

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

9月に入り朝晩は少し過ごしやすく、秋らしくなったように思います。ですが日中はまだ気温も高く、暑さもまだまだ続きそうですね。過ごしやすい日が早く来ればいいのですが…。



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。

### 百寿おめでとらごぞひます!!



湯前町的那須ハツイさんは、今年100歳になられました。しかも誕生日が5月1日ということで大正8年から、昭和～平成～令和と、4つの時代を生きてこられました。現在はデイサービスを利用するために週に1日外出をされますが、それ以外は訪問介護を週に1日受けられるだけで、自宅で過ごされています。元気の源はやはり食事。好き嫌がなく、何でも召し上がられるそうで、特に肉や果物、またお菓子など甘いものに目がないそうです。また手押し車を使えば、自分で歩いて回られるので、家の戸締りや鍵かけなどは、未だに自分の仕事だと思われているようです。更に小物など洗濯物を畳むことなど手伝いをされるなど、自分で出来ることは何でも取り組まれていることも、お元気の秘訣なのかもしれません。新聞にも目を通されるそうですが、現在は「みんなで仲良くテレビを観ることが楽しみです」と話していました。いつまでもお元気で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。当販売センター管内では、那須さんを含めて10名の方が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。

### 「第14回全日本都道府県対抗少年剣道優勝大会」県代表選手 初選出



多良木町の少年剣道道場・多良木円明館（館長：恒松 親さん）に所属する、平川蓮仁君（多小6年）が9月15日に大阪市で開催される「第14回全日本都道府県対抗少年剣道優勝大会」に、熊本県代表選手団（小学生の部）の一員として、同道場として初選出されました。

小学2年の冬に剣道を始めた平川君は、週5日の練習に取り組んできました。「練習は厳しくきついけれども、みんなと一緒に剣道が出来たから頑張れた」という。「真面目で、練習も一生懸命。人の話をよく聞くことが出来る分、伸びたのではないかと恒松館長は評されています。また「全国大会では、チームみんなで（試合に）勝てるようにしたい」と抱負を述べてくれました。得意技は面の打突。全国大会という晴れ舞台でも、豪快に面を決めてくれることを期待したい。



### 第18回たらぎ社協福祉まつり



多良木町社会福祉協議会主催の「第18回たらぎ社協福祉まつり」が8月31日、同町多目的研修センターで開催されました。この事業は住民に福祉について理解を深めてもらいながら、興味・協力を促す機会を提供するとともに、敬老月間なので高齢者の方を含め、地域の皆さんに楽しんでもらおうと、毎年開催されています。



光台寺保育園児による歌と踊りの祭典オープニングにつづき、地元住民らによるレクリエーションダンスグループ「野ばら」のメンバーが「恋の季節」など、往年のヒット曲に合わせてダンスを披露。また社協スタッフがイヌ・クマ・ヒヨコなどに扮して、認知症の方にどう接していけばよいかを紹介する寸劇「多良木町番外区物語」を演じました。そしてゲストとして、NHKのど自慢熊本大会の元チャンピオンで、今話題の若手演歌歌手・堀内春菜さん（熊本市）の歌や、世界最大の芸術祭「エディンバラ・フェスティバル・フリンジ」で5つ星を獲得した、太鼓芸能集団「絢衣（ゆい）」（宇土市）のパフォーマンスが披露され、会場を埋め尽くした来場者からは、大きな歓声が上がっていました。



### 思い出の写真

昭和50年代に、現在熊本・人吉間を走っているSL人吉号（蒸気機関車8620形式）と同じ型の通称86が湯前線を走っていました。

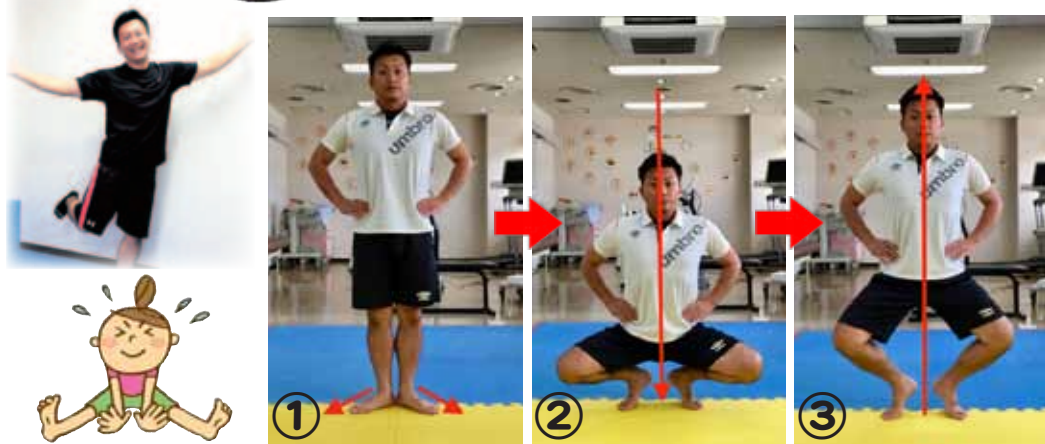


★思い出の写真  
随時募集中です！  
湯前町  
椎葉国忠さん提供

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「働きにくい筋肉」「サボっている筋肉」を目覚めさせ「使える筋肉」にする簡単なエクササイズをお伝えします。



【ハーフ蹲踞 (そんきょ)】

- ①両手を腰に置き、つま先を開いて立ちます。
- ②そのままカカトを上げたまま真下にしゃがんでいきます。
- ③次にカカトを上げたまま真上に立ち上がります。
- ④自分の体調に合わせて10回を目安に行いましょう。

**\*ワンポイント\***

立ち上がる時は内ももの筋肉を意識して立ち上がりましょう。体力に自信がない方は半分しゃがんで行いましょう。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やパーソナルストレッチの  
お問合せ・ご予約はお気軽にご連絡下さい。

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、お客様お一人お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。

たらぎのあそびば 2019  
～AUTUMN～

たらぎビジネスデザイン協議会(西 希会長)が主催するイベント「たらぎのあそびば」が、9月と10月の週末に、多良木町のふれあい交流センターえびすの湯で開催されます。「たらぎのあそびば」とは、子どもを中心に大人も楽しめ、笑顔あふれる時間を企画していくプロジェクトです。

9月29日(日)にはおかしのでい(湯前町)の「たのしい!かわいい!ちぎりパン作り教室」が開催されます。野菜パウダーを入れたカラフルパン生地に、デコペンを使って自分たちで顔を描いていきます。描くデコペンも簡単に作れるので、こちらと一緒に作ります。パンの焼き上がりを待つ時間はゆっくりティータイム。ちぎりパンと、おかしのでいのギフトパックはお持ち帰り頂けます。時間10時から13時まで。費用は2,000円。定員20名となっています。お早めにお申し込みください。



このミニコミ紙「球磨んタイムズ」の発行日翌日の9月15日(日)にも「ローフード料理教室」や、「ルーシーダットンとおはなし会」が開催されますが、どちらも定員制のため、この場ではご紹介だけさせていただきます。また10月14日(月)には「たらぎハロウィンパレード」、10月26日(土)には「にじいろ農園×ベジタブルランチ」が開催予定です。開催についてのご質問、各イベントのお申込みについては、下記の連絡先かfacebookページよりお問い合わせください。

taragi.bdk@gmail.com  
<https://www.facebook.com/taragiBDK/>



ヨガインストラクター  
箕田由希子さん



**園児紹介 専立寺こども園 ばら組 14名**  
担任 片瀬 ひかる先生

今年は少人数ですが、元気が良く個性的なクラスです。創立50周年を迎え、色んな行事があり園児は大変ですが和太鼓、運動会の練習と毎日頑張っています。

**9/22 (日)**  
10:00 ~ 13:30  
定員: 50名  
市房山キャンプ場集合  
雨天中止

「秋フェスタ in みずかみ」  
第1弾は、栗拾いハイキング!!  
**1kgのお土産付き**  
参加費: お1人様 3,000円  
(未就学児は500円引き)  
※拾った栗は、時価/kgの購入です。

**栗拾いハイキング**

9:30 受付開始  
10:00 開校式  
10:10 キャンプ場~3kmハイキング~栗園  
11:00 栗拾い・宝探しゲームなど  
12:00 栗園~3kmハイキング~キャンプ場  
12:30 昼食開始  
(栗ごはんや秋の野菜を使った料理・ジビエなど)  
ヤマメの塩焼きに舌鼓!  
13:30 閉校式

水上村の「秋」はイベントが盛りだくさん!  
第2弾は「紅葉トレッキング」  
ポツンと一軒家でおなじみになった山深い場所で、11月上旬開催予定!!  
第3弾は「オールドカーフェスティバル & 農林業まつり」  
11月24日(日)開催決定!! 今年も昭和の懐かしい車が勢揃い!!  
農林業まつりでは、バーベキューや野菜販売などがあります。  
「秋フェスタ in みずかみ」3弾企画。お楽しみに!

【お問い合わせ】 水の上の学校研究会 (水上村観光協会内) ☎46-0800  
次回の発行日は9月28日(土)です。お楽しみに!!