

わくわくライフ

いばらき



てくてく 散歩



つくば市・北条の歴史めぐり
竜巻被害を乗り越えて



特集

ねんりんピック 長崎 2016



いきいき人生

還暦後の旅歩き
—北インドでブッタの足跡を辿る—
第3回 ブッタガヤ
松村 直道さん

いばらきの里山歩き

白木山
(常陸太田市)



マクマク散歩

第3回 つくば市・北条の歴史めぐり～竜巻被害を乗り越えて～



北条散策の拠点、北条ふれあい館。平成19年に立ち上げた「北条街づくり振興会」では、地元商店主とともに、筑波大学の学生たちが活躍しています

かつて皇室献上米だった筑波北条米を使った「北条米スクリーム」。筑波大生のアイデアで生まれました

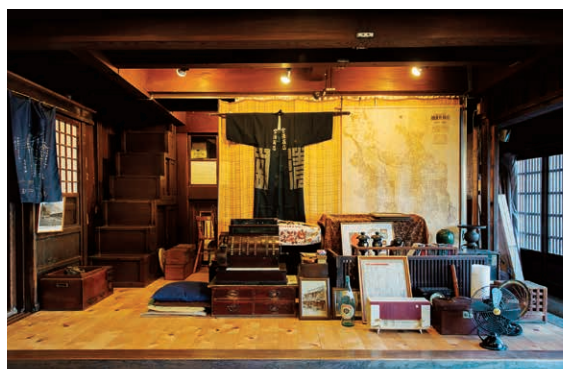
江戸から鬼門の位置にあった筑波山に、中禅寺（現在の筑波山神社）再建のための資材運搬路を整備したことに由来する「つくば道」。後に、筑波山への参詣道として江戸方面から多くの人々が訪れ賑わいました。その「つくば道」の入り口を示す道標が、ふもとの町、北条にあります。豊かな農村地帯であることに加え、職人が多いことから、在郷商人町として発展し、現在もその名残である店蔵や土蔵が町のあちこちに残っています。



つくば道の入り口にある道標



【北条ふれあい館】 土・日・祝日は無料休憩所として開放されます



敷地面積約700坪の宮本家住宅。店蔵には様々な道具が展示され、当時の商家の営みが実感できます

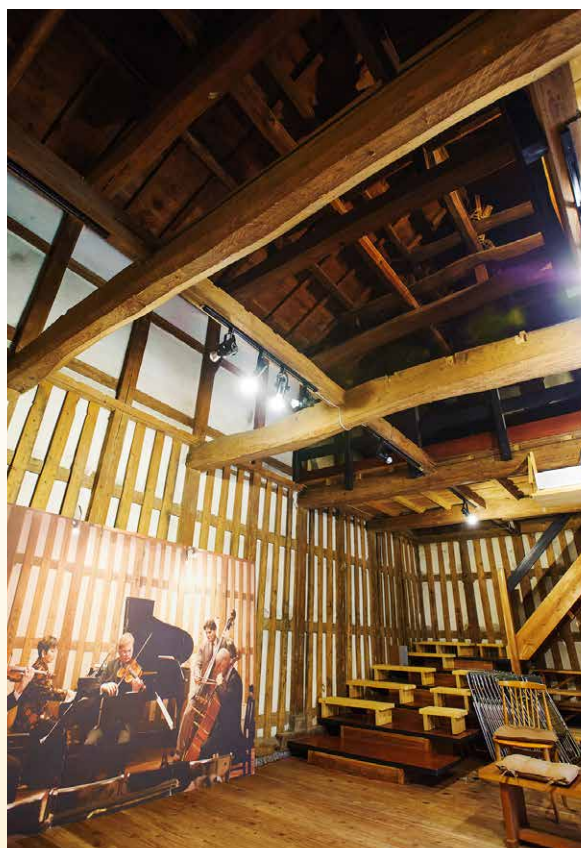
つくば道や北条散策の際には、まず「北条ふれあい館」を訪れることをおすすめします。ここは、大正時代後期に建てられた旧田村呉服店で、国登録有形文化財にも指定されています。土・日・祝日には無料休憩所として開放され、町の情報発信、交流の場として活躍しています。

少し歩くと、白壁の店蔵が見えてきます。醤油の醸造・販売を行っていた宮本家住宅は、現存する建物8棟がすべて国登録有形文化財となっています。入

り口を入ると、帳場格子や銭函、レジスター、蓄音機など、江戸から昭和までの商売道具や生活用品が、まるで博物館のように並んでいます。中庭にある穀物蔵は、平成20年に音楽ホール「宮清大蔵」として生まれ変わりました。厚い土壁と木の棧に囲まれた蔵内は音響が良く、ウィーン・フィル・ハーモニーの楽団員をはじめ国内外の著名な演奏家がコンサートを行っています。



【宮本家住宅】 昭和40年代の前半まで醤油の醸造と販売業を営んでいました



「宮本家住宅」 筑波大生のチームが音の響きを生かした空間を目指し、穀物蔵を「宮清大蔵音楽ホール」として生まれ変わらせました



昭和13年から28年にかけて建てられた旧矢中龍次郎邸。近代和風住宅で、台所や女中室など家具や生活品が当時のまま残っています。公開日は土曜日11時～16時。邸宅のガイドツアーほか、様々なイベントを行っています



【旧矢中龍次郎邸】 皇族が休息できる迎賓館として建設した別館は、随所に贅沢な木材を使用、建築に対するこだわりが感じられます



北条から少し歩くと、神郡(かんごおり)の宿に入ります。古い街並と、格式を誇る古刹、普門寺が当時をしのばせます

近くには、同じく国登録有形文化財の旧矢中龍次郎邸。約770坪の敷地内に本館(居住棟)と別館(迎賓棟)、そして庭園が広がっています。40年もの間空き家だったところ、筑波大学の学生たちが中心となって掃除・修復と再生に取り組み、「矢中の杜」として再び時を刻み始めました。建築、四季折々の風景など、この場所が持つ魅力に惹かれ、県外や海外からの来訪者も多いそうです。



東日本大震災、そして竜巻の被害を乗り越えてきた北条地区。



筑波山の観光案内所隣に昨年オープンしたおせんべいカフェ。地元の常陸小田米を使ったお煎餅やカフェメニューが登山客に好評です。ここでは、火鉢を囲んで手焼き体験ができます。焼きたては格別の味！ トッピングには、地元沼屋本店の醤油、福来みかんの七味をはじめ、クリームチーズ&ハチミツやヘーゼルナッツチョコ、カレーなど好みで選べます。

日升庵

つくば市筑波1221-3 TEL029-875-8821



【日升庵】 店内には、アンティークの小物がセンス良く並んでいます

歴史があり、今もちゃんと生きている街並は、町歩き楽しさを再発見させてくれます。

わくわくライフ

いばらき



CONTENTS

巻頭特集 てくてく散歩

- 1 つくば市・北条の歴史めぐり
～竜巻被害を乗り越えて～

特集

- 5 ねんりんピック長崎2016

いきいき人生 一還暦後の旅歩きー北インドでブッタの足跡を辿る

- 9 第3回 ブッタガヤ

- 11 じいじばあばの孫育て

- 12 わくわく随想

- 13 おでかけガイド

- 14 茨城 日帰り入浴ガイド

- 16 シニアの消費者トラブル／シニアの口腔ケア

- 17 わくわくセンターだより

- 21 茨城シニアマスター活動紹介

- 22 法人会員のご紹介

- 23 法人会員一覧と会員募集

- 24 シニアの元気レシピ
[白菜と肉団子の鍋]

- 25 いばらきの里山歩き ●菅谷政宏
手づくりの世界(陶芸)



巻頭特集 てくてく散歩
つくば道の入り口に建つ道標





第29回全国健康福祉祭ながさき大会

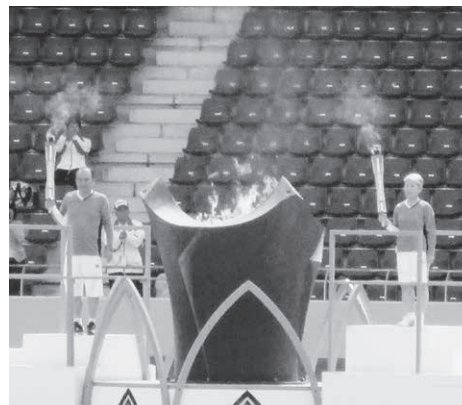
ねんりんピック長崎2016

長崎で ひらけ長寿の 夢・みらい

平成28年10月15日(土)～18日(火)

熱戦と交流深めた4日間

「長崎で ひらけ長寿の 夢・みらい」をテーマにした第29回全国健康福祉祭ながさき大会（ねんりんピック長崎2016）が10月15日から18日まで、長崎県内15市町を会場に開催されました。厚生労働省、長崎県、一般財団法人長寿社会開発センター主催。47都道府県と20政令指定都市から集まった60歳以上の選手、監督ら過去最多となる約1万600人が出場し、スポーツ、文化活動合わせて26種目で交流を深めました。



総合開会式は15日、諫早市の県立

総合運動公園陸上競技場で開かれ、選手やアトラクションの出演者、観客ら約2万2千人が参加しました。各選手団が北海道を先頭に北から南の順に入場行進。茨城県選手団145人は10番目に行進し、スタンドに手を振っていました。団長は小林由士郎県社会福祉協議会常務理事。旗手はマラソンの坂本文男さん(73)(東海村)が務めました。

今年4月に起きた熊本地震から半年が経ち、熊本県選手団は、全国からの支援に対し、感謝の言葉をつづった横断幕を持ち、行進しました。

国旗儀礼や炬火台への点火の後、大会会長の中村法道長崎県知事が「日頃の練習や活動の成果を存分に



入場行進で帽子を振り、スタンドの声援に応える茨城県選手団＝諫早市の県立総合運動公園陸上競技場



ステージ前に旗手が一堂に集まり、長崎県の選手や小学生らが「みらい元気ながさき宣言」



市立諫早中学校から贈られた横断幕と共に行進する本県選手団

本県は19種目に参加

本県選手団は16、17の両日、卓球やソフトテニス、ゲートボール、囲碁、将棋などスポーツや文化交流大会で19種目に参加しました。最年長はゲートボールあけぼのチームの広瀬美代さん(85)(石岡市)。

本県勢はマラソンやダンススポーツ、水泳の3つの種目で優勝者が出るなど健闘が光りました。(本県勢の上位入賞者は8ページに掲載しました)

来年は、秋田県で9月9日から12日までの4日間、開催されます。

発揮し、交流の輪を広げて」とあいさつしました。常陸宮妃華子さまは「実り多い大会になることを祈念してやみません」と、お言葉を述べました。

「みらい元気ながさき宣言」では、長崎県の選手や小学生ら4人が「生きるよろこびをとものに分かち合う。明るい未来へつなげる」と誓いました。

式典前後のアトラクションでは、子どもから大人まで約4千人が長崎の歴史や文化を表現したダンスなどで全国からの参加者を歓迎しました。



総合開会式のフィナーレに風船が放たれると、スタンドから歓声と拍手が沸いた＝諫早市の県立総合運動公園陸上競技場



アトラクションでは長崎県の歴史や文化、未来を表現した見事なパフォーマンスが見られた

ねりんピック長崎2016 美術展

細谷さん(取手市)ら3人入賞

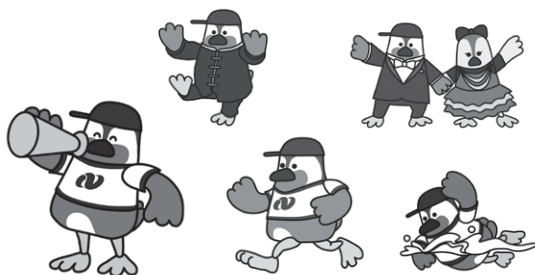
ねりんピック長崎2016美術展も10月15日から18日までの4日間、長崎市出島町の長崎県美術館で開かれ、全国から集まった洋画や書、写真、彫刻など6部門の優秀作、力作合わせて542点が展示されました。本県からは今年2月に水戸市千波町の県民文化センターで開かれた「第20回茨城県健康福祉祭いばらきねりん文化祭わくわく美術展」で県知事賞を受賞した11点が出品されました。

入賞者は、工芸で細谷隆さん(68)(取手市)の「金蕎麦釉面取花器」が銀賞、書で池延きよ子さん(77)(阿見町)の「王勃詩」が銀賞、日本画で蛭田要さん(79)(つくば市)の「水族館の岩魚」が銅賞でした。



力作が並んだねりんピック長崎2016美術展＝長崎市出島町の長崎県美術館

「ねんりんピック長崎」写真グラフ



本県選手団は大会26種目のうち19種目にエントリーし、マラソンやダンススポーツ、太極拳などで上位入賞を果たしました。本県選手の活躍ぶりを写真グラフで追いました。

ダンススポーツ・ラテンの部チャチャチャとルンバ 平沢ペア(茨城町)が優勝



ダンススポーツ個人のラテンの部チャチャチャとルンバで優勝した平沢一夫さん、恵子さん
ペア＝佐世保市東部スポーツ広場体育館

団体は準優勝



ダンススポーツ団体で準優勝の本県チーム＝佐世保市東部スポーツ広場体育館



盤上で熱戦が繰り広げられた囲碁＝西海市西彼総合体育館



優秀賞を受賞した将棋の本県チーム＝時津町コスモス会館



(硬式)テニス 対大分県戦で善戦する女性ペア＝佐世保市総合グラウンド庭球場

マラソン 70歳以上 3キロ 菅谷さん(水戸市)が優勝



トラックに入り、ラストスパートをかける菅谷さん＝諫早市の県立総合運動公園陸上競技場



本県選手 各競技で健闘そして笑顔で交流



太極拳で準優勝したオアシス(取手市)＝佐世保市体育文化館

オアシス(取手市)準優勝 太極拳



愛媛県チームを相手に力投する本県チームの投手＝諫早市のなごみの里運動公園

ゲートボール団体で優秀賞の伊奈グリーンズ＝平戸市総合運動公園ライフ・カントリー



凜とした空気が会場を包む弓道場で次々と矢を放つ本県チーム＝島原市豊丘公園体育館・弓道場



熊本県チーム陣内に攻め入る本県チーム＝島原市営平成町人工芝グラウンド

本県選手・チームの上位入賞者(敬称略)

優勝

マラソン 70歳以上3キロの部 **菅谷隆(72)**＝水戸市
ダンススポーツ個人ラテンの部 **チャチャチャ**
平沢一夫(65)恵子(66)＝茨城町
ダンススポーツ個人ラテンの部 **ルンバ**
平沢一夫(65)恵子(66)＝茨城町
水泳 バタフライ70～74歳の部25メートル **小池康隆(73)**＝利根町
水泳 バタフライ70～74歳の部50メートル **小池康隆(73)**＝利根町
水泳 背泳ぎ80歳以上の部25メートル **大貫三知雄(80)**＝日立市
水泳 背泳ぎ80歳以上の部50メートル **大貫三知雄(80)**＝日立市

準優勝

太極拳 **オアシス**＝取手市
ソフトバレーボール **ミックスキャンディー**＝水戸市
水泳 平泳ぎ60～64歳の部25メートル **松井幸子(61)**＝石岡市
水泳 背泳ぎ60～64歳の部25メートル **山口由美(63)**＝龍ヶ崎市
ダンススポーツ **茨城県**

第3位

マラソン 60～69歳3キロの部 **須藤由子(60)**＝かすみがうら市
剣道 **茨城県**
水泳 平泳ぎ60～64歳の部50メートル **松井幸子(61)**＝石岡市
水泳 平泳ぎ80歳以上の部50メートル **中村暁(80)**＝水戸市

いきいき人生

— 還暦後の旅歩き —
北インドでブッダの足跡を辿る



ブッダガヤのスジャート遺跡、中央右側に村の娘スジャータの姿が見える

菩提樹…神聖な空間広がる ブッダが覚りを開いた地



松村 直道さん

昭和20年群馬県太田市生まれ。東京大学大学院教育学研究科博士課程修了。茨城大学教授を経て常磐大学教授。平成28年3月に同大学退職、前茨城県社会福祉協議会理事、NPO法人介護支援いばらき理事長。

第二の人生として、仕事を継続する人や起業する人、ボランティアで地域に貢献する人、趣味を謳歌する人など生き方は十人十色。第2回目につき、元常磐大学教授の松村直道さんが、還暦後訪ねたブッダが覚りを開いた聖地、ブッダガヤを旅した旅行記をお届けします。

第3回 ブッダガヤ

2012年12月29日、サルナートから東へ約250キロ離れたブッダガヤに向かい、国道2号線を走る。霧の中から対向車のヘッドライトが突然現れる。冬の湿度が比較的高いのに、地面が冷えて



ブッダが覺りを開いた菩提樹前の金剛座



マハボディ寺の仏足跡



ブッダガヤ近郊の農家、牛が大切にされている



いるので、気温が少し上がると霧が発生しやすいのだという。ブッダガヤ周辺のガンジス河中流地域は、広大な水田農業地域である。東西1000^キ、南北300^ロのこの広大な地域に、日本の国土がすっぽり入ってしまう。

4時間ほど走り、午後2時頃にブッダガヤに着く。ホテルで定番のカレーを食べ、日本のJICAがつくったナイランジャナ河の橋を渡り、対岸のセーナ村に行く。ここは難行で疲れ果てたブッダが村の娘スジャータから乳粥を勧められたという所。そこはスジャータの家から1^キほど東にあり、2500年前とあまり変化がないように思えた。近くにアウトカーストのハリジャンの住まいがあるが、これも当時とそのままのように思えた。覺りを開く直前のブッダは、ハリジャンのこの姿をどのように見据えていたのだろうか。来た道に戻って、ブッダガヤの中心にあるマハボディ寺に行く。靴を脱ぎ素足で寺に入る。観光客と信者で寺はいっぱいである。この寺は12世紀のイスラム支配後に埋もれ、その後、イギリス人に発

見され、掘り出され復興されたという。左側から寺の後ろに回るとブッダが覺りを開いたという台座と菩提樹がある。ここは最も神聖な空間である。周囲はお祈りをする信者で満員である。なぜかわからないがこの場所だけは、2500年前の姿が生き残っているように思える。

案内の人の説明によると、ブッダはここで5つの悟りを開いたという。その場所は少しずつ離れていた。案内をしていただいた人の店で、記念に菩提樹の実で作った数珠を買った。寺を出ると色々な国の仏教徒が寄進した寺がある。その中の日本寺に寄ってみた。夕刻迫る午後3時で、読経の最中であつた。信徒が10名ほどいた。寺の空間いっばいに広がる僧の声は、人の声とは思えないような厳かな雰囲気があつた。

ホテルに戻ると、前の道路でラマ教信徒の少年たちが柿色の袈裟を着て、オフロードバイクで遊んでいた。

次回は、ラージキルと世界最古の大学、ナーランダについて記します。

じいじ・ばあばの孫育て

下妻小友幼稚園教諭 浅野 房雄

今回のテーマ

孫と関わる基本

1、待ってあげましょう

子どもは言ってもすぐにはしてくれません。自分の興味や関心が先に立ってしまい、言われたことが後回しになってしまうからです。やり出すのをちょっと待ってあげ、そしてやる順番を根気よく教えてください。子どもは言われたとおりにはなかなかできません。やることがまだ上手でないからです。お孫さんがうまくできないと、じいじ・ばあばは口や手を出し、一方的に教えてしまいがちです。どんなことにも上達するのを待つことが望めます。



2、聞いてあげましょう

話をよく聞いてあげると子どもは、一生懸命話してくれます。一生懸命に話すことにより言葉の力と考える力を蓄えます。話を聞いてあげるとは知的能力を育てる大事な教育です。じいじ・ばあばが「うんうん」と話を聞いてあげると、お孫さんは「うんうん」と話を聞くことを身につけます。話をよく聞いてもらっている子は、人の話を聞ける子になります。お孫さんの話を最後まで聞いてあげてください。



3、話をしてあげましょう

お孫さんと話すということは、教えることでも納得させることでもなく、自分の知っていることや体験を話し、「こう思う」「楽しかった」などとじいじ・ばあばの考えや気持ちを伝えることです。お孫さんの興味や関心に合わせた話をする 것도大事ですが、身近な出来事やじいじ・ばあばの子ども時代のこと、パパ・ママの子どもの頃のことなどを話してあげると、お孫さんはよく聞いてくれます。そして、お孫さんの世界が広がります。

4、認めてあげましょう

認めるということは出来ばえだけでなく、頑張りや小さな成長を「すごい」「よくやった」と心から喜ぶことです。認められて育てられている子どもは、何事にも自信を持って意欲的に取り組みます。お孫さんのよいところに目を向けると、認める気持ちが自然に出てきます。お孫さんのやったこと、やったことをいっぱい認め、それを喜びの言葉や動作、表情で伝えてください。



5、叱ってあげましょう

叱ることは痛い目に合わせることでなく、教えることです。自分や人に危ないことはしない、人の嫌がることはしない、社会に許されないことはしないということを「危ない」「それしない」と毅然と教えることです。教えるのは大人の責任です。お孫さんにかわいそうな思いをさせたくない、嫌われたくないなどの気持ちが働き、叱れないことはないのでしょうか。やめてほしい行為だけを叱るのであれば、悲しませることも嫌われることもあります。

今回は、「孫と関わる実際」についてお届けします。



昭和18年常総市(旧石下町)生まれ。下妻一高・千葉大学文理学部(心理学専攻)卒。児童相談所を経て平成7年よりつくば国際短期大学教授。現在、下妻小友幼稚園教諭、下妻市保健センター発達相談員、湯原病院臨床心理士。著書に「新渡戸『武士道』に見るわが国の道徳的土壌」「保育カウンセリングの理論と実践」「小学校でのびる子を育てる 3歳からの孫育て・子育て実践」など多数。



➡ テーマ 「生きていてよかった！」

80歳の栗山さんは「死んでもいいからみんなと一緒にいらしてください！」と私に迫った。それはマッターホルンを間近に見に行こうという前夜の壮行会の時だった。

1992年であるからもう四半世紀も前の話になる。言語聴覚士の故遠藤尚志氏の計画で、失語症の人たちとロンドンに行ったことがある。目的は日本の失語症の人たちと英国の失語症の人たちと交流することであった。



ご承知のように失語症は脳の言語野という場所が脳卒中や脳外傷で障害を受け、読む、聞く、書く、話す、などの言語の機能がいろいろの程度に障害を受ける。計算ができないこともある。知能や感情がおかしくなったわけではないが、失語症という障害を知らない人には理解されにくく、時に認知症と間違われたりする。日本語をうまく話せない日本人と英語をうまく話せない英国人と交流をしようというのであるから突飛な気もするが、遠藤さんは言葉を話せない苦しみはどこの国の人も同じで、心の交流はできるはずだという信念から計画され、大旅団を組んだのである。

交流会はロンドンのビッグベンの対岸にあるセントトーマス病院の大講堂で行われた。この病院はナイチンゲールが働いていた由緒ある病院である。交流会は、失語症者同士お互い手を取り合い、双方怪しげな言葉を使いながら楽しく、賑やかに行われた。フィナーレでは全員壇上で肩を組みあい、歌を歌っていた。会は感動的で、遠藤さんの予想通り交流会は大成功であった。



この大旅団はロンドンからスイスに渡った。スイスの旅程にマッターホルンの見学があった。ツェルマットに宿をとり、間近にマッターホルンを見るため、翌日ケーブルに乗ってもっと高い展望台に上がるようになっていた。ツェルマットが

すでに標高が高く、それよりまだ高所は空気が薄くなるので、医師の診断書をとっておいてもらった。2人の人が展望台に上がることを禁じられていた。栗山さんはその1人であった。

栗山さんに「死んでも行きたい」と迫られ、私は困って、参加者の同病の人たちに意見を聞いた。同病の人たちは、「本人がいいと言っているのですから、行かしてあげたら。もう一生来ることはないのだから」と簡単な答えだった。もう1人禁じられていた人は登らなかった。私は展望台には上がらず、その人と下で皆の帰りを待つことになった。



展望台から降りてきた仲間に栗山さんの様子を尋ねた。途中から栗山さんは「はあ、はあ」したようだが、展望台から間近に迫るマッターホルンを見上げて、「生きていてよかった！」と言ったそうだ。私は「生きていてくれてよかった」と思った。

それ以上に「生きていてよかった！」と言ってくれて、ツアーの仲間も皆そう思っているのかとうれしくなった。

時にテレビでマッターホルンが映った時は、もう25年も前になる栗山さんの「死んでもいいから…」と「生きていてよかった！」を思い出し、ひとり「ふふふ…」と思い出し笑いをしてしまう。

おおた・ひとし

昭和11年香川県生まれ。東京医科歯科大学医学部を卒業。伊豆通信病院理学診療科部長、副院長を経て平成7年茨城県立医療大学教授、翌年同大学付属病院院長。17年4月県立健康プラザ管理者、県立医療大学付属病院名誉院長。茨城県地域リハビリテーション普及促進協議会会長、茨城県介護予防推進委員会委員長などを務める。著書に「古いぬさまでいよう」「ドクター大田のリハビリ千話①～③」「リハビリ忍法帖」「よりぬきリハビリ忍法帖」(いずれも茨城新聞社)。その他多数。医学博士。



おでかけガイド

3月

第121回 水戸の梅まつり

～3月31日(金)

水戸に春の訪れを告げるまつり。日本三名園の偕楽園では、紅白の100種、3000本が咲き競い、かぐわしい香りで来場者を出迎えます。期間中は、野点茶会や夜の祭典・夜・梅・祭などが開催されます。

●会場＝偕楽園、弘道館

☎029(224)0441(水戸観光協会)



真壁のひなまつり

～3月3日(金)

2002年から街おこしの一環ではじまった「真壁のひなまつり」。当初は約40軒に飾られていましたが、今では160軒ほどに。明治、大正、昭和、平成各時代の雛人形が華やかに街を彩ります。

●会場＝桜川市・真壁の街並み

☎0296(55)1111

(桜川市商工観光課)



第41回古河桃まつり

3月18日(土)～4月5日(水)

古河公方公園には、5種類のハナモモがあり、公園内は、鮮やかなピンク色で染められます。野点や郷土物産品の販売、ステージイベントなどの催しが予定されています。

●会場＝古河公方公園(古河総合公園)

☎0280(23)1266(古河市観光協会)



2月

筑波山ロープウェイ

スターダストクルージング～夜の空中散歩～

～2月26日(日)(土日祝日のみ運行/
12月26日～30日は平日も運行)

関東の霊峰、日本百名山の一つ・筑波山の山頂からはつくば市、土浦市、東京都心の夜景、東京タワーの光など、遠く関東平野の夜景を一望することができます。地上にきらめくスターダストと天空にきらめく星空を満喫できます。

●会場＝筑波山ロープウェイ

時間：午後5時～

同9時

20分間隔で

運転

☎029(866)0611

(筑波観光鉄道)



企画展

東山魁夷 唐招提寺御影堂 障壁画展

2月11日(土)～4月2日(日)

日本画壇を代表する画家・東山魁夷が、10年を費やして完成させた画業の集大成「唐招提寺御影堂障壁画」全68面を茨城で初公開。日本の豊かな自然と鑑真の故郷・中国の風景をテーマに描いた傑作が並びます。

●会場＝茨城県近代美術館

開館時間：午前9時30分～午後5時
(会期中は無休)

☎029(243)5111(茨城県近代美術館)



東山魁夷
「唐招提寺御影堂障壁画
満声」(部分)1975年
唐招提寺蔵

常陸太田そばまつり

2月1日(水)～28日(火)

最高級の品質を誇り、全国のそば職人から高い評価を得ている水府の「常陸秋そば」の香り、風味、こし、絶品の旨さが堪能できます。加盟店が、地元産のそばを使った限定メニューを提供します。

●会場＝常陸太田市内まつり参加店

☎0294(85)1116

(常陸太田市観光物産協会水府支部)



1月

大子来人 袋田の滝ライトアップ

～1月29日(日)

(金・土・日・祝日及び年末年始)

袋田の滝のライトアップは、大子町の風物詩です。雄大に落ちる水の流れを荘厳な墨絵のイメージで浮かび上がらせます。冬は凍結し氷瀑へと変わっていく様子が楽しめます。

●会場＝袋田の滝

入場料金：大人300円/子ども150円

時間：日没～午後8時まで

☎0295(72)0285(大子町観光協会)



白馬祭

1月7日(土)

「年の初めに白馬を見ると一年の邪気が払われる」という信仰による鎌倉時代から続く神事。馬が踏んだ小石などは恋愛成就のお守りになるといわれています。

●会場＝鹿島神宮 時間：午後6時～

☎0299(82)1209(鹿島神宮)



招福 吉祥のかたち

～1月15日(日)

古くから人々に愛されてきた松竹梅や富士山といった福を象徴する題材を描いた日本画や一橋徳川家伝来の染織、板谷波山の陶磁器など新年を迎える時期にふさわしい作品26点を紹介。

●会場＝茨城県天心記念五浦美術館

開館時間：午前9時30分～午後5時
(月曜日休館) ☎0293(46)5311

(茨城県天心記念五浦美術館)



横山大観「山に因む十題 霊峰四趣 其一春」
昭和15年(1940) 茨城県近代美術館蔵



中郷温泉

通りゃんせ

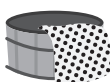
北茨城市

北茨城市中郷町日棚1748
TEL0293-44-0026

趣向異なるお風呂満喫

豊かな自然林に囲まれた閑静な場所に立地する。大浴場、露天風呂、全身浴、圧注浴、サウナなどがあり、男湯、女湯それぞれ趣向が異なるいろいろなお風呂が楽しめる。露天風呂は東屋風の屋根があり、雨の日でも安心。泉質はナトリウム・カルシウム―硫酸塩温泉。よく温まると評判の天然温泉で、美肌効果も期待できるという。

第1、第3水曜日の休業日の翌日に、男湯と女湯を交替している。風呂の湯は営業終了後、毎晩交換している。70畳の大広間は休息とともに食事もできる。売店では地元産のお土産や新鮮な野菜を販売している。



入館料／平日大人600円、休日800円、夜間（午後4時～午後8時）500円

※こどもはいずれも半額

営業時間／午前10時～午後8時

定休日／毎月第1、第3水曜日（休日の場合は翌日）、12月31日、1月1日、1月2日

主な施設／男女大浴場、サウナ、露天風呂など
泉質／ナトリウム・カルシウム―硫酸塩温泉

主な効能／神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、冷え症、動脈硬化症など

交通／車：常磐自動車道・高萩ICから約5分

電車：JR常磐線南中郷駅から車で約7分

駐車場／100台



茨城 日帰り入浴ガイド

イベント情報や定休日は事前に当該施設にご確認下さい。



ほっとパーク銚田

銚田市

銚田市当間220
TEL0291-34-1211

泉質違う2種類の温泉

泉質の違う2種類の天然温泉が楽しめる。1号泉の銚田温泉はナトリウム塩化物炭酸水素塩泉で、露天風呂や全身部分浴に湯を送っている。褐色で多少ぬるっとした感じがし、保湿効果が高く、「美肌の湯」ともいわれる。2号泉の銚田当間の郷温泉はナトリウム塩化物強塩泉で、寝湯に使用している。無色だが、かなり塩分を感じ、体の芯からよく温まり冷めにくいので体がぽかぽかになる。このほか、炭酸浴やサウナ、地元の食材が味わえるレストランや売店もある。温泉プールやパークゴルフ施設もあり、家族連れで遊んで、食べて、リラックスできる。



入浴料／一般（中学生～64歳）850円※午後5時以降750円、高齢者（65歳以上）450円、こども（3歳～小学生）350円

営業時間／午前10時～午後9時

（受付は午後8時30分まで）

定休日／毎週水曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始

主な施設／男女風呂・露天風呂、炭酸浴など
泉質／1号泉：ナトリウム塩化物炭酸水素塩泉
2号泉：ナトリウム塩化物強塩泉

主な効能／神経痛、筋肉痛、関節痛、うちみ、くじきなど

交通／車：常磐自動車道・千代田石岡ICから約50分、東関東自動車道・茨城空港北から銚田方面へ約20分、同・潮来ICから約50分

電車：鹿島臨海鉄道大洗鹿島線・新銚田駅下車、車で約10分

駐車場／220台

全国200万人加入!! 日本国内でのボランティア活動中のケガや賠償責任を補償 ボランティア活動保険



対象となるボランティア活動

- ◆グループの会則に則り企画、立案された活動であること
(グループが社会福祉協議会に登録されていることが必要です。)
 - ◆社会福祉協議会に届け出た活動であること
 - ◆社会福祉協議会に委嘱された活動であること
- ※活動のための学習会または会議などを含みます。
※自宅などとボランティア活動を行う場所との通常の経路による往復途上を含みます。(自宅以外から出発する場合は、その場所と活動場所への往復途上となります。)

保険金をお支払いする主な場合

- 清掃ボランティア活動中、転んでケガをして通院した。(ケガの補償)
- 活動に向かう途中、交通事故にあって亡くなられた。(ケガの補償)
- 活動中、食べた弁当でボランティア自身が食中毒になって入院した。(ケガの補償)
- 家事援助ボランティア活動で清掃中、誤って花瓶を落としてこわした。(賠償責任の補償)
- 自転車でボランティア活動に向かう途中、誤って他人にケガをさせた。(賠償責任の補償)

補償金額(保険金額)・年間保険料(1名あたり)

		Aプラン	Bプラン
ケガの補償	死亡保険金	1,200万円	1,800万円
	後遺障害保険金	1,200万円 (限度額)	1,800万円 (限度額)
	入院保険金日額	6,500円	10,000円
	手術 保険金	入院中の手術	65,000円
		外来の手術	32,500円
	通院保険金日額	4,000円	6,000円
	特定感染症の補償	上記後遺障害、入院、通院の 各補償金額(保険金額)に同じ	
賠償責任 の補償	葬祭費用保険金 (特定感染症)	300万円 (限度額)	
	賠償責任保険金 (対人・対物共通)	5億円 (限度額)	
年間保険料	基本タイプ	300円	450円
	天災タイプ(※) (基本タイプ+地震・噴火・津波)	430円	650円

(※)天災タイプでは、天災(地震、噴火または津波)に起因する被保険者自身のケガを補償します(天災危険担保特約条項)が、賠償責任の補償については、天災に起因する場合は対象になりません。

ボランティア行事用保険 (傷害保険、国内旅行傷害保険特約付傷害保険、賠償責任保険)

地域福祉活動やボランティア活動の一環として行われる各種行事におけるケガや賠償責任を補償!

- 行事参加者(主催者(個人)を含みます。)全員のケガを補償(往復途上も含みます。)
- 行事主催者の損害賠償責任も補償

送迎サービス補償 (傷害保険)

送迎・移送サービス中の自動車事故などによるケガを補償!

- 送迎・移送サービス利用者を特定したAプラン
- 送迎・移送サービスのための自動車を特定したBプラン

福祉サービス総合補償

(傷害保険、賠償責任保険、約定履行費用保険(オプション))

ヘルパー・ケアマネジャーなどの活動中のケガや賠償責任を補償!

- 在宅福祉サービス (公的介護保険対象外サービスを含みます。)
- 障害福祉サービス
- 児童福祉サービス
- 障害者地域生活支援事業
- 地域福祉サービス
- 介護保険サービス
- など

●お申込み、パンフレット・詳しい内容のお問い合わせは、あなたの地域の社会福祉協議会へ●

団体契約者

社会福祉法人 全国社会福祉協議会

〈引受幹事
保険会社〉 損害保険ジャパン日本興亜株式会社 医療・福祉開発部 第三課
TEL:03(3593)6824
受付時間:平日の9:00~17:00(土日・祝日、12/31~1/3を除きます。)

取扱代理店

株式会社 福祉保険サービス

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3丁目3番2号 新霞が関ビル17F
TEL:03(3581)4667 FAX:03(3581)4763
営業時間:平日の9:30~17:30(12/29~1/3を除きます。)

●この保険は、全国社会福祉協議会が損害保険会社と一括して締結する団体契約です。



低温やけどにご注意を

寒い季節になると、暖房器具等の誤った使用方法や不注意により、高齢者がやけどをしたとの事故情報が多く寄せられます。

事例

腰にカイロを貼り、電気毛布を使用したまま就寝した。翌朝カイロをはがすと痛がゆさがあつたので、皮膚科を受診したところ、皮膚の深い部分までやけどをしていた。

アドバイス

高齢者が低温やけどになる原因の製品は、カイロが最も多く、次いで湯たんぽ、ストーブ類、電気毛布、あんかの順となります。低温やけどは普通のやけどに比べて痛みが少なく、水ぶくれなどもできにくいいため、一見軽症のように見えますが、表皮よりも深い真皮までやけどになっていることも珍しくありません。高齢者は若年者に比べ皮膚が薄く、感覚機能が低下しているため重症になりやすく、特に注意が必要です。

低温やけどを防ぐためには、長時間同じ場所を温めないことが重要です。暖かく感じる程度の温度でも、長時間皮膚に接することです。カイロは就寝時には使用しない、湯たんぽやあんかは布団が暖まったら取り出し、電気毛布は高温で使用しないようにしましょう。また、暖房器具等を使用する場合は、取扱説明書等で製品の使用上の注意をよく読むことが大切です。

低温やけどは水で冷やすだけでは効果はなく、見た目より重症の場合があります。暖房器具等を使用した後で、痛みやかゆみなどの違和感がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

茨城県
消費生活センター

ご相談は
全国共通ダイヤル

「消費者ホットライン」

☎188 (イヤヤ!泣き落とし!)

お近くの消費生活相談窓口、又は国民生活センターをご案内します。

シニアの口腔ケア

第3回

茨城県歯科医師会

小野寺 鏡子

今回は「お口の機能の維持・向上」についてです。

秋・冬は温かいお鍋が美味しい季節です。「食べる」ことは、単に栄養を摂ることのみならず、私達の生活を豊かなものにすることです。

でも、加齢とともに、今まで何の苦勞もなく出来ていた「食べる」ことが、少し困難になってきてしまします。

「お口の機能」には、これ他に「話す」「呼吸する」など生命の根幹に関わる大切な機能があります。表の嚥下障害チェックリストを試してみましょう。

嚥下障害チェックリスト

- ☐ 口の端から食べ物が出ると感じる
- ☐ 口の端からよだれが出る
- ☐ 飲み込みが悪くなった
- ☐ むせる、咳き込む
- ☐ 食べ物がのどにつまった感じがする
- ☐ 息が鼻からもれる
- ☐ 飲み込んだときに声がかすれる
- ☐ 食事の時間が長くなる
- ☐ 味の好みが変わる



小野寺 鏡子さん

1974 (昭和49) 年東京歯科大学卒業。1976 (昭和51) 年古河市内に小野寺歯科医院開業。2013 (平成25) 年、2014 (平成26) 年と母校・東京歯科大学にて摂食嚥下リハビリテーション科に専修科生として入局。摂食嚥下リハビリテーション学会会員。茨城県歯科医師会介護担当理事。

一つでも☑が付いた時には、早速、嚥下障害予防のための取り組みを始めましょう。

〈実践！ お口回りの筋訓練〉

① むせる
お腹に手を当てて腹筋を使い、勢いよく咳をしてみよう。「むせる」ことは、気管に入った異物を吐き出す大切な防御反応です。

② 筋肉のマッサージ
唇を閉じたまま、2〜3回、頬を膨らましたり、緩めます。次に口を大きく開けて舌を動かして、引っ込め、舌を左右に2〜3回動かします。唇が見えなくなるまで出すのがポイントです。



第21回茨城県健康福祉祭 いばらきねんりんスポーツ大会



市町村代表者による高齢者のスポーツの祭典「いばらきねんりんスポーツ大会」を、10月11日(火)、ひたちなか市笠松運動公園を会場として開催いたしました。

競技には、ゲートボール、クロッカー、ペタンク、グラウンド・ゴルフ、輪投げの5種目があり、32市、10町、2村あわせて44市町村から154チーム、約1,300人が参加して行われました。選手の皆さんは秋晴れの中、元気に腕を競い合いました。

なお、ゲートボール、ペタンクの優勝チーム、グラウンド・ゴルフの6位までの入賞者については、茨城県代表として、「第30回全国健康福祉祭あきた大会(ねんりんピック秋田2017)」へ参加していただく予定です。

	優 勝	準 優 勝	第3位	敢 闘 賞
クロッカー	城里町磯野チーム (城里町)	西内郷ほのぼの会 (笠間市)	鶴沼 (石岡市)	西木倉長寿会 (那珂市)
ゲートボール	竜ヶ崎ドラゴンズ (龍ヶ崎市)	舟2のぞみクラブ (東海村)	笠間みずほ (笠間市)	チーム取手 (取手市)
ペタンク	長松友の会 (ひたちなか市)	城里町阿波山チーム (城里町)	成沢第6クラブ (日立市)	和楽会 (大洗町)
輪投げ	龍ヶ崎ふれあい (龍ヶ崎市)	船玉チーム (筑西市)	高倉友和会 (常陸太田市)	古間木同笑会D (常総市)
グラウンド・ゴルフ	加藤 敏行 (古河市)	山崎 勇 (行方市)	廣川 静治 (ひたちなか市)	
	第4位	第5位	第6位	
	萩庭 常男 (土浦市)	菅野 幸枝 (土浦市)	青葉 敏明 (つくば市)	



A dream comes true!

あなたの夢と暮らしの応援団

セントラル エステート 検索

不動産売買・開発・分譲・斡旋◆建設設計・監理
宅建業茨城県知事免許⑥第5004号 建築設計事務所登録⑧第3898号

株式会社 セントラルエステート

〒319-0116 茨城県小美玉市中台 164-2 (美野里地区 花野井)

電話 0299(47)0541 FAX 0299(47)0124

想像から 創造(形)へ

常陸の未来社 有限会社 アートスタジオ

製造事業 広告事業

- 軽トラック積載型キッチンカー製造・販売
- 新聞広告代理業務
- 道路標識資材販売
- 屋外広告(看板)製作施工
- 無電源街灯付表示板(街灯のスポンサー募集)

〒319-0106 茨城県小美玉市堅倉1675-17
TEL.0299-48-1688 FAX.0299-48-2395
http://www.art-cara.com

団長 ———— 小林由士郎 ((福)茨城県社会福祉協議会常務理事 兼 茨城わくわくセンター長)

副団長 ———— 杉山順彦 (茨城県保健福祉部長寿福祉課課長)

卓球 ———— 「いばらきばら」 佐々木和雄 酒井 茂 佐々木進 氏橋まさ子 山本暁美 佐藤千恵子

テニス ———— 「茨城県」 山崎 総 西村友恵 岩永久美子 渡辺正信 神谷国男 今井壽二郎

ソフトテニス — 「茨城」 永井良一 青木 正 寺門恵子 石井啓子 荒井真理子 吉田眞一

ソフトボール — 「日立シニアクラブ」 鈴木安昭 小森利朗 柴田勝男 松下好宏

瀧 次男 岩間 忠 鴨志田信義 谷口 豊 高橋義弘 田村 克

中野吉蔵 町田修身 船田芳数 大久保津義 椎名恵一

ゲートボール — 「あけぼの」 広瀬美代 荒井清介 小野寺晟 古川美恵子

中里 正 矢野百合子

「伊奈グリーンズ」 井上美恵子 一関鉄美 一関正子 関口君江 倉田弘子 小田島清高

「ストロング取手」 霧生秀明 山口 武 石川 弘 山崎きみ子 大木君江 清水なつえ

ペタンク ———— 「城南クラブ」 老沼文男 太田繁夫 篠原せつ子 大羽 勇

マラソン ———— 菅谷 隆 須藤由子 坂本文男

弓道 ———— 「茨城県チーム」 根本喜哉 寺本貞光 越川春江 佐藤至學

矢崎一男 高橋政行 大友 実 沖田紀子

剣道 ———— 「茨城県」 大塚則夫 宮崎正雄 石井 修 瀧 雅巳 徳村康秀

佐藤和男

グラウンド・ゴルフ 久野悦子 大塚武夫 高橋年男 大島勝夫 大川清一 三上光雄

太極拳 ———— 「オアシス」 塚原加代子 小村正子 目黒恵子 藤井洋子 小座間昌枝 中川昌子

渡辺政子 米山はる江

ソフトバレーボール 「ミックスキャンディー」 長嶋正明 ト部信夫 川上研一 戸川明美 大塚啓子 海老原洋子

サッカー ———— 「ドリーム水戸シニアFC」 山崎壽夫 河原井邦雄 池田 孝 田山利行 前澤良明 小池昌巳

三村修一 佐藤 満 箕輪雄資 桑野二夫 伊藤 晃 石川岩夫 高 勇 大井義弘 菊地 保

小野瀬和夫 鍋谷栄昭 柳生紀雄 渡辺渡

水泳 ———— 大貫三知雄 中村 暁 小池康隆 佐藤政春 山口由美 松井幸子 堀江八千代 岩原房子

ダンススポーツ 松浦 剛 松浦直美 稲葉 浩 阿部正子 平沢一夫 平沢恵子 広澤正一 広澤良子

バウンドテニス 「ふじしろBTC」 直井正男 目黒 勝 川村宮祥 鈴木和之 阿左美京子 庄司美智子

岡田安江 飯岡待子

囲碁 ———— 「黄門チーム」 山中 計 後藤建夫 常井幸子

将棋 ———— 「水戸黄門一行チーム」 野口義美 松本良夫 青柳明男

健康マージャン 「茨城ドラゴン」 塩野目文夫 梅影源壽 森尻幸子 佐々木満



茨城県大洗から自然豊かな南の島へ

世界自然遺産 につぼん丸で航く

小笠原クルーズ

～東洋のガラパゴスと呼ばれる奇跡の楽園～

2017年6月19日(月)～6月23日(金)【4泊5日】

大洗～父島(小笠原諸島)～大洗 募集人員200名

船でしか訪れることのできない秘境

旅行企画 実施 ●お問い合わせ・お申し込みは 日立ポートサービス

～船旅のエキスパート～

茨城県知事登録旅行業2-628号 日立埠頭株式会社

国内旅行業務取扱管理者 寺門 達也

茨城県日立市みなと町14-1 営業時間 9:00～18:00(土・日・祝は休日)

0120-330-525

畑からあなたの食卓まで

生産から加工販売

小美玉 ら・らフーズ

有限責任事業組合

〒319-0106 茨城県小美玉市堅倉1675-17 (有)アートスタジオ内

わくわくニュースポーツ推進養成講習会

教えて！元氣講師（第七回）

NPO法人わくわく
ニュースポーツクラブ理事・県南支部長
坂本 保さん

茨城わくわくセンターでは、競技者、環境に合わせる気軽に楽しむことのできる「ニュースポーツ」の普及促進を行っています。ニュースポーツは、競技者の年齢や体力、競技環境に合わせ、気軽に楽しむことのできるスポーツです。勝敗にこだわらず、レクリエーションとして、気軽に楽しみ、気軽に運動できることを目指しています。

今回は、ニュースポーツの普及活動を行っている、NPO法人わくわくニュースポーツクラブ理事 県南支部長・坂本保さんの活動を紹介します。

坂本さんはかすみがうら市在住です。商社会社を定年退職後、第二の人生の過ごし方を模索していました。そんな時、元々スポーツ好きだったことから、2003年、わくわくニュースポーツ推進養成講習会を受講後、推進員の認定を受け、5人の仲間と共に健康維持増進と生きがいを求めて、同クラブに入

会しました。

現在、ニュースポーツ推進員として、同センターが主催する「わくわくニュースポーツ推進養成講習会」の他、各地区で交流大会や体験教室を開催し、ボランティアでニュースポーツの普及・拡大に汗を流しています。

「元氣ですか？ 昨晩は早く床におつきでしたか？ 熟睡すると疲れが残らないですよ」と参加者に呼び掛ける坂本さん。11月18日にかすみがうら市の多目的運動広場で開催された「わくわくニュースポーツ推進養成講習会」には、つくば市、小美玉市、かすみがうら市などから10名が参加していました。坂本さんは、参加者一人一人と心のこもった触れ合いを大切に教えています。この日は、フランス発祥の競技・ペタンクの楽しさを伝授。参加者は、2チームに分かれて、和やかにゲームを競い合っていました。坂本さんは、「どんな競技でも基本動作、チームワークが基本です。自分に合った長続きできる競技

を見つけて、いつまでも元氣で頑張りましょう」と締めくくりました。

坂本さんはニュースポーツを通じた仲間や地域の方々が宝物だと



いばらきねりんスポーツ大会で、ペタンクの審判員をつとめた坂本さん（10月11日、ひたちなか市の笠松運動公園）



心と心の触れ合いを大切にしながら、ニュースポーツの楽しさを教えている坂本さん（かすみがうら市の多目的運動公園）



参加者の競技を優しく見守る坂本さん（左）

いいいます。いばらきねりんスポーツ大会ではペタンク種目の決勝戦で、95歳の女性選手に出会いました。堂々として、若々しく輝いていてプレーする姿には大変感動したそうです。また、参加者からの「ニュースポーツに参加している時は、足の腰の傷みを忘れ、医者にかかるのが遠のき、毎日が凄く楽しい」という言葉にとってもやりがいを感じていますとのこと。

現在は、娘家族と二世帯、7人家族で暮らしています。ニュースポーツ推進員のほかに、水彩画研究会、料理研究会、家庭菜園、夕食づくりなど、彩り豊かな第二の人生を送っています。「得意料理はカレーライスや野菜炒め。妻と一緒に共働きの娘夫婦を応援しています」。

今年で74歳。今後の目標は3つあるといいます。1つ目は、毎年水彩画の作品を年賀状に掲載すること。2つ目は、料理教室で学んだ自慢の品を家族に食べさせること。3つ目は、ニュースポーツのペタンク競技を通じて、県内外の大会に参戦し、健康増進・仲間づくりをすることです。2019年の茨城国体で開催されるペタンク競技の一層の普及拡大をしていきたいと声を大にして話してくれました。



高齢者はつらつ百人委員会活動紹介

県西地域

県西地域百人委員会は、北部地区と南部地区に分かれて活動しています。今年度の事業計画は北部地区・南部地区各15件と多種内容で健康・生きがいづくりを主眼に活動を進めています。

北部地区は12月中旬に「しめ縄づくり講習会」を予定しています。この事業は百人委員会OBの協力を得て藁づくりの準備から始まります。苗づくり、田植え、稲の管理、稲の青田刈り、天日干し乾燥、暗い所で保管し藁すぐりをして、しめ縄づくりの材料準備が完了します。講習会当日は参加者に指導をいただき、緑色のしめ縄を完成させ、うれしそうに持ち帰ります。

南部地区では、はつらつ美術展、地域芸能祭、グラウンド・ゴルフなどの事業実施計画があります。中でも、はつらつ美術展は書道、竹工芸、陶芸、その他工芸、写真、日本画、洋画と計137点の力作揃いで、観衆も感心しきりでした。

また、11月5日には第11回健康パークゴルフ大会を「紬の里結城パークゴルフ場」で開催され、128名の参加者があり大変好評でした。県西地域百人委員会では、委員自身の健康維持と地域の方々の健康年齢を高めようと頑張っています。

(関根 伸年 記)



県南地域

県南地域百人委員会は、平成28年度登録委員80名のもと、地域別に3つ（A、B、C）のグループに分け、組織強化を図りました。Aグループは、石岡、土浦、かすみがうら市方面（30名）。Bグループは、つくば、取手、守谷市方面（23名）。Cグループは、牛久、龍ヶ崎、稲敷市方面（27名）です。

また、今年広報に力を入れるべく、従来の広報担当を広報部へ昇格させ、募集要員の確保や、ホームページ立ち上げによる当百人委員会の情報共有化や、PRの強化を図りました。事業については、委員会主催による事業と各グループが企画する事業があります。委員会主催事業については、今年で16回目を迎えたグラウンド・ゴルフ大会で、500人を超えるグラウンド・ゴルフ愛好者が一同に集まって行う大会です。参加者の協力により素晴らしい大会を開催する事ができました。また、第8回県南県西合同ウォーキングが、間もなく開催されます。これも予定では100人近くの参加者が見込まれています。

各グループ事業については、20以上の事業が実施、計画されております。内容的には、麻雀大会、各種ウォーキング、歌声喫茶、歴史探訪、サイクリング等種々様々です。特に花の撮影ハイキング、みかん狩りツアー、紅葉トレッキング等に人気集中しました。ただここ1～2年、事業計画そのものが減少傾向にあり、マンネリ化の様を呈してきています。

当百人委員会が、「生きがいづくり」「健康づくり」「仲間づくり」の3本の柱を掲げ、邁進してきましたが、今後どう変化し、進んでいくかは、分かりません。ただ今まで築きあげてきた先輩方の方法、過程から事業に対する委員間の相互の信頼、協力、一体感が大きな鍵となる事は疑いありません。そこに期待します。

(倉持 健 記)



シニアマスター新規登録紹介

皆さんの行う地域活動に「シニアマスター」を利用しませんか。県内に活動拠点のある団体ならどなたでも利用できます。本号では秋季号以降新たに登録されたシニアマスターを紹介します。

団体名・個人名	提供内容		これまでの活動等	活動地域
杉山 博茂 (阿見町在住)	手作りベーコン、ハム、ソーセージの作り方指導	豚肉のかたまりを目の前で解体・整形し、ベーコン・ハム・ソーセージを作ります。また、燻製器を持参しデモンストレーションを行います。	ハムメーカーに就職し、ドイツ・ハイデンベルク食肉学校を終了しました。阿見町や稲敷市の公民館で、指導を行っています。	県内 どこでも
鈴木 勝治 (笠間市在住)	安全運転の指導	事故を起こさないための安全な運転方法を教えます。	長年に亘り自動車学校の教官として指導してきました。教習指導員の資格を活かし、地域活動に貢献したいと思っています。	笠間市 周辺
石岡市 シルバーリハビリ 体操指導士会 (石岡市)	シルバーリハビリ 体操の指導	介護予防などのシルバーリハビリ体操を指導します。104名の会員全員がシルバーリハビリ体操指導者の資格を有しています。	市内の公民館、集会場など65ヶ所で活動を行っています。会場別に日程をセットし、年間90日程度活動しています。	石岡市内
宮崎 郁子 (那珂市在住)	籐工芸の実践指導	籐材料を使い、かご・屑入れなどの日用品や季節の小物(正月飾り、お雛様など)を作ります。皮籐を染色し、ブローチ・ペンダントなどのアクセサリー、バッグ、花かごなどを作ります。	水戸市の公民館で籐手芸講座の講師として指導を行いました。市内の公民館や小学校、デイケア施設で籐工芸の指導を行っています。	水戸・ 那珂市 周辺
小松崎 勉 (桜川市在住)	スクエアステップの指導	スクエアステップは、スポーツ医学や健康体力学等の科学的根拠に基づくエクササイズです。高齢者の転倒予防、要介護化予防、認知機能向上などに効果があります。	スクエアステップ指導員の資格を持ち、毎月2回転倒予防、認知症予防を目的とした定例練習会を開催し、スクエアステップの指導を行っています。	県西
日立市 シルバーリハビリ 体操指導士会 (日立市)	シルバーリハビリ 体操の指導	中高年者を対象に、介護予防体操の指導・普及活動を行っています。健康寿命を伸ばし、健康長寿を目指した活動を行っています。	地区公民館や交流センター等を会場に、リハビリ体操教室を開催しています。市内105ヶ所の会場で年間延180回指導を行っています。	県北
種子島 秀子 (結城市在住)	中国語(漢語) 教室	日常生活用語や旅行中の会話など中国語をわかりやすく教えます。初心者レベルから始め、授業は日本語で行います。	中国の中等師範学校を卒業し、教員資格を有しています。結城市内の会場で毎月2回「中国語会話入門」講座を行っています。	県西
阿見町 シルバーリハビリ 体操指導士会 (阿見町)	シルバーリハビリ 体操の指導	関節の運動範囲を拡大するとともに筋肉を伸ばすことを主眼とする体操で、立つ・座る・歩くなどの日常生活を営むための訓練にもなります。	「みんな一緒! 元気でがんばりましょう」を合言葉に活動しています。公民館などの集会施設を会場に、高齢者の健康増進運動として体操の普及推進に努めています。	阿見町 周辺

～「茨城シニアマスター」とは～

シニアマスターとは豊富な経験や知識などを持つ高齢者で、県の「元気シニアバンク」に登録されたボランティアです。利用に当たって謝金は必要ありません。ただし交通費や材料費などは依頼者の負担になる場合があります。詳しくは、茨城わくわくセンターへお問い合わせください。

一般社団法人 茨城県労働者福祉協議会

水戸市梅香2-1-39
TEL029-231-3503 URL <http://www.ib-rofuku.or.jp/>

「連帯と協働でつくる安心・共生の福祉社会」を目指して
当協議会は1963年(昭和38年)に働く仲間の福祉、経済
的・社会的地位の向上を目指し設立されました。
活動をご案内します。

◆ライフサポート (くらしなんでも相談)

昨年度は766件のご相談が寄せられました。

<☎0120-786-184>

◆いばらき出会いサポート センター(婚活相談)

茨城県との共同運営です。
累計1,300組のご成婚が
ありました。

<☎029-224-8888>



日本労働組合総連合会茨城県連合会 (略称：連合茨城)

水戸市梅香2-1-39 茨城県労働福祉会館4階
TEL029-231-2020 フリーダイヤル 0120-154-052
URL <http://ws1.jtuc-rengo.or.jp/ibaraki>

連合(日本労働組合総連合会)は、686万人の働く仲間が
加盟する労働組合の全国中央組織で、茨城では約13万8千
人が加盟しています。連合茨城は労働運動を通じ組合員を
はじめ全ての働く仲間の幸せと共に、事業や自治体、さら
には地域の発展を求めています。雇用と暮らしを守る取り組
みを進めていますので、長時間
労働・残業代未払い・パワハラ
や労働組合づくりなどのご相談
はお電話下さい。月に1度、無
料法律相談も行っています。



茨城県中央メーデーで熊本地震のカンパ活動を行ないました(2016.5.1)

法人会員のご紹介

第47回

わくわくセンターが支援をいただいている法人会員の
企業案内を4回に分けてご紹介します。



鹿島埠頭株式会社

神栖市東深芝8番地
TEL0299-92-5551 URL <http://www.kashimafuto.co.jp/>

当社は、鹿島港を中心に大型船舶の安全な入出港をサポ
ートする曳船事業や公共埠頭の
管理運営、倉庫事業等を行って
います。また、一般の方がより
港に親しんでいただけるよう鹿
島港を一周する見学船を運航し
ています。皆さまのご乗船をお
待ちいたしております。



(座席数:36席/最大乗船人数:46名)

<鹿島港内一周見学船のご案内>

- ◆運航ダイヤ 【個人】土日祝日のみ運航 13:30~14:15(45分間)
【団体】15名様以上で臨時運航いたします。(要予約)
- ◆乗船運賃 【個人】大人1,240円 小人620円
【団体】大人1,120円 小人560円
- ◆乗り場 茨城県神栖市東深芝12 港公園そば

株式会社伊勢基本社

水戸市泉町3-1-28 第2中央ビル7F
TEL029-227-3411 FAX029-231-9953

伊勢基本グループは、1949年(昭和24年)の会社設立以
来、「お客様第一主義」の経営姿勢のもと、県内に水戸プ
ラザホテルを始め、様々なスタイルの結婚式場、その他シ
ョッピングセンター、レストランなど、多岐に亘る事業を
展開しております。これ
からも、創業精神である
「人の和=輪」を大切
に、常にお客様の声に耳
を傾け、多様化する生活
ステージにおいて、期待
以上の「価値」を創造・
提供するという変革に挑
戦して参ります。



水戸プラザホテル

鹿島都市開発株式会社 鹿島セントラルホテル

神栖市大野原4-7-11
TEL0299-95-5511(代) URL <http://www.ekch.jp/>

当社は、鹿島地域の発展に伴う計画的な都市開発と近代
的な生活環境の整備を目的に、昭和44年7月に「緑の都市
を創造する公共的ディベロッパー」として、茨城県、鹿島
地域の2市(鹿嶋市、神栖市)、立地企業、金融機関等
により設立されました。ホテル・不動産業を通じ、鹿島地域
の計画的な都市づくりに
携わってきた当社の役割
に基づき、都市機能の充
実や賑わいの拠点づくりに
努めるとともに、まち
づくりの一翼を担ってま
いります。



わくわくセンターが支援をいただいている法人会員一覧

(平成28年12月1日現在)順不同

■特別法人会員

(株)常陽銀行	水戸市南町2-5-5
損害保険ジャパン日本興亜(株)	水戸市南町2-4-46
茨城県農協三連	水戸市梅香1-1-4
新日鐵住友(株)	鹿嶋市光3番地
(株)筑波銀行	筑波市竹園1-7
(株)JTB	水戸市宮町2-3-2
水戸信用金庫	水戸市城南2-2-21
中央労働金庫	水戸市大町2-3-30
(株)デバロ	水戸市酒門町1744-2
(株)KNT ツーリスト	水戸市宮町2-4-33
(社)茨城県建設業協会	水戸市大町3-1-22
茨城県建設業協同組合	水戸市大町3-1-21
(株)日立製作所	日立市幸町3-1-1
マニライフ生命保険(株)	水戸市城南3-10-17
三井住友海上火災保険(株)	水戸市三の丸1-1-24
(株)東日本銀行	水戸市泉町2-3-2
(株)西武百貨店	つくば市吾妻1-7-1
ニッセイ同和損害保険(株)	水戸市南町2-6-18
東京電力(株)	水戸市南町2-6-2
茨城県信用組合	水戸市大町2-3-12
鹿島東部コンビナート懇話会	神栖市東和田34-2
鹿島臨海工業地帯西部地区企業連絡会	神栖市東深芝16-8
波崎地区企業連絡会	神栖市砂山26

■法人会員

(株)伊勢基本社	水戸市泉町3-1-28
茨城倉庫(株)	水戸市木葉下町字富士山292-22
(株)吉田石油	水戸市笠原町1502
関彰商事(株)	つくば市二の宮1-23-6
NTT 東日本茨城支店	水戸市大町3-3-5
(株)茨城新聞社	水戸市笠原町978-25
富士オフセット印刷(株)	水戸市根本3-1534-2
(株)清水商店	大洗町磯浜町177
茨城県歯科医師会	水戸市見和2-292-1
鹿島都市開発(株)	神栖市大野原4-7-1
鹿島埠頭(株)	神栖市東深芝8
筑波都市整備(株)	つくば市竹園1-2-1
(社)茨城県薬剤師会	水戸市笠原町978-47
(社)茨城県看護協会	水戸市緑町3-5-35
山三印刷(株)	水戸市河和田町4433-33
いばらき印刷(株)	東海村村松3115-3
水戸ヤクルト販売(株)	水戸市谷津町1-35
老人保健施設「エバグリーン」	茨城町若宮393-1
老人保健施設「ライブリーライフ那珂」	那珂市菅谷605-2
医療法人社団桜水会筑波病院	つくば市大角豆1761
(株)日立平和台公園	日立市諏訪町1030
連合茨城	水戸市梅香2-1-39
自治労茨城県本部	水戸市桜川2-3-30
電機連合茨城地方協議会	ひたちなか市堀口832-2
(社)茨城県労働者福祉協議会	水戸市梅香2-1-39
一般財団法人 関東陸運振興センター	水戸市住吉町292-10
レッドホースコーポレーション(株)	水戸市城南2-9-12第3プリンスビル2F

◆取扱協力店等一覧

区 分	取扱い協力店及び施設	割 引 等
旅 行 会 社	ジェイティービー 法人営業水戸支店 TEL029 (225) 5233	・海外バック「ルック」3% ・国内バック「エース」3% (添乗員付きコース限定) 事前に電話連絡してください
	東武トップツアーズ 水戸支店	・海外バック「VITA」5% ・「ILL」5%、「CLASSE」「AVA」3% ・国内ツアー「トップツアー」3%
	日本旅行 水戸支店	・海外企画「マッハ」5% 「ベスト」3% ・国内企画「赤い風船」3%
	名鉄観光サービス 水戸支店	・海外旅行「パノラマツアー」3% ・国内旅行「ジャンボマーチ」3%
時計店	(株)石川時計店 水戸市泉町 2-3-9 TEL029 (224) 5811	割引率 宝石類 20%、時計 20% (一部除外品有り)
メガネ 店	グレイス メガネのプリンス 水戸市梅香 2-2-45 朝日ビル 1F TEL029(300)5517	メガネレンズ・フレーム 20% 補聴器 10%の割引
宿 泊 施 設	大子温泉 やみぞ 久慈郡大子町矢田 524-2 TEL02957(2)1511	平日に限り、 お一人様一泊 500 円の割引 サービス (休日前及び年末年始を除く)
	鹿島セントラルホテル 神栖市大野原 4-7-11 TEL0299(95)5511	通常料金の 10%割引 (年末年始を除く)
	日本郵政(株)かんぽの宿大洗 東茨城郡大洗町磯浜町 7986-2 TEL029(267)3191	お1人様一泊二食付料金から 500 円の割引サービス (宿が指定する特別宿泊プラン、特定日を除く)
娯 楽 施 設	(株)ラクスマリーナ 土浦市川口 2-13-6 TEL029(822)2437	ホワイトアイリスの通年料金 (大人) の 15% 割引 カヌー・小型ヨット等の各レ ンタル料金の 10% 割引
文 化 施 設	茨城県立県民文化センター 水戸市千波町東久保 697 TEL029(241)1166	いばらき文化振興財団が主催 する公演について 5%割引

区 分	取扱い協力店及び施設	割 引 等
文 化 施 設	徳川ミュージアム 水戸市見川 1-1215-1 TEL029(241)2721	団体料金適用
	徳川ミュージアム分館 西山荘 常陸太田市新宿町 590 TEL0294(72)1538	団体料金適用
仏壇仏具 石 材 店	(株)ツカサ 水戸市千波町 2770-43 TEL029 (291) 3488	仏壇・仏具石材価格及び石材 工事全般の 10%割引
画材店	(有)アート・スペース・ナカタニ ひたちなか市表町 12-3 TEL029 (275) 0133	絵画材料 10%以上(油絵 具 20~30%)割引、額縁 15%割引、額縁レンタル

新しくなりました!!

わくわく事業推進サポーター

茨城わくわくセンターは県や市町村、民間企業などの幅広い協力を得ながら、明るく活力ある長寿社会を目指し、高齢者を対象として、生きがいと健康づくり、趣味、教養活動の促進に関する事業を展開しています。事業の充実を図るためご支援をいただく「わくわく事業推進サポーター制度」を設けておりますので、サポーターにご加入いただき、わくわくセンターへのご支援をお願いいたします。

■サポーター会費(年会費)

法人・団体:一口5万円以上

個人:3千円(夫婦会員は2人で4千円)※加入月割引あり

■サポーター特典

①総合情報誌「わくわくライフいばらき」をお届けします。(年4回)

②わくわくセンターが実施する各種講座、日帰り研修旅行等のご案内を差し上げます。

③わくわくセンター会員対象、日帰り研修旅行の実施。

④わくわくセンターが実施するイベント等の参加割引を受けることができます。

・わくわく美術展出版料(無料) ・わくわく元気アップ講座受講料

・ニュースポーツ推進員養成講習会受講料

⑤わくわくセンターの取扱い協力店及び施設の割引サービスを受けることができます。

(申込み・問い合わせ先)

社会福祉法人 茨城県社会福祉協議会 茨城わくわくセンター

〒310-8586 水戸市千波町1918 TEL029(243)8989 FAX029(244)4652

募集しています!

わくわく事業推進サポーター

高血圧、糖尿病予防に！ 白菜と肉団子の鍋

クッキングスクールネモト主宰 根本悦子

シニアの 元気レシピ



材料(2人分)

白菜	200g
鶏挽き肉	150g
葱	5 cm
生姜汁	小1
卵	1/2 個
塩	小 1/4
醤油	小1
片栗粉	大1
長葱	1 本
しめじ	50g
豆腐	1/4 丁
春菊	80g
人参	適量
昆布	5 cm
水	3 カップ
酒	大1
塩	小 1/2
醤油	大1
みりん	大1
柚子の皮	少々

DATA(1人分)

カロリー	237kcal
塩分	2.5g

作り方

- ①白菜はそぎ切りする。
- ②鶏挽き肉は卵、調味料を混ぜ、団子に丸める。
- ③長葱は斜めに切る。人参は花型に抜く。
- ④鍋に昆布、水を加えておく。火にかけて②を入れて煮る。

①、葱、しめじ、春菊、人参を入れて煮込む。調味料を加えて味を整える。

⑤柚子の皮をちらす。
※好みでポン酢をつけていただいてもよい。

※白菜は茹でて、春菊を中心に巻き、一口大に切って使用してもよい。

アドバイス

寒さが厳しくなるほど、ますます美味しい冬野菜。中でも白菜は、土の養分を蓄え、寒さに耐え、霜にあたると繊維が柔らかくなり甘さを増すのです。糖質が少なくカロリーが低いのでダイエット向きです。(100g当

たり14kcal)ビタミンCは大根に並んで多く、漬物なら乳酸菌も一緒にとることができます。鍋料理、煮込み料理は柔らかく沢山いただけるので、便秘、高脂血症や糖尿病の予防にも役立ちます。現代の日本人にとって生活習慣病を予防する格好の食材といえます。



⑥広葉樹林



①日本の里100選記念碑



③峠への道



④里の景観



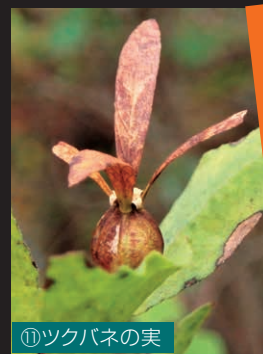
⑤二段峠登山口



②こんにゃく畑



⑧恋人峠



⑪ツクバネの実



白木山は奥久慈男体山の東側にあり、山容は小さいが、気になる存在の山である。男体山と白木山の間には、「日本の里100選」に選ばれた持方集落がある。

国道461号線沿いの入合から南下して、二段峠を越えると集落に入る。山あいの静かな里である。「すいふ恵海の森」広場には、駐車場とトイレが、整備されており、「関東の秘境持方トレッキンググマップ」と書かれた案内板や日本の里100選に選ばれた記念碑がたっている。

麓の斜面で蒟蒻芋を掘りだ

しているご夫婦に出会った。持方の蒟蒻は在来品種の蒟蒻芋なので、弾力があるということである。登山口は、来た道を1きほど戻った二段峠にある。取付きは急であるが5分ほど上ると、なだらかな尾根道になる。道の北東側は檜林で南西斜面は広葉樹が多い。落ち葉を踏みながらの山歩きはこの季節の楽しみである。幹まわりが1分を超えると、春先の花びらが散る頃もいかもしれない。

小高いピークをいくつか越えて行くと、山頂直下の鞍部

「日本の里100選」に選ばれた秘境の山

しら き さん
白木山
(616.2m)

【常陸太田市】



お薦めの場所

こんにやく作り体験教室

期間：10月から6月

場所：常陸太田市上高倉町持方集会所

問い合わせ先：須賀川宅 Tel.0294-87-0388

菅谷 政宏さん

日本体育協会公認山岳コーチ
日本山岳協会自然保護指導員
NHKカルチャー水戸教室講師
生涯学習センターの講座やカルチャースクール等で、生涯スポーツ『安全登山』の普及啓発活動をしている。



■ ウォーキング コース

全体図



拡大図



◎恵海の森駐車場 約1.3km 二段峠 1.1km 山頂
(登り75分、下り60分)



⑩集落遠景



⑦尾根沿いのもみじ



⑨白木山山頂

に出る。恋人峠と書かれた道標が目に入った。その昔、峠を越えて、湯沢・持方方面と小生瀬地区の若者の交流があったという。なんとも微笑ましい名前を付けたものだ。国土地理院の地形図上にも峠道が記されている。峠から里方向をうかがってみたが、踏み跡は見つからなかった。もう、通う人もいないのだろう。昔々の物語に心をほころばせながら、緩やかな道を登るとすぐに急な斜面になる。標高

差は30分ほどであるが、身体が暖まる頃には頂上に着く。頂上手前で、ツクバネを見つけた。羽根つきの羽根のような実をつけていて面白い。山頂には4等三角点があり、北西から南方向にかけての展望が開けている。目の前には男体山、遠くには八溝連峰が望める。そのまま南西方向に進んでも下山できるが、いきなり急な下りになるので、来た道を戻ったほうが楽である。

今は紅葉の季節だが、やがて葉が落ちると、もっと見通しがよくなる。冬枯れの尾根道を歩き、平家伝承の残る山里を散策するのも一興である。(11月14日取材 菅谷政宏)

問い合わせ先

常陸太田市商工観光部観光振興課

TEL0294(72)8071

常陸太田市教育委員会文化課

TEL0294(72)3201

資料

常陸太田市教育委員会文化課発行

白木山ハイキングマップ

関東の秘境持方トレッキングマップ

協力

常陸太田市上高倉町

須賀川悦久様



手づくりの世界

陶芸

栃木県益子町で修行した後、旧常澄村に築窯し独立。やがて旧御前山村の風景に魅せられて移り住んだ。「人と同じではないや」という性格から、制作においても人がやらない技法に魅かれ、10年ほど前から陶土による透かし彫りに没頭してきた。御前山産の粘土から透かし彫りに適した陶土を調合し、その風合いを生かした独自の作風を完成させた。透かし彫りの魅力を生かすためにオブジェにも取り組むようになり、作風が広がった。

陶芸家としての活動も自分流で、無所属を貫いてきた。土との対話を楽しみ、そこから生まれる気付きを道しるべとして、自分だけの道を歩んでいる。



陶房ときわ

〒311-4503
常陸大宮市野口3246の5
TEL・FAX0295(55)3626

米川 利夫さん
(常陸大宮市)

読者プレゼント

◎応募方法

希望者は、はがきに住所、氏名、年齢、職業、電話番号、本誌をどこで読んだか、面白かった記事、今後読んでみたい記事を明記して、
〒310-8586 水戸市千波町1918 社会福祉法人 茨城県社会福祉協議会 茨城わくわくセンター「読者プレゼント」係まで、申し込んでください。

★締め切りは1月31日(消印有効)です。次回号に当選者を発表いたします。なお、応募した個人情報は目的以外に使用しません。

秋号(123号) 石川 修さんの「ストール」の当選者
・東小川美津子さん(水戸市) ・沼田和子さん(常陸太田市)



米川 利夫さんより
「茶香炉」を2名様