

平成28年夏号

vol. **85**
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

手を繋ぎ、 震災を乗り越えましょう！

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

手を繋ぎ、震災を乗り越えましょう！

- 日本赤十字社熊本健康管理センター
名誉所長 小山和作 ——— 1
- 熊本さわやか大学校各期連絡協議会
会長 炭谷健一 ——— 2
- 熊本さわやか大学校二十期生「絆二〇会」
森山照法 ——— 3

さわやか健康通信

- 震災後の心と体のケア ——— 4

なるほど プラスワン情報

- 口腔ケアの重要性(誤嚥性肺炎の予防) ——— 5

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
- さわやかボランティアーズからのお知らせ ——— 6
- さわやかシニアくらぶイベント情報 ——— 7
- 熊本県シルバースポーツ交流大会開催 ——— 8
- 第2回子どもの絵画コンクールのお知らせ ——— 11
- 熊本県シルバー囲碁・将棋大会開催 ——— 11

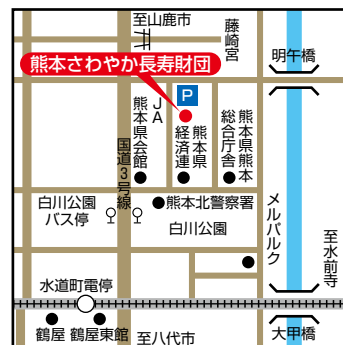
表紙写真

第27回シルバー作品展

日本画部門 金賞

遠山 喜義さんの作品「願い」

中学時代修学旅行で行った京都に再び訪れ、清水寺で神水(みず)を取る天使のようなひとを見ました。手帳に走り書きし、幾年月が過ぎ、一昨年記憶と共に作品にしました。



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町3-7
(熊本県総合福祉センター1・3階)

さあ、さわやかシニアの出番です！

未曾有の「熊本地震」に思う

手を繋ぎ、震災を乗り越えましょう！

今年4月に発生した「熊本地震」は甚大な被害をもたらしました。今回の特集は熊本さわやか大学校の講師や卒業生の方々に震災体験をもとにそれぞれの思いを寄稿していただきました。

想像もしなかった突然の大地震の襲来で私たちは驚き、戸惑い、やがて不安と恐怖となって家を飛び出し、避難しました。襲ってきたのが夜、2回目の更に大きな地震は深夜でした。停電で真っ暗闇の中、着の身

着のままとびだした人も多く、近くの避難所には車が所狭しと集まってきました。私も数日間、近くの中学校の校庭で車中泊の避難生活を経験しました。皆さんと一緒に水や食べ物の支

援物資の配給をいただきました。これまで幾多の災害のニュースを見て同情はしてきましたが、やはり他人事だったんだと思いついております。人々の苦痛を軽減するのが使命である医療の世界に長年勤めてき

た自分が、人の痛みは本当は自ら体験して初めてわかるものだと思いついていました。ここ近年、熊本には地震は少ないという思い込みが油断をさせたのか

もしれません。死者行方不明者を合



日本赤十字社
熊本健康管理センター
名誉所長
小山和作 さん

わせて50人、震災関連死20人、負傷者1736人、建物の被害約14万棟、震度1以上の余震が1700回以上、家を失くしたり家に帰れない人たち、避難生活を余儀なくしている人は未だに6千人以上に及びます。(6月13日、県災害対策本部などの集約分)

こういう時だからこそ人のやさしさが心にしみるものです

私も被害が最もひどかった益城町の現場や避難されている体育館などを訪ねました。破壊された家並みはテレビや新聞でご覧のとおり、その惨状は言葉に尽くせません。また亡くなった人たち、その家族の方々を思うと胸の詰まる思いです。犠牲になられた方々にお悔やみ申し上げますとともに、被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。

この度はまた多くの人々から心温まるご支援をいただきました。個人的にも、私の属する団体にも。日頃あまり親しくしているわけでもない人から突然、支援の慰問袋が届くなど、感激の連続でした。全壊の自宅を前に呆然と立ちすくむ夫妻に「うちにいらつしゃい」と声をかけた方がいて1週間泊めてあげたとい

う涙の出るような話も聞きました。こういう時だからこそ人のやさしさが心にしみるものです。

大災害の時にこそ地域力が試され、そこでは老人力がものをいう

東北大学の辻一郎教授は東日本の災害の後、地域の健康度を調査され、かなりの地域差があると指摘されています。それは地域の中でその住む人々の間にかねてからの交流が強い処のほうが良い成績だったといふのです。そういうところは高齢者が多い地域だそうです。若い人に比べて高齢者は住み慣れた地域の中の絆を大事にしているからであろうと結論づけておられます。大地震という大災害の時にこそ地域力が試されるように思います。そこには老人力がものをいうのではないかと考えます。

被災地に行くとき目につくのは全国からの応援チームです。背中のゼッケンに全国の県名が書かれています、かいかいしく働いているさまを見ると、頼もしく感謝の気持ちで頭が下がる思いでした。医療・保健面で活躍されているのはDMATと言われる厚生労働省の災害医療センターからの派遣チームです。地元

の役場の職員、保健師さんたちにツボを得た指示を出し、さすがに災害の専門家たちだと思った次第でした。

しかし、これらの応援団もやがては任務を終えて帰って行かれる。住民の方々もさることながら役場の職員の皆さんの疲労はいかばかりか、自分の家も被災しながら在来の仕事のほかには被災者の世話、街の復興、事務量は莫大に増え、今からが大変だろうと考えました。私も医療人としてお力になればと心の底から何か突き上げてくるものを感じます。特にメンタル面でのお手伝いが必要だと思うのです。これから日赤のOB、OGたちに声をかけながら新しい風を起こしたいものと思っています。

人は何かを創(はじ)めることを忘れなければ、いつまでも若い

実は、私が代表を務める「新老人の会」熊本支部では今年4月17日、熊本市民会館で南阿蘇の二心行の桜を素材にした舞台劇を公演しようとして2年越しで準備をしてきました。万端整いプログラムもでき本番を迎えるばかりになっていたので



す。地震が3日待ってくれていたらと悔やんでも仕方ないことですが、会場は修復のために1年ばかりかかるとのこと、みんなで話し合いました。脚本は亡くなった徳永武久副代表(さわやか大学3期生)の遺作です。「1年後でもやろう、地震に負けるもんか」全員が誓い合いました。

「人は何かを創めることを忘れなければ、いつまでも若い」新老人の会の会長104歳の日野原重明先生の言葉です。

今まで大事にしてきたお家や財産が壊され悲しく無念なことですが、禍を転じてチャンスと考え、未来の子供たちのために、県民みんなで知恵と力を出し合い、新しい故郷を創る取り組みを始めましょう。さあ、さわやかシニアの皆さんの出番です。県民に呼びかけ新しいさわやか旋風を起こしましょう。

「忘れたいけど忘れられない大震災」

癒しの音楽でボランティア活動

あの「熊本地震」の揺れは、凄まじく激しいもので、しかも前震・本震と連続して発生した未曾有のものでした。私の自宅は熊本市中央区で震度6強を観測しました。二階の寝室に移動しようとした矢先、「ドン」と下から突き上げる揺れに始まり、前後左右に激しく揺れ、「築46年の木造二階建ての自宅が倒壊する！」との「恐怖と不安」が交錯し、停電で暗闇の中「為すが儘」状態で早く収まれと念じるだけでした。揺れが収まり外に出て近所の皆さんと無事を確認し、余震に怯えながら外で一

夜を明かしました。ライフラインが止まり、復旧まで近くの中学校へ避難し、炊き出しの提供を受け夜は余震が恐く校庭で車中泊も経験しました。幸い自宅は倒壊を免れ、妻共々負傷もなく、ライフラインの復旧と共に、短期間で日常の生活に戻ることが出来ました。

しかし県内にはいまだ避難生活を余儀なくされている多くの方々がおられます。特に益城町や西原村では家屋の全半壊が多く、仮設住宅の建設が急ピッチで進められ、入居が始まりましたが、震災から3ヶ月

になる今、不自由な避難生活は身も心も限界を超えている事でしょう。

ところで、熊本さわか大学校21期生OB会の役員の中に、益城の自宅が全壊して避難生活を続けている方が2名います。でも不自由な生活の中、2ヶ月に1回の役員会へは被災前と変わらず出席され、OB会の運営に協力をいただき本当に頭が下がります。お二人は今、逆境の中にいますが、同期の仲間として今後も「絆」を大切にし、出来る限りのサポートをしていきたいと思っています。

最後に、私のボランティア活動についてお話しします。スマイリー健&アロハ・スターハワイアンズ」のグループ名で、各地のフラグループとコラボし活動しています。

昨年は老健施設等の慰問が月四〜五回程度、その他のイベントやホテル等でのレセプションを合わせ、出演回数は120を数えました。今回の震災により、四・五月に予定していた慰問やイベントはほとんど中止や延期となり、活動を自粛していました。

地震から半月が経過した四月末

頃、地元の新聞に避難生活をされている方の声と題し「大きな声でカラオケでも歌いたい！」と言う記事を読んで、音楽活動を通じて心を癒していただきたい。避難所を廻ろうと決断しました。早速メンバーに連絡し活動を再開しました。癒し系の音楽「ハワイアン」と「フラの踊り」のコーラボは、避難所生活のストレスを癒すための最適なミュージックだと思います。

皮切りは連休明けの5月8日（日）、場所は被害が深刻な益城町立総合体育館避難所です。体育館内は皆さんの生活の場なので、正面玄関エントランスでの開催となりました。ハワイアンで皆さん

に喜んでいただき、最後は懐メロも演奏してアンコールの声まで頂戴し、私たちの方が逆に元気を貰ったよう



でした。

その後18日（水）は老健施設「ロイテの杜」、22日（日）は嘉島町民体育館避難所、24日（火）は老健施設「椿の里」、29日（日）は甲佐町健康福祉センター内避難所、6月に入り12日（日）は上熊本の県立体育館内避難所、13日（月）は老健施設「長寿の里」、19日（日）は御船スポーツセンター内避難所、23日（木）は老健施設「ふれあい」と慰問活動は続きました。

わずかな「ひととき」を皆様と共有し、心の癒しとなることを願い、寄り添いながら、今後も「音楽の力」を信じ活動を継続して参ります。

地震予知について研究が進んでいますが、二度も同規模の激震に見舞われるとは、全く想定外でした。「為すが儘」状態にならないよう、備えを怠らず自然界と向き合って進みましょう。そして全半壊で自宅を失った方々へ「エール」を送るとしたら……

「被災者は自分一人じゃない！互いにスクラムを組んで前を見ましよう！将来は必ず開ける。自分の思いひとつできつと！」



熊本さわか大学校
熊本校各期連絡協議会
会長
炭谷健一 さん

熊本地震のボランティアに参加して

今回の熊本地震のことについては、皆さんは詳細にわたりご存知と思います。

私は、前震があつたその日が、さわやか大学校二十期生の今年度の定期総会でしたので総会後班の人たち十人で昼食会を楽しんで帰っていました。幸いにして、私のところは断水と買い物の不便さだけの被災で終わりました。

益城町、西原村、阿蘇市の友人たちに連絡をしたのですが、幸いに人身災害はなかったものの家屋、家財はめちやくちやとのことでした。応援に行くという申し出に、「今来ても何の役にも立たない、怪我でもしたらそれこそ大変だから」と強く辞退されて、様子を見ることにしたのですが、いってもたつてもおれず、被災者の皆さんの為に何か役立ちたいとの気持ちから、熊本市社会福祉協議会のボランティアセンターに登録しました。

そして四月二十三日から都合十八日間の活動をしました。ゴールデン

ウィーク中はボランティアの参加者が多くて、受付時間前から締切となり、三回ほど断られてしまいました。その活動のことをちよつと報告しておきます。

最初は、震災直後で、市内の高校、大学等が休校していましたので、学生ボランティアが多く、千人を超える日もありました。しかしゴールデンウィーク明けぐらいから諸学校が始まり、社会人ボランティアが中心となりました。参加してびっくりしたのが、県外からの参加者の多さでした。ある日なんかは七百人以上のボランティアの内、地元は五十人足らずという状況でした。地元の人は関心がないのではなく、自分や親戚知人の支援が優先したのでしょう。

遠くは東北、関東、中部、関西からの人達でした。参加するたびに県外の人がいて、感謝の気持ちと、情報交換の楽しみが一層ボランティア活動に引きつけました。埼玉からの青年は、熊本のホテルの長期滞在予約が取れず、やむなく鹿児島のホテルに泊まり、新幹線で熊本にボランティア通勤していると言い、大阪の青年も転職機会の旅行を熊本支援に変更し、自転車で来たと言っていました。伊東市の災害ボランティアの人と昵懇になつてしまい、メールのやり取りから新市街で酒を酌み交わし、井上靖(伊豆出身)著の「しるばんば」に花を咲かせたこともあり、宮城から来た若い女性はベガルタ仙台スタッフで、出身は熊本県松島町、なんと彼女の実家へは、私も仕事で良く行っていたところでした。秋田、北九州から来た若い女性には福祉関係の仕事で、中には東北の除染が本職と言う人も。福岡から来た人は整体業で、ボランティア終了後救護室で私もお世話になり、整体専門のボランティアとしての登録を手続きしてもらいました。

ボランティアには数人単位のグループで行きますが、私は進んで「リーダー」を希望しました。地理が解るし、また高齢の依頼者の熊本弁の通訳も出来ますから……。



さわやか大学校二十期生
「絆二〇会」
森山照法 さん

有識者による復興会議では、震災前よりもよい状態にする「創造的復興」が提言されましたが、震災前の美しい自然と文化財、それに物身両面に亘る安心して暮らせる日常生活、活力あふれる産業等の復旧が、急がれるべきと思います。そして、その復興過程を観光資源として、今回支援していただいたボランティアの方に見ていただくことが何よりの恩返しだと思います。

全国のボランティアの方に対し、心から御礼申し上げますとともに、今しばらくは息の長いご支援をよろしくお願い申し上げます。

ボランティア受付



さわやか

healthy communication



震災後に注意したい、高齢者の心身ケア

熊本県医師会理事 宮本憲司朗 さん

今回の熊本地震では、震度7を2回も経験し、3ヶ月経つてもまだ余震が続いています。思いもかけない天災で、「なぜ、自分が生きている間に、こんなことが起きるのか」という悔やみ事を言いたくなります。

生命を守るストレス反応

多くの方が、4月14日、16日の前震、本震の際には思わぬ力を発揮して、危険を回避する判断、行動を取っています。これは、一つにはストレス反応のおかげです。本震の時には下から突き上げる衝撃と、激しい横揺れで瞬時に目が覚め、素早く

危機回避行動をとりました。これは脳内覚醒物質であるドパミンが急激に放出され、一瞬で過覚醒となり、状況判断ができました。ノルアドレナリンも急上昇し、心拍数を上げ、血圧を上げ、筋肉に血流を送り込み始め、俊敏な行動を開始しました。生命の危機に際し、生存するため、危機回避のための生体反応が起こったわけです。ドパミン、ノルアドレナリンは、同時に、興奮、不安、恐怖も引き起こしていました。

このような生命を脅かすような強烈な地震体験をしたので、その時の心身反応（過覚醒、動悸、興奮、不安・恐怖）が地震体験とセットになって強く記憶・学習されてしまいました。この心身反応を

伴った記憶・学習が、余震のたびにフラッシュバックを引き起しました。

余震の度に繰り返す心身反応により、睡眠障害、集中困難、頭重感、イライラ、食欲低下、意欲低下、易疲労感、活動性低下といった心身不調が起こてきます。ストレス反応が起こらないという方は、ドパミン、ノルアドレナリンが枯渇してしまうくらいの、数多いストレス反応を起こしているのかもしれません。おびただしい余震の回数で、人によって、程度の差はあれ、ほとんどの人が、多くのストレス体験をしていると思われます。

長期化したストレスへの対応について

震災直後は夜間に地震で起こされる事も多かったのですが、夜更かしをせず早く休み、食事でも食べ過ぎず、栄養も考え、震災後1ヶ月間は緊張感を持

なるほど

プラスワン情報

口腔ケアの重要性 (誤嚥性肺炎の予防)

熊本県歯科医師会理事 竹下憲治さん



ち、健康管理には普段以上に気を遣っていました。長期間続くストレスに対しては、まずストレス反応で疲れた心身を回復させる必要があります。夜更かしをせず、朝から決まった時間に起き、食事でも三度三度きちんと、腹8分で摂り、エコノミークラス症候群にならないように運動をする、そのような健康的で規則的な日常生活を行うことが一番大切だと思います。1800回を超える余震でストレスが長期化しています。多くの方が、疲労困憊していることは間違いありませんので、無理をせ

ず、疲れたら直ぐ休息するように心がけておいてください。日常生活を取り戻すだけでなく、時には気分転換なども取り入れる事が必要です。

認知症症状への影響

認知症外来では、震災後1、2ヶ月経過した頃から特に在宅介護を受けている患者さんへの影響がより多く出ている印象です。夜間不穏が強くなったり、うつ症状が目立ってきたり、食事を摂らなくなった患者さんが増えている様です。

在宅介護を受けている患者さんの場合は、その介護者が被災し、長期に及ぶストレス反応で疲弊し切っていらつしやるので、介護力低下、介護環境劣化が起こり、症状悪化要因の一つになっていると思われると思います。被災された介護者も多いと思われるので、介護者への心身ケアも十分に配慮する必要があります。



今回の地震で、口腔ケア用品を持たずに避難された方も多くおられました。避難生活では、水不足等により、歯・口・入れ歯の清掃がおろそかになり、食生活の偏り、水分補給の不足、ストレスなども重なって、むし歯、歯周病、口臭などが生じやすくなります。こうした中でも行える口腔ケアは(1)唾液腺のマッサージをする。(2)歯や歯茎の汚れをふき取る等があります。

【誤嚥性肺炎】

誤嚥とは、食物だけでなく、唾液や胃液などの食道から胃へ入るべきものが、何らかの原因で気管内に入ってしまうことです。また、口の中に食べかす、むし歯や歯周病があると、細菌が繁殖しやすくなります。誤嚥したものに含まれる細菌が肺に入り炎症を起こしたのが、誤嚥性肺炎です。高齢者の肺炎は重症になることもあるので、特に気をつけたいものです。

【唾液腺マッサージの効果】

高齢になると唾液腺が萎縮し唾液の分泌量が減少します。唾液腺をマッサージすることにより、唾液の分泌が促され、潤いのある健康なお口に近づき、次のような効果が期待できます。

1. 食べたり、飲み込んだり、会話がしやすくなる。
2. 細菌を取り除き、自浄作用が働く。
3. 乾燥しやすい方の口腔ケアがしやすくなる。
4. お口周りの筋肉の緊張がほぐれ、お口が開きやすくなる。
5. 粘膜の痛みなどの症状を和らげ、脳神経の老化を防止する。

【唾液腺マッサージの方法】

人の顔には3つの大唾液腺が存在します。

①耳下腺②顎下腺③舌下腺です。

唾液の出やすいポイント

- ① 耳たぶのやや前側、上の奥歯あたりの頬に人差し指をあて、指全体でやさしく押す。
- ② 顎の骨の内側のややわらかい部分に指をあて、耳の下から顎の先までやさしく押す。
- ③ 顎の先のとがった部分の内側、舌の付け根あたり下顎から、舌を押し上げるように両手の親指でグーッと押す。

最後に口腔内を清潔に保つことがとても大切です。よく食べて、おしゃべりして誤嚥性肺炎を予防しましょう。



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

〒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>

平成28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25期生97名(平均年齢71歳)、八代校に17期生34名(平均年齢68歳)の入学生を迎え、それぞれ入学式を行いました。

4月7日(木)の熊本校入学式では入学生を代表し、中熊秀二郎さん(89歳)が「高齢社会の一員として社会貢献の一翼を担えるよう、新たな友との交流の機会を大切にし、楽しく学んでいきたい。」と誓いの言葉をのべました。また、4月12日(火)の八代校入学式では谷口逸子さん(79歳)が「社会貢献の一翼を担えるよう、全員卒業を目指して励むことを誓います」と力強く宣言しました。



熊本校入学式



八代校入学式

さわやかボランティアーズ情報

さわやか「ふるさと祭り」

さわやかボランティアーズは、年間を通じて機会を捉え、子ども達に自然に囲まれて遊ぶ楽しさや伝承遊びの面白さを伝え、昔から伝承されている行事の普及指導をしています。

毎年十二月から一月にかけて、嘉島町の歩師奇屋において「ふるさと祭り」事業を企画し「餅つき」と「どんどや」を行っています。

「餅つき」は、前日から蒸し器・薪の手配・もち米洗い等の準備作業を行い、当日は参加者で餅を搗き、餡ころ餅・大根おろし・黄な粉・たく餡等で餅を食べ合います。

「どんどや」は、前日から藁縄・竹・わら・柴等を準備し、当日は櫓を組んでどんどやを作り上げ、地域の子ども達へマッチの付け方を一対一で指導し、火を付け門松等を燃やした後、餅焼き・芋焼きを体験させ、食べ合います。

今年も十二月二十六日に「餅つき」を、翌年一月八日に「どんどや」を予定しています。



旅のご案内

(H28年9月～11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

★対象はシニア(概ね60才以上)です。なお付き添い参加の方は、60才以下でも可です。

* 歩きやすい服装・履物でご参加ください。

イベント名

満喫! ゆまり

秘窯の里大川内山と伊万里津を訪れる旅



伊万里焼の里大川内山



鍋島藩窯橋

○秘窯の里大川内山散策...平成15年9月に「大川内鍋島窯跡」として国の史跡の指定を受けるなど、歴史的・文化的な遺産としても認められました。ここ大川内山は、30軒の窯元が集まっており、楽しみながら散策が出来「秘窯の里」の名にふさわしい山水画のような奇岩と窯場の煙突が印象的です。

○伊万里津めぐり(市街地散策)...伊万里の街は、古伊万里と絶賛される焼物の積出港として繁栄した街で、今でもその息吹は連綿と街の中に息づいています。ボランティアガイドの案内で歩きます。

(からくり時計、縁起橋、陶器商家資料館、海のシルクロード館など)

○伊万里湾カブトガニの館...カブトガニは「生きた化石」と呼ばれ、伊万里湾は日本有数の生息地・繁殖地です。生きたカブトガニを見学します。

○カッパのミイラ...松浦酒造は、創業1716年の老舗酒造。代々の当主から語り継がれた「不思議なもの」とは...。なお、試飲もできます。

(予定行程)

*桜の馬場城彩苑(8:00)→広川SA(9:10~9:20)→秘窯の里大川内山散策(10:30~12:00)→昼食(12:10~12:50)→伊万里ふるさと村・道の駅(12:50~13:10)→伊万里津散策(13:30~14:30)→カブトガニの館(14:40~15:00)→カッパのミイラ(15:10~15:40)→金立SA(16:40~17:00)→玉名PS(トイレ休憩)→桜の馬場城彩苑(18:30)到着予定

実施日	平成28年 9月15日(木)
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	7,300円/1人



伊万里市陶器商家資料館
海のシルクロード

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



百済の館

(予定行程)

*桜の馬場城彩苑出発(8:00)→美郷町・山都町経由→高千穂町→延岡市→日向市→美郷町南郷(11:50)→昼食・山郷茶屋(12:00~12:50)→西の正倉院・百済の館・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・美郷町経由→桜の馬場城彩苑(19:00)到着予定

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「唐花大花鏡」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面もが、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4・500年の木曾天然櫨により「正倉院」を忠実に再現したもので、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。

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、青は、韓国の名工が作ったもので、館内は百済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。

イベント名

杵築の旅

杵築城下町

サンドイッチ型城下町



(予定行程)

*桜の馬場城彩苑(8:00)→大観望「トイレ休憩」→長者原「トイレ休憩」→湯布院道の駅→杵築(11:30)→昼食・若菜屋(11:35~12:30)→城下町散策(12:30~15:30)→杵築発(15:30)→広川SA(16:50~17:00)→植木インター→桜の馬場城彩苑(19:00)到着予定

坂道の城下町散策

武家屋敷と商人の町をつなぐ主要道路として、大小20もの坂道があります。石畳の道や階段を上って降りての生活が、営まれています。また「着物の似合う歴史的町並み」に認定されています。今回は町並み散策に次の3コースを用意しました。○ガイド付きコース ○健脚コース ○町中までバスで行くコース

各自で自分に合ったコースを選択して散策してほしいと思います。

実施日	平成28年11月8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	7,800円/1人

熊本さわやかシニアくらぶは一般財団法人『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、定員に達次第締め切ら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 〒860-0844 熊本市中央区水道町 14-21
TEL096-352-5800 FAX096-352-5565
営業時間平日 8:30~17:30 土曜 12:00 休日/日曜・祭日





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が開催されました

熊本地震を乗り越えて！

《熊本ねんりんピック2016》

5月11日(水)から6月16日(木)まで熊本県民総合運動公園を主会場に「第28回熊本県シルバースポーツ交流大会」を開催しました。

今年は4月に発生した熊本地震で競技会場等が被災し、パルクドーム熊本で予定していた総合開会式を中止したほか、16競技中3競技を止む無く中止としました。それでも残りの13競技は各競技団体と会場や日程を再調整し何とか開催にこぎつけ、「熊本地震」を跳ね飛ばすような熱戦が繰り広げられました。

なお、本大会の成績などを参考に10月15日(土)から18日(火)に開催される「第29回全国健康福祉祭ながさき大会」(ねんりんピック長崎2016)への派遣選手が選考されます。

今秋、熊本県選手団の活躍にどうぞ御期待ください。

ダンス
スポーツ



ラージボール
卓球



健康マラソン



サッカー



グラウンドゴルフ



ソフトテニス





さわやかインフォメーション



ソフトボール



ゲートボール



テニス



ソフト
バレーボール



弓 道



ペタンク



剣 道





「第28回熊本県シルバースポーツ交流大会」各競技の入賞者一覧

競技種目	クラス別	優 勝	準優勝	3 位
ラージボール卓球	男子Aクラス	小笠原 亨 (八代市)	池田国男 (玉名郡和水町)	甲斐誠一 (阿蘇郡波野町)
	女子Aクラス	福永ちさ子 (八代市)	山下すみ子 (益城町)	木下りえ (玉名市)
	Bクラス	藤本貞子 (熊本市)	大浦 幹 (合志市)	有働碩代 (菊池市) / 谷川ゆう子 (玉名市)
テニス	男子ダブルス	西田淳一 (八代市) / 藤本光章 (八代市)	谷口誠矢 (玉名市) / 佐藤隆治 (荒尾市)	山口 勇 (玉名市) / 大潮八郎 (玉名市)
	男子ダブルス 70 歳以上	松浦勝利 (熊本市) / 中川昭史 (熊本市)	松枝宏和 (氷川町) / 園田満男 (八代市)	戸田幽泉 (熊本市) / 高松憲弘 (熊本市)
	女子ダブルス	下池智恵子 (八代市) / 佐藤美恵子 (八代市)	吉田よし (あさぎり町) / 桑原和子 (相良村)	丸山富子 (相良村) / 上川内文子 (錦町)
ソフトテニス	熊本県の部	男子ダブルス	赤星 徹 (熊本市) / 淋 憲治 (球磨郡球磨村)	井元正人 (菊陽町) / 宮本 孝 (山鹿市)
		女子ダブルス	馬原和子 (上天草市) / 浦本哲子 (上天草市)	郡野靖子 (八代市) / 宮本由美子 (八代市)
		男女混合ダブルス	舩本隆男 (八代市) / 谷川清子 (宇土市)	金森国夫 (益城町) / 清本郁子 (宇城市)
	熊本市の部	男子ダブルス	田原雅彦 (熊本市) / 山崎桂介 (熊本市)	高橋治男 (熊本市) / 真嶋弘治 (熊本市)
		女子ダブルス	上田康子 (熊本市) / 荒木節子 (熊本市)	植田政之 (熊本市) / 西浦博秀 (熊本市)
		男女混合ダブルス	藤原あつこ (熊本市) / 家富照夫 (熊本市)	
ソフトボール	熊本県の部	天草本渡 S C (代表: 松下豊)	A S エンゼル古閑出 (代表: 谷岡末利)	さんふれあ S C (代表: 菊池美生)
	熊本市の部	グラソバーズ熊本 (代表: 厚 久富)	S P 熊本 (代表: 永田 仁)	フレンズ熊本 (代表: 谷良太郎)
ゲートボール	Aブロック	玉東 (代表: 太田郁夫)	阿蘇狩尾 (代表: 家入 正)	山鹿桜桜 (代表: 吉富君春)
	Bブロック	ニュー熊本市 (代表: 廣瀬土哉)	喜楽会 (代表: 甲斐幸孝)	ひばり田中 (代表: 田中喜久)
ベタンク	熊本県の部	和仁 A (代表: 石原紀昭)	なごみ B (代表: 神原一也)	諏訪 C (代表: 陶山勝巳)
	熊本市の部	SC 仲の上 (代表: 岩屋口 透)	—	—
ゴルフ	熊本県の部	69 歳以下の部	中止	中止
		70 歳以上の部		
	熊本市の部	69 歳以下の部		
		70 歳以上の部		
健康マラソン	3km 70 歳未満 男子	谷田智昭 (菊池郡大津町)	横川元弘 (人吉市下原町)	川上忠明 (山鹿市方保田)
	3km 70 歳以上 男子	村山 巧 (熊本市)	杉水数幸 (菊池郡大津町)	坂口春巳 (熊本市)
	3km 70 歳未満 女子	川上文子 (山鹿市方保田)	—	—
	3km 70 歳以上 女子	柴垣真美子 (熊本市)	山崎誠子 (熊本市)	古閑森五月 (宇城市松橋町)
	5km 70 歳未満 男子	佐藤勝義 (合志市)	山本文治 (合志市須屋)	大城惇一 (熊本市)
	5km 70 歳以上 男子	鈴木謙満 (玉名郡南関町)	高塩生也 (熊本市)	米村誠也 (八代市)
	5km 70 歳未満 女子	石田千鶴子 (球磨郡多良木町)	—	—
	5km 70 歳以上 女子	高橋礼子 (八代市)	吉川紀世子 (八代市)	谷口ミスエ (熊本市)
	5km (女子オープン参加)	柴垣祐子 (熊本市)	—	—
	10km 70 歳未満 男子	中嶋 修 (人吉市)	本田敏朗 (菊池市)	本田晴人 (菊池郡大津町)
	10km 70 歳以上 男子	田村勝春 (阿蘇郡西原村)	松永正成 (八代市)	城 丘 (熊本市)
	10km 70 歳未満 女子	小牧陽子 (熊本市)	竹口悦子 (八代市)	—
	10km 70 歳以上 女子	—	—	—
	10km (女子オープン参加)	中野順子 (菊池郡大津町)	—	—
弓 道	男子の部	浅野昭信 (菊池市)	荒木英幸 (熊本市)	今村次雄 (宇土市)
	女子の部	塚本弓子 (玉名市)	安村身千代 (玉名市)	清田明子 (熊本市)
	Aクラスの部	清永繁喜 (八代市)	谷口弘人 (高森町)	宮野伸一 (八代市)
	Bクラスの部	田山サダ (球磨村)	古閑森 博 (益城町)	藤永哲郎 (熊本市)
剣 道	70 歳以上個人戦	本村壽朗 (熊本市)	菊地弘徳 (菊池市)	笠 弘幸 (熊本市)
	65 歳以上個人戦	古川秀文 (山鹿市)	城本 茂 (菊陽町)	宮坂賢一 (熊本市)
	64 歳以下個人戦	中川和也 (熊本市)	緒方栄一 (菊池市)	續 和 (菊池市)
グラウンド・ゴルフ	赤グループ	前田尊雄 (益城町)	松田勝郎 (合志市)	本藤正信 (菊池市)
	青グループ	山下平四郎 (芦北町)	本藤昭子 (菊池市)	高倉盛登 (熊本市)
	黄グループ	神谷八郎 (菊池市)	渡辺和文 (宇土市)	渡辺美枝子 (菊陽町)
	緑グループ	本田忠義 (八代市)	緒方大海 (玉名市)	石原勝己 (熊本市)
なぎなた	試合競技	中止	中止	中止
	演技競技 (2 人 1 組)			
太極拳	個人戦: 入門の部	中止	中止	中止
	個人戦: 初級の部			
	個人戦: 24 式の部			
	敢闘賞: 24 式 (90 歳) の部			
	団体戦			
ソフトバレーボール	熊本県の部	チャーミー (代表: 市村秀之)	うとス*ツヴァ (代表: 前田孝子)	八代球友会 A (代表: 鈴木靖弘)
	熊本市の部	インパルス (代表: 城下和子)	長嶺 S C B チーム (代表: 永野 晃)	長嶺 S C A チーム (代表: 永野 晃)
サッカー		ランザ熊本シニア F C (代表: 平島三二)	熊本南オールド・スターズ F C (代表: 小野博隆)	熊本オールド・キッカーズ (代表: 横山順一)
ダンススポーツ (全競技: 敢闘賞)	ラテン競技区分 (ルンバ)	スーパーロイヤル戦	宮本 勲 (熊本市) / 宮本都子 (熊本市)	(他 3 組)
		ロイヤル・シニア戦	徳永清祐 (熊本市) / 緒方こず枝 (熊本市)	(他 3 組)
		スーパー・シニア戦	松村真理子 (熊本市) / 成田章子 (熊本市)	(他 3 組)
		グランド・シニア戦	廣田義武 (熊本市) / 三嶋順子 (熊本市)	(他 1 組)
	スタンダード競技区分 (ワルツ)	スーパーロイヤル戦	大津英治 (合志市) / 原ノ園美枝子 (熊本市)	(他 2 組)
		ロイヤル・シニア戦	多田隈倫興 (熊本市) / 松浦美那子 (玉名市)	(他 4 組)
		スーパー・シニア戦	宮村泰秀 (御船町) / 宮村のり子 (御船町)	(他 5 組)
		グランド・シニア戦	廣田義武 (熊本市) / 三嶋順子 (熊本市)	(他 1 組)

第2回

子どもの絵画コンクール

元気はつらつ、自慢のおじいちゃん・おばあちゃんの絵を募集します！

県内の小学生を対象に、高齢者が家庭や地域で生き生きと暮らす（活動する）姿や世代間交流をする様子を題材にした絵を募集します。

応募資格

熊本県内の小学校に在籍している児童です。

応募規格

画用紙四つ切りに限ります。

画材は自由（クレヨン、水彩、版画、油絵等）です。

画中に文字（画題、説明文、メッセージ等）は入れないでください。

応募期間（昨年度）

平成27年11月20日（火）から平成28年1月20日（水）

賞（昨年度）

最優秀賞 6点（副賞：図書カード5千円）

優秀賞 12点（副賞：図書カード3千円）

佳作 81点（副賞：図書カード1千円）

詳しくは、県内の全小学校に10月頃に送付する平成28年度の募集案内、応募用紙等を御覧ください。また財団のホームページでも同様の募集案内を掲載します。

おじいちゃんとの魚つり



手作りいっぱい。ほくのひいはあちゃんは、すごい100才。

【第1回 絵画コンクール最優秀賞作品より】

第28回

熊本県シルバー囲碁・将棋大会を開催

第28回熊本県シルバー囲碁・将棋大会を7月2日（土）に熊本県総合福祉センターで開催しました。

今年は6月16日（木）に熊本市市民会館での開催を予定していましたが、震災で会場が使えなくなり、急遽、日程と会場を変更しての開催となりました。

それでも囲碁の部に103名、将棋の部に37名、合計140名の参加があり、各クラスで熱戦が展開されました。とりわけ上位者の対局では多くの人達が周りを囲み、白熱した対戦を熱心に観戦されていました。また、大会運営に当たっては毎年「さわやかボランティアーズ」の皆さんに御協力をいた

だいております。

なお、本大会上位入賞者の中から囲碁6人、将棋6人が10月に長崎県で開催される全国健康福祉祭ながさき大会（ねんりんピック長崎2016）に熊本県及び熊本市の代表として出場されます。



第28回 熊本県シルバー囲碁・将棋大会結果表（入賞者）

種目	クラス	入賞区分	氏名	年齢	段位	市町村名
男子囲碁	上級 熊本県	優勝	島田 丈夫	81	5	御船町
		2位	大島 武尚	74	5	玉名市
		3位	青木 国広	75	6	益城町
	上級 熊本市A	優勝	江藤 茂	65	5	熊本市東区
		2位	村平 頼宣	68	5	熊本市西区
		3位	梅林 洋志	75	5	熊本市北区
	上級 熊本市B	優勝	小柳 初乃輔	78	6	熊本市中央区
		2位	村上 正博	81	5	熊本市東区
		3位	笹原 康弘	82	6	熊本市北区
	中級A	優勝	満田 悦幸	67	3	熊本市西区
		2位	山根 敦	77	3	熊本市中央区
		3位	岩尾 映二	77	3	熊本市北区
	中級B	優勝	高藤 龍誠	82	3	菊池市
		2位	岸井 治義	81	3	熊本市東区
		3位	前田 敏一	81	3	熊本市南区
女子囲碁	初級	優勝	上野 健次	76	初	熊本市南区
		2位	上野 卓哉	89	3級	熊本市中央区
		3位	村橋 正義	80	1級	熊本市東区
	女子上級 熊本県	優勝	財津 早雪	71	4	菊陽町
	女子上級 熊本市	優勝	工藤 律子	76	5	熊本市西区
	女子一般	優勝	山下 明美	78		山都町
将棋	上級 熊本県	2位	後藤 悦子	86	1級	菊陽町
		優勝	上嶋 隆文	63	3	玉名市
		2位	岩井 武士	67	4	玉名市
	上級 熊本市内	3位	米田 正之	64	4	荒尾市
		優勝	山口 英一	66	3	熊本市東区
		2位	出田 和成	69	5	熊本市東区
	一般	3位	宮崎 誠一	74	4	熊本市東区
		優勝	大谷 重慶	69		菊陽町
		2位	安永 美智男	79	初	大津町
		3位	齋藤 吉男	77	初	熊本市中央区

いざというときしっかりサポート

傷害保険 賠償責任保険 突然死葬祭費用保険

スポーツ安全保険®

対象となる事故

団体活動中の事故 / 往復中の事故

保険期間

平成28年4月1日午前0時から
平成29年3月31日午後12時まで

補償内容

補償内容は、加入区分によって
異なります。
詳しくは、ホームページなどを
ご覧ください。

4名以上の団体・グループで
ご加入ください。



加入区分・掛金

加入対象者	補償対象となる団体活動	加入区分	年間掛金 (1人当たり)
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 文化活動 ボランティア活動 地域活動	A1	800円
	上記団体活動に加え、個人活動も対象	AW	1,450円
大人 (高校生以上)	スポーツ活動 スポーツ活動の指導・審判 ※右記年齢の判断は、「平成28年4月1日」と 「掛金の支払い手続きを行う日」のいずれか 遅い日の満年齢を基準とします。	C 64歳以下	1,850円
		B 65歳以上	1,200円
	文化活動 ボランティア活動 地域活動 準備・片付け・応援・団体の送迎 ※スポーツ活動を行う場合は対象となりません。	A2	800円 ※65歳以上の方も加入できます。
全年齢	危険度の高いスポーツ活動	D	11,000円

公益財団法人 スポーツ安全協会 熊本県支部

〒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。

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（スポーツ安全協会賠償責任保険特約等付帯施設賠償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）付帯普通傷害保険賠償責任担保条項））の概要についてご紹介したものです。ご加入の際には、必ず「スポーツ安全保険のあらまし」および「重要事項説明書」をよくお読みください。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動火災保険（株）までお問い合わせください。

〈引受幹事保険会社〉

東京海上日動火災保険株式会社（担当課）公務第2部 文教公務室
TEL 03-3515-4346（平日9:00～17:00）

〈共同引受保険会社（平成28年4月）〉

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28年3月作成 15-T11270

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。



携帯電話から
資料請求ができます。



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问题（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）

平成28年4月14日時点で熊本県内に住
所、居住、営業所又は事務所を有してい
た方であれば、生活の再建に当たり必要
な法律相談（面談）が無料でご利用いた
だけます。※

※法テラスの「被災者法律相談援助」をご利用いた
だきます

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

検索

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。



Saishunkan Ippon-no-ki Foundation

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 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 熊本県立総合医療センター

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



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
私達の活動をととして、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対応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