

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年夏号

vol. 96



特集

財団設立30周年特集

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。)



財団設立 30周年特集

ごあいさつ

一般財団法人 熊本さわやか長寿財団
理事長 蒲島 郁夫

熊本さわやか長寿財団は、高齢者の生きがいづくりと健康づくりの推進を目的として、平成3年11月1日に設立され、熊本さわやか大学校をはじめとする人材育成事業、スポーツ大会をはじめとするスポーツ・文化振興事業、高齢者無料職業紹介所の運営など様々な取り組みを通じ、「明るい長寿社会」の実現に向け、歩を進めて参りました。そして、今年、節目となる財団設立30周年を迎えます。

この30年という時の流れの中、熊本県では、県民の方々の平均

寿命も更に延び、全国有数の長寿県となるなど、当財団が掲げる高齢者の生きがいづくりと健康づくりの推進の役割はますます重要となっており、こうした中、当財団では、高齢者の方々に希望や能力を生かしながら、いきがいを持って暮らしを営んでいただくため、令和3年度からいきがい就労の促進を目指す熊本県生涯現役促進地域連携協議会の事務局として、これまでの事業と連携した取り組みを進めるなど、就労機会の拡大や生きがいが生まれる場づくりに

財団のあゆみ

平成3年11月

・財団法人 熊本さわやか長寿財団 設立
(事務所：県消費生活センター内)
理事長 熊本県知事
基本財産 県、市町村、民間企業からの出捐金

平成3年12月

・情報誌「さわやか」発刊

平成4年4月

・県からの運営委託で「高齢者無料職業相談所」「高齢者総合相談センター」「シルバー110番」を開設

平成4年5月

・「熊本さわやか長寿大学校」開校
・県高齢者スポーツ・文化の集いスタート
・シルバースポーツ交流大会、「シルバー囲碁・将棋大会」、「シルバー作品展」開催開始

平成4年11月

・高齢者知恵袋活用事業スタート

さわやか vol.96

S A W A Y A K A

目次

財団設立30周年特集 ごあいさつ	1
輝いて生きる ～「熊本さわやか大学校」と私～	2・3
第34回熊本シルバースポーツ交流大会 熊本ねんりんピック2022	4・5
第34回熊本県シルバー囲碁・将棋大会	5
仕事と生きがいライフ	6・7
さわやかクッキング	7
くまもと偉人伝	8・9
くまもと散歩路 ぶらり余暇さるき	10・11
知って得する健康情報	12

表紙掲載作品

第33回熊本県シルバー作品展 日本画の部 金賞受賞
「浮草の仲間たち」に寄せて
穴井 禮子さん (74歳 山鹿市在住)

私が日本画を始めたきっかけは、61歳の時に山鹿市民講座の「日本画講座」に参加したのがきっかけです。以来、講師の先生のご指導のもと翌年からシルバー作品展に出品していますが、入賞はするものの金賞を受賞したのは今回が初めてでした。

今回の作品も講座の一環で山鹿市にある万行寺で春のスケッチに行った時、ふと池の浮草が目にとまり、そのはかなさと水面に写る空と木陰のコントラストに感銘を受け描きました。60歳になってから絵画に興味を持ち仲間の方々と描き続け光栄にも金賞を受賞でき、今後も頑張ろうというきっかけを作ってくれた作品となりました。



穴井さんの感性が光る作品「浮草の仲間たち」。さまざまな表情をした浮草とまるで本物のような水面の透明感に目を奪われます。

高齢者が健康で生きがいを持ちながらアクティブに生きていける社会、そんな「明るい長寿社会」の実現を目指して、熊本さわやか長寿財団は平成3年に設立されました。

熊本さわやか長寿財団の主な事業

スポーツ・文化振興、学習及び活動機会の提供に関する事業

健康と生きがいづくり、仲間づくり、社会参加の促進を図るために、**熊本さわやか大学校**を運営しています。また、スポーツと文化を通じて高齢者の健康増進と相互親睦を深めることを目的に、**熊本県シルバースポーツ交流大会**、**熊本県シルバー囲碁・将棋大会**、**熊本県シルバー作品展**を開催し、その入賞者の方々を**全国健康福祉祭（ねんりんピック）**へ派遣しています。

高齢者の人材活用・社会参加活動の支援に関する事業

高齢者が長年にわたって培われた知識や技術・技能などを登録していただき、それを地域社会（子ども会、小学校、福祉施設等）のなかで有効に活用していただくために、**熊本さわやか知恵袋**活用システムを運営しています。

啓発・普及に関する事業

地域社会の中で生き活きと活動されている方々の紹介、保健・福祉に関する情報などを掲載した**情報誌「さわやか」**を発行、インターネットでは**財団ホームページ**を運営しています。

ホームページアドレス

<https://www.sawayaka.or.jp/>

高齢者の就労や社会参加を支援する事業

高齢者の就労の機会を拡大し、その知識や経験を社会で活かすことを目的に、県総合福祉センター内に厚生労働省の許可を受けた**熊本高齢者無料職業紹介所**を開設し、**県内10ヶ所に相談所**を設置しています。また、総合相談からマッチングまでを行う**熊本県生涯現役促進地域連携協議会の事務局**を担っています。



積極的に挑戦して参りました。

その成果として、多くの高齢者の方々の社会とのつながりや交流の場が生まれ、人と人との輪が着実に広がってきており、これこそが当財団の貴重な財産と考えております。

このような財産を培うことができたのも、熊本県、各市町村、関係団体、民間企業、関係者の皆様のご理解、ご協力の賜であると心から感謝申し上げます。

一方、近年は、熊本地震をはじめ、令和2年7月豪雨、そして新型コロナウイルス感染症の流行など、未曾有の危機が頻発

した時期でもありました。これ

らの危機に遭遇する中、当財団の活動も事業の中止・縮小など、制約された形での実施を余儀なくされておりますが、皆様とのつながりという財産を生かしながら、この逆境に立ち向かい、乗り越えていきたいと考えています。

今後とも、生涯現役社会、そして「長寿で輝く」社会の実現に向け、関係各位をはじめ県民の皆様の一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

平成5年9月

・財団事務局が県総合福祉センターオープンに伴い移転

平成8年5月

・熊本さわやか長寿大学校「人吉校」開校

平成9年5月

・熊本さわやか長寿大学校「天草校」開校

平成11年4月

・サラーリマンO B社会活動支援事業「さわやかシニアくらぶ」スタート

平成12年1月

・介護実習・普及センター」オープン

平成12年6月

・熊本さわやか長寿大学校「八代校」開校

平成13年5月

・「天草校」「熊本校」と「八代校」の2校体制となる

平成13年5月

・さわやかボランティアーズ」設立（卒業生有志による自主運営）

平成16年4月

・「天草さわやか大学」開校（卒業生有志による自主運営）

平成17年2月

・さわやかパートナーシップ講演会開催開始（熊本、八代、人吉、天草の熊本さわやか大学校卒業生との共催）

平成19年6月

・「人吉・球磨さわやか大学」開校（卒業生による自主運営）

平成21年1月

・熊本さわやか大学校大学院」開校（卒業生による自主運営）

平成23年10月

・「ねんりんピック2011（ふれ愛）熊本」開催

平成29年8月～9月

・「出前講座」開催開始

令和3年4月

・（人吉、天草の熊本さわやか大学校卒業生会の主催）熊本県生涯現役促進地域連携協議会 開設（財団は事務局を担当）

令和3年4月

熊本さわやか大学校

様々な学びと
得られる気づきが
これからの人生に
彩を添える。



お話を伺いました

榑木 昭夫さん (71)

熊本さわやか大学校熊本校30期生
(現役生)

「大学校」と私～

を迎える「熊本さわやか大学校」。
活躍されている方にお話を伺いました。

「熊本さわやか大学校(さわ大)」
受講のきっかけは、神戸に住む竹馬
の友からの勧めだったと話す榑木
さん。68歳まで勤め上げた後、すぐ
にさわ大へ入学を申し込むもコロ
ナ禍で中止に。「ならば体力をつけ
よう」と通った水泳教室のプールサ
イドで肋骨を骨折してしまいます。
「さらにその後、脳梗塞を患い再び
入院しました。その時に色々と考え
ちよつとの勇気があれば自分自身も
進める、きつと未来も動き始めると
思いました」。令和4年、夫婦だつ
たら励まし合いながら乗り越えられ
ると、奥様と入学。「さわ大の魅力
は、受講することで気づき、気づか
されること」。榑木さんは受講毎に
気づきを書き止め、疑問に感じたこ
とは自身で学びを深めているそうで
す。「分からない物事を理解しよう
とする。その日々を積み重ねること
で、生きていることを実感します」。
今後受講生との交流を深めながら、
今までにない経験が得られることを
楽しみにしています。

※熊本さわやか大学校：期間は4月から3月
迄の1年間(全40講座)で、バラエティ豊かな
講義が魅力。現在は熊本校、八代校で実施。

熊本さわやか大学校 卒業生

性別・年齢問わない
「仲間づくり」が
現在の私にとつて
大きな宝物に。



お話を伺いました

有尾 誠次さん (74)

なかよし会代表
さわやかボランティアーズ 事務局長
熊本さわやか大学校熊本校23期生

有尾誠次さんは熊本さわやか大
学校卒業後、23期会の事務局長・
会長として、また、卒業生で組織
する「さわやかボランティアーズ」
の事務局長として活動してい
ます。特に仲間づくりにおいては、
23期会を母体として21・22・25・
27期生と大学院卒業生を含めた

「なかよし会」(現在会員47名)
を令和4年1月に設立。各期同窓
会の枠にとられないグループで
す。「私は65歳の時にさわ大へ入
学しました。通常、その年齢から
の友達づくりは難しいですよね。
さわ大での結びつきから口コミで
広がったなかよし会では、LINE
等にて気軽に連絡を取り合つて
楽しく活動しています」。これま
でに熊本三社参り、花見の開催、
日帰り旅行などを実施。「モチ
トーは、元気で仲良く無理しない。
初めから計画を立て過ぎず、その
都度会員からの提案を参考にしな
がら、活動内容を役員で協議して
います」と、朗らかな笑顔で話さ
れました。

※各期同窓会：受講した年度ごとに分かれ
て結成されており、旅行や研修会など、各
期でさまざまな活動を実施。卒業生の連絡
会もあり、卒業年度の枠を超えた交流も行
われている。



4班メンバーによる坪井川清掃時の様子。右端が森さん。



※さわやかボランティアズ…さわ大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。

「コロナ禍において規制がある状況の中で何ができるか、どう発展させられるかをみんなで考えながら活動しています」と、前向きな展望も教えてくれました。

一人ではできないことも
みんなできると継続できる。
達成感がみんなの
やりがいにも！

設立30年 輝いて生きる ～「熊本さわやか」

平成4年に開校され、今年度で30年目
さわ大、大学院の現役生や、各分野で

お話を伺いました
森克己さん (77)

さわやかボランティアズ副会長
熊本さわやか大学校熊本校20期生

熊本さわやか大学校を卒業した後、シルバースポーツ交流大会の開会式運営ボランティアに参加した森克己さん。その際、「さわやかボランティアズ」の皆さんによる伝承遊びのイベントを見学したそうです。一緒に見学した同期の事務局長から「誘いもあり、平成24年5月にさわやかボランティアズ(さわボラ)へ加入します。『自分から、というよりも誘われたらやるんです』と森さんは謙遜されますが、平成26年からは所属する4班の班長に、平成29年からはさわボラの副会長を務めています。森さん所属の4班では坪井川と江津湖での清掃活動例会を毎月各1回実施しています。さわボラの会員は現在84名。毎年8月には子ども文化会館において「さわボラまつり」を開催し、子ども達にも喜ばれています。「コロナ禍において規制がある状況の中で何ができるか、どう発展させられるかをみんなで考えながら活動しています」と、前向きな展望も教えてくれました。

熊本さわやか大学校大学院

友達づくりの輪を
広げながら
学びを深め、
活動できる大学院。

熊本さわやか大学校・熊本さわやか大学校大学院ともに、先に卒業した友人からの勧めで入学したという本田忠さん。「退職するとこれまで周りにいた人たちが居なくなり、『遊び』が限られてきます。このような場に来ると、新しい友達ができるのがいいですね」。大学校では週に1回の講座が開催されますが、大学院では、月に1回

お話を伺いました

本田 忠さん (79)

熊本さわやか大学校大学院14期生(現役生)
熊本さわやか大学校熊本校28期生



2回。カリキュラムも含め卒業生が自主運営するので、さわ大とはまた異なるユニークな講座も多いそうです。受講生やひと班あたりの人数もさわ大より多く、本田さんが所属する班のメンバーは12名。「女性が多くにぎやか。殻にこもりがちな私のような男性陣も楽しんでいますよ」とほほえみます。中学生の頃から登山を、30代の頃からテニスや自転車をずっと続けているという本田さん。「長く続けていますが、どれも1人でできるスポーツ。ここでは多くの方と一緒に活動する機会が得られるのも魅力ですね」。

※熊本さわやか大学校大学院：さわ大卒業生が自主運営する学習機関で、平成21年度から開講している。

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



「熊本ねんりんピック」は、60歳以上の県内在住者を対象に、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開催しています。今年度は、新型コロナウイルス感染防止に努めながら、5月7日(土)～22日(日)の期間で実施しました。11月に行われる予定の第34回全国健康福祉祭神奈川・横浜・川崎・相模原大会の熊本県及び熊本市代表を目指して、多くのシニアがさわやかな汗を流しました。

実施種目

グラウンドゴルフ、剣道、サッカー、健康マラソン、弓道、テニス、ゴルフ、ソフトテニス、太極拳、ソフトボール、スポーツウェルネス吹矢、ソフトバレーボール、ラージボール卓球、ゲートボール、パウンドテニス、ペタンク、ダンススポーツ

各競技の入賞者は
財団HPで
ご覧いただけます



スポーツウェルネス吹矢

個人戦で2人が同点で並び、1射限りの優勝決定戦が行われました。緊張の中、放たれた矢は両者とも真ん中の円に命中。ミリ勝負になりました。レベルの高さを感じました。



ラージボール卓球

通常の卓球よりも少し大きく重さの軽いボールを使います。また、ラケットの表面が粒々のラバーのため、ラリーがよく続き、見ていて面白かったです。



ソフトバレーボール

ソフトと名前がついているのでビーチバレーを想像していたらとてもハードでビックリしました。サーブやアタックなどのボールの当たる音が大きくて迫力があり、アタックが決まった時の衝撃もすごい！シルバーとは思えない程の運動量でした。



ソフトボール

さすが、熊本のチームはどこもレベルが高く、手に汗握る熱戦ばかりでした。女性の塁審がきびきびとプレーの判定をされていて見ていてすがすがしい気持ちになりました。



パウンドテニス

40年程前から行われている競技と聞いていましたが、実際に見るのは初めてでした。今回は高齢者の大会でしたが、実際にやってみると若い方も楽しいスポーツだと思えます。小学生の頃、校舎の屋上のコンクリートの枠をコートにして行っていた遊びを思い出しました。



ペタンク

ペタンクは、的になるボール（ビュット）に向かってボールを投げ合い、対戦相手より的のそばにボールを近づけられた方が勝ちというフランス生まれのチームスポーツです。初めて観戦させていただいたのですが、投げる技術に加えて心理的な駆け引きもあり、とても見応えがありました。



参加者の顔

将棋の部最高齢者の田村博さん (87歳 八代市在住)

子供のころ戦争を経験された田村さんが将棋を始められたのは中学生の時。以来、「駒を通して知らない人と友達になれるから」と楽しみながら腕を磨かれました。

これまでに10回以上も全国各地で行われるねりんピックに出場され、名古屋大会と群馬大会では個人戦で優勝されました。今年も、見事神奈川で行われる全国大会への出場を決められた田村さんの夢は、これまで成しえなかった団体戦での優勝です。「私は最高齢者の部類。将棋はどうしても60代の若い方が強いですが、精一杯やります。」

歳を重ね、なお円熟味を増される田村さん。ねりんピックでの更なる活躍が期待されます。



将棋上級の部（熊本県ブロック）にて3位に入賞されました



大会（将棋の部）の様子



大会（囲碁の部）の様子

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、高齢者の健康と生きがいづくりを推進することを目的に開催しました。上級の部の成績上位者は、スポーツ大会と同様に、秋に行われる第34回全国健康福祉祭神奈川・横浜・川崎・相模原大会の熊本県及び熊本市代表として派遣されます。

各競技の入賞者は財団HPでご覧いただけます



第34回熊本県シルバー囲碁・将棋大会

長洲町シルバー 人材センター様 優良表彰！



「会員様とセンター職員にとってもたいへん名誉なこと」と、喜びを語る古林事務局長（当時）

<https://webc.sjc.ne.jp/nagasu/index>

熊本県生涯現役促進地域連携協議会の構成団体のひとつ（公社）熊本県シルバー人材センター連合会に加入する（公社）長洲町シルバー人材センターが、（公社）全国シルバー人材センター事業協会の令和四年度定時総会で「優良シルバー人材センター」として表彰されました。

これは全国約一三〇〇センターから選ばれた十一センター中の一つという大変な栄誉で、特に次の二つの点が評価されました。

【効果的なチラシの作成】

同センターが作成した会員募集のチラシが、「非常に好奇心をそそる」「インパクトと整然とした情報がうまく共存している」等、九州ブロック職員研修会で講師

の先生方から高い評価をいただきました。

【GBERでの取り組み】

そしてもう一つが、当協議会で推進しているGBERを活用しての画期的な取り組みでした。

GBERとは東京大学先端科学技術研究センターの檜山敦特任教授が、AI・ICTを活用し、地域のシニアの社会参加を促進するWEBサービスとして開発されたもので、「地域の元気なシニアを集める」という意味があります。

同センターは、スマートフォンによるジョブマッチングシステム「GBER」を、令和2年11月から導入し、登録した会員へ仕事のマッチングや各種情報を提供するなど、効果的に活用されており

「今後ICT化の推進や高齢者の方々のスマホ所有率が高くなっていく中で、大変有効な取組みであり、熊本県内のみならず、全国のシルバー人材センターへの好事例となった」と、その先駆的かつ地域のニーズに沿った取組みが評価されました。

【健康・生きがい・社会参加を言葉に】

これらの活動が功を奏し、長洲町シルバー人材センターの粗入会率（地域の六〇歳以上の人口に占める会員数の割合）はここ数年全国平均を大きく上回っています。

シニアの方々が、これまで培ってきた能力・知識・経験を存分に発揮して、積極的に社会参加する機会として同センターが果たす役割は今後ますます大きくなっていくことでしょう。

協議会としましても、そのお手伝いができるよう頑張っ参りたいと思っています。

【協議会での取り組み】

今回ご紹介した長洲町シルバー人材センター様をはじめ、協議会では県内の団体へGBER導入と運用のお手伝いを行っています。

興味がある方は、下記協議会事務局（担当：中村）までお問い合わせください。

また協議会では、会員である県、マッチング機関（熊本さわやか長寿財団、熊本県シルバー人材センター連合会、熊本県福祉人材・研修センター、産業雇用安定センター熊本事務所、就労支援機関、事業者団体、高齢者団体等と連携して、高齢者の就労や生きがいづくり、社会参加のお手伝い等を行っています。

長洲町シルバー人材センターが作成された会員募集のチラシ



【いきがいと地域のニーズをGBERでマッチング】
長洲町特産の金魚の競り補助の仕事もGBERを使って登録会員に募集をかけ働き手を探します。

熊本いきがい発見サイト



<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

お問い合わせ

熊本県生涯現役促進地域連携協議会

事務局 ☎096-354-3083

生涯現役プラザくまもと
☎096-327-8777

✉ ultra65plus@sawayaka.or.jp

60歳からの 高齢者無料職業紹介所

求職者 の方へ

働く意欲のある方へ、専門の相談員が求職者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。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苦手な方でも安心してご利用いただけます。

事業主 の方へ

定年を過ぎてもまだ多くの方が就業を望んでいます。高齢者の豊富な知識・経験・技能と意欲を事業にお役に立てください。

厚生労働大臣の許可を受けた担当者をご相談に応じます。また、助成金の申請も取り扱っています。詳しくは、各相談所のスタッフにお尋ねください。

紹介所では、高齢者向けハローワーク求人や当相談所独自求人を閲覧することができます。スタッフは明るく、話しやすく、相談しやすい環境を心掛けています。是非、ご利用ください。

求職者・事業主の皆様、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
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。

さわやか クッキング

カレー風味のかぼちゃサラダ

cooking

- ①かぼちゃは種を取り、皮をむき、2cm角に切る。
- ②たまねぎは3mmの薄切りにする。
- ③①②を10分間蒸す（レンジの場合は、水（大さじ1）を振りラップして600Wで2分間）。
- ④きゅうりは輪切りにし、塩もみを10分間した後、水気をしっかり絞る。
- ⑤ボウルに③、④、★調味料を入れ、かぼちゃをフォーク等で軽くつぶしながら混ぜ合わせる。

材料（2人分）

- ・かぼちゃ 100g
- ・たまねぎ 15g
- ・きゅうり 15g

★調味料

- ・カレー粉 1.5g
- ・マヨネーズ 15g
- ・砂糖 3g
- ・食塩 0.3g

栄養素等量（1人分）

- ・エネルギー 101kcal
- ・ビタミンA（レチノール活性当量） 169μg
- ・食塩相当量 0.3g

コメント

- ・かぼちゃの栄養価の高さは、野菜の中でもトップクラス。特にビタミンAが豊富です。
- ・かぼちゃは皮ごと調理すると、さらに栄養価が高まり、彩りも楽しめます。
- ・カレー粉やマヨネーズの量は目安です。
- ・味を見ながら好みの量を入れましょう。



今回の献立は、熊本県立大学環境共生学部 学生の有田奈央さんが考えられたレシピを指導者の中嶋名菜先生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！

熊本の明治維新に貢献した

熊本洋学校教師「L・L・ジェーンズ」

ジェーンズの会副会長

黒田孔太郎



世の中の仕組みが変わった明治に入り、熊本は、熊本の少年たちに外国の文化を取り入れて新しい日本をつくるための学問を教えることにしました。横井小楠の教えを受けた人々、その中でも小楠の甥、横井大平が中心となり熊本洋学校をつくり、教師として招いたのがジェーンズだったのです。

英語だけで

高等な洋学教育

1871(明治4)年10月、古城ふるしろの県立第一高等学校の敷地内に建てられた熊本洋学校に教師として招かれたのがロイ・ランシング・ジェーンズです。ジェーンズは1837年にアメリカ合衆国オハイオ州ニューフィラデルフィア市に生まれ、カリフォルニアのサンノゼで1909年3月27日、72回目の誕生日に亡くなりました。

ニューヨークのウェストポイント陸軍士官学校出身の軍人です。

熊本洋学校が始まった最初の年には、10歳から15歳までの少年、約500名の入学希望者が集まりましたが、試験を受けて入学を許されたのはわずか46名でした。ジェーンズが熊本にいた5年間に約200名の生徒が



洋学校に入ってきました。

ジェーンズはこの生徒たちに英語だけで高度な学問を教えたのです。徹底した自学自習、そして毎日成績順に座席を入れ替えただので生徒たちは大変苦労しましたが、自分たちは新しい日本をつくるという考えで、頑張ったので、まわりが目を見張るほどの力をつけていきました。

横井小楠の娘「みや子」とジェーンズの教え子であり、日本を代表するジャーナリスト徳富蘇峰とくみの姉「初子」がこの洋学校で男の生徒に混じって勉強を始めました。日本で最も早い高度な「男女共学」もジェーンズによってこの熊本洋学校で始められたのでした。

花岡山で奉教の結盟

洋学校ができて3年目ごろからジェーンズは自宅でキリスト教の聖書研究会を始めました。その中から熱心なキリスト教信者がでてきました。この人たちは明治9年の1月30日に熊本駅のそばにある花岡山に登り、「キリスト教は勉強すればするほど素晴らしいことが分かったので、これを日本に広めて、素晴らしい国をつくらう」という誓いをしたのです。しかしこの誓いには一番驚いたのは家族や親戚で、どうにかしてキリスト教を辞めさせようとしたのですが、彼等の決意は固く、様々な迫害がおきても信仰を続けました。しかしこの花岡山での誓いが一般にも知れわたったために、洋学校は明治9年7

月の卒業式を最後として閉校となりました。

京都の同志社英学校に進学 熊本バンドの誕生

ジェーンズは洋学校の生徒たちに京都の同志社英学校に行くことを勧めました。これは新島襄がアメリカから帰ってきて開いたばかりの学校でした。彼等は同志社の中では大変目立った存在になりました。ジェーンズから4年、あるいは5年も教育を受けていたので他の学生を圧倒した存在となり、学生でありながら、指導者としての力も持っていたのです。これを見て同志社の先生たちは熊本からきたジェーンズの教え



明治4年、現在県立第一高校のある古城に建てられたジェーンズ邸



熊本洋学校 左から寄宿舎、自習を行った講堂、ガラスが入った最新の教室



ジェーンズの教え子「坂上竹松」のノート
すべて英語で書いてある。



花岡山にある「奉教の碑」



「新ジェーンズ邸」元熊本市立体育館跡に建築中で今年の8月に出来上がる予定。
開館時期はまだ未定。

子たちを、熊本からきた集団、あるいはグループという意味で「熊本バンド」とよぶようになりました。「熊本バンド」は「札幌バンド」「横浜バンド」と並ぶ日本三大バンドと呼ばれるようになり、このバンド出身の人たちは後に日本の宗教界、教育界、実業界のリーダーとなっていくのです。その中には、海老名弾正(同志社大学総長)、浮田和民(早稲田大学教授)、市原盛宏(朝鮮銀行総裁)、宮川経輝(大阪教会牧師)、遠山参良(九州学院長)などがいます。

文化人を育て、日常生活の 向上に努めたジェーンズ

熊本バンド以外のジェーンズ

の教え子からは横井時敬(東京農業大学初代学長)、中原淳蔵(九州帝国工科大学 初代校長)、船越欣哉(当時の熊本県庁を設計、建築する)などが生れていました。

ジェーンズはそのほか、西洋野菜を熊本に広め、牛肉、牛乳、パンを紹介し、熊本の食生活の改善に力を尽くしました。ジェーンズが来る前には田畑を耕すのも人が鋤を使って行っていました。牛や馬に引かせる鋤を取り寄せて家畜を使う能率的な農業を紹介したのでした。またジェーンズが持ち込んだ印刷機が熊本最初の新聞、「白川新聞」の発行に役立ったのでした。

このように、学校の先生としてだけだけでなく、熊本の近代化に大きな貢献をしたのが洋学校の教師、ジェーンズであったと言うことができるのでしょう。

ジェーンズ邸復旧

ジェーンズ邸は熊本地震で完全に崩壊してしまいました。現在、旧市立体育館跡の公園(中央区水前寺公園)に建設中で、令和4年8月に完成する予定です。開館できるのは内部の展示等を整えてからになりますので今のところ未定です。

※黒田孔太郎先生は、高齢者大学「熊本さわやか大学校」の講師としても活躍されています。

日本遺産に認定された文化財の宝庫

人吉・球磨

令和2年7月の豪雨水害から2年が経ちました。各地域で罹災された皆様にご心からお見舞い申し上げます。

水害では甚大な被害を受けましたが、人吉・球磨地方は地域の歴史的魅力や特色から日本遺産(注)に認定されている地域です。今回はそんな人吉・球磨の見どころをご紹介します。

熊本さわやかシニアくらぶ

人吉・球磨の地理と歴史

「日本でもっとも豊かな隠れ里」を守り育てた相良氏

急峻な九州山地に囲まれた人吉盆地。そこを流れる球磨川は、最上川・富士川と共に日本三急流に名を連ねています。山深いイメージがある人吉ですが、JR人吉駅で標高約108m（JR大津駅は約117m）と、意外と低いには驚きです。また、盆地内は内陸型気候で、昼夜の寒暖差が激しく、秋から春にかけて1年に100日以上は霧が発生します。

この地形を有効に活用し、外敵の侵入を拒みながら、人吉・球磨地方では保守と進取の文化が育まれました。

その昔、人吉荘と呼ばれたこの地域は、平頼盛（清盛の異母弟）の領地であったといわれています。その後、建久9年（1198年）、源頼朝の命で人吉荘の地頭として遠江国相良庄（現在の静岡県牧ノ原市相良）から相良長頼が着任しました。以後、戦国時代やその後の動乱期を潜り抜け、明治維新までの約700年間にわたり相良氏が治めた全国でも珍しい地域です。

関ヶ原の戦いでは相良氏は西軍側でしたが、重臣の機転で東軍に転じ所領安堵されています。また、相良藩は2万2千石（内高は10万石近くもあった）といわれ、唐津藩の飛地である天草の富岡は4万2千石（実際は2万1千石）で重税が一揆の要因になったのとは対照的です。

相良氏は家臣や民衆の声に耳を傾けて生活を守り、長きにわたってその土地に根付く文化を尊重し保護しました。その結果、人吉・球磨地域では貴重な文化財が豊富に遺されることとなりました。

注：日本遺産
地域の歴史的魅力や特色を通じて我が国の文化・伝統を語るストーリーを「日本遺産」として文化庁が認定するものです。「相良700年が生んだ保守と進取の文化」日本でもっとも豊かな隠れ里「人吉球磨」は2015年4月、全国で18番目、熊本で初めて日本遺産に認定されました。

熊本県唯一の国宝 阿蘇青井神社

熊本県唯一の国宝で、2008年本殿・廊・幣殿・拝殿・楼門の五棟と附として造営時の棟札一枚と改築の年代や内容が明記された銘札五枚が指定されました。

現在の社殿は慶長15年（1610年）から4ケ年をかけて造営されたものです。

急勾配の茅葺屋根をはじめ、随所に桃山様式を取り入れた多彩な装飾や色彩、南九州地方にみられる雲竜の彫刻が施されているのが特徴です。茅葺の社寺建造物では初めて、神社では宇佐八幡宮本殿について2件目の国宝です。

806年、阿蘇神社の分霊を勧請して創建1200年以上の歴史を誇ります。地元人吉では親しみを込めて「青井さん」と称されています。



— 昨年の水害で鉄橋が被災したJR肥薩線第二球磨川橋梁 (令和4年5月撮影)



— 昨年の水害で欄干が被災した禊橋

球磨焼酎

球磨焼酎は、長崎の壱岐焼酎、鹿児島
の薩摩焼酎、沖縄の琉球泡盛と日本に4
つしかない産地呼称が認められた本格焼
酎のブランドの一つです。

人吉球磨地域に蔵を構える27の蔵元
は、複数の個性ある銘柄を持ち、全てを
あわせると200以上のブランドを誇っ
ており、球磨焼酎蔵ツーリズムとして蔵
元ごとに様々な体験プランを用意してい
ます。



織月酒造蔵
人吉城の近くに焼酎蔵がある
織月酒造では足湯も楽しみ、
二階の焼酎蔵では、人吉城を
眺めながら試飲ができます。

熊本城と共に日本100名城に選ばれる 人吉城

最上段の石を突き出した「武者返石垣」
は五稜郭などにも見られる幕末の築城技
法の一つです。また球磨川に面して設けら
れた水の手門（現在は石垣のみが残存）、
川の水運を利用していた人吉城らしい遺
構です。

平成5年に角櫓・長堀・多門櫓が復元
され、平成17年からは全国でも例のない
井戸を備えた地下室遺構も公開されてい
ます。



人吉城から望む球磨川と人吉市内
令和2年7月の豪雨で人吉城も被災し、人吉城歴史館は休
業中で人吉城の一部が立入禁止となっていますが、二の丸
からの球磨川の眺めは格別です。

**遠か平安のいしえから、野辺に感じく
巡礼の里〜相良三十三観音めぐり**

常時御開帳の観音様は石室観音・村山
観音・瀬原観音・覚井観音・栖山観音・新
宮司観音の六つです。その他の観音様は
秋のお彼岸（9月20日から二週間）と、
春のお彼岸にも一日だけ見ることができま
す。

二十四番札所 生善院観音
極彩色の厨子及びお堂は、三十三観音の中で唯一国の重要文化
財で、観音堂では唯一の日本遺産にも認定されています。



生善院観音堂
(重要文化財)
千手観音と共に安置されている極彩色の厨子が見どころの一つ

**話題の
スポット**

歴史体験型「ひみつ基地ミュージアム」

太平洋戦争末期、人吉盆地（錦町、相良村）につ
くられた「人吉海軍航空基地」に関する資料とその
遺構を見学することができる施設です（地下施設はガイ
ドと一緒に見学）。人吉海軍航空基地は1943年に教育施設として建
設されましたが、その後戦局の悪化に伴い特攻訓練基地、そして本
土防衛基地として使用されまし
た。資料館には、特攻隊の練習
機として使用された九三式中間
練習機（通称赤とんぼ）の实物
大模型も展示されています。



九三式中間練習機の復元模型
今だからこそ「戦争とは何か」「平和
とは何か」を考える気付きの場所とし
て、足を運んでみませんか。

三十二番札所 新宮寺六観音
中央に阿彌陀如来、両側に六観音の座像が配置
され、常時御開帳で一度に拝することができます。



新宮寺六観音
全ての仏像に金箔が塗られており、暗いお堂の
中で輝きを放っています。

二十八番札所 中山観音
人吉球磨で最古の仏像です（平
安初期の九世紀末の作と推定）。
人吉球磨には平安時代の仏像は
四十九体ありますが、中山観音
はその中でも最高峰で、古いの
に傷んでいないのも驚きです。



お待たせしました

「熊本さわやかシニアくらぶ」イベント情報

●対象 概ね60歳以上でコロナウイルスの予防接種3回以上の方

秋涼の天草西海岸ヘレッツゴ

日帰りバス旅行

富岡城や天草陶器の窯元、風光明媚な天草西海岸の景勝地などを見学します。
開催日時 9月13日(火) 出発 午前8時 到着 午後5時30分
参加費 7,400円

大分天瀬町「高塚愛宕地藏尊」と玖珠町「慈恩の滝」を訪ねる旅

標記の箇所およびサッポロビール日田工場などを見学します。
開催日時 10月19日(水) 出発 午前8時 到着 午後6時
参加費 7,500円

【両ツアー共通】

集合時間 午前7時50分
集合場所 熊本桜町バスターミナル 貸切バス発着所
定員 36名
申込方法 下記の必要事項をご記入の上、ハガキ・封書または
FAXにてお申し込みください。
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)
※ご夫婦やお友達など複数でお申し込みの場合、便箋等に
まとめてご記入ください。
※応募者多数の場合は申込順とさせていただきます。なお、
コロナウイルス感染症が再拡大となった場合にはやむを得ず
中止することがありますのでご了承ください。

株式会社 内外旅行
〒860-0844 熊本市中央区水道町14-21
電話 096-352-5800 FAX 096-352-5565
(月～金 9:00～17:30)

いきいきシニアのための **知って得する** **健康情報**

「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、暑い夏を乗り切るための適切な「水分補給」についてご紹介します。

喉が渴いてからじゃ遅い!!? ~水分補給のススメ~

水分補給はこまめにとっていますか？
特にシニア世代はからだの機能の変化により、水分補給と排泄の収支バランスが崩れやすくなります。「喉が渴いたな～」と感じた時は、体が脱水状態になり、水分を欲しがっているサインです。
暑い中では脱水症状により「熱中症」や「夏血栓」を引き起こす危険が潜んでいます。日頃より適切な水分補給を行い、潤った体を保ちたいですね。日頃の食事と水分補給で暑い夏をイキイキと楽しく過ごしましょう！



日本赤十字社
熊本健康管理センター
管理栄養士
嶋田 けい

1日の水分の出納

からだに入る水分量		からだから出る水分量	
飲料水	約1500ml	尿	約1500ml
食物中の水	約800ml	糞便	約200ml
代謝水*	約200ml	呼吸や皮膚から	約800ml
合計	約2500ml	合計	約2500ml

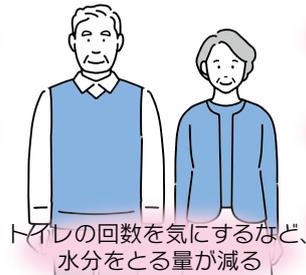
*「代謝水」
…栄養素が分解される時にできる水のこと。

シニア世代が脱水になりやすいワケ

喉の渴きがわかりづらい

治療薬によっては水分の排泄が多くなる

食欲が落ちて食事量が減る



飲み込む力が弱くなる(水分をとる量が減る)

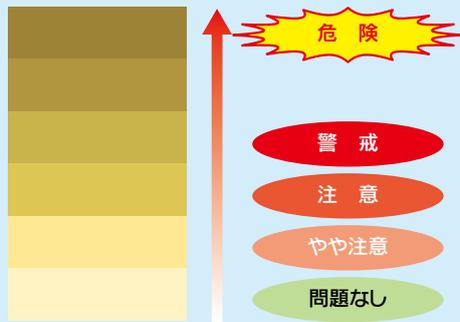
基礎代謝量が減り代謝水が減少する

筋肉量が減り体液を貯めにくい

～脱水のサイン～

- 頭がぼーっとする
- 微熱がある
- 血圧低下、頭痛、吐き気、めまいなど倦怠感がある
- 眼がくぼむ
- 尿量が減る(尿の色が濃い)
- 皮膚が乾燥している(わきの下が湿っている)
- 口の中が渴いてくる

～尿の色でわかる！脱水状態の確認と水分補給のめやす～



危険 体重の約2%かそれ以上の脱水
…1～2Lの水分補給
この色より濃い、あるいは赤や茶色が混じっていたらすぐに病院へ行きましょう

警戒

体重の約1.5%の脱水…1L程度の水分補給を

注意

体重の約1%の脱水…500mL～1Lの水分補給を

やや注意

コップ1杯程度の水分補給を

問題なし

こまめな水分補給を



厚生労働省「あんせんプロジェクト」より

～水分補給のコツ～

- ・喉が渴く前に、こまめに飲む(一気にたくさん飲まない)
- ・1回につきコップ1杯(起床後、入浴前後、就寝前はとくに意識する)



1回の目安
100～150mL

～飲み物の選びかた～

熱いもの、冷たすぎるもの
カフェイン飲料
(コーヒー、紅茶、緑茶など)
アルコール
清涼飲料水
(ジュース、スポーツドリンクなど)

水
麦茶
カフェインを含まないもの
(5℃～15℃がおすすめ)

手作りスポーツドリンク レシピ

- 水……………1L
- 砂糖……………大さじ3
- 塩……………小さじ1/4～1/3 (1.5g)
- レモン果汁*……………大さじ1・2/3 (25mL)
- *お好みにより調整してください
- ★ポイント★
- ・塩分は0.1～0.2%濃度
- ・糖質は4～8%濃度(特に1時間以上運動する時)

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



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

大好きな
熊本で

さわやかに!

～財団スタッフを紹介します～

共通の質問…★私を作った漫画(アニメ)

総務グループの谷川です。月1ペースで天草に釣りに行きますが、釣れるのは大抵刺身(?)です。もう一つの趣味はマラソンで、走ることよりご当地のグルメ・観光を楽しんでいます。

★巨人の星、三丁目の夕日

生きがい推進グループの阿部です。さわ大熊本校とシルバー作品展を担当しています。月1回の献血では連続27回の記録を更新中。手話と韓国語に興味があります(韓国ドラマは100タイトル以上観ています)。

★キャンディ・キャンディ、花より男子

総務グループの和多島です。「和田島」と間違われることは多いのですが、「宇多田ヒカル」の宇と田んぼの田、それに長嶋監督の嶋」という注釈付きで「宇田嶋」と書かれたときは驚きました。一文字もがすってないやん。

★すすめ!!パイレーツ

熊本県生涯現役促進地域連携協議会の中村です。微力ながら、元気な高齢者の方々の生きがい就労のサポートを行っています。好きな映画は「カンフーハッスル」です。

★キャプテンウルトラ

次回、春号でも紹介していきます。お楽しみに!



編集後記

海の日が明けて蝉の音がにぎやかに
なってくると、財団ではある恒例行事が
行われます。私の大好きなお仕事の一つ、
シルバー作品展の作品搬入手伝いです。
持ち込まれる作品は、日本画・洋画・
写真・書・彫刻・工芸とさまざま。作家
歴も、数年前に始めた方から、この道何
十年のベテランまで多彩です。
私が楽しみにしているのは、作品もそ
うですが、その1点1点に込められた
バックストーリー。持ち込みの際、出品
者の皆さんに聞かせていただくお話につ
い引き込まれてしまいます。
人生百戦錬磨の、型にはまらないアマ
チュア作家の作品であるがゆえの見とこ
ろが「シルバー作品展」にはあります。
生き活きたした出品者の皆さんを拝見
していると、「私もこんな風に歳を重ね
たい」と、思わずにはいられません。

(坂口)

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

やりたいことが見つかる場所!!

シルバー人材センターは 60歳以上の元気な仲間を求めています。

熊本県の会員は
約1万人
平均年齢は
73歳!



シルバー支援大使の
大田黒浩一です。

シルバー人材センターは、お仕事を提供することにより、生きがい・働きがい・社会参加を応援します。あなたの知識・経験・資格を活かしてみませんか。お住まいの市町村のシルバー人材センターにお問い合わせください。

まずはお電話を



そのあなた！
シルバーで
待つとるばい!!

◆お問い合わせは、あなたのまちのシルバー人材センターへ◆

センター名	電話	センター名	電話	センター名	電話
1 (公社)熊本市 シルバー人材センター	096-322-3300	15 (公社)合志市 シルバー人材センター	096-248-2394	29 益城町 シルバー人材センター	096-289-6092
2 (公社)八代市 シルバー人材センター	0965-33-2711	16 (公社)菊陽町 シルバー人材センター	096-232-6276	30 甲佐町 シルバー人材センター	096-234-0423
3 (公社)人吉市 シルバー人材センター	0966-24-4681	17 (一社)山都町 シルバー人材センター	0967-72-4740	31 あさぎり町 シルバー人材センター	0966-45-4606
4 (公社)荒尾市 シルバー人材センター	0968-65-5200	18 (一社)西原村 シルバー人材センター	096-279-3890	32 嘉島町 シルバー人材センター	096-237-2981
5 (公社)水俣・津奈木 シルバー人材センター	0966-62-1122	19 (一社)阿蘇市 シルバー人材センター	080-3370-4776	33 球磨村 シルバー人材センター	0966-32-1150
6 (公社)玉名市 シルバー人材センター	0968-73-3610	20 (一社)御船町 シルバー人材センター	096-281-4355	34 湯前町 シルバー人材センター	0966-43-4111
7 (公社)天草市 シルバー人材センター	0969-24-4445	21 和水町 シルバー人材センター	0968-34-3232	35 水上村 シルバー人材センター	0966-44-0782
8 (公社)山鹿市 シルバー人材センター	0968-44-1850	22 芦北町 シルバー人材センター	0966-86-0294	36 南関町 シルバー人材センター	0968-66-9288
9 (公社)菊池市 シルバー人材センター	0968-25-3633	23 錦町 シルバー人材センター	0966-38-4351	37 南阿蘇村 シルバー人材センター	0967-67-0294
10 (公社)宇土市 シルバー人材センター	0964-22-3780	24 氷川町 シルバー人材センター	0965-62-1010	38 産山村 シルバー人材センター	0967-23-9300
11 (公社)宇城市 シルバー人材センター	0964-33-7886	25 山江村 シルバー人材センター	0966-28-3557	39 五木村 シルバー人材センター	0966-37-2037
12 (公社)大津町 シルバー人材センター	096-293-4780	26 多良木町 シルバー人材センター	0966-42-3211	40 小国町 シルバー人材センター	0967-46-5575
13 (公社)長洲町 シルバー人材センター	0968-78-4642	27 美里町 シルバー人材センター	0964-46-3409	41 南小国町 シルバー人材センター	0967-42-1616
14 (公社)上天草市 シルバー人材センター	0964-59-2228	28 相良村 シルバー人材センター	0966-35-1101	42 葦北町 シルバー人材センター	0969-35-1270

公益社団法人 熊本県シルバー人材センター連合会 TEL 096-312-3310 FAX 096-312-3312
〒860-0842 熊本市中央区南千反畑町3番7号 熊本県総合福祉センター3階 https://kumaren.jp 熊本県シルバー人材センター 検索

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



- 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・障がい者に関係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