

令和3年春号

vol. **93**

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

さわやかシニア学びの扉 2

さわやか健康通信 4

なるほどプラスワン情報 5

第32回熊本県シルバー作品展の結果 6

さわやか長寿財団からのお知らせ

第33回熊本県シルバー作品展 開催案内 8

第33回熊本県シルバースポーツ交流大会 開催案内 9

第33回熊本県シルバー囲碁・将棋大会 開催案内 10

熊本さわやか大学校令和3年度 学生募集 11

高齢者無料職業紹介所の紹介 12

熊本さわやか大学校「特別講座」 14

熊本さわやか大学校大学院 活動紹介 15

さわやかボランティアズ 活動紹介 15

熊本の名所紹介 16

さわやかシニアくらぶからのお知らせ 17

表紙写真

第32回県シルバー作品展  
洋画部門 金賞  
岩本 ひさみさんの作品

「コロナの無いおもいで」

※岩本さんに寄せていただいたメッセージはP7に掲載しています。



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

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

定年を目前に脳梗塞で失語症に！  
趣味のおかげでリハビリ進行中。

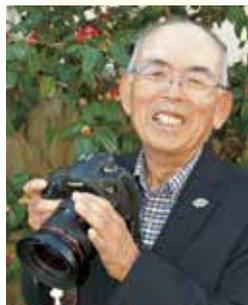
松岡孝一さんは、県職員を定年退職する半年前、突然脳梗塞を発症。後遺症で、以後4年間全く言葉が出ない失語症となりました。しかし、趣味の写真撮影を続け、令和2年9月、第32回熊本県シルバー

バー作品展写真の部で「白き糸の如し」が、見事金賞を受賞。表彰式では、言葉は完璧ではありませんが、全受賞者代表挨拶の大役を果たしたのです。松岡さんは、「先輩から紹介されたシルバー作品展

の出品作品は、写真に限らず、傑作ぞろい。その中で、私の写真は、白糸の滝と川にかかる霧とが織りなす幽玄世界であると非常に評価していただき、嬉しかった。審査

つながら、審査員の皆様から感謝します」と、語ります。終戦の年、宇城市の小学2年生だった松岡少年は、「汽車ぼっば」を独唱。平岡ミツノ先生から大変

脳梗塞の後遺症を乗り越え、熊本シルバー作品展写真の部で金賞を受賞！



宇城市在住  
松岡 孝一さん (83)

きます。九州学院中学・高校ではコーラス部に所属。岩津範和先生から音楽や作曲を学びました。父の後を継いで獣医になるため入った麻布大学ではコーラス部を創設し、指揮者も務めます。歌手を目指して作曲家に師事しますが、帰熊して実家の松岡家畜医院を継ぎます。結婚後、県庁で獣医師不足のため、県職員に転身。以後、衛生関係の仕事が続けました。

定年後は趣味のカラオケ指導や写真撮影を楽しもうと、ギターと一眼レフカメラを購入。しかし退職半年前、突然脳梗塞に倒れてしまいました。5日後、意識は戻っても言葉が出ません。耳は聞こえるのに話を理解できない、「ウエ



令和2年度熊本シルバー作品展写真の部で金賞を受賞した「白き糸の如し」。落差20mの白糸の滝は見るたびに趣が異なるので、撮影のため何度も阿蘇郡西原村へ。

ルニツケ失語」という後遺症を発したのです。

### 写真や音楽などの趣味が 良いリハビリになる

失語症になり、絶望した松岡さん。しかし言語聴覚士、医師ほか医療関係者や、趣味の仲間、そして常に寄り添い、気持ちを支えてくれる奥様のおかげで、社会復帰できるまでに回復したのです。入院し、言語聴覚士の指導で漢字の読み方、字の書き方、など、ことのリハビリ。『小学1年〜3年生レベルでしたが、とにかく言葉を取り戻したくて必死でした』。退院後も週3回は通院し、幼児向けの本を使って訓練しました。

『言葉は出ないが、体は元気。』何でもリハビリ』と、失語症友の会の活動や写真、ゴルフ、コーラスなどの趣味に打ち込みました。人に教えるのも良かったり、専門書を読んだりするのも良いリハビリです。

歌が大好きで毎日歌っていました。失語症だと文字が読めず、歌詞が出て来ません。ところが楽譜は読めるし、メロディはハミングできます。医師が不思議がり、県外の失語症専門病院で検査する

ほどでした。右脳を使う音楽が、言葉を使う左脳をも活性化させたのかもしれない。

言語聴覚士の指導で、「失語症を社会に理解してもらうには」などテーマを決めて書いた文章を添削してもらったりハビリを開始。何回か行ううち、「失語症のつどいを開催したらどうか」という話になりました。努力が実り、平成12年には「第1回熊本・失語症のつどい」を開催。「何でもやればできるんだ！と感じました」と笑う松岡さん。会議では意見交換でき、またコーラスやカラオケでは歌詞を歌えるなど、発語の上達を実感しました。

失語症のつどいを成功させ、「言葉が不自由でも、世の中の役に立ちたい」と考え始めたころ、後輩から仕事を勧められました。言語聴覚士に相談すると、意外にも快諾。平成18年3月まで、乳業メーカーで衛生管理の業務に携わる機会を得たのです。

平成16年の第5回「熊本・失語症のつどい」の講師として、ご自身が失語症を乗り越えて言語聴覚士になられた平沢哲哉先生をお招きしました。お礼状を出す、「いつも患者さんに、『自分で治すこと

です』と言いますが、松岡さんはそれを実践して来られました」とお返事をくださり、嬉しかったそうです。

松岡さんは、「もちろん言語の専門家である言語聴覚士に引張っていただきますが、受け身ではなく『自分でがんばる！』と言えるほど、能動的にリハビリに取り組むことが大事」と語ります。

言語聴覚士の指導は、平成14年10月で終了しても、リハビリは「続け！マラソン！」という気持ちで進行中です。「2020年はコロナ禍で中止でしたが、『ねんりんピック神奈川2022』に、私の写真が出品されるのが楽しみです。まだ青年のつもりで、写真を撮り続けたいですね！」。その意欲が、松岡さんの元気の秘訣なのでしょう。



「富士山と花菖蒲」。平成19年、全国失語症の大会で静岡へ行った時に、見かけた富士の美しさを写真に留めた。(全日連連・熊本支部写真展 入選—平成24年—)

# さわやかシニア学びの扉

バラエティ豊かな講義が魅力の高齢者大学、「熊本さわやか大学校」。今回は「熊本学」と「健康づくり」について、お二人の先生方にご寄稿いただきました。

## 永青文庫資料と熊本—廃藩置県一五〇年によせて—

熊本大学永青文庫研究センター 今村直樹

私が勤務する熊本大学では、江戸時代の熊本を治めた大名細川家の古文書が約五万七七〇〇点も保管されています。また、同じく熊本県立美術館でも、

細川家ゆかりの美術工芸品が数多く保管されています。公益財団法人永青文庫が所有するこれらの古文書・美術工芸品は、「永青文庫資料」と呼ばれており、さまざまな分野から調査・研究が行われるほか、ひろく美術館・博物館等での展示に活用されるなど、熊本が全国に誇る文化財となっています。

じつは、永青文庫資料のように膨大な大名家の歴史資料が現存することは、非常に限られたケースです。古文書を例にとっても、細川家に匹敵する質量の大名家文書の存在は、全国でも数える程しかありません。江戸時代、全国に約二六〇もの大名家（藩）が存在したにもかかわらず、江戸時代、細川家以外の大名家も、殿様のプライベートに係る古文書や美術工芸品、あるいは藩庁に蓄積された行政文書（藩庁文書）を有していました。しかし、それらは明治四年（一八七二）の廃藩置県の後、売却されたり、処分されたりして、その多くが失われてしまったのです。

それでは、なぜ、細川家には例外的に、膨大な歴史資料が伝来したのでしょうか。その理由には、第一に、江戸時代以来、細川家や熊本藩庁が歴史資料

を大切に保管してきた点があげられます。しかし、近年、その他にも重要な要因があったことが、永青文庫資料の研究を進めるなかでわかってきました。

じつは廃藩置県の直後、永青文庫資料は大きな危機に直面しました。江戸時代、細川家の古文書や美術工芸品は熊本城内で保管されていましたが、廃藩置県後、熊本城が明治政府（鎮西鎮台）に接収されたため、保管場所を失った古文書などの取り扱いが問題となったのです。古文書のうち、藩庁文書は熊本県庁が引き継ぎますが、そのあまりの量の多さのためか、県庁はそれらの多くを民間に売却する措置をとってしまいました。

ここで重要な役割を果たしたのが、細川家の旧家臣（旧熊本藩士）たちです。廃藩置翌年の明治五年六月、彼らは県庁で不用となった藩庁文書はすべて譲り受けるとともに、民間に流出したものは買い戻し、保存のための目録を作成することを決議します。その趣意書には、二〇〇年以上にわたり熊本を統治し、とくに細川重賢による宝暦改革以降、全国の諸藩が「法を取りに来る」ほど高く評価された、かつての熊本藩政への誇りが記されていました。藩庁文書が失われては、将来において「国史」を編さんする際の重大な損失になる、とまで断言されています。その後、収集された藩庁文書は、細川家の菩

提寺跡である北岡邸（現北岡自然公園）で保管され、西南戦争や太平洋戦争の戦禍をくぐり抜け、現在に至っています。

また、細川家ゆかりの美術工芸品にも、旧家臣の手で守られたものがありました。細川家の歴代当主が使用した甲冑類も、廃藩置県後に保管場所の問題が生じますが、その処分を危惧した旧家臣たちが、みずから預かることを願い出たのです。明治五年以降、細川家から旧家臣に預けられた甲冑類は、じつに二〇〇件を超えます。預けられた甲冑類には、明治十年代以降、細川家に返納されるものもありました。現在、熊本県立美術館が保管する永青文庫資料には、一旦は旧家臣に預けられた甲冑類の存在を確認することができます。

こうした永青文庫資料の伝来過程を考えると、私たちの日常にある文化財とは、先人が強い意思をもって守り抜き、現在へ継承されたことがわかります。本年（二〇二二年）は、旧細川家臣たちが奔走した廃藩置県から一五〇年目にあたります。一五〇年前の彼らと同じく、現在の熊本に生きる私たちもまた、市民の共有財産たる貴重な文化財を、目先の利益に惑わされず、本来の価値を損なわないように守り抜き、未来の世代へ引き渡す責任を負っているのだと言えましょう。

### 【参考文献】

今村直樹「細川家歴代当主の甲冑と明治維新」（公益財団法人永青文庫・熊本大学永青文庫研究センター）  
編『永青文庫の古文書 光秀・葡萄酒・熊本城』吉川弘文館、二〇二〇年

# ～自宅で気軽に出来る運動～家トレ!

日本赤十字社熊本健康管理センター  
健康運動指導士 鶴田 祐一郎

私たちのからだは、積極的に動かすことで、体力は維持、強化され健康も増進されます。逆に運動が不足すると、体力やからだの機能が低下し、肥満や疾病、高齢になれば転倒や骨折、さらには寝たきり（要介護）の原因の一つにもなります。老化は足から、とも言われるように、今こそ、足の筋力維持に努めましょう。

今回、自宅で気軽に簡単に出来る下半身の運動をいくつかご紹介します。無理なく競争心は持たず、毎日少しずつマイペースで取り組んでみましょう。但し、痛みがある場合は主治医に相談又は中止して下さい。

## 簡単ストレッチ&筋トレ

◆ケガや疲労回復のためにもストレッチを行いましょう。無理のない範囲で呼吸を止めずにゆっくり10～20秒程度のばしましょう。

◆筋トレも呼吸を止めずに、10～20回程度から行ってみましょう。※痛みなどあれば中止を。

◆併せて、ウォーキング（散歩）などの有酸素運動を行うこともお勧めです。

<新型コロナウイルス対策として>

- ・ 周囲の人との間隔は2m以上離れて。3密を避けて。
- ・ 十分な距離を保てる場合はマスクを外して。室内で行なう場合は適度に換気を。
- ・ 休息、水分補給を忘れずに。



### ストレッチ

#### 腰



かかとをもう片方の膝に乗せ、膝が床につくようにゆっくり倒す。両肩が上がらないように、腰から下をひねり伸ばす。

【反対も同様に】

#### 腰・股関節



両手で片方（両方）の膝をかかえ、胸に引き寄せる。頭が浮かないようにする。

【両脚も同様に（右図）】



意識するところ

伸ばす方向



#### 腰・股関節

### 筋トレ

#### つま先かかと上げ



足を肩幅にひろげ、かかととつま先をゆっくり上げ下げする。

#### 片足立ち



※不安定な場合は壁などをつかまえて

手を腰におき、ももを上げて10秒止める。【反対も同様に】

#### スクワット



※膝がつま先より前に出ないように気をつけて。

足を肩幅にひろげ、膝がつま先より前にでないようにゆっくり腰を落とし、元に戻す。

# さわやか



healthy communication



## 高齢者と新型コロナウイルス感染症予防や生活上の注意点

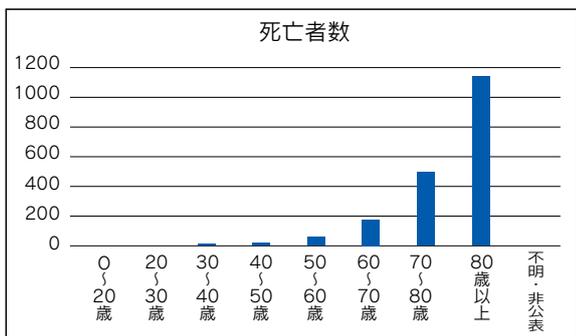
熊本県医師会 理事 三 洵 浩

熊本県医師会担当理事で小児科医の三洵浩と申します。感染症が担当ですので、上記につきまして解説させていただきます。これまでもテレビや新聞などで繰り返し報道されていますので、ほとんどの方はすでにご存じのことと思いますが、あらためて高齢者にスポットをあてて考えてみたいと思います。

「ゆく河の流れは絶えずして、しかももとの水にあらず。よどみに浮かぶうたかたは、かつ消えかつ結びて、久しくとどまりたるためしなし。」皆さんご存知の鴨長明の方丈記の冒頭の一説です。平安時代の末から鎌倉時代の初めの頃のことが書かれ、地震、台風、飢饉、大火事、疫病などで、京の賀茂の河原には死体がごろごろといった光景が描写されています。また、最近注目されたものにアマビエという妖怪があります。これは、江戸末期に熊本に出現し、コレラの流行を予言したという伝説です。歴史的に、はつきりしたものは約100年前に流行したスペイン風邪です。第1波、2波、3波と流行し、世界で5,000万人以上、日本でも40万人以上が亡くなったと記録されています。繰り返し災害、病禍ということでは現代に通じるものがあります。最近で言いますと2009年、新型インフルエンザが流行しました。日本の全死者数は約200人で先進国の中でも非常に優

秀な成績でした。その時、子どもの脳症が数多くみられています。高齢者は軽い、罹りにくいというのが特徴でした。

さて、新型コロナウイルス感染症の特徴はどうでしょうか。2020年11月25日時点で死亡が確認された方の数を下図に示しました。一目瞭然、高齢者が重症化し、死亡する病気なのです。



致死亡率は若い人はほぼゼロですが、70歳代で5.7%、80代以上では14%となっています。重症化のリスク因子で見ますと65歳以上、慢性閉塞性肺疾患、糖尿病、高血圧、心血管疾患、BMI:30以上の肥満となっています。喫煙歴や悪性腫瘍も要注意とされています。死亡原因は呼吸不全、急性心障害、ショック、血栓塞栓、二次感染が挙げられてい

ます。後遺症も高頻度に見られ、嗅覚障害、呼吸困難、倦怠感、咳嗽、味覚障害が持続することが報告されています。特に高齢者の場合、よくなっても寝たきりになるケースも多いようです。また、指定感染症ですから、入院闘病も基本1人です。身内に手を握って励ましてもらうこともできません。とにかく、高齢者の方々にとっては非常に恐ろしい病気です。絶対に感染しないように対策すべきと思います。

では高齢者はどうのように感染予防して、さらに老化防止、持病の治療をしながら日常生活を送るべきでしょうか。基本はマスク、手洗い消毒、三密（密集、密接、密閉）を避ける、大声を出さない。ということですが、元気な方と、持病を持っておられる方で違うと思いますので、分けてお示したいと思います。

まず、元気な方は、厚労省が示しているような新しい生活様式（次ページ図）を取り入れていただきたいと思っています。各場面での生活様式では、通販や電子決済など、高齢者には苦手な様式もありますが、この際、コロナ後の人生を豊かにするためにも、ぜひ、勉強して取り入れていただきたいと思えます。スポーツも散歩や山歩き、ゴルフなどそのものは全く安全です。その前後や仲間との距離や会話・会食を注意してください。パチンコも台に向かって黙って打っていることは安全です。カラオケも一人なら大丈夫ですが、仲間と一緒は控えた方がいいでしょう。最も大事なことは周囲の人たち特に家族と一緒に新しい生活様式を実践することが重要です。

なるほど

# プラスワン情報

## 免疫アップは バランスよい食事から

熊本県栄養士会 福祉事業部長 (リバーサイド熊本)  
清田 順子

新型コロナウイルス感染症という言葉を耳にして1年余りが過ぎました。日常生活の不自由さだけでなく、自粛生活での心身の健康への影響が心配されます。

新しい生活様式の中では、多数人での外食や食事のおしゃべりを控えるなどが提唱されていて、友人や家族との外食を控え寂しい想いをされている方も多いのではないのでしょうか。

感染対策で気になるのが「免疫」。

免疫の抵抗力は食事・運動・睡眠やストレスにより影響を受けることが知られています。

免疫の抵抗を維持するために、国はバランスよい食事を摂る事を勧めています。

毎日3食バランスよく食べる。実際は難しいと思われる方も多いのではないかと思います。では、何をどれだけ食べるとバランスよくなるのか、1日の食事を振り返ってみましょう。

「ごはん」「肉・魚・卵」「野菜」「乳製品」「油脂」「くだもの」と食べられていますか？

日本人の食事摂取基準では、高齢者に必要とされるたんぱく質やビタミン、ミネラル類は働き盛りの年代とほぼ同じ量が設定されています。

特にたんぱく質は筋肉などからだをつくる基になります。不足すると体力や免疫の抵抗力が低下してしまいます。「歳をとったから野菜中心で」ではなく、歳をとったからこそ肉・魚などから「良質なたんぱく質」を摂りましょう。1回の食事で食べられない方は乳製品などをおやつに組み入れてはいかがでしょうか。

また、免疫細胞の60〜70%は腸にありますので腸内を整えることも大切です。みそ、納豆などの発酵食品やきのこなど免疫の抵抗力を上げると言われています。ただ、何かひとつを食べれば上がるというものではありません。様々な食品を摂る事で、免疫に必要な栄養素が満たされ、結果的に免疫の抵抗力を高めることにつながります。その中に良いと言われる食品を上手に取り入れてみてください。

新しい生活様式の中でも、「食べる内容」を考え、元気に楽しく過ごしたいものです。



持病をお持ちの方は、そのための病院受診や薬は欠かせないようにしていただきたいと思えます。介護施設への通所なども、施設の指示に従って、続けて行かれることが、認知症の問題や生活機能の維持のためにも必要と思えます。病院や介護施設は基本的な感染対策はできていると考えます。耳が不自由な方や認知症の方には、正面から大きな声をかけたり、体を密着させたりして介護することが多いと思いますが、ジェスチャーやアイコンタクト、ガウン、手袋などによる介助をお願いしますが、都会にいますお孫さんの訪問はうれしいことですが、今の時期は自粛してもらいましょう。携帯のテレビ電話機能などでリモート面会をしましょう。逆にどんなに遠く離れていても、いつでも会えるメリットに気付かされるでしょう。そして、実際に会う日を楽しみにお待ちください。

もう少しの辛抱です。欧米では新型コロナウイルススワクチンの接種が始まっています。効果があると報じられています。日本も今年の2月から医療従事者から4月前後には高齢者優先で接種が始まると聞いています。副反応も心配ですが、感染したらその何万倍も危険とご理解いただき、積極的に接種を受けていただきたいと思えます。ワクチンの接種が広く実施されれば、クラスターの発生はなくなり、確実に収束に向かうと思われれます。決して先が見えないのではなく、明るい未来が待っています。

### 「新しい生活様式」の実践例

**(1) 一人ひとりの基本的感染対策**

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- 会話をする際は、可能な限り真直前を避ける。
- 外出時や屋内でも会話をするとき、人との距離が十分とれない場合は、会話ができなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
- 家に帰ったら必ず手を洗ってください。
- 入浴の多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは20秒程度かけて水と石けんを丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)。

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際は、体調管理をより厳重にする。

**移動に関する感染対策**

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、指とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

**(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式**

- まめに手洗い、手指消毒 □窓エチケットの徹底 □身体距離の確保
- こまめに換気(エアコン併用で室温を28℃以下に) □身体距離の確保
- 「うがい」の徹底(虫歯、歯痛、歯肉炎)
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、睡眠等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合は必ず自宅療養

**(3) 日常生活の各場面別の生活様式**

<b>買い物</b>	<b>公共交通機関の利用</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>□通販も利用</li> <li>□1人または少人数ですいた時間に</li> <li>□電子決済の利用</li> <li>□計画を立てて早く済ませ</li> <li>□サンプリングなど原品への接触は控えるに</li> <li>□レジに並ぶときは、前後にスペース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□会話は控えるに</li> <li>□混んでいる時間帯は避けて</li> <li>□徒歩や自転車利用も併用する</li> </ul>
<b>食事</b>	<b>イベント等への参加</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>□持ち帰りや出前、デリバリーも</li> <li>□屋外空間で気持ちよく</li> <li>□大皿は避けて、料理は個々に</li> <li>□お箸ではなく箸並びで箸を</li> <li>□料理に集中、おしゃべりは控えるに</li> <li>□お酌、グラスやお酒の回し飲みは避けて</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□接触確認アプリの活用を</li> <li>□発熱や風邪の症状がある場合は参加しない</li> </ul>
<b>娯楽、スポーツ等</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>□公園はすいた時間、場所を選ぶ</li> <li>□筋トレやヨガは、十分に人との間隔を</li> <li>□もしくは自宅で動画を活用</li> <li>□ジョギングは少人数で</li> <li>□すれ違うときは距離をとるマナー</li> <li>□予約制を利用してゆとりと</li> <li>□貸し部屋での集まりは無用</li> <li>□歌や応援は、十分な距離かオンライン</li> </ul>	

**(4) 働き方の新しいスタイル**

- テレワークやローテーション勤務 □時差通勤でゆとりと □オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン □対面での打合せは換気とマスク

※ 業務ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成

## 第32回

# 熊本県シルバー作品展の結果

開催期間 令和2年9月1日(火)～9月6日(日)

会場 熊本県立美術館本館

第32回熊本県シルバー作品展を昨年9月1日から9月6日まで熊本県立美術館本館で開催しました。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233点を展示し、1日(火)の開会式において入賞者の表彰を行いました。

本年度は新型コロナウイルスの感染防止対策を行いながらの開催となりましたが、多くの方にご鑑賞いただきました。

なお、各部門の金賞・銀賞作品は、令和4年に開催される第34回全国健康福祉祭神奈川大会(ねんりんピックかながわ2022)の美術展に出品します。

## 日本画の部



金賞 「伸春」  
角 軍亀  
(80歳 上益城郡)



銀賞 「まぼろしの滝」  
岩竹 範幸  
(79歳 熊本市)



銅賞 「この海と生きる」  
遠山 喜義  
(69歳 下益城郡)



銀賞 「花紋象嵌壺」  
野口 君枝  
(87歳 熊本市)



金賞 「樺透し重箱」  
西村 洋  
(69歳 玉名市)

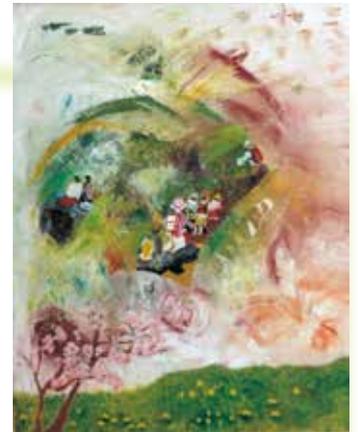


銅賞 「縄六ツ目編み花籠」  
守田 昭三  
(92歳 宇城市)

## 工芸の部



銅賞 「岩相」  
吉川 義隆  
(69歳 合志市)



金賞 「コロナの無いおもいで」  
岩本 ひさみ  
(77歳 熊本市)



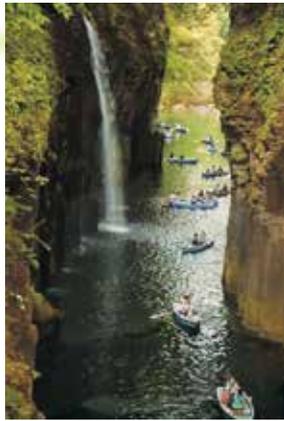
銀賞 「祈りの杜へ」  
北田 征四郎  
(81歳 荒尾市)

## 洋画の部

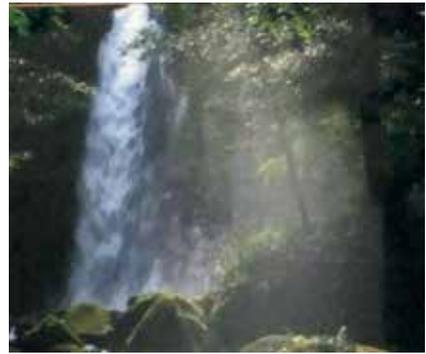
## 写真の部



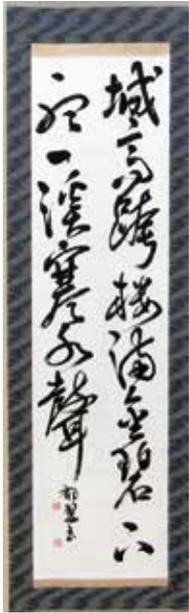
銅賞 「ド・レ・ミ」  
上村 美知子 (69歳 八代市)



銀賞 「万緑の高千穂峡」  
西田 晴美 (65歳 八代市)



金賞 「白き糸の如し」  
松岡 孝一 (83歳 宇城市)



銀賞 「杜牧詩」  
遠山 郁翠  
(75歳 熊本市)



金賞 「寿」  
西 照夫 (70歳 熊本市)



銅賞 「稔密田地」  
高井 みち子 (69歳 荒尾市)



銀賞 「福の神」  
加藤 幸治  
(71歳 合志市)



金賞 「木の根とカエル」  
松 健次  
(74歳 合志市)



銅賞 「成魚と稚魚」  
深草 隆秋  
(78歳 玉名市)

## 書の部

## 彫刻の部

第32回熊本県シルバー作品展洋画の部 金賞  
表紙掲載作品  
「コロナの無いおもいで」にゆせて  
岩本ひさみさん

私が油絵を始めたのは、皮膚筋炎（膠原病の一種）を発症した72歳の時です。この病気は、常に身体や手を動かしてないと筋力が衰えて行くので、退院後に楽しみとりハビリを兼ねて描き始めました。76歳になり、認知症や寝たきりになる前に終活を意識して、絵の具を含め身の周りのものを少しずつ整理し始めました。令和2年になりコロナの感染者が出始めた頃です。

絵具をたくさん使って終活の絵を描こうと、いろいろな色をナイフに載せキャンバスへ叩きついたりまわしたり歌いながら好きなように描いていました。最初から何を描こうか思っていたわけではありません。キャンバスを眺めていたらいろんな物が浮かび上がってきました。孫や主人の山登りの風景を思い出し、それを描く所はないかと、ああここだと、そこに描いたので。

主人のおもいで、私のおもいでです。私が絵を描くときはパレットは使いません。我流です。キャンバスがパレット代わりです。

今は難病を患っていますが、お医者様、医療従事の方々、多くの皆様に感謝いたします。まだ絵の具が残っていますので、終活は先へ延ばし、これからも思うがままに描いていきたいと思えます。

コロナには感染したくないです。



作品募集!

第33回

熊本県シルバー作品展開催のお知らせ

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、創作活動を通じ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。

主 催	協 力	展 示 期 間	会 場	出 品 部 門	応 募 資 格	出 品 作 品	出 品 料	申 込 期 間	申 込 方 法	作 品 搬 入	出 品 作 品 の 搬 入 日	搬 入 場 所
熊本さわやか長寿財団、熊本県 熊本県老人クラブ連合会	熊本県文化協会	令和3年8月24日(火)～8月29日(日)	熊本県立美術館分館 (熊本市中央区千葉城町2番18)	日本画の部、洋画の部、写真の部、書の部 彫刻の部、工芸の部	県内在住で、令和4年4月1日時点で60歳以上(昭和37年4月1日以前に生まれた人)でアマチュアの方。	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。	1,000円	令和3年4月1日(木)～6月18日(金) (郵送及びFAXおよび窓口持参)	出品希望者は、熊本さわやか長寿財団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または持参にて、お申し込みください。	8月の「作品展示」に先立ち、作品の搬入を左記のとおり行います。	令和3年7月16日(金)及び17日(土)	熊本県総合福祉センター (熊本市中央区南千反畑町3番7号)

表 彰

部門ごとに金賞1点、銀賞1点、銅賞1点、奨励賞、佳作を決定し、表彰状を授与します。

※新型コロナウイルスの影響で、第33回全国健康福祉祭ぎふ大会が1年延期となり令和3年度に開催されることになった関係で、第33回熊本県シルバー作品展における金賞・銀賞作品の全国健康福祉祭への出品はありませんので、ご理解のうえお申し込みください。

※令和2年度作品展において金賞または銀賞の受賞者も、今回は賞の対象になりません。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、開催を中止する場合があります。



第32回開催時の作品展の様子

申込・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



## 参加者募集!!

### 第33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2021)

主催 熊本さわやか長寿財団、熊本県  
熊本県老人クラブ連合会

共催 熊本市

開催期間 令和3年5月7日(金)～5月23日(日)

参加資格 県内在住で、令和4年4月1日時点で60歳以上(昭和37年4月1日以前に生まれた人でアマチュアの方。)

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

申込期間 令和3年3月1日(月)～3月31日(水)

申込方法

「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、注意事項をよく読んでお申込みください。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、開催を中止する場合があります。

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。

昨年は新型コロナウイルス感染防止のため開催を見送りましたが、33回目を迎える今年は、感染防止対策を講じたうえで実施します。

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2021)の県代表選手は、本大会で優秀な成績を収め、競技団体から推薦があった方の中から決定します。

あなたも一緒に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!



種目	期日	会場
グラウンド・ゴルフ	5月 7日(金)	熊本県民総合運動公園
剣道	5月 8日(土)	熊本武道館
サッカー	5月 9日(日)	熊本県民総合運動公園
健康マラソン	5月 9日(日)	熊本県民総合運動公園
弓道	5月 11日(火)	熊本市立植木弓道場
太極拳	5月 11日(火)	熊本市総合体育館
ゴルフ	5月 12日(水)	菊池高原カントリークラブ
テニス	5月 12日(水)	パークドーム熊本
ソフトテニス	5月 13日(木)	熊本県民総合運動公園
ソフトボール	5月15日(土)、16日(日)	熊本県民総合運動公園、清水新地野球場
ソフトバレーボール	5月 16日(日)	熊本県民総合運動公園
ラージボール卓球	5月 18日(火)	熊本市総合体育館
スポーツウエルネス吹矢	5月 18日(火)	熊本市総合体育館
ゲートボール	5月 19日(水)	熊本県民総合運動公園
ベタンク	5月 19日(水)	熊本県民総合運動公園
バウンドテニス	5月 20日(木)	熊本市立総合体育館
ダンススポーツ	5月 23日(日)	熊本市立北部体育館

\*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。  
\*期日、会場等を都合により変更する場合があります。



第31回大会の競技の様子

申込・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



**参加者募集!!**

**第33回**

**熊本県シルバー囲碁・将棋大会開催のお知らせ**

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。

昨年は新型コロナウイルス感染防止のため開催を見送りましたが、33回目を迎える今年、囲碁と将棋の競技日程を2日間に分け、感染防止対策を講じたうえで実施します。

多数の御参加をお待ちしています！

**参加資格**

県内在住で、令和4年4月1日時点で60歳以上(昭和37年4月1日以前に生まれ

**募集定員**

囲碁 100人  
将棋 70人

※第33回全国健康福祉祭ぎふ大会(ねんりんピック岐阜2021)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32回全国健康福祉祭紀の国わかやま大会(ねんりんピック和歌山2019)に出場された方は、この大会に参加できません。

**(2) 将棋**

- ① 上級の部(2段以上)
- ② 一般の部(初段以下)

**(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)

**種目**

**会場**

熊本県総合福祉センター  
(熊本市中心区南千反畑町3-7)

**開催期日**

囲碁の部…令和3年6月5日(土)  
将棋の部…令和3年6月12日(土)

**協力**

日本棋院熊本本部  
日本将棋連盟熊本支部連合会

**共催**

熊本市

**主催**

熊本さわやか長寿財団、熊本県  
熊本県老人クラブ連合会



第31回大会の様子

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、開催を中止する場合があります。

**申込方法**

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

**申込期間**

令和3年3月15日(月) ~ 4月23日(金)

**参加費**

1人 1,000円

た人でアマチュアの方。

**申込・問合せ先**



一般財団法人 **熊本さわやか長寿財団**

〒860-0842 熊本市中央区南千反畑町3-7(熊本県総合福祉センター3階)  
TEL 096-354-3083 FAX 096-354-3103



募集

# 令和3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。

令和2年度は新型コロナウイルス感染防止のため開講を中止しましたが、令和3年度は募集定員と講座数を減らし、感染防止対策を講じたうえで実施します。

年間30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	60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	令和3年5月 ～ 令和4年3月	年間 30回	・入学金 5,000円 ・受講料 12,000円  ※入学時に一括納付
八代校	40人	毎週火曜日 午後1時30分 ～3時	桜十字ホール やつしろ			

※講義は13:30～15:00(90分)ですが、事務連絡等で終了が15:30頃になることもあります。

※教材費等を自己負担いただく場合があります。

## ★令和3年度に予定している講座テーマと内容の一部です。

(新型コロナウイルスの感染状況によっては中止する講座もあります。)



### ★いつまでも健康、元気が一番!

- 元気長寿大作戦～予防医学
- 皆で楽しくレクリエーション
- 気軽にできる健康体操
- さわやか人生づくり
- 楽しく生きて、楽しく旅立つ



### ★新しい世界にふれてみよう

- 懐かしの音楽を楽しむ
- 肥後狂句
- ふるさと探訪(バス研修旅行)
- 薬草を楽しむ(熊本校)

### ★さわやかグループ活動

- 班ごとの自主的な活動

### ★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)
- 熊本の偉人(熊本校)

### ★みんなで助け合い

- ボランティア活動の基礎知識
- 地域での活動を楽しむ
- 認知症サポーター養成講座
- 地域共生社会について



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>

#### 入学資格

県内在住で学習意欲のある60歳以上の人(昭和36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

**令和3年3月1日(月)～4月16日(金)**

#### 申込み

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



高齢者のための

# 高齢者 無料職業 紹介所



## 高齢者無料職業紹介所とは

高齢者の方々の生きがいを高め、健康で明るい生活を過ごしていただくため、長年培った知識と豊富な経験を活かし就業できるよう、職場開拓と職業相談・紹介を行っています。

### 求職者 の方へ

働く意欲のある  
方へ、仕事の相談  
や紹介をします。

### 紹介所での相談業務の流れ

- ①求職票へのご記入をお願いします。
- ②職種別、フルタイム・パート別になっている求人票をファイルで閲覧できます。
- ③ご希望の条件の求人情報の提供や提案もいたします。
- ④ご希望の求人が決まれば、企業様へ見学等の問い合わせ及び面接日の調整等を行います。
- ⑤面接日が決まれば、紹介状を作成しお渡しします。
- ⑥面接日に履歴書等及び紹介状を持参のうえ、面接に臨むことになります。

求職者の方の声をじっくりと聞き、必要があれば企業様に電話をし、会社訪問を行って情報を得たうえでご紹介をしています。



### よくあるご質問にお答えします

#### Q1 高齢者無料職業紹介所では何ができるの(何をしてもらえるの)?

- ・高齢者向けハローワーク求人や当相談所独自求人が、ファイルで閲覧できます。
- ・ご希望の求人について、当紹介所が知り得る情報を提供することができます。
- ・ご希望の求人が決まれば、企業様へ問い合わせ及び面接日の調整等を行い紹介することができます。

#### Q2 スタッフはどんな人?

- ・職業紹介責任者講習を受講した専門の相談員です。

明るく、話やすく、相談しやすい環境を心掛けています。



#### Q3 どんな求人があるの?

- ・ハローワーク求人の中でも、高齢者が応募可能な求人をご用意しております。
- ・当紹介所に企業様より直接ご依頼があった高齢者対象の求人もご用意しております。

紹介所には、主にこの様な求人が来ています。  
清掃スタッフ、調理補助、デイサービス介護員、一般事務、設備管理、客室清掃、食器洗浄、介護補助、工場内作業…等。

この他にもたくさん求人があります。  
どうぞお気軽にお問合せ下さい。



## 事業主 の方へ

豊富な知識・経験・技能と意欲を  
事業にお役立てください!!

60歳からの求人が申し込めます。

厚生労働大臣の許可を受けた担当者が  
ご相談に応じます。

助成金※の申請も取り扱っています。

(※当紹介所で申請可能な助成金)

特定求職者雇用開発助成金(60歳~65歳未満) 特定就職困難者コース  
特定求職者雇用開発助成金(65歳以上) 生涯現役コース

2021年(令和3年)4月から、改正高齢者雇用安定法の成立により、70歳までの就業機会の確保が企業の努力義務となります。

まだまだ健康でお元気な高齢者の方が増えています。この機会にぜひ高齢者の多様な働き方や活用を考えて、職場の活性化を考えませんか?

### 紹介所での相談業務の流れ

- ①紹介所に来所していただき、求人票に記入  
(HPから求人票を出力・作成することもできます)
- ②求人票の提出  
(メールまたはFAXでご提出いただくこともできます)
- ③求職者様より応募がありましたら、ご連絡させていただきます

**ご参考** 求職者様からは主に以下の御希望が寄せられています  
就労形態……………パート、フルタイム  
希望労働日数……………週2日~5日  
希望労働時間……………昼間2時間~5時間  
通勤方法……………公共交通機関、自転車、自家用車

事業主・求職者の皆様、まずはお電話ください。  
各相談所で相談員がお待ちしております。

**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)

## 相談員からのアドバイス

・仕事の内容を理解するためにも、面接前に現場の見学及び説明等を受けられることをお勧めします。

・履歴書を作成する時は丁寧に書いていただく  
と求職者の方へ心が伝わると思います。

## あなたも活躍できる場所を 見つけませんか

### 紹介所を通して就労された方の エピソード

#### ☆80歳を超えても元気に就労

80歳の女性が、「家にいても何もすることがない。何でもするので仕事がしたい。」と来所されました。企業様から当紹介所に依頼があった求人を思い出し提案、先方に問い合わせると面接をしていただけることに。後日、先方より連絡があり、「ご本人の働く意欲に圧倒されました。」と、採用決定。現在も就労中で、時々ご本人より「まだ、何とか勤まっています。」と連絡をいただきます。



#### ☆就労を通して生きがいを発見

求人開拓のためある飲食店を訪問した際に、女将さんより「奥さんを亡くされ元気が無い71歳の方がいらっしゃるので、何か仕事を紹介してあげて欲しい。」と、ご相談がありました。翌日、ご本人に紹介所に来ていただきお話を伺うと、ボランティア活動の経験がある穏やかな方だったので、すぐに支援員の求人を思い出し提案。仕事の内容を説明すると、是非お願いしますのと返事だったので紹介しました。その後、採用が決まったとのお礼の連絡を頂き、一月ほどして、女将さんからも、ご本人が「とても自分に合っている。人生観が変わった。」と喜ばれていたとの報告をいただきました。





令和2年度

熊本さわやか大学校  
「特別講座」を開催しました

生きがい再発見、仲間づくり、社会参加の促進を三本柱に毎年好評をいただいている「熊本さわやか大学校」ですが、今年度は新型コロナウイルス感染症の感染防止のため開講を中止いたしました。このため、例年とは違った形で、10月から12月にかけて熊本校と八代校で「特別講座」を実施しました。

「特別講座」は、10月コース、11月コース、12月コース（熊本校のみ）に分けて行い、1つのコースで自己啓発・熊本学・健康をテーマにした計3回の講義を実施しました。募集人数を通常の定員の半分以下に減らし、毎回受付で検温を実施するとともに、座席も間隔を空けて座っていただくなど、感染症対策に努めた、いつもとは違う「異例のさわ大」でした。

両校合わせて計114名が受講されましたが、受講生からは「あつという間だった。3回では物足りない。」「毎年『特別講座』を開催して欲しい。」などのご意見をいただきました。



熊本大学永青文庫研究センター 准教授 今村直樹先生による「細川重賢と宝暦の改革」の講義風景（熊本校）



熊本県立大学名誉教授 石橋敏郎先生による「元気のひけつは、健康、お金、行動、生きがい、勉強」の講義風景（八代校）



令和3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（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。

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  
令和3年3月1日(月) から3月31日(水) まで

熊本さわやか知恵袋



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こういう目的でつくられています。

無料でご利用できます  
町内会、子供会等の会合・イベントに

利用できる種類  
・マジック、南京玉すだれ、折り紙、絵手紙、ハーモニカ、肥後ちゃんかけごま、銭太鼓、竹細工、お茶、卓球、ペタンク、ソフトテニス、グラウンド・ゴルフ、囲碁、その他

利用できるイベント  
・町内会や子供会、公民館、幼稚園、小学校、PTA、病院福祉施設、企業、その他団体。

無料で利用できます  
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。

利用申込方法  
・財団ホームページに掲載されている知恵袋のサイトから利用申込書をダウンロードし提出してください。  
・お気軽にお電話でお問い合わせください。

知恵袋新規登録  
今までに培われた技術、趣味を登録しませんか？  
財団ホームページより登録申込書をダウンロードし提出してください。

# 熊本さわやか大学校大学院

## 熊本さわやか大学校大学院の現況

熊本さわやか大学校大学院 学長 金子 裕

新しい年(丑年)になりました。コロナ感染拡大の影響が続き、熊本さわやか大学校大学院のすべての重要な行事が中止や延期をせざるを得なくなりました。

昨年末からのコロナ感染の第3波が襲来し、第1波・第2波よりも高齢者にとってはなお一層厳しいものに変容しており、65歳以上の高齢者や基礎疾患のある方などのコロナ感染は命取りにもなると国などは言っておりますが、我々は長い間自粛しており、むしろGOTOトラベルやGOTOナイトなどの推進がコロナ感染の拡大を招き、収束を妨げているように思えますが？ それにしても、早急にワクチンが開発、実用化され、多くの高齢者が接種するようにならない限りわれわれはどこへも出歩きができないという状況が続いていくこととなります。

周知のとおり、熊本さわやか大学校大学院では、第13期生の募集案内をコロナ感染拡大の収束が全く見込めませんでしたので残念ながら中止し、令和3年1月からの第13期生の開校も繰り延べることにいたしました。

今後の予定は、令和3年の途中で完全に安全と確認されてもカリキュラム・会場・講師の確保など種々の問題があり、すぐには対応が難しいと思わ

れますが、一番早くとも令和4年の1月からの開校が妥当な時期ではないかと考えており、それに向けて準備を万端に整えておくつもりであります。

皆様とは、もうかれこれ1年以上もお会いしていませんが、この全く不自由な生活に対して、それぞれに工夫をして向学心などを通じてエンジョイをしておられると思いますが、くれぐれもコロナ太りやストレスのため込み、さらには、認知症などにならないように毎日にメリハリを利かせ困難な状況を乗り越えていただきたいと思えます。

最後になりましたが、皆様方のご健康とご発展を祈念しますとともに、本行われる予定の東京オリンピック・パラリンピックが無事開催され、冷え切った日本経済に明るい兆しが訪れることを祈念して熊本さわやか大学校大学院からのお知らせいたします。



大学院理事会(令和2年12月実施)の様子

## 『さわやかボランティアーズの活動』



江津湖での交流会の様子

わやか長寿財団が企画実施された「シルバー作品展」には、七月の作品搬入時を含めて84名の会員が支援活動を行いました。

また、会員相互の一体感を共有するため十一月九日に「臨時交流会」を開きました。

三密を避けながら江津湖畔を空き缶拾いのボランティアをしなから散策する交流会です。各地から30名の会員が集まり、久しぶりの出会いに湖面を眺めながらお互いの近況や健康を確かめ合う楽しい交流ができました。

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

令和二年度は新型コロナウイルス感染拡大防止対策上、活動に制約を受け事業計画の大半が実施できませんでした。九月に熊本さ

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地域に根ざした社会参加活動を行う趣旨で結成されたボランティアグループです。現在、一緒に活動して下さる方を募集しています。卒業年度に縛りはありません。是非ご応募ください。

お問い合わせは、野中まで(090-9727-4320)

新しい年度には新型コロナウイルスも終息し、元どおりのボランティア活動が出来ることを願っています。

三密を避けながら実施してきます。

## 新規会員募集

お問い合わせは、野中まで(090-9727-4320)



楽しくウォーキング

産山村のフットパス



コースから少し山道に入ると、そこはトレッキングコースの一部となっている所もある



フットパスコースは歩きやすく、景色も最高



熊本県下で人口がもつとも少ないのは五木村ですが、その次が産山村です。昨年来、新型コロナウイルスが猛威をふるっており、三密とならないよう注意喚起されている状況にあります。人混みを避けて外の空気を思いっきり吸いたいときは、ウォーキングには最適な地と言えましょう。

文豪徳富蘇峰が「一覽三山台」と名付けたといわれる産山村。南西には阿蘇の山々、目前には九州の屋根九重火山群、そして遠く南東には標高一七五六Mの祖母山を眺めることができます。村内には、熊本名水百選に選定されている池山水源や山吹水源等があり清涼なところですが、とりわけ池山水源は、昭和六〇年に環境省名水百選に選定されています。面積の約八割が森林原野で覆われた自然豊かな地域です。やまなみハイウェイと国道五七号に囲まれたこの地域は、昨年一〇月三日に国道五七号北側復旧ルートが開通して熊本市内からの車の便もかなり良くなり、一時間半程度で行くことが出来ます。

最近フットパスという言葉が耳にするようになりました。英語表記で「Foot Path」、直訳すると「歩く小径」。日本フットパス協会のHPには、イギリスを発祥とする「森林や田園地帯、古い街並みな



©2014 Aso Regional GIAHS Executive Committee.



▲涅槃像と形容される阿蘇五岳が見事



▲目の前には草原が広がる雄大な景色

ど地域に昔からあるありのままの風景を楽しみながら歩くことができる小径(こみち)のこと」とされています。まさに、「ぶらりとさるくよか散歩路」ということで、産山村には高齢者でも楽しんで歩ける「池山水源コース」と「田尻コース」という二つの景観抜群のフットパスのコースがあります。どちらも現在休館中の花の温泉館を出発します。「池山水源コース」は、文字通り水源を經由して戻ってくる行程約二・五キロのコースで、「田尻コース」は、みちひらきの大神として知られている猿田彦大神や六地藏を通る行程約三・五キロのコースです。

フットパスコースからの涅槃像と形容される阿蘇五岳等山々の景色が素晴らしく、目の前に広がった草原や放牧されたあか牛が歩く人の疲れを癒やしてくれます。また、山道に入ると、トレッキングも楽しめる贅沢なコースでもあります。

山歩きが好きで距離的に少し物足りないという方には、トレッキングコースがお勧めです。フットパスより少し長めのコースとしては、約一〇キロの「山吹水源と扇棚田コース」と約八キロの「池山水源と見晴らしコース」があります。他にも、「ヒゴタイ公園と山野草コース」という約三キロのトレッキングコースもあります。

まさに清涼という表現がぴったりの魅力的な産山村で、ソーシャルディスタンスに留意しながらウォーキングを楽しんでみませんか。



©2014 Aso Regional GIAHS Executive Committee.

### 「熊本さわやかツニアイベント」がいつのお知らせ

昨年2月の「阿蘇高森町新酒とふるさとの味まつり」の旅以降、新型コロナウイルス感染症防止のため、バスの旅の実施を休止しているところです。

県下及び九州各県の感染状況を把握し、何度か運営委員会を開催し、再開への検討を重ねて来ているところではありますが、感染が続いている状況下においては、ツニア対象のバス旅でもあり実施は難しく、現在のところ令和3年3月迄の休止を決めているところであります。

4月以降につきましては、感染状況を踏まえ実施の可否を、検討して行くこととしています。

コロナウイルスの感染が終息状況となり、バスの旅が実施可能になり次第再開する予定であります。

再開の際には、多くの方々にご参加いただき、元気で笑顔の皆様にお会いできることを運営委員一同願っております。

## 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

## 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.

新型コロナウイルス感染症対策を実施しています。  
 電話による法律相談もお受けしています。

- 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・障がい者に係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。

### 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

## くまもとメディカルネットワーク

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



あなたの健康を地域全体でサポートします

# 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！

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