

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6年夏号

vol. 100



特集

情報誌 100号 記念

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。)



情報誌「さわやか」

100号

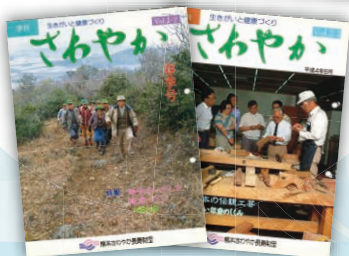
記念特集



ごあいさつ

熊本県知事
木村 敬

情報誌「さわやか」のあゆみ



平成3年(財団設立年)12月の創刊以来、生きがいや楽しみを持ちながら、いきいきと暮らしている高齢者の姿をお届け続けて、今回無事に100号を迎えることができました。

さわやか vol.100

S A W A Y A K A

目次

情報誌「さわやか」100号記念特集
ごあいさつ 1

輝いて生きる 2・3

第36回シルバースポーツ大会&
熊本県シルバー囲碁・将棋大会 4・5

くまもと偉人伝 100号記念拡大版 6・7・8

知って得する健康情報 9

くまもと散歩路 10・11

さわやかクッキング 12

表紙掲載作品

第35回熊本県シルバー作品展 洋画の部 金賞受賞
「三連水車」によせて
伊藤 勝さん (84歳 玉名市)

山紫水明が日本人の風景観に合い、私もその視点から田園風景に憧れを持ったひとりでした。大阪で暮らしていた頃、私の家は立体高速道路が縦横無尽に交差する場所にあり、交通量も多く、大阪万博が始まる時期でもあったため、日々、光化学スモッグ注意報が発令されて気象観測車が排気ガスの濃度を調べておりました。丁度、子育ての時期と仕事の関係で、妻の故郷である熊本に移住する事を決め、初めて見る九州の美しい田園風景に魅了されました。

同僚で絵に興味のある人と絵友達になり、休日には各地をスケッチ旅行して楽しんでおりました。福岡県の朝倉という場所で目にしたのが三連水車です。その風光明媚な景色に感動し、ぜひ未来に残して置いて欲しいという思いと、感動を描きとどめたいという思いから、挑戦して描いてみました。

今後、シルバー作品展に出品できることを生きがいとして、楽しみに頑張りたいと思います。まずは、情報誌の掲載に声を掛けて頂いたことが私にとっての万倍の力に成りました。ありがとうございました。これからも感動を心にとどめ、描いてみたいと思います。

今回の作品展に向けて一層、努力をして参ります。



第36回シニア美術展(旧 シルバー作品展)は8月27日～9月1日
熊本県美術館分館で開催されます。ぜひ足をお運びください。

このたびは、一般財団法人熊本さわやか長寿財団の情報誌「さわやか」100号記念号が発行されますことを、心からお喜び申し上げます。

貴財団は、高齢者の積極的な社会活動の促進を図ることを目的として、平成3年11月に設立され、これまで人材育成事業やスポーツ・文化振興事業など、様々な取組みを展開してこられました。

女性の平均寿命が全国5位、男性が9位と、全国有数の長寿県である本県においては、長寿を喜べる社会の実現を目指す貴財団の役割は大変重要となっております。財団関係者の皆様方の長年の御尽力に対して、心から敬意と感謝の意を表しますとともに、今後の更なる御活躍を期待しております。

さて、本年4月から、私の知事としての1期目の任期がスタートしました。「くまもと新時代、共に未来へ」をスローガンに、TSMCの進出効果を県内すべての地域に波及させるとともに、熊本地震や令和2年7月豪雨の経験を踏まえた防災力の強化、熊本市圏の渋滞解消や地下水保全といった

様々な課題の解決に、県庁一丸となって取り組み、熊本の新しい時代を県民の皆様とともに切り開いて参ります。

人生100年時代を充実させていくためには、健康寿命の更なる延伸と、高齢者が様々な地域活動に生き生きと参加できる環境づくりが重要です。今年3月に策定した、第9期熊本県高齢者福祉計画・介護保険事業支援計画「長寿・安心・くまもとプラン」では、「高齢者が元気で活躍する社会の実現」を重点施策の一つに位置づけております。

高齢者の社会参加に向けた意識啓発や活動の場の提供、ボランティア活動への参加促進などを支援し、高齢者が住み慣れた地域で健やかに暮らし、みんなで支え合う「長寿で輝く」くまもとを目指して参りますので、引き続き御支援と御協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、一般財団法人熊本さわやか長寿財団の益々の御発展と高齢者の皆様方の御健勝と御活躍を祈念いたします。お祝いの言葉といたします。



令和4年夏96号は財団設立30周年特集号です。蒲島郁夫前理事長からのごあいさつ、熊本さわやか大学校を卒業し、現在も多方面で活躍されている方々のお話を掲載しています。



令和3年夏発行の94号に、リニューアルし、熊本さわやか大学校の開校初年度(平成4年)より講師としてご講義をいただいている、日赤熊本健康管理センター名誉所長 小山和作先生から特別寄稿文をいただきました。



平成27年夏に発行した83号からシルバー作品展(第36回からシニア美術展に名称変更)で受賞された方の作品を表紙に掲載しています。



平成24年春76号は財団設立20周年記念号です。前年度の平成23年に全国健康福祉祭くまもと大会ねりんピック2011熊本が開催されており、その様子をお届けしています。



情報誌「さわやか」は平成25年春号78号から財団ホームページで読むことができます。財団の歴史と、現在も現役でボランティアや創作、スポーツに打ち込んでおられる方々の活躍をぜひご覧ください。 <https://www.sawayaka.or.jp>

輝いて生きる

現役時代から続けるバンド活動や熊本さわやか大学校講師として精力的な社会貢献に努める炭谷健一さんにお話を伺いました。

新しいチャレンジに年齢制限は、ない。今日も元気に生かされている自分に「ありがとう」。

ボランティアや講師、バンドなど多方面で活躍

「朝、目が覚めたらカーテンを開けて『ありがとう』と声に出し、今日も健康で生かされている自分に感謝しています」と力強く語るのは、県内で多彩な活動を行う炭谷健一さんです。月曜から水曜はボランティア活動、木曜は熊本市内2カ所でのウクレレ教室の講師、金曜はバンド演奏会、週末はステージイベントをこなす炭谷さんのスケジュール帳は予定がびっしりと書き込まれ、一番先の予定は1年後だといいます。

銀行マンだった20代に独学で学んだウクレレ、持ち前の明るさ

と機転のよさから依頼が来るようになった結婚式やイベントの司会、趣味で始めた写真撮影などが今に生かされていますが、とにかく何事にもポジティブです。「この構図で風景写真を撮影したいと思ったら、同じ場所に何回も通ってベストショットを狙い続けます。一生懸命頑張れば、結果はついてくるんですよ。挑戦に年齢は関係ありません」と言うとおり、炭谷さんがウクレレ指導にあたるさわ大受講生の中には85歳の初心者もいるのだとか。「ただし、今日より若い日はありませんから、しっかりと練習しないとイケませんね」と指導者の顔をちらつかせながら、優しく語ります。



炭谷さん撮影。さまざまなフォトコンテストで入賞するほどの腕前です

「今日、用(教養)と今日、行く(教育)」

炭谷さんがさわやか大学校の講壇に立つとき、必ず伝えてるのが、自分たちが子どもの頃に大人たちから教え込まれた

「気の合う仲間と楽しくワイワイ。ストレスのない毎日を送るように心がけています」



熊本市在住
炭谷 健一さん (78)

教養と教育の話です。「教養と教育が身につけているから、私たちは社会生活を送れますが、今の私たちにとって教養は『今日、用があること』、教育は『今日、行く所があること』につながります」と言つと、ほとんどの受講生が深くうなずくそうです。しかし、話はそれだけでは終わりません。「ここで受講する皆さんは、学びを得るだけの体力と元気な心、そして自由な時間を持ち合わせています。ここに来られないお仲間やご近所の方にも、自分が学んだ知識を伝えてほしい」と話されています。家の中ばかりにいて足腰が弱くなっているようなお知り合い

にも、外に出る大切さを知ってほしいと伝える炭谷さん。さらに後半は、自身が20年前からバンドリーダーを務める「スマイリー健&アロハ・スターハワイアンズ」による懐メロの演奏タイムです。「喜びも悲しみも幾年月」や『青い山脈』などが始まると、受講生らから笑顔がこぼれ、自然と大合唱に。

炭谷さんの講義は、楽しい気持ちになったり、パワーをもらえたりすると評判を呼んでいます。



コロナ禍以前は年間120ステージで演奏していたそう。写真は熊本市水の科学館「秋の水辺コンサート」にて



「かせしょう隊」として2011年ねんりんピックを盛り上げました

2011年のねんりんピック 公式サポーターがきっかけ

炭谷さんは、2011年に熊本で開催されたねんりんピックの公式サポーターに抜擢されたのがきっかけで、世界が広がったといいます。オーデイションを突破したサポーター8人が「かせしょう隊」となり、九州一円のイベントや祭り、地元情報番組などに出演するなど、多忙を極めたそうですが、「テレビカメラを向けられるなんて未知の体験。発見ばかりの日々で楽しかった」と当時を懐かしく振り返ります。

そのメンバーからさわやか
 大学校の存在を聞き、21期生と

して入学したり、さわ大OB会の会長として活動したり、2013年からは熊本市市民活動支援センター「あいぽーと」フェスティバル実行委員長を務めたりと大忙し。今では、さわ大OB21期生5班で構成するウクレレバンド「わくわくふれんず」、ウクレレ愛好家も加わった「コニコニアロハスターズ」も結成し、活動の幅をさらに広げています。

そんな炭谷さんは、夜、眠りにつくとき、振り返りを日課にしているそうで、手帳に起こった出来事や思いをつづります。



さわやか大 schools 熊本本校の同期メンバー。右上が炭谷さん

「そうすると、達成感や充実感を得られますし、明日も頑張ろうとモチベーションの維持にもつながる。だって、病気になったらどうしよう、いつ死ぬのかななんて考えてもしようがないじゃないですか」と前向きに過ごす大切さを訴えます。自分が楽しい気持ちであれば、バンド仲間も、観客も、ウクレレを習う生徒の皆さんもみんな笑顔に。

「僕にとっての終活はボランティアですからね。ずっと続けます」と真剣なまなざしで語る炭谷さん。日々を楽しく、かつ一生懸命に過ごす姿勢が印象的でした。ますます光輝かれることを期待しています。



熊本デザイン専門学校のショーにねんりんピックの公式サポーターで出演して以来、同校の卒業制作のステージにモデルとして毎回呼ばれているのだそうです

シルバースポーツ大会 & 熊本県シルバー囲碁・将棋大会

60歳以上の県内在住者を対象に、スポーツや囲碁・将棋を通して高齢者の健康と生きがいづくり、仲間づくりを促進することを目的に開催しています。

シルバースポーツ大会は、毎年5月の平日を中心に開催していましたが、令和6年度は、もっとたくさんの方にご参加いただけるよう3月末から5月の土日開催しました。その結果、昨年度より350名増の約1700名の方が心地よい汗を流されました。



eスポーツ

eスポーツは大会最終日の5月18日に熊本日日新聞本社で開催され、複数のテレビ局が取材に訪れる中、熱戦が繰り広げられました。



ダンススポーツ



健康マージャン

健康マージャンは熊本市総合体育館に県内各地から120名近くの参加者が集まり、個人戦の4回戦制で熊本県と熊本市の代表を争いました。



剣道



ラージボール卓球



ソフトボール



健康マラソン



太極拳



バドミントン



バウンドテニス



サッカー



ペタンク



ソフトバレーボール



ゲートボール



グラウンドゴルフ

実施種目

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

※健康マージャン、※eスポーツ

※※印は今年度から加わった新しい競技です



ソフトテニス



テニス



碁の部



将棋の部

シルバー囲碁・将棋大会は6月1日(土)に囲碁、2日(日)に将棋大会を開催しました。毎年参加しているという方、今年初めて参加する方と、合わせて130名にご参加いただき、真剣勝負が繰り広げられました。

将棋の部ではかわいい応援団が駆けつけてくれました♪



スポーツ選手ピックアップ



5月18日弓道大会にて

笑顔が素敵な本山美代子さん5段(82歳)は、癌を宣告され、主治医から運動を勧められました。たまたま近く弓道場があり見学に行ったところ、その格好良さに魅入られます。しかし、すぐに癌の再発が見つかり、ステージIVと診断されます。免疫療法でようやく落ち着き、初段を習得したのは1年後の74歳のときでした。

弓道で段を習得するためには、実技と学科の試験に合格しなければなりません。学科は覚えるのが大変だったと笑われます。5段以上は県内で実施されないため、長崎県まで足を運ばれたそうです。受験者数148人のうち合格者は9人という狭き門を、ご本人曰く、運よく通ることができました。

今も治療は続いているですが、病気が縁で弓道と出会うことができました。弓道は腹式呼吸で腹筋が鍛えられるため、本山さんが患っている胸腺腫にはとてもいいそうです。姿勢がよくなり、ご飯も美味しくいただけます。何より弓道仲間とお喋りをして笑いあうことで、ストレスが発散されます。前向きに生きることができるのは、運と縁で結ばれた弓道のおかげだと実感する日々だそうです。



スポーツの各種目、囲碁・将棋の上級の部での成績上位者は、第36回全国健康福祉祭とっとり大会の熊本県及び熊本市代表として派遣されます。

シルバースポーツ大会とシルバー囲碁・将棋大会の入賞者は、財団HPでご覧いただけます。▶



くまもと 偉人伝

日本の予防医学に人生を捧げた北里柴三郎 「終始一貫」の姿勢とふるさと・小国への思い

今年七月三日、新千円札が北里柴三郎博士の肖像画に変わりました。幕末の小国に生まれ、明治、大正の近代日本医学の礎を築いた柴三郎。その生きざまや思いを読み解けば、今を生きる私たちへのメッセージが込められているのではないのでしょうか。今回は、柴三郎のひ孫で、柴三郎と同じく医学博士であり、北里柴三郎記念館館長の北里英郎さんに詳しく伺いました。

庄屋の跡継ぎとして 厳しく育てられる

柴三郎は庄屋の長男として生まれ、決して裕福ではない環境で育ちました。弟や妹をかわいがっていましたが、当時、国内で猛威をふるっていた病「コレラ」が小国でも流行し、第二人と妹は亡くなってしまいます。そのとき、柴三郎がどのような思いでいたのかは知る由もありませんが、目に見えない細菌によつて苦しむ村人や家族の姿を眺めるしかなかったわけです。柴三郎の両親は厳格で、跡継ぎの柴三郎には文武両道の教えを徹底させました。九歳で預けられた

父方の伯母の家では行儀作法や儒教を学び、翌年には母方の親戚の家(現大分県玖珠町)に身を寄せ、儒学者の塾に通いました。

おりしも時代は明治。軍事力の強化によつて近代的な国家をめざす風潮が高まる中、柴三郎は日本国を発展させるため軍人を志望するようになりました。しかし、当時、新設された熊本医学校へ父に説得されるかたちで進学。生家から医学所をめざし六十キロの道のりを歩く柴三郎は、軍人への信念を抱えたまま、医学への扉を開きました。



古城医学校時代の集合写真。
中央がマンズフェルト。その左が柴三郎
学校法人北里研究所北里柴三郎記念博物館所蔵

マンズフェルトに師事し 熊本から東京へ

医学校ではオランダ軍医・マンズフェルトに師事しましたが、柴三郎は



北里大学(東京都)名誉教授
北里柴三郎記念館館長

北里 英郎 さん

「医者と坊主は一生の仕事にならざりけり」という考えを捨てきれませんでした。蘭語の勉強ばかりに力を入れる柴三郎の態度が変わったのは、マンズフェルトから促されるように顕微鏡をのぞいたときのことでした。そこには目に見えない未知の世界が広がっており、柴三郎は驚き、感動し、医学を学ぶ意義を見出したといわれています。

寝る間を惜しみ知識を深める彼の胸の奥底には、幼い弟妹を流行病から救えなかった無念の気持ちもあつたことでしょう。マンズフェルトに医学者の道を勧められ、二十二歳で東京医学校に入学しました。しかし、柴三郎は親からの

仕送りではなく、学費は牛乳配達のアルバイトで捻出。さらに弟の教育費を稼ぐなどの苦学生だったようです。

それでも、在学中に「医の基本は予防にある」と信念を掲げ、医学の勉強に励み、卒業後は内務省衛生局に入局しました。柴三郎が内務省を選んだのには理由があります。それは、ヨーロッパ諸国に比べて日本は公衆衛生が進んでいない状況であり、「伝染病の流行を抑えられたら、国家の力は安定する」と確信していたからでした。病原菌やその病の治療法を研究しているのが、日本で唯一、内務省衛生局だったのです。

結核の予防や治療を人々に伝えるために柴三郎が考案した「結核退治絵解」(一九二三年)



学校法人北里研究所北里柴三郎記念博物館所蔵



破傷風菌の血清療法が確立した頃の柴三郎。手に持っているのは亀の子シャーレ
学校法人北里研究所北里柴三郎記念博物館所蔵

国費留学生でドイツへ 世界的名声を得る

三十二歳になった柴三郎はドイツへ渡りました。長年の夢が叶い国費留学生の切符を手に入れたのです。ドイツでは病原微生物研究で世界的に有名なロベルト・コッホに師事し、さらなる研究に励みました。破傷風菌の研究を命じられた柴三郎は、二年もの間、研究所と下宿しか往復しなかつたという逸話が残されており、その熱意と信念には驚かされるばかりです。あるとき、柴三郎は破傷風菌には空気を嫌う性質があるのではないかと気づき、水素により酸素を置換する装置を考案し、ついに

純粋培養に成功しました。

破傷風菌の純粋培養や血清療法を確立した柴三郎は、各国の大学や研究所からオファーが来るほどの世界的名声を得ました。しかし、「祖国の伝染病予防の役に立ちたい」と六年ぶりに帰国の途に就きました。

福沢諭吉らと出会い 研究所を設立

残念ながら柴三郎は周囲の妬みから、帰国を歓迎されなかつたばかりか、仕事に就くことすらできませんでした。そこに手を差し伸べたのが、福澤諭吉です。福澤は柴三郎の研究にかける熱意に理解を示し、私立研究所設立のため私財を投じました。さらに、福澤は日本初の結核専門病院「土筆ヶ丘(つくしがおか)養生園」設立のための資金調達などを行い、柴三郎は院長となりました。このとき、田端重晃という人物(福澤の教え子)が事務長に就任しますが、その出会いは柴三郎ののちの人生に大きな影響を与えています。その話は後ほど説明します。

北里柴三郎 年表												年	できごと									
1931	1923	1918	1917	1916	1914	1913	1899	1894	1893	1892	1890	1889	1886	1883	1874	1871	1863	1862	1853	年	できごと	
																						阿蘇郡小国郷北里村に生まれる
																						父・惟信の姉の嫁ぎ先、橋本家(現南小国町)に預けられる
																						母・貞の実家、豊後国森藩現大分県に加藤家に預けられる
																						新設された熊本医科大学(現熊本大学医学部)に入学
																						(現熊本大学医学部)に入学
																						東京医科大学(二八七七年に東京大学医学部と改称)に入学
																						東京大学医学部を卒業、内務省衛生局に奉職
																						ドイツへ留学。
																						ロベルト・コッホ博士に師事する
																						破傷風菌の純培養に成功
																						破傷風免疫体を発見
																						ドイツより帰国。福澤諭吉、森村市左衛門らの援助により私立伝染病研究所を創立
																						福澤諭吉らの援助により日本初の結核専門病院「土筆ヶ岡養生園」を開設
																						派遣された香港にてペスト菌を発見
																						伝染病研究所が国立となり内務省の管轄となる
																						日本結核予防協会を設立
																						伝染病研究所の所長を辞任。私立北里研究所を創立して所長となる
																						北里文庫を建設、寄贈
																						慶應義塾大学医学科(二年後に医学部を創設)初代科長に就任
																						大日本私立衛生会会頭に就任
																						医師会法令による日本医師会を創設、初代会長に就任
																						脳溢血のため逝去。享年七十八歳

“ドンネル”と慕われ 近代医学をけん引

一八九四年、柴三郎は世界で初めてペスト菌を発見するなどし、一八九九年には内務省の所管となり、私立伝染病研究所が国立伝染病研究所となりました。仕事に真摯に取り組む姿勢から、「ドンネル」（ドイツ語の「雷」に由来し「かみなり親父」の意）と弟子から愛着を持って呼ばれるようになっていた柴三郎ですが、研究所が東京帝国大学の付属（文部省所管）に決まったことで事態は一変します。柴三郎は、その事実を知らされておらず、日本の公衆衛生を改善するためには自分たちの研究所が内務省管轄であるべきだと強く訴え、辞職を決意。それを聞いたほとんどの職員も辞意を表明するという当時の医学界を大きく揺るがした事件へと発展しました。

このとき、柴三郎は六十一歳になっていました。研究一筋だった人生に終止符が打たれるのかと思いきや、土筆ヶ岡養生園の事務長・田端が運営で蓄えた資金を差し出しました。そうして、柴三郎は私設の北里研究所を

立ち上げるに至ったのです。さらに、慶應義塾大学医学科（現医学部）、日本医師会の創設などに携わり、近代日本の医学界をけん引しました。

故郷に図書館を 少年らに知識を

六十代を過ぎても精力的に医学の近代化を進める柴三郎は、一方で故郷への思いが募っていたのでしよう。生家を見下ろすことができる高台に「北里文庫」という洋風の図書館を造りました。子どもたちのために寄贈された蔵書は、当時の熊本県立図書館に次ぐ数を誇りました。同時に小国杉の大木を贅沢に使った



館内も見学可能。蔵書のデジタル化を進める現在の北里文庫



「お手植えの杉」は今日も北里川を見下ろし、小国の空に向かって伸びている

和風の貴賓館も建設。二階からは「小国富士」と呼ばれる涌蓋山や北里川を借景に、故郷の自然、四季の移ろいを存分に感じられる造りとなっています。

落成式のとときに柴三郎と妻・席（とら）が植樹した二本の杉は、現在「お手植えの杉」と呼ばれ、北里柴三郎記念館のシンボルとなっています。百年以上の時を経て、もなお、柴三郎が小国を見守っているかのようです。

終始一貫

柴三郎は、二十代で公衆衛生や予防医学に進むと誓い、人生のほとんどをこれらの研究に費やしました。困難を乗り越える強い意志や、学問や教育への情熱を

持ち続け、すべての人を伝染病から救いたいという強い信念を貫いた生き方でした。

彼の座右の銘は「終始一貫」です。この言葉は柴三郎の人生そのものを指しているのはもちろんですが、信念を持って前向きに努力する大切さを、柴三郎が私たちに訴えているように思えてなりません。

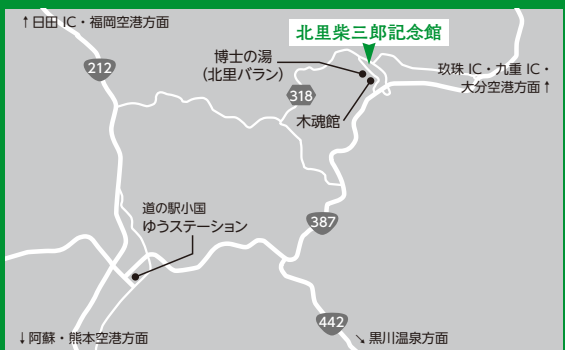
北里柴三郎記念館のご案内



【開館時間】9:30～16:30
【休館日】年中無休（年末年始除く）
【入館料】一般・大学生600円
高校生450円
小・中学生350円



◀ ホームページ
<https://s-kitazato.jp>



住所 / 〒869-2505 阿蘇郡小国町北里3199
電話番号 / 0967-46-5466

定期的な眼底検査で目の健康を守りましょう

皆さんは、健康診断で目の検査『眼底検査』を受けていますか？

眼底検査は動脈硬化の評価だけでなく、さまざまな眼疾患の発見にも役に立ちます。

以前は、市区町村が住民健診を実施した際に眼底検査も行われていました。しかし、2008年度から特定健診が始まったことにより、高血圧症や糖尿病を持つ方など一定基準のもと、医師の判断で行うようになり、検査を受ける機会が少なくなっていると思われます。



日本赤十字社熊本健康管理センター
診療部副部長 医師 **窪田 健一**

日本眼科医会では、2021年にアイフレイルという概念（目の脆弱性）を導入して、40歳を過ぎたら眼底検査を受けることを呼びかけています。眼底検査で発見される眼疾患は、緑内障・網膜色素変性症・糖尿病性網膜症・黄斑変性症などがあります。いずれの病気も早期発見が重要であり、眼疾患があると転倒・転落・交通事故などの危険性が高まることがわかっていますが、目の治療やメガネなどの着用でその危険性はかなり低下します（日本眼科医会2018より引用改変）。

また、人間ドック・予防医療学会でも2015年度から目の健診を重視しています（眼底健診判定マニュアル2015年4月改定）。特に緑内障は途中失明の第一原因ですが、日本緑内障学会が行った調査では、40歳以上の緑内障の有病率は約5%でした（多治見緑内障疫学調査2000 - 2001年引用）。当センターの集計では全年齢の緑内障有病率は3.40%でした（表1参照）。ちなみに近視の人や緑内障の家族歴がある人、眼圧が高い人などは緑内障のリスクが高くなります。

スマートフォン利用やコンピュータ作業など目を酷使している現代人は、眼底検査を受け、目の健康に気をつけることが重要です。

表1 **年代・性別緑内障有病率** 日本赤十字社熊本健康管理センター 集計
2018年から2021年までの健診(人間ドック)受診者119,154名(男性67,882名、女性51,272名)

	40歳以下	41～50歳	51～60歳	61～70歳	71～80歳	81歳以上	合計
男性	0.60%	1.49%	3.59%	5.50%	9.59%	11.90%	3.62%
女性	0.47%	1.45%	2.92%	5.28%	9.28%	18.48%	3.10%
合計	0.54%	1.47%	3.29%	5.41%	9.47%	14.09%	3.40%

緑内障の眼底検査でよく見られる所見

正常の視神経乳頭

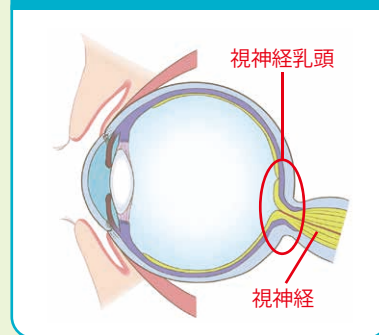


視神経乳頭陥凹拡大と視神経乳頭周囲出血



(日本赤十字社熊本健康管理センター 自験例)

眼球断面



熊本再発見の旅

タイムスリップしたような町〜山鹿〜

熊本さわやかシニアくらぶ

山鹿について

山鹿の人口は宇城・荒尾に次いで県内8番目の5万人です。また、県下一の湧出量を誇り、良質で肌ざわりがやわらかな温泉は「美人の湯」ともいわれています。

江戸時代、山鹿は宿場町として発展し、参勤交代の道となる「豊前街道」が整備され、肥後藩、相良藩、薩摩藩がこの道を往来し、この頃温泉の整備も一段と進んだようです。明治以降、「山鹿温泉大改築」、「山鹿鉄道の創立」、「八千代座の建築」の3つを総称して山鹿の「明治の三大改革」とされています。

かつては豊前街道が街中を走り、歴史的な街並みです。

菊池川近くの千代の園酒造から豊前街道（八千代座通り）を北上し、山鹿灯籠民芸館、八千代座、タオ珈琲、グルメ倶楽部ピッツェリア・ダ・ツルバラ、アンティーク&カフェいで metro guesthouse&cafe、たけちゃん

とバラエティ溢れるお店があり、新旧、和洋と静と動が混在する町です。

山鹿灯籠

山鹿と言えば県内外から約13万人が訪れ、町全体が幻想的な灯りで彩られる山鹿灯籠まつりが有名です。最大の呼び物は、そろいの浴衣姿で金灯籠を頭に掲げた女性たちが踊る千人灯籠踊りでしょう。

千人灯籠踊りで歌い踊られる「よへほ節」の「よへほ」とは解釈には諸説あるようですが、「あなたも踊りを見て酔っちゃいなさいよ」という意味の「酔へ」と熊本弁で「ほらっ」という言葉の「ほ」を組み合わせたと解釈されることが多いようです。

囃子言葉は、よへほ節の「よへほに 対し牛深のはいやは「あよいさーよいさー」とか「あつさよいよい」と「よへほ節」と牛深の「ハイヤ節」を聞き比べると「静」と「動」を感じます。

山鹿灯籠民芸館

山鹿灯籠民芸館は温泉街の中心に立つレトロな建物に国指定伝統的工芸品である「山鹿灯籠」を展示しており、国の有形文化財に登録されています。山鹿灯籠制作体験もあります。

また、山鹿灯籠民芸館の建物は、大正14年（1925年）に安田銀行山鹿支店として建てられたもので、その後昭和48年（1973年）まで肥後銀行山鹿支店として使われていました。



八千代座

明治43年（1910年）に建てられた国の重要文化財で、一見すると和風建築に見えるものの、実は桁から下が伝統工法・桁から上（小屋組）が様式工法という、和洋折衷の建築様式が施してあります。

八千代座の木戸口を通れば100年前にタイムスリップしたかのよう。

ぶどう棚や天井広告、花道、棧敷席、奈落など、江戸時代の歌舞伎小屋の特徴を伝える芝居小屋で、催事がない時には案内ガイド付の見学

ができます。催事があれば、資料館
夢小蔵のみの見学となります。

昭和には映画館になり、テレビ
の普及により客足が減り閉館とな
りましたが、そこで立ち上がった
のが、老人たちと若者たちでした。
30年を超える復興活動を実施し、
八千代座の重要文化財指定を受け
て実施された「平成の大修理」を
経て平成13年から現代の芝居小屋
として活き続けています。

さくら湯

さくら湯は寛永17年(1640年)
の肥後細川藩の山鹿茶屋にその歴
史の端を発し、明治初期の「山鹿温泉
大改築」以降、明治31年(1898年)
の道後温泉の棟梁による大改築等
を重ねながら、昭和48年(1973年)
に惜しまれつつ取り崩されました。
その後は、再開発ビル(山鹿温泉
プラザ)の一部となり、営業を続け
ながら、山鹿温泉の元湯として市民



生活の中で使わ
れて来ました。
そのさくら湯
が時を越え、平成
24年(2012年)
に日本の伝統工
法による九州最
大級の木造温泉
として往時の姿

で再び甦りました。

さくら湯に入ると道後温泉の雰
囲気を感じるの、道後温泉の棟梁
の影響でしょうか。

まるやかな肌触りで地元可愛さ
れるトロトロのお湯は、日頃の疲れ
を癒やし、ツルツルの肌をもたら
してくれること間違いなしです。
一般的な銭湯と違い、石鹸やシャ
ンプー等はなく、湯船にゆったりと
浸かり疲れを癒やすのがお奨めです。

日輪寺と鹿史古代の森公園

日輪寺は、

熊本県下でも
指折りのつつ
じの名所とし
て広く知られ
ています。見頃
を迎える4月
中旬から5月
初旬には、色彩
豊かなつつじ
の花が山の斜
面を覆い、とて
も美しい景観
を造りだし、
見る人を感動
させます。つ
つじの他に、
赤穂浪士の遺
髪塔があるこ
とでも知られ
ています。



鹿史古代の森公園は花が咲き満
ちる情感豊かな公園です。公園内
にはつつじ、藤、紫陽花、蓮、彼岸花
などの花が植えられており、季節

折々の花を楽しむことができます。
特に名物なのは2000年前の
「大賀ハス」と名づけられた古代蓮
が植えられていることです。古代
蓮以外にも22種類の蓮も植えられ
ており、色とりどりの蓮を見て楽
しむことができます。

季節の移ろいを感じて八千代座
で観劇を楽しみ、さくら湯で汗を
流し、美味の肴で地元の清酒を楽
しむ、考えただけでも幸せになり
ます。

山鹿グルメ

グルメでは千代の園酒造と寺田鮮魚店、
西益屋の灯籠もなか。

千代の園酒造は1896年創業と歴史が古く山鹿市内で最も古い酒造業者
です。又、熊本で数少ない赤酒を製造しています。1960年代以降、純米酒の
製造に力を入れており、1999年にアメリカ合衆国へ輸出して以降、海外に
販路を広め、高い評価を得ています。

千代の園酒造の直ぐ近くにある寺田鮮魚店の昔懐かしいおふくろの味
「コノシロ寿司」と、大きい鍋に煮込んである「当店自慢のいわし甘露煮」は絶品
です。寺田鮮魚店は温泉プラザ山鹿の中にもお店を出されています。「いわし
甘露煮」や「コノシロ寿司」を肴に清酒「千代の園」での晩酌は最高でしょう！

下戸の方には「灯籠もなか」がお奨めです。創業92年と山鹿で一番老舗の
西益屋の「灯籠もなか」は如何でしょうか。

日帰りバス旅行



「熊本さわやかシニアくらぶ」イベント情報

●対象 概ね60歳以上の方(付き添いの方は60歳以下も可)

曾木の滝と出水武家屋敷の旅

あなたの知らない曾木の滝と出水の武家屋敷を満喫します。

開催日時 9月30日(月) 参加費 11,400円

北里柴三郎博士の故郷小国の旅

下城の大イチョウ、坂本善三美術館、幸野川橋梁を巡ります。

開催日時 11月19日(火) 参加費 9,800円

【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
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。

申込
お問合せ先

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)

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、各種事業を企画運営するボランティア団体です。



白あんのモチーフ羊羹 ～海と山～

cooking

- 鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜ、火にかけて混ぜながら煮溶かす。
- 寒天が溶けたら砂糖を加えて煮溶かし、1～2分煮る。
- 火を止め、海の部分にはかき氷シロップ、山の部分には粉末抹茶で色をつける。さらに白あんを加え、なめらかになるまでよく混ぜる。
- 水をいれたバットで冷やし、粗熱が取れたら水でぬらした型に流し入れ、冷蔵庫で30分ほど冷やし固める。
- 固め始めて15分後に背景部分を①～②と同様に作る。
- ④が固まったらモチーフの形になるよう上の部分を切る。
- ⑥を型に戻し入れ、上から粗熱をとった背景部分(⑤)を流し込み、冷蔵庫で30分ほど冷やし固める。
- 型から取り出し、食べやすい幅に切って盛り付ける。



材料 (6人分) ※つくりやすい分量

海の部分

- 水…………… 100cc
- 粉寒天…………… 1g
- 砂糖…………… 4g(小さじ1強)
- 白あん…………… 100g
- かき氷シロップ(ブルー)…………… 15g

山の部分

- 水…………… 125cc
- 粉寒天…………… 1g
- 砂糖…………… 2g
- 白あん…………… 150g
- 粉末抹茶…………… 1g

背景部分

- 水…………… 200cc
- 粉寒天…………… 2g
- 砂糖…………… 8g(小さじ2強)
- 白あん…………… 200g

栄養価計算 (1人当たり)

- エネルギー…………… 191kcal
- たんぱく質…………… 4.2g
- 脂質…………… 0.4g
- 食物繊維総量…………… 0.6g
- 食塩相当量…………… 0.1g

コメント

・夏(海の日、山の日)を意識し、涼しく見た目も楽しめるようにしました

・砂糖の量は好みに合わせて加減してください



今回は、熊本県立大学 環境共生学部 学生の渋谷見彩希さん、新穂桃香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。

第36回 熊本県シニア美術展

(旧熊本県シルバー作品展)

美術展開催

写真

書

彫刻

工芸

日本画

洋画

60歳からの技と美

作品展示期間・会場

令和6年
8月27日(火)～9月1日(日)

熊本県立美術館 分館
展示室1、展示室2、展示室3

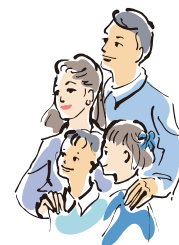
主催：(一財)熊本さわやか長寿財団・熊本県・(公社)熊本県老人クラブ連合会
 ●後援：熊本市・熊本県市長会・熊本県町村会・熊本県教育委員会・(社)熊本県社会福祉協議会・(公社)熊本県医師会・(公社)熊本県看護協会・熊本県文化協会・日本赤十字社熊本県支部・熊本県国民健康保険団体連合会・熊本日日新聞社・NHK熊本放送局・RKK・TKU・KKT・KAB・FMK・FM791・エフエムやつし
 ●協力：熊本県文化協会・さわやかボランティアーズ
 ●協賛：お茶の郷野園

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>

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
74歳!



シルバー支援大使の
犬田黒浩二です。

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。

そのあなた!
シルバーで
待つとるばい!!

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◆

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)五名市 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	0967-67-3607
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 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 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

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

編集後記

令和6年度を迎え、財団スタッフもフレッシュな顔触れとなりました。今後ともよろしくお願いいたします。

- 100号を迎えられましたのも、今日この「さわやか」をお手に取って下さった皆様のお陰です。心から御礼申し上げます。これからも皆様のえがおと健康をお祈りします。(T)
- 今年もシルバースポーツ交流大会健康マラソンに出場しましたが、ねんりんピックへの道は険しく遠い。チャンスは70歳になる再来年の埼玉大会?頑張ります!!(T2)
- 当財団の事業を担当し数年がたち、高齢者の皆様のパワフルさと若々しさに驚いています。高齢者の皆様方を見習い、パワフルに業務ができたと思えば日々活動しています。(T3)
- スポーツから文化事業の担当になりました。分野は違いますが、若々しさとパワーはみなさん同じですネ。圧倒されないう、今ハマっている大葉をモリモリ食べて頑張ります!(K)
- 4月からさわやか大学校熊本本校担当となりました。受講生の皆さんの素敵な笑顔にお会いできるのが毎週楽しみです。皆さんに元気パワーを頂いて、私も頑張ります!(M)
- 7月からスポーツ関連を担当します。みなさまのエネルギーと知性に刺激を受け、しばらく休んでいたヨガを再開!さわやかで生き生きとした毎日をお手伝いいたします。(E)
- 4月から情報誌「さわやか」を担当しています。100号記念として北里柴三郎記念館へ取材を申し込んだのは5月末。テレビ等の取材が増えてお忙しい頃と今なら思い当たるのですが、当時は怖いもの知らずで、お電話一本でお願いしてしまいました(にもかわらず、快く取材を受けてくださった北里英郎館長に、この場を借りて感謝申し上げます。(W)

フェイスブック 公式Facebookで 情報を発信中!

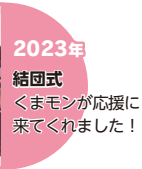


財団ではホームページだけでなく、Facebookでもさまざまな情報を随時お知らせしています。

2024年
シルバー囲碁・将棋大会
熱戦の様子です。



2023年
結団式
くまモンが応援に来てくれました!



今年は無観戦で開催されます。

2023年
ねんりんぴっく愛顔のえひめ
毎年、各会場に財団スタッフが
応援にお邪魔します。



ID : kumamosawayaka

<https://www.facebook.com/kumamosawayaka/about>

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守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://kmn.kumamoto.med.or.jp/>

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

いきいきドックを受けてみませんか？

熊本県総合保健センター
マスコットキャラクター「そぼくん」

★★ おすすめポイント ★★

<input checked="" type="checkbox"/> 通常の日帰りドックの料金 40,480円 で ● 骨密度検査 ● 四肢血圧脈波 ● 頸動脈エコー検査 を追加実施	<input checked="" type="checkbox"/> シニア世代が気になることをチェック ● 骨折 ● 心疾患 ● 脳血管疾患 ● 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 ● 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!!

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
-------------------	------------	-------------	---------------

管理栄養士によるお献立♪

● 結果説明を希望されない場合、終了時間が繰り上げになります。
● 結果票は後日郵送いたします。

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)

※胃内視鏡検査をご希望の場合は追加料金6,050円