

豊かに健やかに! 生き生き長寿社会の応援団!

 一般財団法人 熊本さわやか長寿財団

# さわやか

S A W A Y A K A

令和4年春号

vol. 95



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

輝いて生きる	1
さわやかシニア学びの扉	2
知って得する健康情報	3
私流ボランティアのカタチ	4
ボランティアでつなぐ豊かなシニアライフ	5
熊本さわやか大学のすすめ	6・7
第33回熊本県シルバー作品展の結果	8・9
さわやか長寿財団からのおしらせ	10・11・12
始めてみませんかニュースポーツ	13
仕事と生きがいライフ	14・15
くまもと偉人伝	16・17
くまもと散歩路 ぶらり余暇さるき	18・19
さわやかクッキング	20

## 表紙掲載作品

第33回熊本県シルバー作品展 写真の部金賞受賞  
**「木洩れ陽に映える滝」**によせて  
 九十九 鶴代さん (74歳 八代市在住)

私が写真を撮るようになったのは60歳を過ぎてからです。それまでカメラをさわる事も出来ず、旅行時には他人にとってもらえばかりで「これではいけない」と思い、デジカメ教室に通うようになったのがきっかけです。

市民写真展やグループの展示がある時は必ず出品するようにしています。その為に、外出時にはカメラを手元に持って出かけるようになりました。写真を撮始めて10年経ちますが、無理をせず楽しみながら撮影しています。

今回の写真は、阿蘇で撮影したものです。写した時は、天気と時間帯が良く、木洩れ陽がさして滝と組み合わせさせて撮りました。



九十九さんと「木洩れ陽に映える滝」。渓流を流れる水の迫力と光の中に厳かに立ち上る霧のコントラストが美しい作品です。

## 輝いて生きる

海外での長期勤務、生活を経て、ふるさとでの様々なボランティア活動に、いきいきと取り組まれているシルバーエイジにお話を伺いました。

## 長年の海外勤務で感じた、郷土に対する愛着心を ボランティア活動を通して育み、伝える日々。

手帳にはボランティア等の予定がぎっしり！多忙ながら楽しく活動する小西さん。



熊本市在住  
小西 守さん(82)

一歩一歩しっかりと地面を踏みしめながら、慣れた足取りで熊本城を案内する小西守さん。2005年から、一般社団法人「くまもとよかとこ案内人の会」の観光ボランティアガイドとして

活躍しています。

父親の勤務の関係で、愛知県犬山市に生まれた小西さん。小学1年生の時に大阪で終戦を迎え、戦後は父親のふるさとである熊本に帰り、大学卒業までを過ごしまし

た。土木技術者だったという父親の姿を追うように、大学卒業

後、某ゼネコンに勤務。土木技術者として鹿児島、宮崎や、奈良など、全国各地で働きました。中でも大きな工事としては、新横浜駅

の地下鉄工事だったと言います。

1976年に1年間タイへ派遣された小西さん。その経験を買われ、1984年に再度、JICA(国際協力機構)のODA(政府開発援助)としてタイに派遣されるこ



(左) タイでは休日になると現場スタッフとともにピクニックやハイキングなどに出かけるなど、交流を深めた。  
 (右) 現場スタッフの実家がある古都スコタイへ遊びに出かけた時。世界遺産にも登録される遺跡の前で。

とになります。「すぐに帰国するつもりでしたが、気づいたら定年直前まで、14年間をタイで仕

## 印象的な思い出ばかりが残る 14年の月日を過ごしたタイ

事をしていました」と、笑顔で振り返ります。

2度目のタイに渡り、まず向かったのが首都バンコクから東北へおよそ500km、メコン川沿いの町、チェンカーンに家を借り、バンコクから連れてきたエンジンと女中で住みつき、そこから車で約一時間かかる現場事務所迄、約七ヶ月通いました。現場は「ODA」の工事で、ラオス難民キャンプとその周辺のフェイチョム村に、メコン河支流の小さな川に堰堤を作り生活用水を供給する工事です。小西さんの相棒であるタイ人のエンジニアは、英語が堪能で優秀だったそう。仕事ではアシスタントへの確に指示を出して仕事を進めてくれ、またタイ語の先生として、特に発音に関して小西さんへ厳しく指導をしてくれたと言います。年末年始にはともに南の島でのんびり過ごすなど、小西さんは仕事仲間とともに多くの時間を過ごしました。

バンコクで国際プロジェクトを受注した際、「様々な国の人たちと出会いました。仕事後に飲み会を開くと、必ず自国の自慢話が飛び交っていたのが印象的でした」

と小西さん。そんな中、「自分自身はどれだけ自国のこと、ふるさとのことを知っているだろうか」と感じていたそう。帰国後、小西さんは様々な学びの場へ足を運びました。

## 「予定がある」ということが 活力のある毎日へつながる

1998年に帰国した翌年、定年退職を迎えた小西さん。老化解止にと軽い運動や、学びを得るために大学や公民館での講座、くまもと県民交流館パレアでの生涯学習講座など、多くの講座を受講しました。パレアでの講座受講後には、県民カレッジのボランティア団体「パレボ03」のメンバーとして、講座の受付などのお手伝いをしていきます。

前述した熊本城での観光ボランティアガイドを務めて16年。「熊本城には全国各地から来られます。事前にどの地域から来られるのか情報が分かれば、その地域について前もって勉強をし、話を合わせながら案内をしています」と、お手製の資料を手にわかりやすいガイドを心がけています。

2014年には、「熊本さわやか大学校」(以下、さわ大)に入学。卒業後は地域に根ざしたボランティア組織「さわやかボランティア

アーズ」で活躍しています。また、現在ではさわ大の同窓生が自主的に運営する学習組織「熊本さわやか大学校大学院」の副学長を務め、さわ大卒業生のために講座のカリキュラムを理事とともに検討しています。

行動力の源を伺うと、「今日〇〇がある、という用事をつくること。そうすると考えたり、動いたり日程を覚えたりなど、活力が生まれます」と、答えてくれました。多忙な日々を送る小西さん。コロナの状況が落ち着けば、かつてそうしていたように、タイや転勤などで滞在していた横浜や東京、出生地である犬山市などへ、奥様と一緒に旅行することを楽しみにしています。



2018年に「熊本さわやか大学校大学院」10周年を迎えたことを記念し、パーティーを開催。小西さんは当時理事として、記念誌の創刊にも尽力した。

# 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、充実したシニアライフを送るためのヒントについて、講師の先生にご寄稿いただきました。



## 充実したシニアライフを送るために

熊本県立大学名誉教授 石橋 敏郎先生

さわやか長寿大学校で講義を担当させていただいてからもう20年以上たつただろうか。私の講演の切り出しはいつも同じである。「俺は、誰にも負けん自慢話の一つだけあるもんな。小学校の成績が6年間10番から落ちたことがない。そりゃ生徒が10人しかいないから下がりようがねえ」というと、どつと笑いが起こる。故郷の南小国町波居原（はいわら）小学校の思い出話と、ウサギとカメの話が書かれた珍しい通知表の紹介である。講演の演題は初めから変わっていない。「元気のひけつは、健康、お金、行動、生きがい、勉強」である。しかし、いまや私自身がこの5つの要素を実践しなくてはならないシニア世代になった。「健康づくり」はそれぞれ自分の体調に合わせて自分流の方法で行えばよい。

散歩でも体操でもゲートボールでも何でもよい。続けることが大事。ただし、無理をしないことと勝負にこだわらないこと。「お金」は、少しあつた方がよい。とはいえ、時には温泉旅行に出かけたり、毎晩、焼酎をお湯割りで一合ほど飲むお金があれば十分。「行動」は、頭では分かっているけど、なかなか実行できないのが難しいところ。ボランティアをするとか大げさに考えなくてもよい。買い物帰りに近所のひとり暮らしのおばあさんに「元気してるね」と声をかけるだけでも立派なボランティア。「生きがい」は、心の健康のパロメーター。盆栽が生きがい、農作業が生きがい、あるいは、孫の顔を見るのが生きがいなど、それぞれ生きがいは違ってもよいが、私が一番素敵だと思う生きがいは少し

違います。それは、自分が誰かのために役立つという満足感、誰かが喜んでくれていくという充実感、これが一番じゃないでしょうか。最近の若者に地域活動への参加を呼びかけるが、なかなか良い返事が返ってこない。「入会すると何かメリツトがありますか」というのもいる。地域活動はお金にはならないが、人と知り合う、一緒に活動できる、喜んでもらえる、それが財産じゃないかと思うが、若い人にはこれがなかなか理解してもらえない。最後に「人生一生勉強だ」という気持ちを持ち続けようということ。年を取るとくだんだん頭がかたくなって、自分の好みのようなことを言い続ける人がいます。例えば、「親の面倒は子どもがみるもの」みたいなことを言い続ける人です。しかし、勉強

した人は違います。「親の面倒をみると言っても、子どもが東京に就職したらどきやんとすとかい。そんな時は地域でみてやらんとな」と言ってくれます。日本老年学的評価研究機構の調査では、友人とたびたび会って話をしたり、地域の活動に参加している人は、認知症のリスクが22%ほど低くなるという結果が出ています。私も、今年から地域の自治会の理事として、回覧板の配布や役員会の会合を楽しみながらやっています。みなさんも、コロナに気を付けながら、これからも外出や交流、社会参加などを続けて行ってください。



講演中の石橋敏郎先生

「健康」をテーマに、医療・予防医学・運動・食事などさまざまな角度からの情報を分かりやすく発信するコーナーです。今回は、ご家庭でできる効果的な運動法についてご紹介します。

日本赤十字社熊本健康管理センター  
健康支援課 健康運動指導士  
下川詩季子 先生

### コロナ禍での健康づくり

コロナ禍で身体を動かす機会が減っていませんか。動かさないでいると体力、筋肉量は年々減っていき、将来ロコモ(※)になるリスクが高くなります。寝たきりの生活にならない為にも、足腰・骨を鍛えて、転倒・骨折をしない身体をつくりましょう！

※ロコモティブシンドローム(和名:運動器症候群)

加齢に伴う運動機能の低下や運動器(筋肉、骨、関節など)の障害(足腰の病気や骨粗鬆症)により移動能力の低下をきたし、進行すると介護・介助が必要になる状態。

**ロコモにならないためには**

- ・足腰の筋力や骨を維持すること  
下肢の大きな筋肉を鍛え、バランス能力や歩行能力を維持しましょう
- ・骨や筋肉を強くする食生活  
肉や魚などのたんぱく質や乳製品などのカルシウムをバランスよく積極的に摂りましょう

**ストレッチ** 呼吸を止めない、反動をつけないように気持ちがいいところで10~20秒間ゆっくり伸ばしましょう。

**股関節**

股関節の柔軟性、可動域や歩幅を広げる



足裏を合わせ、背中を伸ばしたまま上体を前に倒す。

**腸腰筋**

お尻周りの柔軟性・脚を持ち上げる筋肉を伸ばす



両手で片方の膝を抱え込み、胸に引きつける。反対も同様に。  
【両脚一緒に抱えてもよい。(右上図)】  
また、腰から太ももにかけて伸ばすことで、腰痛の改善にもつながる。

**筋トレ** 呼吸を止めないように、1日3セットを目安に行いましょう。

**開眼片脚立ち**

脚力や骨、バランス強化・転倒予防



椅子などにつかまり、片方の脚を床につかない程度に上げ、30秒~1分間を目安に保持する。反対も同様に。【余裕がある方は両手を腰に置いてみましょう(右上図)】

**ランジスクワット**

筋力、下肢の柔軟性・バランス強化



両手は腰に、片方の脚を大きく前に踏み出し、沈み込み、元に戻す。【不安な方はつかまってもよい。(左上図)】左右交互に10回を目安に行う。

※膝や腰、股関節など痛みや可動域に制限がある場合は無理なく、自分の体力に合わせて行いましょう  
この他にも、ラジオ体操や歩幅を広くして速く歩いてみるなど活動量を増やすこともロコモ対策になります。

# 私流ボランティアのカタチ

## 折り紙に心を込めて

ボランティア活動を通して、こころ豊かな毎日を送ってられる“いきいきシニア”をご紹介します。今回は、さわやか知恵袋登録者で、折り紙講師として活躍されている藤井さんにお話をお伺いしました。

藤井 豊子さん

(89歳 熊本市東区在住)



ユーモラスな顔をした今年の干支「虎」

藤井さんと折り紙との出会いは、16年前。ご主人を亡くされ、寂しい思いをされておられた中で、何か新しいことがしたいと習い始められたのがきっかけです。その後、折り紙の奥深さにすっかり魅了され、日本折紙協会の会員となって本格的に技術を磨かれました。



素敵な折り紙作品を見せて下さる藤井さん。「折り紙は、脳の活性化になるんですよ。」



今も時間を見つけては、新たな技術習得に向けて勉強中。「歳を取っている分若い人に遅れてしまうけど、そこは努力でカバーしています。」

藤井さん「一つの事を教えるにしても、すぐできる人もいればコツを飲み込むまでに時間がかかる人もいます。でも、作品ができて喜ぶ顔は皆同じ。嬉しい顔を見る時が一番やりがいを感じます。」

誰かに教えるようになると、頑張り屋の藤井さんは「もっともっと期待に応えたい」と、折り紙技術の研鑽を積まれ、折り紙講師の資格も取得されました。その後、足を悪くされて手術を受けられたこともあり、昔ほどボランティアに行けなくなつた藤井さんですが、教え上手な藤井さんから折り紙を習いたいという方は多く、現在も介護施設や自主サークル、同好会等で講師を務められています。そんな藤井さんに、これからの抱負をお伺いしました。



作業中の藤井さん。「講師料はいただいません。私にとって折り紙を教えるということは全て奉仕活動です。自分の為だと思っています。」



花瓶に飾られたバラ。まるで本物の様です。

使い、頭を使います。それで人の喜ぶ顔も見れる。力が出ますよ、私の生きがいです。いつまで続くか分かりませんが、出来るだけ長く続けて行きたいですね。」

笑顔の素敵な藤井さん。これからもお元気で、折り紙を通して沢山の人を幸せにしてください。

### （読者プレゼント）

読者アンケートにお答えいただいた皆様に、藤井さんの折り紙作品を進呈いたします。詳しくは巻末ページにて。

### 熊本さわやか長寿財団の「さわやか知恵袋」とは

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ていこうという目的でつくられています。

#### 利用できる方

- ・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
  - ・5人以上の参加が見込まれる会合や研修会、イベント等を主宰する地域住民の方
- ※活動依頼内容が政治、宗教、営利を目的とする場合は利用できません。

#### 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（096-354-3083）で熊本さわやか長寿財団までお問い合わせください。



地元根付く「さわやかボランティアーズ」



参加されたさわやかボランティアーズの皆さん  
くまモンと一緒にすがすがしい汗を流しました

今年で結成20周年を迎えるさわやかボランティアーズは、熊本さわやか大学校の卒業生が、「学ぶ」「ふれあつ」「楽しむ」をモットーに各地域毎の仲間づくりを通して、社会参加活動を実践するボランティア団体です。  
永年に亘りボランティア活動が受け継がれており、昨年10月には令和3年度年間行事の一つとして、くまモンと一緒に環境美化活動が行われました。今回の活動には、熊本さわやか長寿財団より生きがい推進グループのメンバーも参加しましたのでその内容をご報告いたします。

ボランティアの工夫と楽しむ「意志」

天候にも恵まれた10月14日の午前中、熊本市民会館周辺・熊本城行幸坂周辺道路・坪井川左岸の美化活動が行われ、41名のさわやかボランティア

今後の活動予定

“令和3年度さわやかボランティアーズ  
花見 in 江津湖”

日時 3月28日(月) 10時~14時  
集合場所 熊本市体育館前  
江津湖の遊歩道をチリ拾いボランティアをしながら散策した後、会員相互の親睦と交流を図るため、広場でレクレーションを行います。

新規会員募集

さわやかボランティアーズは、現在、一緒に活動して下さる方を募集しています。熊本さわやか大学校の卒業年度に縛りはありません。是非ご応募ください。

お問合せは、野中まで (090-9727-4320)

ズメンバーが参加されました。  
まず、野中会長のあいさつ後、有尾事務局長より番号化された清掃道具が各人に渡され、開始から30分足らずで、行幸坂周辺道路及び坪井川左岸に分かれた作業に入り、手際よさを感しました。  
そういう中にも和気あいあいと清掃が進み、いつのまにか、熊本城へ通じる玄関前の美観が保たれました。  
ボランティアの語源は、voluntas(意志)というラテン語からきていると言われてます。  
ボランティアをはじめたいと思うきっかけは人それぞれ違います。  
まさに口頃の改善を継続されているのはもちろんですが、さわやかボランティアーズの活動が今に続いているのはそれぞれの工夫と、メンバー同士の楽しむ「意志」であるものと得心しました。

さわ大卒業生のための学びの場を提供する  
熊本さわやか大大学院の理事の皆さん

熊本さわやか大大学院は「卒業後も、仲間と学べる場所が欲しい」という熊本さわやか大卒業生(さわ大)の卒業生の声を受けて、卒業生自身の手によって平成21年に設立された全国初の自主運営の大学院です。  
大学院の就学期間は1年間で、全部で20講座。運営スタッフの15名の理事さんは、人的にも資金面でも一切の行政の援助は受けずに活動されています。  
「スタッフは完全なボランティア。企画をするのもお世話をするのも大変ですが、参加者から「良かった」と言っていたことが励みです。」とおっしゃるのは学長の金子さん。理事のお仕事は、講義のお世話は勿論のこと、会場の確保や講師とのやり取り、学生の募集など、大学院を開校するために必要な裏方作業がたくさんあります。  
どれをとっても大変なお仕事なのですが、特に難しいのはカリキュラム作成で、シニアにとって本当にためになる講義を、皆で知恵を絞って協議で議論を重ねられるとのこと。そんな苦労の上に計画される年間カリキュラムは、熊本の歴史や高齢者の健康に関する講義など多岐に渡る座学の他、バス研修旅行や郊外学習等も盛り込まれており、知識欲旺盛なさわ大卒業生にとって魅力たっぷりの内容です。



会議資料を準備される理事の皆さん。  
さわ大の卒業年度はバラバラですが、和気あいあいです。

大学院に関するお問い合わせは、事務局/坂口さんまで  
(096-242-1508)  
※令和4年度の募集は終了しています。

コロナ禍を乗り越え、いよいよ4月から大学院の新学期が始まります。卒業生の学びの場を陰で支える運営スタッフの皆さんは、さわ大で培った「生きがい再発見、仲間づくり、社会参加」を学びの最前線で実践していらつしやいます。



皆で楽しく学び合いました

### 班別自主活動

令和3年度の熊本さわやか大学校（熊本校・八代校）では、仲間作りの一環として、各班でテーマを決めて、活動から発表まで取り組みました。

どの班も素晴らしい内容で、仲間作りの輪が広がりました。  
取り組みの成果の一部を抜粋してご紹介します。

# 熊本さわやか大学校の すすめ★

## 熊本校 6班 刺し子作りに挑戦

熊本校の6班は、「日本の伝統文化に触れてみたい」、「趣味の世界を広げたい」と話し合った中で、班員に指導が出来る方がいらしたことから「刺し子」作りに取り組みました。

### 刺し子って何？

- ・布生地に模様等を刺し子糸で縫いこんでいく技法のひとつ。
- ・古来、刺し子は半纏や作務衣などの生地への補強や防寒のためのあわせた布の固定のために始まり、やがて、手芸の技法の一つに進化したものである。「津軽こぎん刺し」、「南部の菱刺し」、庄内の「庄内刺し」はよく知られた刺し子である。
- ・特色は、縫い始めや縫い終わりに玉結びをせず、針を行き来させ糸を重ねて縫いこんで固定しようとする。かぶせ縫い、すくい折という。

### 日本三大刺し子

- ①津軽こぎん刺し⇒青森県津軽地方で生まれた刺し子。麻布、麻糸（綿糸）が用いられ、幾何学模様が特徴である。
- ②南部菱刺し⇒青森県南部地方で生まれた刺し子。目の粗い麻布の織糸を使用し、菱模様を施す。
- ③庄内刺し子⇒山形県庄内地方で生まれた刺し子。北前船により、上方から綿の古着が流入し、その布（きれ）を用いて、足袋などに刺し子をしたことから始まった。紫陽花刺し、米花刺しなどの模様が知られている。

津  
軽  
こ  
ぎ  
ん  
刺  
し



南  
部  
菱  
刺  
し



庄  
内  
刺  
し  
子



道具の説明



外袴を縫い込んでいます

### 受講生の感想

刺し子作りで一番大変だったのは、針に糸を通すことでした。我々は年だから… 縫いだしたら、全集中で精神を統一でき、非常に気持ちのいい時間をすごせました。リラックスするいい方法ではないでしょうか？何度も何度も指をさしましたが…

面倒だなとの思いも、やがて、他の絵柄に挑戦と夢中になりました。針に込められた先人たちの人への思いやり、知恵と苦勞を知ることができました。



刺し子の指導役：山本さん

自主活動に「刺し子づくり」を提案したら全員がやる気満々で賛同してくれました。専門的なところは理解しやすいように説明しながら、また班員のお互いの協力もよくできていて、楽しい作品ができました。



## 八代校 1班

### 西南戦争における八代の史跡

西南戦争時の薩摩軍の八代侵攻と、八代地域各地にある西南戦争に関する史跡を調べて発表されました。



八代の萩原堤にある、司馬遼太郎の書で碑銘が書かれた「宮崎八郎戦没の碑」

「翔ぶが如く」の小説の取材で司馬遼太郎は八代を訪れていました。



春光寺山門から球磨川へ真直ぐ伸びる道路脇にある「桜馬場戦場跡」

八代における最大の激戦地となりました。

## 八代校 2班

### やっちょろ じまん 再発見

八代校の2班は、八代の魅力を紹介するクイズを作成されました。発表会では、八代の自然や建築物、伝統文化、特産品など、テーマごとに担当を決めて八代の魅力をPRされました。

### クイズの一部を抜粋してご紹介します

- ① 日本初の ダム撤去  
めがね橋造りの 技術者集団 ②  
③ 節 辛く悲しい 干拓労働歌  
トマトの生産 日本一 ④ トマト  
細川藩の御用窯だった 象眼模様の ⑤  
畳の原料 ⑥ の生産 日本一  
風流に 九月は ⑦ で 山頭火  
亀蛇大暴れ ユネスコが認めた ⑧  
84体のくまモンがお出迎え 八代新名所 ⑨  
落差70m 虹も共演 ⑩



### 受講生の感想

この活動を通して、地元に住んでいても知らないこともあり、本当に「やっちょろじまん」を「再発見」することができました。

いろいろ調べてみると、八代には海から山まで範囲も広く、歴史と文化、祭り、自然、特産品などさまざまな「じまん」が出てきました。

製の鹽ツヅクヤ⑩  
ノール玉手>⑥  
藩首御分⑧ 乙巻日②  
そ>い⑨ 新田豊⑤  
いノ子判④ 成子守③  
工母甲敷② ヲク繁堂①  
そ景の乙ノク



募集

# 令和4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30年、八代校で22年続く「熊本さわやか大学校」を開講しています。

令和4年度は、新型コロナウイルス感染防止のため感染防止対策を講じたうえで下記の通り実施します。

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	50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4年4月 ～ 令和5年3月	年間 40回	・入学金 5,000円 ・受講料 16,000円  ※入学時に一括納付
八代校	45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4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
- 環境の変化を楽しく生きる

### ★新しい世界にふれてみよう

- 懐かしの音楽を楽しむ
- 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
- 身近な法律問題
- 細川家の永青文庫から
- 熊本の偉人(熊本校)
- ユネスコ無形文化遺産と妙見祭(八代校)

### ★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及び令和3年度の講義一覧を掲載しています。

※令和3年度は新型コロナウイルス感染防止のため、期間を短縮して全30講座で実施しています。

#### 入学資格

県内在住で学習意欲のある60歳以上の人(昭和37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

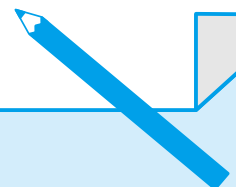
令和4年2月1日(火)～3月11日(金)

#### 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



# 第33回

# 熊本県シルバー作品展の結果

開催期間 令和3年8月24日(火)～8月29日(日)

会場 熊本県立美術館分館

第33回熊本県シルバー作品展を昨年8月24日から8月29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235点を展示し、24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。

作品展の開催にあたっては、運営ボランティアとしてさわやかボランティアアーズの皆様にご協力をいただきました。また、作品展では初めてとなるご協賛をお茶の堀野園様からいただき、各部門の金賞・銀賞・銅賞の入賞者に副賞のご提供を賜りました。

## 日本画の部



金賞 「浮草の仲間たち」  
穴井 礼子 (73歳 山鹿市)



銀賞 「秋光の調べ」  
岩竹 範幸 (80歳 熊本市)



銅賞 「雑草の中に」  
角 軍亀 (81歳 上益城郡)



金賞 「壁掛け花瓶」  
清田 雅昭 (66歳 宇土市)



銀賞 「暹羅柿造飾箱」  
伊津野 淳一 (83歳 熊本市)



銅賞 「窯変花器」  
小庵 治行 (72歳 八代市)

## 工芸の部



金賞 「巡礼達成」  
寺岡 伸章 (64歳 八代市)



銀賞 「森の中」  
木村 茂樹 (71歳 菊池郡)



銅賞 「高野山にて」  
加藤 光枝 (81歳 熊本市)

## 洋画の部

写真の部



銅賞 「惜春」  
齊藤 龍彦 (85歳 熊本市)



銀賞 「火の攻防戦」  
足立 憲一 (85歳 熊本市)



金賞 「木洩れ陽に映える滝」  
九十九 鶴代 (74歳 八代市)



金賞 「延壽萬歳」  
新上 義昭  
(77歳 熊本市)



銅賞 「漢詩」  
川口 勝美  
(86歳 熊本市)



銀賞 「秋園踏月」  
濱石 苓香  
(64歳 天草郡)



金賞 「喜怒哀楽」  
光山 宗久  
(80歳 阿蘇市)



銀賞 「厄滅の龍」  
麻生 眞一  
(74歳 熊本市)



銅賞 「六十九」  
中本 光男  
(69歳 八代市)

書の部

彫刻の部

分)にも、今では着なくなった和服の生地を再利用してあります。作業の中では襟の合わせ部分が一番難しかったとのこと。全体の色合わせにも鐘ヶ江さんのセンスが光ります。

終戦後、和裁と洋裁の学校に通われた鐘ヶ江さんですが、75歳までは第一線で生命保険の営業をされていました。95歳になられた今も、ご主人を支えながら家事をこなし、日課のウォーキングや体操を楽しく続けておられます。そんな中、忙しい合間を縫って楽しんで作る裁縫作品は、お知り合いの他、地域の学校や公民館にも配られ大変喜ばれているそうです。

明るく気さくな鐘ヶ江さんにはお友達もたくさん、「何かに活かして欲しい」と、着なくなった着物や小物などを託されることもしばしばだそうです。

作品展へは90歳を超えてから出品されるようになったそうです。受け取った人の笑顔を原動力に、今日も作品作りに取り組みまれています。

「ネクタイで作ったチョッキ」



工芸の部にて、佳作に入賞されました

お知り合いの奥様からいただいた旦那様のネクタイを丁寧なほどき、裏地を貼ってモダンなベストに仕立てられました。うしろ身頃(上着の胸部を包む部

思い出のネクタイを活かして

最高齢 鐘ヶ江栄子さん

(95歳 熊本市在住)の作品

「きんぎょ」を紹介しよう!

作品募集!

第34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つ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。多くの皆様の御応募をお待ちしています。

主 催	協 力	協 賛	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	作 品 搬 入
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、さわやかボランティアーズ	お茶の堀野園	令和4年8月30日(火)～9月4日(日)	熊本県立美術館分館 (熊本市中心区千葉城町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5年4月1日時点で60歳以上(昭和38年4月1日以前に生まれた人)でアマチュアの方。	1人1部門1点(2部門まで)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点 1,000円	令和4年4月1日(金)～6月24日(金) (郵送及びFAX及び窓口持参)	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。 搬入日 令和4年7月21日(木)及び22日(金) 搬入場所 熊本県総合福祉センター (熊本市中心区南千反畑町3番7号)

表 彰

※令和2年度作品展において金賞または銀賞の受賞者(ねりんピックかながわへの出品者は、今回は賞の対象になりません)。

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。また、各部門の金賞・銀賞・銅賞には副賞を贈呈します。

各部門の金賞及び銀賞の受賞作品は令和5年に開催される第35回全国健康福祉祭愛媛大会へ出品します。



第33回熊本県シルバー作品展の様子

申込・問合せ先



熊本さわやか長寿財団

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



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、一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、34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11月12日(土)～11月15日(火)に開催される第34回全国健康福祉祭神奈川・横浜・川崎・相模原大会（ねんりんピックかながわ2022）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。

参加者募集!!

第34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2022)

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

協賛  
株式会社 えがお

開催期間  
令和4年5月7日(土)～5月22日(日)

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。)

参加者全員に参加賞を進呈します。

申込期間  
令和4年3月1日(火)～3月31日(木)

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、注意事項等をよく読んでお申込みください。

参加資格  
県内在住で、令和5年4月1日時点で60歳

以上(昭和38年4月1日以前に生まれた人)でアマチュアの方。

※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。



種目	期日	会場
グラウンド・ゴルフ	5月7日(土)	熊本県民総合運動公園
剣道	5月7日(土)	熊本武道館
サッカー	5月8日(日)	熊本県民総合運動公園
健康マラソン	5月8日(日)	熊本県民総合運動公園
弓道	5月10日(火)	熊本市植木弓道場
テニス	5月11日(水)	パークドーム熊本
ゴルフ	5月12日(木)	菊池高原カントリークラブ
ソフトテニス	5月12日(木)	熊本県民総合運動公園
太極拳	5月13日(金)	熊本市総合体育館
ソフトボール	5月14日(土) 5月15日(日)	熊本県民総合運動公園
スポーツウエルネス吹矢	5月14日(土)	熊本市総合体育館
ソフトバレーボール	5月15日(日)	熊本県民総合運動公園
ラージボール卓球	5月17日(火)	熊本市総合体育館
ゲートボール	5月18日(水)	熊本県民総合運動公園
バウンドテニス	5月18日(水)	熊本県立総合体育館
ベタンク	5月18日(水)	熊本県民総合運動公園
ダンススポーツ	5月22日(日)	熊本市北部体育館

\*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回熊本県シルバースポーツ交流大会  
競技風景写真

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34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、34回目を迎える今年度は、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。多くの皆様の御参加をお待ちしています。

主催	共催	協賛	協力	開催期日	会場	種目
熊本さわやか長寿財団、熊本県 熊本県老人クラブ連合会	熊本市	株式会社 山内本店	日本棋院熊本本部 日本将棋連盟熊本支部連合会 さわやかボランティアーズ	囲碁の部：令和4年6月4日(土) 将棋の部：令和4年6月11日(土)	熊本県総合福祉センター (熊本市中央区南千反畑町3-7)	(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34回全国健康福祉祭神奈川・横浜・川崎・相模原大会(ねんりんピックかながわ2022)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。  
※前大会の第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)に参加された方も、今年度に限り応募可能です。

募集定員 囲碁 508人  
将棋 508人

※ただし、新型コロナウイルス感染症の感染状況によつては、募集定員を見直す場合があります。



令和3年度シルバー囲碁・将棋交流大会の様子

**参加資格**  
県内在住で、令和5年4月1日時点で60歳以上(昭和38年4月1日以前に生まれた人)でアマチュアの方。

**参加費**  
1人 1,000円  
参加者全員に参加賞を進呈します。

**申込期間**  
令和4年3月14日(月)～4月22日(金)

**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。

※各部門の成績優秀者には表彰状を授与し、副賞を進呈します。  
※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・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



# 令和3年度シルバー囲碁・将棋交流大会を開催

高齢者の健康と生きがいづくりを推進することを目的に、将棋と囲碁の交流大会を、熊本県総合福祉センターで開催しました。

新型コロナウイルスの影響で約2年半ぶりの開催となった大会では、昨年11月22日に実施された将棋部門に28名、翌23日に行われた囲碁部門に81名、合計109名の参加があり、各種目で熱戦が展開されました。

当日は、運営ボランティアとしてさわやかボランティアーズの皆様にご協力をいただきました。また、大会では初めてとなるご協賛を株式会社社山内本店様からいただき、参加賞並びに賞品のご提供を賜りました。

## いきいきシニアをご紹介します！



**将棋大会 最高齢者 寺尾 申三さん**  
(88歳 一般の部に出場)

将棋を始めたのは小学生の時に、今も楽しんでいるそうです。寺尾さんは囲碁もお得意で、翌日行われた囲碁大会にも中級の部に出場されました。



**囲碁の部 最高齢者 柏木 明さん**  
(94歳 中級の部に出場)

「年をとると相手がいなくなりますが、囲碁を通して年齢を超えた交流ができます。」対局中は無心になれるのも囲碁の魅力の一つだそうです。

## 令和3年度シルバー囲碁・将棋交流大会結果表【入賞者】

種目	クラス	入賞区分	氏名	年齢	段位	市町村名
囲碁	上級 Aブロック	優勝	金森 修	62	6	玉名市
		2位	奥園 惣幸	64	5	熊本市東区
		3位	上村 一生	73	5	熊本市中央区
	上級 Bブロック	優勝	藤崎幸次郎	67	6	阿蘇市
		2位	本田 教	79	5	熊本市中央区
		3位	原田 光生	68	5	熊本市中央区
	中級 Aブロック	優勝	井芹 秀実	69	3	上益城郡甲佐町
		2位	木村 隆一	86	3	熊本市中央区
		3位	甲斐 通雄	70	3	熊本市南区
	中級 Bブロック	優勝	徳永 英明	77	3	菊池市
		2位	樋口 正幸	79	3	熊本市東区
		3位	島元 文宏	69	3	熊本市北区
	初級	優勝	山後 誠司	65	1級	上益城郡益城町
		2位	北野 和幸	65		熊本市中央区
		3位	上野 民雄	75	2級	熊本市北区
将棋	上級 熊本県	優勝	清田 和男	75	3	熊本市西区
		2位	井上 隆之	70	3	玉名市
		3位	追立 陸弘	79	3	熊本市東区
	一般	優勝	大倉 正弘	66	初	熊本市中央区
		2位	小島 信一	68		熊本市南区
		3位	本田 忠次	85	初	上益城郡山都町

## 始めてみませんか ニュースポーツ

### バウンドテニス

バウンドテニスは、テニスと同様なルールで、狭い場所でも手軽にでき、しかも運動量も十分にあるスポーツです。昭和五十五年にオリンピックのゴールドメダリスト笹原昭三氏によって考案、開発されました。

コートの広さが硬式テニスの約六分の一の広さでネットの高さが五十cm、体育館の中で人工芝を敷いてプレーします。軟式テニスのボールより少し小さいゴムボールと硬式テニスのラケットより少し短めのラケットを使います。小学生から高齢者まで誰でも気軽にプレーができ、個人の体力、年齢に応じた運動量を得ることが出来ます。種目としては、シングルス、ダブルス、一チーム六人で一分間のラリーの回数を競うBラリー戦があります。

大会としては、技術を競う選手権大会、仲間と楽しくプレー



←ダブルスの試合風景



親善交流大会のBラリー戦→

する親善交流大会、ほかにもそれぞれ工夫を凝らしたユニークな大会等が、全国、各県、各協会で実施されています。全国の仲間、九州県内の仲間とも活発に交流しています。

熊本県協会は平成元年に設立され、普及、技術の向上、仲間との交流を中心に活動を続けています。今年度は、二十数名のジュニアを含め三百名弱の人数で活動しています。全国チャンピオン、九州チャンピオンも多数輩出しています。室内活動なので紫外線の心配もありません。運動不足の人、退職後の時間をどう使おうか思案中の人、一緒にバウンドテニスをやってみませんか。

問い合わせ先

熊本県バウンドテニス協会 事務局 畠山 080-2725-0066

## 【サードキャリア】で 介護職に初挑戦！



介護福祉士の六十一歳以上の合格率は3%台と言われる中、初挑戦で見事試験に合格した方がいらっしゃると思います。

西田幹夫さん七十歳。社会福祉法人水光会特別養護老人ホームしらぬい荘に入社されて四年目になられます。

### 【介護職に魅力を感じて】

「私は口下手で人と話するのが苦手だったから、初めて就職する時は事務系の仕事を選んだんですよ」と話す西田さん。定年退職後、別のお仕事を経て、全く経験が無かった介護の世界に挑戦することになったのは、ハローワークから「介護労働安定センター」での実務者研修の受講を勧められたのがきっかけだったそうです。

半年間受講される中、「しらぬい荘」にお勤めだった三浦さんから受けた認知症の講義には、特に感銘を受けたそうで、「この知識を役立てる仕事をしたい」との思いを強くされたと言います。

### 【周りのスタッフに支えられて】

「ついでに」への就職を目指し、

就職活動をされた西田さん。

採用が決まった時は、大喜びしたのですが、いざ就職してみると厳しい現実が襲い掛かりました。

利用者の中には認知症の方もいらっしゃるため、気を付けなければならぬことや覚える事も多く、最初の一ヶ月は本当に大変だったそうです。当時ユニットリーダーだった原田さんには随分お世話になったのだとか。

覚えやすいようにと、一つ一つ手書きの注意メモを作られるなど、色々工夫して教えてくださったそうで、「私が逆の立場だったら嫌になってもう来なくていい！」と言ってしまうと思うんですよ。何度でも根気強く丁寧に教えてくれて、原田さんには本当に感謝しています」と、笑います。原田さんは西田さんのお孫さん位の年齢ですが、職場の先輩として心から尊敬されている様子が伝わってきました。

西田さんは、入社当時から、日常業務のことや、介護福祉士の試験勉強中も、何か分からない事があると先輩や上司、OJTの方々に積極的に質問されていたそうで、その様子

をずっと見守っていた周りの方々も「本当に真面目で勉強熱心なんです。若い人にも良い刺激になっていきます」と、感心されていました。

### 【仕事が楽しいと感じられる幸せ】

西田さんは仰います。「毎日、仕事に来るのが楽しくて楽しくて仕方がないんです」と。

その様子に、初めは「キツイ」と言われる介護職に就くことを反対されていたご家族も、今では応援してくれているそうです。

人生百年の時代と言われ、生涯現役で働き続けることが推奨される中、これまでの経験等を活かした就労も有効だと思えますが、西田さんのように全く異なる世界に挑戦される前向きな生き方も、とても素敵だと今回の取材を通して感じました。



取材の日は、クリスマス会の真っ最中。メイクも衣装もバッチリ決めてフラダンスを踊る方、サンタの衣装を身に纏い、方言で司会をする方、手拍子や掛け声で会を盛り上げる若いスタッフさん。その後ろで、利用者さんにそっと寄り添う西田さん。皆さんがそれぞれの得意分野を活かし、役割を担って働いていらっしゃいました。

※今回取材させていただいた様子は、3月11日から生涯現役プラザのHPに動画を掲載し、ご紹介する予定です。是非ご覧ください。

熊本いきがい発見サイト



生涯現役プラザくまもと

☎096-327-8777

FAX 096 (325) 8083

✉ ultra65plus@sawayaka.or.jp

\*「生涯現役プラザくまもと」は職業紹介・斡旋機関ではなく、高齢者のための相談窓口です。ご相談をスムーズに進めるため、できるだけ事前のご連絡をお願いいたします。



<https://ultra65pluskumamoto.jp/>

ウルトラ65 検索

QRコードで簡単アクセス!



厚生労働省熊本労働局委託事業 生涯現役促進地域連携事業



# 熊本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。おおむね60才以上の方を対象としています。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。

### 求職者の方へ

職業紹介の専門スタッフが親身になってお世話します

年金にプラスした収入で生活にゆとりを作れませんか。ご希望に応じたお仕事をご紹介します。

職業紹介責任者講習を受講した専門の相談員が、求職者の方の希望やこれまでの経験・能力に応じたお仕事を無料で紹介します。

### パソコンが苦手な方でもお仕事探しができます

求人票は紙で見ることができるので、パソコンを使って検索するのが難しい人でも安心してご利用いただけます。



職種ごとに整理された求人票のファイル。情報は毎日更新されています。

### 事業者の方へ

シニアの豊富な知識・経験・技能と意欲をお役立てください!!

シニアの力で、職場をより活性化させませんか。仕事を分散させることで、若いスタッフも効率よく仕事ができます。

### 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 求職票へ記入
- ② 求人票をファイルで閲覧  
※ご希望の条件の求人情報の提供や提案もいたします。お気軽にスタッフにお問合せください。
- ③ ご希望の求人があればスタッフへ  
※企業様へ問合わせをしたり、面接日を調整いたします。面接日が決まったら、スタッフが紹介状を作成しお渡しますので、面接日に履歴書等を持参のうえ、面接にお臨みください。

### 紹介所には主にこのような求人が来ています

清掃スタッフ、客室清掃、調理補助、テイクサービス介護員、介護補助、一般事務、設備管理、食器洗浄、工場内作業…等。

ハローワーク求人の中でも、60才以上の高齢者が応募可能な求人および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をご用意しております。

## 紹介所での相談業務の流れ

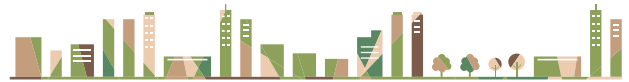
紹介所に来所していただき、求人票に記入していただくか、またはHPから求人票を出力し、メールかFAXでご提出ください。

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



## 各相談所の連絡先

事業者・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います。

相談受付時間：月～水・金（午前9時～午後4時）	熊本相談所	096-353-2322
相談受付時間：月・水・金（午前10時～午後4時）	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
相談受付時間：月・水・金（午前10時～午後4時）	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

各相談所は県内の各地域振興局内に設置されています。

## 八代城下町を創った男「加藤正方」

かとうまさかた

八代市立博物館学芸員

鳥津 亮二

熊本県南部の中核都市・八代。その発展のルーツは九州西海岸部の海上交通の要衝という地理的特性を活かし、江戸時代に城下町として繁栄してきた歴史に求められます。その核となった八代城（松江城）が築城されたのは今からちょうど四〇〇年前の元和八年（一六二二）のこと。その築城の立役者となったのは、当時八代を統治していた肥後加藤家筆頭家老、加藤正方（一五八〇―一六四八）です。「八代城下町を創った男」加藤正方はどのような人物だったのでしょうか。

## 肥後加藤家重臣

## として活躍

正方は天正八年（一五八〇）、

加藤清正の重臣・片岡可重（よししげ）の子として生まれました。父・可重は近江（現滋賀県）出身で、清正の側近として活躍し、後に同じ「加藤」姓の名乗りを許されるほど信頼を得ていた重臣。天正十六年（一五八八）に清正が肥後北部の領主となつた際、可重は阿蘇内牧一万石を与えられ、その後も主君清正を支えて乱世を生き抜きました。

可重が慶長八年（一六〇三）に没し、その家督を継いだ正方は、若くして内牧城代を務め、父同様加藤家重臣として活躍。

その政治手腕は江戸幕府からも高く評価され、主君清正が慶長十六年（一六一二）に没すると、正方は加藤家による肥後統治のキーマンと位置付けられ、要地

八代への配置替えを命じられます。こうして慶長十七年（一六一二）正方は八代城（麦島城）に入城。結果として、このことが八代の歴史にとって、大きなターニングポイントとなりました。

優れた行政手腕で  
八代城存続

元和元年（一六一五）、幕府は大名の居城以外の城郭を廃止する、いわゆる「一国一城令」の方針を打ち出します。これにより、肥後加藤家領内では熊本城以外の南関・内牧・佐敷などの城が取り壊されますが、八代城（麦島城）は特例として存続となりました。それは、八代が陸海交通の要衝だったことにも

よりですが、幕府が正方の実力を評価し、加藤家中で行政手腕を発揮させるよう、城持ち家老としての立場を認めたと、政治的配慮もあつたようです。

こうして特別に残された八代城（麦島城）でしたが、元和五年（一六一九）三月、大地震に襲われて倒壊してしまいます。特例として存続した城郭でしたので、これを機に八代城も廃止となつてもおかしくない状況でしたが、ここでも正方は非凡な政治手腕を発揮し、幕府に移転築造を認めさせて、松江の地に城郭と城下町を設計し、必要な石材や木材の調達にも奔走しました。こうして、元和八年（一六二二）に竣工したのが八代城（松江城）です。大地震による災害からわずか三年で成し遂げられた見事な復興事業であり、それはまさに正方の優れた行政手腕が発揮された証でもありました。

## 文芸分野でも才能を発揮

正方の凄いところは政治行政だけではなく、文芸にも才能があらわらるる諸芸能にも通じ、特に当



加藤正方像（八代市・浄信寺所蔵）



八代城跡（八代市松江城町）



八代城復元模型（八代市立博物館常設展示）



西山宗因像（八代市立博物館所蔵「談林六世像賛」より）

寛永九年（一六三二）主家肥後加藤家が改易されると、正方は肥後八代を離れて京都へ移住。その後、正保元年（一六四四）

時流行していた連歌という文芸を愛好していました。その腕前は当代第一の連歌師・里村家からも一目置かれるほど。そして正方の指導育成によって八代の家臣の中から生まれたのが談林俳諧の祖と言われる西山宗因（一六〇五―一六八二）です。かの井原西鶴が俳諧の師と仰ぎ、松尾芭蕉が「宗因がいなければ私たちの俳諧は生まれなかった」と評した宗因のルーツには、正方と八代の影響があったのです。

に幕命により広島浅野家にお預けの身となり、慶安元年（一六四八）に広島で没しました。内牧、八代、京都、広島と舞台を変えながらの波瀾の生涯でした。八代城や城下町のみならず、日本の文芸文化の歴史にまで大きな足跡を残した加藤正方。八代城築城四〇〇年を機に、この地で偉大な事業を成し遂げた人物の魅力にも思いを馳せていただければ幸いです。

## 八代の歴史文化が楽しめる博物館 八代市立博物館未来の森ミュージアム



- 住所 〒866-0863 八代市西松江城町12-35
- 休館日 毎週月曜日（祝日の場合翌日）
- 開館時間 9:00～17:00（入館は16:30まで）
- 観覧料 一般 310円 高大生 200円 中学生以下無料  
※特別展覧会開催時は観覧料が変わります
- お問い合わせ 電話0965-34-5555  
最新情報は公式ホームページでご確認ください。  
<http://www.city.yatsushiro.kumamoto.jp/museum/>

# 熊本再発見の旅 リ・デイスカバー阿蘇南郷谷

平成28年（2016年）4月16日の熊本地震の本震からやがて6年になります。南阿蘇方面への玄関口の阿蘇大橋も被災し、橋脚が落下しましたが、令和3年3月7日に、全長525m、最大橋脚高97mの新阿蘇大橋として元の場所から600m下流に開通しました。阿蘇にはスペイン語で「大きな鍋」を意味するカルデラ内に阿蘇市、高森町、南阿蘇村の3つの自治体があり、自然と人々が共生しています。

南阿蘇村、高森町がある南郷谷を訪れ、自然、パワースポット、グルメ等の再発見をしましょう。

熊本さわやかシニアくらぶ

熊本まで約20年の歳月をかけて磨かれ、安心・安全でおいしい清冽なミネラルウォーターの水道水を享受しています。

菜の花の絨毯に囲まれた、樹齢約400年の一本桜で高さ14m、幹回り7・35mのヤマザクラの太木です。

## 水の生まれる郷 南阿蘇村 一心行の太桜

この桜は、本能寺の変の2年前、天正8年（1580年）島津氏との戦いで矢崎城（宇土郡三角町）での戦火に散った峯（中村）伯耆守惟冬（よしのぶ）の菩提樹とされています。室（妻）と嫡男は少数の家臣と故郷のこの地に戻り、惟冬と一族の御霊を弔うため一心に行をおさめたということで「一心行」の名がついたとされています。

大桜は一心行公園内にあり、公園内にはパークゴルフ場も併設されています。桜が満開時のパークゴルフは最高でしょう。

## 白川水源

南阿蘇村には、平成の名水百選に選ばれた南阿蘇村湧水群（11ヶ所の水源）があり、その中で環境省の「名水百選」に選ばれている「白川水源」は常温14℃の水が毎分60トンも湧き出ています。

熊本市の水道水は、100%地下水で政令都市では唯一です。熊本市は蛇口をひねると、約74万人の市民は阿蘇外輪山か



白川水源では空のペットボトル容器が販売されていますので、手ぶらで訪れても湧水を持ち帰ることが出来ます。

## 野の花と風薫る郷 高森町 高森湧水トンネル公園

旧国鉄高森線と高千穂線を結ぶ工事が、昭和48年12月から着手されましたが、昭和50年2月、トンネル工事で突然大量の出水に見舞われ、その後も度重なる出水事故が発生し、中断となりました。

今は、高森町の貴重な水源地で常時毎分32万トンの湧水量があります。

長さ約600mのトンネル内は年間を通して17℃で、夏は自然のクーラー、冬は外の冷気から守られます。

トンネル内の奥にある水玉が不思議な動きをする仕掛け噴水（ウォーターパール）も見どころの一つです。



## 山村酒造の清酒「れいざん」と高森田楽保存会の田楽

高森町にある山村酒造は宝暦12年（1762年）創業で、「阿蘇の酒れいざん」は、阿蘇の米、阿蘇の水、阿蘇の人によって醸され、育まれてきた「阿蘇の酒」で、口当たりが良く、飲み飽きることがありません。

高森田楽は昭和35年（1960年）、田楽保存会ができ、その後、郷土料理店「高森田楽保存会」として、現在に至っています。

囲炉裏を囲んで、山の幸を秘伝の味噌で食べる高森田楽は、最高に美味で満喫疑いなしです。

## 高森殿の杉

清栄山麓、黒岩峠に通じる右下方に、樹齢400年を超える大杉が2本あり、話題の注目のパワースポットで大きな生命力を感じます。

周囲を6、7人で囲むほどの太木、もう一本は枝が地中に潜ったり出たりを繰り返している太木で、「高森殿の杉」と呼ばれています。天正14年（1586年）正月23日、島津勢のため高森城陥落、高森城主高森伊予守惟直と近侍三森兵庫守能因は再起をはかるうと、豊後（大友氏）に逃れる途中、追手に囲まれてここで自刃したと伝えられています。



開通した新阿蘇大橋（手前）と長陽大橋（奥）

山村酒造



高森田楽を食べながら、地酒のれいざんを召し上がると最高でしょう。

「阿蘇の豊かな素晴らしい自然や環境を後世に残すために、今後も守り続けます」



高森の「高森の杉」は、現地の杉材を圧倒する存在感の杉材です。少し分りやすいので、現場に訪れる際は、場所が少しづらいくらいに目印として見落さないようにしてください。



### 南阿蘇ビジターセンターと阿蘇野草園

休暇村南阿蘇に隣接して南阿蘇ビジターセンターがあります。

阿蘇の魅力や素晴らしさをジオラマやパネル、映像などを使ってわかりやすく紹介し、自然とのふれあいを楽しむきっかけを提供するための施設です。

また、阿蘇野草園は、阿蘇に生育する植物を自然に近い状態で観察できる施設です。草花約600種の四季折々の花が楽しめるだけでなく、75種以上の野鳥、昆虫などさまざまな生き物を観察することができます。約5ヘクタールの園内に

### かみしきみくまのさいますじんじや 上色見熊野座神社



橋本センター長はかつてレスキュー隊で人命救助に奮闘されましたが、今は自然のレスキュー隊として活躍、また阿蘇ジオガイドとして阿蘇の魅力を発信されています。

は、南阿蘇自然学習歩道が整備されていて、森の中に続く道は恰好のウォーキングコースとなっています。是非、当施設に立ち寄り、阿蘇の自然を体験してみても如何ですか。

密かに人気を集めるパワースポットで、杉木立の中を真っすぐ続く階段に1000基近くの灯籠が並ぶさまは、まるで異世界に入っていくような壮観さがあります。アニメ映画「螢火の杜へ」で山神の森として紹介され、人気に火が付き異世界のような景色を求めて全国から多くの人が訪れています。

創建は相当古く、紀州熊野より移したものとされています。従前の建物は天正年間（1574年）に兵火により荒廃し、現在の建物は享保7年（1722年）に建立されたものです。

神社を表す社紋は、柳でなぎ（凧）にちなみ、波風を鎮めること、また、葉脈のない葉（横方向に筋がない）の特徴から横方向は切れにくいことから、昔から男女が「縁が切れないように」と縁結び等に用いられました。

密かな人気スポットとなっている杉木立の中を通る参道。手つかずの自然の中で長い時を刻んできた神秘の場所で、約270段の階段を登りますので、足指えはしっかりとして下さい。



神殿を抜けると、巨大な縦横10mの大風穴穿戸岩（うげといわ）が出現します。大きく頑丈な岩山を突き破っていることから、困難や試練に打ち勝つことができ、合格や必勝のご利益があると評判です。

今回は、南阿蘇にスポットをあててご紹介しました。南郷谷の雄大な自然、パワースポット、グルメ等を堪能してみたいかがですか。



一心行の大桜（写真提供/南阿蘇村在住 稲益親義様）

## 「熊本さわやかシニアくらぶ」からのお知らせ

一昨年の3月より新型コロナウイルス感染防止の為、バスの旅を休止しているところでありました。11月～12月の間では、感染状況が大幅に減少していましたので、気候も良い4月から再開すべく準備を進めていたところですが、年明け1月に入り新型のオミクロン株により、感染が急激に拡大してきたことから、やむを得ず、再開を見合わせることにしました。

今後、再開がいつになるか不確定ではありますが、コロナウイルスの感染状況次第にて検討をかさねてまいりますので、いま暫くお待ち頂きますようお願い申し上げます。

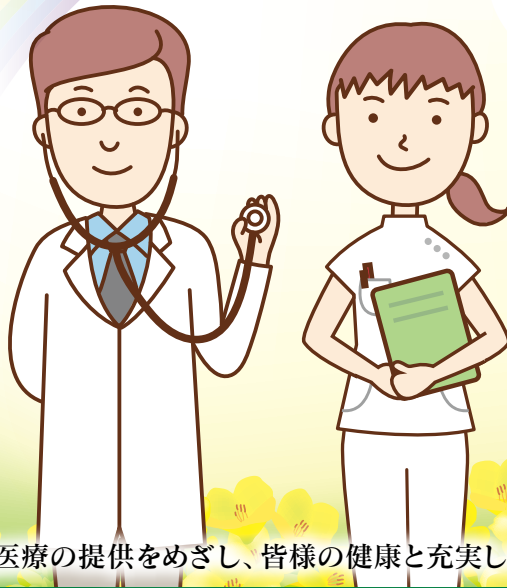
皆様も、マスクの着用、手洗い、三密の回避等の感染対策に十分取り組まれ元気にお過ごし下さい。運営委員一同、元気でお会い出来ることを楽しみにしています。



熊本さわやかシニアくらぶは、熊本県内の高齢者の生きがいづくりや健康維持支援を目的に、熊本さわやか長寿財団の委嘱を受けて各種事業を企画運営するボランティア団体です。

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。



くまもと  
メディカル  
ネットワーク

<http://k.mn.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

さわやか  
クッキング

さつまいもとこしあんのトラ柄和菓子  
～いもようかん風～

cooking

- ①さつまいもは洗浄後、厚めに皮をむき、1.5cm幅の輪切りにして10分間水にさらす。
- ②①を30分間蒸す（レンジの場合は、ラップをして500Wで6分間）。
- ③②が熱いうちに手早く裏ごしし、砂糖、塩、バターを加え、混ぜ合わせる。
- ④バットやタッパーなどの型に、③を強く押し入れる（③とこしあんを交互に入れる）。
- ⑤冷蔵庫で1時間以上冷やし固め、冷めたら、食べやすいサイズに切る。



材料（5人分）※つくりやすい分量

- ・さつまいも …………… 300g (大1個)
- ・砂糖 …………… 50g
- ・有塩バター …………… 5g
- ・食塩 …………… 1g
- ・こしあん（あるいは練ようかん）… 適量

栄養素等量（1人分）

- ・エネルギー …………… 129kcal
- ・食物繊維総量 …………… 1.4g
- ・ビタミンC …………… 17mg
- ・食塩相当量 …………… 0.2g

調理  
ポイント

- ・さつまいもは竹串がスツと通るまで加熱する
- ・熱いうちに手早く混ぜる
- ・③の工程は、フードプロセッサーにさつまいもと調味料を入れて長めにかけて、裏ごし、混合が不要になる
- ・こしあんは、先端が細くなるように型に入れ、切るとトラ柄らしくなる

コメント

- ・さつまいもを使用するので、食物繊維、ビタミンCがとれます
- ・砂糖の量はさつまいもの甘さにより加減してください
- ・品種が多いさつまいも。好みのさつまいもとこしあんで、個性豊かなトラ柄づくりを楽しみましょう

今回の献立は、熊本県立大学 環境共生学部食健康環境学専攻の学生の皆さんが高齢者のために考えられたレシピを指導者の中嶋名菜准教授に監修していただきました。さわやかクッキングでは、今後も、こころと身体が元気になるレシピをご紹介します。どうぞお楽しみに！

# 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5,500円(税込)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)

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合すること

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 5,500円(税込)

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

### 情報誌「さわやか」読者アンケート

- Q1. 年代に○をつけて下さい。  
60代未満 60代 70代 80代以上
- Q2. 本誌をどこでご覧になりましたか。○印をつけて下さい。  
1. 自宅に郵送 2. 老人会で配布 3. 同窓会で配布  
4. 施設の窓口 施設名 ( )  
5. その他 ( )
- Q3. 本誌の記事の中で、良かったものに○をつけて下さい  
(複数回答可)。  
1. 表紙 2. 輝いて生きる 3. さわやかシニア学びの扉  
4. 知って得する健康情報 5. 私流ボランティアのカタチ  
6. ボランティアでつなぐ豊かなシニアライフ  
7. 熊本さわやか大学のすすめ 8. 第33回熊本県シルバー作品展の結果  
9. 始めてみませんかニュースポーツ  
10. 仕事と生きがいライフ 11. くまもとと偉人伝  
12. ぶらり余暇さるき 13. さわやかクッキング
- Q4. ご意見・ご要望がありましたらご記入ください。

（きりとり）

プレゼントを希望される方は以下にご記入ください。

ご氏名	ご連絡先 (電話またはEメール)
ご住所 〒	

※ご記入いただいた個人情報は、プレゼントの発送以外の目的に利用することは一切ありません。

### ご協力ください

### 情報誌「さわやか」95号(春号) 読者アンケート

情報誌「さわやか」をより良いものにするために、読者アンケートを実施します。

- ご協力いただいた方の中から、抽選で3名の方に「私流ボランティアのカタチ」(P6)でご紹介した藤井豊子さんの折り紙作品(舞妓さん)と、調味料の詰め合わせギフトを進呈いたします。また、お答えいただいた全員の方に、藤井豊子さんの折り紙作品(箸置き)と、夏号でご紹介した藤崎洋三さんのミニ工芸品をプレゼントいたします。

※プレゼントの当選は発送をもって代えさせていただきます。

- 左のハガキまたは官製はがきに必要事項を記入し熊本さわやか長寿財団事務局までお送りください。

- アンケートハガキ返送メ切

3月31日(木) 消印有効



可愛い舞妓さん

### 編集後記

霜の降りた早朝。凍えながら駅に向かう道の途中で、「こ苦勞様です。行つてらっしゃい。」とさわやかに声を掛けて下さる男性がいます。その優しい笑顔に、下を向く子どもも思わず顔を上げて手を振ります。

お話を伺いすると、約20年もの間、毎朝交通量の多い危険な交差点に立つて、子ども連や通勤者の見守りをされていらつしやるとのこと。退職後に何か地域の役に立ちたいと自発的に始められたそうです。「大したことはやっていません」と謙遜されますが、このようなボランティアの方が地域の安全を草の根レベルで守ってくださるのだと感謝で一杯になります。

実はこの男性、我が家のお隣の方。地域のヒーローは、見渡せば身近に沢山いらつしやるのかもしれない。私もいつか、その善意のバトンを受け継いでいきたいものです。  
(坂口)

# 日本赤十字社熊本健康管理センター 令和4年 シニアドックのご案内

日本赤十字社熊本健康管理センターでは、62歳以上の方々の健康支援を目的とした“シニアドック”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〉**

62歳以上の方（昭和35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。

**〈受診期間〉**

令和4年4月～5月（月曜日～金曜日入所）

**〈料 金〉**

コース	胃検査	料金（税込）
シニア1日 コース	胃バリウム※1	33,000円
	胃検査「なし」	30,000円
	胃カメラ	40,700円
シニア2日 コース	通所	48,950円
シニア2日 コース	宿泊	54,450円

※1胃バリウム検査は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。

**〈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。  
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。

**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**

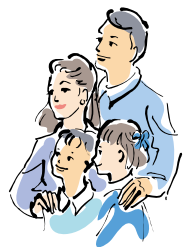
（受付時間 9:00～16:00 土日・祝日・年末年始を除く）

## KINKEI FIRM

税理士法人 近代経営 (株)近代経営 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

郵便はがき

63円切手  
を貼って  
下さい

860-0842

（受取人）

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

一般財団法人 熊本さわやか長寿財団  
情報誌「さわやか」95号（春号）

読者アンケート係 行

（きりとり）