



# 銀のがわら版



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 歴史とふれあう日帰り旅行

今回の旅行は「肥前浜宿酒蔵通り見学」「祐徳稲荷神社の参拝」  
そして「吉野ヶ里歴史公園」の豪華三本立て！  
酒蔵通りではいろんな焼酎や日本酒を無料で試飲させてもらえて  
お酒好きにはたまらないサービスでした。

鹿島といえば祐徳稲荷神社ですよね～。初詣となると長～い車の  
渋滞ができるほどです。みなさん何をお願いされたんでしょうね！  
そして吉野ヶ里遺跡。

昔の人たちの暮らしぶりを知ることが  
できて、みなさん目をキラキラさせて  
散策されていました。

もちろん、おまちかねの食事も豪華！  
60名のみなさんが参加された楽しい  
日帰り旅行でした！



# 150th Anniversary



創業明治7年

みつすけ



肥後象嵌

# 光助

## みずあかり(竹灯籠) ボランティア清掃活動

日時:令和6年10月14日(月)  
時間:午前9:00~11:30頃まで  
場所:熊本城 長堀前  
参加会員人数:約60名

白川から引き揚げられた竹灯籠を竹、瓶、口ウ、釘などに分別。他に竹灯籠を移動させ、明かりを灯していた瓶から口ウを取り出したりなど様々な作業を行いました。会員の皆様の手際の良さや行動力が光る、素晴らしいボランティア清掃活動でした。怪我することなく活動を終えることができました。みなさん、本当にお疲れ様でした



## EVENT

ふれあい作品展

ふれあいコンサート

日程:9月14日(土)

開演:14:00~

場所:市民会館シアーズ夢ホール 大ホール

熊本県警察音楽隊によるすばらしい演奏!  
マツケンサンバのパフォーマンスなどの披露もあり、  
楽しいコンサートとなりました。

警察の方のMCもプロ顔負けのうまさ!

面白、おかしく盛り上げられ、お客様のハートを  
つかまえていました。

来場されたみなさんは、また来年も参加したいと  
今から来年のコンサートが楽しみみたいです。



檜室なおみさん  
<令和2年入会>

## やりがいを見つけて「生涯現役」

高齢者の方々の就職相談が主な仕事で、みなさんの希望内容をじっくり聞いて少しでも希望に合う提案を心がけているそうです。相談される方も様々で、不安そうに相談に来られた方もいらっしゃるみたいですが、「来て良かった!ありがとうございました~」と笑顔でお帰りになる時は、最高の気分だそうです。中学校教諭社会科免許や実用英語検定3級など多くの免許や資格もお持ちで、趣味に至っては20代から始めた茶道に、数年前から始めた短歌なども穏やかに過ごす時間に役立っているそうです。シルバー人材センターは高齢者に仕事を紹介するところでは無く、仕事を通して生きがいづくりと考えて「生涯現役」を目指すそうですよ!



合同会社 沙羅  
ケアタウンひむき

【お問い合わせ】  
☎096-285-6811

KOSEIグループ



かいごのみらい  
KAIGO no MIRAI

グループホーム乙姫の家・おやまの郷・武蔵ヶ丘・泉ヶ丘・御領

株式会社かいごのみらい TEL.096-360-0100

# 卓球仲間を大募集!

毎週、シルバー会員をはじめ一般の方も参加され和気藹々と楽しく卓球をしています!

毎回10~12人くらいでやっているので興味がある方は是非参加してくださいね!

- 場所: 県立総合体育館(小体育館)
- 日時: 木曜日(原則) 月4回程度  
14:00~16:00
- 会費: 1回 200円

申込先 熊本市シルバー人材センター  
☎096-322-3300



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



兵頭正照さん  
<平成30年入会>

## お城が大好き!お酒が大好き!

お城が大好きな兵藤さんのお仕事は、熊本城の天守に落ちているペットボトルや飲みかけのコップを回収したり、お客様の忘れ物の回収、それから道案内をしたり城内の説明をしたりする毎日だそうです。熊本城を訪れる人たちに「来て良かった」と思ってもらえるように場内をいつもキレイにされているんです。人見知りしない性格なのでお客さんとのコミュニケーションもバッチリ!免許や資格もたくさんお持ちで漢字検定も2級とはスゴイですね!兵藤さんのもうひとつの楽しみは、年に、数回行う、仲間との飲み会だそうです。シルバー人材センターで働くことで運動不足も解消でき、お小遣い不足まで解消できているらしいですよ!



社会福祉法人 済生会

## 済生会熊本福祉センター

グループホームの  
スタッフ募集

(朝夕の食事作りなど)

- ・障害福祉サービス事業
- ・相談支援事業
- ・幼保連携型認定こども園
- ・障害児通所支援事業
- ・地域生活定着促進事業

〒861-4127 熊本市南区内田町3560番地1

TEL.096-223-3330 FAX.096-223-3429



おだやかな  
ときを紡ぐ...

## 株式会社 永誠会

住宅型有料老人ホーム ケアホーム花梨

〒861-8037 熊本市東区長嶺西2丁目9-21

お問合せ ☎096-285-5559





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2回目のテーマは「オーラルフレイル」  
「オーラルフレイル」は直訳すると「口の機能の虚弱」。  
噛みにくさ、食べこぼし、むせ、滑舌の低下などがある  
方は、セルフチェックで確認してみましょう。

そのような症状を放っておくと、お口の機能低下に  
ともない、噛み砕きや飲み込みなど食べることの障害、  
さらには身体機能の衰え、精神的な不調を引き起こし  
てしまう可能性もあります。怖いですね。

予防としては、口を大きく動かして、パ・タ・カ・ラと発音  
するパタカラ体操で口や舌の力を維持する方法や、  
お口の中の乾燥を防ぎ唾液の分泌を促し、自浄作用が  
働く唾液腺のマッサージなど色々な方法があります。  
自分に合い毎日できそうなことを見つけてみませんか。  
気になる方は、近くの歯科医院をたずねてください。

## オーラルフレイルをセルフチェック

項目ごとに当てはまる数字を○で囲んでください

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたい ものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物で むせることがある	2	0
義歯を使用している	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出の 頻度が少なくなった	1	0
さきいか、たくあんくらいの 硬さの食べ物が噛める	0	1
1日に2回以上は歯を磨く	0	1
1年に1回以上は 歯科医院を受診している	0	1

★3点以上の場合は専門的な対応が必要です

※国も2011年に制定された歯科口腔保健の推進に関する法律を、2024年に歯科口腔保健の推進に関する基本的事項の全部を改正し、「個人のライフコースに沿った歯・口腔の健康づくりを展開できる社会環境の整備」及び「より実効性をもつ取組を推進するために適切なPDCAサイクルの実施」に重点を置き、歯科口腔保健のさらなる推進に向けて取り組む旨などを規定し

# シニア合同就業相談会

当日のお申込は  
必要ありません  
お気軽にご参加ください

対象 熊本市在住の60才以上で健康な方 (60歳未満の方でも  
興味があれば可能)

日時 令和7年3月7日(金)  
午前10時～午後1時  
※入場受付は12時30分までとなります

場所 くまもと県民交流会館  
パレア10階「パレアホール」  
熊本市中央区手取本町8-9  
☎ 096-355-4300

皆さんの就職活動を  
熊本シルバー人材  
センターが応援します

詳細についてのお問合せは  
熊本市シルバー人材センター  
☎ 096-322-3300



## 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



# 食のあれこれアンケート 「おせち料理」

毎年、おせち料理は手作りという方も多いと思います。おせち料理の食材にはそれぞれ五穀豊穰や健康長寿、子孫繁栄の意味が込められていることはご存じだと思います。重箱の段数に関してはあまり知られていませんが、吉数と同じ読みをすることから縁起の良い奇数が良いようです。具材の数も奇数にすると良いようです。



では、ここからはアンケート

皆さまは、手作りにされますか？それとも購入されますか？

次に、皆さまがお好きな食材やあったら嬉しい食材は何ですか？

おせち料理の後は、どんな料理が食べたいですか？

## 1. おせち料理について

①手作り ②購入・購入予定 ②の方は予算を記入( 円)

## 2. おせち料理で好きな食材やあったら嬉しい食材は何？

- ①祝い肴（黒豆、数の子、田作り(ごまめ)、たたきごぼう)
- ②口取り（かまぼこ、伊達巻、栗きんとん、昆布巻き、錦卵)
- ③焼き物（鯛、ブリ、えび、はまぐり)
- ④酢の物（なます、酢れんこん、菊花かぶ)
- ⑤煮物（筑前煮、がめ煮、くわい、里芋、手綱こんにゃく、たけのこ)

## 3. おせち料理に飽きたら何を食べたいか？(自由回答)

アンケートに答えていただいた方の中から抽選で5名の方に、1,000円分の商品券をプレゼントします。

### アンケートの応募先 ▶▶▶▶▶

必要事項(郵便番号、住所、氏名、年齢)を  
ご記入の上、はがき、FAX、メールでご応募ください

〒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 アンケート係 担当:城、中野  
FAX.096-322-3324 E-mail kumamoto@sjc.ne.jp

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

# 趣味の広場

## 囲碁

松尾逸郎さん

<入会年度 平成28年>

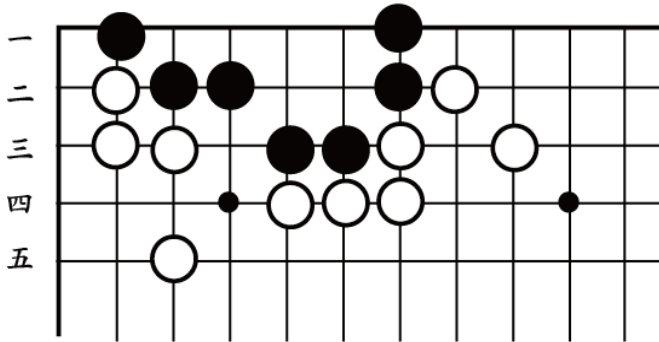


### 詰碁

手番は黒です。  
実戦での基本死活です。

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



黒：5石 白：8石 黒：9石



## 多趣味が高じて師範に!

大坂こうさん (88歳)

毎日予定が入っている大坂さん。吟詠と書道は師範として活躍。小学校の石碑にその文字を刻んだことも。(写真)その他、コーラス・民謡・茶の湯・花あそび・卓球・グラウンドゴルフ・陶芸・フラダンス・ゴルフ・リメイク等々、たくさんの趣味をお持ちです。陶芸は古希を記念し作品の展示会を開催、またリメイクは一生続けていくとのこと。写真のスカートも舶来のネクタイを組み合わせて作ったもの。若い頃から健康第一、朝からお肉やお刺身そして玄米は欠かさず食べるという生活が大坂さんがイキイキ活躍する秘訣かも。



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  
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



3回目のテーマは「リップカラー」です。  
若々しく見せたいと思って、濃い色のリップを付けてしまうこともあるかも知れませんが、それは逆効果!  
口紅を塗って、口元の小じわが気になる時は、似合わない色なんです。おすすめの色は、肌なじみが良く血色感をあたえるピンクベージュ。

新しい自分探しに挑戦したいならこの色を試してみてね!



自分に自信のある方



女性らしく控えめな方



愛嬌がある方



優しさを表現したい方



“大人可愛い”を目指したい方

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

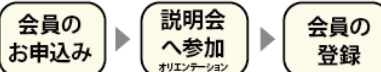
※会員登録のための入会説明会に参加して頂いた後、書類提出・年会費となります。

★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





ひまつぶし

# THAT's学

## 「とんでもない」 を敬語で言うと・・・

「とんでもない」という言葉の意味を辞書で調べると・・・。「思いがけない、意外な」と説明してありました。これを日常のシーンで使うときには敬語にすることも多く、「とんでもありません」とか「とんでもございません」と言ってるんじゃないでしょうか。

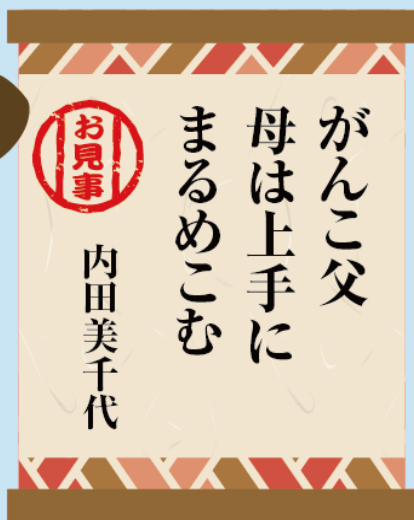
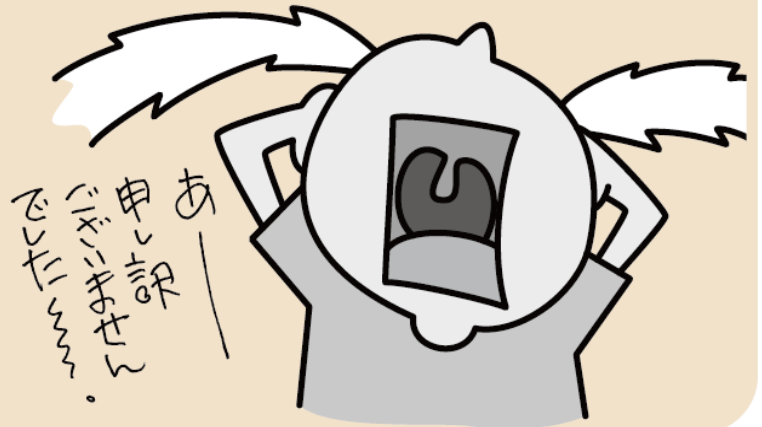
しかしです。  
この使い方は間違いだったんです。  
そもそも「とんでもない」という形容詞だから  
「ない=無い」ではなかったのですね～。

正しい敬語は「とんでもない事でございます」  
らしいです。だから「とんでもございません」も間違い。

え—————今まで、さんざん  
使ってきたよ～と思ってる方も多いでしょう  
ということは「申し訳ございません」も間違っただけなのかな？これも調べたら、やっぱり間違いでした。同じように「申し訳ない事でございます」が正しかったです。

しかし、相手が「申し訳ございません」と謝罪してるのに  
「あなたの日本語は間違ってる！正しい日本語で謝罪しなさい」とは言えませんよね！

わかっているけど、間違っただけの日本語の謝罪を受け入れるのも、人の器の大きさかも知れませんね！



## 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



## 合体漢字クイズ

酉 夕 八 灰 山 ム

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

題名：謎

←←←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 ..... 1,702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**

# シルバー派遣事業のごあんない



知識・健健が豊富で元気な  
 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**

“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



**オープニングスタッフ  
 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



**うまかもん食堂**  
(社員食堂 ※一般の方もご利用できます)

**11月26日(火)  
 一般公開!**