

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)夏号

vol. 104



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
くまもとねりんピック2026	2・3・4
熊本県さわやか囲碁・将棋大会 さわやかクッキング	5
くまもと偉人伝	6・7
くまもと散歩路 ぶらり余暇さるき	8・9
学びの扉	10
さわやかパティオ	11

表紙掲載作品

第37回熊本県シニア美術展 日本画の部 金賞受賞

「夕顔」

脇 初音さん (75歳 宇城市松橋町)

四十九歳のとき、大きな怪我がもとで車椅子での生活となりました。一時期とても悩んでいたそのころ出会ったのが、日本画教室でした。

それはまさに「五十の手習い」となりました。これまで描き続けてきた作品の一つが『夕顔』です。夏の闇に浮かぶ、大きく雅な白い花。夕暮れ時にやさしい香りを漂わせる、深みのあるその「白」を目指し、筆を走らせ重色しながら描き進めました。

一枚の絵が完成したとき、徐々に自己の障がいを受容できるようになり、悩みも少しずつ自信へと変わっていく自分を感じたのです。失ったものを求めるより、残された体の機能をうまく活かせば、まだまだ学べる機会は生まれ、可能性も広がり、人生を豊かにすることができるのだと思いました。

今、当時は振り返っても、あの時が人生の後半戦を自分らしく生きるために必要な良きスタート地点となりました。絵を描くことは私の生活の一部となつて、今日もパネルに向かって筆が走ります。



輝いて生きる

熊本さわやか大学校33期生の樫木さんは農業とモデル活動を両立し、ゴルフや英語学習にも挑戦されています。今後の目標などを伺いました。

「できない理由」を考えるより「できる可能性」を探したい ためまざる歩みを——カタツムリのように

自分らしい生き方を求め

ミラノやパリのコレクションに出演し、エルメスやヴァレンティノなどのブランドの衣装をまとってランウェイを歩いてきた樫木さん。現在も現役モデルとしてCMや雑誌で活躍され

ています。

もともとモデル志望ではなかったそう、高校卒業後は地元・水上村を離れ、就職のため愛知県へ。転職となったのは、知人からの「モデルにならないか」という一言でした。

23歳からオーディションを重ね、ショーやファッション誌に出演するように。40代までキャリアを重ねたのち、家族と自分のためにUターンし、心機一転を図りました。「年齢を重ねるとプライドが固まっていきがち

「宇城で毎日ウキウキ。僕は“宇城う人(宇宙人)”です(笑)」

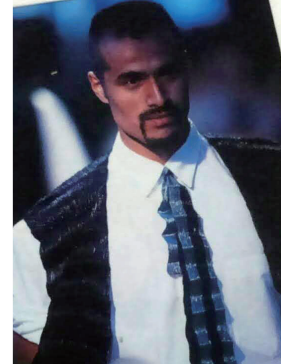


宇城市在住
もみのき
樫木 英介さん (60)

ですが、自分にはそういうものが全くありません」と穏やかに語る樫木さん。以前から興味があった農業に従事し、モデル活動も継続。二つのフィールドを行き来する現在のスタイルへとつながっていきます。

一冊の本との出会い 自分の価値の再発見

学生時代から読書が続けてきた樫木さん。熊本での暮らしが8年目に入った頃、社会や人との関わり方、自己表現の在り方について書かれた一冊の本を



30代の頃の樫木さん

手に取り、強く影響を受けた。「経験を通して。一冊の本を掛け合わせることで価値が生まれる」という言葉に触れ、「モデルと農業を掛け合わせた組み合わせは他にない存在ではないか」と気づいたといいます。2016年、樫木さんは「百姓モデル」として独立し、講演活動もスタート。東京に通ってモデル活動に励む一方、熊本では軽トラに乗って畑へ向かうという日々が続いています。メディア取材を受けることもあったそう、で、「学ばせてもらう側から伝える側へ。その変化も大きかったです」と語ります。



「スーツ姿で農作業をしたら面白いよね」というお子さんの提案から生まれたショット

さわ大にゴルフに英会話 次なる挑戦は?

2025年にさわやか大学校に入学したのは、帰熊後に出会った方からの誘いがきっかけでした。自主研究では活発な議論を重ね、主体的に学ぶ時間を過ごしたと言い、今でも学友との交流を通じて新たな刺激や学びを得ているそうです。

「さわ大には人との出会い、情報との出会いが詰まっています。学びや交流をとおして自身を再発見する機会にもなり、新しいエネルギーをいただけた刺激ある一年でした」

1回の東京でのモデルオーディションに加え、海外での活動を見据えた英語学習にも取り組んでおり、着実に活動の幅を広げられています。



家ではダジャレ好きのお父さん。家族の仲の良さが伝わってくる一枚です

樫木さんの一日

2:00 起床
読書・AIを使った英会話・メールチェック・SNS更新。
胃を休ませる時間を作るため、朝食は摂りません



5:30 入浴
6:30 筋トレ・ゴルフ練習
スイングトレーニングにより、動作の再現性を高めています

7:00 出勤

8:00 仕事
県南のイチゴハウスで農作業に従事

12:00 昼食

17:00 仕事終わり
17:30 ゴルフ練習
帰り道の河原にて、午前の課題を反復練習で修正

18:30 帰宅

20:00 夕食
ウイスキーをたしなみながら家族団らんのひととき

21:30 就寝



日々の樫木さんの姿はInstagramで
ご覧いただけます

くもとねんりんピック2026

4月2日のテニス競技から5月17日のペタンク競技まで17競技に1,453名が参加し、熱い戦いが繰り広げられました。今回は、大会の様子を舞台裏とあわせて振り返ります。

競技種目

- テニス ● ソフトテニス ● 健康マージャン ● 太極拳 ● 健康マラソン
- サッカー ● ソフトボール ● ゴルフ ● 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 ● ペタンク

優勝賞品

株式会社えがお様には、今年も参加賞と優勝賞品をご提供いただきました。心より感謝申し上げます。

参加賞



各競技団体の皆さんが、早朝から会場設営に当たります。

お世話になりました

お疲れさまです

「来たときよりも美しく」がモットーのグラウンド・ゴルフ協会は、丁寧な清掃からスタートです。

熱中症予防はもちろん、怪我防止のために準備体操や合間に運動タイムを取り入れるなど、各競技でさまざまな工夫が行われました。

競技団体からは安全に競技が進められるよう水分や塩分の補給をこまめに呼びかけられていました。

がんばれー

競技中には、選手同士で拍手や声援を送り合う、心温まる場面も多く見られました。

今年の大会は、大雨による試合中断や雨天・炎天下での競技など、天候の影響を大きく受けました。

感謝

熊本県看護協会のご協力により、全会場で看護師が待機してくださいました。



第38回 熊本県さわやか 囲碁・将棋大会 開催

5月30日(土)囲碁の部に80名、5月31日(日)将棋の部に59名と、県内各地から多くの方々にご参加いただきました。

最高齢者 囲碁の部：96歳
将棋の部：91歳



囲碁入賞者



将棋入賞者

株式会社山内本店様
ご協賛
全員への参加賞と、各部門の入賞者への賞品をご提供いただきました。



さわやか
クッキング

～晩柑薫る～

愛情たっぷりやわらか豆腐ハンバーグ

今回は、熊本県立大学環境共生学部学生の丁野稀穂さん、濱上朋佳さん、久永里穂さん、馬本茜李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。



高たんぱくで
爽やかな味わい

材料 (2人分)

木綿豆腐 ……100g (小1/2丁)
生パン粉 ……9g (大さじ3)
牛乳 ……15g (大さじ1)
鶏ひき肉 ……150g
タマネギ(みじん切り) ……80g (中1/3個)
ショウガ(みじん切り) ……5g (1/2かけ)
濃口しょうゆ ……3g (小さじ1/2)
[A] 塩 ……0.3g (少々)
こしょう ……0.1g (少々)

作り方

- ① 木綿豆腐はペーパータオルで包み、電子レンジ(600W・2分)で加熱して水切りする。
- ② パン粉と牛乳をなじませ、①、鶏ひき肉、タマネギ、ショウガ、[A]を加えて練り混ぜる。2等分して成形する。

栄養素等量 (1人当たり)

・エネルギー ……270kcal
・たんぱく質 ……15.8g
・脂質 ……16.8g
・ビタミンC ……15mg
・食塩相当量 ……1.1g

サラダ油 ……12g (大さじ1)
[B] 晩柑しょうゆだれ
濃口しょうゆ・みりん ……各18g (各大さじ1)
晩柑果汁 ……10g (大さじ1/2強)
好みの葉野菜 ……20g
晩柑(扇型切り・好みの柑橘類でも可) ……10g

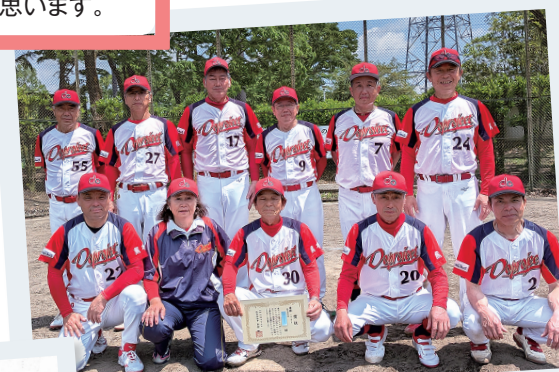
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を中火で約2分加熱する。焼き色がついたら裏返し、蓋をして2～3分ほど弱火で蒸し焼きにする。
- ④ [B]を合わせて軽く煮る。
- ⑤ 器に葉野菜(今回はベビーリーフ)と③を盛り、④をかけて晩柑を添える。

コメント

晩柑を使うことで、爽やかで控えめな酸味と香り、ビタミンCをプラスします。

すっきりした味わいで、食欲がないときでも食べやすくお勧めです。

表彰式では、選手の皆様が晴れやかな笑顔を見せてくださいました。日頃の練習の成果を十分に発揮し、それぞれの思いを胸に競技を終えられたことと思います。



「くまもとねんりんピック」は、単に勝敗を競うだけではなく、選手同士の大切な交流の場です。笑顔でご参加いただいた皆様、そして大会を支えてくださったすべての皆様に、心より感謝申し上げます。

囲碁将棋を含めた各競技の成績上位者は、「第38回全国健康福祉祭埼玉大会」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)



偉人伝

料理研究家の草分け・江上トミ 田浦で育まれた、生き方の原点

1899年、旧田浦町(現芦北町)に生まれたトミは、幼い頃から料理を習い、食の精神を育んできました。50代後半から元祖料理研究家としてテレビ番組で活躍。今回は、生家の「藤崎家住宅赤松館」(国登録有形文化財)を訪ね、その歩みをたどります。

大地主の娘に生まれ 8歳から料理を学ぶ

江上トミの父・藤崎彌一郎は田浦に代々続く庄屋の五代目当主でした。当時、地元の小作人は生活が苦しく、彌一郎は「田浦を豊かにしたい」という思いで、村初の県議会議員となり、地域の発展に尽力した人物です。

一方、母・アサは西南戦争で命を落とした自由民権運動家・宮崎八郎の元許嫁で、幕府時代の厳格な教育を受けて育った女性でした。日本が近代国家を目指し、世の価値観が大きく揺れ動



当時のままの土間。かまどが六口もあり、アメリカ製のダッチオーブンも備わっています

く時代に、トミは生まれました。幼いトミは、自宅を訪れる文化人や多くの奉公人、そして大所帯の家事を取り仕切る母の後ろ姿をみて育ちました。8歳になると「まな板式」という儀

式を経て、料理の基礎を学び始めます。母からは「お料理が下手だとお嫁に行っても戻されます。それは一門の不名誉です」と厳しくしつけられました。また、食材が豊富ではなかった時代だからこそ、限られた素材を生かす工夫も身に着けたといえます。これらの経験が、後の料理家としての礎となりました。

その道を究め教室を開講 活動を拡大

トミは母の実家である江上家の養女となりますが、高等女学校の入学までは田浦で暮らしていました。父からは「女性も自立すべき」という考えを教えられていたといえます。

19歳で結婚後、東京料理専門

の責任を、生涯にわたり背負い続けた人物だったのでしょう。

昭和天皇の第五皇女・貴子内親王(現在の島津貴子さん)に料理を教え、NHK『紅白歌合戦』の審査員も務めるなど、教養人としての地位を高めていったトミ。

生前のトミは「料理を通して全国の家庭の幸せの手助けをしたい」と語っていました。日々の食卓から人々の健康や幸せを支えたいという思いは、今も変わらず誰かが共通する思いではないでしょうか。



料理研究家として旧田浦町名誉町民に選定された際に贈られた銘板

50代後半を迎えたトミは、テレビ黎明期の料理番組に出演し、世界の料理を家庭で再現する「理想の母」のイメージを築いていきました。折に触れて藤崎家にも足を運び、田浦弁で近所の人々と語らいながら食材を分けてもらい、この家で料理の工夫を重ねていたといえます。

あるとき、田浦町長を務めていた弟から「特産の甘夏を広めたい」と協力を求められた際には、「よく知らないものは勧められない」と一度は断りました。し



提供: 江上料理学院

健康や幸せを支えたい 食卓に込められた願い

赤松館を保存していた元NPO法人の会員は、「トミさんは凜とした立ち居振る舞いが印象的だった」と語っています。藤崎家と江上家の名に恥じぬ令嬢として、また良家の妻として、さらに著名な料理研究家として

藤崎家住宅 赤松館
芦北郡芦北町田浦788
TEL.0966-87-0001
料 500円
時間 10:00~16:00
営 土・日・祝日(臨時休館あり)



開館日時の詳細は
Instagramにてご
確認ください



約1000坪の敷地内には1983年に建てられた近代和風住宅と、池を備えた見事な庭園が配置されています。赤松太郎峠(あかまつ)を借景とし、四季折々の風情を楽しむことができます。

1980	1978	1977	1975	1964	1960	1957	1956	1955	1953	1949	1936	1934	1931	1930	1929	1927	1924	1919	1917	1905	1899	年
死去。正六位勲五等宝冠章を受章	旧田浦町の名誉町民第1号となる	料理事情視察のため中国を訪問	秋の褒章において藍綬褒章を受章	旧田浦町特産「甘夏みかん」のポスト・モデルとなる	NHK『紅白歌合戦』の審査員を務める	NHK『きょうの料理』放送開始。レギュラー出演	放送創成期の番組『奥さまお料理メモ』に出演	「江上料理学院」（東京都）を開校	欧米各国の給食事情を視察	「江上料理高等学院」（福岡県）を開設	「江上料理研究会」を設立	北九州へ転居し、料理教室を開講	自宅で料理教室を開設	長男誕生	イギリス滞在を経て帰国	夫の赴任先フランスに渡る。ル・コルドナール料理学校（パリ）に入学し2年間学ぶ	東京料理学校に入学し2年間学ぶ	山田巖と結婚し、京都市へ移住	熊本県立第一高等女学校を卒業	江上家の養女となる	葦北郡田浦村で生まれる	できごと



トミも使っていたといわれる調理器具

学校やパリのル・コルドン・ブルー料理学校で学び、料理の道を究めていきました。出産の翌年には東京の自宅で料理教室を開設します。これが現在の「江上料理学院」の始まりです。第二次世界大戦後、陸軍に勤めていた夫が失職し、家の資産を失ったのちは、家族を支えるためトミは活動の幅を広げていきました。



今回紹介してくださったのは…

赤松館 館長

島崎 淳子 さん

県内のいろいろな場所に足をはこんだ私だが、まだ牛深には行ったことがなかった。ハイヤ祭りも然りだ。市内での催しやパーティーの余興でハイヤ踊りを何度か目にしたことがあり、牛深直送の美味しい魚をだす有名な店も知っていて、すっかり行った気になっていた場所の一つだ。

(熊本さわやかシニアくらぶ 上村裕子)

もう3日前から天気アプリには、4月19日(日)は雨の予報が出ていた。18日夜半から降りだした雨が途切れない。1ミリの降水予定とはどんなものだろうか？ 気合で乗り越えられるお天気だろうか？ 3時間かけて着いたら中止とは「悲しすぎて滅！」である。そんなことを考えながら、ベッドの中で悶々としていた。12時に床に着き、4時に出発予定にしている。早めに着いて車中泊をするつもりだ。

だが目が冴えて、気づいたら2時になっていた。こういう時は起きて行動したほうがよい。『不夜脳』という本を読んだが、寝ているからと言って脳を休めていることにはならないそうだ。今なら渋滞にはまらずにスイスイ走れそうだ。「私は運がいい方だ。いつも最悪の結果にはならない」と言い聞かせ車に乗った。犬たちは「なんでこんな時間にごはんをくれ

るの？ どこ行くの？」という目送り出してくれた。市内を抜け、五橋を渡る。有料道路を使えば本渡までは楽に行けるが、寂しい。真つ暗で何も見えず、雨の音にかき消され波の音さえ聞こえない。心の支えになってくれたのは、松山千春のCDだ。「大空と大地の



海上パレード

中で」を声を張り上げて歌った。神々しい歌詞だと思う。あの頃は流行歌で耳あたりの良い曲くらいにしか思っていなかった。しかし、年を重ねてくると、共感著しい。「長い夜」もすっかり歌った。

5時前に牛深港に着いた。雨は時折強く降り、車をたたく音で眠れない。ハイヤ大橋の橋桁の下に駐車スペースがあり、少しは、雨除けになった。牛深ハイヤランチのチケットが9時から配布なので8時30分まで車の中で待つことにした。

9時30分から漁船団海上パレードが小雨の中始まった。大漁旗と鯉のぼりをはためかせ、約20隻の船が出港していく。沖で一団となり一斉に牛深港に戻ってくる。船上には漁師さんのご家族だろうか、誇らしげに私たちに手を振ってくれた。スピードを落とさず狭い港の中をパレードしてくれるものだから、船体が傾いて



限定の「ハイヤランチ」

水しぶきが上がる。水上ドリフトさながらだ。幟(のぼり)がはためいて、ちぎれんばかりである。海の男はカッコいい。そうこうしているうちにランチの時間になった。6百食限定である。列に並び千円の高鮮丼をいただく。鯛・鰯・鯉・シマアジ・キビナゴ・めかぶの海鮮丼に、イワシのフライ・あおさ汁がつく。おもてなしが感じられる最高のランチであった。タイ釣り大会や名産市をウロウロしながらハイヤ総踊りスタートの間を待った。駐車場はいっぱいになり、町も喧噪でいっぱいになった。このころから薄日が射し始め期待が膨らんだ。

総踊りコースのどこで見学しようかと迷っていたら、交通整理をしてい



た方が「地方(じかた)伴奏者や唄い手」の舞台前か審査員席の近くがいいよ。」と教えてくれた。良いことを聞いた。審査員席の真下に陣取った。始まる頃には陽が射し水溜まりも消えていた。

地方が始まりいよいよスタートだ。「牛深ハイヤ保存会」の先生方の踊りは、腰が落ちていて、綱を引く手に力が入っている。きつとたくさん魚が入っているに違いない。それでいて所作に品がある。

創部38年を迎える「熊本県立牛深

高校郷土芸能部」の踊りは、シンクロしていて美しい。間隔も密で思わず圧倒された。さすが、文化庁長官賞を受賞しただけのことはある。



さわやかハイヤ倶楽部

目立った。個性を発揮し、輝いている踊り手に審査員席から指令が飛ぶ。ハイヤ踊り名人の称号が与えられるのだ。

これは写真を撮っている場合じゃない。来年は、何としてでもあの輪の中で踊らなければ！あの美しい笑顔はほんとうに楽しんでいる人たちの、見ているこちらまで自然と体が動き出すような生きる喜びそのものの表情だ。



後で知ったのだが、牛深ハイヤ踊りは大漁を願う踊りではなく、牛深に寄港した船乗りたちをもてなすために女性たちが身振り手振りで歌い始めたのが起源だそう。だからこそ、よそから来た人と地元の人が自然と輪になって踊り、人と人を結ぶ祭りになったのだろう。

美しい自然も絶景だが、牛深ハイヤ踊りもまた絶景であった。



牛深ハイヤ保存会



牛深高校郷土芸能部

「飛び入り丸」(一般参加者)もおもしろい。DJの女性が言っていたが、前日の夜から講習会があり、皆さんかなり上達しているそうだ。子供たちの活躍も目を引いた。大きな声で掛け声や合の手を入れ、会場を盛り上げた。遠くから参加の団体も

「熊本さわやかシニアくらぶ」イベント情報

秋彩る霧島路へ 国宝霧島神宮特別拝観と生駒高原コスモスの旅

●実施日 令和8年10月19日(月) ●会費 14,800円

紅葉満喫!! 筑後の旅

●実施日 令和8年11月25日(水) ●会費 12,400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)

日帰りバス旅行



概ね60歳以上の方
(付き添いの方は60歳以下も可)

対 象

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
〒860-0078 熊本市中央区京町1-13-47 リーガルウィングⅡ102号
電話 096-352-5800 FAX 096-352-5565
(月～金9:30～17:00)

申込・
お問合せ先

食卓から感じた 台湾と日本の違い

きゅう けいふん
邱桂芬先生



講師プロフィール

台湾省台中市出身。
2013年熊本に移住、子育てをしながら、翻/通訳、語学講師、異文化研修、中国語ナレーション等の仕事のほか「一般社団法人くま台湾Neo」副代表として「臺灣人在熊本的生活」(台湾人の熊本生活)というウェブサイトを運営されています。

台湾の自炊事情

「台湾の人は外食が多いそうですね。料理はするんですか?」日本の方からよくこんな質問を受けます。確かに台湾は外食文化が盛んで、朝食から夜食まで、自炊をしなくても手軽においしい食事が楽しめます。朝早くから店が開いているため、「朝ごはんを買ったのはごく普通のことです。私も朝食を作らずに、いつも店で買ったパンとコーヒーです。」



台湾の朝食



朝食屋さん

とはいえ、台湾人が料理をしないわけではありません。健康を意識したり、自分の好きな味を楽しんだりするため、自炊をする人も多くいます。特に海外で生活する場合、外食はどうしても高くなるため、自然と自炊の機会が増えていきます。何をやるのかとよく聞かれますが、基本は中華の家庭料理です。「中華料理は難しいですよ?」中華鍋を振るのですか?と驚かれることもありますが、実際の家庭料理はとてもシンプルです。一般的なフライパンと家庭用コンロ(IHも含む)があれば十分で、特別な技術は必要ありません。調理法も難しくなく、炒め物や煮込み料理が中心です。肉と野菜がある

野菜たっぷり 家庭の味

れば、とりあえず炒めます。味付けも塩や醤油で整えれば、家庭の味になります。もちろん本格的に仕上げるには中華の香辛料も使いますが、旬の食材を活かすことで、自然とおいしい一品になります。

台湾の食卓で特徴の一つは、野菜の多さです。さまざまな種類の野菜を使い、サラダではなく、炒め物や温かい料理として食べることが一般的です。



家族団らん時の食事

そのため、日本に来た台湾人の中には「外食は揚げ物が多く、野菜が少ない」と感じる人も少なくありません。短期間であれば美味しく感じても、長く続くと感じ、負担を感じ、野菜たっぷりの家庭料理が恋しくなることもあります。

また、食文化の違いとして印象的なのが料理の温度です。台湾では「熱々」の料理が好まれますが、日本では冷たい料理や常温で楽しむ料理が多く見られます。さらに、スープの種類が比較的に少ないと感じる台湾人もいます。もう一つ興味深いのが、日本の食文化です。ラーメンとチャーハン、餃子とご飯といった組み合わせは、日本では定番ですが、台湾人から見ると「炭水化物が多い」と感じられることがあります。特に餃子をおかずとして白ご飯と一緒に食べるスタイルには、驚きの声がよく聞かれます。同じ「食事」であっても、その背景には生活習慣や価値観の違いが表れています。台湾と日本、それぞれの食卓には、それぞれの知恵と工夫が詰まっているのだと、日々感じています。



読者のページ さわやかパティオ SAWAYAKA PATIO

肥後狂句 優秀作品

30句の応募をいただきました

笠「温つかなア」「真っ黒」「キラキラ」

真っ黒
何して日焼けしなつたか
岡村幸子さん

講評 ハワイ旅行とおっしゃるが街の日焼けサロンではと、ちょっと疑問に思っている様子では

キラキラ
花嫁よりもうったって
こなふくさん

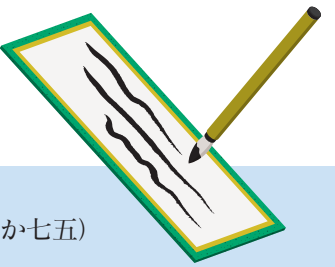
講評 花嫁のお母様、それとも花婿のお母様でしょうか。御友人かもしれないですね。

真っ黒
のり弁にしてとぼけとる
平和さん

講評 折角開示請求したのに黒塗りが多く真相が見えず怒り心頭の様子でしょうか

笑いあり、共感あり、ときには思わずうなずく一句あり。皆さまから寄せられた力作が勢ぞろいしました。肥後狂句に込められた思いをぜひご覧ください。

選者 長松好魚先生 肥後狂句連盟



温つかなア
今日のストレス湯に溶ける
びよすけさん

講評 肉体の疲れもさることながら、精神の疲れも我が家の風呂で癒されることでしょう

真っ黒
よか値のついた海苔の色
横尾節子さん

講評 有明海産の海苔の入札会場を見る様です。笠が真っ黒ですので、「色」を「艶」に替えた方が、より良かったと思います。

今回も多く御投稿いただきありがとうございます。優秀作品五句を発表いたしました。笠を深く理解していただいて、自分の思いを十二音にまとめてください。情景・人情・ユーモア等々、個性的な句を作ってくださいと思います。次回も多数の御投稿をお待ちしています。

\\ 掲載された方には //
記念品をプレゼント!

締切
令和8年11月20日(金)
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

105号春号
笠「山は雪」
「神頼み」
「うったって」

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

病院

診療所

地域包括支援センター

歯科診療所

薬局

介護施設事業所

訪問看護ステーション

**くまもと
メディカル
ネットワーク**

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

あなたの健康を
地域全体でサポートします

あなたの大切な笑顔と健康生活をまもる
くらしのパートナー。

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

熊本県総合保健センター
マスコットキャラクター「そうほくん」

いきいきドックを受けてみませんか？

★★ おすすめポイント ★★

✓ 通常の日帰り人間ドックに

- 骨密度検査
- 四肢血圧脈波
- 頸動脈エコー検査を追加

49,280円 → **40,480円**

✓ シニア世代が気になるところをチェック

骨折

- 75歳以上の20人に1人は骨折
- 骨粗鬆症は骨折の最も大きな危険因子

**心疾患
脳血管疾患**

- 日本人の死因5人に1人
- 血管の動脈硬化が影響

8,800円
お得!!

【受付期間】
令和8年 9月1日(火) ~ 令和9年 2月26日(金)

【ドック受診期間】
令和8年12月1日(火) ~ 令和9年 3月19日(金)

【対象となる方】

- ・ 熊本県内在住またはお勤めの65歳以上の方
- ・ 市町村やお勤め先の健康保険などから人間ドック受診補助のない方

【健診料金】 **40,480円**

※胃内視鏡検査をご希望の場合は追加料金7,150円

■ 基本的なドックスケジュール

7:45 ~ 8:30 受付	午前中 各検査	11:30 昼食	13:30 結果説明
-------------------	------------	-------------	---------------

ご予約・お問い合わせ

公益財団法人 熊本県総合保健センター
〒862-0901 熊本市東区東町4丁目11-1

096-365-2323 (予約係)
(平日9:00 ~ 12:00 / 13:00 ~ 16:00)

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

◆ 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 ◆

熊本県の会員は
約1万人
平均年齢は
74歳!

そのあなた!
シルバーで
待つとるばい!!

シルバー応援大使の
大田黒浩一です。

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	0966-47-0081
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	090-9596-9435
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	0967-67-3607
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 苓北町シルバー人材センター	0969-35-1270
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		

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

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>

スタッフのつぶやき

- 日頃より財団活動に多大な御支援を賜り感謝申し上げます。先日、郷土の偉人展を拝見し、特に教育分野の先達の多さに感銘を受けました。本誌で折を見て紹介したく存じます。酷暑の折、皆様どうぞ御自愛ください。(TY)
- 道端に千日紅の苗が無人販売されていました。翌朝、お店の方に会ったので購入したことを伝え、「嬉しい。きれいな花が咲きますように。』鮮やかな苞いっぱいのプランターで秋を迎えたいです。(EM)
- 大事な「きょうよう」と「きょういく」とは、「今日用」事があること、「今日行く」所があることだそう。面倒くさいものことも健康を思えば前向きになれるですね!(SY)
- 小松菜の種をもらってベランダで育てていたら、毎日すくすく成長する姿になんだか愛着が湧いて食べづらくなり、そのまま我が家の植物たちの一員となりました。(MN)
- 今年も梅雨の到来と共に、草刈りの季節がやって来しました。虫除けスプレーを振り腰には蚊取り線香装着でのり面での除草作業。昨年より幾分涼しいものの、多くのやぶ蚊に囲まれて、今回もやっぱり私だけが太ももだった。(YS)
- 必要に迫られて庭の草むしりをするうちに、園芸にちよっと興味がでてきました。ドクダミ対策と共に、手入れが簡単(ここ大事)で綺麗で長持ちする花をネット検索しています。(WK)
- さわやか大学の受講生の皆さんの取組姿勢・熱心さに感服しています。講師の先生も、『講義の遣り甲斐がある。』と言われる程です。3月まで毎回楽しんで頂けるよう事務局として頑張ります。(WK)
- くまモンに続き、熊本では特殊詐欺防止の啓発でワルモンの出番が増えました。物騒な世の中ですが、蒸し暑い夜も、窓をしっかりと締めて、冷房入れて涼しく健やかに過ごしたいものです。(MD)

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



空家



相続



仲介



買取

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



宮本 千里



林 佑葉



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!

