

平成25年夏号

豊かに健やかに！ 生き生き長寿社会の応援団！

vol. **79**
SAWAYAKA

さわやか

 一般財団法人 熊本さわやか長寿財団



特集

楽しい、元気の発信！

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。)

目次

特集

楽しい、元気の発信!

地域に必要とされることが生きがいに!
『しい・パラダイス大作戦』とは!? ①

ダンスで若く美しく!

好きなことで喜ばれるのが嬉しい ②

熊本さわやか大学校熊本校・八代校開講 ③

さわやか健康通信

水分補給の大切さについて ④

なるほど プラスワン情報

口腔ケアで健康長寿 — 8020運動 — ⑤

さわやか長寿財団からのお知らせ

さわやか知恵袋講座受講生募集 ⑥

熊本さわやかシニアくらぶイベント情報 ⑦

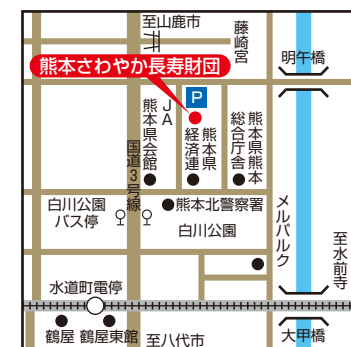
さわやかボランティアーズまつりのお知らせ ⑧

シルバースポーツ交流大会が開催されました ⑨

熊本県シルバー作品展開催のお知らせ ⑩

熊本県シルバー囲碁・将棋大会開催 ⑪

熊本県介護実習・普及センター
からのお知らせ ⑫



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)

特集

楽しい、元気の発信!

～平成25年度熊本さわやか大学校講師から～

『地域に必要とされることが生きがいに!』
『しい・パラダイス大作戦』とは!?

平成17年から毎日、
新1年生の下校を見守る

「オバパト隊」とは、「オバタリ
アン・パトロール隊」の略です。

77歳の下川邦子隊長以下、平均
年齢77歳の女性たちが、毎日午
後3時10分に尾上小学校校門に
集まり、新1年生の下校見守り
を行っています。交通事故に遭
わないか、不審者はいないか等

確認しながら、児童を自宅まで
送り届けます。平成17年に下川
さんたち5名でスタートした
「オバパト隊」も、今や200数
名。うち約70名がいつも下校見
守りに出動しています。

毎日は大変ではないかと心配
すると、「大変どころか、もう
有りがたくてたまらないくら
い、楽しくて」と満面の笑み。
下川さんは県内外78か所で講演
されましたが、タイトルは「オ



特定非営利活動法人オバパト隊
理事長・隊長 下川 邦子さん

バパト隊 守るつもりが守られ
て」です。「今年、錦ヶ丘中を卒
業した生徒が、『僕が小学校に入
学した年にオバパト隊が始まりま
した。おばちゃんたちに守られて
卒業します』とお礼を言いに来て
くれたんですよ。目標や生きがい
を持たせてもらって、こちらが感
謝しています」。

学校・警察・行政・地域と
連携するオバパト隊

子育て経験豊富なオバパト隊員
は、学校の下駄箱の乱れなどでい
じめの予兆を感じ取ります。学校
に依頼して発行してもらった保護
者向けチラシは、「目線が下を向
く・口をきかなくなる・お金を欲
しがる等は、いじめのサイン。『子
どものためなら何でもする』と、
言葉で語りかけて」という内容で
す。重要なのは、誰かに「助けて」
と言えるムードづくり。学校・警
察・行政・地域の協力で成り立っ
ています。

かつて昭和38年に、熊本初の「家
庭倫理の会」を立ち上げた下川さ
んは、「人生最後まで真っ赤に燃
えよう」「相手の身になって接し
よう」という理念を貫いて来まし
た。「最初は、『誰かのために』で
始めましたが、実は100%、私
たちが生かされていることに気付
いたんですよ」。

現在、推進中なのが「しい・パ
ラダイス大作戦」。嬉しい・楽し
い・美しい・おいしい・愛しい・懐か
しい等、7しいが付く感動の言葉



先生もボランティアの着物リメイク講座は、和気あいあい

を形にして、周りの人を幸せにし
ようという作戦です。しかし「今
までのオバパト隊の活動が、実は
『しい・パラダイス大作戦』だっ
たと気付きました」。

親や主人の愛を
再確認する和服リメイク

毎週水曜・金曜は「和服リメイ
ク」の日。木曜は「パッチワーク」
の日で、受講者が京塚のオバパト
会館2階に集います。「おかげで
1日2時間以上、笑い転がってい
ますよ」。和服リメイクを始めたの
は、独り暮らしのお年寄りがひき

こもと認知症になるかもしれな
いので、楽しく会話しようと思っ
たから。「私たちの時代、和服は
親や主人が大枚はたいて作って
くれた宝物。でも亡くなったら、息
子さんがボンボン捨てることもあ
る。それより絹の襦袢をほどこ
パジャマにして活用した方が、親
も喜ぶはず。お姫様気分ですよ」。
懐かしい着物をよみがえらせる講
座は、定員20名に100数十人も
の応募が殺到するほど大人気。平
成19年、首相官邸での総理大臣表
彰式で好評を博したロングドレス
も、留袖をリメイクしたものでし
た。



錦ヶ丘小の下校を見守るオバパト隊は、緑のユニフォームが目印

今、熊本県内の色々な所で「レク・サポーター養成」を行っています。60歳以上の方に、レクリエーションする際のボランティア役になってもらうのです。今まで社会福祉協議会の職員に頼っていましたが、それだけでは人手が足りないので一般の方もサポーターとして養成しているのです。もちろんご自分がレクリエーション活動を楽しみだけでもいいのですが、「指導者になって人の役に立ちたい」と思えば、さらに身が入るはずですね。

有働さんの目標は、自らの造語である「ソクロー（遅く老）」です。70歳代になると、今日の筋肉が明日まで持たないため、いかに老化を遅くするかがポイントだとか。

避けられない老化を ゆつくりと…が「ソクロー」

が充実していますよ。私一人じゃなくて、仲間がいるから」と明るく笑う有働さん。熊本県レクリエーション協会の会長でしたが、「偉くなると会議ばかり。それよりも現場で教えたい」と、最近あえて副会長になりました。



県レクリエーション協会の役員として、県パネルディスカッションにも登場

「私の授業は厳しいんですよ」と言う有働さん。それでも「有働先生が一番好き」と、86歳、87歳、89歳の方でも、山の上からダンス教室に通って来られます。最年長は90歳。これからも輝き続ける有働さんは、生徒さんたちの憧れの的であることでしょう。



「有働絃子 30 周年ダンスのつどい」を開催

ダンスを始めるきっかけは 失恋だった

カラフルなウエアで颯爽と歩く有働絃子さんは、御年75歳。60歳代のダンス教室の生徒さんが、「先生を見習おう」と、色とりどりのダンスウエアを身にまとい、姿勢を正して歩くようになっていくようなスタイルの良さです。

30年前、有働さんがダンスを始めたきっかけは、息子さんの変化でした。母親の希望どおり熊本大学薬学部合格した後、「それまで何でも言うことを聞いていた息子が、女の子の車に乗って来たんです。『失恋』のショックで、ひと月、食事もう喉を通りませんでした」。

子離れしないといけないと悟った頃、熊本市の公民館でダンスを教えていらした高橋八重子先生と出会い、人生が大転換しま

す。剣道師範だったお父様の関係で、少女時代ソシアルバレエを習っていた有働さんは、基本が身に付いていたためダンスが一気に上達しました。1年後には、46歳で秋津公民館でダンス講師を始めるといったことになったのです。

「少々体調が悪くても有働先生に会いたい」という生徒さんも増え、県内各地で教室を開催。生きがいがあれば、年齢を重ねても楽しく暮らせます。背筋を伸ばして歩くことで体幹が鍛えられるので、健康にもいいのです。孤独死を防ごうという県の「向こう三軒両隣運動」あいさつと笑顔が飛び交うまちづくり」というイベントでも、ダンスでの仲間づくり・健康づくりについて発表しました。

30年、ダンスを続けて よかったことは？

ダンスをやっていてよかったこ

とは、「まずは健康。そして、数多くの方々とのすばらしい出会いですね。そのおかげで、身に余る表彰を頂きました。私は高卒で、30年前はただの専業主婦でした。大学院まで息子たちのお弁当つくるのに命を賭けて、そのために旅行も泊まらず日帰りするくらい、母親業に没頭する日々。そんな私がダンスを始めて30年、好きなことをして皆さんに夢を与えられるなんて、こんな嬉しいことはありません」。

今では定年退職されたご主人が食事の支度など協力してくださるおかげで、遠方の教室へも出張しやすいそうです。既に父親となった息子さんも「お母さんは『うちでご飯炊いてる人』だと思ってた。ただのオバサンが、よく先生になれたね。尊敬するよ」と言うてくれます。

「心が沈むことがあっても、跳ね返すのは自分自身です。毎日

さわやか長寿財団からのお知らせ

平成25年度

熊本さわやか大学校 「熊本校・八代校」開講

生きがい再発見、仲間づくり、社会参加を目的としている「熊本さわやか大学校」が開講しました。熊本校に22期生98名（平均年齢69歳）、八代校に14期生45名（平均年齢66歳）の入学を迎え、それぞれ入学式が行われました。

4月11日（木）の熊本校の入学式では、入学生を代表して清田秀喜さん（91歳）が、「経験豊かな多才な皆様との新たな出会いを大切に、楽しんで行きたいと思います。」と誓いの言葉を述べられました。また、4月16日（火）の八代校入学式では、安村洋一さん（81歳）が、「志を同じくする皆様と健康に留意し、さわやか大学で学び、揃って学びを終えることを誓います。」と宣言しました。



熊本校入学式



八代校入学式



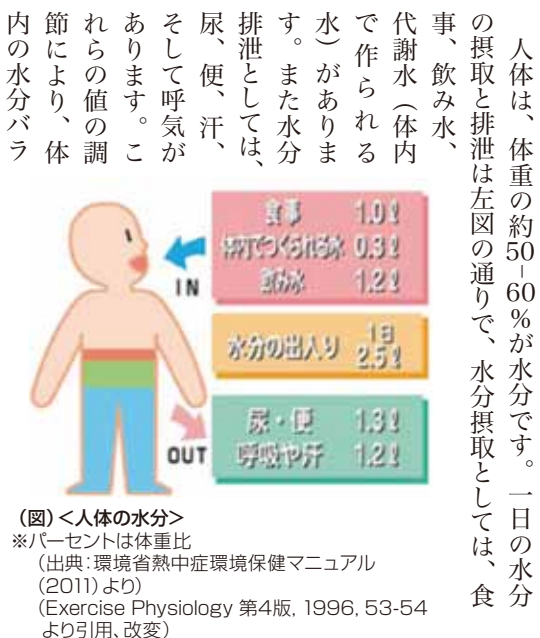
熊本県レクリエーション協会
副会長 有働絃子さん

健康通信



水分補給の大切さについて

1 人体と水分



2 脱水と健康障害

脱水は、以下の様な健康障害の大きなリスク要因の一つとなります。

①熱中症

高温環境に長く居ると多量の汗をかき、体内の水分や塩分が不足して脱水状態になります。湿度が高いと、汗が蒸発しにくくなります。すると、体は熱を放出出来ず、体内に熱が籠もって変調を来します。これを

「熱中症」と言い、重症の場合は命を落とすこともあります。

平成22年度の厚生労働省の報告では、熱中症による全死亡者数の79・3%が65歳以上の高齢者でした。また、熱中症を発症する場所も高齢者では住居での発症の頻度が高くなっています。

②脳梗塞(のうこうそく)

脳梗塞とは、脳血管が閉塞又は狭窄し、脳虚血を来し、脳組織が酸素や栄養の不足のため壊死、または壊死に近い状態になる疾患を言います。

発症時間で最も多いのが夜間から早朝にかけてで、これは、就寝中には水分をとらないために脱水傾向になることと関わっているとされています。

③心筋梗塞(しんきんこうそく)

心筋梗塞とは、虚血性心疾患の一つで、冠動脈の血流量が下がり、心筋が虚血状態になり壊死、または壊死に近い状態になる疾患を言います。

動脈硬化により心臓の血管が細くなっている場合には、脱水状態が引き金となって心筋梗塞に至る場合があります。

④その他

いわゆるエコノミークラス症候群(深部静脈血栓症)の予防のためにも、水分補給は重要とされています。

3 水分摂取のタイミング

軽い脱水状態の際には、のどの渇きを感じません。そこで、のどが渇く前あるいは暑いところに出る前から水分を補給しておくことが大切です。特に高齢者は生理的にのどの渇きを感じにくくなっていますので、渇きを感じる前に、こまめに水を飲むことが重要です。特に心懸けて水分を摂るタイミングとしては以下の状況が挙げられます。

(1) 寝る前

(2) 起床時

(3) スポーツ前・中、そして後

(4) 入浴の前

(5) 飲酒中、あるいは後

(6) 飛行機による長距離移動の前や間

4 どんな水分が適切か

日常的には、水やカフェインの入っていない麦茶が適しています。

緑茶、紅茶、コーヒーなどのカフェインを含む飲料、ビールなどのアルコール飲料は、利尿作用があるためにかえって体内の水分を減らしますので、脱水時の水分補給には適しません。

外出や屋外作業で多く汗をかいている時は、水分とともに梅干し1個分程度の塩分を補給します。水の吸収を最適にするような電解質濃度とブドウ糖濃度に調整した水を「経口補水液」と言い、市販されています。自作する場合は、1リットルの水に対して塩3g、砂糖40g(ブドウ糖として20g)の割合になります。脱水が疑われる際に経口補水液を試してみても「おいしい」と感じるようであれば脱水の可能性が高いので、500mlほどを1時間かけてゆっくりと少しずつ飲むようにしましょう。

なお、腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている方、高血圧で塩分制限を指示されている方は、必ず担当の医師に相談してください。

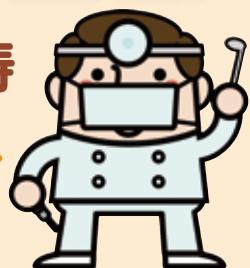
なるほど プラスワン情報

口腔ケアで健康長寿

— 8020運動 —

熊本県歯科医師会副会長

宮坂 圭太



最後まで、自分の口から食事をして健康長寿を全うしていただきたいという願いから、日本歯科医師会は厚労省とともに「8020運動」を展開して25年になります。80歳で28本(親知らずを除く)のうち20本以上の歯を残そうという運動であり、使える歯が20本以上あれば不自由なく食べられるというものです。運動開始当初は8020達成率が7%程度だったものの、2007年には25%を達成しています。つまり80歳以上の4人に1人は20本以上の歯を持っているという結果が出ました。たとえご自分の歯でなくてもきちんと治療を受けて使える歯があれば問題ありません。

誤嚥性肺炎

さて最近「誤嚥性肺炎」という言葉を耳にすることが多くなりました。高齢者にとって肺炎はとても恐い病気です。誤嚥とは、唾液や食物などが間違つて気管(肺)に入り、その食物や唾液に含まれた細菌が気管から肺に入り込むことにより起こるのが誤嚥性肺炎です。普段は咳き込むことによって誤嚥を防止していますが、咳き込む力が弱くなった高齢者は誤嚥してしまつてです。

また、眠っている間に唾液を少しづつ誤嚥することがあり、

これは気づきにくいものです。誤嚥性肺炎の予防で一番大切なのは、口腔の清潔を保つことです。口腔は肺や胃腸の入り口です。適度な湿度と温度が保たれている口腔は細菌にとって居心地よく、細菌が繁殖しやすい場所です。口のなかの細菌を繁殖させないこと、そして肺へ運び入れないことが重要です。そのためには「口腔ケア」が必要になってきます。口腔ケアとは、広い意味で口腔内の治療も含め、口腔粘膜や顔全体の筋肉の健康を保つために行つて置かなければならないことです。要介護者にとっても「口腔ケア」が大切です。口から物を食べていられない(経管栄養)方も、唾液の誤嚥によって「誤嚥性肺炎」を起こすことが報告されていますので、口腔ケアが必要になります。入所者の口腔ケアを行うことによって、インフルエンザの発症と誤嚥性肺炎を予防している施設もあります。

口腔ケアで健康長寿

介護予防の観点からも、口腔内を清潔に保ち、食事に関連する顔の筋肉を衰えさせないように、口腔ケアや顔面の体操などを心掛けてください。よく食べて、おしゃべりをして、またカラオケなども楽しんで誤嚥性肺炎を予防して健康長寿を目指しましょう。

申し込み・問い合わせ先

一般財団法人 熊本さわやか長寿財団

〒860-0842 熊本市中央区南千反畑3-7 (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>

- 主催 一般財団法人 熊本さわやか長寿財団
- 受講資格 県内在住者で60歳以上の方(平成25年4月1日現在)
- 会場 熊本県総合福祉センター 熊本市中央区南千反畑3-7
- 参加費 700円
(このほか材料費等講座に必要なものは、実費負担となります。)
- 申込方法 ハガキ、ファックス及びホームページ上の申込フォームによる申込とします。
記入項目【住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号・受講希望講座】
- 申込締切 8月16日(金曜日)当日消印有効
応募多数の場合は抽選とさせていただきます。
なお、締め切りが過ぎても定員に満たない場合は、定員に達するまで受け付けますのでお問い合わせください。

講座名	月	曜日	日	時間	定員
南京玉すだれ	9	火	3・10・17・24	10時～12時	20名
マジック	9	水	4・11・18・25	13時30分～15時30分	20名
太極拳	9	木	5・12・19・25	10時～12時	20名
ハーモニカ	9	金	6・13・27	10時～12時	20名
	10		4		

平成25年度
さわやか知恵袋講座

「さわやか知恵袋」に登録をされている高齢者及び各分野の専門家が講師となり、伝承遊びや技術を伝承します。受講後は、ボランティアとして子ども達をはじめ地域の方々との交流にその遊びや技術を活用いただくなど、地域活動の輪が広がることを目的としています。

また、新しい趣味や特技にとお考えの方も大歓迎です。

受講生募集!

熊本さわやか知恵袋を利用しませんか。
“知恵袋”があなたの地域を応援します。

知恵袋活動分野

伝承遊び(竹細工、紙細工、折り紙、お手玉、南京玉すだれ他) 本の読み聞かせ
スポーツ・健康(太極拳他)、教養(絵手紙他)、技能等(パソコン、習字他)
アトラクション(ハーモニカ、マジック他)、福祉サポート(手話ダンス他)
講演分野(生きがいつくり、郷土史他)、ステンドグラス製作

利用できる方

- 町内会や子ども会、幼稚園、保育園、小学校、PTA、福祉関係施設、病院、その他の団体
 - 県内在住、若しくは県内に拠点を置く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住民の方
- ※活動依頼内容が政治、宗教関係、営利を目的とする場合は利用できません。

利用料

無料。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。



熊本さわやかシニアくらぶ

旅のご案内

☆対象はシニア
(概ね60才以上)です

◎肥後の石工が築いた石橋探訪と
鮎料理を堪能する旅

…歴史と文化に触れるひとときを…

熊本県下には約七百基の石橋がありますが、通潤橋、霊台橋を初めとして、約百基が上益城、緑川地域にあります。今回は、数ある中から目鏡橋の門前川橋、下鶴橋(御船町)、二俣川橋、二俣福良渡橋、馬門橋、霊台橋(美里町)、加治屋下橋(八代市東陽町)を探訪し、「石匠の館」を見学します。
昼食は、球磨川の天然落ち鮎料理を賞味します。

- ・実施日 平成25年9月27日(金)
- ・集合時間 午前7時50分
- ・出発時間 午前8時
- ・集合場所 交通センターボウリング場下貸切バス発着ホーム
- ・定員 43名(最少催行人員36名)
- ・会費 6,400円

※歩きやすい服装・履き物にご参加ください。

(予定行程)
交通センター発(8:00)→御船町(8:50～9:50)→甲佐町ろくじ館(トイレ休憩)→美里町(10:30～11:30)→鮎のさかた・昼食(12:30～13:30)→東陽町・石匠の館(14:00～15:00)→竜北道の駅・買い物(15:20～16:00)→熊本交通センター(17:00)到着予定

なお、貸切バスは、各石橋、石匠の館の間近まで配車されます。

◎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。

◎万一、イベント中に事故が発生した場合、団体加入傷害保険の範囲内での対応となります。

◎申し込み方法

必要事項を御記入の上、はがき、封書又はFAXにてお申込みください。

①参加イベント ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④郵便番号 ⑤住所 ⑥電話番号

⑦携帯電話(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、便箋等に必要な事項をまとめて御記入の上、お申し込みください。

◎お問い合わせ・お申込み先

熊本県知事登録旅行業第2-54 ANTA正会員
株式会社 日本内外旅行

〒862-0924 熊本市中央区帯山9-3-10 2F TEL096-382-8383 FAX096-382-8456

営業時間 平日9:00～18:00 土曜9:00～13:00 休み日曜・祝日

さわやかボランティアまつり

「さわやかボランティアーズ」主催(熊本さわやか長寿財団共催)で、子ども達と世代間交流を目的に『さわやかボランティアーズまつり』を開催します。

今年も竹細工・紙細工・皿まわし・ストロー飛行機等、子ども達と一緒に作って楽しめる内容をたくさん企画しています。

是非、子どもさんも御一緒に遊びに来てください。





【ソフトボール】



【グラウンド・ゴルフ】



【ソフトバレーボール】



【ラージボール卓球】



【太極拳】



【テニス】



【ペタンク】

元気いっぱい！
楽しみました。



【なぎなた】



【サッカー】



【健康マラソン】



【ダンススポーツ】

【総合開会式】



第25回
5月10日（金）から6月1日（土）まで「第25回熊本県シルバースポーツ交流大会」を、熊本県民総合運動公園を主会場として開催しました。
今年の大会には、県内各地から約2400人を超える参加があり、10日（金）の「ゴルフ」を幕開けとして、16種目に熱い戦いが繰り広げられました。

また、大会期間中は、初夏の風薫る季節のか、参加者の方々は、日頃の練習の成果を充分に発揮されました。なお、本大会の成績を参考にして、10月に開催される「第26回全国健康福祉祭こうち大会」（ねんりんピックよさこい高知2013）への派遣選手が選考されます。
熊本の選手団の活躍にどうぞご期待ください。

第25回

熊本県高齢者スポーツ・文化の集い
シルバースポーツ交流大会が開催されました

熊本県高齢者スポーツ・文化の集い

第25回

熊本県シルバー作品展

開催のお知らせ

「熊本県シルバー作品展」が8月20日（火）から25日（日）まで開催されます。会場は熊本市中央区千葉城町の熊本県立美術館分館です。

日本画、洋画、写真、書、彫刻、工芸の6部門に、たくさんの方々が出品されています。高齢者の皆さんの思いがこめられた素晴らしい作品を是非鑑賞ください。

また、多くの方々のご来場を心よりお待ちしております。

なお、各部門の上位入賞作品は、来年のねんりんピック栃木2014に出品されます。



第25回熊本県シルバー囲碁・将棋大会結果表

種目	クラス	入賞区分	氏名	年齢	段位	市町村名
囲碁	上級A 熊本市	優勝	豊永 幹雄	78	6段	熊本市
		準優勝	小柳初之輔	75	6段	熊本市
		3位	星野 幸雄	70	6段	熊本市
	上級B 熊本市	優勝	中拂 達	61	5段	熊本市
		準優勝	村上 正博	78	5段	熊本市
		3位	松永 誠一	69	5段	熊本市
	上級C 熊本県	優勝	平江 邦彦	68	5段	和水町
		準優勝	池崎 寿	69	5段	天草市
		3位	大島 武尚	69	5段	玉名市
	中級A	優勝	竹元 安美	61	3段	熊本市
		準優勝	井手 統三	77	3段	熊本市
		3位	富加見克彦	71	2段	熊本市
	中級B	優勝	西嶋 巖	67	3段	菊陽町
		準優勝	竹崎 渙詔	71	2段	熊本市
		3位	宇都 房男	69	3段	熊本市
	初級	優勝	秋山 雄介	70	初段	熊本市
		準優勝	上野 健次	73	初段	熊本市
		3位	井上 秋利	73	1級	宇土市
将棋	女子上級 熊本市	優勝	泉 美都子	74	4段	熊本市
		準優勝	工藤 律子	72	5段	熊本市
		3位	市来 信子	63	初段	熊本市
	女子上級 熊本県	優勝	前田由美子	62	3段	天草市
		準優勝	後藤 悦子	83	2級	菊陽町
		3位	森本 文子	74	5級	熊本市
	女子一般	優勝	鳥井 郁代	78	3級	熊本市
		準優勝	今村 豊	60	4段	熊本市
		3位	清水 紀朗	71	3段	熊本市
	上級A 熊本市	優勝	宮崎 誠一	70	4段	熊本市
		準優勝	井崎 圭支	84	5段	八代市
		3位	井上 隆之	61	3段	玉名市
	上級B 熊本県	優勝	嶋田 主	67	2段	水俣市
		準優勝	松本 洋一	63	初段	山都町
		3位	二塚 和哉	67	初段	熊本市
	一般	優勝	松村 博行	60	初段	菊陽町
		準優勝				
		3位				

第25回熊本県シルバー囲碁・将棋大会が6月7日（金）崇城大学市民ホール（熊本市民会館）で開催されました。

囲碁の部に女子12名を含めて159名、将棋の部に70名、合計229名の参加があり、各クラスで熱戦が展開されました。

上位対局者の試合では、観戦者が周りを囲み白熱した対戦を熱心に観戦されていました。また、「親善対局」では、

参加者の交流が行われました。大会運営に当たっては「さわやかボランティアーズ」の皆さんに御協力をいただきました。

本大会上位入賞者の中から囲碁6人、将棋6人が10月に高知県で開催される全国健康福祉祭こうち大会（ねんりんピックよさこい高知2013）に熊本県及び熊本市代表として出場されます。



第25回

熊本県シルバー囲碁・将棋大会を開催

「第25回熊本県シルバースポーツ交流大会」各競技の優勝者一覧

競技種目	クラス別	優勝
ラージボール卓球	熊本県の部	男子Aクラス 立山 清敏（山鹿市）
		男子Bクラス 松本 善胤（人吉市）
		女子Aクラス 野林まゆみ（荒尾市）
		女子Bクラス 福岡 恵子（錦町）
テニス	熊本市の部	男子Aクラス 川崎 勝（熊本市）
		女子Aクラス 添田 晴子（熊本市）
		男子ダブルス 開田 康成（菊池市）／宮本 幸晴（菊池市）
		女子ダブルス 松村 勝之（益城町）／奥永 紘也（益城町）
ソフトテニス	熊本県の部	男子ダブルス70歳以上 松岡 順子（玉名市）／藤村 文子（玉名市）
		男子ダブルス 沼田 義雄（宇土市）／白石 宅男（熊本市）
		女子ダブルス 馬原 和子（上天草市）／浦本 啓子（上天草市）
		男女混合ダブルス 越川久美子（宇城市）／安永 寿夫（八代市）
	熊本市の部	男子ダブルス 植田 政之（熊本市）／小笠原敏雄（熊本市）
		女子ダブルス 沼田ムツ子（熊本市）／玉屋久美子（熊本市）
		男女混合ダブルス 下村 需（熊本市）／吉永優美子（熊本市）
		男子ダブルス70歳以上 清田 悦夫（益城町）／角園 政美（合志市）
ソフトボール		K. Sクラブ（代表：高木 政明）
ゲートボール	Aブロック	八代トマト（代表：伊藤 武康）
	Bブロック	熊本東部（代表：坂田 哲）
ベタンク	熊本県の部	なごみ（代表：竹下 精一）
	熊本市の部	一新ベタンククラブ（代表：三浦 照雄）
ゴルフ	熊本県の部	69歳以下の部 喜納 政重（合志市）
		70歳以上の部 河崎 是人（菊池市）
		69歳以下の部 田島 恒男（熊本市）
		70歳以上の部 黒木 紘一（熊本市）
	熊本市の部	3km 70歳未満 男子 倉岡 英夫（熊本市）
		3km 70歳以上 男子 小松 又男（氷川町）
		3km 70歳未満 女子 田川 公子（熊本市）
		3km 70歳以上 女子 山崎 誠子（熊本市）
健康マラソン		5km 70歳未満 男子 宮本 敏久（合志市）
		5km 70歳以上 男子 淋 春男（球磨村）
		5km 70歳以上 女子 高橋 礼子（八代市）
		10km 70歳未満 男子 中嶋 修（人吉市）
		10km 70歳以上 男子 高塩 生也（熊本市）
		10km 70歳未満 女子 小牧 陽子（熊本市）
		10km 70歳以上 女子 岡本 勝恵（熊本市）
		男子の部 杉田 隆俊（熊本市）
	弓道	女子の部 安村身千代（玉名市）
		Aクラスの部 尾崎 修二（天草市）
		Bクラスの部 川口すみ子（菊池市）
剣道	熊本県の部	70歳以上個人戦 松尾 真一（玉名市）
		65歳以上個人戦 柿添 幸也（玉名市）
	熊本市の部	64歳以下個人戦 古川 秀文（山鹿市）
		70歳以上個人戦 笠 弘幸（熊本市）
グラウンド・ゴルフ		65歳以上個人戦 吉田 逸朗（熊本市）
		64歳以下個人戦 加来三津雄（熊本市）
		赤グループ 白井 勉（菊陽町）
		青グループ 井 國光（産山村）
		黄グループ 山本 強（山都町）
		緑グループ 神谷 八郎（菊池市）
		赤グループ 谷口 博行（天草市）
		青グループ 豊岡 文代（宇城市）
なぎなた		黄グループ 渡辺 洋一（宇城市）
		緑グループ 櫻井 敏美（熊本市）
		試合競技 吉村伊智子（熊本市）
		演技競技（2人1組） 大曲 妙子（熊本市）／森山 純子（熊本市）
太極拳		個人戦：入門の部 田形由紀子（山鹿市）
		個人戦：初級の部 安藤千代子（菊陽町）
		個人戦：24式の部 渡邊 眸（益城町）
		団体戦 武術こぶしの会（代表：井村 絹子）
ソフトバレーボール	熊本県の部	チャームィ（代表：春崎ちなみ）
サッカー	熊本市の部	長嶺SC（代表：永野 晃）
	熊本県全体の部	熊本オールドキッカーズ（赤組） （代表：増永 正幸）
ダンススポーツ	熊本県の部	県代表戦（ルンバ） 辻 和芳（八代市）／辻 和子（八代市）
		県代表戦（チャチャチャ） 辻 和芳（八代市）／辻 和子（八代市）
		県代表戦（ワルツ） 伊志嶺 隆（熊本市）／池部 昭子（合志市）
		県代表戦（タンゴ） 伊志嶺 隆（熊本市）／池部 昭子（合志市）
		市代表戦（ルンバ） 福田 正秀（熊本市）／福田いさ子（熊本市）
		市代表戦（チャチャチャ） 赤星 大輔（熊本市）／平川 妙子（熊本市）
		市代表戦（ワルツ） 赤星 大輔（熊本市）／平川 妙子（熊本市）
		市代表戦（タンゴ） 赤星 大輔（熊本市）／平川 妙子（熊本市）
	熊本市の部	ロイヤルシニア戦 ルンバ、チャチャチャ、ワルツ、タンゴ 大津 英治（合志市）／原之園美枝子（熊本市）
		スーパーシニア戦 ルンバ、チャチャチャ、ワルツ、タンゴ 本田 稔（菊池市）／本田 京子（菊池市）
		グラッドシニア戦 ルンバ、チャチャチャ 白河 龍二（熊本市）／新垣美香子（菊陽町）
		グラッドシニア戦 ワルツ、タンゴ 上村 健一（芦北町）／松本 恵子（八代市）



[ソフトテニス]



[ゲートボール]



[剣道]



[弓道]



[ゴルフ（表彰式）]

正しい知識と安心・安全な医療の提供をめざし、
皆様の健康と充実した生活をサポートします。



あなたの大切な
笑顔と健康生活をまもる
くらしのパートナー！

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。ずっと、熊本のために。 再春館製薬所 キューネット 九州警備 緑十字病院

熊本県介護実習・普及センター 福祉介護用具展示品の紹介

介護シューズのご案内 熊本県介護実習・普及センター

「おしゃれは足元から…」と靴はおしゃれの決め手の1つです。しかし、それだけではなく、外部から足を保護し、保温することができます。さらに、歩行時に、かかとにかかる衝撃も吸収します。すべり止めを靴底に貼れば転倒防止にもなります。靴底の高さを変えれば姿勢の矯正もできます。

このように靴(介護シューズ)は、数多くの機能を備えた重要な歩行補助用具なのです。



熊本県介護実習・普及センター

開館時間 午前9時～午後4時 開館日 月曜日～金曜日(ただし、祝日、振替休日、年末年始を除く)
〒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)
Tel: (096) 354-3091 Fax: (096) 325-8083
ホームページ <http://www.sawayaka.or.jp>



働くよろこび
生活安定のために
生きがいと健康づくりのために

高齢者のための
無料
職業紹介所

事業主・求職者の皆様
まずはお電話ください

熊本県高齢者無料職業紹介所(熊本相談所)

〒860-0842 熊本市中央区南千反畑町3番7号
(県総合福祉センター1階)

☎ 096-353-2322

熊本県地域振興局(10ヶ所)の
福祉課内に相談員がいます

宇城	0964-33-4667
玉名	0968-72-3240
鹿本	0968-43-6542
菊池	0968-24-2125
阿蘇	0967-32-4533
上益城	096-282-6776
八代	0965-32-4144
芦北	0966-82-5310
球磨	0966-22-2625
天草	0969-23-9727

さわやか

発行平成25年8月15日

平成25年夏号

発行／（一財）熊本さわやか長寿財団

〒8600842 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）
TEL 096・354・3008 FAX 096・354・3103

編集・印刷／コロニー印刷

〒8600051 熊本市西区二本木3丁目1-237
TEL 096・353・1291 FAX 096・353・1294

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/>