

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5年夏号

vol. 98



ホームページ <https://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 |
| 第35回熊本県シルバースポーツ交流大会 (熊本ねりんピック2023) | 4・5・6 |
| 第35回熊本県シルバー囲碁・将棋大会 | 6 |
| 高齢者無料職業紹介所シニアジョブサポくまもと | 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 |
| さわやかクッキング | |

表紙掲載作品

第34回熊本県シルバー作品展 写真の部 金賞受賞

「E・Tの世界」によせて

広瀬 留美子さん (71歳 熊本市東区在住)

私は、4年前写真教室に通い始めました。以前から写真が好きで、旅行の写真などよく撮っていましたが、もう少し上手になりたいと思ったのが、きっかけでした。

写真を習い始めて、撮影時間が増えたことで一番感じるのは、自然の豊かさです。春夏秋冬、肌を感じる風、空の色や雲の形、光と影、自然が伝えてくれる季節を感じています。

この作品は、朝の木々の間から入ってくる力強い光が、私には映画「E・T」の一場面と重なりシャッターを押しました。

今回は思わぬ賞を頂き、これからの励みにしたいと思います。

いつも私の隣にカメラがあり、これからもずっと撮影を楽しめたら良いと思います。



一瞬の光の変化を捉えた広瀬さんの作品「E・Tの世界」。雄大な渓谷の風景と光の中に浮かぶ人々の姿がドラマチックに表現されています。

輝いて生きる

介護予防と生涯学習の視点から、社会に貢献したいと健康マージャンの普及活動に長年取り組まれているシルバーエイジにお話を伺いました。

仲間とともに卓を囲み、楽しさを共有することが豊かなシニアライフのツールの一つになる。

”健康マージャン“というゲームをご存知ですか？

本来のマージャンと違い、“お金を賭けない・お酒を飲まない・タバコを吸わない”というルールのも

と、絵柄合わせの早さを競うもので、2024年度開催の熊本県シルバースポーツ交流大会において、初めて正式種目となる競技でもあります。

「相手を打ち負かすゲームではなく誰にでも勝つチャンスがあるので、

初めての方でも楽しむことができます」と教えてくださったのは、熊本健康マージャン協会の理事長、築地孝昭さんです。

元々は東海大学で教鞭を取られていた築地さん。2007年、親友

東海大学名誉教授でもある築地さん。週3回、健康マージャン教室の講師を務めている。



熊本市在住
築地 孝昭さん(82)

の息子さんが代表を務めるNPO法人より、シニア世代が楽しめる活動をしてほしいと依頼されたのをきっかけに、自身も嗜んだことがあるマージャンを思い浮かべたそうです。その時に掲げていたのが、お金を賭



ねんりんピック2011（ふれ愛）熊本において、健康マージャンは熊本市南区の富合雁回館で開催。70卓を使った競技は熱く繰り広げられた。

けない・お酒を飲まない・タバコを吸わない・誰でも参加できる・短時間で終わるといふ、健康マージャンに似た5つのルールでした。「すぐに人が集まって大会ができると思っていたのですが、ダーティなイメージがあるためか全く人が集まりませんでした」。そんな中、広報依頼に訪れた熊本市役所で、初めて健康マージャンについて知ることになりました。市の担当者から「今後競技人口が増えるだろうから、教室を開いてほしい」と提案されたことをきっかけに、健康マージャンのフアンを育てていこうと、活動を共にしてきた奥さまを含む4人が一期生と

なり、同年11月に教室が開講されました。

**健康マージャンを広めたい！
ねんりんピックの正式種目へ**

活動を始めて2年目の2008年5月、築地さんに新たな転機が訪れました。「ねんりんピック2011（ふれ愛）熊本」において、健康マージャンを正式種目にしたいと東京の日本健康麻将協会から協力要請があつたのです。正式種目になれば県民へ広く健康マージャンを周知できると、要請を引き受けられ、築地さんは県の担当課へ毎月出向いて必要な準備を進めるなどしながら、健康マージャンの魅力を伝え続けられました。翌年3月、正式種目に決定した後は、県や開催地の熊本市と情報交換を密に取りながら、大会へ向けて奮闘の日々。当日は築地さんたちメンバー約50人が設営や運営を務めたそうで、「後にも先にも、ねんりんピックの正式種目で民間団体が運営したのは、この熊本大会だけだと思います」と誇らしげに語られます。

**定年時に抱いた虚無感は
ボランティア活動で払拭**

ねんりんピックで使用した



一般の方も無料で参加できる敬老の日恒例の交流大会。ねんりんピックのために作られた組み立て式の卓を有効活用。

卓と牌70セットは、さらなる普及活動へ向けて希望する県内の公共施設に寄贈されました。2012年には、本格的な活動を見据えて「熊本健康マージャン協会」を設立。教室は県内30ヶ所で開催され、現在まで延べ1300名近くの受講生が健康マージャンを楽しんでおられます。

「健康マージャンは手先と頭を使うゲームなので、老化防止という観点からドクターも勧めていますし、仲間と卓を囲んで交流する楽しみもあります。これまで教室をしてきて、病気を抱えている方が『卓を囲んでいる間は病気をことを忘れられる』とおっしゃったり、『こんなに楽しいことを覚えてよかった』と話されたりしているのを聞くと、私もとてもうれいですね」と、築地さんはほほえみます。



2012年1月に「新春・健康マージャンin熊本市現代美術館」を開催。美術館で健康マージャンのイベント開催は例が無いそう。

2024年春、熊本県シルバースポーツ交流大会に向けた準備も進めているとのこと。毎月交流会を開催しながら、週3回は教室での講師を務め、月1回の定例会議を実施、9月には毎年恒例のオープンイベント「敬老の日いきいき健康マージャン交流大会」を予定しているなど、毎日忙しいご様子。築地さん。「定年を迎えた時、現役時代は不完全燃焼だったと感じました。シニアライフは完全燃焼に近いところに行きたいと強く思っています」と充実した活動を送られています。今後必要とされる団体となり、気持ちよく次の人へ後継できるよう活動していきたいと、意気込みを教えてくださいました。

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「老い」をテーマに、大石先生にご寄稿いただきました。

老いて死を迎える幸せと切なさ

地域ケアプラン研究所・海 大石 逸子先生

北アルプス遠征を明日に控え楽しみと、不安を抱えながら、今思うことを素直に書いてみたいと思います。私は、S26年生まれ71歳、15歳から働きながら学んできましたので、55年の看護・介護経験者です。現在も進行形です。

近年、多くの人が老いについて本を出されています。「老後をいかに楽しく」「一人暮らしの豊かさ」「年金だけで生きる知恵」等々、題名は不確かですが皆さん、これまでの生き方を見直し、考え方を少し切り替えると、こんなに楽しく豊かに生活できますよという提案と実践報告です。さすが、その通りという思いと、人間だれしも老いの過程で幾度となく、これまでの生き方、考え

を修正し、思い直し、自分を慰め、与えられた環境（人・物・健康等々）を受け入れるしか生活できない、その先に死があるのでは。当たり前前のことと少しむきになる私です。皆さんのまわりを見てみて下さい、祖父母の老い、両親の老い、兄弟の老い、友の老い、身近な人たちの老いを振り返り、観察し関わってみて下さい。人それぞれですが、かかわりが深いほど、色々なことがわかり良く見えてくるようです。時々のかわりで綺麗な所を見て「素敵な老い方」まずい結果をみて「あの人が、まさか残念」と評価するのは簡単ですが、簡単に評価し何も見えてないから、自分自身の老いが不安になるように思います。



(大石先生ご近影)

老いて「ピンピンコロリ」は生活習慣病を予防し私たちの老いていく目標であり希望でした。平均寿命が80歳を超すと「ピンピン、ヨタヨタ、ヨロヨロ、ソロソロ、コロリ」が現実のようです。この「ヨタヨタ、ヨロヨロ、ソロソロ、コロリ」の時間をいかにうまく生き抜くか「生きるのも大変、死ぬのも大変」90歳を過ぎた多くの人の口癖です。それでも上手く修正し、工夫し、日々の生活

を楽しんで生き抜こうと切なく、愛おしい努力の日々です。その姿には頭が下がります。このことは、認知症の方も同じです。

私の母は98歳で旅立ちました。その生きざまは私たち家族に「生きること」「生活の大切さ」「死ぬこと」をしっかりと見せてくれました。「何があっても、腹いっぱい食べて寝る」考えるのは目が覚めてから「母親は太陽、何があっても笑顔で」子の病と闘う娘へ「生きとるうちはなんなつと役に立ちたい」両大腿骨骨折・失明の97歳の春、ワカメを切りながらの一言「あなたは頑張った。一生分頑張った。もうよか、ゆつくり自由に生きてよか」手を握り旅立ちの一言、酒飲みの父に嫁ぎ、黙々と働き、5人の子を育て、やつとというとき交通事故で長男と孫を一緒になくし、その後病気の孫とひ孫をなくし、それでも「生きとるけんうまか物も食べられる。孫の花嫁姿も見た。ひ孫も抱かれた。文句も腹一杯言うた」「長生きして幸せ者、でも生きとることも辛い、ソロソロいかな」「貴方は解つて話してくれ」解つた顔をしている私への最後の苦言、有難い一言です。

「健康」をテーマに、さまざまな情報を分かりやすく発信するコーナーです。

～フレイル予防のために体を動かそう！～

フレイルとは、年を重ねていくうちに心や体のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことです。フレイルの傾向には、①意図しない体重の減少、②自覚的な疲れやすさ、③筋力（握力等）の低下、④歩行速度の低下、⑤活動量の低下があります。このままの状態を放置すると、要介護状態になる可能性があり、早めに気づいて適切な取り組みを行うことが重要です。



日本赤十字社熊本健康管理センター
健康運動指導士 宮本 裕士

フレイル予防の3つのポイント

- ①栄養面（食事）の改善 ②活発な社会参加
- ③身体活動量の増加（特に③は食欲や心の健康に良い影響を及ぼします）

身体活動量増加の具体例

- ・今より10分長く歩いてみる
- ・なるべく階段を利用する
- ・テレビや音楽を聴きながらストレッチをする
- ・家事や歯みがきをしながら、かかとの上げ下げなどをする

おすすめストレッチ&筋トレ&有酸素運動

今回、フレイル予防のための運動をいくつかご紹介します。無理なく、マイペースで取り組んでみましょう。ただし、痛みがある場合は、主治医にご相談いただくか、または中止して下さい。

◆ケガ予防や疲労回復に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10～20秒程度伸ばしましょう。



肩・胸・背中

- ①両手を前で組み、へそを覗きこむようにして腕を前に伸ばす。
- ②両手で背もたれをつかみ、胸を張る。【肩に痛みのある方は両手を後ろで組む（右上図）】



お尻・股関節

片膝を抱え込み、胸に引き付ける。反対も同様に。

◆筋トレは、使う筋肉を意識して、呼吸を止めずに10回程度から行ってみましょう。



太もも・お尻

脚を肩幅に広げ、ゆっくり膝を曲げながら腰を落とし、元に戻す。両膝が爪先より前に出ないように。



すね・ふくらはぎ

壁もしくは椅子につかまり、爪先とかかとの上げ下げをゆっくり交互に繰り返す。

◆併せて、ウォーキングなどの有酸素運動を行うこともお勧めです。



ウォーキング

背筋を伸ばし、大きく腕を振って歩きましょう。慣れてきたら、歩幅を広く速足で歩き、体調や体力に合わせて距離、時間を調節しましょう。



階段昇降

上り・下り始める足を左右変えたりしてみよう。【ふらつく時は壁や手すりを持って行いましょう】

年齢のせいだとあきらめていた心や体の衰えは予防できます。やりたいことや好きなことを続けていくためにも、今より身体活動量を増やし、活力に満ちた毎日を送りましょう。

第35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2023



「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10日(水)～21日(日)の期間で実施されました。10月に行われる予定の第35回全国健康福祉祭えひめ大会の熊本県及び熊本市代表を目指して、たくさんのシニアの方がさわやかな汗を流しました。

今年度より、実施種目にバドミントン競技が 加まりました

今年初開催のバドミントンには50名を超える参加があり、コート上で熱戦が繰り広げられました。どの試合も、シニアとは思えない激しい動きで手に汗握る接戦でした。激戦を勝ち抜いた男女計12名の選手が、初のねんりんピックバドミントン競技熊本県及び熊本市の代表選手に選ばれました。



健康マラソン競技

家族4人で参加

紫垣 祐子さん (62歳 熊本市南区)
紫垣 貴美子さん (89歳 熊本市南区)
田中 直美さん (65歳 宇城市)
田中 浩由岐さん (60歳 宇城市)



写真右から
紫垣祐子さん、紫垣貴美子さん、田中さん夫妻

5月の眩しい日差しのもと、ご家族で清々しい汗を流されたのは、紫垣祐子さん(写真右端)ご一家。お母様の貴美子さんは、残念ながら当日体調が悪く棄権されましたが、祐子さんと姉の直美さん、義兄の浩由岐さん共に見事入賞を果たされました。

今年89歳の貴美子さんは、RKK女子駅伝にも出場されたその道40年のベテランランナー。今も現役でご活躍されています。姉の直美さんは、お母様の誘いで時々大会で走るようになり、結婚されたご主人の浩由岐さんも陸上の選手だったとのこと。

祐子さんも、走り続けるお母様の姿に刺激を受けて40歳を機に走り始められました。以来、練習を重ね、自分のペースで走ることを覚えたので、今は走ることが苦しいとは思わないそうです。

「実は、母が棄権したのは今回が初めてなんです。少し落ち込んでいましたが、体力が許す限りこれからも出場し続けます。母が歩けるうちは皆で一緒にこの大会に出たいですね。」

お母様が繋ぐランナーの絆。親子のバトンは確かにつながっています。

熊本
ねんりんピック
topic

最高齢参加者 **奥永 紘也**さん
(81歳 上益城郡益城町)

テニス競技

熊本
ねんりんピック
topic



テニス競技を奥永さんが実際に始められたのは退職後。通勤コースにテニスコートがあり、ずっと憧れだったそうです。それから約20年、コツコツと練習を重ねてくれました。同じ地域にお住いで同い年の松村さんとペアを組み、ねんりんピック（高知大会）への出場を果たされたのは70歳の時。以来4回連続で熊本の代表選手として活躍して来られました。

益城町は平成28年の熊本地震で大きな被害を受けた地域です。布田川断層の200メートル先にあった奥永さんの家も全壊し、大変な思いをされました。そんな時、一緒に励ましあえるテニス仲間の存在が精神的な支えとなり、困難な時期を乗り切れたそうです。

今もほぼ毎日、テニスの練習と趣味の自転車やウォーキングで足腰を鍛えておられる奥永さん。現役のテニスプレイヤーとして活躍されています。

ダンススポーツ競技

キラキラした赤いドレスとダンディーなタキシードがともお似合いのお二人は、最高齢参加者の愛甲さんと、愛甲さんが所属するダンスサークルのリーダーの徳永さんです。約20年前に、公民館で開かれていた社交ダンスのレッスンに参加したのがきっかけでダンスを始められました。

お二人ともとても姿勢がよく、立ち姿が絵になります。練習の前にしっかりとストレッチ体操をし、全身の筋肉を使って踊るので、終わった後は身体がとても軽くなるそう。また、異性と踊ることで緊張感が出るのも、若さを保ち姿勢が美しくなる秘訣かも…とも教えてくださいました。

徳永さんはチームの責任者としてダンスの指導もされています。「後継の方を育てながら、自分も身体が動く間はがんばりますよ。」と、元気に語っていただきました。

ダンスで培った体力で、テニスや水泳、ラジオ体操、ミツバチの箱を製作したり…と多趣味に活躍されているスーパーシニアのお二人です。

最高齢参加者 **愛甲 京子**さん (86歳 熊本市北区)

すずかけ台サークル リーダー **徳永 清祐**さん (80歳 熊本市北区)



パウンドテニス



ゲートボール

実施種目

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

各競技の入賞者は
財団HPで
ご覧いただけます





グラウンドゴルフの開会式



ソフトテニス



ペタンク



剣道

今年で35回目を迎えた高齢者の文化とスポーツの祭典、「熊本ねんりんピック」。初日に雨が降り中断となったソフトボール競技以外、全体的に天候に恵まれた大会となりました。

競技は、熊本県民総合運動公園など県内8会場で実施され、約1400名の方が日頃のトレーニングの成果を発揮されました。

各競技大会には財団スタッフも参加し、シニアの皆さんの全力プレーを応援させていただきました。それぞれの競技会場で感動とドラマが生まれ、シニア世代の皆さんの澆刺としたエネルギーを体感できました。

来年度は健康マージャンが文化交流大会の種目としてエントリーされます。これからますます進化する「熊本ねんりんピック」に乞うご期待です。



大会（碁碁の部）の様子



大会（将棋の部）の様子

各競技の入賞者は財団HPでご覧いただけます



高齢者が日常生活の中で親しんでいる碁碁・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35回全国健康福祉祭えひめ大会の熊本県及び熊本市代表として派遣されます。

第35回熊本県シルバー碁碁・将棋大会

碁碁・将棋大会 topic

女性“棋士”の活躍に期待

ここ数年、男性の参加者が大半を占める碁碁・将棋大会ですが、碁碁や将棋を嗜むのは男性ばかりではありません。今年度の大会には、数名の女性が参加されました。

対局後に、碁碁競技女子一般の部に参加して下さった方々にお話をお伺いしました。

—今回、参加されたきっかけは

碁碁を習っている会場でチラシが配られていて…周りの方にもすすめられて初めて参加しました。

—参加されてみてどうでしたか

スタッフの方々に良くしていただきました。会場も対局し易い作りで良かったです。

—碁碁の楽しさとは

自由に打てるところです。レベルが違っていても対等に打つことも可能ですし、とても奥が深いと思います。あと、碁碁石が白と黒なので目が悪くなくても見えるところでしょうか（笑）

皆さんの笑顔がとても印象的で、対局を楽しんでいた様子。最後に、「より多くの女性に参加してもらえよう、もっと宣伝を」との貴重なご意見もいただきました。

碁碁・将棋大会の更なる活性化を目指し、これからもスタッフ一同、がんばります。



高齢者無料職業紹介所

シニアジョブサポくまもと

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

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

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

事業主の方へ

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。

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登録 来所して求職票に求職条件などを記入していただきます。
- ②閲覧 求人情報を職種別のファイルで閲覧します。
- ③相談 閲覧時に職種、賃金などの労働条件や交通の便などで不明点があれば相談をしていただき、希望の求人情報を探します。
- ④紹介 希望の求人情報が見つかりましたら、求職・求人条件の再確認を行い、相談員が企業側に電話し紹介の可否を確認します。
- ⑤面接 紹介の確認が出来ましたら、紹介状を発行します。紹介状・履歴書・職務経歴書を持参して企業の面接を受けます。
(履歴書・職務経歴書の書き方や面接場所への交通手段など、不明点があれば助言します。)
- ⑥就職 面接終了後、採用・不採用の通知が来ます。採用なら晴れて就職となります。

紹介所での相談業務の流れ

- ①登録 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。
- ②紹介 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
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

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～)(特定就職困難者コース)
●特定求職者雇用開発助成金(成長分野等人材確保・育成コース)

各相談所の連絡先

事業主・求職者の皆様、まずはお電話ください。

| | | |
|--------------------------|---------------|--------------|
| 相談受付時間：月～水・金（午前9時～午後4時） | シニアジョブサポくまもと | 096-353-2322 |
| 相談受付時間：月・水・金（午前10時～午後4時） | シニアジョブサポうき | 0964-33-4667 |
| | シニアジョブサポたまな | 0968-72-3240 |
| | シニアジョブサポかもと | 0968-43-6542 |
| | シニアジョブサポきくち | 0968-24-2125 |
| | シニアジョブサポあそ | 0967-22-4511 |
| 相談受付時間：月・水・金（午前10時～午後4時） | シニアジョブサポかみましき | 096-282-6776 |
| | シニアジョブサポやつしろ | 0965-32-4144 |
| | シニアジョブサポあしきた | 0966-82-5310 |
| | シニアジョブサポくま | 0966-22-2625 |
| | シニアジョブサポあまくさ | 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。

「熊本回春病院」の患者と共に生きた ハンナ・リデルと二人の英国人宣教師

リデル、ライト両女史記念館館長

秋山 大路あきやま だいち

熊本で最初の ハンセン病の病院

明治二八年二月に、黒髪村の第五高等学校から北へ少し坂を登った龍田山麓に、熊本で初めてのハンセン病専門の「熊本回春病院」が開院しました。まだ政府によるハンセン病の施策などない時代でした。いったい誰がこの病院を建てたのでしょうか。それは、英国から来た三人の女性宣教師たちでした。

英国の女性宣教師

ハンナ・リデル（安政二年〜昭和七年）は、英国陸軍武官を父として、英国で生まれました。英国国教会の宣教師として、明治三年、同僚のグレイス・ノットと共に日本に



ハンナ・リデル

派遣され、翌年二人は、熊本に着任しました。リデルが三五歳の時でした。

ある日、リデルとノットが本妙寺を訪れた時、参道で物乞いをするハンセン病の患者たちに初めて出会いました。その時、リデルは日本の使命を決意しました。本国の反対をものともせず、僅か四年後、共同経営者ノットと五高教授の友

人らの支援を得て、黒髪地（現在リデルライトホーム）に「熊本回春病院」（希望の復活の意）を開院しています。

グレイス・ノット（文久三年〜昭和三年）の父は、元治元年下関砲撃に従軍、英国海軍のキャプテンでした。来日した時は二八歳でした。病院の敷地等の購入はノットによつてなされたと伝えられています。ノットとその母親は、夏目



グレイス・ノット

漱石の英国留学の相談相手であり、手紙や英国での交流があり、「漱石日記」に何度も登場する人物です。大正一二年まで熊本で宣教活動をし、帰国後、遺言状で回春病院への寄付を明記しています。昭和二二年英国で亡くなりました。八四歳でした。



エダ・ハンナ・ライト

エダ・ハンナ・ライト（明治三年〜昭和五年）は、叔母のリデルのもとで育てられました。リデルを慕い、同じ宣教師として、来日しています。ライトは、全国各地の学校で鞭をとりながら、リデルを援けました。二六歳の頃です。昭和七年リデル亡き後、二代目回春病院院長として病院閉鎖まで、苦しい時代をハンセン病の人々と共に過ごしました。

熊本回春病院の開院

ハンセン病の人々に出会ったリ

デルは、その苦しみを減じるために何が出来るだろうかと考えました。そして、「日本は、彼らの苦痛と絶望の二重苦を救うために何もしていない。彼等は、家族や親せきのために、故郷をはなれ、流浪して、長いこと苦しみ、とむらうものもなく死んでしまう。この難病のために、何か治療の方法でも



初期の回春病院の風景

得られるなら、いかなる苦勞をいとわない。」とリデルは、決心し、私財を投げ出し、英国から資金を募り、黒髪に四千坪の土地を買って、日本風の病院を建てたのです。

病院の経営

当時の病院の一年間の経費は、約五千円、一人一年間の費用は百円ほどでした。大部分の経費を寄付で賄う私立の病院であり、とても資金が足りません。そこでリデ

ルは、大隈重信、渋沢栄一などに援助や国としての施策を訴えました。明治三五年、日英同盟が締結された年に、リデルが講演会で言った有名な言葉があります。「軍艦一艘を維持するだけの費用で、五十年の内に日本にハンセン病をなくすることができる。」このような主張ができるのは、他にはいません。

国はやつと動き出し、明治四〇年に「らい予防に関する件」が制定され、財政の支援も始まりました。リデルは、回春病院独自の「日々の糧リーグ」（自分の誕生日に病院一日分の食費四〇円を永年寄付する。）や「フアンド」を求めて、欧米を何度も旅しました。その結果、米国の全ての州から寄付金が贈られてきました。

ハンセン病研究所の設立

リデルは、この病気に対して、「結核より伝染性が低く、注意すれば同じ部屋にいても感染しない。どうかして、患者の苦しみを軽くする治療はないか。」と考えました。そして、北里柴三郎などの協力で、大正八年に日本で初めての私立のハンセン病研究所を設立しました。現在のリデル、ライト両女史記念館です。しかし、リデルは昭和五年から体調をくずし、昭

和七年二月三日に新屋敷の自宅で亡くなりました。七八歳でした。



リデル、ライト両女史記念館元研究所と納骨堂



患者は私の子ども

すべての患者は、私の子どもでもあるという考えは、リデル亡きあともライトに引き継がれましたが、昭和一六年の二月三日、回春病院はライトの気持ちとは裏腹に、スパイ容疑にかけられ、財産は没収、病院は閉鎖され、患者たちは九州療養所へと強制的に連れていかれました。その日、「愛する患者たちが、当局によって私から奪い去られた。病院は空になった。」と記し

ています。そして四月二日オーストラリアに逃れました。その後、殺されてもいいから日本へ帰りたいと願い、昭和二三年に再び熊本へ帰ってきました。高齢のライトは、NHKのラジオ放送で全国の療養所の皆さんへお別れの言葉を伝えました。「私は天国でお目にかかることを楽しみにして居ります。皆さんさようなら。」と言って、二月二六日に亡くなりました。八〇歳でした。

日本のハンセン病の人々のために一生を捧げたハンナ・リデルとエダ・ライトは、今も、回春病院跡地の丘の上にある納骨堂に一七〇人の子どもたちと共に眠っています。

※九州療養所：昭和十六年七月に国に移管され、国立療養所菊池恵楓園と改称されました



リデル・ライト両女史記念館のご案内
 【開館時間】9:30~16:30
 【休館日】月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始
 【お問合せ】Tel/Fax 096-345-6986



記念館HP

魅力あふれる熊本第二の都市

くまもと 八代市

人口約12万人を有する熊本県第2の都市、八代。古くから交通の要衝として栄え、独自の歴史や文化が育まれてきました。今回はそんな八代市の魅力と散策スポットをご紹介します。

熊本さわやかシニアくらぶ

交通の要衝 八代市

九州のほぼ中央に位置し、八代海に面する八代市。八代臨海工業地帯の工業都市として発展を遂げ、日本製紙、興人、メルシャンなどの大きな工場が存在感を放ちます。



写真提供：八代市観光・クルーズ振興課

八代に寄港したクイーンエリザベス号



くまモンポート八代では巨大なくまモンがお出迎えしてくれます。

八代平野を流れる球磨川は富士川と最上川と共に日本三急流の一つで、川の水は、農業用水や工業用水、水力発電などに利用されています。八代地域の発展に無くてはならない球磨川ですが、「令和2年の豪雨水害」では大きな被害が発生しました。被災した球磨川沿いの国道219と八代と人吉間の肥薩線は復旧には未だ時間がかかりそうで、八代駅から葉木駅間はタクシー輸送を行っています。

海の玄関口として、2020年には「くまモンポート八代」が完成。今年4月には豪華客船クイーンエリザベス号（全長294m）が寄港しました。現在就航している最大の客船であるワン

ダー・オブ・ザ・シーズ（全長362m）もこの「くまモンポート八代」に接岸可能とのことで、今後の発展が期待されます。

八代市内散策スポット

八代地域に築かれた3つの城「八代城」

2017年、鞠智城（山鹿市菊鹿町）と共に続日本百名城に選定された八代城。初代八代城である「古麓城」は、南北朝時代から戦国時代までの古麓の山上に作られた山城です。

2代目八代城である「麦島城」は戦国時代に小西行長によって築かれた城です。1600



当時の面影を残す松江城跡の石垣「古麓城」と「麦島城」は現存せず、跡地に看板が立てられています

年の関ヶ原合戦で小西行長が敗死すると、八代支配は加藤家に移り、加藤家筆頭家老の

加藤正方が麦島城の城主となりました。1615年、「元和の一国一城令」が発令されますが、麦島城は特例として存続が認められました。しかし、1646年の大地震により麦島城は倒壊します。

3代目八代城である「松江城」は大地震で倒壊した麦島城に代わって1622年に竣工した城です。

大天守は1672年の落雷により焼失、その後は一度も再建されたことはなかったそうです。大天守跡からの内堀越しの眺めは絶景です。

お祭りでんでん館（八代市民俗伝統芸能伝承館）

「八代妙見祭や民俗芸能の魅力を伝え、未来に伝えて行く」をモットーに、昨年7月にオープンしたばかりの施設です。お祭り体感シアターや妙見祭の笠鉾の实物とレプリカ、また笠鉾上部の飾りなど、普段見ることができない貴重な品が展示されています。



八代市立博物館 未来の森ミュージアム

お祭りでんでん館に隣接するこちらの博物館では、八代独自の歴史や文化、人々の生活を考古・歴史・民族・美術工芸などが、さまざまな角度から紹介されています。中でも、八代城（松江城）城郭模型（縮尺1/200）や600体余りの人形で再現された妙見宮祭礼神幸行列人形模型、さらに妙見祭の時期に展示される

妙見祭の「亀蛇」などに加え、松井文庫展示室もあり、夢が膨らむ展示品が目白押しです。

澤井家住宅及び長屋門

博物館から1分程歩くと、八代市に現存する唯一の貴重な武家屋敷、澤井家が



澤井家住宅

あります。古くは足利家に仕え、のち細川三斎、さらに松井家に仕えた由緒ある家系です。1994年、八代市指定有形文化財に指定されています。

江戸時代初期の大名庭園 松浜軒

国指定名勝に名を連ねる「松浜軒」は、1688年に松井家4代直之が母崇芳院尼のために建てた御茶屋と庭園です。「松浜軒」の名前は、当時この地が松波越しに八代海・宇土半島、さらに遙か雲仙を望む雄大な庭園であったことに由来します。

園内の展示

室内には、茶道をこよなく愛した松井家に代々伝わる茶道具や書画が展示されており、特に3月に展示される江戸時代の雛人形は有名です。



四季折々に花が咲く美しい「松浜軒」の庭園
5月下旬～6月上旬に咲く肥後花菖蒲が有名です。



今回ご紹介したまち廻りスポットは歩いて散策出来る距離にあります



ご当地ぐるめ

～八代駅前にある八代の味～

鮎の老舗「より藤」の、お弁当「鮎屋三代弁当」は、JR九州主催の「九州の人気駅弁ランキング」で第1回から3回三年連続で1位を獲得しました。焼鮎だしの炊き込みご飯の上に2日間かけて作られた鮎の甘露煮を丸ごと乗せた現3代目の自信作です。鮎の甘露煮は、ほどよい甘辛さと柔らかさの絶品です。

また、お菓子の「彦一本舗」は1896年の創業で「とんち彦一もなか」は約70年の歴史があります。



八代の祭りイベント

九州三大祭の一つ「妙見祭」

毎年11月23日に行われる「妙見祭」は、国指定重要無形民俗文化財に指定され、2016年にはユネスコ無形文化遺産にも登録されています。

様々な出し物の中でも、「傘鉾」と「亀蛇」は八代のオリジナル。「傘鉾」の外観は2階建ての建造物のように見えますが、各部材を支えているのは、中央の柱一本で、傘（日傘）をそのまま大きく、豪華にした様な造りになっています。「亀蛇」は、およそ1300年前、妙見の神が海を渡って来たときの乗り物という伝説を元に作られたもので、「ガメ」の愛称で親しまれています。尻尾の赤い毛を持っていると、「病気になるらない」、「お金が貯まる」などと言われています。

やつしろ全国花火競技大会

10月第3土曜日に開催される全国の花火師が技を競う、西日本唯一の花火競技大会で、例年約1万4000発もの花火が打ち上げられます。近年は新型コロナウイルスの影響で中止となりましたが、昨年は3年ぶりに開催されました。

八代を代表するイベント、「妙見祭」と「やつしろ全国花火競技大会」。皆さんも是非、足を運んでみては如何ですか。



写真提供：八代市観光・クルーズ振興課

やつしろ全国花火競技大会の様子

「熊本さわやかシニアくらぶ」イベント情報

遊覧船パールクイーンで巡る絶景九十九島！

海上自衛隊史料館や船越展望所からの絶景を楽しみ、九十九島遊覧船に乗船します。

開催日時 9月26日(火) 参加費 11,900円

霧島酒造工場見学と都城島津邸を訪ねる旅

焼酎の里霧島ファクトリーガーデンや都城島津邸等を訪問します。

開催日時 10月18日(水) 参加費 10,500円

秋の大浦荘と伊藤伝右衛門邸を訪ねる旅

麻生大浦荘及び伊藤伝右衛門邸を見学し、カホテラス(ファーマーズマーケット)を訪れます。

開催日時 11月24日(金) 参加費 9,500円

●対象 概ね60歳以上の方

日帰りバス旅行



【ツアー共通】

集合時間 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 43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)

※応募者多数の場合は申込順とさせていただきます。

株式会社 日本内外旅行

〒860-0844 熊本市中央区水道町14-21

電話 096-352-5800 FAX 096-352-5565

(月～金 9:30～17:00)

申込
お問合せ先

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協力のもと、各種事業を企画運営するボランティア団体です。

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。

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!!

熊本県の会員は
約1万人
平均年齢は
73歳!



シルバー応援大使の
大田黒浩二です。

◆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 |
|----|-----------------------|---------------|
| 1 | (公社)熊本市 シルバー人材センター | 096-322-3300 |
| 2 | (公社)八代市 シルバー人材センター | 0965-33-2711 |
| 3 | (公社)人吉市 シルバー人材センター | 0966-24-4681 |
| 4 | (公社)荒尾市 シルバー人材センター | 0968-65-5200 |
| 5 | (公社)水俣・津奈木 シルバー人材センター | 0966-62-1122 |
| 6 | (公社)玉名市 シルバー人材センター | 0968-73-3610 |
| 7 | (公社)天草市 シルバー人材センター | 0969-24-4445 |
| 8 | (公社)山鹿市 シルバー人材センター | 0968-44-1850 |
| 9 | (公社)菊池市 シルバー人材センター | 0968-25-3633 |
| 10 | (公社)宇土市 シルバー人材センター | 0964-22-3780 |
| 11 | (公社)宇城市 シルバー人材センター | 0964-33-7886 |
| 12 | (公社)大津町 シルバー人材センター | 096-293-4780 |
| 13 | (公社)長洲町 シルバー人材センター | 0968-78-4642 |
| 14 | (公社)上天草市 シルバー人材センター | 0964-59-2228 |
| 15 | (公社)合志市 シルバー人材センター | 096-248-2394 |
| 16 | (公社)菊陽町 シルバー人材センター | 096-232-6276 |
| 17 | (一社)山都町 シルバー人材センター | 0967-72-4740 |
| 18 | (一社)西原村 シルバー人材センター | 096-279-3890 |
| 19 | (一社)阿蘇市 シルバー人材センター | 080-3370-4776 |
| 20 | (一社)御船町 シルバー人材センター | 096-281-4355 |
| 21 | 和水町 シルバー人材センター | 0968-34-3232 |

| | センター名 | 電話 |
|----|------------------|--------------|
| 22 | 芦北町 シルバー人材センター | 0966-86-0294 |
| 23 | 錦町 シルバー人材センター | 0966-38-4351 |
| 24 | 氷川町 シルバー人材センター | 0965-62-1010 |
| 25 | 山江村 シルバー人材センター | 0966-28-3557 |
| 26 | 多良木町 シルバー人材センター | 0966-42-3211 |
| 27 | 美里町 シルバー人材センター | 0964-46-3409 |
| 28 | 相良村 シルバー人材センター | 0966-35-1101 |
| 29 | 益城町 シルバー人材センター | 096-289-6092 |
| 30 | 甲佐町 シルバー人材センター | 096-234-0423 |
| 31 | あさぎり町 シルバー人材センター | 0966-47-0081 |
| 32 | 嘉島町 シルバー人材センター | 096-237-2981 |
| 33 | 球磨村 シルバー人材センター | 0966-32-1150 |
| 34 | 湯前町 シルバー人材センター | 0966-43-4111 |
| 35 | 水上村 シルバー人材センター | 0966-44-0782 |
| 36 | 南関町 シルバー人材センター | 0968-66-9288 |
| 37 | 南阿蘇村 シルバー人材センター | 0967-67-3607 |
| 38 | 産山村 シルバー人材センター | 0967-23-9300 |
| 39 | 五木村 シルバー人材センター | 0966-37-2037 |
| 40 | 小国町 シルバー人材センター | 0967-46-5575 |
| 41 | 南小国町 シルバー人材センター | 0967-42-1616 |
| 42 | 苓北町 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

〒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

TEL 096-312-3310 FAX 096-312-3312

<https://kumaren.jp>

熊本県シルバー人材センター 検索



スポーツの楽しさと感動をお届けします。

ハヤカワスポーツ(店舗・営業部)

上通本店 096-324-3700

熊本営業部 096-371-6703

H・Kフィールド 096-326-3120
サッカープロショップ

八代営業部 0965-34-0555

八代店 0965-34-0555

佐賀営業所 0955-35-4789

オリンピック店(人吉) 0966-23-5131

ハヤカワ フランチャイズ店

小国FC店 0967-46-5680

デュオFC店 096-294-3678

西部スポーツ 096-329-2360

ボールパーク(宮崎) 0985-83-3186

霧島スポーツ 0995-73-5517

ハヤカワスポーツ



～冷涼～ とろろ汁

cooking



作り方

- ① 鍋にだし汁、酒、うす口醤油を煮立て、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ② 人参は薄い輪切りにして、熱湯で茹でた後、花型で抜く。
(輪切りのままでもOK)
- ③ 長いものすりおろしに、①のだし汁を少しずつ加えて溶きのばす。
- ④ 味をみて、塩、うす口醤油を各少々入れて味をととのえる。
- ⑤ ④を器に入れて、②の人参を入れ、青のりを散らす。

材料 (3人分) ※つくりやすい分量

- ・だし汁 300ml
- 〔 酒 30ml (大さじ2)
うす口醤油 12ml (小さじ2) 〕
- ・人参 9g (薄切り6枚)
- ・長いものすりおろし 100ml
- ・塩 (お好みで)
- ・青のり (お好みで)

栄養素等量 (1人分)

- ・エネルギー 35kcal
- ・たんぱく質 1.0g
- ・脂質 0.0g
- ・食塩相当量 1.0g

コメント

- ・食欲がないときでも、のど越し良く食べやすい一品です。
- ・具材は、塩もみしたきゅうりの薄切りや、みじん切りした大葉なども合います。

今回の献立は、熊本県立大学 環境共生学部 学生の井上菜風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。

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...★私の大好きな場所

常務理事の小原です。ランニング歴50年以上。ジム通い歴30年以上。自称健康オタク。一方、知的活動不足の解消を目指していますか…。
★熊本城二の丸広場

生きがい推進グループの堀です。週末は道の駅めぐり、歴史物のドラマ(洋・中国・韓国)を観るのが楽しみです。
★寂心さんの樟

シニアジョブサポくまもとの木下です。幼少の頃から早起きが得意で、いつの間にか最近では早寝(19時)早起き(2時)になって、夜明け前からネットや散歩をするのが日課になっています。
★江藤ポートハウス横の中の島(上江津湖)

生きがい推進グループの高島です。前職では定年後は南国の島国に移住し、のんびり生活をしたと考えて東南アジアへの出張を画策?飛び回っていたが、移住については、ある深刻な事情で断念。
★台湾、台湾・東南アジアの夜市

編集後記

抜けるような青空の下、セミの大合唱を聞きながらこの原稿を書いています。連日の猛暑の中、皆さまに無事、情報誌「さわやか」夏号をお届けできたことを嬉しく思います。
今春より新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが5類になったことから、私たちの社会生活の在り様もまた変化してきました。
街中を歩くと、マスクをつけている人いない人が半々になり、通勤途中でいつも挨拶してくる小学生の顔立ちを初めて見て、私もこれまでに以上に笑みがこぼれます。
わが財団の事業にも活気が戻ってきました。さわやか大学校、シルバースポーツ交流大会、シルバークラス、将棋大会、シルバークラフト展、参加者も増え、各担当者は嬉しい悲鳴と共に大忙しの毎日を送っています。
ただ、コロナ対策に対して一律でルール化されていたものが、個人の判断にゆだねられるという事は、これまでは他者任せにしていた責任を各自で負うということ。
明るく自由な毎日を享受するために、今しばらくは自覚ある行動が求められていると、頭上には広がる青空を仰ぎながら感じる(坂口)の頃です。

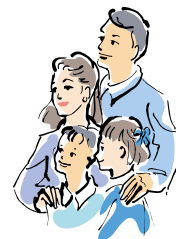
(坂口)

Kinkei Farm

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

発行／令和5年8月15日

〒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内1・3階)
TEL 096-354-3083 FAX 096-354-3103

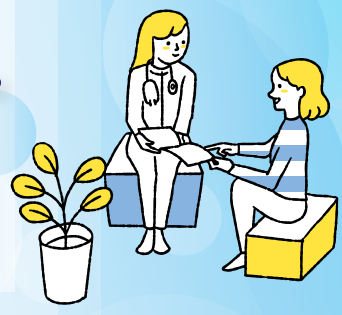
〒860-0051 熊本市西区二本木3丁目1-239
TEL 096-353-1291 FAX 096-353-1294



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**

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 になつてしまった方 (初回のみ)

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

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

相談料のご負担が困難な場合は、一定の要件を満たすと、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。

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