



銀のがわら版



発行

公益財団法人 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

新着ニュース



なごみ会 お花見とレクリエーション開催!

軽く準備運動を行いレクリエーションスタート!!
皆、笑顔で和気あいあいと複数のレクリエーションを楽しめました。
良い汗をかかれた後は、みなさんお待ちかねの抽選会。
景品も50名の方に当たる大盤振る舞い。
参加者全員にお弁当とお茶が配られました。
当日は快晴でお花見の時期も重なり気分はピクニック。
その場でおしゃべりしながらのお弁当タイムも楽しい時間でした。
「また次のなごみ会のイベント楽しみにしています」と嬉しい言葉まで頂いた大好評のレクリエーションでした。



玉泉院の事前相談

熊本県内22会館 ご相談はお近くの玉泉院へ

- | | | | | |
|-------|--------|--------|------|------|
| 玉名会館 | 武蔵ヶ丘会館 | 帯山中央会館 | 近見会館 | 築添会館 |
| 植木会館 | 大津会館 | 健軍会館 | 松橋会館 | 人吉会館 |
| 飛田会館 | 御領会館 | 水前寺会館 | 宇土会館 | |
| 黒髪会館 | 月出会館 | 南熊本本館 | 鏡会館 | |
| 上熊本会館 | 新外会館 | 野中会館 | 通町会館 | |



セルモ イメージキャラクター 村上美香さん

セルモ お葬儀のご依頼は 24時間受付中 0120-115-969

「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 1,702円(税込)
- ② 庭の除草(手作業) 1,086円(税込)
- ③ 屋内外清掃・片付け 1,063円(税込)
- ④ 家屋の通風・換気 (1回/2時間以内) 2,806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



外壁や窓ガラスが破損。
不審者の侵入の危険

お問い合わせは

☎096-322-3300



田上美規男さん
<平成24年入会>

魚釣りは止められませ〜ん!

ねんりんピックの選手派遣業務で就業されている田上さん。

選手の登録、宿泊の手配、式典の開催など忙しい業務の中、選手の方からの「ありがとう」「お世話になりました」という労いの言葉を貰う時が最高の喜びだそうです。田上さんは趣味も多く、中でも海釣りの腕はなかなかのもの。過去には4kgクラスのヒラメやスズキ、50cmを超える大型の黒鯛なども釣り上げているというから驚きです。

旅行やドライブも好きで、年に2回ほど奥さまと二人で宇都宮にお住まいのお孫さんの所に行くそうですよ!退職してから何もしないのはもったいないとシルバー会員になって大活躍中です!

次の代につながる「安心」を
あなたの遺言書の作成から
遺言書を使った相続手続きまで
トータルでサポートします

毎週土曜日 無料相談会開催中!

〒862-0950 熊本市中央区水前寺1-4-31
司法書士法人 小屋松事務所 無料相談会のお申込みは
(株)くまもと相続遺言相談センター ☎096-372-8500

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 月～金曜 9:00～17:30(土・日・祝休み)
※ご利用には一定要件が必要です 熊本市中央区保田窪1丁目1-35 大田ビル301

相談
無料

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



重要 事前にお申し込みが必要です

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



なごみ会 グランドゴルフと ランチ会

ゴールド会員の皆さんで「グラウンドゴルフとランチ会」を行いました。グラウンドゴルフ、温泉、買い物と思いいの時間を過ごし、最後においしい料理に舌鼓を打ちながら皆で楽しいひとときを過ごしました。



小田聖子さん
〈平成27年入会〉

「ガイドボランティア」が生きがい!

笑顔がとっても素敵な「スナックありさ」のカラオケ大好きママさんです。小田さんは12年くらい前から視覚障がいの方のためのガイドボランティアをされているんです。障がい者のみなさんが知らないところへドライブしたりウォーキングしたりするのが楽しいだそうです。もっともっと多くの方がボランティアガイド仲間として一緒に活動してもらえたらな〜!とおっしゃっていました。無償ですけど皆さん、よろしくお願ひしまーす!



ワンランク上の
介護付き有料老人ホーム
わたしたちが第一に目指すもの
それが「良質介護」です。

特定施設入居者生活介護事業所
介護付有料老人ホーム **令寿**
☎ 096-388-1300

〒861-8038
熊本市東区長嶺東2丁目28-80

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





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1回目のテーマは「歯を健康に保つ必要性」

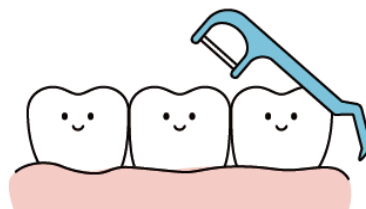
よく耳にする「歯周病」を放置すると、糖尿病、認知症、心臓血管疾患などの全身疾患を引き起こす要因になります。

毎食後、歯ブラシで歯磨きをしているから大丈夫、ではありません。糸ようじ(デンタルフロス)や歯間ブラシなどの補助器具を使って、食べかすや歯垢(プラーク)を取り除くことが大事です。

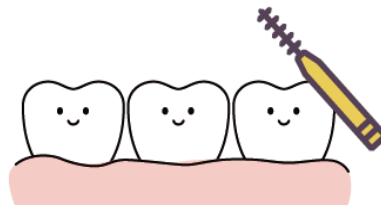
元気な身体は健康な歯から!です。

心配な方は歯医者さんに相談しましょう。

いつまでも、自分の歯で美味しいものを食べたいですね!



歯の隙間が狭い人は
フロスがオススメです。



歯の隙間が広い人は
歯間ブラシを使ってください。

日経先物 信頼と実績で選ばれる 日経先物取引のパートナー 無料入門講座開催

日経先物アシストメールは会員数年間3倍増と大好評!



取締役社長 井手 大星
助言担当者
熊本市出身 熊本高校
横浜国立大学大学院卒、工学修士

8月中旬 無料講座開催

日経平均株価は4万円突破の史上最高値を更新したものの、株価は停滞先行きが見えない不透明な時代となっています。

そこで「長期・分散・積立」ではない、もう一つの選択肢「短期・少額・日経先物」を提案します。

当社の投資助言サービス「日経先物アシストメール」は東京や福岡からの入会者も増えており、昨年比で会員数が3倍増と大好評です。その人気の秘密を知ることが出来る「日経先物・無料入門講座」を開催します。定員限定の予約制ですので、お申込みはお早めに。

ソーレアカデミーは創業20年目。運営法人は金融商品取引法により国に登録した投資顧問契約を業とする法人です。

ご契約者様からの成功の声

鈴木様 (東京52期生)

私は今年の3月から本サービスを受けました。初めて本番の助言メールが来て、買いの操作をした時は手が震えました。その翌日から無事含み益を確保しており、いつ山を目指して利益確定するか楽しみでした。肝心の一発目から会費一年分以上の利益確定し、ひと安心です。今回得た利益と元手を用いて、次回のチャンスに向けてより大きな利益を確定したいです。

(追伸) 自身の利益が元手と同額になったら熊本へ遊びに行きたいです。井手父子と熊本本校の生徒さんと交流できれば幸いです。

※個人の体験に基づく感想です。将来利益を保証するものではありません。

無料入門講座の内容

- 01 そもそも日経先物とは? (超入門編)
- 02 日経先物の魅力「少額資金」「夜間取引」「レバレッジ」
- 03 リスク対処法と運用モデル(資金20万円~)
- 04 「日経先物アシストメール」のサービスご紹介

日時 無料入門講座日程 各回 60分・定員 10名 (要予約)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| ① 8月 9日 (金) 11:20 | ⑧ 8月 16日 (金) 12:40 |
| ② 8月 11日 (日) 14:00 | ⑨ 8月 18日 (日) 11:20 |
| ③ 8月 13日 (火) 11:20 | ⑩ 8月 19日 (月) 10:00 |
| ④ 8月 13日 (火) 18:40 | ⑪ 8月 19日 (月) 12:40 |
| ⑤ 8月 14日 (水) 11:20 | ⑫ 8月 21日 (水) 11:20 |
| ⑥ 8月 15日 (木) 10:00 | ⑬ 8月 21日 (水) 18:40 |
| ⑦ 8月 15日 (木) 12:40 | |

場所



T860-0844
熊本市中央区水道町1-23
加地ビル2F
水道町電停から徒歩2分

お申込みはコチラ



☎ 0120-997-510
10:00~18:00 年中無休 (土日祝日もOK)

ソーレ日経先物 検索

実績・契約者の声
Web 申込みはコチラ



<法定登録表示> 金融商品取引業の種類/投資助言業・登録番号/九州財務局長 (金商) 第12号・商号/Prince-King株式会社・加入団体/一般社団法人日本投資顧問業協会・手数料等 (税込) 一般会員 A (投資助言のみ) 入会金33,000円、月会費33,000円 ※日経先物取引は価格変動リスク、証拠金毀損リスク並びにレバレッジリスクがあります。



 Kurashiru で見つけたヘルシーレシピ

キャベツの豚肉巻きレンジ蒸し

電子レンジで作れるおかずをご紹介します。豚バラ肉でキャベツを巻いてレンジで加熱するだけと、とっても簡単。さっと時短で作れておいしいので、献立に悩んだときにおすすめですよ。キャベツたっぷりボリューム満点、節約メニューにも最適です。ぜひ作ってみてくださいね。

調理時間：20分

費用目安：300円前後

材料 (2人前)

豚バラ肉薄切り	9枚
(A) 塩	小さじ 1/4
(A) 粗挽き黒コショウ	小さじ 1/4
キャベツ	250g
水(さらす用)	適量
料理酒	大さじ 2

香味ごまダレ

長ねぎ	1/3本
ミョウガ	1個
水(さらす用)	適量
しょうゆ	大さじ 2
酢	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
すりおろし生姜	小さじ 1
すりおろしニンニク	小さじ 1
白いりごま	大さじ 1/2

作り方

1. キャベツは千切りにして水に3分ほどさらし、水気を切ります。
2. 長ねぎはみじん切りにします。ミョウガは薄い輪切りにして水に5分ほどさらし、水気を切ります。
3. 豚バラ肉に(A)をかけ、1をのせて巻きます。
4. 巻き終わりを下にして耐熱皿に並べ、料理酒を回し入れます。ふんわりラップをかけ、豚バラ肉に火が通るまで500Wの電子レンジで5～6分加熱します。
5. ボウルに2、残りの香味ごまダレの材料を入れて混ぜ合わせます。
6. お皿に4を盛り付け、5をかけて完成です。

みなさんの特技を
地元の人たちが待っています！



- 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 ●●●●●●●●●●●●

会員のお申込み

説明会へ参加
オリエンテーション

会員の登録

※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>



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

趣味の広場

囲碁

松尾逸郎さん

<入会年度 平成28年>

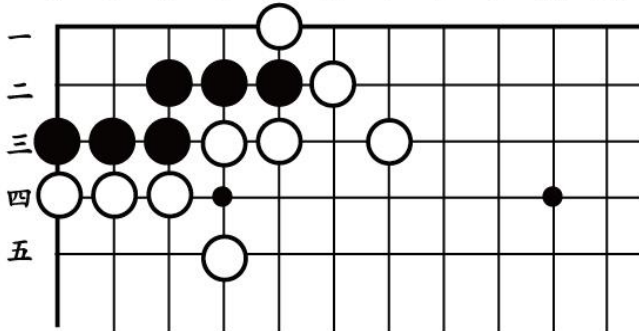


詰碁

手番は黒です。
二眼づくりの基本形です。

ヒント: 急所に打って、次を見合いにします。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11



11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ウクレレ

東 直美さん (61歳)

ウクレレを習い始めてはや10年。
途中、できない時もありましたが、
コロナ禍が過ぎやっと再開!
カフェなどでウクレレを教えてくれる
アイリーウクレレクラスの先生がやさしく教えてくれる
から練習が楽しいみたいです。東さんは、月1回「にじ
いろクラス」のメンバーで集まり、東区江津湖公園近く
のピザが自慢のイタリアンTANPOPOで仲間と楽しい
レッスン。自分たちが演奏したい曲をリクエストして教



えてもらっているんだそうですよ。4月は「卒業写真」5月は「さよならまたいつか!」
今後は、盛り上がる曲や心に響く歌を学ぶ予定だとか。
がんばれ〜

会員の皆さまやシルバー人材センターを応援して下さる皆さまからの趣味やレシピを募集しております。

メールまたはファックスでお送りください!

TEL.096-322-3300

e-mail

熊本市シルバー人材センター 担当者:中野(事務局)

FAX.096-322-3324

ksjc-nakano@sjc.ne.jp

かんたん若返り講座

パーソナルカラールームT.I代表

佐々木 智子



2回目のテーマは色の組み合わせです。

若々しく、明るいコーディネートにするには、何も派手な色で全身を固めればよい、ということではないのです。クリーム色やオフホワイトなど、白に近い、薄い色調に、クリアな発色の良い色を合わせると、抵抗感のない派手さ、を楽しめるでしょう。

ストールも敢えて対立色とはせず、スカートに添わせ、トップスの赤の面積比を抑えることで、大人の女性の、上品な華やぎを演出しました。

※写真のコーディネートは、イエローベースのオフホワイトにクリアな赤を合わせ、ストールもスカートの同系色にゴールドを配してアクセントとしました。



昭和レトロな レンタルルーム

イベント、会議、サークルなどに

1h 500円~

並木坂レンタルルーム

tel.090-9587-5539 (高木)



職人の
カンママン
ピースロッシ
ここにあります!
道の駅上天草さんばーる ☎0964-58-5600



ひまつぶし

THAT's学

お互い様が長生きのコツ？

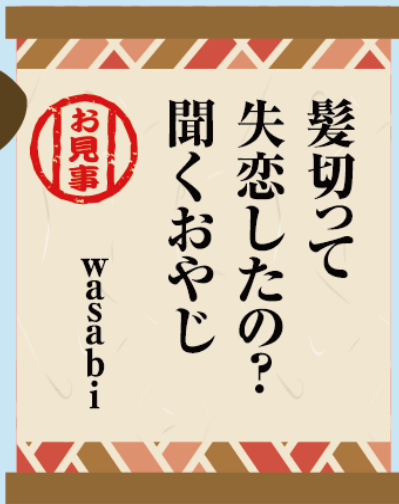
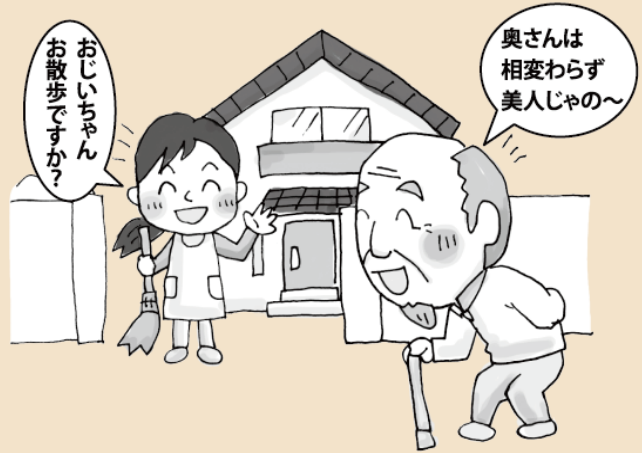
世界的にも日本が長寿国といわれているのはご存じですか？食生活が良いといわれることもあるそうですが、専門家の意見は塩分や炭水化物を多く食べるので、あまり「良い食生活」ともいえないそうです。

ハーバード大学のカワチ教授は、「お互い様」や「持ちつ持たれつ」といった連帯意識、あるいは地域の絆が関係しているのではないかと調査をしたそうです。その結果、周りの人を信用できている人ほど、長生きすることが分かったそうです。

ある町の65歳以上の住民にアンケートをとり、その4年後に皆さんの健康状態を調査したところ、住民同士が信頼し合っていない地域の住民は、信頼し合っている地域の住民よりも1.6倍介護が必要な状態になりましたということがわかったのです。

人は、無意識のうちに周囲の人間から支えられたり、生活や行動への影響を受けたりして、一見健康とは関係のなさそうな人と人との関係や地域の良さが、長寿をもたらすと考えられているそうです。

近年の近所付き合いの減少や地域の過疎化、地域文化の衰退、個人情報の問題などにより、住民同士のつながりが薄れているといわれています。若い世代では、地域の催事が面倒に感じていることもあるようです。しかし、昔から日本で培ってきた「お互い様」が長寿の秘訣のひとつだそうですよ。



銀の川柳 今月の一旬



「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います

応募先

〒860-0833 熊本市南区平成1丁目10-8

熊本市シルバー人材センター 銀の川柳 係

わかつたら
天才だ！

合体漢字クイズ

ク 牛 人 ー ノ ノ

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



謎字：そ景

←←←答え

野生のイルカと98%の確率で会える 天草海鮮蔵の人気アクティビティ

イルカ ウォッチング

お孫さんと一緒のお客様にはイルカの缶バッジプレゼント
ご予約時に「銀のかわら版を見ました!」と言えば

10%OFF

日本一の車海老がドーンと乗った
自慢の海鮮丼を食べに来てください!



天草海鮮蔵

☎ 0969-52-7707

〒863-2331 熊本県天草市五和町4733-1



ご予約お待ちしております
イルカウォッチングのご予約は

☎ 0969-52-7707

WEBからのご予約はコチラ

予約特典 10%OFF



買う



日々麴舎の逸品

味噌作り体験

創業宝暦元年
創業当時の
伝統の技が生き残る
醤油味噌工場

体験する

工場見学



“食べて、体験して、買って”
楽しめる
醸造テーマパーク

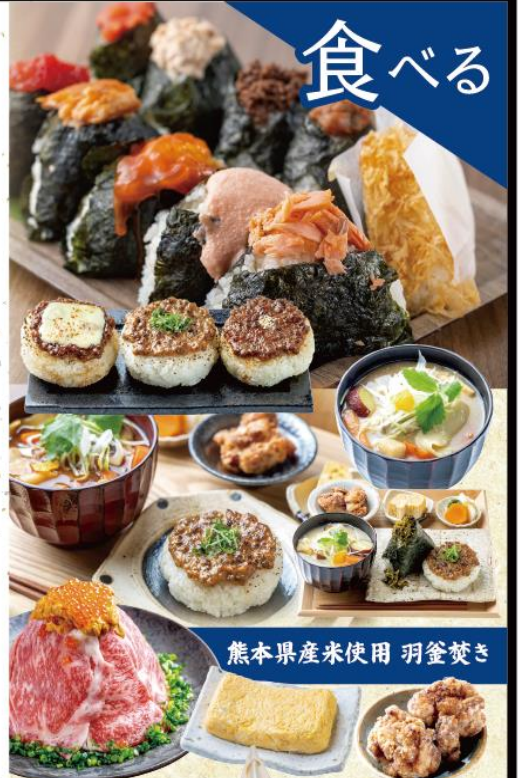
日々麴舎

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



食べる



熊本県産米使用 羽釜焼き

お味噌屋さんの
和スイーツ

