

令和元年夏号

vol. **91**
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！

- エコで地域貢献 森 宣夫 — 1
- マジックでボランティア活動 川崎 修 — 2
- ホタルの保護活動で地域おこし 寺中靖子 — 3

さわやか健康通信

- 「高齢による難聴について」 — 4

なるほどプラスワン情報

- 歯と口の健康と全身の健康の関係について — 5

さわやか長寿財団からのお知らせ

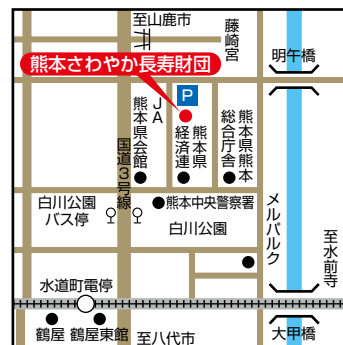
- 第31回熊本県シルバースポーツ交流大会開催 — 6
- 第31回熊本県シルバー囲碁・将棋大会開催 — 9
- さわやか知恵袋・シルバーインストラクター — 9
- 熊本さわやか大学校熊本校・八代校 — 10
- 高齢者無料職業紹介所 — 11
- 熊本さわやかシニアくらぶイベント情報 — 12

表紙写真

第30回熊本県シルバー作品展

日本画部門 金賞
角 軍亀さんの作品
「晩秋の山間」

楽しく描いて、多くの方々に楽しく見て頂ける絵をモットーに努力しております。脳を使う事によって認知症の予防になるのでは。今後も健康に注意し、楽しく絵を描き続けます。



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)

輝いて生きる！

仕事や趣味、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。

子ども食堂へ野菜を届けて食品ロス削減。 廃棄物活用で、子どもたちを楽しませたい！

かつて小学校の先生だった森宣夫さんは、退職後17年間もの長きにわたり、放置竹林の竹を使って竹細工を子どもたちに教えるボランティア活動を続けて来られま

した。このような功績が評価され、令和元年6月、第28回くまもと環境賞の地域貢献賞を受賞されました。

また、12年続く八代のシルバー

作品展の発起人であり、文化面でも地域に多大なる貢献をしております。

またさらに、熊本さわやか大学校八代校在学後、グラウンド・ゴ

17年にもおよぶ竹細工ボランティア等で、今年のかまもと環境賞に選ばれた



さわやか大学校八代校3期生
さわやか大学校大学院11期生
さわやかボランティアーズ会員
森 宣夫さん(77)

ルフやヨガの同好会を結成しました。さらに、熊本市内のさわやか知恵袋講座でお二人の先生から竹細工を学んだ森さんは、ブンブン蝉や竹トンボ、風車、割り箸鉄砲



第28回まもと環境賞の地域貢献賞の表彰状。木の香ただよう小国杉で作られている

などのオモチャ作りを子どもたちに体験させるボランティア活動を精力的に行っておられます。孫娘さんが通った保育園でも、毎月、年長さん対象に環境に関する話をし、オモチャ作りを教える活動をされています。

食品ロスをなくすため、規格外野菜を子ども食堂へ届ける

今、世界的に食品ロスの削減が求められています。森さんは一年前から、八代の農産物を熊本市のこども食堂へ届けるボランティア活動もされています。八代名産のトマトが「熟れ過ぎや不格好」という理由で大量に棄てられるのを見て、心が痛んだのがきっかけ

でした。今では10軒の生産者と契約。摘果メロンやブロッコリー、レンコン、夏ミカンなど様々な食材を届けています。届ける際に、例えば不知火町のレンコンは、つながらずのまま子どもたちに見せるなど、野菜の姿を知ってもらおう工夫をしています。

この活動は、「エコ村伝承館」の会員が中心です。子どもたちに地球環境の危機的状況を教え、自分でできることを考えさせるのが目的です。会員は水俣の県環境センターでエコロジスト・リーダー講習会を受講した方々約40名で、その半分は60歳以上です。



捨てるはずのホダ木を、カブトムシの産卵用ベッドに活用

廃棄物活用で、カブトムシのベッドを保育園に置きたい

森さんは、お嬢様の忘れがたみである孫娘さんと同居中です。東

日本大震災直後、娘婿さんが関東から引っ越されたそうです。孫娘さんの夏休みの自由研究として、昨年はカブトムシを育てました。キノコの菌床に使われるホダ木は3月頃捨てられるので、それをもってオオクワガタを育てている企業がテレビで紹介されていました。それを見て、森さんもホダ木をもらい、カブトムシのオスとメスを飼い始めたのです。毎日、4個産卵し、10日で幼虫となることが観察でわかりました。昨年の失敗は、エサに湿気がなくなり、ほぼ全滅したこと。また、成虫になった4匹はすべてメスだったため、オスを購入しました。「失敗したら反省。今日より明日、明日より明後日が少しでも良くなるように」と、孫娘さんにも言い聞かせています。

今、企画中なのが保育園庭に建築廃材で枠を造り、ホダ木を砕いてカブトムシのベッドを作ることです。自然に飛んできて卵を産み付けるのが理想です。『県内すべての保育園に届けられればいいな』と思っています。カブトムシを運ぶ容器は、イベント終了後にゴミとして捨てられるはずだった、かき氷の発砲スチロール。廃棄物を

ボランティア活動を通して伝えたい環境保全の大切さ

エコ村伝承館の会員で竹細工をやるのは、森さんだけ。小学校のゆりの時間や学童保育などで、竹細工のオモチャで遊ぶ体験もさせています。竹の水鉄砲作りや、父子でのいす作りが好評ですが、一番人気は「ブンブン蟬」。紙を貼った短い竹筒を回すと、ブンブーンと面白い音が出ます。森さんは環境保護のため、割り箸は使用せず、マイ箸持参派ですが、ブンブン蟬用に食堂で使用済み箸をもらい、松ヤニを塗って固定しています。「竹細工を教えることで、こちらが学ぶことも多いんですよ。森さんの謙虚な姿勢も、竹細工体験の人気の秘訣かもしれません。」



ブンブン蟬

脳梗塞による半身マヒをリハビリで克服。 さわやか知恵袋講座で習得したマジックが生きがいに！

川崎修さんは、かつて大手メーカーの設計担当として、10数億円もする機械の仕様打合せと納品で海外の炭鉱にまで行かれました。「高度経済成長期の波に乗り遅れないように、昔は酒がコミュニケーションのツールでした」。平成3年の台風を受け、福岡県大牟田市の社宅から、荒尾市に引っ越して自宅を購入したのです。しかし天下りした子会社では営業に異動。お酒で接待する側となり、家族とも離れた単身赴任。輪をかけて酒量が増えて行きました。

その後、友人と起業して62歳の時、倒れた川崎さん。最初はCTスキャンでも原因がわからず、自宅へ戻りました。しかし症状が好転しないため、救急車で運ばれ、MRI検査。なんと脳幹で梗塞が起き、命に関わる状態だったのです。すぐ点滴し、2時間ほどで「プツンと通ったという感覚と共に、しびれや顔の歪みが治ったんです。思わず妻に、『かあちゃん、抜けた！』と叫びました」。

10日間の入院生活で体力がガクツと落ち、精神的ショックも大きいものでした。リハビリのため、奥様が近所の散歩に連れ出してくれました。「妻は『こういう人がいると皆さんに知っていただかないと。何かあったら助けてもらえない』という気持ちだったのでしょうね」。後では、お一人でも散歩を日課とされました。

さわ大での仲間との出会い。 そしてマジック同好会へ。

脳梗塞で倒れた頃は、土を掘る機械を設計していたのですが、完成後は、やることはありません。退職し、付き合う相手も減りました。「このままボケていくだけか」と不安な日々、奥様とお嬢様から「荒尾市の広報紙に、熊本さわやか大学のことが載っていたよ。良かことだけん、熊本市まで行ったら？」と声をかけられ、70歳の新生となりました。

さわ大では入学後、グループ分

けされますが、川崎さんのグループは、荒尾の干潟や万田坑について自主研究を行いました。撮影し、文章を書き、パソコンを扱うなど会社でやっていたことですが、同期と楽しく体験できました。お酒を介さず、仕事がらみでもない、純粋に友達として接する人たちが、「こんな仲間と学び合う場を提供していただき、さわ大には感謝しありません」。修了後、さらに1年、



週2回、熊本県総合福祉センターで向井先生に習うマジック同好会

病院の慰問ボランティア等でマジックを披露。
固いイメージを覆した



さわやか大学校
熊本校21期生
川崎 修さん(77)

熊本さわやか長寿財団が行う、さわやか知恵袋講座でマジックを学べれます。その後4年間、同じ向井先生に師事しています。

30数年、機械の設計という固い仕事だった川崎さんが、マジックで人を喜ばせると「あの川崎が、そんなことするはずない！」と驚かれます。「それが快感です」。しかし先生に教えていただくだけでは、すぐ忘れてしまい、なかなか上達しません。身に付けるには、人前でやるしかありません。緊張感を持って練習すると、技が体にしみ込んでいくはずです。向井先生に相談すると「別の教室がやっている病院のボランティアに、参加させてもらったら?」。今では隔月の慰問が楽しみです。また荒尾市の敬老会などでも、マジックを依頼されます。「タネがわからないと言われるように、ますます腕を磨きたい!」とヤル気満々です。

ホタルが地域の歴史に気付かせてくれた！ ハンディのある人も暮らしやすい社会を目指す。



(上) 平成28年4月には、「ゲンジボタル生息地 山口」の看板を設置
(下) 3年目を迎えた「ホタル観賞会 in 山口」には、1日600名が集った

自主運営されている「天草さわやか大学」で学び続けて10年目の寺中靖子さん。高齢化で既存会員が減る中、天草における高齢者の生涯学習活動に協力しています。

多方面で活躍する寺中さんは、平成24年から区長を依頼され、目の前の清流・町山口川に飛ぶホタルの保護活動をスタートさせます。川の土砂を取ってもらい本渡南地区振興会の助成を受け、「ゲンジボタル生息地」として整備したので

す。また「熊本県ホタルを守る会」事務局長に現地を見ていただき、「幼虫を放流すると生態系がくずれる恐れがある。もともと棲んでいるホタルを繁殖させよう」などアドバイスを受けました。

順調にホタルが増え、平成29年から毎年「ホタル観賞会 in 山口」を開催。今年は、イベント当日に約600名が家族で参加され、5月18日～5月末まで1300人程が訪れました。ぜんざいの無料で

のおもてなし、地元の方による出

店の品物は、完売です。施設の方がワタアメ・ヨーヨー等50円で提供され、「安く楽しめる」と親子連れにも喜ばれています。餅投げもありました。ある観光客は「ホタルを見るため車で2時間」とか。無料駐車場を用意されて車いすでも川沿いを移動しつつホタル見物ができます。「ホタルとせせらぎに感動」「おごちそうはホタルです」など嬉しい反響があります。寺中さんは「あんな小さな生き物が、私たちに感動を与えてくれるんです」。

ホタルの保護活動を通して 地域の宝を発見。

寺中さんは、保育園でのボランティアや高校茶道部の指導など若い世代の育成にも積極的です。「実は父が早く亡くなり、母は働きながら私達姉弟を育てるのに苦労しました。そこで母は、0歳児を抱えた親が働きやすいように保育園

山口公民館長兼
山口ホタル実行委員会会長
として地域を盛り上げる



天草さわやか大学会員
寺中 靖子さん(79)

を設立したんです」。ご自身も松橋養護学校や天草壘学校などの職員として、障がいのある方を身近に感じ、働いて来られました。「ハンディキャップのある人も、誰もが暮らしやすい社会に」という弱者に寄り添う視点は、そこから生まれたようです。

施無畏橋（県指定文化財）のかかる町山口川。その水は、弥生時代から稲作に使われてきました。農耕の歴史は、不作や疫病との戦いでもあったでしょう。鎌倉時代から「天草・島原の乱」の兵火にあうまでの約360年間、本渡諏訪神社が鎮座したのも、ここ山口。薬師如来や毘沙門天、また千年以上続く山岳信仰の地であった染岳霊場もあります。（市指定文化財）「ホタルの保護をしながら、山口地区が神仏とのつながりが深いことに気付きました。地域の宝ですね」。祈りの地・天草で、寺中さんの活動は今後も続いていきます。

healthy communication

高齢による難聴について

1. はじめに

者の難聴は、蝸牛以降の年齢に伴なう変化により生じてます。図1-2は聴力の年代別変化の平均を示しております。以上の事より、高齢者の難聴の特徴として

①高音部の音が聞こえない。
具体的には、電話の呼び出し音が聞こえない。受話器の声

Figure 1 consists of two line graphs showing the minimum audible value (dB) versus frequency (Hz) for males and females across five age groups: 30s, 40s, 50s, 60s, and 70s. The y-axis represents the minimum audible value in dB, ranging from -10 to 60. The x-axis represents frequency in Hz on a logarithmic scale: 125, 250, 500, 1K, 1.5K, 2K, 3K, 4K, 5K, 6K. The 30s group shows the lowest values, while the 70s group shows the highest values, indicating age-related hearing loss. The male graph is on top, and the female graph is on the bottom.

男性 (Male)

周波数 (Hz)	30代	40代	50代	60代	70代
125	0	1	2	3	4
250	0	1	2	3	4
500	0	1	2	3	4
1K	0	1	2	3	4
1.5K	0	1	2	3	4
2K	0	1	2	3	4
3K	0	1	2	3	4
4K	0	1	2	3	4
5K	0	1	2	3	4
6K	0	1	2	3	4

女性 (Female)

周波数 (Hz)	30代	40代	50代	60代	70代
125	0	1	2	3	4
250	0	1	2	3	4
500	0	1	2	3	4
1K	0	1	2	3	4
1.5K	0	1	2	3	4
2K	0	1	2	3	4
3K	0	1	2	3	4
4K	0	1	2	3	4
5K	0	1	2	3	4
6K	0	1	2	3	4

んが、要するに、音という空気の振動が耳の中の鼓膜↓耳小骨↓蝸牛へ伝わり、そこで神経刺激という電気信号に変換され、脳幹↓視床↓大脳（聴覚野）と伝わり、音（言葉）として初めて認識されます。よって、難聴は、この経路のどこかに異常が生じると現われてきます。高齢

が分かり難い等があります。この為、電話に出たがらないという行動が現われて来ます。

②補充現象（小さい音は聞こえ難いが、大きい音になるとうるさく感じる）普通に呼びかけても反応しないが、少し大きな声で呼びかけると「そんな大声で言わなくても聞こえる!!」と怒られた。

③周波数分解能が落ちる。音（言葉）の多彩な周波数成分の違いが分かり難い、或いは脱落する↓言葉の聞き違いが起こり、コミュニケーションの多大な障害となり、人と話しながらな

が分かり難い等があります。この為、電話に出
たがらないという行動が現われて来ます。

4

なるほど

プラスワン情報

歯と口の健康と全身の健康の関係について

熊本県歯科医師会 赤尾浩彦

現代の日本は、超高齢化社会に入っており、ますます。最新の2018年のデータでは、健康寿命は、男性が72・1歳で女性は74・8歳で、平均寿命との差は男性が約8・8年、女性が12・4年となっております。（厚生省HPより）この差は寝たきりを含め、不健康で疾病を抱えている状態で生活されているということです。この差を縮めることが、充実した人生を送ること、生活の質の向上（QOL）を保つことに他なりません。昨今、これを実現するための具体的な方法としていくつか挙げられていますが、特に、オーラルフレイルの予防が大きな効果があると言われております。この「オーラルフレイル」という言葉を文字通り訳すと、「歯・口の機能の低下や虚弱」といった意味となりますが、これは単に、歯・口の機能低下だけに留まらず、これによる食環境・食生活の悪化により、全身的な機能低下つまり、「フレイル（全身的な虚弱）」に発展していくものと言われております。また、これに呼応して、生活習慣病におけるメタボリックドミノにおいても、齲蝕・歯周病といった口腔領域が

発端となり全身に影響が及ぶといったことが指摘されており、最近の研究によれば、聴覚路の視床により増強され、聴覚野にて認識され、種々の記憶、感情等の情報と合流し不快な音となると言われております。

基本的には、高齢による難聴は治療により治す事は不可能です（現代医学では）その為、対策としては対症的で、例えば、話し手が、ゆっくり、はっきり、相対して、口元を見せて話してあげます。もつと聴こえが悪ければ補聴器をフイッティングさせてもらい使用する。補聴器の種類によっては、耳鳴りも軽減させる効果もあることがあります。只、補聴器は医療器具の一つです。耳鼻科医との連携が不可欠であり、補聴店だけでは対応は勧められません。更に耳鼻科医が医療上、必要だと認めた場合、医療費控除の対象となる事がありますので、補聴器購入を考えられている方、家族の方は、先ず、耳鼻科を受診される事を勧めます。

また、このような見地から口腔環境を健康に保つことがいかに大切かわかります。

では、このオーラルフレイルを予防するためには、どうすればよいのか。現在、熊本県では、後期高齢者歯科健診事業を行っております。これは、国を挙げての事業でして、受診者がオーラルフレイルの状態にあるかをスクリーニングし、早期に予防することを目的としております。健診内容は、歯周病や齲蝕またはそれに関わる顎・口腔領域全体における疾病や機能の低下をチェックします。次に何らかの問題が見えた疑われた場合、歯科医院にて診断・加療・リハビリを行います。オーラルフレイルの予防は即ち、全身のフレイルを予防することであり、ひいては寝たきりや認知症など高齢に伴う様々な問題を解決してくれる力となり健康寿命を延ばすことにつながります。

今回、より多くの高齢者の方が健診を受けることを切に願っている次第であります。



くなり、出不精となる。

④時間分解能が落ちる→早口の音がわかり難くなる。蝸牛の中の変化により、興奮する周波数成分が少なくなり、その内容を認識するのに時間がかかる様になり、テレビでのドラマが分かり難い、若い芸人達のギャグが聞きとれない↓家庭内で孤立しがちとなる。

⑤耳鳴りを訴える。耳の中で虫が鳴いてる。ガーガー言っている言葉が聞き取れない、耳鳴りがして、夜眠れない。イライラする…等。これ

対策

は、最近の研究によれば、聴覚路の視床により増強され、聴覚野にて認識され、種々の記憶、感情等の情報と合流し不快な音となると言われております。

基本的には、高齢による難聴は治療により治す事は不可能です（現代医学では）その為、対策としては対症的で、例えば、話し手が、ゆっくり、はっきり、相対して、口元を見せて話して

あげます。もつと聴こえが悪ければ補聴器をフイッティングさせてもらい使用する。補聴器の種類によっては、耳鳴りも軽減させる効果もあることがあります。只、補聴器は医療器具の一つです。耳鼻科医との連携が不可欠であり、補聴店だけでは対応は勧められません。更に耳鼻科医が医療上、必要だと認めた場合、医療費控除の対象となる事がありますので、補聴器購入を考えられている方、家族の方は、先ず、耳鼻科を受診される事を勧めます。



熊本県高齢者スポーツ・文化の集い

第31回

熊本県シルバースポーツ
交流大会が開催されました

《熊本ねりんピック2019》

5月8日（水）から6月9日（日）まで熊本県民総合運動公園を主会場に「第31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1500人の参加があり、5月8日（水）の「グラウンド・ゴルフ」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9日（土）から12日（火）に開催される第32回全国健康福祉祭和歌山大会「ねりんピック紀の国わかやま2019」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。

ラージボール卓球



ソフトテニス



テニス



元気いっぱい
楽しみました！

ソフトボール



「第31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	嶋田雄一（玉名市）	池田國男（玉名郡）	佐々木貞行（八代市）
	女子Aクラス	江崎明美（荒尾市）	木下りえ（玉名市）	堀川千代子（八代市）
	男子Bクラス	宮本憲二（玉名郡）	中尾光成（玉名郡）	後藤英廣（中央区）
	女子Bクラス	有働碩代（菊池市）	中尾恵子（菊池市）	東 五子（東区）
テニス	男子ダブルス	田口敏行（天草市）／吉田清春（天草市）	古閑慎一（合志市）／岡本 浩（八代市）	寺園武志（菊池市）／宮本幸春（菊池市）
	男子ダブルス 70 歳以上	松村勝之（上益城郡）／奥永紘也（上益城郡）	黒田 健（菊池市）／藤本光章（八代市）	荒井賢三（合志市）／原尾輝政（合志市）
	女子ダブルス	林田昌代（宇城市）／東海林幸子（球磨郡）	山田成美（菊池市）／下田英子（菊池市）	鳥越光子（人吉市）／桑原和子（相球磨郡）
ソフトテニス	熊本県の部	男子ダブルス	林 憲治（球磨郡）／日根野敦也（球磨郡）	上田光二（八代市）／白石宅男（熊本市）
		女子ダブルス	尾方明美（人吉市）／岸田美代子（八代市）	郡野靖子（八代市）／宮本由美子（八代市）
		男女混合ダブルス	千場敏昭（熊本市）／越川久美子（宇城市）	本田博文（八代市）／前田玲子（八代市）
	熊本市の部	男子ダブルス	植田正之（南区）／西浦博秀（東区）	木下八寿夫（北区）／田代佳行（東区）
		女子ダブルス	上田康子（南区）／本間直子（中央区）	
		男女混合ダブルス	宮本徳弘（東区）／宮本ちづる（東区）	堤康次郎（北区）／山下博美（北区）
	男子ダブルス 70 歳以上	坂本重敏（菊池市）／宮田澄雄（八代市）	小笠原敏雄（東区）／鍋島 誠（東区）	—



さわやか長寿財団からのお知らせ

参加者にインタビュー



ただ、無心になれるのが
楽しい。
甲斐 憲俊さん（弓道）
甲佐町 97歳
（大会最高齢参加者）

弓道の基本を習ったのは中学一年生の時です。本格的に始めたのは33歳で、先輩に勧められて入門しました。定年後は自宅に道場を作り、稽古を続けています。この年齢になっても弓道を続けていられるのは、ただ好きだから。特別な秘訣などありません。この大会も、楽しくて毎年出場していたらいつの間にか最高齢者になっていました。改めて特別な目標などはありません。ただ的の前に立って、無心になれるのをこれからも楽しみ続けます。

ゲートボール



ゴルフ



ペタンク



健康マラソン



弓道



剣道

「第31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（代表者：北原真二）	人吉ライナースシニア（代表者：尾崎弘喜）	天草本渡SC（代表者：金子義明） 山中ドリーム（代表者：上野伸之）
	熊本市の部	SP熊本（代表者：江藤未俊）	シニア城南（代表者：相良幹雄）	龍田クラブ（代表者：野口幹雄） 熊教SSC（代表者：松本英隆）
ゲートボール	Aブロック	有明（代表者：藤原三之助）	倉岳えびす（代表者：稲田五十四）	水俣大川（代表者：大川末長）
ペタンク	熊本県の部	和仁C（代表者：井上静子）	上吉地A（代表者：嘉納松生）	なごみA（代表者：牛島麗子） Herose（代表者：穴見巧）
ゴルフ	熊本県の部	69歳以下の部 島田 修（菊池市）	増永幸一郎（菊池市）	古賀正一（山鹿市）
		70歳以上の部 河村親義（山鹿市）	高野常吉（荒尾市）	米村 真（菊池市）
	熊本市の部	69歳以下の部 園田一広（南区）	川添昭次（西区）	白石健造（西区）
		70歳以上の部 野田英俊（東区）	田島恒男（東区）	梅原真一（中央区）
健康マラソン	3km 70歳未満 男子	谷田智昭（菊池郡）		
	3km 70歳以上 男子	水口勝夫（上益城郡）	石坂勝詞（上益城郡）	大城淳一（上益城郡）
	3km 70歳未満 女子	秋吉米美子（菊池市）		
	3km 70歳以上 女子	紫垣貴美子（南区）		
	5km 70歳未満 男子	有江勝成（東区）	松本錦一（東区）	野中三裕（菊池市）
	5km 70歳以上 男子	宮本敏久（合志市）	矢野雅治（北区）	井藤和俊（菊池市）
	5km 70歳未満 女子	石田千鶴子（球磨郡）	木村富子（菊池郡）	
	5km 70歳以上 女子	谷口ミズエ（東区）		
	10km 70歳未満 男子	川村 亮（東区）	前田美千男（上益城郡）	西岡伸一（中央区）
	10km 70歳以上 男子	佐藤勝義（合志市）	大木 通（東区）	坂本健次（上益城郡）
	10km 70歳未満 女子	谷口悦子（八代市）		
	10km 70歳以上 女子	中林るみ子（玉名郡）	田上秀子（南区）	
弓 道	男子の部	宮崎忠宣（宇城市）	奥田芳之（南区）	尾崎修二（天草市）
	女子の部	坂元京子（中央区）	川口すみ子（菊池市）	門永登志子（南区）
剣 道	熊本県の部	70歳以上個人戦 山本隆一（八代市）	米村 真（菊池市）	菊池弘徳（菊池市）
		65歳以上個人戦 泉真喜夫（天草市）	古川秀文（山鹿市）	宮本健一（山鹿市） 橋岡 明（玉名郡）
		64歳以下個人戦 石丸隆久（阿蘇郡）		
		70歳以上個人戦 米倉紘一（北区）	村松良晴（西区）	古庄久男（東区）
	熊本市の部	65歳以上個人戦 奥村國弘（東区）	加来三津雄（西区）	工藤俊佑（東区）
		64歳以下個人戦 高野鉄也（東区）	永松晋也（中央区）	山部修治（北区）



サッカー



なぎなた



参加者にインタビュー



目標は、**シニアの最高峰。**
 舂本 隆男さん（ソフトテニス）
 八代市 72歳

ソフトテニスを始めたのは小学校6年生の時。その後中学、高校とソフトテニスに明け暮れました。再びラケットを握ったのは退職後です。ソフトテニスの魅力は、何といても「お金がかからない」ということ。「飛ぶ・打つ・走る」で自分の体力に応じた運動ができ、健康維持に役立っています。シルバースポーツ交流大会の成績上位者はねりんピックに出場出来ますが、私は北海道、熊本、長崎、富山の大会と過去4度出場しています。長崎大会では熊本県代表は全国制覇を果たし、最高の気分を味わえました。今後の抱負としては、まずは健康でいつまでもソフトテニスを楽しんでいきたいです。そして、九州シニア、西日本シニア、全日本シニアのいずれかで最高峰に到達したいですね。

ソフトバレーボール



ダンススポーツ



太極拳



グラウンドゴルフ



「第31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	1～18（前）グループ		白石精二（球磨郡）	安達成克（宇城市）	道田俊久（葦北郡）
	21～38（前）グループ		弓掛英明（山鹿市）	香山敬一（山鹿市）	緒方大海（玉名市）
	1～18（後）グループ		山本安成（上益城郡）	山野一信（阿蘇郡）	高橋健三郎（八代市）
	21～38（後）グループ		松下正明（天草市）	中島正治（熊本市）	大谷 孝（葦北郡）
なぎなた	試合競技		大曲妙子（東区）	緒方代志江（合志市）	森山純子（中央区）
	演技競技（2人1組）		吉村伊智子（中央区）／大曲妙子（東区）	小島ユリ子（合志市）／内田知子（東区）	緒方代志江（合志市）／森山純子（中央区）
太極拳	個人戦：入門の部		塩地光子（熊本市）	平山 稔（熊本市）	松村勝博（熊本市）
	個人戦：初級の部		植木川吉（熊本市）	西村良子（菊池市）	中村高子（合志市）
	個人戦：24式の部		武原京子（熊本市）	渡邊 眸（上益城郡）	黒田 勉（熊本市）
	団体戦		こぶしの華（代表者：立川隆子）	さくら（代表者：吉田敏子）	ミモザファイン（代表者：隈部良子）
ソフトバレーボール	熊本県の部		宇城クラブ（代表者：赤山健二）	八代紳花（代表者：上野敬子）	八代球友会（代表者：久保田弘明）
	熊本市の部		長嶺SC・A（代表者：永野 晃）	長嶺SC・B（代表者：永野 晃）	ラッキーズ（代表者：中原義浩） 長嶺SC・C（代表者：永野 晃）
サッカー			ランザ熊本シニアFC（代表者：白井輝夫）	城まちFC（代表者：日永信夫）	熊本南オールスターズ（代表者：重元弘二）
ダンス スポーツ	熊本県の部	ワルツ	一森充男（山鹿市）／一森ますみ（山鹿市）	島村建治（菊池郡）／島村洋子（菊池郡）	栗原道夫（北区）／工藤みか子（阿蘇郡）
		タンゴ	一森充男（山鹿市）／一森ますみ（山鹿市）	島村建治（菊池郡）／島村洋子（菊池郡）	栗原道夫（北区）／工藤みか子（阿蘇郡）
		チャチャチャ	辻 和芳（八代市）／辻 和子（八代市）	栗原道夫（北区）／工藤みか子（阿蘇郡）	一森充男（山鹿市）／一森ますみ（山鹿市）
		ルンバ	辻 和芳（八代市）／辻 和子（八代市）	栗原道夫（北区）／工藤みか子（阿蘇郡）	一森充男（山鹿市）／一森ますみ（山鹿市）
	熊本市の部	ワルツ	富岡富明（北区）／高橋千鶴（北区）	佐伯文徳（中央区）／内村恵美子（北区）	園田増雄（東区）／園田笑子（東区）
		タンゴ	富岡富明（北区）／高橋千鶴（北区）	佐伯文徳（中央区）／内村恵美子（北区）	園田増雄（東区）／園田笑子（東区）
		チャチャチャ	富岡富明（北区）／高橋千鶴（北区）	佐伯文徳（中央区）／内村恵美子（北区）	阪田公亮（北区）／山下敦子（北区）
		ルンバ	富岡富明（北区）／高橋千鶴（北区）	佐伯文徳（中央区）／内村恵美子（北区）	阪田公亮（北区）／山下敦子（北区）

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31回

熊本県シルバー囲碁・将棋大会を開催

第31回熊本県シルバー囲碁・将棋大会を6月15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112名、将棋の部に54名、合計166名の参加があり、各種目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11月に和歌山県で開催される第32回全国健康福祉祭和歌山大会(ねりんピック)の国わかやま2019に熊本県及び熊本市の代表として出場されます。

第31回熊本県シルバー囲碁・将棋大会の結果表

(入賞者)

種目	クラス	入賞区分	氏名	年齢	段位	市町村名
囲碁	上級 熊本県	優勝	平江 邦彦	74	5	玉名郡和水町
		2位	藤崎幸次郎	64	7	阿蘇市
		3位	美濃 寛治	78	7	人吉市
	上級 熊本市A	優勝	古賀 征生	74	6	熊本市北区
		2位	上村 一生	70	5	熊本市中央区
		3位	東 利文	72	5	熊本市東区
	上級 熊本市B	優勝	星野 幸雄	76	6	熊本市東区
		2位	田川 順一	66	5	熊本市中央区
		3位	小森田堯美	77	5	熊本市北区
	中級 A	優勝	野田 裕一	65	3	熊本市東区
		2位	大原 洋一	82	3	熊本市北区
		3位	橋爪 勉	83	3	熊本市北区
	中級 B	優勝	佐藤 富雄	67	3	熊本市北区
		2位	友田 公男	83	3	上益城郡益城町
		3位	高田 和明	69	3	菊池郡菊陽町
	初級 A	優勝	上野 健次	79	初	熊本市南区
		2位	渡辺 祐治	80	2級	熊本市西区
		3位	櫻木 義昭	81	初	熊本市東区
将棋	上級 熊本県	優勝	上村 知敬	77	初	熊本市中央区
		2位	寺野 啓一	84	初	合志市
		3位	岩下 恵三	70	初	葦北郡芦北町
	上級 熊本市	優勝	井崎 圭支	90	5	八代市
		2位	上嶋 隆文	66	3	玉名市
		3位	作永 重光	66	4	上益城郡益城町
	上級 熊本市	優勝	今村 豊	66	4	熊本市中央区
		2位	仲本正次郎	60	3	熊本市北区
		3位	二塚 和哉	73	3	熊本市西区
	一般	優勝	木村 隆一	83	1級	熊本市中央区
		2位	坂本 至	84	1級	水俣市
		3位	河野 巖	78	初	熊本市中央区



碁



将棋

さわやか知恵袋登録団体 南京玉すだれ同好会 平通 隆さん(70歳)に聞きました



Q 主な活動先と活動内容を教えてください。

1、2か月に一度くらい、とうや病院保健施設「ピア水前寺」で活動しています。その他、要望があれば熊本市以外の福祉施設にも行っています。

訪問先では、マジック・オカリナ演奏と唱歌・ひょっとこ踊り・踊り(ヤットン節)・健康ダンス・フラダンス・銭太鼓・南京玉すだれを披露しています。

Q やりがいを感じるのとはどんな時ですか。

演技するまでは不安で一杯ですが、始まって目の前のお年寄りが笑ったり、一緒に踊ってくれたりした時は皆で喜んでます。帰るときにそれぞれの人達が「ありがとう」「また来てね」と声をかけて下さるのが一番嬉しいですね。

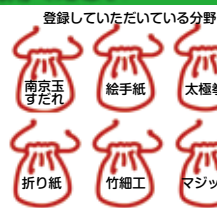
Q これからの目標は。

高齢の会員さんが多いため(83歳~69歳)、活動を通じてこれからも心身共に健康で元気で明るい仲間作りをしていきたいです。

行事、会合等でご利用ください

~さわやか知恵袋~

高齢者の方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、それらを地域社会の中で有効に活用しようという目的でつくられています。



スポーツ、文化イベントでご利用ください

シルバーインストラクター

ねりんピック出場や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や団体に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。

登録していただいている種目

卓球 テニス ソフトテニス
ゲートボール ベタンク ゴルフ
マラソン 弓道 なぎなた
太極拳 ソフトボール サッカー
ダンススポーツ ボウリング
囲碁 将棋 健康マージャン

利用できるケース

- ・町内会や子ども会、公民館、幼稚園、小学校、PTA、福祉施設、病院、企業、その他の団体
- ・県内在住もしくは県内に拠点を置く5人以上のグループ

無料です

ただし、交通費、材料費については実費が必要な場合があります。

利用申込み

利用者申込書(ホームページ掲載)を提出して下さい。お気軽にお電話でお問い合わせください。



平成31(令和元)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28期生93名(平均年齢71歳)、八代校に20期生30名(平均年齢70歳)の入学を迎え、それぞれ入学式を行いました。

4月9日(火)の八代校入学式では草原秋子さん(81歳)が入学生を代表して誓いの言葉を述べたほか、4月11日(木)の熊本校入学式では萩原敏子さん(80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。経験豊かで多才な皆様との、新たな『交流の機会』を大切に、楽しく学んで行きたいと思えます。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。」と力強く宣言しました。



熊本校入学式



八代校入学式

さわやか大学校卒業生より

「さわやか大学校と私」

高田 敏子(八代校19期生)

さわやか大学校には、近所の方がとても勉強になり楽しかったからと申込用紙を持ってこれた縁をいただきました。

私はあまり人づき合いが得意でなく、最初は少しとまどい、なじめず後悔したこともありましたが、回を重ねるごとに少しずつ人生観も変わってきたようです。

とても幸せな事に私の班は良い意味で人生を色濃く過ごしてこられた方々がいらして、八代の歴史と球磨川とのかかわりをテーマにした自主研究では、無理なく活動が出来たと思います。

さわやか大学校で、人生経験することの楽しさと素晴らしさを実感し、そこに無駄は一つもないという事を再確認しました。出会えた19期生の仲間そして聴講生(7期生)の長尾さん、ご縁とご指導ありがとうございました。事務所の皆様心より感謝申し上げます。あらゆることに興味を持ち、孫たちからパワーをもらい、さわやか大学校で学んだことを心の糧にし、これからも

つつがなく情熱をもつて前向きに過ごしていけます。



班活動にて和やかに談笑する八代校の皆さん(右端が高田さん)

2019年3月発行
熊本さわやか大学校文集
「ふれあい2018」より

「さわ大」を気軽に見学してみませんか

熊本さわやか大学校では、同世代の仲間が集い、楽しく学んでいます。講義などの座学に加え、受講生が企画するバス研修旅行やグループ活動等もあり、1年間を通じて友達の輪が広がります。見学は無料です。あなたも「さわ大」の雰囲気を経験してみませんか？

講義一覧 (この他にもバラエティに富んだ講義が行われています。詳しくは事務局までお問合せ下さい)

8/29(熊本校)	9/ 3(八代校)	島原・天草一揆と細川家	熊本大学教授/永青文庫研究センター長	稲葉 継陽
	10/23(八代校)	妙見祭今古	お菓子の彦一本舗相談役	飯田 哲
9/19(熊本校)	11/ 5(八代校)	寿命100年時代の生き方	熊本機能病院顧問	二塚 信
10/31(熊本校)	11/12(八代校)	楽しく生きて 楽しく旅立つ	(有)地域ケアプラン研究所・海代表	大石 逸子
11/21(熊本校)	10/15(八代校)	元気のひけつは、健康、お金、行動、生きがい	熊本大学シニア教授	石橋 敏郎
11/28(熊本校)		熊本城と城下	熊本城調査研究センター文化財保護主幹	鶴嶋 俊彦
12/ 5(熊本校)	11/26(八代校)	聴覚障がいとコミュニケーション	熊本県ろう者福祉協会理事・総務部長	一條真理子
2/20(熊本校)	2/25(八代校)	地域共生社会 ～地域でささえあうということ～	社会福祉法人 リデルライトホーム理事長	小笠原嘉祐

実施場所 ●熊本校 熊本県総合福祉センター5F (主に毎週木曜実施)
●八代校 やつしろハーモニーホール (主に毎週火曜実施)

時 間 13時30分～15時

必要な物 筆記用具をお持ちください

お申込み・お問い合わせは、 **熊本さわやか長寿財団事務局 TEL 096-354-3083**まで。





高齢者のための

利用者の声(求職者)

昨年まで子供の世話と介護で精神的に追い詰められた状態でした。これではいけないと思い、少しの時間でも働こうと相談所へ行きました。それから親の介護も一段落し、生活も落ち着いてきて仕事ができる状態になったため、近くの店で調理補助の仕事を紹介していただき、採用されて、現在は3年ぶりの仕事に四苦八苦しながら頑張っています。年を取り、遠くへの通勤はできなくなり近くに就職できて良かったと思っています。

玉名市在住 匿名希望 66歳(女性)



利用者の声(事業主)

本事業所は、住宅型有料老人ホーム、デイサービス、訪問介護を運営しております。主に調理の仕事を紹介していただきました。78歳の方もおられましたが通勤距離が長すぎたため、退職されました。今は近くの方が来られ頑張っておられます。相談所と密な連絡を行い当社に合う方を紹介していただくようにしています。

(介護事業 A社)



当社は飲食店をしており、調理補助で3回ほど紹介していただきました。当社は忙しい時間帯が決まっているのでそれぞれの時間帯で高校生から高齢者まで都合に合う働き方が来ています。相談所にも特別な条件などはつけずお願いしています。

(飲食業 B社)



玉名相談所でお世話させていただきます。



鹿子木 啓子 相談員

相談員になって3年目、利用者の皆様と打ち解けてお話が出来るようになりました。親身になってお世話をさせていただきます。どうぞお気軽にご相談ください。

玉名相談所

〒865-0016 玉名市岩崎1004-1
0968-72-3240

高齢者無料職業紹介所



熊本相談所

〒860-0842 熊本市中央区南千反畑町3-7

☎ 096-353-2322 FAX 096-325-8083

相談受付時間: 月~水・金(午前9:00~午後4:00)

宇城相談所

〒869-0532 宇城市松橋町久具400-1

☎ 0964-33-4667 FAX 0964-32-2497

玉名相談所

〒865-0016 玉名市岩崎1004-1

☎ 0968-72-3240 FAX 0968-74-2195

鹿本相談所

〒861-0594 山鹿市山鹿1026-3

☎ 0968-43-6542 FAX 0968-44-0929

菊池相談所

〒861-1331 菊池市隈府1272-10

☎ 0968-24-2125 FAX 0968-25-4126

阿蘇相談所

〒869-2612 阿蘇市一の宮町宮地2402

☎ 0967-22-4511 FAX 0967-24-9031

上益城相談所

〒861-3206 上益城郡御船町辺田見396-1

☎ 096-282-6776 FAX 096-282-7022

八代相談所

〒866-8555 八代市西片町1660

☎ 0965-32-4144 FAX 0965-33-3405

芦北相談所

〒869-5461 葦北郡芦北町芦北2670

☎ 0966-82-5310 FAX 0966-82-2824

球磨相談所

〒868-0056 人吉市西間下町86-1

☎ 0966-22-2625 FAX 0966-22-3129

天草相談所

〒863-0013 天草市今釜新町3530

☎ 0969-23-9727 FAX 0969-23-8377

相談受付時間: 月・水・金(午前10:00~午後4:00)

こんな求人が来ています

無料職業紹介所にはこんな職種の求人が寄せられています

調理

調理補助
給食スタッフ
食器洗浄

介護

介護職員
介護(夜間専従)
生活援助型ヘルパー

運送・配達

訪問診療時の運転
送迎運転手
タクシー乗務員/シニア
ルート配送

事務・受付

一般事務
病院受付
パソコン入力コールセン
ター業務

営業

反響営業
訪問員

販売員

営業管理

軽作業

測量助手
商品の仕分け
家事代行
洗車
工場内作業
電子機器の梱包

警備・駐車場・
マンション管理

施設管理
交通誘導
駐車場管理
マンション管理
警備員

清掃

歯科清掃員
客室清掃
用務員
清掃スタッフ



旅のご案内

(R元年10月～12月)

企画



熊本さわやかシニアくらぶ

★対象はシニア(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

筑後小郡市と大刀洗町を訪ね 元氣にかえる旅



如意輪寺(かえる寺)

—「あ・い・う・え・お」で健康長寿!

如意輪寺は、天平年間(729年)の行基菩薩によって開創され、御本尊は**日本で唯一の如意輪観音立像**(福岡県指定文化財)です。境内は約1万体のカエルであふれています。今回のいちおしは、**ご住職の法話**。ご住職の説法は面白く、余生を、**元氣に、楽しく、豊かに**生きていけるパワーをいただけるかもしれませんよ。



今村カトリック教会

かくれキリシタンの里として知られる**今村の地**。そこには、“世界の奇跡”ともいわれる**キリシタン潜伏200年の歴史**があります。



薩摩街道松崎宿旅籠「油屋」

油屋がある**松崎宿**は、薩摩街道の重要な**宿場町**として栄えたところ。江戸時代後期に建てられた大型の旅籠で、現存しているのはここ**1軒のみ**。市指定有形文化財として大切に守られています。

胞衣(えな)壺もご覧いただけます。
※胞衣とは胎盤の意



「茶花」小郡店。
趣ある古民家で、旬の**創作料理**をいただきます。



昼食処

(予定行程)

* サクラマテクマモト内停留所発(8:00)→広川SA「トイレ休憩」(9:20～9:30)→如意輪寺(10:15～11:40)→昼食「茶花小郡店」・御勢大雲石神社(12:00～13:15)→薩摩街道松崎宿旅籠「油屋」(13:30～14:00)→今村カトリック教会(14:15～15:00)→広川SA「トイレ休憩」(15:40～16:00)→サクラマテクマモト内停留所(18:00)到着予定

イベント名

佐賀バルーンフェスタと東与賀干潟の海の紅葉 シチメン草を見る旅

佐賀インターナショナルバルーンフェスタ



嘉瀬川河川敷を**メイン会場**として、毎年秋に開催される**バルーン**の国際的な大会です。

競技のほかにも様々なイベントが行われます。佐賀平野は穏やかな風と広大な平野を有し、**熱気球の飛行に適している**ことが定着の理由です。

※強風、雨の場合、競技が中止されることがあります。その場合は、**バルーンミュージアムへ**行きます。

(予定行程)

* サクラマテクマモト内停留所発(8:00)→みやま道の駅「トイレ休憩」(9:10～9:20)→佐野常民顕彰館・三重津海軍所跡(9:40～10:40)→東与賀干潟(11:00～11:30)→昼食「海幸」(12:00～12:40)→佐賀バルーン会場(13:15～15:40)→佐賀大和IC→広川SA「トイレ休憩」(17:40～17:50)→樺木IC→サクラマテクマモト内停留所(18:40)到着予定

佐野常民氏顕彰記念館：三重津海軍所跡

日本赤十字社の生みの親である**佐野常民氏**の顕彰施設です。

西南の役で、その惨状に心を痛めた彼は、博愛社を創設。敵味方の区別なく負傷者を救護しました。これが日本における赤十字事業のはじまりです。

幕末佐賀藩の洋式海軍の拠点跡で、遺構は保存のため地下に埋めてありますが、「みえつSCOPE」を使えば、**パノラマ画像を見ながら現地の散策**が楽しめます。

佐賀県南部の東与賀の南に広がる泥干潟で、**シチメン草の群生**と、その後方に広がる干潟が一望できます。



シチメン草は、海の紅葉といわれ、**海岸沿いに幅10m、長さ1.6kmに渡り群生**し、その貴重さからラムサール条約に登録されています。**緑から赤へ赤紫色へと紅葉する一年草**にて、満潮時に潮を浴びつても干満の激しい場所でないで育たない**塩生植物**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・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



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。

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	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・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	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(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・団員員の送迎 ※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)

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が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(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

KINKEI FIRM

税理士法人 近代経営 (株)近代経営研究所 etc.

相続税のお悩みありませんか？

相続税申告・生前対策・納税資金準備など…

まずはご相談ください。〔初回無料〕



人と自然・文化・社会の調和

【本社】〒861-8006 熊本市北区龍田三丁目32番18号

TEL (096) 227-6000 FAX (096) 337-3355

URL <http://www.kinkei-net.jp>

社会活動放送局・心と体の道場



心と体の道場

私たちは、誰でも簡単に出来る気功・空手道・整体法・ヒーリング・心の学問を通して
心と体の健康へと繋ぐ道場を開催中！
普段着のままお気軽にチャレンジでき、日常生活で簡単に取り組んで頂ける体操教室です。
一緒に楽しく体操を行いましょう！

【会場】 1. 白山通り アフタースクール チョイス
(熊本市中央区)
2. 龍田の森体育館 (熊本市北区)

主催：一般財団法人 熊本学校
お申し込み・お問い合わせ：090-1920-2992 担当：玉城(たまき)



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**

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ちゃった方(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.

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)
ご家族・福祉関係者の方もご利用になれます。

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

●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问题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。