

シルバー



# きりしま

No. 12  
2018.9

シルバーきりしま No.12 2018.9.4発行

発行：公益社団法人 霧島市シルバー人材センター

〒899-5106 鹿児島県霧島市準人町内山田一丁目14番15号  
TEL (0995) 42-8585 FAX (0995) 42-8886

特集① Special edition

## 西郷さんがやってきた!

特集② Special edition

## シルバーアーティスト図鑑

公益社団法人 霧島市シルバー人材センター  
会員数975名(男性582名 女性393名)平成30年8月1日現在

### 城山公園で お月見をしませんか?

竹灯笼の光が幻想的な空間を作り出し、  
その中で素晴らしい夜景とお月様を鑑賞  
しましょう

9.23 日 平成30年

★場 所 **城山公園** 18:00~21:00

★内 容 ・お月見だんご作り体験  
・フォトコンテスト  
・お月見弁当(観覧車乗車券付) ジュース、ビール、  
おつまみ等販売します  
※お月見弁当は事前予約が必要です(1ヶ=500円)

★お誘い合せのうえ、ぜひお越し下さい。雨天決行

第1回 霧島市 城山公園フォトコンテスト

9月23日 応募条件 お月見イベント会場の様子、そこから見える景色  
中秋の名月にフォーカス!

豪華賞品あり! 詳しくは下記までお問い合わせ下さい



秋

の爽りに感謝し、  
満月に豊作を祈願しよう!

# お月見



## 恋する 城山公園 婚活イベント Night Parkコン!

平成30年 10.7 日

◆場所 **城山公園**

運命の出会いはずぐそばに…!!

事前申込

- ◆時 間 17:00~21:00
- ◆内 容 二人の出会いをサポートします。
- ◆対 象 30才~50才位までの独身の男女
- ◆参加料 男性3,000円 女性2,000円  
(アルコールはありません)
- ◆定 員 男女ともに20人  
定員になり次第締め切らせていただきます。

後援 公益社団法人 鹿児島県シルバー人材センター連合会

問い合わせ・申込先  
城山公園管理事務所 TEL. 46-1561  
FAX. 46-1953

(主催)  
公益社団法人  
霧島市シルバー人材センター  
TEL. 42-8585

- 特集1 西郷さんがやってきた …02
- 特集2 シルバーアーティスト図鑑 …04

ありがとう  
シルバーさん …06

家族からの  
メッセージ …07

会員奮闘記 ……08

定時総会が  
行われました ……09

フォトギャラリー  
霧島ひまわりの会 …10

シルバーフェスタ  
with 女性のつどい …11

表紙説明



城山公園「お月見イベント」のひとつです。昼間の様相とは一変し竹灯籠が幻想的な光を放ちます。(裏面広告参照)  
竹灯籠は、地域の実行委員会のご協力を頂いております。  
今年は10月20日・21日に金剛寺竹灯籠祭2018が行なわれます。幻想的な空間に是非足を運んで見ては…

特集1

西郷さんがやってきた!



写真① 西郷さんが借金を肩代わりした貧しい農民の娘「ふき」の家

NHKの大河ドラマ「西郷どん」の放映に合わせ、当センターでも様々な仕事が飛び込んできました。

特集①ではその一部を紹介します。

第2話のあらすじ

弘化三年に、小吉は名前を吉之助に改めます。その時の仕事は年貢の徴収を行う補佐役でした。この年は、雨の影響で思うような米の収穫が見込めませんでした。

そのため、なんとか年貢を減らしてもらえないかと百姓たちが助けを求めてきます。しかし、吉之助は補佐役のため自分ではどうすることもできない状況でした。

そこに、農家の家に借金取りがやってきます。なんと、借金のかたに貧しい農民の娘を売り飛ばすというシーンがあります。この場面が霧島市隼人町小浜で撮影され、右上(写真①)を当センター会員が建築いたしました。

(第2話、第3話に登場いたしました。)



写真②



こん、はしごも  
大変じゃった



富吉 政茂 会員  
(国分地区)



服部 勝美 会員  
(国分地区)

センター会員の話

まっすぐな家を建てたこ  
ちゃあつどん、斜めの家  
を建てたとは、はいめっ  
じゃった

解説  
「まっすぐな家を建てたことはあるけれど、斜めの家を建てたのは初めてだった」とのこと

せごどんとてっどん

(大工さん)  
富吉 政茂 会員 (国分地区)

NHKスタッフに現場で打合せがしたいとのことで、案内された場所は、稲穂のついた棚田、眼下には錦江湾が広がり、そしてそこに浮かぶ桜島が一望できる素晴らしいロケーションの隼人町小浜の小牧でした。

大河ドラマ「西郷どん」の撮影用の建物をこのたんぼの中に造ってほしいと相談、一瞬間に浮かんだのは武家屋敷と思い「よっしゃー」と声を挙げましたが要望された建物は、それはそれは思いもしない人生どん底の百姓が生活する貧弱な家でした。この仕事をシルバー人材センターでお願いしませんでしたと言われた時は生涯二度と無い光栄なことと思えました。

三人の会員の方に協力を頂き、とりあえずどんな材料がどれだけ必要か色々と考え、「江戸時代の物が量販店にあればなあ」と冗談を言いながら市内を軽トラで走り回りました。この材料集めが一番大変な作業でした。

集めた材料は、白蟻が付いた腐った木材、すずで黒く焼けた板、古い孟宗竹、掛け干用の木杭、杉の皮、カマド用の石、カズラ、むしろ、腐った丸太、腐った草など集めました。屋根葺き用のわらと、むぎわらは市役所の方に揃えて頂きました。

私は、シルバー会員で見積専門員として



日当山西郷どん村 (写真左 西郷さんが馬をつないでいたというイヌマキです)



西郷どん村の管理を行っています。大河ドラマ「西郷どん」の効果もあり1日平均100人の方が来訪されています。

ぜひ見学に来て下さい。

館内庭園横には西郷さんが日当山を訪れた際、馬をつないだというイヌマキがあり、悠久の歴史に思いを馳せてみては。

当センターではお弁当「せごどん物語」を作っております。

ご注文承ります (5個以上)



紙芝居での説明を行っています

お世話になっていきます。前職は、でっどん(大工)を二十年、建築の監督を二十五年、そして相棒は、でっどん歴五十年の親分です。今、道路維持班で活躍中です。

さて、二人でいよいよ建て方です。柱を左に斜めにし前の方にも斜めに建て、柱、桁の取り合いが腐って、釘、ビスが使えず番線で縛り、番線が見えないようにカズラで隠し、屋根は掛け干の杭をカズラで縛りその上に竹の四割を横にその上に麦わら、腐った草を乗せて、その上にまた四割の竹を上下カズラで縛り、下から見ると青空が見える粗末な屋根です。壁はすずで黒く焼けた板の上に杉の皮を竹で押え、カズラで縛る。一部壁はむしろを下げてもう一部屋あるように見せる。床は土間に雨戸を置きその上にむしろを敷きました。(写真①②)

今にも倒れそうな貧弱な家の完成です。八月二十日に検査を受け、NHKの監督、プロデューサー、美術の方々に手直し等無く素晴らしいのが出来ましたと言われて、猛暑の中苦労したのが喜びに変わった瞬間でした。携わった皆に感謝です。テレビ放映を見た時は全身鳥肌で釘付けでした。

リハーサル中、鈴木亮平氏と肩を組み建物の話をさせて頂きました。又、仙巖園での撮影中にも招待を受け、島津斉彬役の渡辺謙氏との2ショットの写真も撮ってもらい、西郷どんに感謝感謝です。一生の思い出になりました。



迫田 清身 会員 (隼人地区)

①経歴

・市役所退職後、宮之城伝統工芸センターに平成24年4月から半年通い、竹細工づくりの技術を習得しました。

②風車を作り始めたきっかけ

・退職してから何かをやりたいという思いがあり、元々物づくりが好きで竹に興味があったことと、手先が器用だったことから宮之城伝統工芸センターに通い竹細工を習い始めました。たまたま店頭にあった風車を見て、作ってみようと思い、自分で考えながら作ってみました。

③作成方法

・竹ひごを作るのが非常に難しい。厚さ0.2mmで

異なる3つの幅の竹ひごを作り、異なる大きさの風車の材料にしています。

・竹ひごを作る道具(刃物)も自分で作っています。

・3段の風車を作っていますが、回る方向を変えるために、竹の編み方を変えています。3段の風車の間には拾ってきたどんぐり(アカガシ)を使っています。また紙は手すき和紙を使っています。

④その他 出来上がった風車は近くの子供達に無償で提供しており、喜んでもらっています。



①経歴

・長年ホテルマンとして勤務する。

霧島国際ホテルに25年勤務、人吉湯前町で町営温泉「湯泉里」の支配人を11年、富山宇奈月温泉の国際観光ホテル延楽に8年半勤務し、昨年12月に帰省する。

②作成し始めたきっかけ

・蒲生の物産館で販売されているのを見て作り始めました。文字も社会人になってから書道を始めていたので、その特技を生かして出来ると思った。

③作成方法

・山から竹を切ってくるところから始めます。文字を竹に書き、彫刻刀で縁取りをした後、全体をガスバーナーで焼き、そのあと文字全体を彫刻刀で掘っていくが、慎重にやらないと竹の皮が筋目に沿って裂けてしまい商品にならなくなる。土台になる足の部分は、温めながら少しずつ曲げて作ります。一つの作品に1週間程度かかる。1万円程度で販売しています。

④その他

・「西郷どん村」に西郷隆盛、「塩浸温泉龍馬公園」に坂本龍馬の上口会員作の竹灯籠が置かれています。



上口 幸三 会員 (牧園地区)



立野 良人 会員 (国分地区)

①経歴

・県外でコンビナート技術者として働いた後、ガス会社に22年間勤務して56歳で退職、平成20年からガラス彫刻を始めました。一方、書道教室を開きたくて、通信教育で師範免許を取得。現在国分西小学校で教えています。

②経歴

・美術が好きで画家になりたくて、美術の高校に行きたかったが、断念しました。退職後、怪我をして、たまたまインターネットでガラス彫刻があることを知りその美しさと、自分の好きな美術を生かした、人を喜ばせることのできる仕事だと思い始めました。



③作成方法

・ガラスに細かい粒子の砂を高速で吹き付け、削るような形で彫刻をしていきます。集中力が必要で仕事は半日しかできません。彫刻の後、4回重ねて色付けをします。

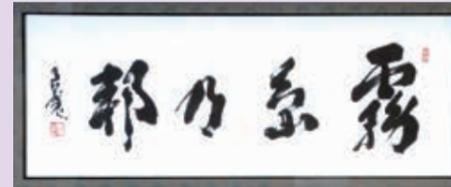
④その他

・デザインのためのパソコンソフトを覚えるのがとても大変でした。

・採算の合わない仕事だが、好きなことができていことは、妻の理解があってからこそであり、感謝しています。



最勝寺 良寛 会員 (溝辺地区)



霧島市長室に掛けられている最勝寺会員の書「霧島の邦」

①経歴

・宮崎県都市に生まれる。父親が中国上海から溝辺に引き上げてきたため、溝辺中学校に入学する。加治木高校に進学、その後溝辺町役場に勤務する。

②書道を始めたきっかけ

・戦前、女学校の先生が書道塾をやっており、本来なら小学校2年生からの受け入れだったが1年生から入れてもらい始めました。当時は紙もなく新聞紙に基本点画を徹底的に練習しました。

③その他

・書道と同時に空手もやってきました。

・多数の個展や多くの人に頼まれて書を書いてきました。「溝辺の西郷銅像の由来」他

・書道教室を開いており、子どもを中心に教えています。

・今でも一町歩の田んぼも作っています。

①経歴

・退職後に61歳から絵を始める。1年目は公民館講座に通って学びました。

②絵を始めたきっかけ

・小さい時から絵を描くことが好きでした。子供の絵画道具があったので始めました。

③作成方法

・仕事があるときは、夜から朝5時ころまで描いています。部屋で描くと油のにおいがこもるので外で描いています。描いているときは無心になれるのでそれがいい。

④その他

・市の美術展等にも出展したことがあり、賞もいただいた。

・日当山西郷どん村の紙芝居も描いています。

・「50年の孤独」は、池田会員が高等学校卒業の年に、霧島神宮駅に設置された、思い出のポストです。



池田 修 会員 (隼人地区)



「50年の孤独」

# 発注者の声

## ありがとう！ シルバーさん

とても助かっています！



今吉製茶(有)は、大正6年創業、昨年創立100周年という節目を迎えました。先々代、先代とこの霧島の地で味・香りにこだわり、お茶一筋で創業しております。

シルバーの皆様、地元の皆様さん、契約農家のご協力無しでは出来ない、日々感じております。

シルバーの皆様には、特に無理を言い急なお願いをしておりますが、畑の草取り、苗植えと腰の痛くなるような作業ばかりですが、快くお受け下さり大変ありがたく思うことです。畑の管理が一番大変な作業なので、シルバー



今吉製茶(有) 代表取締役  
今吉 耕己様  
(溝辺)

の皆様の人材がないとやっていけないところもあり、とても助かっています。

自分達よりも、はつらつと元気なお姿で、一緒に仕事をすると色々なお話も聞けて、勉強にもなり、また何より元気を頂いています。

まだまだこれからも、無理はせず、お体に気を付けてその元気な姿で、畑に来てください。

### 私の生活を支える人達



山下 純孝様  
(国分)

私の趣味は花づくりで春はさくら草、夏は朝顔、秋は菊と四季折々の花を咲かせ眺めては楽しんでる。趣味の手助けは菊の花づくりの仲間が加勢してくれて。生活の事、趣味の事頼める人達がいて安心して生活している。

残りの人生に目標を立てている。今92才で後3年は趣味に打ち込んで、96才からはゆつくり庭を眺めながら、余暇を楽しみたいと思っている。

シルバー人材センターへの要望がある。今来ている人達に私が生きている間は、健康は趣味を楽しみ、頼れる人達が周りにいて毎晩決めた量の晩酌をして人生を楽しんでいることかな。

私がシルバー人材センターにお世話になったのは5年前からです。千葉県から転居して少し落ち着いた頃、衣服の整理が出来ず相談したことから来て私の話を聞いてくれて、タンスの引き出しに中身が分かるようにシールに書いてくれた。それから季節の変わる時に衣服の入れ替えや洗濯をランドリーでもらう。又別の女性は食事の支度をしてくれる。一人暮らしで食べたいものを言う美味しく作ってくれる。三人共手際よく上手に私が思っている以上に手助けして

## 家族からのメッセージ

深川 正志 会員  
(横川地区)

### 応援しています

奥様 深川 富貴子様

シルバー人材センターに入会して早くも10年目になります。入会時は右も左も何も分からず、家の回りの草刈い程度の事位しか出来なかった主人も、今は日焼けして遅しく成った様です。

作業後の楽しみはダレヤメです。最近は帰宅の一声は疲れた！です。それでも毎日風呂上がり、ビールは格別です。この頃は外で飲む事も少なくなり、晩酌が唯一の楽しみです。作業後帰宅してニコニコしている様子を見て「何か良い事でもあった？」と尋ねると「お客様に喜んで頂き嬉しかった」と得意気に話をします。地域の方々に喜んで頂く事、地域に貢献する事に喜びを感じている様です。元気なうちは大いに外に出て地域の方々と接し、仲間と接し、いい汗を流し有意義な日々を過ごして欲しいと思っています。

これからも健康に気を付け、シルバーの作業に協力出来る限り、私も陰ながら応援して行きたいと思っています。



服部 勝美 会員  
(国分地区)

### 父へ

娘美奈子様より

父は私をお父さん子だと公言している。何が根拠だか恥ずかしく思うが私自身否定出来ない。

私は小さい頃から父の後ろを付けて回っていた。父が木を切り、釘を打ち、物を作り出すのが面白かった。

しかし父の仕事が無く長らく貧しい時期があった。それでも父が錆びた財布から出す千円札でアイヌやジュースを買ってくれた記憶がある。今では小綺麗な財布を『好きな物を買え』と渡してくれるが、その財布の重みが一生懸命働き、苦勞を乗り越えて来た証だと思っている。

父への感謝は私を愛し、育ててくれた事は勿論だが、私の友達を何時でも嫌な顔一つせず受け入れてくれる事もある。お陰で父に紹介した友達は皆口を揃えて『良いお父さんだね』と言う。

人の話は聞かない、口は悪いと母を悩ます人ではあるが、四十過ぎの娘を今だに甘やかしてくれる父に元気で長生きして欲しいと願っている。

シルバーで大変ご活躍されていますよ！

## グリーンアミノ

土壌改良剤

1袋 (体積18L) 300円

4袋以上の購入者は1袋250円で販売

好評販売中

販売所

ねんりん隼人駅前店 / ねんりん国分店 / 隼人事務所



あなたの力が地域を生かす  
シルバーと一緒に働いて見ませんか  
毎月20日 13:30~(2時間程度) (土・日・祝日の場合前日金曜日となります)  
霧島市内にお住まいで、60歳以上の健康な方ならどなたでも入会できます。  
毎月1回入会説明会を行っています。お気軽にお問い合わせ下さい。



小川 千鶴子  
会員  
(霧島地区)

## 10年を振り返って

入会のきっかけは、退職してから1年余り、なんとなく社会から置いてけぼりになりそうな気がし、もう一度自分の居場所を見つけたい思いに誘われるままシルバー人材センターに入会しました。当時7センター統合前の霧島支部です。

入会して「一番若いのだから」との理由で、女性の会の係を引き受けました。3年交代のはずが10年が過ぎようとしています。

初めての仕事は、食器の片付けや、炎天下での草取り、室内外清掃、保育園の保母補助等今まで経験した事のない仕事でした。

仕事での不安な時、事務所、先輩会員の方々の協力指導、助言で仕事が出来感謝しております。又シルバーでの私の立場を一番理解し協力、支えてくれた主人に感謝です。

残された任期を、会員さんとのパイプ役で誠意を込めてやり遂げたいと思っております。一人がひとり、の気持ちで会員増強に努め、楽しく集える仲間の輪を広げていきましょう!!



杉田 正  
会員  
(牧園地区)

## シルバー人材に夫婦で入会して

4年前、埼玉から牧園に引っ越して先ず、家の改築をして毎日忙しい思いをして、いざ完成してみると暇を持て余す様になり、さて何をしたらと悩んでいる時に、シルバーの看板が目について思い切ってドアを開けました。快く対応して頂き、私だけが入会するつもりが妻も勧められ夫婦で入った次第です。

現在、妻は半日程度仕事をし、私は草刈り作業と茶園の仕事

# 会員奮闘記



事をさせていただいています。毎日元気に働いています。家に帰ると今日の出来事をお互いに、ああでもない、こうでもないと話したりして、以前より会話が增えて、たまにしゃべりすぎて嫌がられたりしています。私の楽しみは、仕事から帰ってビールと焼酎を飲んでリラックスして疲れを取ることです。ゴルフが大好きなので、今の仕事が非常に役に立っていて、身体を鍛えながら小遣い稼ぎが出来、元気に働き職場の方々と会話を楽しくして、一日があつという間に過ぎていきます。



伊山 和人  
会員  
(福山地区)

## シルバー人材センターに入会して

私はシルバー人材センターに入会して四年目を迎えました。会社勤めの頃は出張が多く、地域の方々の交流があまり無く、定年退職後に自分の興味ある剪定の講習会に参加した時にシルバー人材センターの活動を知り、地域の方々の交流や健康維持の為にすぐ入会しました。

現在は、城山公園の管理員として、先輩方に色々ご指導を頂いています。また、地元の福山シルバーとして地区の剪定、除草作業等呼んでもらって暑い中会員の方々と頑張っています。

仕事ばかりでなく、初午祭や夏祭り等色々な行事にも参加させて頂く機会も増えたり、本会の委員会の就業開拓委員もさせてもらったりと勉強になりました。

シルバー会員の皆様の高齢化を感じますが、元気な人が多いようです。私も今のところ六十代、体の許す限り皆様に負けないように有意義に努め、過ごしたいと思えます。

# 定時総会が行われました

平成30年5月25日(金) 霧島市隼人農村環境改善センター

## 会員表彰

10年以上就業して80歳を迎えた会員

- 久保 正人 (国分)
- 長田 繁 (国分)
- 松元 久夫 (国分)
- 福永 初男 (国分)
- 津山千津子 (国分)
- 山内 ミヨ (国分)
- 藤田 勇 (国分)
- 三宅百合子 (隼人)
- 小原千江子 (隼人)
- 大平 弘子 (隼人)
- 赤塚 勝 (隼人)
- 梅田 寿子 (隼人)
- 種子田秀則 (隼人)
- 有馬ヤス子 (隼人)
- 藤原ヨシ子 (隼人)
- 大當 信雄 (牧園)
- 田中 文雄 (霧島)
- 川畑 勝義 (霧島)
- 蘭牟田満雄 (福山)

## 発注者表彰

センター運営に対して、積極的に協力し、センターの発展及び会員の福祉増加に貢献し、その功績顕著な企業

- 医療法人 親和会 ヒサドメ歯科様
- トヨタカローラ鹿児島(株)様
- 国分マイカーセンター様
- メディカルフーズ(有)様

## 功労者表彰

理事長が特に功績顕著と認めた会員

- 山田 伸洋 (隼人)

## 平成30年度 安全標語優秀作品

最優秀賞

慣れと過信は事故のもと、抜くなく省くな確認作業

赤塚 勝

優秀賞

今いち度 基本にかえり 安全作業

小濱 幹雄

一声の注意に 耳をかたむけて ぶせぐ事故

富吉 政茂



表彰風景

## 霧島市シルバー人材センター役員

役職名	氏名	(地区)
理事長	南田 吉文	(隼人)
副理事長	安楽 盛秀	(国分)
常務理事	外蘭 敏博	(隼人)
理事	越口 哲也	(隼人)
理事	船附 博	(国分)
理事	堀之内 英喜	(国分)
理事	原田 美智子	(国分)
理事	窪和久 公子	(隼人)
理事	岩元 勝美	(蒲添)
理事	前園 佐市	(福山)
理事	大山 隆	(牧園)
理事	山本 明	(霧島)
理事	斎藤 三男	(福山)
監事	小濱 泉	(国分)
監事	小倉 正実	(霧島市)

シルバーではこんな仕事も行なっています



黒石岳 (524.7m) の森林を中心にした自然とふれあい・レクリエーションの公園です。霧島 (国分) 市街地から東へ約16km、車で所要時間約30分です。

山頂からは、南に桜島を始め錦江湾、約9500年前の縄文時代早期の遺跡が発掘された上野原団地、西に鹿児島空港、北に霧島連山、東に宮崎県都城市、360度の大パノラマが望める非常に眺望の優れた公園です。四季を通じて、鳥のさえずり森林浴ができ、夜の星空も最高、静かな心安まる自然公園。

## 【指定管理者施設】



## 隼人等都市公園

隼人町を中心に34の公園の管理を行なっています。

## 城山公園

市街地から車で約5分のところにあり、北に霧島連山、南に桜島の雄姿と波穏やかな錦江湾。そして、眼下に国分平野を望む高さ192メートルの高台にある公園です。

園内にはたくさんの桜やツツジが植えられ、展望台、観覧車、ゴーカート場、パターゴルフ場、各種遊具施設など子どもから大人まで楽しめる施設がいっぱい。一日中いても遊び足りない公園です。

## 霧島市 黒石岳森林公園



イベント満載！是非ご来場下さい！

# シルバーフェスタ

with 女性のつどい

平成30年

10.14日

12:00 ~ 16:30

【場所】隼人農村環境改善センター

## ビューティーショー 『もう一人の自分発見』

色彩コーディネーターの仲川智子先生により、自分に合った色を探し出し、コーディネートしていただきます。もう一人の自分を発見して下さい。

## 講演会

- 講師 株式会社 一想 代表取締役 坂元 慎児 様
- 演題 『私の歩んできた人生』
- ※エンディングノートプレゼント (300名)

## ジャズ演奏

## 楽しい頭のリフレッシュ

- 講師 NPO法人隼人錦江スポーツクラブ さわやかステップ講師 松尾 美穂子 先生

## ② スポーツ・レクリエーション

- 楽しんで健康寿命をのばしましょう!!
- 講師 NPO法人隼人錦江スポーツクラブ 理事 前サチ子 先生

## 体験 ハンドマッサージ カラーコーディネート

## 写真撮影コーナー

事前予約が必要です  
プロによるヘアメイク、お化粧を行なった後、プロのカメラマンによる写真撮影を行います。

先着 男性20名・女性20名  
の受付とさせていただきます。

## その他

- 展示コーナー
- 野菜や果物の販売
- 小物販売 ●無料飲み物コーナー

## ビンゴ大会

- 豪華賞品あり!

お問い合わせ

(主催) 霧島市シルバー人材センター ☎ 42-8585

(後援) 鹿児島県シルバー人材センター連合会

霧島市シルバー人材センターでは、シルバーの日に合わせてイベントを開催します。

今回は色彩コーディネーターによる『自分の色』探しやエンディングノートを活用しての終活講話等を行います。その他にもいろいろな催しを行いますので是非ご来場下さい。

### 編集後記

まだまだ猛暑続きの毎日ですが、いかがお過ごしですか？月並みですが、熱中症にはくれぐれもご注意を。水分補給、睡眠、バランスの良い食事などなど、ちょっとしたことですが、普段以上に気を配って体調を崩さないようにしましょう。さて、平成30年度の『シルバーきりしま』をお届けさせてい

たきます。紙面作成にあたりご協力頂いた皆様には、この場を借りて改めて御礼を申し上げます。7月に今年度の広報委員が集まって以来、委員一同手探りで紙面作りに取り組んで参りました。これからもシルバー人材センターをよろしくお願いいたします。

## 霧島ひまわりの会での活動



霧島国分夏祭り  
H30.7.14 (土)



初午祭 (鹿児島神宮)  
H30.3.11 (日)



親睦グラウンドゴルフ大会 (横川丸岡公園)  
H29.11.16 (木)



H30.4.9 (月)

春の交通安全キャンペーン (隼人工業高校前)

## 同好会紹介

### 隼人地区

- ・ひょっとこ踊り
- ・グラウンドゴルフ
- ・踊り ・釣り

### 国分地区

- ・グラウンドゴルフ
- ・溝辺地区
- ・グラウンドゴルフ

### 横川地区

- ・グラウンドゴルフ
- ・牧園地区
- ・グラウンドゴルフ

### 全地区

- ・外国語会話
- ・健康マージャン

## 夏バテ予防に! ゴーヤジュース

まだまだ暑い毎日! カンタンに作れるゴーヤジュース。ぜひご賞味ください!

### 材料 (4人分)

- ・ゴーヤ 1/2本 (100g)
- ・リンゴ 1/4個 (100g)
- ・バナナ 1本 (100g)
- ・牛乳または豆乳 (300cc)
- ・ハチミツ 少々 (入れなくても可)

### 作り方

- ①種をとったゴーヤとリンゴを適宜カットしジューサーに牛乳(豆乳)を300cc入れて混ぜる (30秒)
- ②皮をむき、カットしたバナナと氷を2・3コ①に入れ、再度混ぜる。(30秒)
- ③コップにうつし冷たいうちにいただく。

