

シニアの料理教室

2月18日（土）「シニア向け料理教室」 9:30～13:00

- ・久留米の「食育」より提供する材料を持込の出前講座、
- ・参加者 SNK から 11 名、その他地域から 5 名、
- ・受講料金は場所代として 200 円/人、

料理教室のメニュー

- 1・豆腐とツナの小判焼き
- 2・具だくさんの味噌スープ、
- 3・デザート、簡単な大根餅やアップルパイ



日頃自慢の腕？をさすり、厨房は熱気キムンムン

シニア料理教室の体験はいかがでしたか？

自分の家でも簡単に作れそうな料理が多かったですね。

欲を言えば、参加者がもっと包丁を持って下拵えをしたり料理の味付けをしたりする場が沢山あったらよかったのと思いました。日々の健康づくりに食育はとても大切です。機会があれば、これからもこういう食育の時間を持ちたいと思います。

何はともあれ、第1回目の食育講座への参加、ご苦労様でした。 理事 保坂恵美子

オレンジカフェ懇話会

講師：久留米市北第2包括支援センター 草場智美

日時：2月21日（火）13:30～15:00

場所：SNK本部

包括支援センターは高齢者のもろもろの相談窓口です。北第2、このセンターが御井校区のお世話する場所です。認知症の予防や防止について、久留米市の現状を知り、特に御井町、合川町の状況を中心に詳しい話を聞きました。元気なシニア、高齢者の定義が75歳以上へ引き上げられ、新しい課題も増え現在進行形の新しい情報として話を聞きました。



75歳高齢者の新しい情報も話題、会話が弾む

理事長 金子忠次

予定 「第17回町探検隊」のご案内…探検ルートはお楽しみに

日・時 4月23日（日）9時受付開始・9時半出発 *探検ルートはお楽しみに！

会費 1,100円 昼食代含む（ちくご手作り村弁当）

- 江戸時代の久留米と日田を結ぶ豊後街道のうきは市吉井町の古墳をさぐり（探り）
- 土蔵造りの建物や水路をめぐり（巡り）宿場町の佇まいをさるき（歩き）ます。

*集合場所は現地の吉井町です

（1）吉井町白壁ホール（吉井町文化会館）駐車場

自家用車利用は210号線を吉井町へ札の辻交差点を左へ右側

（2）JR筑後吉井駅 JR久留米駅発8:31分 9:07分着予定。

*探検隊員募集中：受付4月20日締切り 小雨決行 会員 探検隊長 高木保幸



編集・発行
NPO シニアネット久留米
理事長 金子忠次
久留米市御井町 387
TEL 0942-65-4545

画家の書いた文章

昨秋、文化勲章を受けた野見山暁治画伯の本を読んだ。

以前から、美術雑誌のコラム欄で文章には触れていたもので、読みやすい手慣れた文章だとは知っていた。《目に見えるもの 画文集》がその本であり、本はカラー印刷された作品と短文を交互に編集されている。画家の文章は意外と面白く、というより絵をしのぐ程に達者な文章に驚かされることが多い。《目に見えるもの 画文集》を見ていると、絵も

文も互いを補完し合っていてそれぞれの言いたいことはよく分かる、という内容になっている。

画家の生活や交流が飾りなく書かれていて、貧乏だったりすれば（画家は概ね貧乏だが）笑いを伴って読み進むことができる。だが制作年：期間 2000～2011 の作品は頭脳で咀嚼した絵のモチーフが何か？“抽象画ではない”と画家が言うだけに難解である。

野見山暁治画文集



目に見えるもの

昔、明治時代の青木繁もやはり達者な文章を書いた。

貧乏に負けた時代の子は、名前が売れるほどには暮らしは良くならない。不遇をかこち、それでも貧乏士族の誇りをもって中央画壇に噛みついた。それは主張の強い文章で、画壇を糾弾するその論調は勇ましく、とてもよく理解できる、という文章だった。

《目に見えるもの 画文集》は、生い立ち、若い日、パリ留学の修業時代、そして2010年ころまでの作品が集められている。パリ時代の絵から最近までの作品は難解で分からないものが多い。

そこに描かれた絵は異国に住んだアパートの部屋から見える景色であり、田舎の景色を模したものに見える。平易な滑稽も含んだ文章がなければ、絵画作品から絵描きの生活や考えを知ることとはできない。文章がなければ絵が理解できない？ 難解な絵と評価してすむものではないが、製作する画家の意思を絵は伝えている。画文集は率直に表現、そう思って読み進んでいけば画家の特質が見えてくる。異文化への憧憬も驚きも、言葉として読者に伝わってくる。

「描きたいものはわんさとある。揺らぐもの、流れるもの、溢れるもの、消えてゆく姿。

しかし、それらが水鳥のように飛び立っていったあとの空白」

次ページには、画家の脳に刻み込まれたエッセンスとでも呼ぶべき言葉がさらりと出てくる。

「感受したものがあぶり出しで浮かび上がってくるような、そんな時間帯には、

のめり込ませる“何か”がある。しかしその何かについては答えようがない。」

“アトリエ日記1”、“2”に続いて“ヤッパリ”まで加えて3冊の日記がある。著者には悪いが、日記はゴロ寝感覚で読むことができる。絵に関心がなくとも個性的な人間に興味ある人であれば、こんな生活者もいる、という人間理解、肩肘張らぬ読みものである。 編集長 一ノ瀬尚文

特集 地域で災害に備える 天災は忘れたころにやってくる

2011年の東日本大地震、2016年の熊本地震と大きな災害に見舞われました。

さて、昨年4月14日（金）夜に発生した「熊本地震」は、記憶にまだ残っていることと思います。今だに被災者の皆様方は大変なご苦労を余儀なくされております。我が故郷にも「耳納活断層」がある事は、皆さんもご承知でいつかは活動する？それは、今日、明日ではないと多くの人々が思っておられましょ？それが「油断」と言えます。

最近「地球環境」の変化は、皆様方もご承知の通りで「大地震」「大型台風」「ゲリラ豪雨」「竜巻」等地球上のどこでも発生し多大な被害を与えております。

では、「減災」の面から常日頃如何すればいいか・・・防災は「日頃の備えから」と言えます。

- ① 家庭で「定期的な防災」についての話し合い
- ② 非常持ち出し品・備品の準備
- ③ 家の「内」「外」の安全対策。

例：1）「地震の場合」

- ①地震発生・・・落ち着いて自分の身を守ること。
（家族の安全確認も） * 逃げ場の確保
- ② 近所（近助）の安全を確認。
（特に高齢者や要援護者の安全確認）
- ③ ラジオ等で「情報確認」
- ④ 地震火災を防止する。
・グラッと来た時：「火」を消す。
・大きな揺れがおさまったら、「火」を消す。
・燃え始めたら：素早く備え付けの「消火器」で消火する。
- ⑤ こんな場所で「地震」にあったら・・・
・家の中：まずは「頭」を守り、調理中なら火を消し、直ちに逃げる。
・デパート等にいる場合：店員の指示に従う。
・エレベータ内：「非常ボタン」を押し、救助を待つ。
・住宅街：石垣やブロック屏から離れる。
・繁華街：落下物に注意する。（頭を守る）
・地下街：慌てずに、柱や壁に身を寄せる。
・電車の中：慌てずに「車掌」の指示に従う
・車の運転中：急停止せずに左側により、退避する。
（むやみに外へ出ない、キーは付けたままで）
・帰宅困難に備える：交通機関が麻痺するので、勤務先や一時避難所へ。



人物紹介

青木正伸さん（昭和17年11月生まれ）

善導寺校区：自治会連絡協議会会長

防災士（2015年資格習得）

NPOシニアネット久留米：副理事長

2011.3.11 東北地方太平洋沖にてマグニチュード9.0 超巨大地震が発生した。それに伴う大津波により海岸線から平地へ、また川上へ遡った津波は農村地区の家や畑、ハウス栽培など根こそぎ押し流していった。又、福島原発も被害を受けて被災地は大混乱をきたしている。

記憶に残る大地震

2016年 熊本地震
2016年 鳥取県中部地震
2011年 東日本大地震
2005年 福岡県西方沖地震
2000年 鳥取県西部地震
1995年 阪神淡路大地震

M9.0の巨大地震、その後に発生した大津波、家を破壊され、なにもかも失った地域の隣人を助けよう、とSNKは街頭へ出かけ、久留米市民へ呼びかけた。 広報SNK第32号

シニアネット久留米は西鉄久留米駅前にて募金活動を2011年3月19～24日を行った。募金活動により総額110余万円の義捐金、浄財は西日本新聞社を通じ被災地へ届けた。

例：2）「風水害」

- ① 台風や集中豪雨：ある程度予想ができるので、情報収集を十分に作る。
- ② 平時の備え：
 - ・屋根：瓦、トタン、アンテナの不具合。
 - ・ベランダ：強風で飛ばないように。
 - ・雨どい：継目のはずれ、つまり・・・修理・掃除
 - ・窓ガラス：ひび割れ、ぐらつき、破損。
 - ・屋外の設備：プロパンボンベの固定、スチール物置等。
- ③ 風水害の被害が心配される場合
「風」の場合
・屋内：窓ガラスヘテピング。
・路上：街路樹や看板が飛散・・・近くの建物へ避難。
「大雨」：屋内：貴重品は、2階へ。
・車中：水が少ない場所を選びながら高い所へ避難。

例：3）「土砂災害」

- ・がけ崩れ：崖から水、斜面のヒビ、小石が落下、異様なにおい。
- ・土石流：近くで山崩れ発生
- ・地すべり：地鳴り、地面からの振動、道路へ亀裂

最後に・・・危険を察知したら、とにかく「早期避難」！

* 命を守る最低限の行動とは：水害での避難では、自宅の2階や隣の2階へ緊急避難すること。

副理事長 青木正伸

科学は誘惑するが
現代科学でも解明できない
未知の領域がある
地下のマグマに聞いても
教えてくれないという不合理
だから賢く備える必要がある

地球とは
宇宙に浮かぶ水の星
太陽系に位置する惑星は
自転公転を永遠続ける独楽
天地創造のままに不安定な
銀河を散りばめ生きる惑星
宿命的に地球は世界や日本
各地で頻発する地震から
どこへも逃げられない
避けるだけのこと
夢ではない



有機食品 バイオジョイ
久留米市東櫛原町1-1-1 0942-34-7441



あなたのまちの
筑邦銀行

シニアネット久留米は安心安全に暮らせる街づくりを目指します