

平成30年春号

vol. **88**
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

輝いて生きる

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

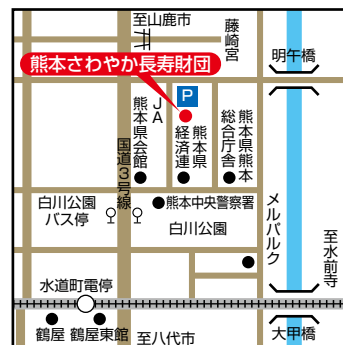
輝いて生きる	1
さわやか健康通信	4
なるほどプラスワン情報	5
全国健康福祉祭あきた大会	6
第29回熊本県シルバー作品展の結果	10
さわやか長寿財団からのお知らせ	
第30回熊本県シルバースポーツ交流大会	11
第30回熊本県シルバー囲碁・将棋大会開催のお知らせ	12
第30回熊本県シルバー作品展開催のお知らせ	13
熊本さわやか大学校募集のお知らせ	14
高齢者のいきがい就労の推進	16
高齢者のための無料職業紹介所	16
健康長寿社会づくり活動支援団体助成金	17
さわやかボランティアーズ	17
熊本さわやかシニアくらぶ	18
さわやか大学校大学院	19

表紙写真

第29回県シルバー作品展
彫刻部門 金賞
佐土原 俊之さんの作品

「想いで-3」

少女の初々しさ、美しさ、優しさ。
それだけではなく、大地にしっかりと
根付いた強さや元気をも表現し
たい。そのバランスが難しかったで
すね。



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)

輝いて生きる

好きなことをして、人生を楽しくいきいきと過ごしておられるシルバーエイジにお話を伺いました。

90歳過ぎてなお、
楽しく過ごすには、
芸術を追究し続ける。
人様に貢献すること！

佐土原俊之さんは、表紙の写真
「想いで-3」で、第29回熊本県シ
ルバー作品展彫刻部門において金
賞を受賞されました。平成27年の
第27回同展で彫刻部門金賞を受賞
した「想いで」（左ページ写真）に

続く快挙です。「金賞を頂いても、
時間がたつと、『ああすればよかった。
まだまだ、ここをこうしよう』
と反省点が出てくるものなんです
よ。毎年の出品が励みになってい
ます」と、90歳過ぎてなお、探求

心の塊です。
女性の姿を彫刻作品にする時は、
まずヌードモデルをもとに裸婦像
を制作します。その上で、テーマ
に沿った衣服を重ねていきます。
「裸婦はごまかしがきかないからこ

第27回シルバー作品展の
「想いで」に続き、
第29回同展では「想いで-3」で、
彫刻部門の金賞受賞！



佐土原 俊之さん (91)

そ、面白いんです。
「想いで」は裸婦像でしたが、今
回の「想いで-3」は、スカート姿。
どうしても両足で力強く立つ姿を
表現したかったからだとか。「女性
は、他人の家に嫁いでいくことが



平成 17 年頃、庭に建てたアトリエ。落着いて、彫刻制作に没頭できる

口は福のためにある。 福の第一歩は挨拶から

多かったためか、気丈な人が多いですね。どこでも生きていいかねばならないから。」
モデルさんが美人かどうかは問題ではなく、顔の表情を出すつもりで制作されるそうです。優しい人、美しい人、強い人。いろんな女性を表現してきましたが、『想いで・3』は、「優しさと強さを併せ持ち、少女の初々しさもあります。そのバランスを表現するのが難しかったですね」。

平成26年には熊本さわか大学校に入学。「さわ大では、60代でも90代でも同級生。上下はありません。遠慮なく仲間をつくるというのは、とても大事なことです」

と笑う佐土原さん。

「口は災いのもとと言うけど、口は福のためにあるんですよ。福の第一歩は挨拶です。お金も時間もかかりません。だから、さわ大の教室に入る時は、まず『おはよう！』『こんにちわ！』と挨拶するようにしていました」。

そしていろんな人と会話した方がいいと、席も、男性ばかり女性ばかりで固まらないようにしました。佐土原さんの提案で、男女が隣同士になるようなクジを、こっそりつくったそうです。

また、さわ大までの往復4時間、歩いて通われました。「景色を眺めたり、人間ウォッチングをしたるのも楽しみの一つですね」。

100%を求めない。自分が楽しむには、相手も楽しく

絵手紙講師もされている佐土原さん。8年前に亡くなった奥様宛ての絵手紙に、「もうちょっと待ってね」と書き添えたそうです。

寝食を忘れて、アトリエにこもりきりのこともあります。そんな父親を心配して、毎晩、車で泊まりに来てくれるのが、66歳の息子さん。6時に起きる父のために5

時に起きて朝食を用意し、洗い物や洗濯など済ませた後に車で自宅へ。

「家内に比べると、息子の料理はうまくない。しかし、ふと思うんですよ。自分は家内に『いただきます』『美味しかった。ごちそうさま』など、言葉をかけたことがあつただろうか。俺が働いているんだから、料理は妻がして当然という気持ちがあつたと気付きました」。そして作った川柳が「朝飯を 息子がつくり 涙落ち」。感謝しているものの、うまく言葉にできないのです。

「今まで100%でないとダメだと思っ生きてきました。でも、そこまで求めてはいけません。40%で良いと思うようにしないと。自分が楽しむためには、相手も楽しくなるようにしてあげないといけませんよね。苦しんで長生きして



第27回シルバー作品展彫刻部門で金賞を受賞した「想いで」

も意味がない。生きている時間は楽しく過ごしたいですね。そのためには、人様に貢献しなければ。自分がもらうことばかり考えているのは、ムシが良過ぎます」。

「面白おかしく暮らしたい」とくり返す佐土原さん。「だって私は、もう賞味期限過ぎている（笑）。この年になると、遠慮することはないからね」。

終戦を迎えた昭和20年、佐土原さんは19歳でした。「弾薬を背負って、敵の戦車の下敷きになる訓練をしました。絶対死ぬ。だけど敵に少しでも打撃を与えられれば」と。そんな青春時代を過ごした佐土原さんが語る「面白おかしく過ごす」には重みがあります。これからも言葉と彫刻で、周りを楽しませてくれることでしょう。

サッカー選手、また指導者として何度も全国大会へ！ 日本画や油絵も手がけ、まさに文武両道！



県シルバー作品展日本画部門金賞の大作
「源之進櫓の桜」と

平成29年7月、第80回銀光展で東光額縁賞を受賞した竹村昭一さん。本誌「さわやか」前号の表紙を飾った「源之進櫓の桜」は、第28回県シルバー作品展日本画部門で見事金賞に輝き、平成29年9月の「ねんりんピック秋田2017」にも出品されました。



10年ほど前、熊本オールドキッカーズの練習風景

中学2年でサッカー部に入った竹村少年は、高校、大学とサッカーに明け暮れました。中学の数学教師となつてからも、教員の部で国体に7回出場。「昭和35年、26歳の時の熊本国体では第3位でした」。

「ねんりんピック秋田2017」に日本画を出品し、さらにサッカー選手として「全国最高齢者賞」を受賞！



熊本オールドキッカーズ
竹村 昭一さん (83)

で優勝、さらに全国大会出場。それを7回果たしました。しかし「強豪が16チーム揃う全国の壁は厚く、最高で3位入賞でしたね」と、振り返ります。

退職後、「小学校の頃から好きだった絵をやりたい」と日本画を習い始め、3年後には油絵講師である先輩に誘われて、油絵も始めます。ダイナミックな筆致の油絵と、平面に仕上げる日本画。「画材も技法も正反對なので、どちらの先生にも叱られます(笑)。でも、自分のやりたいことをやっているからいいんです。油絵も日本画もサッカーも好きだから、きついなんて全然思いません」。

毎週3時間のサッカー練習で走り回る竹村さん。60歳以上の熊本オールドキッカーズには、かつての教え子もいます。見事な足さばきを披露する竹村先生の姿は、健康を維持して人生を謳歌する大切さを教えてくれています。

地域に根ざした社会参加「さわやかボランティアーズ」

「さわやかボランティアーズ」は、熊本さわやか大学校で学んだ成果と人生経験を生かそうと、平成13年5月に発足したボランティア団体です。「楽しむ・触れ合う・学ぶ」をキーワードに、さわ大卒業生108名が活動中です。

シルバー作品展など、全体活動として、熊本さわやか長寿財団主催事業のサポートや、こども文化会館で子どもたちを対象に「ボランティアーズ祭り」「昔遊び体験教室」を開催。また環境美化活動など幅広く活動し、各種研修会や講演などにも積極的に参加されています。

平成29年度は、これらの活動に加え、昨年7月は、熊本市内の坪井川沿いの清掃活動を実施されたとのこと。

また10月から11月にかけては、益城町の仮設住宅に入居されている一人暮らしの高齢の方



選手団控所で気合を入れる



初めての金メダル！熊本から参加した仲間の祝福を受けながら

平成29年9月【ねんりんピック秋田2017】にて

お肌ツヤツヤの中林 るみ子さん。見事、「ねんりんピック秋田2017」の「70歳以上10km女子の部」で、初優勝を果たされました。「ねんりんピック」は3度目です。60歳の時が初出場。64歳の時は熊本大会で、「70歳未満5km女子の部」で準優勝でした。平成29年7月には、オーストラリアのゴールドコーストマラソンにおいて、年齢別女子で2位！「9月にねんりんピックに出るから、フル

マラソンではなく10kmにしておきました」。平成25年9月、第34回全日本マスターズ陸上競技選手権大会にも出場。「あと0.1秒速ければ、400mの日本新記録だったのに！」と悔しさをにじませます。マラソンとの出会いは、53、54歳の頃。それまでは団体職員として働き、妻として家事もこなし、夕食後には娘さんたちを県北の自宅から熊本市内のピアノ教室まで

仏・豪など海外のマラソンにも挑戦し続ける。
美と健康の秘訣は、運動・温泉・食生活!?

「ねんりんピック秋田2017」で、「70歳以上10km女子の部」において初めての優勝を果たした。



中林 るみ子さん(70)

送迎するハードな日々でした。しかし娘さんたちが音大進学を果たした後は、退職して専業主婦に。「教育ママが、やる事がなくなつたので、太らないために地元のグラウンドでウォーキングを始めました。それがランニングに変わっていったら、陸上の監督から『県大会に出てみないか』と声をかけられて」。大学時代、ダンス部だったためか背筋がピン！と伸びています。「走る姿勢が良いと、よく言われるんですよ」。また娘さんからも「若い時より肌がきれいになった」と言われるそうですが、秘訣は温泉。走って汗を流した後、週3回行きます。さらに「鉄分やコラーゲンを摂るなど、食生活には気を付けている」おかげで、50年間体重50kgをキープ。「あと10年、80歳までは健康のパロメーターとして走り続けたいですね」と、優雅に微笑む中林さんです。

を対象にした「ふれあい交流会」では、皿回しや南京玉すだねなどの伝承遊びを披露されました。住民の方も実際に体験されたので、会場は笑顔があふれていたそうです。

さわやかボランティアーズの皆さんの元気の秘訣は、ボランティア活動にあるようです。



益城町の「ふれあい交流会」の様子 (H29.10月～11月)



夏草におおわれた坪井川沿い(御幸橋付近)を清掃 (H29.7月)

さわやか

healthy communication



脳梗塞を防ぎましょう

はじめに

脳梗塞は今まで、皆さんもどこかで耳にされたことがあると思います。現在日本の死因第4位が脳卒中であり、脳梗塞はその脳卒中中の6割を占めます。脳梗塞は、命は助かっていても軽い半身麻痺から、寝たきりなどの重度障害が残ったり（要介護5の原因疾患の半数近くは脳卒中です）、脳血管性認知症の大きな原因にもなります。恐い脳梗塞にならないように、しっかりと予防しましょう。

脳梗塞とは

脳梗塞は、脳卒中の一つで、脳の血管が破れると脳出血、脳の血管が詰まると脳梗塞となります。

西部脳神経外科内科

池田 順一 さん

ます。脳の血管の詰まり方により、心原性脳塞栓症、アテローム血栓性脳梗塞、ラクナ梗塞などがあります。心原性脳塞栓症は、心房細動などの不整脈により、心臓内に出来た血栓が脳動脈を閉塞し発症します。

アテローム血栓性脳梗塞は、脳の大事な幹となる動脈が、動脈硬化により次第に狭くなり閉塞します。

ラクナ梗塞は、脳の幹となる動脈から脳の中に入り込んでいる細い動脈が閉塞します。

症状は

脳梗塞は時間との勝負であり、早期発見が非常に大事です。症状は、前兆なくある日突然出現することがあります。

現することが特徴です。代表的な症状は、右か左かの半身の脱力（麻痺）、痺れなどです。強い麻痺だとすぐ気付かれますが、わずかな麻痺だと、物をよく落とす、字がうまく書けないなどで異変に気付かれることもあります。痺れは、脊髄症や末梢神経障害でもみられますが、突然に出現すると脳梗塞（脳卒中）を疑います。言葉がうまくしゃべれない（構音障害）、言葉が出てこない（失語症）などの言語障害もしばしば出現します。めまい、ふらつきは、多くは内耳性ですが、中には脳梗塞（脳卒中）の初期症状のこともありますので、注意が必要です。

目の症状として出現することもあります。突然一側の眼が真っ暗くなったり（一過性黒内障）、左右いずれかの視野が見えにくくなったり（同名半盲）することがあります。

麻痺などのこれらの症状が、24時間以内、多

なるほど

プラスワン情報

かかりつけの歯科医院をつくりましょう

熊本県歯科医師会理事 竹下憲治

『みなさんは「かかりつけ歯科医」をもっていますか?』
日本歯科医師会では、かかりつけ歯科医とは「患者さんのライフサイクルに沿って、口と歯に関する保健・医療・福祉を提供し、地域に密着したいくつかの必要な役割を果たすことができる歯医者さんのこと」としています。何でも相談できる自分に合った「かかりつけ歯科医」を持てば、把握してもらいやすくなり、的確な治療を受けられるようになります。日本の調査で、かかりつけ歯科医がいる人は、そうでない人に比べて要介護にもなりにくく、寿命が長いという報告もあります。お口の病気が全身に及ぼす悪影響や咬む事も身体、脳に大きく関係すると分かっています。歯が健康な人、残っている歯の本数が多い人ほど、脳卒中や心筋梗塞にかかるリスクが少ないことが分かってきました。みなさん「予防歯科」という言葉をご存じですか? 歯科医院は「痛くなってから行くところ」ではなく「健康な歯を維持するために定期的にいくところ」でもあります。

歯は大丈夫だと思ってもこの機会に、かかりつけ歯科医を持ちましょう。

『かかりつけ歯科医を選ぶポイント』
●近所の評判 ●医師との相性 ●入りやすい雰囲気 ●通いやすい場所にある ●治療法についてきちんと説明してくれる ●必要に応じて適切な医療機関を紹介してくれる ●予防のための指導やアドバイスしてくれる等を参考にしてください。

『上手な歯医者さんのかかり方』
まずは予約をしてください。

保険証と歯だけでなくお身体の事も聞きますので、飲んでいるお薬を把握するために薬手帳をお持ちください。

外れた金属、壊れた義歯などは捨てずにお持ちください。

その状態からいろいろな情報を得ることが出来ます。

症状やその病状に応じた検査、治療法の必然性、内容、効果、危険性、費用などを聞き、納得してから治療を受けましょう。

治療の前には歯を磨いて行きましょう。また、女性の方は口紅を落としてください。



原因は

脳梗塞は、心房細動などの不整脈や動脈硬化が強く関わっています。動脈硬化の原因として、高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙、飲酒などが指摘されています。この中でも最も大事

くは数十分以内に改善することがあり、一過性脳虚血発作といえます。放置すれば3割位脳梗塞になり、この段階で治療開始することが大事です。

おかしいな?と感じたら最寄りの専門医療機関を受診してください。

大事な予防は

最近動脈硬化の原因として、歯周病が取り上

なのが高血圧です。160/90mmHgを超える高血圧では、脳梗塞は3倍以上増加します。一般的に140/90mmHg未満を目指しますが、75歳以上の後期高齢者は150/90mmHg未満を目標とします。

糖尿病は脳梗塞発症を2〜4倍増加させます。

悪玉コレステロール(LDL)が高いと、血管壁内にLDLが入り込み動脈硬化を進行させます。

げられています。毎日の丁寧な歯磨きはもちろんですが、歯科でのチェック、治療が歯のためだけでなく脳梗塞予防にもつながります。

自分の血圧、血糖、コレステロール、不整脈の有無をまず知ることが大事で、少なくとも年一回の健診を受けましょう。

ウォーキングなどの有酸素運動が、脳梗塞を予防すると確認されています。一日30分でもいいので、ウォーキング、自転車漕ぎ、水泳など、自分で出来ることを楽しみ、恐れ脳梗塞を予防しましょう。

第30回

全国健康福祉祭あきた大会

(ねりんピック秋田2017)

60歳以上によるスポーツと文化の祭典「ねりんピック秋田2017」(第30回全国健康福祉祭あきた大会)が、9月9日(土)から12日(火)までの4日間、秋田県内の17市町村で開催されました。

総合開会式は秋田市の秋田県立中央公園県営陸上競技場で開催され、全国から集まった選手団約1万人が入場行進を行いました。本県選手団は熊本地震の復興支援に感謝する横断幕を掲げ、「秋田まごころKIDS(地元小学生による熊本応援隊)」と一緒に入場行進を行いました。

熊本県からは19種目に139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。競



▲開会式



▲開会式での「秋田竿燈まつり」



▲▼結団式

技期間中、本県選手団は練習の成果を如何なく発揮し、「マラソン」の70歳以上10km女子の部で中林るみ子選手が優勝したのをはじめ、「健康マージャン」では服部義正選手がブロック別で準優勝、「ゴルフ」では、野口誠也選手が60歳〜64歳の部で3位に入賞し、その他の競技でも優秀賞を多数獲得するなどすばらしい成績を収めました。

また、美術展では、日本画、洋画、写真、書、彫刻、工芸の6部門に昨年の県シルバー作品展の入賞作品12品を出展しましたが、日本画の部では、美術展審査において坂本金次さんの「キンジロウ」が銅賞を受賞されました。



熊本県選手団結団式 (H29.8.30 県庁地下大会議室)

卓球

予選リーグ
第3位グループBブロック 第2位

岩下 勝己
佐々木貞行
嶋田 雄一
福島 芳子
浜崎ナミ子
坂田 良子
竹田 英次
福岡 恵子



テニス

予選Jグループ第4位
(第4位グループトーナメント2回戦進出)

開田 康成
奥永 紘也
松村 勝之
久保田百合
坂本 洋子
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
(優秀賞)

宮本 昭博
宮原 明
日根野敦之
郡野 靖子
宮本由美子
吉永 栄治
萩野千賀子



ソフトボール

3回戦進出(優秀賞)

北原 貢二 高野 稔
梅本 英司 中島 征志
楠田 広行 五十嵐洋一
島田 祐一



ゲートボール

【益城小谷チーム】
予選リーグ(Bパート第13コート)
第2位

森本 文則
林 一男
水村 勝成
永田 豊美
森本千恵子



【荒尾チーム】
予選リーグ(Bパート第17コート)
第2位

藤原三之助
志多田ハルカ
公文イエ子
藤井 フム
広瀬 洋二



有明チーム

予選リーグ(Aパート第1コート)
第1位で
決勝トーナメント進出

1回戦進出
木村 正俊
井上百合子
本村 博郁
毛利 英一
柿原スミ子



ペタンク

予選Gブロック
3位

荒尾 道男
荒尾 光子
渡辺 洋
竹下 精一



ゴルフ

個人戦

(60〜64歳の部)第3位
野口 誠也

(65歳〜69歳の部)第6位(優秀賞)

木庭 恵一
甲斐 齊

団体戦第11位



マラソン

男子の部

70歳以上 3 km
鈴木 健次 第16位

70歳以上 5 km
甲斐 道夫 第7位(優秀賞)

70歳未満 5 km

上野 陽 第24位

70歳未満 10 km

坂本 健次 第18位

女子の部

70歳以上 3 km

佐藤イツ子 第10位

70歳以上 10 km

中林るみ子 第1位



弓道

予選リーグ1回戦

尾崎 修二 橋本和香美
(市特別賞)

(最高齢者賞) 大塚八枝美

(高齢者賞) 甲斐 憲俊

清永 繁喜

浅野 昭信

安村身千代

川口すみ子



剣道

予選リーグ(9ブロック) 第2位

大村 勲
平 嘉和
中川 孝志
石丸 隆久
本田 公治
梅山 剛康



グラウンドゴルフ

男性の部

渡辺 和文 第26位
平生 庄八 第83位
早川 通 第98位
元田 武蔵 第143位
高木 厚 第197位
鍋島 孝昭 第238位



太極拳

第41位

星子 久典
原田 敏子
立山 詳子
吉田 敬子
原 充子
田形由紀子
月浦 原一



ソフトバレーボール

順位別リーグ戦

第2位グループ 第5ブロック

優秀賞

赤山 健二
高宮 敏治
木村 民子
岡村 増美
上村 末吉
甲斐由美子



サッカー

予選Kブロックリーグ戦第4位

中山 重臣
竹村 昭一
鶴川 久男
横山 順一
中山 哲朗
前川 隆道
大矢野種澄
島崎 隆信
森本 貞男
金子 晴久
福永 正美
河田 信之
長尾 孝
山田 隆典
北本 一男
岡本 芳雄
平井 智憲
渡辺 仁
橋本 信二
芥川 学



ダンススポーツ

個人戦

スタンダードの部

ワルツ・3回戦出場(48位)
タンゴ・2回戦出場(63位)
ラテンの部
チャチャチャ・2回戦出場(62位)
リンバ・2回戦出場(79位)

中村 清雄
中村 慧子

スタンダードの部

ワルツ・2回戦出場(63位)

タンゴ・3回戦出場(46位)

ラテンの部

チャチャチャ(リダンス)リンバ(リダンス)

一森 充男

一森ますみ

スタンダードの部

タンゴ・2回戦出場(63位)

ワルツ(リダンス)

ラテンの部

リンバ・2回戦出場(79位)

チャチャチャ(リダンス)

島村 建治

島村 洋子

スタンダードの部

タンゴ・3回戦出場(46位)

ワルツ(リダンス)

ラテンの部

リンバ・3回戦出場(39位)

チャチャチャ・3回戦出場(44位)

辻 和芳

辻 和子



パークゴルフ

個人戦(男子の部)

後藤 萬蔵 45位

山邊 健二 66位

個人戦(女子の部)

岩下 郁代 36位

後藤アサ子 41位



囲碁

個人戦

くろまつブロック

坂田 祇彦 第23位

(あきたすぎブロック)

平江 邦彦 第28位

(さくらブロック)

前田由美子 第26位



将棋

団体戦

8位(優秀賞)

作永 重光

井崎 圭支

田村 博



健康マージャン

個人戦

緑 森吉山ブロック

日置 八郎 第45位

赤 大太鼓ブロック

西原 正治 第31位

白 あじさいブロック

境屋 博司 第44位

黄 マタギブロック

服部 義正 準優勝



美術展出品一覧

日本画

「源之進櫓の桜」
「キンジロウ」

竹村 昭一
坂本 金次

洋画

「竹炭窯」
「江津湖の初夏」

三次千鶴子
古荘ちづる

彫刻

「ごろう丸」(善財童子)
「大黒天」

前田 堯
一村 稔

工芸

「流線紋花器」
「おばあちゃん」

山本 保良
大倉力子

写真

「雲上の小舟」
「阿蘇の光」

平岡 健三
久島 龍彦

書

「熊本人に檄す」
「漢字」(靈然)

岩田 一男
鹿子木昭生



銅賞 「キンジロウ」 坂本 金次



グラウンドゴルフ



テニス



ソフトテニス



ソフトボール



サッカー



ダンススポーツ



弓道



ソフトバレーボール



ゴルフ



太極拳



将棋

第29回

熊本県シルバー作品展の結果

開催期間 平成29年8月22日(火)～27日(日)
会場 熊本県立美術館分館

第29回熊本県シルバー作品展を昨年8月22日から27日まで熊本県立美術館分館で開催しました。日本画、洋画、写真、書、彫刻、工芸の6部門に応募いただいた作品269点を展示し、22日(火)の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30年11月に開催される第31回全国健康福祉祭(ねんりんピック富山2018)へ出品されます。



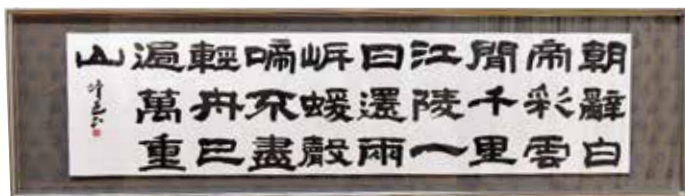
【日本画の部】
「山の幸」
遠山 喜義



【洋画の部】
「青の情景」
木下 睦夫



【写真の部】
「無病息災」
足立 憲一



【書の部】「早発白帝城 李白」 村本 千子



【彫刻の部】
「想いで-3」
佐土原俊之



【工芸の部】
「楓鉄刀木併造飾箱」
伊津野淳一

第29回熊本県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	遠山 喜義	66	山の幸
	銀 賞	木村 壽昭	84	吉野山
	銅 賞	松野美恵子	80	竹林
洋画	金 賞	木下 睦夫	65	青の情景
	銀 賞	吉川 義隆	66	怪樹
	銅 賞	永田 忠孝	73	武家屋敷門前
写真	金 賞	足立 憲一	81	無病息災
	銀 賞	川野 公	82	黄金色の光彩
	銅 賞	檜崎 力	81	湖の春
書	金 賞	村本 千子	86	早発白帝城 李白
	銀 賞	前川 嘉洋	74	嘉
	銅 賞	蔵原 寿子	83	かな書道
彫刻	金 賞	佐土原俊之	90	想いで-3
	銀 賞	光山 宗久	76	△□○
	銅 賞	石田 清	83	能面(小癒見)
工芸	金 賞	伊津野淳一	79	楓鉄刀木併造飾箱
	銀 賞	今野タケ子	69	大皿
	銅 賞	久野 靖子	72	花籠



熊本県シルバースポーツ交流大会(熊本ねりんピック)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。

参加資格は、熊本県内在住者で平成31年4月1日時点で60歳以上の方です。(昭和34年4月1日以前に生まれた方。)

また、今年11月に開催される全国健康福祉祭とやま大会(ねりんピック富山2018)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。

あなたも一緒に楽しみませんか?多くの皆様の御参加をお待ちしています!



※財団のホームページからお申し込みできます。

「参加申込書」を2月中に市町村、市町村社会福祉協議会、公民館などに配布しますので、注意事項等をよく読んで申込みください。

申込方法

申込期間

平成30年3月1日(木)
～平成30年3月30日(金)

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。)

開催期日

平成30年5月9日(水)～5月20日(日)

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

種 目	期 日	会 場
グラウンド・ゴルフ	5月 9日(水)	熊本県民総合運動公園
ソフトテニス	5月 9日(水)	熊本県民総合運動公園
弓道	5月11日(金)	熊本市総合体育館
太極拳	5月11日(金)	熊本市総合体育館
ラージボール卓球	5月11日(金)	熊本市総合体育館
剣道	5月12日(土)	熊本武道館
ソフトバレーボール	5月12日(土)	熊本県民総合運動公園
ダンススポーツ	5月13日(日)	熊本県立総合体育館
なぎなた	5月15日(火)	熊本武道館
ゴルフ	5月15日(火)	菊池高原カントリークラブ
ソフトボール	5月16日(水)、17日(木)	熊本県民総合運動公園
ゲートボール	5月16日(水)	熊本県民総合運動公園
ベタンク	5月16日(水)	熊本県民総合運動公園
テニス	5月16日(水)	熊本県民総合運動公園
サッカー	5月20日(日)	熊本県民総合運動公園
健康マラソン	5月20日(日)	熊本県民総合運動公園

※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30回

熊本県シルバースポーツ交流大会

(熊本ねりんピック2018)

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



第30回

熊本県シルバー囲碁・将棋大会開催のお知らせ

参加者募集!!

熊本県シルバー囲碁・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、高齢者の相互の交流を図るとともに、生きがいを推進することを目的に開催しています。

30回目を迎える今年は、来る6月16日(土)に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。

多くの皆様の御参加をお待ちしています!

主催	共催	協力	開催期日	申込期間	参加費	会場	種目
熊本県 熊本さわやか長寿財団 熊本県老人クラブ連合会	熊本市	日本棋院熊本本部、 日本将棋連盟熊本県支部連合会	平成30年6月16日(土)	平成30年4月2日(月) ～平成30年4月27日(金)	1人 1,000円	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) 囲碁 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) (2) 将棋 ① 上級の部(2段以上) ② 一般の部(初段以下)

※第31回全国健康福祉祭とやま大会(ねんりんピック富山2018)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30回全国健康福祉祭あきた大会(ねんりんピック秋田2017)に出場された方は、この大会に参加できません。

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31年4月1日時点で60歳以上(昭和34年4月1日以前に生まれた人)の方でのアマチュアとします。

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30回

熊本県シルバー作品展開催のお知らせ

作品募集!

熊本県シルバー作品展は、高齢者の創作活動の発表の場として、さらには、多くの県民の方が作品に触れ、楽しんでいただくことで、創作の喜び、生きがいづくりにつながることを目的に開催しています。

今年は、下記の日程で開催します。多くの皆様の御参加をお待ちしています!

主催	協力	展示期間	会場	出品部門	応募資格	出品作品	出品料	申込期間	作品搬入	搬入日時	搬入場所
熊本県 熊本さわやか長寿財団 熊本県老人クラブ連合会	熊本県文化協会	平成30年8月28日(火) ～平成30年9月2日(日)	熊本県立美術館分館 (熊本市中央区千葉城町2番18)	日本画、洋画、写真、書、彫刻、工芸	県内在住で、平成31年4月1日時点で60歳以上(昭和34年4月1日以前に生まれた人)の方でアマチュアとする。	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します。	1,000円	平成30年4月2日(月)～6月29日(金) (郵送及びFAXほか)	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。	平成30年7月27日(金)	熊本県総合福祉センター (熊本市中央区南千反畑町3番7号)

表彰

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。(平成29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31年に開催される第32回全国健康福祉祭わかやま大会の美術展に出品します。



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



募集

平成30年度

熊本さわやか大学校入学生募集のお知らせ

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26年、八代校で18年続く「熊本さわやか大学校」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、新しい出会い、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30分～3時	熊本県 総合福祉 センター	平成30年4月 ～ 平成31年3月	年間 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30分～3時	やつしろ ハーモニー ホール			

※教材費等を自己負担いただく場合があります。

★平成29年度の講座テーマと内容の一部です。(内容が一部変更することもあります。)

★いつまでも健康、元気が一番!

- 皆んなで楽しくレクリエーション
- 「食と健康」 ● 男性料理教室
- 五感を生かした健康美学
- さわやか人生づくりのノウハウ探し
- 生涯元気に暮らす法 ● 薬のおはなし

★新しい世界にふれてみよう

- 絵はがき入門 ● 薬草を楽しむ ● 肥後狂句

★さわやかグループ活動

- 班別自主研究活動
- ふるさと探訪(見学旅行)
- ボランティア活動の基礎知識

★知識を磨いて更なる飛躍を

- 悪質商法から騙されないために
- 遺産の処理 ● 福祉・介護について
- ユネスコ無形文化遺産と妙見祭(八代校)
- 熊本城に学ぶ(熊本校) ● 永世文庫から

★みんなで助け合い

- 認知症サポーター養成講座
- 地域社会貢献活動のすすめ
- 里山高齢者の挑戦

入学資格

県内在住で学習意欲のある60歳以上の人(昭和33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30年2月1日(木)～3月1日(木)

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(熊本市中央区南千反畑町3番7号)
TEL(096)354-3083 FAX(096)354-3103



さわやか大学校卒業生の大学校への思いや忘れられない思い出を紹介

(平成二十九年三月発行の卒業文集から)

さわやか大学に入学して

入学当日、配られた名簿に目を通していくと、まったく一人で申し込んだ私でしたが、同じ地区の公民館で顔見知りの人が七名もおられて驚き、知り合いの仲間とこれから一緒に学べると思うと大変心強く感じました。

入学動機が「新たな仲間作り、生きがい発見をしたい」だったので、今からでも遅くないぞーと新たな意気込みでスタートしたばかりのその夜、想定外の二度の地震。本当に落ち込みました。平常の生活に戻るまでには随分長い間かかりました。

「さわ大」の事も何処かにふっ飛んでしまった有様でした。そんな中、仲間からの「安否確認」のメールには

第25期生熊本校 竹下 民子

「頑張ろう!!」と、本当に心強く感じました。

再開してからの講義・実践は多種多様で、内容は初めての事ばかりで、新鮮さと戸惑いで毎回感動の連続です。

自主研究活動のボランティアも初体験、班での活動の中で回を重ねる毎に、仲間意識が濃密になったのを実感している今頃です。

「さわ大」もいよいよ最終章、私達六班は、強い絆で結ばれ、有終の美で終えられそうで、嬉しいですね。

これからは、自己管理に一層の注意を払い全員揃って元気に卒業できる事を切望し是非叶えたいものです。

自主研究を通して

さわやか大学の三つの目的「健康と生きがいづくり、仲間づくり、積極的な社会参加による地域リーダー育成」なる程と感銘を受け、心ときめき、期待感が膨らみました。

さわやか大学に入学し、時も経たない内に、今までに体験した事のない熊本地震に見舞われました。さわやか大学の仲間にも、一部損壊、全壊と被害に見舞われ、それぞれが前に進み始めました。そんな中さわやか大学が再開、仲間の笑顔を見て、ホッとしました。

さわやか大学での講義は、毎回その道のエキスパートの先生方、ユーモア溢れるお話で、非常に感銘を受けるものばかりでした。カリキュラムの一環である、自主研究での取り組みは、

第25期生熊本校 大継 容子

私達の班では、山都町菅地区里山でのボランティア活動でした。訪問した古民家は七十歳代御夫婦二人で、現在の家は一六〇年との事ですが、柱もしっかりし、当時の設計図も壁に掛けてあり、古民家への思いが受け取れました。

訪問した菅地区は、六十五歳以上が六割近くになり、過疎や高齢化が深刻な中、現在棚田百選でもある景観を生かした取り組みが行われて、それは手作りの弁当を農家の座敷に届け、味わって頂くものでした。その取り組み方で、前向きになり笑顔と生き甲斐が見えました。

今回の自主研究での班活動も、初めての体験を共有した事で絆も深まり仲間意識が更に強くなった事を実感しました。



さわやか大学に入学して

期待と不安の中で迎えた入学式。当日は、全員で「国歌」を斉唱し、学生時代以来のことで胸が熱くなり、心地よい緊張感があつたのを覚えています。

しかし、二日後の熊本地震でびっくり!!でも復興が進む中、人との絆の大切さ、暖かさ、尊さを考えさせられました。この年に入学でき、素晴らしい仲間に出会え、親交を深められたことは、私の人生に鮮明に記憶され、記念すべき年となりました。

講師陣の活力とパワーに、私の眠っていた脳細胞が覚醒され、ユーモア溢れる講義にうなずいたり笑ったりと活性化しつつあります。ある脳科学者も「脳は何歳になっても育つ」と明言し

今、思っていること

歳を重ねるにつれて、一年が経つのが、何と早いものか、故事ことわざに「光陰矢の如し」とある。月日はあつという間に過ぎ去ってしまい、戻ってはいけません。日々を無為に送ってはならないという戒めの言葉である。

会社勤めを退職して、毎日が日曜日の生活を、情性で無為に過ごしてきたように思う。今になってもボランティア活動などは、未だ何の成果も出せずにいる。もはや人生の秋という時期にさしかかってしまったが、何か自己啓発出来ることはないかと考えていた時に、知人からさわやか大学のことを聞き、入校することにした。

第17期生八代校 本村 雅子

ています……よし頑張るぞ!!

私達四班は、自主研究の前段階として、八代の高田焼と日奈久・山頭火を、現地へ出向き、班員の連帯感が生まれ、そして本格的な研究へ…。

世界の宝へと変貌しつつある妙見祭を探究しました。学芸員、八代神社宮司様の講和を聞き、笠鉾の組み立てを見学したり、あらゆる方向から学ばせて頂き、全員で何回も会議を開き、発表資料を作成しました。改めてふるさととの良さを大発見できました。正直なところ、この自主研究も大変でしたが、この大学に入学してからこそその貴重な体験ができ、今では満足感と達成感で一杯です。感謝です!!

第17期生(八代校) 高村 一幸

る講師による多様な講義は、わかりやすく楽しく学ぶことが出来て良かったと思っている。

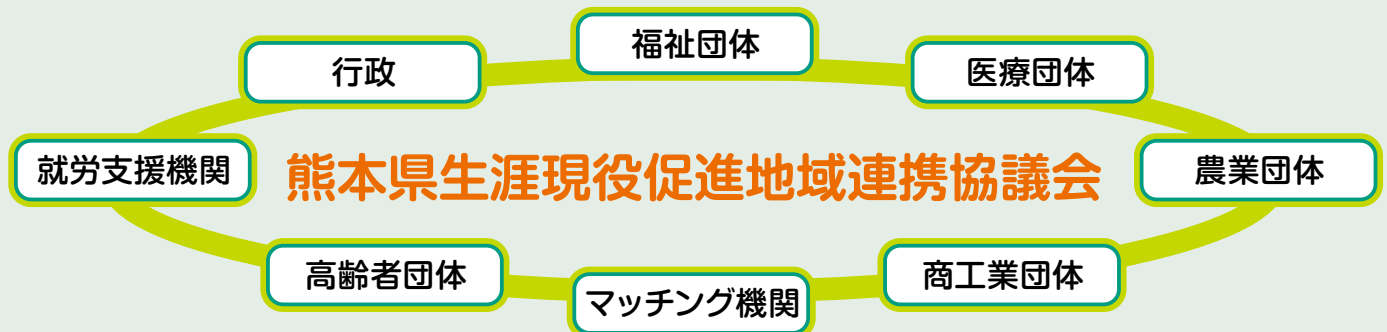
社会参加について印象に残った講師の言葉があった。朝、一人のおばあさんが折りたたみ椅子を家の前に持ち出して、通学する子供達に声かけを行っているという内容だった。立派な社会参加だということに納得した。小さなことでも自分出来ることを実践する意義と方法を示唆された実感した。

今後はさわやか大学で学んだことをもとに、趣味などの経験を生かし、ボランティア活動にも参加して、少しでも社会に貢献できるように頑張りたいと思っています。



『長寿で輝く』高齢者のいきがい就労の推進について

熊本県では、「長寿で輝く」社会の実現のため、県内の就労に係るマッチング機関（高齢者無料職業紹介所など）や業界団体・高齢者関係団体等で構成する「熊本県生涯現役促進地域連携協議会」と連携して、高齢者の希望や能力に見合う就労を推進します。



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）



熊本県総合福祉センターの
1階に相談員がいます

熊本相談所
096-353-2322

相談受付時間：月～金
（午前9：00～午後4：00）

事業主・求職者の皆様
まずはお電話ください

熊本県地域振興局（10ヶ所）の
福祉課内に相談員がいます

宇城相談所	0964-33-4667
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）



平成30年度 熊本さわやか長寿財団

「健康長寿社会づくり活動支援団体助成金」の募集

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

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

2 助成金額

1 団体あたり経費の2分の1以内で20万円を限度として交付します。助成対象は3団体程度とします。

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 助成金実施要領及び申請書等の様式は、財団のホームページに掲載します。申請書は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30年3月1日(木)から平成30年3月30日(金)まで

さわやかボランティアーズは、活動の一つとして伝統行事や昔遊びを後世に伝え残すために、地域に融合したボランティア活動をしています。毎年冬は「ふるさと祭り」として「餅つき」や「どんどや」の行事を子供さんやそのご家族と一緒に実演しています。

十二月二十六日(火)には「餅つき大会」を行いました。子供さん達も含め四十数名が集まり、餅つき・餅丸め等の作業を体験しました。また、一月十三日(土)には「どんどや」を行い、子供さんが、どんどやの櫓(やぐら)作りや点火等の体験を行いました。

そのほか、一月六日(土)には熊本市子ども文化会館で、「伝承工作・昔遊び教室」を開き、皿回し、ビー玉遊び、お手玉、竹細工等の指導をいたしました。また、一月二十七日(土)には、くまもと県民交流館パレアで「マイ箸作りや竹馬遊び体験とくまモン折り紙を楽しもう!!」のイベントを開催しました。

『さわやかボランティアーズの冬から春にかけての活動』



昔遊び教室



もちつき



旅のご案内

(H30年4月～6月)



(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

大藤としゃくなげの花を愛で玉露を一服の旅



八女伝統工芸館

- ・八女の伝統工芸の仏壇、日本一の大きさのものなどを眺め、道の駅“ときめき”での買い物を楽します。
- ・工芸館の裏にある藤棚を、ボランティアガイドさんの説明にて見学します。

黒木の大藤

- ・藤祭りが開催されており、大藤棚の下を散策し、同時開催の物産展でお茶を初め多くの特産品や酒蔵での買い物も楽しめます。

くつろぎの森グリーンピア八女

- ・山の上のレストランで、景色を眺め昼食をとります。

星野村シャクナゲ園

- ・広大な山にシャクナゲが咲き有名な“星野茶”等特産品も販売されてます。
- ・シャクナゲ園に入園散策する方は600円(個人負担)が必要です。

(予定行程)

* 桜の馬場城彩苑出発(8:00)→八女伝統工芸館(9:10～9:50)→黒木の大藤(10:20～11:50)→くつろぎの森グリーンピア八女「昼食」(12:10～13:10)→星野村シャクナゲ園(14:00～14:40)→お茶の文化館(14:50～15:40)→桜の馬場城彩苑(17:20)到着予定

実施日	平成30年 4月24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 貸切バス発着所
定員	43名(最少催行人員36名)
会費	7,000円/1人

お茶の文化館

・シャクナゲを楽しんだ後、おいしい星野茶の玉露とお菓子を頂きます。お茶の専門家の入れたてを味わっていただきます。

イベント名

鹿児島県姶良市探訪の旅

(悠久の歴史に息づく巨大楠と名滝で感動を皆様と!!)

大河ドラマ「西郷どん」に思いを馳せ、日本の名滝百選の「龍門滝」と日本一の巨樹と認定されている樹齢1500年の蒲生の大楠を堪能する旅に、ご一緒に出かけましょう。



龍門司坂



龍門滝



蒲生の大楠

「篤姫」「竜馬伝」「西郷どん」の大河ドラマのロケ地にもなった坂で苔むした石畳の風情が美しい坂です。

(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)→えびのSA(トイレ休憩)→加治木インター(10:00)→龍門司坂・龍門滝(10:20～11:20)→昼食:活魚旬彩馬酔木(12:00～13:00)→白金酒造(13:20～14:00)→武家屋敷群・蒲生の大楠(15:00～16:00)→姶良インター(16:10)→宮原SA(トイレ休憩)→御船インター→桜の馬場城彩苑(18:30)到着予定

実施日	平成30年 5月23日(水)
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 貸切バス発着所
定員	43名(最少催行人員36名)
会費	7,800円/1人

蒲生武家屋敷群



武家門



イベント名

北九州市小倉今昔の旅



小倉城

細川忠興公が7年をかけて築城した「唐造り」のめずらしい城で、昭和34年に再建されました。

(予定行程)

* 桜の馬場城彩苑出発(8:00)→植木インター→基山SA「トイレ休憩」(9:20～9:30)→紫川インター(10:30)→TOTOミュージアム(10:50～11:30)→昼食(12:10～13:00)→小倉城・小倉城庭園・松本清張記念館(13:10～15:30)→紫川インター(15:50)→広川SA「トイレ休憩」(17:30～17:40)→桜の馬場城彩苑(18:30)到着予定

北九州のシンボル小倉城。その城下には様々な歴史的遺産があり伝統や文化が活きている街です。一方、産業でも発展し、ものづくりの街として知られ『産業観光』にも力が入れています。

小倉城庭園

のちの城主小笠原氏の別邸を復元したもので、大名の庭園と江戸時代の武家の書院が見られます。

松本清張記念館

小倉出身で戦後の日本文学の巨人といわれています。展示内容は圧巻で創作の源を感じさせられます。



実施日	平成30年 6月26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 貸切バス発着所
定員	43名(最少催行人員36名)
会費	8,100円/1人

TOTOミュージアム

創業100年を記念して2015年に開館。トイレの進化などを知ることのできる楽しい博物館です。

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-A正会員
株式会社 日本内外旅行
住所 〒830-0844 熊本県中央区水産町14-21
TEL096-362-6800 FAX096-362-6665
営業時間平日 8:30～17:30 土曜 12:00 休日/日曜・祭日





さわやか大学校 大学院



「犬も歩けば棒にあたる」

大学院学長 森田 耕次



大学院講座の一環で「三角西港」を視察

「さわ大」という言葉は「さわやか大学校」卒業生同士が懐かしさを込め嬉々として使う「熊本さわやか大学校」の略語だ。
では、「大学院」は？
さわ大卒業生同士の会話で「ああ、もう大学院の願書が出したっね？」の中の「大学院」は、さわ大卒業生有志で創設された自主運営組織で「大いに学び 大いに遊び楽しむ」がモットーの「熊本さわやか大学校大学院」だ。熊本大学の大学院でないことは明白だ。
七、八〇歳にもなる私たちが大学校や大学院の話で盛り上がりつつい



熊本さわやか大学校大学院主催の市民公開講座「熊大生のアカペラを楽しもう！」(H29.8.25)

るのを外部の人が聞いたなら「えっ、何？この人たち」と驚くに相違ない。私たち「さわ大グループ」にとつては実に微笑ましい光景なのだが。
「犬も歩けば…」は、この大学院も苦労しながら運営してきた結果、十周年という節目にいつしか到達していた。の意である。
大学院は各期の理事が手弁当で運営している。それこそ十人十色で意見の食い違いもあり紛糾することもある。
しかし、理事全員の根底に「さわ大が大好き、さわやか大学院も大好き」の思いがあるので大事には至らない。
記念すべき十期生のカリキュラムも、かなり揉めながら構築したもので応募者から高評価だ。当初から見ると、「花見」や「大運動会」など戸外の遊びも増え、他所にない独自の講座があり、ユニークさが増してきた。
十期生フィナーレでは、十期生の卒業をさわやかグループ全員で祝うと共に、大学院名誉顧問・潮谷義子前熊本県知事による講演「さわやか大学院十周年によせて」を開催。最後は、さわやかグループに所属する大同窓会パーティを盛大に開催。
エンディングで全員腕を組み繋がって、さわやかな未来と、熊本地震からの力強い復興をめざし「ふるさと」を大合唱したいと願う。

困ったら、熊本県弁護士会へ

借金問題 交通事故 相続問題 (初回のみ)

労働者のための労働問題 (初回のみ) 代理人なしで訴訟等の当事者 になってしまった方 (初回のみ)

これら以外の問題についても、相談料のご負担が困難な場合は無料で法律相談が受けられる場合があります。

無料相談実施中

Answer.

●借金、離婚、相続、交通事故、不動産、労働問題、刑事事件他あらゆる法律問題の相談をお受けします。
●高齢者・障がい者に関する問題については無料電話法律相談制度、出張法律相談制度があります。
●無料相談以外のご相談に関しては、1回30分5,000円(税別)の相談料がかかります。

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 検索

小さな掛金、大きな補償

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30年4月1日午前0時から
平成31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。**

例
A1、C、A2区分の場合

傷害保険
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 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	C 64歳以下	1,850円
	※右記年齢の判断は、「平成30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	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)

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。)

〒861-8012 熊本市東区平山町2776
県民総合運動公園 陸上競技場



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。

スポーツ安全保険 検索

この広告はスポーツ安全保険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30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 三井住友海上 AIG損保

平成29年12月作成 17-T08554

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

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



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: <https://ipponnoki.jp>



うるおいある未来のために。

肥後銀行

本店：熊本市中央区練兵町1番地 TEL：096-325-2111

HarmoniCar

肥後銀行 移動店舗車「ハモニカー」

平成29年10月運行開始

運行場所、スケジュールなどの詳細は、
当社ホームページでご確認ください。

<http://www.higobank.co.jp>



九州フィナンシャルグループ

阿蘇観光に最適なロケーションと良質で湯量豊富なかけ流しの湯を堪能できる和風ホテル。
ご宿泊のお客様は併設の温泉施設「どんどこ湯」も何度でも無料で入浴が可能です。

阿蘇復興祈念企画

良質の温泉三昧をリーズナブルに満喫するプラン。
趣の異なる2つの浴場で良質のにごり湯をご堪能下さいませ。

2018 期間
7/13(金)
まで
(年末年始除く)



『シルバープラン』

[70歳以上のお客様] 7,560円

★2,160円UPにて会席料理への変更も承ります。

★同伴特別価格 8,640円～
(1泊2食・消費税込)

※消費税込。
入湯税は別途のお支払いとなります。
※休日前は1,080円UPとなります。
GW期間中は除外日とさせていただきます。



同グループの中に70歳以上の方がいらっしゃれば、
70歳未満のお客様も同伴特別価格でご宿泊頂けます。

本プランはお電話にてご予約を承ります。詳しくはお問い合わせください。

◆敷地内にバスも発着します。
(やまびこ号 アーデンホテル阿蘇下車)



大阿蘇火の山温泉
ARDEN HOTEL
アーデンホテル阿蘇

tel.0967-35-1241
阿蘇郡南阿蘇村下野147-10
<http://www.arden-aso.jp>