

# グッドライフ

キューデン・グッドライフが  
お届けするアクティブ  
シニアのための情報誌

2016.winter

Vol.11



# グッドライフ

キューデン・グッドライフがお届けする  
アクティブシニアのための情報誌

2016.winter  
Vol.11

ごあいさつ .....	1
いきいき!ヘルシーライフ ロコモをきちんと知って、 しっかり予防することで 健康寿命を伸ばしていきましょう! .....	2
明日を賢く生きるための!知っておきたいお金の話 どう使う?どう便利?マイナンバー .....	7
施設インフォメーション .....	9
グランガーデン福岡浄水/九電ケアタウン グランガーデン熊本/グランガーデン鹿児島	
おでかけ遺産 その2 鹿児島「明治日本の産業革命遺産」 .....	13

いきいき!ヘルシーライフ

ロコモをきちんと知って、  
しっかり予防することで

健康寿命を伸ばしていきましょう!

ロコモティブシンドロームこと

通称「ロコモ」をご存知でしょうか?

日本語に訳すと運動器症候群とも言います。

簡単に説明すると運動器(手、足、筋肉など)に

何らかの障害が起こること、「立つ」や「歩く」といった

移動機能が低下していくことをいいます。

何よりの喜びは、元気で長生きすること!

健康寿命を伸ばしていくためにも、

ロコモのことをきちんと知って、

しっかり予防することで楽しい毎日を過ごしましょう。



学校法人 中村学園 中村学園事業部

私たちは「おいしいものを安く気持ちよく」提供し、広く社会に貢献します。そして、安全安心ホスピタリー精神を基本理念に、サービスの向上に努めています。

取材  
協力



キューデン・グッドライフグループは、質の高いサービスをご提供し、皆さまに末永く安心してお住まいいただくことを目指しています。

当グループは、福岡浄水の入居が進展するなど、当面はグループ大で安定した経営を継続できるものと予想しておりますが、今後20年、30年を見据えた場合、どのような状況にも対応できる強靱な経営体質に変革させる必要があり、そのような観点から鋭意経営対策について検討を進めております。

一方、各スタッフが、皆さまの心の声を聴けるようになることを目指した「ほんとにコンテスト」の取り組みにおいては、スタッフ全員に事例集「ほんとにありがとう」を読んでの感想と本人の決意についてレポートを書いてもらいましたが、それぞれのレポートに込められた熱い思いに対して個別に社長からの返事を書くことにより、一体感がさらに強まったと感じております。一昨年始めたスタッフ全員を対象とした社長と少人数での対話も継続しております。スタッフの意識はより暖かみのある前向きなものに変わってきていると感じております。今後とも万全を尽くす所存でございますので、ご指導とともに、一層のお引き立てを賜りますようお願い申し上げます。



(株)キューデン・グッドライフ  
代表取締役社長

茂田 省吾

写真:桜島(鹿児島)

ロコモ予防の一番は日常生活から！

## こんな暮らしを実践してみましょう

### 筋肉をつけるために、たんぱく質をしっかり摂ろう！

筋肉をつけるためには、もちろん運動が必要ですが、同時に栄養も欠かせません。なかでも、しっかり摂りたいのがたんぱく質です。大豆や穀物などに含まれる植物性たんぱく質に加えて、肉や魚、卵などに含まれる動物性たんぱく質も、しっかり食べましょう。



プラスワン

免疫力を上げるために、たんぱく質と一緒に摂りたいのが野菜です。お肉やお魚は、たっぷり付け合せの野菜と食べましょう。

### 骨を丈夫にするために毎日の生活で気をつけたいこと！

年を重ねると、どうしても少なくなってしまうのが骨密度。骨を丈夫にするための予防策はたくさんありますが、基本となるのが次の3つです。

- 紫外線にあたる
- カルシウムをとる
- ビタミンDをとる

食事に気をつけて、毎日ウォーキングなどの運動を心がけるようにしましょう。



手軽にカルシウム補給！



プラスワン

カルシウムを上手にとる方法として、粉末タイプを使うのもおススメ。例えばご飯などをたぐとときに、ちょっと粉末のカルシウムを加えてみるのもいいでしょう。

たんぱく質+カルシウムをかしこく摂れるメニュー



- 鮭入り炊き込みご飯
- いわしのつみれ揚げ
- つるむらさきのお浸し添え
- レタスの有馬煮
- チーズ入りサラダ
- ミルク味噌汁

栄養たっぷりメニュー



## いきいき！ヘルシーライフ

アクティブシニアのための健康指南

メタボリックシンドロームや認知症と並んで、要介護の大きな原因となっているのがロコモです。人の体は、骨や関節、靭帯、脊髄そして筋肉など、さまざまな運動器によって支えられ、動いています。しかし、その運動器に何らかの障害が起きると、バランスを崩したり、歩くのに支障が起きたりします。ひとつの運動器だけでなく、いくつかの運動器が障害を起こしてしまうと、入浴や着替えなど日常生活の動作さえもうまくいかなくなり、要介護状態になってしまうのです。こうした生活機能の低下を防止するためにも、予防や早期発見は欠かせません。



足腰が丈夫でこそ健康な毎日！ロコモ予防は元気で長生きに欠かせません。

### 〈健康寿命・介護予防を阻害する3大因子〉



加齢に伴って筋力などが減ること、運動機能の不全が起ころ。ロコモの大きな原因のひとつです。しかし、年齢だから仕方ないと諦めるのではなく、筋力の低下をやわらげることもできます。また、運動器自体の疾患が原因になることもあります。そうした場合は、早期の発見、早期の治療も必要です。

加齢だけじゃないロコモの原因を知っておこう！

### あなたは大丈夫？ ロコモチェック で健康確認

- 家の中でつまずいたり滑ったりする。
- 階段を上がるのに手すりが必要である。
- 15分くらい続けて歩くことができない。
- 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- 片足立ちで靴下がはけない。
- 2キロ程の買い物をして持ち帰るのが困難である。
- 掃除機の使用や布団の上げ下ろしが困難である。



キューデン・グッドライフグループでは、ご家族で介護を支えていらっしゃる皆さまのお手伝いになればとショートステイを実施しています。一度、ご利用されてみませんか？

GOOD information  
**ショートステイを  
 利用してみませんか？**

## 👉 こんな方におすすめ

- 冠婚葬祭などの行事で外泊の予定がある方
- 病院を退院後、すぐに自宅での介護が難しい方
- 家の建て替えやリフォームの工事期間中、仮住まいでは介護がうけられない方
- ご家族の病気や怪我で、短期間介護がうけたい方

## 👉 介護棟でのショートステイをご利用いただけます！

満65歳以上で介護認定(要支援1以上)をお受けの方であれば、介護棟でのショートステイをご利用いただけます。食事や排泄、入浴などの身辺介助をはじめ、健康管理、生活サービスなども行いますので、安心してご利用いただけます。



### お客さまのお声を いただきました。



お名前 上野 正俊 さま

年齢 89歳

ショートステイ利用  
 2月25日～3月25日

料金  
 1泊2日 20,520円  
 ※税込 ※3食・おやつ含む

memo  
 ショートステイ利用後、  
 介護居室へ直接入居

圧迫骨折で鹿児島市内の病院に入院していましたが、退院後は東京から帰省中の娘が食事、身の周りの世話をしてくれていました。娘が数日後、東京へ戻るため、食事・入浴など親子共々心配になり、一緒にいろんな施設を探しましたが、なかなか気持ちが固まらずにいました。そんな時、娘がグランガーデン鹿児島の前を通りかかり、見学相談をしたところ、ショートステイがあることを知り、帰ってきてグランガーデン鹿児島の事を話してくれました。たまたまグランガーデン鹿児島には私の知人が入居しており、行ったことのある場所でしたが、一般棟しか知りませんでした。介護棟での充実した介護体制など聞き娘の後押しもあり、ショートステイをしようと決めました。実際ショートステイをしてみて、「不満な事は何もなく、ショートステイをして良かった!」と思う事ばかりでした。娘もそんな私の様子を見て安心したと話をしていました。そしてショートステイ終了後、介護棟への直接入居を決め、現在は不自由なく充実した楽しい生活を送っています。

## 転倒予防・骨折予防のために 高齢者にもやさしいロコモ体操

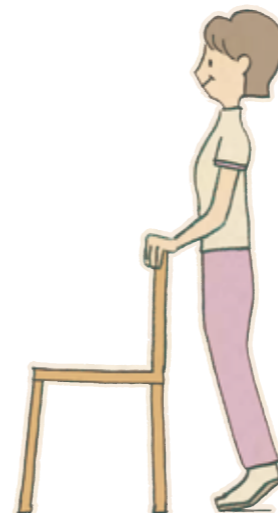
転倒予防や筋力の低下予防などに効果的な運動をご紹介します。毎日の暮らしのなかで取り入れやすい簡単な内容ですので、「テレビを見ながら」など習慣的に取り入れていきましょう。体の柔軟性を高めることで、身体活動量もアップします。

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
**ロコモ体操のポイント**  
 ・息を止めない  
 ・反動をつけない  
 ・痛くなるまで無理に伸ばさない  
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

### 立ったまま 足を鍛える体操

#### かかと上げ下げ運動

- テーブルの縁や椅子の背をもって立つ。
- 両足で立った状態で、かかとをあげる。
- ゆっくりかかとをおろす。
- (できる範囲で)10~20回。



### 椅子に座ったまま 足を鍛える体操

#### 足をバタバタ運動

- 椅子に座って両足を肩幅に広げる。
- その場で片足ずつバタバタと動かす。
- 1分程度行う。



#### 足上げ運動

- 椅子の縁につかまる。
- 片方の足は床につけたまま、もう一方の片足は足首を直角に曲げて膝をまっすぐ伸ばす。
- かかとを床から10cmの高さまであげ5秒間キープしてゆっくり降ろす。
- 左右足を替えて3回ほど行う。



毎日の生活に  
 プラス10分の  
 習慣を

これまでより10分多く体を動かすだけで、ロコモ予防には有効です。例えば、こんなことにトライしてみませんか！

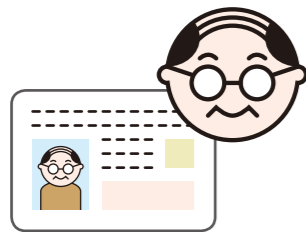
- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- いつもより遠くのスーパーまで徒歩で買い物に行く
- 歩幅を広くして速く歩く
- テレビを見ながらロコモ体操

参考:ロコモチャレンジ <https://locomo-joa.jp/> ロコモチャレンジ!



### こんなシーンでマイナンバーを使うことになります。

申請して交付された個人番号カードは運転免許証のような身分証明証として使用することが可能です。このカードを持っていれば介護保険や年金などの受給申請の際に用意する書類を減らすことができますし、税金の納付状況も自分でパソコンから確認できるようになります。キューデン・グッドライフにご入居者の皆さまは、特に介護保険法施行規則に基づいた各種申請書提出に、マイナンバーが必要となります。



例えば

年金給付の手続き時に**年金事務所**へ  
福祉や介護の制度利用時に**市区町村**へ  
災害時の支援制度を利用する時に**市区町村**へ



### 大切なマイナンバーだから、こんなところにご用心！

マイナンバーは、所得や社会保障給付などの情報を一つの番号に結び付けて管理するので、つまるところ、個人情報のかたまりのようなものです。そのためマイナンバーの取り扱いには、十分に気をつける必要があります。特に高齢者を狙った詐欺被害が増加する可能性もあるので注意が必要です。

#### マイナンバー取り扱いの注意ポイント

- 絶対に失くさない！
- 気軽に持ち歩かない！
- ナンバーをメモさせない！
- 簡単に人には見せない！
- コピーをさせない！



役所や銀行が電話などで、問い合わせしてくることは絶対にありません。マイナンバー詐欺には十分に注意しましょう。

#### これからの金の相談大募集！

堀先生に聞いてみたいお金に関する相談がありましたら、グッドライフのスタッフへどしどしお寄せください。

お話を  
お聞きしました！

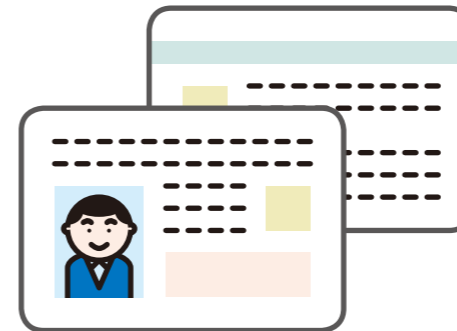


堀公認会計士事務所  
公認会計士 堀 芳郎 先生  
<http://horicpa.com/>

明日を賢く生きるための！

知っておきたいお金の話

## どう使う？ どう便利？ マイナンバー



ご存知の通り、いよいよマイナンバー制度がはじまります。平成27年10月から配布がはじまっているので、既にみなさんのお手元にマイナンバーが届いているのではないのでしょうか？平成28年1月からは、身分証明書としても使える「個人番号カード」をお住まいの市町村に申請することができます。ここでもう一度、マイナンバーに関しておさらいしておきましょう。

マイナンバーは平成27年10月から順次通知されています。そして平成28年早々からICチップが埋め込まれた番号カードを申し込むことができるようになります。



### マイナンバーはこんな目的のためにできました！

行政の効率化を  
ススメます！



行政機関などで使う情報の照合や転記、入力などの時間の削減がはかれます。

国民の利便性を  
向上させます！



行政手続きが簡素化されることで、みなさんの負担も軽減されます。

公平・公正な社会の  
実現に役立ちます！



給付金の不正や負担逃れなどが防止できます。



## 九電ケアタウン

広大な敷地内に緑あふれる九電ケアタウン。  
施設内に広がる緑豊かな庭園では、  
季節の移り変わりを肌で感じる事が出来ます。  
また、地元まつわるイベントなども開催しています。



①新原・奴山古墳群編  
当社1階の多目的ホールにて、福津市役所の「世界遺産登録推進室」の池ノ上世界遺産登録推進係長を講師にお招きして、出前講座「世界遺産を目指しています」と題した一時間にわたる館内セミナーを開催しました。その後、池ノ上係長にガイドしていただき一緒にバスにて宗像大社・海の道むなかた館・新原・奴山古墳群を巡りました。豊富な知識と経験に基づいたわかりやすく楽しいお話に笑顔いっぱいのお話となりました。



②大島編  
ツアー第二弾として大島散策を実施しました。島巡り観光としてバスにて世界遺産の構成資産の宗像大社（中津宮）と沖津宮遙拝所や御嶽山展望所など巡りました。  
また、お昼は民宿にて大島で獲れた新鮮な魚を使った魚づくしの料理に舌鼓をうたれ大島でしか味わえない爽快さとおゆっくりとした時間の流れを体感されていきました。



**世界遺産候補  
「宗像・沖ノ島関連遺産群を学ぼう」**  
地元の福津市にもっと深く慣れ親しんでいただきたいと思い、世界遺産候補「宗像・沖ノ島関連遺産群」に関連した催しを2回に渡り開催しました。



## グランガーデン福岡浄水

グランガーデン福岡浄水では、毎年、  
新しい年を迎えるにあたりご入居者の皆さまと  
屋上から初日の出を楽しんでいます。  
心の絆が深まるイベントを一年を通してご用意しています。



「近所マルシェ」  
地域とのつながりをテーマにして「近所マルシェ」というイベントを初開催しました。  
館内は、1階のロビーをはじめ中庭などゆとりある空間がたくさんあります。そのスペースを有効活用して周辺にある人気料理店や福岡の名店が集まっていただきました。実際にお店で販売している商品や近所マルシェ限定特製お弁当をご用意していただき、当日販売をいたしました。  
ご入居者さまはもちろん、近隣にお住まいの方々にもたくさんご参加していただき、にぎやかな一日となりました。



笑って元気！  
矢野大和氏口演会  
矢野大和氏は、もともとは大分県宇目町の神職。役場の職員を経ておおいした観光特使をつとめております。落語スタイルで届ける「口演」で全国をめぐられています。  
今回は「笑いは健康の源」をテーマに口演を行っていただきました。館内に笑い声が響き渡り、参加された方もとても楽しかった。やっぱり笑うと元気がでますね。」と仰っていました。

## 元気の秘けつ

### 自分に依って生きる

渡辺實代子さま

今回、文章をお寄せいただきました。

このタウンに入って、もう10年が過ぎ、80才も過ぎました。早いものです。物忘れも多くなりました。先日、テレビで放映された「900年の秘め事」国宝・源氏物語絵巻「中源氏物語絵巻の元凶の復元、修成をたどって丁寧」に説明され、900年も前の平安宮中の絵を初めて拝見しました。初めて見る名場面の数々を見ながら、私の脳裏には、もう一方習字「古筆」(藤原行成の針切、関戸古今集、高野切(一)(二)(三)、中務集(西行)等の筆跡が思い浮かんでいました。これらの作品(臨書)を、福岡(県・市)展、シニア展、西日本書道展、全国書道展等に



渡辺さまによる「関戸古今集」の臨書。



## 元気の秘けつ

### 温泉旅行

とっておきの温泉を求めて！

羽出山昭さま

風景散策をしながらのドライブで

羽出山さまの元気の秘けつは、ズバリ「ドライブしながら旅行をすること」なのだとか。これまでは、ゴルフも趣味だったそうですが、最近ゴルフも辞められて、これまでに旅行へ出かける機会が増えたそうです。とりわけ、自らドライブしながら出かけするのが楽しみ。車がお好きという事で、これまでに25台の車に乗り換えたそうです。最近お出かけされ



(上) 大好きな絵画のコレクションのひとつ  
(下) 現在の愛車と一緒に



たところでお気に入りには、佐賀の奥武雄温泉の「風の森」。次回は、阿蘇のやまなみハイウェイを通して温泉旅行を計画中です。  
多趣味の羽出山さまは、ご自宅に趣味である絵画コレクションも揃えていらつしやるそう。旅行で元気をもらって、ご自宅では絵画を見ながら癒やしの時間を過ごしていらつしやいます。



## グランガーデン鹿児島

開放感あふれる空間を取り入れたグランガーデン鹿児島。  
サークル活動やお住まいのみなさまの交流も深く、  
新しい出会いが広がる豊かな暮らしが待っています。

## グランガーデン熊本

街の中心地へのアクセスが良いグランガーデン熊本。  
徒歩圏内にショッピングスポットが多いので  
毎日の暮らしも充実。  
春に向けて熊本城周辺の桜が咲き誇る様子も見事です。



### カラオケ・パーティー

毎年恒例のカラオケ・パーティーを秋に開催しています。カラオケで歌うことは、ストレス発散にぴったり。激しく体を動かすことはありませんが、適度に腹筋などを動かすアクティビティとしても人気です。  
お住まいのみなさまも、この日に向けて十八番の一曲を練習して下さっていたようで、当日は素敵な歌声を披露してくださいました。懐かしのあの曲、話題のあの曲にあわせて、会場全体が盛り上がる楽しい一日となりました。



### 低音の響きを楽しむ コンサート

ファゴットという楽器をご存知でしょうか？ 長い管を二つ折りにしたような木管楽器で、深く響く低音から甘いメロディまで、自由自在に奏でる楽器です。このファゴットと、これまた低音の響きが素敵なコントラバス、2つの音のコラボレーションによるユニークなコンサートが開催されました。  
深く温かみのある音色が、耳に心地よいただけでなく空気の震えさえ感じられるよう。コンサート中は、しばし、うっとりとした心地良い時間が流れました。



### 藤崎宮例大祭飾り

熊本へ秋の訪れを告げる祭として知られる「藤崎宮秋の例大祭」は、一千年以上の歴史を誇る祭で、「随兵」と「飾り馬」の奉納行列が特徴です。  
毎年、この祭の季節にはグランガーデン熊本もにぎわいます。今年も飾馬を連れた3団体と飛び込みで1団体が来てくれました。「ドリーカイ・ドリーカイ」と威勢のいい掛け声のもと、ラッパや太鼓、勢子の皆さんの舞で、入居者の皆さまも音に合わせて手拍子で応援されていました。



### 「かたらん会」と 「歴史講演会」

ご入居さま同士はもちろん、ご入居者さまとスタッフとの親睦と絆を深める場として、グランガーデン熊本では年数回「かたらん会」を開催しています。  
今回は11月16日に開催しました。内容は文化の季節に合わせて「歴史講演会」を取り入れました。  
「高杉晋作が見た上海、現代の上海」という演題で講演いただき、ご入居者さまも「よく理解できました」と感想を述べられました。講演後は円形になり、なごやかな雰囲気楽しく談笑されました。



(上) エージシュート達成の記念碑と一緒に。  
(右) 施設内の夏まつりで披露した華麗な社交ダンス



## 元気の秘けつ

### ゴルフ&社交ダンス

多彩な趣味の中でもゴルフはプロ並みの腕前。内海涼子さま

ピアノに社交ダンス、多彩な趣味で人脈も広い趣味のゴルフはシングルプレイヤーという腕前で、ホールインワンより難しいと言われる「エージシュート」を平成26年6月15日に達成され、鹿児島県下の女性ゴルフファーでは初めての快挙と称えられました。  
スコア76（OUT 38 IN 38）  
また、女性会員50名ほどからなるゴルフ同好会の会長を15年間務めていらっしゃいました。

ゴルフ以外にもピアノ、社交ダンスと多彩な趣味をお持ちであり、今回のグランガーデン鹿児島夏のまつりでは社交ダンスを披露していただきました。その華麗なる動きに感動と同時にうっとりするほどの舞に見とれてしまいました。実直な人柄で周囲からの信頼も厚く頼りがいのある方です。  
※エージシュートとはスコアがプレイヤーの年齢と同数かそれより少ないスコアでのプレーです。



## 元気の秘けつ

### 創作活動

日々の感動を絵画に託して  
東亮一さま

幼い頃からの趣味を、今も活かしています。  
グランガーデン熊本の2階に、100号の絵が飾られています。このすばらしい絵を描かれた方は東亮一様です。「晩秋の街」という題目で紅葉の深まったグランガーデン熊本周辺の風景を描かれています。東様は85歳を迎えられた今でも、創作活動に積極的に取り組んでおられます。15歳から油彩を始め、これまで東光展・



(左) 制作の風景  
(下) まるで美術館のような居室

水彩連盟展・美術家連盟展・銀光展・泉水展等に出品、現在は来春の東光展出品の準備に取り掛かっておられます。いつもにこやかで穏やかな東様の健康の秘訣は、熊本城周辺を毎日目標3km歩く事。熊本城の四季折々の風景を楽しみながら歩くこと、絵画制作のヒントが生まれることもあるそうです。年間、80号から100号迄の絵を4〜5点描き、締切前は毎日約5時間筆をとっておられ、「これからも納得できる絵を描き続けたい。」と、話してくださいました。

# かごしま散歩

## 錦江湾や桜島を庭園の景観に



19代島津光久によって築かれた薩摩藩主島津氏の別邸。幕末に鹿児島を訪れたオランダ人やイギリス人との交流の場としても利用された。最大の魅力は錦江湾や桜島を庭園の景観にとり入れた雄大な景色。敷地内には、旧集成館反射炉跡がある。

■ 名勝 仙巖園〔磯庭園〕  
開 8:30~17:30(年中無休) 電話 099-247-1551  
料 大人(高校生以上)1,000円、小・中学生500円

## 桜島一望の絶景レストラン



仙巖園内にある、桜島を眺めながら薩摩の郷土料理を楽しめるレストラン。地産地消を目指して鹿児島の食材をふんだんに使った「薩摩郷土料理御膳」をはじめ、新鮮な鯛の切身をさっとだし汁にくぐらせ、特製胡麻ポン酢でいただく「鯛しゃぶ御膳」や奄美地方に伝わる「鶏飯御膳」なども人気。

■ 御膳所 桜華亭  
開 11:00~16:00(オーダーストップ15:30)

## 島津ファン必見のオリジナルグッズ



仙巖園に隣接する博物館・尚古集成館内にあるミュージアムショップ。島津家800年の収蔵品をモチーフにしたオリジナルグッズはもちろん、薩摩切子のアクセサリーなど旅の思い出にぴったりの商品がずらり。鹿児島に関連する書籍も充実しており、歴史好きな方には特におすすめ。

■ 尚古集成館ミュージアムショップ  
開 8:30~17:30

## 「まち巡りバス」で自由に巡ろう！

仙巖園はもちろん、鹿児島市の主要観光地、西郷銅像、城山展望所、天文館、維新ふるさと館等をめぐります。  
開 いわさきコーポレーション(株)  
099-259-2888



## 2 旧集成館反射炉跡

鉄製の大型砲を造るための反射炉の跡地。建設当時、日本は鎖国体制だったため、オランダの書物だけを参考に建設された。

## 3 旧鹿児島紡績所技師館

日本初の洋式機械紡績工場で技術指導を行っていたイギリス人の宿舎として建てられた技師館(異人館)。ドアノブが腰より低い位置についているのは、ふすまの開け閉めをイメージしたもの。

開 鹿児島市吉野町9685-15 電話 099-247-3401

## 4 寺山炭窯跡



燃料の増産を目指して建築された炭焼き窯。石炭をほとんど産出しないため、領内の森林資源に着目。火力が強く、商品価値の高い白炭を製造。大量の鉄やガラスを溶かすために活用された。

開 鹿児島市吉野町10710-68  
電話 鹿児島市教育委員会 文化財課 099-227-1962

## 4 関吉の疎水溝



21代島津吉貴が造成した用水路を改修し、集成館事業の動力として安定的に水を供給した。全長は約7km。関吉には、その取水口の跡が残り、疎水溝の一部は、現在も灌漑用水に使われている。

開 鹿児島市下田町1263先  
電話 鹿児島市教育委員会 文化財課 099-227-1962

# 鹿児島

## 「明治日本の産業革命遺産」

1 旧集成館機械工場 金属加工のほか艦船や蒸気機関の修理などが行われた機械工場。現存する日本最古の西洋式工場建築物。現在は、「尚古集成館」として親しまれている。開 鹿児島市吉野町9698-1 電話 099-247-1511

国内初の近代洋式工場群「集成館」  
西洋列強に立ち向かうため  
立ち上がった島津斉彬。  
全国8県11市23資産の「明治日本の産業革命遺産 製鉄・製鋼・造船・石炭産業」が世界文化遺産に決まりました。鹿児島島の構成資産は「旧集成館(機械工場・反射炉跡・鹿児島紡績所技師館等を含む)」「寺山炭窯跡」「関吉の疎水溝」。いずれも鹿児島市内で見学することができます。  
集成館とは、西洋列強の植民地化に強い危機感をおぼえた当時の薩摩藩主・島津斉彬が築いた工場群のこと。製鉄・造船・ガラス・紡績などさまざまな事業に取り組んだ、日本の産業近代化の先駆けになったこの事業を「集成館事業」といいます。

〈問い合わせ〉  
企画財政局 企画部 世界文化遺産推進室  
〔住所〕鹿児島市山下町11-1  
〔電話番号〕099-216-1504  
〔ファクス〕099-216-1108

幕府や他藩の近代化事業と異なるのは、軍事色が濃い製鉄や造船だけでなく、紡績やガラス、教育や医療など幅広い事業が行われたこと。藩の軍事力の強化だけでなく、人々の暮らしを豊かにして国力をつけようとしたさまざまな事業が展開されました。  
集成館事業は、近代産業の基盤となり、全国に殖産興業を広めた原点といえるでしょう。

日本の近代産業の基盤  
となった取り組み

歴史と自然にあふれた、とっておきのおでかけスポットを巡る「おでかけ遺産」。2回目は、2015年に世界文化遺産に登録された鹿児島島の明治日本の産業革命遺産について紹介します。



# 施設インフォメーション

～これからの季節、各施設で行われるイベントです～

**グランガーデン福岡浄水** ☎ 0120-282-600 〒810-0022 福岡県福岡市中央区薬院4丁目13番17号



## [トピックス]

2月 下旬	イベント お楽しみ交流会	2/27 (土)	イベント アコーディオンコンサート
4月	イベント ご近所マルシェ	4月	イベント 春のバスハイク

**九電ケアタウン**

☎ 0120-290-873 〒811-3214 福岡県福津市花見が丘3丁目28番2号



## [トピックス]

2月 下旬	イベント 梅散策	3月 中旬	イベント 唐津・呼子バスツアー
4月 初旬	イベント 桜散策	4月 初旬～	イベント 春の見学・相談会

**グランガーデン熊本**

☎ 0120-87-5588 〒860-0846 熊本県熊本市中央区城東町4番7号



## [トピックス]

2月	イベント お楽しみ交流会	3月	イベント お花見
4月	イベント 春のコンサート	5月	イベント 春のバスツアー

**グランガーデン鹿児島**

☎ 0120-80-0766 〒890-0063 鹿児島県鹿児島市鴨池1丁目55番10号



## [トピックス]

3/10 (木)	講演 米盛病院ドクターによる 講演会	4月	イベント 春の茶話会
5月	講演 健康講話	6月	イベント 買い物ツアー

九州電力グループ 株式会社 キューデン・グッドライフ

〒810-0022 福岡市中央区薬院4丁目13番17号  
TEL 092-524-0051 FAX 092-524-0061 <http://www.kyuden-gl.jp/>