

日本一幸せな
高齢化社会を目指す
天草の地域情報誌

※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》

日本GNH学会副会長 ラータン王国首相顧問 ペマ・ギャルポ氏講演 天草市民の幸福度を高めるために



どうしたら天草市民が 幸せになれるでしょうか？

答えは

「あまくさ福祉まつり」

で！

あまくさ福祉まつり

10時～ 講演（ペマ・ギャルポ氏）
「天草市民の幸福度を高めるために」
11時10分～活動発表（子供民生委員活動）
「倉岳地域住民幸福量調査を実施して」
12時～ 表彰式
優秀賞（書道、絵画、標語、写真の部）
学校賞表彰・優秀作文発表

とき 平成28年10月23日（日）
午前9時30分～午後2時
ところ 五和町コミュニティーセンター
及び体育館
※入場無料

超高齢化社会を迎える天草市で、昨年倉岳地域幸福量全世帯調査を実施し、その結果発表が「あまくさ福祉まつり」で、日本GNH学会の副会長ペマ・ギャルポ氏を迎え実施される

倉岳地域の取り組み
平成27年6月～8月にかけて、天草市と天草市社会福祉協議会、天草東地域包括支援センターあじさいが協働で、倉岳地域千二百世帯の戸別訪問による幸福量調査を実施しました。

自治体でこのような大規模な幸福量調査は珍しく、その結果がどのようなものだったかが、関係者から注目されています。日本GNH学会は、ブータン王国が提唱する「国民総幸福量」を高める国作りの学術研究会ですが、日本の中でもとりわけ天草市の取り組みに強い関心を示しています。

GNHとは？
GNHとは、(Gross National Happiness / 国民総幸福量)の略で、20世紀に世界の国作りの指標として用いられたGDP (Gross Domestic Product / 国内総生産) に代わる新たな国作りの指標として、国連が音頭を取り、様々な国で研究が盛んにおこなわれています。日本国内でも、市民の幸せな暮らしの実現をテーマに掲げている自治体がたくさんありますが、そ

天草狂句

厚化粧
言われたくなく
薄毛症

鶴田 功

中でも、天草市の積極的な取り組みは、近年目を見張るものがあります。

日本一幸せな高齢化社会

天草は、全国でも屈指の超高齢化が進む地域の一つですが、それを逆手にとって「日本一幸せな高齢化社会」を目指すことで、強みとなります。

その発想から、天草市社会福祉協議会が本年9月28日に日本GNH学会の理事である木内みどりさんをゲストに「シルバファッションショー」を開催して、さらに10月23日に、同じく日本GNH学会の副会長で、ブータン王国首相顧問のペマ・ギャルポ氏を講師として「あまくさ福祉まつり」を開催します。

その中で、昨年の倉岳地域の幸福量調査の結果が発表されますが、これから天草市民がどうすれば幸せな暮らしができるか、その具体的な提言に耳を傾けると、日本一幸せな高齢化社会・天草の明るい未来が見えます。

【日本GNH学会の方針】

- ・ブータン王国におけるGNHでの国造りに協力する活動として、ブータン王国の実践を研究する
- ・世界で展開されるGNHの理念による実践について、多様な立場からの意見と調査をまとめ提言する
- ・私たちの生活の場、さらに国や地方公共団体におけるGNHについて考え、その実践促進のため活動する
- ・日本におけるブータン王国との友好・交流・研究を務める諸団体と協力する
- ・人との「結びつき」を大切にすることがGNHの思想の理念であり、人びとの「結びつき」の場を提供する

GNHとは、(Gross National Happiness / 国民総幸福量)の略で、GDP (Gross Domestic Product / 国内総生産) に対する国の新たな国作りの基軸

目指すは、日本一幸せな高齢化社会・天草！

百歳まで元気に若々しく生きる講座

【昇地三郎先生晩年の略歴】

95才から中国語を学ぶ
 100才でロシア語を学ぶ
 100才から毎年世界一周旅行に出る
 102才でフランス語を学ぶ
 (検査の結果、脳年齢は40代)
 106才で世界最高齢者の最長移動距離のギネス記録(平成24年8月16日)を出す！
 同年11月28日 ベストレッサー賞受賞
 同年11月29日 天草講演会
 107歳 永眠(平成25年11月27日)



福岡教育大名誉教授。医学博士、文学博士の2つの博士号は森嶋外と昇地先生だけ

天草講演(平成二十四年十一月二十九日)
 天草での90分の講演の後、黒田節を披露された昇地先生



山口誠治(社会教育家)

さて、質問です。
 どうして昇地先生は、百歳越えて四十代の脳年齢を維持できたのでしょうか？

早死にすると言われたのに

昇地先生は、生まれながらの虚弱体質で、何を食べても身につきませんでした。

お医者さんに診てもらおうと、「この子は長生きしませんね」とのこと、お母さんはとても気落ちしました。

それから、お母さんが「三郎は、体が弱いから、ご飯を一口食べたなら三十回噛むんだよ」と言われて、それ以来昇地先生は、毎食三十回ちゃんと噛んで食べるようになりました。

その結果、体質が改善して長生きされ、百歳を越えてもお母さんの教えを守り続けて、毎食三十回噛んで食べておられました。

使っている細胞は退化しない
 昇地先生は百歳越えて脳を調べると、なんと四十代の脳と診断されました。

どうして、百歳越えて四十代の脳を維持できたのでしょうか？

脳細胞は使われないと一日十万个づつ死んでいくと言われています。

それが、毎日ずっと続くと

脳は認知症になります。

昇地先生は、九十五歳から中国語を勉強しはじめて、百歳を越えて、仏語、露語を勉強されました。

語学を勉強していると、脳細胞は活性化します。活性化すると脳細胞は死にません。

その結果、四十代の脳細胞を維持できたのでした。

いくつになっても、脳も体も使い続けることが若さの秘訣なのです。

楽な生活をすればするほど使われない細胞は退化します。で、老化が進みます。

昇地先生の天草講演で学んだ若々しく長生きする秘訣を多くの人に楽しく伝えたいと思っています。

講師料は要りませんので、日時と会場の調整ができれば、たとえ少人数でも天草中どこでも出講します。

詳しくは、下の「心が若返るワークショップ」をご覧ください。(社会教育家 山口誠治)

小冊子プレゼント



百歳まで幸せに生きる人生の教科書

親の教え

106歳で最高齢者最長移動距離(世界一周)ギネス記録を出した昇地三郎博士の若々しく幸せに生きる秘訣(天草講演録)をまとめた小冊子『親の教え』を、希望者に無料でプレゼントします。

【お申込み】 ※お問合せは、080-5214-1561(山口)へ住所、氏名、年齢、電話番号を明記して「親の教え」希望と件名に書いて、下記の①～③いずれかの方法でお申込みください。
 ①ハガキ…〒863-0001 天草市本渡町広瀬140-4 あまくさ生きがいネット
 ②FAX…0969-23-3839 ③メール…happy@amakusa39.net

最近老人クラブの活動がマンネリ化してませんか？

心が若返るワークショップ

笑い感動の学びの場

老人クラブ活動が楽しければ、どんどん会員は増えていきます。ワークショップ(参加体験型学習)は、みんなが楽しくふれあいながら学びあう場で、心が生き生きと若返ります。老人クラブ活動の活性化のために昇地先生の「心が若返るワークショップ」をやってみたいと思う方は、下記へご連絡ください。(講師料不要)

ワークショップ企画プロデューサー
 山口誠治(社会教育家)
 電話 080-5214-1561



写真は、本渡南老人大学でワークショップを楽しんでいる様子

県内で最も若い今釜老人クラブ会長



今釜老人クラブの年齢層はどんな感じなのでしょう？

老人クラブも高齢化が進んでいて、60代、70代の人ほとんど入りません。

老人クラブの会員の年齢層は、私の親の世代の人たちがほとんどですよ。だから、自分の親の面倒をみているような感じですよ。老人クラブだけでなく、区に入っても青壮年会や、婦人会に入る人はあまりいません。

私は、60才で老人クラブに入会したのですが、同じ世代の人たちから、なんで老人クラブに入ったのか？と不思議がられていました。

唐津さんが若くして入会された理由は何ですか？

私の場合、青壮年会長をしていたのですが、前区長さんから60才になった時に老人クラブに入会しないかと声がかかり、入会しました。

その区長さんが次の老人クラブの会長になる予定だったので、急な病気で亡くなってしまわれて、その後に会長になり手がなく、今釜老人クラブの存

今釜老人クラブの主な活動



- 【基本的な活動】
- 定例会と茶話会
- 会報の発行

- 【個別の活動】
- ★出前講座
- ★ふれあいイキイキサロン
- ★料理教室
- ★脳トレ
- ★川柳
- ★健康づくり など



老人クラブの入会を勧める理由は、ズバリなんですか？

自分がお世話になる前に、まず自分が人のお世話をしましょう！ということですよ。将来自分が不自由になった時、誰かに助けてもらわないといけない。その前に、まず自分が人の世話をしておくことが大事だと思えます。これが、老人クラブの一番大事なことだと思います。

唐津政幸(66才)さんのお話
10年前70名だった今釜老人クラブ(本渡北)は、会員が年々減り、このままでは会活動の存続が危ぶまれる中で、県内で最も若い61才の会長が就任。五年経った今の抱負をお聞きしました。

子育て中のパパ・ママを応援します！

天草市ファミリーサポートセンター事業

サービスの利用には会員登録が必要です

- 【依頼会員】
 - ・天草市内に在住の方又は勤務されている方
 - ・生後6ヶ月から小学6年生までのお子さんが預かりの対象
- 【協力会員】
 - ・天草市に在住し、自宅で子どもを預かれる方
- 【両方会員】
 - ・依頼会員、協力会員の両方に登録できる方

○病後児の預かりもできます!!
(病院受診後、病気の症状が安定している子どもに限ります)
※症状によっては、預かることができない場合もあります。
※宿泊での預かりはできません。

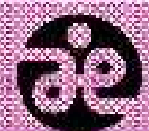


◆会員登録やお問合せは、下記へお尋ねください。

支所名	住所	電話
本渡支所	天草市今釜新町3699番地	(0969) 24-0100
牛深支所	天草市牛深町2286番地103	(0969) 72-2904
有明支所	天草市有明町赤崎2010番地9	(0969) 53-0110
御所浦支所	天草市御所浦町御所浦3527番地	(0969) 67-3782
倉岳支所	天草市倉岳町樫底1997番地1	(0969) 64-3895
栖本支所	天草市栖本町馬場3682番地1	(0969) 66-3367
新和支所	天草市新和町小宮地669番地1	(0969) 46-3770
五和支所	天草市五和町御領2943番地	(0969) 32-1076
天草支所	天草市天草町高浜南488番地1	(0969) 42-0678
河浦支所	天草市河浦町白木河内223番地12	(0969) 76-1401

利用区分	利用料 (1時間)	
月曜日から金曜日まで (休日を除く)	午前7時から午後8時まで	600円 (300円)
	午後8時から午後10時まで	700円 (350円)
土曜日、日曜日及び祝日	午前7時から午後10時まで	700円 (350円)
病後児	午前8時から午後6時まで	900円 (450円)

◆利用料の半額は、天草市が負担しますので、利用者の負担額は()の金額になります。



天草市社会福祉協議会

〒963-2201 天草市五和町御領2943番地
TEL (0969) 32-2552 / FAX 32-2551

熟女の脳トレ

うふっ



ポケ防止の
クイズなのよ♡

【問一】
男性二人に囲まれた
女性が中毒になりました
さて、何中毒でしょう？

【問二】
女性が濡れてきたので
男性はあるモノをさしました。
さてナニをさしたでしょう？

【問三】
男性の体の真ん中でブラ
ブラしていて、人によって
大きかったり小さかったり
太かったり細かったりする
モノといったら何？

※答えは3頁の最下欄

高齢者の生きがい

心理カウンセリング

毎日嫌なことばかりで、生きるのがとても辛い、だれか相談する人が誰もいなくて、このままではストレスがたまって心が病んでしまう…

そんなお悩みをお持ちの方で、心から癒され、自分らしく生きがいを持って暮らすための心理カウンセリングを受けてみませんか？ご相談は、無料です。

【お問い合わせ】
あまくさ生きがいネット
相談員 山口 誠治
直通 080-5214-1561

天草産 黒まんじゅう

黒まんじゅうは、
おいしいですね。

大関 拓光



宅配クック123天草店
〒863-0050 天草市丸尾町5-31
＜受付時間＞9:00～18:00

健康状態に合わせたメニュー

- 健康ボリューム食
- やわらか食 ● ムースセット
- 塩分控えめたんぱく食
- カロリー塩分控えめ食
- 消化にやさしい食 など

毎日の食事を応援します
安否確認もお任せください！



写真は普通食のおかずのみ

おかず+ごはん
(17g)セット
594円(税込)

おかずのみ
540円(税込)

宅配クックワン・ツウ・スリーのお弁当は…

- 宅配料無料！ ● 和食中心の日替りメニューです！
- 1食だけでもご注文が可能です！
- 前日のご注文で翌日から配達可能です！
- 土曜日、日曜日、祝日休まず営業！（正月三が日除く）
- お支払いは月に1回、まとめ払いが便利です！

まずはお気軽にお電話ください！！
☎ 0969-23-1023

自遊空間 space create
熊本天草店

低料金でなが〜く楽しめます！

ドリンクバー
ご利用時間内 飲み放題！

追加料金なしで色々なコンテンツが楽しめる！

ダーツ カラオケ インターネット コミック

毎週水曜日は レディースデー！

女性のお客様は毎週水曜日、席料が半額でご利用いただけます！

スタッフ募集！

自遊空間 space create
熊本天草店
天草市丸尾町丸尾20-1
お気軽にご予約・お問合せください！
☎0969-27-5025