

平成29年夏号

vol. **87**
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

熊本地震から一年、 元気を発信！

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

熊本地震から一年、元気を発信! — 1

熊本さわやか大学校熊本校卒業生 中村 公治 他 — 1

太極拳指導者 百束セツ子 — 2

シニアアトレント 芦刈美千子 — 3

さわやか健康通信

「緑内障について」 — 4

なるほどプラスワン情報

食べることから考える元気の秘訣 — 5

さわやか長寿財団からのお知らせ

熊本県シルバースポーツ交流大会開催 — 6

熊本県シルバー囲碁・将棋大会開催 — 9

熊本さわやか大学校熊本校・八代校開講 — 9

シルバーインストラクター、さわやか知恵袋 — 10

高齢者無料職業紹介所 — 10

さわやかシニアくらぶイベント情報 — 11

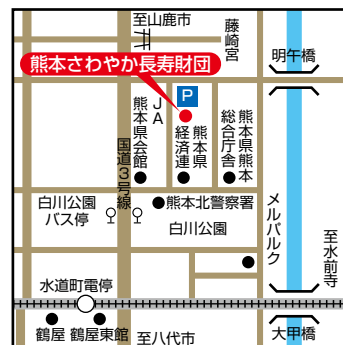
さわやかボランティアーズからのお知らせ — 12

表紙写真

第28回シルバー作品展
日本画部門 金賞
竹村 昭一さんの作品

げんの しんやぐら さくら
「源之進櫓の桜」

満開の桜と熊本城を描く矢先の大地震。無残な天守閣の瓦や石垣の崩壊に茫然とし言葉を失いました。しかし、「頑張ろう熊本」「熊本城の雄姿をもう一度」の声に励まされ作品を完成しました。この先の「元気で生きる力」としたいと思います。



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)

震災で団結した、さわ大25期生が

南阿蘇村でボランティア活動!

復興が進む中、地域との関わりの中で充実した日々を過ごされている皆さんにお話を伺いました。

南阿蘇村在住の中村公治さん・陽子さんご夫妻と藤本幸子さんは、熊本さわやか大学校25期の同期生で、今年3月、無事に卒業式を迎えました。昨年4月7日がさわ大の入学式。翌週の14日に、さわ大6班で自己紹介し合った、まさに

その夜に熊本地震に見舞われたのです。他の25期生で被災された方もいました。しかし、さわ大の仲間の励ましにより、その多くが無事に卒業できました。前震の時、中村さんご夫妻は無事でしたが、電気も水道もストッ

プしました。そして4月16日の夜中に本震が阿蘇を襲います。2・3日は、動けない状態です。南阿蘇村では、阿蘇大橋が崩落するなど大きな被害が出ました。報道を見て、熊本市内に住むさわ大6班の仲間が心配してくれたそうです。

南阿蘇村在住のさわ大25期生が、地震を機に結束



左から中村公治さん(67)・陽子さん(62)ご夫妻、藤本幸子さん(62)



熊本地震では、こんな大岩が落ちてきた
(女性は中村陽子さん)

車ごとくずれた道路に転落。 骨折・入院を乗り越えて

藤本幸子さんは、熊本地震の後、車を運転している時に、道路が崩落していることに気づかず、車ごと落ちてしまいました。「電柱の下には何もありません。ガードレールも、給のように曲がっていました」と、当時の恐怖を語ってくれます。

大けがを負った藤本さんを、ご主人は車で熊本市の日赤病院まで運ぼうとするのですが、俵山トンネルも崩落で通行止め。他の道に回っても、壊れているところばかりです。やっと病院に着いた時には、夜の7時半。粉碎骨折という診断で、そのまま3か月も入院することになりました。

南阿蘇村以外でも、被災したさわ大受講生もいらっしやいます。学びを続けられるのかという懸念もありました。しかし、同じ6班になったのも何かの縁と、各地の仲間が、被害のひどかった南阿蘇村や、入院した藤本さんに、心を寄せてくれたのです。

9月には、「九州ふっこう割」を活用して、同期9名で阿蘇復興応援ツアーに来てくれました。そして、6班の活動として、「南阿蘇村での震災復興ボランティアをやるう」という話になったのです。毎年、秋に開催される「谷人たちの美術館」は、南阿蘇村全体を美術館に見立て、喫茶店など村内各地で行われるイベントです。平成28年は10月1日(土)でした。藤本さんは、退院して仕事に復帰した頃に中村さんご夫妻から声をかけられて、ボランティアに参加しました。「4月に自己紹介して以来、次に会ったのが10月1日なんです(笑)」。

当日、6班は美術館運営のお手伝いとして、接客や草取りなどの活動を行いました。陽子さんは、「4年住んでいても、毎年開催される地元のイベントに関わったことはありませんでした。でも『く

らふとはうす大滝』の大滝栄子さんがコーディネートしてくださったおかげで、村内の多くの方とながりができました」と喜んでいらっしやいます。

天災への備えは、食料や水、そして、ご近所のつながりが大事

地震で、国道57号線やJRの線路が崩落しました。大津町や熊本市の高校まで通っていた高校生は、グリーンロードやミルクロードを迂回しないと村外に行けません。今は、俵山トンネルが復旧し、新しい道路もできました。

藤本さんは、「高校生が通学するためのバスが朝5時頃、来るんですよ。不便だけど、いろんな人に助けてもらう有難みに気づきますよね。この時代に高校生だった子は、この先ずっと地域の人への感謝の気持ちを忘れないんじゃないかと思いますね」。

藤本さんは長年、南阿蘇に住んでいらっしやいますが、中村さんご夫妻は、平成24年に神奈川県から移住してきたばかり。偶然、さわ大の同期でしたが、同じ南阿蘇村だとは知らなかったそうです。かつて、仕事で月1〜2回は熊



さわ大25期6班の活動は、南阿蘇村のイベント「谷人たちの美術館」でボランティア

本を訪れていた頃の中村公治さんは、阿蘇で30代の男性と出会い、「東日本大震災をきっかけに、東京から阿蘇に移住した」と聞き、自らも移住を決意したのです。新居を別荘地に建てたため、周りも移住組が多く、それほど親密なご近所づき合いではありませんでした。しかし、熊本地震の時は「遠くの親戚より近くの他人」と言うように、自然と近隣の方と協力する雰囲気になっていきました。

中村公治さんは、「どこに住んでも、自然災害からは逃げられない。食糧や水の備蓄も大切です。日頃から近隣と協力する態勢も大事ですね」。

さわ大の仲間や地域の方々が協力したくなるような、中村さんのリーダーシップで、復興支援に役割を果たすことができました。

腰痛治療で始めた太極拳で、心身を鍛えています。 全国へお礼と共に、熊本の元気を発信したい！

太極拳の選手としてねんりんピックなどの全国大会への出場経験もある百束セツ子さん。今は、熊本県シルバースポーツ大会太極拳競技において、太極拳連盟の理事として活躍されています。

太極拳を始めたのは、スーパーマーケットで働いていた46歳の頃です。立ち仕事で、腰痛に悩まされていました。「自分でゆつくり動くことで治そう」と、昭和55年7月に、中国・雲南省出身の中山玉丹（ぎよくたん）先生の教室へ。



転倒予防、介護予防のための太極拳なども教えてくれる

今年で37年たちますが、今や60名ほどの生徒さんを相手に、公民館講座やサークルなどで教える立場となりました。ほんわかと温かい雰囲気、生徒さんから、とても慕われている先生です。「悠遊太極拳」というグループで、県総合福祉センターでも練習されています。モットーは、「明るく楽しく和気あいあい」。また、悠遊太極拳は「熊本さわやか知恵袋※」にも登録されています。

※「熊本さわやか知恵袋」とは、長年培った知識や経験、技能などをお持ちの高齢者の方々に登録していただき、人材を必要とする地域・団体等の依頼に応じて紹介するものです。詳しくは、10ページをご覧ください。

**地震で全国の仲間から応援された。
熊本から元気を発信したい！**

熊本地震の際には、太極拳の日本連盟が全国の会員さんから義援金を集めてくださいました。「熊本県連盟を通して、寄付金を頂き

ましたが、熊本の会員さんの被災程度に応じて、分配させていただきました。本当にありがたかったです。少しずつ、復興しています！が、熊本も元気でやっています！と全国の方に発信したいですね。

震災時の避難所で運動不足になり、体調をくずされたお年寄りもいたそうですが、太極拳は、腰痛予防や高齢者の転倒予防にもなります。激しい運動ではなく、じつくりと体幹を鍛えることができるのです。

百束さんは、地震後の8月にバイクで転倒してしまいました。「骨折もせず、湿布と痛み止めだけで済みました」と、にこやかにおっしゃる百束さんのモットーは「生涯現役」。80歳を越えて、バイクを安全に運転されるだけの体力や筋力を維持されているのです。

太極拳は、準備運動を長く行います。その後に行う瞑想が、集中力を鍛えるのに効果的です。中腰で、筋肉を鍛えると、瞬発力がよくなります。それが、転倒した時などに受け身の姿勢をとるのに役

ねんりんピックにも出場し、
現在は熊本県武術
太極拳連盟理事



ひやくそく
百束セツ子さん(83)

立つのでしよう。
「動作と動作の間のつながりが難しいんですよ。動きを覚えるのが大変なので、初心者には『3か月辛抱して、やってみて』と言います。重要なことは3つ。まず、意識。次に動作。最後に呼吸です」。太極拳の良さがわかり、面白くなるまでに3、10年かかるそうです。

10年前に亡くなったご主人は、奥様が外で活動されることにとても理解があつたそうです。「継続は力なり」とおっしゃって、太極拳を続けることを応援してくださいました。百束さんは中国の北京に10回以上、太極拳の研修を受けに行かれ、東京の全国大会へも18回出場されています。「37年前の私は、度胸もなくて、引つ込み思案の、ただの主婦だったんですよ。今の私があるのは、中山玉丹先生と主人のおかげです」。周りの人に感謝する気持ちも、百束さんの健康の秘訣かもしれません。



お年寄りにも、自分の手で皿を回させてあげると喜ばれる



南京玉すだれで円をつくって後光に見立てる

テレビCMなどでもおなじみのタレント・芦刈美千子さんは、さわ大の卒業生です。平成15年に10名で「肥後六花会」と名付けて活動を始め、平成28年5月からは芦刈さんと矢羽田礼子さん（三味線）、増永美佐子さん（唄）、藤田春美さん（太鼓）の4人が「肥後六花会・美婆女（びばじょ）軍団」となりました。

芦刈さんは民謡歴40年のベテランで、平成3年4月には民謡師範の免許も取得されたほどの腕前です。何よりお客さんを喜ばせることに生きがいを感じています。「熊本さわやか知恵袋」にも登録されています。保育園や老健施設、お祭りなどで、南京玉すだれや民謡などの芸を披露し、拍手喝さいを浴びています。

さわ大の入学前、お祭りで南京玉すだれを生で見た芦刈さんは、「元気がないな。私なら、お客さんをワーンと巻き込めるのにと感じました。その後、さわ大卒業生で講師をされた方が、偶然にも南京玉すだれで「熊本さわやか知恵袋」に登録していたのです。「私のやりたいのはこれだ!」と直感し、習い始めました。

現地を下見し、喜ばれる舞台を創りあげる気配り

「肥後六花会・美婆女軍団」は、芸を見せるだけではありません。皿回しの棒を、お年寄りの手に渡すのです。「初めてやった。私にできるなんて!」と、涙を流して喜ぶ方もいます。「一緒に楽しむのが一番。喜んでもらうとやりがいがあります」。

最初に習った南京玉すだれは4〜5分でしたが物足りず、大阪まで習いに行き、15分のステージを作り上げました。しかも、依頼先を必ず下見に行つて、お客さんに合わせてご当地ネタも入れます。たとえば通潤橋で知られる矢部なら、玉すだれで「石橋」を作り、

別の玉すだれで「一気に流れる水」を表現。農村部なら、半円の橋を数個つなげて「ビニールハウス」に見立てます。お祝いの席なら、魚を作り鯛に見立て「おめでとうございます!」。

民謡・南京玉すだれ・三味線・皿回しなど多彩な芸で楽しませる4人組「肥後六花会・美婆女軍団」代表シニアタレント



あしかりみちこ 芦刈美千子さん(73)

南京玉すだれなどの芸を磨き、お客さんを喜ばせるのが生きがい!

さわやか

healthy communication



「緑内障について」

熊本県医師会理事 宮崎 隆一 さん

緑内障とは、目から入ってきた情報を脳に伝達する視神経という器官に障害が起こり、視野（見える範囲）が狭くなる病気の事です。治療が遅れると失明に至る事もあります。

症状は、少しずつ見える範囲が狭くなってきます。しかし、その進行はゆっくりで、病気がかなり進行するまで自覚症状は殆どありません。緑内障は中高年に起こる代表的な病気の一つです。症状がない場合でも、定期的に眼科検

診を受ける事をおすすめします。

緑内障による視神経の障害は、「目の硬さである眼圧」が、その人の耐えられる眼圧より上昇する事によって引き起こされます。

眼圧が上昇する原因によって主に原発緑内障、発達緑内障、続発緑内障に分けられ、原発緑内障や続発緑内障はさらに開放隅角緑内障、閉塞隅角緑内障に分けられます。

眼圧は眼の中の水（房水）の量によって決まります。房水は、隅角という部分から、フィルターにあたる線維柱体、出口となるシュレム管を通じて眼の外に出ていきます。

一方で、最近では患者さんの多くが、もともと眼圧が高くないのにもかかわらず緑内障を発

症しているという事が分かってきました（正常眼圧緑内障）。そのため、元から視神経の眼圧に対する抵抗力が低く障害が起こる場合もあると考えられています。一度障害を受けた視神経は元に戻らないため、緑内障は完治させる事は出来ません。したがって、緑内障の治療は、視神経がダメージを受ける前に早期発見して眼圧を下げる事が基本となります。

治療は、眼圧を下げる効果のある目薬を点眼します。具体的には、房水の産生を抑える効果のある薬や、房水の流出を促す効果のある薬を点眼して眼圧を低下させます。もともと眼圧が高くない人でも、眼圧を下げる事によって視神経への負担を軽減し、病気の進行を抑える事が

なるほど

プラスワン情報

食ることから考える元気の秘訣

(公社)熊本県栄養士会常任理事 **福島貴子さん**
(介護保健施設 フォレスト熊本 勤務)

「生きることは食ること」よく耳にする言葉です。確かに言葉の通り人は食わなくては生きてはいけません。歳を重ねると食事の量が減少します。病気や運動量の低下、生活リズムや環境の変化など要因は様々です。

「三食きちんとバランスよく食べましょう」と言われても「難しい」という言葉が返ってきます。何をどれだけ食べることがバランスよくと言えると思いますか。きつと答えは「？」だと思います。

例えば「一日に何回食べていますか」「ごはんとおかずを食べていますか」と聞かれたらどうでしょうか。「三回食べていますよ」「朝昼は一緒に夕食と合わせて2回におやつ」など様々な答えが返ってくると思います。三食食べている人の中身はどうでしょうか。「ごはん」「肉・魚」「野菜」「乳製品」と食べられているでしょうか。回数ももちろんですが、中身も大切です。

高齢者の必要エネルギー量は青年期より低く設定されていますが、たんぱく質やビタミン類は青年期とほぼ同量が設定

されています。たんぱく質は不足すると体力や免疫力の低下を起こします。筋肉や臓器、皮膚などを作る成分でもあります。「歳をとったから肉はたべんよか」と言わずに歳をとったからこそ、「良質なたんぱく質」をしっかり摂りましょう。

どうしても小食で1回に沢山食べられない方は10時や15時のおやつの時間にプラスで何か食べて頂ければと思います。少しずつ果物や甘いお菓子などで栄養を補いましょう。しかし、プラスするおやつ(捕食)は摂りすぎて食事に影響がないよう注意しましょう。あくまで捕食は、不足分を補う食事です。

いつまでも元気に自分らしく暮らしていくためにも「食べるということ」「食べる内容」を少しずつ出来ることから見直してみませんか。

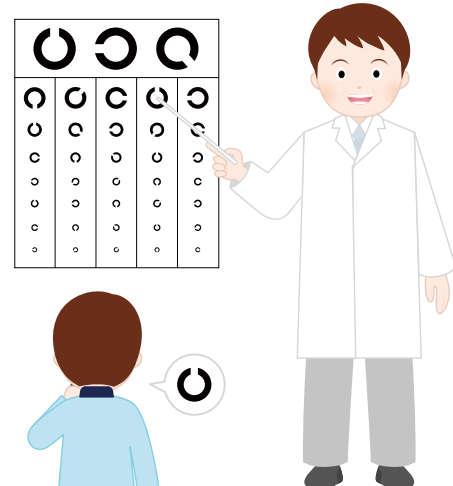
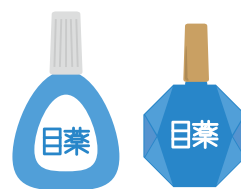


できます。

点眼薬を使っても、視野の欠損が進行する場合には、外科的な治療を行います。レーザーを房水が流出される部分(線維柱体)に照射し、房水の流出を促進する「レーザー療法」や、手術で線維柱体の一部を取り除いて房水の逃げ道をつくる「線維柱体切除術」などがあります。

前にも述べましたが、緑内障は早期発見が最も大切です。最近の眼科医療機器(光干渉断層

計)の発達によって極早期の緑内障を発見する事ができるようになりました。40歳を超えたら、年に一度は眼科を受診し「眼ドッグ(健診)」を受けるようにしましょう。



シルバースポーツ交流大会

が開催されました

《熊本ねんりんピック2017》

4月15日(土)から5月16日(火)まで熊本県民総合運動公園を主会場に「第29回熊本県シルバースポーツ交流大会」を開催しました。

この大会は、スポーツを通して、高齢者の健康と生きがいづくりや仲間づくりを促進することを目的に、毎年開催しています。

今年の大会には、県内各地から約1700人の参加があり、4月15日(土)の「剣道」を皮切りに、16競技で熱い戦いが繰り広げられました。

なお、本大会の成績などを参考に、本年9月9日(土)から12日(火)に開催される「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。

ソフトテニス



テニス

ラージボール卓球



「第29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	県男子Aクラス		岩下勝巳（玉名市）	嶋田雄一（玉名市）	佐々木貞行（八代市）
	県女子Aクラス		坂田良子（合志市）	福島芳子（玉名市）	浜崎ナミ子（玉名市）
	Bクラス男子		熊谷正志（熊本市）	大塚悦夫（南阿蘇村）	越智 勇（宇城市）
	Bクラス女子		川崎由美子（熊本市）	中村敏子（熊本市）	堀川礼子（八代市）
テニス	男子ダブルス		開田康成（菊池市）／宮本幸晴（菊池市）	田口敏行（天草市）／眞鍋謙一（熊本市）	
	男子ダブルス70歳以上		奥永紘也（益城町）／松村勝之（益城町）	多比良景三（熊本市）／姉川勝利（熊本市）	
	女子ダブルス		久保田百合（西原村）	吉田よし（あさぎり町）／丸山富子（相良村）	
ソフトテニス	熊本県の部	男子ダブルス	宮原 明（あさぎり町）／日根野 敦（錦町）	井元正人（菊陽町）／宮本 孝（山鹿市）	沼田義雄（宇土市）／白石宅男（熊本市）
		女子ダブルス	郡野靖子（八代市）／宮本由美子（八代市）	山崎和子（人吉市）／斉藤メグミ（菊陽町）	
		男女混合ダブルス	吉永栄治（宇土市）／萩野千賀子（宇土市）	金森国夫（益城町）／清本郁子（宇城市）	宮本昭博（人吉市）／宮田照美（八代市）
	熊本市の部	男子ダブルス	木下八寿夫（熊本市）／田代佳行（熊本市）	高橋治男（熊本市）／眞嶋弘治（熊本市）	園木定雄（熊本市）／小笠原敏雄（熊本市） 植田政之（熊本市）／西浦博秀（熊本市）
		女子ダブルス	徳田敦子（熊本市）／藤原喜美子（熊本市）	斉藤暁子（熊本市）／西牟田奉子（熊本市）	
		男女混合ダブルス	千場敏昭（熊本市）／沼田ムツ子（熊本市）	宮本徳弘（熊本市）／宮本ちづる（熊本市）	
	男子ダブルス70歳以上		堂坂別司（人吉市）／寺本 豊（熊本市）	坂本重敏（大津町）／清本仁公（宇城市）	笹本忠治（熊本市）／田尻実行（熊本市）

ソフトボール



ゲートボール



ゴルフ



元気いっぱい!
楽しみました

ペタンク



弓道



剣道

健康
マラソン

「第29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
ソフトボール	熊本県の部		長洲シニア（代表：五十嵐洋一）	山中ドリーム（代表：上野伸之）	大津シニアクラブ（代表：山口元雪） フレンズ熊本（代表：谷良太郎）
	熊本市の部		龍田クラブ（代表：野口幹雄）	シニア城南（代表：相良幹雄）	個人タクシーA（代表：佐藤美智雄） 個人タクシーB（代表：佐藤美智雄）
ゲートボール	Aブロック		益城小谷（代表：森本文則）	荒尾（代表：藤原三之助）	有明（代表：藤原三之助）
	Bブロック		託麻会（代表：城 政勝）	さくら（代表：佐伯繁美）	熊本北原（代表：北原一成）
ペタンク	熊本県の部		なごみA（代表：竹下精一）	上吉地A（代表：嘉納松生）	上吉地C（代表：内野重美） 和仁A（代表：福原文昭）
	熊本市の部		—	—	—
ゴルフ	熊本県の部	69歳以下の部	野口誠也（合志市）	金澤俊吉（益城町）	木庭恵一（山鹿市）
		70歳以上の部	松本重継（山鹿市）	甲斐 齊（八代市）	川北博次（益城町）
	熊本市の部	69歳以下の部	濱口政芳（熊本市）	合志繁安（熊本市）	前田 弘（熊本市）
		70歳以上の部	工木武雄（熊本市）	宮本周一（熊本市）	田中康雄（熊本市）
健康マラソン	3km 70歳未満 男子		新田智昭（熊本市）	鈴木健次（合志市）	川上忠明（山鹿市）
	3km 70歳以上 男子		山本義文（熊本市）	田村勝春（西原村）	大塚 亘（菊陽町）
	3km 70歳未満 女子		川上文子（山鹿市）	—	—
	3km 70歳以上 女子		野口ミナ子（熊本市）	柴垣貴美子（熊本市）	山崎誠子（熊本市）
	5km 70歳未満 男子		宮本敏久（合志市）	山本文治（合志市）	松本錦一（熊本市）
	5km 70歳以上 男子		高塩生也（熊本市）	西 政之（熊本市）	田川昭仁（熊本市）
	5km 70歳未満 女子		那須博美（熊本市）	長迫登志子（熊本市）	—
	5km 70歳以上 女子		佐藤イツ子（菊池市）	—	—
	5km（女子オープン参加）		柴垣祐子（熊本市）	—	—
	10km 70歳未満 男子		佐藤勝義（合志市）	高濱靖雄（合志市）	松本 徹（熊本市）
	10km 70歳以上 男子		小山文孝（熊本市）	甲斐道夫（益城町）	元田正雄（熊本市）
	10km 70歳未満 女子		小牧陽子（熊本市）	竹口悦子（八代市）	—
弓 道	男子の部		浅野昭信（菊池市）	清永繁喜（八代市）	池崎勝利（宇城市）
	女子の部		塚本弓子（玉名市）	緒方クミ（熊本市）	橋本和香美（南小国町）
剣 道	70歳以上個人戦		梅山剛康（合志市）	笠 弘幸（熊本市）	—
	65歳以上個人戦		本田公治（菊池市）	渡辺英生（熊本市）	—
	64歳以下個人戦		中川孝志（阿蘇市）	内原博文（熊本市）	—

グラウンドゴルフ



なぎなた



太極拳



ソフト
バレーボール



サッカー



ダンススポーツ

「第29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
グラウンド・ゴルフ	赤グループ		中田睦子（宇城市）	渡辺和文（宇土市）	畠崎政弘（宇城市）
	青グループ		鍋島孝昭（菊陽町）	原口輝雄（相良村）	井 福登（産山村）
	黄グループ		中田豊稜（芦北町）	平生庄八（錦町）	本田孝昭（山都町）
	緑グループ		福住恒紀（熊本市）	元田武蔵（玉名市）	北村美佐子（熊本市）
なぎなた	試合競技		大曲妙子（熊本市）	森山純子（熊本市）	吉村伊智子（熊本市）
	演技競技（2人1組）		大曲妙子（熊本市）／吉村伊智子（熊本市）	森山純子（熊本市）／林 孝子（熊本市）	森山純子（熊本市）／宮川契子（熊本市）
太極拳	個人戦：入門の部		緒方敏子（宇城市）	岡本幸子（山鹿市）	牧野さゆみ（山鹿市）
	個人戦：初級の部		榊 俊寛（山鹿市）	島村ノブ子（熊本市）	野尻博美（熊本市）
	個人戦：24式の部		有働真澄（山鹿市）	渡邊 眸（益城町）	武原京子（熊本市）
	団体戦		さくら（代表：吉田敏子）	湯の郷やまが（代表：星子久典）	ハッピーナインティーズ（代表：田中美知子）
ソフトバレーボール	熊本県の部		龍（代表：赤山健二）	八代球友会（代表：鈴木靖弘）	MSV（代表：堀田和子）
	熊本市の部		長嶺SC Aチーム（代表：永野 晃）	インパルスB（代表：城下和子）	長嶺SC Cチーム（代表：永野 晃）
サッカー			ランザ熊本シニアFC（代表：平島三二）	城まちFC（代表：日永信夫）	熊本オール・キャプス（代表：横山順一）
ダンススポーツ	熊本県の部	ワルツ	島村建治（菊陽町）／島村洋子（菊陽町）	中村清男（八代市）／中村慧子（八代市）	一森允男（山鹿市）／一森ますみ（山鹿市）
		タンゴ	島村建治（菊陽町）／島村洋子（菊陽町）	中村清男（八代市）／中村慧子（八代市）	一森允男（山鹿市）／一森ますみ（山鹿市）
		チャチャチャ	辻 和芳（八代市）／辻 和子（八代市）	中村清男（八代市）／中村慧子（八代市）	島村建治（菊陽町）／島村洋子（菊陽町）
		ルンバ	辻 和芳（八代市）／辻 和子（八代市）	中村清男（八代市）／中村慧子（八代市）	島村建治（菊陽町）／島村洋子（菊陽町）
	熊本市の部	ワルツ	富岡富明（熊本市）／高橋千鶴（熊本市）	赤星大輔（熊本市）／平川妙子（熊本市）	佐伯文徳（熊本市）／内村恵美子（熊本市）
		タンゴ	富岡富明（熊本市）／高橋千鶴（熊本市）	赤星大輔（熊本市）／平川妙子（熊本市）	佐伯文徳（熊本市）／内村恵美子（熊本市）
		チャチャチャ	富岡富明（熊本市）／高橋千鶴（熊本市）	赤星大輔（熊本市）／平川妙子（熊本市）	佐伯文徳（熊本市）／内村恵美子（熊本市）
		ルンバ	富岡富明（熊本市）／高橋千鶴（熊本市）	赤星大輔（熊本市）／平川妙子（熊本市）	佐伯文徳（熊本市）／内村恵美子（熊本市）

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>

第29回

熊本県シルバー囲碁・将棋大会を開催

第29回熊本県シルバー囲碁・将棋大会を5月27日(土)に熊本県総合福祉センターで開催しました。

今年は、囲碁の部に女子4名を含めて108名、将棋の部に43名、合計151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います。



なお、本大会上位入賞者の中から囲碁6人、将棋6人が9月に秋田県で開催される第30回全国健康福祉祭あきた大会(ねりんピック秋田2017)に熊本県及び熊本市の代表として出場されます。

第29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	坂田 祇彦	73	5	山鹿市
		2位	平江 邦彦	72	5	玉名郡和水町
		3位	青木 国広	76	6	上益城郡益城町
	上級熊本市A	優勝	村上 正三	74	5	熊本市南区
		2位	中津 昱	74	5	熊本市西区
		3位	上村 一生	68	5	熊本市中央区
	上級熊本市B	優勝	古賀 征生	72	6	熊本市北区
		2位	前田 成昭	78	5	熊本市北区
		3位	田川 順一	64	5	熊本市中央区
	中級A	優勝	龍 寛	82	3	熊本市北区
		2位	高藤 龍誠	83	3	菊池市泗水町
		3位	野田 吉富	84	2	熊本市中央区
	中級B	優勝	寺尾 申三	84	3	熊本市北区
		2位	満田 悦幸	68	3	熊本市西区
		3位	増住 重捷	74	3	上益城郡御船町
	初級	優勝	上野 健次	77	初	熊本市南区
		2位	橋本 三吉	80	初	宇城市松橋町
		3位	吉永 砂夫	85	1級	熊本市西区
女子囲碁	女子上級熊本県	優勝	前田由美子	67	4	天草市 亀場町
	女子上級熊本市	優勝	松山 永恵	84	3	熊本市中央区
	女子一般	優勝	後藤 悦子	87	1級	菊池郡菊陽町
将棋	上級熊本県	2位	山下 明美	79		上益城郡山都町
		優勝	作永 重光	64	4	上益城郡益城町
		2位	井崎 圭支	88	5	八代市鏡町
	上級熊本市	3位	田村 博	82	6	八代市 古城町
		優勝	追立 陸弘	74	3	熊本市東区
		2位	二塚 和哉	71	3	熊本市西区
	一般	3位	今村 豊	64	2	熊本市中央区
		優勝	石橋 忠親	80	2級	熊本市中央区
		2位	松村 博行	64	初	菊池郡菊陽町
		3位	大谷 重慶	70	3級	菊池郡菊陽町

平成29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。高齢者の方々に、高齢期を豊かに過ごすための生活に密着した幅広い教養・体験講座等を受講していただいています。

本年度は、熊本校に26期生77名(平均年齢72歳)、八代校に18期生39名(平均年齢69歳)の入学を迎え、それぞれ入学式を行いました。

4月13日(木)の熊本校入学式では入学生を代表し、勝本光子さん(86歳)が「高齢社会の一員として本校の『設立の趣旨』に沿い、いささかなりとも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ここに決意します。」と誓いの言葉を述べました。また、4月11日(火)の八代校入学式では江村英子さん(85歳)が「百五歳の日野原先生のお言葉に『人は何かを創(はじ)める事を忘れなければいつ迄も若い』のこの教えを糧に、健康に留意し、ここに全員揃って学び終えることを誓います。」と力強く宣言しました。



熊本校入学式



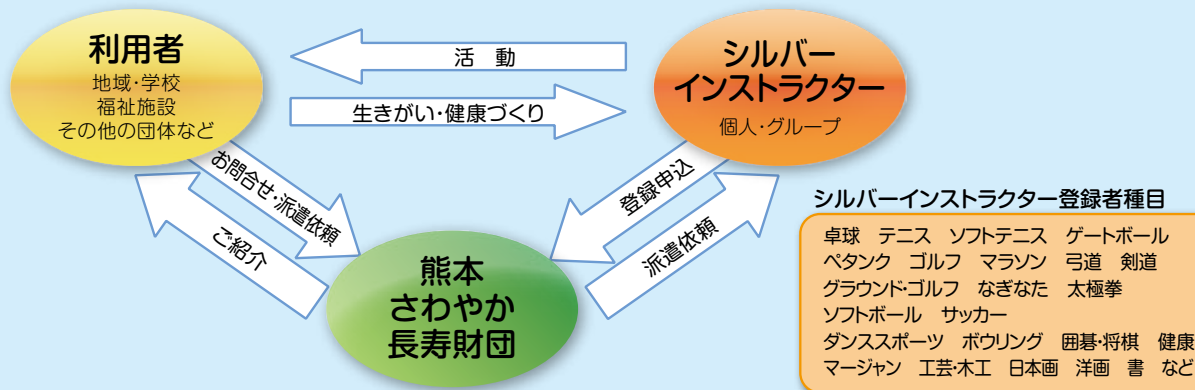
八代校入学式

すばらしい人がたくさんいます ぜひ、ご利用ください！

～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おいてご利用ください。



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。

利用ケース 5人以上の参加が見込まれる会合や研修会、イベント等

(例)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・グループ

※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 ただし、交通費・材料費については実費が必要です。

利用申込 利用申込書(ホームページ掲載)を提出してください。
お気軽にお電話でお問合わせください。



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>

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 **高齢者無料職業紹介所** (県内11カ所)



事業主・求職者の皆様
まずはお電話ください

熊本県総合福祉センターの 1階に相談員がいます	熊本県地域振興局(10ヶ所)の 福祉課内に相談員がいます	
熊本相談所 096-353-2322	宇城相談所	0964-33-4667
相談受付時間：月～金 (午前9：00～午後4：00)	玉名相談所	0968-72-3240
	鹿本相談所	0968-43-6542
	菊池相談所	0968-24-2125
	阿蘇相談所	0967-22-4511
	上益城相談所	096-282-6776
	八代相談所	0965-32-4144
	芦北相談所	0966-82-5310
	球磨相談所	0966-22-2625
	天草相談所	0969-23-9727

相談受付時間：月・水・金(午前10：00～午後4：00)

旅のご案内

(H29年10月～12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

天草オリーブ園 と上天草「金性寺」水墨画襖絵鑑賞「向陽寺」和尚ギターお元気説法体感の旅



天草オリーブ園



金性寺本堂

◆天草オリーブ園・・・天草市五和町御領

福岡の総合建設業「九電工」が、生産・加工・販売・観光の一体型オリーブ体験農園として、H22年から営業のオリーブ農園で、10品種1,300本程が植樹されている。10月からオリーブの収穫が始まりますが、農園案内はもちろんオリーブオイルのテスティング体験等が出来ます。

◆金性寺の水墨画襖絵と精進料理・・・上天草市松島町教良木

地元町役場を退職された春山さんが、お寺の境内にある襖22枚に、水墨画を描かれ寄贈されたもので、とても素晴らしい襖絵です。

昼食は襖絵のある座敷にて、地元の生産加工グループ「あまづら会」の精進料理を頂きます。

◆向陽寺和尚ギターとお笑いお元気説法・・・上天草市松島町合津

全国放送のテレビで何度も取り上げられるなど、その名は全国クラス。もともとは、東京で芸能人を目指していたのだが、運とチャンスに恵まれず帰郷し5代目住職に。ある時、説法の途中で得意のギターをかき鳴らしてみたところ大ウケ。全国から人が押し寄せるハッピーなお寺となっている。



向陽寺本堂と鐘突き堂



渡辺紀正住職

(予定行程)

*桜の馬場城彩苑発(8:00)→道の駅さばー「トイレ休憩」(9:20～9:30)→天草オリーブ園(10:30～11:10)→金性寺・昼食(12:00～13:30)→向陽寺(13:50～15:00)→藍の天草村「トイレ休憩・買物」(15:20～15:40)→桜の馬場城彩苑(17:00)到着予定

イベント名

晩秋の秘境椎葉の歴史と伝承文化を訪れる旅

○十根川神社と十根川重要伝統的建造物群保存地区

神社の境内には幹回り19m、高さ54m、推定樹齢800年の国指定天然記念物の「八村杉」があります。「椎葉型」と言われる伝統的建造物群は、九州初の山村集落として国の指定を受け、歴史的景観を保持しています。

※本旅は、道路事情により中型バスでの運行行事となります。



紅葉時の鶴富屋敷



○鶴富屋敷
数地内の旅館で、地元の名産食材を使った郷土料理「鶴富御膳」を食します。
源氏の那須大八郎と平家の鶴富姫との悲恋の舞台で、椎葉独特の建築造りが特徴的約三〇〇年前の建築と推察され、国指定重要文化財に指定されています。



○椎葉民族芸能博物館

椎葉村に受け継がれてきた儀礼・慣習・平家落人伝説など民族文化と九州からアジアまでの民族芸能を紹介しています。博物館の上には「安芸の宮島厳島神社」の守護神を勧請し建立した「椎葉厳島神社」があります。



○五ヶ瀬ワイナリー

阿蘇外輪山の眺望と芳醇な味わいの新酒ワインの試飲と買い物を楽しめます。

(予定行程)

*桜の馬場城彩苑発(8:00)→熊山交流館前「トイレ休憩」(9:00～9:10)→高森経由→そよ風物産館「トイレ休憩」(10:00～10:10)→十根川神社(11:00～11:20)→椎葉村・昼食旅館鶴富屋敷(12:00～12:40)→鶴富屋敷・椎葉民族芸能博物館・椎葉厳島神社(12:40～14:30)→五ヶ瀬ワイナリー「買い物・トイレ」(15:30～16:00)→山都町経由→佐俣の湯「トイレ休憩」(17:00～17:10)→桜の馬場城彩苑(18:00)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、申し込み順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 ANT正会員
電話 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



『さわやかボランティアアース祭りを開催』

さわやかボランティアアースは、年間を通じて機会を捉え、子ども達に自然に囲まれ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。

「さわやかボランティアアース祭り」は地域の子ども達とその家族を対象に、ボランティア会員が一緒になつて伝承遊びを楽しむフェスティバルで、今年で十四回目になります。

今年は八月十七日（木）に熊本市子ども文化会館2階で開催しました。熊本市子ども文化会館で開催するのは三年目です。

会場内を8ブロックに分け、各コーナーを設け伝承遊びや物つくりで子ども達と交流を行いました。

体験コーナーでは皿回し・お手玉・南京玉すだれ等、工作コーナーでは、竹トンボ・折り紙・紙飛行機等、子ども達と一緒に楽しんでみました。



写真は昨年の「さわやかボランティアアース祭り」の様子です

※「さわやかボランティアアース」は、熊本さわやか大学卒業生が、卒業年度を越えて、居住地域ごとに仲間つくりを図り、地域に根ざした社会参加活動を行う趣旨で、平成十三年五月に結成されたボランティアグループです。

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

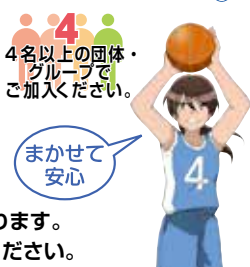
保険期間

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		
	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	C 64歳以下	1,850円
	スポーツ活動の指導・審判	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	A2	800円
※スポーツ活動を行う場合は対象となりません。			
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。)



保険の詳しい内容、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を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-T20747

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



公益財団法人

守る、つなげる、共に生きる。——
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: <https://ipponnoki.jp>



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)

面談での相談をご希望の場合

一定の要件を満たす方は、熊本県弁護士会法律相談センター(県内8ヶ所)でも、法テラスの民事法律扶助制度を利用した**無料法律相談**を受けることができます。

必要な要件 ◎資力基準を満たしていること
◎民事法律扶助の趣旨に適すること

詳しくは、熊本県弁護士法律相談センターにお問い合わせください。

相談時間 1回 30分

一般相談 5,000円[税別]

相続・遺言 初回 相談無料

多重債務 相談無料

ご予約とお問い合わせは、どの法律相談センターも

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



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。

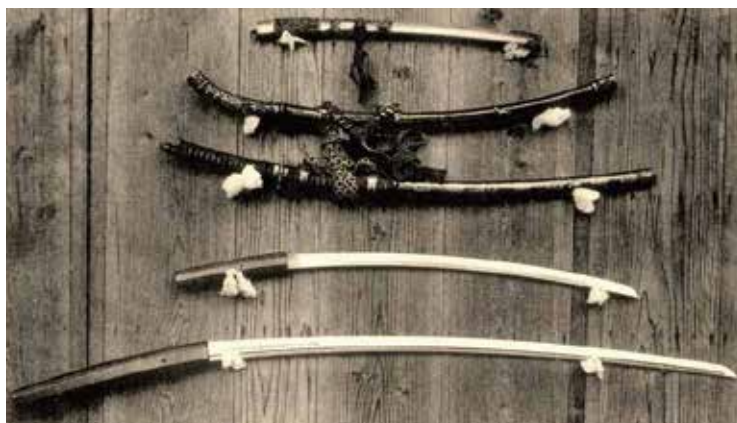
お住まいのお近くにかかりつけ医を持ちましょう

熊本県医師会

阿蘇神社展 - 刀剣の美 -

古墳出土刀から復元「蛭丸」まで

平成29年8月7日(月) - 9月22日(金)



阿蘇神社旧国宝刀



復元「蛭丸」焼入式

展示会スケジュール

10月16日(月) - 11月25日(土)

坂本善三美術館展
没後30年 坂本善三 - 抽象への道 -

12月18日(月) - 平成30年1月27日(土)

堅山南風素描展
- 熟視写生の描線 -

2月26日(月) - 4月7日(土)

熊本の現代作家展Ⅲ
大森キミ子展 - 空と雲と風と -



九州フィナンシャルグループ



うるおいある未来のために。
肥後銀行
Hiogo Bank



肥後の里山ギャラリー

開館時間／9:30 - 16:30 休館日／日曜・祝日 観覧料／無料
※8月11日、13日、20日、27日、9月3日は開館いたします。
〒860-0017 熊本市中央区練兵町一番地 肥後銀行本店1階
TEL096-326-7800 <http://www.mizutomidori.jp>