

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8年(2026年)春号

vol. 103



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
熊本さわやか大学校のすすめ	2・3・4
知って得する健康情報	5
第37回熊本県シニア美術展	6・7
まちかど美術展・美術展作品大募集 さわやかクッキング	8
さわやかボランティアーズ結成25周年	9
ねりんピック岐阜2025	10・11・12
学びの扉	13
くまもと偉人伝	14・15
くまもと散歩路 ぶらり余暇さるき	16・17
さわやかパティオ くまもとねりんピック・囲碁将棋参加者募集	18・19

表紙掲載作品

第37回 熊本県シニア美術展 書の部 金賞受賞

「破壊」

福田 春蘭(多恵子)さん(79歳 熊本市北区)

今回の作品を金賞に選んでいただき、びっくりしております。ありがとうございます。

私は長く書が続けてきましたが、絵画を始めたことで、書と絵の融合に強く興味を持つようになりました。

ただ、なかなか作品として形にすることができずにいました。今回は、文字の意味をより深く表現したいという思いから、文字のデフォルメと絵画を背景にした表現に挑戦してみました。

「ガザ爆撃」「人間による破壊」「自然が引き起こす大地震」——心痛む出来事が続いています。

その憤りを破裂させたかった、という思いを込めたのが今回の作品です。

これからも、皆さんと楽しむ軽やかな風景スケッチや静物画とともに、この傾向を模索しながら、書と絵の両分野で描き続けていきたいと思っております。



輝いて生きる

〔特別編〕

熊本さわやか大学校OBが語る「大学校の魅力」
さわやか大学校、そして大学院で学びを深め、現在は大学院の自主運営に携わる事務局の皆さまに、受講を通じて得た気付きや仲間とのつながりなどについて語っていただきました。

きっかけは

「二歩踏み出す勇氣」

◎ さわやか大学校(以下、さわ大)を知った経緯は?

村上 家族から「シニア向けの学校があるよ」と勧められたのがきっかけです。

前廣 現役時代は県外に住んでいたこともあり、仕事関係以外の人付き合いがほとんどありませんでした。家だと会話も限られますが、ここでは話し相

手があるのがうれしいですね。ただ、入る前は「みんなと仲良くできるかな」と不安もありました(笑)。

坂口 いえいえ、さわ大は皆が平等になれる場所ですよ。私は、生き方や友人の輪を広げたいと思っていたので最適な場所でした。

高森 退職後に何がしたいかって悩みますよね。私は現役で医療機関を訪問する仕事をしていたのですが、思い切って大

学校に通い始めたんですよ。結果として世界が一気に広がったなつて。

事務局として精力的に活動

◎ 大学院の講座カリキュラムを作られているそうですね。

笹井 院生に「どんな講師を呼びたいか」というアンケートを募って講師をピックアップ。私たちがお願いに伺います。来期は木村敬知事や国立病院機構熊本医療センター長の日高道

弘先生をお招きすることができるとなりました。

赤星 現在、事務局は20名で活動していますが、会議自体が楽



▲坂口さんがさわ大を受講したのは2007年。当時の作文に「生きがいと友人の広がり求めて入学した」と書かれていました

学び続けて 人生を豊かに

しみです。

坂口 私は2009年の大学院開講前から携わっています。「受講したい」「興味を持って」と思ってもらえるカリキュラムづくりに気を遣いますね。

前廣 皆さんの知識や人脈、経験、実行力の深さに驚かされません。また、院生同士が自主的に旅行などで交流を深めていると聞き、仲間づくりや生きがいづくりにも少しでも貢献できて



▲2025年11月26日くまもと森都心プラザホールにて催された市民公開講座(「東京物語」上映会)の様子



▲さわ大29期生のときの前廣さん(右)熊本市塚原歴史民俗資料館の前にて記念撮影

いることをうれしく思います。

村上 ここは皆が純真な心の持ち主ばかりなので、事務局もとてもまとまりがあります。

高森 赤星さんは講座用の垂れ幕を手書きされていて大変お上手で。そういった特技を生かす場にもなっていますよね。

織方 ボランティアとして時間を割き、情熱を持って活動される皆さんの姿には学ぶことが多いです。私も「地域に恩返ししたい」という一心で携わっています。自主運営のシニア向け大学院は全国的にも珍しいんですよ。今後さらに、「さわ大」を周知させ、「大学院」の人氣を保ちたいですね。

坂口 その一環として、私たちは市民公開講座を年2回企画しています。どなたでも無料で

聴講できますので、多くの方に、さわ大の存在を知ってもらえるよう広報にも力を入れていくんです。

仲間と生きがいを 見つけられる

◎ 今後、さわ大へ入学する方々へメッセージをどうぞ。

村上 外へ一歩踏み出す勇気が、人生を豊かに彩ります。さわ大生は更に10年長生きできるかもしれないよ(笑)。

高森 教養と教育を学び続けることで、前向きな毎日を過ごせます。「なんさまおいで」って伝えたいですね。

坂口 100%の力を出すと疲れてしまうから、70%ぐらいで大丈夫。一緒にのんびり、楽しく頑張りましょう!

笹井 私たちの世代こそ、外に出て人と話をするのが大事だと思つています。さわ大ならそれが叶い、日々が充実します。

織方 多様なバックグラウンドやスキルを持つ方たちと出会える、その醍醐味も素晴らしい。

余生を”生き活き” 楽しみましょう。



▶(後列左から) 事務局長・前廣 秀明さん(72歳) / 副理事長・坂口 哲次さん(81歳) / 副学長・笹井 善孝さん(75歳) / 理事・織方 国勝さん(81歳) (前列左から) 理事・赤星 美智子さん(78歳) / 学長・村上 義直さん(73歳) / 理事・高森 まさ子さん(77歳)



▶よりよい運営をめざして月2回程度の理事会を実施

熊本さわやか大学校のすすめ

「さわ大」で新たな自分づくり、仲間づくりをしませんか

熊本さわやか大学校とは？

「熊本さわやか大学校」は、シニアの方々の健康と生きがいづくり、そして社会参加の促進を目的として開講する学びの場です。

平成4年に開校以来、4,700名を超える卒業生を送り出してきました。今年で熊本校は34年目、八代校は26年目を迎え、受講生や関係者からは親しみを込めて「さわ大」の愛称で呼ばれています。

かけがえのない仲間との出会い

さわ大の一番の魅力は「仲間づくり」！50歳代から90歳代まで、年代も職歴もさまざまな受講生が集い、世代を超えた交流が行われています。

一年間を通して、共に学び、過ごすことで、さわ大しか出会えない、かけがえのない仲間を得ることが出来ます。

人生100年時代を豊かに

さわ大の受講期間は一年間ですが、卒業後も、受講生同士の間がりは続いていきます。

例年、「一年間共に学んだ仲間とこれからも交流を続けたい」と同窓会が結成され、懇親会やバス旅行などの楽しい行事を企画されています。学んだことを活かして、ボランティア活動や地域活動といった社会貢献活動、



学習意欲に溢れる仲間たちが集う



現地で学びを深める校外学習(熊本校)



八代校の校外学習(工場見学)



みんなで楽しくストレッチ

趣味のサークルなど、様々な分野で積極的に活動する方々が多くいらっしやいます。卒業生が中心となって運営するボランティア団体(さわやかボランティアーズ)や大学院などもあり、活躍の場は広がっています。
人生100年時代、あなたも、さわ大でこれからの人生をより豊かに過ごさすきっかけを掴んでみませんか。



バラエティ豊かな講義

各分野の専門家による様々なテーマの講義も魅力の一つ。意外と知らない熊本の歴史や、健康・法律・ITなどの日常に関わるテーマの他、ボランティアや認知症サポーター養成講座といった社会参加に繋がる講義も実施しています。

座学での講義だけでなく、みんなで楽しくストレッチや体操で体を動かしたり、スポーツ体験、薬草園などの校外学習、日帰りバス研修旅行も行われます。

さわ大ならではのグループ活動

さわ大では、まず初めに10名程度のグループ(班)に分かれ、それぞれ班長・副班長・会計などを担い、また当番で講義の受付や講師紹介なども行っていたります。夏頃から始まる「班別自主研究活動」は、班ごとに自由にテーマを決めて、研究活動、資料作成、そして発表会まで、班員一丸となつて取り組みます。

みんなで協力しながら行う自主研究活動は、「大変だったけれど、達成感があった!」「みんなが活動するのが楽しかった!」とご好評をいただいています。

令和7年度の日帰りバス研修旅行「ふるさと探訪」では、熊本地震震災ミュージアムKIOKU(熊本校)や万田坑(八代校)などを訪問



班員全員で取り組む班別自主研究活動

※「在校生・卒業生の声」は次のページ



《熊本さわやか大学校 講義内容》



令和8年度に予定している講義テーマと内容の一部です(講義テーマなどは変更の場合があります。)熊本さわやか長寿財団のHPに令和7年度の講義一覧を掲載しています。
<https://www.sawayaka.or.jp/sawayaka-school/>



ホームページ

★新たな生きがい発見

「これからの人生、さわやかに生きる秘訣」
「人生100年を生き生き生きる」
「肥後狂句を楽しみましょう」 など

★地域を知る

「熊本の宝 干潟域沿岸の生態系」
「熊本の明治維新…ジェーンズの業績」(熊本校)
「祭りの保存と継承」(八代校) など

★健康について

「さわやかな笑顔を届けるレクリエーション」
「寝たきりを予防する身体づくりのススメ」
「薬や健康にまつわる話」 など



★体験講座・グループ活動

- ・薬草園観察(熊本校)
- ・農業研究機関見学(八代校)
- ・ふるさと探訪(日帰りバス研修旅行) など



★知識を深める

「高齢者のための身近な法律」
「これだけは知っておきたいITセキュリティ」
「終活をしよう!」 など

★助け合い

「介護入門」
「認知症について～認知症サポーター養成講座～」 など



【在校生の声】



熊本校 33期生
佐藤 徳郎さん



Q さわ大に入学したきっかけは？

暇を持て余していたので、暇つぶしと思って入りました(笑)

Q 学校生活で楽しいことは何ですか？

同じ班の人と話すようになって嬉しいです。少しずつ友達ができて、日帰りバス研修旅行「ふるさと探訪」では、皆さんと距離が縮まりました。

Q 入学希望者へひと言お願いします。

90歳を過ぎるとだんだん友達がいなくなって寂しかったですが、さわ大で友達ができました。さわ大は友達づくりに一番良いと思います。身体は90代ですが、気持ちは20代！AI・ITなど自分があまり分からない分野もあることが、まだまだ知識を得たいという意欲に繋がっています。



八代校 25期生
松本 真美子さん



Q さわ大に入学したきっかけは？

定年退職後、興味のあることを探していたところ、近所のさわ大卒業生の方に勧められ、講義内容を見て入学を決めました。

Q 入学してご自身に変化はありましたか？

25期生の皆さんの向学心に影響を受け、自分もいつの間にか積極的に勉強するようになりました。

Q 学校生活で楽しいことは何ですか？

入学しなければ出会えなかった方々と、年齢を越えて色々な話ができ、毎週火曜日が楽しみになりました。

Q 入学希望者へひと言お願いします。

人生100年長いです。自分のやりたいことや好きなことが分かるきっかけになるかもしれません。まず第一歩を!!

【卒業生の声】



熊本校 29期生
林田 章子さん



Q 学校生活で楽しかったことは何ですか？

熊大薬学部での「薬草園観察」と、人吉方面への「ふるさと探訪」です。どちらも初めて訪れる場所で、実際に体験しながら学びを深めることができました。

Q さわ大の魅力は？

介護・医療・健康や地域の歴史・文化など多様なテーマの講義、そして内容の豊富さ・濃さだと思います。1年間通うのに受講料が安価だと感じました。また、さわ大だから

らこそ集う心豊かな方々、良いお仲間巡り合えます。

Q 卒業後はどのような活動をされていますか？

29期同窓会の会計・事務局長(兼務)と、令和7年度各期連絡協議会の事務局長を務めています。さわやかボランティアズの会員としても活動しています。

Q 入学希望者へひと言お願いします。

さわ大の講義は、興味のあるテーマは更に興味が増し、未知なる世界へもいざなってくれます。知識が増し増しです!!前向きで元気な方々に囲まれ、エネルギーをもらえ、楽しみも増えます。頑張ってきた自分へのご褒美として、有意義で幸せな時間を過ごしてみませんか。

募集

令和8年度 熊本さわやか大学校入学生募集のお知らせ

	募集定員	開講日	会場	受講期間	回数	受講料等
熊本校	100名	毎週木曜日 午後1時30分～3時30分	熊本県総合福祉センター (駐車場なし)	令和8年4月 ～ 令和9年3月	年間 40回	・入学金 5,000円 ・受講料 20,000円(年額) ※入学決定時に送付の 払込取扱票にて事前納入
八代校	50名	毎週火曜日 午後1時30分～3時30分	桜十字ホールやつしろ (駐車場あり)			

入学資格 県内在住の50歳以上の方
(令和8年4月1日時点)
(参考)令和7年度 受講生平均年齢
熊本校:72.3歳 八代校:73.1歳

募集期間 令和8年3月13日(金)まで
※応募者多数の場合は抽選

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配架の入学案内パンフレットにてお申し込みください。詳しくは、熊本さわやか長寿財団HPまたはお電話で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



食べるタイミングを整えて元気に過ごす！

年齢を重ねて、以前に比べると「疲れやすい」「夜眠れない」「太りやすくなった」など変化を感じていませんか？このような不調を改善するために、最近注目されているのが“**時間栄養学**”。食事の「内容」だけでなく、「時間」を意識することによって健康効果を高める考え方です。



公益財団法人 熊本県総合保健センター
管理栄養士 **酒井 海帆**

体内時計のしくみ

体内時計には「親時計(中枢時計)」と「子時計(末梢時計)」があります。親時計は脳にあり、子時計は臓器や血管、筋肉にあります。1日の時間は24時間ですが、私たちのからだに備わっている体内時計は、24時間より少し長いリズムで時を刻んでいます。体内時計の“ずれ”は体調不良・メンタル低下・肥満・生活習慣病などを引き起こします。そのため、この“ずれ”を毎日リセットする必要があります。

時間を意識した生活

朝

体内時計をリセット！

- 太陽の光を浴びる(親時計を刺激)。
- 起床後1時間以内に朝食を食べる(子時計を刺激)。

ポイント

炭水化物+たんぱく質
→筋肉維持・増加に効果的

特に魚！



ご飯+卵 食パン+チーズ 缶詰の活用 牛乳・乳製品の追加

昼

昼食はしっかり！

昼間は体温が高く、代謝もよい時間帯。



ポイント

- 丼ものや麺類などの単品で済ませず定食がおすすめ！
- 高カロリーの食品は昼間がおすすめ！（揚げ物など）



夜

夜は軽めに&早めに！

夜は代謝が落ち、血糖値が上がりがやすい。寝る2時間前までに済ませるのが理想。

ポイント

まずは野菜から食べる。
《夜におすすめの栄養素》

- カルシウム
(効果)骨の吸収↑
(含む食品)牛乳・乳製品、小魚など
- GABA
(効果)ストレス緩和・睡眠の質↑
(含む食品)トマト、ナスなど



間食

間食の食べ過ぎ注意！

夕方以降の間食は脂肪として蓄積されやすい。カフェインも夕方以降の摂取は夜の入眠を妨げる。

- 16時までを目安に
- 200kcal 以内で



板チョコ(ミルク)なら1/2枚

今日から時間栄養学を取り入れよう！

●朝食を食べる ●食事時間をそろえる ●昼はしっかり夜は軽めに
「時間」を少し意識することで、毎日の元気につながります！

第37回 熊本県シニア美術展

～60歳からの技と美～

県内にお住いの60歳以上のアマチュア作家による「第37回熊本県シニア美術展」を、令和7年10月1日(水)から10月5日(日)まで、熊本県立美術館分館において開催しました。今年度も、日本画、洋画、写真、書、彫刻、工芸の6部門に総数262点の力作が出品されました。

※金賞・銀賞入賞作品は、令和8年11月に埼玉県で開催される第38回全国健康福祉祭さいたま大会(ねんりんピック彩の国さいたま2026)美術展に、熊本県代表作品として出品される予定です。※年齢は美術展開催時のものです。

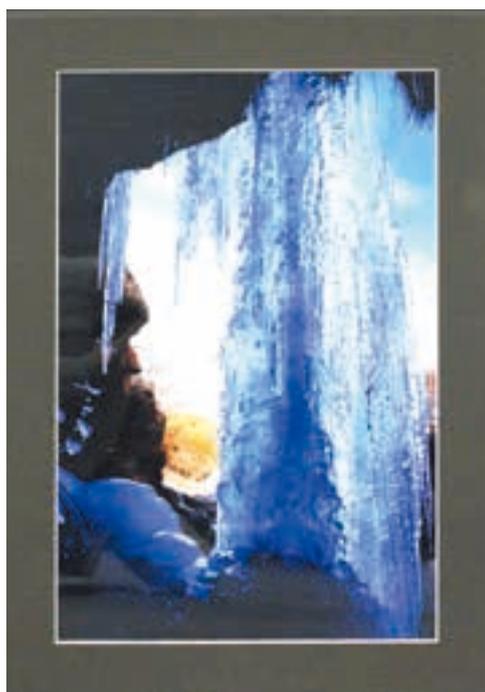


写真 金賞

「熊本の名瀑だ!」
中村 彦七 (80歳)



日本画 金賞

「夕顔」 脇 初音 (74歳)



工芸 金賞

ふきうるしけやきぞうがんはっかくぼこ
「拭漆櫨象嵌八角箱」
渡邊 淳 (78歳)



彫刻 金賞

「ユニコーン 能力無限」
岩佐 裕之 (67歳)



洋画 金賞

「船場橋周辺・熊本」
永田 忠孝 (81歳)



日本画 銀賞

「城下の路面電車」 東 孝明 (80歳)



写真 銀賞

「泳げ!こいのぼり」 田原 和英 (77歳)

洋画 銀賞

「晩秋の里山」 中野 忠士 (89歳)



彫刻 銀賞

「カエルの家族」
松 健次 (79歳)

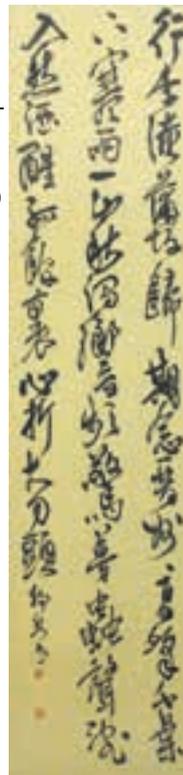


工芸 銀賞

「練込み大鉢」 東 春喜 (78歳)

書 銀賞

そのけんし
「曹之謙詩」
伊藤 静泉(洋子) (87歳)



開会式では株式会社お茶の堀野園 堀野裕一郎代表取締役社長からご挨拶をいただきました。株式会社お茶の堀野園様には、例年、魅力的な入賞賞品をご提供いただいております、そのご厚意に対し、熊本県から感謝状が贈呈されました。



部門ごとのワークショップでは、審査員のアドバイスを熱心に聞かれました。



ご家族も見守るなか、表彰式とテープカットが行われました。



会期間中はたくさんの方に足を運んでいただきました。

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ズ」の皆様にご協力を賜りました。入賞者一覧は財団ホームページをご覧ください。



第38回 熊本県シニア美術展 作品大募集



展示期間 令和8年9月30日(水) ~ 10月4日(日)

会場 熊本県立美術館 分館

募集期間 令和8年5月1日(金) ~ 7月10日(金)

表彰 金賞・銀賞・銅賞・奨励賞・佳作

※令和7年度美術展において金賞または銀賞の受賞者(ねんりんピック 彩の国さいたま2026大会への出品者)は、賞の対象になりません。

募集部門 日本画 洋画 写真 書 彫刻 工芸

1人1部門1点(2部門まで)、未発表の作品に限ります。

出品者資格 令和9年4月1日時点で60歳以上の者(昭和42年4月1日以前に生まれ)で
県内在住の方

出品料 1点 1,200円

リーフレットは、3月以降に市町村、市町村社会福祉協議会、公民館などに配布予定です。財団のHPにも掲載します。出品規格等をよくお読みの上、お申し込みください。

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番7号
(熊本県総合福祉センター3階)
TEL(096)354-3083 FAX(096)354-3103



令和7年10月29日~11月17日

入賞作品のうち7点をお茶の堀野園「茶以香特設ギャラリー」(熊本市)で特別展として、展示しました。



~手間なく美味しく~

鮭とほうれん草の味噌バターホイル焼き

- ① 鮭にAで下味をつける。
- ② ほうれん草はよく洗い、一口大(3cmほど)にカットする。
- ③ えのきは石づきを取り、一口大(3cmほど)にカットする。
- ④ ボウルにBを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ アルミホイルに②、③、①の順にのせる。
- ⑥ ④を鮭の上にスプーンなどで塗り広げてバターをのせ、包む。
- ⑦ オーブントースターで15分ほど加熱する。
- ⑧ 鮭の中心に火が通ったら、ホイルごと器に盛り付け、小ねぎを散らして出来上がり。

材料 (2人分)

- ・ 鮭160g(2切れ、骨なし)
- ・ 料理酒5g(小さじ1)
- ④ (こしょう ...0.06g(1切れに一振り程度)
- ・ ほうれん草40g(2株)
- ・ えのき30g(1/3袋)
- ・ みそ18g(大さじ1)
- ⑤ (料理酒5g(小さじ1)
- ・ みりん6g(小さじ1)
- ・ 砂糖3g(小さじ1)
- ・ バター8g(小さじ2)
- ・ 小ねぎ0.5g(お好みで)

栄養素等量 (1人当たり)

- ・ エネルギー221kcal
- ・ たんぱく質15.1g
- ・ 脂質12.7g
- ・ ビタミンA120μg
- ・ ビタミンD12.2μg
- ・ 食塩相当量1.4g

コメント

- 鮭は、たんぱく質、DHAとEPA、ビタミンDなどの栄養素が豊富に含まれています。
- 野菜やきのこは、手で一口大にちぎることができる野菜を選ぶと包丁いらずの一品になります。
- フライパンで蒸す場合は、蓋をして弱火~中火で15分ほど加熱します。

今回は、熊本県立大学 環境共生学部 学生の後藤愛梨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。



さわやかボランティアーズ
結成25周年記念式典・祝賀会



向かって左から 有尾誠次会長、歴代会長の色見高司様、安藤實奈子様、荒牧勇様

さわやかボランティアーズは「熊本さわやか大学校」の卒業生が地域ごとの仲間づくりを図りながら、ボランティア活動を通して、社会に役立つ活動の推進並びに自分自身の生きがいづくりと健康づくりを目的として結成され、

令和7年5月に結成25年目を迎えました。現在、84名の会員の方々が活動されています。
令和7年5月14日に開催された記念式典では、長年の貢献をたえ、歴代会長3名の方に感謝状が贈呈されました。

さわやかボランティアーズ
結成
25周年



10月に開催した熊本県シニア美術展でも、作品の搬入日や、展示期間中の運営にご協力いただきました。

8月21日に熊本市子ども文化会館での恒例の「さわボラまつり」、10月22日に特別養護老人ホーム パウラスホーム（社会福祉法人慈愛園）で環境美化活動と、精力的に活動しておられます。



さわやかボランティアーズの
有尾誠次会長から
コメントをいただきました

さわやかボランティアーズの活動が結成25年目を迎えることができたのは、先輩方のこれまでのご苦労はもとより、日頃の会員のボランティア活動に対する熱意と努力の結果であると思っております。

さらには、熊本さわやか長寿財団様のご支援・ご協力のお陰であると感謝いたしております。

また、この間において「エイジレスライフ実践者表彰」や「熊日緑のリボン賞」をはじめ数多くの賞を頂きましたことも、会員にとつて大きな励みでありました。

今後の抱負として、更にボランティア活動の輪を広げ、子どもたちの笑顔を楽しみに、社会貢献活動と高齢者の健康づくり活動を推進してまいります。

今年卒業される33期生の皆さん、これまでさわやか大学を卒業された皆さんも、さわやかボランティアーズの門をたたいてみませんか。きっと良いことがあると思いますヨ!!

一緒に活動してみたいと思われた方はお気軽にお問い合わせください。

熊本さわやか大学校の卒業生であれば、どなたでも参加できます。

(お問い合わせ先) 事務局長 けいひであき 毛井秀明さん TEL.090-3414-1107



第37回
ねんりんピック岐阜2025
 全国健康福祉祭ぎふ大会

熊本県選手団の参加種目

- 卓球 ● テニス ● ソフトテニス ● ソフトボール
- ゲートボール ● ペタンク ● ゴルフ ● マラソン
- 剣道 ● グラウンドゴルフ ● サッカー ● 弓道
- ソフトバレーボール ● 太極拳 ● バウンドテニス
- ダンススポーツ ● ウェルネス吹矢 ● 囲碁
- 将棋 ● 健康マージャン

「ねんりんピック」の愛称で親しまれている全国健康福祉祭は、60歳以上の方々を中心とした、スポーツ・文化・健康・福祉の祭典です。岐阜県で令和7年10月18日(土)から21日(火)まで開催されました。

総合開会式は、岐阜メモリアルセンター長良川競技場で開催されました。熊本県から20競技125名、政令指定都市の熊本市から19種目120名の代表選手が出場し、競技等を通して全国の人々と交流を深め、練習の成果を如何なく発揮しました。





グラウンドゴルフ



太極拳



テニス



健康マーじゃん



サッカー



ソフトテニス



剣道



マラソン



囲碁



ダンススポーツ



将棋



ペタンク



ゲートボール

■ねんりんピック岐阜2025 競技結果(上位入賞者)

競技名	熊本県選手団		熊本市選手団	
	種目/表彰項目/成績	チーム名・氏名	種目/表彰項目/成績	チーム名・氏名
テニス	—	—	第2位グループ 優秀賞	ONE PIECE くまもと
ソフトテニス	—	—	第1位グループ 優秀賞	熊本城
ソフトボール	—	—	優秀賞	グランパース熊本
ペタンク	第3位	熊本なごみ	—	—
ゴルフ	—	—	個人戦(70歳以上) 第7位(優秀賞)	西山 孝明
マラソン	60～69歳 3km(男) 4位(優秀賞)	田中 浩由岐	—	—
	60～69歳 10km(女) 3位	中野 順子	—	—
弓道	優秀賞	—	—	—
剣道	—	—	優秀賞	熊本市
サッカー	Fブロック 準優勝	ランザ熊本シニアFC	Kブロック 準優勝	熊本オールドキッカーズ
バウンドテニス	(団体ダブルス戦) 第2位グループ 優秀賞	さざんかクラブ	—	—
	(チーム別対抗BTラリー戦) 優勝		—	—
囲碁	個人戦(おおがきブロック) 全勝賞	江島 康	—	—
	個人戦(すのまたブロック) 優秀賞	坂本 一幸	—	—
将棋	個人戦(笠ヶ岳ブロック) 準優勝	津留崎 幸一	—	—
健康マージャン	—	—	個人戦 5位(優秀賞)	江藤 英二郎

■ねんりんピック岐阜2025 最高齢者賞等 受賞者

(年齢は令和8年4月1日付)

競技名	熊本県選手団		熊本市選手団	
	種目/表彰項目/成績	チーム名・氏名	種目/表彰項目/成績	チーム名・氏名
テニス	高齢者賞	小糸 征一(82歳)	—	—
ソフトテニス	高齢者賞	宮本 昭博(85歳)	—	—
サッカー	—	—	高齢者賞	大矢野 種澄(77歳)
太極拳	最高齢者賞	中原 隆夫(85歳)	—	—
スポーツウェルネス吹矢	—	—	最高齢者賞	山田 和夫(90歳)
ダンススポーツ	—	—	高齢者賞	阪田 公佑(87歳)
囲碁	高齢者賞	緒方 光子(88歳)	—	—



太極拳 最高齢者賞
中原 隆夫さん(85歳)

美術展も開催され、全国より選び抜かれた502点の作品が、岐阜県美術館と岐阜県図書館で展示されました。

熊本県からは日本画、洋画、写真、書、彫刻、工芸の6部門に、令和6年度の「熊本県シニア美術展」入賞作品10品を出展し、写真の部で久島龍彦さん(80歳)「湖畔の散歩」が一般財団法人長寿社会開発センター理事長賞(全国3位)を受賞されました。



受賞作品「湖畔の散歩」



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

人吉店 0966-23-5131

H・Kフィールド
サッカープロショップ 096-326-3120

熊本営業部 096-371-6703

八代店 0965-34-0555

八代営業部 0965-34-0555

ハヤカワ フランチャイズ店

デュオFC店 096-294-3678

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

健康寿命を延ばすために、

ポイントを押さえて運動しよう！

一般財団法人熊本県スポーツ振興事業団 平田 彰臣 先生



講師プロフィール

熊本県スポーツ振興事業団経営戦略課 課長
◇保有資格
健康運動指導士/JATI-ATI (日本トレーニング指導者協会公認指導者)
◇運動指導歴
トレーニング指導:10年以上 / 学生への部活動指導や、一般の方への自体重トレーニング、健康体操、ウエイトトレーニングなど / 水中運動指導:15年以上 / 子どもの水泳指導や、一般の方へのアクアエクササイズ、水泳教室、水中ウォーキング指導など

シニア世代の健康面で最も気をつけなければいけないことは、「活動量の低下」です。カラダを動かす機会が減ると「筋力・関節可動域などの低下」から様々な寝たきりのリスクが増加することが懸念されるため、努めて活動量を増やすことが必要です。

一般的な対策としては、いわゆる「**筋トレ**」「**ストレッチ**」「**有酸素運動**」をおススメする訳ですが、幅広い内容から何を・どのように行えばいいか？分からないまま行っている方も多いと思います。

今回の記事では、3つの運動それぞれのポイントを紹介します。既に運動を行っている方も、そうでない方も**読んで後に納得感を持って運動**を行っていただけると幸いです。

筋力トレーニング

日常生活動作に最も大切なのは下半身の強さです。そして、立つ、歩くなどの動作には脚の表側（大腿四頭筋）、脚の裏側（ハムストリングス、大殿筋）と3つの筋肉が使われています。例える

なら、上半身という神輿を3人で支えているようなものです。

たくさんの方のトレーニングを見てきて、脚の裏側の筋肉を上手く使えず、表側だけで体を支える方が傾向として多いことに気が付きました。これは本来3人で担ぐ神輿を1人で担ぐようなものであり、結果として疲れやすさや膝の痛みなどを招きます。もし筋力トレーニングを行うのであれば脚の裏側を使えるように行うことをおススメします。

おススメは「スクワット」。**脚の裏側を目覚めさせる**

ためには、上半身をまっすぐに保ち、膝よりも股関節をよく曲げて深くしゃがみこむフォームを重視してみてください。目安は1日10回1セットから。



ストレッチ

膝・肩・腰などの関節痛は、人体の関節の中で本来「動くべき場所の動きが悪くなる」ことから起こるケースが殆どです。具体的に言うと「股関節」と「胸椎」の動きを日頃から良くしておくことが重要で、関節痛の予防にはおじぎ運動、腰ねじり、体側伸ばしなど様々なストレッチが推奨されます。

ですが、1つ1つをこなすより一気に済ませたいところ。そこでおススメなのが「**ラジオ体操第二**」です。日本国民ならだれもが知ることの体操には、これらの部分を「**動きでストレッチする**」メニューが満遍なく揃っています。目安は1日1回以上。より大きく動くことを目指して行うことをおススメします。

有酸素運動

有酸素運動は様々な方法がありますが、最も手軽に行われているウォーキングをおススメします。基本的には

脂肪燃焼による減量や血圧の低下を目的に行うケースが多いですが、実は「早歩き」を入れることで筋力UPの効果を得ることもできます。ご存じでしたか？

ある研究によると、早歩きを入れて歩く方は、そうでない方に比べ脚の筋力が10%程度増加したという報告がされています。また、動きが大きくなることで関節の可動域も拡大します。目的によって内容は変化しますが、もし、ウォーキングで脚の筋力を強化したい方は早歩きを入れることが大切です。普通のウォーキングで筋力は向上しないのです。

おススメは、**1度のウォーキングで普通の歩きと早歩きを交互に行う**「インターバル形式」。時間や距離などでスピードを変化させて行うといいでしょう。ぜひこれからのウォーキングに取り入れてみてください。

いかがでしたか？紹介したポイントをこれからの運動に活かして健康寿命を増加させましょう！

くまもと

偉人伝

偉人伝

偉人伝

世相を鋭く捉え、風刺漫画を描き続けた那須良輔 生まれ育った湯前への想いを探る

昭和を代表する風刺漫画家・那須良輔は、深い洞察力で世の中を見つめ、数多くの作品を残しました。今回は、彼が19歳まで過ごした湯前町を訪ね、創作の原点を探りました。

「故郷の自然は私に豊かな人生観をはぐくんできた。」（『自然との対話』山と溪谷社）

良輔は湯前の裕福な農家の後継ぎとして生まれました。幼い頃から庭の地面に動物の姿を描いて遊び、「全国小学生図画作品展」では2年連続で二等をとるなど、絵の才能を見出されています。良輔は洋画家への夢を抱き始めますが、案の定、両親や親戚から反対されてしまします。19歳のとき、彼は両親から苦学することを条件に上京を許され、太平洋美術学校に進みました。その学生時代に、生活費を得るために雑誌へ漫画を投稿していたこ

〈下町橋〉制作年不詳
生家近くの下町橋での思い出を描いた水彩画。同橋は現存し、今も地元の人たちに親しまれる場所です



とが、風刺漫画家として歩み始めるきっかけとなったのです。

ただ、ふるさとを忘れたわけではなく、後年、自身の随筆で、湯前の豊かな自然に囲まれて過ごした少年時代が人生観を育てたと回想しています。戦後、全国紙で活躍した風刺漫画家として知られる一方、熊本日日新聞連載の仕事も手がけ、そこで故郷の自然への深い愛情を綴っています。

平和への願いを筆にしたためて

良輔の創作姿勢に大きな影響を与えたのが、20代から続いた三度の戦地召集、大本営参謀本

今回紹介して下さったのは...



湯前まんが美術館 那須良輔記念館
学芸員

中尾 章太郎 さん

部第八課における伝単(相手国の戦意喪失を目的としたビラ)制作、そして東京大空襲の体験



40〜50代(1960年代)の頃の那須良輔。写真は毎日新聞社主催の講演イベントの様子

でした。

彼の漫画には、本来、国民生活を守るべき政治家が国民に犠牲を強いることへの反感や怒りが込められ、報道記事だけでは伝えきれない微妙な国民感情が表現されています。36歳の頃に毎日新聞嘱託の政治風刺漫画家となり、報道の第一線で活躍しました。

1954～1964年にはアメリカ、中国、ソビエト連邦など海外にも出向き、評論家・中野好夫や小説家・檀一雄らとともに、日本の文化人代表として国際交流の場にも立ちました。国内にいる際は連日国会に通い詰め、「猛烈漫画家」と評されるほど精力的に活動していたといえます。晩年は、湯前や長年住み続け



〈ロイヤル〉制作 1983年頃
中曽根康弘内閣総理大臣とロナルド・レーガン米大統領の親密な関係を表現した作品

た鎌倉の穏やかな風景画も制作しましたが、風刺漫画の連載は続け、亡くなる1週間前まで筆を執り続けました。

鎌倉暮らしとふるさとへの想

良輔は鎌倉を終のすみ家とし、多くの文化人と交流しました。若手漫画家にも慕われ、70代のときには、9本の連載を抱えながら週に2日は飲みに出かけていたといえます。熊本日日新聞での随筆「一筆啓上」の初回（1985年4月10日）では、「老若とりまざった人々の中で、自分が初老ということも意識しないような、話のウズの中に生きることが楽しいのである」と語り、晩年になっても人との交流を生きがいに、旺盛に仕事を続けていた様子が伺えます。

翌年、湯前町で開かれたシンポジウムに、同郷のトルストイ文学研究者・北御門二郎氏とともに良輔が招かれ、「ふるさとよ、おきろ」と題した講演を行い、故郷への深い愛情と未来への期待を語りました。

1989年に良輔は逝去しましたが、町はその志を受け継ぎ、漫画文化を次代へとつなぐ「まんのまちづくり」を本格的にスタートさせます。まんが美術館では那須良輔原画の常設展示を行い、現代の漫画を紹介する企画展やイベントも実施。近年では『ONE PIECE』や『夏目友人帳』といった熊本ゆかりの人気作品が全国で愛され、漫画は熊本の新文化資源として大きく花開きました。

良輔の作品に終生貫かれた「人を見つめ、社会を射抜くまなざし」。

彼の視線は、令和の私たちに平和を願う「生きた遺産」として輝いているに違いありません。



湯前まんが美術館—那須良輔記念館—
球磨郡湯前町1834-1 TEL.0966-43-2050
【料】大人・高校生 300円／小・中学生 100円
(特別展開催期間中は特別料金となる場合があります)
【時間】9:30～17:00 【休】年末年始(原則12/28～1/3)
および 臨時休館の日(公式HPで告知)

年	できごと
1913	湯前村に父源次郎・母ヨシの長男として出生
1932	上京し、太平洋美術学校予科に入学
1933	「日本少年」(実業之日本社)に原稿が採用され、専属の児童漫画家として活躍
1937	召集されるも病気のため解除
1938	召集され「武漢攻略戦」に参加
1940	召集解除。結婚し、近藤日出造の「漫画」にはじめて政治漫画を発表。召集され満州へ
1943	召集解除
1945	東京大空襲に遭い帰郷。家族とともに湯前で終戦を迎える
1946	熊本日日新聞に児童向け漫画を連載
1948	同新聞東京支局員として再上京
1949	毎日新聞社専属の政治漫画家となる
1950	鎌倉に転居(旧小林秀雄邸)
1958	国際漫画家展(ロンドン)にて国際的評価を得る
1959	著書「吉田から岸へ」を刊行。銅版画展を開催
1986	個展「漫画家生活50年」を鎌倉熊本にて開催
1987	日本漫画家協会選考委員特別賞を受賞
1988	勲四等瑞宝章を受章
1989	自宅にて逝去

熊本の絶景に会いに行くー芦北うたせ船ー

フリーペーパーを見ていたら芦北の「海の貴婦人」「乗船体験のラストチャンス」の文字が、飛び込んできた。いつか機会があればと思っていたことの一つだ。早速、仲間を10人集めて、乗ってきた。

(上村 裕子)



声でおしゃべりしたり、写真を撮ったりと思いいいに楽しんでたのだが、無音の海に揺られていたら、風の音、波の音、船の軋みが聞こえてきた。たゆたう癒しの時である。

10月の初旬、残暑が続いていた。乗船するまでは、天候・気温・船酔いとあれこれ杞憂していたが、当日は、朝霧が出た程度で、昼間は快晴。ほとんど無風のベタ風だった。

芦北漁協前に10時に集合し、ライフジャケットを着用し、いざ乗船。トイレ付きの船だったので、緊張せずに済んだ。漁場へは、ディーゼルエンジンの音を響かせながら小一時間進んだ。港と御所浦島の間あたりでエンジンを止めた。それまでは、大きな



が、私のもう片方の脳が水俣病の語り部「杉本肇さん」の言葉を思い出していた。優しいゆっくりとした口調で、「この海は、つらい思い出ばかりじゃないんですよ。私は、一度ここを離れましたが、漁師としてまた戻ってきました。海は私を癒してくれました。皆さんも海に出たらこの感覚がわかると思います。」癒しという言葉は同じだが、深さは全然違う。それでも、杉本さんと少し共有できた気が

がした。

ぼーっとしている私たちを尻目に、船長と奥さんは、きびきびと船上を動き回る。帆を上げて、一言も発せずに、息の合った動きで左右から均等に底引き網を下ろしていく。下ろしてしまうと、あとは風任せ。最盛期には、4人が乗って、重い網を引っ張り上げていたそう。豊かな漁場で伊勢エビもかかることがあり、港には120隻ものうたせ船が並んでいた。今では、観光船として3隻が動いているだけ。夫婦や親子で観光船として動かしているだけで、漁としては成り立っていないそう。うちも操る後継ぎがおらんけん。俺たちでしみやー。」と船長が呟いた。



勢な鉢盛や刺し盛りを頂いたりした。飲み物は各自で用意してきており、ちよつとした宴会状態となった。初めて釣りをした人も病み付きになりそうだとはいえない。楽しい仲間がいて幸せである。楽しく遊ばせてくれた船長と奥さんにも感謝だ。

網にかかっていたのは、写真の通り。アジアカエビはその場で殻をむき食べた。ねっとりとして甘かった。鱧は持ち帰っても調理できないので、置いてきた。釣った鱈などは袋に入れて持たせてくれた。ウミネコが雑魚を食べに集まっていた。



ここでまた、片方の脳がしゃべり出した。鹿児島大学水産学部の佐野雅昭教授が日本の食糧危機を救うのは、水産業だと言っていた。



輸入に頼らずCO₂を出さない近海漁業こそがこれからの日本の食を支える大きな柱になるのだと力強く語っておられた。しかし、この現状は、どうだろう。憂いてばかりで次世代に豊かな資源を残せないのは情けない。

船を降りるときに、私が、生タコの刺身が食べたいと言ったら、ゆでた直売店を紹介してくれた。港の前の道を田浦方面へ走ると海側に店があると云うのだ。今日一番そそられた！タコがあがった時だけ店を開けると云う。連絡してもらったが、つながらなかつた。昔、タコが伊勢エビを捕食するところを目の当たりにしたことがある。それから、私の中では、伊勢エビよりタコの方が高級品となっていた。

心残りだったので、後日、再チャレンジをした。寒くなる前に行かないと後悔すると思ったので11月末にタコめがけて車を走らせた。店の中では奥さんが片づけものをしていて、申し訳なさそうに「ありません。」と口火を切られた。しかし、そこから面白い話を聞かせてもらった。タコの頭には味噌が入っており、その茹でタコ



を頭から丸かじりした「さかなクン」の話。広告もネットもしていないのに、ロコミで全国にお客様がいること。父親から茹で方の秘伝を教わったこと、同じタコでも茹で方次第で味や触感が違うのだということ。だんだん少なくなってきたが、ここ2〜3年は特に獲れていないこと。4月から6月にかけてシーズンなのでそのころ連絡してくれとのこと。名刺交換をし、ご縁があることを願いつつ、店を後にした。そろそろ昼である。タコに振られ、無性にお腹が空いた。

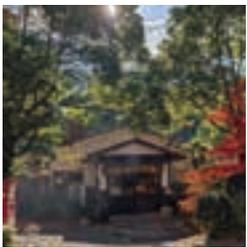


そうだー芦北と言えば、外せない店がある。「ダ・ロープ亭」山の中の焼肉屋さんだ。山頂に牧場を所有して

おり、遠方からも訪れる人がいるほどの人気店だ。待ち時間があつたので、牧場を見に行つた時だった。不知火海を見渡す山の頂に突如現れたメガソーラー「芦北太陽光発電所」。発電開始は平成25年から。発電期間は20年。発電量は一般家庭消費電力6300世帯分と案内板にあつた。広さは東京ドーム7個分に相当するらしい。「JRE山都高森太陽光発電所」もしく、後継者がおらず荒れ果てた牧草地在

開発されている。かつての放牧の気配が消え、静けさが広がるその光景に、時代の移り変わりを感じた。感慨にふけていたら、倒れそうなほどお腹がすいていた。店に戻ろう。

ダ・ロープ亭は極上のヒレのプロック肉を目の前の鉄板で焼きながら食べるという趣向が人気だ。年を重ねると肉の塊を見ただけで、胸やけがすると云う方もいらつしやると思うが、一度試して欲しい。その脂加減が、クセがなく、体がスルツと受け入れられるちょうどよい濃度なのだ。しかも、弱った歯にも優しいフワツとした噛み応え。噛めば、お店特製の香辛料と相まって、旨味と甘みが広がる。わたしは、ワサビでさつぱり頂くのがおすすめです。ゆっくりと一人焼き肉を味わい、タコには振られたが、牛に救われ良い気分になった。アプローチの紅葉が見事だった。きつと帰ったら、焼肉の煙の臭いに犬たちが嫉妬することだろう。思わぬ展開の一日だったが、これも旅の楽しさだと改めて感じながら、家路を急いだ。



ダ・ロープ亭
 羣北郡芦北町高岡654-2
 0966-86-1929
 要予約

「熊本さわやかシニアくらぶ」イベント情報

日帰りバス旅行



春爛漫!! 別府湯けむり紀行

●実施日 令和8年3月25日(水) ●会費 12,700円

歴史を感じる飫肥城下町散策

●実施日 令和8年4月21日(火) ●会費 13,900円

人気の糸島で歴史・買い物・海鮮ランチを楽しむ!

●実施日 令和8年5月19日(火) ●会費 11,500円

- 各集合時間 午前7時50分 ●各出発時間 午前8時
- 各集合場所 熊本桜町バスターミナル貸し切りバス発着所(緑24番横)
- 各定員 43名(最少催行人数36名)

対象

概ね60歳以上の方
 (付き添いの方は60歳以下も可)

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。

申込 お問合せ先

株式会社 日本内外旅行
 〒860-0078 熊本市中央区京町1-13-47 リーガルウィングII 102号
 電話 096-352-5800 FAX 096-352-5565
 (月~金 9:30~17:00)

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と社会参加の促進、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、バス旅行などを企画運営するボランティア団体です。

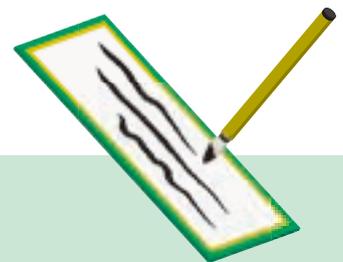
肥後狂句 優秀作品 42句の応募をいただきました

笠 「よか正月」「真っ白」「すびくねエ」



選者 長松好魚先生 肥後狂句連盟

前言で募集した読者投稿コーナー「さわやかパティオ」がいよいよ始まりました。このページが、くつろぎながら語り合う中庭（パティオ）のよう、ひとときとなれば幸いです。



よか正月

孫からもらうお年玉

中川真由美さん

講評 お孫さんが社会人になっての初正月。おばあちゃんの喜ぶ姿が目につかびます。

よか正月

五世代揃い屠蘇交わす

深川敏子さん

講評 ひ孫が赤ちゃんを抱いて帰省。さぞ賑わったことでしょう。

真っ白

秘境暮らしが長くなって

津出悦男さん

講評 移住して喧騒の街のことなど、すっかり忘れてしまったことでしょう。

すびくねエ

飲み会続く懐よ

こなふくさん

講評 忘年会続きで、身体はもちろん財布にもすさま風が吹いている様子が浮かびます。

すびくねえ

祖母の形見の古高菜

うに豆さん

講評 昨年の春におばあちゃんが漬け、間もなく亡くなり、秋からは古高菜を食べながら偲んでおられる様子でしょう。

全体講評

多くの御投句を頂き、感謝申し上げます。今回は優秀句五句だけ発表させていただきました。残念なこと掲載出来ない句の一部は、狂句の基本的ルールが守られていない句（例えば、字余り、川柳に近い句等）がありました。これから基本を守り、工夫を重ね、精進されますようお願いいたします。次回も多数の御投句をお待ちしております。

104号夏号

ぬ 笠「温っかなア」

「真っ黒」

「キラキラ」

肥後狂句の作り方

• 笠を頭に十二音を厳守（基本、五七か七五）

• 一音の数え方

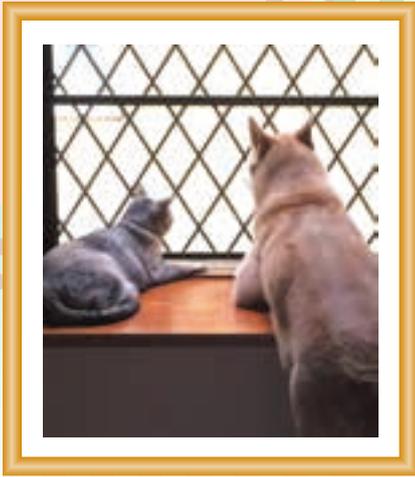
拗音「しゃ」「しゅ」「しょ」「きゃ」「きゅ」「きょ」等 例) 授業じゅぎょう → 「じゅ」「ぎょ」は一音

促音 行「っ」て、打「っ」て等 小さい「っ」は一音

長音 おか「あ」さん、ル「ー」ル も一音

• 「〇〇を」（熊本弁の場合「〇〇ば」という表現は極力使用しない（説明文になってしまうため）

• 未発表の句 一人三句限り 一つの笠に三句でも三つの笠に一句ずつでも可



「おとうさんまだかな！」
(おとうさんさん)



心残る一日となったバス旅行



「熊本さわやかシニアクラブ」の皆さまが企画された久住の日帰りバス旅行に初めて参加しました。皆さんともすぐに打ち解け、フジバカマの花にだけ寄ってくるという「アサギマダラ」を見ることができ、心に残る楽しい一日となりました。今は、わが家の庭にもフジバカマを植えてみようかと思っております。
(ゆきさん)



さわやかパティオでは肥後狂句のほかに皆さんのメッセージも募集しております。掲載された方には記念品をプレゼント!

投稿にあたってのお願い

- 住所・氏名・電話番号を必ずご記入ください。
※文字が読み取れない場合、確認のお電話を差し上げることがあります。
※掲載時はペンネームやイニシャルでも構いません。
- 紙面の都合で、文章や表現を一部編集させていただく場合があります。
- メール投稿の際は、件名に【さわやかパティオ】と明記してください。
- 写真投稿はデータ送信をおすすめします。誌面にきれいに掲載できます。

締切

令和8年5月11日(月)

宛先

〒860-0842
熊本市中央区南千反畑町3-7
熊本さわやか長寿財団「さわやかパティオ」係
メール sawayaka-k@sawayaka.or.jp

参加者募集!

多くの皆様のご参加を
お待ちしております

「大会リーフレット・申し込み用紙」は、市町村、市町村社会福祉協議会、公民館などに配布しております。財団のホームページからダウンロードもできます。

参加資格

いずれも令和9年4月1日時点で60歳以上の方(昭和42年4月1日以前に生まれた方)



第38回 くまもとねんりんピック2026

競技種目 17種目

テニス、ソフトテニス、ペタンク、太極拳、サッカー、健康マラソン、ソフトボール、ダンススポーツ、スポーツウエルネス吹矢、グラウンド・ゴルフ、ラージボール卓球、ゲートボール、剣道、弓道、バドミントン、ゴルフ、健康マージャン



会場・日程・参加定員・申込期間

競技ごとに異なります。詳細は、リーフレットをご覧ください。
※市町村、市町村社会福祉協議会、公民館などに配布しております

開催期間 令和8年4月4日(土) ~ 5月16日(土)

参加費 1人 1,200円

※本大会で優秀な成績を取めた方(チーム)は、第38回全国健康福祉祭埼玉大会(ねんりんピック彩の国さいたま2026)の熊本県・熊本市代表選手の選考対象となります(バドミントンを除く。なお、テニス競技の熊本市予選は別途開催)。

第38回 熊本県さわやか囲碁・将棋大会

会場 熊本県総合福祉センター

囲碁大会

令和8年 5月30日(土)

募集定員 … 140人

- 男子上級の部*(4段以上)
- 男子中級の部(3段・2段)
- 男子初級の部(初段以下)
- 女子の部*

参加費 1人 1,200円

申込期間 令和8年 3月9日(月) ~ 4月17日(金)

※「上級の部、女子の部」は、第38回全国健康福祉祭埼玉大会(ねんりんピック彩の国さいたま2026)の熊本県・熊本市代表選手の選考対象となります。

将棋大会

令和8年 5月31日(日)

募集定員 … 70人

- 上級の部*(2段以上)
- 一般の部(初段以下)



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番7号(熊本県総合福祉センター3階)

TEL(096)354-3083 FAX(096)354-3103

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>



日本を
元気に！

POWER TO JAPAN!

東武トップツアーズ
熊本支店

〒860-0843 熊本県熊本市中央区草葉町4-20
富士火災熊本ビル2F
TEL 050-9001-9770 FAX 096-324-5735

団体活動のための小さな掛金大きな補償

スポーツ安全保険®

スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動、レクリエーション活動などを行う4名以上のアマチュアのクラブ・サークル・グループが加入できます。



保険の詳細内容、資料の請求は、
ホームページをご覧ください。

インターネットでかんたん加入
<https://www.sportsanzen.org>



公益財団法人スポーツ安全協会

…… スタッフの つぶさき ……

- ねんりんピック等、各種事業が無事終了しました。これも皆様のお陰です。今年もよろしくお願致します。(TY)
- 昨年4月に財団の仕事に就かせてもらいました。お世話になる沢山の方に感謝しながら、今年も元気に生き抜くことを誓った次第です。(YS)
- いろいろな情報誌があります。「さわやか」は読者の皆さんの機微に触れる情報を出していきます。(MD)
- 「君たちはどう生きるか」というテーマは、現在66歳の私のテーマでもあり悩むことが多い今日この頃です。(SY)
- 昨年は大きな別れがありました。令和8年が嬉しい出会いばかりだといいな。(WK)
- 育て始めて14年ほどの我が家の肥後椿。早春に咲く可愛い赤白の花が毎年の楽しみです。(MN)
- 平日は歩いて帰宅、土日は江津湖の周りをウォーキングで、トータル週に50,000歩ほど歩いています。(AK)
- 3年前に出会った警戒心全開のノラ猫。今では私に走り寄って甘えてきます！生き物は可愛い。(EM)

広告募集

熊本さわやか長寿財団では、年2回発行する情報誌「さわやか」に広告掲載を希望する企業・団体などを募集しています。お問い合わせは096-354-3083まで。

くまもと
メディカルネットワーク

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

地域包括
支援センター

病院

診療所

あなたの大切な笑顔と
健康生活を守る
くらしのパートナー。

介護施設
事業所

歯科
診療所

あなたの健康を地域全体でサポートします

訪問看護
ステーション

薬局

参加者
(患者さん)



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

充実した
検査内容!



熊本厚生連健康管理センター

日帰り人間ドック

完全予約制
3週間前までにご予約を!

標準コース

41,800円(税込)

日本人間ドック学会が定めた検査項目に、肺年齢や新機能検査等を追加し内容を充実しております。

胃カメラコース

49,500円(税込)

標準コースの胃部X線検査(バリウム検査)に替えて、胃部内視鏡検査(胃カメラ検査)を行います。

各種オプション検査もあり。詳しくはお問合せください。

お申込・お問合せ

JA熊本厚生連 健康管理センター

〒860-0842
熊本市中央区南千反畑町2番3号

☎ 096-328-1262

受付時間：平日9:00～17:00

当施設は、公益財団法人
日本人間ドック学会が実施する

「人間ドック検診施設機能評価」

の認定施設です。



文句ひとつ言わず、毎日懸命に働いている
「ご自身の臓器達」に人間ドックの総点検を
プレゼントしてみませんか!

不動産 **売却** **買取** なら お任せください!!



コスギ不動産リアルティが選ばれる理由

売買事業



仲介
拠点 **3** 店舗
運営の客付け力

年間 **購入相談**
2,000 件超

年間 **売却相談**
2,500 件超

年間 **売買実績**
600 件超

累計 **買取金額**
100 億
円超

※上記数値はグループ企業全体合算となります。

お気軽にお問い合わせください。私たち専門スタッフが応えいたします。



尾方 健人

中尾 由香

小山 晋佑

串山 辰

林原 秀日稀

江口 蓮

中尾 礼志

江 剛史

宮本 千里

林 佑業

前田 祐成

杉野 佳範

緒方 将也

大津留 亜弓

牛島 良太

益田 健匠

塚本 直也

岩本 慎作

丸山 玲志

山下 心

KOSGI コスギ不動産リアルティ

〒862-0976 熊本県熊本市中央区九品寺3丁目15-10

売買本部

TEL **096-375-5588**

【営業時間】10:00~18:00(日・祝10:00~17:00) 【店休日】毎週水曜・年末年始・GW・お盆
宅地建物取引業/熊本県知事免許(1)第5550号

右記QRコードより
無料査定
できます!

