

南区 シニア連だより

●発行：南区シニアクラブ連合会 南区塩原3丁目25-1南区役所内 ☎092-559-5129

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 ☎092-292-6538

<http://www.nichicomi.com>

のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを



「南区柏原からの箱の池と朝日」
東花畑校区シニアクラブ連合会 会長 古賀 忠彬

あけましておめでとうございます。

親水ため池（箱の池）は南区柏原地区と屋形原地区にあり、両地区の農業用水として利用されてきました。

昭和8年のこと、まれにみる干ばつで稲は枯死寸前、整理地をはじめ、すべての池は干上がってしまい、このため雨ごいをすることになり、大分県（旧）湯布院町にある山下湖の中ノ島から湧き出る水が霊験あらたかであるという言い伝えを信じ、水をもらいに行くことに。

使者2人は樽を自転車に積み片道数十時間かけて水をもらい、その水を池に流し込んだ途端、天はにわか曇り、すごい雨が降り出し、池は水かさを増し、万物がよみがえったそうです。

「親水ため池整備事業」で池の周囲をめぐるウォーキングロードなどが整備され、平成16年4月から憩いの場として利用されています。

私たちは南区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

なかすが眼科

院長 中須賀大二郎

月・水・金 午前 9:00~12:00
午後 14:00~17:30
火・木・土 午前 9:00~12:00
※火曜午後・木曜午後は手術
休診日/日・祝日

白内障日帰り手術 糖尿病・眼底疾患

福岡市南区向野2丁目5-7メディカルパーク大橋2F
TEL 092-554-8855

地域医療支援病院 地域がん診療連携拠点病院 福岡市救急告示病院 介護老人保健施設指定院

紹介診療 がん診療 24時間救急 人間ドック

すこやかに ころゆたかに

公立学校共済組合
九州中央病院
Kyushu Central Hospital

<https://www.kyuchu.jp> ☎541-4936

社会福祉法人 徳和会
特別養護老人ホーム
花の季苑

介護サービスについて、ご遠慮なくご相談ください。

南区和田4-16-1 ☎512-0668

特別養護老人ホーム ウィステリア福岡
※令和7年5月開設(南区野多目3-3-1)☎555-5336

一人ひとりの笑顔のために ホームページ 徳和会 で検索

吉兼内科クリニック

<http://yoshikane-cl.com/>

診療時間 月 火 水 木 金 土

9:00~13:00	●	●	●	●	●	●
14:30~18:00	●	●	●	●	●	●

休診日 日曜・祝日

内科 肝臓内科 消化器内科

吉兼内科クリニック 検索

南区塩原1-4-21 (清水4丁目バス停向かい) P10台
☎092-554-3500

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

医療法人 悦可会
杉野眼科
杉野拓平/一宮雅子/貴福香織

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
午後 14:30~17:30	○	○	○	○	○	休

火・水曜手術日
博多区美野島4丁目5-3(美野島南公園よこ)
駐車場有り ☎411-0315

『寝たきりゼロ』を目指しています

- 「寝たきり」「歩行困難」等で日常に支障がある。
- 脳梗塞・脳出血の後遺症で身体に麻痺がある。
- 「こわばり」「しびれ」「むくみ」がある。ご相談ください
- リウマチ/パーキンソン病。

訪問マッサージ
こころ在宅ケア

【本店】 南区寺塚1-15-9-1F
☎092-408-5604

高宮耳鼻咽喉科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~13:00	●	●	●	●	●	▲	／
14:30~18:00	●	●	●	●	●	／	／

▲…土曜午前は9:00~14:00

南区高宮5丁目1-201 ピア高宮2F
TEL.092-401-3077 FAX.092-401-3078



南区シニアクラブ連合会
会長 諸熊 昌晴

令和8年新年を迎え、皆様にはお健やかに過ごしていただき、心よりお喜び申しあげます。

令和8年新年を迎え、皆様にはお健やかに過ごしていただき、心よりお喜び申しあげます。

ここ数年の異常気象による夏場の猛暑は、高齢期を迎えた私達にとっては、たいへんな環境でありましたが、幸い、大きな風水害もなく、穏やかに年を越せたことを喜ばしく思います。

これもひとえに多くの皆様のご参加、ご協力の賜と心より感謝申し上げます。

昨年は、グラウンド・ゴルフ大会等のスポーツ事業や演芸大会等の文化事業をはじめ、友愛訪問、美化活動、健康づくり、生きがい活動から

特に、南区シニアまつりやカラオケ祭りには、多くの皆さんに参加していただき、盛況裏に終了することが出来ました。今年も更なる内容の充実に向けてまいります。

一昨年のグラウンド・ゴルフ大会は、予備日を含め6日間予定していましたが、天候不良により第1日目のみの実施となりました。昨年は、3日間のうち、1日だけ予備日に実施することとなりました。

福岡市高齢者グラウンド・ゴルフ大会には69人の選手を推薦できました。



南区長 内藤 玲子

新年あけましておめでとうございます。

清掃などの社会奉仕の活動に、熱心に取り組まれていることに深く敬意を表します。

南区シニアクラブ連合会の皆様におかれましては、さわやかな新年をお迎えのことと、心よりお喜び申しあげます。

福岡市では、人生100年時代の到来を見据え、誰もが心身ともに健康で自分らしく活躍できる社会を目指す「福岡100」を推進しており、南区では、春に「福岡100プラザ南」が

また、日頃から生きがいや健康づくりのための活動をはじめ、友愛訪問、交通安全、

「福岡100プラザ南」が

間予定していましたが、天候不良により第1日目のみの実施となりました。昨年は、3日間のうち、1日だけ予備日に実施することとなりました。

福岡市高齢者グラウンド・ゴルフ大会には69人の選手を推薦できました。

南区シニアクラブ連合会では、各校区連合会と連携しながら、本格化する高齢社会をもっと明るく豊かで活力あるものとするため、「健康」・「友愛」・「奉仕」の三大運動を基本とする各種事業に取り組むとともに、会員の増強を図るべく、「勧誘から始めよう!」「クラブをPRしよう!」「新規クラブを作ろう!」「解散ク

ニューアルオープンします。新たに交流スペースやキッチンルーム、ものづくりができるDIYルームなどを備え、シニアの皆様の社会参加を応援するための施設へと生まれ変わります。ぜひご活用いただくとともに、地域の皆様にもご紹介いただければと思います。

また、シニアの皆様が住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりを目指し、高齢者を支える地域のきずなづくりや予防医療への取り組みを進めるとともに、地域におけ

ラブ"0"をめざそう!」の会員拡大4つの運動に繋がる事業の充実に努めてまいります。

これからも、多くの皆様に参加いただける事業を計画して参る所存ではございますが、地域の多くの皆様に知っていただき、一人でも多くの新たな仲間が加わっていただけたらと願っております。そのためにも会員ひとり一人が、近隣の仲間と声かけを行っていただき、会員の増強に努めていただければと願っています。

本年が皆様にとって健康で楽しい一年となりますよう祈念いたしまして新年のあいさつとさせていただきます。

る見守り活動や健康づくり事業などを支援していきます。今後とも皆様方におかれましては、豊かな経験や知識、能力をいかして、くらしやすいまちづくりに向けて一層のご参画とご協力をいただきますようお願いいたします。

結びに、南区シニアクラブ連合会並びに会員の皆様のご活躍と、本年が皆様にとりまして明るい幸多い年になりますことを祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

私たちは南区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

田辺歯科クリニック
歯科 小児歯科
歯の健康相談行います
南区屋形原1丁目2-39(中尾郵便局前)
TEL 511-4180

楠原皮膚科医院
皮膚科/アレルギー科
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~12:30
14:00~18:00
TEL (092) 581-0953

よしなり内科
内科・糖尿病・甲状腺
院長 吉成 元孝
TEL.092-525-3111
南区大楠2-3-10-3階

市指定介護老人福祉施設
社会福祉法人 福岡白百合会
第1 花畑ホーム
第2 アイナリーケア
TEL 566-3221

南島整形外科
院長 南島 広治
南区警弥郷3-2-3 TEL 092-581-0033
TEL 092-214-5050

青見内科クリニック
医療法人
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~13:00
15:00~18:00
南区大楠3-17-21 (092) 531-1889

おおぞら歯科
歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科
診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝
9:00~13:00
14:00~18:00
野間2-3-10 TEL 542-8020

よしかね歯科クリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝
9:30~13:30
15:30~19:30
TEL 092-554-2000



第9回南区シニアボウリング大会

明るい笑顔と
元気あふれるプレー！
会場は大盛り上がり



令和7年度南区シニアボウリング大会を、9月5日(金)に「大橋シテイボウル」で開催しました。
今年は22チーム、87名の皆さんが参加し、明るい笑顔と元気あふれるプレーで会場を彩りました。
テレビ局も取材に訪れ、地域の老人クラブの活動が広く紹介される貴重な機会となりました。
大会では、見事なチームワークと正確な投球で優勝を果たした「野多目Aチーム」の皆さんが、会場を沸かせました。ボウリングの腕前は見事で、ストライクやスペアを決めるたびに歓声が響き、会場全体が大いに盛り上がりました。プレーする人、観る人も一緒に楽しめる大会となりました。
諸熊会長をはじめ、保健体育部会の皆様、大橋シテイボウルのスタッフの方々に心から感謝申し上げます。



【大会結果】 (敬称略)

【団体の部】

賞	校区	チーム	スコア(点)
優勝	野多目	野多目A	1146

【女性の部】

賞	校区	氏名	スコア(点)
優勝	三宅	百田 すみ子	338
準優勝	西花畑	若松 妙子	318
3位	弥永西	大里 栄子	293

【男性の部】

賞	校区	氏名	スコア(点)
優勝	玉川B	平田 堅一	414
準優勝	野多目A	米森 直人	374
3位	筑紫丘	持田 定雄	359



優勝した野多目Aチーム



私たちは南区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 福岡光明会

松月園デイサービスセンター
松月園ケアプラザセンター
松月園ヘルパーステーション

松月園

盲養護老人ホーム 松月園
特別養護老人ホーム 松月園

南区老司5丁目12-4
☎(092)565-6264

デイサービスセンターやまちゃん
南区柳瀬1丁目40-6 フェニックス柳瀬ビルディング101号

医療法人 信和会

福岡信和病院

福岡市南区皿山2丁目1-53
☎092-557-1877

医療法人 徳洲会

福岡徳洲会病院

春日市須玖北4-5

訪問看護・通所リハなど
お気軽にご相談ください

在宅介護支援センター
☎092-514-6215(直通)

受付時間 平日 9:00~16:00

脳神経外科・脳神経内科・リハビリテーション科

医療法人 光竹会

大橋

大橋駅西口 徒歩1分

脳神経外科
脳神経内科

診療時間 月 火 水 木 金 土

9:30~13:00 (受付12:30まで) ▲土曜日18:00終了 (受付17:30まで)

14:30~19:00 (受付18:30まで) (休診日) 日曜日・祝日・木曜日午後

◎診療時間に変更になる場合がございます。詳しくはお問い合わせ下さい。

南区大橋 1-9-16 ☎511-5219

本物の美味しさで、あなたの笑顔に出会いたい。

ひよ子本舗吉野堂

ひよ子本舗吉野堂・向新町店
南区野多目1丁目1-17
☎092-554-1203

医療法人 恵光会
日本医療機能評価機構 認定病院

原病院

内科・循環器科・呼吸器科・消化器科
整形外科・リハビリテーション科・歯科
口腔外科・小児歯科

☎551-2431

mizudori dental clinic

みずどり歯科医院

☎092-554-3795

http://www.mizudori-dc.com/

福岡市南区中尾3-43-2 ディーフェスタ福岡南1F

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

8:30~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○

14:30~18:30 ○ ○ ○ ○ ○ △

△水曜日は午後17:00まで ※受付は診療の30分前まで

訪問診療 いたします

医療法人 光竹会

平尾 脳神経外科

クリニック

診療時間

平日・土曜 午前 9:30~12:30(受付12:00まで)
午後 13:30~18:30(受付18:00まで)

水曜 午後 13:30~18:00(受付17:30まで)

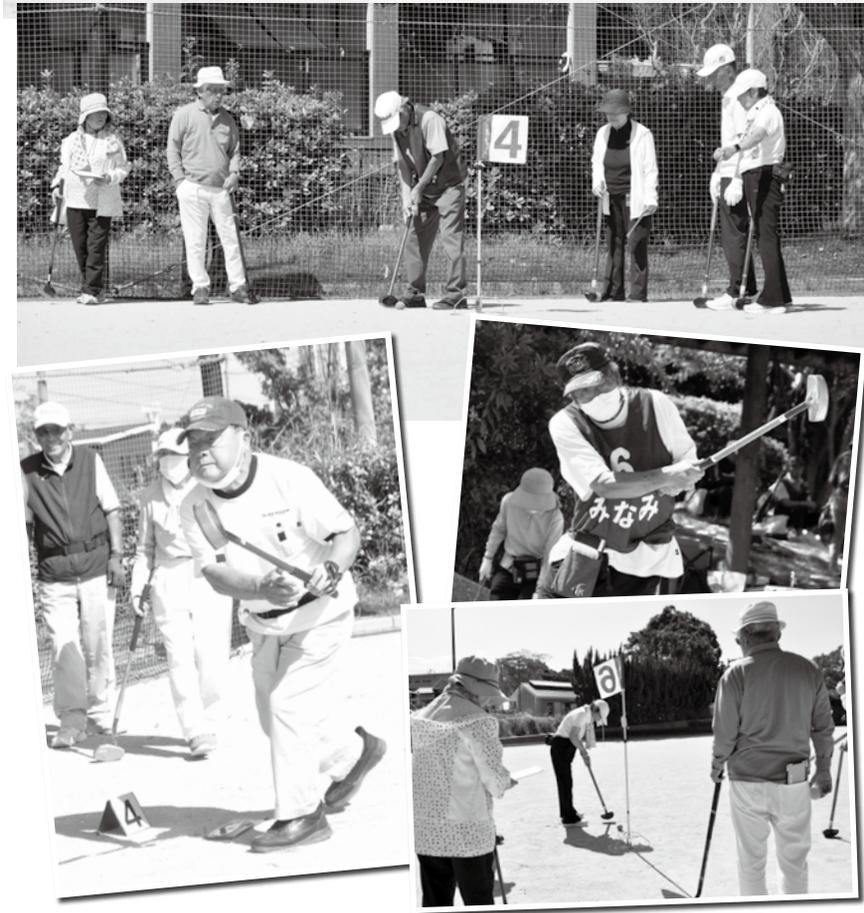
休診日 日曜日・祝日

南区大橋 2-8-29 ☎092-534-5219

第24回南区シニアグラウンド・ゴルフ大会



299名が練習の成果を発揮!



第24回南区シニアグラウンド・ゴルフ大会を、10月1日(水)から2日(木)、3日雨天のため予備日の6日(月)の3日間、松原運動公園自由広場にて開催しました。

今年53チーム、299名の皆さんが参加し、日頃の練習の成果を存分に発揮して熱戦を繰り広げました。大会中は、思わず悔しがる場面や、歓声が上がると嬉しい場面など、さまざまなドラマが見られました。また、チームの仲間同士で声を掛け合いながらプレーする姿も印象的で、会場は終始和やかで活気にあふれていました。

私たちは南区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

医療法人さわやまクリニック さわやま内科・総合診療クリニック
■一般内科 ■脂質代謝内科 ■糖尿病内科
■感染症内科 ■いびき・睡眠時無呼吸症候群検査
診療時間 月火水木金土日祝
8:30~13:00 ●●●●●▲
14:30~18:00 ●●●●●
▲…木・土は12:30まで 休診日/木・土午後、日・祝
TEL 092-534-6590
南区大橋2-8-29 メディカルシティ平尾2F

産科 MOMOZAKI 婦人科
桃崎レディースクリニック
診療時間 月火水木金土日
9:00~13:00 ●●●●●
15:00~19:00 ●●●●●
休診日 ▲第1,3,5(土)午後 △第1,3,5(日)午前 (日)午後・祝日
南区塩原3-17-5 パストラルミキ2階
☎092-557-2111

医療法人チームU
うへはら整形リハビリクリニック
整形外科・リハビリテーション科・デイケア
スポーツ整形・ロコモ(運動器症候群)
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:30 ○○●○○○休
午後2:30~ 6:30 ○○休○○休休
南区西長住2-29-32 ☎555-3033

医療法人 イースタンクリニック
老人保健施設 木の葉の里
見学等、お気軽にお問合せ下さい
☎092-557-3600
受付時間 9:00~17:30
福岡市南区多賀2丁目4番6号
https://konohano-sato.com

H ひめの胃腸内科クリニック
内 科・胃腸内科・消化器内科・漢方内科
診療時間 月火水木金土
9:00~12:00 ●●●●●
14:00~18:00 ●●●●●
休診日/日曜・祝日
南区大橋4-27-4 ☎559-5211

保険調剤・くすりの相談・介護用品
スエタ薬局本店
南区大橋1丁目14-2
☎092-552-2725
スエタ調剤薬局
南区大橋1丁目21-9宗雲ビル1F
☎092-552-0972

特別養護老人ホーム
おおい徳栄
介護サービスについて、ご相談下さい。
ショートステイ ケアプランセンター ヘルパーステーション
南区大橋団地5-1 TEL092-557-8117

きらり えがお歯科
小児 矯正歯科
●診療時間(日曜・祝日は休診です)
月・火・木・金 9:00~13:00
14:00~18:00
土 9:00~17:00
(13:00~14:00 昼休み)
(祝日の週のみ水曜診療あり)
★西鉄バス★
松原営業所
すぐそば
南区松原4丁目5-10
TEL 092-566-1711



10/1 午前の部



10/2 午前の部

入賞者の皆さん

(敬称略)



10/1 昼間の部



10/2 昼間の部



10/6 午前の部



10/1 午後の部



10/2 午後の部



10/6 昼間の部

1日目 (10/1)

2日目 (10/2)

3日目 (10/6)

部	順位	校区名	選手名	得点
午前	優勝	東若久A	藤本 武宏	34
	準優勝	東若久B	山本 嘉彦	38
	3位	日佐B	田尻 正治	38
昼間	優勝	鶴田D	松井 隆	35
	準優勝	鶴田B	平田 蓉子	37
	3位	鶴田D	松井 京子	38
午後	優勝	柏原B	岳 正春	33
	準優勝	柏原B	有村 則男	35
	3位	横手B	川満 文子	37

部	順位	校区名	選手名	得点
午前	優勝	柏原C	永松 清次	38
	準優勝	西花畑A	大森 末子	38
	3位	柏原C	松島 時治	39
昼間	優勝	筑紫丘C	市川 繁徳	37
	準優勝	筑紫丘C	有田 義一	37
	3位	東花畑B	大野フクミ	38
午後	優勝	長住A	中村 一機	31
	準優勝	柏原D	笠作 康男	34
	3位	柏原D	藤田 勝則	39

部	順位	校区名	選手名	得点
午前	優勝	柏原E	野村 博子	35
	準優勝	弥永西B	椎山 正弘	38
	3位	弥永西A	原 伸博	38
昼間	優勝	西高宮A	近藤 靖英	38
	準優勝	西高宮B	林 武士	38
	3位	柏原F	廣田 輝海	38

私たちは南区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



デイサービス
あかいやね

福岡市南区皿山3丁目8番29号
大産皿山ビル1F
TEL 092-710-1917

社会福祉法人福岡ひかり福祉会

かしはらホーム

〒811-1353 福岡市南区柏原 4-25-26
TEL:092(567)7766
FAX:092(567)7788

<https://hikarigroups.org/>

学校法人 大里学園

みどりがおか幼稚園

福岡市南区中尾1-32-32
TEL 092-541-0350
FAX 092-541-1152



MANDAI CHIE DENTAL CLINIC
まんたい千恵歯科

TEL.092-408-1947
福岡市南区長丘5-25-19

診療時間 [日曜・祝日 休診]
●月・火・木 9:00~18:00
●水 9:00~14:00 (※初日週は 9:00~18:00)
●第2土曜 8:30~14:00 (※第2土曜診療の週は水曜休診)
<http://mc-dc.jp/>

第47回南区市民の祭り文化祭 シニアのつどいカラオケ祭り

美しい歌声が会場を彩る

11月11日(火)、福岡市南区主催「第47回南区市民の祭り文化祭」の一環として、「シニアのつどいカラオケ祭り」を南市民センター文化ホールにて開催しました。

今年も南区在住のフリーアナウンサー・こはまもとこさんの軽快な司会進行のもと、諸熊会長のあいさつに続き、内藤南区長より主催者を代表してあいさつをいただき、華やかに幕が開きました。

今回は、シニアクラブ推薦26名、一般応募34名の総勢60名が出演。力強い歌声、澄み渡る美しい歌声、そしてきらびやかな衣装が次々と舞台を彩り、会場は終始あたたかな拍手と歓声に包まれました。

終盤には、86歳を迎えられた黄田豊子さんが特別出演し、CD『おんなの独り酒』を披露。年齢を感じさせない堂々たる歌唱に大きな拍手が送られました。

最後には恒例のじゃんけん大会も行われ、会場中が笑顔と歓声に包まれながら、楽しいひとときの幕を閉じました。



三宅校区
「宇宙戦艦ヤマト」



塩原校区
「津軽海峡冬景色」



大楠校区
「天使の誘惑」



宮竹校区
「岸壁の母」



東花畑校区
「男ごころ」



東若久校区
「昴」



柏原校区
「氷見の雪」



横手校区
「夕焼け雲」



玉川校区
「博多恋物語」



筑紫丘校区
「ラストダンスは私に」



花畑校区
「涙」



西花畑校区
「サントワ・マミー」



西高宮校区
「さみだれ」



野多目校区
「君といれば」



野多目校区
「恋の町札幌」



特別出演の
黄田豊子さん

「女の独り酒」



長丘校区
「秋恋歌」



長住校区
「道ひとすじ」



高木校区
「川の流れるように」

私たちは南区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

公認会計士 税理士 松尾忠昭事務所 お気軽にご相談下さい 福岡市南区大池1-19-21 TEL 092-551-5475

税理士法人 くまで 会計事務所 税理士 熊手幹彦 福岡市南区高宮2丁目16番11号 TEL 092-523-4159

首藤電気工事 電気工事業・電気通信工事業 福岡市南区柏原4-41-29 TEL・FAX 092-565-2357

株式会社 セレクト 本社 福岡市南区弥永4丁目10-21 TEL(092)915-7470

総合緑化 樹木 卸 (有)愛公園 福岡市南区西長住2丁目29-24 TEL 092-512-5378 FAX 092-511-8067

高木バルブ株式会社 南区大楠2丁目10番6号 電話:(092)521-2761~6

yk 遊景産業株式会社 一般社団法人 日本公園施設業協会会員 設計・製作・販売 092-589-3123 FAX 092-589-3317

RDオートスクエア株式会社 南区松原2丁目46-1 TEL:092-555-6480

市老連大会 報告

今年度開催された福岡市大会、ねんりんピックにて、南区シニアクラブ連合会の代表が健闘されましたので報告いたします。

第55回福岡市高齢者美術展

11月11日(火)から16日(日)の6日間、福岡市美術館にて「第55回福岡市高齢者美術展」が開催されました。

南区からは36点の作品展があり、井尻校区の大内田悦子さんが書の部で福岡市老人クラブ連合会長賞を受賞されました。

また、写真の部で野多目校区の古賀忠彬さんが金賞を受賞するなど、南区から多くの方が健やかな創作活動の成果を示されました。

さらに、最高年齢者賞には、今井照子さん(101)が選ばれました。

熟練の技が集う 秋の美術展

【入賞者】 (敬称略)

賞	部門	受賞者	題名
会長賞	書	大内田 悦子	一期一会
金賞	写真	古賀 忠彬	夕陽に染まる浜辺
銀賞	洋画	鐘ヶ江 輝明	老花夜想
銀賞	工芸	小林代志子	ビルと大阪城
奨励賞	洋画	今井 照子	ぼたんの花
奨励賞	洋画	龍 陽子	奏でるピエロ
最高年齢者賞	洋画	今井 照子 (101歳)	ぼたんの花

第54回福岡市高齢者囲碁・将棋大会

盤上に広がる 真剣勝負

7月25日(金)、ふくふくプラザで「第54回福岡市高齢者囲碁・将棋大会」が行われ、各対局で白熱した勝負が繰り広げられました。



囲碁入賞者(敬称略)

成績	氏名	段
チャンピオン戦 準優勝	楠川 晴重	六段

第24回福岡市高齢者グラウンド・ゴルフ大会

磨いた腕前が 光る一日

10月30日(木)、福岡市舞鶴公園球技場・野球場にて「第24回福岡市高齢者グラウンド・ゴルフ大会」を開催し、各区から集まった235名が日頃の腕前を發揮してスコアを競いました。

南区からも多くの皆さんが参加され、健闘する姿を見せられました。

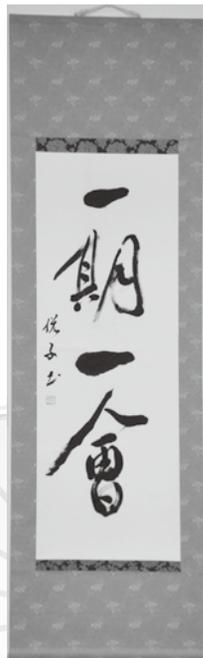


南区入賞者(敬称略)

成績	氏名	スコア
赤コース 優勝	松本秀一郎	32
黄コース 優勝	村山 博	37
青コース 準優勝	山中 拓爾	38
赤コース 3位	遠田 薫	35

最高年齢者賞(女性) 神代恵美子 (91歳)

【福岡市老人クラブ連合会長賞】
一期一会(井尻) 大内田悦子



【金賞】
夕陽に染まる浜辺(野多目)
古賀 忠彬



最高年齢者賞も
入賞されました!



【奨励賞】
ぼたんの花(和田)
今井 照子

私たちは南区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

HARA
TEUSHIN
KENSETSU

◆特定建設業 ◆電線共同溝
◆通信土木工事 ◆電力土木工事

株式会社 原通信建設

南区野多目1丁目11-2
電話:092-512-1775

NODA
RECYCLE 古紙リサイクル

有限会社 野田商店

営業時間/午前8時~午後5時
休 日/日曜・祝日

本社 福岡市南区大楠1丁目4-10
TEL:092-531-4756

SAN
K

サンケイ化学薬品株式会社

福岡市南区大楠2丁目6番24号
TEL 092-531-2735

TB

有限会社 田中板金工業

南区弥永1丁目29-12
☎092-585-3223

建築板金工事一式
株式会社 高倉ブリキ店

南区松原7丁目53-23
TEL/FAX.092-211-8913

空気調和、給排水設備 設計施工

株式会社 古屋工業所

南区高宮3丁目11番28号
TEL:092-531-1661

Complete Equipment
DRUM FACTORY 車検Lab

格安車検・整備 他
クルマのことならお気軽に!

TEL 092-574-5591

有限会社 ドリームファクトリー
福岡市南区弥永5丁目18-18

BLUE 壁・内外装工事

株式会社 BLUE

福岡市南区弥永1丁目30-1
TEL 092-707-8191

単体クラブ紹介

「会員増強運動」表彰を受けて

高木校区 寿会 会長 垂井 文夫

寿会の会員51名、その内訳は、80歳以上35名、70歳以上16名の計51名の会員で活動しています。

また、会員が会うことで、会話などで、健康が保たれているのではと思います。年一度バスハイクを実施し、食費を最小限におさえ活動をしています。

団地組織のため、なかなか顔を合わせることも少ない状況です。半数以上が80歳の高齢者で活動しています。

サークルとして、月に3回、健康グッズを実施しています。

その他グラウンド・ゴルフと南区の大会等少数で参加しているのが現状です。

広報誌「睦み会たより」発行18年の歩み

横手校区 横四睦み会

会長 石井 正一

このたび、横四睦み会の広報誌「睦み会たより」発行開始より18年(途中3年間程休刊有)の節目を迎えることができました。

これもひとえに、会員の皆様をはじめ、地域の多くの方々のご協力とご支援の賜物と、心より感謝申し上げます。

「睦み会たより」は、平成19年に「会員同士の絆を深め、活動記録と情報共有

の場にしよう」との思いから、わずか一枚の手作り新聞としてスタートいたしました。当初は原稿集めにも苦

勞し、印刷や配布も手作業でしたが、編集委員を中心に知恵と工夫を凝らし、地道に発行を続けてまいりました。

時には紙面づくりに悩みなながらも、会員の皆様から寄せられる笑顔の写真

役員は女性ばかり！毎日を楽しく活動中

鶴田校区 老司ゆうゆう会 会長 早田 利恵子

私たちがゆうゆう会は、役員総替えから今年で6年目です。今年から会長が体調不良のため、代わりに会長を引き受けました早田です。

私たちが、女性ばかりの役員ですが、町内会長に支えていただきながら、毎日楽しく活動しています。

週1のグラウンド・ゴルフですが、20数名の方々が集まって、暑さ寒さにも負けずプレーしています。ソフトダーツは、月2回



や、温かいお便りに励まされ、広報誌は徐々に地域の情報源として定着してきました。

現在では、会の活動や健康づくり、季節の話題など多彩な内容を盛り込んだ内容となり、多くの方に読まれる媒体へと育つてお

ですが、和気あいあいと楽しんでいきます。シニアクラブ連合会の行事等でも、皆さん、率先して参加しています。

月1回の公園清掃も、たくさんのお手伝いのもと、おしゃべりも楽しみつづ、草取りにはげんでいます。

新年会・総会及び花見の会・音楽コンサート等々趣向を変えて、たくさんの方の参加者を募っています。

年1回のバスハイクも皆さん楽しみにしています。

ります。

これからも「睦み会たより」が、会員の皆さまの心と心をつなぐ一助となるよう、歩みを止めることなく継続していく所存です。

今後ともご愛読とご支援のほど、よろしくお願ひ申し上げます。



私たちは南区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

思いをカタチに
句集

TEL 092-292-6538

ニチコミ

水処理設備維持管理業務
株式会社エムエステック

福岡市南区柏原2丁目21-7
TEL 092-710-2443

浩建株式会社

南区寺塚1丁目23-13
TEL/FAX 092-561-9711

土木工事一式・設計・施工
株式会社 武末建設工業

南区向新町1丁目11番21号
TEL:092-551-6717

浄土真宗本願寺派(西本願寺)
照安寺

政所山
福岡市南区柏原4-16-3
TEL 092-566-5473

土木・建築防水・橋梁床版防水
上下水防食工事・高圧止水工事
耐震補強工事各種
構造物長寿命対策工事

十島工事株式会社

本社 福岡市南区松原7丁目23-13
TEL 092-551-0111
鹿児島支店 鹿児島市上福元町5836-6

CHS CITY HOME SERVICE
有限会社シティーホームサービス

- フロアコーティング
- 住宅設備
- レンジフードフィルター

福岡市南区長住3-3-27
TEL 092-557-8445



あたらしい仲間が増えました 新規加入クラブの皆さんをご紹介します!

西花畑校区 さわやかクラブ 会長 田中 裕之

以前から活動は行っていましたが、活動中断期間を経て、2023年4月から老人会活動を再開しました。

目的は、地域貢献と地域の高齢者の交流の場の拡大です。

2年間活動しましたが、活動の視野を広げようと、2025年4月より、新規加入しました。

月1回の会合は、皆さんが参加して楽しかったと思っただけのように定例会で話し合い、茶話会や手すき和紙講習会を開催しています。参加されるメンバーも増え、メンバー同士も親睦を深めています。

今後も、全員で話し合い町内清掃、カラオケ大会など、楽しく活動していきます。

東若久校区 若久6丁目2区ニコニコ会 会長 丸山 秀夫

若久の地に住んで65年近く、亡き父親も自治会長を務めた事もあり、私も何か地域の役に立つ事ができれば良いと考えていました。

近年、嬉しい事に我が町にも子育て世代の方々が多く入って来られ、子どもの元気な声が聞けるようになりました。あとは、我々シニア世代が元気だったらこんな良い事はありません。

良い時も、そうでないときも、楽しく、ニコニコ笑顔で皆様と一緒に活動できたらと思っています。

11年ぶりの復帰ということで、大変ご迷惑をおかけしますが、内田久子副会長と共に頑張ってまいります。

言えるかな?方言早回言葉

～筑後地方編～

口・舌を鍛えることで、食べる・飲み込む機能が向上します。
方言を使った早口言葉で簡単に機能向上運動を行いましょう!

- ・まるより バッテンのほうが よかばってん
- ・どうでんこうでん なんでんかんでん 頼むバイ
- ・よかさっさ降りよった雨の よーよ降りやんだごたる



私たちは南区シニアクラブ連合会の活動を応援しています



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!

「バイタルプロテインズ」は、体内で吸収されやすいコラーゲンペプチドを配合。毎朝のお味噌汁にスプーン1杯加えるだけで、無理なくコラーゲンを補給できます。

砂糖・香料不使用で、食事や飲み物に加えやすい!

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、寒すぎないように肌掛けましょう。



会員文芸

川柳

ボウリング投げたボウルを手で煽ぎ
またガタースコアはのびずブービー賞

花畑校区 酒井 重人

幸せは人肌程でいいんです

東花畑校区 平川 律子

妻ウマ年調教したつもりがされていた
温暖化四季の変化の邪魔をする
除夜の鐘巳年の禊午が受け

高木校区 小方 正敏

青空やひまわり咲くやよい眺め
若者や明るく元氣未来かな

横手校区 川副 富美代

庭の草抜いてもすぐに草だらけ

横手校区 小田 ツヨ子

こたつ出す係の笑顔に足ゆずる
初霜や杖の音にも季節知る

横手校区 兎玉 英治

ラジオ体操行ったが帰りバテました
花火見て眠気が先上がりました

横手校区 加藤 修一

孫が来るうれしさに先に腰が抜け
蝉の声耳遠くとも響いてる

横手校区 武藤 一見

かき氷歯にしみるので見てるだけ

横手校区 武藤 清子

噛みしめる秋の味覚で幸福を

曰佐校区 吉田 明美

俳句

露草の藍で目覚むる朝かな
新涼を求め遠くへ旅に出る

西高宮校区 逆瀬川 志津子

出迎えに蝸鳴きて加勢かな

西高宮校区 落合 ムツ子

さわやかや車椅子押す遊歩道

露草の瑠璃に残りし昨夜の雨

西高宮校区 工藤 友子

夜長の灯趣味それぞれに夫と在り

牡丹園妍を競ひて鎮座する

西高宮校区 須堯 水子

窓灯り消へて寂しき夜長かな

壁泉の水の奏でる秋の声

西高宮校区 牟田 恵美子

木に岩に触れて山路の紅葉狩り

爽やかに登り来し径展望す
露草や庭石拾ふ下駄濡らし

西高宮校区 吉武 草径

秋うらら無口な兄の長電話

東花畑校区 大隅 和美

花合歓の花の縫れは風が解く
海岸は昔ここまで合歓の花

曰佐校区 松尾 康乃

迎火や母の齢をとうに越え
窓少し開け木犀の香を夫に

曰佐校区 西崎 邦子

裏門を覆ひ尽くして夕化粧
佇めば春の愁ひよ流れゆく

曰佐校区 下田 賢三郎

爽やかに生老病死悟りたし
風眩し阿蘇高原の枯尾花

大楠校区 石田 富男

晴れ渡る阿蘇の山かな赤とんぼ
傘さして螢見に行く橋の上

東花畑校区 西山 紀子

足腰もたたないくせになぜ外に

宮竹校区 松本 静子

憧れの娘はフランスへ師走旅
哀れやな道に一筋蚯蚓の死

柏原校区 笠作 藤子

短歌

あたたかきいたわり手紙敬老の日
ペンもつこども目に浮かびたり

若久校区 伊藤

猫たちの野間公園に安住す

若久校区 伊藤

やさしき人の多かりしかな

若久校区 伊藤

溪谷の移ろう気節足元に

東花畑校区 大隅 保裕

落葉踏みつつ往く秋惜しむ

東花畑校区 大隅 保裕

公園の清掃すみてゴルフする

東花畑校区 大隅 保裕

米寿の我大声で笑う

東花畑校区 大隅 保裕

秋の空他人の失敗皆はしやぎ

曰佐校区 前田 淳子

ゴルフ楽しむ老後の日々かな

曰佐校区 前田 淳子



南区シニア連だより第 76 号

原稿募集

次回発行の『南区シニア老連だより 第 76 号』に掲載する原稿を募集しております。下記その他、ジャンルは問いません！お気軽にご投稿ください。

原稿には必ず、校区名、単位クラブ名、役職名、氏名、電話番号を明記ください。

※紙面の都合上、変更・訂正・割愛・不採用の場合があります。

《応募締切》令和 8 年 5 月 8 日 (金)

【送り先】

〒 815-8501 南区塩原 3 丁目 25-1 南区役所内
南区シニアクラブ連合会
TEL 092-559-5129 FAX 092-512-8811

私の元気の源

趣味や健康の秘訣など、皆さんの生きがいを教えてください。

クラブ紹介

日頃の校区・単位クラブの活動の様子を広報紙を通して皆さんと情報を共有しませんか。

俳句・短歌・川柳・詩

皆さんの豊かな感性を生かしてみませんか？

原稿と一緒にぜひお写真もご投稿ください！

中央の四角の中に共通する漢字が入り、2文字の単語となります。その漢字を順番に4つまとめると4文字の単語になります。その単語とはいったい何でしょう？

【解答例】
 ●4つの□の文字を並べてできた言葉が最終的な答えとなります。

白
↓
南▶**米**▶俵
↓
寿

頭の体操
共通
漢字
クイズ

未
↓
補▶**□**▶敗
↓
了

虚
↓
皆▶**□**▶難
↓
理

安
↓
健▶**□**▶員
↓
力

金
↓
病▶**□**▶品
↓
点

正解者の中から抽選で **10** 名様にクオカード(500円)をプレゼント！
《応募締切》令和 8 年 5 月 29 日 (金)

ご応募ありがとうございました

前号に掲載した「頭の体操共通漢字クイズ」に応募された方に抽選で 10 名の方にクオカード(500円)をお送りしております。今号の共通漢字クイズも皆様のご応募をお待ちしております。

前号 74 号 「頭の体操共通漢字クイズ」

解 答

春夏秋冬

宛先 〒 815-8501 南区塩原 3 丁目 25-1 南区役所内
南区シニアクラブ連合会 FAX092-512-8811

編集後記

南区シニア連だよりも 7 月の第 74 号の発行後、数度の編集会議を経て、事務局や二子コミの皆さんのご協力のおかげで、ようやく第 75 号が発刊できることとなりました。

例えば、以前は編集委員が 7、8 名おられたと記憶いたしておりますが、その後、編集委員所属のシニアクラブの解散や編集委員の病気療養等で、今では 5 名の編集委員で活動を行っている状況であります。

会員の皆様におかれましては、是非、広報紙の編集に携わってみたいと思われまます方は、事務局にご連絡賜れば幸甚でございます。

さて、令和 7 年は、政治の世界では日本国初めての女性宰相の誕生、スポーツでは地元ホークスのパリーグ 2 連覇ならびに日本一の獲得、経済においては日経平均株価が 5 万円を超えるなど大きな変化があった年でした。

来たる令和 8 年は、我々高齢者にとって素晴らしい年となりますよう、会員の皆様のますますのご活躍を祈念いたしております。

広報部員 奥 正継

《編集委員一同》

- | | | | | | |
|---------|---------|---------|-----------|---------|---------|
| 部 員 | 部 員 | 部 員 | 副 部 員 | 副 部 員 | 部 会 長 |
| 田 平 | 石 井 | 奥 正 | 平 川 | 岩 瀬 | 岩 瀬 |
| 博 子 | 正 一 | 正 継 | 好 久 | 宜 和 | 宜 和 |
| (柏 原) | (横 手) | (大 池) | (東 花 畑) | (高 木) | (高 木) |

スポンサーの皆様へお礼

このたび「南区シニア連だより」の発行にあたりまして、広告掲載のご協力をいただき、誠にありがとうございました。本紙は、会員の生きがい・健康・教養を高めながら交流の輪が広がることを願って発行いたしております。今後とも、どうぞ温かいご支援をいただきますよう、よろしくお願いいたします。 南区シニアクラブ連合会

第50回南区シニア演芸大会 多彩な演目が観客を魅了!

最優秀賞



相撲甚句 博多相撲甚句会(玉川)「相撲甚句」

優秀賞

フォークダンス
長住寿一会フォークダンス(長住)
「ピリリーブ(レクリエーション)」



優秀賞

区シニア演芸大会
手話ダンス ひまわり会(筑紫丘)
「わたしゃ百歳まで恋をする」



特別賞

オカリナ 福岡100プラザ南(若久園)
「①オーラ・リー②埴生の宿」



特別賞

フラダンス 福岡100プラザ南(若久園)
「①真珠貝の歌②君といつまでも」



特別賞

混声合唱 弥生西ドレミの会(弥生西)
「銀色の道、ふるさと」



特別賞

手話ダンス 柏原すみれ(柏原)
「愛燦燦」



7月30日(水)、南市民センター文化ホールにおいて「南区シニア演芸大会」を開催しました。

今年度は一般出演18チーム164名、特別出演4チーム12名、計22チーム178名の皆さんによる熱演が繰り広げられました。

参加者の皆さんは日頃の練習の成果を存分に発揮され、舞踊やフォークダンス、オカリナ演奏など多彩な演目で会場を盛り上げました。その迫力と華やかさに、観客も魅了されました。

最優秀賞には博多相撲甚句会(玉川)の相撲甚句「相撲甚句」が輝き、優秀賞はひまわり会(筑紫丘)の手話ダンス「わたしゃ百歳まで恋をする」と長住寿一会(長住)のフォークダンス「ピリリーブ(レクリエーション)」が受賞しました。さらに3チームは、8月27日に開催された福岡市高齢者保健福祉大会へ南区代表として出演されました。

特別賞の4チームには、諸熊会長より記念品が贈呈され、皆さんの努力と活躍を讃えました。

参加された全ての皆さんの演技は、次回の大会も観客を楽しませてくれることでしょう。

私たちは南区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 一会
とじたま 甲状腺・糖尿病
クリニック
理事長 玉井 秀一 院長 當時久保 正之

診療科目 内分泌内科・糖尿病内科・内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	▲	●	■	—
13:30~17:00	●	●	●	—	—	—	—

休診日 日曜・祝日 ▲9:00~12:00 ■9:00~13:00

福岡市南区大橋1-9-16 ☎092-554-1100
Lente FUKUOKA 2階 <http://www.tojitama-clinic.com>

消化器科・内科・外科
医療法人 光生会
かなざわクリニック
理事長 金澤 尚満

診療時間
平日 午前9時~午後6時 (昼休み12時30分~2時) 休診
木・土 午前9時~午後1時 日曜・祝日

南区中尾3-37-20(中尾2丁目バス停横) ☎551-3883

古川整形外科
Furukawa Orthopedic Surgery

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

☎092-557-8632
南区長丘5-24-17 HPはこちら▶

内科・小児科・糖尿病内科
小林医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	—	●	●	—
14:00~17:30	●	●	—	—	●	—	—
15:00~17:30	—	—	●	—	—	—	—

休診日:木曜日・日曜日・祝日
南区高宮1-9-26 ☎521-7977

内科・呼吸器内科・アレルギー科・消化器内科・心療内科
おやま内科クリニック

往診 訪問診療

診療時間 休診/日・祝日
火・金曜
午前 9:00~12:30
午後 14:00~18:00
(受付は診察終了時間の30分前まで)
月・水・木・土曜
午前 9:00~12:30

南区鶴田2-22-12 ☎092-566-7272

内科・呼吸器内科
よこやま内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00 (最終受付12:30)	●	●	●	●	●	—
14:00~18:00 (最終受付17:30)	●	●	●	●	●	—

野間2-2-2(モスバーガーとなり) ☎555-6677

エアコン 浴室 キッチン
レンジフード **クリーニング**

お掃除についてのお困りことは
お気軽にご相談ください!!

おそうじ車舗 大橋店
☎0120-774-032
南区折立町5-18-70 優秀賞 受賞店

(財)日本医療機能評価機構認定病院
医療法人 同信会
福岡整形外科病院
院長 吉本 隆昌

南区柳河内2丁目10-50
☎512-1581