



シニアクラブ 連合会会報

第 40 号

令和7年7月吉日発行

発行／福津市シニアクラブ連合会 ☎0940-72-6565 印刷／社会福祉法人福岡コロニー



シャボン玉にタッチ（宮司浜）

Photo/小田 和孝

令和7年度 定例総会を開催しました

4月24日(木) ふくとぴあ「健康プラザ」において令和7年度の定例総会が開催されました。

来賓としてご臨席されました福津市長福井嵩郎様、福津市社会福祉協議会会長代理、常務理事中村一様からご祝辞をいただきました。

総会では、議長に天神町シニアクラブの花田哲也会長が選出され、令和6年度事業報告、同収支決算報告、令和7年度事業計画(案)、同収支予算(案)、会則の一部改正(案)が審議され、承認可決されました。



総会の様子

会長挨拶

福津市シニアクラブ連合会
会長 岡本 穎和



本日は、ご多用な中、定例総会にご出席頂き有難うございます。

また、ご来賓の皆様には、公務ご多忙な中、ご臨席賜り厚くお礼申し上げます。

連合会の運営につきましては、日ごろから格別のご理解とご支援を賜り感謝申し上げます。お陰様で、今年は、福津市シニアクラブ連合会が誕生して、創立20周年を迎えることができました。これも偏に、歴代役員をはじめ会員の皆さま方のご努力やご活躍、そして、関係行政機関や地域団体のご支援やご指導の賜と、深く感謝しています。20周年を契機に、これから、魅力あるクラブ活動ができるよう、地域における役割を自覚しながら、組織の活性化と充実を図り、更なる発展を目指して努めて参りたいと思います。

また、今年は2025年問題の年を迎えています。

我が国は、「団塊の世代」が75歳

以上の後期高齢者となり、国民の5人に1人が後期高齢者で、3人に1人が65歳以上というように、世界に類を見ない超高齢化社会を迎えることで、雇用、医療、福祉等について日本経済が深刻な影響を受けると懸念されています。

一方、最大の課題である会員増強については、高齢者が増加しているにも関わらず、会員は逆に減少しておりますが、これからは、会員の皆さんが楽しく活動できるような魅力あるクラブづくりと、団塊の世代の人たちを如何に会員として取り込むかが、大きな鍵になると思います。

現在、実施されている県老連の会員増強運動は、2年目を迎えます。

その趣旨を踏まえて、連合会が取り組んでいる5%UP運動については、厳しい環境の中にも関わらず19のクラブが見事、目標を達成されました。ご尽力に対して敬意を表しますとともに、これからも全員運動として推進して頂きますようよろしくお願いいたします。

元氣シニアが増加することは、地域の活性化と、医療・介護の負担を減らすという一石二鳥の効果をもたらします。

20周年を機に、単位クラブの益々のご発展と皆さま方のご活躍とご健勝を祈念いたしましてご挨拶とさせていただきます。

福津市民の健やかな生活を支えます

宗像医師会

西部会

祝 辞

福津市長 福井 崇郎



本日は、シニアクラブ連合会総会にお招きいただき、ありがとうございます。

シニアクラブ連合会におかれましては、長年にわたって、地域の活性化、健康増進、そして何よりも生きがいづくりについて、積極的に取り組んでこられており、その熱意とご功績に対し、心より敬意を表します。

さて、昨年を振り返りますと、コロナ禍からの社会経済活動の回復が進む一方で、新たな感染症の流行や物価高騰、孤立化問題など、高齢者を取り巻く環境は深刻な状況がございました。

そのような状況下においても、シニアクラブ連合会の皆様は、感染症対策を講じながら、様々な活動を工夫し継続してこられました。その柔軟な対応力と、地域を思う温かいお気持ちに、深く感銘を受けている次第です。

本市では、高齢者の皆様が住み慣れた地域で、いつまでも健康でいきいきと暮らせるよう、健康寿命の延伸に向けた取り組みをはじめ、地域包括ケアシステムの深化、そして、皆様が社会参加を通じて生きがいを感じられる環境づくりなど、多岐にわたる施策を展開しております。

シニアクラブ連合会の皆様は、まさにこれらの施策を地域で実践していただく上で、かけがえのない存在であり、皆様の豊富な経験と知識、そして何よりも地域を愛するお気持ちは、本市の高齢者福祉を推進させるための貴重な力となっております。

市としましても、高齢者福祉の増進・地域の活性化に向けて、鋭意取り組み参りますので、今後におきましても、皆様の知恵と経験を活かしていただきながら、地域社会の発展に貢献していただきますよう、お願いする次第です。

結びに、シニアクラブ連合会の益々のご発展ならびに会員の皆様のお祈り申し上げ、私の挨拶とさせていただきます。



歯科・歯科口腔外科・小児歯科・矯正歯科

医療法人 水上歯科クリニック

〒811-3217
福津市中央5-1-2
TEL 0940 (43) 7366

診療時間(予約制)

月 9:00 ~ 18:00 木 9:00 ~ 17:30
火 9:00 ~ 19:00 土 9:00 ~ 16:30
水・金 9:00 ~ 18:30 休診日: 日曜・祝日

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？
✚ お薬手帳を活用しましょう

祝 辞

福津市社会福祉協議会

会長 権現 昭二



本日は、福津市シニアクラブ連合会の総会のご盛会誠にありがとうございます。

また、シニアクラブ連合会の皆様には、社協並びに共同募金会の活動につきまして、平素からご理解ご協力を賜っており、この場をお借りしてお礼を申し上げます。

今年は、団塊の世代全員が後期高齢者の仲間入りをしましたので、地域社会の担い手となる期待も高まりますが、一方で70歳以上75歳未満の高齢者の就業率は33.9%と言われており、3人に1人が何らかの形で働いています。高年齢者の健康や体力は個人差が大きいことを考えますと、職業生活からの離脱は徐々に進むものと考えられます。

地域社会の担い手の獲得には、シニアクラブが進めておられる会

員増強の地道な取り組みが功を奏するものと期待します。

さて、人生100年時代と言われる中で、健康寿命をいかに伸ばせるかが重要な課題となります。最近、「長生きの秘訣は余暇活動を始めること」という研究成果が発表されました。

65歳以上の高齢者3万8千人を追跡調査した結果ですが、余暇活動を始めた人はそうでない人に比べて、要介護リスクや死亡リスクが明らかに低下するとされています。

余暇活動は、散歩、園芸、カラオケ、マージャンなど好きなことで良いそうですが、1人でするよりも、仲間と定期的にする方が効果的だそうです。

シニアクラブは、高齢期を楽しく、生きがいをもって、安心して暮らしていくために、身近な仲間と支え合いながら、「健康」、「友愛」、「奉仕」をモットーに活動を続けておられます。その活動が長寿社会にマッチした有意義なものであることが改めて示された格好です。

シニアの皆さんが安心して暮らすためには、自然条件はもとより、社会経済の変動も緩やかで、安定

していることが望まれます。

しかし、最近では異常気象により山火事が続発しています。また、米が産直から消え、価格が倍ほどになったり、キャベツや白菜など野菜の高値が続くなど、依然として物価高騰が続いています。

今一つ、今年の1月、大統領に返り咲いたトランプ大統領が実施する関税政策に世界が揺れています。高額の相互関税については3か月の延期を発表していますが、一律の10%の関税や自動車に対する25%の関税はそのままとなっていますので、今後国際的な生産体制や海外進出を目指す我が国企業に打撃を与え、市民生活に大きな影響を与えるものと懸念されます。

日々目まぐるしく状況が変わりますので予測は難しいところですが、今回のトランプ関税によって、我が国が不況とインフレに襲われることを祈るのみです。

結びに、シニアクラブの益々の発展を祈念申し上げ、ご挨拶とします。



共に生きる～私たちが支えます～

社会福祉法人 北筑前福祉会

特別養護老人ホーム

福津市奴山1174番地

津屋崎園

☎ 0940-52-3545

第二津屋崎園

☎ 0940-34-5511



お問い合わせはお気軽にどうぞ



随時更新中!

北筑前福祉会

検索

- 津屋崎園 ショートステイ
- 津屋崎園 デイサービスセンター
- 津屋崎園 ケアプランサービス
- 津屋崎園 グループホーム 座々
- 津屋崎園認知症対応型デイサービス 菜々
- 小規模多機能型施設 あかり
- グループホーム WA・T・A・R・I

- ☎ 52-3545
- ☎ 52-7430
- ☎ 34-5500
- ☎ 52-0098
- ☎ 52-7077
- ☎ 52-1260
- ☎ 72-1170

シニアクラブ連合会の動き (2024年12月～2025年5月)

月	日(曜日)	行 事	場 所
12	10日(火)	・第3回単位クラブ会長会議	ふくとびあ
	12日(木)・13日(金)	・県老連市町村老人クラブ連合会会長研修会	ふくせんか
	19日(木)	・文化広報部第4回編集会議	事務所
	19日(木)	・第9回役員会	事務所
1	8日(水)	・第39号会報誌発行、配布	事務所
	27日(月)	・県老連高齢者相互支援推進事業説明会	春日クローバープラザ
	30日(木)	・県老連理事会、地区老連会長合同会議	春日クローバープラザ
	31日(金)	・第10回役員会	事務所
2	3日(月)	・令和6年度第1回女性部長研修会	ふくとびあ
	8日(土)	・令和6年度第2回健康講演会	カメラアステージ
	12日(水)	・地区老連第3回理事会	春日クローバープラザ
	16日(日)	・第6回カラオケ大会	ふくとびあ
	20日(木)	・県老連シニアスポーツレクリエーション活動講習会	福岡市民体育館競技場
	21日(金)	・県老連女性委員会	春日クローバープラザ
	27日(木)	・第11回役員会	キッカケラボ
	28日(金)	・福津市防災会議	福津市役所
3	1日(土)	・福間南郷づくり第6回ウォーキング大会	福間南小学校
	6日(木)	・第4回単位クラブ会長会議	ふくとびあ
	18日(火)	・県老連第95回理事会	春日クローバープラザ
	27日(木)	・第12回役員会	キッカケラボ
	28日(金)	・第4回理事会	ふくとびあ
4	15日(火)	・第1回役員会	事務所
	22日(火)	・第1回健康維持部会	福間南交流センター
	23日(水)	・県老連理事会	春日クローバープラザ
	24日(木)	・令和7年度定例総会	ふくとびあ
5	13日(火)	・文化広報部会第1回編集会議	事務所
	14日(水)	・第40回グラウンドゴルフ大会	なまずの郷
	15日(木)	・第2回役員会	事務所
	15日(木)	・第1回女性部会議	事務所
	16日(金)	・地区老連通常総会	春日クローバープラザ
	21日(水)	・県老連定時社員総会、理事会	春日クローバープラザ
	22日(木)	・理事・単位クラブ会長合同会議、懇親会	ふくとびあ、まさご
	27日(火)	・文化広報部会第2回編集会議	事務所
	29日(木)	・青少年育成市民の会第1回理事会	福津市役所

シニアクラブ連合会 今後の主な行事予定

2025.8	・健康講演会	ふくとびあ
2025.9	・健康教室(ウォーキング)	福間海岸
2025.10	・会員親睦旅行	未定
2025.10	・グラウンドゴルフ大会	なまずの郷
2025.11	・スカットボール大会	津屋崎体育センター
2026.2	・カラオケ・芸能大会	ふくとびあ
2026.3	・健康教室(ウォークラリー)	福間南郷づくり

詳細のお問い合わせは 0940-72-6565 福津市シニアクラブ連合会事務局へ

表彰

福津市シニアクラブ 連合会会長表彰

『永年勤続表彰』

永年、単位クラブの発展に尽力した功績により、次の2名の方が表彰されました。

永年勤続は、単位クラブの副会長、会計、女性部長で在職期間が5年以上の方が、4月24日に開催された定例総会で岡本会長より感謝状と記念品が贈呈されました。

心からお祝い申し上げます。



受賞された伊藤国生氏、西村豊子氏

『会員増強(5%UP)運動』

令和6年度の会員増強(5%UP)運動で、過去最高となる次の19クラブが見事に目標を達成されました。

4月24日に開催された定例総会で岡本会長より感謝状と記念品が贈呈されました。

心からお祝い申し上げます。

- ・大和1区
- ・堅川
- ・上西郷
- ・宮司3
- ・四角
- ・若木台
- ・原町2区
- ・花見1・2区
- ・星ヶ丘
- ・東福岡
- ・宮司浜
- ・両谷
- ・原町1区
- ・津丸
- ・光陽台2区
- ・光陽台3区
- ・天神町
- ・東町2区
- ・新町



受賞された19クラブの会長の皆さん



お店は JR 福岡駅から 110m

居酒屋又兵衛

大・小宴会承ります

ご予算・お時間等ご相談ください

福岡県福津市中央3丁目8-3

電話 0940・42・0067





会議の様子1

5月22日(木) ふくとびあ「健康プラザ」において令和7年度第1回理事・単位クラブ会長会議が開催されました。

今回は令和7年度の最初の会議で、6名の役員をはじめ、11名の理事・36名の単位クラブの会長の自己紹介から始まりました。

そして執行部から令和7年度の事業計画についての説明があり、各事業への積極的な参加と、重点項目である会員増強運動について活発な意見交換が行われました。

その後、津屋崎海岸の「まごころ」で懇親会を開催し、大いに交流を深めた一日でした。

**令和7年度第1回
理事・単位クラブ
会長会議**



懇親会で記念撮影



会議の様子2

社会福祉法人 南十字福祉会

福岡県福津市上西郷734-3

介護老人保健施設ナーシング・ケア宗像

0940-42-8333(代)

★介護老人保健施設ナーシング・ケア宗像

通所リハビリテーション

短期入所療養介護

★グループホーム福岡

0940-34-3303

★筑前顕慈園居宅介護支援事業所

0940-38-4101

特別養護老人ホーム筑前顕慈園

0940-43-5561(代)

特別養護老人ホーム筑前顕慈園

ユニット型介護老人福祉施設 さくら

ショートステイ筑前顕慈園

★デイサービスセンター筑前顕慈園

0940-43-5670

★地域密着型介護老人福祉施設けんじえん

★ショートステイいずみ

0940-42-5563

★あゆみ保育園

0940-42-5558



◎介護保険・ケアプラン・介護のご相談については…

どんな事でもお気軽にご相談ください。

単位クラブ

新任会長研修会

7月3日(木)春日市クロージャーラザで、令和7年度の単位クラブ新任会長研修会が開催され、福津市シニアクラブ連合会から9名参加しました。

最初に、福岡県高齢者包括ケア推進課より「高齢者の福祉について」の説明があり、現在の福岡県の高齢者福祉の現状について詳しく説明がありました。

続いて、県老連事務局長より「老人クラブの現状と課題」について詳しく説明があり、全国的に高齢者が増えていくにもかかわらず、老人クラブ数や会員が減っていることへの問題提起がなされました。

そのような中で、会員増強に取り組んでいる3地区からの事例発表があり、福津市からは昨年度復活した「東町1区シニアクラブ」の森田会長が復活した経緯や、のんびり楽しくがモットーの活動内容を報告し、会場を埋め尽くした福岡県下の新任会長さんたちは大きくうなづいていました。



会場の様子

東町1区森田会長
による事例発表

会長挨拶

～地域と共に～

「水光会があるから宗像・福津で暮らしたい」と思われるグループを目指します



基幹型臨床研修病院
災害拠点病院

—診療科目—

心臓血管外科／循環器科／外科／内科／消化器科／脳神経外科／泌尿器科／整形外科／産婦人科／小児科／形成外科／麻酔科／耳鼻咽喉科／放射線科／眼科／皮膚科／肛門科／リハビリテーション科／リウマチ科／呼吸器科／(心臓血管センター・透析センター・創傷治療センター・内視鏡センター・総合健診センター)

—水光会グループ—

介護老人保健施設水光苑／水光苑通所リハビリテーション／介護付有料老人ホーム水と光の園／水光会地域総合ケアセンター／水光会ふくま訪問看護ステーション／訪問リハビリテーション／水光福祉会水光デイサービス／水光ヘルパーステーション／小規模多機能型居宅介護施設花みずき／サービス付高齢者向け住宅みずきの郷／住宅型有料老人ホーム水光松風／グループホーム和らぎ／就労支援センターほほえみ／水光学院宗像看護学校／福津市地域包括支援センター／障がい福祉サービスセンターふれあい



宗像水光会総合病院

病院長 田山 慶一郎

福岡県福津市日蔭野5-7-1
TEL: 0940-34-3111(代表)

仕事の成果を

「シニアクラブ」へ

東福岡シニアクラブ

高場 光伸

福津市東福岡は、福津市南東部に位置し、昭和40年代に誕生した古い団地です。

僭越ながら私の仕事上の体験談です。まず私の職務経歴ですが、1979年4月国鉄入社、JR九州に移行後2012年まで約33年の勤続年数を経て退社しました。国鉄、JR九州時代の仕事は保線で線路の凹凸を直すのが仕事でした。入社から25年が過ぎた頃保線のメインと言える軌道管理を担当しましたが、これまで存在する文献では対応出来ない問題点が多発し私を悩ませていました。そこで5年の歳月をかけて膨大なデータを分析、検証を経て世界初となる新しい管理手法を考案、貴重な資料を完成させ鉄道総合技術研究所に拝見していただき、「世界を相手に通用します！」とのコメントをいただきました。理由はCITSキャンとMRIの差これが理由です。尚研究資料は現在JR九州の他大手鉄道会社4社と土木学会、鉄道総合技術研究所の2法人に情

報共有しています。ではなぜ何の取柄もない私が世界を制する仕事が出来たのか？それは潜在能力と言える細かいところまで見ること、考える能力、そして感じる能力を向上心に繋げることでした。それを芽生えさせたのが、成長期でも一番重要といえる中学時代に鉄棒で一番難しいエビ上がりが出来た時、「高場がそんなこと出来るとは思わなかった。見直したぞ！」とクラスメイトに生まれて初めて褒められたことでした。当時の福岡中学3年6組が世界につながるルーツであり、スタートラインと言えます。この場をお借りして当時のクラスの担任や各先生方、同級生に感謝申し上げます。

このスタートラインの出会いから45年後に、「昭和46年度福岡中学校卒業生還暦同窓会」の知らせが舞い込んできました。久しぶりに会う同級生たちや先生方との同窓会は、あつという間にタイムスリップして、とても楽しいひと時でした。

その後も交流が続いています。が、昨年、古希前に「プレ古希同窓会」・55年ぶりの「修学旅行」を実施し、仲間たちとふれあう素晴らしさを実感しました。

その際に、ある友人が「今、シニアクラブの事務局をやっており、仲間の皆さまと楽しくふれあうことがとても楽しく、それが健康長寿にもつながっている。」と言ったことに、自分の仕事上の経験がきつと役に立つのではないかと思いい、昭和40年代からお世話になっている東福岡団地にある「東福岡シニアクラブ」に入会しました。

これから出会う皆さんの皆さま方とのふれあいをとても楽しみにしております。

どうぞよろしく願いいたします。



55年ぶりの修学旅行写真
(一番右が高場)

住みなれたまちで安心して暮らすための

お手伝いを致します。お気軽にご相談下さい。

指定居宅介護支援事業所

ケアプランセンター 太平洋

老人ホームサンタマリア内

TEL 52-7353

介護付有料老人ホーム

サンタマリア

福津市津屋崎 2-21-20

TEL 52-7355

令和6年度 高齢者の健康づくり・生活支援セミナーに参加して

福津市シニア連合会

副会長 山田 宏子

12月6日・7日の2日間、全国老人クラブ連合会主催で、霞が関の全国社会福祉協議会「灘尾ホール」でセミナーが開催され、36都道府県より87名の参加者でした。

初日、全国老人クラブ連合会、松島紀由常務理事よりの挨拶と「高齢者を取りまく状況とこれからの老人クラブ活動」についての基調説明がありました。

講義(1)「地域で取り組む健康づくりと支え合い」のテーマで国立女性教育会館萩谷奈津子理事長からの講義でした。

続いて、栃木県下野市老人クラブ連合会長・横浜市南区老人クラブ連合会女性部長2人からの事例発表があり、その後21のグループに分かれ情報交換をおこないました。

講義(2)100歳をめざして自分の足で歩こう！をテーマに、武井正子名誉教授からの講義。高齢者の運動不足の影響は関節の動きが悪くなり、足腰や大腿部、臀部などの筋肉が減少し、骨粗鬆症が進行。静脈血栓症になりやすく、肺機能、消

化機能の低下や起立性低血圧になりやすい。そうならないように、「いきいきクラブ体操」は、脳も活性化され、大事とのことで、参加者代表で福岡県老連より参加の3人会場の壇上でおこないました。

その他、講義(3)フレイル予防を基軸とした栄養ケアについて、講義(4)地域医療や医療費の仕組みについて、講義(5)オーラルフレイルの予防についてなどの講義でした。

今回のセミナーで、健康づくりや地域支え合いをメインテーマにした5つの各講義では、日常生活の中で意識を持ちながら取り組むことの再確認ができました。また、全国から集まった方々との出会いがあり、情報交換がなされたことは、とても有意義な2日間でした。

このセミナーでの学びを、今後の活動に活かしていきたいと思えます。



参加の皆さまと

安心と信頼のJA葬祭**家族葬から一般葬まで各種プランをご用意し****お葬儀の全てをお手伝いいたします****野ぎく会館 福津斎場****福津市宮司1丁目5-17****TEL 0940-52-4448**

単位クラブ紹介

光陽台1区シニアクラブ光寿会

会長 石橋 和義

光陽台1区シニアクラブは昭和59年4月に光陽台老人クラブ「光寿会」として発足し、その後、2区、3区の老人クラブが加わり光陽台老人クラブ連合会として活動してきました。

平成20年4月に連合会は解散し、光陽台1区シニアクラブ「光寿会」も独立して再スタートしました。

平成22年に女性部を設置する等、組織・体制の改革とクラブの運営を一新し、同時に会員増強に注力し、平成28年に、光寿会最大の会員数103名の会員を確保しましたが、高齢化に伴い現在は75名に減少しました。

因みに、岡本連合会長は光寿会の会長経験者です。

光寿会では、6月からほぼ毎月例会を開催しています。例会は1部で活動報告、今後の活動予定、誕生会、2部では音楽鑑賞、健康講座、スカットボール、忘年会、新年会、花見会等を開催しています。10月には日帰り旅行を実施し親睦を深めています。



ナイスフォーム！



輪投げの輪はどこへ？

ラブアースや社会奉仕の日にも多くの会員が参加しています。8名の会員が子ども見守りを実施しています。また、地域公民館活動や自治会の行事等にも積極的に多数参加しています。

今年は、身体を動かし頭を働かす例会を実施します。開催時に5分間のフレイル体操を、2部ではニュースポーツ、頭の体操的な項目を実施し、多くの会員が参加し、楽しめる様に、8名の役員で知恵を絞り頑張っています。

福津市シニアクラブ連合会の会員の皆さまへ



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) 担当 井関
福岡営業所 電話：092-941-7039 FAX：092-962-3170

売却物件のことならお気軽にご相談ください

不動産情報センター



豊栄地建(株)

福岡県知事(5)第13061号

〒811-3217 福津市中央1丁目2-8 (福津市役所前)

TEL 0940-42-2145

URL : <http://e-hoei.co.jp>

FAX 0940-42-2159

E-mail : info@e-hoei.co.jp

単位クラブ紹介

本町区シニアクラブ(本町区睦美会)

会長 弘 和志

本町区シニアクラブ(本町区睦美会)の活動をしています。本町自治会は、旧福間町の中核を形成していました。JR福間駅から福間海岸への通り道にありました旧福間町役場の周辺(現在の福間勤労者体育センター、福間小学校の周辺)に在ります。

私が居住しました47年前には、「本町区老人会」としての組織が既に出来ていて、活発な活動がなされていたと記憶しております。その頃のメンバーは活気に充ちてお元気そのものであったと思います。

区の役員におきましても殆どの要職で活動されていて、何事にも率先して区民を引っ張っておられたと記憶しております。現在は、停滞気味で今後は我々が目先を変え、他のシニアクラブ等の活動を参考に目新しい事やアイデアを取り入れた活動をしていこうと考えております。

現在のシニアクラブの会員は、引き籠りの方が殆どで、その会員を如何におもてに引っ張り出す



本町区シニアクラブの皆さん

ことが出来るか役員その他に知恵を絞っていただいて、外に出るように仕向けていきたいと考えております。例えば月に一度は室内で出来る軽運動やゲーム等を定期的に採用し、少しでも外の空気を味わっていただいて、外出の楽しさを経験していただくようにしたいと思います。そして、子ども会など小学生を巻き込んで共同作業的な事も取り入れたいと考えています。

他のクラブの皆さま、良いアイデアが有りましたら本町区睦美会の弘迄ご一報いただかせませんか。

(連絡先: 弘 ☎090-8122-7781)

内科・放射線科
リハビリテーション科医療法人
社団
宗正会

東福間病院

福津市津丸1164の3

☎ (0940) 43-1311(代表)

デイケアセンター
「おむしゅクラブ東福間」指定居宅介護支援事業
「ケアプランサービス東福間」グループホーム
すまいる

自立とプライバシーを尊重し 生きがいあるあなたらしい生活

社会福祉法人 宗素会

ケアハウス 満天

〒811-3222 福津市津丸1159

TEL 0940 (43) 0856

単位クラブ紹介

堅川シニアクラブ

会長 川島 道俊

堅川シニアクラブが活動している堅川自治会は、福津市の北西部に位置しており、カブトガニなどの希少生物が数多く生息し、全世界に数千羽しかないと言われているクロツラヘラサギが越冬に訪れることで有名な津屋崎干潟に隣接する約80世帯の小さな団地です。

シニアクラブが楽しく活動している拠点は、自治会内にあって皆が徒歩でいける「堅川公民館」ですが、平成25年に前の公民館を解体し、バリアフリー完備の新しい公民館が平成26年に完成したのをきっかけに、健康サロンやシニアクラブを結成し、コミュニケーション麻雀など、月6回以上楽しく活動しています。

このコミュニケーション麻雀は大人気で、月6回の活動の他にも4人以上集まれば、雀卓を囲み、和気あいあいと楽しんでいます。

以前に、台風が福岡県に初上陸した時も、一人住まいの高齢者数人が不安で公民館に集まりましたが、台風に怯えるよりも楽しく避難しようとコミュニケーション麻

雀を楽しみました。

会長になるのは4年ぶりの復活ですが、このような楽しい活動を堅川だけではなく、隣接する自治会の高齢者の皆さまと連携しながら楽しんでいきたいなあといつも思っており、先日、岡の三や北の一・二の皆さんと一緒に、上西郷シニアクラブの吉武女性部長と久末の的場さんによるマジックショーを開催したところ、横の公園で遊んでいた子どもたちも一緒にマジンク教室を楽しみました。



マジックショーの様子
吉武さんとの場さんが、子どもたちにマジックの手順を教えています。



1991年創立

社会福祉法人 玄洋会

指定障害者支援施設 昭和学園

〒811-3522 福津市奴山616番地 TEL0940-52-4686

やまと更生センター

糟屋子ども発達センター・さくら保育園

浜千鳥

ケアホーム若杉

宝満・親子さくら

福津子ども発達センター・さくら館

共同生活住宅 安ら居

ゆうゆうぷらざ

福岡東子ども発達センター・さくら園

桜岳学園

「健康講演会」を 開催しました

令和6年度後期のイベントとして、健康長寿に欠かせない「健康」についてみんなで考えようと、市連合会主催「健康講演会」を2月8日(土)午後2時から福津市カメリアステージ2F「大研修室」で開催しました。

講師には、令和6年10月に開催された「福岡県老人クラブ女性リーダー研修会」で講演し、参加された福岡県内の女性会員の皆さんが「とても為になった」と絶賛された、福岡国際医療福祉大学医療学部作業療法学科の佐野伸之氏をお迎えし、「①フレイルとその分類について②認知症フレイルとその予防について③認知機能向上に向けた実践について」をとっても詳しく、わかりやすく説明していただき、会場を埋め尽くした会員の皆様は大きくうなずいていました。



会場の様子



佐野伸之氏による講演

ブロック会議を 開催しました

令和7年3月までに、神興・神興東地区以外の5地区でブロック会議を開催しました。

高齢者が増えているにもかかわらず、単位クラブや会員数が減っていることは、福津市だけではなく全国のシニアクラブ(老人クラブ)の大きな課題となっています。人生100年時代となっている現代社会において、人生を大いに楽しむことが健康寿命を延ばすことにつながることは医学的にも統計的にも証明されています。

この人生を大いに楽しむことには仲間が不可欠であることも証明されています。この仲間づくりには、身近にある単位シニアクラブがベストであることを再認識し、そのためにはどのようにして伝えていくのが良いか熱心に話し合い、シニアクラブがとても楽しくメリットがいっぱいあることを口コミで拡げていくと同時に、さまざまな団体等と連携してくことを再確認した会議となりました。

地域のお野菜・生鮮食品お弁当など取り扱っています！



ネオラマート



福津市宮司浜3丁目4-4

070-7463-0529

「宮司地区・津屋崎地区・西福岡地区」配達しています。詳しくはお電話ください。



3月1日(土) 福岡南郷づくり
が主催した「クリーンウォーキン
グ大会(文化財めぐり)」に参加し
ました。

このウォーキングは、福岡南地
域にある6ヶ所の文化財を巡りな
がら、コース上に落ちているゴミ
を拾い、運動と清掃を両立するイ
ベントでした。

福津市シニアクラブ連合会から
も約50名参加して、日頃の運動不
足を実感しながらも仲間たちと楽
しく会話しながらのウォーキング
に汗をかきながらのんびりと地域
の文化財の大切さを改めて実感し
た一日でした。

福岡南ウォークラリーに

参加して

事務局長 川島 道俊

福津市シニアクラブ連合会指定

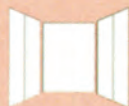
☺ サンレー 宗像紫雲閣

事前の相談が安心です。お気軽にご相談ください。

福津市津丸1202-1 TEL 0940-43-4444

サンレー

検索



工場のあるお店

おぶっだんの

浄光

福津市花見が浜1丁目7-22

☎0940-35-8002





準優勝 奥園氏、優勝 高山氏、第3位 城野氏 (左から)

令和7年5月14日(水)、なまずの郷多目的グラウンドにおいて、第40回大会が開催されました。5月にしては強い日差しの中、117名の選手が参加して、日頃の練習の成果を思う存分発揮、熱戦がくりひろげられました。結果、星ヶ丘シニアクラブの高山末彦さんが見事優勝されました。おめでとうございます。

第40回 福津市シニアクラブ連合会グラウンド・ゴルフ大会開催

順位	氏名	所属	スコア	1打	2打	3打
優勝	高山 末彦	星ヶ丘	69	2	18	11
準優勝	奥園 清治	原町3	73	3	9	19
第3位	城野加代子	四角	74	4	5	18
第4位	土屋 光由	若木台	74	1	17	14
第5位	沖 順子	星ヶ丘	76	3	11	13
第6位	吉柳 友一	両谷	78	2	10	18
第7位	古山 和弥	星ヶ丘	78	0	18	24
第8位	副島とみ子	東福間	79	1	16	13
第9位	岡本 穎和	光陽台1	79	1	15	15
第10位	土屋 慶子	若木台	79	1	14	16



最高年齢賞のお二人

最高年齢賞(福岡県知事賞)
男性…佐藤 進さん(原町3区)
女性…林 幸子さん(緑町)



開会式



準備運動

内科・外科・整形外科・循環器科・神経内科・胃腸科・リハビリテーション科
介護保険適用指定 通所リハビリテーション施設併設

宮 城 病 院

福津市日蔭野5丁目12番地の2

TEL 43-7373

FAX 43-7376

第9回 福津市 シニアクラブ連合会 スカットボール大会開催

令和7年6月1日(日)、津屋崎体育センターで第9回スカットボール大会が開催されました。当日は、32チーム160名の選手の皆さんが参加して団体戦や個人戦で熱戦がくりひろげられました。日頃の練習成果を発揮する方、参加することに意義ありの方、初めて挑戦する方と色々な方々が集まり盛り上がった大会となりました。

1チーム5名で、組み合わせ通り3回戦を行いました。
最終成績は次のとおりです。

〔団体戦〕

優勝 通り堂B

準優勝 両谷

第3位 原町2区

〔個人戦〕

優勝 阿部 博明(光陽台3)

準優勝 野間口建次(四角)

第3位 大野 郁子(通り堂B)



団体 3位
原町2区



団体 準優勝
両谷



団体 優勝
通り堂B



● 熱戦の様子 ●

個人入賞の皆さん(左から)
第3位 大野氏、優勝 阿部氏、準優勝 野間口氏



株式会社 井上建設

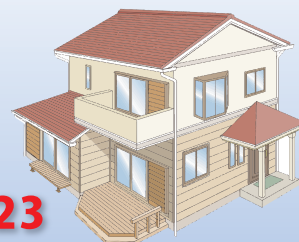
建築設計に始まり土木工事の基礎から仕上げまで

地域と共に 現代から未来をつくる...

- 新築住宅・増改築・リフォーム
- 水廻り(ユニットバス・キッチン・トイレなど)
- 外装塗装・建築全般

福津市中央6丁目2-28 TEL0940-42-0323

竣工後のフォローも万全!
悩んでいる合間にご連絡下さい。



2月16日(日)ふくとびあ「健康プラザ」で第6回カラオケ大会が開催されました。日曜の朝9時開場にもかかわらず大勢の方々が来場され大盛況となりました。舞台では午前の部と午後の部に分かれて、今回も舞踊やコーラス、カラオケと80名の方が多彩な芸を披露していただきました。

大会終了後には、舞台を華やかに盛り上げてくれた花小鉢を抽選でご来場の方々に差し上げました。

来年より年2回開催も検討してまいります。毎回大勢の方々が出演して大会を盛り上げて頂けることを願っております。



福津市シニアクラブ連合会
第6回カラオケ大会開催



コーラスは賑やかです



開会式の様子

●●● 第6回 カラオケ大会プログラム ●●●

予定時間	順番	クラブ名	氏 名	曲 名	歌手名	キー
	32	宮司サークル	井上 悦子	いのうえつこ	空港	テレサ・テン
	33		酒井 淳子	さかいじゅんこ	涙を抱いた渡り鳥	水前寺清子
	34		島 弘子	しまひろこ	みだれ髪	美空ひばり
	35	宮司サークル	田鍋 正徳	たなべまさのり	春待ち草	走 祐介
13:40	36	宮司三	杉岡 勝代	すぎおかかつよ	愛をありがとう	松原のぶえ
	37	本町	岩田 靖子	いわたやすこ	女の港	大月みや子
	38		伊飼 順子	いかいじゅんこ	おゆき	内藤 国雄 -3
	39		松岡 信一	まつおかしんいち	紅い花	ちあきなおみ
	40		福井 範子	ふくいのりこ	紅の傘	大月みや子
14:00	41		佐野なをみ	さのなおみ	熊南城	水前寺清子
	42	光陽台2	玉来 秀久	たまらいひでひさ	鯨	鳥羽 一郎
	43		藤河 正	ふじかわただし	夜の銀狐	斎条 史朗
	44		山内 弘造	やまうちこうぞう	紅い花	五木ひろし
	45		北川 勝喜	きたがわかつき	筑紫の月	(歌謡吟詠)
14:20	46	宮司浜	石津 清博	いしづきひろ	長崎の鐘	藤山 一郎
	47		松崎志女子	まつざきしめこ	雪国〜駒子 その愛〜	坂本 冬美
	48		秋吉サダ子	あきよしさだこ	ノラ	門倉 有希 -2
	49		本間 厚	ほんまあつし	昂	谷村 新司
	50		中島 トミ	なかしまとみ	有明月夜	水田 竜子 -2
14:40	51		江頭 洋子	えがしらようこ	空港	テレサ・テン
	52	宮司	石津 安子	いしづやすこ	瞳の母	中村美津子
	53		阿部 学	あべまなぶ	男はつらいよ	渥美 清
	54		石津 輝海	いしつてるみ	あこがれのハワイ航路	岡 晴夫
	55	宮司三	吉川 富雄	よしかわとみお	海の防人	鳥羽 一郎
15:00	56	光陽台3	古賀 久行	こがひさゆき	太陽は燃えている	エンゼルベルト ファンバードック -1
	57		仲光 豊	なかつゆたか	無法松の一生(度胸千両入り)	村田 英雄
	58	光陽台1	松崎 義和	まつざきよしかず	無条件	川崎 麻世
	59		古賀 潔	こがきよし	最後の恋人	池田 一男
	60		末武 仁志	すえたけひとし	ハナミズキ	徳永 英明
15:20	61		田村信一郎	たむらしんいちろう	夢でいいから	たくみ稜
	62		梶原 昌幸	かじはらまさゆき	夕陽燦燦	五木ひろし
お楽しみ抽選会						

予定時間	順番	クラブ名	氏 名	曲 名	歌手名	キー
10:15	1	緑 町	緑町カラオケ合唱サークル	南国土佐をあとにして	ベギー・葉山	
	2		中野 慎一	なかのしんいち	愁風小倉城	村田 英雄
	3	東福岡	成富 勝義	なりとみかつよし	さざんかの宿	大川 栄策
	4	有弥の里	塚田 有希	つかだゆうき	めぐり逢い紡いで	大塚 博堂
	5		関岡加代子	せきおかかよこ	栄光の架け橋	ゆず -4
10:40	6	四角	四角合唱サークル	みかんの花咲く丘	川田 正子	
	7		城野 正雄	きのまさお	川	北島 三郎
	8	大和1	春日和壽子	かすがかずこ	悲しい酒	美空ひばり
	9		松岡 輝男	まつおかてるお	昭和・平成・令和を生きる	森 進一
	10		前田サツキ	まえださつき	河内おとこ節	中村美津子
11:05	11		瓜生 隆弘	うりゅうたかひろ	あ々人生に涙あり	里見浩太郎
	12	上西郷	井上 淳司	いのうえじゅんじ	夫婦みち	オーロラ輝子
	13		吉武三重子	よしたけみえこ	石狩挽歌	北原ミレイ
	14		藤井八重子	ふじいやえこ	居酒屋 (デュエット)	五木ひろし
			合田 静雄	ごうだしずお		木の実ナナ
11:25	15		藤原 茂	ふじはらしげる	無法松の一生(度胸千両入り)	村田 英雄
	16	若木台	塚本 隆司	つかもとたかし	イヨマンテの夜	伊藤 久男
	17		林田公美子	はやしだくみこ	人生花結び	北川 小介 -1
	18		林田 健介	はやしだけんすけ	吾亦紅	杉本まさと
	19		山本 伸子	やまもとのおこ	サヨナラをあげる	クミコ
11:45	20		村元 恵子	むらもとけいこ	昭和の歌など聴きながら	八代 亜紀
	21	原町3	井上 國治	いのうえくにる	南部鮮しぐれ(民謡入り)	福田こうへい -2
	22		富永 克子	とみなかつこ	夜明の翼	ひとみ
	23		山本としえ	やまもととしえ	風の追分みなと町	金田たつえ -1
	24		檜根 わ子	かしなわこ	愛燦燦	美空ひばり
昼食・休憩 (40分間)						
12:45	25	宮司サークル日本舞踊(浜田昌子)		花笠音頭	CD	
	26	宮司サークル	関 敏幸	せきとしゆき	博多ぶる一す	北山たけし
	27		田中 幸光	たなかゆきみつ	群青	谷村 新司
	28		福田 宏之	ふくだひろゆき	路地あかり	北山たけし -1
	29		松島 可南	まつしまかな	ひばりの渡り鳥だよ	美空ひばり
	30		盛田よし子	もりたよしこ	港酒	キム・ヨンジャ
13:15	31	宮司サークル日本舞踊(浜田昌子)		正調博多節	CD	

宗像大宮司徳善のつばやき⑤

事務局長 川島 道俊

平成21年1月5日に「宗像・沖ノ島と関連遺産群」がユネスコ世界遺産暫定一覧表に記載されたことを記念して、平成21年2月28日に福津市文化会館カメリアホールにおいて「シンポジウム」が開催されました。

当日は、高市皇子や長屋王など古代史関連の優れた作品を描かれている漫画家里中満智子さんをお招きし、「天武天皇・高市皇子と宗像氏」について講演が行われました。

里中満智子さんは、講演の中で、「天武天皇は日本の天皇の中でも最強の天皇と言われています。その天武天皇が皇子時代の日本は中国からの圧力に懸命に闘っている時代で、白村江の戦いで惨敗し、国防に力を入れるために玄界灘を制覇していた宗像氏と手を組むことが不可欠でした。そこで、天武天皇に宗像君徳善の娘尼子が嫁ぎ、第一子として高市皇子が誕生しました。

高市皇子は天武天皇の第一子として、天智天皇の子大友皇子との争いであった「壬申の乱」の総大将として活躍し、天武天皇即位に貢献し

ました。

天武天皇崩御後も天武天皇の妻持統天皇を補佐し、日本初の都市計画「藤原京」を建設しました。天武天皇の第一子ということで実力的にも人気のにも天皇候補者ではあったのですが、当時の天皇は母親が皇族であることが条件でしたので、ナンバー2に甘んじていました。

この高市皇子の活躍は、万葉集の最大歌人である柿本人麻呂が、万葉集の中で最高傑作といわれている「挽歌」で見事に歌い上げています。

この万葉集は、世界に誇る歌集で、天皇から一般の人々まで差別することなく列記している歌集で、その中に高市皇子や長屋王の歌も残されています。

その中で高市皇子は、僅か三首しか歌っていません。それも永い間想い続けてきたとされている十市姫女（天武天皇と額田王の間に生まれた姫で大友皇子の妻）が亡くなった時に歌った歌三首のみで、その後は一切歌っていません。その中で私が好きな一首を紹介します。山吹のたちよそひたる山清水酌みに行かめど道の知らなく（山吹の花が美しく飾ってある山泉に行って、蘇らせたいけれど道がわからない）

高市皇子の第一子長屋王は、父高市皇子と同じようにナンバー2として活躍をしていきますが、父と違って母が皇族でしたので、天皇条件を満たしていました。そのことが後の悲劇につながったといえます。

何か当時を見てきたような話をしています。私なりに勉強して、高市皇子と長屋王のことを描いていますので、どうかそれを読んでいただければ幸いです。」と話してくれました。



持統天皇物語で尼子娘から高市皇子、長屋王が詳しく掲載されています。



長屋王の生涯が掲載されています。

お酒と歌とおしゃべりで
楽しいひと時を



スナック
なずな

〒811-3217
福津市中央6丁目11-31
携帯 050-8887-7773

福津市シニアクラブ連合会

役員名簿

(令和七年四月一日現在)

〈本部役員〉

会長 岡本 頴和
副会長 松原 秀治
副会長 合田 静雄
副会長 山田 宏子
事務局次長 川島 道俊
事務局次長 吉川 富雄
会計 山田 宏子

〈単位クラブ会長〉

猿渡 健彦(花見1・2)
山見 保雄(花見3・4)
中野 慎一(緑町)
弘 和志(本町)
瓜生 隆弘(大和1)
石川 健児(大和2)
久壽 真一(西福岡5)
齋藤 和行(四角)
池田 典彦(両谷)
幸坂 正昭(原町1)
芳賀 和明(原町2)
吉原 隆信(原町3)
大石 敬二(有弥の里2)
石橋 和義(光陽台1)
山内 弘造(光陽台2)
萩原 清美(光陽台3)
岡 栄興(畦町)
合田 静雄(上西郷)
鋤田 勝(手光)
大坪 啓介(東福岡)
國武 好春(通り堂)
後藤 好男(津丸)
藤原 信行(久末)
末武 昭憲(若木台)

〈単位クラブ女性部長〉

安部 克博(在自)
森田 雄二(東町一区)
寺島 龍海(東町二区)
花田 哲也(天神町)
松原 秀治(新町)
永島 紀子(北の二)
前原 康弘(新東区)
川島 道俊(堅川)
松尾 宏介(宮司)
本間 厚(宮司浜)
吉川 富雄(宮司三)
高山 末彦(星ヶ丘)

〈理事〉

猿渡 健彦(福岡)
大石 敬二(福岡南)
合田 静雄(上西郷)
大坪 啓介(神興)
國武 好春(神興東)
安部 克博(津屋崎)
吉川 富雄(宮司)
吉村 仁子(福岡南)
伊飼 順子(福岡)
花田 良子(津屋崎)
長田 桂子(宮司)

〈監事〉

山内 弘造(光陽台2)
本間 厚(宮司浜)

末武 昭憲(若木台)

新宮千佳子(花見1・2)
永濱 幸子(花見3・4)
廣渡 春江(緑町)
伊飼 順子(本町)
井手口美和(大和1)
泉 つや子(大和2)
千々和信子(西福岡5)
城野加代子(四角)
土井富純子(両谷)
藤田 公子(原町1)
山田 宏子(原町2)
吉原久美子(原町3)
関岡加代子(有弥の里2)
吉村 仁子(光陽台1)
吉水満理子(光陽台2)
西村 豊子(光陽台3)
日高 伸子(畦町)

吉武三重子(上西郷)
井本 武子(手光)
林 幸子(東福岡)
大野 郁子(通り堂)
藤田 禮子(津丸)
的場 博子(久末)
春口 弘子(若木台)
常軒美由紀(在自)
吉村 和江(東町二区)
花田 良子(天神町)
堀 直美(新町)
福森 園枝(北の二)
早川寿美子(新東区)
井上 珠子(堅川)
長田 桂子(宮司浜)
中島 文子(宮司三)
茂内倭文子(星ヶ丘)



専門部会名簿 (2025.4.1現在)

〔文化広報部〕

	氏 名	地 区	所属クラブ
部 長	塚田 有希	福間南	有弥の里 2
副部長	川島 道俊	津屋崎	堅 川
委 員	岡本 颯和	福間南	光 陽 台 1
委 員	合田 静雄	上西郷	上 西 郷
委 員	山田 宏子	福間南	原 町 2
委 員	吉川 富雄	宮 司	宮 司 3

〔女性部〕

	氏 名	地 区	所属クラブ
部 長	花田 良子	津屋崎	天 神 町
副部長	吉村 仁子	福間南	光 陽 台 1
委 員	伊飼 順子	福 間	本 町
委 員	長田 桂子	宮 司	宮 司 浜
委 員	山田 宏子	福間南	原 町 2

〔健康維持部〕

	氏 名	地 区	所属クラブ
部 長	大石 敬二	福間南	有弥の里 2
副部長	秦 正捷	神興東	通 り 堂
委 員	高山 末彦	宮 司	星 ケ 丘
委 員	池田 典彦	福間南	両 谷
委 員	猿渡 健彦	福 間	花見1・2区
委 員	寺島 龍海	津屋崎	東 町 2
委 員	松原 秀治	津屋崎	新 町
委 員	高田加代子	宮 司	宮 司
委 員	福永 三枝	宮 司	星 ケ 丘

〔福祉部〕

	氏 名	地 区	所属クラブ
部 長	萩原 清美	福間南	光 陽 台 3
副部長	山内 弘造	福間南	光 陽 台 2
委 員	梶原 昌幸	福間南	光 陽 台 1
委 員	吉水満理子	福間南	光 陽 台 2
委 員	西村 豊子	福間南	光 陽 台 3

古民家のお座敷スナック

ま ゆ こ

福津市勝浦 2411-1 ☎ 080-1779-2573
営業時間 11:00～20:00 (定休日:木曜日)



俳句

四季の会

宮司三シニアクラブ

○おくれ毛を微かにゆらす初夏の風
○ひととせの月日の早さ初夏光る

森脇 一枝(九六才)

○月見草岸の小路のほの灯り
○花菖蒲やしろの庭の空の下

堀 三日月

○八重藤の甘き香りを羽織りけり
○葉桜に憩いて憩う人を見て

有島 洋子

○ドリツプの珈琲淹れる若葉寒
○解体の家にカタバミ花開く

花田 碧峰

○木々濡らし力溜めこむ梅雨の昼
○玄関に活けたる百合や心澄み

佐藤 碧晶

○作りおる義母の指南の伽羅路や
○昼さがり家の裏にも猫の恋

湯浅 公月

○ほほ杖をついて見上げる皐月晴れ
○ひとり卓母の香りの豆ごはん

松田 照月

○新緑の息吹うらやむ八十路かな
○年度末肩の荷おりて臘月

吉川 碧境

○思い切り夏蝶文様だれ描く
○野草はや天突き高ききのう今日

大橋てんこう

○傘さして屈んで目が合う蝸牛
○草イチゴ身を赤くして童呼ぶ

藤本 長月

○ヒコキを追ひ抜く燕窓辺にて
○梅しごとは梅酒かシロツプか

八木 葉月

○雨あがりときめく神秘クモの糸
○俯いてありがとうとカーネーション

秦 文月

○足音も涼けき朝の花菖蒲
○天地のすき間に咲くや座禪草

本間 碧水

爽やかな初夏の記憶が変わり梅
雨と灼熱が同時に来る時代とな
り、俳句の季語を懐かしむ日が来
るのでは。

碧水

東福岡清和俳句会

東福岡シニアクラブ

○散る前の白蓮蝶となり遊ぶ
○咲き満ちて太夫の気配紅牡丹

小西 和子 先生

○朝日差しすくすく伸びる松の芯
○種蒔くや赤ちゃん寝かすやうに
蒔く

大坪 弘子

○竹の秋冠山裾賑わひぬ
○若緑風に揺らげば白く映ゆ

尾崎むつ子

○一服の湯呑みに残る新茶の香
○青葉若葉港見下ろす坂の町

秀島 通子

○破蓮や絵描きになれず道普請
○駒下駄の音遠ざかる月の路地

石山 仏子

短歌

○南無とゆう心のささえ夫の為
今日も明日も頑張れるかも
○夫介護出してはならぬ声を出し
後悔しきり夜も眠れず

東福岡シニアクラブ 船津 千富

会報41号(2026年1月発行)

原稿募集

広報誌に掲載する原稿を募集しています。
クラブ活動紹介、旅行、体験談、健康法、
文芸(俳句、短歌、川柳、詩)、随筆(800字以内)
趣味などジャンルは何でも結構です。

皆様のご投稿をお待ちしております！
締切は2025年10月末です。

～投稿にあたって～

- ・原稿には氏名・所属クラブ名・連絡先を明記してください。
- ・紙面の都合上、一部修正させていただくことがありますので、ご了承ください。
- ・原稿は締切日までに事務局へご提出ください。

〒811-3224 福津市手光2222番地 福津市中央公民館内
福津市シニアクラブ連合会 ☎0940-72-6565

福津市の小鳥たちの紹介

野鳥の写真家
有田 義照

今回は福岡県外へ遠征して撮った鳥たちを紹介します。



ブッポウソウ(仏法僧) 全長 30cm

本州・九州の森林や内陸の鉄橋などに飛来する夏鳥。巨木のある場所を好み、キツツキ類の古巣などの樹洞を利用して繁殖する。鉄橋などの建造物の隙間や木の電柱などに営巣することもある。見晴らしのよい枯れ木や電線などから飛び立ち、セミやトンボなどの昆虫を空中でキャッチして食べる。繁殖期は、♀が早に求愛給餌するのがよく見られる。

(撮影地：熊本県緑川上流)



アカショウビン(赤翡翠) 全長 28cm

全国に飛来する夏鳥。平地や低山の広葉樹林をすみかとする。林内の溪流や小さな湖沼の近くで、小魚、サワガニ、カエル、トカゲ、昆虫などの小動物を捕食する。

「御池野鳥の森」の観察小屋では小屋の観察窓からエサ取りや水浴びを見ることができ、駐車場から観察小屋まで30分ほど歩くためヤマヒル対策が必須である。

(撮影地：宮崎県御池野鳥の森)



カンムリワシ(冠鷲) 全長 55cm

沖縄県南部の西表島と石垣島で繁殖する留鳥。個体数は少なく特別天然記念物として保護されている。ほかのワシタカ類よりも警戒心が弱く、近づいても飛ぶことはない。

写真は若鳥でサトウキビ畑でエサ取りをしていた。主に山間部の密林に営巣し繁殖期には姿を見ることが少ない。

(撮影地：石垣島)



キンバト(金鳩) 全長 25cm

宮古島北部の「大野山林」に金緑色の翼を持つ美しい小型の鳩を探しに行く。山林の入口で餌取しているペアを見つけたが♀は直ぐ林の奥に隠れて、だけ撮ることができた。この後、他の鳥を探して林内に整備されたいくつかの遊歩道を歩いたが放鳥されているクジャク以外は見つけることができなかった。

(撮影地：宮古島)



カンナ 花言葉は『永遠』『情熱』

編集後記

今回の「単位クラブ紹介」では光陽台1区、本町区、堅川区の活動が紹介されました。いずれの区も、会長さんや役員さんが、あの手この手で知恵を絞りながら活動されていることがよくわかりました。本当にご苦勞様です。

ところで、今のこの暑さ。屋外を避け室内で過ごされる時間が増えていることと思いますが『シニアのための熱中症対策』を紹介します。

- 1 あなたはもう暑さを感じにくくなっています。機械は嫌いだななんて言わず、気を失う前にエアカンのスイッチを入れましょう。
- 2 高齢者の体の水分量は子供の65%しか無いので、ぬれわなんだそうです。完全に干からびないよう、少なくとも1時間おきにコップ1杯の水を飲みましょう。
- 3 あなたが何を着ていても誰も気にしません。体を締め付けないゆったりとした服を着ましょう。
- 4 江戸っ子じゃないんですから熱風呂はやめて、ぬるい風呂にゆっくり入りましょう。入浴の前後には水分補給を忘れずに。
- 5 屋外での行事には自分の体調とよく相談して参加しましょう。

(塚田)

福津市シニアクラブ連合会事務局

〒811-3224

福津市手光2222番地

福津市中央公民館内

TEL/FAX : 0940-72-6565

E-mail

fukutsusiren@aroma.ocn.ne.jp

会員募集

市内にお住まいの60歳以上の皆さまへお誘いです。

現在、福津市各地区のシニアクラブでは手芸の会、史跡探訪、小旅行、ハイキング、環境保護活動等、色々な活動を通して仲間と楽しんでいます。

人との交流、生活の中の笑い、軽い運動等は健康長寿の源といわれています。

是非、私たちと一緒に活動していただませんか。

お近くのか連合会事務局に電話いただければお住まいの地域のシニアクラブをご紹介します。

最初の一步、踏み出してみませんか。

事務局

(0940)72-6565

印刷全般・さをり織り・製麺(冷凍うどん)

社会福祉法人 福岡コロニー
コロニー印刷

本部・工場

〒811-0119 福岡県糟屋郡新宮町緑ヶ浜一丁目11番1号

TEL. (092) 962-0764

FAX. (092) 962-0768

ポスター チラシ パンフレット リーフレット カタログ ダイレクトメール 自費出版
広報誌 機関誌 書籍 文集 詩歌集 各種マニュアル 会議資料 帳簿 封筒 etc.

<https://www.fukuoka-colony.net>

古賀営業所	TEL. (092) 944-4422	FAX. (092) 944-4071
博多営業所	TEL. (092) 611-2341	FAX. (092) 501-7425
南福岡営業所	TEL. (092) 501-7405	FAX. (092) 501-7425
なのみり	TEL. (092) 944-4308	FAX. (092) 944-4309
なのみ工芸	TEL. (092) 944-4419	FAX. (092) 944-4071
あけぼの園	TEL. (092) 501-0324	FAX. (092) 501-0325

【主な事業】 障害者支援施設 福岡コロニー、障害福祉サービス事業所 わーくはうすコロニー、障害福祉サービス事業所 福岡福祉工場、障害者支援施設 福岡県障がい者就労支援ホームあけぼの園、障害福祉サービス事業所 なのみ工芸、障害者支援施設 なのみり、古賀市障がい者生活支援センター 咲、障害者就業・生活支援センター ちどり、共同生活援助事業所 グループホームかづるⅠ・Ⅱ、相談支援事業所 福岡コロニー