

豊かに健やかに！生き生き長寿社会の応援団！

# さわやか

vol. 78

平成25年春号

 財団法人 熊本さわやか長寿財団



特集

## シルバーインストラクター

ホームページ <http://www.sawayaka.or.jp>

(本誌の内容は、発行日の1週間後からホームページでもご覧いただけます。)

特集

# シルバーインストラクター

## 培った経験を活かして

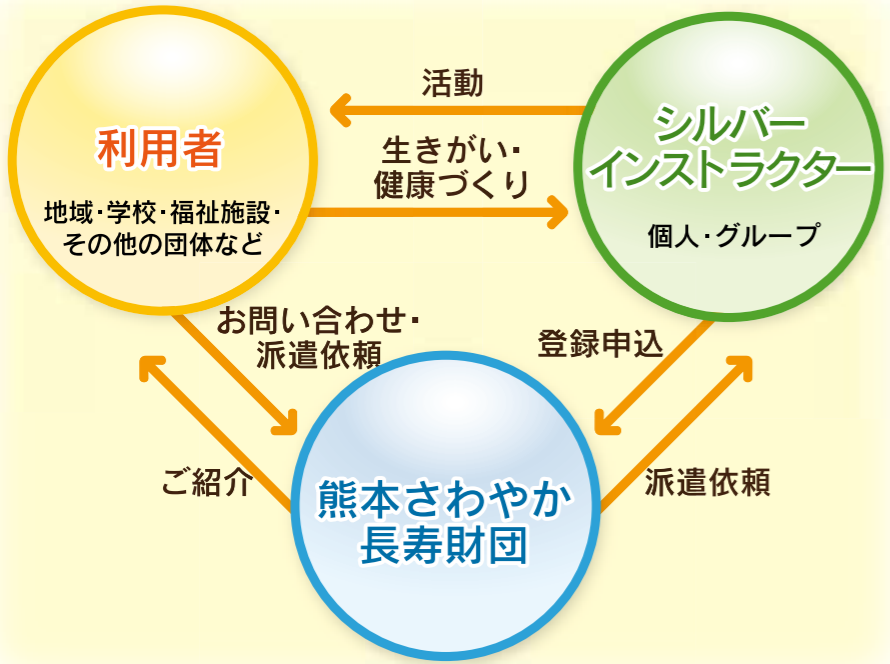
スポーツや文化の様々な分野で得た経験を、誰かのために役立てる方法があることをご存知ですか？平成24年度より始まったシルバーインストラクター活用推進事業と、実際に登録された方々をご紹介します。



「ねんりんピック宮城・仙台 2012」での県選手団入場風景

## シルバーインストラクター活用推進事業

ねんりんピック出場やシルバー作品展出品の経験と技術を活かし、スポーツや芸術について広く地域の方々にボランティアで教える人を、シルバーインストラクターとして登録しています。PTAや小中学校、福祉施設のほか、参加者が5人以上見込まれるスポーツもしくは文化イベントを主催する方が利用でき、さわやか財団に派遣依頼を出すことが可能です。依頼を受け、財団では登録者の中から適切なインストラクターを紹介いたします。



これは、登録した方々の生きがいや健康づくりを促進するとともに、世代間交流やスポーツ、文化の普及を通して、地域活動が活性化することを目的とした制度です。

### なぎなた 「無」になれる瞬間が楽しくて



熊本市 大曲 妙子さん

きつかけは、子供がなぎなたを習い始めたのを見て、私もやってみようかなと思ったことです。週に2回、約2時間ほどの練習を、30年ほど続けています。平成23年に熊本で開かれたねんりんピックに出場し、試合部門で個人優勝を果たしました。特に熊本大会の時は選手宣誓を任せられ、記念になる思い出が出来てよかったです。翌24年の宮城で行われたねんりんピックでは演技部門で第3位となりました。

ストラクター制度を知り、登録しました。いつ教える機会が来てもよいよう、いっそう日々の練習に励んでいます。ちなみに、シルバーインストラクターではありませんが、八代市や合志市では全日本なぎなた連盟熊本支部で人に教えることがあります。なぎなたは、同じ動作のつもりでもその時々調子によってよく出来ることも、なぎなたを上手く振るえず失敗することもあります。たとえば考え事をしながらだと型を間違えてしまうのです。無心になることがこつで、家のこととはひととき忘れて一つに集中できることはとても楽しいです。



ともえなぎなた教室は現在9人が所属しています。幅広い年齢層で、若い方から、最高齢では84歳の方までいます。普段はねんりんピックへの出場や級・段位取得を目標に練習を頑張っています。が、来年高考で開かれるねんりんピックではなぎなたの種目がないので、代わりに九州大会に出ようと考えているところです。

## 目次

特集

シルバーインストラクター 培った経験を活かして

なぎなた \_\_\_\_\_ 1

ペタンク \_\_\_\_\_ 2

ゴルフ \_\_\_\_\_ 2

熊本さわやか長寿財団設立  
熊本さわやか大学校創立  
20周年記念講演会 \_\_\_\_\_ 3

健康だより

関節痛(膝・肩)について \_\_\_\_\_ 4

お薬ひとくちメモ

メタボ予防のダイエット(食事療法)を考える \_\_\_\_\_ 5

さわやか長寿財団からのお知らせ

第25回高齢者スポーツ・文化の集い  
参加者募集 \_\_\_\_\_ 6

シルバースポーツ交流大会総合開会式 \_\_\_\_\_ 8

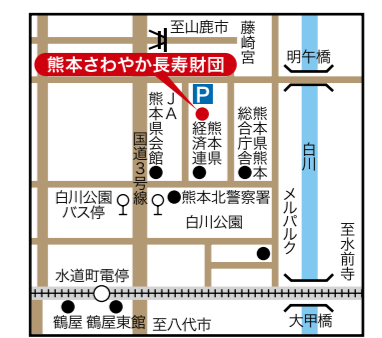
シニアくらぶイベント情報 \_\_\_\_\_ 8

シルバー作品展結果 \_\_\_\_\_ 9

ねんりんピック宮城・仙台2012結果 \_\_\_\_\_ 10

熊本県介護実習・普及センター  
からのお知らせ \_\_\_\_\_ 14

熊本さわやか大学校入学生募集 \_\_\_\_\_ 16



財団 熊本さわやか長寿財団  
〒860-0842 熊本市中央区南千反畑町3-7  
(熊本県総合福祉センター1・3階)



ペタンク

## 誰でも出来て奥の深い点が魅力



和木町 小山 暁さん

ペタンクは子供から高齢者まで誰でも出来るスポーツです。ピュット(親玉)に向かい2チームが交互に650gほどの目標球を放り投げ、どちらがよりピュットに近付けられたかを競うものです。シンプルでありながら、相手の球に自分の球を直接ぶつけてピュットから遠ざけることも可能なため、戦術面で最後まで勝負の行方が見えない点も魅力の一つです。

国体のデモンストラーション競技にペタンクが採用されたのがきっかけです。馴染みのないまったく新しい競技ということで一気に普及し、和木町での競技人口は千人を超えます。ねんりんピックの熊本代表は、このところ毎年和木町から出ています。

最初にペタンクを導入したのは合併する前の旧三加和町時代です。平成11年に熊本で開かれた



シルバインストラクター登録の話が来たのは、ねんりんピック宮城・仙台2012に出場したからだと思います。私自身、16年間ペタンクのお世話を続けていますが、時には監督・選手として大会出場することもあります。ペタンクを広めたいという気持ちがあり、求められるならばぜひ教えたいということ登録しました。ただ、この制度自体がまだ新しく、実際に派遣依頼を受けたことはありません。これからの目標は、ペタンクの楽しさをもっと広めることです。和木町の中でも、旧菊水町地域での普及が今後の課題です。ただ、実際にプレイした方は皆さん楽しいと喜ばれるので、少しずつ普及させられればと思っています。

ゴルフ

## エイジシユート千回達成!



人吉市 植杉 乾蔵さん

若い頃に仕事上の付き合いがきっかけで始めたゴルフですが、いつの間にかその魅力に取りつかれ、これこれ50年以上続けています。89歳になる今でも月に15〜16回はゴルフ場でグリーンを回っています。人吉市のゴルフ場だけでなく、宮崎県まで遠征することもあります。

ゴルフの魅力は、その時々体調や心身の調子、周りの環境で、ボールの飛距離や飛ぶ方向がまったく違ってくることです。同じように打っているつもりでも毎回違ったプレイになります。また、同じホールでもその日の気象条件で攻略の仕方を変える必要があります。自分でも



力の入れ方を変えたり、新しい打ち方やスタイルを試したりと、工夫出来る点が多く、まったく飽きません。ただ、ゴルフはプレイヤーとして参加することが多く、誰かに技術ややり方を教えたことはありません。機会があれば教えてみたいとは思いますが、なかなかそういう機会に恵まれません。シルバインストラクターの制度を知ったのは昨年のねんりんピックに出場した際でしたが、誰かに教えることが出来るならと引き受けました。平成25年1月、エイジシユート(1ラウンド18ホールを自分の満年齢以下の打数でホールアウトすること)を通算千回達成しました。達成の陰には、一緒にホールを回ったり、身体にいい食事を工夫してくれ、妻の協力がありません。健康に気を付けてながら、これからも夫婦二人三脚でゴルフを楽しんでいきたいと思っています。

# 熊本さわやか長寿財団設立・熊本さわやか大学校創立 20周年記念講演会を開催しました

平成24年11月20日(火)、くまもと森都心プラザにおいて、熊本さわやか大学校卒業生や一般の方々など約400名の皆さんをお迎えして開催されました。蒲島郁夫理事長の挨拶からは始まり、「シルバインストラクター」登録

放映がありました。

続いてアトラクションとして、「ザ・わらべ」「こわらべ」の皆さんのステージと「ピエント」のお二人の演奏があり、会場の皆さんがおおいに盛り上がりました。

その後、記念講演としてモントリオール五輪柔道無差別級金メダリスト 上村春樹氏(熊本県宇城市小川町出身)をお招きし、「チャンピオンの条件」と題し、講演をいただきました。

上村春樹氏は講演の中で、「勝利(成功)には偶然も含めて「ラッキー」もあるが、敗退(失敗)には必ず原因がある。だから勝つための研究と努力も大切だが、負けた時には何故負けたか?と反省とともに失敗の原因を研究し顧みる事が大事だ。」と話されました。

人生も同じで失敗の時こそ、原因を考える事が大事だと教訓を示されました。最後に「さわやかボランティアーズ」、「天草さわやか大学校・大学院」の2団体に活動報告をしていただきました。







# 健康だより

今回執筆いただいた先生



樽美外科整形外科医院  
院長 樽美 光一  
熊本県医師会 理事

## 関節痛(膝・肩)について



関節は骨と骨とが可動性を

持つて連結しているところ。各々の骨端はクッションの働きをする厚さ数ミリの関節軟骨で覆われており、骨と骨の間に更にクッション性を高める軟骨性の半月板や関節円板が介在

する関節もあります。

関節痛は、骨や関節の軟骨が、加齢と共にすり減ることが主な原因です。関節を作っている各々の骨には筋肉が付き、その筋肉が骨を動かし安定したスムーズな関節運動を行って

います。しかし、加齢に伴い筋肉が衰えると関節運動は安定性を失い、偏った動きをするようになります。一部分への圧力がかかります。関節の軟骨の水分も失われ、更に潤滑油の役割を果たしている関節内の滑液の量も少なくなります。水分を失った軟骨は徐々にすり減り、骨と骨とが直接接触するようになります。こうなると、衝撃を和らげることが出来なくなると、関節周囲の組織を傷つけ、炎症を起し、関節痛の症状が現れます。

特に、膝関節は運動時の体重の負担が掛かり易く、肩関節は動きの自由度が大きい分、複雑でデリケートな構造になっているため、トラブルを起こし易い関節といえます。

膝の関節痛の代表格は、変形性膝関節症です。その症状は、初期には歩きはじめや坂や階段を下る時に膝の内側に痛みを感じ、水が溜まって腫れたりします。進行すると脚はO脚に変形し、正座をしたり膝をまっすぐに伸ばしたりすることが

出来なくなります。

その治療方針は、まず、運動・物理療法などのリハビリテーション、足底板やサポーターなどの装具療法、内服薬や外用薬や注射などの薬物療法を組み合わせる保存的治療で進行をおさえ、症状の改善を図ります。保存的治療で効果が得られなければ手術を行います。

肩の関節痛の代表格は、50肩(肩関節周囲炎)です。その症状は、

痛みと動きの制限です。痛みは

関節を動かした時にも動かさない時にもあり、夜間に強くなる傾向があります。また肩だけでなく腕や肘にも痛みを感じます。病気の始め(急性期)は痛みが主ですが、数週から数カ月(慢性期)に動きがだんだん悪くなり、髪の毛の手入れやエプロンのひも結びなどの動作がしにくくなります。しかし多くの場合、発症から半年ほど(回復期)

で症状は自然に軽くなっていきます。

その治療方針は、急性期、慢性期、回復期の病期に応じて変わります。急性期は強い炎症が起きているので、肩を冷やして安静を保ちます。消炎鎮痛剤の内服や外用、ステロイド剤の注射などが行われます。慢性期には肩を温めて少しずつ動かす始まります。ヒアルロン酸の注射などが行われます。回復期には

肩を温めて積極的に動かし、関節の癒着を改善していきます。



お薬  
ひとくち  
メモ

## メタボ予防のダイエット(食事療法)を考える

(社)熊本県栄養士会 医療事業部  
しょうやまゆりこ  
生山由利子

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、内臓脂肪の蓄積をベースに高血糖、脂質異常、高血圧など動脈硬化の危険因子を2つ以上持つ状態をいいます。「メタボ」という言葉が市民権を得たのはここ数年のこと、言葉が一人歩きし、単にお腹が出ていることと受け取られていることもありますが、実は違います。

ただ、代謝障害の原因になるのが内臓脂肪ですから「お腹の脂肪をとるダイエット(食事療法)」がメタボリックシンドロームの予防になるのは間違いありません。しかし、その具体的なダイエット方法が問題です。巷には多くのダイエット方法が氾濫し、いったいどんな方法が一番いいのかわからなくなりがちです。

まず、ダイエットの方法を選ぶときの基準に考えていただきたいことは「ずっと続けていけそうな方法か」ということです。「〇〇を食べるだけでやせる」「〇〇断ちの食事」などの食事療法は一生涯続けていけるのでしょうか？

当たり前のことですが、太るかやせるかは、食べた分(IN)と消費した分(OUT)で決まります。今よりもエネルギー(熱量)を毎日40kcal分減らせれば1年で14,600kcal。脂肪1kgで約7,000kcalなので、1年で約2kgの減量ができる計算です。40kcalというと、あめ玉なら2個、クッキーなら1枚程度。このくらいなら、毎日調整できそうな気がしませんか。

短期的なダイエットでなく、健康のためにダイエットを考えておられる皆様には、「〇〇ダイエット」に飛びついて体の調子をこわしたりすることがないようなダイエット(食事療法)を選んでいただきたいものです。





# 熊本県高齢者スポーツ・文化の集い

**参加者募集!!**

「熊本県高齢者スポーツ・文化の集い」は、スポーツや文化を通して、楽しみながら共にたたえあう仲間ができる大会です。参加資格は、いずれも県内在住で六十歳以上の方です。奮ってご参加ください。

## 熊本県シルバースポーツ交流大会

**開催期間** 平成25年5月10日(金)～26日(日)

**参加費** 個人競技一人700円

(団体競技は種目により異なります)

**申込期間** 平成25年2月25日(月)～3月25日(月)

種目	期日	会場
総合開会式	5月11日(土)	熊本県民総合運動公園
テニス	5月11日(土)	
ベタンク	5月11日(土)	
健康マラソン	5月11日(土)	
グラウンド・ゴルフ	5月11日(土)	
ソフトバレーボール	5月11日(土)	
ソフトボール	5月11日(土)・12日(日)	
ソフトテニス	5月15日(水)	
ゲートボール	5月15日(水)・16日(木)	
サッカー	5月25日(土)	
弓道	5月14日(火)	熊本市総合体育館
ラージボール卓球	5月15日(水)	
太極拳	5月16日(木)	熊本武道館
なぎなた	5月14日(火)	
剣道	5月17日(金)	菊池高原カントリークラブ
ゴルフ	5月10日(金)	
ダンススポーツ	5月26日(日)	熊本市北部体育館

※雨天の場合は一部の競技で期日を変更する場合があります。



▲剣道 ▲太極拳 ▲健康マラソン ▲ラージボール卓球



▲ダンススポーツ ▲ソフトボール ▲サッカー ▲グラウンド・ゴルフ

## 熊本県シルバー囲碁・将棋大会

**開催期間** 平成25年6月7日(金)

**会場** 市民会館 崇城大学ホール(熊本市民会館)

**参加費** 一人700円

**申込期間** 平成25年4月1日(月)～5月6日(月)

**種目** (囲碁大会)

- 男子上級の部(4段以上)
- 男子中級の部(3段・2段)
- 男子初級の部(初段以下)
- 女子上級の部(初段以上)
- 女子一般の部(一級以下)

(将棋大会)

- 上級の部(2段以上)
- 一般の部(初段以下)



## 熊本県シルバー作品展

**開催期間** 平成25年8月20日(火)～8月25日(日)

**会場** 熊本県立美術館分館

**参加費** 700円

**申込期間** 平成25年4月1日(月)～6月28日(金)

**出品部門**

- 日本画 ●洋画 ●写真
- 書 ●彫刻 ●工芸



### 申込方法

「熊本県高齢者スポーツ・文化の集い」に参加ご希望の方は、所定の申込書により、熊本さわやか長寿財団へお申し込みください。定員を超えた場合は抽選を行います。また、財団ホームページからも申込みができます。

<http://www.sawayaka.or.jp>

- ★申込書は次の機関(所)にあります。
  - ・市町村本庁(高齢福祉担当課)及び支所、出張所
  - ・市町村教育委員会事務局
  - ・市町村社会福祉協議会事務局
  - ・市町村老人クラブ連合会事務局
  - ・県地域振興局(福祉課)
  - ・各スポーツ競技団体(スポーツ交流大会のみ)
- ★参加資格
  - 昭和29年4月1日以前に生まれた方が参加できます。
  - また、健康マラソン女子は50歳代の方もオープン参加できます。



遊びに来てね!!

# 第25回 熊本県シルバースポーツ交流大会 「総合開会式」を開催します

参加  
無料

【日 時】平成25年5月11日(土) 【会 場】熊本県民総合運動公園 パークドーム熊本  
開会:午前9時(予定)

シルバースポーツ交流大会のオープニングイベントとして、総合開会式を開催します! 式典に加え、子どもから高齢者まで楽しめる催しを開催します。皆さん、ご家族やお友達をお誘いのうえ是非ご参加ください!!



昨年の総合開会式の様子

## 第二十四回

# 熊本県シルバー 作品展を開催

第二十四回熊本県シルバー作品展が昨年八月二十一日から二十一日まで熊本県立美術館分館で開催されました。日本画、洋画、写真、書、彫刻、工芸の六部門に三八八点が出品されました。



開会式では、林田直志熊本県健康福祉部長から開会の挨拶があり、兼城昌山審査委員長が全体のご指導の賜と思ひ、深く感謝してあります。これからも健康に充分気をつけてながら、創作活動に励みます。」と謝辞を述べられました。



### 受賞者名簿

部門	賞	氏名	年齢	題目
日本画の部	金賞	奥田 元昭	84	梨園
	銀賞	武富 誠一	77	竹の子
	銅賞	角 軍亀	72	晩秋の溪谷
洋画の部	金賞	宇田 真一	67	木漏れ日
	銀賞	村上 圭司	80	遠望
	銅賞	吉富 信子	67	3・11生きる
	金賞	荒尾 るり子	64	薔薇満架
書の部	銀賞	坂本 典子	72	「源氏物語」より
	銅賞	前川 嘉洋	69	永受嘉福
写真の部	金賞	布田 美智夫	71	光跡
	銀賞	加藤 久	87	さわやか気分
	銅賞	田原 和英	64	夕暮の干潟
彫刻の部	金賞	一村 稔	83	聖徳太子
	銀賞	徳永 泰亮	89	千手観音像
	銅賞	宇野 俊雄	90	仏像彫刻(地藏菩薩)
	金賞	野口 秀夫	88	かびん
工芸の部	銀賞	坂本 則康	66	布目象眼麻ノ葉文造花差し
	日本画	黒木 新二郎	91	雪降る景色(韻文付記)
鶴亀賞	洋画	八木 一治	86	数鹿流の滝
	書	宮中 ミスエ(清花)	95	漢詩
	写真	松葉 キクエ	95	春のプリンセス
	彫刻	宇野 俊雄	90	仏像彫刻
	工芸	小林 大吉	99	竹工芸 3点

※鶴亀賞は、70歳以上で過去に鶴亀賞を受賞したことのない方に県老連から授与されます。

### 金賞入賞作品

【日本画の部】「梨園」 奥田 元昭

【洋画の部】「木漏れ日」 宇田 真一

【書の部】「薔薇満架」 荒尾 るり子

【写真の部】「光跡」 布田 美智夫

【彫刻の部】「聖徳太子」 一村 稔

【工芸の部】「かびん」 野口 秀夫

# 熊本さわやかシニアくらぶ イベント情報

参加費 5,600円

対象はシニア (概ね60才以上)です

## おひなさま巡りと町並み散策

開催日 平成25年3月1日(金) 集合 午前7時50分  
集合地 交通センターボウリング場下 貸切バス発着ホーム 出発 午前8時00分

九州各地で春を告げるイベントとして行われているひな祭りの中から、規模の大きさと豪華さで知られる天領日田と白壁土蔵の建物が建ち並び、旧家や商店等のあちこちで、おひなさまが見られる、筑後吉井のひな祭りを訪ねます。ふたつの町とも、古き町並みがあり歴史を感じての散策が、大いに楽しめるところです。昼食は、ひな祭り協賛での「たか菜巻や旬の野菜のひたし寿し」を、ご賞味いただきます。

### 申し込み先

〒861-8029 熊本市東区西原2丁目25-6  
アースランド観光「熊本さわやかシニアくらぶ」係宛て  
FAX:096-382-1348 TEL:096-382-5566

### 申し込み方法

◎必要事項をご記入の上、はがき、封書又はFAXにてお申し込みください。

- ①参加したいイベント名
- ②氏名(ふりがな)
- ③年齢・性別
- ④郵便番号
- ⑤住所
- ⑥電話番号
- ⑦携帯番号(お持ちの場合)

※別に申し込みのお連れ様があればその旨、お知らせください。

◎ご夫婦、お友達など複数でのお申込みの場合、便箋等に必要事項をまとめてご記入の上、お申し込みください。

各イベントごと応募が多い場合には、抽選とさせていただきますのでご了承ください

●企画 熊本さわやか長寿財団さわやかシニアくらぶ ●旅行実施 アースランド観光



# 全国健康福祉祭宮城・仙台大会 (ねんりんピック宮城・仙台2012)に行ってきました



仙台市陸上競技場での入場行進

「第25回全国健康福祉祭宮城・仙台大会(ねんりんピック宮城・仙台2012)」が10月13日(土)から16日(火)までの4日間、宮城県内の7市6町で盛大に開催され、本県からは16種目(18チーム)に115名の選手が出場しました。

今年の総合開会式は、仙台市内の仙台市陸上競技場で開催され、会場では宮城県の皆様の心温まるおもてなしを受けました。晴天に恵まれ地元の小学生の声援を受けながらの入場行進や迫力あるアトラクションなど、忘れられない楽しい思い出となりました。

本県選手団は、全員がこれまでの練習の成果を十分に発揮し、なぎなたの演技競技第3位をはじめ、ソフトバレーボールのブロック優勝、またソフトテニス、弓道、グラウン



▲誓いの言葉を述べる澤田智佐子選手(ソフトバレーボール)、旗手の土山公通選手(グラウンド・ゴルフ)



▶伊達キッズのメッセージ

ド・ゴルフ、なぎなた、囲碁、将棋で優秀賞を獲得するという、すばらしい成績を収めました。

また美術展では、日本画・洋画・写真・書・彫刻・工芸の6部門に、昨年の県シルバー作品展で入賞された12作品を出展し、工芸の部で銀賞を受賞しました。

皆さんの温かいご声援、誠にありがとうございました。



熊本県選手団結団式 H24.10.1 熊本県庁地下大会議室

## 卓球

第2次予選リーグ戦

「第3位グループ」(第1位チーム)

- 決勝トーナメント進出
- 福田聡
- 甲斐田忠
- 小笠原亨
- 楠田修
- 木下りえ
- 井上美和子
- 竹田英次
- 福島芳子



## テニス

予選リーグ第2位グループ

決勝トーナメント3回

- 戦進出
- 藤村良一
- 加藤公一
- 有水憲一
- 西村清美
- 徳川えり子
- 藤本光章



## ソフトテニス

予選リーグ第1位グループ

決勝トーナメント進出(優秀賞)

川井満

## ゲートボール

【益城津森】

予選リーグ戦

第4コート

Aパート

第3位

森本文則

森本千恵子

水村勝成

林一男

森田ミツ子

【飯野チーム】

予選リーグ戦

第10コート

Aパート

第2位

山本明大

中田愛子

藤島ヨリ子

早野シズ子

田辺オミエ

前田秋雄

【山鹿】

決勝トーナメント進出

川井満



## パタンク

決勝トーナメント進出

小山暁

佐藤良子

井島末子

橋本迪子

城順一、光永幸則、西村徳幸、上田ツヨ子、中村富子



## ゴルフ

●団体戦 第40位

個人戦70歳

以上の部 第27位

甲斐音

個人戦70歳

以上の部 第48位

植杉乾蔵

(最高齢者賞)

個人戦70歳以上の部 第77位

松尾勝也

決勝トーナメント進出(優秀賞)

宮本重喜

池崎勝利

酒井徹

山口秀勝

大塚敬子

田上眞一

宮野伸一

田山サタ



## グラウンド・ゴルフ

男性の部 第39位

土山公通

男性の部

第156位

荒毛幸雄

男性の部

第153位

後藤實

男性の部

第200位

藤本利生

男性の部 第117位

平本信重

男性の部 第8位

本田忠義(優秀賞)

## なぎなた

●団体の部 演技競技 第3位

●団体の部 試合競技

「第2試合場」3回戦進出(優秀賞)

井上保子、田河順子

森山純子、大曲妙子

宮川契子

個人戦 交歓試合「第1試合場」

1回戦出場

宮川契子

(最高齢者賞)

個人戦 交歓試合

「第2試合場」

4回戦進出

田河順子

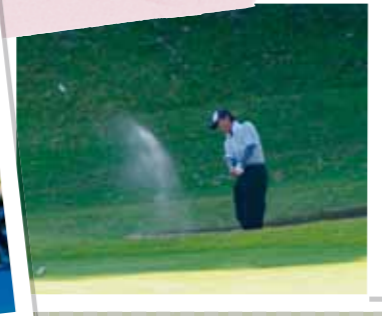
(優秀賞)







歓迎アトラクション



ゴルフ



仙台駅



卓球



ソフトテニス



総閉会式



将棋



ダンススポーツ



むすび丸



パタンク



懇親会(岩沼屋)



弓道



サッカー



東北大震災の被害の様子(会場に展示された写真より)

# 太極拳

第34位  
 中原隆夫  
 川原佐智子  
 森仁美  
 星子葉  
 有働誠子  
 坂田美恵子  
 白石サチヨ  
 (仙台市特別賞)



# ソフトバレーボール

順位別リーグ戦第2位グループ  
 第9ブロック優勝



杉野将一  
 押川和幸  
 澤田育男  
 澤田智佐子  
 甲斐照雄  
 堀田和子  
 堀田直道  
 丸山恵美子

# サッカー

Eブロックリーグ戦第4位

白井輝夫、清成光男  
 石塚秀敏、大嶋和博  
 丸山新一、中山謙一  
 平島三三、太田黒文男  
 宮原才郎、堀川和幸

宮本初雄  
 高野定  
 富田信男  
 野上誠一  
 本田慶信  
 吉田孝明  
 樋口陽一  
 垣内康之



# ダンススポーツ

●団体戦2次予選  
 個人戦

〔山本幸・山本澄代〕  
 スタンドードの部ワルツ4次予選、  
 タンゴ2次予選  
 ラテンの部チャチャチャ3次予選、  
 ルンバ2次予選  
 〔蔦浦徹・蔦浦隆子〕  
 スタンドードの部ワルツ4次予選、  
 タンゴ4次予選  
 〔岡崎公士朗・松浦ミナ子〕



スタンドードの部ワルツ1次予選、  
 タンゴ1次予選  
 ラテンの部チャチャチャ2次予選、  
 ルンバ1次予選  
 〔大津英治・原之園美枝子〕  
 団体戦のみ

# 囲碁

●団体の部第9位  
 個人の部伊達ブロック第5位  
 宇佐美孝道(優秀賞)  
 個人の部片倉  
 ブロック第26位  
 小林文敏  
 個人の部喜多  
 ブロック第10位  
 財津早雪(優秀賞)



# 将棋

●団体戦  
 決勝トーナメント進出  
 (優秀賞)  
 高嶋英之  
 田村博  
 堀内真也



# 健康マイジャン

●団体戦第22位  
 個人戦  
 黄ブロック第31位  
 中村俊夫  
 個人戦  
 赤ブロック第15位  
 水本泰徳  
 個人戦  
 緑ブロック第23位  
 森崎洋一  
 個人戦白ブロック第29位  
 清川光乃



# 美術展

●日本画  
 荒尾彊子「孫」、林忠二「町の米屋」  
 洋画  
 三次千鶴子「冬支度」、入江章夫「旅愁」  
 彫刻  
 岩本きくえ「財布布袋」  
 高田征司「花のレリーフ」  
 工芸  
 本田武俊  
 「神代櫛拭き」  
 漆師笹(銀賞)  
 深草隆秋  
 「木彫 鱒」  
 書  
 久野紘二「兆」、岩田一男「篆書千字文」  
 写真  
 奥村利勝「霧雨」  
 久島龍彦「薄暮の棚田」





# 平成25年度県民介護講座のご案内

介護講義実習等を通じて、介護のノウハウをわかりやすく学べます。

## ①介護実技A講座 (講義・実習)

### 1) やさしい体の動かし方

開催日 **5月21日(火)**  
時間 10:00~12:00、13:30~15:30

開催日 **7月23日(火)**  
時間 10:00~12:00、13:30~15:30

### 2) 車いすへの乗り移りと介助

開催日 **5月28日(火)**  
時間 10:00~12:00、13:30~15:30

開催日 **7月30日(火)**  
時間 10:00~12:00、13:30~15:30

定員  
各20名

1講座  
受講料  
500円

## ②介護実技B講座 (講義・実習)

### 1) 食べる楽しみと口腔ケア

開催日 **6月5日(水)**  
時間 10:00~12:00、13:30~15:30

開催日 **9月11日(水)**  
時間 10:00~12:00、13:30~15:30

### 2) 排泄介助の方法

開催日 **6月19日(水)**  
時間 10:00~12:00、13:30~15:30

開催日 **9月18日(水)**  
時間 10:00~12:00、13:30~15:30

定員  
各20名

1講座  
受講料  
500円

## ③介護実技C講座 (講義・実習)

### 1) 家庭での応急手当

開催日 **6月12日(水)**  
時間 10:00~12:00、13:30~15:30

### 2) 家庭でできる床ずれの予防とケア

開催日 **9月4日(水)**  
時間 10:00~12:00、13:30~15:30

定員  
各20名

1講座  
受講料  
500円

## ④介護セミナー (講義)

### 1) 知っておきたい介護保険

開催日 **4月19日(金)** 時間 13:30~15:30

### 2) 認知症の理解とケア

開催日 **7月10日(水)** 時間 13:30~15:30

### 3) すまいの工夫と用具

開催日 **10月4日(金)** 時間 13:30~15:30

### 4) 安心して家庭で看取るためには

開催日 **11月1日(金)** 時間 13:30~15:30

### 5) 自分流の老い支度を考える

開催日 **11月29日(金)** 時間 13:30~15:30

定員  
各50名

1講座  
受講料  
500円



### ご利用案内

〒860-0842  
熊本市中央区南千反畑町3-7熊本県総合福祉センター1F

### 開館時間

月曜日から金曜日(ただし、祝日、振替休日、年末年始を除く)  
午前9時~午後4時まで

### 交通

[バス] 白川公園前下車 徒歩5分  
[電車] 水道町下車 徒歩10分  
TEL(096)354-3091  
FAX(096)325-8083



### 申込方法

#### ①受講申込書がない場合

- (1) 氏名
- (2) 郵便番号
- (3) 住所
- (4) 年齢
- (5) 性別
- (6) 電話番号
- (7) 受講希望講座名
- (8) 講座開催日
- (9) 現在の家族介護の有無
- (10) 講座を何で知りましたか?  
を記入され、申込期間をご確認の上、ハガキまたはFAXにてお申し込み下さい。

#### ②熊本さわやか長寿財団のホームページ

から直接申し込むことができます。また、申込用紙をダウンロードすることができます。

#### ③専用の申込書は、各市町村役場に配布しています。

### 注意事項

- 各講座によって定員が異なりますので、お早めにお申し込み下さい。
- 申し込み期間 3/1~3/31。
- 実習が行われる講座・研修の場合は、トレーニングウェアなど動きやすい服装・靴でおこしてください。
- 熊本県介護実習・普及センターには、受講者用の駐車場はありませんので公共機関かセンター周辺の有料駐車場等御利用されますようお願いいたします。

随時  
受付

## 高齢者 疑似体験講座

**内容** 講義:高齢者の特徴  
実技:高齢者疑似体験  
**対象者** 一般(どなたでも受講できます)  
各種団体・学校など  
(1講座20名程度)  
**開催日** 随時(要予約)  
**時間** 10:00~15:00  
(概ね1時間半~2時間程度)  
**費用** 有料(但し、小中高は無料)

※出前講座もあります。  
当センターに来所することが困難な場合、ご希望によりこちらから出向いて行う講座です。



随時  
受付

## 福祉用具に ふれてみよう講座

**内容** 講義:福祉用具の紹介と活用方法  
実技:福祉用具を使ったミニ体験  
**対象者** 一般(どなたでも受講できます)  
各種団体・学校など  
(1講座20名程度)  
**開催日** 随時(要予約)  
**時間** 10:00~15:00  
(概ね1時間半~2時間程度)  
**費用** 有料  
(但し、小中高は無料)

※出前講座もあります。  
当センターに来所することが困難な場合、ご希望によりこちらから出向いて行う講座です。





# 平成25年度入学生募集 熊本さわやか大学校

楽しく学びながら、生きがい再発見・仲間づくり・社会参加を実現します。

	募集定員	開講日	会場	受講期間	回数	受講料等
熊本校	100名	毎週木曜日 午後1時30分 ～午後3時30分	熊本県総合 福祉センター	平成25年4月 ～ 平成26年3月	40回	入学金 5,000円 受講料 12,000円 (入学時に一括納付)
八代校	80名	毎週火曜日 午後1時30分 ～午後3時30分	やつしろ ハーモニー ホール			

※教材費等を自己負担いただく場合もあります。 ※講座内容により会場を一部変更することがあります。

## 講座内容

- いつまでも健康、元気がいちばん!
  - ・元気長寿大作戦
  - ・生活習慣病にまけないために
- 健康は食生活から
  - ・男性料理教室
  - ・家庭菜膳のすすめ
- 知識を磨いて更なる飛躍を!!
  - ・熊本の歴史を学ぼう
  - ・悪質商法に騙されないために
  - ・環境について考える
  - ・地域経済について
- 新しい世界にふれてみよう
  - ・創作粘土入門
  - ・絵はがきを描こう
  - ・肥後狂句に挑戦
- これからもおしゃれに
  - ・色の装い～センスを磨こう～
  - ・香りでリフレッシュしよう
- みんなで手をつなぎ助け合い
  - ・仲間づくりをしよう
  - ・社会参加実践入門
  - ・認知症のサポート
  - ・福祉用具にふれてみよう など



**入学資格** 平成25年4月1日時点で60歳以上であり、学習意欲のある県内在住の方  
※すでに、履修された方は受講できません。

**申込期間** 平成25年2月5日(火)～3月5日(火)必着

**申込方法** 入学願書(写真貼付)、返信用封筒(宛名を明記し、80円切手を貼付)を同封し、下記へお送りください。  
入学願書は市町村役場(支所も含む)、社協等にあります。

## さわやか知恵袋

は、高齢者の方々が培われてきた知識や技術、趣味などを登録していただき、それを地域社会の中で有効に活用していこうという目的でつくられています。

ご利用  
ください!



### 利用できるケース

#### 行事、会合等でご利用ください!!

- ☆町内会や子ども会、公民館、幼稚園、保育園、小学校、PTA、福祉施設、病院、企業その他の団体
- ☆県内在住若しくは県内に拠点をおく5人以上のグループ
- ☆5人以上の参加が見込まれる会合や研修会、イベント等を主催する地域住民の方
- ※活動依頼内容が政治、宗教活動、営利を目的とする場合は利用できません。

### すべて無料です

ただし、交通費、材料費については実費が必要な場合があります。

### 利用申込

利用申込書(ホームページ掲載)を提出ください。  
お気軽にお電話でお問い合わせください。

南京玉すだれ

マジック

銭太鼓

折り紙

竹細工

お申込・お問合せ先

熊本さわやか長寿財団

〒860-0842 熊本市中央区南千反畑町3-7(熊本県総合福祉センター3階)

TEL.096-354-3083 FAX.096-354-3103 ホームページ.http://www.sawayaka.or.jp

くまもとの

たくさんの人と

つながっています。

ずっと

皆様といっしょに

暮らしてきた

銀行です。

これから

ずっと

暮らしていきます。



肥後銀行旧本店

肥後銀行

http://www.higobank.co.jp/



# 日々の健康は笑顔と幸せの源です。



一人一人を支えながら  
暮らしを守るパートナーでありたい。  
頑張るあなたの毎日に  
心の込もった医療を提供します。

お住まいのお近くにかかりつけ医を持ちましょう **熊本県医師会**

## はじまりの木。



熊本の地に生まれ、  
自然を愛する人々の心から心へと  
根を張り伸ばしていきます。  
いつの日か、枝をいっぱいにつけ、  
たくさんの葉を繁らせる  
大きな木へと育てていきます。  
いつまでも緑豊かなふるさとのために、  
できることから、ひとつ、ひとつ、  
取り組んでまいります。



守る、つなげる、共に生きる。  
公益財団法人 **再春館「一本の木」財団**  
〒861-2201 熊本県上益城郡益城町寺中1363-1  
(株)再春館製薬所内 公益財団法人再春館「一本の木」財団事務局  
TEL.096-289-4179 / FAX.096-287-4612

事業内容 ①野生動植物の保護、生息生育地の環境の保全にかかる調査及び植栽・美化等 ②熊本県の自然環境や自然保護の大切さの普及啓発 ③自然環境保全のための活動研究等を行う団体等への助成 ④その他

もっと、熊本のために。ざーっと、熊本のために。 再春館製薬所 キューネット 九州警備 数枝十字病院

ひまわり

平成25年春号

発行/平成25年2月15日

発行/（財）熊本さわやか長寿財団

〒860-0842 熊本市中央区南千反畑町3-17（熊本県総合福祉センター1・3階）  
TEL.096-354-3083 FAX.096-354-3103

編集・印刷/（株）サンカラー

〒861-8803 熊本市東区御領2丁目19-13  
TEL.096-380-813-1 FAX.096-380-0748