平成27年夏号

豊かに健やかに!生き生き長寿社会の応援団!

vol. 83





特集 はつらつシニアが活躍中!

会長の徳永武久さんは、 も毎年、 「さわやか3期会」は、 さわやか大学3期生0日による 同窓会が続いています。 もう20年間 大正12年

で演劇の脚本を手がける 新老人の会」熊本支部など

がる』

を上演。

成20年に演劇

「新老人の会」

生まれで、 老人の会」では、熊本支部の世 医師が全国をまとめておられる「新 人副代表もされています。 今年92歳。 日野 原 重明 話

のおかげで幸せです

『医聖宗巴は立ち上 その脚本を手がけ 熊本支部は、 平 れた日野原会長も役者として特別脚本も書かれていますが、来熊さ 出演され、 好評を博しました。

23 年には、 たのが、徳 本の前夜祭で上演された『太平洋 に架ける虹―ジョン万次郎物語』 徳永さんなのです。 ねんりん ピックi n熊 平成

> 子どもたちの「全員出して」 脚本を書くきっかけは

戦後間もない昭和25 年、 徳永さ

る児童の「徳永先生、学芸会の劇は、 全員が出られるようにお願いしま

んは教員として働き始めます。

あ

の

はつらつシニア

各方面で社会活動をしておられる、「さわやか3期会」の徳永武久会長を紹介します。

0



新老人の会熊本支部・ 世話人副代表 徳永武久 さん

8.lov

次

はつらつシニアが活躍中!

戦時中に、二度も命拾い。 家族や教え子のおかげで幸せです。 1

県民公開講座(要約版)

"はつらつシニア"を目指した体づくりの極意 2

さわやか健康通信

当院における「めまい」診療

なるほど プラスワン情報

かかりつけ薬局のすすめ

さわやか長寿財団からのお知らせ

熊本さわやか大学校熊本校・八代校開講 6 熊本県介護実習·普及センターからのお知らせ 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

シルバースポーツ交流大会が開催されました 8

熊本県シルバー作品展開催のお知らせ 熊本県シルバー囲碁・将棋大会を開催

第26回シルバー作品展 写真部門 金賞 龍彦さんの作品 久島

熊本の象徴である阿蘇の雄大さ を撮りたくて写したものです。



4

5



〒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)



そのうえで、ミミズ腫れした手

練を受けました。卒業予定は、

21歳で合格。

陸軍習志野学校で訓

候補生」を受験し、昭和19年10月、

生もそうでない子もクラス全員が生もそうでない子もクラス全員が地郡市の演劇コンクールに進出。なんとグランプリを受賞したのです。「本当に褒められました。その時の子どもたちは、今は78歳ですが、年に数回は飲み会を開いてくれるんですよ」と、徳永さんは目を細めます。

感動ある教育こそが心をつなぐつきあいは長さでははかれない。

わずか1か月後、別れが訪れます。翌年も6年生を担任しますが、

第3集が冊子として発行された私の戦争」シリーズでも執筆。27年7月に、熊本日日新聞朝刊で連載された「伝えたい



と、「あんなに立いたことはありまと、「あんなに立いたことはありままるのです。一年の休養保健所から「結核で、1年の休養の込んで、「許してくれ」と叫ぶしり込んで、「許してくれ」と叫ぶしかありませんでした。

そでも、当町の着えった集まると、「あんなに泣いたことはありません」という話になります。徳永せん」という話になります。徳永せんは、「真心の付き合いをした仲さんね。人間の心は本当に不思議は、歳月や日数の長短では計れませんね。人間の心は本当に不思議なものと思います」。感動ある教育をものと思います」。

しつけてくれた祖母愛情たっぷりに、優しく厳しく

厳しくね」。
厳しくね」。
を永さんの教育の原点は、お祖母に育てられました。優しく、は、祖母に育てられました。優しく、妹や弟が6人も次々に生まれ、母妹。「私は7人きょうだいの長男。母様。「私は7人きょうだいの長男。

この手が悪か!」と。

武久少年が5~6歳の頃、年上武久少年が一日と。

はは、竹杖でピシッと叩きます。「武(たけ)は良かけど、

はいりが、農家が栽培している大きな栗。

が、農家が栽培している大きな栗。

が、農家が栽培している大きな栗。

が、農家が栽培している大きな栗。

が、農家が栽培している大きな果。

胸を突かれて胸膜炎に入隊直前に、銃剣で

診断された』と言いなさい」と。 診断された』と言いなさい」と。 とに『熊大の明石内科に肋膜炎と がは、グサッとM君に突かれました。 がは、グサッとM君に突かれました。 が高の防具の下に入ってしまったの です。名医と名高い明石先生が、「軍 です。名医と名高い明石先生が、「軍 の方に入ってしまったの が徳永

かしくて帰れません」。 そして翌3月、召集されて健康を命じられます。「出征時、地元でを命じられます。「出征時、地元でをのじられます。「出征時、地元でをが、帰れと言われても、耶日帰郷!」 かしくて帰れません」。

負い目から「陸軍特別甲種幹部が辛かったですね」。「当時は、自分だけ出征できないの「当時は、自分がけ出征できないの

に終戦を迎えます。 に赴くはずが、なんと、その当日年8月15日。陸軍将校として戦地

後日、徳永さんはM君を訪ねま後日、徳永される予定です。 の命を世の中に役立てようと、 その命を世の中に役立てようと、 その命を世の中に役立てようと、 されている徳永さん。脚本には、 されている徳永さん。脚本には、 されている徳永さん。脚本には、 大校秘聞』 ます。最新作『一心行の大桜秘聞』 ます。最新作『一心行の大桜秘聞』 ます。最新作『一心行の大桜秘聞』 は、来年平成28年4月17日に市民 会館崇城大学ホール(熊本市民会

和作さん、来熊された日野原重明会長から徳永さん、熊本支部代表世話人の小山から徳永さん、熊本支部代表世話人の小山がる虹―ジョン万次郎物語』の舞台挨拶。右新老人の会熊本支部が演じた『太平洋に架



県民公開講座

らつシニア、を目指した体づくりの極意と題した講演を頂前半は中京大学スポーツ科学部湯浅景元教授に,はつ

と湯浅教授とのトークショーを開催しました。枝子さんをお迎えし、"はつらつシニア、を謳歌する秘訣・秘策を探る!と題し、御夫妻下のスコアでゴルフの18ホールを回る事)」日本記録保持者の植杉乾蔵さんと奥様の千き、後半は人吉市在住の91歳のアマチュアゴルファーで「エージシュート(自分の年齢以

今回はその中で湯浅教授の講演の模様を要約してお伝えします。



中京大学スポーツ科学部 湯浅景元 教授

レは一人でいけること!」「はつらつ」とは「死ぬ直前までトイ

皆さんこんにちは。

ます。という言葉は人によって解釈が違いして参ります。ところで「はつらつ」して参ります。ところで「はつらつ」はつらりの極意」ということで話しを体づくりの極意」ということで話した

私は「はつらつ」という言葉を「健康寿命」を捉えようと思います。「健康寿命」を延ばして、それぞれの人たちの楽しい事、生きがいの事に少しでちの楽しい事、生きがいの事に少しでも長く接せられることを「はつらつ」としたいと思うのです。とりで行ける体を維持できることができるためにはどうすればよいのか、それが今日の大きなテーマいのか、それが今日の大きなテーマです。

健康寿命を延ばすためには

健康寿命は女性73.6歳、男性70.42歳は女性8.30歳、男性79.55歳であり、このデータから、日本人の平均寿命

護 支 の 歳 の 男 性 12 き は 次 の 差 が わ か り ま を が ・ 要 介 要 介 要 介 要 か か 要 か か 要 か か 要 か か 要 か か 要 か か ま と

私たちが目指すことは、健康寿命を をっと全うして、できればコロリと逝 たちに与えられた寿命を最後までき なっと全うして、できればコロリと逝 なことが望ましいのです。

事、運動の三つです。

食

よく眠り、賢く食べ、運動すること!

せないのです。

世眠中には成長ホルモンは、筋肉やくなります。成長ホルモンは、筋肉やじの定着などを促す働きがあります。にの定着などを促す働きがあります。も、健康の保持増進のためにも、おります。も、健康の保持増進のためにも、よく眠ることが欠かしているがある。

とがすすめられます。 刻に眠って起きることを習慣にするこり、7~9時間の睡眠をとり、同じ時ばん出る午後11時までに熟睡態勢に入ばん出る午後11時までに熟睡態勢に入

食事で大切なことは、必要な栄養素食事で大切なことは、必要な栄養素を十分にとりいれながら、肥満を防ぐの総量を定め、食事回数を5回に小分けすることです。主食・主菜・副菜のけすることです。主食・主菜・副菜のけするとよいでしょう。

ようにします。ケーキ(お菓子類)を食は夜9時までに終え、夜食はしないえ、昼で一日の食事総量を加減し、夕1時間以内に摂り、9時までに食べ終1日三食の場合には、朝食は起床後

るようにしましょう。 食べるときは午後3時までに食べ終え

L値」をさげよう!

物質が多く含まれます。トリプトファンが質が多く含まれます。トリプトファンが少なくなるとイライラや脳の衰えの原因になるといわれています。 年をとるとさっぱりした食事を好みがちですが、必要量のトリプトファンを摂るために、豚、鶏、牛肉を週にンを摂るために、豚、鶏、牛肉を週に2回(1回に50~50%)程度は食べるようにしましょう。

悪玉コレステロール (LDL) 値があります。LDL値を運動で下げるのは大変難しいことが分かってきましがあります。LDL値を運動で下げるのは大変難しいことが分かってきました。LDL値を下げるのに効果的な方た。LDL値を下げるのに効果的な方のは大変難しいことが分かってきましかあります。

炭水化物のとり過ぎは肥満の原因になりますが、炭水化物の摂りすぎでになりますが、炭水化物の摂りすぎで肥満くの人は炭水化物の摂りすぎで肥満になっていることを忘れてはいけません。炭水化物の摂りすぎを防ぐために、御飯を一口分残す、パンであればに、御飯を一口分残す、パンであればに、御飯を一口分残す、パンであればっかけら分残す、つまりでといることを必要します。

2



レッチの三つ、毎日欠かさずやりま 運動はウォーキング、筋トレ、スト

うようにしましょう。 ストレッチの三つの運動のすべてを行 ても、健康な体を維持増進することは キングだけとかストレッチだけを行っ できません。ウォーキング、筋トレ、 運動は偏ってはいけません。ウォー

を運動だけのために使う必要はありま のために運動する人は、限られた時間 生きがいではなくて、健康の維持増進 時間しかありません。運動することが を割く必要がなくなります。一日は24 うすれば、運動のためにわざわざ時間 うように、何かしながらできます。こ を見ながらとか電話をかけながらとい 子に座って行う運動です。椅子に座っ せん。何かをしながら運動すれば、運 て行うことができる運動なら、テレビ 私がおすすめする多くの運動は、椅 動に割く時

り、腕は斜め しましょう。 間を今しか 手を軽く握 キングです。 まずウォー 運動を紹介 ができます。 前、斜め後ろ に使うこと できないこと では、早速

> 蹴りだします。ウォーキングの強度の かかとで着地し、つま先でしっかりと 足歩き」です。15分は歩き続けるよう 目安は、「呼吸は苦しくない程度の速 にしましょう。

うウォーキングです。 しょう。それは、椅子に座ったまま行 もう1つのウォーキングを紹介しま

ウォーキングを行いましょう。呼吸は 中ほどに座ります。椅子に座ったまま 苦しくない程度で、元気よくウォーキ ングしてください。 手足が動かしやすいように、座席の

地で行うウォーキングとほぼ同じ効果 が期待できます。 椅子に座ったウォーキングでも、平

行ってください。 われることです。素早い足を維持する の運動を行っておきましょう。転倒の ます。この高速ステップを一日に1回 子に浅めに坐り、坐ったまま3秒間、 原因の1つは、足の動きの素早さが失 できるだけ速く足を交互にステップし には、高速ステップが効果的です。椅 ウォーキングのついでに、転倒予防

を行いましょう。 重さに耐えるために必要なのは筋力で さに耐えながら、体を支えたり動かし す。筋力を維持増進するための筋トレ たり、物を持ったりしているのです。 る地球に住んでいます。体に加わる重 次は筋トレです。私たちは重さがあ

す。 両腕を左右に7秒間全力で引っ張りま ……体の前で両手の指を組み合わせ、 まずは指と肩の筋トレ (写真1)

にリズミカル

に振ります。

ち上げ7秒間保持します。 2) ……椅子に深く腰掛けて両足を持 次は股関節を強くする筋トレ(写直

持します。前後の足をを入れ替えて、 ます。全力で押し合ったまま了秒間保 うに重ねます。両足で前後に押し合い 膝を9度ほどに曲げ、左右に軽く開 さらに7秒間。 き、足首のところで両足を交差するよ 最後は大腿の筋トレ(写真3) ……



続いてストレッチです。

背を伸ばすストレッチです。 けで横になって下さい。丸まっていた さらに一日1回、体の主たる関節を 一日の生活が終わったら、床に仰向

①頭を前に静かに倒しましょう。首の 後ろが伸びます。ゆっくり起こしま

動かしてください。

③頭を右に倒します。ゆっくり起こし ②頭を後ろに倒します。喉の方が伸び ます。ゆっくり起こします。

④頭を左に倒します。ゆっくり起こし

⑦肩を前に回します。後ろに回しま ⑥肩を引き上げます。下ろします。 ⑤頭をゆっくりぐるりと一周します 終わったら反対へさらにもう一周。

⑨手首をクルクルと回します。 ⑧両肘一緒に伸ばします。曲げます。

⑩手の指でグーパーをします。 ⑪座ったまま、両ひざを一緒に伸ばし ます。曲げます。

⑫つま先だけ床につけて足首をクルク ルと回します。

⑬足の指でグーを作ります、 出来るだ チはこれだけでも十分です。 け開いてパーを作ります。ストレッ

ちょっと考えましょう! 健康寿命が延びたらどうするか

るのかを考えておくようにしましょ 最後に、健康寿命が延びたらどうす

決まってないと、ただ長く生きている りません。老後の人生を豊かにするた だけに終わってしまいます。 にするために何をしたいのか、これが めの手段なのです。老後の人生を豊か 健康寿命を延ばすことは目的ではあ

にしましょう。 寿命を延ばすのだ」という考えを大切 「こういうことをしたいから、健康

す。有り難うございました。 土産に持って帰って戴きたいと思いま 今日は是非「はつらつ、元気」をお

さ わ わ か healt

healthy communication





当院における「めまい」診療

熊本脳神経外科病院

す。めまいをおこす疾患は驚く程幅広いためそのパ「船に酔ったような」などと色々な表現をされます。「めまい」には、頭(景色)がぐるぐる回る回す。「めまい」には、頭(景色)がぐるぐる回る回診される多くは、頭痛、めまいで困っている方々で脳神経外科専門病院に勤めています。外来に受

小さな脳梗塞、脳出血が脳幹や小脳に発見されるす。何もないことが殆どなのですが、ごく数%にの異変)が起こっていないかをMRIで確かめままず、脳に何か変化(脳血管障害、脳腫瘍など

ターンだけでは原因を突き止めるのは容易ではあ

院 井上 信博 さん

院加療の必要があります。す。それらは、回転性のめまいを来すことが多く入場合があります。これが怖い「めまい」となりま

中はいつも透きとおったリンパ液が流れています。が、内耳の中に、三半規管というところがありそのれはいつも患者さんに図を書いて説明するのですなければならないのは内耳性の「めまい」です。こでは、頭部MRIにて異常がない場合、次に考え

不足、心配ごとなどが誘因とさないようにバランスを調節してさないようにバランスを調節して

三半規管

耳石性壊死組織



め「めまい」を自覚します。寝 をの中に淀むようになると「め がの中に淀むようになると「め

返りを打った時などにも発症し、特に早朝起床時に多いようです。その際、寝る姿勢の方向(左を下にすると良いとか右を下にすると改善する等)になることもあります。これが、良性発作性頭位になることもあります。これがもっとも多いのではないかと感じてます。これがもっとも多いのではないかと感じてます。そのような場合は、水平性眼振が認めれます。その治療として、Epley法=頭位を他動的に変やでは、頭位体操)三半規管内のリンパ液を濁らせた耳石を早く洗い流すような理学療法をされるせた耳石を早く洗い流すような理学療法をされるせた耳石を早く洗い流すような理学療法をされるせた耳石を早く洗い流すような理学療法をされるせた耳石を早く洗い流すような理学療法をされるせた耳石を早く洗い流すような理学療法をされるせた耳石を早く洗い流すような理学療法をされる

部〜後頭部にかけての頭重感とともに非回転性の で、 ファドール、アデホス、メリスロンなどです。 ることにより、 す。変形性頚椎症により骨棘が椎骨動脈を圧迫す す。人により早く洗い流される場合としばらくか 耳石をなくしきれいなリンパ液にもどせばいいので を注入したりされる場合もあるそうです。要は、 かる場合があります。それを手助けする薬がセ 先生もおられます。また中耳にステロイドホルモン さらに原因の一つと思っているのが頸性めまいで 後頸部の筋肉や靭帯の炎症、 後方循環への変化、また鞭打ち症 凝りなどで後頚

> 域意外の脳梗塞の慢性期 脳梗塞、 眼前暗黒感を伴っためまいといいます。 は、良く知られています。 れておきます。 最後に脳梗塞と「めまい」の関係について少し触 脳出血がおこる「めまい」が出現すること 椎骨脳底動脈領域の脳幹や小脳に しかし椎骨脳底動脈領

ことが判りました。小生 にも「めまい」は起こる い脳梗塞症例に比し「め 発表してきた論文で 「めまい」を感じな めまい 抑制

は、

が



ではないでしょうか? ともにストレスをためないような日々を送ること す。何よりストレスが一番の原因と思います。 といった治療に乏しく厄介な病態の一つといえま スR)が後頭葉の脳血流を改善させ、めまいを改善 うな症例に対し、血管拡張薬イブジラスト(ケタ レベルも関与していることが、判りました。このよ 脳血流が有意に低下しているという結果を得まし まい」を自覚する脳梗塞症例において、後頭葉 したという結果も得ています。「めまい」は、これ 脳梗塞例において「めまい」の調節に大脳皮質

つけ薬局」制度を導入する方針を固めました。来春のス タートを目指しています。 政府は、患者さんの服薬状況を一元管理する「かかり

80

常務理事

森山憲治さん

害も報告されています。 を服用することで効きすぎを含める副作用による健康被 薬の適正使用が課題となっています。また、数多くの薬 す。これによって医療費の無駄遣いが指摘されており、 品が重なっている)や飲み残しの事例も多くみられま 数の医療機関に通っており、薬の重複(同じ種類の医薬 では、「かかりつけ薬局」とはどういうものでしょう。 高齢化の進展で、75歳以上の半数近くが1か月間に複

いことがあります。ひとつの薬局にまとめてしまえば、 ころがそれぞれちがうところであれば、重複に気付かな せんが、複数の医療機関に受診する場合、薬をもらうと 一つの医療機関からでは重複はあまりないかもしれま

(公社)熊本県薬剤師会

整理調整がスムーズに行えます。それを行うところが 「かかりつけ薬局」です。

サプリメントなどとの飲み合わせの相談、 気軽に訪れていただけるところです。 また、処方せんによるお薬にとどまらず、一般用薬や 健康相談など

ことをおすすめします 顔なじみの薬剤師がいる「かかりつけ薬局」をもたれる を持って行けば、どの薬局でも薬を出してくれますが、 現在、全国に約5万5,000の薬局があり、 「かかりつけ薬局」を持ちましょう。 処方箋

援ステーションとして、かかりつけ薬局をぜひ活用して 薬品の供給・在宅医療へのサポートなどと幅広いものが いただけることを願っております。 あります。最も身近な医療提供施設として、また健康支 薬局が地域において果たすべき役割は、 健康相談・医



さわやか長寿財団からのお知らせ

申し込み・問い合わせ先

☆☆熊本さわやか長寿財団

・申し上げます。」と宣言しました

〒860-0842 熊本市中央区南千反畑町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



熊本校入学式



八代校入学式

いささかなりとも、 大事に健 う全員卒業を目指します。」 を迎え、 ました。 熊本校に24 代校に16期生40名 ħ 一を代表して堺芳子さん としている「熊本さわやか大学校 4月9日 生きがい再発見、 ました。 一員として本校の それぞれ入学式が行われました。 康に留意 松本康裕さん (木)の熊本校の入学式では、 また、 期生95 4 社会貢献の一翼を担えるよ 仲間づくり (平均年齢8歳) 月 14 揃って学び終える事をお (77 歳) 『設立の趣旨』 (83 歳) 名 日 と誓いの言葉を述 火 (平均年齢68歳)、 が、 社会参加を目 が、 0) の かが 「出会い 八代校 高 一に沿い 入学生 開 齢化 講し

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

ラップポン・エブリを紹介します

介護生活の中で排泄に関する悩みの臭い・不衛生さ・バケツ洗浄の手間は、ご本人だけでなくご家族の **負担も増していきます。介護する側もされる側もトイレの負担を減らすことができます。**

誰でも簡単に使えるかな?

凝固剤を入れて、ボタンを押すだけなので、どなたでも簡単に安心して使用できます。





専用凝固剤を入れる 排泄物の水分を凝固させる ため使用



用を足した後、作用ボタン 自動でラップを開始 ラップ終了まで約2分



ラップ済み袋を取り出す 終了音が鳴ったら、切り離し 完了。ラップ袋を取り出す

コストは専用フィルムと凝固剤を使用して1回あたり50円です。 (参照) 日本セイフティー株式会社HPより

開館時間 午前9時~午後4時 熊本県介護実習・普及センター

開館日 月曜日~金曜日(ただし、祝日、振替休日、年末年始除く)

〒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



実 施 日

集合時間

出発時間

集合場所

(予定行程)

会

員

費

平成27年9月8日(火)

花畑町仮設貸切バス停留所

43名(最少催行人員36名)

午前7時50分

午前8時00分

7,100円/1人

*花畑町仮設貸切バス停発 (8:00) →植 木IC (8:40) →広川SA→鳥栖IC→日 田IC (10:00) →小鹿田焼の里 (10:20

~11:50) →日田市内・昼食(12:20~ 13:10) →原次郎左衛門工場 (13:20~ 14:00)→隈八坂神社と隈の町散策

(14:10~15:00) →日田天領水の里 「トイレ休憩」→広川SA 「トイレ休憩」 →植木IC→花畑町仮設貸切バス停留

旅の 内

(概ね60歳以上)です☆対象はシニア

秘陶 の里「小鹿田焼」窯元めぐり

間近で、登り窯や唐臼、作陶の行程等を見学出来ます 平成7年に重要無形文化財に指定され、"水・風唐臼の音" のが貴重な存在であり、自然に満ちた美しい陶郷を散策します。 がらの手作業で陶器をつくり続けています。日常のあり方そのも ○小鹿田焼の里…飛び鉋の模様で知られる小鹿田焼は、江戸中期 に開窯され10軒の窯元が300年もの永きにわたり、全行程昔な 残したい日本の昔風景百選」にも認定されています。 は

○原次郎左衛門味噌醤油蔵…見物・買い物

明治32年創業の日田市内で一番古い会社です。味噌・醤油とラ

*この店で作られる「鮎の醤油」は珍しく、フランス料理などで使 ムネ工場を見学、試飲買物もできます。母屋の九州玩具館も見学

価値あり、その後隈の町並みを自由散策といたします。 ○昼食は「ごうや亭」の薬膳ランチをご賞味いただきます。 ○隈八坂神社の「むらくもの松」を見学 樹齢300年以上の松で、龍のように見える松の姿は、 われていることが、TVにも紹介され、新しい日本の調味料と して海外で話題となっています。

◎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

所 (18:30) 到着予定

- 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。
- 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

熊本県知事登録第2-54号



FAX 096-352-5565 TEL 096-352-5800 営業時間 平日8:30~17:30 土曜12:00 休み/日曜·祭日











さん企画しています。 是非、子どもさんも御

機等、子ども達と一緒に作って楽しめる内容をたく

今年も竹細工・紙細工・皿まわし・ストロー飛行

ル及びその周辺で開催します。

(日) 13時から熊本市子ども文化会館の多目的ホー

一緒に遊びに来てください

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」主催

(熊本さわやか

さわやかボランティアーズまつり

を8月23日

ティアーズまつり



熊本県高齢者スポーツ・文化の集い



、熊本ねんりんピック2015》 cれました

した。 県民総合運動公園を主会場として開催しま 回熊本県シルバースポーツ交流大会」を、熊本 5月12日(火)から5月22日(金)まで「第27

皮切りに、16競技で熱い戦いが繰り広げられま へを超える参加があり、12日 (火)の「弓道」を 今年の大会には、県内各地から約2000

ください。

考に、10月に開催される「第28回全国健康福祉 開会式を行いました。なお、本大会の成績を参 役員、関係者等合わせ、1,600人が集い総合 山口2015)への派遣選手が選考されます。 祭やまぐち大会」(ねんりんピックおいでませ! 特に13日(水)にはパークドーム熊本に選手・





[総合開会式]









[剣道]



[ソフトバレーボール]



[ゴルフ]



[ラージボール卓球]



[弓道]



[ゲートボール]



[ソフトボール]



[太極拳]



[健康マラソン]



[ダンススポーツ]

さわやか長寿財団からのお知らせ



「第27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				
//6人主口	里子 Δ クラフ		岩下勝巳(玉名市)				
	男子Aクラス(60~64歳) 男子Aクラス(65~69歳)		立山清敏(山鹿市)				
	男子Aクラス		甲斐田忠(荒尾市)				
ラージボール卓球	男子Bクラス	(70 成以上)	福山一清(人吉市)				
			野林まゆみ(荒尾市)				
	女子Aクラス		22112 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2				
	女子Bクラス		(機藤スミ子(合志市)				
	男子ダブルス		開田康成(菊池市)/宮本幸晴(菊池市)				
テニス	男子ダブルス 70 歳以上		池井 聰(熊本市)/森 富雄(熊本市)				
	女子ダブルス	1	奥田公子(熊本市)/蔵園みどり(熊本市)				
	熊本県の部	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	宮崎早苗(宇城市)/越川久美子(宇城市)				
		男女混合ダブルス	古川明子(合志市)/鈴木智徳(大津町)				
ソフトテニス		男子ダブルス	田代幸夫(熊本市)/坂上澄雄(熊本市)				
		女子ダブルス	本多貴代子(熊本市)/玉屋久美子(熊本市)				
		男女混合ダブルス	寺本 豊(熊本市)/徳田敦子(熊本市)				
	男子ダブルス	70 歳以上	安永寿夫(八代市)/緒方正昭(人吉市)				
ソフトボール	熊本県の部		長洲シニア(代表:北原貢二)				
ノンドルール	熊本市の部		K·Sクラブ(代表:高木政明)				
ゲートボール	Aブロック		美里チーム(代表:福田卓美)				
シードルール	Bブロック		熊本東部(代表:坂田 哲)				
ペカンカ	熊本県の部		和仁A(代表:穴見 巧)				
ペタンク	熊本市の部		-				
		69歳以下の部	木村健一(玉名市)				
	熊本県の部	70歳以上の部	大川駿介(菊池市)				
ゴルフ	44-1-1-	69歳以下の部	吉野武司(熊本市)				
	熊本市の部	70歳以上の部	村上一也(熊本市)				
	3 km 70 歳未		浜崎明彦(球磨郡相良村)				
	3 km 70 歳以		村山 巧(熊本市)				
	3 km 70 歳未		— (3/4/10)				
	3 km 70 歳以		野口ミナ子(熊本市)				
	5 km 70 歳未		佐藤勝義(合志市)				
	5 km 70 歳以		田村勝春(西原村)				
	5 km 70 歳未		田村勝谷(四原村) 石田千鶴子(球磨郡多良木町)				
健康マラソン							
	5 km オープン参加 女子		紫垣祐子(熊本市)				
	5 km 70 歳以上 女子 10 km 70 歳未満 男子		高橋礼子(八代市) 坂本健次(甲佐町)				
	10 km 70 歳以上 男子 10 km 70 歳未満 女子		鈴木鑛満(南関町)				
			瀬々井八ル子(熊本市)				
	10 km オープン		中野順子(大津町)				
	10 km 70 歳以	住 女士	佐藤イツ子(菊池市)				
	男子の部		藤永哲郎(熊本市)				
弓 道	女子の部		塚本弓子(玉名市)				
	Aクラスの部		甲斐憲俊(上益城郡)				
	Bクラスの部	MIN	福永正(熊本市)				
AII '포	70 歳以上個人		福永浩平(山鹿市)				
剣道	65 歳以上個人		渡辺英生(熊本市)				
	64歳以下個人	果以	泉眞喜夫(天草市)				
	赤グループ		高山 寛(和水町)				
	青グループ		本山洋子(芦北町)				
グラウンド・ゴルフ	黄グループ		畑中勝士(宇土市)				
	赤'グループ		城本サダエ(菊陽町)				
	青'グループ		坂本康彦(水俣市)				
	黄'グループ		竹原秋吉(阿蘇市)				
なぎなた	試合競技	3 40)	大曲妙子(熊本市)				
	演技競技(2)		森山純子(熊本市)/田河順子(菊陽町)				
	個人戦・対象の部		鶴田景子(天草市)				
+12 *	個人戦:初級の部		緒方光子(宇城市)				
太極拳	個人戦:24式の部		有働真澄(山鹿市)				
	敢闘賞: 24式(90歳)の部		一 				
	団体戦		不知火(代表:勝間田巳喜生)				
ソフトバレーボール	熊本県の部		八代紳花(代表:赤山健二)				
	熊本市の部		インパルス(代表:城下和子)				
サッカー		IB (D + Wh / · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	ランザ熊本シニアFC(代表:平島三二)				
	401 10110	県代表戦(ルンバ)	赤星大輔(熊本市)/平川妙子(熊本市)				
	ねんりんピック	7111 02(17)	赤星大輔(熊本市)/平川妙子(熊本市)				
	熊本県代表戦	県代表戦(ワルツ)	一森充男(山鹿市)/一森ますみ(山鹿市)				
ダンススポーツ		県代表戦(タンゴ)	一森充男(山鹿市)/一森ますみ(山鹿市)				
	ロイヤルシニフ		大津英治(合志市)/原ノ園美枝子(熊本市)				
		7戦(チャチャチャ)	大津英治(合志市)/原ノ園美枝子(熊本市)				
	ロイヤルシニブ	7戦(ワルツ)	大津英治(合志市)/原ノ園美枝子(熊本市)				
	ロイヤルシニブ	7戦(タンゴ)	大津英治(合志市)/原ノ園美枝子(熊本市)				



___ [グラウンド・ゴルフ]



[ソフトテニス]



[なぎなた]



[サッカー]



[テニス]



[ペタンク]



第27回

熊

<u>目</u> の熊本県立美術館分館です。 まで開催されます。会場は熊本市中央区千葉城町 熊本県シルバー作品展」が8月18日(火)から23日

ちしております。 出品されています。多くの方々のご来場を心よりお待 者の皆さんの思いがこめられた素晴らしい作品が多数 H .本画、洋画、写真、書、彫刻、 工芸の6部門に、 高

ク長崎2016に出品されます。 なお、各部門の上位入賞作品は、来年のねんりんピッ





があり、各クラスで熱戦がめて147名、将棋の部に

囲碁の部に女子7名を含

5

第27回

熊 人会を開催

井

れました。 (水) 市民会館崇城大学ホ 第27回熊本県シル (熊本市民会館)で開催さ 将棋大会が6月10 バー Ì 日囲

多くの人達が周りを囲み白 展開されました。 熱した対戦を熱心に観戦さ 上位対局者の試合では、

> いております。 0 わやかボランティアーズ」 運営に当たっては毎年 れていました。 皆さんに御協力をいただ また、 大会 っさ

場されます。 せ! 県及び熊本市 国健康福祉祭やまぐち大会 月に山口県で開催される全 (ねんりんピックおいでま 囲碁6人、 本大会上位入賞者 山口 20 15) 将棋6人が 代表として出 に熊本 0 中 10 か





第27回熊本県シルバー囲碁・将棋大会結果表

(入賞者) 年齢 段位 種目 入賞区分 氏名 市町村名 勝 丈夫 80 5 御船町 島田 上級 位 小林 文敏 67 5 山鹿市 熊本県 3 位 平江 邦彦 70 5 和水町 熊本市 優 幐 豊永 幹雄 80 6 上級 熊本市 2 位 村平 67 5 頼宣 熊本市 A 3 良三 5 熊本市 位 石原 77 勝 副島 60 6 熊本市 優 真一郎 上級 熊本市 2 位 笹原 康弘 81 6 熊本市 B 男子囲碁 3 位 上村 5 熊本市 一生 66 優 勝 林田 眞-66 3 御船町 中級 A 2 位 隆之 73 3 合志市 貴嶋 3 位 井手 79 3 熊本市 統三 勝 伸一郎 72 3 熊本市 優 勇 中級 B 2 位 満田 悦幸 66 3 熊本市 3 熊本市 3 位 小川 俊輔 79 勝 吉村 安 77 初 人吉市 初級 2 位 荒金 博之 61 3級 熊本市 3 熊本市 位 上野 健次 75 初 女子上級 熊本県 優 65 4 勝 前田 由美子 天草市 優 勝 工藤 律子 75 5 熊本市 女子囲碁 女子上級 2 位 松山 永恵 82 3 熊本市 熊本市 3 位 内田 淳 85 熊本市 優 勝 明美 77 山都町 山下 女子一般 2 位 菊陽町 後藤 悦子 85 1級 勝 圭之 5 八代市 優 井﨑 86 上級 2 位 馬場 憲博 61 3 合志市 熊本県 重光 3 位 作永 66 4 益城町 優 勝 今村 豊 62 2 熊本市 将 上級 3 2 位 追立 陸弘 72 熊本市 熊本市内 棋 3 澤田 諄 3 位 80 熊本市 優 勝 有瀬 澄男 初 熊本市 68 ---船 2 位 大谷 重慶 68 3級 菊陽町 3 位 安永 美智男 78 初 大津町

11

ーツ安全保険。

傷害保険

賠償責任保険

突然死葬祭費用保険





対象となる事故 団体活動中の事故/往復中の事故

平成27年4月1日午前0時から平成28年3月31日午後12時まで

加入区分・掛金・補償額 団体活動を行う 5名以上の方々でご加入ください。加入区分は加入者ごとにご選択ください。

		加入	年間掛金 (1人当たり)	傷害保険金額				賠償責任保険	突然死葬祭	
加入対象者		補償対象となる団体活動		死 亡	後遺障害	入院 (日額)	通院 (日額)	支払限度額 (免責金額なし)	費用保険 支払限度額	
子ども 「中学生以下 特別支援学校 高等部の 生徒を含む。」		スポーツ活動 文化・ボランティア・地域活動		A1 800¤	2,000万円	3,000万円	4,000∄	1,500 ฅ	対人対物賠償 合算1事故5億円 ただし対人賠償は1人1億円 対人対物賠償 合第1事故5億500万円 ただし対人賠償は1人1億500万円 対人対物賠償 合算1事故500万円	突然死 急性心不全 脳内出血など
		上記団体活動に加え、個人活動も対象 AW区分の特徴、個人活動・個人練習なども補損の対象となります。 上段:団体活動中およびその往復中の補償額 下段:上記以外(個人活動など)の補償額		1,450ฅ	2,100万円	3,150万円	5,000 ⊞	2,000 ฅ		葬祭費用
					熱中症および細胞	歯性・ウイルス性食中 	毒の場合、保険金額	はA1区分と同様		
					100 лн	1507円	1,000 ⊞	500 ฅ		対象外
					熱中症および	細菌性・ウイルス	性食中毒は対象と	なりません。		
χ̈́		文化・ボランティア・地域活動、団体員の送迎、応援、準備、片付け※スポーツ活動を行う場合は対象となりません。	A2	800ฅ	2,000万円	3,000万円	4,000 ฅ	1,500 ฅ		突然死
		スポーツ活動 スポーツ活動の指導・審判 <mark>子ども</mark> へのスポーツ活動の指導・審判 ※C G分でも加入可 ※C G分でも加入可 ※スポーツ活動を行わない場合は A2 G分		1,850ฅ	2,000万円	3,000万円	4,000 ฅ	1,500 ฅ	対人・対物賠償 合算 1事故5億円 - ただし、対人賠償は1人1億円 ① 自動車事故によって賠償責任 を負った場合は、補償の対象 となりません。	急性心不全 脳内出血など
	できます。			1,300ฅ	1,000万円	1,500万円	2,500 ฅ	1,000 ⊞		葬祭費用 180 万円
	65歳 以上			1,000ฅ	600万円	9005円	1,800 ฅ	1,000 ฅ		
	全年齢	危険度の高いスポーツ活動	D	11,000 m	500万円	750개	1,800 ฅ	1,000 ฅ		

※同一団体で1口しか加入できません。中途加入する場合、中途脱退する場合も年間掛金を適用します。加入後の加入者の入換え、加入区分の変更はできません。 ※危険度の高いスポーツ活動はD区分以外では補償されません。

スポーツ安全協会 検索 インターネットからも加入受付を行っております。詳しくは、ホームページをご覧ください。

電話受付時間

公益財団法人 スポーツ安全協会 熊本県支部 TEL096-213-9015 午前8時30分~午後5時15分 (土、日、祝日を除く。) -〒861-8012 熊本市東区平山町 2776 県民総合運動公園 陸上競技場 <(公財)熊本県体育協会内>

保険の詳しい内容、資料の請求は、 ホームペーシをご覧ください。 ●資料請求は、インターネットより受付けております。

この広告はスポーツ安全保険(スポーツ安全保険特約)書に基づく傷害保険(スポーツ安全協会傷害保険特約・スポーツ安全協会傷害保険特約(学校管理下外担保)・突然死葬 祭費用担保特約付帯普通傷害保険、賠償責任保険(スポーツ安全協会協賃責任保険特別・特局・特施賠給債責任保険及びスポーツ安全協会傷害保険特約(学校管理下外担 保付付帯普通傷害保験賠債責任担保条項)の機関についてご移力にものです。ご加入の際には、必ず「スポーツ保険のあらまし」および「重要事項問押書」をよる形 みください。詳細は保険約款および特約書によりますが、ご不明の点がございましたら(公財)スポーツ安全協会または東京海上日勤火災保険(株)までお問い合わせください。

(引煙幹事保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社(担当課)公務第2部公務第1課 TEL 03-3515-4133(平日9:00~17:00) (共開司)受保険会社(平成27年4月予定)) あいおいニッセイ同和 共栄火災 損保ジャパン日本興亜 大同火災 東京海上日動

日新火災 富士火災 三井住友海上

平成 26 年12 月作成 14-T-09668



さまざまな問題や トラブルでお悩みの際は

お気軽にご相談ください!

「相続・遺言」 相談が無料に なりました。

※初回のみ

相談時間 1回30分

一般相談 5,000円 多重債務相談 無料

予約とお問い合わせは、どの法律センターも

毎週月曜~金曜/9:00~17:00

熊本県弁護士会法律相談センター

熊本市中央区水道町1番23号加地ビル3階

http://www.kumaben.or.jp/ 熊本県弁護士会 検索





守る、つなげる、共に生きる。

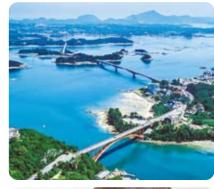
公益財団法人再春館「一本の木」財団

〒861-2201 熊本県上益城郡益城町寺中1363-1 (株)再春館製薬所内 ☆繊維版品 再春館「一本の木」財団事務局 TEL.096-289-4179/FAX.096-287-4612

事業内容 伊野生動植物の保護、生息生育地の環境の保全にかかる調査及び植栽・美化等 伊熊本県の自然環境や自然保護の大切さの普及啓発 伊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 伊その他

もっと、熊本のために。ずーっと、熊本のために。 🚇 再春館製薬所 🚨 キューネット 🖒 九州警備 🔯 監桜十字病院





















うるおいある未来のために。

私たち肥後銀行は、創立90周年を迎えるにあたり

「シンボルマーク」を刷新し新たに「ブランドスローガン」を制定いたしました。

新シンボルマークのもと、どんなときも一人ひとりがお客さまと真摯に向き合い

まごころのこもった応対と創意工夫に満ちたサービスをお届けする。

そして、豊富な水に恵まれたくまもとが美しい自然の営みを生みだすように

私たちの活動をとおして、人々の暮らしにうるおいを提供したい。

この想いを胸に、新しい"肥後銀行"を行員一丸となって、みなさまとともに創りあげていきます。

