

平成28年春号

vol. **84**

SAWAYAKA

豊かに健やかに！ 生き生き長寿社会の応援団！

さわやか

 一般財団法人 熊本さわやか長寿財団



特集

特技を活かして

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

特技を活かして

さわやか大学20期生を訪問！
世界文化遺産に登録された三角西港で、
観光ガイドとして活躍中！ _____ 1

さわやか大学の講義ノートも、
わかりやすくマンガで残します！ _____ 2

第1回子どもの絵画コンクール 審査結果 _____ 4

ねんりんピック山口大会 _____ 6

熊本県高齢者スポーツ・文化の集い
スポーツ大会参加者募集 _____ 10

作品展、囲碁・将棋大会案内 _____ 11

シルバー作品展の結果 さわやかボランティアズまつり _____ 12

熊本さわやか大学 平成28年度 入学生募集 _____ 13

さわやか健康通信
「ピロリ菌について」 _____ 14

なるほど プラスワン情報
「お肉…食べてますか？」 _____ 15

ご利用下さい！
シルバーインストラクター さわやか知恵袋
さわやかマジック教室 _____ 16

健康長寿社会づくり活動支援団体助成金 _____ 17

職業紹介所 _____ 18

さわやか大学 大学院 _____ 19

旅のご案内 _____ 19

表紙絵

第27回シルバー作品展
写真部門 金賞
永田 忠孝さんの作品



「春爛漫」は、のどかな菊池川沿いに
咲き乱れる野アザミを描きました。



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

特技を活かして

さわやか大学20期生を訪問！

「さわやか大学」20期生OBで、ガイド歴8年の八田博志さんと、講座をマンガで残している上野勝昭さんを訪ねました。

世界文化遺産に登録された三角西港で、 観光ガイドとして活躍中！

世界文化遺産登録の影響で 観光ガイドが大忙しに

ご自宅のある宇城市の三角西港
で、8年間ガイドを続けている八田
博志さん。

明治20（1887）年にできた三

角西港は、明治三大築港として知ら
れます。平成27年7月、三角西港を
含む「明治日本の産業革命遺産
製鉄・製鋼、造船、石炭産業」が、
世界文化遺産として登録されまし
た。するとボランティアガイド6名
では対応できないほど、大勢の観光

客が押し寄せたのです。そこで観光
物産協会の養成講座で13名のガイ
ドを育成し、総勢19名に。今まで無
償でしたが、観光客に配るパンフ
レット制作費等も増えたため、今年
1月から、有償ガイドとして再ス
タートしました。



宇城市観光物産協会
三角西港観光ガイド
八田博志さん(74歳)

なぜガイドになったのか。 決め手は「さわ大」の理念

ガイドになったきっかけが3つあ
りますが、まず地元の勉強会。熊本
市から三角町に引っ越して6年目の
平成16年、三角の自然と文化を愛



国指定重要文化財の石積み埠頭。ムルドルの設計と天草の石工の技術によって生まれた曲線がポイントだ

する会」主宰の郷土史家・小崎龍也さんの講演で、「我が町の歴史を知ることが、豊かな町づくりの第一歩であり、郷土を愛する心を育てる」という言葉に打たれます。さらに「近所の斎藤万芳（まんぼう）さんによる「三角西港の文化・文学を考える会」と出会い、熱心に勉強されたのです。

2番目は、バス会社で38年勤務し、うち20年添乗員として国内外の観

光地を回った経験。バスガイドさんは全体的な説明ですが、地元のガイドさんは、その土地の歴史や見どころを方言も織り交せて説明してくれます。「なるほど」と納得すると記憶に残る。そんな説明は、良いおもてなしですよ。今度は自分が恩返しをしようと思い、ガイドになりました。

そして最後、最大の決め手は「さわやか大学」建学の理念です。それは講座を通して①自分の生きがいを見つける ②仲間をつくる ③自分が住む地域に貢献する。「これを元気なうちに実践するなら『今でしょ!』。ざわ大が背中を押してくれましたね。」

心に残る案内を目指して。認知症予防にも効果アリ!?

「医学的には一日20人以上と話す」と脳の活性化、特に認知症予防に役立つそうです(笑)と八田さん。ガイド時にも「これは〇〇です」だけではなく、ストーリーのある解説を心がけています。例えば、「なぜ三角に港を造ったのか」。

明治維新で平民となった旧士族が各地で反乱を起こし、熊本では明治9(1876)年に新風連の乱。翌10(1877)年の西南戦争では、約1万5000人が亡くなりました。この焼土化した熊本を復興させ

ようと尽力したのが、初代熊本県令(今の県知事)の富岡敬明氏です。

三池炭鉱の石炭を運ぶため改築しようとしたのは、江戸時代からある百貫石港(ひやつかんせきこう)。しかし、視察したオランダ人水理工師ムルドル氏は、「遠浅ですぐ土砂がたまり、維持に経費がかかりすぎ」と。さらに三角を視察した彼は、「これほど港に適した場所はない」と絶賛。ところが、海からすぐに険しい山があり、石炭を運ぶ道路も鉄道もない状況でした。

「そこでムルドルが整備したのが、国道57号線。道路幅は築港時のままで。裏山の崖は、なぜあれほど垂直なのでしょう。港の施設を造るため、険しい山を削ったからなのです」。観光客が、意識しなかった道や山に歴史を感じる瞬間です。

西欧の最先端の建築技術と、天草の石工の技が融合

ムルドルは、明治の日本では考えられない、ヨーロッパの最新技術を三角西港に活かしたのです。そして、その近代設計を実現したのが、長崎の大浦天主堂やクラバー邸を手掛けた小山秀(ひいで)率いる天草の石工たちです。

全長756mにも及ぶ埠頭は、最先端の石積み埠頭であり、国の重要文化財。一番上の石材は丁寧に磨か

れ、なめらかなカーブを描いていますが、当時の日本にはないような曲線です。他にも石のカーブがあり、西欧の風を感じます。

淡いグリーン洋館は、1993年に復元された「浦島屋」。外国と取引したいという富岡県令の夢もあつたのか、最初は迎賓館として造られました。このホテルに、五高(今の熊本大学)教授だったラフカディオ・ハーン(小泉八雲)が、明治26(1893)年に立ち寄っています。浦島屋を舞台にした紀行文『夏の日の夢』には、女将さんの美しさや、従業員の印象的なおもてなしが綴られています。

八田さんの奥様も、鮮やかな衣装に身を包み、フラダンスで観光客を歓迎していらっしゃいます。ご夫婦で、移り住んだ三角の宝を大切に、これからも地元で貢献していかれることでしょう。



ラフカディオ・ハーンの紀行文『夏の日の夢』の舞台となった宿「浦島屋」を復元

特技を活かして

さわやか大学の講義ノートも、
わかりやすくマンガで残します！

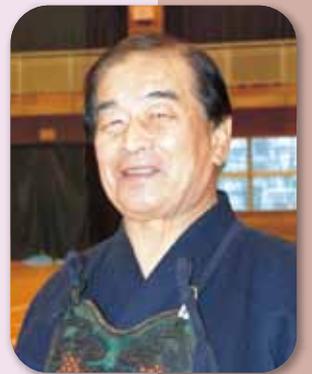


「今求められる心の時代」というテーマの時のノート

マンガで残す、「さわ大」講義。鮮やかに記憶がよみがえる！

「さわやか大学」は、1年間で40名ほどの講師を招いて、様々な分野で学ぶ機会があります。ノートを取っておられる方も多いでしよう。しかし20期の上野さんは、特技の「マンガ」を活かした講義メモを「さわ大受講らくがきノート」として、残していらっしやいます。

例えば、「今 求められる心の時代」というテーマの時、「5つの貯蓄」が説明されました。①知識の貯蓄、②死ぬまで続けること、③趣味の貯蓄、④体を使う、声を出す、唄をうたう、⑤人の貯蓄、⑥ゼビ「さわ大の輪」を広げてくださる、⑦健康の貯蓄、⑧ウォーキング、登山、散歩、⑨お金の貯蓄、⑩④まで実現できるだけの貯蓄は必要である。この5つが面白おかしく描かれています。「知識の



白山小学校剣道部指導者
上野勝昭さん(72歳)

貯蓄」では、棺桶に入りながら、まだ勉強しているイラスト。「人の貯蓄」では、「さわ大の輪」と赤字で書かれ、同期生の皆さんの笑顔が描かれています。講義されている先生の似顔絵もあるので、講義のシーンをありありと思いつかべることができそうです。

また、「柔軟体操」の型は、動きがわかるように簡略化された人が並んでいます。その下の「鼻呼吸は大事」というところでは、赤ちゃんが鼻息も荒くお母さんのオッパイを吸っているところが、細かく描かれています。月亭朝朝さん作詞・作曲の『嘆きのボイン』の歌詞が、似顔絵と共に添えられています。

全般的に、女性のヌードがたびたび登場しますが、無意味に出てくるわけではありません。必ず内容に沿っているので印象深く、理解に役立ちます。決して下品にならない、絶妙なセンスの良さが、上野さんの真骨頂です。



剣道歴 60 年、5段の上野さんには、剣道大会の表紙絵の依頼も来る

絵のうまい警察官として、 犯罪捜査にも役立つ

職業は警察官でしたが、「30歳くらいの頃、鑑識係に配属された時には、どんな状況で首を吊ったのか、下がり具合をスケッチしてました」。

捜査員に説明する時にも、「もちろん写真は撮影するけど、全身を写すと、小さくてよく見えないんです。黒板に、『こういう状態で：』と、ササッと絵を描くと、言葉で説明するよりもわかりやすいでしょう」。克明に記録することが、捜査に役立つに違いありません。

また、強盗事件の刑事だった頃は、目撃情報をもとに、犯人のモニタージュ写真（イラスト？）を描いていたそうです。

剣道大会の表紙では、 動きのある試合風景を

上野さんは大学時代に剣道4段を取得したという、すこ腕です。警察学校に入った時、同期生は初段や2段の「低段者ばかり」だったので、指導役に抜擢されましたが、「今でも5段。つまり警察に在る間、1段しかうまくなっていないんです」と苦笑い。

剣道を習い始めたのは、白川（しらかわ）小学校6年生の時です。現在、ホテル日航熊本がある場所、つまり熊日新聞本社の隣に「振武館（しんぶかん）」という道場があり、そこで剣道を習い始めました。熊本市内各学校から少年剣士が集い、切磋琢磨していました。

退職された現在では、白山（はくざん）小学校剣道部の指導をされる立場です。もう60年も剣道を続けている上野さんには、剣道大会の名簿の表紙に載せるマンガの依頼も来ます。

「動きのある絵を描きたいですね」と上野さん。イキイキとした試合の風景が描かれたうえ、山鹿で開催される大会なら山鹿灯籠を入れたり、選手のネームを「山鹿」にしたりするなど、細かい気配りにあふれています。



今年の年賀状は、サルが主役。昨年、話題になったことが脳を囲む

毎年の年賀状も、もちろん 手描きの干支が主役

申年である平成28年は、年賀状もサルが中心です。リオ五輪、日本ラグビーの五郎丸歩選手、芸人の「とにかく明るい安村」、日本人のノーベル賞受賞、スペースシャトル打ち上げなど、昨年、話題になったものを散りばめます。

「死ぬ気で戦え！」と、太鼓を叩いて白山小の子どもたちを叱咤激励する上野さんご自身も描かれています。このように穏やかに指導しています」と、絵とは裏腹なコメントも添えられ、笑いを誘います。

これほど絵がうまい上野さんですが、専門的に習ったことはな

く、まったくの独学。「小学校の時、授業が面白くなくて、ノートの隅に絵を描いていたのが、始まり」だそうです。

授業がつまらないからと、何もしなければ、わからないままで終わってしまいます。しかし上野少年は、自分の特技を活かしてノートを面白くし、自分なりに記憶に残る方法を編み出したのです。

画家はたくさん目の色を目にするので、脳が活性化するという説もあります。後でイラストを描こう」という気持ちでメモを取ると、脳はますます動きを高めるのではないのでしょうか。

これからも、武道と芸術という、文武両道を極めていただきたいものです。

応募いただいた作品809点の中から、優秀作品を決定しました。
 なお、受賞作品は、第28回シルバースポーツ交流大会総合開会式会場
 (佳作以上を展示) や第28回熊本県シルバー作品展会場(優秀賞以上
 を展示) において展示します。



おじいちゃんとの魚つり

天草市立志柿小学校
5年 福田 勝千

おじいちゃんと魚つりをして、大物をつり上げているところを表しています。



おばあちゃん大好き

熊本市立中緑小学校
6年 原田 修成

この絵は、おばあちゃんに、かたもみをしているところです。



おばあちゃんと楽しいもちつき

天草市立本渡北小学校
3年 高田 菜々美

この絵はおばあちゃんと妹のまみとわたしがこっばもちをまるめている絵です。



手作りいっぱい。ぼくのひいばあちゃんは、すごい100才。

南小国町立市原小学校
4年 井 大和

ぼくのひいばあちゃんは、今年で百才です。小物づくりが上手で、これは、妹とうでわを作っているところです。

最優秀賞

学校名	学年	名前
熊本市立中緑小学校	6	原田 修成
天草市立志柿小学校	5	福田 勝千
南小国町立市原小学校	4	井 大和
天草市立本渡北小学校	3	高田 菜々美
天草市立佐伊津小学校	2	山田 あゆみ
天草市立栖本小学校	1	宮崎 董

優秀賞

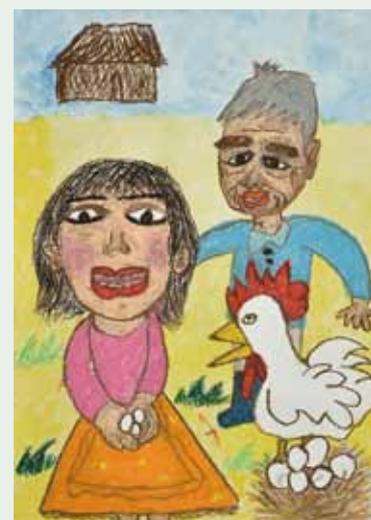
学校名	学年	名前
熊本市立中緑小学校	6	牛嶋 七海
熊本市立中緑小学校	6	海崎 康誠
熊本市立中緑小学校	5	荒木 義貴
宇城市立豊川小学校	5	重信 木綿子
球磨村立渡小学校	4	市花 あこ
上天草市立上小学校	4	窪田 真子
熊本市立銭塘小学校	3	村上 詩
宇城市立河江小学校	3	山口 莉子
熊本市立銭塘小学校	2	阿津坂 夏海
熊本市立白坪小学校	2	山下 航志
熊本市立銭塘小学校	1	とみなが ひなた
熊本市立託麻東小学校	1	丸山 桃奈



おいしいイチゴができたよ

天草市立栖本小学校
1年 宮崎 董

おじいさんとおばあさんが、イチゴをたくさん作っています。とってもおいしくてあまいイチゴが大好きです。



じいちゃんがそだてたにわとりのたまご

天草市立佐伊津小学校
2年 山田 あゆみ

おじいちゃんがそだているにわとりのたまご。そつとさわつたら、あたたかかったよ。



優秀賞



おばあちゃんがひくたいしょうと
宇城市立豊川小学校
5年 重信 木綿子



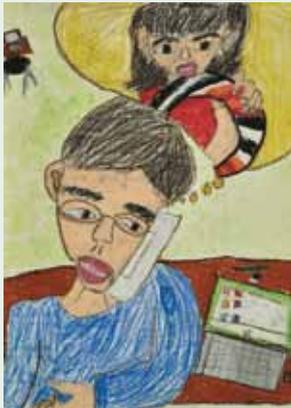
おじいちゃんおばあちゃんの喜び
熊本市立中緑小学校
5年 荒木 義貴



かたもみをしている人
熊本市立中緑小学校
6年 海崎 康誠



大好きなおばあちゃんに
熊本市立中緑小学校
6年 牛嶋 七海



塩崎部品の社長とおくさん
(わたしのおじいちゃんとおばあちゃん)
宇城市立河江小学校
3年 山口 莉子



メロンのハウスの仕事をしている
おじいちゃんとわたし
熊本市立銭塘小学校
3年 村上 詩



がんばるおばあちゃん
上天草市立上小学校
4年 窪田 真子



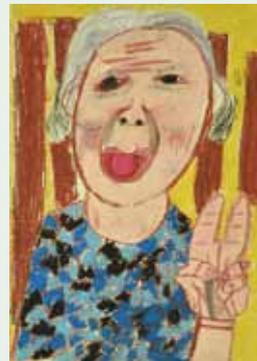
着付けをしてもらう
球磨村立渡小学校
4年 市花 あこ



なかよしの ひいおばあちゃん
熊本市立託麻東小学校
1年 丸山 桃奈



れんこんほり
熊本市立銭塘小学校
1年 とみなが ひなた



ピースしているおばあちゃん
熊本市立白坪小学校
2年 山下 航志



びじゅつをおしえるおばあちゃん
熊本市立銭塘小学校
2年 阿津坂 夏海

佳作

学校名	学年	名前	学校名	学年	名前	学校名	学年	名前	学校名	学年	名前
玉名市立鍋小学校	6	坂上 裕香	熊本市立高平台小学校	4	松村 結乃	上天草市立上小学校	2	本田 瑠理	玉名市立大浜小学校	1	田中 愛莉
天草市立新和小学校	6	船本 拓実	熊本市立中緑小学校	4	林 瑚々夏	菊池市立菊之池小学校	2	石淵 和色	長洲町立長洲小学校	1	川ぞえ たいし
宇城市立豊川小学校	5	野田 侑暉	熊本市立中緑小学校	4	柴山 紗恵子	天草市立本渡北小学校	2	吉永 心都	山鹿市立八幡小学校	1	高山 奈々
益城町立広安西小学校	5	山本 望月	熊本市立銭塘小学校	3	中川 幸奈	菊陽町立菊陽北小学校	2	高崎 千弥	山鹿市立八幡小学校	1	藤森 夕稀
熊本市立武蔵ヶ丘小学校	5	山本 安希	山鹿市立八幡小学校	3	富田 一希	菊陽町立菊陽北小学校	2	高木 航太	山鹿市立八幡小学校	1	後藤 眺
天草市立新和小学校	5	太田 望月	山鹿市立八幡小学校	3	中原 ななみ	天草市立新和小学校	2	遠竹 優芽	菊池市立菊之池小学校	1	後藤 咲
天草市立新和小学校	5	水本 有咲	山鹿市立八幡小学校	3	吉田 菜子	声北町立大野小学校	2	平野 ゆう	菊池市立菊之池小学校	1	春木 美貴
八代市立千丁小学校	4	西条 世奈	山鹿市立八幡小学校	3	嶋田 暉蓮	菊池市立七城小学校	2	佐々 結吏	菊池市立菊之池小学校	1	松浦 心聖
熊本市立桜木東小学校	4	益山 舞香	天草市立五和小学校	3	岡田 真心	菊池市立七城小学校	2	佐々 和真	天草市立本渡北小学校	1	田中 彩絵
球磨村立渡小学校	4	長山 凛美	天草市立本渡北小学校	3	今福 優翔	宇城市立青海小学校	2	黒木 泉吉	天草市立本渡北小学校	1	高田 麻未
球磨村立渡小学校	4	松本 ねね	天草市立本渡北小学校	3	高橋 李沙	宇城市立青海小学校	1	宮川 神	天草市立本渡北小学校	1	今福 雅翔
球磨村立渡小学校	4	稲田 澤	熊本市立白坪小学校	2	中原 陵	熊本市立七城小学校	1	大黒 結愛	球磨村立渡小学校	1	工藤 夏瑠希
球磨村立渡小学校	4	内布 リリカ	熊本市立銭塘小学校	2	西 るあん	熊本市立銭塘小学校	1	むらかみ はる	山都町立清和小学校	1	梶原 蒼来
球磨村立渡小学校	4	青山 公紀	熊本市立上小学校	2	上田 こあ	苓北町立坂瀬川小学校	1	宮崎 杏	山都町立清和小学校	1	中村 海音
球磨村立渡小学校	4	境目 彩佑	菊陽町立菊陽西小学校	2	原 優介	苓北町立坂瀬川小学校	1	櫻井 ふき	山都町立清和小学校	1	藤川 美優
球磨村立渡小学校	4	境目 佑紀	人吉市立西瀬小学校	2	山本 百合亜	苓北町立坂瀬川小学校	1	うらにし こうが	山都町立清和小学校	1	中嶋 水紀
山鹿市立米田小学校	4	朝倉 辰巳	山鹿市立米田小学校	2	朝倉 春菜	苓北町立坂瀬川小学校	1	みやざき ひかる	山都町立清和小学校	1	折尾 仁暉
玉名市立大浜小学校	4	坂本 葵	熊本市立桜木小学校	2	ふじの あんな	水俣市立水俣第一小学校	1	齊藤 愛生姫	山都町立清和小学校	1	大塚 響介
山都町立蘇陽南小学校	4	井手 友希乃	西合志第一小学校	2	高村 悠加	玉名市立月瀬小学校	1	溝上 咲優	山都町立清和小学校	1	工藤 蒼空
菊池市立泗水小学校	4	東 亜津沙	上天草市立上小学校	2	山崎 紗依	玉名市立大浜小学校	1	富田 大翔	人吉市立東間小学校	1	犬童 央仁

全国健康福祉祭やまぐち大会 ねりんピックおいでませーやまぐち大会2015



大会マスコットキャラクター「ちよまる」

「おいでませー！元氣笑顔！ゆめ舞台」をテーマに第28回全国健康福祉祭やまぐち大会（ねりんピックおいでませー！山口大会2015）が10月17日（土）から20日（火）までの4日間、山口県内の19市町で開催されました。熊本県からは、20種目に140名の選手が出場し、競技等を通し全国の人々と交流を深めました。

総合開会式は山口市内の維新百年記念公園で開催され、地元のおいでませーキッズ（山口市立良城小学校6年2組の8名）の先導による入場行進や各種アトラクションなど、山口県の皆様の心温まる「おもてなし」を受けました。



▲総合開会式 アトラクション



▲県選手団行進



▲結団式 誓いの言葉



▲山口市立良城小学校6年2組作成の横断幕

快晴の天気の中、本県選手団はこれまでの練習の成果を精一杯発揮し、各競技試合に臨み、ソフトテニス（火の国）の優勝をはじめ、ゲートボール美里チーム・準優勝、将棋・団体戦準優勝、マラソン・田村勝春選手（70歳以上5kmの部）2位、なぎなた・大曲妙子選手（交歓試合個人戦3位）など、その他の競技でも優秀賞等を獲得するという競技が多く、本県選手団はすばらしい成績を取めました。

また、美術展でも日本画の部で角 軍亀さんが「麗らかなある日」にて金賞受賞をはじめ、日本画、洋画、写真、書、彫刻、工芸の6部門に昨年度シルバー作品展の入賞作品12品を出展しました。

本県選手団の出場者と成績は、7ページ以下のとおりです。



熊本県選手団結団式 H27.10.1 県庁地下大会議室



卓球

予選リーグ

第1位で決勝トーナメント進出

ベスト8 優秀賞

- 井上涼一
- 甲斐田 忠
- 立山清敏
- 岩下勝己
- 野林まゆみ
- 楠田 修
- 井上美和子
- 坂田良子



テニス

予選リーグ

第3位

- 開田康成
- 松村勝之
- 奥永紘也
- 藤村文子
- 松岡順子
- 宮本幸晴



ソフトテニス

予選リーグ

第1位で決勝トーナメント進出

- 谷脇敏夫
- 沼田義雄
- 白石宅男
- 宮崎早苗
- 越川久美子
- 鈴木智徳
- 古川明子



ソフトボール

3回戦進出(ベスト16) 優秀賞

- 北原貢一 高野 稔
- 中島征志 楠田広行
- 徳永 款 折尾正二
- 霍田一孝
- 日吉 寿
- 八尋栄一
- 瀧澤 豊
- 坂田義博
- 木下 勝
- 藤枝光博
- 濱田孝幸
- 東田英助



ゲートボール

【美里チーム】

予選リーグ(Aパート第2コート)

第1位で決勝トーナメント進出

準優勝

- 岩崎 泉
- 新谷文男
- 山崎四男美
- 山崎志保子
- 竹本ミエ子
- 【満島チーム】
- 予選リーグ(Aパート第7コート)
- 第3位
- 満島 進
- 伊藤信義
- 伊藤桂子
- 本村 紘
- 本村カヲル



八代トマトチーム

予選リーグ(Bパート第19コート)

第2位

- 中村 高
- 谷口 巧
- 伊藤武康
- 谷口きよし
- 松岡文代



ペタンク

優秀賞

- 穴見 巧
- 福原宗茂
- 浦部三枝子



ゴルフ

個人戦

Bブロック65歳〜69歳

木村健一 第22位

村田隆夫選手(NR)

個人戦

Cブロック70歳以上

佐々木勝則 第70位



マラソン

男子の部

- 70歳未満 3km
- 村口省三 第20位
- 70歳以上 3km
- 高本節雄 第21位
- 70歳未満 5km
- 坂本健次 第17位
- 70歳以上 5km
- 田村勝春 第2位
- 70歳未満 10km
- 古澤孝之 第21位
- 70歳以上 10km
- 米村継雄 第20位



弓道

優秀賞

- 立福 豊
- 巢山司令
- 迫 憲二
- 安村身千代
- 浅野昭信
- 古市利幸
- 谷口弘人
- 荒竹秀子



剣道

予選リーグ 11ブロック

第4位

- 大村 勲
- 石丸隆久
- 泉 眞喜夫
- 森 憲信
- 島津英明
- 福永浩平



グラウンドゴルフ

男性の部

- 高山 寛 第45位
- 竹原秋吉 第135位
- 中村昌幸 第198位
- 坂本康彦 第267位
- 女性の部
- 本山洋子 第40位
- 瓜山幸代 第53位



なぎなた

団体戦

- 演技競技 【第2試合場】 1回戦進出
- 試合競技 第5位
- 個人戦 交歓試合
- 【第1試合場】 大曲妙子 3位
- 【第2試合場】 吉村伊智子 1回戦進出



太極拳

第38位

- 渡邊 眸
- 浦上伸子
- 上村京子
- 河野公子
- 西田安江
- 外村のり子



ソフトバレーボール

順位別リーグ戦

- 第1位グループ第1ブロック
- 優勝
- 石掛行治
- 赤山健二
- 高宮敏治
- 上野敬子
- 木村民子
- 石掛千鶴美



サッカー

Pブロック リーグ戦 第3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
- 平島三二 宮原才郎
- 堀川和幸 富田信男
- 垣内康之
- 吉本信昭
- 上村修生
- 日永信夫
- 陳内和浩
- 堀川 淳
- 坂本孝博
- 鍋嶋弘一



ダンススポーツ

スタンダードの部：ワルツ2回戦出場、タンゴ2回戦出場

- ラテンの部：チャチャチャ2回戦出場、ルンバ（リダンス）
- 一森充男
- 一森ますみ

ボウリング

Aチーム 女子ペア

- 佐々梨枝子・魚本優子 第49位
- Bチーム 男子ペア
- 野口孝一・島田 登 第11位
- 個人戦 男子
- 野口孝一 第15位
- 島田 登 第11位
- 個人戦 女子
- 佐々梨枝子 第27位
- 魚本優子 第30位



健康マージャン

団体戦 第30位

- 個人戦
- 赤 天満宮ブロック 第11位
- 東 隆典
- 白 国分寺ブロック 第26位
- 藤森雄一郎
- 緑 毛利邸ブロック 第65位
- 森田益徳
- 黄 阿弥陀寺ブロック 第50位
- 豊田ささ子



将棋

団体戦 準優勝

- 井崎圭支
- 作永重光
- 馬場憲博



囲碁

団体戦 第5位

- 個人戦
- おおほしブロック
- 小林文敏 第6位
- かんぶろブロック
- 平江邦彦 第9位
- じんがブロック
- 前田由美子 第21位



- ラテンの部：チャチャチャ2回戦出場
- ワルツ・タンゴ・ルンバ（リダンス）
- 宮村康秀
- 宮村のり子
- ワルツ・タンゴ・チャチャチャ・ルンバ（リダンス）
- 北口長廣
- 北井和子
- ワルツ・タンゴ・チャチャチャ・ルンバ（リダンス）
- 山岸重治
- 山田敏子

🍀 美術展出品一覧

日本画

「麗らかなある日」

角 軍亀

金賞

洋画

「『時…』軍艦島」

福田多恵子

「記憶―消え去るダム―」

桑田 一男

彫刻

「制夕迦童子立像」

前田 堯

「希望」

石井 義己

工芸

「野点籠」

久野 靖子

「象眼額『四季』」

坂本 則康

書

「掬水月在手弄花香滿衣」

中村 栄司

「雲の峰」

山本美智子

写真

「雲上の春」

久島 龍彦

「夕空に舞つ」

山中 峯生



金賞 「麗らかなある日」 角 軍亀



総合閉会式



ペタンク



剣道



総合閉会式②



ソフトバレーボール



ソフトボール



マラソン



ソフトテニス



ゴルフ



卓球



ゲートボール



グラウンドゴルフ



「熊本県高齢者スポーツ・文化の集い」は、スポーツ交流、囲碁・将棋、作品展を通して、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、県内在住の60歳以上の方です。ご参加をお待ちしています。



第28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 (熊本ねんりんピック)

総合開会式 平成28年5月11日(水)

開催期間 平成28年5月11日(水)

～5月20日(金)

参加費 個人競技 1人 700円

(団体競技は種目により異なります)

申込期間 平成28年2月22日(月)

～3月22日(火)

種目	期日	会場
総合開会式	5月11日(水)	熊本県民総合運動公園・パークドーム熊本
テニス	5月11日(水)	パークドーム熊本
ソフトテニス	5月11日(水)	熊本県民総合運動公園
ペタンク		
グラウンド・ゴルフ		
ソフトボール		
ゲートボール		
健康マラソン	5月11日(水)・12日(木)	熊本県民総合運動公園
ソフトバレーボール	5月14日(土)	
サッカー		
弓道		
ラージボール卓球	5月17日(火)	熊本市総合体育館
太極拳		
なぎなた	5月17日(火)	熊本武道館
剣道	5月20日(金)	熊本武道館
ゴルフ	5月11日(水)	菊池高原カントリークラブ
ダンススポーツ	5月15日(日)	熊本県立総合体育館

※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。

※日程、時間等、一部の競技で変更する場合があります。

参加者募集!!

申込み・問い合わせ先



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>



- 出品部門
- 日本画
- 洋画
- 写真
- 書
- 彫刻
- 工芸



シルバー作品展

開催期間 平成28年8月23日(火)

～8月28日(日)

会場 熊本県立美術館分館

出品料 700円

申込期間 平成28年4月1日(金)

～6月30日(木)



- 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)



シルバー囲碁・将棋大会

開催期間 平成28年6月16日(木)

会場 熊本市民会館

参加費 1人700円

申込期間 平成28年4月1日(金)

～5月6日(金)



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。

★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、熊本市民センター
- 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32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。



第27回 熊本県シルバー作品展の結果

開催期間 平成27年8月18日(火)～23日(日)
会場 熊本県立美術館分館

応募いただいた作品307点を展示し、開会式
 において入賞者の表彰を行いました。

なお、各部門の金賞・銀賞作品は、平成28年10月
 から開催される全国健康福祉祭(ねんりんピック
 長崎2016)へ出品されます。

金賞
入賞作品



【彫刻の部】
「想いで」
佐土原俊之



【日本画の部】
「願い」
遠山喜義



【書の部】
「憫農詩(唐・
季紳広重作)」
井上富美子

第27回熊本県シルバー作品展の受賞者				
	賞	氏名	年齢	題目
【日本画】	金賞	遠山 喜義	64	願い
	銀賞	岩竹 範幸	74	孫の笑み
	銅賞	竹村 昭一	81	振向けば天守閣
【洋画】	金賞	永田 忠孝	71	春爛漫
	銀賞	山本 良輔	78	往年の炭鉱電車
	銅賞	山園田鶴子	73	晩秋
【写真】	金賞	淋 義秀	65	月食と飛行機
	銀賞	日當 國親	66	落陽と砂紋を求めて
	銅賞	西原 昭	82	支える力
【書】	金賞	井上富美子	87	憫農詩(唐・季紳広重作)
	銀賞	安田 寛	87	漢詩
	銅賞	上原 美子	93	中村汀女の句
【彫刻】	金賞	佐土原俊之	88	想いで
	銀賞	光山 宗久	74	苦行中
	銅賞	北里 剛	80	達磨
【工芸】	金賞	永田 富弥	85	拂拭漆文筐
	銀賞	千原 宗則	72	かびん
	銅賞	宇野木正憲	74	短冊箱

※受賞者の年齢は、作品出展時の年齢です。



【工芸の部】
「拂拭漆文筐」
永田富弥



【洋画の部】
「春爛漫」
永田忠孝



【写真の部】
「月食と飛行機」
淋義秀

さわやかボランティアーズまつり

去年から熊本市子ども文化会館で開催して
 いる「さわやかボランティアーズまつり」を
 今年も同会館で開催します。

開催日は、夏休み期間中の8月18日(木)
 です。

熊本市子ども文化会館は、子供たちが自由
 に「集い」「遊び」「学ぶ」場所です。

今年も、さわやかボランティアーズまつり
 では、竹馬、竹細工、皿まわし、折り紙、南
 京玉すだれ、木片パズル、お手玉、竹とんぼ
 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、子どもさんとご一緒に遊びに来てく
 ださい。



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28年4月 ～ 平成29年3月	40回	入学金 5,000円 受講料 15,000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- ホール			

※教材費等は自己負担となります。 ※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
- レクリエーションで楽しもう
- 生活習慣病にまけないために



これからもおしゃれに

- 色の装い～センスを磨こう～

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



健康は食生活から

- 健康は食から～医食同源
- 男性料理教室
- 家庭薬膳のすすめ



新しい世界にふれてみよう

- 絵はがきを描こう
- 肥後狂句に挑戦



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
- 認知症のサポート
- 福祉用具にふれてみよう
など



選択実践コース

- パソコンコース
- 地域活動コース
- 健康・介護コース

※変更になる場合があります。



入学資格

平成28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

二次募集中 3月15日(火)まで

申込方法

入学願書(写真貼付)、返信用封筒(宛名を明記し、82円切手を貼付)を同封し、お送りください。
入学願書は市町村役場(センター・支所も含む)、社協等にあります。

さわやか

healthy communication



ピロリ菌について

ピロリ菌は胃がんの原因

日本におけるがん死亡の原因は、1990年代までずっと胃がんが1位でした。これは、日本人では胃へのピロリ菌感染症の頻度が高かったためと言われています。その後、胃がんの死亡率は大きく低下し、2009年では、男性では肺がんに次いで第二位、女性では、大腸がん、肺がん、に次いで第三位です。昭和30年代からの下水道、水洗トイレの発達により、ピロリ菌に感染する人が激減したことが大きな原因と言われています。現在70歳代が8割、50歳代が5割、20歳代が2割、10歳以下は1割程度の感染率です。

ピロリ菌の感染経路

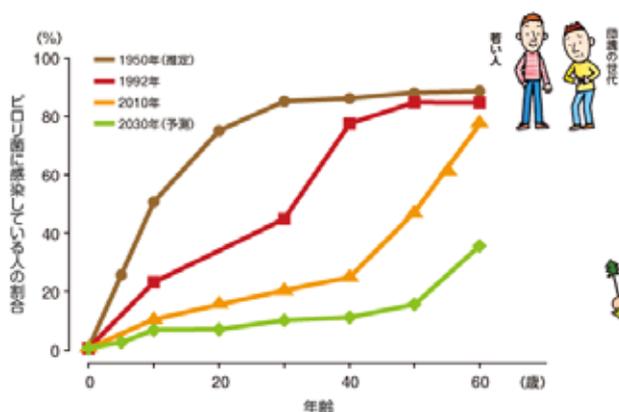
ピロリ菌は、胃酸に弱く、胃酸がまだ弱い幼児に感染し、粘液の中に潜り込み、自分の周囲にアンモニアを産生し、胃酸を中和し、生存し続け、胃の粘膜細胞を傷つけ遺伝子異常を起こし、将来胃癌ができる素地を作っていきます。

胃酸が強くなった小学生高学年くらいには感染しなくなるといいます。以前の感染の多くは井戸水などピロリ菌の混入した水や水洗でないトイレでの汚染された便を介した感染と考えられます。一方、最近の感染率は1割以下で、その経路は明確ではありません。ピロリ菌保有者が咀嚼した食物を乳幼児に与えたりすることでも感染することが

尾田胃腸内科・内科

尾田 恭さん

日本人のピロリ感染率の過去と将来予測



北海道大学大学院医学研究科 がん予防内科学講座 特任教授 清藤正博先生の研究報告

なるほど プラスワン情報

お肉…食べてますか？

(公社)熊本県栄養士会 理事

特別養護老人ホーム新和苑
管理栄養士

岡部 隆子さん



高齢者は加齢に伴って食が細くなりがちです。しかし、体重を維持するために必要なエネルギーは少なくても他の必要な栄養素量は若年者と大きな違いはありません。そこで、質のよい食品を正しく選んで効率良く食事を摂り、いきいきとした生活を送って頂くために、今回はお肉を食べることの有効性と「体力」「認知機能」「健康寿命」に大きく左右されるお肉の栄養素についてお話しします。

熊本県では平成23年度の県民健康・栄養調査結果によると60歳以上の方は男性で一日当たり平均75.7g、女性は57.1gのお肉を食べています。

皆さまもご存じの通り、お肉は良質なたんぱく質を摂る事が出来ます。

たんぱく質はアミノ酸に分解された後、臓器や筋肉、血液、肌、骨、髪、ホルモン、免疫にかかわる物質、神経の情報伝達を担う物質、運搬にかかわる物質、細胞の成長や増加を抑制する物質などの構成成分となります。

赤身の肉類、特に羊肉や牛肉には脂肪を燃焼させてエネルギー源とする「カルニチン」が含まれており、疲労回復やスタミナアップ、基礎代謝アップが期待されています。ビタミンB群、特にビタミンB6やB12、及び葉酸は認知機能低下を防止すると言われており、鶏肉やレバーに多く含まれています。

食することが幸福感をもたらす「アナンダマイド」は牛肉や豚肉、その内臓に含まれる脂肪酸で記憶力もアップすることも言われています。

うつや自殺予防に効果がある「トリプトファン」は必須アミノ酸の一つで、豚ロースや牛レバー、鶏胸肉に多く含まれています。

またお肉には貧血を予防する鉄も多く含まれています。良質なお肉もしっかり食べて、「体力をつけ」「認知機能低下を防ぎ」「健康寿命を延ばす」

食が細いから…歳をとってあまり動かないから…と粗食にならずに、多様な種類の食品を上手に摂って、いきいきとおたっしやに暮らして頂きたいと思います。

高齢者は加齢に伴って食が細くなりがちです。しかし、体重を維持するために必要なエネルギーは少なくても他の必要な栄養素量は若年者と大きな違いはありません。そこで、質のよい食品を正しく選んで効率良く食事を摂り、いきいきとした生活を送って頂くために、今回はお肉を食べることの有効性と「体力」「認知機能」「健康寿命」に大きく左右されるお肉の栄養素についてお話しします。

熊本県では平成23年度の県民健康・栄養調査結果によると60歳以上の方は男性で一日当たり平均75.7g、女性は57.1gのお肉を食べています。

皆さまもご存じの通り、お肉は良質なたんぱく質を摂る事が出来ます。

たんぱく質はアミノ酸に分解された後、臓器や筋肉、血液、肌、骨、髪、ホルモン、免疫にかかわる物質、神経の情報伝達を担う物質、運搬にかかわる物質、細胞の成長や増加を抑制する物質などの構成成分となります。

赤身の肉類、特に羊肉や牛肉には脂肪を燃焼させてエネルギー源とする「カルニチン」が含まれており、疲労回復やスタミナアップ、基礎代謝アップが期待されています。ビタミンB群、特にビタミンB6やB12、及び葉酸は認知機能低下を防止すると言われており、鶏肉やレバーに多く含まれています。

食することが幸福感をもたらす「アナンダマイド」は牛肉や豚肉、その内臓に含まれる脂肪酸で記憶力もアップすることも言われています。

うつや自殺予防に効果がある「トリプトファン」は必須アミノ酸の一つで、豚ロースや牛レバー、鶏胸肉に多く含まれています。

またお肉には貧血を予防する鉄も多く含まれています。良質なお肉もしっかり食べて、「体力をつけ」「認知機能低下を防ぎ」「健康寿命を延ばす」

食が細いから…歳をとってあまり動かないから…と粗食にならずに、多様な種類の食品を上手に摂って、いきいきとおたっしやに暮らして頂きたいと思います。

知られています。親が幼児に対してするキスでもピロリ菌が移る可能性はほぼありません。箸で鍋を共有する行為も同様に問題ありません。

ピロリ菌除菌による胃癌の予防効果

幼少時に、ピロリ菌に感染すると生涯で9人に1人の割合で胃がんに罹ると予想されています。逆に感染していなければ、生涯胃がんになりにくいです。そこで、感染した人のピロリ菌を退治(除菌)すると、将来胃がんになりにくくなると考えられ、除菌が保険適応されるようになりました。

実際、除菌後5年間で、除菌をしなかったグ

ループに比べ、胃がん発生率は半分になるという報告が出てきました。まだたくさんの検討の報告で、その効果を評価しなければなりません。今ピロリ菌に感染している中高年世代の胃がん予防を優先し、国民的に除菌が始まっています。

ピロリ菌の感染している人が胃内視鏡検査を受けると、粘膜が破壊され、壁が薄くなっていることが観察され、ピロリ菌の存在を確認することができます。胃の内視鏡検査を受けた方は、是非、先生に相談してみてください。

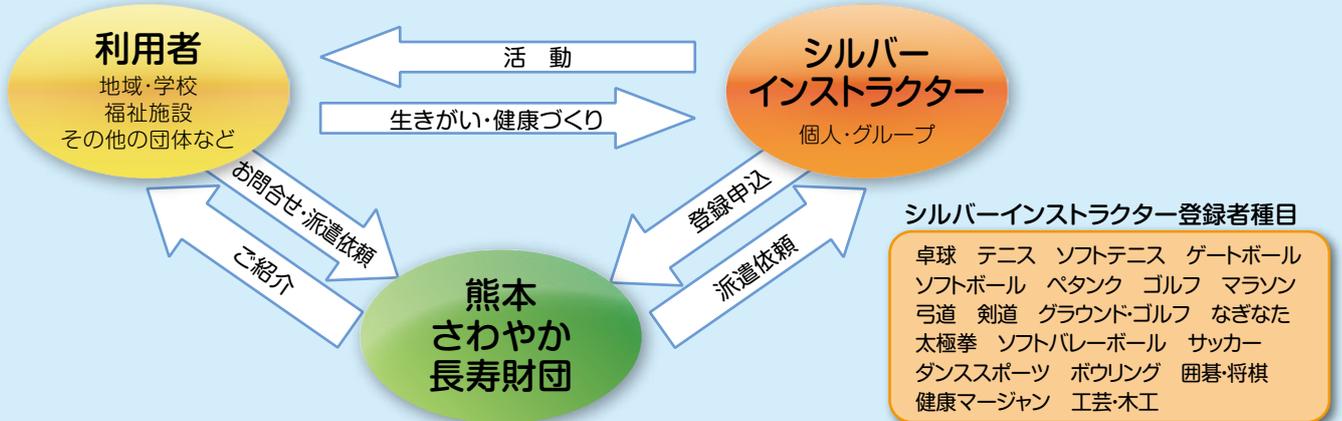


<p><5 □~□ 感染</p> <p>歯垢や唾液からピロリ菌が検出された</p>	<p>ふん 糞 <5 □~□ 感染</p> <p>ふん便からピロリ菌が検出された</p>	<p>飲料水 からの感染</p> <p>上下水道が完備していない海外で検出されたところもある</p>
------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------

～シルバーインストラクター～

全国健康福祉祭(ねんりんピック)出場、美術展出品等の経験を活かし、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個人及び団体をシルバーインストラクターとして登録していただいています。

PTA、子ども会、公民館、幼稚園、保育園、福祉施設等のスポーツ文化イベントにご利用ください。



利用申込については、お気軽に熊本さわやか長寿財団にお問合せください。

- ※ 利用者は、イベント等参加関係者についてボランティア保険等に加入するものとします。
- ※ 交通費、材料費については、実費が必要な場合があります。

～さわやか知恵袋～

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。

利用できるケース 行事、会合等にご利用ください!!

- 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。

利用は無料です 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。



さわやかマジック教室 受講生募集

※初心者大歓迎 どなたでもできる簡単な手品から…

講師：向井 明彦

かくし芸、ボランティアの演目の1つに、素敵な仲間たちと一緒に新しい趣味に挑戦してみませんか。

- 第2・4(月) 午前10:00～12:00 (熊本駅前森都心プラザ 6F)
- 第2・4(月) 午後 1:30～ 3:30 (熊本県総合福祉センター 3F)
- 第1(火) 午前10:00～12:00 (熊本県総合福祉センター 3F)
- 第2・4(木) 午前10:00～12:00 (熊本県総合福祉センター 3F)

講習料 1回1,000円程度

上記以外にも熊本市内公民館、菊池市公民館等、随時募集しています。ご相談ください。

～健康長寿社会づくり活動支援団体助成金～

高齢者が健康長寿・生涯現役で暮らせる社会づくりを促進するために取り組むボランティア団体等（団体構成員の年齢は問いません）の諸活動に対し、助成金を交付します。

1 助成対象事業

- (1) 高齢者のスポーツや文化活動を進めるための活動
- (2) 高齢者の健康・生きがいづくりを進めるための活動
- (3) 高齢者の地域・社会貢献活動に関する活動
- (4) 高齢者と子ども世代・若者層との交流を支援する活動



2 助成金

1 団体あたり経費の2分の1以内で50万円を限度として交付します。

3 活動対象期間

採択決定の日から翌年2月末までに実施する活動が対象です。

4 応募方法及び募集期間等

(1) 応募方法

財団ホームページ掲載の申請書を当財団に提出してください。
（当財団事務局でも様式を配布しています。）

(2) 募集期間

平成28年3月1日から平成28年3月31日まで

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



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

お申込・お問合せ先



一般財団法人 熊本さわやか長寿財団

TEL 096-354-3083 FAX 096-354-3103

ホームページ <http://www.sawayaka.or.jp>

〒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)

さわやか大学校 大学院

「よく学び よく遊び楽しむ」 さわやか大学院を目指して

森田 耕次

熊本さわやか大学校大学院は、一月十五日に入学式を終え、第八期生百八名が新しい仲間たちと楽しい時間を共有され大学院生活を満喫されています。

また、熊本さわやか大学校では現在二十四期生が卒業間近となり、同窓会づくりや自己の今後の課題などの話題で賑やかだろうなと教室風景が目につかび、私が在籍した十四期の時もそうであったなと思いついています。楽しく充実した日々でした。

早や、「さわ大」を卒業して十年、今年は十一年目になり手探りで運営している大学院も熊本さわやか長寿財団や熊本さわやか大



学校各期連絡協議会のご協力を得て少しずつではありますが成長を続け八年目を迎えました。

各期の卒業生アンケートには理事会に多くの方たちから労いの言葉、感謝の気持ちが綴られ目頭が熱くなります。

また、講座数を増やしてくださいとの要望や、後ろでは講話が聞き取りにくい、講師の声が小さいなどの指摘も受け、理事会で検討し逐次解決をしてきました。

今では、座学、校外学習、特別講座、戸外で楽しむ「さくら祭り」「秋のさわやか大運動会」など二十講座を開催し、大学院の Motto「よく学び よく遊び

楽しむ」を具体化し、大学院を受講される方たちがさわやかな笑顔で参加される大学院を目指しております。

入学後、早い時期から「仲間を知る、知り合う」と始めた「白川公園で桜まつり」はいつも好天に恵まれ楽しい校外行事になりました。各班からの出し物、飛び入りのかくし芸などで桜吹雪のもと歓声が続きます。

また、昨年の七期生から新しい校外行事「白川公園でスポーツを楽しむ」とのタイトルで大運動会を開催。さわやかに晴れ渡った大空を仰ぎながら「無理をしない、怪我をしない運動



会」で心身をリフレッシュ、よく遊び楽しみました。

今期の講座テーマは「熊本学」をメインに据え、知っているようで詳しくは知らない熊本の歴史、人物、遺構など数多くの講座を組み、「誇れる熊本県」を再認識する素晴らしい講座を楽しみたいと思います。

今後私たちの知らない熊本県の基礎知識を熊本県先達に学び、「歴史、文化、自然」等を学習。大学院生一人ひとりが「くまモン」に負けない「熊本県しあわせ部所属さわやか係」一員でありたいと願っています。さわやかで楽しい笑顔の絶えない大学院があなたをお待ちしています。



旅のご案内

(H28年4月～6月)

企画

(熊本さわやか長寿財団)



熊本さわやかシニアくらぶ

*** 歩きやすい服装・履物でご参加ください。**

☆対象はシニア(概ね60才以上)です。お一人でも気軽に楽しめます。

イベント名

桜の秋月と朝倉めぐり



久光邸庭園

桜の名所、秋月城跡桜の馬場通り、見事な桜のトンネルが現れ、ボランティアガイドに1時間30分お祈りし**武家屋敷の久野邸(久光製薬)の素晴らしい屋敷を見学**し、ボランティアの案内と自由散策に分かれる予定です。

お昼は、**ガーデンパレスホテルで季節膳を食します**。とても素晴らしい庭があり、滝も流れ、皆さんも驚かれると思います。

食事のあと散策で、**甘木公園**に行きますが、3月に公園の整備も終わり噴水も楽しめます。

「三連水車の里あさくら」で買い物をし、裏に**ミニ三連水車**があり眺めのいいところです。

香山昇龍観音に参り、素晴らしい筑後平野を見下ろして記念写真のポイントです。



香山昇龍観音

実施日	平成28年 4月 5日(火)
集合時間	午前7時50分
出発時間	午前8時00分
集合場所	桜の馬場城彩苑
定員	43名(最少催行人員36名)
会費	7,200円/1人



あさくらの三連水車実物大モニュメント

(予定行程)

*桜の馬場城彩苑出発(8:00)→広川SA「トイレ休憩」(9:10～9:20)→甘木インター(9:45)→秋月城跡(10:10～11:40)→ガーデンパレスホテル・昼食(12:10～13:00)→甘木公園(13:10～13:40)→三連水車の里あさくら(14:00～14:30)→香山昇龍観音(14:40～15:20)→甘木インター(15:30)→広川SA「トイレ休憩・買い物」(16:00～16:10)→植木インター(16:40)→桜の馬場城彩苑(17:30)到着予定

イベント名

相良700年の郷めぐり

「日本遺産」に認定された人吉球磨地方で、ゆったりと食事・温泉を楽しみ、焼酎・みそ・しょうゆ・お茶の蔵を巡り、**相良家700年の歴史**にふれる旅はいかがでしょう。
*温泉に入れない方は加治屋町通り等を散策できます。*鍋屋本館では、タオルが準備されています。



願成寺



青井阿蘇神社



人吉城歴史館



国指定重要文化財「阿弥陀如来坐像」や相良家歴代藩主の墓を見学

平成20年楼門をはじめ社殿5棟が国宝に指定されています。

平成9年・13年に「井戸のある地下室」が発見されています。

(予定行程)

*桜の馬場城彩苑出発(8:00)→御船インター→宮原SA「トイレ休憩」(10分)→人吉インター(9:40)→願成寺(9:50～10:40)→青井阿蘇神社(10:50～11:50)→昼食・温泉[鍋屋本館](12:00～14:00)→加治屋町通り散策(13:00～14:00)～焼酎蔵(14:10～15:00)→人吉城・歴史館(15:10～16:20)→人吉インター→宮原PA「トイレ休憩」(16:50～17:00)→桜の馬場城彩苑(18:00)到着予定

イベント名

宮崎県美郷町「西の正倉院・百済の館」を御存じですか西の正倉院 必見です 訪ねる旅



西の正倉院

西の正倉院 奈良東大寺大仏殿の台座から出土した銅鏡と同一品である「唐花六花鏡」は学術的にも大変貴重なもので、**日本に現存する唐式鏡300面のうち、17面もこの地に残されている**。この貴重な文化財を後世に伝えるために旧南郷村では、宮内庁の協力や旧建設大臣の特別許可により、門外不出とされていた**正倉院現図を元に、樹齢400年から500年の木曾天然檜により「正倉院」を忠実に再現した**。規模、造営材とも奈良正倉院と寸分の違いもない「正倉院」は、1300年の時空を超え今に伝える平成の文化財です。



西の正倉院展示室

百済の館 韓国の王宮跡に立つ「客舎」をモデルに復元した日韓交流のシンボルで瓦や梁は韓国から取り寄せられ、**梁や軒を埋め尽くす赤、緑、青の丹青は、韓国の名工が作ったもので、館内は百済文化の資料が沢山あります**。韓国衣装のチマチョゴリの試着、写真撮影が出来ます。

○美郷町南郷までは、約3、5時間強の道のりがあり、復路に**日之影町の青雲橋の眺望と五ヶ瀬町の五ヶ瀬ワイナリーでのワインの試飲と買物**をします。

○昼食は、西の正倉院直ぐ傍の「南郷温泉山霧茶屋」で、地元食材での料理を楽しみます。



百済の館



青雲橋

(予定行程)

*桜の馬場城彩苑出発(8:00)→阿蘇望の郷くぎの「トイレ休憩」(9:00～9:15)→高千穂町→北方道の駅「トイレ休憩」(10:40～10:50)→美郷町南郷(11:50)→昼食・山霧茶屋(12:00～12:50)→正倉院・百済の郷・神門神社(12:50～13:50)→北方道の駅「トイレ休憩」(15:00～15:10)→日之影町青雲橋(15:20～15:40)→五ヶ瀬ワイナリー(16:10～16:40)→山都町→御船町経由→桜の馬場城彩苑(19:00)到着予定

熊本さわやかシニアクラブは一般財団法人「熊本さわやか長寿財団」の社会活動支援事業を推進するため、各種事業を企画運営する委員会です。熊本さわやか長寿財団は熊本県知事を理事長として長寿社会を応援する組織です。

- ◎ 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。

- ①参加イベント名 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 ANTA正会員

株式会社 **日本内外旅行**

住所 〒860-0644 熊本中央区水産町14-21

TEL096-352-5800 FAX096-352-5565

営業時間平日 8:30～17:30 土曜 12:00 休日は日曜・祭日



スポーツ安全保険®



誠くん

スポーツ活動
以外の団体も
加入できます。



千春ちゃん

スポーツ安全協会 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。

公益財団法人 スポーツ安全協会 熊本県支部

〈(公財)熊本県体育協会内〉

〒861-8012 熊本市東区平山町 2776 県民総合運動公園 陸上競技場 TEL096-213-9015 電話受付時間:午前9時30分~午後5時15分(土、日、祝日を除く。)



保険の詳しい内容、資料の請求は、
ホームページをご覧ください。

<http://www.sportsanzen.org>

●資料請求は、インターネットより受付けております。

携帯電話から
資料請求ができます。



相続
問題



交通
事故



離婚
問題



借金
問題

あなたと共に答えを見つけます。

Answer.

さまざまな問題や
トラブルでお悩みの際は

熊本県 弁護士会へ

お気軽にご相談ください!

高齢者に関わる法律問題
(遺言・相続問題含む)について
は無料電話相談を実施中!

0120-57-9960

(毎週月・木 午後1時~午後4時)

相談時間
1回30分

一般相談
5,000円税別

多重債務相談
無料

ご予約とお問い合わせは、どの法律センターも

TEL.096-325-0009

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



うるおいある未来のために。

豊かな水に恵まれたくまもとが、美しい自然の営みを生み出すように
私達の活動をとおして、人々の暮らしにうるおいを提供したい。

この想いを胸に、私たち肥後銀行は

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します。

これからも「うるおいある未来のために。」

地域の皆さまとともに歩んでまいります。



うるおいある未来のために。
肥後銀行

HigoBank

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。

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。

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 ● 熊本医科大学