

いつも熊本日日新聞をご購読いただきありがとうございます

やっと秋らしく過ごしやすい日々になりました。朝晩は少し肌寒いので、風邪などひかれないようお過ごしください。衣替えも、少しずつ始めないといけませんね(^-^)/

百寿おめでとうございます!!



多良木町久米の内村敏治さんは、来年の2月に100歳になられますが、とてもお元気です。取材当日もスーツをバシッと着こなし、質問にも対応して頂きましたが、それもそのはず。耳は遠くはなれましたが、要介護度は最も軽い「要支援1」。第3者の介助は全くなしで、近くに住む娘さんの池田洋子さん(あさぎり町岡原)が、毎日夕食を届けがてら、片付けやお風呂掃除をしてあげるくらいだそうです。90歳前半までは毎日欠かさずに散歩されていたそうです。現在でも手押し車を使って2~300メートル離れたところにある、亡き奥様のお墓参りに時々行かれたり、乗合いタクシーを利用して買物に出かけたりなど、その行動力に驚かされます。

健康の秘訣は大きく2点。まずは食事で、野菜や牛乳、納豆など何でも食べられますが、特にリンゴや柿などの果物や、甘い物には目がないそうです。また味噌汁も具材だけ用意してもらえれば、自分で出汁をとって、味噌を溶いて作られるそうです。そしてもう1点が、多趣味で様々な事に関心をお持ちなところでしょう。カラオケや生け花(我流)、般若心経や奥の細道などの通信教育を受講されたりなど、内村さんは「ボケない様に」と仰いますが、まだまだ様々な事に挑戦しようとするお気持ちが、元気の源なのでしょう。「健康なうちは、自分の生活を楽しまたい」と話される内村さん。次なる目標は、1番上のお姉様が106歳まで生きられたので、それに追いつくことだそうです。いつまでもお元気に、長生きされてください。

また「公益社団法人 熊本善意銀行」は毎年、敬老の日に合わせて、熊本県内在住で、今年度中に100歳をお迎えになられる方々に、お祝いとして記念品を贈らせてもらっています。今年は当販売センター管内では、内村さんを含めて15名の方々が100歳到達者に該当されました。重ねてお祝い申し上げます。

ダイヤモンド婚 ~苦楽をともに60年~



水上村岩野の岡田喜三郎さん・カヨ子さん夫婦は、結婚60年を祝う「ダイヤモンド婚」を迎えられました。喜三郎さんは以前、個人で建設業を営まれ、全国事業経営士会から「建設管理技士」として表彰されるなど、頑張っておられました。若い頃はお酒や煙草も嗜まれていましたが、60歳の時に止められ、健康に気をつけておられました。その健康の源になっているのが食事。カヨ子さんは古城病院で、給食の事務員を務めておられたこともあり、調理はお手のもの。朝食は味噌汁・卵・納豆を基本に、毎食野菜(サラダ)を取り、昼食と夕食には魚と肉を交互に献立に加えるなど、バランスのとれた食事を心がけておられます。また以前は2人で散歩も毎日されていましたが、4年前に喜三郎さんが大病を患われてからは、喜三郎さんは時々、カヨ子さんは引き続き毎日歩かれています。そしてカヨ子さんは水上村が行う「100歳体操」にも、毎週参加されています。夫婦円満の秘訣をお聞きすると「ケンカをしても、私が1人でブツブツ文句を言うだけで、主人は何も言い返さないんですよ」と、カヨ子さんが答えておられるように、喜三郎さんの広い心の持ちようには、話を聞いていて頭が下がりました。最後にこれからの目標を尋ねると「仲良くケンカせず、ゆっくりしていきたい。息子や娘に迷惑をかけないよう、健康でいられるように、2人で頑張りたい」と、話されていました。

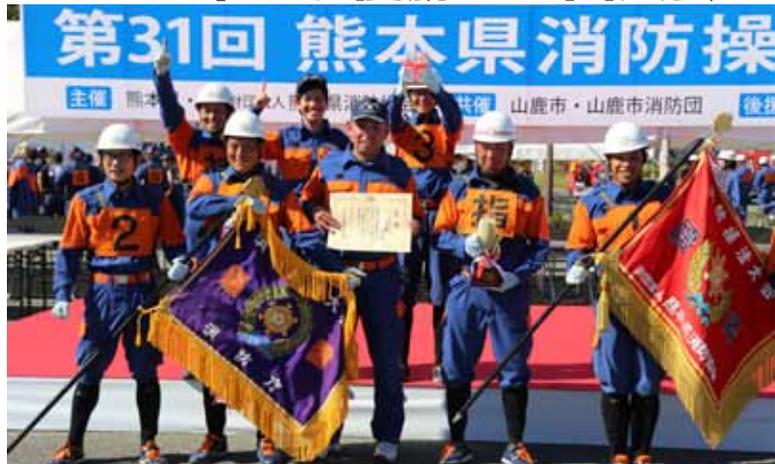
なお、水上村では岡田さん夫婦を含めて、9組のご夫婦がダイヤモンド婚をお迎えになられました。これからもお2人で仲良く、お元気にお過ごしください。このたびは誠にありがとうございます!



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 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。

湯前町第2分団第1部 12年ぶり優勝 全国大会へ



第31回熊本県消防操法大会が9月に山鹿市で開催され、ポンプ車の部で出場した湯前町第2分団第1部が、12年ぶりの優勝を果たし、10月19日に富山県で開催される全国大会に、熊本県代表として出場されます。郡大会では2位通過で悔し涙を流し県大会へ。「悔しさをバネに練習して県大会に挑んだ」「最高の結果が出せました」と指揮者の椎葉恭介さん。

全国大会でも優勝目指して一致団結。頑張れ!湯前町第2分団第1部



(写真・情報:湯前町 提供)

バイクで北海道旅行



8月8日から18日にかけて桃木一幸さん(多良木町)は、バイク乗りにとって憧れの地・北海道に2年振り2回目のバイク旅行をされました。今回は全道を走破することを目標に、前回訪れなかった地域や岬、湖(摩周湖・洞爺湖など)を巡りました。友人2名と、20年以上何一つトラブル無しの

愛車「カワサキ・バルカン1500」との旅は、まず京都・舞鶴港まで高速道路を走り、小樽までフェリーを利用。そこから主に札幌→夕張→富良野→美瑛→旭川→釧路→知床→根室→帯広→苫小牧を周る、全走行距離3,500キロメートルの旅となりました。「バイクの好きなところは音や風を直接感じられること。また景色も直接楽しめる」と話す桃木さん。今回の行程では雨に見舞われることが多く、バイク旅行には厳しいコンディションだったそうですが「とにかく広くて、道路は真っ直ぐで気持ちいいし、食も安くて美味しい」と、北海道の魅力について語っておられました。またライダーズハウス(専用の宿泊施設)での、様々な人達との交流が面白いそうで、そこで知り合った自転車日本一周を目指す若い男性が、桃木さんを慕って多良木町を訪れるなど、バイク旅行を通じての新たな交友関係も築かれています。

(写真:桃木一幸さん 提供)



次のページへどうぞ

直がオススメする
簡単エクササイズ

こんにちは！！日常生活を快適に過ごせるカラダづくりを提供する「パーソナルトレーナーの村山直」です。それでは今月も眠っている筋肉を目覚めさせる簡単なエクササイズをお伝えします。

【ダルマ】

- ①足の裏を合わせて座り、両手を肩の高さに広げます。
- ②ゆっくりと重心を右へ移動させます。
- ③この時、両手は肩の高さと水平に移動させます。
- ④次に左へ重心を移動させていきます。
- ⑤10回程度を目安に自分の体調に合わせて数回繰り返します。



ワンポイント

左右の坐骨を意識して行いましょう。余裕のある方はテンポを1、2、3、4で右へ重心を移動し5、6、7、8で左へ重心を移動させて行ってみましょう。

少しでも皆さまのお役に立てれば幸いです。

【過去のエクササイズはこちらからご覧下さい】

↓↓↓

<http://www.taragi.com/> 直がオススメする簡単エクササイズ /

球磨郡公立多良木病院 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。

カラダ改善コンディショニング教室のお知らせ
「簡単筋トレ始めよう！③」

日時：10月27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）

料金：500円

～お問合せ（申込）～

あいあいスポーツクラブたらぎ

電話：42-4040

県内最古の建物と最新技術の融合



城泉寺（明導寺阿弥陀堂）が約400個の紙灯籠でライトアップされました。湯前町地域おこし協力隊（森田、安井、椎葉）が城泉寺の魅力をも町外にも発信しようと9月22日に企画したもので今年で4回目。初秋の夜に城泉寺が町内の小学生と保育園児たちが描いた絵とキャンドルで幻想的な光に包まれました。プロジェクションマッピングも投影されていて、お客さんも驚いていました。



(写真：湯前町地域おこし協力隊 提供)

クルクル キラキラ
綺麗だよ



あさぎり町岡原

小見田 新一郎さん(76)

あさぎり町岡原在住の、小見田新一郎さんの作成する「モグラよけ」(通称)が地域の方々に好評で親しまれています。空き缶を使って作る「モグラよけ」は、その名の通りモグラが畑などに寄りつかないようにと考案されましたが、最近ではインテリアや飾りとして人気を集めています。

一般的に作られている物よりも、更に研究・工夫を重ね、より風の抵抗を受けクルクル回る精度の高い物を作られています。最近では評判を聞き、空き缶を持参し作って欲しいとの要望もあるとか。

手先が器用で、物作りが趣味とのこと。「欲しい方が居ればお譲りします」と話す小見田さんの作業場にはこれまで作成してきた品がズラリと並んでいました。

手先が器用で、物作りが趣味とのこと。「欲しい方が居ればお譲りします」と話す小見田さんの作業場にはこれまで作成してきた品がズラリと並んでいました。



映画公開の
お知らせ

T-HACK (権頭弘賢代表=多良木町)が運営する人吉球磨のヒーロー「郷熊戦煌ジュグリッター」が、10月26日(金曜日)から全国ロードショーで公開される「オズランド～笑顔の魔法おしえます～」に出演します。映画の舞台となるのがグリーンランド(荒尾市)ということもあり、出演オファーが届きました。「突然映画会社から連絡があり、本当に驚きました。映画は初めてだったので、最初は半信半疑でやり取りをしていました」と権頭さん。監督やスタッフと、スーツや衣装、キャラクター設定まで、詳細に打ち合わせを重ね撮影がスタート。約3か月ほど毎週末、撮影現場に通ったそうです。また「ロケ当時はかなりの炎天下で撮影が進められ、フラフラになっている私たちに、役者さん達が気遣い、色々と言ってくれました。その気さくで周囲へ配慮される姿などに感動しました」と、撮影現場の様子を教えてくださいました。

同映画の主演は、現在最も注目を集める女優・波瑠さんと、人気実力派俳優の西島秀俊さん。この映画は、仕事を通して自分を見つめ、意志を持って動き出し、素敵な人になっていく。働いた経験のある人なら誰しも、悩み、迷いながら奮闘する姿に共感し、やがて仕事の極意を掴みとる久瑠美(波瑠)に、たくさんの魔法をかける小塚(西島)や、その他素晴らしい仲間達との物語。知っているようで知らない“遊園地の舞台裏”を舞台にした、最高にハッピーな“お仕事エンターテインメント”だそうです。

一昨年パナソニックのプライベートピエラのアンバサダーにジュグリッターが就任し、女優・綾瀬はるかさんと全国版テレビコマーシャルに出演して以来の、大きな露出となる今回の映画出演。「働くみなさんへ、愛と勇気と感動を与えてくれる映画です。是非ご覧ください」と、権頭さんは呼びかけられています。(写真：T-HACK 提供)



ジュグリッターが就任し、女優・綾瀬はるかさんと全国版テレビコマーシャルに出演して以来の、大きな露出となる今回の映画出演。「働くみなさんへ、愛と勇気と感動を与えてくれる映画です。是非ご覧ください」と、権頭さんは呼びかけられています。(写真：T-HACK 提供)

次回の発行日は10月27日(土)です。お楽しみに!!