令和2年春号

豊かに健やかに! 生き生き長寿社会の応援団!



vol. 92

SAWAYAK







熊本県代表として、「ねんりんピッ 県シルバー囲碁・ 圭支さん。 て、「将棋」 卒寿を迎えてなお矍鑠たる井 の部で優勝されました。 昨年6月の第3回熊本 将棋大会におい

ク紀の国わかやま2019」にて

めきがない

と時間が足りず、

20 代 の

頃

から

「鏡町

0) 并

﨑

は将

ひら

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をご紹介します。

ブロ 2回大分大会以来、 最高齢者賞も受賞されたのです。 4 これまでも将棋部門の県代表と 体 戦 平成元(1989) ク内で準優勝、 個 人戦出場。 ねんりんピッ 将棋部門 個 人戦で 年、 第 0

> スピ や囲 では4度の優勝経験者です。 の良しあしで形勢が変わる。 碁は、 通算13 レー 3 回 人ひとりの持つイン も出場され、 ン、感性、 ひらめ 個 将棋

人戦

神秘的なところが見えますね」 語ります できなくなります。 分かれ目。 たり慌てたりして、 人間のかけひきの部 そこが勝負の 正 しい 判 断が 分、

「ねんりんピック紀の国 わかやま 2019」 将棋部門にて最高齢者賞 個人でブロック内準優勝した



八代市在住 井崎 圭支さん (91)

特 集

澗

vol.92

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
ねんりんピック和歌山大会 ――	6
第31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32回熊本県シルバー作品展 開催案内——	
第32回熊本県シルバースポーツ交流大会 開催案内 ——	12
第32回熊本県シルバー囲碁・将棋大会 開催案内 ——	13
熊本さわやか大学校令和2年度 学生募集 ―――	14
~さわやか大学校現役生の声~ ――――	15
熊本さわやか大学校大学院 活動紹介――	16
さわやかボランティア-ズ 活動紹介 ―――	17
さわやかシニアクラブ 活動紹介 ―――	18
熊本の名所紹介	18
さわやかシニアくらぶ 旅のご案内―――	19
熊本無料職業紹介所の紹介、利用者の声――	20

表 紙

第31回県シルバー作品展 写真部門 金賞 黒田 正美さんの作品 「春を待ちわびて」

渓谷の寒い冬に耐え、待ち に待った春の日差しに目覚め、 大木が手足を伸ばして喜んで いるように感じ、シャッターを 切りました。





〒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) 与され驚きました。

免状を大山康晴第15世名人より授 勝者が五段、県代表の方は四段の したので表彰式では優勝者と準優

として、

年 年、

-後に、

兄も学徒動員。技術少尉 山口県光市光海軍工廠で

第二次世界大戦が始まり、

2 1

1 9 4

進出。翌日の決勝戦では敗退しま

県代表として出場し、準決勝へと

年9月には、

大阪共同通信社杯に 昭和36 (1961)

いかな」。

将棋を教えてくれたの 死した兄だった

は

年 1 井 頁 﨑 さんは昭和4 11人兄弟の5番目、 1 9 2 9 次男



大山康晴第 15 世名人が手渡してくださった五段の免状

れ、 学んでいた頃、 等専門学校 ラブ活動で知った将棋を教えてく は、 した。長男である兄が熊本工業高 しかし翌年の昭和16 夢中になりました」 小学5年生。 (今の熊大工学部)で 6歳下の圭支少年 「兄が学校のク

として今の八代市鏡町に生まれま

棋

0)

強

か」と評判でした。

自己評

価での腕前は「アマチュア二段く

たのでしょう。 官 日 を受けて亡くなってしまいます。 工員を指導する立場でした。 8月15日の終戦当日、 が持って来てくれた遺骨に、 機のパイロットまで届かなかっ 本が降伏したという連絡が、爆 しかし、 昭和20 (1945) 「23歳の若さ。 B29の爆撃 年 親 上



左から井﨑さん、鏡町の幕内 章 谷川 浩司九段(平成4年当時) 鏡町の幕内 章さん、

将棋部門団体優勝· 目指すは、 ねんりんピッ クでの

です」。 担もかけないようにしていきまし た後は仕事も減らして、 た。そこでボケないように、将棋 「胃がんの恐れあり」と医師から **「摘されます。「入院して手術し** 﨑さんですが、 82歳まで6年近く漁業を続けた 実は61歳の頃、 妻への 負

地 第十八回全国シニア将棋名人戦两 と心に決めたのです。 た息子さんは、IHクッキング 強しよう。将棋も熱を入れよう!」 活躍ぶりに、井﨑さんは「俺も勉 ンでの学会にて英語で発表。その ヒーターの開発者として、 平 成 23 区大会で優勝。 また大手電器メーカーに就職し (2011) 年4月には、 「東地区の人に スペイ

父が初めて涙しました」。

は負けたけど、

日本で2位です」

中

不知火海での定置網漁業がうまく りません。父と雇用者と家族の協 ができました」 に。「食糧不足の時代でしたが さんと4歳下の弟も手伝うこと 力で漁業をしていましたが、 き、大家族でも養っていくこと 戦後は、もう将棋どころではあ 井﨑

団体優勝です。 が増えました。子どもたちに将棋 ビューを果たし、一気に将棋ブー の楽しさを知ってほしいですね」 ていたんです。八代にも将棋教室 学生にボランティアで将棋を教え ムとなりました。「その頃、 とほほ笑む井崎さん。 今の夢は、 藤井聡太さんが鮮烈なプロ 平成28 (2016) ねんりんピックでの 年、

私も小

働いておられますが、 いる井﨑さん、 行程に参加できないのです。 ムですが、上手な方がまだ現役で 更なる活躍が期待されます。 \exists プロ棋士の手を研究して ねんりんピックで 団体は3名1チー 4 泊 5 \exists



「ねんりんピックよさこい高知 2013」

地域の高齢者の健康・生きがいづくりなどに取り組んでいる2団体を紹介します。

が集える場を地域に

「熊本新老人の会(オープンハウス~KATARO~(かたろう)]



クリスマス会では、初めてのハンドベル演奏に 大奮闘!

小山昌子さんは、「地域で「地域で け、この会はスタート。 が大切だと再認識した6人が集ま にしようと活動されているのが、 ATARO "(かたろう)」です。 主的に支え合い、楽しく集まり『語 じて楽しく暮らせるような地 ひきこもっている人々に声をか 同年10月、 の高齢者でも、 オープンハウス" 平 成 28 人と人との結び合い 熊本弁で 地震で傷つ スタッフの 2016 『参加 絆 熊 K 域 を 外でも。 加されたり、 を実施。ご夫婦やお友達同士で参 楽を楽しむ会など、様々なイベント 付けました。 ンでしたが、 滿講話 和やかな雰囲気です。 や高齢者の食生活指導、 新たなお友達を作った

りました。

の熊本地震。 きっかけは、 本新老人の会

独り

暮 5

L

ろう』というのと、

支援団: 町でも、11 令 和 4 0) 体助 元年度の熊本さわやか 健康長寿社会づくり 月から活動を始めました。 成金」 を活用し、 活 益 長 動 寿

輩が熊本市東区の空き家を提供 は違い、民家ならではのぬくもりが うこともありました。そんな時 なりがちですが、防止するために健 どうしてもフレイル (虚弱) 状態に スタッフの手作り。独り暮らしだと、 あります。そこで出すお菓子なども、 寄りがセキュリティの解除にとまど クルという位置づけですが、 てくださったのです。公共の施設と しよう』という意味を込めて名前 当初の会場は小山さんのマンショ かたる "ことができますよ」 駐車場も少なく、 『新老人の会』の 会員以 一 サ 先

> の予定。 すね」 広がりを願い、 るような地域社会づくり。 深めながら、 で楽しく語り合い、 大好評で、 代表の瀧口巌さんは 今年4月からは毎月 心身共に健康で過ごせ 活動していきたいで 人と人との絆を その輪の 「笑顔 開



温かな雰囲気の集まりで、知らない人同士でも仲間になれる (右) クリスマスのごちそうも、心を込めて手作り

音

●連絡先 引出 手

090(8403)8453

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。

活動対象期間

採択決定の日(5月末頃)から翌年2月末までに実施する活動が対象です。

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

令和2年3月2日(月)から3月31日(火)まで

(筋トレくらぶ) (熊本市南区)

記録をつけて、ヤル気を持続させる

ς 15 木 られました。 筋 ために運動をしよう」 合地域コミュニティセンターで始め オミングアップ⇒ストレ 運 1 平成25年12月、 是動手順: ・ルダウンです。 時30分まで運動しています。 金曜に分かれ、 レ母交流タイム母筋ト 体調 チ は 50名の会員が月・水 エ ッ 血 圧 ・ クの 「健康づくりの 毎週13時30 熊本大学都 ঽ৾ ・握力・ 後、 熊本市力 踊 ッ シュ ´≠↓ 脈 拍 分

手足伸ばしの運動〈全身の筋トレ〉 (左手と右足を床と平行になるまで上げる)

> ニー 先生 して、 こまめに水分を摂取されています。 ち 運 富 会の運動リーダーは、 くり活動支援団体助成 運動法」 令和 動 一の藤瀬賀子さんです。 一夫さんと熊 つくり4秒 Ĺ 立がっ 実践記録」 0 運 サ 元年度の た時部: 自 動実践手帳」 ント・ 分の かけた動作で実践 本 参加者は、 を作成。 位を伸ばしきらな シーと声 体 「健康長寿社 市スポ :重を負 代 金 と 運動] 表の堀川 荷 を出 イチー 今日 を活用 ツ ij の正 会づ 立] 0)

.やり方や知識については、 熊本

1

大学教授システム学研究セン 都竹茂樹教授のご協力で編纂さ

れを実践している

「4秒筋力ト

レーニング」。 「筋トレくらぶ」

者でも

無理なく行えると注

開始宣 きと楽しく暮らす生き方づくりを キングで、 行くなど、 という声 笑顔で,運動することが楽しくなった。 という気持になるので、 が増えて 「あともう少し運動しよう。 ·がちょっとガンバッテみよう。」 動回数・ 藚 ŧ 高齢期を元気で生き生 います。 カラダを動かす身体活 買 また、 、物に車をやめ歩いて 種目、 を記録 筋トレとウォ 家族に筋ト 参 して 加 者は



木曜教室のみなさん



各種団体の代表者には無償配布した。 2冊セットで、 老人会など しましょう!

令和2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。

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

さわやか healthy communication healthy communication



物忘れ外来診察室から

熊本県医師会理事 宮本 憲司朗 さん

認知症はゆっくりと発症し、じわじわと進行とで行きます。アルツハイマー型認知症の初老期がら目立ちます。初老期の患者さんは、まだ期から目立ちます。初老期の患者さんは、まだ期から目立ちます。初老期の患者さんは、まだ期から目立ちます。初老期の患者さんは、まだ期から目立ちます。初老期の患者さんは、まだが混乱して、行動障害を起こしてきます。また、ご家族も比較的お若いので在宅での介護を受けていらっしゃる方も多くいらっしゃいまでける。

外来の診察室では患者さんの診察だけでな

て、お話をすることも大事な診療です。く、付き添いの介護者の方と介護の仕方につい

介護で困ることの一つに「お風呂に入らなの行動は可能でも連続作業となると、認知症のの行動は可能でも連続作業となると、認知症のの行動は可能でも連続作業となるとの可能でも連続が大変です。入浴は着替えを用意して、洗身、か大変です。入浴は着替えを用意して、洗身、か大変です。入浴は着替えを用意して、洗身、が大変です。入浴は着替えを用意して、洗身、が養をなど面倒臭い行動を、手続き記憶を連続がある。「冬でも湯船につなぎ合わせて行なっています。「冬でも湯船に入らなが護で困ることの一つに「お風呂に入らなりであると、認知症の

と来年の正月で症状がそんなに変わらなかった の割りには効果が上がりません。「今年の正月 褒めて差し上げました。認知症の介護は、苦労 方法を見つけ出されましたね」と僭越ですが、 護法ですので、「素晴らしいですね、よくその す。試行錯誤して介護者が自ら見つけだした介 記憶をつなげる、専門的な認知症の介護法で ルーティン化行動修正といって混乱した手続き を習慣化させていらっしゃいました。これは に、毎回同じ手順の入浴介助を行い、入浴行動 で一枚づつ患者さんご自身で着ていただくよう 衣は見守り、声掛けで、着替えは順番に手渡し ず、「洗面所に行きましょうか」と誘導し、脱 者(奥様)は、「お風呂に入ろう」とは言わ を拒否してしまうのかも知れません。ある介護 場合には、不安・困惑・混乱し、入浴そのもの

くるので、火を焚いて見張っていた頃の不安で

洞窟で暮らしていた大昔、日が暮れると、狼が

ます。これにはいろんな解説があります。

らっしゃいます。「夕方症候群」と呼ぶ人もい も「帰る、帰る」と外に出ようとする方もい

夕方になると落ち着かなくなり、自宅にいて

た、 しょう。 ばいけないという習性があるからだという人も が、毎日夕方ドライブするわけにはいけないで です。車でドライブすることも有効のようです てきたと、これも介護者の方が見出された方法 掃き掃除をさせることで夕方症候群が落ち着 います。「何か作業をさせて下さい」とアド はないかという、心理学的説明もあります。ま イスすると、女性には洗濯物たたみ、男性には 女性は夕方になると夕食の支度をしなけれ

す。

ら、それは改善したと言ってもいいのです。変

わらなければ、現在行っている介護がうまく

いっているということです。

」とお声かけする

大抵の介護者は、微笑みを浮かべられま

上手な介護者は患者さんが失敗しても、 間

違っても、叱らずに、うまく行動できるように 介護を工夫していらっしゃるようです。



池川登紀子 (公社)熊本県薬剤師会理事

> を選択しましょう。 下機能のレベルを確認し、誤嚥リスクが少ない安全な飲み方 ができるのか、ペースト状であれば嚥下できるのかなど、嚥 ろみをつければ嚥下できるのか、ゼリーの塊を飲み込むこと 水や白湯で薬を服用することは困難です。まずは、水分にと くなります。しかし嚥下障害があり、水を飲んでむせる方は 中を湿らせておき、多めの水または白湯で飲むと、飲みやす より、薬を飲みにくくなります。その場合、あらかじめ口の 高齢者になると、嚥下機能の低下や、だ液分泌量の低下に

水なしでも飲み込める薬)などの剤型があります。 ど)、口腔内崩壊錠(OD錠:唾液と混ざることで薬が溶け、 飲み薬(内服薬)にはカプセル剤、錠剤、粉薬(顆粒剤な

錠(OD錠)が飲みやすいとされていますが、個人によって 込むことができる小さな錠剤や、口の中で溶ける口腔内崩壊 ます。一般的には、ゼリーやペースト状の食材と一緒に飲み 中に薬が残ったままになっていることがしばしば見受けられ ていたりすることがあり、「薬が飲めた」と思っても、口の 錠剤が舌の下に残っていたり、粉薬が歯茎に固まって付着し 嚥下障害がある場合、カプセル剤が喉にひっかかったり、

> う。 嚥下機能のレベルに応じた水分やゼリーなどを摂取しましょ 喉に薬が残ってしまうこともあるので、薬を服用した後には、 飲み込みやすい薬の剤型は異なります。口腔内崩壊錠 錠)は、水なしでも服用できるとされていますが、口の中や (OD

濁法」があります。ただし、お湯に溶けにくい薬、溶かす前 剤を少量の5~60度程度のお湯に溶かして服用する「簡易懸 るので、医師や薬剤師に確認するようにしましょう。 に砕いておくべき薬、粉砕・懸濁してはいけない薬などがあ 固形物を口に入れることが難しい方には、錠剤やカプセル

場合は、特に飲み間違いや飲み 利用し、飲み忘れや飲み過ぎを したり、お薬カレンダーなどを 忘れに注意が必要です。一包化 更することもできます。 なくするか、飲み薬をやめて貼り薬や坐薬、吸入剤などに変 又、飲み薬の服用が難しい場合には、1日の服薬回数を少 一回に飲む薬が何種類もある



防ぐようにしましょう。

第32回

ク紀の国わかやま2019

福祉祭和歌山大会)が、11月9日 (土) から12日 (火) んピック紀の国わかやま2019」(第32全国健康 60歳以上によるスポーツと文化の祭典「ねんり 和歌山県内の21市町で開催されま

場行進を行いました。 開催され、全国から集まった選手団約1万人が入 総合開会式は和歌山市の紀三井寺陸上競技場で

揮し、「ソフトボール」で優勝したのをはじめ、「弓 競技等を通し全国の人々と交流を深めました。 熊本県からは21種目に140名の選手が出場し、 本県選手団は練習の成果を如何なく発 競

> 準優勝、「健康マラソン」の70歳以上10㎞女子の部 優勝、「将棋」の個人戦で井﨑圭支選手がブロック 道」で3位、 技でもすばらしい成績を収めました。 で中村るみ子選手が2位になるなど、 「ソフトバレーボール」でブロック準 その他の競

受賞されました。 彫刻の部で前田 作品Ⅱ品を出展しました。美術展審査において、 工芸の6部門に、昨年の県シルバー作品展の入賞 また、美術展では、日本画、洋画、写真、書、 堯さんの 「瑠璃観音」が銀賞を 彫刻、

本県選手団の出場者と成績は以下のとおりです。





▲気持ちよく晴れ渡った開会式会場

輝績 べら道の部 全国3位

稽古を積み重ね、修練した自分を信じて

熊本県代表チーム 監督兼選手 尾﨑

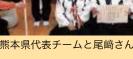
ら多くの方よりご支援・ご声援をいただきましたので、元気 けれど、和歌山観光もしたいとの思いもありました。 目標に参加しました。また、以前伊勢に行くときに通過した 練した自分の射を信じて、不安や迷いなく行射できることを な熊本の姿を見てもらいたくて、また稽古の積み重ねで、修 ねんりんピック和歌山大会には、震災から三年半、全国か

好の印にバッジをいただきました。お返しする物がなく、ご ち良かったです。熊本市選手の皆様、有り難う御座いまし 段々に、準決勝戦では失敗しましたけれど、表彰式後、選手 渡せたらなぁ、と思いました。) 控えに帰った時は拍手喝采で迎えてもらいました。大変気持 予選通過してからの応援が多かったです。一回戦、二回戦と めんなさいと挨拶するだけで、熊本のくまモンのついた物を た。(選手控えにおいて、隣合せになった他県の方から、友 大会で一番印象に残ったのは、周りの方の声援です。特に

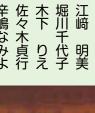
らもさらに、精進していきたいと思います。出来たら皆様 きご協力、ご指導をお願いします。 緒に稽古してきた弓友の皆様や家族に支えられてきたおかげ をはじめ、これまでにご指導して下さった多くの先生方、 国で3位に入賞できました。これもひとえに、熊本弓道連盟 にとあらためて思い、感謝の気持ちでいっぱいです。これか 、恩返しが出来るようになれたらと思っています。引き続 今回、選手一人一人が自分の力を信じて行射した結果、全

ます。最高の思い出になり のメンバーで挑戦して優勝 寿財団のスタッフの皆様、 していきたいと思っており したい、その為もっと修練 たと思います。もう一度こ を勝ち取りに行くべきだっ をして、もっと貪欲に優勝 最後に、熊本さわやか長

有り難う御座いました。



嶋田 岩下 2位グループリーグGブロック 勝己





八尋

長谷川親士

祐一 広行

2回戦敗退 ナメント2位グループ



林奥田永 松村 東海林幸子 勝之

决勝トーナメント第1位グループ

尾方 明美 日根野淳之 憲治 友喜



岸田美代子

【有明チーム】

【倉岳エビスチーム】

【水俣大川チーム】

帯

利幸 昭信

清泰

予選リーグ

(第15コートBパート)

第6コートBパート)

(第12コートBパート)

剣道

柿原スミ子 廣瀬 洋二 藤原三之助 第2位 井上百合子 本村 博郁

佐々木 勇 並



大川 山木登志男 靖男天



第2位

泉石米。丸村 第2位 (12ブロック 川 眞 真 喜 夫 入



第2位

英司

優秀賞

決勝トー

坂田

梅本 北原

楠田

福田 前田 五十嵐洋一 宏潤 世

國武ます子

大久保敬博

井上 静子

(ベスト8)



第 団 46 体 位 戦



第 39 位 個人戦(65歳~66歳部)

島田 増永幸一郎 修

第 78 位

尾﨑 第3位 川口すみ子



西田三千男



70歳以上 男子 10㎞ 第5位(優秀賞) 月尾 正一 70歳以上 男子 5㎞水口 勝夫 第14位 70歳以上 男子 3 ㎞ 第6位(優秀賞

男性の部

安達 精二

-回戦敗退

大谷 第 204 位 第102位 第 250 位

大谷とも江 女性の部 第 76 位

男性の部



緒方代志江 内田 知子 小島ユリ子

緒方代志江 1回戦敗退 **演技競技**





第 44 位



外村のり子

京子 伸子 眸

景子

田尻 高浪

> 英俊 信之 龍男

団体戦

正憲 第45位

第第 1340 位位

森本 岩堀今橋松佐川村本本 行正 信

男性の部

古澤勝子 村上レイ子 女性の部 古澤 安男 村上 銀司 第 20 位 第 43 位

二二 一敏 建二

寺本

和 久 子 満 憲

島村

洋子

一 森

充男

団体戦

一森ますみ

第1位リーグ戦第5ブロック:

2人チーム戦

第 30 位

第 31 位

佐々梨枝子

第10位

2人チーム戦 財満 秀泰 徳永 充洋

第 38 位

浦上 渡邉 立川

第 91 位

第 35 位

女性の部

宮田恵美子



辻 辻

和子 和芳

工藤みか子

第 55 位 第 52 位



舞姫蓮ブロック 個人戦 八郎 小菊ブロック 第6位



予選リーグ:第2位

作上 井﨑 重光 支

馬酔木ブロック

団体戦

第 37 位

Eブロックリーグ戦:第4位

藤﨑幸次郎 平江 邦彦 個人戦

人の ねんりんピック紀の国わかやま2019 美術展出品一覧

日本画

「トラトラトラ」 「晩秋の山間」 坂本

金次

「時は流れ去る」 「被災した街 新町付近」勝屋美夜子 西川 広海

「星降る棚田」 「夜空を愛でる」 布田美智夫 淋 義秀

豊住 敏子

「妙言古今無」

銀賞前田 堯

「瑠璃観音」

「組体操 堅い絆. 深草 隆秋

工芸

「青磁壺」 「海・勇気が~希望が~」諸藤 滋子 淳治



銀賞 「瑠璃観音」



____ した前田 堯さん (益城町在住)

past ソフトボールの部 全国優勝

「負けたくない精神」で日本一

チーム名「長洲シニア」 監督兼選手

北原 **頁**一さん

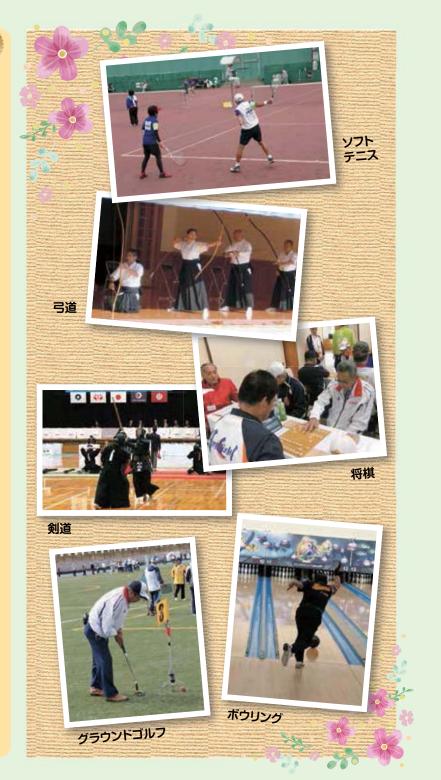
なり、強豪の広島市代表と戦い、サヨナラ勝ちで初優勝を勝ち取り て実戦を重ねて準備しました。その結果、目標以上の決勝戦進出と 週2回の練習と各大会への参加、また近郊の強豪チームに胸を借り ト16止まりのため今回はベスト8を目標にしました。大会に向けて、 ねんりんピックには3度目の出場になりますが、過去2回はベス

ります。これは、目標を果たすというチーム全員の強い気持ちとべ ンチ入りできなかった仲間と共に勝ち取った優勝と思っています。 優勝という夢の様な結果となりましたが、非常に嬉しく思ってお

> 績を残せるチームとなり続けた 図り、他の大きな大会でも好成 足せず、もう一度「原点」に帰り いと思います。 「負けたくない精神」で進化を これからも、今回の成績に満



見事、シニアの日本



催 期

令和元年8月20日(火)~8月25日(日)

熊本県立美術館分館

部門に応募いただいた作品287点を展示し、

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、

令和2年11月に開催される第3回

全

へ出品します。

立美術館分館で開催

しました。

日本画、

洋

画 20

写真、

書、

彫 刻、

工芸の6

20日 (火) の開会式にお

第31回熊本県シルバ

ー作品展を昨年8月

日から8月

25日まで熊本

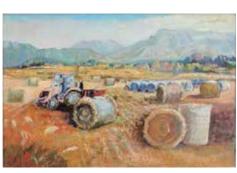
県

玉

.健康福祉祭(ねんりんピック岐阜2020)

【日本画の部】 藤門 葉子

「立秋」



【洋画の部】 「ロール作り」 永田 忠孝



【写真の部】 「春を待ちわびて」 黒田 正美







【書の部】 「翼々帰鳥」 米村 静山



【彫刻の部】 「パパとお散歩」 光山 宗久



【工芸の部】 「銀彩縞線壷」 吉田 妙子

申込方法

申込期間

令和2年4月1日(水)~6月30日(火)



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。

今年度は美術館分館が改修工事のため本館で開催します

出

品

料

1,000円

出品

近作品

したことのないものとします。

1人1点とし、他のコンクール等に出品

搬入場所 の搬入日 出品作品

作品搬入

令和2年7月3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)

を以下のとおり行います。 9月の「作品展示」に先立ち、作品の搬入 持参にて、お申込みください。

または各市町村窓口等に置いてあります

「出品申込書」により、郵送、FAXまたは

出品希望者は、熊本さわやか長寿財団





熊本県文化協会 熊本県、熊本さわやか長寿財団 第32回

熊本県立美術館本館 令和2年9月1日(火)~9月6日(日) 【熊本市中央区二の丸2番】

会展示期

場間

協

力

主

催

歳以上(昭和36年4月1日以前に生まれ県内在住で、令和3年4月1日時点で60 た人)の方でアマチュアとする。

応募資格

出品部門

彫刻の部、工芸の部

日本画の部、洋画の部、写真の部、書の

部

第31回開催時の作品展の様子

表 彰 Ξ

福祉祭神奈川大会(ねんりんピックかな 2021年に開催される第39回全国健康 各部門の金賞及び銀賞の受賞作品は、 は銀賞の受賞者は、賞の対象にしません。) 奨励賞、佳作を決定し、表彰状を授与し がわ2021)の美術展に出品します。 **ます。**(令和元年度作品展において金賞又 部門ごとに金賞1点、銀賞1点、銅賞1点

申込み・問合せ先

一財団人 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

開

催期

間

令和2年5月8日(金)~5月2日(日)

加

費

お問い合わせください。)(団体競技は種目により異なりますので個人競技(1人)1,000円

共

催

熊本市



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、令和3年4月1日時点で60歳以上の方です。 36年4月1日以前に生まれた方。)

また、今年10月から11月に開催される第33回全国健康福祉祭ぎふ大会(ねんりんピッ ク岐阜2020) の県代表選手、市代表選手は、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!





5月

5月

8日 (金)

9日(土)

5月10日(日)

5月10日(日)

5月10日(日)

5月12日 (火)

5月12日 (火)

5月13日(水)

5月14日 (木)

5月16日(土)

5月17日(日)

5月19日(火)

5月20日

5月24日

5月16日(土)、17日(日)

(水)

(水)

(水)

(日)

5月13日

5月13日

グラウンド・ゴルフ

ソフトバレーボール

剣道

弓道

太極拳

ペタンク

テニス

ゴルフ

サッカー

健康マラソン

ゲートボール

ソフトテニス

ソフトボール

ラージボール卓球

スポーツウエルネス吹矢

バウンドテニス

ダンススポーツ

が加資格

歳以上(昭和36年4月1日以前に生まれた県内在住で、令和3年4月1日時点で60 人)の方でアマチュアとします。

熊本県民総合運動公園

熊本県民総合運動公園

熊本県民総合運動公園

熊本県民総合運動公園

熊本県民総合運動公園

熊本県民総合運動公園

熊本県民総合運動公園

熊本県民総合運動公園

熊本県民総合運動公園

菊池高原カントリークラブ

熊本市総合体育館

熊本市総合体育館

熊本県立体育館

能本県立体育館

熊本市総合体育館

熊本市総合体育館

熊本武道館

中込方法

込期

間

令和2年3月2日(月)~3月31日(火)

すので、注意事項等をよく読んでお申社会福祉協議会、公民館などに配布し「参加申込書」を2月中に市町村、市町

込ま村





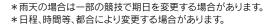


主

第32回

熊本県、熊本さわやか長寿 熊本さわやか長寿財団

AN F	《神·
1	
	PIR AN



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



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。

32回目を迎える今年は、来る6月13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!

参加資格

募集定員

に参加できません。

70 1 人 4 〇 人

た人)の方でアマチュアとします。 歳以上(昭和36年4月1日以前に生まれ県内在住で、令和3年4月1日時点で60

2)将棋

※第3回全国健康福祉祭紀の国わかやま大会(ねんり 込んでください。

※第33回全国健康福祉祭ぎふ大会(ねんりんピック岐阜 2020)への出場を希望する方は「上級の部」に申し

んピック和歌山2019)に出場された方は、この大会 ②一般の部(初段以下)①上級の部(2段以上)



第31回大会の会場の様子

熊本さわやか長寿財団

主 催 第32回

熊本県老人クラブ連合会熊本県、熊本さわやか長寿財団

日本将棋連盟熊本県支部連合会 日本棋院熊本県本部

協

力

共

催

熊本市

熊本県総合福祉センター 令和2年6月13日(土)

種

目

(1)囲碁

会

場

開催期日

③初級の部(初段以下) ②中級の部(3段·2段) ①上級の部(4段以上)

、熊本市中央区南千反畑町3-7) 申込方法

> 持参にて、お申込みください。 または各市町村窓口等に置いてあります 参加希望者は、熊本さわやか長寿財団 「参加申込書」により、郵送、FAXまたは

参 加 費

1 人

1,000円

令和2年3月23日(月) ~4月24日(金)

申込期間

申込み・問合せ先

〒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



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28年、八代校 で20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30分	熊本県 総合福祉 センター	令和2年4月 ~	年間	·入学金 5,000円 ·受講料
八代校	60人	每週火曜日 午後1時30分 ~3時30分	やつしろ ハーモニー ホール	令和3年3月	40回	16,000円 ※入学時に一括納付

※教材費等を自己負担いただく場合があります。



★いつまでも健康、元気が一番!

- ●元気長寿大作戦~予防医学
- ●レクリエーションで楽しもう
- お口の健康を守る家庭薬膳のすすめ
- ●カラダが変わる若返る
- ●楽しい老後の迎え方

★知識を磨いて更なる飛躍を

- ●消費者トラブルと対処法
- 細川家の永青文庫から
- ●身近な法律問題
- 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)

★新しい世界にふれてみよう

- ●五感を活かして、センスを磨こう
- ●男性料理教室 ●薬草を楽しむ
- ふるさと探訪(バス研修旅行)

★さわやかグループ活動

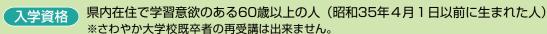
班ごとの自主研究活動

★みんなで助け合い

- ●ボランティア活動の基礎知識
- ●認知症サポーター養成講座
- 高齢社会と福祉地域共生社会

熊本さわやか長寿財団ホームページに令和元年度の 講義一覧を掲載しています。

http://www.sawayaka.or.jp



募集期間 令和2年1月20日(月)~3月6日(金)

各市町村福祉課またはコミュニティセンター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 申込み 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。

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) 問合せ先 TEL(096)354-3083 FAX(096)354-3103

同級生の皆さんはいかがですか。

28期生の皆さんは入学した時から暖

ありましたが、思い切って入学しました。 広く交流したいと思い、いろいろと不安は



あります。そんなときは、自分だけ白けて ては皆さんと同じように出来ないものも のでよく頭に入ります。ただ、講義によっ す。メモなどを書かない分、しつかり聴く

いると周りは面白くありませんから、出来



28期生 美勝さん

熊本校

困ったことはありましたか。 の方と、いろんなお話が出来ます。

さわ大に参加して「困った」と思ったの

いのは帰り道です。帰る方向が同じ同級生 遣うこともあります。さわ大に来て、楽し るだけ邪魔にならないように周囲に気を

さわやか大学校に入学しようと思った

探訪)でした。移動でたくさん歩きます は、一日がかりのバス研修旅行(ふるさと

快く引き受けて下さった班員の皆さんに ったと思います。班長の内田さんをはじめ り、誘導して下さったり、ご負担も大きか みました。当日は車椅子を押して下さった は無理なので、同じ3班の方にヘルプを頼 ンを取りたくて参加しました。勿論一人で ます。「行かない」という選択肢もありま せん。団体行動なので時間の制約もあり したが、28期の皆さんとコミュニケーショ し、足元も平たんな道ばかりではありま

一度も休まずに出席されていますね。

事を知り、そこでいろんな人と知り合って そんな中、「熊本さわやか大学校」がある たが、目が不自由なために行動範囲が限ら

まざまな趣味を積極的に楽しんできまし それからは、将棋や社交ダンスなどのさ

れ、どうしても世間が狭くなりがちです。

下してからはそれも出来なくなりました。 来、会社も経営していましたが、視力が低 があります。以前は車の運転も普通に出

私には網膜色素変性症という目の障害

してお話するのがとても楽しいですから。 自分のためです。さわ大で皆さんにお会い が、今のところ無欠席で頑張っているのは 講義によっては難しいものもあります

からです。 その方の道 参加される 持った方が に障がいを と同じよう 標になれば 時に、私が 後、もし私 のため。 由は、誰か もう一つの理 今

もいらっしゃいます。いい人達に巡り合え い。」と優しく声を掛けてくれた方が何人

て、私は本当に運が良かったと思います。

さわ大の講義はいかがですか。

講義の内容は、大方は理解できていま

す。冷たい雰囲気だったら何も言えませ かい眼で見て下さるので、気持ちが楽で

ん。「困ったことがあったら言ってくださ

ふるさと探訪先 (大宰府) にて3班の皆さんと

は本当に感謝しています。

く「広報やつしろ」のお知らせ欄にさわや たいと思っていました。そんな時、おりよ ゆる分野に対応できるように脳の活性化 ます。私自身高齢者になり、理解力、判断 応募に至り入学しました。 いるのを拝見し、直感的にこれだと閃いて か大学校八代校の入学案内が掲載されて や認知症の予防、多種多様な雑学を学び 力、実行力が衰退していく中で、再度あら さわやか大学校に入学されたきっかけは。 昨今、予期せぬ地震災害が突然発生し

います

実際に入学されて、いかがでしたか。

とにとても共感しました。 る中で、「60歳代から80歳代という年齢で 何かを学び習得したい」と話されていたこ 直違和感があり圧倒されそうでした。しか し、八代校の皆さんの自己紹介をお聞きす 受講生の多くが女性で男性が少数、正

森さんにとってさわ大とはどんな場所で

謝して、私も自分の出来る形で何かのお役 ます。これからもさわ大での「ご縁」に感 修行の場所です。いろんなことがあって さった同級生がいらして、とても共感しま 失ったけれど、私は幸せです」と話して下 も、全てが「さわやか大学校」だと思って した。心の持ち方で人生は楽しく生きられ います。さわ大の帰り道で、「震災で家を に立つことが出来ればと考えています。 私にとってさわ大は楽しい場所であり



20期生 松本 晃さん

さわ大の講義はいかがですか。

さわ大で一番楽しかったこと、またはため 踏み出すためのエネルギーになりました。 は良質で分りやすく、これから新たに一歩 ン、歴史、文化、観光と幅広い分野の講義 になったことは何ですか。 高齢者の経済、生活環境、ファッショ

今後の目標を聞かせてください。 と関心がもてるようになりました。

まな社会的な問題や経済動向などに一段 さらに、汎化作用の活性化により、さまざ 心旺盛になり若返ったような気がします。 自主研究は企画力、表現力のアップに役立

ふるさと探訪は老化のリセットになり、

ったと思います。さわ大で学ぶ中で、好奇

などの精神的な喜びを味わって、今後は、 リーンなセカンドライフを過ごしたいと思 適度な運動をして、健康に留意したいで また、ゴルフやグラウンドゴルフ愛好会で れからさわやか大学校大学院でさらに高 知的好奇心が膨らんで参りましたので、こ に役立て、職務を全うしたいと思います。 に基づく現場対応力を、地域の役員の仕事 「人事を尽くして天命を待つ」心境で、ク いハードルの講座を学び、充実感や達成感 このさわやか大学校で培った豊かな経験 。さわやか大学校で学んだことによって



和やかな雰囲気のグループワーク風景

熊本さわやか大学校大学院

さわやか大学校大学院へのお誘い 熊本さわやか大学校大学院 学長 金子 裕

校外学習「松浜軒菖蒲園と八代博物館」にて第11期生の皆さん



力者ないしは出資者集め、開校は何かと設立準備に追われ、協大学院の正式な発足は、平成 感謝したいと思います。 その功績たるや偉大で、 と頑張ってこられたわけですが、 森田耕次前学長がその間ずーつ 座内容、

これまで創立者の一人である 大いに

はいうまでもないことです。 バイスとご協力を得られたこと 絡協議会の皆様から多大なアド 寿財団や各期さわやか大学校連 もちろんその間、さわやか長 大学院の初年度は応募者の期

決定したと聞 うえ合格者を ります。 も堅持してお の方法は今で

厳正な抽選の

立たせるような講師陣の招聘座内容の充実、②学究心を奮 わっていただけるように、も想定し、生涯大学院に どの徹底を図っていきたい。 である「大いに学び大いに遊 ど、さらに、③大学院のモットー 楽しみ」ながらの仲間づくりな 人生100 院にか ① 講 かを

を置いており、大学院生のため育への情熱と仲間づくりに力点は、ボランティアであり生涯教 大学院を運営している理事全員か大学院を引き継ぎましたが、 ています。 陣をもって応えていきたいと思っ で院生が満足できるような講師 に努力し、大学院講座のすべて の生涯教育の環境を整えるため この度、私は12年目のさわ

に一層の連携を図り、大学院がめ、リーダー的な高齢者の養成め、サーダー的な高齢者の養成 思いますので今後ともご協力を さらなる輝かしい20周年が迎え か長寿財団様と協力しながら よろしくお願いします。 「さわやか大学校」及び「さわや れように頑張っていきたいと 最後になりましたが、さわや

か大学校の応母体のさわや

募者も漸減し

うことで抜本 つつあるとい

に取り組ま

りもなおさず、 り、これはと

熊本さわやか大学校卒業生が自主運営されている大学院で平成21年に開校。「大いに 学び、大いに遊び楽しむ」をモットーに、熊本さわやか大学校卒業生の健康な生活と 楽しい学習の場を提供されている。

ぶそうです。 学院への貢献は実に15年にも及 ずつ潰して解決し通算すると大 募資格など数多くの課題 を

して12年目になります

さわやか大学校大学院が発足

名と3倍以上の申し込みがあり、 待も大きく定員に対して360

突入したこと、 ない問題です。 原因には、

ます。 いること等があげられると思いして働くことを余儀なくされて 受給年齢が伸ばされ現役世代と 方が多様化したこと、③年金の ① 人 口 ②退職後の生き 減 少社会に



12月26日ふるさと祭りでの子ども達の餅つき風景

さわやかボランティアーズは、

ています。 さわやか大学校の卒業生が仲間づ いろいろなボランティア活動をし む・触れ合う・学ぶをモットーに くりを図りながら、社会参加をし て生活に生きがいを見出し、

に力を入れています。 員の屋敷)で「ふるさと祭り・餅 には、嘉島町の歩師奇屋(安藤会 地域に融合したボランティア活動 あそびを後世に伝え残すために、 令和元年十二月二十六日 (木) 活動の一つとして伝統行事や昔

び方を来館の二百名余の子ども達 ム・お手玉・トントン相撲等の遊 じき・ビー玉遊び・すごろくゲー り・皿回し・南京玉すだれ・おは の会員が出演し、ひょっとこ踊 した。 も達四十名が集まり餅つき作業に から会員及び地域の方並びに子ど 後に、会員十五名が役割り分担し 統行事を見て子ども達も大喜びで 方で美味しくいただきました。伝 まだ柔らかい餅をいろいろな食べ かかわり、作業が終わった後には て諸準備を行い、当日は午前九時 つき大会」を行いました。 前日午

守を持って目を輝かしてチャレン された「アウトドアチャレンジ」 校区青少年健全育成協議会が主催また、一月十八日(土)に砂取 ジしていました。 頃手にしない切り出し小刀や肥後 活動を行いました。小学生達は日 り体験」と「カレー作り」の支援 対して会員十九名で「マイ箸づく 力し、小学生等五十名の参加者に ふるさと祭りの一環として協

活動をしています。

り・紙トンボ作り・紙ぶんぶんゴ 作り・紙コップでびっくり人形作 学習推進センター主催の「わくわ になって遊ぶ楽しいボランティア がったものをお土産に差し上げま も達へ指導を行うとともに出来上 マ作り・風車作り等を来場の子ど 会員が出演し、折り紙でくまモン くパレアフェスタ」にも十八名の 本県民交流館パレアで熊本県生涯 指導しました。 このように地域の皆さんと一緒 更に、一月二十五日(土)に



工作~昔あそび教室~」に十七名本市子ども文化会館主催の「伝承一方、一月十一日(土)には、熊

方、一月十一日(土)には、

1月11日の昔遊び教室での子ども達の折り紙遊び風景

熊本さわやか大学校卒業生が地域に根ざした社会参加活動を行う趣旨で、 平成13年5月 に結成されたボランティアグループ。地域での清掃や施設慰問のボランティアのほか、 子ども達に伝承遊び等の面白さを伝える「さわやかボランティアーズ祭り」などを開催 されている。

ボランティアーズ

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 団体などを募集しています。お問い合わせは096-354-3083まで。

熊本さわやかシニアくらぶの活動紹介

くまもと散歩路

ぶらり余暇さるき 芦北編

芦北の「歴史」を見渡す城跡に立ち、

熊本さわやかシニアくらぶ運営委員長 土師 佐登志さん

B·OGを中心とする14名の運営委員 グループです。現在、サラリーマン〇 の支援施策により発足し、熊本さわやか マン〇Bの生きがい作りと社会参加促進 年に厚生省(現厚生労働省)のサラリー 象とした日帰りバス旅行を企画し実施し 長寿財団が運営を支援するボランティア で、主として毎月1回程度、シニアを対 ています。 熊本さわやかシニアくらぶは、平成11

シニアの方が対 の企画、実施当日の添乗は、熊本さわや 業務委託しているものもありますが、旅 などの確認を行っています。 所があるか、高齢者が無理なく歩けるか かシニアくらぶの運営委員がすべて行っ に必ず現地の下見をし、トイレ休憩の場 ています。企画に当たっては、約半年前 募集の窓口などは、民間の旅行会社に 60才以上の



案内チラシの

「催事情報」も

ています。旅行 た旅を心掛けし 理のない行程

で、ゆっくりし

象ですので、安

全面に配慮し無

土師さん(後方真ん中)と運営委員の皆さん

成し配布してい 運営委員会で作

活動をしてい

大変だと感

じるのは参加者が思った通りに集まらな かった時です。どんなに入念に下見をし しょう」と、お礼の言葉等をいただく時 降りられる際に「お世話になりました」 をいただきます。旅が無事終了しバスを 加いただき、旅を楽しんでおられる様子 者の方々(8)才代・9)才代)が、元気に参 ます。一方やりがいを感じる時は、高齢 も嬉しいです。 に接することが出来た時で私たちも元気 い場合はやむを得ず中止になってしまい て準備していても、参加申し込みが少な 「お疲れさまでした」「またお会いしま

助になるよう運営委員一同頑張って行き えて来られますが、バス旅行に多くの方 たいと思います。 に参加いただき、元気で長生きされる これから高齢者の方々が、ますます増



バス旅行参加者の皆さんと 松浦史料博物館・平戸城と江迎本陣を訪ねる旅

平戸大橋にて



海老の料理も魅力的です。

良い日にぶらりとさるくのは如何ですか。

利用すると熊本市内から約1時間で着いてしまいます。天気の 辿り着かなかった芦北も、現在は、南九州西回り自動車道などを

昔は、薩摩街道の難所といわれる赤松太郎峠を越えなければ

サラリーマン退職者等で構成する運営委員会で、委員は熊本さわやか長寿財団が委嘱。 退職後のシニアの生きがいと健康づくりの推進を目的に、60歳以上の方対象の日帰り バス旅行イベントを企画し実施されている。



名な芦北町出身の江上トミさんを顕彰して「伽哩街道」が行われ 伽哩街道」が楽しめます。TVの料理番組講師の草分けとして有 がたくさんあります。ひと汗かいた後には、夏であれば、「芦北 歴史と自然を肌で感じながらゆったりと歩ける魅力的な散策路 受賞した上田浦から御立岬へと続く海沿いのコースなどもあり、 が止宿した高橋安兵衛の子孫には、秀吉から贈られたという帷 来した道で、その一部は石畳として残っています。佐敷宿で秀吉 ています。「海老いろ色フェア」が開催される冬であれば、 子や書面が今も伝わっており、佐敷宿の「のこぎり家並」などと ともに往時が偲ばれ、まさに歴史に迫ることができます。 芦北町には、第一回全国フットパスコンテストでグランプリを 薩摩街道は、豊臣秀吉や西郷隆盛、坂本龍馬などの偉人が往 佐敷城跡から城下を一望すると、肥後と薩摩の境目の要衝と された往時のことが偲ばれます。 う道、島津氏の薩摩が芦 城を築いたとされていま 点として加藤清正が佐敷 路と陸路の貴重な接点で かつて九州南部へ入る海 全てが見渡せます。 せてきたであろう海、その 横目に少し登った先にあ す。八十八礼所石仏群を あり、軍事上でも重要な拠 てかつては軍船が押し 吉相良へと通じる道、そし 北へと侵攻してきた道、人 を越えて江戸方面へ向か る城跡に立つと、赤松太郎 薩摩街道の通る芦北は、 寄

のご案内

(R2年4月~6月)



(熊本さわやか長寿財団)

態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。



あの豪華列車も訪れる肥薩線

山線「いさぶろう号」に乗車する旅



○大畑駅・・全国唯一のループ線とスイッチバックを併用現在も利用されています。駅舎は 開業当時の姿をとどめています。

○矢岳駅・・駅舎はSL時代往時の面影が有り、蒸気機関車、D51の展示館もあります

○真幸駅・・この駅もスイッチバックのある駅で「幸福の鐘」があり観光客に人気があります。

○吉松駅・・かっては国鉄吉松機関区が有り鉄道の町として栄えたところです。

















熊本桜町バスターミナル発(7:50)→御船インター→宮原SA「トイレ休憩」(8:50~9:00)→人吉インター→人吉駅(10:08)いさぶろう号乗車⇒吉松駅(11:22)→京町:星食(12:00~12: びの工場(13:30~14:30)→えびのインター→人吉インター→白岳伝承館(15:00~15:40)→人吉インター→宮原SA→御船インター→楼町パスターミナル(17:40)着

イベント名

県内さわやか旅シリーズ 県南編

北の歴史と文化に触れ 日本で2番目の急 モノレールに乗車。 津奈木の重盤岩か らの眺望を楽しむ 佐敷城跡にて芦北の歴史に触れる

33体の仏像「達仏」と 亀萬酒造を訪ねる

実 施 日 令和 2年 5月14日(木) 集合時間 午前7時50分 出発時間 午前8時00分 熊本桜町バスターミナル 集合場所 貸切バス発着所 43名(最少催行人員36名) 定 員 8, 100円/1人



令和 2年 6月 8日(月)

(予定行程)※施設利用料1,100円は会費に含まれています

熊本桜町パスターミナル発(8:00)→宮原SA「トイレ休憩」→赤松館(9:50~10:25)→星野富弘美術館(10:45~11:20)→道の駅芦北でこぽん(11:30~11:45)→昼食:野坂屋旅(11:50~12:40)→佐敷城跡(12:45~13:30)→重盤岩(14:10~15:00)→亀萬酒造(15:05~15:35)→達仏(15:40~15:55)→宮原SA「トイレ休憩」→桜町パスターミナル(18:15)

イベント名

大分天瀬町「高塚愛宕地蔵尊」 と玖珠町|慈 恩の滝|を訪ねる旅









道の駅慈恩の滝くす

集合場所 定

星野富弘美術館鑑賞

実施日

集合時間 午前7時50分 出発時間 午前8時00分 熊本桜町バスターミナル 貸切パス発着所 43名(最少催行人員36名) 7,500円/1人 슾

「塚愛宕地蔵草」は、地蔵菩薩を本尊としながら鳥居がある。 り、鐘とともに鈴がさがっており、さらに境内には天照大神の 摂社があるなど**神仏混淆の信仰形態を残しており**、年間20 0万人を越す参拝客が訪れます。お地蔵さんが約2000体

もあります。 (予定行程) 社車場から階段を上りますが、階段が無理 な方は、食事処からマイクロパスの配車有り

玖珠町と天瀬町の境の国道210号線沿いにある慈恩の 滝は、上段20m、下段10m合わせて30mの落差があ る変化に富んだ2段落としの滝です。

滝の裏側へ向かう遊歩道が整備されており、裏からも見え る「裏見の滝」です。慈恩の滝の直ぐ横にある「道の駅慈恩 の滝くす」で買物が楽しめます。

日田市高瀬にあるサッ ポロビール日田工場で 約50分での見学と黒 ベルビールの試飲で 楽しんで頂きます。

熊本楼町パスターミナル発(8:00)→植木インター→広川SA「トイレ休憩」(9:20 ~9:30)→大分自動車道経由→天瀬高塚インター(10:30)→高塚愛宕地蔵尊(10:40 ~11:30)→昼食: やまいち商店(11:40~12:30)→慈恩の滝・道の駅慈恩の滝くす(12:50~13:30)→サッポロビール日田工場(14:20~15:30)→小国・南小国経由→道の駅小国ゆうステーション「トイレ休 憩」(16:10~16:20)→道の駅大津(17:00~17:10)→熊本桜町パスターミナル(18:00)到着予定

熊本さわやかシニアクラブは、一般財団法人『熊本さわやか長寿財団』の社会活動支援事業を推進するため、各種事業を企画運営する委員会です。 熊本さわやか長寿財団は、熊本県知事を理事長として長寿社会を応援する組織です。

- ◎ 応募が多い場合には、申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。

○お問い合せ・お申込み先

熊本県知事登録第2·54 ANTA正会員

(1) 第二日本内外旅行

〒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



高齢者のための

高齢者無料職業紹介所



利用者の声(求職者))

私は月に数回、数か月の間、相談に通いました。 自分の年齢と体力を心しての職探しでした。不安な 気持ちで向かう私にとって、常に笑顔で迎えて下さ る相談員さんが心の支えでした。

"大丈夫、必ず見つかる。見つける。

心を開いて本音で語れました。また、聞いていただ きました。

ついに自分の希望に合う職場が見つかりました。 「あきらめず一生懸命」でした。職業紹介所は手助 けして下さる場所です。

(八代市在住 匿名希望 73歳 女性)



当社は、食品製造業をしております。製造補助 の求人を出していたのですが、何所に依頼しても なかなか紹介していただけず、こちらの相談所に 求人をお願いしたところ、とてもいい方をご紹介 いただき助かりました。また利用させていただき ます。

(食品製造業 A社)

私どもは特別養護老人ホームなどを運営して います。御高齢の方でも「働ける間は働きたい。 自分の生活に合った働く所があれば」という思い を叶え、施設の虚弱な高齢者の方々をお元気な 方が支える福祉事業を目指しています。今や紹介 所のお力添えは不可欠となっています。

(介護事業 B社)

八代相談所でお待ちしています。



岡野 憲子 相談員

高齢者の方々が、社会の中で生き がいを持つて活躍していただける様、 微力ながらお手伝いさせていただき ます。どうどお気軽にお立ち寄りくだ さい。

八代相談所

〒866-8555 八代市西片町1660 0965-32-4144

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

2 0964-33-4667 FAX 0964-32-2497

玉名相談所

〒865-0016 玉名市岩崎1004-1

2 0968-72-3240 FAX 0968-74-2195

鹿本相談所

〒861-0594 山鹿市山鹿1026-3

2 0968-43-6542 FAX 0968-44-0929

菊池相談所 〒861-1331 菊池市隈府1272-10

2 0968-24-2125 FAX 0968-25-4126

阿蘇相談所 〒869-2612 阿蘇市一の宮町宮地2402

2 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

2 096-282-6776 FAX 096-282-7022

八代相談所 〒866-8555 八代市西片町1660

2 0965-32-4144 FAX 0965-33-3405

芦北相談所 〒869-5461 葦北郡芦北町芦北2670

2 0966-82-5310 FAX 0966-82-2824

球 磨 相 談 所 〒868-0056 人吉市西間下町86-1

3 0966-22-2625 FAX 0966-22-3129

天草相談所 〒863-0013 天草市今釜新町3530

2 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

•

-

0

•

0

0

0

-

0

0

調理補助

給食スタッフ

食器洗浄

介護職員

介護(夜間専従)

介護アシスタント

生活援助型ヘルパー

配達員

送迎運転手

ルート配送

トラック運転手

タクシー乗務員/シニア

訪問診療時の運転

終。受付

-般事務

経理事務

医療事務 事務補助

パソコン入力コールセンター業務

反響営業

訪問員 販売員 営業管理

タクシー配車係

商品の仕分け

支援員

洗車スタッフ

丁場内作業

重機オペレーター

家事代行

電子部品の梱包

備・駐車場・ マンション管理

施設管理

交通誘導 駐車場管理

警備旨

マンション管理

公衆浴場清掃員 客室清掃

用務員

清掃スタッフ



小さな掛金、大きな補償

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

令和2年4月1日午前0時から 令和3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。

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)

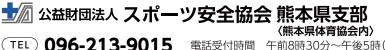
※事故の日からその日を含めて180日以内の死亡、後遺障害、入院、手術、 通院が対象となります

※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	スポーツ活動	A1	800 _円
校高等部の 生徒を含む	上記団体活動に加え、個人活動も対象	AW	1,450⊨
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、「令和2年4月1日」と「掛金	1,850	
	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。	B 65歳以上	1,200⊨
	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₽
全年齢	(危険度の高いスポーツ(指導・審判を含む)	D	11,000⊩

年間掛金には、制度運営費(10円)が含まれます。



〒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

電話受付時間 午前8時30分~午後5時(土、日、祝日を除く。)

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(令和2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

2019年12月作成 19-TC05719



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)

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

ー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 ◎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、熊本県弁護十法律相談センターに お問い合わせください。

ご予約とお問い合わせは、どの法律相談センターも

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

日本赤十字社熊本健康管理センタ 令和2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。

61歳以上の方(昭和34年5月31日までにお生まれの方) 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	33,000 円	
	胃検査中止	30,000 円	
	胃カメラ	40,700 円	
シニア福祉2日 コース	通所	48,950 円	
シニア福祉2日 コース	宿泊	54,450 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〉

令和2年2月~5月(月曜日~金曜日入所)

〈申込締切〉

令和2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

申込みに関する お問い合わせ

TEL 096-387-6650

コース・日程に関する お問い合わせ

TEL 096-387-6651

(受付時間 9:00~16:00 土日・祝日・年末年始を除く)