

2026年 第93号



椿 山

ち ん ざ ん

シニアまつりが盛大に行われました！



日 時：令和 7 年 11 月 10 日（月）
会 場：カミーリヤ 1 階・娯楽室
参加者：147 名

目 次

シニア連会長あいさつ	2
市長あいさつ	2
市議会議長あいさつ	3
社会福祉協議会会長あいさつ	3
令和 7 年度単位クラブ会長研修会	4
市シニア連秋季ラウンド・ゴルフ大会	7
市シニア連秋季ベタンク大会	8
福岡県老人クラブグレートボール大会	9
市シニア連秋季囲碁大会	10
女性部ベタンク大会	11
地区別女性リーダー研修会	12
全国一斉社会奉仕の日	13
地区・単位クラブ活動通信	16
随想	21
これが私の生きがい	24

従来は、講演の依頼、カラオケ器具を導入するなど外部の手を借りて行っていましたが、今回は会員の方々が常日頃から、クラブ活動等で練習されている内容を発表していただきました。

詩吟、民謡、仕舞、舞踊、フラダンス、サックス演奏、オカリナ演奏、かっぽれの内容でした。

中でも、オカリナ演奏で 104 歳の方が歌われたのには感激いたしました。最後にビンゴゲームを行い閉会になりました。

筑紫野市シニアクラブ連合会報



筑紫野市シニアクラブ連合会の活動は、一部
赤い羽根共同募金の援助をいただいております。



筑紫野市シニアクラブ連合会事務局

筑紫野市岡田 3 丁目 11-1 (カミーリヤ内)

TEL・FAX 092-926-6001

<https://thikushi-shinia6001.jimdofree.com>



会員の皆様とともに 目指そう健康生活

筑紫野市シニアクラブ連合会

会長 森 哲男

新年明けましておめでとうございませう。

会員の皆様には、日頃から、筑紫野市シニアクラブ連合会の活動にご理解とご協力をいただき有り難うございます。特に、シニア祭やカラオケ発表会への協力、グラウンド・ゴルフ大会・ペタンク大会・歩け歩け運動・高齢者支援活動などにも、積極的に取り組んでいただいているこ

とに感謝申し上げます。

現在、私たちを取り巻く情勢は、人口減少や少子高齢化の進行とともに、地域社会の変容や経済状況、地域社会の人間関係等が気になります。

当連合会は、「延ばそう！健康寿命」として、自立した生活、生きがいのある生活の実現を目指し、「担おう！地域づくり」として、仲間や地域の高齢者とともに

に継続的な健康活動に取り組んでいます。

今後とも皆さんと一緒に、仲間の輪を広げて、健康と生きがいづくり、生活を豊かにする楽しい活動に取り組んでいきたいと思ひます。また、地域の諸団体と協調し地域を豊かにする社会活動に取り組み、明るい長寿社会づくりや保健福祉の向上に努めていきたいと思ひます。

結びに、本年も会員の皆様にとりまして健康と幸多き年でありますように祈念いたしましたこととご挨拶とします。



心をつなぎ、 笑顔あふれる地域へ

筑紫野市長 平井 二三

新年あけましておめでとうございませう。

筑紫野市シニアクラブ連合会の皆様におかれましては、令和8年の新春をお健やかに迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

日頃より、健康・友愛・奉仕の精神のもと、地域の絆を大切にしながら、さまざまな活動にご尽力いただいておりますことに、深く感謝申し上げます。皆様の笑顔あふれる活動が、地域の元気の源であり、世代をこえて人と人をつなぐ温かな力となつ

ています。

本市の高齢化率は、令和7年10月1日現在で26・91%となり、4人に1人が高齢者という時代を迎えています。こうした中で、地域の支え合いの輪を広げていくことが、ますます大切になってきます。皆様の長年にわたる経験や知恵、思いやりの心は、地域に安心と活力をもたらす大きな支えであり、本市にとってかけがえのない財産です。

現在、「第七次筑紫野市総合計画」で掲げる将来都市像である『ひとが輝き自然が息づく 住み

続けたい幸福実感都市』の実現に向け、誰もがいきいきと暮らせる地域づくりを進めているところですが、皆様が日々実践されている「健康づくり」「仲間づくり」「生きがいづくり」は、まさにまちづくりの原動力であり、行政にとっても大きな励みとなつております。

これからも、地域のつながりを育みながら、次の世代へと温かな心を受け継いでいけるよう、ともに力を合わせてまいりたいと考えておりますので、本年も変わらぬご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、筑紫野市シニアクラブ連合会のさらなるご発展と、会員の皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。新年のごあいさつといたします。

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

社会福祉法人 和幸福社会

軽費老人ホーム

筑紫の里

自立型老人ホーム
60歳以上の方から入居可

筑紫野市大字筑紫 38

☎092-926-2558

ケアハウス

菜 和

介護付老人ホーム
(要支援1～要介護5まで入居可能)

筑紫野市大字筑紫 49-4

☎092-926-2755



ながむら整形外科

整形外科・リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:30	●	●	1:00まで	●	●	1:00まで
午後 2:00～ 6:00	●	●	●	●	●	●

休診日/日曜・祝日

原田3-19-7 (JR 原田駅より徒歩 3分)

各種保険取扱あり ☎092-926-9300

つくし歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～13:00	○	○	○	○	○	○
午後 14:00～18:00	○	○	○	○	○	○

休診日/日曜・祝日

筑紫野市二日市南 3-9-1

TEL.092-920-5533



学校法人 金乃井学園

サルナートの森幼稚園



筑紫野市光が丘2丁目2-1

TEL 092-926-2191

FAX 092-926-2192



おだ歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～13:00	○	○	○	○	○	○
14:30～18:30	○	○	○	○	○	○

休診日/日曜・祝日/不定休あり

筑紫野市原田 6-7-5 (マルキョウ原田店の前)

☎092-919-8118



明るい長寿社会づくりの推進を 筑紫野市議会

議長 原口 政信

新年、あけましておめでとうございませう。筑紫野市シニアクラブ連合会の皆様におかれましては、令和8年の輝かしい新春を穏やかに迎えのことと心からお慶び申し上げます。また、日頃より、「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」をテーマに、様々な行事等を通して地域を豊かにする取り組みをなされておられますことに心から敬意を表するとともに感謝申し上げます。

さて、総務省が令和7年の敬老の日を迎えるにあたり発表したデータによれば、65歳以上の

高齢者の人口は3619万人でした。また、総人口に占める割合は29・4%で過去最高を更新し、人口4000万人以上の国の中で最も高くなっております。また、高齢者の就業者数については、21年連続で増加し、過去最多の930万人、働く人の7人に1人が高齢者という状況であり、少子化による生産年齢人口が減少する社会では今後ますます高齢者等の活躍が期待されていきます。

このような中、社会を豊かで活力に富んだものにするためには、まず高齢者の方々が健康で積極的に社会参加ができ、家庭や地域の中において、生きがいを持ちながら安心して生活できることが、何よりも重要であると言えるのではないのでしょうか。皆様方におかれましては、引き続き、明るい長寿社会づくりの推進にご尽力賜りますようお願いいたします。私も市議会といたしまして、高齢者の社会参加や生きがいづくりに尽力していく所存でございます。



「共につながり、支え合う」 長寿社会を目指して 筑紫野市社会福祉協議会

会長 市川 隆利

新年あけましておめでとうございませう。

会員の皆さまにおかれましては、輝かしい新春を迎え、ますます御清祥のことと、心よりお慶び申し上げます。また、平素より本会の活動に深いご理解と温かいご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

皆さまには、平素から高齢者の生きがいづくりや健康づくりに積極的に取り組まれ、本市の

高齢者福祉の充実に多大なご貢献をいただいておりますことに、心から敬意を表します。

現在、我が国では高齢化が一層進み、高齢者人口は3600万人を超え、総人口の約3割を占める状況となっております。こうした中で、筑紫野市社会福祉協議会では、高齢者の皆さまが住み慣れた地域で自分らしく、安心して暮らし続けられるよう、見守り活動や生活支援体制の充実を図る

とともに、地域全体で支え合う仕組みづくりを推進しています。また、令和7年度からは「第3次地域福祉計画・地域福祉活動計画」がスタートいたしました。本計画の基本理念である「みんながつながり、支え合い、誰もが安心して暮らせる共生のまちづくり」の実現を目指し、皆さま方と共に役員、職員一丸となつて地域福祉の推進に取り組んで参る所存です。

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

胃腸科・内科
帆足医院
日本消化器病学会認定 日本消化器内視鏡学会認定
消化器病専門医 消化器内視鏡専門医
胃ガン・大腸ガン検診
旧筑紫野市役所ウラ ☎922-2746

内科、消化器内科、循環器内科、呼吸器内科
内分泌・糖尿病内科、脳神経内科、外科
消化器外科、肛門外科、整形外科
脳神経外科、リハビリテーション科
医療法人
小西第一病院
<http://www.konishidaiichi-hp.or.jp>
石崎1丁目3-1（筑紫野市役所ヨコ）
☎923-2238 Pあり

レガネット西鉄よこ リハビリテーション科・リウマチ科
西嶋整形外科
受付時間 月 火 水 木 金 土
9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
14:30~17:30 ○ ○ ○ / ○ /
休診日／日曜日・祝日
筑紫野市針摺中央 2-16-27(西鉄ストア横)
☎092-923-5211

ケアプランセンター
つくし
— 合同会社 筑紫路 —
筑紫野市紫三丁目11-2
☎092-408-4152

かなおか薬局駅前店
筑紫野市二日市中央 2-11-16
TEL(092)920-5133
FAX(092)920-5166

在宅患者様へのお薬の訪問指導を行っています
美しが丘薬局
Utsukushigaoka Pharmacy
本店 美しが丘南 7-7-1 TEL 926-8373
東店 美しが丘南 6-1-19 TEL 927-0221

市シニア連 令和7年度・単位クラブ会長研修会

5クラブが事例発表で魅力を発信！



11月5日(水)に筑後市筑後商工会議所で開催した令和7年度・単位クラブ会長研修会では、5地区から5単位クラブがそれぞれ事例発表を行いました。今号では、一部抜粋して紹介しますので、ぜひ今後のクラブ活動や運営の参考にしてください。

筑紫南地区 美しが丘南シニアクラブ
(ゆうゆう会) 女性部長 馬田 涼子「原田っ子フェスタ」での
昔遊び協力など地域に貢献する会
であろうと努める

ゆうゆう会新年会では、2年続けて粗忽家勘心さんの落語独演会を実施し非常に評判が良かったことから今回も同企画を模索中。会員外の方が9名来場されるなど、仲間づくりの場になればと考えています。

年間行事であるバスハイクや歩け歩け運動、健康教室などの他に、月1回の「ゆうゆう会の日」を設け、館内で可能なペタンク、モルック等を楽しみながら交流の場にしています。

また、私たちは地域に貢献する会でありたいと願い、行動しています。特に、原田小学校との関係が強固で、毎年2回の校門前の花苗植え、毎年PTAからの協力要請に応じての「原田っ子フェスタ」への参加があります。子どもたちに、紙鉄砲や折り紙、紙飛行機、お手玉などの昔遊びのやり方を教えたり、一緒に作ったりして楽しんでいます。

二日市地区 次田シニアクラブ
(ゆうゆうクラブ) 女性部長 入江 靖子年4回のお誕生会、
毎週火曜のペタンク、
毎月の二日市八幡宮清掃など多彩な独自行事

筑紫野市次田町はJR二日市西口から湯町への途中にあり、世帯数489、人口893人(男性393人、女性500人)、65歳以上の高齢者数202人で、高齢化率22.8%、介護認定数21.3%となっています。

私たちの次田ゆうゆうクラブは、男性23名、女性20名の計43名で活動しています(令和6年度の48名から5名減少しました)。会員の年齢は62歳~92歳と幅広くなっています。

行事としては、総会と年4回のお誕生会(内2回はバスハイク)、毎週火曜日のペタンク、月1回の役員会、毎月1日の二日市八幡宮清掃が主になっています。これにシニアサロンと男の料理との連携を行っています。

こうした独自の行事に加え、二日市地区行事や筑紫野市シ連の行事が加わるわけで、なかなか忙しく過ごしています。会員数を増やすにはとにかく声掛けとバスハイクなどのきっかけづくりが大切だと思っています。



お誕生会



糸島の牡蠣小屋



南蔵院

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



ひとが、明日のエネルギー。

筑紫ガス
CHIKUSHI GAS

福岡県筑紫野市紫 2-12-10

☎092-923-3111

医療法人 燦宗会

どい内科クリニック

どい内科クリニックの2つの特徴

①入院棟(19床)をもっています ②訪問診療を実施(毎週火・金)

■診療科目 内科/消化器科/アレルギー科/リハビリテーション科

■サービスセンター 雅翔 ケアプランサービス

通所リハビリテーション 訪問リハビリテーション

ショートステイ(短期入所)

お問い合わせ

どい内科クリニック TEL 092-926-7415

サービスセンター 雅翔 TEL 092-926-8836

[所在地] 〒818-0036 筑紫野市光が丘4丁目5番地3

URL <http://www.sanshukai.or.jp>

(財)日本眼科学会認定眼科専門医

金子眼科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
14:30~18:00	○	○	○	○	○	○

休診日/日曜日・祝日

原田6丁目11-5
(JR 原田駅前)

☎919-0220

住宅型有料老人ホーム/デイサービス/訪問介護/訪問看護

二日市温泉 翔裕園

生活相談 24時間見守り 医療機関と連携

介護サービス 食事サービス

☎092-921-8201

筑紫野市湯町1丁目15-25

(ホームページ) <https://www.choujyunomori.jp>

社会福祉法人 長寿の森

施設のご見学、視察、入所相談等
お気軽にどうぞ

介護老人福祉施設 特別養護老人ホーム

朝老園

福岡県朝倉郡筑前町朝日 586

☎092-926-1171

医療法人 丸山循環器科内科

☎(092)924-3610

■循環器科 ■内科 ■リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
2:30~6:00	○	○	○	○	○	○

【休診】水・土曜日午後・日曜日・祝日

筑紫野市紫 4-6-15 <http://www.maruyamaclinic.or.jp>

筑紫地区 桜台シニアクラブ (ほのぼの会)

会長 門脇 良和



「忘れな草の会」、桜散策会、音楽会など心を豊かにする活動をさまざまに実施

「月に1回くらいは会員皆さんが寄り合って、懐かしい話をする時間が欲しい」との希望があり、年間行事に組み込んで「忘れな草の会」を開催しています。昔の懐かしい写真や音楽、馴染み深い家庭用品などを見たり触ったりしながら、昔の経験や思い出を語り合う心理療法の回想法からの発想です。

また、健康維持のために、春の桜の満開時に町内の公園を巡る「桜鑑賞散策会」を開いたり、太宰府菖蒲園に出かけたりして「歩け歩け」しています。そのほか、年3回程程度のバス旅行や健康体操、ミニゲーム、音楽会、クラフト細工や映画鑑賞なども企画して楽しんでいます。

福祉クラブたんぽぽの会との共催で七夕音楽会や屋外演芸会を開いたり、社会奉仕や資金調達のための活動、公民館行事に参加してのお手伝いなども行っています。

またクラブ内で趣味を共有する会員が3名以上集まれば、部会活動として補助費を出しています。グラウンド・ゴルフ部会やいろえんぴつの会などがあり、皆さん、それぞれで日程を組んで楽しく活動されています。



花見会



菖蒲見学会

二日市東地区 むさしヶ丘クラブ

会長 森崎 勝彦



相談役を「会員拡大」特命として専属化 会員減少の歯止めとしての成果出す

「高齢者らしく無理をせず自己の健康維持管理に努め、明るく楽しく時には激しく日々の行動にチャレンジする」を行動指針として活動しています。会員数は男性20名、女性30名の計50名。平均年齢は86.9歳で、90歳以上が12名おられます。

年間活動としてはグラウンド・ゴルフが大変盛んです。毎週2回のグラウンド・ゴルフ定例会をはじめ、むさしヶ丘を脱した会食込みの親睦GG大会、太宰府水城ヶ丘団地とのGG交流会の実施など。また文化系では毎月の定例会での出前講座や健康学級等を開催し、その後は会食と麻雀大会を実施しています。

会員増強については、過去相談役（オピニオンリーダー）の業務はなかったことから特命事項として会員の拡大業務に専属化し、地域の有識者としての地の利を生かして自由な発想で活動しており、歯止めとしての成果が出てきました。



活動風景

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

【営業品目】

- ・アルミ製手摺
- ・アルミ製笠木・見切り材
- ・アルミ隔枠
- ・建築用製作金物
- ・アルミ製面格子

株式会社 松尾アルミニウム工業

筑紫野市上古賀一丁目16-1
TEL(092) 924-8324
FAX(092) 924-8675

仮設工業会認定製品

トップ足場

株式会社 エイシン

筑紫野市大字原田1613-1
TEL.092-927-1168

かねこ動物病院



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~11:30	●	●	●	●	●	●	●
16:00~18:30	●	●	●	●	●	●	●

休診日 火曜・日曜

TEL092-926-9115

筑紫野市美しが丘北4-1-4 ラポール佐藤1F

はるだ動物病院



診療時間	月	火	水	木	金	土	祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●
16:00~19:00	●	●	●	●	●	●	●

★土・日は9:00~15:00
▲第一木曜は休診 毎週水曜休診

筑紫野市原田 8-1-5
TEL.092-926-0180 動物病院
<http://www.haruda-vet.com/>



貨物軽自動車運送業

太宰府流通サービス

筑紫野市杉塚2丁目12-33
TEL 092-929-1119

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。



の着用を!!

反射材

夜間外出の際は

御笠地区 天山シニアクラブ(悠遊クラブ)

会長 槻木 繁美



総務部

発足から50年経つ歴史あるクラブ
会員数減少の中、地道な増強活動を実施

天山悠遊クラブは昭和50年6月1日にできたクラブで成立後50年を経過しています。直近5年間の会員数を見てみると、確実に減少傾向が顕著です。

年度別会員数と会員数の増減(名)

年 度	会員数	増 減	男 子	女 子
R3	23		10	13
R4	21	-2	9	12
R5	23	+2	11	12
R6	18	-5	9	9
R7	14	-4	9	5

私たちの地区では、次のような地道な会員増強活動を行っています。

- 1 「情報誌椿山」を全世帯回覧し、情報発信している。反響は上々で、区長等から活動内容を見ていただいています。以前は公民館に置いていたが、なかなか見る人が限られていました。
- 2 日帰り旅行による勧誘。区長、市議会議員、一般住民に声かけ、会の旅行に参加してもらう。→入会には至らず継続勧誘中。
- 3 町内活動参加によるクラブ説明勧誘。夏祭り、ごみゼロ運動、公民館清掃、町内有志との会食、神社清掃活動等。
- 4 ユニホーム新規作成によるPR活動。地域内活動時にユニホームを着用して一般住民へのPR活動。
- 5 子ども会との交流によるPR活動。夏休み期間の数日、子ども会とその保護者と朝7時よりラジオ体操実施。その後、公民館の



草むしり、地域への感謝(子ども教育の一環)

6 声かけ。犬の散歩者とはほぼ毎日顔を合わせるため知り合いになり、親しくはなったが入会には至らず。→継続中。

7 いきいきサロン、歌声サロン等参加者との交流。交流を深め、老人クラブへの勧誘を目指す。

また、会員の活動活性化のため、御笠地区全体の行事への積極的参加を実施しています。

今後の課題として、①運転免許返納等による会場までの移動手段がない、②高齢化による体力、気力がない、③持病があり活動に不安、④グラウンド・ゴルフの世話人がいない、⑤資源回収活動の中止(高齢による回収作業が困難)、⑥役員のなり手が少ない等が挙げられます。

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

株式会社豊瑞商事

Toyomizu Trading, Co., Ltd

非鉄金属 金属類 機械各種
農機具全般 廃バッテリー その他相談

大型車完備 引取対応可能

筑紫野市大字筑紫982-1
TEL/FAX.092-926-7778

外構・土木工事

祝 商店

筑紫野市天山158-1
TEL:092-927-2126 FAX:092-927-2144

社団法人 全国建設室内工事業協会 会員
日本耐震天井施工協同組合



D.I.S.S.
TASHIRO
PRODUCTION, INC.

株式会社田代内装

代表取締役 池田 稔

筑紫野市岡田1丁目30-3
☎092-926-0036



建設機械賃貸・販売・修理
不動産業 一般貨物運送事業 土木工事業

株式会社 三星

【営業所】福岡市南区塩原3丁目22番15号
TEL.092-542-0909
【機材センター】筑紫野市大字山家2925-1

一般プレス加工及び金型製作販売
各種溶接、鋁金、組立、レーザー加工一式
建築金物製作一式

有限会社 宰府製作所

筑紫野市大字大石2-1
TEL092-922-7751 FAX092-924-2199

<http://saifu-seisakusyo.com>



有限会社 ムサシ工業

筑紫野市杉塚2丁目13番6号
TEL. 092-928-3867
FAX. 092-928-3889

10月24日(金) 諸田多目的グラウンドにて筑紫野市シニアクラブ連合会秋季グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。当日は晴天で爽やかな秋日和の中、各地区の予選会を通過した約190名が参加して熱戦を繰り広げました。参加者の皆さんは日頃の練習の成果を存分に発揮しながら、

楽しく交流を図っていました。栄えある総合優勝は、スコア51の佐藤朗さん(原田)、女性の部優勝はスコア54の木村庸子さん(美しが丘北)でした。なお、男女別上位5位までの入賞者は右表の通りです。

市シニア連 秋季グラウンド・ゴルフ大会

爽やかな秋日和に GG 大会盛況
総合優勝は佐藤朗さん(原田)に輝く！

ホールインワン

大会結果(敬称略)

◆男性の部

順位	氏名	クラブ名
優勝	佐藤 朗	原 田
準優勝	平嶋 裕史	原
第3位	森 謙二	中阿志岐
第4位	萩尾 靖弘	針 摺
第5位	梅津 国興	牛 島

◆女性の部

順位	氏名	クラブ名
優勝	木村 庸子	美しが丘北
準優勝	米倉 慶子	天拝坂
第3位	川端 桂子	天拝坂
第4位	川原 興枝	紫ヶ丘
第5位	山田 杉子	みかさ台



女性入賞者



男性入賞者

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



税理士法人 昂
Tax Accountant's Corporation SUBARU

筑紫野市若江509 若江スクエア2階
TEL092-555-9205

山本 土地家屋 調査測量事務所

山 本 幸 伸

- 土地家屋調査士
- ADR手続代理認定土地家屋調査士
- 相続診断士(認定番号 20339248)
- NPO法人不動産整理整頓の窓口 理事

筑紫野市二日市中央五丁目3番16号

☎092-922-4606

額縁の
(有)ダイセンフレーム

〒818-0004 筑紫野市吉木1621

TEL092-928-1997

FAX092-925-1398

確定申告・相続税など
お気軽にご相談下さい

徳永英明
税理士事務所

筑紫野市美しが丘南1-10-12
TEL/FAX 092-408-2633

YUKUTAKE

株式会社 ユクタク

【本社】筑紫野市大字天山607-7
TEL:092-926-1615

地球環境に優しいクリーンエネルギー
太陽光発電システム
オール電化蓄電池システム販売・施工

株式会社 高野電業社

☎0120-340-718

TEL.092-926-1818 FAX.092-926-7107

筑紫野市大字山家2927-3

<http://www.takano-dengyo.co.jp>

体育部

市シニア連 秋季ペタンク大会

接戦に次ぐ接戦で大盛り上がり！
御笠「中阿志岐」チームが見事制する



9月24日(水) 諸田多目的グラウンドにて、筑紫野市シニアクラブ連合会秋季ペタンク大会を開催しました。当日は、各地区の予選会を通過した24チームが参加し、1コー

ト4チームでリーグ戦を行いました。

9月下旬とは言え、夏日模様で徐々に暑さが厳しくなる中、どの試合も最終ゲームまで目が離せない程の接戦が続



会長あいさつ

大会結果

順位	地区名	チーム名
優勝	御笠	中阿志岐
準優勝	二日市	曙町A
第3位	二日市東	俗明院
第4位	二日市東	紫
第5位	御笠	上阿志岐西



入賞された方々

き、大変盛り上がりのある大会となりました。
栄えある優勝は、厳しい接戦を見事に制した中阿志岐チーム(御笠地区)でした。

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

目 最近、見えにくい。

耳 テレビや話し声が聞こえにくい。

お気軽にご相談ください。

メガネ補聴器 **ヒラヤマ**

JR二日市～徒歩5分福銀のそば 専用図有り

☎(092)922-3242



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

冬場のお風呂に要注意

- 急に熱いお湯に入ると、血圧が急激に上昇して脳卒中や狭心症、心筋こうそくなどの発症の原因になります。
- 特に心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。入浴時間を短くし、胸のあたりまでしかつかないように気を付けましょう。
- お湯の温度や浴室の温度だけでなく、脱衣所の温度にも気を配り、寒すぎないように心掛けましょう。



株式会社 山口工務店

筑紫野市美しが丘南 1-1-9

TEL (092) 926-7008(代)

FAX (092) 926-7010



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

体育部

令和7年10月9日（木）春日市総合スポーツセンターにて、第47回福岡県老人クラブゲートボール大会が開催されました。

参加チームは福岡地区（11）北筑後地区（6）南筑後地区（1）筑豊地区（3）京築地区（3）の合計24クラブが参加されました。

我が筑紫野市シニア連からは俗明院チームが参加いたしました。

大会は1コート4チームによる3戦6試合方式で行われ、入賞は1位～3位まで。

俗明院チームは2勝1敗の成績で惜しくも入賞はできませんでしたが。

ゲートボールに関しては現状では市の大会

第47回福岡県老人クラブゲートボール大会

筑紫野市シニア連からは俗明院が参加

はできない状態ですが、今でも3クラブは活動されています。他のクラブでもゲートボールを始めていただければと思います「椿山」に投稿いたしました。



俗明院チームのメンバー



文教部



静かなる戦い

市シニア連 秋季囲碁大会

冴えわたる熟練の技！

内場氏が夏、秋連覇達成

秋季囲碁大会を10月16日（木）にカミイリヤ視聴覚室で開催しました。夏季大会より2名増の18名の参加者を得て、熱戦が繰り広げられました。

前回の覇者の内場氏打倒を目標に勝負しました。

今回の健闘を期待します。また、腕に覚えのある方・そうでない方も大歓迎、皆さんの参加をお待ちしております。

に挑みましたが、残念ながら目標達成が叶わず、内場七段の連覇を許してしまいました。

大会結果

(敬称略)

順位	段	氏名	クラブ名
優勝	七段	内場 高広	石崎
準優勝	二段	水野 正春	針摺東
第3位	三段	高尾 行重	光が丘
第4位	二段	筒井 陽雄	むさしヶ丘
第5位	二段	平嶋 裕史	原

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

東洋ベース株式会社
 総合基礎工事業 (RC、PC、場所打杭、引抜)
 筑紫野市大字山家3819-1
 TEL092(926)1300
 FAX092(926)1383

石材加工・造園・墓石
 記念碑・設計・施工
(有)矢ヶ部石材
 筑紫野市大字本道寺106-4
 TEL092-924-5574
 FAX092-924-8212

国号起源
筑紫神社
 筑紫野市大字原田2550
 電話 092-926-5443

店舗・住宅リフォーム
 [見積り無料 お気軽にお問合せ下さい]
 ～創業38年の信頼と実績～
有限会社 永野組
 real estate development & construction company
 筑紫野市二日市中央5丁目3-16
 筑紫法務センター第二丸明ビル111号
 TEL 092-403-6850
 https://naganogumi.com

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

にしひら
 耳鼻咽喉科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	○	○	○	△	○	○
14:30～17:30	○	○	○	△	○	○

 休診日/木曜日・日曜日・祝日
 筑紫野市針摺西 1-6-7
 NISHIHIRAビル 2F ☎925-6333

麻雀を「やりたい!」「始めたい!」方の 大盛況! 健康麻雀教室



事務所の電話がリリーと鳴り響くので「ハイ、もしもしシニア連合会ですけれど」と言って受話器を取ると「あのー麻雀教室の事でお聞きしたいのですけれど」と決まった内容の電話が1日5〜6回鳴るこの頃です。

電話の相手の方はほとんどの人が単位シニアクラブに入っていない方なので入会の案内をしています。そんなやり取りをした方も、今では麻雀教室に通って来られる様になりました。

8月から始めた教室は、最初は1〜2卓でしたけど今は3卓を囲んでする位の大盛況で、今後、増えたら事務所で出来るかなーと心

配しています。

来られている方々で、女性の方はほとんどの人が初心者の方でした。

男性の方は、「昔はやっていたけどな、覚えているかな」と言われて来られる方達です。

指導は最初から前田良夫（原田クラブ）さんに手伝って頂いています。教え方が大変お上手で初心者の方達も覚えるのが大変早いです。

健康麻雀教室は人との親睦と融和が図れて和やかで楽しい教室です。是非、一度、教室に足を運んで見て下さい。あなたにとって新しい希望が生まれますよ。

第2回健康

麻雀教室大会

は「令和8年1月26日」(月)カミィリヤ視聴覚室で開催されます。

(文:シニア連事務局長 牟田 正)

◆教室開催日◆	
月	日
R8年1月	15日、22日、29日
2月	12日、19日、26日
3月	12日、19日、26日

第2回健康麻雀教室大会

【日 時】令和8年1月26日(月)8時30分受付

【会 場】カミィリヤ2階視聴覚室

【参加者】各地区からの選出者

地区名	二日市	二日市東	筑 紫	筑紫南	御 笠	合計
人 数	7名	7名	6名	6名	6名	32名

※参加者には事前に競技ルール、競技マナーの説明書を送付します。



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

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 二チコミ

女性部 ペタンク大会

笑顔ながら白熱した接戦続く
栄冠は二日市「次田A」チームの手に！



令和7年10月15日（水）、女性部によるペタンク大会を諸田多目的グラウンドにて開催しました。各地区より20チーム、約70名の参加です。今回は5面のコートそれぞれで4チームが対戦するトリプルによるリーグ戦方式です。

前日の雨でコート上が大丈夫なのか心配いたしました。当日は早朝より森会長はじめ牟田事務局長、体育部長、副部長、体育部、地区役員の方々のコート5面作り、ライン引き、テント張り、そして審判と、大変ご協力いただきまして準備が整いました。男性の皆さまに感謝いたしております。ありがとうございます。

選手の皆さんは、真っ白なラインの引かれたコートで日頃の練習の成果を存分に

大会結果

順位	地区名	クラブ名
優勝	二日市	次田 A
準優勝	筑紫南	美しが丘北 A
第3位	御笠	上阿志岐西
第4位	御笠	東吉木
第5位	二日市東	むさしヶ丘 A
第6位	二日市東	俗明院
第7位	二日市	天拝坂
第8位	二日市	次田 B
第9位	二日市	曙町
第10位	御笠	牛島 B

発揮され、接戦となりました。ビュット近くにボールが寄ると声上がる場面も多く見受けられ楽しそうで、親睦にはとても大事なことと思われました。スコア付けの人も一緒に笑い合える和やかな競技です。

大会の頂点に立ったのは、二日市地区次田 A チームでした。大会の結果は表の通りです。最後にそれぞれに賞金が授与されました。皆様、お疲れさまでした。



表彰式



よく狙って…



開会式

しっかり計測

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

「第23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】

初恋

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：2026年1月1日～3月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



女性部

県老人クラブ地区別女性リーダー研修会



活動状況について報告

女性部長 内場 律子

①筑紫野市人口 令和7年8月1日現在約十万五千人内65歳以上約二万八千人約26・6%

②筑紫野市シニアクラブ連合会は5つの地区に分かれています。

③会員数 令和7年度1751名、単位クラブ数 41クラブ

年々クラブ数の減少に歯止めがかかりません。原因を調べますと

(a) 入会すると役員にされる

(b) 家族が病気で手がかかると

ごもつともな理由ばかりでした。でも納得ばかりしておれません。とにかく若い方にシニア連合や女性部の活動の現状についてわかっていただくためにスポーツ大会のお誘いをしています。

④グラウンド・ゴルフ大会、ペタンク大会、ゲートボー

ル大会。そして囲碁、健康麻雀教室などです。

⑤シニア祭り、カラオケ発表会と非常に人気があり、いつも会場は満席になります。これも活動の大事な行事です。そして親しく話せるチャンスです。

⑥他にも体力測定や単位ごとの「歩け歩け運動」私どもの二日市東地区では7年度天拝湖一周(2・5km)を計画。277名の参加がありました。天拝湖を巡った後のお楽しみは、皆さんお待ちかねのビンゴゲームを行います。役員を含め約300人の方が小雨の中にもかかわらず集中して参加されています。次々とビンゴになった方々が笑顔で景品を選んでいる姿に嬉しくなりました。この時ほど役員になって良かったと思います。

⑦社会奉仕の日 公園、道

路、公民館等の清掃活動の実施

⑧高齢者の交通事故の急増にともない安全教室の指導を受けております。

⑨県老連の研修会・市老連主催の講演等への積極的な参加

これらを踏まえて「勧誘活動」を行っております。

⑩重要なことはシニアクラブに未加入の方の「加入しない理由」です。そこを尋ねますと冒頭に加え「誘われることがない！」と回答が返ってきます。

⑪大切なことはまず「話しかけること」。そして、クラブでの色々な行事がありますと話しかけることにより誘われたと喜んでもらえることが、加入に繋がると考えます。

⑫バスハイク、年2回程行われています。「凄く楽しいですよ」、すぐに打ち解けて仲間になります。まず「声かけが一番」だと思います。

⑬散歩中であつたり、イベントのある時にはお誘いする。シニア祭りや、カラオケ発表会の時にお誘いするのが最高だと思います。



健康麻雀教室

⑭会報として「椿山」を年2回発行しております。日頃からお世話になっている地区、公民館、自治会、町内会の役員、民生委員、福祉委員はもとより人が集まる病院、理・美容院にも置かせてもらい皆さんの目にとまっているという事例があります。

⑮女性部として「コイン募金」。皆様の善意の心のこもった募金は社会福祉協議会を通じて「赤い羽根共同募金」に毎年20万円寄付し、また、能登半島地震被災者に対する義援金。子ども食堂、チャイルドケアセンターに寄付しております。県の赤い羽根募金から感謝状をいただきました。

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



自転車の無灯火運転
カサさし運転はやめましょう

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ

ニチコミ
nich.com

9月15日～21日 老人週間

全国一斉社会奉仕の日

清掃活動で地域へ感謝届ける



今年度も地域へ日頃の感謝を込めて清掃活動等を実施しました。
来年度も会員で協力して取り組んでまいりますので、
皆様のご参加をよろしくお願いいたします。



みかさ台



下阿志岐



西吉木



中阿志岐



東吉木



原



上阿志岐西



御笠地区



牛島



大石



天山

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

ロコモティブ シンドローム チェック



「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
- ☐ 手すりがないと階段の上り下りが困難
- ☐ 15分以上連続して歩き続けられない
- ☐ 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

- ☐ 片足立ちの状態で靴下を履くことができない
- ☐ 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- ☐ 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難

上記の症状の一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で予防しましょう。

9月15日～21日 老人週間



永岡



桜台



筑紫駅前通



西小田



光が丘



原田

筑紫地区



下見



ちくし



筑紫第3

筑紫南地区



隅



美しが丘南

二日市東地区



紫



針摺



俗明院



針摺東



東新町



石崎



若中



むさしヶ丘



次田



曙

二日市地区



武蔵



鳥居



上古賀



天拝坂



六反

地区・単位クラブ活動通信

御笠

御笠シニアクラブ連合会

〔会長 梶木 繁美〕 会員数 212名

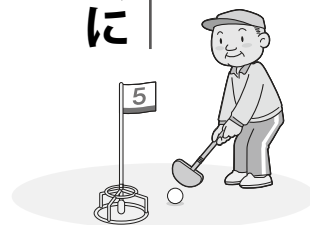
県老連グラウンド・ゴルフ大会に
御笠地区から4名出場！

令和7年9月25日（木）、

遠賀郡岡垣町の町民総合グラウンドにて、県老連グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。筑紫野市からは御笠シニアクラブの4名（安野信洋、森謙二、森哲男、梶木繁美）が代表として出

場しました。

4名は日頃の力を発揮するも、残念ながら入賞には至りませんでした。それでも初めての会場で、楽しいグラウンド・ゴルフを満喫していました。

御笠シニア連
秋季グラウンド・ゴルフ大会

令和7年9月30日（火）

午前8時30分から、御笠グラウンドにて御笠シニアクラブ連合会秋季グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。44名の参加申込があり、日頃の練習の成果を争いました。

市シニア連の大会予選も兼ねており、26名の枠を指して参加者は真剣にプレ



丸山さんへ優勝旗の受け渡し

1しました。なお、前回まで2ゲームでしたが、今回から3ゲーム実施しました。

大会結果

(敬称略)

順位	氏名	スコア	単位クラブ名
優勝	丸山 関男	52	牛島
準優勝	岡田 豊	54	上阿志岐
第3位	梶永 美智子	55	みかさ台
第4位	藤木 徳実	56	原
第5位	浅川 昌浩	56	みかさ台



出場者の皆さん

日帰り旅行

秋の行楽シーズン。11月18日（火）に御笠地区シニアクラブ連合会で筑後川温泉「桑之屋」に総勢29名の参加で日帰り旅行を開催しました。単位クラブ毎の旅行は、参加人数が集まらずに旅行自体が難しい状況にあります。

例えば、天山シニアクラブでも同様で、今年は単独の日帰り旅行は中止し、今回の旅行に6名の参加をしました。

宴会では大いに盛り上がり、他クラブの会員さんと一緒に掛け声あり手拍子ありでおいしい料理とともに約2時間半を過ごしました。

宴会時の皆さんの〈笑顔〉が素晴らしいと感じました。

最後に、全員で記念写真を撮り、来年の再会を期して散会しました。今回幹事をして頂いた下阿志岐の井上副会長ご苦勞様でした。お陰様で、事故もなく楽しい日帰り旅行ができました。



地区・単位クラブ活動通信



石原氏による馬についての講話

**教養講座を開催
興味深い講話を拝聴**

7月18日（金）御笠コミセン大研修室にて、教養講座を開催しました。参加者40名。今回は、第一部では、天山で乗馬クラブを経営されている石原氏に代表者の生い立ちや乗馬クラブ運営内容等を講話いただきました。

特に私たちが身近に接することが少ない「馬」について、ユニークな語り口で楽しく面白く話をしていただきました。



近藤氏による環境についての講話

人前で話すのは、初めてのことでしたが、「馬」について我々の知らない驚くような話をしていただきました。

第二部では、NPO「環境を学ぶ会」代表近藤紘之氏による「環境について」講話をしていただきました。

温暖化に起因する今日の気候変動や海洋汚染など地球環境破壊の危機は、人間活動（経済活動）に因ること「火を見るより明らか」である。私たちが生きている（生かされている）地球環境保全のための意識改革（高揚）が必要と説かれました。

大会結果

順位	チーム名	単位クラブ名
優勝	上阿志岐西	上阿志岐西
準優勝	みかさ台	みかさ台
第3位	中阿志岐A	中阿志岐
第4位	牛島A	牛島
第5位	天山悠遊クラブ	天山

今大会も、コートを3面作りゲームの迅速化を図る工夫がされました。予選を通過したのは左記表の5チームです。次は諸田グラウンドで頑張ります！

御笠シニア連秋季。ペタंक大会

令和7年8月28日（木）午前8時30分から、御笠コミセングラウンドにて御笠シニアクラブ連合会秋季ペタंक大会を開催しました。真夏の暑い中で、熱中症も心配されましたが10チームの参加で開催されました。上位5チームが市シニア連ペタंक大会に参加できます。



ルール説明の様子



ただいま計測中

地区・単位クラブ活動通信

筑 紫

ちくしシニアクラブ（筑寿会）

【会長 牟田 正】

【会員数 48名】

グラウンド・ゴルフor
筑後市内見学&りんご狩り

少し肌寒さを感じる朝、2台の送迎バスに分かれて筑後船小屋公園の宿に向いました。

車中は眠気覚ましに「GGナンバーズロト5」のクイズカードを皆に配り、クイズの内容はグラウンド・ゴルフの団体戦を1位〜5位までを当てるロト5です。

皆さん真剣に考えられて、誰の組が上手なのとお互いに聞き取りあっていました。そんな中、いつの間にか「公園の宿」に着き、ゴルフ組と市



恋木神社

内観光組に分かれて行動をとりました。

ゴルフ組はいつ来ても難しい芝草のコースを5組に分かれて競技を行い、順位を競いましたが皆さんの成績は、日頃のコースと比べて10打位多く打たれていました。

一方の市内観光組

は①水田天満宮（恋木神社）②イチヨウ畑（60本のイチヨウ）③お茶畑の中をドライブされてとっても楽しかったそうです。

12時過ぎから懇親会を始め最初にゴルフの成績発表を行い、乾杯の音頭で食事を始めました。

しばらくすると喉に自慢のある方が歌いはじめてカラオケタイムが始まりました。

懇親会も終わって公園の宿に別れをつけ、道の駅（恋ポタル）で買い物をして三瀬村藤原の「マルヤスりんご園」に向かいました。



りんご狩り

りんご園に着くと、案内の方からりんごの穫り方とりんごの種類の説明を受け、果樹園に入りました。りんご狩りは初めてが多く大変よろこんでおられて、「ああ！このりんご熟れているからこれ取って！」とか「ああ！これ傷がついてたからダメね！」といろんな声が飛びまじって大変楽しい雰囲気でした。

狩ったりんごは1キロ800円でみなさん2〜3キロは買われていたようです。帰りの車中は、りんご園の話で盛りあがり楽しい日帰り旅行ができて良かったです。

地区・単位クラブ活動通信

筑紫

筑紫第三シニアクラブ（鶴寿会）

【会長 和田 正廣】

【会員数 24名】

秋のひととき

10月23日（木）晴れ。鶴寿会では浮羽の温泉郷へバスハイクでした。高速も使い、午前10時頃に着いた「道の駅うきは」では、新鮮な野菜・果物を物色しました。

午前11時過ぎに着いた旅館での温泉入浴は、眼下に眺望できる筑紫次郎のせせらぎにホっとするひとときでした。女性には化粧を気にして入浴されないかなとの思いとは裏腹に8割方が入浴されました。アユを含む会席料理や日本酒

をいただき、ほろ酔いと談笑の中、仲居さんも飛び入るカラオケは盛り上がりしました。午後は2時前に旅館を出発して杷木で下車。段差のない農園では、柿狩りも行い、食べたり買ったり堪能しました。私どもの会員僅か24名の小世帯は小回りは効くのですが、ご高齢で病弱な方もおられ、日帰りバスハイクの参加者はいつも20名以下です。近年の

物価高の折、15名以上でも受け入れてくれるきつぷのいい旅館はないものでしょうかね。



二日市

曙町シニアクラブ

【会長 渡邊 英敏】

【会員数 54名】

秋の日帰り旅行をしました



宗像大社前で

令和7年10月18日（土）に秋の日帰り旅行を開催しました。朝9時に女性12名、男性8名で曙町公民館を旅館のバスで出発しました。

出発時には小雨が降っており、計画した私が雨男であることを恨み、皆さんにお詫びをしました。しかし時間がたつにつれて旅行日和となり安

心しました。最初の目的地の道の駅むなかたで、新鮮な魚介類や野菜を購入し、次の目的地宗像大社に向かいました。

家内安全といいろいろお願いし、門の前で記念写真を撮り、今日の目的地の海鮮料理を食す華杏弥太郎旅館に向かいました。円形テーブルに5人掛けで鯛の活き作りにサザエの活き作

りの美味しさを堪能しながら美酒に酔いしました。一息ついた所で待ちかねのカラオケで、日頃のストレスを十分に発散し、午後2時30分に旅館の仲居さんたちの旗振りの見送りをあとし、次は目的地の宮地嶽神社に向かいました。

10月19日が宮地嶽神社の階段から海に直線に夕日が見える「光の道」の日でしたが今日はあいにくの曇り空で願いはかなえられませんでした。宮地嶽神社の有名な大しめ縄を背景に記念写真を撮りました。

午後4時30分ごろ運転士さん

の安全運転のもと、無事旅行を終了することができました。今回の旅行に対して大変良かった、ぜひ近いうちにまた計画をしてほしいとの喜びの声を頂き、計画した役員一同大変嬉しく思いました。

今後も皆さんに喜んでいただける旅行を役員一同計画をしていく決心をしたところですので。



宮地嶽神社

地区・単位クラブ活動通信

二日市東

二日市東地区シニアクラブ連合会

〔会長 濱田 健一〕 会員数 530名

グラウンド・ゴルフ大会開催

恒例の二日市東地区シニアクラブ連合会主催の秋季グラウンド・ゴルフ大会を、令和7年9月25日(木)、農トレグラウンドにて開催いたしました。参加者数は57名でした。

今夏は例年にない暑さでしたが、日頃の練習を発揮すべく場内のあちらこちらで歓声が上がり一喜一憂!! プレーを楽しみました。



ム中第2位、見事な成績でした。これからも練習を重ね頑張つてほしいです。

【活動報告 4】

秋季グラウンド・ゴルフ大会にて女子部で見事優勝されました

10月24日(金)諸田多目的グラウンドにて開催された、女子の部で「木村庸子」さんが好成績で優勝されました。おめでとうございます。常日頃の鍛錬の賜物でしょうかお見事です。

【活動報告 5】

日帰りバスハイクの報告

11月5日(月)花立山温泉へのバス旅行を実施しました。

17名が参加

して楽しく過ごしました。花御膳を食べつつ「カラオケ」タイムではそれぞれが喉を披露し、有意義な時間を過ごしたバスハイクでした。



筑紫南

美しが丘北「いきいき会」

〔会長 兼田 清〕 会員数 34名

今夏も元気にラジオ体操に参加しています。

7月21日(月)から美しが丘北2号公園において、ラジオ体操が始まりました。

シニアクラブ・美しが丘北「いきいき会」も自治会活動には積極的に参加、フレイル防止対策の一環として推奨しています。

ラジオ体操は、昭和3年に天皇陛下ご即位の大礼を記念して、逓信省簡易保険局が制定し、日本放送協会の協力を得て「国民保健体操」の名称で国民の健康保持増進を目的として、今日に至っています。

◎フレイルとは、病

気ではないけれど、年齢とともに筋肉や心身の活力が低下して、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことを言います。

従って、早めに気づき、適切な対処をすれば健康な状態に戻る事も可能です。



※ 家から歩いて、ラジオ体操して、世間話をして、朝ごはんを食べて一日を楽しく過ごし、ストレスをためないリズムの生活をしましょう。

【活動報告 2】

敬老の集い

9月15日(月)美しが丘北公民館にて実施しました。

最初にラジオ体操参加者に表彰状を贈呈しお元気な姿を皆さん方と祝い、ビンゴゲーム等をして時間を過ごしました。

【活動報告 3】

女性部ペタンク大会・頑張りました

10月15日(水)諸田多目的グラウンドにて開催されました。

美しが丘北(いきいき会)Aチームが第2位に入賞しました。20チー

地区・単位クラブ活動通信

卓球同好会

光が丘シニアクラブ（熟年の会）

会長 志田 正次

（会員数 168名）

「まだ若い。白球追って右左！ 少しは上手くなったかな」

卓球同好会は熟年の会の10クラブある同好会の一つで、2019年1月に発足。翌年には「自治公民館講座推進事業」で卓球中級出前講座を受け船出しました。卓球は、怪我が少なく誰でも楽しめるスポーツです。毎週日曜日に公民館でラリーを楽しんでおります。ほぼ毎回参加の9人の平均年齢は75歳（最高齢83歳）。また卓球は、記憶力の改善、瞬間判断力の向上、認知症リスクの大幅減など脳の健康に効果的な、有酸素運動と言われております。運動不足の方、卓球に興味のある方大歓迎。

（卓球同好会会長

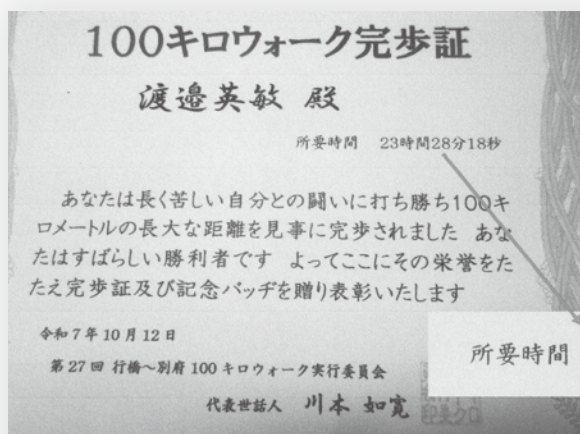
森田 友次 記）



第27回 行橋く別府100kmウォークに参加して

曙町シニアクラブ 渡邊 英敏

令和7年10月11日（土）から12日（日）にかけて100kmウォークに参加した。今年で11回目の参加となる。7月から8kgのダンベルを背負い、朝3時自宅から徒歩で天



所要時間 23時間28分18秒

そこで、今回もタイムではなく完歩をめざし無理のない歩きに専念した。したがって、23時間28分18秒のタイムで完歩できた。内容は下記の通り。今年も4000名超えの参加者だった。昨年は最高齢者と最年少者のアナウンスがあったが今回はなかった。毎年参加して思うことは、参加費9000円も払った、なんでこんなキツイバカなことをするのかと思いつつも、不思議と今年も参加申し込みをしている。糖尿病の管理のために健康を維持するために昨年書いたが、できることなら85歳位までは頑張りたいと思っている。

※実績到着時間は腕時計での確認時刻

地 点	距 離	場 所	制限時刻	実績到着時刻	歩数計
スタート	0	今川河川敷き	12:00	出発 12:25	0
第1CP	36.9km	中津中央公園	22:00	20:35	60,094
第2CP	61.6km	宇 佐	4:30	10月12日 2:35	102,859
第3CP	87.5km	日出町保健 福祉センター	11:30	8:55	149,605
ゴール	100.9km	的が浜公園	14~15:00	12:08	169,210



米問題について

西小田シニアクラブ 高原 儀雄

今年はいかなる年となるであらうか。我等にとって気になるのが米価の高騰化であった。

とり分け低所得者の我等にとつて気になるのが米価格の高騰化であった。

いうまでもなく米は我が国民にとつて主食なのである。主食だけに、日々三度の食生活には米は欠すことは出来ない。それだけに我が家は過不足なく米を調達して来ては米飯生活を保っているのである。一家団らん、ふくよかなる米のメシに勝るものはない。かつ米のメシは一家の幸せを招く。心豊かにする。米のメシは福德円満の象徴でもあった。

いにしえの時代をふり返れば、米は通貨でもあった。

時は戦後の物不足時代であった。多くのご婦人が祖

母・母から受け継いだ大切な反物を抱えては農家を訪れては米に替えていた。

日本中が飢えに耐えていた時代であった。イヤ、イヤ、米農家さえ規制が厳しくて、生産米の七、八割りは供出の義務が課せられていて農家も貧困に喘いでいた。

米は我が国民にとつて命であった。戦後の高度成長と共に米販売の自由化となるも、それまでは米販売業者にも、或は消費者にも統制が課せられていた。米を買い求めるには米の配給手帖なるものを提示しなくてはならなかった。したがって、各々定められた数量の米でしか贖うことが出来なかった。

米のない家庭での毎夜の献立といえは粟に稗に大根葉を加えた雑穀メシであった。

学校でも生徒の大半が弁当

なしであった。中には竹筒に粥を入れては弁当にしていたものもいた。イヤ、イヤ、薩摩芋を茹でて弁当としていた生徒もいたが、それでもいい方であった。

どこで調達して来たのであらうか。コッペ・パン一つだけの生徒もいて、コッペ・パンをかじるその姿を他の生徒たちは恨めしそうに眺めていた。

戦後八十年、贅沢にならなかった今日の人々には想像も出来まい。

再び旧年をふり振り返るに、農林水産省では備蓄米を市場へ放出するも他の銘柄米は依然価格は高止りであった。仕入れ価格を考えれば当然であろう。

つらつら思うに、これから先き米価格はどこまで下落して行くだろうか。或はどこまで高騰化して行くだろうか。

実は輸入米にも食指が動いているのであった。試みに外国米を食味してみるに国産米との遜色はなかった。

それはそうだろう。なぜなら輸入米の中には、品種改良された日本米の種籾を、かのアメリカへ持ち込んだものであったからであった。外国産米といってもルーツは日本米であった。

満月荒涼。辺りに広がる農耕地を遠望するに至るところに耕作放棄地が目につく。今まさに高齢化時代であった。かつ農家の転業化も目立つ。辺りを俯瞰するにビニール・ハウスによる野菜に果実栽培が盛んであった。即ちそれも今日の米不足の大きな要因の一つであろう。

ところで、質素儉約を旨とする我等にとつては、これからの時代は、ひと工夫もふた工夫も食生活の改善を図って行かなくてはやって行けない時代となつて来ているようだ。

その当り、早朝のマーケットに行けば分る。開店早々のマーケットの特設コーナーでは、昨日の売れ残り食材が半額として特売されているからであった。

そうした半値ものの食材を求めては多くの主婦たちによる半額ものの争奪戦が展開されているのであった。

開店早々のマーケットの食品売り場は彼女たちの戦場であつた。

生活は斗いなのだ。

「ネエ、そのあなたよ。今あなたが手にしているその食材は、もともと私が先に手を出しているのよ。それをあなたがいきなり横から奪い取るなんて、ひどいよ」

以上、毎朝繰り広げられているマーケットでの食品売り場での光景であつた。イヤ、イヤ、これが今日の我が国の姿であり現実であつた。

(一) 米の価格崩れを防ぐためには減反政策を見直し方向性政策が必要である。耕作放棄地の拡大防止に輸入輸出の抜本的拡大化（石破首相の発言から抜粋）

(二) 消費者にとっては米価格の安値の方がいいに決まっている。しかしながら、米生産農家にとっての米価格は

高値で利益とならなくてはならない。安値を求める消費者と高値を求める米農家との相互のせめぎ合いがこれからの米販売の適正価格の決め手となる（報道記事から）

(三) 生活が苦しいと感じている世帯が前年度比七割りとなっていた。その大きな原因の一つに諸物価の高騰化によるが米価格の高値も見逃せない。

大変苦しい生活・やや苦しい生活 合わせて70%であつた（国民生活厚生労働省調査報告書発表による）



米寿の手習い

くグラウンド・ゴルフ奮闘記く

むさしヶ丘シニアクラブ 河島 悦子

運動神経ゼロの私が、厚かましくも広場に立ちました。夢のようです。

右膝人工関節、狭心症、脊柱管狭窄症、心臓肥大症、最も悪質なのは体重肥満症。これが諸悪の根源でしょう。

臓器の部品は粗末でも、心は病気ではありません。願わくはピンピンコロリと逝きたいと思えばこそ、人の迷惑も顧みず、ひたすらに二本杖でビッコビッコと歩いていきます。

棒（？）に球が当たればヤレ嬉しや。行先は球に聞いてよ。私や知くらない。しかもロングコースの長いこと長いこと。ポールに行くのに3、4回打たねば辿り着けない。情けないことこの上なし。夢も希望も消え果てる。

それにしても皆さん実に上手いなあ。思いのままに球を操る。でもこれで良いのだ！ 下手が



いるから上手が目立つ。ここで真実を明かそう。私は本当は上手なのだ。猫を被っているだけなのだ。新人が上手いと旧人の立つ瀬がないでしよう。

思いやりの精神と見るか、引かれ者の小唄（負け惜しみ）と聞くかは、あなた次第です。

下手な新人が入会してくれないかなあ。万年ビリッケツは悲しいです。

これ本音です。

これが私の生きがい

洋蘭の美しさに魅せられて

上古賀シニアクラブ 若松会

尾中 信裕



洋蘭を育てています。かれこれ、20年前、知り合いの花屋さんから、花を切ってしまった後の鉢をいただきました。試みに育ててみたら、翌年、白の胡蝶蘭が立派に咲きました。その後も、私が栽培に成功したと聞いた方から、開店祝やお誕生祝の、花が終わった鉢が、我が家に集まるようになりました。胡蝶蘭、シンビジウムなど。色も、白、ピンク、黄などカラフル

です。栽培のコツは、水やりです。水のやりすぎは禁物で、10日に1回ぐらい、井戸水をやっています。水はけも大事です。鉢の下3分の1は発泡スチロールのピース。上は、日本産の水苔だけです。鉢を分ける時は、茎を切って、そこから新芽を出して増やしています。特に温室は作らず、朝日が当たる出窓で育てています、直射日光ではな

く、レースのカーテン越しが、ちょうど良いようです。最近では、多肉植物をいただく事も増えて、ますます、我が家の花壇ならぬ花段は、にぎやかです。すこし手はかかりますが、花が咲いた時の喜びは、ひとしおで、花々に癒される毎日です。

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	○	○	○	○	○	○	

筑紫野市原田6-8-1 ☎092-926-0021

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

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

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

福岡県認知症医療センター

TEL.092-922-2857

1.5 テスラ

MRI 完備

お味噌汁に
かけるだけ!



カラダに大切な
たんぱく質の一種

**コラーゲンを
手軽に摂取!**