



シルバー向け情報誌 第6号(2025年春)

銀のがわら版

発行

公益社団法人 熊本市シルバー人材センター

〒860-0833 熊本県熊本市南区平成1丁目10-8 TEL 096-322-3300 ☐ kumamoto@sjc.ne.jp

ニュース



なごみ会

ボウリング大会

場所:スポーツ熊本(大洋企業(株)大劇会館)

参加人数:25名

ボウリングって手軽に出来るよね～。なんて言ってもらえません。日頃からボウリングを楽しんでいる方のスコアにビックリ! プロでも目指してたの?と言いたくなるくらい上手なんです。初めて参加された方もいらっしゃいましたが、初ボウリングをけっこう楽しんでいただけたみたいでした。

あのピンがバタバタと倒れる瞬間は、さすがに大興奮!

みんなでハイタッチをしたり、拍手したりと和やかな時間でした。

お帰りの際には笑顔で「楽しかったです」と嬉しいお言葉も

いただきました。

みなさん、次のボウリング大会が待ち遠しそうでしたよ!



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL
8	27	47	65	83	103	123	142	161		157
-8	-9	8	-8	-6	4	5	8	-		171
0	8	26	34	42	56	65	73			99
1	6	-3	8	1	7	8	-8	6	2	83
8	14	32	41	59	67	83	91	99		126
5	6	4	7	2	8	7	-	6	7	99
8	28	47	56	73	80	100	117			84
6	8	-9	-6	3	6	1	7	1	8	127
7	15	24	27	28	36	45	53	62		97



くらしのドクター

電気トラブル

リフォーム

エコキュート

エアコン



電球1個から 電気のプロ がかけつけます!

フリーダイヤル

0120-425-332



保田窪法律事務所

熊本県弁護士会所属 弁護士 田上裕輝

1人で悩まずにご相談ください

- 遺言・遺産相続
- 離婚問題
- 借金問題
- 契約トラブル
- 交通事故
- 成年後見など

予約制

相談時間..... 30分程度

相談料..... 5,500円(税込)

☎096-234-7740

※ 民事法律扶助利用の場合は無料
ご利用には一定要件が必要です

月～金曜 9:00～17:30(土・日・祝休み)
熊本市中央区保田窪1丁目1-35 大田ビル301





南区地域班 ボランティア活動

日時:令和7年2月10日(月)
時間:10:00~11:00
場所:アクアドーム 参加人数:44名

今回初めてボランティア活動に参加された方もいらっしゃいましたが、やる気満々の熱気に包まれ寒い中での作業も、楽しく出来ました。みなさんの見事な連携で、落ち葉だらけだった場所があつという間にキレイになりましたよ!熊本城マラソンに訪れるみなさんが気持ち良く過ごせるのも、ボランティアでがんばってくれるみなさんのおかげですね。



中央区地域班 ボランティア活動

日時:令和7年2月14日(金)~16日(日)
場所:花畑広場および市役所前
参加人数:19名

今回は熊本城マラソンのサポーターとしてのボランティア活動を行いました。選手の方々にゼッケンや給水、給食を渡したり走っている選手に声援を送ったり、他のボランティアの方々と一緒に手際よく活躍されました。無事に大会が終わることができたのも、多くのボランティアの方々ののおかげです。感謝。



東区地域班 ボランティア活動

日時:令和6年11月16日(土)
時間:8:00~18:00
場所:熊本市健軍商店街ピアクレス 参加人数:23名

毎年健軍商店街で「東区民まつり」が行われ、専用ブースでPR活動を行っています。商店街事務局より依頼があり、東区地域班でボランティア活動もしています。(今年で3回目)
朝からのブース設営や、ご来場者の誘導、カウンターチェックなどテキパキと行われました。
終了後の撤去作業もお手伝いして頂きました。
みなさん、お疲れさまでした。



なごみ会 江津湖散策

日時:令和6年11月19日(火)
時間:10:00~11:00
場所:江津湖 参加人数:50名

3班に分かれて、案内係の説明を聞きながら散策。夏目漱石、中村汀女さんの俳句など様々な碑をみて楽しめました。自然に触れ、江津湖の水が思った以上に透き通っており、魚が泳いでいるのもみえたりと、とても心が洗われましたと参加された方からお声がありました。散策の終わりにはお弁当タイム。次回はどこを散策しましょうか。





なごみ会 卓球大会

日時:令和6年12月5日(木)

時間:13:00~16:00

場所:熊本市総合体育館 参加人数:16名

2パートに分かれて男女関係なく熱戦が繰り広げられました。決勝戦は男性vs女性の戦いとなり、力強いスマッシュや変化球の応酬!

得意な技を使いながらの真剣勝負は見応えがありました!次回の大会も楽しみです!



なごみ会 映画鑑賞会

日時:令和7年1月22日(水)

上映時間:14:05~(107分)

場所:国際交流会館 参加人数:60名

藤竜也さん主演の愛と正義の"ゲートボール" スポコン人情コメディー!「それいけ!ゲートボールさくら組」が上映されました。

心をひとつにして勝利をつかむストーリーに笑いあり、涙ありの楽しい映画鑑賞会でした。



藤森サチ子さん
〈令和6年入会〉

笑顔がすてきな料理の達人!

様々な仕事の経験をされているので、何でもこなせるのが藤森さん。

実家がお店をされていてお料理が大好き!週に2回個人のお宅へお料理を作りに行くのが藤森さんのお仕事です。

旬の食材にひと手間加えることで、どんな食材も美味しい料理に大変身。

お買い物も、キッチン周りのお片付けも丁寧で大好評です!

お客さまからの「おいしい、ありがとう」が最高の喜びとのこと。

家族からは働かなくても良いのにと言われているけど、社会とつながって貢献している実感があるのも嬉しいそうです。そんなご家族総勢18名の家族旅行とお盆お正月は手作りのお料理をされるのも楽しみのようです。



白谷光弘さん
〈令和5年入会〉

人生に山あり谷あり白谷です!

白谷さんが得意な仕事は営業職。

銀のかわら版の広告を契約することや会員の方々が働く事業所を開拓するお仕事で日々走り回っておられます。事業所にご縁ができた会員の方からお礼を言われたこともあるそうで、そんな時は自分が役に立っていると実感されるそうです。また、求人案内を出しても応募者が来ないとお悩みの社長さんへ白谷さんがアドバイスをされたことで、応募者があったと感謝されたことも。たくさんの企業に関わってこられた白谷さんだからできることですね。働きたい人と働く場所をつなぐ営業のスペシャリストの白谷さんからシルバー世代の皆さまへアドバイス、就職面接の際はスーツもしくはジャケット着用が必須ですよ!



松永歯科医院
院長 松永久先生

シルバー世代のための 歯の健康

第3回目は「歯茎が下がっている？」

エナメル質で覆われていない歯の根元の部分が露出して歯茎が下がってしまうことがあります。

加齢による歯茎の退縮だったり、歯周病になったり、噛み合わせの問題や噛み方の癖で歯茎に負担がかかっているなどが原因として考えられます。そのままにしておくと、歯の根元にむし歯(根面う蝕)ができることもあります。また、歯周病になると、歯茎の内側にある歯を支える骨(歯槽骨)に炎症がおこり溶けてしまい歯がグラグラし、最終的には抜歯に至ることもあります。

まずは、露出してしまった歯の根元の部分を丁寧に磨き、歯こう(プラーク)を取り除くことが大切です。

根面う蝕は、進行が早いこともあるので、歯科医院でチェックしてもらってください。

歯周病に関してはセルフケア(ご自身での手入れ)が最も大事ですが、適切な歯科治療によって進行を抑えることも可能です。また重度の歯周病に対しては外科処置による「歯周組織再生療法」が行えることもあります。



健康な歯ぐき

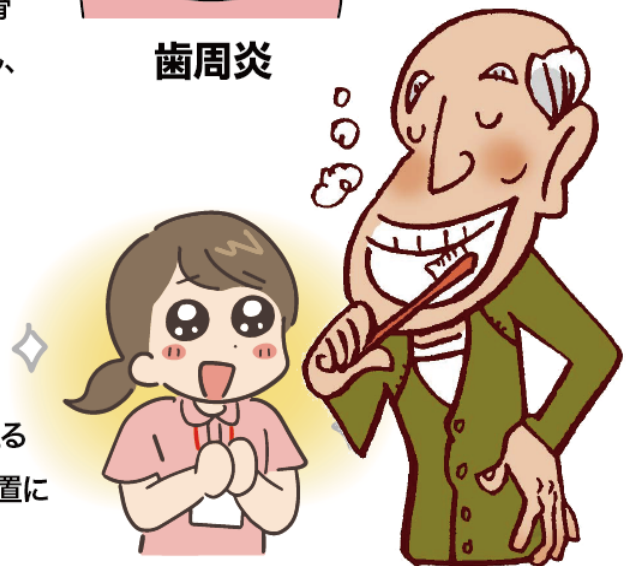


歯肉炎



歯周炎

ここをしっかりと
磨いてください



相談無料

重要 事前にお申込みが必要です

一緒に解決しましょう!

高齢者専門相談

「年金に関する事」「社会保険に関する事」「介護保険に関する事」など、専門相談員(社会保険労務士・社会福祉士・行政書士)が無料でご相談に対応いたします。

公益社団法人 熊本市シルバー人材センター

電話 096-322-3300

FAX 096-322-3324

✉ kumamoto@sjc.ne.jp





教えて！弁護士先生～。

シルバー人材センターへの入会は60才から！その年齢になると親の介護や自分の将来のことも自然に考えるようになってくる。きっかけがあると様々なことを調べるようになるが、まだまだ元気で若い気持ちだと先延ばしにしていまいがち。そこで今準備しておくの良いことや情報として知っておくの良いことを3回シリーズでお届けします。

第1回目は、「エンディングノート」

エンディングノート？って

私はまだまだ元気だし、長生きするつもりなんだけど・・・。

はい。もちろん元気で100歳、いや120歳まで長生きしてください。それがシルバー人材センターの願いでもありますからね！ただ、人生何が起こるかわかりません。

突然、大災害に遭って孤立してしまったときに、水も食料もガスも電気もなかったら、家族みんなが困ってしまいます。

もしもの時に備えておけば少しは安心ですよ！

それと同じで、もしも自分の身に何か起こった時には、家族が困らないように、準備しておくのも優しさかも知れません。

弁護士先生も、残されたご家族のトラブルを、嫌というほど見てこられたみたいなので、ご家族が集まった時などに話をしてみませんか？



プロフィール

保田窪法律事務所

弁護士 田上裕輝(たのうえ ゆうき)

熊本県弁護士会

平成17年3月 熊本高校卒業

平成21年3月 東京大学法学部卒業

平成23年8月 弁護士登録

平成26年4月 保田窪法律事務所 開業

困らないための記録ベスト3

自分のお金のこと

預貯金、不動産、保険
有価証券など

自分の身体のこと

病気や事故にあった時
どうするか

葬儀・お墓のこと

葬儀や納骨の形式、
知らせる人など

無料相談 資力が一定額以下の方は、法テラス熊本や契約弁護士の事務所で
無料法律相談を受けることができます。(TEL0570-078365もしくは050-3383-5522)

お葬儀は
玉泉院

熊本県内 26 会館

事前相談はお近くの玉泉院へ

南熊本本館	健軍会館	御領会館	鏡会館	人吉会館
水前寺会館	新外会館	菊陽会館	八代南会館	玉名会館
近見会館	上熊本会館	大津会館	松橋会館	
野中会館	飛田会館	植木会館	宇土会館	
帯山中央会館	黒髪会館	築添会館	一日葬ホール西原	
月出会館	武蔵ヶ丘会館	通町会館	一日葬ホール江津	

お葬儀のご依頼は
24 時間受付中



0120-115-969

趣味の広場

囲碁

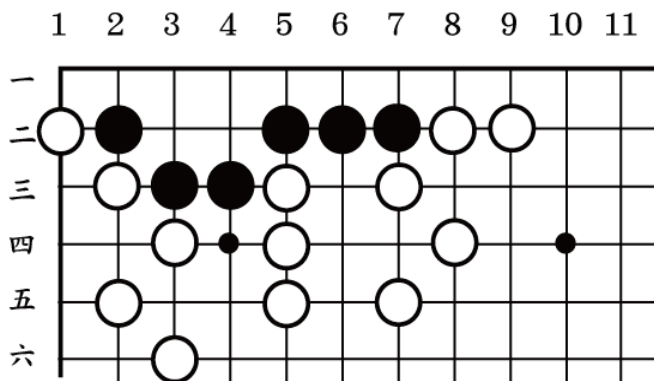
松尾逸郎さん

<入会年度 平成28年>



詰碁

手番は黒です。実戦でも頻出する死活の基本形です。



二二番 二八日 一七番 : 松尾

アバウト(適当)ぬか漬けのお話



プランナー
フードコーディネーター
吉村尚子さん

吉村さんが2年前からハマっているのが「ぬか漬け」。「認知症の予防には腸内細菌が有効…」というテレビを観て始めた、吉村さんの「ぬか漬け」はチョーアバウト(適当)なんだとか…。

百均のタッパーと、スーパーのぬか漬けの素に、塩と水、それに唐辛子も加えてぬか床は完成。あとは好みの野菜や火を通したきのこ等を入れたら、おいしいぬか漬けができるのを待つだけです。そのままサラダ感覚で食べられるらしいですよ～。

漬けておくだけで、食材が乳酸菌をまとい、美味しくなるなんてサイコー!

まさにこのぬか床ボックスは「美味しさと健康の宝箱やー」とおっしゃってました!

ぜひ、挑戦してくださいね～。



会員の皆さまやシルバー人材センターを応援してくださる皆さまからの趣味やメッセージを募集しています。

メールまたはファックスでお送りください!
熊本市シルバー人材センター 担当者:中野(事務局)

TEL.096-322-3300 FAX.096-322-3324
e-mail:kumamoto@sjc.ne.jp

みなさんの特技を
地元の人たちが待っています!



シルバー会員募集中

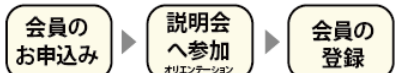
※会員登録のための入会説明会に参加して頂いた後、書類提出・年会費となります。

★詳しくはホームページをご覧ください <https://www.kumamoto-sjc.jp>

入会の条件

- ◆熊本市内在住の方
- ◆60歳以上の健康で働く意欲のある方
- ◆シルバー人材センターの趣旨に賛同した方
- ◆入会説明会を受け、入会申込書を提出した方

入会手続きの流れ



スーパーの商品販売

送迎車の運転

家事援助

調理補助

その他

シルバー人材センターの会員さんに

御社を知ってもらおうチャンスです!

熊本市のシルバー人材センター会員に
直接届けるニュースレター『銀のかわら版』に
記事+広告や、アンケート+広告など
ダイレクトな広告を載せませんか?

色々なご要望にお応えできます。
どうぞご相談ください。

☎ 096-322-3300

担当:城、中野



ひまつぶし

THAT's学

もしも、人生を 80年生きたら？

私たちの日常に起こることの積み重ねが、一生でどれくらい
の時間や量になるか？

と興味深い記事がありました。

労働時間は98,000時間

睡眠時間は233,600時間

自由時間は369,200時間



80年の人生のうち労働時間と寝ている時間を引いた
「自由に使える時間」は実際全体の半分くらいしかない
のですね。一生のうち食事にかかる時間は約6年分に
相当するそうです。

一生に食べる野菜 7.5トン

一生に食べる肉類 2.2トン

一生に食べる魚介類 3トン

一生に食べる卵 1.3トン

(数にすると3万7,000個)

一生に食べる砂糖 300キロ

一生に食べる小麦 2.6トン

一生に摂取する油脂 540キロ

日本人が家庭でムダにしている食べ物は金額にすると
13兆円。食品ロス統計調査によると、家庭での食品のム
ダは1日1人あたり42.2g。1年でおよそ15kgもあるそ
うです。

一生のうち人が

「何かに悩む時間は5年」

「笑う時間は22時間3分」

「泣く時間は約1年4カ月」

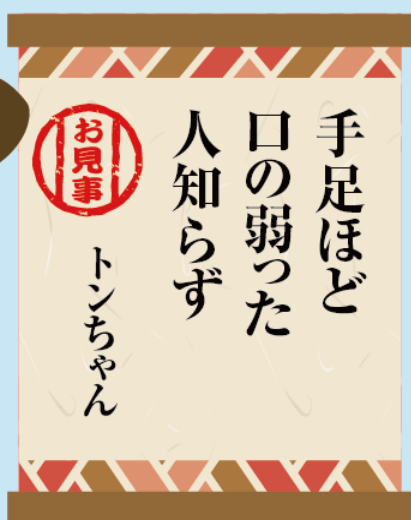
「流す涙の量は65リットル」



男性が女性に目を奪われる時間は一生のうち1年だそ
うですよ！これは必要なんでしょうね～

女性が一生のうちでダイエットに費やす期間は31年間、
出かけるための身支度に費やす時間は2年分、着る服
選びに287日分を費やして、2年10か月を買い物に費や
すとか・・・

これからは、1日を大切に生きてみましょうね～。



銀の川柳 今日の一句



「銀の川柳」大募集

みなさん自慢のおもしろ川柳をお待ちしてます

〒860-0833 熊本市南区平成1丁目10-8

応募先 熊本市シルバー人材センター 銀の川柳 係

メールで応募 kumamoto@sjc.ne.jp



合体漢字クイズ

ノ 斗 木 米 口 止

上記の漢字パーツを組み合わせて
2文字の熟語を完成させてください

姓：〇〇

←←← 答え

「空き家」になっているお家心配ですよね!

熊本市シルバー人材センターの 空き家見回りサービス!

1回 2,600円(税込)

そのお困り事は熊本市シルバー人材センターが
お手伝いいたします。もちろん定期見回りもOK!

対象範囲は熊本市内となります。

- ① 空き家の見回り(外壁・窓その他建築物、外構など)
- ② 庭、植栽の見回り
- ③ ポストの確認、回収

オプション (会員1人・1時間当たり)

- ① 剪定 1,782円(税込)
- ② 庭の除草(手作業) 1,196円(税込)
- ③ 屋内外清掃・片付け 1,127円(税込)
- ④ 家屋の通風・換気 (1回/2時間以内) 2,932円(税込)

※①～③で発生する処分費及び機械等の経費は別途必要になります



土台や柱が破損して
倒壊の危険がある



ゴミや可燃物が放置
放火の危険がある



雑草や立木が放置
害虫や通行の邪魔に
お問い合わせは



外壁や窓ガラスが破損。
不審者の侵入の危険

☎ 096-322-3300

✉ kumamoto@sjc.ne.jp

シルバー派遣事業のごあんない



知識・経験が豊富で元気な
高齢者(60歳以上)を派遣いたします
資格・免許・スキルがあるから
様々な企業に対応できます

お問い合わせは ☎ 096-322-3300

✉ kumamoto@sjc.ne.jp

“食べて、体験して、買って”
楽しめる!

醸造テーマパーク

日々麹舎



やまうち本店
創業宝暦元年

熊本県菊池郡菊陽町原水5548
TEL/0120-306-014



スタッフ大募集中

新規オープンのお店で
一緒に働いてみませんか!

山内本店 indeed

検索



地元のための
工務店です



MINAMI

総合建築業 株式会社 南工務店

☎ 096-384-4429

熊本市東区京塚本町 65-16

✉ info@minami-const.jp