

平成29年春号

vol. **86**

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! — 1

さわやか健康通信 — 4

なるほどプラスワン情報 — 5

全国健康福祉祭ながさき大会 — 6

第28回熊本県シルバー作品展の結果 — 10

さわやか長寿財団からのお知らせ

熊本さわやか大学校募集のお知らせ — 11

第29回熊本県シルバースポーツ交流大会 — 12

第29回熊本県シルバー囲碁・将棋大会開催のお知らせ — 13

第29回熊本県シルバー作品展開催のお知らせ — 14

健康長寿社会づくり活動支援団体助成金 — 15

高齢者のための無料職業紹介所 — 16

さわやかボランティアーズ — 17

熊本さわやかシニアくらぶ — 18

さわやか大学校大学院 — 19

表紙写真

第28回シルバー作品展
写真部門 金賞
平岡 健三さんの作品「雲上の小舟」



初秋の朝の「球磨川河口」で、いつものカメラ散歩のコースです。水鏡に雲が映っていました。小舟で雲の上を渡ったらどんな気分だろうと思いながらシャッターを切った1枚です。



一般財団法人 熊本さわやか長寿財団
〒860-0842 熊本市中心区南千反畑町3-7
(熊本県総合福祉センター1・3階)

前震後、余震に怯えながら家族と駐車場で夜明けを待ちました。そして本震が・・・。

85号に引き続き、今回も吉村静代さん、中村公治さん、そして今村次雄さんの3人に震災体験をもとにお話を伺いました。

阿蘇くまもと空港に近い、益城町のテクノ仮設団地に住む主婦・吉村静代さん(67)。4月14日午後9時26分、益城町を襲った震度7の熊本地震発生後、吉村さんは直ぐには避難所に行かず、繰り返し襲う余震に怯えながらも、やがて収まることを信

じ、夫と一緒に駐車場等で夜明けを待ちました。そして16日未明に本震が発生。もはや建物のそばは危険と判断し、再び屋外で眠れぬ夜をすごします。さらに16日の夜からは大雨の予報もあり、指定避難所の益城中央小学校体育館へ移動。

「すでに140人くらいが避難されており、自宅そばなら知り合いも多いですが、そこは各地から避難してきた人ばかりでした」。

食料確保も大変です。役場の職員に「被災者の方の昼食は？」と聞いても「わかりません」と。夕方の4時

被災した皆さんと力を合わせ避難所を自主運営。孤立化を避け楽しく過ごす!



益城だいすきプロジェクト・きままに代表 吉村 静代さん(67)

半頃に、やっとおにぎり1個。塩むすびですらない、ビニール袋に入ったごはんの塊でした。それが2〜3日続きます。そこで私は平成4年に、地域づくりボランティア団体を立ち上げていて、町外にもネットワークがあったので、ネットワーク



(上)4月16日、足の踏み場もない雑然とした避難所
(下)4月17日、吉村さんの呼びかけで、車椅子も通れる避難通路ができた

のメンバーに電話し、炊き出しに来てもらいました。車中泊の人たちの分も含めて400食です。温かい食事は、どれほど避難所の人たちの心をほぐしたことでしょう。

足の踏み場もない避難所に、車椅子も通れる通路を確保

「避難所は被災者でこった返し、足の踏み場もなく夜中にトイレに行く時、人の頭を踏みそうでした。大きな余震が来たら出口を求めパニックになり危険だと思いました」。そこで吉村さんがみんなに呼びかけ、ラインテープを使い車椅子が通れる幅90cmほどの避難通路をつくり、非常口も2か所設けました。他にも被災者の方に声をし

ました。たとえば「外出する時は、布団をたたんでください」「粘着式のコロコロを使い、自分で掃除をお願いする」お隣の知らない人でも、「コロコロどうぞ」と手渡すと、会話のきっかけになります。

本震の1週間後、福岡県や奈良県の行政マンがサポートに避難所に来てくれました。男性軍なのに床もトイレもピカピカに磨き上げてくれます。そのことを被災者に伝えることでサポートする側に感謝のこころを伝えることで、サポートとされる側とサポートする側に交流が生まれます。大きな一つの輪になりました。

子ども担当の行政マンもいて、子どもたちと、思いっきり遊んでくれました。5月8日まで学校が休校と

なり、日常生活に戻れないことで不安を感じている子どもたち。さらに、親は仕事があるので、かまってもらえませんか。ところが行政マンのお兄さんが肩車したり、遊びに付き合ってくれたりするおかげで、みんな笑って、元気を取り戻していききました。

段ボールベッドを導入し、コミュニティスペースも設置

地震から1か月後、段ボールが2000個導入されます。みんな汗だくになってベッドを組み立て、紙管を使ったパーティション(カーテン)を設置しました。また、よその避難所では、パーティションはプライバシー保護のためと言って昼間も開放しなかったけど、うちは安全確保、安全確認のために逆に昼間は開放しました。

そして、お茶を飲んだりして過ごせる共有スペースも設置。「これはどうしても必要なスペースです。阪神や東日本の大震災を経て、避難所でも『コミュニティが大事』とわかっていました」。知り合いがいなくて、避難所で孤立化する人もいます。

「お茶飲むよ」と声をかけ、集う回数が多くなれば現況について、

「うちは全壊よ」「うちも」「あなたも?」痛みの共有ができ親密度が増してきます。「そうすると、誰かがちよつとうるさい音を立てたりしても、許してあげられます」。

皆さんの希望をもとに、避難所はどんどん快適になります。5月上旬には中高生のための「学習ルーム」。自宅に戻った人がいたスペースに「会食コーナー」、隣に「キッズスペース」。「健康相談室」、「シャワー室も使えるようになりました」。

子どもたちは自主的に殺菌スプレーを持ち、ドアノブにスプレーして拭いて回りました。自分もみんなの役に立てると実感すると、責任ある行動をするようになりました。



段ボールベッド
昼間はパーティションを開放し、見通せるようにして不審者の侵入を防ぐ



皆さんが集まってお茶を飲めるコミュニティコーナー。
テーブルクロスを自宅から持ってくる人も

できることを、できたしこ。 それが避難所運営の極意

避難所では、料理担当などの役割分担は一切しませんでした。モットーは、「できる人が、できることを、できたしこ」。昼間は仕事している人も、朝夕カーテンの開け閉めなど、自発的に動いてくれました。赤ちゃんを抱えている人など、無理しなくても大丈夫です。「避難所だからこそ、できたんでしょね」。

しかし、それが結果的に「好きなことをする」「得意分野でほめられる」「自信がもてる」につながり、完全自主運営へと移行しました。避難所生活の4か月間、一件のトラブル

もありません。

「共同生活で大事なのは、仲良くなること」

地域コミュニティがしっかりと構築され、各公民館の耐震構造・備蓄など避難所たる設備があれば、行政負担は軽減され、行政本来の業務に専念できます。

8月の閉鎖まで、避難所(益城中央小学校体育館)で過ごし、今はテクノ仮設団地へ

8月18日に避難所が閉鎖され、今度は「テクノ仮設団地」での生活が始まりました。そこで、吉村さんは避難所で培った「コミュニティ」を活かし、自立支援の活動を展開するため「益城だいきプロジェクト・さままに」を設立します。

「テクノ仮設団地には、知らない人もたくさんいますが、ここでもコミュニティ形成が重要です。そして、そのまま公営の復興住宅に移行できたらいいですね。バラバラになったら、孤立化する人が出て来ます。公営住宅に入る時にはコミュニティ移行ができるように要望したいと思っています」吉村さんの地域づくりの手腕は、これからも被災地のために生かされるでしょう。

二度の地震に想う



熊本さわやか大学校
熊本校第25期生
中村 公治

五年前の東日本大震災は地震十津波十原発の三重災害で二万人に近い犠牲者が出ました。この日、三月十一日私は東北旅行に出かける為に東京駅の東北新幹線車内に居ました。十四時四十六分東北に震度六強の大地震が来ました。東京駅には二分かかって到達したそうです。横倒しになるかと思うくらいに大きく車内で揺れました。ホームにいる人は立っただけで倒れ、しゃがみ込んでいました。当然、旅行は中止です。私も帰宅困難者となりました。

当時私は神奈川県西部に住んでいましたので、交通マヒした東京で夜を明かしました。翌朝、東京駅のホームはこぼれ落ちちんばかりの人であふれていました。寒さの中何時間も待つて、ようやく電車で帰宅しました。

その後、東京電力福島原発が津波で大打撃を受け水蒸気爆発

やメルトダウンしているにも関わらず、政府や東電の発表はひた隠し、国民の不安は頂点に達していました。関東でも放射能により飲み水に影響がでたり、神奈川の足柄茶が放射能汚染されたというニュースもありました。

そんな中、出張で熊本に来る機会がありました。仕事の後、地獄温泉すずめの湯に入っていた時、三十代前半の若者と話す機会がありました。彼は東京に住んでいましたが、原発事故で放射能に汚染された水を生まれたばかりの我が子に飲ませるのは怖いと、熊本に移住してきた経緯を話してくれました。

しかし、熊本でも今年四月に大地震がありました。日本中どこに居ても地震からは逃げられないと思われなくなりました。自然災害から逃れる術はないのです。熊本地震を体験後、自然災害に対しては平素の備えしかないと確信しました。物品はさることながら、近隣の支え合いの大切さも痛感しました。

五年経った今年十一月、又東北に余震がありました。もはや、「想定外」はないのです。

地元中学校での避難所生活の中、6月に弓道の練習を再開しました。



「腕だけではなく、肩甲骨を使って体全体で弓を引くんですよ」と、今村さん

平成28年10月、ねんりんピック長崎大会で弓道団体戦に出場した今村次雄さん。熊本地震で自宅が壊れ、弓道どころではない状態でしたが、6月のシルバースポーツ交流大会(県版ねんりんピック)で見事、出場権を獲得しました。

4月14日に発生した前震では、自宅は問題ありませんでしたが、奥様の「避難しよう!」の声で、すぐに元の避難所へ。そして16日未明の本震が襲います。「宇土市体育館が倒れるんじゃないか、というくらい揺

れました。自宅を見に行くと、壁も屋根も飛び、家の形が変わっていた。もう地獄に突き落とされた気持ちでしたよ。地獄がどんどころが知らないけど」。

「避難所にいる時、弓道のことは全く考えられませんでした」。しかし、避難所ですとじている姿を見て、健康を心配された奥様が「弓道を再開したら?」とアドバイス。そこで「矢はつがえずに、弓を引く」動作だけを練習しました。

その後、6月にシルバースポーツ大会開催の通知が来たため、「宇土市の弓道場で練習させてほしい」と頼みますが、「体育館もグラウンドも使用不可。弓道場だけ許可する」とはできないという返事でした。熊本市内4つの弓道場も、地震で壊れて使用できません。仕方なく、6月の予選会前には、八代市の弓道場まで練習に通いました。「でも地震以後、実際に矢を引く練習をしていないので、フォームが違うんですよ」。幸い、その後、宇土市の弓道場も

使用できることになりました。

弓道との出会いは16年前。近所の初心者向け教室で

今村さんは教員を退職後、宇土市教育委員会での社会福祉教育員や、宇土市文化協会の事務局局長を10年、会長を10年など次々と仕事を続け、「そのおかげで今も健康です」と述懐されます。

教員時代からスポーツ好きで、ソフトボール部や野球部の指導もされました。退職後もシニア野球でピッチャーでしたが、「70歳過ぎると飛距離が伸びない。60歳代の後輩に押され、補欠になりました」。

そんな2000年4月、宇土市弓道場で、教士6段の吉川先生による初心者向け弓道教室が開講され参加しました。「弓道は、個人競技なので、必ず出場できますよ」。3年後、初出場したねんりんピック徳島大会で、熊本県チーム総合2位に貢献しました。

弓道は、年齢や筋力に合わせた体力づくり。避難所暮らしの中、ねんりんピック長崎大会に出場!



今村 次雄 さん(88)

弓道の楽しさは、的中した時の「当たった!」という快感。弓の弦(つる)の強さを変えれば、女性でも高齢者でも、体格や筋力に応じて楽しむことができます。

ねんりんピック長崎大会では、残念ながら予選通過できませんでしたが、「娘や孫、ひ孫などの応援団が最前列にいて、緊張しました。県予選では1位ですが、実は同率1位が5名いたのを、県連の方が『高齢者に優勝を譲れ』と言ってくださって……」と謙遜される今村さん。

9月から、宇土市のみなし仮設住宅で奥様と二人で暮らす今村さんは最後に「家族が無事で明るく過ごせることが何よりの幸せです」とおっしゃいました。



さわやか

healthy communication

健康通信



「自分の体は自分で守ろう」

高齢者健診のすすめ

熊本市医師会理事 宮本大典 さん

それって、トシのせい？

今回は、皆さんが住んでいる市(区)町村で受診できる健康診査のお話です。お近くの医療機関で、簡単に健康チェックを受けることが出来ます。

「最近、疲れやすくなった。」「歩くのに息切れするようになった。」「喉が渴きやすい。」「体重が減ってきた。」「といった兆候はありませんか？

「もうトシだからね。」「というお声も聞こえてきそうです。でもちよつと待って下さい。トシのせいだけではないこともあるので注意が必要です。

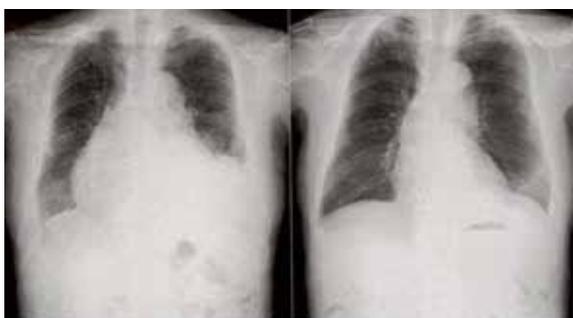
この男性(86歳)は、毎日散歩を楽しんでいらっしやいましたが、歩く時に息切れするようになり、検査をしたところ心臓の働きがとても悪くなって

肺水腫も併発してい

ました(写真:左側)。

急いで入院して治療したところ、現在はその状態に回復しています(写真:右側)。

現在89歳ですが、毎日散歩を楽しんでいらつしやいます。もちろん、血圧には注意して、塩分を控えた食生活を守っているそうです。



「半年前に気づいていたら、定期的に健康チェックをしていたら」と後悔する前に

高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、最初のうちは自覚症状が出にくいものですが、早い段階で見つけて、適切な医療や生活習慣を改善することによって重症化を予防することが出来るのです。

また、市(区)町村により異なりますが、結核検査・がん検診など、その他の検診を同時に受診できる場合があります。「半年前に気づいていたら…定期的に健康チェックをしていたら…」と後悔しないように、一年に一度の健康診査を受診して健康チェックを行いましょう。

「どんな検査をするの？」

健康診査の項目は次のとおりです(表)。身体検査、血圧、血中脂質検査、肝機能検査、血糖検査、尿検査、生化学的検査、貧血検査などです。これだけの検査が、なんと800円の自己負担で出来てしまいますからかなりオトクです。

なるほど

プラスワン情報

薬の正しい飲み方、使い方

(公社)熊本県薬剤師会常務理事 中村繁良さん

薬は必要不可欠ですが、自然治癒力や免疫力を高めることが大切です。どんな薬にも副作用を引き起こすリスクがあるからです。

1. 服用のタイミングを守りましょう
「食前」はおおむね食事の30分前、「食後」はおおむね食後30分後、「食間」は食事と食事の間のこと、食後2時間後が目安、「就寝前」は寝る30分くらい前、「とんぶく薬」は症状が現れた時に飲むようにします。
2. 服用する量を守りましょう
薬を多く飲んだからといってよく効くものではありません。多く飲むことで副作用が現れることがあります。
3. 薬は水やぬるま湯で飲みましょう
薬を飲み忘れた場合の対処方法を覚えましょう
4. 薬を飲み忘れた場合は、「飲む時間」からすぐの時は飲みますが、次の「飲む時間」に近いときは飲み忘れの分を抜かして良いのです。服用間隔の目安は1日3回の服用の薬なら少なくとも4時間以上、また1日2回服用の薬を

飲み忘れた場合でも、次の服用時間まで、6時間は空けるようにします。また、服用期間を守ることも必要です。

5. 薬の保管方法を守りましょう
誤飲を防ぐために他の食品と区別した上で、指定された方法を守り、湿気、日光、高温を避けるとともに、坐薬のように溶ける薬などは冷蔵庫に保管しなければならぬものもあります。有効期限を過ぎたものは未開封でも破棄しましょう。

このように正しい用法、用量、保管方法を守って、薬を上手に使えるようになります。



健康診査項目表

区分	内容	
基本項目	既往歴の調査 (服薬歴及び喫煙習慣の状況に係る調査を含む)	
	自覚症状及び他覚症状の検査	
	身体検査	身長
		体重
		BMI
	血圧	収縮期血圧
		拡張期血圧
	血中脂質検査	中性脂肪
		HDL-コレステロール
		LDL-コレステロール
	肝機能検査	AST(GOT)
		ALT(GTP)
		γ-GT(γ-GTP)
	血糖検査	空腹時血糖
		HbA1c
	尿検査	尿糖
		尿蛋白
		尿潜血
生化学的検査	血清クレアチニン	
	血清尿酸	
貧血検査	赤血球数	
	血色素量	
	ヘマトクリット値	
詳細項目	心電図検査	
	眼底検査(フィルム代含む)	

※詳細項目は、原則として医師の判断により必要と認められた方のみ受けていただきます。ただし、市(区)町村によっては受信者全員に実施している場合があります。

「面倒だし病気を知らるのが怖いなあ…」

まずは皆さんがお住まいの市(区)町村に電話を掛けてみましょう。「高齢者健診を受診したい」と担当者に伝えてください。検査の結果、もし異常が見つかって、早いうちに対策をすれば重症化を防ぐことが出来ます。

「でも、血圧などはお薬を死ぬまで続けないといけないでしょ?」

そのようなことはありません。生活習慣(食事や運動、体重の管理など)の改善によって、お薬を減らすことが出来たり、服用しなくてもよくなった方はたくさんいらっしゃいます。

また、足腰の筋肉の力が少しずつ低下してしまつたために転倒しやすくなつたりすることもあります。私の診療所に通院している90歳の女性は、1年ほど前までは自宅で転倒しても起き上がることが出来ない状態でした。お近くの市(区)町村での介護予防プログラムに参加することによって、現在はお一人でバスに乗って外出することが出来るまでに改善しています。

「もうトシだから…」と諦める前に、なんでも相談することが出来る、お近くの「かかりつけ医」の先生に相談してみましよう。きっと良いアドバイスがいただけると思いますよ。

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)

「長崎でひらけ長寿の夢・みらい」をテーマに第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)が10月15日(土)から18日(火)までの4日間、長崎県内15市町で開催されました。熊本県からは19種目に138名の選手が出場し、競技等を通して全国の人々と交流を深めました。

総合開会式は諫早市の長崎県立総合運動公園陸上競技場で開催され、本県選手団が熊本地震の復興支援に感謝する横断幕を掲げ、長崎がんばらんばKIDS(地元小学生による熊本応援隊)“と一緒に入場行進をすると、会場からはひととき大きな拍手が巻き起こりました。

競技期間中、本県選手団は練習の成果を如何なく発揮し、ソフトテニス(火の国)の優勝をはじめ、剣道(熊本県剣道連盟)とボウリング(熊本Aチーム)でそれぞれ3位。個人ではボウリング男子の那須一己選手が優勝、同女子の西濱優子選手が2位となり、その他競技でも優秀賞を多数獲得するなど素晴らしい成績を収めました。

また、美術展では、洋画の部で永田忠孝さんの「春爛漫」が金賞を受賞。工芸の部で永田富弥さんの「櫛拭漆文筐」が銀賞を、さらに彫刻の部では佐土原俊之さんの「想いで」が最高齢者賞を受賞しました。

本県選手団の出場者と成績は以下のとおりです。



▲開会式



▲閉会式



▲▼結団式





卓球

予選リーグ
第1位で決勝トーナメント進出
(優秀賞)

- 小笠原亨
- 池田國男
- 甲斐誠一
- 福永ちさ子
- 山下すみ子
- 木下りえ
- 福田 聰
- 江崎明美



テニス

予選Fグループ
第4位

- 西田淳一
- 松枝宏和
- 園田満男
- 下池智恵子
- 佐藤美恵子
- 藤本光章



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
優勝

- 宮本昭博
- 赤星 徹
- 淋 憲治
- 馬原和子
- 浦本啓子
- 舛本隆男
- 谷川清子



ソフトボール

2回戦進出

- 金子義明
- 林 統
- 大平和人
- 新 浩二
- 山田光一
- 田中末喜
- 宮崎洋道
- 坂本安敏
- 嶋崎由紀弘
- 明瀬 純一
- 吉岡 賢龍
- 丸田 光二
- 三浦 久
- 田尻誠悟
- 赤城陽一



ゲートボール

【阿蘇狩尾】
予選リーグ(Aパート第12コート)
第1位で決勝トーナメント進出
1回戦進出

- 山本敬一
- 山本敬子
- 前田定助
- 河津采子
- 家入 正



【玉東ひまわり】
予選リーグ(Aパート第16コート)
第3位

- 太田郁夫
- 藪 豊
- 荒井光一
- 田島耕作
- 松本道子
- 荒井文代



山鹿秋桜

予選リーグ(Aパート第19コート)
第3位

- 城 順一
- 中村富子
- 坂本キヌ子
- 渡邊 求
- 吉富君春
- 吉富禮子



ペタンク

予選Fブロック
第1位で決勝
トーナメント進出
(優秀賞)

- 石原紀昭
- 大久保敬博
- 福原加代子



ゴルフ

個人戦

- (65〜69歳の部)
中原淳一 第42位
- (60〜64歳の部)
中川弘幸 第36位



マラソン

男子の部

- 70歳以上 3km
- 鈴木鑛満 第8位
- 70歳以上 3km
- 石坂勝嗣 第9位
- 70歳未満 5km
- 佐藤勝義 第9位
- 70歳未満 10km
- 中嶋 修 第12位
- 70歳以上 10km
- 松永正成 第18位
- 女子の部 第18位
- 70歳以上 5km
- 高橋礼子 第4位



弓道

予選リーグ1・2回戦

- 谷 晴登
- 今村次雄
- (最高齢者賞)
- 大西 東
- 西田三千男
- 塚本三子
- 浅野幸一郎
- 大塚敬子



剣道

予選リーグ(13ブロック)
第1位で決勝
トーナメント進出

- 森田精一
- 古川秀文
- 城本 茂
- 緒方栄一
- 續 和
- 菊池弘徳



グラウンドゴルフ

- 男性の部
前田尊雄 第49位
本田忠義 第105位
神谷八郎 第127位
山下平四郎 第136位
緒方大海 第206位
女性の部
本藤昭子 第70位



太極拳

- 第34位
中原メイ子
前川鈴子
坂田美恵子
有働誠子
東山静代
吉里イサホ
上田律子
隈部良子



ソフトバレーボール

- 順位別リーグ戦
第1位グループ第2ブロック
準優勝
山下澄雄
市原秀之
立石春樹
嶽小原亮
春崎ちなみ
森山佐津子
山内フヨ子
市村富子



サッカー

- Fブロックリーグ戦 第3位
小野博隆
田尻行正
山下純朗
川原喜一郎
芥川清二
京極一明
今田周作
重元弘二
岩上敬男
福島治喜
土井龍太郎
前田数廣
松本英敏
落合三郎
佐田徹也
渡辺修一
高野孝徳
松島利博



囲碁

- 団体戦 第36位
個人戦
ダンギーブロック
金枝雅治 第56位
大ちゃんブロック
大島武尚 第34位
ハマリブロック
財津早雪 第21位



将棋

- 団体戦予選リーグ
第4位
個人戦
久留里ブロック
岩井武士 第3位
日並ブロック
上嶋隆文 2回戦
左底ブロック
米田正之 2回戦



ボウリング

- 熊本Aチーム
那須一己・津崎ひろみ 第3位
熊本Bチーム
坂田正利・西濱優子 第5位(優秀賞)
個人戦 男子
那須一己 第1位
坂田正利 第6位
個人戦 女子
西濱優子 第2位
津崎ひろみ 第9位



健康マージャン

- 団体戦 第10位
個人戦
赤 中華街ブロック 準優勝
泉 邦雄
白 軍艦島ブロック 第55位
高向美千代
緑 女神大橋ブロック 第20位
村木朱美
眼鏡橋ブロック 第61位
中坂征孝



バウンドテニス

- 団体ダブルス
決勝トーナメント 2位
グループ1回戦
チーム対抗Bトラリー戦 第24位
松本恂爾
塚本秀隆
竹下善一
今村都紀子
今村敏子
森 房子(高齢者賞)
小森孝子



美術展出品一覧

日本画

「願」 遠山 喜義

「孫の笑み」 岩竹 範幸

洋画 「春爛漫」 永田 忠孝

「往年の炭鉱電車」 山本 良輔

彫刻 「想いで」 佐土原俊之

「苦行中」 光山 宗久

「楯拭漆文筐」 永田 富弥

「かびん」 千原 宗則

写真 「月食と飛行機」 淋 義秀

「落陽と砂紋を求めて」 日當 國親

書 「憫農詩（唐・李紳）」 井上富美子

「漢詩」 安田 寛



金賞 「春爛漫」 永田 忠孝



卓球



テニス



ソフトテニス



ソフトボール



ゲートボール



マラソン



バタンク



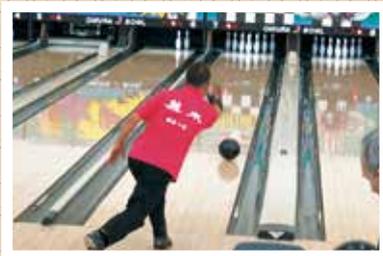
弓道



ソフトバレーボール



囲碁



ボウリング



バウンドテニス



将棋



ゴルフ

第28回 熊本市シルバー作品展の結果

開催期間 平成28年8月23日(火)～28日(日)
会場 熊本市立美術館分館

熊本地震で県立美術館分館が被災し、開催が危ぶまれましたが、関係の皆様御指導を仰ぎながら、限られたスペースの中、応募作品216点を展示し、23日(火)の開会式において入賞者の表彰を行い、最終日の28日(日)まで多くの皆様に御来場いただきました。

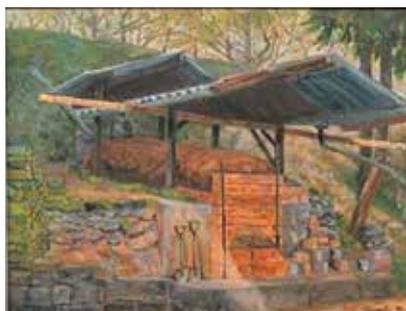
なお、各部門の金賞・銀賞作品は、平成29年9月に開催される第30回全国健康福祉祭(ねんりんピック秋田2017)へ出品します。

第28回熊本市シルバー作品展の受賞者

部門	賞	氏名	年齢	題目
日本画	金賞	竹村 昭一	82	源之進櫓の桜
	銀賞	坂本 金次	68	キンジロウ
	銅賞	松野美恵子	80	夕映
洋画	金賞	三次千鶴子	75	竹炭窯
	銀賞	古荘ちづる	67	江津湖の初夏
	銅賞	片山千鶴子	69	彩り
写真	金賞	平岡 健三	67	雲上の小舟
	銀賞	久島 龍彦	70	阿蘇の光
	銅賞	森山 輝喜	74	おかえり
書	金賞	岩田 一男	69	熊本人を激す
	銀賞	鹿子木昭生	71	漢字(靈然)
	銅賞	前川 嘉洋	73	雲高気静
彫刻	金賞	前田 堯	69	ごろう丸(善財童子)
	銀賞	一村 稔	87	大黒天
	銅賞	高田 征司	78	椿
工芸	金賞	山本 保良	86	流線紋花器
	銀賞	大倉カズ子	90	おばあちゃん
	銅賞	竹本 秀隆	70	花瓶



【日本画の部】「源之進櫓の桜」竹村昭一



【洋画の部】「竹炭窯」三次千鶴子



【写真の部】「雲上の小舟」平岡健三



【書の部】
「熊本人を激す」
岩田一男



【彫刻の部】
「ごろう丸(善財童子)」
前田堯



【工芸の部】「流線紋花器」山本保良

平成29年度
入学生募集

熊本さわやか大学校 募集のお知らせ

熊本さわやか長寿財団では、シニアのための学びの場として、
熊本校で25年、八代校で17年続く
「熊本さわやか大学校（所謂：高齢者大学）」を開講しています。
年間40講座、毎回異なるテーマに沿った多彩な先生方の講義や学習活動を通して、
新たな自分づくり、仲間作りをしませんか。

校名	募集定員	開講日	会場	受講期間	回数	受講料等
熊本校	100人	毎週木曜日 午後1時半～	熊本県 総合福祉 センター	平成29年4月 ～ 平成30年3月	40回	入学金 5,000円 受講料 15,000円
八代校	60人	毎週火曜日 午後1時半～	やつしろ ハーモニー ホール			

講座テーマと内容の一部です。応募をお待ちしています。

🌻 いつまでも健康、元気がいちばん！

- 元気長寿大作戦
- レクレーションで楽しもう
- 口腔健康 ●男性料理教室
- 薬のおはなし

🌻 新しい世界にふれてみよう

- 絵はがきを描こう
- 楽笑五感を活かして、センスを磨こう
- 薬草を楽しむ

🌻 知識を磨いて更なる飛躍を

- 消費者教育
- 身近な法律問題
- 妙見祭を知ろう（八代校）
- 熊本の明治維新（熊本校）

🌻 さわやかグループ活動

- 班別自主研究活動
- ふるさと探訪
- ボランティアの基礎知識

🌻 みんなで助け合い

- 仲間づくりをしよう
- 認知症サポーター養成講座
- 超高齢社会をお互いさまで生き抜く

入学資格 県内在住で学習意欲のある60歳以上の人(昭和32年4月1日以前に生まれた人)
※さわやか大学校既卒者の再受講は出来ません。

募集期間 **平成29年2月1日(水)～3月1日(水)**

申込み 各市町村福祉課または教育委員会、公民館等に置いてあります入学案内パンフレットにてお申し込みいただくか、熊本さわやか長寿財団へお問い合わせください。

問合せ先 熊本さわやか長寿財団(熊本中央区南千反畑町3番7号)
TEL(096)354-3083 FAX(096)354-3103



スポーツを通じて、健康長寿を謳歌するシニアの姿を県民にアピールし、高齢者の社会参加、貢献の機運を高めることを目的に、毎年春に熊本県シルバースポーツ交流大会(熊本ねりんピック)を開催しています。

参加資格は、熊本県内在住者で平成30年4月1日時点で60歳以上の方、つまり昭和33年4月1日以前に生まれた方です。

また、今年9月に開催される全国健康福祉祭あきた大会(ねりんピック秋田2017)の県代表選手は、本大会で優秀な成績を収め、競技団体から推薦があった方の中から決定します。多くの皆様の御参加をお待ちしています。



主 催 熊本県、熊本さわやか長寿財団、熊本県老人クラブ連合会

開催期間 平成29年4月14日(金) ~ 5月16日(火)

参加費 個人競技 1人 1,000円
(団体競技は種目により異なりますのでお問い合わせください。)

申込期間 平成29年3月1日(水) ~ 3月31日(金)

種 目	期 日	会 場
剣道	4月15日(土)	熊本武道館
サッカー	4月16日(日)	熊本県民運動公園
ラージボール卓球	4月17日(月)	熊本県立総合体育館
なぎなた	4月18日(火)	熊本武道館
弓道	4月18日(火)	熊本市南部総合スポーツセンター
太極拳	4月21日(金)	山鹿市総合体育館
ソフトテニス	4月21日(金)	熊本県民運動公園
ソフトバレーボール	4月23日(日)	熊本県民運動公園
ダンススポーツ	4月23日(日)	熊本市清水スポーツセンター
健康マラソン	4月23日(日)	熊本県民運動公園
ソフトボール	4月26日(水)・27日(木)	熊本県民運動公園
ゲートボール	4月26日(水)	熊本県民運動公園
ペタンク	4月26日(水)	熊本県民運動公園
グラウンド・ゴルフ	4月26日(水)	熊本県民運動公園
テニス	5月10日(水)	熊本県民運動公園
ゴルフ	5月16日(火)	菊池高原カントリークラブ

※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、都合により変更する場合があります。

第29回

熊本県シルバースポーツ交流大会

(熊本ねりんピック2017)

参加者募集!!

申込み・問合せ先



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町3-7(熊本県総合福祉センター3階)
TEL 096-354-3083 FAX 096-354-3103



シルバー囲碁・将棋大会は、高齢者が日常生活の中で親しんでいる囲碁・将棋を通じて、高齢者相互の交流と生きがいづくりを推進することを目的に開催しております。昨年は熊本地震の影響で熊本市民会館が使えず開催が危ぶまれましたが、関係者の御支援の下、熊本県総合福祉センターに会場を移し、第28回大会を開催しました。29回目を迎える今年は来る5月27日(土)に、昨年と同じく熊本県総合福祉センターを会場に、次のとおり開催します。

御参加、お待ちしております。

種目	会場	参加費	申込期間	開催期日	協力	共催	主催
(1) 囲碁	熊本県総合福祉センター (熊本市中央区南千反畑町3-7)	1人 1,000円	平成29年4月1日(土) ～平成29年4月28日(金)	平成29年5月27日(土)	日本棋院熊本本部、 日本将棋連盟熊本県支部連合会	熊本市	熊本県、熊本さわやか長寿財団、 熊本県老人クラブ連合会
(2) 将棋							

- ① 男子上級の部(4段以上)
- ② 男子中級の部(3段・2段)
- ③ 男子初級の部(初段以下)
- ④ 女子上級の部(初段以上)
- ⑤ 女子一般の部(1級以下)
- ① 上級の部(2段以上)
- ② 一般の部(初段以下)



募集定員 囲碁 男子140人・女子30人、
将棋 70人

参加資格 県内在住で、平成30年4月1日時点で60歳以上(昭和33年4月1日以前に生まれた人)のアマチュアとします。

※第30回全国健康福祉祭あきた大会(ねんりんピック秋田2017)への出場を希望する方は「上級の部」に申し込んでください。
※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)に参加した方は、参加できません。

第29回

熊本県シルバー囲碁・将棋大会開催のお知らせ

申込み・問合せ先



〒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



第29回

熊本県シルバー作品展開催のお知らせ

シニア世代の創作活動の発表の場を設け、若者から高齢者まで多くの県民に作品に触れる機会を与え、創作活動を通じて健康長寿を謳歌する高齢者の姿をアピールするため、平成29年8月22日(火)～8月27日(日)の6日間、熊本県立美術館分館を会場に第29回熊本県シルバー作品展を開催します。

多数の御応募、お待ちしております。

主 催	熊本県、熊本さわやか長寿財団、 熊本県老人クラブ連合会
協 力	熊本県文化協会
展 示 期 間	平成29年8月22日(火) ～平成29年8月27日(日)
会 場	熊本県立美術館分館 (熊本市中心区千葉城町2番18)
出 品 部 門	日本画、洋画、写真、書、彫刻、工芸
応 募 資 格	県内在住で、平成30年4月1日時点で60歳以上(昭和33年4月1日以前に生まれた方)のアマチュアとする。
出 品 作 品	1人1点とし、他のコンクール等に出品したことがないものとします。
出 品 料	1,000円
申 込 期 間	平成29年4月3日(月) ～6月30日(金)(郵送及びFAXほか)
作 品 搬 入	8月の「作品展示」に先立ち、作品の搬入を以下のとおり行います。 搬入日時 平成29年7月21日(金)

表 彰

搬入場所 熊本県総合福祉センター(熊本市中心区南千反畑町3番7号)

部門ごとに金賞1点、銀賞1点、銅賞1点、奨励賞、佳作を決定し、表彰状を授与します。(前年度作品展において金賞又は銀賞の受賞者は、賞の対象にしません。)

各部門の金賞及び銀賞の受賞作品は、平成30年に開催される第31回全国健康福祉祭富山大会美術展に出品します。



申込み・問合せ先



熊本さわやか長寿財団

〒860-0842 熊本市中心区南千反畑町3-7(熊本県総合福祉センター3階)
TEL 096-354-3083 FAX 096-354-3103

「健康長寿社会づくり活動支援団体助成金」希望団体の募集について

一般財団法人熊本さわやか長寿財団（以下「本財団」という。）では、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行うボランティア団体等の諸活動に対し、助成金を交付します。

概要

- | | |
|----------------------|--|
| 1 助成金額 | 1 団体あたり交付対象となる経費の2分の1以内で限度額 20 万円とし、年間5 団体程度とします。 |
| 2 募集期間と活動対象期間 | 募集期間：平成 29 年 3 月 1 日(水)から平成 29 年 3 月 31 日(金)まで
(採択決定の日から翌年 2 月末まで実施する活動が対象) |
| 3 助成団体の選考方法 | 本財団の審査会にて選考します。なお、選考結果は 5 月上旬に通知します。 |
| 4 助成金の交付 | 助成金採択決定後の概算払、又は事業完了後の精算払で交付します。 |
| 5 実績報告書の提出 | 助成対象事業が完了した後、実績報告書を提出してください。 |
| 6 応募方法 | 応募要領を御参照のうえ、必要書類を当財団に提出してください。 |

応募要領

- **助成対象団体** ボランティア団体等の以下の団体とします。
 - (1) 熊本県内に事務所又は連絡場所を有し、かつ、主たる活動を熊本県内で実施していること。
 - (2) 団体の構成員が 5 名以上であること。
 - (3) 活動開始後 1 年以上経過し、次年度以降も継続して活動する見込みがある団体
 - (4) 民主的な意思決定の場があること。
 - (5) 規則・会則等の定めがあり、団体意思が明確であること。
 - (6) 予算及び決算を適正に行っていること。
 - (7) 営利活動、政治活動又は宗教活動を行うことを主たる目的とする団体でないこと。
 - (8) その他本財団が適当でない判断した団体でないこと。
- **助成対象事業** 概ね 60 歳以上の高齢者を対象とした次のいずれかに掲げる活動のうち、営利を目的としない活動で、新規に取り組む事業であり、今後継続的な実施が見込めるものとします。
 - (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
- **助成対象経費** 対象経費は事業に要する次の経費とします。
人件費、報償費、役員費、使用料・賃借料、消耗品費、旅費、備品購入費等
ただし、次の経費は対象となりません。
 - ・採択決定前に支出した経費
 - ・団体の維持運営に伴う経常経費等(事務所の家賃、光熱水費、スタッフ人件費、団体内で日常的に使う事務費・物件費)
 - ・単価 2 万円を超える備品購入費
 - ・その他本財団が適当でないとする経費
- **申請書類** 健康長寿社会づくり活動支援団体助成金交付申請書(様式 1)に必要事項を記入のうえ、次の書類を添えて申請してください。
 - (1) 事業計画書(様式 2)
 - (2) 事業収支計画書(様式 3)
 - (3) 団体調書(様式 4)
 - (4) 役員等名簿
 - (5) 定款、規約、会則等
 - (6) 今年度の活動計画書及び収支予算書
 - (7) 前年度の活動実績書及び収支決算書申請後日、申請内容について聞き取りを行います。
(注 1) その他本財団が審査のため必要とする書類を提出していただくことがあります。
(注 2) 申請書等の様式は、当財団生きがい推進課に準備しています。また、財団ホームページ(<http://www.sawayaka.or.jp>)からダウンロードすることもできます。
- **実績報告書** 交付の決定を受けた団体は、事業の完了後 2 週間以内に健康長寿社会づくり活動支援団体助成金実績報告書(様式 7)に必要事項を記入のうえ、次の書類を添えて提出してください。
 - (1) 事業収支決算書(様式 8)
 - (2) 領収証等の事業に係る経費の支出を証する書類又はその写し
 - (3) 事業の経過又は成果を証する書類等
 - (4) 前各号に掲げるもののほか、本財団が必要とする書類

申込み・問合せ先



一般財団法人 熊本さわやか長寿財団
生きがい推進課

〒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)
TEL096-354-3083 FAX096-354-3103

高齢者のための

無料職業紹介所

熊本相談所

高齢者(概ね65歳以上)の方に、本人の希望と能力に応じた仕事を、ご紹介しています。

☎ 096-353-2322

FAX 096-325-8083

相談日 毎週月～金 午前9時から午後4時

事業主・求職者の皆様
お待ちしております



県内各相談所10か所で
高齢者能力活用推進員(相談員)が
お待ちしております。

■宇城相談所 0964-33-4667
(相談日 月・水・金 午前10時から午後4時)

■玉名相談所 0968-72-3240
(相談日 月・水・金 午前10時から午後4時)

■鹿本相談所 0968-43-6542
(相談日 月・水・金 午前10時から午後4時)

■菊池相談所 0968-24-2125
(相談日 月・水・金 午前10時から午後4時)

■阿蘇相談所 0967-32-4533
(相談日 月・水・金 午前10時から午後4時)

■上益城相談所 096-282-6776
(相談日 月・水・金 午前10時から午後4時)

■八代相談所 0965-32-4144
(相談日 月・水・金 午前10時から午後4時)

■芦北相談所 0966-82-5310
(相談日 月・水・金 午前10時から午後4時)

■球磨相談所 0966-22-2625
(相談日 月・水・金 午前10時から午後4時)

■天草相談所 0969-23-9727
(相談日 月・水・金 午前10時から午後4時)

 一般財団法人 熊本さわやか長寿財団

熊本県高齢者無料職業紹介所 096-353-2322

〒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内

『さわやかボランティアーズ 冬から春にかけて大活躍!!』

さわやかボランティアーズは、二十八年四月の熊本地震の影響で前半期に活動が制約された分、後半期に大活躍をしています。

先ず、十一月二十七日(日)に、熊本市子ども文化会館で「さわやかボランティアーズ祭り」を開催しました。この日は五十名の会員が、子ども達に「昔遊びの楽しさや伝承遊びの面白さ」を伝える活動をしました。百八十二名の子も達が来館し、紙飛行機・折り紙・お手玉・皿回し等々の昔遊びを体験し、皆大喜びで夢中に遊び、盛会の中に目的を達しました。



十二月二十六日(月)には、嘉島町の歩師奇屋(安藤会員の主催する屋敷)で「ふるさと祭り・餅つき大会」を行いました。午前九時から会員及び知人友人並びに子ども達四十余名が集まり、もち米蒸し方・餅つき方・餅丸め方等々の役割を和気藹々と勤め、六十kg余の餅を搗ぎあげました。参加者で、搗きたての餡ころ餅や大根おろし・黄な粉・納豆・高菜漬け・たくあん等々にまぶした餅を食べ合った味の美味しかったこと、忘れられない伝統行事でした。

更に、一月七日(土)には、熊本市子ども文化会館主催の「伝承工作(昔遊び教室)」に十数名の会員が出演し、子ども達に皿回し・ビー玉遊び・竹細工・折り紙等々の指導をいたしました。一方、二十九年一月十五日(日)には、「ふるさとまつり・どんどや」を歩師奇屋の田圃で、施設の子も達や地域の老健施設のお年寄り達を招待して行いました。

また、一月二十八日(土)には、熊本県生涯学習推進センターがパレオで行う「わくわく!パレオフェスタ」に十数名の会員が出演し、お手玉遊び・竹ボックリ遊び・竹とんぼ遊び等々の指導をいたしました。





旅のご案内 (H29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。なお、付き添い参加の方は、60才以下でも可です。

イベント名

世界一の釈迦の涅槃像がある南蔵院と 篠栗の各所を巡る旅



1. 釈迦の涅槃像

南蔵院は篠栗四国霊場の総本寺で、高野山真言宗の別格本山でもある。南蔵院では、ミャンマーやネパールの子供たちに、医療品などを送ったお礼にミャンマーより仏舎利の贈呈を受け、この仏舎利をお祭りするため平成7年に釈迦涅槃像が建立された。全長41m、高さ11m、重さ300t、ブロンズ製の涅槃像としては世界最大と言われている。



大聖不動明王

2. 大聖不動明王

不動明王は、外見は怖い顔ですが、様々な厄災から人々を助けて下さる仏様です。背中には仏様の知恵を表す炎があり、この炎でけがれや煩惱を焼き尽くして下さいます。

3. 香山鎮西寺

昔から「のみやまさん」の通称で親しまれている霊場で、年間の参拝者は100万人を超える。見所は3千体の水子地藏尊や、弘法大師と稻荷大明神が祭られる大師堂と稻荷社がある。

4. 「久原本家」の総本店

全国の有名デパートなどに出品している「久原のあごだし」で有名な「久原本家」の総本店で、各種のだしや珍味などの買い物を楽しむのに最適なところです。



久原本家総本店

※桜の馬場城彩苑出発(8:00)→広川SA「トイレ休憩」(9:00～9:20)→福岡インター(10:00)→南蔵院(10:20～11:20)→豊栄館・昼食(11:30～12:10)→こんにやく工場(12:20～12:50)→久原総本店(13:05～14:00)→アサヒビール工場見学(14:30～15:30)→広川SA「トイレ休憩」(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

三重津海軍所跡見学と御船山楽園の花を見る旅



○三重津海軍所跡

160年前にタイムスリップ。御船山の満開のつつじとふじをみます!!

明治日本の産業革命遺産、三重津海軍所跡を訪ねます。日本初の実用蒸気船の「凌風丸」の製造修理を行った場所で、「みえっスコープ・イヤホン」を使って160年前へタイムスリップし、当時の三重津海軍所を体験して下さい。ガイドの説明も受けます。

○佐野常民記念館

三重津海軍所跡地に隣接している日本赤十字社の創設者佐野常民の顕彰施設です。三重津海軍所にもゆかりが深く、同館に三重津海軍所跡のガイダンスコーナーが設けられています。

○野中蒲鉾工場

三重津の野中蒲鉾工場(宮内庁御用達)を訪ね、蒲鉾づくりを見学し、新鮮・出来立てを買えます。

○御船山楽園

武雄市にある御船山楽園は、中国の風景画を思わせるような切り立った形の御船山の麓に位置します。武雄鶴島氏が別荘を建てるため、京都の庭師に造らせたところで、春の花を楽しめます。

※昼食は、佐賀市内の「海幸」で、季節の和食をいただきます。



※桜の馬場城彩苑出発(8:00)→植木インター→みやま柳川インター→みやま道の駅・トイレ休憩(9:20～9:30)→三重津界限(9:40～11:10)→野中蒲鉾工場(40分見学)→海幸・昼食(12:10～13:10)→御船山楽園・春の花を楽しむ(14:00～15:00)→武雄北方インター→広川SA「トイレ休憩」(16:00～16:20)→植木インター→桜の馬場城彩苑(17:30)到着予定

イベント名

薩摩街道・佐敷宿散策と星野富弘美術館を訪ねる旅



佐敷宿町並み

身近なところに歴史ロマンあり・詩画作品鑑賞で感動を

○佐敷宿・・・道路沿いに巨大なモニュメントが建ち「天下泰平国家安穩」の銘が刻まれている芦北町佐敷。一国一城令で城が廃城となった後も、薩摩街道や相良往還の宿駅として栄えた。その町並みは江戸時代の町割りや小路が残し、建物が通りに対し斜めに立地する「のこぎり家並み」が特徴的である。「薩摩屋」は島津公の定宿で、13代徳川家定の興入れに向かう篤姫も一泊したという。ボランティアガイドの案内で町並みを散策します。天下泰平国家安穩モニュメント



○岩永醤油・・・全国的に人気の刺身本来の味を引き出す「さしみ醤油・老松」を生産する明治42年創業の醤油醸造所、佐敷宿の町中にあります。

○星野富弘美術館・・・星野富弘氏の深い理解と協力により、群馬県みどり市にある富弘美術館の姉妹館として平成18年5月に開館。群馬大学卒業。中学校の教諭になられるがクラブ活動の指導中に頸椎を損傷し手足の自由を奪われ、病院入院中に口に筆をくわえて文や絵を書き始めて、詩画やエッセイの創作活動を続けながら、全国で「花の詩画展」を開いているが、開かれている詩画展は、大きな感動を呼んでいるものです。

※旅の最後に、日本最南端清酒醸造の「亀萬酒造」に寄り、工場見学と試飲、買い物で楽しめます。

実施日	平成29年 6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	6,600円/1人



岩永醤油醸造所



星野富弘美術館

※桜の馬場城彩苑出発(8:00)→松橋インター(8:40)→芦北インター(9:30)→あしたのデコポン館「トイレ休憩」(9:35～9:50)→モニュメント・佐敷宿・岩永醤油(10:00～11:40)→野坂屋旅館・昼食(12:00～13:00)→星野富弘美術館(13:20～14:20)→津奈木亀萬酒造(14:40～15:10)→津奈木インター(15:20)→松橋インター→桜の馬場城彩苑(17:00)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

熊本県知事官舎2-54号 ANTA正会員
 電話 日本内外旅行
 住所 〒860-0844 熊本中央区水瀬町14-21
 TEL096-352-5800 FAX096-352-5565
 営業時間平日 8:30～17:30 土曜 12:00 休み/日曜・祭日



さわやか大学校 大学院

初心に返って十周年を迎える 「熊本さわやか大学校大学院」

学長 森田 耕次



『光陰矢のごとし』、『十年一昔』皆さんご存知の諺ですが、グローバルな世界では光の速さで物事が処理され、秒単位の世界に私たちは生きています。

「十年一昔」ではなく、「五年一昔」が今の世相です。今、大学院は九期生が在籍し来期は十期生を迎える節目の十周年となります。



ふた昔前の熊日新聞(平成二十一年一月十四日付)の記事を掲載しています。縮小していますが本文は読めないかもしれませんがタイトルを見てください。

「さわ大」卒業生が待ち望んだ「卒業生のための大学院」が「よく学び よく遊び楽しむ」をモットーに県民はもとよりさわ大同窓諸氏の期待を一心に集め、全国初の高齢者の自主組織として創立開校されるとの記事。

熊本県やさわやか長寿財団様をはじめ各期OB会皆さま、講座を



担当していただきました諸先生方の献身的なご協力、また手弁当で頑張る運営理事の奮闘で輝かしい十年目を迎えることを誇りに万感の思いです。

十周年と云う言葉に踊らされることなく、開校時の初心を思い起こし、十周年だからこそやるべきこと、やらねばならぬことを深く推考し、さわやか同窓生皆さま方に益々愛される「さわやか大学院」を目指します。

さわやか大学院十周年にご期待ください。

1,000万人のガンバリサポート

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29年4月1日午前0時から
平成30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。

まかせて安心



例	傷害保険
A1、C、A2区分の場合	死亡保険金：2,000万円 後遺障害保険金：3,000万円(最高額) 入院保険金：4,000円/1日 通院保険金：1,500円/1日(30日限度)

※事故の日からその日を含めて180日以内の死亡、後遺障害、入院、手術、通院が対象となります。

※上記に加え、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険も付帯されています。

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	A1	800円
	文化活動 ボランティア活動 地域活動		
大人 (高校生以上)	上記団体活動に加え、個人活動も対象	AW	1,450円
	スポーツ活動	C 64歳以下	1,850円
	スポーツ活動の指導・審判		
	※右記年齢の判断は、「平成29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年齢を基準とします。	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	
全年齢	危険度の高いスポーツ	D	11,000円

年間掛金には、制度運営費(10円)が含まれます。



公益財団法人 **スポーツ安全協会 熊本県支部** (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

(TEL) **096-213-9015** 電話受付時間 午前8時30分～午後5時15分(土、日、祝日を除く。)



保険の詳細内容、資料の請求は、
ホームページをご覧ください。

※インターネットからも加入受付がおこなっております。

スポーツ安全協会

検索

〈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29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12月作成 16-T-20747

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。



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)

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)が平成29年4月13日まで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」をご利用いただけます

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

熊本の豊かな自然を守り未来へ引き継ぐために、自然環境保護に励む人々をつなぎ、人と自然が共に仲良く暮らしてゆける地域社会づくりを行っています。



子供たちが自然の大切さを学ぶ環境教育活動事業



自然環境保護への理解を深める普及・啓発事業



自然保護活動団体等を支援する助成事業



地域の緑化等を行う環境保全活動・環境整備事業



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

TEL:096-289-4179/FAX:096-287-4612

ホームページ: <http://ipponnoki.jp/>

もっと、熊本のために。ずーっと、熊本のために。 再春館製菓所 キューネット 九州警備 桜十字病院

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。

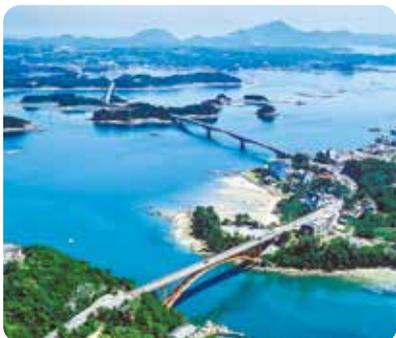
あなたの健康を地域全体でサポートします
くまもとメディカルネットワーク
<http://kmn.kumamoto.med.or.jp/>



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。

