しが行われ、美しが丘北「いきいき会」も出場、「港ヨコハマ my love」を高橋さん、炭坑節は兼田が歌い踊り手伊藤・内野・木村・高橋・松岡・増本・林田、飛び入りで司会者安達さんも参加、「月が出た出た」に合わせて踊り出し、お爺ちゃん(木村)お婆ちゃん(林田)が登場すると会場は一斉に拍手の

連発で大盛り上がり、踊り手たちの励みとなり最高の「炭坑節」盛大に披露することができ嬉しかったです。

一方、応援団に、伊藤・秋吉・赤池・山内、「いきいき会」総勢12名が参加しました。

とってもいいことばかり！  
カラオケメリット♪

- ・ 大声で歌ってストレスを発散できる！
- ・ 歌うことで呼吸器や心臓の機能が向上！
- ・ 友人と楽しみながら交流が深まる！



### 地区・単位クラブ活動通信

#### 3月24日(日)歩け歩け運動&花見会 花笑い鳥は歌うが雨に降られて花見とは悲しい日なり

シニアクラブ筑紫南地区合同の「歩け歩け運動・花見会」を企画、張り切って迎えました。しかし、当日は雨天となつてしまい弁当も注文済のため、仕方なく会場を公民館に移して実施。

花は会場のお嬢さま方を愛でつつ食事を済ませ、室内競技・鳩ポツポ体操をやりました。

26人が輪になってイスに座り3個のボールを使ってジャンケンする遊びです。たかがジャンケンされどジャンケン。眼差しは真剣、勝った時の喜びと負けた悔しさの姿は幼児に戻って、笑いが会場に拡がり醸し出す雰囲気は最高でした(※ボールを持って隣の方とジャンケン負けの方がボールを持って繰り返し、2個もった方は、鳩ポツポの歌に合わせて即興で踊る)。

ボールをお尻に当てたり、胸や頭にも当て笑いを誘う方

もあれば、踊りは下手と云っては、その場で手を振り、足を振っての所作で誤魔化し、踊りもいろいろな遊びもいろいろの1日でした。



#### 筑紫南

#### 光が丘シニアクラブ (熟年の会)

〔会長 志田 正次〕

〔会員数 161名〕

#### 毎朝気兼ねなく大声で唄う 「早起き唄おう会」誕生

光が丘熟年の会に新しく誕生した同好会を紹介します。名称は「早起き唄おう会」。メンバーは7名(男性3名、女性4名)です。毎朝公園でラジオ体操や軽い運動の後、公園で合唱を行っていましたが、近隣住民への配慮から公民館のロビーに場所を移し、気兼ねなく大声を出して、声帯や呼吸器の活性化による健康増進を図っております。

たまには三重奏・五重奏になったりしますが、和気あいあいと昭和から令和までの(3〜4曲)を合唱しています。誤嚥防止にもいいかも…。





## 提言 フレイル状態の今すべき事

永岡シニアクラブ 雨河 裕樹

健康長寿が望ましいが、フレイル状態に（加齢に伴って筋力や精神力などが低下する）―80歳に近くなると、人間の体もあつちこつちにひずみが発生する。今までできた事ができなくなる。気力・体力が衰え、色々の病気が発生する。男女共、糖尿病・高血圧・骨粗しょう症・癌等の発生率が高くなる。皆、年に一回は健診・検診を受けていると思うが、要精密検査という書類が送られてきて、なかなか検査を受けない方が多いと思う。私もその一人、永年大腸癌検診を受けるようにとの、書類が来たが、10年前に受診しその時は異常がなく、それ以来ほっていた。最近、過敏性腸症候群の兆

候が見られたので、慌てて近くの医院で、大腸内視鏡検査を受けた所、2cm弱の大きなポリープが発見された。紹介状を書いて頂き、近くの大病院に1泊2日の大腸ポリペクトミーを受けました。約1時間程、自身もカラーモニターを見ながら手術を受けました。ポリープが5ヶ、全て除去しました。1ヶ月後に良性か？悪性か？の判断が出ます。良性なら「ホット」するが、悪性ならまた切らねばならない。まな板の鯉状態の気持ちです。病院の同室には、悪性癌の方もいて、大変そうでした。残り少ない人生、介護施設に入る程の年金もなく、子ども達に迷惑を掛けたくないので、願わくは、

ピン・シャン・コロリで人生を終わらせたいと思う。シヨックだったのは、せん妄の指摘があり、料金に「せん妄ハイリスク患者ケア加算」が付加されていた。本人は、まだしつかりしているつもりだが、医師・看護師から見ると充分に「ボケ老人」の仲間になっていたというおそまつです。残り少ない人生、シニアクラブで、いきいきサロンや日帰り旅行等を楽しみ、閻魔大王に報告ができるよう頑張りたいと思います。地域の活動に参加し、毎日の生活リズムを整え、悩みなく生活したいと思いました。

### 編集後記

猛威をふるっていた新型コロナウイルスも昨年5月から5類に移行されたことにより、規制の緩和とともに、各地では行事が再開され賑わいを見せています。

各校区・単位クラブの皆さんの活動も以前のように活気が戻ってくることでしょう。暑い日々が続きますので熱中症に十分な注意が必要です。

広報紙「椿山」は皆さんの活動の様子や随筆、文芸などのご投稿をお待ちしております。

文教部

### スポンサーへのお礼

このたびは「椿山」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。

筑紫野市シニアクラブ連合会

会長 島村 紀生

# 歌碑・句碑を歩く

## 第三回 大伴旅人、四網などの筑紫歌壇 第二弾

今よりは 城山道は

さぶしけむ

我が通はむと 思ひしものを



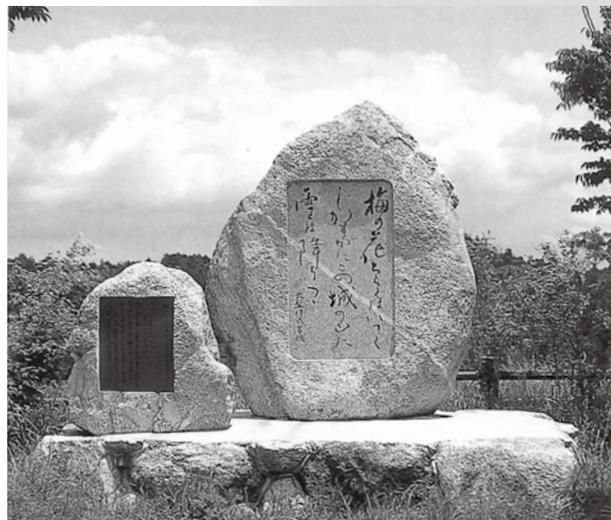
【原文】従今者 城山道者 不楽牟 吾將通常 念之物乎

【訳】これから先、基山越えの道は、楽しくないことだろう。君（大伴旅人）のいない大宰府へ通おうというのに。

【作者】葛井大成（ふじいのおおなり）。筑後守葛井連は百済系渡来人。神亀5年（728）、正六位から、外従五位下となった。大宰府官人。

【建設地】筑紫野市山口、九州自然歩道基山コース沿い  
※車では行けません。

万葉の昔から政治と文化の要所として栄えた筑紫。多くの歌人や俳人がひとときの歓楽を詠み、和歌や俳句を遺しています。そんな筑紫野にある、歌碑や句碑を訪ねて紹介します。



梅の花 散らくはいづく

しかすがに この城の山に

雪は降りつつ

【原文】烏梅能波奈 知良久波伊豆久 志可須我尔

許能紀能夜麻尔 由企波布理都々

【訳】どこの梅の花が散っているのだろう。それなのに、この城の山（基山）には雪が降りつづけている。

※一説には大野山を詠んだとも言う

【作者】伴氏百代（ばんじのももよ）。大宰大監（四等官）、天平2年（730）、旅人宅の梅花宴での作。後に鎮西府の副將軍。

【建設地】筑紫野市大字山口2447番地、県営山神ダム公園内。

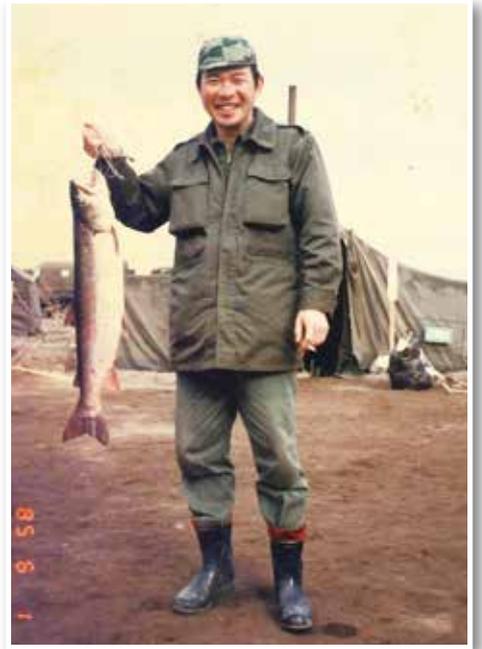
これが私の生きがい

永岡シニアクラブ(永寿会)

矢野 悦志

# 北海道釣行記

新たな職場の同僚に溪流釣りを教わり、以来約3年、冬場以外休みの日は、日高山系や夕張などへ釣りに出掛けた。釣りの方法は、スピナー(ルアーの一種)という小さな疑似餌で、エサは不要。竿とスピナーさえ持っていれば、どこでも釣りをすることができ、私は常時車に準備していた。千歳近郊では、仕事帰りに水路や小川でヤマメ、イワナ、ニジマス等を釣ることができた。北海道の夏場は、日の出が早く、出勤前に釣りに行くこともあった。



昭和60年、自衛官の私は、転勤で北海道の千歳で勤務以下、北海道10年間の釣行記を、思い出すままに紹介しま

す。 渡道4年目からは海釣りも始めた。夏から秋にかけては、苫小牧近郊の埋立地で、家族を連れ、友人家族と共に、発電機・投光器を持ってイワシ釣り。釣ったイワシをその場で捌き、刺し身や焼いて酒の肴としてよく飲んだ。また、波止では、北海道のタイと言われるソイ釣りに秋口まで連日、夜釣りに通った。ソイはタイよりうまいと今でも思っている。

トウ釣りである。50〜60cmクラスを数匹釣ったが、今でもあの時の感触を思いだす。刺し身で食べたが、サケ・マスの種でうまかった。100回近く、日高山系に釣りに行ったが、幸い、ヒグマに遭遇



いかなかった。翌日旭川に向かう車中で、昨日行ったウトロ漁港から出港した遊覧船「カズワン」の事故を知った。北海道の大自然は本当に素晴らしい。事故で亡くなられた方々のご冥福を祈り、また北海道に行きたいと思う今日この頃である。

私たちは筑紫野市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 内科・呼吸器科・デイクア

## 西本内科医院

理事長 西本 光伸

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 休診日  |
|-------------|---|---|---|---|---|---|------|
| 9:00~12:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 日・祝日 |
| 13:30~17:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 日・祝日 |

筑紫野市原田6-8-1 ☎092-926-0021

医療機器・介護福祉機器販売

株式会社 **つくしメディカル**

介護保険や介護用品のご相談は当社へ

筑紫野市上古賀3丁目7-7

**TEL(092)922-5161**

FAX(092)922-2984

<http://www.tukushi.jp>

医療機能評価機構 第1号認定病院

神経精神科・内科

## 牧病院

診療時間 月~土 9:30~12:00

休診日 日曜日・祝日

筑紫野市永岡976-1 TEL:092-922-2853

<http://www.maki.or.jp/>

福岡県認知症医療センター 1.5 テスラ MRI 完備

**TEL.092-922-2857**

医療法人 せいわ

医療法人 せいわ会

## 聖和記念病院

小郡市津古半女寺 1470-1 ☎(0942)75-1230

医療法人せいわ会

介護老人保健施設 **ハーモニー聖和**

筑紫野市西小田991-3 ☎(092)927-1811

**グループホーム おまやい**

筑紫野市西小田991-3 ☎(092)919-7377

ニチコミ

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ

日本鉄筋継手協会・全圧連 会員 (社)日本鉄筋継手協会認定 優良圧接会社

## 栄進工業株式会社

筑紫野市岡田3丁目10-5

**TEL.092-920-8100**

**FAX.092-920-8105**

「椿山」は、地域のスポンサー各位のご協力により発行されております。