志免町 シニア連だより

健康 友愛 奉仕

第32号
【令和7年8月発行】

志免町シニアクラブ連合会
糟屋郡志免町志免中央１丁目1-1
志免町役場福祉課内
TEL 092-935-1039

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

糟屋郡シニア連GG大会

団体戦優勝!! 個人戦でも無双する

6月17日（火）令和７年度糟屋郡GG大会が篠栗町総合運動公園で開催され、当連合会から選抜15名の選手が出場しました。

今年度は天候にも恵まれ団体戦では、見事優勝・準優勝を果たしました。

個人戦では第１位中島礼男（桜寿会）、第２位三苫敏雄（南桜会）、第４位猪谷敏行（第一桜会）、第９位生田倉松（光年会）。こちらも見事な成績でした（敬称略）。

選手、並びに役員の皆様、大変お疲れ様でした。県大会でも頑張りましょう。（健康部長　安藤征二）

私たちは、志免町シニアクラブ連合会の活動を応援しています

久恒病院
整形外科
受付時間 8:30～11:00
月 ● 火 ● 水 ● 木 ● 金 ● 土 ▲(8:30～10:00)
リハビリテーション科
短時間通所リハビリテーション
訪問リハビリテーション
糟屋郡志免町大字田富牛丸152-1
☎092-932-0133

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

「第21回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳 作品募集中

募集期間：2025年7月1日～9月30日まで
受賞作品発表：2025年10月下旬予定

【お題】未来

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）

まずはクリック！
川柳　ニチコミ　検索

《会長あいさつ》

連携強化で会員増強へ

志免町シニアクラブ連合会
会長　西村　幸士

会員の皆様こんにちは！

志免町シニアクラブ連合会会長の西村でございます。

会員の皆様には、日頃より志免シニア連の行事にご理解・ご協力頂き感謝申し上げます。

さて、「シニア連大会」は6月14日に無事終了する事ができました。シーメイトホールが満員になる程、多くの皆様方の参加を頂き主催者側として大変嬉しく思いました。第一部の式典（町長表彰・会長表彰）、第二部では、各単位クラブによる工夫を凝らした催物が披露されました。日頃の練習の成果が十分に発揮されて、有意義な楽しい一日になりました。

さて、全国的に高齢者は増加していますが、シニア会員が年々減少しています。福岡県の総会での質問に対し、事務局長の談で、会員増強について全国会議でどこでも特効薬は持っていない。まずは自分たちの活動をＰＲして理解してもらう事、会員同士で周知するだけでなく広く会員外へも広報を行い地域の実情に合った対策を立てる事が会員増に繋がっている。

会員増強についての活動は会員の減少により高齢化しているクラブが単独で頑張るのではなく市町村老連も含めて組織的に行い地域の行政、社協など、他の機関とも連携しながら対策を立てる事が重要であると話をされました。

志免町シニア連では令和6年度に続き今年も「会員を増やす事」を重点目標に掲げます。

第一桜会で成功した事例、二人一組で同好会のチラシと県発行のチラシを持って一ヶ月間各家庭訪問で10人の新規会員獲得の実績があります。どうか各単位クラブの会長・女性部長が率先垂範して頂き実績を上げて頂きたい。

今年2単位クラブが退会しました。シニアクラブとしてグラウンド・ゴルフ等の活動を続けたいと思っている会員も多くいたのですが、トップに立ち事務的な作業や連合会活動に対応できる人材がいないという事で2単位クラブがなくなりました。前記のような事情でトップに立つ人がいないという事情がある単位クラブは事前に申し出て下さい。

連合会みんなで力を合わせて持続できる事を考えサポートします。皆様方の更なるご支援・ご協力をお願い致します。

私たちは、志免町シニアクラブ連合会の活動を応援しています

やひろ脳神経外科
yahiro
頭痛・しびれ・もの忘れ・ケガ などの症状はご相談下さい。
【乳幼児も対応可】

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:30	●	●	▲	●	●	●	休
14:00～18:00	●	●	休	●	●	■	休

▲：水曜午後13:00まで／■：土曜午後13:30-15:00まで
092-937-5330
糟屋郡志免町別府1-1-5　CT MRI エコー 完備

医療法人
みやふさ整形外科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	●	●	●	●	●	13:00まで
14:00～18:00	●	●	●	●	●	休

※初診受付は17:30まで　休診日／日曜・祝日
糟屋郡志免町志免中央2丁目4-1
TEL.092-957-3031

田原眼科
TAHARAGANKA

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	●	●	●	●	●	●
14:00～17:30	●	●	手術	●	●	／

休診……日曜・祝日
志免2丁目2-33　志免バス停福銀ヨコ
☎935-0112
http://www.tahara-ganka.jp

うかじ小児科
UKAJI CHILDREN'S CLINIC

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

受付は17:00まで
休診日／日曜・祝日
土曜午後
木曜午後
※14:00～15:00は予防接種・健診（予約制）
糟屋郡志免町志免中央3-6-25
TEL:092-936-5833
http://ukaji-clinic.jp/

えとう眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●
14:30～17:30	●	手術	●	●	●	休診

志免中央4-7-30　☎935-2366

歯科・歯科口腔外科
小児歯科・矯正歯科
セントラル歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	△	○	○
午後14:00～19:00	○	○	○	△	○	○

休診日：日曜・祝日・木曜
△祝日や土曜日にお休みがある週は、木曜日も診察致します。
志免町志免中央2-4-6
予約優先制　☎936-2112

退任のごあいさつ

志免町社会福祉協議会
前会長　川﨑　輝昌

謹啓　盛夏の候　皆様には益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて私儀このたび令和七年六月二十六日付をもちまして社会福祉法人志免町社会福祉協議会会長を退任いたしました。

三期六年間にわたり当会発展に微力ながら寄与できましたこと、また大過なく職務を全うすることができましたことは、関係各位のご支援ご指導の賜物と心より厚くお礼申し上げます。

なお、今後とも地域福祉の推進につきましてはより一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

早速にも拝眉の上ご挨拶申し上げるべきところ略儀ながら書中をもちまして退任のご挨拶とお礼にかえさせていただきます。

敬具

就任のごあいさつ

志免町社会福祉協議会
新会長　宮本　陽子

謹啓　盛夏の候　皆様には益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて私儀このたび令和七年六月二十七日付をもちまして社会福祉法人志免町社会福祉協議会会長に就任いたしました。

つきましては微力ではございますが、全力を尽くす所存でございますので、前会長　同様何卒ご指導ご支援賜りますようお願い申し上げます。

まずは略儀ながら書中をもちましてご挨拶申し上げます。

敬具

私たちは、志免町シニアクラブ連合会の活動を応援しています

各種タンク　機械器具設置工事
株式会社 日東工業所
NITTO
糟屋郡志免町御手洗1丁目2-1
TEL 092-611-6993

— 空気との調和に挑戦する —
株式会社 九州吉場
空調換気排煙設備
空調用ダクト製造販売
ダクト工事用機器製造
糟屋郡志免町別府西1丁目1-10
TEL 092-935-3221

学校法人 山崎学園
志免中央幼稚園
http://www.shimechuo-youchien.jp/
志免町片峰1丁目8-1
電話 935-2015

株式会社 スタッド興業
代表取締役　金子　隆幸
●頭付きスタッド溶接工事　●パイルスタッド溶接工事
●プラントスタッド溶接工事
●各種あと施工アンカー工事
（メタルアンカー・ケミカルアンカー・接着系アンカー）
●ダイヤモンドコア穿孔　●デッキインサート工事
糟屋郡志免町田富４丁目 8-38
Tel 092-936-5150 Fax 092-935-4749

医療法人　ワイ・エム・エス
八尋整形外科
志免西小前 ☎935-2600 (代)
ベッド19床 入院可　介護施設
家にこもりがちの人、レインボーで話相手を作りませんか？
デイケアセンター レインボー☎935-3500
介護保険の手続き・その他・分からない事はご相談下さい。
デイサービス フレンドリー
介護支援センター オリーブ ☎935-2600

薬院大隈薬局
寿調剤薬局店
糟屋郡志免町志免4丁目7番15号
TEL 092-935-6351

令和６年度　糟屋郡シニアクラブ連合会女性部長会議

研修テーマ「女性の活動について」

日時：令和７年１月28日（火）10時30分から13時
場所：糟屋郡自治会館３階　参加者：各町３名

参加者の声

第一桜会　女性部長　中牟田恵子

糟屋郡7町の現在のシニアクラブの活動状況と問題点を話し合った。

どこの町でも会員の減少が問題で、その対策についての取り組みが各町より紹介された。

町によっては入会された人に謝礼をあげる、又、すすめた人に報奨金を出す等～

ある町では花作りの仲間を作り会員に入会してもらったり、習字教室の先生をしておられる方は生徒さんに入会をすすめたりといろんなアイデアのお話が聞けてとてもヒントになった。

志免町でもとり入れて出来そうな内容もあり、今後の活動に生かしていけると思った。元気で活発な意見等に圧倒され大変刺激になった。

参加させていただきありがとうございました！

郡シニア連女性部長会議報告

志免町シニアクラブ連合会
副会長・女性部長
高田佐代子

令和７年１月28日糟屋郡自治会館に於いて「女性の行動について」をテーマに意見交換会をもちました。

そこで出た意見をいくつか羅列してみました。

●一番の関心事は会員さんの減少でせっかく加入してくれたかと思ったら、別の方が引っ越されたり、子供さんが施設に入所させたりとなかなか増加につながらない。

●そんな中、今年度７名勧誘された方もあり、１名勧誘したら１０００円の報奨金があり、加入された方には商品券を差し上げるというクラブも。

●家の前を通行中の方に声をかけてみた。おけいこ仲間とか身近な方への声かけが大事だと気付いた。

●マンションの前の花壇作りから花クラブを立ち上げ、花の手入れをする中で関心のある方が寄ってこられた。

●不用のタオル（新品）を集め、小学校、保育園に寄附。

●一円玉募金もＪＡ寄附なら手数料がいらない。

●コロナ禍以来外出するのが億劫で友達と一緒なら入ってもいいと言われるが結局入らない。

●日程を決め女性でまわって勧誘している。

●女性だけの定例会（おしゃべり会）をやっている。

最後に自然減はやむをえないが、現在加入されている方たちが楽しくやれる会を維持していきたいと思っています。

私たちは、志免町シニアクラブ連合会の活動を応援しています

浄土宗
発心山 西福寺
糟屋郡志免町田富 4-17-6
TEL 092-935-1054

相続税・贈与税・譲渡所得の相談と申告書作成
赤﨑健一税理士事務所
税理士 赤﨑 健一
TEL092-409-3175
FAX092-409-3176
志免町志免中央3丁目1-3 文巧堂ビル2階

食料品・お酒・タバコ
御贈答品・書籍・雑貨
ATM(24時間稼働)
チケット予約販売
セブン-イレブン
志免西小学校前店
あなたの街の情報発信基地
志免町別府1-1-15 ☎937-1717

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する

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。

夜間外出の際は反射材の着用を!!

反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。

自転車の無灯火運転
カサさし運転はやめましょう

志免町シニア連合会役員研修旅行

玄海エネルギーパーク

5月13、14日研修旅行に初めて参加しました。玄海エネルギーパーク、松浦市埋蔵文化財センター他の見学を行いました。以下報告します。

①九州電力玄海エネルギーパーク（玄海町）

ガイドの方から、原発の発電の仕組み、発電能力等の説明の他、最も気がかりな災害時の対応について丁寧に説明を受けました。外部電源、ポンプ車など緊急時対応機材を4箇所に分散配置するなど、福島原発事故の教訓に沿って、再構築されており、安全性について配慮されている事が分かりました。また、核のゴミの処理が未解決であることも、隠すことなく説明を受けました。

松浦市埋蔵文化財センター

②松浦市埋蔵文化財センター（松浦市鷹島）

鷹島周辺の元軍沈没船などから数多くの元寇遺物が発見され、収蔵されている施設を見学しました。元寇の対馬への来襲から博多湾周辺、鷹島での激戦、松浦党の活躍など、歴史好きはワクワクする展示でした。

松浦市モンゴル村

みんなで記念撮影!!

③アジフライで有名！　松浦市

先日ナイター観戦した際に、「鷹のアジフライ」が球場の至る所で販売、広告されていたことを思い出しました。日本一のアジの水揚げ量を誇る松浦市は、アジフライで有名です。鷹島（松浦市）にちなんで、商品化したようです。「鷹のアジフライ」を商品化した㈱三陽は、志免町仲原で創業した企業です。

後記：研修を計画された相戸総務部長の事前調査と博識に感謝します。「365歩のマーチ（水前寺清子）」を役員の皆様と唱和し、皆様と馴染めたかなと思いました。

（第一桜会会長　髙﨑　公敏）

懇親会も大盛り上がり

私たちは、志免町シニアクラブ連合会の活動を応援しています

熱中症にご用心！

熱中症の症状

- 痛みを伴う筋肉のけいれん（こむら返りなど）
- 全身のけいれん、ノドの乾き
- 尿量の減少、発汗多量
- 一過性のめまいや意識消失
- 意識障害、体温上昇
- 吐き気、嘔吐
- 全身の倦怠感、脱力感

症状が出てからの対処法

① 衣服をゆるめる。
② 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所に移動する。
③ 冷たい水で冷やしたタオル（冷たいペットボトル等）をわきの下や足の付け根に置き、身体を冷やす。
④ 自分で飲めるようなら水分補給を。意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない。
⑤ とにかく異変を感じたら、早めに医療機関で受診する。

第58回志免町シニアクラブ連合会大会

令和7年6月14日（土）、志免町シニアクラブ連合会の第58回大会を、昨年に引き続き志免町シーメイトホールにて開催しました。

第一部の式典には、世利志免町長をはじめ、多くのご来賓の皆様にご臨席を賜り、長年にわたりシニアクラブ活動にご尽力いただいた会員の皆様への感謝の意を込めた表彰が行われました。

町長表彰2名、会長表彰4名の皆様、誠におめでとうございます。

会長あいさつ

世利良末町長

来賓の方々

町長表彰
桜丘中央　桜寿会
野村　都江氏

町長表彰
志免六　伯寿会
安藤　征二氏

会長表彰
王子八幡　新生会
伊藤　和子氏

会長表彰
別府　和楽美会
牧野　正信氏

会長表彰
別府　和楽美会
田島　浅香氏

会長表彰
別府　和楽美会
岩本　信義氏

笑顔咲いた、舞台のひととき

健寿会 フォークダンス

光年会 合唱「君といつまでも」他

桜寿会 中池壽夫 歌「ありがとう」

成和紅葉会 合唱・手話
「手のひらを太陽に」

南さくら会 踊り・歌「人生劇場」

倖会 コーラス・寸劇
「山崎街道の場（はかたにわか）」

第一桜会 舞踊「祝賀の舞」

第一桜会 舞踊「京しぐれ」

新生会 スコップ三味線
「狙い撃ち・USA」

SUN3クラブ
ハンドベル・ハーモニカ・ピアニカ演奏
「思いでのアルバム・どこかで春が・1日の終わり」

演芸会最後の踊り「炭坑節」

第二部は、毎年恒例、皆様お待ちかねの演芸発表の時間です。

今年は10チームが出場し、カラオケやコーラス等に加え、スコップ三味線も披露され、会場は大いに盛り上がりました。どの演目も、日頃の練習の成果が随所に表れ、笑いと感動、そして拍手が絶えないひとときとなりました。

出演者の皆さんの晴れやかな笑顔と達成感に満ちた表情が、とても印象的でした。フィナーレには全員で「炭坑節」を踊り、会場が一体となって幕を閉じました。

来年もまた、この舞台で元気な姿を見せ合えることを楽しみに、皆さんで頑張っていきましょう。

クラブ活動紹介

別府3町内会 SUN3クラブ
謝恩会開催！

会長　藤田　洋子

令和7年5月21日（水）の10時より、別府3公民館にてSUN3クラブと「まちの保健室・事業者ネットワーク志免実行委員会」との共働モデル事業の一環で、謝恩会を開催しました。

日頃よりSUN3クラブの活動に勤しんで頂くメンバーの方々に、相戸会長から感謝の気持ちを込めた企画会です。

この協働モデル事業は、SUN3クラブメンバーの中で生きる力について気になる方がいた場合、専門職に相談し、その方をどのように支援すれば良いか？その考え方と方策を学び、共に行動する協働のチームづくりに向けた方策を模索するために行われています。

今回は、クラブメンバーさんがポーラ化粧品さんにお化粧をして頂きます。その後、ベルコさんが持参してくださったパーティードレスを身にまとい、変身したあと本格的に写真撮影をしてくださいます。そして、出来上がった写真をプレゼントしてくださるのです。

この会の最後は、参加者全員で食事を頂きながら楽しいお話に花を咲かせました。

今後も、「あっという間」に時が過ぎる集い場企画を行い、みんなで楽しむ集い場を運営しながらその場に相談室があり、コーディネーターがいて、気になっている仲間のために協働できる体制をどう組んでいけば創れるのか？を模索してまいります。

私たちは、志免町シニアクラブ連合会の活動を応援しています

ロコモティブシンドロームの予防

「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。
症候群（シンドローム）とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- □屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- □片足立ちの状態で靴下を履くことが出来ない
- □手すりがないと階段の上り下りが困難
- □2kg 程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- □15 分以上連続して歩き続けられない
- □布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難
- □横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

※上記の症状にひとつでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなど運動をすることで予防しましょう。

シニアクラブ光年会

会長　伊賀　健信

光年会「秋の研修旅行」ハッピー

令和6年度秋の研修旅行を、10月25日（金）に、会員の皆様が楽しみにしている、秋の日帰り旅行を、21名の参加で行いました。志免ＪＡ駐車場を、9時30分に出発し高速道路で、太宰府ＩＣ～山田ＳＡ～日田にまで行き、その後いちご日田工場を見学及び試飲を楽しみ、12時に天ヶ瀬温泉「瀬音、湯音の宿ホテル浮羽」に到着し、長い間コロナ禍で出来なかったことで、今日は皆様が心待ちにしていた昼食と宴を開くことが出来、カラオケ等で楽しみ、最後に「河内男節」の総踊りで締め、明るく賑やかな中で大いに盛り上りました。

帰り道は、道の駅「日田天領水の里元氣の駅」でお買物をして、無事に秋の日帰り研修旅行を終了する事が出来ました。

倖会

会長　薙野　澄男（博多にわか道場所属）

「サンリヤン」シニアクラブ発会式に招かれて

薙野会長

去る4月29日大安の日、サンリヤンの発会式に招かれ、当初、志免町長他の重鎮のご臨席と聞き尻込みしましたが、工作者西村連合会、会長に促されお邪魔する事と致しました。龍延博会長にもお逢いし厚顔ながら準備に入りました。サンリヤンの方は評議員会で一目お逢いしただけの塩川信子女性部長が司会進行をされ、私はじめにわか仲間達を優しく丁寧に紹介して下さり嬉しくありがたく感じました。下手な「博多にわかチーム」でしたが皆さん熱心に聞いて頂き笑ってもらいました。私共は公民館主催の御祝会には数多く出演しておりますがサンリヤン会長さんのお気遣い等には感動致しました。同会の益々のご発展を予見出来る楽しい一時でした。末筆ですが、白石信行幹事にも大変お世話になりました。

サンリヤンの皆様ありがとうございました。

私たちは、志免町シニアクラブ連合会の活動を応援しています

お任せください

句集・記念誌・自分史

「パソコン苦手」でもOK!

見積り無料

「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

成和紅葉会

日帰りバス旅行記
令和7年5月29日（木）

女性部長：福田　洋子

一人暮らしの私にとって、年一度の日帰りバス旅行は最も楽しみにしているイベントです。うなぎの本場柳川「若松屋」のせいろ蒸は又格別の味がし、堪能しました。立花邸「御花」と共に、良き思い出となりました。

副会長：佐藤　和子

昼過ぎに安政年間創業「若松屋」に到着。丁度掘割を修学旅行の生徒さんたちが船で通りがかり、手を振り合って和やかな気分に浸りました。「御花」の大広間から見た広大な庭園や鮮やかなひな壇とさげもんは圧巻でした。楽しい旅行となりました。

会計：池邉　とし子

ある川柳に「うまかった！何を食べたか　忘れたが」とありましたが、私は忘れることはありません。タレが染み込んだご飯の上に鎮座した三切れの鰻の味を！美味しかったですネ。そして楽しかったですネ。今は余韻に浸っています。

副会長：今井　和子

バスに乗り、すぐに大会演芸（手話）の練習、皆さん一生懸命です。美味しい鰻を堪能、伝統ある「御花」の見学を終え楽しい帰路となり、又の機会が楽しみとなりました。会長をはじめ参加された皆様方、ありがとう御座いました。

第一桜会

会長　高崎　公敏
バスハイク

第一桜会会長の高崎です。会員の皆様とともに豊かで活気ある会を築いていけるよう努めてまいります。交流と学びの場をさらに充実させ、未来へ繋げていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

画像は、5月30日に実施したバスハイクの写真です。会員35名の参加で、世界遺産の新原奴山古墳群をガイドを付けて見学しました。

SUN3クラブ

会計部長　藤田　茂生
6月4日（水）バスハイク報告

当日は梅雨の時期にもかかわらず天気に恵まれ8時30分の集合時間に参加者全員15名が揃いましたので目的の筑後船小屋方面に向かい出発しました。

最初の目的地は洋菓子のプレシア工場直営のアウトレット店です。このお店は、朝一で行かないと売り切れるそうで予定の一番目に寄り、おかげで賞味期限間近な、お買徳品をゲットできました。

次に向かったのは、道の駅みやまです。皆さん新鮮な野菜をたくさん買い物しておられました。次は八ちゃん堂工場直売所。ここでも格安商品の購入ができました。

ようやく、お昼時になり、船小屋の公園の宿にてランチ。温泉が無料の為、食後皆さん入浴されていました。最後に清水寺本坊庭園を訪れました。静粛な森のなかにあり室町時代の雪舟作といわれる名庭園。愛宕山を借景に庭園は感嘆の極みでした。

今日も、社協の黒木さんの安全運転で無事、終了。

随筆

九十路を生きる

第一桜会　清水　富士子

皆様お元気ですか。

唯今91歳の私もすこぶる元気です。88歳の時は88という響きが心地良く、嬉しい感情があったのですが90歳が過ぎた今は、容赦なく時が過ぎていきます。

主人を見送ったのが69歳でした。その後「老人クラブ第一桜会」に入会したのが72歳でした。50歳～60歳の間に「過敏性胃腸炎」「胆のう炎」発症の為、胆のうを20㎝カット……等と続けざまに大病を患いました。

そんな時、志免町で応募された「60歳からの体操教室」に10年通い後にアシスタントも務めました。大病と向き合いながら教わった「ストレッチ体操・スクワット」は今もずっと私の「朝一番の日課」として続けています。

お陰様でゲートボールがグラウンド・ゴルフに変更後も桜丘から西鉄バスを3回乗り継ぎ志免町グラウンドに一週間に4回練習に行っています。コロナ前は「福厚連」と云う全国組織に属していた事もあり、特に「レディース全国大会」では全県の大会に廻りました。

宿泊先の朝食時では私の「清水」の名札を見付けられ「静岡県の清水から来ています」と声を掛けられた偶然も今は思い出話です。

「富士山」にも登りました。クルーズ船での世界一周もしました。カトマンズからヒマラヤの山々を眺めた事も思い出話です……が今は「シニアクラブ」のグラウンド・ゴルフ同好会に所属して「親善大会」や「あおやぎ杯」等に出場して、皆さんと戦える事が嬉しく思っています。負ければくやしく！「ホールインワン」が出れば嬉しいのは当然です。

次回はきっと出来る！と自分をなぐさめ、今の平和な毎日を過ごせる事に感謝をしながら「九十路」を歩いています。

いろどり 会員文芸

会員の皆さんの感性を生かした短歌などを紹介します。

短歌

マスクしてメイクをせずに過ぎし日々
久しぶりの鏡に驚く

さそわれて二人歩いた電車通（みち）
それでエンドの初恋の春

ゆっくりと朝刊を読む楽しさを
残して夫は空の彼方へ

シニアクラブ侍会　柴田　順子

福岡方言集

南さくら会　原口　正紀

①ふてえがってえ
②ふんたんぬるい
③すんだれとう
④ほとびらかす
⑤ようら
⑥ちかっぱ
⑦そうつく
⑧くらす
⑨さんのーがーはい
⑩うてあわん

あやしい電話は うてあわん！

『福岡方言集回答編』
①びっくりしたときに発する感動詞②どんくさい。ゆっくりしている③だらしない④ふやかす
⑤適当⑥とても、すごく⑦歩き回る⑧なぐる⑨いっせーのーせ⑩相手にしない

絵手紙コーナー

今回も会員の皆さんから多くの作品が集まりました。
皆さんも絵手紙で季節を切り取ってみませんか。

だれかを想う一枚をお届け

堤　イトヱ（伯寿会）

宮崎シメ子さん（第５班）の作品は、絵の素晴らしさは勿論、文面の面白さもあり「倖会だより」を飾っており欠かせないアイテムとなっております！感謝

倖会会長

宮崎　シメ子（倖会）

宮崎　シメ子（倖会）

坂本　則子（伯寿会）

編集後記

会員の皆様、いかがお過ごしでしょうか。

「志免町シニア連だより第32号」をお届けいたします。

連日厳しい暑さが続いております。屋外での活動はもちろんのこと、屋内においてもこまめな水分補給を心がけ、熱中症対策を万全にしてお過ごしください。

次号でも、皆様の元気で活気あふれる活動をご紹介してまいります。ぜひ原稿のご提供をお待ちしております。

今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

編集者一同

スポンサーへのお礼

このたびは「志免町シニア連だより」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あげます。

志免町シニアクラブ連合会

私たちは、志免町シニアクラブ連合会の活動を応援しています

社会医療法人　青洲会
青洲会クリニック
診療科　内科　外科　整形外科　泌尿器科　腎臓内科（人工透析）　リハビリ科
企業健診　個人健診　日帰りドック
訪問診療　訪問看護　訪問リハビリ
看護小規模多機能型居宅介護「青洲のあかり」
居宅介護支援事業所「ケアサポートS」
青洲会クリニック 通所リハビリ
青洲会クリニック デイサービスセンター　併設
糟屋郡志免町志免４丁目1-7　TEL 092-937-0422

社会医療法人 栄光会 栄光病院
・内科 ・外科 ・循環器内科 ・呼吸器内科 ・消化器内科
・脳神経内科 ・整形外科 ・泌尿器科 ・肛門外科
・リハビリテーション科 ・糖尿病内科 ・ホスピス外来
※日・祝日・夜間も受け付けております
TEL:935-0147 志免町別府西3-8-15

栄光会ファミリークリニック
・内科 ・呼吸器内科 ・アレルギー科 ・小児科
TEL:935-0148 志免町別府2-2-1

社会医療法人 栄光会 医療介護施設 かめやま
・介護付き有料老人ホーム かめやま TEL:935-2146
・栄光会通所リハビリテーション TEL:935-1365
・栄光会ヘルパーステーション TEL:937-5815
志免町別府2-2-1
・栄光会訪問看護ステーション TEL:935-1030
・栄光会ケアプランサービス TEL:937-5021
志免町別府西3-8-15（栄光病院敷地内）

「志免町シニア連だより」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。