

いつも熊本日日新聞を
ご購入いただきありがとうございます

11月に入り急な冷え込みとなりましたが、風邪など
ひいておられませんか？日中は気持ちの良い秋晴れも続
いていますね(^o^)これからは気温がどんどん下がって
くるので体調管理には十分お気をつけください。今回の
表紙に「中体連駅伝大会」のスナップ写真を掲載いたし
ます。

TARAGI YUNOMAE MIZUKAMI OKAHARU

球磨ん タイムズ

地域と読者の架け橋

OKAHARU TARAGI YUNOMAE MIZUKAMI

編集・発行
熊日多良木販売センター
球磨郡多良木町大字多良木 356-1
TEL 42-3355 FAX 49-1726
http://www.taragi.com/
熊日湯前販売センター
球磨郡湯前町中里 1830 TEL 43-2151
代小出堅太郎 石田敏郎 尾前竜二
那須信一 編集：岩水由香

球磨んタイムズは当社ホームページでもご覧頂け
ます。また facebook ではコーナーごとに掲載中。
「熊日多良木販売センター」を検索して下さい。

球磨人吉中体連駅伝大会

球磨人吉中体連駅伝大会が、10月18日に開催されました。沿道には、家族や市町村の教育関係者も応援に駆けつけ、声援をおくられていました。レースの結果は、優勝が男女共に人吉二中。男子準優勝が錦中。女子準優勝が人吉一中でした。上位2位チームが県大会への切符を手に入れました。みなさんお疲れさまでした。

スタート

1区 4000m

2区 3000m

3区 3000m

4区 3000m

5区 3000m

6区 4000m

1区 3000m

2区 2000m

3区 2000m

4区 2000m

5区 3000m

「和」の共演～コケ玉と山野草～

10月23日から25日まで、多良木町の国指定重要文化財「太田家住宅」で、「草びより草友会（竹下保正会長、22名）」が主催する「コケ玉と山野草展」が開催されました。

コケ玉やコケ盆栽、イワヒバなど、会員らが丹精込めて作成した約150点の作品が並び、地元だけではなく、宇城市や鹿児島県などからも多くの来場者がありました。盆栽など「和」の物と、建物の「和」の雰囲気が相乗効果を生み出し、鑑賞しながら「とても和みました」という感想が多く寄せられていました。また先着50名の方に評価をお願いして、お気に入りの作品に投票してもらい、見事最高賞である金賞には、星原充子さん（多良木町）の「苔盆景」が選出されました。竹下会長は「これだけの数になるとは思ってもいなかった。（会員の皆さんの）日常の管理が出来る、努力の表れ」と、目を細められていました。また来年も企画されておられるようでしたが、春頃にも開催してみたいとのことでした。

金賞『苔盆景』
星原充子さん作品

「くるばる会」見守り続けて10年

岡原小学校体育館で11月5日に、「くるばる会」設立10周年記念行事があり、多良木警察の佐々木善平署長より同会会長の立本友七郎さんに感謝状が授与されました。立本会長は挨拶で設立のきっかけを「当時全国各地で、下校中の児童が交通事故に遭ったり、不審者が出没し児童の安全が脅かされたこと」と説明されました。そんな事態の中、岡原小・中学校の保護者や区長会・老人会など、多くの団体が集まり設立されました。今後立本会長は「設立当初の趣旨を忘れずボランティア精神に徹し、児童生徒の安全確保に努めるとともに地域社会に貢献していけるよう、活動を継続して参る所存です」と話されていました。

次のページ
どうぞへ

直がオススメする 簡単エクササイズ



こんにちは!! 疲れないカラダづくりアドバイザー「パーソナルトレーナーの村山 直」です。
11月です。今年も残すところ2ヶ月あまりになりました。元気で過ごせるよう基本的な事です『手洗い、うがい』を行いましょう。それでは、今月は歳を重ねるとともに固くなっていく脊柱柔軟性を取り戻すやさしいエクササイズをお伝えします。

【左右側屈】胸椎・腰椎の柔軟性

- ①肩幅程度に足を開き、両手を頭の後ろに置きます。
- ②そのままカラダをゆっくりと右真横に倒していきます。
- ③一度カラダを戻し、反対側の左真横に倒していきます。
- ④10回～20回を目標に繰り返しましょう。

ワンポイント

右に倒した時に左肘が天井を、左に倒した時に右肘が天井を向くようにしましょう。回旋(ひねり)動作が出ないようにしましょう。
少しでも皆さまのお役に立てれば幸いです。



ストレッチ&トレーニングルームはカラダ作りに欠かせない体幹トレーニング、バーベル、ダンベル、自重などを使ったレジスタンストレーニング、脂肪燃焼度の高いサーキットトレーニングなどを組み合わせて、お客様一人一人に合わせて短時間でも効率よく効果の高いプログラムでトレーニングを行うパーソナルトレーニングジムです。現在の日常生活に変化を求めている方を笑顔で楽しく過ごせるよう全力でサポートさせていただいています。

球磨郡公立多良木病院 ストレッチ&トレーニングルーム
パーソナルトレーナー村山 直

Mail: lungeato3kai@gmail.com TEL: 0966-42-2410

パーソナルトレーニングのお問合せ・ご予約はお気軽にご連絡下さい。

その場で実感!

「カラダ改善ストレッチ&エクササイズ」

日時: 11月19日(土)・12月17日(土)
9:30~10:30

場所: 多良木町6区の3公民館
(町民体育館横)

~お問合せ(申込)~

あいあいスポーツクラブたらぎ
電話: 42-4040

料金: 500円

スポーツ愛・I・アイ

「剣道日本一を目指して」

那須敬志郎くん(14) 多良木中2年

志郎くん(二段)。
剣道部で日々稽古に精進する那須敬志郎くん(二段)。

「明確な目標を持って稽古を」



早くも中学1年生で、礼儀に重きを置いていた。剣道は、父・兄の影響で竹刀を握った。特に兄の影響が大きい。話に「とにかく強く、剣士になりたい」と剣道の部分に特に意識が、普段の生活態度

全国にそのレベルの剣道界に魅了され、幼少期より多良木町明鏡で競技を始めた。現在多良木中剣道部で日々稽古に精進する那須敬志郎くん(二段)。

勝つなど上達も、礼儀に重きを置いていた。剣道は、父・兄の影響で竹刀を握った。特に兄の影響が大きい。話に「とにかく強く、剣士になりたい」と剣道の部分に特に意識が、普段の生活態度



湯前小4年生リハビリ体験学習



10月24日(月)に湯前小学校の4年生29名が、「地域包括ケア」システムと、リハビリという職種について学ぶ、キャリア教育を目的とした授業を受けました。同小の平富教諭が、母親のリハビリ等でお世話になった、人吉リハビリテーション病院の、作業療法士や理学療法士の協力を得て実現しました。湯前町は下記の表が示す様に、今後人口が減少し、高齢化率が上昇していくことが予測されています。その対策として高齢者が医療や介護、生活支援などのサービスを受けながら、住み慣れた地域に安心して暮らせるためにはどうしたら良いかを考えました。

そこで児童らは2グループに分かれ、リハビリ用の装具を着けて歩いたり、階段の昇り降りを行いました。不自由だったり、普段とは勝手が違う状態を体験することで、助け合うことの大切さなどを学びました。またもう1つのグループでは、モニターに映し出された文字の読みでなく、色を答えたりなどする「色読み脳年齢テスト」などを行い、負荷がかかった状態で、如何に集中力を持続させることが困難かを体験。これらを通じて、高齢者らが安心して生活を送るためには、自助(自分で出来ることは自分です)、互助(周りの人々がお互いを助け合う)、共助(制度、公助(前述の3つで対応出来ない課題に対応する))という「地域包括ケア」の中核をなす、助け合うことの重要性を学びました。授業を通じて椎葉天樹君は「湯前町の人口が少なくなってくるから、自助や互助などの大切さがわかりました」と話し、また同病院療養部の中村仁哉副部長は「未来を見据えたところで、こども達にも助け合うことを意識して欲しい」と、児童達に訴えられました。

湯前町の人口と高齢者数の推移予測
2016年4月1日現在
総人口 4,122人
高齢者数 1,679人
高齢化率 40.7%
2025年推計値
3,381人(▲741人)
1,498人(▲181人)
44.3%
2035年推計値
2,768人(▲1,354人)
1,286人(▲393人)
46.5%
(国立社会保障・人口問題研修調べ)

