

日本一幸せな  
健康長寿社会を目指す  
天草の地域情報誌

※のさる…「天の恵みを授かる」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】幸せラボ  
【所在地】天草市古川町1-8  
【電話】0969(23)3839  
【制作】のさる出版  
《平成26年4月18日初版発行》



## 由美がおる降臨！

### お母さんの故郷天草の人たちと 楽しく交流しながら熱い思いを抱く

国民的人気番組「水戸黄門」のかげろうお銀こと由美がおるさんのお母さんは天草市魚貫町おにきの出身です。由美さんが天草に特別の思いを抱いて、昨年から地域の人たちと交流しましたが、ここでは、知られざる由美かおるさんの素顔と天草への思いを特集します。

天草が大好きだから

由美かおるさんは、本名西辻由美子、1950年（昭和25年）11月12日生れ（現在72歳）、京都市出身です。

昨年10月16日に牛深総合センターで「第4回天草西海岸天草夕陽フェスタ」の「由美かおるトークショー」が開催されましたが、72才になっても15才のデビューした当時のままのスリーサイズを保ち、全く変わらない素晴らしいプロポーションに誰もが驚きました。

天草の人でも由美かおるさんのお母さんが魚貫町出身であることを知らない人が多いのですが、由美さんはこれまでも折あるごとに天草を訪れています。

今回は、天草の観光振興のために夕陽フェスタに出演しましたが、その時に、みつばちラジオ



希少価値のある由美さんの昭和のレトロな看板

オの「花咲実の幸せのカフェいどサロン」に出演されました。（10月18日、20日放送）

由美かおるさんは、これまで大病をしたこともなく、病院にもかからず、薬の服用も一切していない超健康体です。

その訳は、若い頃から毎日続けている呼吸法のお陰だと言います。

現在、由美かおるさんは、誰もが若々しく元気で長生きするための呼吸法のレッスンを全国で開催していますが、特に天草の人たちには、みんな若々しく元気になってほしいと思っています。

由美さんはお母さんの故郷天草が大好きで、みんなが笑顔で健康に長生きする天草になるために、少しでも貢献したいと思っています。



みつばちラジオ収録の風景（望洋閣）  
由美さんと天草西海岸サンセット協議会役員と関係者



# 素のままの美しさ

由美かおるさんといえば、「水戸黄門の入浴シーン」というほど印章的な女優さんですが、素のままの由美かおるさんは、天女のような純粹さと優しさを内に秘めている不思議な女性です。

## 15才で衝撃のデビュー

由美さんの芸能界のデビューは衝撃的でした。日本テレビ系の深夜番組イレブンPMに、15才の時にはじめて出演し、その後日本中からテレビ局に、「いま番組に出た女優は何という名前？」との電話が殺到しました。

本人は、当時所属していた西野バレエ団から出演して、芸名も決めておらず、慌てて現場のスタッフが本名の西辻由美子を文字で「由美かおる」という名前をつけたのはじまりでした。

中でも、ナショナル（現パナソニック）がスポンサーのTBSの長寿番組「水戸黄門」では、忍者かげろうお銀として登場し、合気道四段とバレエで鍛えた得意の身のこなしで、冴えわたる刀さばきに多くの人が魅了されました。また、有名な入浴シーンは、全シリーズで200回を越えて、それが楽しみで水戸黄門を見る人も多くいたそうです。他にはない個性的なキャラクターの由美かおるさんですが、外見とは裏腹に内面はとても純粹でおっとりした性格で、常に周囲に対して優しくふるまう温かい女性で、不思議な事ですが、由美さんのそばにいと安らぎを感じます。



イレブンPM時代の写真

## 美しさの元は呼吸法

由美さんを一言で表現すると現代の天女です。世俗的でありながら、世俗を離れている不思議な感じがあります。決して威張ることなく、見栄を張ることもなく、妙に凝り固まった女優のプライドもなく、誰に対しても自然体で優しく接しています。

そんな由美さんですが、とても大切にしていることがあります。それは、若い頃から習得した呼吸法です。呼吸法をすると、すぐに疲れが取れてリフレッシュできるのが、常に実践しています。日常的に決まった時間帯に呼吸法をするだけでなく、電車の中で座っている時、独り目をつむって静かに呼吸法をしているそうです。

どうして呼吸法をするかといえば、身体の健康だけでなく、心の健康、ストレスにもとてもいいからです。近年、瞑想やヨガや禅など流行っていますが、由美さんは若い頃からずっと呼吸法で瞑想をしていたのでした。呼吸法については、科学的にもその有用性が証明されています。

深く長い呼吸は、自律神経の働きを整え、血流が良くなり新陳代謝を促進して、免疫力が高まります。精神的には、ストレスが消えて、イライラや不安が治まり、心が落ち着きます。

その実、由美さんは多忙な中で、様々な困難や壁にぶち当たるときに呼吸法を実践して、心が静寂になり、何度も助けられたといいます。由美さんの呼吸法は、天地の気を体内に取り入れて、心身のバランスがとれた統一体となり、余分な力が抜けて、身も心もリラックスして、いつのまにかストレスは消えているそうです。

呼吸法のいいところは、いつでも、どこでも、だれでも、まったくお金をかけずにできる最高の健康法だということ



かげろうお銀



有名な入浴シーン

は若い頃からずっと呼吸法で瞑想をしていたのでした。

呼吸法については、科学的にもその有用性が証明されています。

深く長い呼吸は、自律神経の働きを整え、血流が良くなり新陳代謝を促進して、免疫力が高まります。

精神的には、ストレスが消えて、イライラや不安が治まり、心が落ち着きます。

その実、由美さんは多忙な中で、様々な困難や壁にぶち当たるときに呼吸法を実践して、心が静寂になり、何度も助けられたといいます。

由美さんの呼吸法は、天地の気を体内に取り入れて、心身のバランスがとれた統一体となり、余分な力が抜けて、身も心もリラックスして、いつのまにかストレスは消えているそうです。

呼吸法のいいところは、いつでも、どこでも、だれでも、まったくお金をかけずにできる最高の健康法だということ

## 特に高齢者に勧めたい

由美さんは、現在72歳ですが、人生百年時代に多くの人が、人生百年時代に多くの人たちが健康的に若々しく長生きするお手伝いをしたいという思いを抱いています。

そのために、まずは自らがお手本となり、若々しく元気で暮らすための呼吸法を実践し、誰でも学べるようにレッスンを全国で開催しています。由美さんは、お母さんの故郷天草の人たちと親しく交わり、みんなが元気で長生きするために自らの呼吸法を伝授したいと思っています。

天草でも由美かおるさんの呼吸法を学ぶ機会があります。昨年12月には、一部の人のレッスンが開催されました。今年の秋には、天草市老人クラブ連合会で、由美かおるさんの呼吸法のレッスンを予定しています。

次号の『のさる新聞第29号』（9月発行予定）では、由美さんの呼吸法講座の詳しいご案内を掲載する予定です。どうぞご期待ください。

## 米国のドラマ制作

現在、由美さんは、米国のテレビドラマ『ワンダーウーマン』の主人公リンダ・カーターさんとの共演を計画中で、カーターさん71歳、由美さん

が72歳の同年代で、初代のワンダーウーマンと日本の忍者お銀で世界の世直しをするという内容の映画を作ろうとしているそうです。

昨年12月に発行された『ウェブ週間実話』のインタビューで由美さんは「エンターテインメントの力で世界を繋ぎながら、ブリージング（呼吸法）も伝えていきたいと思っています。世界中のセレブもそうじゃない人も、仲良くなって欲しい。戦争も飢餓も貧困もなく、等しく健康で美しくなってもらいたいんです。その象徴として、私が世界のシニア層のアイドルになれたらいいなと考えています。」と語っています。

由美さんの夢は、世界に向っています。誰もが笑顔で健康に暮らす幸せな社会を国際的に実現する夢です。



腹式呼吸



天につながるポーズ



# のさりの島の人たちとの交流

## 天草の人たちの温かさに包まれて幸せを感じる由美かおるさん



河浦町崎津の人たちと



苓北町國照寺で(山崎町長と田中住職)



宮地岳町道の駅かかしの里にて



倉岳町めいどサロン吉野屋のめいどさんと



栖本町円性寺石原住職と

由美かおるさんは、天草八十八ヶ所霊場巡りで曹洞宗と浄土宗の寺院を巡拝した



呼吸法の受講者ところらすにて



牛深町めいどサロンときわ屋の人たちと



栖本町小ヶ倉観音院にて

もっと知りたい天草のこと

昨年10月に「夕陽フェスタ」に出演した由美さんは、その時世界遺産となった崎津の潜伏キリシタンの歴史と、ユネスコが世界遺産に登録したいきさつを聴いて、とても感動しました。

それは、江戸時代250年間の禁教令下で、一人の密告者もなく仏教・神道・キリシタンの人たちがお互いにたすけ合いながら村で暮らしていた歴史が世界遺産登録となったことでした。

由美さんは、その時に「この天草島は、何かが違う！」と予感し、もっと天草を知りたいと思いました。

ちょうど、その時に「天草八十八ヶ所霊場巡りプロジェクト」のモニターツアーの募集があったので、そこに参加することにしました。

天草八十八ヶ所霊場は、京都の東寺を総本山とする霊場巡りですが、由美さんは幼い頃に東寺が運営する「西京極幼稚園」を卒園したこともあり、ますます興味をもったのでした。

「天草八十八ヶ所霊場巡りプロジェクト」は、天草の霊場巡りをする人たちのために新たに8つの接待所を設けて、心に残る楽しい体験をする取り組みで、特に地域にある空き家を活用して地元の人たちがおもてなしをするのが特徴です。

12月に入って由美さんはモニターとして参加しましたが、その時、天草の地元の人たちと親しく交流して、どこに行っても飾り気がなく素朴で親切な天草

の人たちの優しさに感激して、さらに天草の魅力に取りつかれたのでした。

由美さんに「天草の魅力は何ですか？」と尋ねると、一言「やっぱり人の温かさですね」と答えました。

観光では、美しい景色や建物は何度か見ると飽きますが、人とのふれあいにはワクワク感があり、またあの人と会いたいという思いが湧いてきます。

由美さんの天草の旅は、そのことを実感するもので、天草の地域の人たちとのふれあいに由美さんはイキイキしていました。

「また天草に来ます！」

モニターツアーが終わった時、由美さんはとても満足そうに「お母さんの故郷天草のことはまだまだ知らないことがたくさんあるので、また天草に来ます！」と言いました。

今回由美さんがモニターとして体験したコースは、この春4月から「のさりの島巡り」のコースとして8つの接待所がオープンします。スマホがあれば誰でも簡単にできるスタンプラリーが用意されていて、8つの接待所すべてを巡ると、とてもうれしいプレゼントがもらえます。

のさりとは、天からの授かりものという天草弁ですが、天草が「のさりの島」として、閉塞感の漂う暗い現代社会に光を放ち、訪れる人の心を豊かにして、幸福度が高まる体験を提供できれば、天草島はどんどん発展するでしょう。



# 牛の首区の取り組みは、日本のモデル!

## 新時代のコミュニティ

### 共助社会の実現

令和4年11月8日、厚生労働大臣賞を受賞した牛の首スマートクラブの活動は、超高齢社会を迎える日本社会のモデルとなり、先進的で優れた共助社会コミュニティとして注目されています。

#### 国が表彰した訳

厚生労働省が、天草市北地区牛の首区の「牛の首スマートクラブ」(老人クラブ)を表彰した理由は、他の地域は軒並み介護認定率が右肩上がりなのに、この地域だけ高齢者の介護認定率が減少していたからです。

続きや社会生活の申請や申込みは自動化され、経済活動も活発になることが期待されています。

ところが、DX化には大きな壁が存在しています。それは、日本の人口で大きな割合を占める高齢者層が新しい時代の流れについていけないという問題です。

#### DX化の大きな壁

例えば、「DXって何ですか?」と高齢者に尋ねると、ほとんどの高齢者は答えられません。高齢者だけでなく、若い世代もDXについて明確に説明できる人はほとんどいないでしょう。現在、市民がDXに対する認識や理解がないため、DXのメリットを受けると受けられない人の格差、不平等が生まれ、すべての市民がDX社会の恩恵を受けることが困難な現状です。

DX社会とは、マイナンバーカードと紐づけたスマホやタブレットの端末で、あらゆる社会生活が便利に快適に営まれる社会です。DX化が進むと、行政手

に対する市民の反応でした。多くの高齢者は、急速な発展よりも、いまの安心安全な暮らしを維持することを望んでいるため、デジタル化に対する不安や拒否反応がありました。

そんな市民感情を無視した急速なDX化は困難です。

#### 理想のコミュニティ

そんな中で、厚生労働省が表彰した牛の首スマートクラブの活動は、注目値します。

なぜなら、誰もが望んでいる若々しく元気で長生きする生き方を実現する理想的なコミュニティの姿が現れているからです。

牛の首スマートクラブの会員は、日常的に楽しみながら主体的にスマホでやりとりをしています。老人クラブでライングループを作り、そこに区長と民



牛の首スマートクラブ

生委員が入っています。

そのため、民生委員は、気になる高齢者の見守りがわざわざ自宅に訪問しなくてもライン上でできます。

ライングループでは、高齢者同士が分からないことを教え合うことで、仲間意識が高まり、独り暮らしの孤独感はなくなります。さらに、スムーズな連絡により活動が円滑に進みます。

その上、認知症の予防や防災、仲間づくりにも役立つとなれば、一石三鳥以上の効果があります。

このように、牛の首スマートクラブでは、日常の自然な形でスマホに親しむ環境ができています。

このような高齢者のコミュニティが天草中に広がると、国が進めるDX化もスムーズに展開できます。

#### 牛の首区をモデルに

牛の首スマートクラブのように、住民が主体となって共助の活発なコミュニティができる、地域力はどんなアップします。

地域力がアップすると、地域における様々な問題解決も、住民がお互いに話し合っ、自分たちで考え、自分たちで判断し、自分たちでたすけ合っ活動するようになります。

これにより、市民の健康長寿と安心安全な地域が充

実します。そのお陰で、行政の負担は軽くなります。

しかし、どうしても住民の力だけでは解決できない難しい課題に対して、公的支援を受けることで、自助、共助、公助のバランスがとれた地域活動ができます。

牛の首スマートクラブの活動は、共助社会のモデルとなりうるものです。

#### 人生総幸福量の最大化

では、牛の首スマートクラブの活動をモデルに、具体的にどのようにコミュニティを作るかを考えてみたいと思います。そこには、4つのポイントがあります。一つ目は、「身体の健康」を高める取り組みです。

特に高齢者は、地域のサロンや通いの場やウォーキング、グラウンドゴルフなど有効な活動です。二つ目は、「生活の安心」

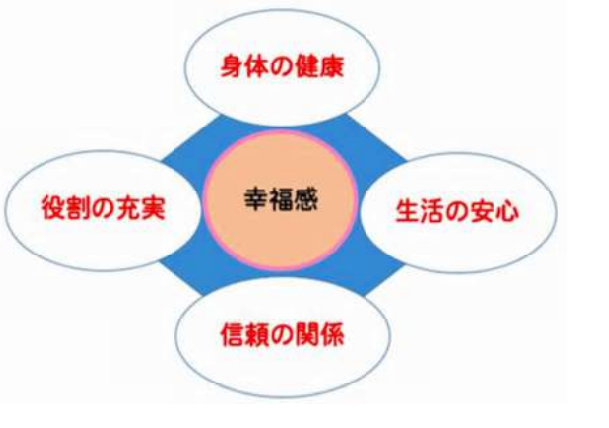
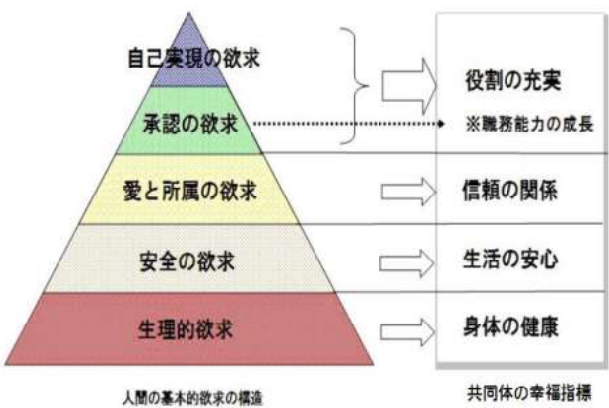
で、地域の防災訓練や、児童や独居老人の見守りを民生委員児童委員と共に取り組みます。

三つ目は、「信頼の関係」ですが、日常的な家族との会話だけでなく、遠方の家族とラインでつながり、友達、仲間と実際にあつて交流したり、ラインで交流すること、いざという時に守ってもらえます。

四つ目は、「役割の充実」で、自分ができることで人が喜ぶ活動に力を入れることです。これにより理想的な共助・互助の関係ができ、地域力は高まります。

ここでも、活動の報告・連絡・相談をラインで行うことで、円滑に迅速に活動が進みます。

このような日常的な活動を土台にして地域コミュニティが活性化すると、来るべきDX社会にも住民はスムーズに対応できます。

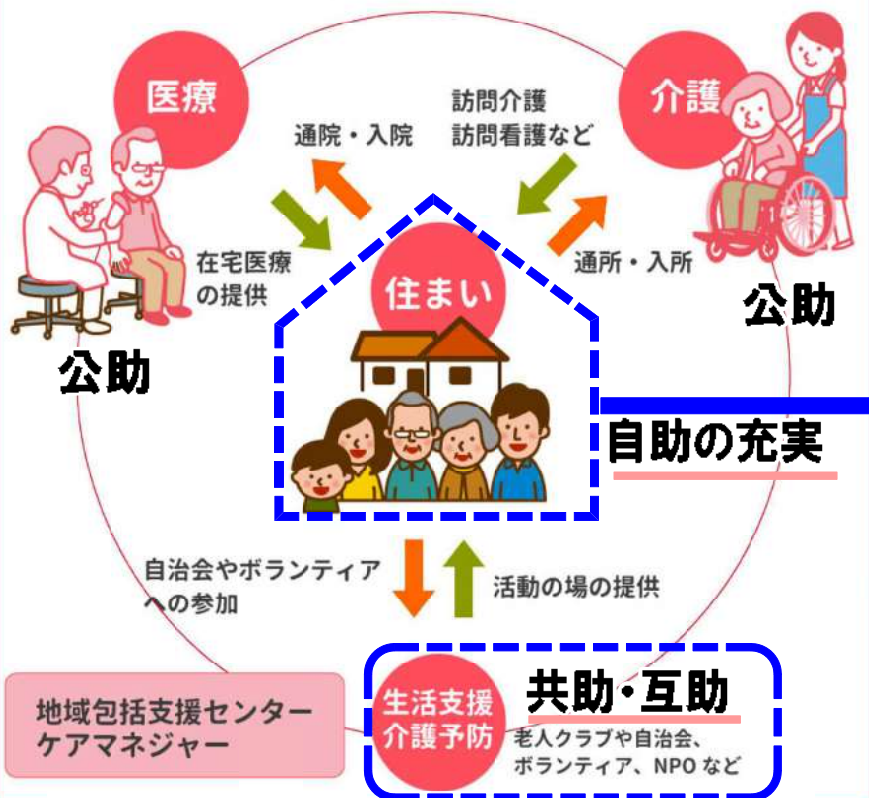




# 天草の未来図はこれだ！

## 世界一幸せな超高齢社会・スマートコミュニティ

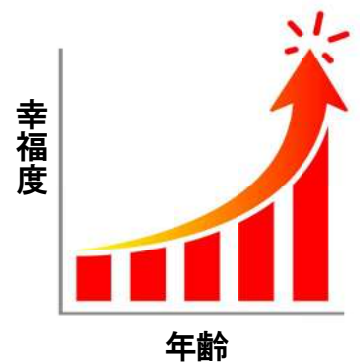
### 現行の地域包括ケアシステムのイメージ



参照:『地域包括ケアシステム』  
(厚生労働省HP)

### 自助努力による「人生総幸福量の最大化」

#### 若々しく元気で長生き！

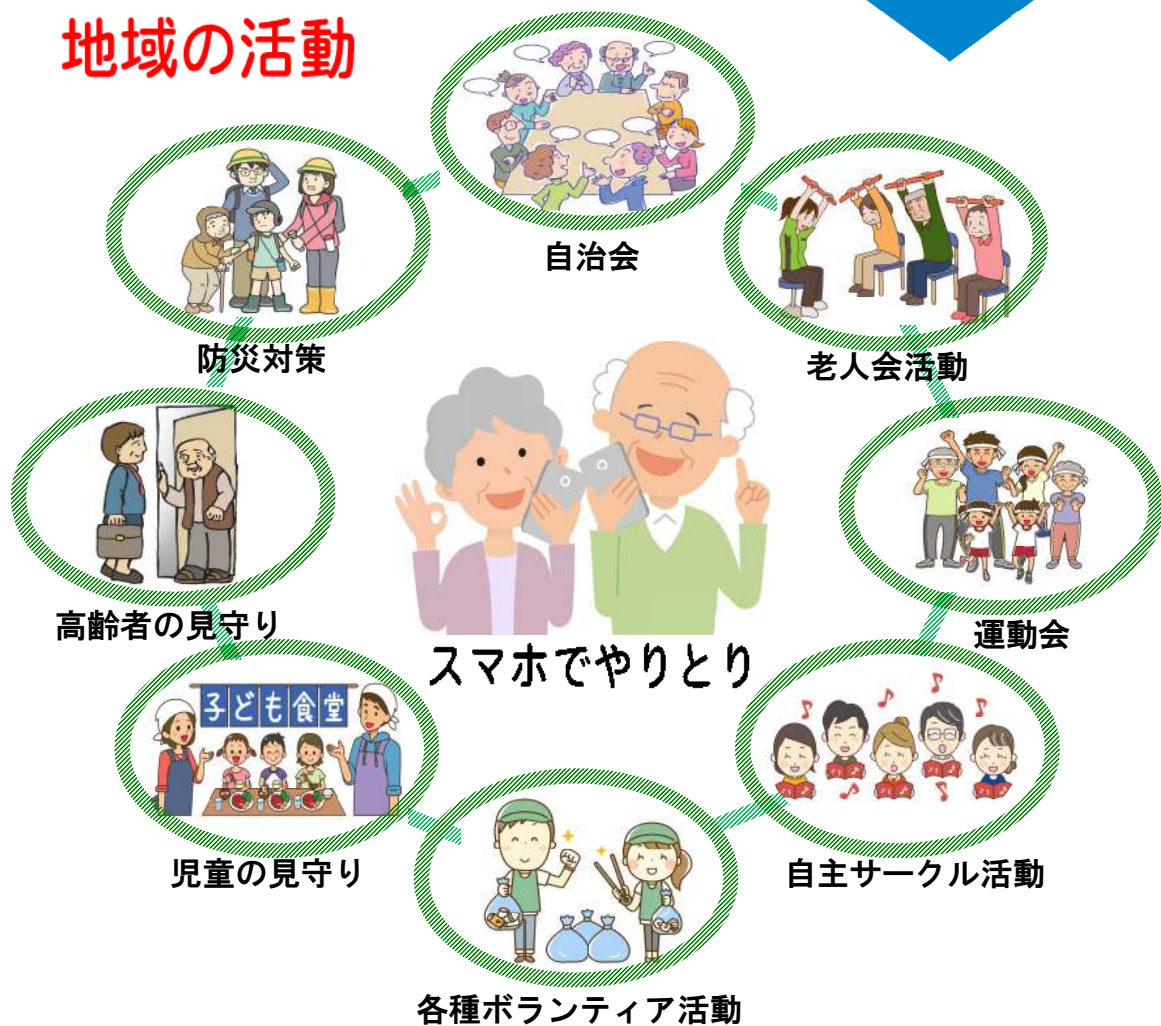


#### 市民が主体的に生きる！

一人一人の尊い人生を、誰もが主体的に生きて、個人と家庭と職場と地域の幸福量がどんどんアップする！



### 地域の活動



### 共助・互助の充実



#### コミュニティ活動は信頼関係が第一！



### DX社会

デジタルトランスフォーメーションにより将来の社会生活は、マイナンバーカード1つで全て完結できるようになる。





# 牛深町・久玉町でも 天草ケーブルネットワークが開局！

本渡・亀場・志柿・有明・大矢野・松島・姫戸・龍ヶ岳など、天草市・上天草市の国道266号・324号の状況がリアルタイムで確認いただけます。



地上10・11ch、あ〜ぶるチャンネル1・2のサブチャンネルからご覧いただけます。リモコンの選局（チャンネル上下）ボタンを押すか、電子番組表EPGボタンからご覧ください。

**このチャンネルが見れるのは、「ケーブルテレビ」だけ！**

〜 ご視聴方法 〜

- 地上10chもしくは11chを選ぶ
- チャンネル送りボタンの **▲** 上を押す

番組表(EPG)からも選択できます

※リモコンイメージ ※リモコンの種類はテレビ、STBによって異なります

※ご視聴・ご加入お問い合わせは、  
**0969-22-1311**  
又はホームページから

みつばちラジオ「花咲実の幸せのカフェめいどサロン」では、地域の皆さんとの楽しいトーク番組をお届けしています。

■月～金 5時～5時30分・15時～15時30分(再放送)  
■土曜日 総集編(1週間分) 6時～8時30分



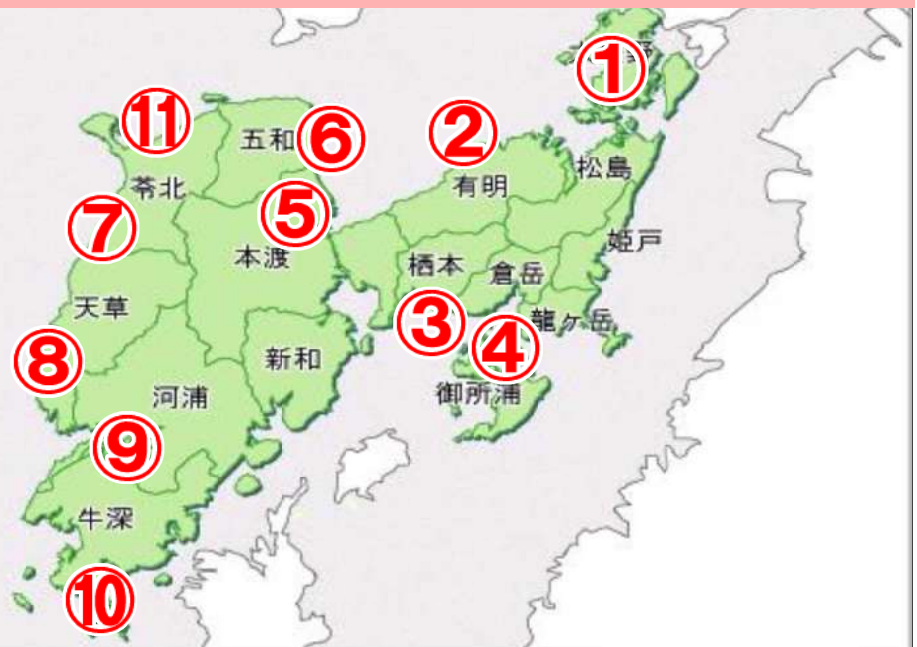
# 【スマートカレッジ4月開講】 (全6回講座受講者募集)

## 受講希望者募集要項

これからスマホの基本から学びたい方や、地域の様々な活動でスマホを活用したいと思う方を募集いたします。天草全島の会場で開催致しますので、希望者は最寄りの「受付連絡先」にお申し込み下さい。

- 【対象】 老人クラブと婦人会と地域活動リーダー
- 【期間】 令和4年4月～5月(全6回講座)
- 【会場】 島内全域11会場(下図を参照)
- 【定員】 各会場とも定員～24名まで
- 【内容】 入力の仕方、ライン、グーグルアシスタント、必要アプリなど
- 【会費】 3,000円(全6回分)
- 【備考】 その時の状況により開催日時が変更になる場合があります。

## 天草スマートカレッジ会場マップ



	校名	会場	受付連絡先
上天草市	①大矢野校	大矢野町老人福祉センター	宮本 稔 090-7163-1281
天草市	②有明校	天草市社協有明支所	佐藤 香織 0969-53-0110
	③栖本校	栖本福祉会館	梅川 定喜 090-2096-7017
	④御所浦校	御所浦老人憩いの家	濱本小夜子 0969-67-2407
	⑤本校AB組	天草市社協本渡支所	吉永 繁敏 080-5280-8325
	⑥五和校	御領コミュニティセンター	酒井 迪臣 080-1759-6402
	⑦下田北校	下田北コミュニティセンター	藪本 房雄 090-8774-3181
	⑧大江校	大江コミュニティセンター	橋野 君佳 090-5487-4434
	⑨河浦校	河浦町老人福祉センター	森田 哲雄 090-5479-1081
	⑩牛深校	牛深地区コミュニティセンター	杉本 淳一 080-5255-3379
	苓北町	⑪坂瀬川校	坂瀬川公民館

## 機種変更相談



スマホの新規購入や買い替えでお悩みの方のためのご相談にのります。また、携帯やスマホの高すぎる月々の契約料金について見直したい方も、お気軽にご相談ください。

【お問合せ先】  
080-4741-1887(山口)



# 参加費無料のスマホ体験会!



身近な公民館で「スマホ体験会」を開催してみませんか?

スマホは持っていないけどやってみたいという方には、無料でスマホをお貸しします。ご自分のスマホを持参しても大丈夫です。

スマホで楽しく遊ぶ体験講座です。10名前後の希望者が集まると、1回2時間で2回の講座が開催できますので、遠慮なくご相談下さい。テキストは無料で進呈します。

本講座は、天草市高齢者支援課が天草市民の安心・安全な暮らしを守るために企画した「スマホ体験会」です。

- 【期 日】 2日間(2時間×2日間)
- 【会 場】 最寄りの集会場
- 【参加費】 無料
- 【定 員】 10名(天草市内在住者)
- 【持参品】 筆記具(テキスト進呈)
- 【申込み】 地域で受講者が約10名集まればいつでも申込みができます。(老人会に限らず受講できます)
- 【受 付】 天草市老人クラブ連合会  
事務局次長 山口誠治  
電話 080-4741-1887

【主 催】 天草市高齢者支援課  
【受託業務】 天草市老人クラブ連合会

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、墓石の数により、利用金額に変動があります。(10㎡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掃除と、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。(実費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物を希望される場合は、墓地所在地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。

お墓の清掃、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。

※ご利用については、下記へお問合せください。

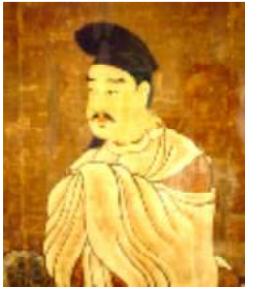
支所名	TEL	FAX
本 渡 支 所	(0969) 24-0100	(0969) 22-4985
牛 深 支 所	72-2904	73-2984
有 明 支 所	53-0110	53-1546
御 所 浦 支 所	67-3782	67-3044
倉 岳 支 所	64-3895	64-3766
栖 本 支 所	66-3367	66-2780
新 和 支 所	46-3770	46-3772
五 和 支 所	32-1076	32-0712
天 草 支 所	42-0678	42-0704
河 浦 支 所	76-1401	76-1425

※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 **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



# 令和五年春の運勢判断



### 占陰陽術



平安時代の陰陽師安倍晴明が用いた抜群の的中率を誇る陰陽占術を用いて、あなたの千支の現在の運勢を占いました

## 千支開運判断

巳 (み)	辰 (たつ)	卯 (う)	寅 (とら)	丑 (うし)	子 (ね)
信頼できる相談相手がいれば幸運になります。たとえ簡単なことに見えても、甘く見ずに独断と偏見での行動は要注意です。大切なことは、信頼できる人の意見を聞いて判断することです。	見栄を張らず、飾り、取り繕うより、素直な気持ちで相手と向き合うのが一番です。自分に自信の持てないことはせず、できることを確実にやっていきましょう。自分の力を信じて、無理はしないことです。	周囲の信頼が集まる時です。周囲の人たちが求めている期待に込めて頑張るとどんどん幸運がやってきます。自分の力を過信せず、周りの人たちのお陰や、親や先祖の応援にも感謝を忘れずに。	一見うまく進んでいるように見えるときも気を許さずに、落ち着いていきましよう。困難な時は気を張って注意しているのが大丈夫ですが、何もかも上手くいっている時ほど、気を緩めなことが第一です。	先案じは不要です。先のことは心配しなくても良いです。遠くばかりを見ていないで、目前の課題に専念し、集中することで着実な成果が得られます。目の前のことをおろそかにせず、一歩一歩前進です。	受け取るより送り出すべきときで、もらうより先に与えると、よりよいものが巡ってきます。そのためには、準備にはできるだけ時間をかけ、余裕を持って対応すれば、どんどん幸運がやってきます。
亥 (い)	戌 (いぬ)	酉 (とり)	申 (さる)	未 (ひつじ)	午 (うま)
積極的になる時と受動的になる時と、その時機を見極めることです。いまは、ちよつと動きを止めて時機を待つことで、周囲が自然に変化して、やがてあなたの出番がやってくるので、果報は寝て待ての時です。	周囲の変化をよく見てください。幸運は小さなところに芽を吹いています。小さな変化に敏感でいることで、なすべきことやチャンスがつかまえられるかもしれません。肩の力を抜いて、リラックスしてみてください。	良いことも、悪いことも変化が起こる前には必ず前兆があります。心配しすぎず、安心しすぎず、取り越し苦労はやめて、なるようになるのを待つのが一番です。自然体なら、どのよう方向にいつても上手くいきます。	どんどん進むよりちよつと立ち止まり、いまの状況を見直してみましよう。特に、人のことはよく見えても、自分のことが見えないことがあります。自分を見送りが賢明です。	人のやり方を参考にすると、幸せになるヒントを得ます。目先の利益だけを求めると、期待が外れてしまいます。その時は損をしたように見えて、後でそれ以上の良い波がやってくるので、安心していてください。	思い通りにならないことがあっても、自然の流れにそって無理はしないことです。無駄な抵抗はやめて、時流の流れにそって好転を待ちたいです。冬の後に春が来るように、もうすぐ好機がやってきます。

## アンケート調査のお願い

### 調査の目的と意義

住み慣れた自宅で老後の生活を希望する人は多く、2016年に厚労省が行った調査では72%の人が希望しています。老後をサポートしてくれる人は必要ですが、必ずしも身近にいるとは限りません。その一方で、テクノロジーの発展は凄まじく、現在の携帯電話機や家電製品等に組み込まれた機能には、老後の自立生活をサポートしてくれる機能も多くあります。

熊本保健科学大学と熊本大学の私たちの研究チームは、このアンケート調査を通して、今後の老後の自宅生活支援のヒントを得たいと考えております。謝礼等はありませんが、アンケートに答えていただく中で老後の自立生活に向けての気づきがあるかもしれません。アンケートへのご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

### アンケートへ回答

下の①または②の方法でアンケートが開きます。

①右のQRコードを (googleレンズなどで) 読み込み、表示されたリンクを押すとアンケートが開きます。



②下の文字をWEB検索窓にご入力いただくとアンケートが開きます。

<https://forms.gle/D1DFa3evnedBVoHZ8>

所要時間：10分程度

### 募集期間

2022年11月1日  
~2023年3月31日

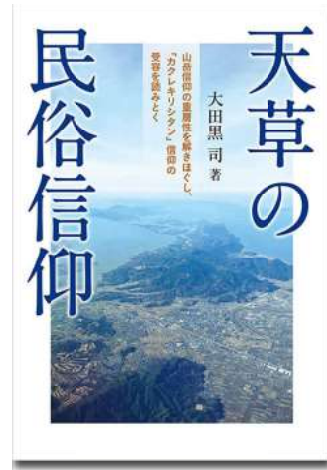
### 対象

- 40~80歳までの方
- 倫理的配慮
- 無記名調査のため個人は特定されません。

研究責任者: 岩下佳弘  
(熊本保健科学大学保健科学部リハビリテーション学科理学療法学専攻科 准教授)  
TEL: 096-275-2140(直通)・メール: yiwacita@kumamoto-hsu.ac.jp  
研究分担者: 戸渡洋子<sup>1</sup>、為近岳夫<sup>2</sup>、荒木善光<sup>1</sup>、田中恵理<sup>3</sup>、大森久光<sup>4</sup>  
1.熊本保健科学大学保健科学部看護学科、2.熊本保健科学大学保健科学部生活機能療法学科、3.熊本保健科学大学共通教育センター、4.熊本大学大学院生命科学研究部

## 新刊紹介『天草の民族信仰』

謎に包まれた潜伏キリシタンの根底にある民族信仰の歴史!



『天草の民俗信仰』  
~山岳信仰の重層性を解きほぐし、  
「カクレキリシタン」信仰の受容

単行本(490頁) 大田黒司(著)  
発行所 鉦脈社 ¥6,600

この本を読むと、天草はキリシタンの島だという概念が覆されます。

天草には古くから修験道が根付く山岳信仰の痕跡が島中にあり、その歴史はキリシタンが伝来する遥か以前の千年以上も昔からの民族信仰でした。

例えば、河浦町の産島には加持祈禱の行場があり、仏教が日本に伝来した時に持ち込まれたサンスクリット語(梵字)が刻まれている岩肌が確認できます。遥か昔の修行僧が天草の山々

と島々を巡った痕跡を、民俗学の視点から鮮やかに読み解いた新たな天草の歴史解説書です。

著者の大田黒司氏は、民俗学者で天草の潜伏キリシタンの歴史を調べるうちに、天草独自の多様性を受け入れる精神文化の源流に、古来から伝わる民族信仰があることを突き止め、その論文により博士号を取得した珠玉の学術書です。

『天草の民族信仰』著者大田黒司(発行所 鉦脈社)定価6,600円