

平成30年夏号

vol. **89**

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！

- グラウンド・ゴルフに貢献 村上フジエ — 1
- ハーモニカでボランティア活動 甲斐スエモ — 2
- 「さわやかシニアくらぶ」で旅の楽しみを提供 塚本 隆弘 — 3

さわやか健康通信

「前立腺肥大症ってどんな病気？」 — 4

なるほどプラスワン情報

災害とおくすり手帳 — 5

さわやか長寿財団からのお知らせ

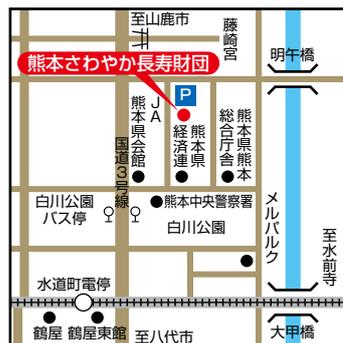
- 第30回熊本県シルバースポーツ交流大会開催 — 6
- 第30回熊本県シルバー囲碁・将棋大会開催 — 9
- 熊本さわやか大学校熊本校・八代校開講 — 9
- シルバーインストラクター・さわやか知恵袋 — 10
- 高齢者無料職業紹介所 — 10
- さわやか長寿財団の事業紹介 — 11
- さわやかボランティアーズからのお知らせ — 11
- さわやかシニアくらぶイベント情報 — 12

表紙写真

第29回熊本県シルバー作品展
日本画部門 金賞
遠山 喜義さんの作品
「山の幸」



旬の季節を迎え田舎の若夫婦が背中合わせの作業だけど、心の会話をしているような暖かい風景を描いてみました。



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)

全国グラウンド・ゴルフレディース交歓熊本県大会の成功に向けて
女性でも個性を活かして活躍できる組織づくりを！

年齢を重ねても、趣味や仕事、ボランティアなどを通して、楽しくイキイキと暮らしておられる方々を紹介いたします。

村上フジエさんは、現在、熊本県グラウンド・ゴルフ協会の副会長・専務理事として、協会の運営や、熊本県シルバースポーツ交流大会をはじめ各種グラウンド・ゴルフ大会の開催に精力的に関わっておられます。中学校でバレーボール部に入り、高校、会社、実業団、ママさんバ

レーと、バレーボールに励んでこられました。村上さんが新婚さんだった1960年頃は、主婦がスポーツのために外出するなどもってのほか。そんな中、ご主人の協力を得ながら気を使い、毎週火・木・土の夜2時間練習に励み、バレーと子育てを両立させていました。「主人が出張の夜、

子どもたちに『寝なさい』と言いつけて、隣の奥さんには、『何かあったらよろしく』とお願ひして練習に行ったこともあります。今では笑い話ですが、特に、ママさんバレーで全国大会を目指していた頃、お子さんたちは、まだ幼稚園の年長さんと年少さん。お母さんが不在の夜も、

若い頃からスポーツに親まれ、県内のグラウンドゴルフ普及に貢献されてきた



熊本県グラウンドゴルフ協会副会長・専務理事 村上フジエさん(79)

聞き分けよく、ぐっすり眠っていたのですが、主婦が家を空けることに対する世間の風当たりも強かった時代。「それを乗り越えて、練習に行っただんですよ。全国大会に行くまでは」。34歳の時には、全国家庭婦人バレーボール大会の第4回全国大会で、銅メダルを手に入れます。しか

バレエボール選手から
グラウンド・ゴルフ協会の理事へ

し、1970年代は、一度全国大会に出場すると、もう上には行けないシステムのため、「体力も持たない、勝ち負けを追うのがいやになった。バレエやりたくない」と感じた村上さん。

まだ、主婦が遊びでスポーツをする時代ではなく、女性リーダーなど不在の時代でした。



県民体育祭に参加しています



グラウンド・ゴルフ大会を楽しむ様子

村上さんが「気働きのできる人と評するのが、県グラウンド・ゴルフ協会の井上会長です。定年退職を機に、北海道から熊本へ引っ越されたのですが、ある先輩に「男性は集団で活動するには慣れていますが、女性は難しい、女性を十人まとめる事が出来たら褒めるよ」とママさんバレエをまとめる役を依頼されました。

村上さんはお仕事で化粧品販売会社の事務長として、出先営業所、三十八箇所のセールスレディの売上

げをまとめる仕事をされ、又事務員三八名のリーダーでもあった手腕を發揮されました。

村上さんがママさんバレエの全国大会で3位になった後で、菊池市に89チームを集めて全国大会規模の菊池フライングフェスティバルバレエボール大会も開催。東京や沖縄から選手が集結しました。中には、80歳の女性選手の姿も。それが、全国に女性スポーツが広がっていく皮切りでした。

当時は、学校の部活でスポーツをやっていた人も、卒業するとやらなくなるか、または実業団に所属するかという極端な選択しかありませんでした。そうではなく、幼い子からお年寄りまで健康増進のために「生涯スポーツ」をしようという風潮になったのです。そんな時、熊本県グラウンド・ゴルフ協会の井上健康会長から、同協会の理事に誘われました。「それまで、グラウンド・ゴルフという競技はやったことがなかったんですよ。お世話役をさせていただいて、初めて、グラウンド・ゴルフに触れました」と、村上さん。ママさんバレエをやめた村上さんは、グラウンド・ゴルフ大会のお世話に徹します。「グラウンド・ゴルフは楽しいんですよ。皆さん、いい顔して

来られて、帰りには『ありがとう』と言われます」。約30名にもものぼる、県グラウンド・ゴルフ協会の理事は、現在、男女比は、ほぼ半々です。

2021年には、全国グラウンド・ゴルフフェスティバル交歓大会が、熊本県で開催されます。「全国から熊本に来られる選手の皆さんが思い出に残るような大会にしたいですね。熊本が主催なので、ぜひ成功するように、がんばります。それに向けて、現在、後進の育成に努めています」と語る村上さん。また、グラウンド・ゴルフ協会の役員として「県グラウンド・ゴルフ協会は、女性から始まり、さらに熊本県に限らず、グラウンド・ゴルフの選手は、実は素人の集まりだ」と言います。なぜなら、「若い頃に選手だった」という人が、ほとんどいないからです。公益社団法人日本グラウンド・ゴルフ協会によると、グラウンド・ゴルフは、1982年に、鳥取市湯梨浜町(当時は泊村)で、高齢者の健康づくりを目的として考案された新しいスポーツなのです。ゴルフ場に行かずとも、どの地域にもある学校の運動場(グラウンド)で行えることから、グラウンド・ゴルフと命名。準備もルールも簡単。人数や時間の制限なし・自分が審判。高度な技術は不要、などスポーツ経験のない人でも気軽に体験できるのが、グラウンド・ゴルフの魅力です。

高齢者の健康づくりに対する意識が高まる中、既存していた県ゲートボール連合に続き、県グラウンド・ゴルフ協会が誕生します。県シルバースポーツ大会では一緒に入場行進。



震災お見舞へのお礼活動

1989年には、県ライフスポーツ連盟が設立され、バレエボール、グラウンド・ゴルフ、ソフトボール、ダンス、ウオーキングなどが加盟しました。各競技で名選手だった人たちばかりで、様々な意見を持つておられるのでまとめるのは大変でした。

そんな時、村上さんが思い出したのが、「人を当てるから、腹が立つ」という、父親の言葉です。他人を当てるにはしない。しかし、自分がすべて背負い込むのではなく、時には頼ることも重要です。寝ている幼稚園児を、隣の奥さんに頼み、練習時間を確保したり、また多くの化粧品セールレディに売り上げをアップさせた村上さんです。「女性にチャンスを与える」ことを心がけておられます。今後も周りの人たちの個性を活かし、組織のために役立つように導いていかれることでしょう。3年後開催の、全国グラウンド・ゴルフフェスティバル交歓熊本大会に注目が集まります。

自分が楽しみ、お年寄りにも楽しんでいただけよう。 人生で、今が一番幸せです！

熊本市内のデイケアサービスセンターなどで、入所者やデイサービス利用者、ボランティアでハーモニカ演奏をされる甲斐スエモさん。月に4〜5か所の病院や介護施設を回ります。

「仲良し小道」「めんこい子馬」など、誰もが口ずさめる唱歌や歌謡曲をいつも20曲。夏なら「カモメの水兵さん」など、季節を感じる歌も盛り込みます。曲の合間には、「昭和24年の映画『青い山脈』の主題歌です」などと年代の説明もされるので、お年寄りも若かりし頃を思い出されるのでしょう。「涙を流して手拍子してください。方もいらつしやるんですよ。そういう方は、つい、そばに寄りたくありませんね」。



ハーモニカに合わせて、施設職員さんが、歌う部分を指示してくださいます。

「歌詞カードをお渡しすると、見るために下を向いてしまうでしょう。でも歌詞をボードに貼ると、頭を上げて姿勢がよくなり、呼吸もしやすくなります」。その歌詞は、甲斐さん自ら毛筆で書かれた、1字10cm四方もある大きな文字。紙も、白紙よりも見やすい茶色を選ぶなど、気配りにあふれています。お年寄りからも「歌いやすい」と評判です。

また、「この歌は若い頃から知っていたけど、2番は今日初めて歌いましたよ」と、新たな体験にワクワクされる方もいらつしやいます。

甲斐さんがハーモニカ演奏のボランティアを始めたのが、2000年。2004年には「熊本さわやか知恵袋」（詳しくは10ページをご参照下さい）に登録され、さわやかボランティアーズ会員として活動されてきたこともあります。「私のできることで人に喜んでもらえたら嬉しいじゃないですか。無理してお年寄りに貢献しているわけではなく、私自身が楽しみ、お年寄りにも楽しんでいただいています。私はハーモニカおばさんだと思ってるのに、『先生』と呼んでくださるのも嬉しいですね。今が、一番幸せです」

ボランティア活動と出会い、 ハーモニカ演奏を選択

甲斐さんは、若い頃、ひっこみ思案で内弁慶だったそうです。主婦として子育てもしながら、看護助手のお仕事も続けていらつしやいました。が、「嫌なことから逃げてばかり。可もなく不可もない、ぬるま湯の生活でした」。うつ病に苦しむ時期や、身の相次ぐ死に、自分の生きる意味を見いだせない時期もあった甲斐さん。しかし今では、大勢の人前でソロ演奏を披露するほどの度胸ができました。曲の紹介や、お年寄りとの会話など、人を喜ばせるトークも手慣れたものです。

「50代で仕事をやめてから、生涯学習として踊りなど様々なものを習いに行きましたが心は晴れません。誰のものでもない、自分の人生。1回こっきりの命だからと開き直り、出合ったのがボランティア活動だったんです」。無料で気軽に楽しめるものとして、ハーモニカを選びました。楽譜を見ずに、耳で聞いた音だけを頼りにした「我流のさぐり吹きなんです」。曲に合わせて、十数種のハーモニカを使い分けます。バイクが大好きで、どこへ行くのもバイクと一心同体で、フェリーで島原半島へ渡り、誰もいない防波堤で一人、ハーモニカを吹くこともあるそうです。

実は甲斐さんは、21歳上の長姉をはじめとする8人きょうだい。ご実家は広く、コの字型の家の中庭では、

お手玉やハーモニカなどで高齢者を楽しませるボランティア活動が続ける



さわやか大学9期生
さわやか大学大学院1期生
甲斐スエモさん(74)

旅の芝居の一座が興行をしていたそうです。幼かったスエモ少女も、お化粧とカツラで、子役として登場したことも…。(おだてられて)

現在、4か所でボランティア活動を行っています。月1回では少ない。毎週来てほしい」と頼まれるお年寄りもいらつしやるくらいの人気がぶりです。「そういうお声を頂けて、私自身が嬉しい。自分も楽しみ、お年寄りも楽しんでください。これが、まさにサクセスフルエイジング(成功に満ちた年の取り方)ですね。あと6年、80歳までは、がんばりたいですね」

医療関係のお仕事だったこともあり、ハーモニカ演奏のボランティアを始めた18年前から、人間全体を考へての「ホリスティック医療」のことが頭にあったそうです。音楽や美術などの芸術に触れることが痛み止めにもなるという説で、特に歌は、大声を出すことで健康効果が高いと言われています。「心から楽しいと感じた笑顔や、私に『ありがとう』と言ってくださる気持ち、お年寄りの癒しにつながれば嬉しいですね」

一番年下のお孫さんも大学生という甲斐さん。妻、母、祖母として、また職業人としてのお仕事も終え、これからはハーモニカの先生として、サクセスフルエイジングを体現していかれることでしょう。



鹿児島県始良市を訪れた時の記念写真も、参加者に郵送している

自分が企画した旅行で、参加者に喜ばれるのが嬉しい! 野菜づくり、スポーツ、油彩と広範囲に活動しています。

サラリーマン退職者等で組織する「熊本さわやかシニアくらぶ」の運営委員として、元サラリーマンやそのご家族を対象とした小旅行の企画をされている塚本さん。暑さ寒さの厳しい2月と8月はお休みですが、九州内で日帰りできる歴史スポットや花見スポットなどを選定します。

たとえば、今年の7月は、「悠久の歴史を体感し、『呼子のいか活造り』を味わい、唐津曳山展示場を訪ねる旅」を企画。9月は、今年の大河ドラマ『西郷どん』にちなんだ「西郷どんの故郷 鹿児島市を訪ねる旅」です。

参加者が楽しめる旅行にするため、運営委員は現地に足を運んで、下見をします。立ち寄る施設のそばに歩きにくい道や坂道がないか、レストランの料理の味や量はちょうどいいかなどをチェックするのです。下見をもとに、担当者が旅行企画を立て、会議にかけて決定されます。自分たちは旅行業の免許を持っていないため、旅行の実施は株式会社日本内外旅行に委託しています。

約500名の会員に、旅行のチラシを郵送しますが、申し込みまれるのは、なんと8割が女性。男性は奥様に誘われて、というケースがほとんどです。「近場よりも、県外など遠い方が申し込みが多いですね。年を取ると、自分で運転して行くのもなかなかできなくなるからでしょうか」。

「熊本さわやかシニアくらぶ」の運営委員として旅の楽しみを提供

「熊本さわやかシニアくらぶ」は、企業から推薦されたOBの委員と、熊本さわやか大学卒業生の委員とで構成されています。サラリーマンを退職された方々の、生きがいづくりを促進する目的で、1999年に設立されました。最初は国からの助成金がありましたが、現在は助成金がなくボランティア活動として行っ

ています。

運営委員は、13名。様々な経験や個性を持つ委員がアイデアを出し合い、どうすれば多くの人たちに楽しんでいただけるかを考えながら、月1回ほどのペースで、日帰りバス旅行を企画しています。塚本さんは銀行を63歳で退職されたのですが、職場のOBが「さわやかシニアくらぶ」の運営をされていたため、先輩と交代するかたちで、2013年に運営委員になりました。

「旅行に参加された皆さんから『楽しかった。ありがとう。また企画を立てて』などと言われると、やって良かったなと思います」。逆に、自分たちは良い企画だと思っても、最少催行人員に満たない場合もあります。

「企画が魅力的ではないのか、それとも、たまたま皆さんが忙しかったただけなのか、わからないのですが……」。企画を立てたり、悩んだりすることが、運営委員の皆さんの脳トレになっているのかもしれない。

日常生活の中で、奥様がもともとバドミントンをされ

旅行の企画を立て、県シルバー作品展にも毎年、洋画を出品する



熊本さわやかシニアクラブ
運営委員
塚本 隆弘さん(73)

ていたため、塚本さんも体力づくりのために、バドミントンを始められたそうです。また、2009年から友人と一緒に油絵も習い始め、県シルバー作品展にも、毎年洋画を出品されています。2018年4月には創元展で入選を果たすなど、着実に実力をつけて来られました。「孫娘の姿や、静物などを描いています。今後は、絵も頑張りたいですね」。

ご自宅前の広い家庭菜園で、トウモロコシ、ピーマン、ナス、キュウリなどの栽培を楽しんでおられる塚本さん。サラリーマン退職後はボランティア活動、スポーツ、油絵など自分の好きなことを楽しまれ、ご夫婦ふたりの暮らしを満喫しておられます。



2018年4月に、創元展に入選した100号の油彩「大樹I」

さわやか

healthy communication

健康通信



前立腺肥大症ってどんな病気？

熊本県医師会理事

川野

尚さん

前立腺は膀胱の出口で尿道を取り囲んで存在し、前立腺液といわれる精液の一部を作り、精子に栄養を与えたり、精子を保護する役割を持っています。前立腺肥大症は前立腺が大きくなることで尿道が圧迫されて、おしっこに関わるいろいろな症状が出現する病気で、前立腺は年齢とともに大きくなります。

前立腺肥大症の症状には、排尿症状として「尿の勢いが弱い」、「尿が開始するまでに時間がかかる（尿を出したくてもなかなか出ない）」、「排尿の途中で尿が途切れる」、「尿をするときに力まなければならぬ」などの尿を

出すことに関連した症状や、蓄尿症状という「頻尿」、「尿意切迫感（急に我慢できないような強い尿意）」、「切迫性尿失禁（トイレまで間に合わずに尿が漏れてしまう）」などの尿を貯めることに関連した症状、排尿後症状という「残尿感」などの排尿した後に出現する症状があります。ここで「尿意切迫感」という症状はまだ膀胱に十分尿が貯まっていけないのに膀胱が勝手に収縮してしまう症状で、「過活動膀胱」という膀胱が敏感になる病気であり、前立腺肥大症の状態が悪化することにより続発する症状です。

「おしっこの勢いが弱くなったり、漏れたりする」のは仕方がない？

おしっこの症状は、治療により改善することが多くあります。逆に、放っておくと肉眼的血尿、尿路感染、尿閉（自力で尿が出ないこと）、膀胱結石、腎機能障害などの合併症が出てくる可能性があり、自力で尿が出なくなると尿管を入れなければならないこともあります。前立腺肥大症の治療には、大きく分けて薬物治療と手術治療があります。薬物治療としては主に2つあり、前立腺部尿道の平滑筋を緩めて尿を通りやすくする薬剤と前立腺に対する男性ホルモンの作用を抑えることで前立腺を小さくして尿道の狭さを軽減する薬剤があります。

なるほど プラスワン情報

災害とおくすり手帳

(公社)熊本県薬剤師会 常務理事 清田麻起子

「かかりつけ薬局」なら、いつもの薬がなにかがすぐにわかりますが、初めての病院・診療所や医療救護所では、色や形だけで薬を選ぶことはできません。薬の名前がわかっても、サイズ(規格)がわからないと選べないこともあります。このような非常時に役に立つのが「おくすり手帳」です。「おくすり手帳」とは、あなたが使っている薬を記録するための手帳です。薬をもらうたびにその内容を記録した「おくすり手帳」は、あなた自身の貴重な医療情報、いわばカルテのようなもの。その「おくすり手帳」があれば、初めての病院・診療所

平成28年4月の熊本地震から2年経ちました。当時、被害が大きくて一時的に診療ができなくなった病院・診療所が複数あり、大きな避難所に設営された医療救護所や周辺の医療機関には、連日たくさんの被災者が来られました。「いつもの血圧の薬をください。白くて小さい錠剤です。」「糖尿病でもらっていた〇〇〇〇〇〇という薬、ありますか?」「

でも、災害時の医療救護所でも、可能な限りいつもと同じ薬をお渡しすることができます。しかし、あわてて避難するときは着の身着のままで「おくすり手帳」を持ち出せないかもしれません。そういうときのために、携帯電話やスマートフォンも上手に活用しましょう。スマートフォンには無料の「おくすり手帳アプリ」がありますし、そうでない携帯電話を使っている場合は、薬をもらうたびに「おくすり手帳」の写真を撮っておきましょう。「おくすり手帳」はあなたの命綱になります。



前立腺肥大症と前立腺癌は別の病気

しかしながら、薬物治療でも残尿が多量になることや、尿閉や膀胱結石、腎機能障害などの合併症がみられる場合には、手術治療が行われます。手術治療としては、最近新しい技術が開発され、様々な治療法がありますが、内視鏡手術が標準的な手術として行われます。

同じ前立腺の病気で前立腺癌がありますが、同じ前立腺ですが前立腺肥大症との直接的な関

係はありません。前立腺特異抗原(PSA)という採血で判断しますが、最近では50歳以上の方は1年に1回の採血が勧められています。男性は年齢が高くなると前立腺肥大症は避けずには通れない病気になります。ただ、治療を早くすることで重症化を予防したりすることが可能であり、逆に初期には治療が必要でない場合もありますので、気になる場合には早めに泌尿器科を受診することをお勧めします。





第30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

《熊本ねんりんピック2018》

5月9日(水)から5月20日(日)まで熊本県民総合運動公園を主会場に「第30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1600人の参加があり、5月9日(水)の「グラウンド・ゴルフ」及び「ソフトテニス」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11月3日(土)から6日(火)に開催される「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30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	立山清敏 (山鹿市)	小笠原 亨 (八代市)	山下敬一 (益城町)	
	女子Aクラス	山下すみ子 (益城町)	野林まゆみ (荒尾市)	楠田 修 (荒尾市)	
	男子Bクラス	後藤英廣 (熊本市)	嶋田義治 (熊本市)	北原時光 (宇土市)	
	Bクラス女子	瀧岡治枝 (熊本市)	金子君代 (熊本市)	橘 恵子 (宇土市)	
テニス	男子ダブルス	大潮八郎 (玉名市) / 坂本幹則 (玉名市)	谷口誠矢 (玉名市) / 税所幹幸 (益城町)	天神原義春 (益城町) / 岡元正樹 (益城町)	
	男子ダブルス 70歳以上	池井 聰 (熊本市) / 森 富雄 (熊本市)	荒井賢三 (合志市) / 原尾政輝 (合志市)	中島昌雄 (益城町) / 恒成正吾 (益城町)	
	女子ダブルス	川原裕子 (和水町) / 假水ひとみ (益城町)	東海林幸子 (多良木町) / 桑原和子 (相良村)	丸山富子 (相良村) / 牛山和子 (あさぎり町)	
ソフトテニス	熊本県の部	男子ダブルス	竹野康裕 (あさぎり町) / 山崎隆一 (多良木町)	正宗弘行 (合志市) / 田畑栄治 (菊池市)	上田光二 (八代市) / 白石宅男 (熊本市)
		女子ダブルス	馬原和子 (上天草市) / 浦本啓子 (上天草市)	渡辺夏子 (八代市) / 宮田照美 (八代市)	井元正人 (菊陽町) / 淋 憲治 (球磨村)
		男女混合ダブルス	舩本隆男 (八代市) / 山口輝美 (山鹿市)	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	高橋治男 (熊本市) / 山崎柱介 (熊本市)	植田正之 (熊本市) / 西浦博秀 (熊本市)	
		女子ダブルス	徳田敦子 (熊本市) / 藤原あつ子 (熊本市)	上田康子 (熊本市) / 荒木節子 (熊本市)	
		男女混合ダブルス	中尾勝幸 (熊本市) / 藤原喜美子 (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	坂本重敏 (大津町) / 清田悦男 (益城町)	古荘勝弘 (山鹿市) / 小笠原敏雄 (熊本市)	-	



ソフトボール



ゴルフ



ゲートボール



元気いっぱい
楽しみました!

ペタンク



健康
マラソン



弓道



剣道

「第30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	ASエンゼル古閑出 (代表: 谷岡末利)	天草本渡SC (代表: 松下 豊)	天草Gヤング (代表: 西島英孝) 山中ドリーム (代表: 上野伸之)	
	熊本市の部	マリーゴールド (代表: 小山剛正)	SP熊本 (代表: 永田 仁)	シニア城南 (代表: 相良幹雄) KGP (代表: 原口貞信)	
ゲートボール		御船A (代表: 木村定徳)	大鞘 (代表: 福田真彦)	益城寺中 (代表: 水口忠兵衛)	
ペタンク	熊本県の部	なごみA (代表: 竹下精一)	下津田A (代表: 眞崎至誠)	諏訪A (代表: 高木陸一) 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	中原淳一 (菊池市)	金澤俊吉 (益城町)	原川智明 (菊池市)
		70歳以上の部	上野正勝 (合志市)	坂口榮一 (合志市)	濱口政勝 (大津町)
	熊本市の部	69歳以下の部	増田誠志 (熊本市)	上野式磨 (熊本市)	河内山 進 (熊本市)
		70歳以上の部	高似良英雄 (熊本市)	甲斐憲一 (熊本市)	下田照子 (熊本市)
健康マラソン	3km 70歳未満 男子	谷田智昭 (大津町)	-	-	
	3km 70歳以上 男子	田村勝春 (西原村)	小松又男 (氷川町)	上野安幸 (長洲町)	
	3km 70歳未満 女子	秋吉栄美子 (菊池市)	-	-	
	3km 70歳以上 女子	野口ミナ子 (熊本市)	緒方陽子 (熊本市)	谷口ミスエ (熊本市)	
	5km 70歳未満 男子	高濱靖雄 (合志市)	坂本健一郎 (嘉島町)	中原広隆 (菊池市)	
	5km 70歳以上 男子	田中勇三 (熊本市)	鈴木鑑満 (南関町)	甲斐道夫 (熊本市)	
	5km 70歳未満 女子	平野明美 (熊本市)	竹口悦子 (八代市)	末永知子 (熊本市)	
	5km 70歳以上 女子	佐藤イツ子 (菊池市)	-	-	
	10km 70歳未満 男子	有江勝成 (熊本市)	前田三千男 (益城町)	末永茂朗 (熊本市)	
	10km 70歳以上 男子	小山文孝 (熊本市)	佐藤勝義 (合志市)	大木 通 (熊本市)	
弓道	男子の部	深水亮一 (あさぎり町)	浅野昭信 (菊池市)	梯 伴則 (多良木町)	
	女子の部	奥田祥子 (熊本市)	大塚敬子 (大津町)	塚本弓子 (玉名市)	
剣道	熊本県の部	70歳以上個人戦	今岡元道 (人吉市)	森田精一 (菊池市)	菊池弘徳 (菊池市)
		65歳以上個人戦	緒方栄一 (菊池市)	大西英俊 (玉名市)	坂澤光司 (益城町) 城本 茂 (菊陽町)
		64歳以上個人戦	日高 亨 (宇城市)	松岡千利 (菊池市)	坂本忠弘 (菊池市)
	熊本市の部	70歳以上個人戦	本村壽朗 (熊本市)	米倉紘一 (熊本市)	宮坂賢一 (熊本市)
		65歳以上個人戦	恒松安丸 (熊本市)	後藤孝文 (熊本市)	-



グラウンド
ゴルフ



なぎなた



ソフト
バレーボール



太極拳



サッカー



ダンススポーツ

「第30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	グループ①	西村孝光 (御船町)	坂本征也 (御船町)	桑本義光 (熊本市)
	グループ②	吉里正昭 (山鹿市)	坂井荘六 (嘉島町)	山内道春 (山鹿市)
	グループ③	松下正明 (天草市)	井 国光 (産山村)	嶋村宗廣 (熊本市)
	グループ④	岩本清美 (芦北町)	浪崎ヨシ子 (芦北町)	野島勝利 (天草市)
なぎなた	試合競技	大曲妙子 (熊本市)	緒方代志江 (合志市)	吉村伊智子 (熊本市)
	演技競技 (2人1組)	田河順子 (菊陽町) / 森山純子 (熊本市)	吉村伊智子 (熊本市) / 大曲妙子 (熊本市)	宮川梨子 (熊本市) / 緒方代志江 (合志市)
太極拳	個人戦：入門の部	梅木川吉 (熊本市)	村上悦子 (山鹿市)	西村良子 (大津町)
	個人戦：初級の部	松下康恵 (熊本市)	福井二三子 (熊本市)	緒方敏子 (宇城市)
	個人戦：24式の部	梅田清子 (氷川町)	渡邊 眸 (益城町)	武原京子 (熊本市)
	団体戦	ひこ乙女 (監督：星子久典)	こぶしの華 (監督：梅田清子)	
ソフトバレーボール	熊本県の部	MSV (代表：堀田和子)	チャーミー (代表：嶽小原 亮)	八代紳花 (代表：上野敬子) 八代球友会 (代表：久保田弘明)
	熊本市の部	インバルスA (代表：城下和子)	インバルスB (代表：城下和子)	長嶺SC (代表：反後幸男)
サッカー		城まちFC (代表：日永信夫)	ランザ熊本シニアFC (代表：平島三二)	熊本南オールスターズFC (代表：重元弘二)



競技種目	クラス別	優秀賞	優秀賞	優秀賞	優秀賞	
ダンス スポーツ	熊本県の部	ワルツ	小田晴二 (阿蘇市) / 井 洋子 (阿蘇市)	山岸重治 (八代市) / 片桐洋子 (八代市)	宮村泰秀 (御船町) / 宮村のり子 (御船町)	多田隈倫興 (熊本市) / 松浦美那子 (玉名市)
		タンゴ	小田晴二 (阿蘇市) / 井 洋子 (阿蘇市)	山岸重治 (八代市) / 片桐洋子 (八代市)	宮村泰秀 (御船町) / 宮村のり子 (御船町)	多田隈倫興 (熊本市) / 松浦美那子 (玉名市)
		チャチャチャ	山岸重治 (八代市) / 片桐洋子 (八代市)	宮村泰秀 (御船町) / 宮村のり子 (御船町)	—	—
		ルンバ	山岸重治 (八代市) / 片桐洋子 (八代市)	宮村泰秀 (御船町) / 宮村のり子 (御船町)	—	—
	熊本市の部	ワルツ	下舞陸哉 (熊本市) / 秋根年子 (熊本市)	富永志郎 (熊本市) / 富永光子 (熊本市)	木村政臣 (熊本市) / 坂井和子 (熊本市)	—
		タンゴ	下舞陸哉 (熊本市) / 秋根年子 (熊本市)	富永志郎 (熊本市) / 富永光子 (熊本市)	木村政臣 (熊本市) / 坂井和子 (熊本市)	—
		チャチャチャ	下舞陸哉 (熊本市) / 秋根年子 (熊本市)	木村政臣 (熊本市) / 坂井和子 (熊本市)	—	—
		ルンバ	下舞陸哉 (熊本市) / 秋根年子 (熊本市)	木村政臣 (熊本市) / 坂井和子 (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

一財団法人 **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 (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30回

熊本県シルバー囲碁・将棋大会を開催

第30回熊本県シルバー囲碁・将棋大会を6月16日(土)に熊本県総合福祉センターで開催しました。

囲碁の部には女子7名を含めて124名、将棋の部に50名、合計174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11月に富山県で開催される第31回全国健康福祉祭とやま大会(ねんりんピック富山2018)に熊本県及び熊本市の代表として出場されます。



碁



将棋

第30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	84	5	上益城郡御船町
		2位	木村 昇	72	5	葦北郡芦北町
		3位	松本 士朗	65	5	山鹿市中
	上級熊本市A	優勝	奥園 惣幸	60	5	熊本市東区
		2位	梅林 洋志	78	5	熊本市北区
		3位	前田 成昭	79	6	熊本市北区
	上級熊本市B	優勝	村平 頼宣	70	5	熊本市西区
		2位	宮川 秀樹	64	5	熊本市東区
		3位	中津 豊	76	5	熊本市西区
	中級A	優勝	高藤 龍誠	85	3	菊池市泗水町
		2位	前田 敏一	84	3	熊本市南区
		3位	益田 忠	88	3	熊本市西区
	中級B	優勝	満田 悦幸	69	3	熊本市西区
		2位	和田 和彦	66	3	熊本市中央区
		3位	片山 忠範	82	3	熊本市東区
初級	優勝	酒井 義男	79	初	菊池郡菊陽町	
	2位	荒金 博之	64	1級	熊本市中央区	
	3位	上野 健次	79	初	熊本市南区	
女子上級熊本県	優勝	財津 早雪	75	3	菊池郡菊陽町	
	2位	工藤 律子	78	5	熊本市西区	
	3位	泉 美都子	80	4	熊本市中央区	
女子上級熊本市	優勝	市来 信子	69	4	熊本市中央区	
	2位	山下 明美	80	5級	上益城郡山都町	
	3位	後藤 悦子	88	1級	菊池郡菊陽町	
女子一般	優勝	津留嶋 幸一	60	5	荒尾市緑ヶ丘	
	2位	竹森 公則	69	3	菊池市七城町	
	3位	東 良一	65	4	合志市幾久富	
上級熊本県	優勝	蓮尾賢次郎	65	2	熊本市南区	
	2位	清田 和男	71	3	熊本市西区	
	3位	坂木 清人	71	2	熊本市南区	
上級熊本市内	優勝	平川 慶二	72	2級	八代市千丁町	
	2位	馬場 博通	68	初	熊本市北区	
	3位	中村 末記	68		熊本市北区	

平成30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・体験講座等をお届けしています。

本年度は、熊本校に27期生82名(平均年齢71歳)、八代校に19期生34名(平均年齢70歳)の入学生を迎え、それぞれ入学式を行いました。

4月12日(木)の熊本校入学式では入学生を代表し、清田登さん(88歳)が「心身の健康と生きがいを求めて、勉学に励むべく入学しました。新たな交流の機会を大切に楽しく学んでいきたいと思えます。また、高齢社会の一員として、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。」と誓いの言葉をのべました。また、4月10日(火)の八代校入学式では上田正武さん(78歳)が「志を同じくする皆様と共に、新たな出会いを元気に楽しんでいくとともに、これからの人生を今以上に豊かで意義あるものにするために、さわやか大学で学び、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

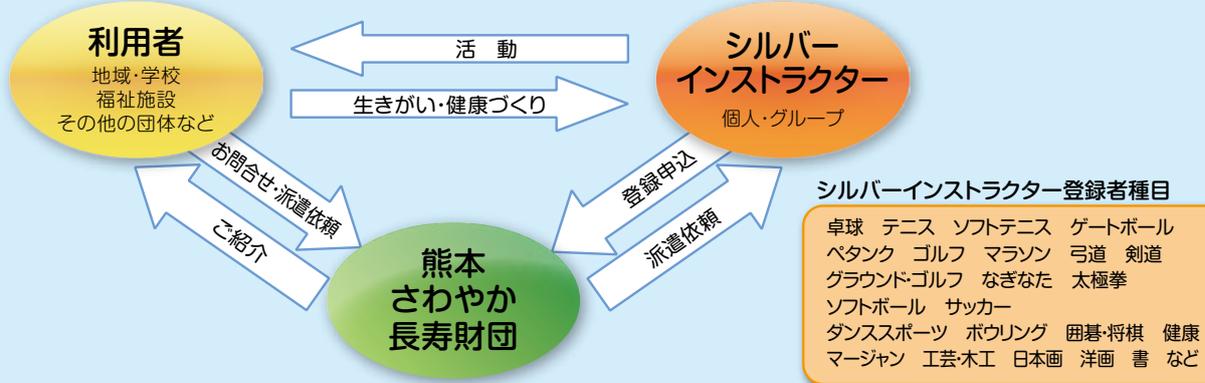


すばらしい人がたくさんいます ぜひ、ご利用ください！

～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は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い合わせください。

- 南京玉すだれ
- 絵手紙
- 太極拳
- 折り紙
- 竹細工
- マジック など

申し込み・問い合わせ先



〒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)

あなたも新たな生きがいを発見しませんか？

熊本さわやか長寿財団は、県や市町村、地元企業等の協力を得てさまざまな事業を行っています。

さわやか大学校（熊本校・八代校）



**体験
出来ます**

さわやか大学校を気軽に見学できます。

詳しくは、財団事務局 TEL 096-354-3083
までお問い合わせ下さい。

**生涯
青春!**



知識を深める。仲間とつながる。

同世代の仲間が集い、学びます。座学に加え、受講生が企画するバス旅行やグループ活動などがあり、1年間を通じて友達の輪が広がります。卒業後もお花見や旅行などの楽しい交流がずっと続いています。

実施場所：熊本校／熊本県総合福祉センター
八代校／やつしるハーモニーホール
受講期間：3月～4月（年間40回） 申込期間：2月～3月

- ・シルバースポーツ交流大会
実施期間：5月 申込期間：3月(予定)
- ・シルバー囲碁・将棋大会
実施期間：6月 申込期間：4月(予定)
- ・シルバー作品展
実施期間：8月 申込期間：4月～6月(予定)

たくさんの
ご参加を
お待ちしております

『さわやかボランティアーズの地域活動』



「さわやかボランティアーズ」は、熊本さわやか大学校卒業生が、卒業年度を越えて、居住地域ごとに仲間づくりを図り、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ーズグループです。その活動は、①さわやか長寿財団のイベントの支援活動、②さわやかボランティアーズの主体活動、③地域を中心とした活動、の三本柱にしています。

2土曜日に熊本電鉄御代志駅周辺の清掃ボランティアを行っています。また、第4木曜日には、熊本市北区にある病院のデイケア利用者さんへ、やさしい太極拳の指導、ハーモニカ演奏に合わせての歌、ジャンケンポン等の脳刺激体操などの慰問ボランティアをやっています。いずれのボランティア活動も地域の皆様から大変感謝されています。

他の班も形こそ違え、その地域に溶け込んだ社会活動をやっています。このような高齢者による社会参加等は、高齢化社会が進むにあたって益々必要不可欠となると考えられ、今後引き続き取り組んでいきます。

今回は、③の地域活動を紹介しています。地域ごとに8班を編成していますが、各班とも会員同士の親睦を図りながら地域に貢献できる活動に取り組んでいます。その中から第3班（熊本市黒髪・坪井・室園町及び合志市）の活動状況を紹介します。同班では、毎月第



広告募集

熊本さわやか長寿財団では、年2回発行する情報誌「さわやか」に広告掲載を希望する企業・団体などを募集しています。お問い合わせは096-354-3083まで。



旅のご案内

(H30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 長崎県平戸の松浦史料博物館・平戸城と江迎本陣を訪ねる旅



平戸瀬戸市場

最初に昼食とお買物。保冷剤・保冷バックがあると便利です。レストランで**人気のお刺身セット**を食し、**展望テラスから平戸大橋**も見ることが出来ます。平戸の新鮮な魚介類や農産物・お土産も豊富な品揃えで楽しめます。

松浦史料博物館

松浦家の旧邸宅で明治26年に建てられた**長崎県の有形文化財**です。係の人の説明を受け往時を偲ばせる史料を見学します。**茶室「閑雲亭」も必見**です。

平戸城

平戸藩松浦家の居城。日本百名城のひとつで、三方を海に囲まれた小高い丘に築城。昭和37年に模擬天守閣や櫓が建てられ、中には**平戸の古代から松浦党のゆかりの品**が展示されています。



平戸大橋

九州本土と平戸を結ぶ**長さ880メートルの赤い吊り橋**、公園に立ち寄りちよつとひと休み。眺めも良く写真撮影に最適です。



江迎本陣

平戸街道の宿場町江迎。平戸藩主が参勤交代や長崎港警備に向く最初の宿泊地。平戸から4里規模は大きくありませんが、**地元の酒造業山下家が建てた本陣**です。

平戸街道で唯一往時を今に伝える形態で保存され長崎県の史跡となっております。**藩主御成の間**(洗水舎 水を枕にして休む宿舎)**水琴窟**や**湯殿**など見所があります。現在は、本陣酒造元潜龍酒造株式会社が管理保存されています。もちろんお酒の直売所があり、**試飲**や**購入も出来ます**。

(予定行程)

* 桜の馬場城彩苑発(8:00)→植木IC→玉名PA「トイレ休憩」(8:50～9:10)→川登SA「トイレ休憩」(10:15:10:25)→佐々IC→平戸瀬戸市場(昼食・買い物)(11:30～12:30)→松浦史料博物館(12:40～13:40)→平戸城(13:50～14:40)→平戸大橋→江迎本陣(14:10～14:30)→金立SA「トイレ休憩」(15:30～15:40)→広川SA→植木IC→桜の馬場城彩苑(19:00) 到着予定

実施日	平成30年 10月 15日(月)
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	9,100円/1人

イベント名 奥豊後・竹田と大野の歴史と自然を訪ねる旅



用作公園

江戸時代岡藩の家老の別荘地。500本を超える紅葉や楓などの広葉樹が植えられ**大分県内屈指の紅葉スポット**。池の水面に映える紅葉にウっとりです。

原尻の滝

「東洋のナイアガラ」とも呼ばれ「日本の滝百選」の一つで、緒方平野の真中に突然落ち込むように現れる幅120m高さ20mの滝。滝のすぐ上を歩き、下流の吊り橋を渡り滝を一巡できます。**吊り橋の上からの眺めは格別**です。



たけた城下町散策

日本一コンパクトで界隈に**武家屋敷跡**、**広瀬神社**、**滝康太郎記念館**、**愛染堂**、**十六羅漢**、**竹田市指定史跡御客屋敷**等が点在しています。歴史と文化の道を**ボランティアガイドの案内**で楽しく散策します。

昼食は**原尻の滝を一望**できるレストランで、地元の食材豊富な**和食「チューリップ膳」**を食します。同施設内で特産品等のショッピングも楽しめます。



(予定行程)

* 桜の馬場城彩苑発(8:00)→道の駅大津「トイレ休憩」(9:00～9:10)→道の駅すごう「トイレ休憩」(10:10～10:20)→用作公園散策(10:50～11:30)→道の駅原尻「昼食・買い物」原尻の滝散策(11:50～13:20)→たけた城下町散策(13:50～14:50)→道の駅波野「トイレ休憩・買い物」(15:20～15:40)→道の駅大津「トイレ休憩」(16:30～16:40)→桜の馬場城彩苑(18:00) 到着予定

実施日	平成30年 11月 13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

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



株式会社 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 休日/日曜・祭日



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。

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)

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

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	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 ※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

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 AIIG損保

平成29年12月作成 17-T08554

くまもと
メディカルネットワーク

<http://kmn.kumamoto.med.or.jp/>



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

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



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: <https://ipponnoki.jp>