

日本一幸せな高齢化  
社会を目指す高齢者  
のための地域情報誌

※のさる…「天の恵みを与わる」の意味

# のさる新聞

【名称】のさる新聞（無料）  
【編集】花咲 実  
【発行者】あまくさ生きがいネット  
【所在地】天草市本渡町広瀬140-4  
【電話】0969(23)3276  
【制作】ノサリート  
《平成26年4月18日 初版発行》



過去のシルバーファッションショーの写真

もう年だと嘆く方のために  
これで、あなたも若返る  
シルバーファッションショー

最高齢者は、なんと百才！  
あなたは、まだまだ若い！

## あまくさ シルバーファッションショー



司会は木内みどりさん(女優)、面白いトークが楽しみです

【日時】平成28年9月28日(水)  
午前10時～

【会場】天草市民センターホール

出演者及び協賛店を募集します  
天草市社会福祉協議会  
(0969)32-2552 へ



栢宇土町のメイキャップ講座

**十才若返った栢宇土女**  
以前、天草市栢宇土町公民館で、高齢者のためのメイキャップ講座が開かれました。「おっどんのごたるとば化粧して、どがんすつとや！」と、七十代の女性たちが文句を言っていました。美容スタッフが化粧をはじめて間もなく「わあー、キレイ！」と鏡を見せながら言うと、腰の曲がった老女の背筋がシャンと伸び、目がキラキラと輝きはじ

ます。認知症が進行する女性に共通することは、お化粧をしないことと、逆にお化粧をすると認知症の予防ができます。特に女性は、いくつになっても若々しくありたいと願っているためにお化粧をすることで脳細胞が活性化します。また、人からキレイですね、素敵だわと言われるほど、男女ともにホルモンの分泌が盛んに

め、時間と共におしとやかで無口な淑女に変身しました。その変化を目の当たりにして「わあー、うったまがる。十才若返って別人のごたると、こら早よう家に連れて帰えらんば！」と、ご主人が驚いていました。

### おしゃれするとボケない

化粧品会社の資生堂では、ライフクオリティ事業で、介護施設の高齢者を対象にお化粧によるボランティア活動をしています。



おしゃれな男性も若い

なり、だんだん若々しくなります。

### シルバーファッションショー

天草市社会福祉協議会では、数年前から高齢者が男女共に生き活きと若々しくあるために、シルバーファッションショーを開催しています。

超高齢化社会の天草ならではの取り組みで、みのもんたさんの番組でも紹介されて、全国的に有名になった活動です。

今年、女優の木内みどりさんが、日本一幸せな高齢化社会を目指す天草市のシルバーファッションショーに日本GNH学会(ブータン王国の国民総幸福量の研究を日本で行っている学会)の理事として、事務局長と共に参加されます。

当日は、司会進行と講評をされますが、日本の中でも天草市の先進的な取り組みに強い関心を持っておられます。

当日は、百才の美熟女も出演予定で、「我こそは!...この人こそは!」と思われる男女は、自薦他薦を問わず、シルバーファッションショーにご応募下さい。

また協賛店も募集しておりますので、上記へお問い合わせください。(協力:天草市社会福祉協議会)

そこが知りたい!

南寿楽会

# 会員増加の秘訣

## 会員の減少に悩む老人会が多い中で 本渡の南寿楽会は会員が増えています 森山会長にお話をお聴きしました!

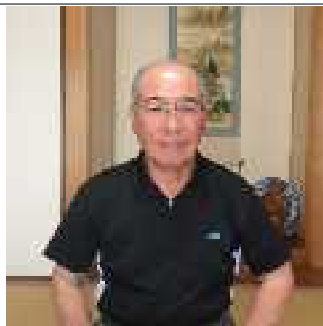


南寿楽会日帰研修旅行 (H28.5.25 於五和歴史民俗資料館)



↑日帰り研修旅行は、家庭を持つ主婦にも人気

←旧本渡中学校の運動場でランドゴルフを楽しむ会員



南寿楽会(本渡南) 森山慶孝会長

数年前に脊柱管狭窄症を患って以来1日1時間8キロランニングを欠かさず健康管理、何よりも健康が第一が持論

### 南寿楽会

本渡南区浄南町、太田町、南新町、東町の4町からなり、会員数95名(男34名、女61名)

#### 老人クラブの悩み

現在老人クラブは、会員が減少したり、会活動が停滞したり、あるいは解散したりする会が増えています。

中には会員数が百を超えるところが解散したりして、どうしたら活動が充実し、会員が増えるのかで、関係者は頭を痛めています。

折しも、全国老人クラブ連合会では、会員百万人増員を打ち出していますが、超高齢化社会の天草では、老人クラブの活動の停滞は、天草の地域活動の停滞に影響するだけに、県老連松田会長と天草市長連携のもと老人クラブとの対話を心がけるなど、懸命に打開策を模索しています。

そんな中で、本渡南区の南寿楽会は、とても活発で、年々会員数が増えているとのこと。どうしたらみんなが楽しく活動を活発にできるのかを、森山慶孝会長に秘訣をお尋ねしました。

#### 老人クラブの魅力は何?

まず、老人クラブ活動のどこが魅力なのかですが、高齢者になると、身体が弱くなるだけでなく、家庭の中の居場所が小さくなってきます。子や孫と同居している高齢者は、周りに人がいて賑やかそうに思えますが、実際には家庭での主導権が無くなり、寂しい毎日を送っている人も多いためです。まして、連れ合いが寝たきりになったり、亡くなったたりして独り暮らしになれば、ますます寂しくなります。そんな中で、何もせず

ると運動能力は衰え、知能も低下して、認知症になったりしたら、どんなに長生きしても、幸せを実感できなくなります。

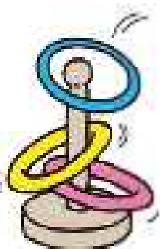
老人クラブの一番の魅力は、自分と同じような境遇の会員と共に、楽しく毎日を暮らす機会を積極的に作ることで、笑顔で元気になることです。

#### 南寿楽会の特徴

会員は定例会をするのですが、その前には、みんなで輪投げをして景品(ティッシュペーパー)を差し上げています。

例会の後は、お茶会を開いてみんなで楽しく語らいます。笑顔で楽しく過ごすことが、大切ですね。

南寿楽会では、単に決まった行事をこなすのではなく、クラブ活動が楽しく役に立つように、毎月五名のスタッフが企画委員



が企画委員を開き、2、3ヶ月先の行事内容について話し合っています。主な行事の内容は、一番人気はランドゴルフで35名の登録者がいます。ランドゴルフは運動をして体の調子が良くなるだけでなく、仲間同士のコミュニケーションが楽しいです。

また、春には日帰り、秋には一泊の研修旅行を企画しています。結構参加者が多くて喜ばれています。

他には、年四、五回の定例会後に、研修会(例えば、交通安全、健康管理、介護保険



制度等)、カラオケを企画したり、陶芸、ご詠歌、肥後狂句、川柳、大正琴、天草宝島体操を企画して、それぞれの嗜好にあつた楽しい内容を積極的に考えています。

大切なのは、みんなが楽しくふれあう場を作ること、行事をこなすことではありません。

森山会長自身も民生委員をしているのですが、地域には認知症に成りかけている会員が、生活に悩んでいる会員が、困らないように、他の民生委員と共に連携して、相談にのったり、話し相手になつています。

#### 民生委員と連携する

高齢者になつて一番辛いのは、相談相手がいないことです。心細く独りで悩まないように、目を配ってふれあいの機会を作っています。

単に行事を行うのではなく、みんなが楽しくふれあうのが、老人会の魅力ですね。

そして、何よりも、会員が増えるために、南寿楽会の活動など、魅力的な内容を周知して、会員自身が年間を通して増員に気を配っているのが、結果として増員につながっています。

世話する方も、参加する方も楽しむことが一番大切です。

生かされているのですから  
素直に有り難いと思いませんか  
生きていく価値があるから  
生かされているのですもの

瀬戸内寂聴(僧侶、作家)

生きていくのではありません  
生かされているのです  
天地の恵みによって  
人様の働きによって  
その上で、自由に生きれる  
人生なのです  
どんな小さな虫にでも  
生きる価値があります  
何かの役割を担って  
一生懸命生きていく  
人も同じ  
誰にでも大切な役割がある  
その役割を天命と感じて  
毎日感謝して生きる時  
命を与えてもらっている  
天恩へのお返しができます  
毎日食べている食事にも  
尊い生類の命を頂いている  
そのことを思えば  
感謝せずにはいられません

ご先祖様へ 感謝の気持ちを届けませんか

# 墓地清掃管理サービス

サービス利用料金		
利用回数	利用料金	備 考
1 回	3,500円 (1基1回)	お墓の広さ、墓石の級により、利用金額に変動があります。(1.0mを超える場合、複数の墓石がある場合は、別途お見積もりいたします。)
複数回ご希望の方は、利用料金×回数の金額になります。		
サービス内容		
基本作業	墓地内の除草及び枯葉やゴミ等の清除と、手作業による墓石の水拭きを行います。(高圧洗浄機等は使用しません。)	
供 花 (別途料金)	ご希望により、生花等をお供えします。 ●供花料金 1対 1,500円(税込) ※生花等については、時期により価格の変動がありますので、上記金額内で対応いたします。 ※宗派の関係で、生花以外の供花や造花などのご希望にも対応します。(夫の負担となりますのでご相談ください)	
その他	※その他、故人の嗜好品などのお供えを希望される場合は、墓地所在の社会福祉協議会支所でお預かりし、作業時にお供えいたします。(遠方にお住まいの方は、お送りください。)	



《お墓の清掃管理でお困りの方へ》

天草市内にお墓があり、身体的な理由やご家族の都合で、墓地の清掃管理にお困りの方に代わり、天草市社会福祉協議会(会長中村五木)が、新たな福祉的視点でソーシャルファームの理念に基づき、登録団体等と共に、お墓の清掃や供花を行います。

お墓の清掃管理に対する不安やニーズにお応えする為、天草市社会福祉協議会が、地域の大切な空間であるお墓の永続的な管理に取組みます。

墓地内の除草やゴミ等の掃除、手作業による墓石の水拭き、生花等の供え、作業報告(清掃後の写真等の送付)、その他、ご依頼の内容にそって、真心を込めて行います。

※サービスについてのお問い合わせは、下記の天草市社会福祉協議会各支所へお電話ください。

支所名	TEL	FAX
本渡支所	(0969) 24-0100	(0969) 22-4985
牛深支所	72-2904	73-2984
有明支所	53-0110	53-1546
御所浦支所	67-3782	67-3044
倉岳支所	64-3895	64-3766
栖本支所	66-3367	66-2780
新和支所	46-3770	46-3772
五和支所	32-1076	32-0712
天草支所	42-0678	42-0704
河浦支所	76-1401	76-1425

※ソーシャルファームとは

障がいをお持ちの方や引きこもりなどで、仕事を見つけることが困難な方へ、働く場を創りだし提供する取り組み。



社会福祉 法人 天草市社会福祉協議会

〒863-2201 天草市五和町御領 2943 番地  
TEL (0969) 32-2552/FAX32-2551

知らないとお損する天草のお得な情報

# 天草んガイド

知られるから紹介  
ださるサービス  
団体優待



写真：小林健浩さん

6月5日に崎津で行われた「仏教、神道、キリスト教の対話と平和の祈り」では、キリスト教会で神道の神楽が奉納された。かつては対立した宗教が、お互いを尊重して対話し、熊本地震の被災者の平癒と天草の人々の幸せを祈る姿は、参列した人々を感涙させ、世界に誇る天草の優れた精神文化を見せつけた。これこそが本当の世界遺産だ！

**イコモスが注目する崎津**  
崎津集落が世界遺産候補になってから十年近くありますが、当時は長崎の教会群だけで世界遺産の登録を進めていきました。  
しかし文化庁から、天草の崎津などの文化遺産を含めて検討するように指導がありました。  
その理由は、崎津には長崎にはない潜伏キリシタンの貴重な歴史

と文化があるからです。  
今年の初めに世界遺産の申請を先に見送る通達がありました。その大きな理由は、単にキリスト教会の文化遺産ではなく、キリスト教が伝来して禁教となった後の潜伏キリシタンの歴史を掘り下げた上で、再度申請するようにとのことでした。  
そこで指摘された潜伏キリシタ



天草宝島案内人の会  
金澤裕蔵さん

「天草宝島案内人の会」のスペシャリスト金澤裕蔵さんが、世界に誇る崎津集落の素晴らしさを教えてくれます

知らなかった！本当の崎津の魅力

これが崎津だ！

世界に誇る文化遺産



田口宮司 池田住職 渡辺神父

ンの貴重な歴史と文化遺産が崎津にはあるのです。

### 潜伏キリシタンの歴史

今から450年前、カトリック教会（イエズス会）の宣教師ルイスアルメイダが天草に初めてキリスト教を伝えました。

その時、天草の五人の領主がみんなキリスト教に改宗したため、昔からあった寺院や神社を取り壊して、そこにキリスト教の教堂を建てました。キリスト教も他宗を弾圧した歴史があるのです。

その後約七十年間、天草は日本でも稀に見るキリシタン文化が栄えますが、幕府の禁教令で外国人宣教師は国外に退去し、キリシタンが弾圧され、残されたキリシタンたちは、その後独自の信仰をする潜伏キリシタンとなります。

明治時代になり、大江崎津にカトリック教会ができた時、潜伏してきたキリシタンは二つに分かれました。  
一つは、今富地域で、

カトリック信徒にならず、先祖伝来の潜伏キリシタンの信仰を守ります。  
一方、崎津の潜伏キリシタンは、カトリック信徒として復活します。  
このように貴重な潜伏キリシタンの歴史と文化が残っているのが崎津で、文化的に注目されています。

### 和の文化と天草

今年キリスト教伝来450年の記念行事として、カトリック崎津教会の渡辺神父が、過去お互いに弾圧しあった歴史を踏まえて、「仏教、神道、キリスト教の対話と平和の祈り」を実施されたことは、すごいことです。

外国では、異教徒同士が戦争をしたり争っていましたが、天草ではみんなが仲良くたすけ合って対話と祈りをしていく。

聖徳太子が十七条の憲法で「和をもって貴しとなす」と発令して以来の日本の和の文化ですね。

悲しい歴史のある天草で、このような対話がなされたことは、世界に誇るべきもので、**これこそ日本に古来からあった和の文化で、それが今日につながっていることが、本当の世界遺産だ**と思います。

目に見える遺産だけでなく、目に見えない尊い文化遺産が天草にはある、それを私は多くの人たちに伝えていきたいと思えます。

## 西海岸の絶景スポット



十三仏公園



崎津のマリア像

## 最新情報 西海岸と崎津の楽しみ方

団体に休憩、食事をする場所や、崎津教会の御朱印が頂けるお得な情報

雄大な空と海の十三仏や妙見ヶ浦のすぐそばでお食事を摂り、崎津集落をガイド付きでご案内したり（無料送迎付き）希望者には崎津教会の御朱印が頂けたり、更に鈴木神社、信福寺、崎津教会等の詳しいご紹介情報もあります。こんなお得な「天草んガイド」情報を知りたい方は下記へご連絡ください。

〒863-0001 天草市本渡町広瀬140-4  
ノサリート (0969) 23-3276  
直通電話 080-6418-0171 (山口)



写真：カール・ジェンソンさん

キリスト教会の御朱印が頂けるなんて