

平成31年春号

vol. **90**
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

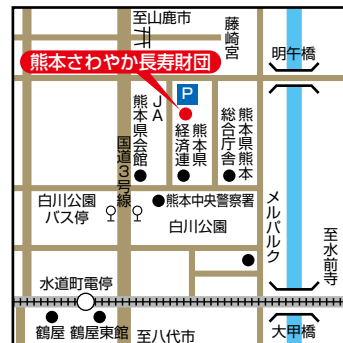
輝いて生きる	1
さわやか健康通信	4
なるほどプラスワン情報	5
ねんりんピック富山大会	6
第30回熊本県シルバー作品展の結果	10
さわやか長寿財団からのお知らせ	
第31回熊本県シルバースポーツ交流大会	11
第31回熊本県シルバー囲碁・将棋大会開催のお知らせ	12
第31回熊本県シルバー作品展開催のお知らせ	13
熊本さわやか大学校募集のお知らせ	14
～さわやか大学校現役生の声～	15
生涯現役プラザくもと	16
高齢者のための無料職業紹介所	16
健康長寿社会づくり活動支援団体助成金	17
さわやかボランティアーズ	17
熊本さわやかシニアくらぶ	18
熊本さわやか大学校大学院	19

表紙写真

第30回県シルバー作品展
写真部門 金賞
淋 義秀さんの作品

「夜空を愛でる」

数年前からこの場所で星空を撮ろうと思っていました。念願の撮影では、サクラの上に中心を置き、ワンカットで撮る事にしました。夕日に染まる雲は大変幸運でした。



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)

輝いて生きる

趣味やボランティア活動などを通して、いきいきと暮らしておられるシニアの方々をご紹介します。

「絵は60歳から」と言われ、絵画展に挑戦。
人のやらないことを模索し、人間的成長を！

木下睦夫さんは、2014年6月、63歳の時に突然、芸術活動に目覚めました。翌2015年には、第27回熊本県シルバー作品展に初出品。「この作品展は、上手も下手も関係なく、すべて展示してく

れます。多くの人に見てもらう機会があるのはいいことですね」と言いつつも、「賞に入らないなら、もう絵はやめる」という覚悟で臨みました。結果は、洋画部門で奨励賞を受賞。

2017年の第29回同作品展では、洋画部門で「青の情景」が金賞を受賞。そしてその作品が、2018年11月、「ねんりんピック富山2018」の美術展洋画部門において、金賞を受賞。出品わず

か3回目にして、全国で金賞という快挙を成し遂げられたのです。同年、初めて熊本県美術協会公募展（県美展）にも挑戦し、「ノスタルジア」（左ページ下）で努力賞を受賞されました。さらに

「ねんりんピック富山2018」美術展洋画部門で金賞受賞（作品はP9に掲載）



第30回シルバー作品展出品者
木下 睦夫さん(67)



熊日美術公募展「くまもと『描く力』2018」に初出品し、ふるさと部門で入選した「朝靄の光景」

なぜ「絵を描くスイッチが入った」のでしょうか。きっかけは、2014年、岩田恒介さんの個展でした。

実は木下さんは20代の頃、独学で絵を描いていました。ある喫茶店に譲った絵を買ったのが、当時から出し画家だった岩田さん。同年代だったこともあり、数回の親交がありました。岩田さんは1980年代に再度渡米し美術大学に留学、その後も芸術家として活動をつづけました。同じ頃、木

絵に打ち込むきっかけは、約40年ぶりの再会

熊日美術公募展「くまもと『描く力』2018」では、「朝靄の光景」（左ページ上）で、ふるさと部門で入選と、怒涛の快進撃です。

下さんは結婚し、子どもさんが生まれました。奥様は絵を描くことに協力的でしたが、時間も、画材を買う余裕もありませんでした。

その後、岩田さんの個展のチラシを見て連絡を取り、約40年ぶりに再会。岩田さんの作品を見て、「忘れていたものを取り戻したような感覚。また描いてみるか、と火種が付いた」と語ります。岩田さんに言われたのが、「絵は60歳から。これまでやって来たことを続けていいのか、新しいことを始めるのかの挑戦だ」。

かつてスーパーマーケットの店長だった木下さん。クリスマスやバレンタインデーに行われる食品メーカーのキャンペーンでは、お客様の購買意欲をそそるようなディスプレイを工夫しました。コンクールで何度も熊本県トップになったそうですが、色彩や形のバランスなどに芸術的才能を発揮したに違いありません。

ディスプレイはお客様がワクワクするのを意図して作成しますが、今、木下さんが手がけるのは抽象画です。風景画や肖像画なら、「ああ、これは〇〇を描いたものだ」とわかります。しかし「抽象画は自由なんです。理解しよう

として鑑賞するものではない。うまい下手ではないんです」。

木下さんは、画材店で売られているような絵筆ではなく、指やヘア、刷毛など身近な物で塗っていきます。「私の作品は、失敗が失敗ではなくなります。気に入らないと、どんどん上から塗っていきます」。前の絵がすべて隠れることもあり、隙間から少しのぞくこともあります。そのことで作品に深みが増すのかもしれませんが。

人がやっていないことを探そう。それが、永遠のテーマ

「芸術とは、いかに既存概念を打ち破るかが勝負。はつきり言って、他人のやっていないことは、あまり興味がないんです。他人のやらないことをする」。それが、木下流です。「次回は、まるつきり違う作品になるかもしれません。いや、違う作品にならないければいけないんです。そこが面白い。自分が目指すのは、何なのか。人がやっていないこと。それを探そうのが、永遠のテーマ」。



初出品した第73回県美展で努力賞を受賞した「ノスタルジア I」

です。これでもいいと思うと、成長はありません。次から次に新しいことにチャレンジしていきたい。人間的に成長しないと、絵は描けなくなる。趣味じゃおさまらない。違うものを絶対しなくては、という欲が出て来ました」と、熱く語ります。

道を歩いていても、ヒントがあり、美術展で他人の絵を見ても、ヒントがあります。テレビを見ても、「何か違うぞ」と感じて、勉強になるのです。「ピカソだって『絵は人から盗め』と言っているんですよ」。これはマネをしるという意味ではありません。「動けば、動くほど、材料が手に入るんです。多種多様なものに触れて、自分の考え方を覚えていく。それをどうやって表現していけばいいのか」。木下さんの模索は続きます。

さわか大への入学で、人生を変える出会いが！ ボランティア活動の夢を実現させた！

熊本さわか大学校15期生会長、

さわか大学校1期生でもある砂光正博さん。80代の今でも、さわか卒業生で結成されたさわかボランティアーズの2班の班長として活動中です。ひよっとこ踊りや、島根の伝統芸能である銭太鼓などの大道芸で、たくさんの人に笑いを届けています。毎年、さわかボランティアーズが主催する「さわかボランティアーズ祭」では、熊本市子ども文化会館で子どもたちに皿回し体験をさせて、大喜びされています。

砂光さんは、40年間営業してきた鮮魚店を閉めた後も、シルバー人材センターに登録し、花市場で10年



介護施設や病院で入所者、患者さん、看護師さんたちを喜ばせる、ひよっとこ踊り。赤いふんどしがトレードマークだ

働かれました。そんな働き者の砂光

さんの夢は、ボランティア。小学校で勉強した宮沢賢治の詩「雨ニモマケズ」に感動して以来の夢でした。

しかし子どもの頃は、お母様から「面持たず（恥ずかしがり屋）」と呼ばれるほど引つ込み思案。だからこそ、人前で話すボランティアガイドに憧れました。中でも「熊本を訪れる外国人に、心に残るおもてなしをしたい」と、英語に加え、ハンブル、アラビア語、スペイン語なども

TVやラジオで独学。71歳の時には、英語ガイド養成講座も受けました。「難しいことに挑戦する。それが、私の心」と言う砂光さんの情熱で、夢の実現にがんばってきたのです。

ところが、JICA（国際協力機構）のシニア海外ボランティアに応募しようとした時、69歳までという年齢制限を知り実現できませんでした。その頃、さわか大学校を知り、「こんなに勉強できる場所があるなんて！」と喜び勇んで入学しま

した。

大学校での最初の自己紹介は、「趣味はカラオケ、グラウンド・ゴルフ、ペン習字。魚をさばくのはお任せください！」。一年間15期生の仲間とも仲良く過ごしました。

その同期生に「南京玉スダレ同好会」のメンバーがいたことが、大道芸との出会いでした。「このことが私を引き上げ、助けてくれました。有りがたいと今でも感謝しています」。

80歳過ぎて、難しいことに挑戦する喜びを

2012年に善意銀行に登録した砂光さんは、依頼があれば個人でも介護施設や病院などを慰問します。2018年4月～11月の8か月間で60回ボランティアに行き、そのうち30回は施設等での慰問です。介護施設等では、最初の挨拶が、「今日は皆さんを笑わせに来まし

ひよっとこ踊りなど大道芸で、介護施設に慰問ボランティアを続ける



さわか大学校15期生会長
砂光 正博さん (81)

た。笑いたくない人は、寝る時に布団の中で思い出し笑いをしてくださいね」。これで、爆笑です。赤ふんどしにひよっとこの面を付け、五十四万石、おてもやんなど音楽に合わせてユーモラスに踊れば、患者さんや入所者だけではなく看護師さんなどのスタッフも笑顔になります。「喜んでもらえると、こちらが褒美をもらった気分です」。

終戦直後、学校にお弁当を持参できなかったほど貧しかった砂光少年は、今やスポットライトを浴びる存在。同窓会でも、「80歳過ぎると、皆TVの番人なのに砂光はすごい」と言われるそうです。常に感謝と挑戦を忘れない砂光さんの姿勢には、学ぶべきものがあります。



書や絵画もたしなみ、熊本県シルバー作品展にも出品

30代〜60代まで、 リーグ優勝より、 みんなで楽しんできたソフトバレー。 何十年もの絆が嬉しい。

ソフトバレーボール（以下、S
V）チームの選手兼監督の堀田和
子さんは、益城町の男女混合チー
ムをシルバースポーツ交流大会で
優勝に導き、「ねんりんピック富
山2018」に出場しました。ま
た総会開会式では、熊本県選手団
を紹介するアナウンスも務めまし
た。「1万人以上の選手が集う全
国大会で、堂々と言えるかなと思
いましたが、平成最後の大会で挑
戦できて、いい思い出になりました」。

ぶことがあり、意表を突かれる面
白さがあります。

また、きっかけは、ご主人に勧
められたことです。「知らない人
ばかりの中でやるかなと不安を
抱いて始めましたが、楽しくてや
みつきのなつたんです。子どもは
小学生でしたが、週3回やりまし
た」。

40歳くらいの時に、ご主人が新
しくSVのチームを立ち上げまし
た。以降は週2回ミニバレー、週
1回SVとかけもちで練習してい

SVの球は重
さ210gのゴ
ムボールです。

しかし、堀田さ
んは、30歳過ぎ
の頃は、ミニバ
レーから始めま
した。軟らかな
ビニール製の球
は、投げると予
想外の方向に飛



華麗にレシーブを決める！ 若々しい堀田さん

ましたが、監督だったご主人の仕
事が忙しくなったため、4〜5年
前から監督業を引き継ぐことに。
とは言え、技術指導をする役であ
りません。県SV連盟主催の大会
など、年に何回か試合があるので、
出場するかどうかがLINEで確認
し、名簿及び参加資料を作成する
といった事務手続きがほとんどで
す。「6人のメンバーがみんな協
力的なので助かります。勝つと『お
世話役をやってよかった』と思ひ
ますね」。

熊本地震を乗り越えて、 ねんりんピックに挑戦！

熊本地震で自宅が全壊し、仮
設住宅にはいり不自由な生活をし
たメンバーがチームに2名いらっ
しゃいました。益城町総合体育館
も壊れて、練習できず、2016
年は、ねんりんピック出場を断念。
しかし熊本市内の体育館で練習し

シルバースポーツ交流大会で優勝し、
「ねんりんピック富山2018」に
出場。選手団紹介も務めた



益城町の「M.S.V益城チーム」
堀田 和子さん (67)

ているチームが、合同でコート
使用させてくれ、「ねんりんピック
に挑戦しないか」と誘ってくれま
した。
そして2018年、チームは元
気を取り戻しました。また、ちょ
うど60歳になった人は、「今年から、
やつと念願のねんりんピックに出
られる！」と張り切っていたので、
出場を決めました。

地震で我慢した2年間はあった
からこそ、SVを楽しめる喜びが
爆発したのかもしれない。ねん
りんピック富山では、見事、リー
グ優勝することができました。

「今、男女合わせて7名いますが、
人数が足りず解散してしまうかと
心配したこともありましたが。ねん
りんピックの全国大会に行けたこ
とは、もちろん嬉しいですが。でも、
みんなと一緒に何十年もSVを
やって来れたこと自体が、本当に
よかったと思います。家族や周り
の人の協力に感謝しています」。

さわやか

健康通信

healthy communication



心房細動について

1. はじめに

正常な心臓のリズムは、安静時に規則的に1分間で60回〜100回拍動します。その中で、心臓のリズムが不規則になることを不整脈といいます。心房細動はその1つです。心房細動は年齢が上がるにつれて発生率が高くなり、また女性よりも男性に多く発生します。日本では70万人以上が心房細動を持っていると推定されています。心臓の拍動は、心房が収縮して、その後心室が収縮するようになっていきます。様々な原因で心房が不規則に収縮し、震える

えがしらクリニック 江頭 有朋 さん

様な状態になっていることを心房細動といいます。その中の一部が心室に伝わるため心臓の拍動、つまり脈が不規則になります。

心拍数も様々で、1分間に300回を超える事もあります。

2. 原因

心筋梗塞や心臓弁膜症などの心臓疾患があると発生しやすいといわれています。

しかし、心臓に疾病がなくてもストレスやアルコールの過剰摂取によっておこる事もあります。

3. 症状・合併症

多い症状は、「ドキドキする」「胸が苦しい」「息切れがする」「疲れやすい」等の訴えが多いです。実際に脈をとってみて不規則だからといって受診される方もいます。

しかし、一部には全く無症状の人も多く、脈をとる機会のない人も多いので合併症ではじめて見つかる人も多くいます。

合併症は、心拍数が高い人が、長期間心拍数が高い状態が続いたことにより、心不全を起すことがあります。最も注意が必要な合併症は、心房が震えた様な状態なので血流によろみができて心房内に血栓が形成されて、その血栓が脳梗塞を引き起こすことです。脳梗塞の15%が血栓が原因と言われています。

なるほど

プラスワン情報

高齢者への食事提供の注意点

医療法人 回生会

介護老人保健施設 太陽 管理栄養士 林 公也

4. 診断

心房細動は心電図を撮れば診断可能です。しかし、発作的に起こる場合や原因の検索のため胸部X線、24時間心電図、心エコー、心臓CT等検査が必要になる場合もあります。

5. 治療

治療は大きく分けて3つに分かれます。

①抗不整脈薬の内服

主に心房細動による心拍数のコントロール

が目的です。一部の場合は内服によって正常なリズムに戻ることもあります。

②抗凝固療法

最大の合併症である血栓の形成を予防する目的です。程度によって抗凝固剤の種類を選択して使います。

③カテーテルアブレーション・外科手術

心房細動を根本的に治療する方法です。主に薬物治療の効果がない場合に行います。外科手術は弁膜症などの手術が必要な場合に合わせて行います。

6. 最後に

カテーテルによる治療は近年精度も上がり症例数も増えてきています。

「ドキドキする」とか「胸が苦しい」などの症状や自分で脈をとって不規則な時は我慢せず近医を受診して下さい。

高齢になると、咀嚼、嚥下が低下してきます。咀嚼に障害がある場合は、ある程度やわらかく、舌と口蓋で簡単に押しつぶせるよう調理したものが適しており、噛めないからという理由で食材を細かく刻むと（刻み食）、口腔内でバラバラになったものをうまく舌でまとめて食塊を形成することが難しくなります。

そのため口腔や咽頭に残留が多くなり、口の中から食べ物がこぼれたり、誤嚥するリスクが高くなりますので注意して下さい。

また、食塊を咽頭へ送る過程の障害が主体である場合、やわらかく、材料が均一で、咀嚼が楽で、食塊形成が容易なものが良いです。

食塊を咽頭から食道へ送り込む過程の障害が主体である場合は、液体では適当な粘度があるもの、固形物では表面が滑らかで変形しやすく、一塊となって咽頭を通過するものが適しています。（トロミあんかけ、トロミのあるソース類をかける）

嚥下障害は、障害の部位が単独ではなく、重複している場

合頻度が高いです。さらに覚醒や全身状態、また精神状態によっても症状の現れかたが違つたため注意が必要です。

嚥下障害があると、食べることをあきらめてしまう場合が少なくありませんので、食べるという行為は、生命を維持するための当然の営みであるとともに、心の満足を得ることに繋がります。

安全性ばかりを重視しておいしさに欠ける食事では、食べたいという意欲をひきだすことはできません。食欲を高める条件としては、「おいしく、彩り、香り」などが考えられます。

食欲は嚥下を誘発する非常に大きな因子ですので高齢者に安全に美味しく食べてもらえるような食事支援に心がけましょう。



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)

60歳以上によるスポーツと文化の祭典「ねんりんピック富山2018」(第31全国健康福祉祭とやま大会)が、11月3日(土)から6日(火)までの4日間、富山県内の15市町村で開催されました。

総合開会式は富山市の富山県総合運動公園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。本県選手団は地元小学生による熊本応援サポーターと一緒に入場行進を行いました。

熊本県からは20種目に144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、「ソフトボール」で優勝、「ソフトバレーボール」



▲結団式で堂々と選手宣誓



▶雄大な立山連峰をバックにした競技会場



▲入場行進



▲サポーターキッズの子ども達と

で1位グループブロック優勝、「将棋」で津留崎幸一選手がブロック優勝、「マラソン」の70歳以上10km男子の部で佐藤勝義選手が準優勝、「ボウリング」では坂田正利選手が男性の部で準優勝、その他の競技でも準優勝および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、洋画の部では、美術展審査において木下睦夫さんの「青の情景」が金賞を受賞されました。

本県選手団の出場者と成績は以下のとおりです。

輝き人

前田 数廣さん
(サッカー)

「ねんりんピック富山大会」で熊本県選手団の旗手を務めさせて頂きました前田と申します。

開会式当日は、晩秋の

北陸富山とは思えないほどの温かさで、汗ばむほどの好天に恵まれ、遠くには冠雪した立山連峰の景観を望みながら、富山県民の方の工夫を凝らしたアトラクションを楽しむことが出来ました。

また、競技結果はともかく、他県の選手団の皆様との親睦を深めることもでき、楽しく、思い出に残る四日間でした。



選手団の代表として凛々しく行進しました

卓球

決勝トーナメント
第2位グループ 優勝

立山 清敏
山下 敬一
楠田 修
野林まゆみ
山下すみ子
坂上 哲男
福永ちさ子



テニス

予選Pグループ 第3位
(第3位グループ1回戦敗退)

荒井 賢三
原尾 政輝
川原 裕子
假水ひとみ
大潮 八郎
坂本 幹則



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
第1位グループ 優秀賞

舩本 隆男
竹野 康裕
山崎 隆一
馬原 和子
浦本 啓子
山口 輝美
渡邊 夏子
宮田 照美



ソフトボール

優勝
(ベスト4進出後、雨天中止のため4チーム優勝)

谷岡 末利
瀬海 幸一
碓野 勲
吉田 富夫
岩崎 政信
上野 盛隆
米 清文
中西 健二



ゲートボール

【益城寺中チーム】
【熊本御船チーム】
【大鞘チーム】
予選リーグ
(16コートBパート) (4コートBパート) (15コートBパート)

第2位
第2位
第2位

水口忠兵衛
水口サナエ
中村 優子
宇土 敏雄
吉川セツ子

木村 定徳
中村 友幸
霍田 啓臣
木村みち子
牛嶋 恵子

福田 寅彦
水本 肇
福田 国男
藤岡多鶴子
中村 清子
河野 茂



ペタンク

予選リーグ第2位で
決勝トーナメント進出
優秀賞

神原 一也
田中 和廣
井島 末子
神原 文子



ゴルフ

個人戦(65歳〜69歳部) 第28位

中原 淳一

個人戦(65歳〜69歳部) 第46位

金澤 俊吉

個人戦(70歳以上の部) 第64位

上野 正勝

団体戦第42位



マラソン

70歳以上 10km

佐藤 勝義 第2位

70歳未満 10km

土田 通彦 第27位

70歳以上 5km

井藤 和俊 第29位

70歳以上 3km

小松 又男 第9位

70歳未満 3km

谷田 智昭 第13位

女子の部

70歳未満 5km

竹口 悦子 第13位

弓道

予選第10位で決勝トーナメント進出

優秀賞

別府 重幸

深水 亮一

梯 伴則

菊地 昇

大塚 敬子

大西 東

塚本 弓子

剣道

予選リーグ(16ブロック) 第4位

森田 精一
坂本 忠弘
松岡 千利
日高 享
緒方 栄一
今岡 元道



グラウンドゴルフ

男性の部

中田 孝義	第249位
吉里 正昭	第85位
西村 孝光	第111位
坂井 荘六	第20位
女性の部	
岩本 清美	第31位
浪崎ヨシ子	第43位



ソフトバレーボール

予選しブロック第1位で順位別リーグ戦進出 第4ブロック 優勝

堀田 和子
甲斐 照雄
荒木 真一
押川 和幸
澤田 智佐子
森本 八重子
松岡 弘美



ボウリング

矢野 辰善	第34位
野口 孝一	第7位
2人チーム戦	
坂田 正利	準優勝
田代 文友	第36位
2人チーム戦	
第7位	



太極拳

星子 久典
有働 誠子
坂田 美恵子
前川 鈴子
東山 静代
坂本 幸子
高峰 恭子
隈部 良子



サッカー

Nブロックリーグ戦 準優勝

清成 光男	松本 英敏
山下 純朗	佐田 徹也
中東 剛彦	岡崎 義勝
芥川 清二	高野 孝徳
今田 周作	中村 志郎
小野 博隆	寺田基一郎
重元 弘二	大島 和典
野口 博志	吉村 睦雄
前田 数廣	吉本 信昭



ダンススポーツ

「スタンダードの部」	
フルツ 第135位	タンゴ 第113位
「ラテン部」	
ルンバ 第132位	チャチャチャ 第119位
多田 倫倫興	
松浦美那子	
「スタンダードの部」	
フルツ 第109位	タンゴ 第93位
「ラテン部」	
ルンバ 第132位	チャチャチャ 第90位
宮村 泰秀	
宮村のり子	
「スタンダードの部」	
フルツ 第135位	タンゴ 第113位
「ラテン部」	
ルンバ 第132位	チャチャチャ 第110位
長谷 学	
福島 聖子	
「スタンダードの部」	
フルツ 第135位	タンゴ 第137位
「ラテン部」	
ルンバ 第115位	チャチャチャ 第119位



パークゴルフ

宮本 雅彦	49位
山崎日出夫	48位
有田 俊春	37位
女子の部	
下田美代子	37位
団体戦	第26位



囲碁

（つるぎブロック）	
星子 孝一	第46位
（かもしかブロック）	
松本 士朗	第49位
（さつきブロック）	
財津 早雪	第19位
団体戦	第49位



将棋

義仲ブロック 優勝	
津留崎 幸一	
巴ブロック 1回戦敗退	
東良一	
夜高ブロック 2回戦敗退	
竹森 公則	
予選リーグ(G組)	
団体戦	第4位



健康マージャン

個人戦	
海王丸ブロック	
富田 元昭	第18位
曳山ブロック(優秀賞)	
荒木 脩	第6位
シロエビブロック	
浦部 俊博	第30位
やぶさめブロック	
富田 好美	第59位
団体戦	第19位





美術展出品一覧

日本画

「山の幸」

遠山 喜義

「吉野山」

木村 壽昭

洋画

「青の情景」

金賞 木下 睦夫

「怪樹」

吉川 義隆

写真

「無病息災」

足立 憲一

「黄金色の光彩」

川野 公

書

「早発白帝城 李白」

村本 千子

「嘉」

前川 嘉洋

彫刻

「想いで-3」

佐土原俊之

「△□○」

光山 宗久

工芸

「楓鉄刀木併造飾箱」

伊津野淳一

「大皿」

今野タケ子



金賞 「青の情景」 木下 睦夫



パークゴルフ



テニス



ボウリング



ソフトボール



サッカー



ダンススポーツ



弓道



卓球



ゴルフ



太極拳



囲碁

第30回 熊本県シルバー作品展の結果

開催期間 平成30年8月28日(火)～9月2日(日)
会場 熊本県立美術館分館

第30回熊本県シルバー作品展を昨年8月28日から9月2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285点を展示し、28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、本年11月に開催される第32回全国健康福祉祭(ねんりんピック)の国わかやま2019へ出品します。

【日本画の部】
「晩秋の山間」
角 軍亀



【洋画の部】
「時は流れ去る」
西川 広海

【工芸の部】
「青磁壺」
松永 淳治



【彫刻の部】
「瑠璃観音」
前田 堯



【書の部】
「妙言古今無」
豊住 敏子



【写真の部】
「夜空を愛でる」
林 義秀

第30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	角 軍亀	78	晩秋の山間
	銀賞	坂本 金次	70	トラトラトラ
	銅賞	橋本 朝子	87	秋冷
洋画	金賞	西川 広海	73	時は流れ去る
	銀賞	勝屋美夜子	69	被災した街 新町付近
	銅賞	成松 臣子	77	島根の旅情
写真	金賞	林 義秀	68	夜空を愛でる
	銀賞	布田美智夫	77	星降る棚田
	銅賞	三原 新一	88	金色の道
書	金賞	豊住 敏子	72	妙言古今無
	銀賞	鹿子木昭生	73	澄寂
	銅賞	川口 勝義	83	熊本地震
彫刻	金賞	前田 堯	71	瑠璃観音
	銀賞	深草 隆秋	76	組体操 強い絆
	銅賞	橋本信一郎	65	くじら 挑戦
工芸	金賞	松永 淳治	77	青磁壺
	銀賞	諸藤 滋子	69	海～勇気が・希望が・
	銅賞	守田 昭三	90	竹工芸花籠



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、熊本県シルバースポーツ交流大会(熊本ねんりんピック)を開催しています。

参加資格は、熊本県内在住者で、2020年4月1日時点で60歳以上の方です。(昭和35年4月1日以前に生まれた方。)

また、今年11月に開催される第32回全国健康福祉祭和歌山大会(ねんりんピック紀の国わかやま2019)の県代表選手は、本大会で優秀な成績を取め、競技団体から推薦があった方の中から決定します。

あなたも一緒にスポーツを楽しみませんか?多くの皆様の御参加をお待ちしています!



主 催	開催期日	参加費	申込期間	申込方法
熊本県、熊本さわやか長寿財団 熊本県老人クラブ連合会	2019年5月8日(水)～6月9日(日)	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。)	2019年3月1日(金)～3月29日(金)	「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お申込 みください。

種 目	期 日	会 場
グラウンド・ゴルフ	5月 8日(水)	熊本県民総合運動公園
ソフトテニス	5月 9日(木)	熊本県民総合運動公園
弓道	5月10日(金)	熊本市総合体育館
太極拳	5月10日(金)	熊本市総合体育館
ゴルフ	5月10日(金)	菊池高原カントリークラブ
剣道	5月11日(土)	熊本武道館
サッカー	5月12日(日)	熊本県民総合運動公園
ソフトバレーボール	5月12日(日)	熊本県民総合運動公園
健康マラソン	5月12日(日)	熊本県民総合運動公園
なぎなた	5月14日(火)	熊本武道館
ソフトボール	5月15日(水)、16日(木)	熊本県民総合運動公園
ベタンク	5月15日(水)	熊本県民総合運動公園
テニス	5月15日(水)	熊本県民総合運動公園
ゲートボール	5月16日(木)	熊本県民総合運動公園
ラージボール卓球	5月21日(火)	熊本市総合体育館
ダンススポーツ	6月 9日(日)	熊本市清水スポーツセンター

※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31回

熊本県シルバースポーツ交流大会

(熊本ねんりんピック2019)

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31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!!

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、生きがいづくりを推進することを目的に開催しています。

31回目を迎える今年は、来る6月15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。

多数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	2019年6月15日(土)	2019年4月1日(月) ～4月26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 上級の部(4段以上) ② 中級の部(3段・2段) ③ 初級の部(初段以下) (2) 将棋 ① 上級の部(2段以上) ② 一般の部(初段以下)

※第32回全国健康福祉祭和歌山大会(ねんりんピック紀の国わかやま2019)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 140人
将棋 70人

参加資格

県内在住で、2020年4月1日時点で60歳以上(昭和35年4月1日以前に生まれた人)の方でアマチュアとします。

申込み・問合せ先



一般法人 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31回

熊本県シルバー作品展開催のお知らせ

作品募集!

高齢者の創作活動の発表の場として、今年も下記のとおり熊本県シルバー作品展を開催します。

高齢者のみならず、若者や子どもを含めた多くの県民の皆様が作品に触れ、楽しんでいただく機会を持つことで、創作活動を通した生きがいがづくりの大切さを実感していただく絶好の機会になると考えています。

多数の御応募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
協 力	熊本県文化協会
展示期間	2019年8月20日(火) ～8月25日(日)
会 場	熊本県立美術館分館 (熊本市中央区千葉城町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、2020年4月1日時点で 60歳以上(昭和35年4月1日以前に生ま れた人)の方でアマチュアとする。
出品作品	1人1点とし、他のコンクール等に出品 したことのないものとします。
出 品 料	1,000円
申込期間	2019年4月1日(月)～6月28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。 2019年7月19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)
搬入日	
搬入場所	



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30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、2020年に開催される第33回全国健康福祉祭ぎふ大会の美術展に出品します。

申込み・問合せ先



一般法人
一財法

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31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27年、八代校で19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	2019年4月 ～ 2020年3月	年間 40回	・入学金 5,000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			・受講料 15,000円

※教材費等を自己負担いただく場合があります。



★平成30年度の講座テーマと内容の一部です。

★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34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31年2月1日(金)～3月8日(金)

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 現役生の声

現在、熊本さわやか大学校に在籍されている現役生の方にお聞きしました。



熊本校 村上 義直さん

Q1 さわやか大学校に入学されたきっかけは？

(村上さん) 定年退職後、5年間の再任用期間を昨年終了し、このまま隠居生活を送るにはちよつと早すぎるかなあ…と感じていました。そこで、今まで出来なかった郷土史の勉強や興味のある講演会に行ったりしていたのですが、そんな時、子どもから「さわやか大学校」のことを聞いて、これぞまさしく自分が求めているものだと思い、さつそく申し込みをしました。

(中島さん) 私はこれまで50数年近く仕事や地域の運動を経験し、これからの残りの人生をどのような地域貢献と自らの学びの場を求めるか思索していました。その時、さわやか大学の卒業生から「楽しい交流と学びの場があるよ」と勧められ入学しました。



八代校 中島 隆利さん

Q2 実際に入学されてみて、どうでしたか？

(村上さん) 最初に足を踏み入れた時、皆さんの向学心の高さに驚きました。教室には同年代の方や先輩の方などいろんな方々がいらして、「これから皆で一年間一緒に勉強していくんだ」と、ワクワクしたのを今でも思い出します。

Q3 さわ大で新たな仲間づくりができましたか？

(中島さん) 八代校には36人在籍しており、私は第4班の班長になりました。そして会長まで指名を受けました。班や全体活動を通してクラスの皆さんとの連帯と絆が出来、すばらしい同級生となりました。

Q4 さわ大の講義はいかがですか？

(村上さん) 年間を通じバラエティに富んだ著名な講師の先生の話が聞けることに大変驚きました。楽しくバランスよく講

義が受けられ、毎週さわやか大学校に来るのが私の生き甲斐になっています。

(中島さん) カリキュラムの中に計4回設定されている「自主研究」の時間では、班ごとに研究テーマを決めて研究活動とボランティア活動にじっくり取り組むことができ、仲間との交流と絆が一段と高まりました。

Q5 あなたにとって、さわやか大学校はどんなところですか？

(中島さん) さわやか大学校は、学生時代の生活に戻ったような気持ちで同級生の皆さんと楽しい日々を過ごせる場所です。毎週火曜日の講義と同級生や班員の皆さんに会うのが楽しみです。

Q6 今後の目標を聞かせてください。

(村上さん) 残念ながら、今はまだこれといった明確な目標を立ててはいませんが、しかし、私はさわやか大学校で82名の友を作ることが出来ました。共に学び、



阿蘇の復興を肌で感じたバス研修旅行



班ごとに取り組んだ自主研修活動

同じ境遇、同じ趣味、同じ悩み、入学の動機などについて話す機会を作り、お互いを知る事で心が満たされたような気がします。3月で卒業式を迎えますが、もっと多くの時間を作って同級生の皆さんと話せたら良かったなと思いました。きつと多くの人が同じ気持ちを持っておられると感じています。

Q7 これから入学を考えている方々へ一言お願いします。

(中島さん) さわやか大学校は、高齢者の第3の人生を過ごす上で、新たな仲間と健康と生きがいづくりを見出す最高の場であると紹介します。

(村上さん) 多くの友と語らい、ふれあい交流を通じてお互いを知り、多種多様の出会いがある。そしていろんなジャンルの著名な講師陣のお話が聞ける。こんな体験が出来るのは本当に素晴らしいことであると1年の経験から思います。素晴らしい明日、人生が待っています。これからの人生の良い「道標」がここにあると思います。是非、この機会に学生生活をあなたの「生きがい」にして下さい。



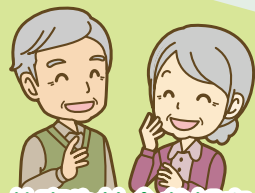
笑顔いっぱいのレクリエーション活動



熊本県では、高齢者無料職業紹介所等のマッチング機関や業界団体等で構成する「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応じた就労を推進しており、その一環として総合相談窓口「生涯現役プラザくもと」を設置しました。

いきがいを持って暮らしたい、健康でありたい、収入を得たい等と考えられている方は、是非、「生涯現役プラザくもと」にご相談ください！

いきがい就労支援のネットワーク



仕事や社会参加を
お考えの方

高齢者と事業主の
Winwinを目指します



人財不足にお悩み
の事業主の皆様

- 今後の働き方を考えたい
- 社会貢献につながる仕事がしたい

情報を収集・分析・提供し、
高齢者の多様な就労を
コーディネートします

生涯現役プラザ くもと

一体的、継続的な支援で
全面的にバックアップします

- 高齢者雇用について相談したい
- ワークシェアリングを考えている



生涯現役プラザくもと

熊本市中央区南千反畑町3-7 熊本県総合福祉センター1F

☎096-327-8777

熊本いきがい発見サイト

©円谷プロ

生涯現役
次の仕事へ

ウルトラ 65+

★当プラザは法律で定められた職業紹介機関ではありませんので相談のみにになります。

高齢者無料
職業紹介所

熊本県福祉人材・
研修センター

シルバー人材
センター

JA熊本中央会連合会
担い手・法人
サポートセンター

産業雇用安定
センター

ハローワーク等

起業支援機関
ボランティア団体
人材バンク等

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)

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)



熊本相談所
福岡 正徳 相談員より

求職者の
皆様へ

本人の希望と能力に応じた仕事を紹介いたします。直接面談の上、個別の相談に時間をかけて応じます。来所された後日でも、ご希望に沿った求人情報が出てくれば当所からご連絡します。求人情報の閲覧は求人票によるもので、パソコン操作ではありません。お仕事をお探しの方、まずは気軽にお電話ください。

事業主の
皆様へ

元気で豊富な経験と能力をお持ちの求職者も来所されていますので、求人については、まずはお電話ください。求人申込みは直接来所されて、所定の求人票によりお申込みください。来所できない場合は、郵便、電話またはFAXでの申込みもできます。



平成31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

1 団体あたり経費の3分の2以内で15万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31年3月1日(金)から平成31年3月29日(金)まで

ア活動に力を入れていきます。
十二月二十六日(水)には、嘉島町の歩師奇屋(安藤会員の屋敷)で「ふるさと祭り・餅つき大会」を行いました。前日午後には会員二十三名が集まり、薪割り、もち米の精米と水洗い、石臼・杵・窯の洗浄等々役割分担して諸準備を行い、当日は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余の餅をつきあげました。参加者で、つきたてのあんころ餅や大根おろし・黄な粉・納豆・高菜漬け・たくあん等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。つきあがった餅の一部は、安藤会員から地元震災被災仮設住宅にお住いの方や老健施設入所者へ配布され、大変喜ばれました。



さわやかボランティアは、熊本さわやか長寿財団主催のイベントの支援活動をしているほか、地域社会に貢献できるボランティア

『さわやかボランティアーズ春の催事』

更に、一月十三日(日)には、「ふるさとまつり・どんどこ」を歩師奇屋の田圃で行いました。前々日午後には会員等十八名が集まり、男性は、心棒にする竹切りや立て掛ける材料の小竹・茅などを切り集め運搬し、女性は焼き餅・焼き芋用の諸準備を行い、当日は九時半から会員等二十三名が集まり、男性は櫓の立て込みをし、点火準備などを行い、女性はお食事の諸準備を行いました。招待した施設の子ども達には、マッチで火の付け方を教え、火の勢いの凄さや芋焼きを体験してもらいましたし、地域の老健施設のお年寄り達には、見物して伝承行事を懐かしんでもらいました。



一方、十二日(土)に、熊本市子ども文化会館主催の「伝承工作(昔遊び教室)」に十四名の会員が出演し、子ども達に皿回し・綾取り・ビー玉・おはじき・お手玉・すごろく等々の遊びの指導をして、子供さんやその親御さん達にも喜んでいただきました。



旅のご案内

(H31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

★★ 陽春の北九州市を訪ねる旅 ★★



心地よい風を感じながら、北九州と芦屋の三ヶ所を訪ねます。
安川電機では技術の未来を、芦屋釜では、伝承される物づくりを見学します。
高塔山では、ワクワクする景色に出会ってください。



最先端技術がつくり出す、物づくりの楽しさと
凄さを童心に帰り体感します。ロボットを使っ
た体験ゾーン、ロボット工場を見学します。

(予定行程)

桜の馬場城彩苑出発(8:00)→植木インター(8:30)→基山SA「トイレ休憩」→黒崎インター(10:20)→安川電機(10:30～11:30)→昼食:マリンテラスあしや(12:10～13:00)→芦屋釜
の里(13:15～14:00)→高塔山公園(14:30～15:00)→黒崎インター(15:30)→広川SA「トイレ休憩」→植木インター(17:50)→桜の馬場城彩苑(18:30)到着予定

芦屋釜は南北朝時代(14世紀半ば)頃に作られた茶の
湯釜ですが、江戸初期に途絶えた芦屋釜を復興させよ
うと作られた施設です。
3000坪に日本庭園、工房、資料館があります。

標高124mの展望台か
らの眺望は素晴らしく、
眼下に若戸大橋、工場群
市街地、響灘、血倉山等
を見ることが出来ます。

実施日	平成31年 4月16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	8,200円/1人

イベント名

遠路の地 大隅半島鹿屋市を訪ねる旅

日本最大級のばら園

鹿屋航空基地史料館



「かのやばら園」は、8haの広大な敷地に約50000株のばらが植られ
た日本最大級の規模を誇るばら園で、5月初旬に満開を迎えます。
世界の様々な美しく鮮やかなばらを鑑賞できます。

(予定行程)

桜の馬場城彩苑出発(8:00)→御船インター→えびのPA「トイレ休憩」→加治木インター(10:20)→末吉財部IC(10:50)→昼食:鹿屋市観光物産総合センター(11:30～12:10)→鹿屋航
空基地史料館(12:10～13:00)→かのやばら園(13:15～14:30)→加治木インター(16:00)→清辺PA(16:20～16:30)→宮原PA→御船インター→桜の馬場城彩苑(18:30)到着予定

日本で最も多くの特攻隊員が飛び立った鹿屋
鹿屋航空基地史料館は、特攻隊員に関する
貴重な資料だけでなく、旧日本海軍創設期か
ら先の大戦、現在の海上自衛隊に関する貴重
な資料を見学することができます。

実施日	平成31年 5月 7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	9,200円/1人

イベント名

世界遺産 長崎外海の出津集落と遠藤周作文学館を訪ねる旅



長崎外海:出津集落

山から海へ平地が少ない地形の集落で、
出津教会、ド・ロ神父記念館、旧出津救
助院などがある潜伏キリシタンの里です。

出津教会堂 歴史の道を散策します。

ド・ロ神父と信者が力を合わせ1882年
に完成、木造平屋で白い漆喰の壁が清
楚で美しい建物です。

ド・ロ神父記念館

ド・ロ神父ゆかりの品を納めた記念館です。
旧出津救助院
出津の女性が自立出来る様に学び働い
た場所として往時を偲べます。

遠藤周作文学館



小説『沈黙』の舞台となった外海、東シナ
海を望む素晴らしいロケーションに建つ
お洒落な文学館。孤狸庵先生と呼ばれ
た遠藤周作の思い出の品々や原稿・日
記などが展示されています。

実施日	平成31年 6月 5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	9,000円/1人

道の駅太陽が丘外海



眺めの良いレストラン
にてバイキング形式の
とても美味しい昼食と
お買物をします。

(予定行程)

桜の馬場城彩苑出発(8:00)→植木インター→玉名PA「トイレ休憩」→川登SA→佐世保大塔インター→西海橋公園→昼食:道の駅太陽が丘外海(11:50～12:50)→遠藤周作文学館
(13:00～13:40)→出津集落(13:50～15:00)→西海橋公園(15:50～16:00)→金立SA「トイレ休憩」→広川SA「トイレ休憩」→植木インター→桜の馬場城彩苑(19:15)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なければその旨、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 ANT A正会員

日本内外旅行

〒860-0844 熊本市中央区水道町14-21

総合旅行業務取扱主任者 木村祥子

TEL: 096-352-5800 FAX: 096-352-5565

営業時間: 平日 9:00～17:30 休み: 土曜・日曜・祝日





熊本さわやか大学校大学院



社会福祉法人 慈愛園 理事長 潮谷義子氏による
さわやか大学院10周年記念講演

「いらっしやいませえ」

熊本さわやか大学校大学院 森田 耕次



さわやか大学院第10期生卒業式

万感の想い。涙目で歌った「ふるさと」。

大学院十周年記念大同窓会ラストのシーン。会場の皆さんと、あの建物、あの階段、あの教室、屈託のない笑みの旧友たちを偲びながらどうしても歌いたかった曲「ふるさと」。

さわ大を卒業して十日もせずして亡くなられたM女史。ご主人が動転され泣き叫びながら「私や、これからどうすればいいかあ教えてくれえ」。心の奥底から絞り出される問いかけに、私は驚き、無言で受話器を握ったまま応えあぐねて「ごめんなさい」と、そつと受話器を置くだけだった。私は、さわやか大学校の落第生だったのだ。



さわやか大学院10周年記念大同窓会

あれから十三年。熱気に包まれた節目の「さわやか大学院十周年記念大同窓会パーティ」大盛会のキャッスルホール。二百五十名を超す同窓の懐かしい面々。

楽しいプログラムで混雑するなかに懐かしい顔を見つけては金魚のように泳ぎ回り、再会を喜び「まだ生きとったですね」と互いに喜色満面で戯言を言い合い、「さわ大」と健康に感謝し、未来への健闘を誓い合った。

あの十三年前に還ることができないなら、私は即座に大声で叫ぶ！。「連れ合いがいない人、いらっしやい！」

「新しい友人が欲しい人、お出でよ！」

「熊本をもっと知りたい人、待ってるよ！」

「連れ合いの故郷で右往左往している人も」

「暇で暇でしょん無か人、お出でよッ！」

「ボランティアをしたい人、あなた！」

みんな纏めて面倒見るから「さわやか大学校へいらっしやいませえ！」と。

えっ？卒業したらどうするって。心配ご無用。さわ大卒業生ご専用の「さわやか大学院」が控えております。う。 (笑)

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

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・グループ活動中の事故 / 往復中の事故

保険期間

2019年4月1日午前0時から
2020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・グループ活動	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(指導・審判を含む) ※右記年齢の判断は、「2019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。 ※A2区分で対象となる活動も補償されます。	C 64歳以下	1,850円
		B 65歳以上	1,200円
	文化活動 ボランティア活動 地域活動 準備・片付け・応援・団体の送迎 ※スポーツ活動中の事故は補償の対象外です。	A2	800円
全年齢	危険度の高いスポーツ(指導・審判を含む)	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

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せんが、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(2019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

2018年12月作成 18-T07915

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



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>

日本赤十字社熊本健康管理センター 2019年 シニア福祉ドックのご案内



日本赤十字社熊本健康管理センターでは、61歳以上の方々の健康支援を目的とした“シニア福祉ドック”を実施いたします。

是非この機会を皆様の健康管理にお役立てください。

〈対象者〉

61歳以上の方(昭和33年5月31日までに生まれの方)
市町村やお勤め先の健康保険等からのドック補助がない方が対象です。

〈料 金〉

コース	胃検査	料金(税込)
シニア福祉1日コース	胃透視※1	32,920円
	胃検査中止	29,920円
	胃カメラ	40,480円
シニア福祉2日コース	通所	48,000円
シニア福祉2日コース	宿泊	53,400円

※1 胃透視検査は79歳以下の方が対象です。80歳以上の方は、胃カメラ検査をご受診ください。

〈受診期間〉

2019年2月～5月(月曜日～金曜日)

〈申込締切〉

2019年3月末

予約受付は、申込書の到着順です。定員に達し次第締め切りとさせていただきます。

〈申込方法〉

ご希望の方は、詳しいパンフレット(検査内容やオプション検査のご案内など)と専用申込書を送付いたしますので、下記の電話番号へお問合せください。

お問合せ

日本赤十字社熊本健康管理センター

〒861-8528 熊本市東区長嶺南二丁目1-1

コース・日程に関するお問い合わせ

TEL096-387-6651

(受付時間 9:00～16:00 土日・祝日・年末年始を除く)



ハヤカワスポーツ

スポーツの楽しさと感動をお届けします。

ハヤカワスポーツ〈熊本〉

ハヤカワスポーツ館 096-324-3700

熊本営業部 096-371-6703

山鹿店 0968-32-0036

八代営業部 0965-34-0555

八代店 0965-34-0555

ハヤカワ フランチャイズ店

小国FC店 0967-46-5680

デュオFC店 096-294-3678

西部スポーツ 096-329-2360

ボールパーク〈宮崎〉 0985-83-3186

霧島スポーツ 0995-73-5517

Hayakawa Sports



私たちは お客様の想いと夢をデザインします…

当協会は今年創立70周年を迎えます。

長年培ったノウハウを活かし、お客様のニーズに合った印刷物をご提供しております。

また、障がい者の就労支援、住まいの場の提供等の福祉事業を展開しております。



社会福祉法人

熊本県コロニー協会(コロニー印刷)

- 就労継続支援A型・B型 熊本福祉工場
- 就労継続支援B型・就労移行支援・生活訓練 熊本コロニー作業所
- 就労継続支援B型 旦過園
- 共同生活援助(グループホーム) きずな
- 放課後等デイサービス あした