

## 直方市シニアクラブ連合会

## シニア連だより

第16号

直方市シニアクラブ連合会  
直方市津田町7番35号  
直方市社会福祉協議会内  
☎ 090-2710-7100

題字 菊池 義昭

## 新年（令和七年）度の

## 私たちの覚悟

シニア連会長 西嶋 敏弘

令和六年度を締めくくるに当たって、この一年のシニア連は、果たして充実した実り多い活動ができたのか。そして、新年度に向けて期待の膨らむ展望を見出せるのか。

年度当初に計画していた事業の研修行事・体育行事・文化行事については多くの参加者を得て親睦と交流を深めることができたのは素直に喜びたいと思います。しかし、最重要の懸案事項である会員増強「一人がひとりをお誘いしよう！」と言う実践課題は、必ずしも実効の手ごたえがなく新年度への持ち越しとなりました。私たちには「十三年問題」と言う存亡の危機に直面する事態が切迫しております。今後とも、会員数の減少傾向が現状を維持することになれば令和十三年には会員数が底をつき名実共にシニア連は滅亡の現実を迎えることになるのです。

令和七年度は、一段と充実した各種行事の催行加えて新設された「広報部」による広報活動をより強化するとともに一方では役員・理事を先

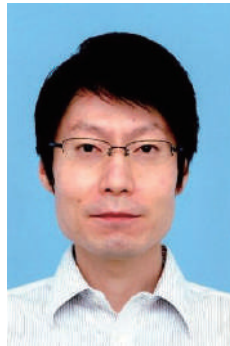
頭に評議員が一体となって「十三年問題」を何としても克服しなければなりません。会員の皆さん方のお力添えをいただきながら元氣溢れる明るく楽しいシニア連を目指しましょう！

末尾になりましたが、今号には高山病院認知症医療センター長 井ノ口貴俊様よりメッセージをお寄せいただきました。

## 認知症の予防と生活環境

福岡県高山病院

福岡県認知症医療センター

センター長  
井ノ口 貴俊

シニアクラブ連合会の皆様には、当認知症医療センターの活動目的の一つである、地域の活性化や認知症予防等の取り組みにおいて長年に渡って多くの成果をあげられていることに敬意を表しますとともに、ご協

力に心より感謝を申し上げます。近年の地域における課題の一つに、ご年配の方々の孤立の問題がありま

す。一人暮らしでなくとも、人は年を重ねるごとに社会活動や親族等との交流の機会が少なくなりがちです。認知症の予防という観点からは、孤立というのは悪循環に陥りやすい状態です。他者との交流や身体的な活動が減ること、認知機能の低下や身体が衰えが進みやすくなります。認知症の予防をし、住み慣れた場所のできるだけ長く生活をしていくには、人とのつながりや、運動などの様々な活動機会を持ち続けることが非常に大切です。

私の日常診療での個人的な印象ではございますが、普段からシニアクラブ連合会のような活動に参加されている方々は、年をとっても驚くほど元気で、認知機能が保たれている方が多いと感じます。より多くの方々がシニアクラブ連合会に参加され、認知症を予防するとともに、何歳になっても生きがいをもって楽しく暮らしていけることにつながればと願っております。



集まる  
しゃべる  
つながる

# 直方市 シニアクラブ連合会

に入会しませんか？

シニアクラブの活動が、

## 認知症予防につながる!!



「認知症予防」として…

運動

認知症に  
関連する  
病気の治療

認知症は、難聴、高血圧、糖尿病、肥満、不眠や抑うつ状態、また、過剰飲酒や喫煙、運動不足や引きこもりなどの状況が続いていると発症のリスクが高くなると言われています。つまり予防には生活習慣の改善が大きく関わっています。シニアクラブのメンバーと一緒に、次の5つのポイントから生活習慣を見直してみましょう。

認知症予防  
のための **5**  
つのポイント



挑 戦

前向きに挑み続ける



変 化

変化をして  
ワクワクを感じる



生きがい

趣味やボランティアや  
人から喜んでもらえる  
ことをする



孤独の回避

孤独は脳の大敵



他者に尽くす

人のために  
尽くすことは、  
幸福感を高めます



結論

ワクワクに満ちた  
心豊かな毎日も  
認知症予防につながります



「直方市シニアクラブ連合会」に興味がある方は、下記にご連絡ください。

事務局携帯電話：090-2710-7100

# 令和6年度表彰

## 高齢者福祉県知事表彰



福原恵祐さん  
県知事表彰受賞

### 福原さんの功績

- ・下境四区公民館長（平成22年～平成29年）
- ・平成30年度直方地区防犯会長表彰受賞
- ・シニアクラブ下境常磐会会長（平成29年～現在に到る）
- ・シニアクラブ連合会副会長（令和2年～4年）
- ・令和4年度シニアクラブ連合会長表彰受賞

## シニアクラブ連合会 会長表彰



うたのつどいにて表彰式



直方睦会会長  
身吉清光さん



新入慶朗会会長  
瀧砂忠徳さん



感田松栄会  
山本和子さん

## 研修旅行

### 日田市老連との意見交流会ほか

令和7年2月12日～13日



# シニア連行事紹介

令和6年10月10日 西部運動公園

グラウンドゴルフ大会



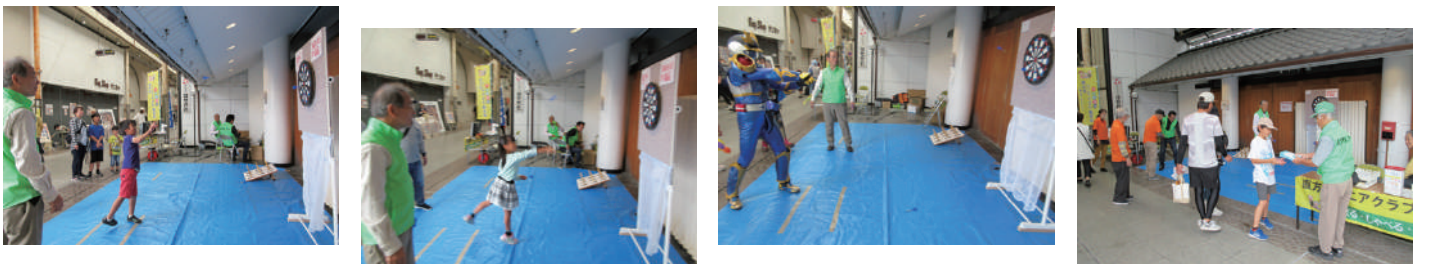
令和6年10月24日 ユメニティのおがた小ホール

ソフトダーツ大会



令和6年10月27日 市内古町商店街

福祉まつり



令和6年11月12日 植木桜つつみ公園

パークゴルフ大会



令和6年12月7日 遠賀川河川敷

チューリップ球根植え



## 全国大会出場!

### ねんりんピックGG 鳥取大会に参加して

直方市シニアクラブ連合会副会長 身吉 清光

2024年10月19日に「ねんりんピック  
グラウンドゴルフ鳥取大会」が行われました。

私は、グラウンド・ゴルフ競技の福岡県代表3名の中の一人として、運よく参加することができました。会場は、グラウンドゴルフ競技発祥の地、湯梨浜町泊「潮風の丘とまり」(日本海に面した風光明媚な丘です) コースは3コースあり、いずれもきれいに整備されており、高揚感高まるコースでしたが、難コースでもありました。県代表としては、悔いが残る成績でしたが、個人的には、このコースを回れただけで満足でした。派遣して頂いた県グラウンドゴルフ協会の方々、県社会福祉協議会の方々に感謝いたします。



第36回全国健康福祉祭とつとり大会  
**ねんりんピック**  
**はばたけ鳥取2024**  
咲かせよう 砂丘に長寿と笑みの花  
令和6年10月19日(土)~22日(火)



### 新掲載

「集まる」「しゃべる」「つながる」

## シニア連 ふれあい広場

昨年の1月、庭に天道生えの蜜柑の木に実が2つほど生りました。ご近所の人と食べてみると「とっても美味しい」感動の味でした。甘夏柑?八朔?柑橘類ですが分からないまま1年間丁寧に育てました。すると今年の1月、見事にたくさんの柑橘が生って本当にびっくり!。またまた、ご近所の皆さんにお裾分けしたら、その味の「美味しいこと」どこからか飛んできた種が10年ほどでやっと育ちました、きっと神様からのプレゼントではないかとみんなで喜んでます。何かわからないものでも育てて良かったと感じています。でも、10年は長かったね。



次回から、  
本誌の感想や、自分に最近起こったエピソードなど  
を書いて投稿しませんか。  
あなたの書いた記事が掲載されます。  
(採用された方にクオカードをプレゼント)  
シニア連だよりを読まれた方、誰でも応募できます。

応募先：直方市シニアクラブ連合会  
FAX：0949-23-2552  
メール：ngtsiniaren@outlook.jp  
はがき：822-0026  
直方市津田町7番35号 直方市社会福祉協議会内  
直方市シニアクラブ連合会  
「シニア連ふれあい広場」まで  
住所、名前、年齢、電話番号を明記して応募ください。

# 元気サロンの紹介

今回は、「感田校区」と「北校区」を紹介します。

## 感田校区

### ソフトダーツ&スカットボール



あふれる笑顔！お互いの思いやり！  
「おととと」「やったー」「ラッキー」  
皆さん元気に楽しくやっています。



## 北校区

### たんとクラブミニコンサート



ギター、オカリナ、マンドリン、サクソ  
素晴らしい演奏に、参加者全員感動！  
拍手喝采です。



## ツイッター・つぶやき・ひとりごと

### ◆長寿の心得 【人生は、七十才より】

七十才にて

お迎えあるときは 今 留守と言え

八十才にて

お迎えあるときは

まだまだ早いと言え

九十才にて

お迎えあるときは

そう急がずともよいと言え

百才にて

お迎えあるときは

時機を見てこちらからポツポツ行くと見え

### ◆年齢とともに感じる【足腰の衰え】

① 最近よくつまづく・・・

② 早く歩けない・・・

③ 手すりがないと不安・・・

なしかいな。 誰がそげなあことば

いいよるとかいな。

シニアのひとたちは みてんない。

元気ハツラツ・やる気マンマン

若いモンも顔負けしよるばい！

足腰の衰え。そりゃ ほんなごと

よそ人の話じゃなかとない！

## 令和7年度シニアクラブ連合会上半期事業計画

期間 令和7年4月1日～令和7年9月30日

主催	期日		曜日	時間		場 所	内 容	講 師 名
	月	日		時	分			
新入	4	8	火	00	00	川東公民館	・ギター演奏	其田盛穂
植木	4	8	火	10	00	中ノ江公民館	・スカットボール・輪投げ	
感田	4	16	水	13	00	感田3区公民館	・楽器演奏で合唱	内川和子
上頓野	4	17	木	13	30	上頓野公民館	・脳トレ、介護予防体操	徳光ひろ子(レク☆さす)
北	4	22	火	14	00	福地山麓花公園	・ウォーキング スポーツ大会①	
中泉	4	24	木	13	30	中泉1区公民館	・体に関する指導 ・茶話会	加藤由子(管理栄養士)
西	5	9	金	13	30	山部2区公民館	・健康体操指導	尾中美穂(レク☆さす)
下境	5	11	日	11	00	下境4区公民館	・体に関する指導	加藤由子(管理栄養士)
新入	5	13	火	10	00	川東公民館	・音楽に合わせ健康体操	宮本佳緒理(レク☆さす)
植木	5	13	火	10	00	中ノ江公民館	・防犯 ・交通事故	直方市消防署
シニア連	5	15	木	9	00	西部運動公園	グラウンドゴルフ大会(議長杯)	予備5/20(火)
感田	5	17	土	8	30	感田小学校グラウンド	・グラウンドゴルフ大会	予備日5/24
中泉	5	22	木	13	30	中泉1区公民館	・介護予防運動	田中靖子(レク☆さす)
シニア連	5	22	木	13	00	ユメにティ(小ホール)	ソフトダーツ大会	
北	5	27	火	14	00	直方市石炭記念館	・直方市と石炭産業	八尋孝司
上頓野	5	29	木	13	30	上頓野公民館	・脳トレ、介護予防体操	田仲靖子(レク☆さす)
下境	6	8	日	11	00	下境4区公民館	・ピアノに合わせ合唱	内川和子
新入	6	10	火	10	00	川東公民館	・健康体操	菅原愛弓
植木	6	10	火	10	00	中ノ江公民館	・スカットボール・輪投げ	
西	6	17	火	13	30	山部2区公民館	・石炭産業に関する講座	八尋孝司
感田	6	18	水	13	00	感田3区公民館	・ギター演奏で合唱	其田盛穂
上頓野	6	19	木	9	00	安入寺グラウンド	・グラウンドゴルフ	竹内利夫
シニア連	6	19	木	9	00	さくらづつみ公園	パークゴルフ大会	予備6/24(火)
北	6	24	火	14	00	直方市中央公民館	・音楽鑑賞会・茶話会①	山積紘一
中泉	6	26	木	13	30	中泉1区公民館	・ギター演奏	其田盛穂
新入	7	8	火	10	00	川東公民館	・健康体操	白石由美(レク☆さす)
植木	7	8	火	10	00	中ノ江公民館	・脳トレ・音楽体操	(レク☆さす)
下境	7	13	日	11	00	下境4区公民館	・料理・栄養指導	石松淳子
感田	7	16	水	13	00	感田3区公民館	・音楽体操で脳トレ ・茶話会	藤川恵美子
上頓野	7	17	木	13	30	上頓野公民館	・納会	
西	7	22	火	13	30	山部2区公民館	・料理・栄養指導	石松淳子
北	7	22	火	14	00	なのはな法律事務所	・法律講座・納会①	壬生隆明
中泉	7	24	木	13	30	中泉1区公民館	・健康体操	北九州スポーツクラブ田村香代子
シニア連	7	24	木	13	00	ユメにティ(小ホール)	うたのつどい	
植木	8	5	火	10	00	中ノ江公民館	・落語	吉田大作
新入	8	12	火	10	00	川東公民館	・音楽に合わせ健康体操	宮本佳緒理(レク☆さす)
上頓野	8	21	木	13	30	上頓野公民館	・脳トレ、介護予防体操	宮本佳緒理(レク☆さす)
中泉	8	28	木	13	30	中泉1区公民館	・ピアノに合わせ合唱 ・納会	内川和子
新入	9	9	火	10	00	川東公民館	・看護師 ・健康体操指導	尾中美穂(レク☆さす)
下境	9	14	日	11	00	下境4区公民館	・健康体操指導	尾中美穂(レク☆さす)
植木	9	16	火	10	00	中ノ江公民館	・スカットボール ・輪投げ	
感田	9	17	水	13	00	感田3区公民館	・音楽体操で脳トレ	徳光弘子
上頓野	9	18	木	13	30	上頓野公民館	・音楽に合わせて健康体操	菅原愛弓
西	9	24	水	13	30	山部2区公民館	・介護予防運動 脳トレ	(レク☆さす)
中泉	9	25	木	13	30	中泉1区公民館	・クラシック ・童謡 ・唱歌	村上和正
北	9	30	火	14	00	小さな版画の美術館	・音楽鑑賞会 ・茶話会②	村上和正

**善光会館**  
ZENKO KAIKAN  
直方会場 TEL 0949 23-3400 直方市頓野3328  
http://e-zenko.com

直方ベルコ会館  
**光明の郷**  
心から「ありがとう」と「さようなら」を  
家族葬は郷の空間で  
お問合せ 0949 26-4194 (24時間)  
〒822-0001 直方市大字感田 1314-1 光明の郷 検索  
駐車場 100台完備

**サールナート(株)**  
サールナート 直方 直方市上新入 2461-1  
TEL 0949-23-0111  
サールナート ルンゴコロ 直方市下境 3053-1  
TEL 0949-22-6200

サービス付き高齢者住宅  
**たくみ苑**  
認知症カフェ開催中!  
毎月第一土曜日 13時30分から  
認知症カフェ 昭和館 たくみ  
(認知症サポーターを広める会)  
デイサービス利用者 募集中  
受付電話番号 0949-25-8739 〒822-0031 直方市植木595番地

まごころと、安心と、信頼と。  
一般社団法人福岡県社会保険医療協会  
**社会保険直方病院**  
病院長 田中 伸之介  
直方市須崎町1番1号  
TEL: 0949-22-1215

**日蓮宗 長遠寺**  
ますますの直方市シニアクラブ連合会  
のご発展をお祈り申し上げます  
直方市日吉町4-30  
TEL: 0949-22-1065

**福原内科・脳神経内科クリニック**  
もの忘れや認知症などご相談ください  
診療時間 平日 [午前] 9:00 ~ 12:30 [午後] 14:00 ~ 18:00 土曜 [午前] 9:00 ~ 13:00  
休診 水曜午後 土曜午後  
直方市感田1872-6  
☎ 0949-26-5100

**医療法人 健明会**  
**青見 胃腸内科クリニック**  
胃カメラ 大腸カメラ CT検査 エコー検査  
直方市上新入 2490-7 TEL: 0949-22-2600  
介護老人保健施設 青風苑・青見ショートステイ 直方市上新入 2490-14 TEL: 0949-22-2601  
健明会ケアプランセンター 直方市上新入 2490-14 TEL: 0949-24-1523  
青見通所リハビリテーション 直方市上新入 2490-14 TEL: 0949-29-3251  
健明会 総合ケアセンター 直方市感田 1842-12 TEL: 0949-26-8813

**はやし眼科**  
Hayashi  
目のことはなんでもご相談ください!  
直方市頓野 3870-1  
☎ 0949-26-0500

**いちよう 内科外科クリニック**  
お身体の事、気軽にご相談ください  
直方市感田 3478-1  
TEL: 0949-29-8700

**新入ふれあい市場**  
直方市上新入 2035-1  
TEL: 0949-28-7000  
https://www.fureai-market.com/

安心と信頼できる精神科医療を提供し地域に貢献します  
医療法人 福翠会  
**高山病院**  
福岡県認知症医療センター  
直方市大字下境 3910-50  
TEL: 0949-22-3661 (代)

人間尊重と活力ある生命力の確立を目指して  
**長光園**  
特別養護老人ホーム 長光園  
直方市大字頓野 259 番地の 53  
TEL 0949-26-3625 FAX 0949-26-3626

**あかま歯科クリニック**  
医療を通じてあなたの豊かな人生のお役に立てることを願っています。  
直方市感田 1887-13  
TEL: 0949-26-8117

**settle セトル株式会社**  
代表取締役社長 一尾 泰嗣  
直方市知古1丁目6番9号  
TEL: 0949-22-1470

TASHIRO 信頼と実績  
**田代建設株式会社**  
直方市古町 10-17  
TEL: 0949-22-4711

住宅設備機器総合センター  
豊かな暮らしと水回り機器の総合コンサルタント  
**YOKOTA 横田商会**  
直方市頓野 1551 番地の 1  
TEL: 0949-26-2607

**森山鉄工グループ**  
株式会社 森山鉄工  
有限会社 TM エンジニアリング  
有限会社 TM テクノ  
有限会社 TM サービス  
廣虎上海貿易有限公司  
〒822-0011 福岡県直方市大字中泉今林 875-13  
TEL 0949-22-2968  
http://www.moriyama-gr.co.jp/

新鮮食広場  
**なのはな畑**  
直方市植木 4173-1  
TEL: 0949-22-0191

**JA 直鞍**  
直鞍農業協同組合  
http://www.ja-chokuan.or.jp/  
直方市知古2丁目3番4号  
TEL: 0949-24-2311

西校区のキャッチフレーズ  
はじける笑顔に、あふれる元気の西校区  
西校区社会福祉協議会 (校区社協)  
会長 志鶴 隆俊  
副会長 小早川 文廣・副会長 身吉 清光

入校生募集中です!  
**直方自動車学校**  
TEL: 0949-22-3155

**ネットショップ北九州株式会社**  
直方店 店長 坂本祐介  
直方市大字植木1丁目698-1  
☎0949-28-0921  
https://www.hellonetz.com/

餅のおまつり本舗  
株式会社 **もち吉**  
直方市下境 2400 番地字餅米  
もちだんご村餅乃神社前  
フリーダイヤル 0120-12-6311  
http://www.mochikichi.co.jp

**一寿会 西尾病院**  
医療法人 信頼 協調 貢献  
地域に根ざした安心できる医療と介護サービスを提供する  
直方市津田町 9 番 38 号  
TEL: 0949-22-0054

お菓子卸・小売り  
焼いも 芋ー **山本商店** 天ぶら 天ー  
直方市感田 196-1  
TEL: 090-5295-1188

編集・印刷 公益社団法人直方市シルバー人材センター TEL0949-25-0511 http://www.n-silver.net

スポンサー様へのお礼

このたびは、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まして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が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、ご支援賜りますようお願い申し上げます。 直方市シニアクラブ連合会