



伊万里市老人クラブ連合会

伊万里市松島町73
市老人福祉センター内

☎0955-22-7108

FAX0955-22-2256

メールアドレス
imari.rc@ihn.jp

のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを

伊万里市老連だより

第100号

令和7年度 伊万里市老人クラブ連合会 評議員会（総会）



クラブの楽しさを伝え、 会員増強へとつなげよう！



【議長】
岩本 廣秋氏

4月23日（水）、伊万里コミュニティセンターにて、令和7年度伊万里市老人クラブ連合会評議員会（総会）を開催しました。

総会にはご来賓として深浦弘信伊万里市長をはじめ4名の方々にご出席いただきました。

議事につきましては、議長として選任された岩本氏の進行のもと令和6年度事業報告、決算、令和7年度重点目標、令和7年度事業計画、収支予算が審議・承認されました。

会員減少が課題となりますが、呼びかけ運動でクラブの楽しさを伝え、1人でも多くの会員をふやしていきましょう。



令和7年度 伊万里市老連
会員数状況

単位クラブ	会員数	内 訳	
		男	女
伊万里 木寿会	68	23	45
大 坪 樹寿会	15	7	8
北 部	49	22	27
栄 町	70	26	44
立 花 新天町	59	29	30
大川内 長寿会	156	62	94
牧 島 長寿会	194	73	121
黒 川 深 山	32	14	18
西 部	306	125	181
波多津 老人クラブ	50	26	24
南波多 福寿会	287	114	173
大 川 天寿会	181	74	107
松 浦 老人会	66	22	44
二 里 二里第一	75	23	52
大 里	138	60	78
東山代 きいき夢クラブ	195	85	110
山代 東部第一長寿会	53	18	35
しろやま長寿会	80	25	55
計	2,074	828	1,246

会長あいさつ



伊万里市老人クラブ連合会
会長 平田 騏一郎

長寿の秘訣をご紹介

今まで読んだ本の中から、素晴らしい言葉を紹介しますので、何か参考になれば幸いです。
魔法の言葉①私はお金に恵まれている。②私は素晴らしい人とつながっている。③私は最高の成果を出している。私は最高の人生を生きている。
男子の平均寿命は82才、女子87才(おおよそです)。男性の健康寿命は72・6歳。女性は75・5歳です。
・仏壇は先祖様だけ入れて、すつきりやせしおくじと。花はよい。
・親友とは深い信頼ときずなで結

ばれた特別な友人。
親友の条件①裏表がない。②秘密を守る。③困ったとき助けてくれる。④自分の幸せを心から喜んでくれる。⑤無理せず自然体でいられる。
自分を大切にしない人は、他人からも大切にされない。自分を大切にすれば、他人からも大切にされる。
どんな良い食物であっても、どれほど必要不可欠な栄養素であっても、過剰摂取は健康を害する原因となる。「よく噛む」「腹八分目」が健康上よい。大切な

は「良い食物」を「バランスよく」そして「よく噛んで」食べる。食の基本は「新鮮」なものを食べること。
健康に生きるためには人が「幸福」であることがとても大切です。植物食と動物食のバランスは85対15です。動物食はできるだけ「魚」でとること。よく噛んで小食を心がけること。大切なのは楽しみながら、正しい食事を長く続けていくことです。
病気の大半は遺伝より習慣に原因がある。
良い食材を選ぶ。良い水を選ぶ。規則正しい生活をする。
薬は極力飲まない。どんなに良い薬でも体には毒である。
ガン細胞がもっとも増殖しやすい体温は35度台のときです。
絶対避けたいのが、夜遅くの食事です。
○規則正しい生活を続けることが健康維持には絶対必要です。
運動の目安―毎日自分のペースで3〜4キロ歩くこと。
ひまがあれば目をつぶって深呼吸をする。
人は本当に幸せを感じていると免疫機能が活性化する。
大切なのは正しいことを知って、正しいことをするということです。
ガン予防法①珪素食品を良く食べる。②日光浴や入浴など体を温める。

私たちは伊万里市老人クラブ連合会の活動を応援しています

家や土地の登記、会社・法人の登記、官公署への手続きならお任せください。

富永雪春 司法書士 土地家屋調査士 行政書士
TOMINAGA Legal Office
富永雪春 司法書士 土地家屋調査士 行政書士
伊万里市立花町1542-52
ご相談はお気軽に!! ☎0955-22-2312
<http://tominagaoffice.com>

医療法人博友会

堀田病院

心療内科・精神科・内科

伊万里市立花町2974番地5
TEL 0955-23-3224 FAX 0955-23-6960

SHOJI PAINT

一般建築塗装

庄司塗装

TEL 0955(22) 1272
伊万里市二里町大里甲1515-4
佐賀県知事許可(般-4)第12422号
SHOJI PAINT

土木 建築工事
左官 基礎工事

有限会社 川崎建装

伊万里市松浦町中野原3719番地1
TEL 0955-26-2847

デイサービス・住宅型有料老人ホーム

介護ホーム **まきしま** 伊万里市 瀬戸町1359 ☎20-0200

介護ホーム **まものかわ** 伊万里市松浦町 桃川5997 ☎26-3223

株式会社 瑞祥

社会福祉法人 花心会

特別養護老人ホーム **グランパランいまり**

伊万里市大坪町乙1579-2
TEL.0955-23-5261

令和7年度市老連役員紹介

令和7年度の伊万里市老人クラブ連合会を運営していく役員です。
今年度もクラブの活性化に努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

市老連役員・理事名簿

役職名	町連名	氏名
会長	大坪	平田 騏一郎
副会長	大川	重松 洋
	黒川	竹川 勝久
	大川内	川内 嘉津子
監事	伊万里	池田 忠夫
	大坪	占野 秀男
事務局長	二里	川棚 正則

役職名	町連名	氏名
理事	伊万里	岡田 美伸
	立花	森 日出子
	大川内	野口 勝美
	牧島	村上 健夫
	波多津	岸本 熊一
	南波多	岩永 孝雄
	松浦	山口 作雄
	二里	川棚 育夫
	東山代	○山口 竹美
	山代	樋口 國昭

女性部長名簿

役職名	氏名
市老連副会長	川内 嘉津子
市老連女性部長(大川内)	川内 嘉津子
市老連理事(牧島)	大川内 久子
市老連理事(大川)	高添 千鶴子
市老連理事(山代)	川久保 正子
町老連部長(伊万里)	岩本 勝子
町老連部長(大坪)	光田 美津子
町老連部長(立花)	富村 隆子
町老連部長(黒川)	榎本 まゆみ
町老連部長(波多津)	○杉本 ツユ子
町老連部長(南波多)	○山下 紀子
町老連部長(二里)	○馬場 由紀子
町老連部長(東山代)	藤 笑美子


友愛ヘルプ委員名簿

役職名	氏名
委員長(山代)	樋口 國昭
副委員長(伊万里)	山下 美直
町連委員長(大坪)	松本 潮美
町連委員長(立花)	○森 日出子
町連委員長(大川内)	山口 ヤヨイ
町連委員長(牧島)	満江 セイ子
町連委員長(黒川)	○大西 節子
町連委員長(波多津)	○市丸 豊美
町連委員長(南波多)	井手 憲一郎
町連委員長(大川)	高添 千鶴子
町連委員長(松浦)	○松尾 幸彦
町連委員長(二里)	○馬場 由紀子
町連委員長(東山代)	森 文子

※○印は新任

私たちは伊万里市老人クラブ連合会の活動を応援しています

システムキッチン・バス・トイレ
— 水廻りのリフォーム・浄化槽・管工事 —



株式会社 **前田吉彦商店**

伊万里市南波多町府招3632
TEL (0955) 24-2265

相続問題 登記・供託手続



陶都みらい法律事務所
TOUTO MIRAI LAW OFFICE

伊万里市松島町95番地1 はかせビル2階
TEL.0955-25-9715

西山友教司法書士事務所

司法書士 西山友教

伊万里市立花町1542番地27
TEL.0955-22-5988



野中建設工業株式会社

佐賀県伊万里市大川町大川野3165-2
TEL 0955-29-2093

循環型社会で暮らしと環境を考える。



株式会社 **カンセイ**

一般廃棄物収集運搬業 浄化槽清掃業
浄化槽保守点検業 産業廃棄物収集運搬業
排水管清掃及び管内部カメラ検査 浄化槽補修工事等

伊万里市松島町88-1
TEL 0955-22-6138 FAX 0955-22-3688



型枠工事一式・建築工事一式・一級建築士事務所

株式会社 **山口工務店**

伊万里市大川町立川602
TEL 0955-29-2475
FAX 0955-29-3153

令和7年度 4～7月 主な活動報告

今年も会員の皆さんが楽しんで活動に参加していただけるよう、様々な行事を行いますので、ふるってご参加ください。

～スポーツ関係行事～

◇第38回市老連グラウンド・ゴルフ大会

期日：5月16日 会場：国見台球技場

57チーム（370余名）の参加でした。

今年も伊万里眼科様の協賛をいただき、豪華賞品の獲得を目指し、各グループとも熱戦が展開されました。（16ページに詳細）



～研修会等～

◇単位クラブ事務担当者会 期日：5月12日 会場：伊万里コミュニティセンター 参加者：21名
今年度の重点目標や、年間行事などについて説明がありました。

◇県老連訪問支援活動推進員養成講座

期日：6月5日 会場：佐賀市 参加者：16名

◇第26回カラオケ・第25回芸能合同交流会（併）創作品展

期日：6月13日 会場：伊万里市民センター

カラオケ 47名 32曲 芸能 165名 24曲 創作品 59名 116点

～理事会・委員会等～

◇理事会 毎月上旬 会場：市老人福祉センター

◇市老連評議員会総会 期日：4月23日 会場：伊万里コミュニティセンター

◇女性部長会 期日：4月30日 会場：市老人福祉センター

◇友愛ヘルプ委員会 期日：5月20日 会場：市老人福祉センター


◇県北部地区老連役員会 期日：6月9日 会場：玄海町

◇福祉部会・女性部長会役員合同会議 期日：6月20日 会場：市老人福祉センター

私たちは伊万里市老人クラブ連合会の活動を応援しています


 活魚タンク・いけす
FRP成型・製造
株式会社 キョーワ
 代表取締役社長 古賀 通浩
 本社 伊万里市東山代町東大久保1761-1
 TEL:0955-28-5111 FAX:0955-28-5050


 有限会社
日設
水道・下水道指定工事店
 伊万里市大坪町甲1568
TEL 0955-23-9650
FAX 0955-23-9113

街を創る 人を結ぶ

株式会社 古賀建設
株式会社 古賀物産
 コガ生コン【日本工業規格表示許可工場】
 本社 伊万里市東山代町長浜 2150-1
☎0955-23-4188
 ●川棚支店・生コン川棚工場 ●生コン伊万里工場
 ●生コン福岡工場 ●生コン佐世保工場
 ●生コン諫早工場


 不動産の
賃貸・売買・管理・仲介
松永不動産
TEL.0955-25-9179
 伊万里市立花町827-5


排水のつまり
 お電話下さい
(株)あくあぐりーん
☎0955-22-4738
 伊万里市立花町


 環境に優しい空中窒素菌誘導型緑化工法
 綿状竹短繊維の特性で「ラス張工」が要らない
 「とつてもエコダー」緑化工法
 NETIS QS-110013-A
株式会社 扶桑エンジニアリング
 本社 伊万里市大坪町丙2110-12
TEL(0955)22-4171

令和7年度 8月以降 今後の主な事業紹介

昨年度は SAGA2024 国スポ・全障スポが佐賀県で開催された関係で、様々な行事の開催時期が変更になり、会員の皆様にはご迷惑をおかけしましたが、7年度につきましては、当初計画のとおり進めていきたいと思っておりますので、皆様の積極的な参加をお願いします。

- ◇市老人福祉大会 期日：8月22日 会場：市民センター
- ◇交通安全マスコット人形贈呈 期日：9月17日(予定) 会場：市役所
- ◇市老連ゴルフ大会 期日：9月18日 会場：佐世保国際C・C
※若手会員の拡大を図る大会として開催します。
- ◇全国一斉奉仕の日 期日：9月20日 会場：市内各地で実施
- ◇市老連ゲートボール大会 期日：9月24日 会場：南波多ゲートボール場
- ◇市老連レディースG・G大会 期日：9月26日 会場：国見台球技場
- ◇蜂蜜販売(第10回)注文とりまとめ 期日：9月30日
※大変好評です。多くの注文をお願いします。
- ◇県北部地区老連交歓G・G大会 期日：10月2日 会場：玄海町総合運動場
- ◇県老連グラウンド・ゴルフ大会 期日：10月17日 会場：佐賀市
- ◇市老連旅行会(1泊2日) 期日：11月〔人吉・霧島方面〕
- ◇全国老人クラブ大会 期日：11月5～6日 会場：茨城県水戸市
- ◇市老連健康づくりウォーキング 期日：11月8日 会場：市内各地地区
- ◇市老連三種合同研修会 期日：12月5日 会場：生涯学習センター
- ◇県老連女性リーダー研修会 期日：12月11日 会場：佐賀市
- ◇市老連役員研修会 期日：12月12日(予定) 会場：市内視察等
- ◇市老連新会員募集活動強化運動の展開 期日：1月～ 市老連・単位クラブ
- ◇友愛活動県内交流集会 期日：1月15日 会場：佐賀市
- ◇単位クラブ会長・町連女性部長研修会 期日：2月12～13日 会場：未定

随時

・世代間交流・施設訪問等は各町老連で実施します。(幼児・子ども会等) ・専門部会(3部会)は、必要に応じ開催します。 ・健康づくり促進事業は各町老連で取り組みます。(4事業)

私たちは伊万里市老人クラブ連合会の活動を応援しています

伊万里ケーブルテレビジョン株式会社

ケーブルスマホ

ケーブルスマホ利用者は
無料 訪問・店頭でのサポート付き!!

伊万里市立花町1542-8
TEL 0120-46-1780

HDS株式会社 久野電機製作所

船舶用変圧器 坑内用キュービクル
モールド変圧器 変圧器関連盤
耐雷変圧器 パワーエレクトロニクス関連一式

伊万里市大坪町字猪子谷乙5590-47
TEL 0955-26-2558
FAX 0955-26-3162

西部消防株式会社

伊万里市立花町3366番地
TEL 0955-23-2780

LOTAS HATATSU

いつも元気に安全運転で!!

有限会社 **波多津自動車**

伊万里市波多津町馬蛤淵5013-13
TEL.0955-25-0023

立木伐採搬出
産業廃棄物収集運搬

株式会社 **田中木材**

産業廃棄物収集運搬許可 第213638号

伊万里市立花町渚805-1
TEL 0955-25-8242

フクモ建築設計室

伊万里市二里町大里福母乙3279
Tel:0955-23-7789

笑顔と拍手に包まれた芸と歌の祭典



青い山脈を合唱

観客の皆さん

第26回カラオケ・第25回芸能合同交流会・趣味の作品展

6月13日(金)、伊万里市民センターにて「第26回カラオケ・第25回芸能市老連合同交流会」が開催されました。56団体、212名の皆さんが出演し、ステージ上ではこの1年の練習の成果をいきいきと披露しました。

カラオケでは心に響く美しい歌声がホールいっぱいに広がり、芸能発表では踊りやダ

ンスなどの多彩な演目が披露され、会場中が笑顔に包まれました。観客の皆さんもステージにあわせて手拍子を送りながら、楽しい時間を共有していました。

市老連の仲間が一堂に会し、芸を通して交流を深めるこの催しは、今年も温かく和やかな雰囲気の中盛大に行われました。



大川 中島小夜子「富士」



牧島 津上のぶ子、松尾民恵「紅の傘」



三里 川島嘉人、本山邦彦「アケミと言う名で18で」



大川内 山口ヤヨイほか2名「残月の詩」

私たちは伊万里市老人クラブ連合会の活動を応援しています

10月19日より
健康ボウリング教室開催!

申し込みはお電話か
QRコードよりお願いします

申込受付開始
9月17日

伊万里スターボウル
伊万里市立花町3026
TEL0955-22-7141

お家のお困り事なら

株式会社ワイズプランSP

伊万里市大川内町丙1360-1
☎0955-23-0283

最幸の空間をあなたに

KANEZAKI
金崎建設株式会社

伊万里市松島町110-2
TEL0955-22-4106 FAX0955-23-6277

SANWA
ビル総合管理・警備保障
株式会社 **三和美装**
伊万里市立花町字大堤2357-19
TEL 0955-23-5465

小林はんや

伊万里市伊万里町甲484番地2
TEL・FAX 0955-22-2545

ネットワーク&エコハウス

パナソニックの店
ことぶきや

伊万里市大川町大川野3756
☎29-2036 FAX 29-2782

※写真説明はいずれも敬称略



趣味の作品展 ロビーに広がる創作の世界

当日はロビーにて、市老連会員による作品展も開催されました。手芸やねんど工芸、刺繍、アップリケ、書、絵画など、多彩な作品が並び、来場者の目を楽しませていました。どの作品も丁寧に仕上げられ、思わず足を止める人の姿が多く見られました。



伊万里 木寿会代表「みかんの花咲く丘」



波多津 岸本熊二
「博多川」



南波多 湯藤幸子
「よいどれ子守唄」



松浦 山ロジツヨ
「夫婦風ごよみ」



山代 西山初美ほか8名「もう一度逢いたい」



大坪 山崎貞之「杖」



立花 森日出子他11名
「老人クラブの歌」



黒川 木戸ムツ子
「明治二代女」お梅



東山代 山本三夫
「長崎の鐘」

私たちは伊万里市老人クラブ連合会の活動を応援しています

熱中症にご用心を!

少しでも体調不良を感じたら無理をしない!



熱中症に
なったら

- 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
- ③ 冷えた水・タオル・ペットボトルをわきの下や足の付け根に置き、体を冷やす
- ④ 自分で飲めるようなら水分補給
(自力で飲めない場合は無理に補給しないこと)
- ⑤ 早めに医療機関で受診

上下水道・浄化槽・土木工事 設計施工



伊万里市二里町八谷搦12-3
TEL(0955)23-8815
FAX(0955)22-9514



株式会社 原口工業

本社 伊万里市黒川町塩屋5番地32
TEL 0955-27-2286



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

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やる

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。

令和7年度 伊万里市老人クラブ連合会会員旅行のご案内

毎年ご好評をいただいています、市老連恒例の会員旅行を今年も下記の日程で行います。

参加費
31,000円

～人吉・霧島温泉の旅2日間～

日次	行程	食事
1 日目	伊万里市 (8:00 頃発) … (高速) … 観光：幽霊の掛け軸 永国寺 (幽霊寺) (12:00 ~ 12:30) … 華かご膳 ホテル華の荘 (昼食) (12:40 ~ 13:30) … 道の駅人吉 [人吉クラフトパーク石野公園] (13:35 ~ 14:10) … (人吉球磨 SIC) … えびの IC … 観光・休憩 足湯の駅えびの高原 (15:10 ~ 15:40) … ホテル霧島キャッスル (16:00 頃着)	朝：－ 昼：○ 夕：○
2 日目	ホテル (9:00 発) … 参拝 霧島神宮 (9:15 ~ 9:55) … 観光・ショッピング：農園散策 さくら農園 (10:15 ~ 11:00) … 黒酢の郷 楠志田 [黒酢レストラン] (昼食) (11:40 ~ 13:00) … (高速) … 伊万里 (各地) (17:40 ~ 18:00 頃着)	朝：○ 昼：○ 夕：－

班	旅行期間	地区 (町名)
1	11月7日 (金) ~ 8日 (土)	西部 (二里・東山代・山代)
2	11月18日 (火) ~ 19日 (水)	北部 (牧島・黒川・波多津)
3	11月25日 (火) ~ 26日 (水)	東部 (南波多・大川・松浦)
4	11月28日 (金) ~ 29日 (土)	中部 (伊万里・大坪・立花・大川内)



今回も、たくさんの会員の皆様の
参加をお待ちしております！

お申込み、お問い合わせは……
各町単位クラブ会長まで

【総取りまとめ】伊万里市老人クラブ連合会事務局
TEL 0955-22-7108

私たちは伊万里市老人クラブ連合会の活動を応援しています

**お味噌汁に
かけるだけ！**

VITAL PROTEINS®
COLLAGEN PEPTIDES
バイタルプロテインズ
コラーゲンペプチド

コラーゲンペプチド 10,000mg
190%
高純度

さっと溶けて混ぜやすい
パウダータイプ

無香料
120g (60包)

カラダに大切な **Nestlé®**
HealthScience
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！**



会員カードを使いましょう!

いきいき夢クラブカードについて

市老連では、会員の皆様
が“老人クラブに入会してよ
かった”とだけ思っていたけ
るよう、6年度から会員カー
ド事業を始めました。

下記の協賛店で買い物など
をされたとき、会員カードを
お店の方に見せていただけれ
ば、様々なサービスを受け
られるようになっていますの
で、ぜひご利用ください。

- 『いきいき夢クラブ』は、伊万里市老人クラブ連合会の愛称です。クラブの会員証を『いきいき夢クラブカード』（以下、カード）といいます。
- カードは、令和6年4月より、伊万里市老人クラブ連合会の会員に発行しています。
- いきいき夢クラブカード協賛店で買い物や飲食を行い、カードを提示した際に、サービスを受けることができます。サービスの内容は、協賛店によって様々です。
- カードの提示によってサービスを受けることができるのは、カードの所有者本人に限ります。

【カードに関するお問い合わせ先】
伊万里市老人クラブ連合会
〒848-0045 伊万里市松島町73（老人福祉センター内）
電話：0955-22-7108 FAX：0955-22-2256

【いきいき夢クラブカード 協賛店一覧】

地区	店舗名	住所	電話番号	特典（サービス内容）
大坪	焼肉館 勝	大坪町乙 165-369	22-1718	お食事された方へ、ソフトドリンクかアイスクリームをサービス。
立花	理容 永倉	立花町 1287-18	22-5366	3,000円以上の利用で、粗品進呈。
立花	カフェ&キッチン M	立花町 921-1 ホテル WIN 1階	25-9920	お食事された方へ、ソフトドリンクかアイスクリームをサービス。
大川内	伊万里鍋島焼会館	大川内町乙 1806	23-7293	①お食事された方へ、飲食後にコーヒーをサービス。 ②焼き物の購入時、1割引。
黒川	理容 かじはら	黒川町畑川内 1927-11	27-0539	理容業のみ、10%引き。
黒川	美容室 おしゃれ	黒川町畑川内 1927-11	27-0539	美容施術料金のみ、10%引き。
南波多	株式会社 海の郷 玄海丸	南波多町井手野 2956-1	24-2263	お食事代より100円引き。
南波多	ドライブイン 清龍	南波多町井手野 2755-1	24-3110	お食事された方へ、粗品進呈。
大川	Holoholo(ホロホロ)	大川町大川野 2254-1	35-4894	1,000円以上のご利用で50円引き。
大川	農園イタリアン amaze (アメイズ)	大川町大川野 2204-1	090-8667-3233	お食事された方へ、ドリンク1杯サービス。
大川	Dining TAKA (ダイニング タカ)	大川町大川野 3869-1	29-2111	店内でお食事された方へ、ドリンク1杯サービス。
二里	吉永理容店	二里町中里甲 3393-3	23-6079	3,000円以上の利用で、粗品進呈。
二里	小森酒店	二里町大里乙 1071-1	22-2519	2,000円以上の購入で、粗品進呈。
二里	ステーキレストラン 勝	二里町大里甲 1780	22-6661	お食事された方へ、ソフトドリンクかアイスクリームをサービス。

私たちは伊万里市老人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

ニチコミからのお知らせ

最近、ちょっとした「うっかり」が 気になることはありませんか？

「鍵をどこに置いたかな？」「顔はわかるのに名前が出てこない…」

そんな経験、誰にでもありますよね。年齢を重ねれば、脳も少しずつ変化していきます。でも、できることなら、いつまでもスッキリとした毎を送りたいものです。そんな想いに応えるために生まれたのが、

健康補助食品「フェルガード®」です。

これは、いまもっとも注目されている“**脳の健康をサポートするサプリメント**”。

年齢とともに気になってくる“物忘れ”や“集中力の低下”に、やさしく寄り添ってくれる心強い味方です。

先日、製造元の株式会社グロービアの村瀬様から直接お話を伺う機会がありました。

「フェルガード®は、これからの時代に欠かせない、脳のケアにもっとも適したサプリメントです」と、力強くおっしゃっていたのが印象的でした。

年齢だから仕方がない…ではなく、「手軽にできることから始めてみたい」という前向きな気持ちを、そっと後押ししてくれるサプリメント。

**まずは自分のために。
そして、大切なご家族のために。**

“脳の健康”を守る小さな習慣として、フェルガード®を取り入れてみませんか。

なお、村瀬様は全国どこへでも出向いて、「サプリメントによる認知症予防」というテーマでお話をしてくださるそうです。ご興味のある方は、ご連絡をお待ちしております。



引用元：<https://www.glovia.co.jp/feru-guard100m/>

私たちは伊万里市老人クラブ連合会の活動を応援しています

「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

【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)

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

まずはクリック!



川柳 ニチコミ

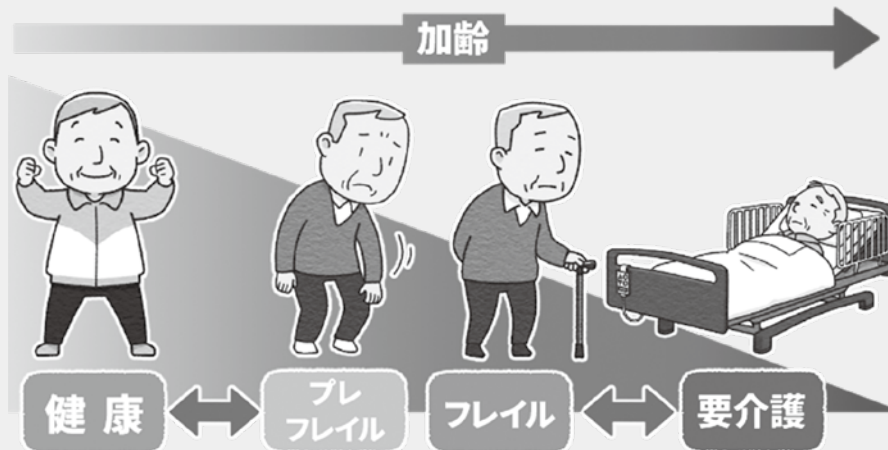
検索



生活不活発に気をつけて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！

フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。



フレイル予防

フレイルについて
復習しましょう！

クイズ

Q1. フレイルとは何を指す言葉でしょう？

- A. 若い人の疲労状態
- B. 健康と要介護の中間の状態
- C. 介護が必要な状態

Q2. フレイルを予防するために大切なことはどれでしょう？

- A. 運動・栄養・社会参加
- B. 睡眠時間を短くする
- C. 水分を取らないようにする

Q3. フレイル予防に効果的な運動はどれでしょう？

- A. 軽い筋トレやウォーキング
- B. 一日中寝ている
- C. テレビを見続ける

Q4. フレイルのサインとして、当てはまるものはどれでしょう？

- A. 体重減少・疲れやすさ・筋力低下
- B. 毎日元気いっぱい
- C. 食欲旺盛で運動も十分できている

Q5. フレイル予防のための食事のポイントは？

- A. たんぱく質をしっかり摂る
- B. 一種類の食品だけを食べる
- C. 食事の回数を減らす

Q6. フレイル予防のために、日常生活で意識するとよい習慣はどれでしょう？

- A. 友人や家族と会話をする
- B. 一人で静かに過ごす時間を増やす
- C. 外出を控えて家にこもる

気になる答えは13ページ!!

会
員
文
芸

川
柳



南波多福寿会

岩永

孝雄

アドレナリン在庫充分八十路坂
飲み会の主役交代若返り
またかとは言ったことなし酒の席
酒席では忘れた唄も思い出す
チャレンジの意気はまだまだ傘寿過ぎ
笑い声心の窓も開いてる
背の痒さ温か妻の手が治す
いざの時頼れる仲間いる安堵
老人会語り合ってる明日の夢
オイアクマくちずさみつつ生きている
オ…おごるな
イ…いばるな
ア…あせるな
ク…くさるな
マ…まけるな



短
歌



大川町老人クラブ天寿会

中島

笑美子

桜舞うこの球場の日溜りは
悲喜こもごもの声こだまして
しわとしみ腰の痛みと物忘れ
みんな私の殊勲章
この道はいづこへ行くかわからねど
九十路の旅をふみしめて行く
お月さんいつも私のこぼすぐち
内緒にしてねもう大丈夫
つくしの子今朝みつけたよ一人だけ
着膨れてたよまだ寒いから



俳
句



南波多福寿会

松本

保

春の雨百穀潤す穀雨かな
薫風やアカシア祭り大連に
大連やアカシア並木の一直線
春の海アカシアかお芳る旅順港
卯浪うらうなる玄界灘の波頭
新緑のエネルギーもらい傘寿超す
お点前や一期一会の五月晴
降らずとも利休七則梅雨空に
晴れ空や梅雨が待たるる米農家
水田や泥寧深し豊作を
梅雨空やコメ騒動の進次郎
六月はゆめさがが大学ボケ防止
カブトガニ二千個産卵多々良潟
夢如し花の女王花菖蒲
大好物ナマコ解禁鍋串湾



漢詩



牧島老人クラブ長寿会

村上 健夫

下平五歌韻

詠牧島老人会

会同翁媪話題和

一笑容颜忘宿痼

快活舞歌長寿樂

健康教養自今磨

牧島老人会をうたう

よりあいのおじいさんとおばあさんの話題はなごやかにして
笑いあう顔は持病も忘れてしまう

明るく元気で踊りと歌と長生を楽しむ

健康で教養をつみ これからの自分を磨く



そつめん、カレー
販売のお礼

令和元年度から取り
組んでいます「そつめ
ん・カレー」の販売
に今年も取り組みま
した。(今年で7回目)

昨年同様の3種類
の商品を会員特別価
格で案内しているこ
ともあって、会員の皆様からは大
変好評いただきました。

皆様のご協力によって、今回は
858個、2019350円のご
注文をいただき、誠にありがとう
ございました。

なお、売上げ金の一部は、単位
クラブの活動資金に充てられま
す。

これから、猛暑が続ぎ体力はも
とより気力も低下してきます。た
くさん食べて健康維持に努めま
しょう。

また、9月には好評の「はちみ
つ」の販売を行いますので、ここ
らもよろしくお願ひします。



編集後記

伊万里市老連だよりも今回で100号を迎えることになりました。昭和39年3月に市内で老人クラブが誕生し、同年9月に2千人を超える会員により連合会が発足しています。それから10年後の昭和50年2月に「市老連だより」第1号(B4版1枚(表裏4ページ))が発刊されています。

その記念すべき第1号の、冒頭の会長さんの「発刊のことば」では、

●老人福祉の充実のための活動の推進

●我々老人の幸福追求のための不断の努力の發揮

●町づくりへの貢献と責務の自覚

などの大切さと今後の活動の抱負が述べられています。

今回、100号の発刊にあたり、これまで50年に亘り編集に携わってこられた先輩方の努力に敬意を表するとともに、更に150号、200号と版を重ねることについて、その思いを繋いでいく責務を痛感しているところです。

これからも、会員の皆さまに親しまれ、頼られる「市老連だより」を作っていきたいと思っておりますので、皆さま方のご協力、ご投稿をよろしくお願ひします。

スポンサーの皆様へ

このたびは「伊万里市老連だより」に広告掲載のご協力を賜り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を送れるように願って発行いたしております。今後とも末永きに厚誼、ご支援いただきますようお願い申し上げます。

伊万里市老人クラブ連合会

二里町第一老人クラブ

会長 川島 嘉人

会長として多忙な日々、 日々奮闘中



【後列左より】佐藤二三子(班長)、馬場由紀子(女性部長)、本山邦彦(顧問)、吉永弥吉郎(町会計)、浦川秀夫(副会長)、川島沙代子(班長)

【前列左より】前田俊子(班長)、吉永勝重(クラブ会計)、川島嘉人(会長)、川原美津子(班長)、山田タツエ(班長)

第一老人クラブに入会して早2年目。すぐに会長の座に就けていただきました。座長になってから多忙な毎日が続いております。毎月初めに町老連の資料を持ち帰り、第一老人クラブの会議で話し合うなど。さらには、グラウンド・ゴルフのメンバー集め、カラオケ交流会の歌手探しと日々奮闘しております。

私が思うに、今までの先駆者の苦労は大変だったろうと分かってきました。さらには会員募集の件ですが、私の地元も70歳台の人たちがたくさんいますが、加入の話題をすると、まだまだ、と手を横に振ります。その上、私が会長になって後になるのは、私より若い人たちがかりで、今のところ入会の見込みはありません。だから私も会長を続けなければなりません。会員の方が増える可能性は浮かびませんが、私もこの組織を壊したくありません。もうしばらく頑張ってみようと思っています。

二里町大里老人クラブ

会長 川棚 育夫

入会して良かったと言われる クラブ作りを目指して



【前列左より】池田誠(副会長)、川棚育夫(会長)、川原文夫(会計)、峯富雄(交通指導員)

【後列左より】山口スエノ(会計補助)、米岡初代(会計補助)、松永鈴子(会計補助)、中村康子(女性部長兼ヘルプ委員長)、池田明子(副会長)、松尾友彦(交通指導員)

会員数は総勢138名、男性：60名、女性：78名のクラブです。私たちの地域は福岡、佐世保、平戸との合流地点で車の通りが多く賑やかな所です。また、学校等も近くにあり年々人口も増加傾向です。しかし、そう言う中でクラブの会員数

は年々減少傾向です、今後の勧誘が課題です。活動は、月初めの役員会、誕生会、新年会、総会、ウォーキング、各種講座、講演会等、他、愛好者でグラウンド・ゴルフ会、ゲートボール会、カラオケ会、フラダンス会、麻雀会、百歳体操などを行っています。

東山代町老人クラブ

会長 山口 竹美

支部との連携を密に 楽しい仲間づくりを展開



【後列左より】立石 馨(体育部長)、平川岩美(副会長)、山口竹美(会長)、石鉢厚生(会計部長)
【前列左より】山本景子(文化部長)、藤笑美子(女性部長)、森 文子(友愛部長)、森田文代(総務部長)

東山代町老人クラブは令和5年に4つの単位クラブが統合し、現在、4支部、会員数195名で構成されています。支部の名称も市老連の愛称である「〇〇いきいき夢クラブ」を使用して地域住民への浸透を図っています。

員同士のつながりが希薄であったことが、芸能交流会など各種行事で連携する機会が増え、連帯意識が芽生えたことを強く感じています。これからも各支部の自主的な活動を踏まえつつ、より一層交流を深め、楽しい仲間づくりに取り組んでいきます。

山代町東部第一長寿会

会長 樋口 國昭

暑い季節はクーラー部屋で 室内行事楽しむ



【写真左より】吉武龍実(班長)、樋口國昭(会長)、市丸カヨ子(班長)、小野廣枝(班長)、西曉浩(副会長)
【前列左より】迎禧江(班長)、長岡千鶴子(班長)、牧静代(副会長兼女性部長、ヘルプ委員)
【個別写真左より】福田昭子(ヘルプ委員)、吉崎稔(GG部長)、樋口尚子(会計)

山代町東部第一は、東山代町の西の方に位置します。東部第一は楠久津の長寿会です。女子35名、男子18名で合計53名の女子が多勢の会です。

そして90歳以上はみな女性会員さんで90歳以上の方々は2人を除いてみな元気で、畑仕事、家の周りの草取りしながら元氣ばっています。

で暮らしていらつしやいます。すばらしいクラブです。毎週百歳体操、春から6月まではグラウンド・ゴルフの練習をいたします。気温が暑くなる季節は休みにします。暑い時期はクーラー部屋で、室内行事です。みんな楽しい思いでがんばっています。

大会結果 (敬称略)

第38回伊万里市老人クラブ連合会グラウンド・ゴルフ大会

熱戦に会場は大盛り上がり

☆Aグループ☆		
順位	チーム名	スコア
優勝	浦分(黒川)	187
第2位	立花	187
第3位	大里老人会	190

☆Bグループ☆		
順位	チーム名	スコア
優勝	大坪・栄町	183
第2位	伊万里木寿会	191
第3位	大里里和会	195

ニアピン賞			
No.	区分	氏名	チーム名
1	黄	池田 忠夫	伊万里木寿会
2	赤	岸田 義守	東黒川真手野
3	青	峯 富雄	大里老人会
4	緑	幸松 孝	大川内市村チーム



優勝した、浦分(黒川)と大坪・栄町チーム

5月16日(金)、国見台球技場にて第38回伊万里市老連グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

当日は、天気もよくグラウンド・ゴルフ大会日和となり、選手の皆さんは日頃の練習の成果を十分に発揮していました。

白熱した試合の中にも笑い声や応援する声があり、楽しい1日を過ごしました。入賞した皆さん、おめでとうございます。

次の開催もたくさんの方の参加、お待ちしております。



選手宣誓



休憩をとりつつ



表彰式の様子



会長



最高齢者
岩永さん(95)

私たちは伊万里市老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 永世会
伊万里眼科

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●
14:00~17:30	●	●	●	●	●	×

※初診・再初診(前回受診日から半年以上経過)の方は午前11:30まで、午後17:00までにお越しください。*土曜午後・日曜・祝日 休診

☎0955-21-0160
伊万里市新天町460-11

医療法人 恒和会 **堀江歯科診療所**

診療科目 一般歯科・小児歯科・矯正歯科
インプラント科

理事長 堀江 稔
矯正専門医 中川 麻紀

〒848-0028 佐賀県伊万里市脇田町169番地4
Tel 0955-23-1188 Fax 0955-22-4111

高齢ドライバー安全運転支援
個人研修 受付中!

詳しくは、電話にてお問い合わせください。

佐賀県公安委員会指定 国土交通大臣認定 適性診断・講習実施機関
伊万里自動車学校

〒848-0027 佐賀県伊万里市立花町939-2
佐賀県知事登録行庫 地域・79号 伊万里自動車学校

■お客様センター(通話料無料) www.imari-ds.com

☎0120-23-5289

伊万里セレモニーホール
有 田セレモニーホール
セレモニーホールシオン・山代
家族葬のアイセレモニーいまり新天

伊万里市老人クラブ連合会 指定斎場

24時間 365日 0955-22-4400

いび整形外科

整形外科 リハビリテーション科

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	●	●	●	●	●	●
午後 2:00~ 5:30	●	●	●	●	●	●

休診日:日曜・祝日

伊万里市立花町1604-163
0955-20-1265

医療法人 幸善会
前田病院

伊万里市立花町2742-1
TEL:0955-23-5101(代)

診療科目
内科、腎臓内科、糖尿病内科、消化器内科
血液内科、呼吸器内科、漢方内科、整形外科
アレルギー科、リハビリテーション科、脳神経外科