

2026年 第93号



椿 ちん 山 ざん

シニアまつりが盛大に行われました！



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

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

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、かつぼれの内容でした。
 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bingo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

会長 森 哲男

新年明けましておめでとうございます。

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ご協力、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

心をつなぎ、 笑顔あふれる地域へ

筑紫野市長 平井 一三

新年あけましておめでとうございます。

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お迎えのことと、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きておりますことに、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との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、ますます大切になつてきます。

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、とともに力を合わせてまいりたいと考えております。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、本市にとつ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

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、間の輪を広げて、健康と生きがいづくり、生活を豊かにする樂がい活動に取り組んでいきたいと思います。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います。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てご挨拶とします。

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 和幸福祉会

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

な 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



なかむら整形外科

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
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す。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お迎えのことと心からお慶び申し上げます。また、日頃より、「のばそー！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

高齢者的人口は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います。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す。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ます。

このようなかで活動に富んだものにするためには、



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す。

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

活動を通じ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。

高齢者福祉の充実に多大なご貢献をいたしておりますことに、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割を占めます。この状況となっています。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。筑紫野市シニアクラブ連合会の更なる飛躍の年となりますことと会員皆様方のご多幸を心からお祈り申します。年頭のご挨拶といた

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、もが安心して暮らせる共生のちづくり」の実現を目指し、さま方と共に役員、職員一丸と皆さまが安心して暮らせる共生のちづくり」の実現を目指し、さま方と共に役員、職員一丸と皆さまが安心して暮らせる共生のちづくり」の実現を目指し、さま方と共に役員、職員一丸と皆さまが安心して暮らせる共生のちづくり」の実現を目指し、

まづ高齢者の方々が健康で積極的に社会参加ができる、家庭や地域の中において、生きがいをも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かでしょうか。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。私たち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。

私たち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 消化器病専門医 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

リガネット西鉄よこ 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

ー 合同会社 筑紫路ー

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7-7-1 092-8373 東店 美しが丘南6-1-19 092-0221

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いただければと思います。

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つ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。



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!



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。



私たち筑紫野市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

筑紫ガス
CHIKUSHI GAS

ひとが、明日のエネルギー。
福岡県筑紫野市紫2-12-10
☎ 092-923-3111

さん しゅう かい
らいの内科クリニック

らいの内科クリニックの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
■デイサービスセンター・雅翔 ケアプランサービス
介護部門 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
らいの内科クリニック TEL 092-926-7415
デイサービスセンター・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>

金子眼科クリニック
(財)日本眼科学会認定眼科専門医

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

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

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



**「忘れた草の会」、
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に寄り合って、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「忘れた草の会」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回程度のバス旅行や健康体操、ミニゲーム、音楽会、クラブ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・ゴルフ部会やいろいろな会などがあり、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。



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。



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
- ・アルミ隔板
- ・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



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



はるだ動物病院



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	休	△	○	★	○
16:00~19:00	○	○	休	△	○	★	休

★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/>

御笠地区 天山シニアクラブ（悠遊クラブ）

会長 槚木 繁美

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	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る。以前は公民館に置いていたが、なかなか見る人が限られました。
- 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



建設機械貯貸・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

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 会員



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
TEL 092-926-0036

一般プレス加工及び金型製作販売
各種溶接、鋳金、組立、レザー加工一式
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
TEL 092-922-7751 FAX 092-924-2199
<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の日和の中、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。参加者の皆さんには日頃の練習の成果を存分に發揮しながら、

榮えある総合優勝は、スクアド・ゴルフ大会を図つてきました。結果、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。



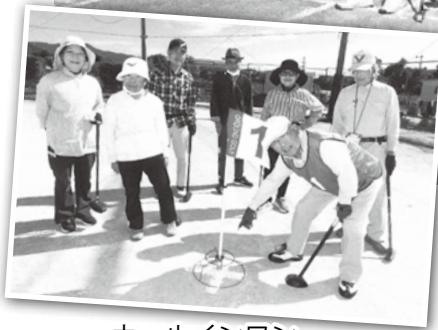
女性入賞者



男性入賞者

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

私たち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 昴
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 ユクタケ
【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>

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

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



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



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

最近、見えにくい。
お気軽にご相談ください。
メガネ補聴器 **ココヤマ**
JR二日市～徒歩5分福銀のそば 専用回り有り
(092)922-3242

テレビや話し声が聞こえにくい。
まずはクリック!
脳トレ ニチヨミ

認知症に勝つ!
楽しい脳トレ
クロスワード
クイズ など

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ら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 ニチヨミ

（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。

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1敗の成績で惜しくも入賞はできませんでした。

ゲートボールに関しては現状では市の大会た。

（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。

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1敗の成績で惜しくも入賞はできませんでした。

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「椿山」に投稿いたしました。

筑紫野市シニア連からは俗明院が参加

第47回福岡県老人クラブゲートボール大会



俗明院チームのメンバー



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	むさしが丘
第5位	二段	平嶋 裕史	原

秋季囲碁大会を10月16日（木）にカミニ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。

次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。

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

私たち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
TEL 092(926)1300
FAX 092(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
TEL 092-924-5574
FAX 092-924-8212

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

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、「昔はやつていただけどな、覚えているかな」と言わされて来られる方達です。

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つて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つ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

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。あなたにとつて新しい希望が生まれますよ。

◆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
は「令和8年1月26日(月)8時30分受付
力ミーリヤ2階視聴覚室
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 ニチコミ

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！

女性部ペタンク大会

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丈夫なのか心配いたしましたが、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。男性の皆さんに感謝いたしております。ありがとうございました。

選手の皆さん、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

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が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いました。スコア付けの人も一緒に笑い合える和やかな競技です。

大会の頂点に立つたのは、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。



私たち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





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等々

(b) 家族が病気で手がかかる等々

ごもつともな理由ばかりでない。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つ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、ゲートボーリング大会の日

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bingo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bingoになつた方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つて良かったと思いました。

⑦社会奉仕の日

路、公民館等の清掃活動の実施にともない安全教室の指導を受けております。

⑧高齢者の交通事故の急増にともない安全教室の指導主催の講演等への積極的な参加を受けております。

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を受けております。

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「誘われる事がない！」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回行われています。「凄く楽しめますよ」、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。



金根から感謝状をいたしました。



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20万円寄付します。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しました。

⑯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つている地区、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・美容院にも置かれてもらい皆さんの中にとまつているという事例があります。

私たち筑紫野市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

ルールを守って
安全運転

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



筑紫地区



桜台



下見



筑紫駅前通



ちくし



筑紫第3



西小田



筑紫南地区



光が丘



美しが丘南

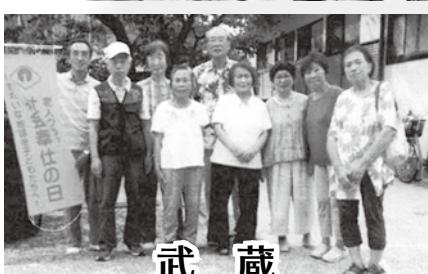


原田

二日市東地区



二日市地区



武藏

鳥居

上古賀



天拝坂

六反

地区・単位クラブ活動通信

御 笠
【会長 梶木 繁美】 会員数 212名
御 笠 シニアクラブ 連合会

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)

場しました。

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

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。それでも初めの会場で、楽しいグラウンド・ゴルフを満喫していました。



丸山さんへ優勝旗の受け渡し

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

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労様でした。

の「笑顔」が素晴らしいと感じました。

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。

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。

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でき難い状況にあります。

日 帰 り 旅 行



地区・単位クラブ活動通信



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樂しく
面白く話を聞いていただきました。

人前で話すのは、初めてとの
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



ましょ
う！

御笠シニア連秋季ペタンク大会

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ンク大
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
市シニア連ペタンク大会に参
加できます。

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
ましょ！



地区・単位クラブ活動通信

筑紫

【会長】牟田 正

会員数 48名



ちくしシニアクラブ（筑寿会）

グラウンド・ゴルフ or 筑後市内見学&りんご狩り



恋木神社

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さんに配り、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つっていました。そんな中、いつの間にか「公園の宿」に着き、ゴルフ組と市

内観光組に分かれて行動をとりました。ゴルフ組はいつも来て難しい芝草のコースを5組に分かれ競技を行い、順位を競いましたが皆さんのが成績は、日頃のコースと比べて10打位多く打たれています。

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つ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げ、道の駅（恋ボタル）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。



リンゴ狩り

リンゴ園に着くと、案内の方からリンゴの穂り方とりんごの種類の説明を受け、果樹園に入りました。リンゴ狩りは初めて方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つて！」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つて大変楽しい雰囲気でした。

狩ったリンゴは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、リンゴ園の話で盛りあがり楽しい日帰り旅行ができて良かつたです。

地区・単位クラブ活動通信

筑紫第三シニアクラブ（鶴寿会）

【会長 和田 正廣】 会員数 24名

物価高の折、
15名以上で
も受け入れ
てくれるき
つぶのいい
旅館はない
ものでしょ
うかね。

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温泉入浴は、眼下に眺望でかかる筑紫次郎のせせらぎにホッとするひとときでした。

女性は化粧を気にして入浴されないかなどの思いとは裏腹に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力ラオケは盛り上りました。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、食べたり買つたり堪能しました。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

二日市 曙町シニアクラブ

【会長 渡邊 英敏】 会員数 54名



宗像大社前で

秋の日帰り旅行をしました

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つており、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。

家内安全といろいろお願ひし、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にして次の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。今回の旅行に對して大変良かつた、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の旅行を役員一同計画をしていく決心をしたところです。



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。

今夏は例年にはない暑さでし
たが、日頃の練習を發揮すべ
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ってほし
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

立山温泉へのバ
ス旅行を実施しました。

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。



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。

美しい丘北(いきいき会) Aチー
ムが第2位に入賞しました。

20チー



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。

従つて、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。

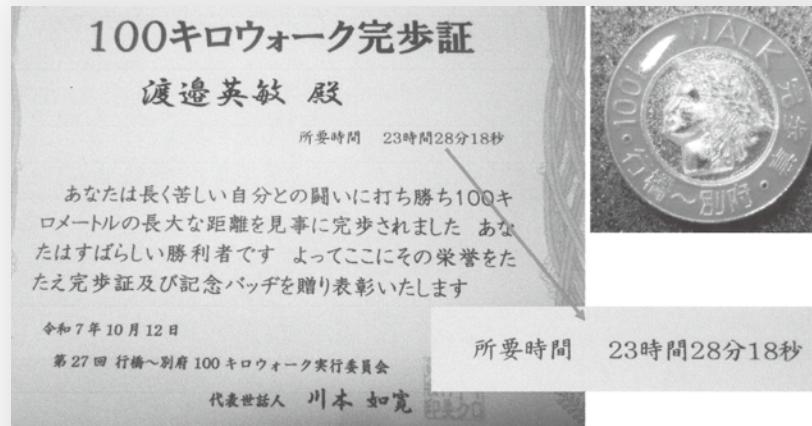
年齢とともに筋肉や
心身の活力が低下し
て、介護が必要にな
りやすい、健康と要
介護の間の虚弱な状
態のことを言いま
す。

地区・単位クラブ活動通信

(卓球同好会会長)
森田 友次 記

「まだ若い。白球追って右左！ 少し
は上手くなつたかな」

卓球同行会は熟年の会の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
動と言られており
ます。運動不足の
方、卓球に興味の
ある方大歓迎。



毎年参加して思うことは、
参加費9000円も払つた、
なんでこんなキツイバ力なこ
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
も昨年も書いたが、できるこ
となら85歳位までは頑張りた
いと思っている。

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。したがつて、
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
加者だつた。昨年は最高齢者
と最年少者のアナウンスがあ
つたが今回はなかつた。

毎年参加して思うことは、
歩きに専念した。したがつて、
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
加者だつた。昨年は最高齢者
と最年少者のアナウンスがあ
つたが今回はなかつた。

毎年参加して思うことは、
歩きに専念した。したがつて、
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
加者だつた。昨年は最高齢者
と最年少者のアナウンスがあ
つたが今回はなかつた。

会長 志田 正次
(会員数 168名)

「まだ若い。白球追って右左！ 少し
は上手くなつたかな」

卓球同行会は熟年の会の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
動と言られており
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

光が丘シニアクラブ（熟年の会）

随想

第27回
行橋～別府100kmウォーキングに参加して

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100

kmウォーキングに参加した。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

歩できた。内容は下記の通り。

今年も4000名超えの参
加者だつた。昨年は最高齢者
と最年少者のアナウンスがあ
つたが今回はなかつた。

歩きに専念した。したがつて、
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
加者だつた。昨年は最高齢者
と最年少者のアナウンスがあ
つたが今回はなかつた。

歩きに専念した。したがつて、
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
加者だつた。昨年は最高齢者
と最年少者のアナウンスがあ
つたが今回はなかつた。

※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ろうか。我等にとつて気になるのが米価の高騰化である。

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

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つた。

いにしえの時代をふり返れば、米は通貨でもあつた。

時は戦後の物不足時代であつた。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。いや、いや、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

あつた。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、

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つた。

したがつて、日々定められた数量の米でしか贖うことが出来なかつた。

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つた。仕入れ価格を考えれば当然であ

る。

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つた。試みに外國米を食味してみると国産米の遜色はなかつた。

学校でも生徒の大半が弁当

なしであつた。中には竹筒に粥を入れては弁当にしていたものもいた。いや、いや、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つた。

どこで調達して来たのであろうか。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、贅沢にならざれた今日の人々には想像も出来まい。

再び旧年をふり返りみるに、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つた。仕入れ価格を考えれば当然であ

る。

ところで、質素儉約を旨と

する我等にとつては、これら

の時代は、ひと工夫もふた

工夫も食生活の改善を図つて行かなくてはやつて行けない

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

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糲を、かのアメリカへ持ち込んだものであつたからであつた。外国産米といつてもルーツは日本米であつた。

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つた。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つた。即ちそれも

今日の米不足の大きな要因の一つであろう。

工夫も食生活の改善を図つて行かなくてはやつて行けない

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

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、そこのあなたよ。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るマーケットでの食品売り場での光景であつた。いや、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つてゐる。しかしながら、米生産農家にとつての米価格は

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の相互のせめぎ合いがこれから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つていて。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)

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、ひたすらに一本杖でビックビックと歩いています。

棒(?)に球が当たればヤレ嬉しや。行先は球に聞いてよ。私や知りらない。しかもロングコースの長いこと長いこと。ボールに行くのに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



米寿の手習い

～グラウンド・ゴルフ奮闘記～

むさしヶ丘シニアクラブ 河島 悅子

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。

本当は上手いのだ。猫を被つているだけなのだ。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。

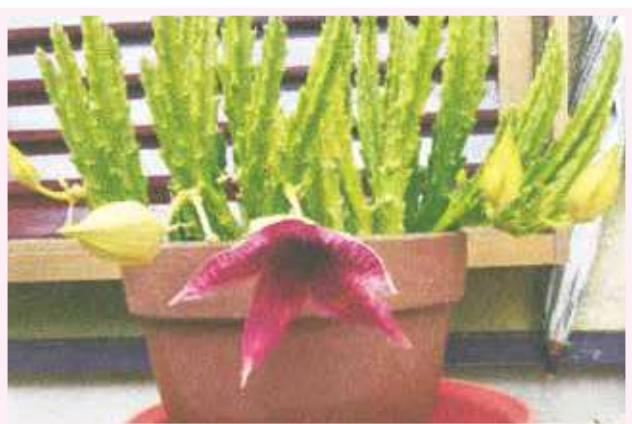
下手な新人が入会してくれないかなあ。万年ビリッケツは悲しいです。

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。試して育ててみたら、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、花が終わつた鉢が、我が家に集まるようになります。胡蝶蘭、シンビジュムなど、色も、白、ピンク、黄などカラフル

物で、10日に1回ぐらで、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、茎を切つて、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。最近は、多肉植物をいたく事も増えて、ますます、我が家花壇ならぬ花段は、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・デイケア

★**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
筑紫野市西小田 991-3 ☎ (092) 927-1811

グループホーム あそやい
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 1.5テスラ
TEL.092-922-2857 MRI完備

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!**

Nestle®
HealthScience