

# 松九会

松九会スローガン

友愛と連帯のもと  
相互の親睦を深め  
健康で意義ある人生を送ろう

会員数661人(2007年11月1日現在)

## 地区だより

### 福岡中

9月12日  
中地区企画会議



参加メンバー

9月12日に中地区企画会議を松九会事務所で開催した。参加者は小野雄史レポーター、三浦薫、佐藤直之各企画委員、福田幹事の計4名。今回は太宰府国立博物館見学と忘年会の具体的打ち合わせ。国立博物館見学実施は12月11日に決定。面白さを出す為に今回は博物館バックヤードツアーも企画。これは博物館の裏側を見学するものである。何が見られるかはご期待して頂き、多くの参加者が喜ぶ企画である。同時にこの日は19年度中地区忘年会を大橋の「やぶれか

ぶれ」での開催を決定。多くの参加者を期待して企画会議を終えた。

(福田義弘)

### 福岡南東

9月18日  
柳川の川下りと  
うなぎを賞味する会



参加メンバー

9月18日午前10時、西鉄柳川駅に28名が集合し、川下りを楽しんだ。当日は35度を越える猛暑でしたが、船頭さんの名口調による情緒ある柳川の町並み・建物・掘割などの説明に聞き惚れ、暑さも忘れる程でした。又、柳などの木が生い茂る木陰の場所を通過するときは、川風の心

地よい涼しさを感じました。川下りを楽しんだ後はうなぎ料理店「六騎」で、当店自慢の美味しいうなぎ料理を頂戴しました。皆さん、大変美味しかったですと大満足！食後は各自思い々に、「白秋生家」や立花藩別宅「御花」などを見学しました。帰りには、早くも次回の交流会の話題が出るほどの好評な楽しい一日でした。

(牟田慎一郎)

### 福岡北東

10月11日  
能古島コスモスハイキング



参加メンバー

10月11日姪浜の能古渡船場に19名が集まり、能古島コスモス観賞と博多湾展望のハイキングを行いました。

コスモスが一番見頃の当日、遠足の小学生と一緒にフェリーに乗り約15分で能古島へ。日ごの運動不足解消も兼ね全員アイランドパークまでウォーキング。福岡タワー、ドーム、百道浜を展望出来る海岸線の坂道を歩く。途中大泊海水浴場を眼下に見下ろす所で一休み。博多湾と福岡の町並みをバックに記念撮影。眼下に見る海水浴場は砂浜に建つ椰子の木にさざ波が青く白くそしてキラキラと輝く光景は遠く南の島にきている様な錯覚を覚えるようでした。

心地よいそよ風を受け、道端に咲くコスモス、青い海にゆっくり動く船を眺めながらの山歩きは足も疲れず予定より早くパークに到着。パークでは満開のコスモスが私たちを迎えてくれました。前日の雨で一段と色鮮やかなピンク、紅、白のコスモスを眺めながらの持参の弁当。展望台からの眺めは眼下の海の直ぐ向こうに西ノ浦、玄海島、志賀島、海ノ中道、そして福博の街並みと続く美しい博多湾の景観を目に焼きつけ一路渡船場へと向かいました。

(山本武征)

### 熊本

9月20日  
熊本地区懇親会



参加メンバー

9月20日に第18回熊本地区懇親会を玉名温泉尚玄山荘にて36名の参加者で行いました。初めに幹事(深江さん)より資料に基づいて色々な項目について説明と、会計係の広田さんより5月実施の懇親会の会計報告がありました。その後徳丸さんより「熊遊歩こう会」を11月3日JR上熊本駅から草枕温泉まで歩く内容の説明があり、参加者

## ひらね

自治会長を任せられたため、日々「隣のネコがうるさい！」型の苦情から、「市営住宅の立替え計画の説明会」など、難題が持ち込まれ、東奔西走の毎日です。加えて最近「地域力」と言う言葉で地域住民に最も近いところでの課題解決力が求められ、今さらながらその役割の重大さを痛感しています。しかしながら、その役割を通じて地域の多くの方達と知り合い、役所のトップから担当窓口の職員まで気軽に話できるようなれたことは、大きな収穫です。ただ悩みは、地区への加入者の減少で、地区活動への無関心層の増加に繋がっていることです。個人主義が極端になりつつある現在、自分の利益につながることは異常なほどに執着する一方で、他人には殆ど関心を示さない若い世代が増加し、それが高齢者にも蔓延しつつあるようにも感じられます。その原因は地区活動に住民をひきつける魅力がないからなのでしょう。誰でも参加して「やりがいがある」、「楽しい」、「嬉しい」、「自分のためになる」ことであれば、大災害に全国から集まるボランティアのように関心を示すはずですから。このように地域づくりにご苦労されている松九会会員も少なくないと考えます。事務局が中心になって、「自治会役員サミット」を企画して頂き互いに意見交換することで地域づくりに貢献したいものです。

(杉村実)



### 「写真」 アケビ

#### 伸正路さん(福岡/中地区)

穏やかな秋晴れの日。背振の村を歩いていたら、真っ赤に熟れたアケビが秋の日差しを受けて輝いていた。稲刈りの済んだ畑にはトンボたちが飛んでいた。

## Gallery

の呼びかけがありました。又クラブ活動では、ゴルフ大会を10月26日(金)、釣り大会を10月29日(月)に実施について各世話役より説明があり、第1部の会議を終了しました。

第2部では、汐見さんの乾杯の音頭で始まり、4ヶ月振りに再会した会員同士は美味しいお酒と、肴で話が弾み大変盛り上がりしました。中には次回の再会迄待つことが出来ずその前に会う約束をしたりして、懇親会は和やかに進みました。最後に吉野さんが会員の今後の健康と次回参加を願って万歳三唱で懇親会を終了しました。

(深江良輔)

### 福岡西

9月21日  
研修会「知っておきたい  
相続の心構え」懇親会を開催



真剣に遺言の書き方を勉強しています

9月21日ホテルセントララー博多にて26名で開催。住友信託銀行の内山様を講師に迎え、相続させる人・相続する人の立場を考え、遺言を上手に活用しようという研修会を行いました。参加の皆さんは、自分の立場を考えながら真剣に耳を傾け、配布資料にメモをし、自らの遺言の骨子を立てながら聞いているよう

でした。特に、法定相続の相続分・遺留分や「自筆証書遺言」の注意すべき4項目、誰に相談すべきか等のポイントを知っておき、採めない相続を考えるよい機会となりました。参加の皆さんは多分帰られて早速遺言書作成に取り掛かっているものと思えます。研修会後は講師を交え懇親会を行い、具体的相談や福岡/西地区の今年後半の行事等の確認・懇親で盛会に終わりました。

(宮尾重治)

### 福岡南

9月18日  
南地区レポーター会議開催



今後の取材について打合せ

9月18日、南地区レポーター会議を松九会事務所で開催しました。出席者は赤司一統幹事、田中収地区委員、原田和夫地区編集委員、長田義則レポーターに加え、今回新たに任命された本多明レポーターの5人です。

今回の話し合いの目的は、平成20年以降の会報「松九」の記事収集についてです。会報の発行と南地区が担当するスケジュールに合わせて、取材テーマとそのテーマに適した会員の人選を行い、さらに誰が取材を担当するのかを話し合いました。また地区行事についても、取材

などの際に会員の方々の意見を聞き、行事の企画にできるだけに反映させていこうということになりました。今回は平成20年1月に開催することを決めて、散会しました。

(本多明)

### 佐賀

10月16日  
第8回佐賀地区  
パソコン交流会開催



講習風景

10月16日第8回パソコン交流会を基山町民会館で開催しました。今回は羽根さん、樋口さんを講師に、デジカメで撮影した画像を編集ソフト・デジカメde同時プリントを使って講習を行いました。

最近のデジカメ関連技術の進歩は目覚しく、編集ソフトで加工すると、プロ並みの仕上げが出来るようになってきました。

しかし、折角の優れた機能も殆んど使われていないようです。そういう私も撮ったデータをパソコンに取り込み、メールで送るぐらいでした。今回の講習を受け、「画像加工」の楽しみ方が膨らみ、デジカメ関連技術を更に習得して、パソコンでのデジカメ画像加工を楽しみたいと思います。

(瀬崎晃)

### 宮崎

9月9日  
ハイスコア212点!



全員入賞??

9月9日、3ヶ月ぶりのボーリング大会、7名がフェニックスボーリング場に集合、マイポイント組もいて3ゲームを楽しみました。当日の賞品は幹事の大自然さんが得意の(?)リサイクル品をかき集めた品々。久しぶりのゲームに準備運動も念入りに。いよいよゲームスタート、いきなりストライクを連発する人、ガーターを続けて投げる人やフックボールを駆使してヘッドピンを狙う人など、拍手と爆笑の連続の楽しいプレーで日頃の運動不足も解消することができました。ハイゲームはストライク4連続の渡辺さんの212点、珍しく(?)この日は全員100点以上でした。プレーの合間には、互いの趣味や健康法などの話題で花が咲いた2時間でした。

(杉村実)

### 短 信

梶山英明さん(福岡/西地区)

今日は9月9日、季節は確実に秋を感じさせます。我家は畑に柿の木が4本あります。写真の柿の木は毎年沢山の実をつけますが、残念ながら渋柿なのです。

十分に熟れるまで待っているとカラスのほうがついてしまいい、残り物を始末せねばなりません。今年はカラスに先を越させないように監視しようと思っています。我家の近況でした。



我家の柿の木



上高地河童橋にて

倉崎浩二さん(鹿児島地区)

以前から念願だった愛車で各地を巡りたいとの想いを、6月中旬から6週間かけ、東日本と北海道を中心に走ってきました。半年位前から地図・旅行雑誌・ネット情報を駆使して各地の名所旧跡、花の見頃等をリストアップし、フェリー・宿の手配・日程表の作成を自らして楽しみました。無論妻へのサプライズも準備して出発しました。旅は天候に恵まれ、色々な経験や素晴らしい景観を目にし、多くの人のふれあいが出来て大満足の旅でした。



### きらり

庭を人形で飾っています  
森山二忠さん 宮崎地区



かわいい仲間達とともに・・・

ご自宅の前の側溝に手作りの3連水車が昔懐かしい風情を醸し出す森山さんの庭に案内され、もうビックリの連続。数百体の小さな人形達が迎えてくれました。それらは植木の枝に見事に取り付けられ、水流を利用して踊るもの、風を利用して餅つきするウサギ、小さな手作りの水車小屋での餅つきなど、そこを訪れる人達を釘づけにしています。夜にはライトアップされて近所の子供達も楽しんでます。また一方で森山さんは、地区内の川を6年かけて小魚の住める小川へと見事に再生され、地域活性化と環境保全により宮崎県から表彰されました。

(杉村実)

小学校授業サポーター

大神弘道さん 大分地区

大分県中津市内の大幡小学校ではモデル校として、数年前から「授業参加」が開催されています。学校授業の補助として毎

年数ヶ月授業サポーターに参加しています。学年別にテーマを決め、7月～11月に実施されます。今年は1年、3年と4年の授業サポーターに参加。元会社社長、校長経験者など現地有志の皆さんが参加されています。「ひとり一人に教える事により、学習意欲を高めます。小学生の目の輝きや、あどけなさ、清純さ、元氣ハツラツ」から若木のパワーを逆に頂いています。お札の手紙、年賀状はたどたどしい文面ですがかわいい孫みたいで。元氣を与えてくれるとのことです。

(薬師寺信幸)



子供たちと一緒に!

### 造園でボランティア活動

岩永辰雄さん 福岡/北東地区

岩永さんは造園、樹木の手入れが好きで在職中、諸先輩方から指導を受け又、通信教育、田主丸の造園業者への実技研修をされ2級造園施工管理技士の資格を取得されました。

この技能腕前を活かし在職中はPCC本社総務部で桜、芝生の手入れ、樹木の剪定管理をされ私達に毎年綺麗な花見が出来るように努めて来られました。

退職後はこの趣味と技能を活かし各方面でのボランティア活動、地域、知人、友人の庭木の手入れで多忙な日々を過ごして

おられます。

甘木森林組合での樹木の伐採、枝打ち、下刈り、植林活動は、今年で8年目になります。江川ダム、寺内ダム周辺の国有林の維持管理、日田、中津江村の森林ボランティア等。

10月20日は朝倉市佐田地区で福岡市の小学生150人に枝打ちの指導。又その活動は海外にまで広げられ今年8月は中国の内蒙古の砂漠にボランティア団体の一員として植林をして来られたとの事です。寒さと乾燥に強いポプラの木を植林されこれが育つと私達が住む福岡に降る中国からの黄砂も少なくなり世界、地球に貢献できるのではと活動に力を入れています。

(山本武征)



林の中で

### 同好会活動

登山

「観海アルプス天草の山 次郎丸嶽～太郎丸嶽へ」

山道へ入ると溝状にえぐれた風化砂岩の急登となり、谷筋の水場(長寿の湧水?)はこのところの水不足で一滴ポトリ…の枯れた状態。さらに階段状の急登を詰めると、目前にドーム状の巨大な岩塊。見晴岩が立ち塞がっている。太いロープが下

げられているが、ザラツとした岩肌はフリクシオンがよく効き、ロープなしでも登下降できる。

真上に立ち振り返れば!天草松島、有明海、雲仙岳などの大展望が開け、しばらく雄大な眺めを満喫し山頂へ向かう。すぐに巨石が重なりあつた次郎丸嶽山頂に着いた。天草最高峰の倉岳龍ヶ岳、白嶽、鋸嶽など観海アルプスの山々をはじめ、八代海に浮かぶ小島、漁船の航跡も美しい眺めだ。

山頂周囲は絶壁、すぐ北側に突き出た巨大な岩塊は、亀の顔に似て「亀次郎岩」といわれ、その頭?の上に立つと足が踏みそう!だが、怖いながらも?皆かわるがわる「お立ち台」に上がってポーズ!写真に納まる。

快晴の天気でこの秋一番の暑さ?秋風も吹かない稜線と山頂!今日もまた暑さとの闘いだつた。10月6日 10名参加

(藤井哲夫)



次郎丸嶽～太郎丸嶽へ

### 歩こう会

「篠栗八十八カ所霊場めぐり」

歩こう会では、一昨年より「心のやすらぎと健康維持」のため、年一回篠栗霊場めぐりを行い、

6年間で八十八カ所をめぐり終えたいと思っています。

今回は3回目の篠栗霊場めぐりで、10月2日JR筑前山手駅に52名が集合。11番札所山手薬師堂を振り出しに、14番札所中ノ河内二ノ滝寺の精霊殿で昼食をいただき、62番札所篠栗遍照院を当日の打ち止めとし、合計18ヶ寺のお遍路めぐりをいたしました。最後は、会員の一本猛さんがリーダーとして活動されている「福祉ショップ・トライアングル」に立ち寄り、福祉活動をされている皆さんを激励しました。歩行距離10km。

(野田弘信)



遍照院・弘法大師像前にて

カメラ写真の編集の仕方を中心に、写真の取り込み・フィルムの管理方法等を学び、その後実際の写真の修正・加工(画質調整・回転・切り抜き・合成・傾き)等を演習を交えて実習しました。

単にカメラで撮影して只それを楽しむだけでなく、自由に自分の好きな様に画像を加工出来ることを学びました。又合成技術によって人にサプライズを与える写真も作れることもわかりました。今後はこれらの技術を生かして人々に喜びを与える様な作品を作りたいものです。

(梶山英明)



参加メンバー

### パンコン

デジカメ初中級セミナー

9月25日、春日寮にてデジカメの初中級講座を26名の参加で行われました。今回は今年1月に開催したセミナーのおさらいという趣旨で行いましたが、初参加の方も一緒になって熱心に聞き入りました。内容はデジ

### ゴルフ (福岡)

第3回ゴルフコンペ 好スコア続出の大会

本年度第3回福岡地区ゴルフコンペは9月6日佐賀の大和不動カントリークラブで開催しました。スタート時には雨が降り始め涼しい感じでしたが、後半は残暑ながらの日差しとなり

蒸し暑いコンディションでお天気との対応も大変でした。

そんな中、久しぶりのコンペとあって12組47名、日ごろの練習成果を発揮し優勝を目指して熱心にプレー。

アップダウンのトリッキーなコースに悪戦苦闘と思いきや、なんとネットアンダーパーが18名も出る結果でした。

優勝は自身の記録をも更新された13アンダーの坂田稔さんが獲得。2位の柴田恭輔さんも同スコアでした。成績は次の通り

優勝：坂田稔  
準優勝：柴田恭輔  
3位：原口融

(高取修式)



入賞者写真

### ゴルフ (佐賀)

第22回若佐会ゴルフコンペ

9月14日19名が参加し、セントラル福岡で開催されました。お天気は、風が少しありました。時々陽がさす絶好のゴルフコンディションでプレーする事が出来ました。成績は優勝桑鶴さん、準優勝が小倉さん、第3位が中園さんでした。優勝された桑鶴さんはベスグロ・ニアピン・ドラコンと賞品を山のように獲得しました。残念ながら実力を発揮できなかった人は、参加賞

# 健康シリーズ

## 脂肪肝といわれたら

肝臓の中に脂肪、特に中性脂肪がたまって肝臓がはれて大きくなった状態です。健康な人でも肝臓に脂肪は2~4%含まれていますが、10%以上になれば**脂肪肝**と診断します。

### 脂肪肝の原因

- ① お酒の飲みすぎ
- ② 栄養分のとりすぎ
- ③ その他(体質、糖尿病、ホルモンの異常など)



### 脂肪肝の症状

肝臓ははれていますが、自覚症状はほとんどありません。時々、『食後にお腹がはる』『食欲がない』『疲れやすい』などの症状がある程度です。しかし、長期にわたり肝臓に脂肪がたまった状態が続いていると、肝臓の機能そのものが低下してくるので注意が必要です。

### 脂肪肝と食事

脂肪肝の方の食事は、まず食事量を見直し、バランスのよい食事をとることが大切です。太りぎみの方は、肥満が解消できる食事をとります。また、食事内容はもちろん、あなたの食べ方はいかがですか? 食事の時間が不規則・早食い・まとめ食い(特に夕食にかたよっている)などしていませんか?!

- ① お酒は適量を1日に  
(・日本酒 1合 ・ビール 中びん1本  
・ウイスキー ダブル1杯 ・焼酎 湯割り1杯)のいずれか



### ポイント

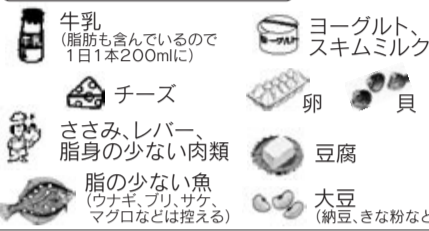
毎日飲むのではなく、2~3日続けて飲んだら1日飲むのを止める

※治療中の場合は、主治医にご相談下さい。

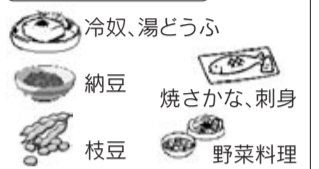
### ② 栄養のとりすぎに注意する

主食、砂糖のとりすぎはもちろん、何でも食べすぎて余った栄養分は、脂肪となり肝臓にたまります。食事は副食(野菜料理)中心とし、ケーキ・おまんじゅうなどの菓子やピーナッツ・おかしなどのおつまみ、ジュースは控えるようにしましょう。また肝臓をいたわる良質のタンパク質をとりましょう。

#### 良質のタンパク質を含む食品



#### おすすめのおつまみ



### ③ 野菜・海藻・きのこ類をしっかりとりましょう。



8月31日、本年第2回目の熊本地区ゴルフ大会を菊池高原ゴルフクラブに於いて参加者19名で実施しました。OBが出て「アー」とか「ファー」とか、「ボール1個分だったね」、「あそこ



参加メンバー

## ゴルフ熊本 熊本地区第二回ゴルフ大会



参加メンバー

のメロンを頂きました。世話人より、次回11月14日(水)日田国際ゴルフクラブでの開催との提案があり、各自健闘を誓い、散会しました。

(中川明夫)

9月21日、写真クラブの例会が松九会事務所で行なわれた。各々最近撮影した写真を持ち合い各写真1枚1枚について意見、評価等を話し合い各自のレベルアップを図り、次回の撮影に反映させようという意気込みでいる仲間である。写真クラブは毎月例会を行なっており、その結果が確実に実を結んでいる。



作品の評価風景

は惜しかったねー」、「あそこはパーが取れたのに」等の話が聞かれましたが、競技はどんどん進んで気が付いたら18ホールが終わり、本日の成績は何と林さんのグロス76での見事な優勝でした。表彰式が終わり、会員からこのゴルフ大会を今後も熊本地区の団体活動として盛大なものにして行こうとの話があり、全員で確認しあつて、今回の競技を終了しました。

(中川祥次)

### 写真例会

## 各クラブの行事情報

クラブ名	予定行事	連絡先
ゴルフ	11/22 さつき天拝	江口 勝眞 092-566-0885
登山	11/10 ★田原山/大分 12/8~9 ★天山/佐賀・小城	藤井 哲夫 092-566-0871
釣り	12/6~7 平戸	米倉 昭正 092-585-0969
歩こう会	12/4 鴻臚館時代の博多を歩く	野田 弘信 092-566-6134
テニス	11/28 松原運動公園 12/19 プライツTC	佐藤 直之 092-565-2378

クラブ名	予定行事	連絡先
カメラ	11/16 秋の撮影会 12/14 例会	柴田 恭輔 092-807-1819
パソコン	11/27 デジカメ/年賀状作成 春日寮	木村 健一 092-573-0210
囲碁	11/13 第22回大会 ホテル グランティア太宰府	富永 孜 092-511-7233
生涯学習	12/13 工場見学「トヨタ九州・TOTO」 1/16 シネマ講座 上演映画「陸軍」	松九会事務局 092-512-9592

さんの2名の方が見事に入選を果されている。2名が同時に「県展」入選する事は非常に稀な事。今回はさらに上位の入賞を目指しておられた。作品は9月26日(30日迄福岡県立美術館で一般公開された。

(事務局)

## お知らせ

【生涯学習「コーナー」】  
生涯学習「コーナー」は引き続き募集を行います。

きりえ・竹細工

連絡先: 松九会事務局

電話: 092-512-9592迄

木彫

連絡先: 佐伯親自

電話: 092-585-9344迄

【2008年新年懇親会】

1月24日(木)を予定しています

## 会員の動き

(会員やご家族からの辞退申し出を除き掲載します)

### お祝い申し上げます

〔古希〕昭和12年生まれ

多田康二 (福岡/中)

益田正文 (福岡/中)

〔金婚祝い〕

萩原泰雄 (遠隔地)

10月28日

### 新しく入会されました

9月

山口和也 (経営品質推進本部) 福岡/北東

米村 亘 (PCCプラザトビ) 福岡/南東

斎藤 清 (パナソニック宮崎) 宮崎

下田幸雄 (管理部/監査) 福岡/北東

立石正司 (人事G安全衛生) 福岡/南

牛島茂夫 (パナソニック宮崎) 宮崎

10月

加来憲昭 (パナソニックデザイン) 福岡/北東

福澤與志彦 (PCCテストラボ) 福岡/南東

白垣耕一郎 (知的財産権G) 福岡/中

吉富成之 (PFS) 福岡/西

高田正春 (ホームネットウー) 福岡/西

杉本和彦 (知的財産権G) 福岡/西

村岡 章 (PFS) 佐賀

男座幸次 (ホームネットウー) 福岡/南東

### ご全快を祈念します

橋詰康夫 (福岡/中) 7

末次二郎 (福岡/北東) 3

藤村正紀 (宮崎) 7

10月11日