

発行：県央地域高齢者はつらつ百人委員会

発行人：委員長 枝川 勝美

支援機関：茨城県水戸保険所地域保健推進室

〒310-0852 水戸市笠原町 993-2

問合先：事務局長 小松 忠彦 029-252-6951

平成27年度の委員会活動をふり返って

委員長 枝川 勝美

平成12年9月に発足した、県民運動として「高齢者はつらつ百人委員会」も16年目を迎えました。

高齢者の「健康づくり」「生きがいをづくり」「仲間づくり」のスローガンのもと、健康スポーツ部会、文化教養部会、生きがいをづくりが各々創造事業を計画し広報にて地域の皆様の参加事業を行って参りました。委員の事前研修により、事故なく全ての行事が終了した事に、委員各位に感謝致します。

27年度も引き続き、県の「大好きいばらき交通安全推進事業」に参加し、各事業での交通安全講話や街頭キャンペーン等で交通安全の推進を実施して来ました。創造事業のなかで、ウォーキング、グラウンドゴルフ、ニューイヤークンサート等は100～200人と参加者も多く参加費、運営費も安価に出来る事業ですが、27年度からはバス料金が値上がりしたので、バス利用の事業は値上げ等考慮が必要と思います。はつらつ百人委員会は委員のボランティア精神のもと、地域の高齢者に支持される団体として、行動されますようお願い申し上げます。

委員各位には、27年度は大変お世話になりました。

委員長の活動光景



知事との懇談会

恒例の「知事と高齢者はつらつ百人委員会委員との懇談会」が向春の2月10日(水)に開催され全県下5地域の委員が県庁に参集し庁舎の9階の講堂での「研修会」を経て、2階レストラン「カフェテリアひばり」で知事と委員との懇談が盛況裡に行われました。

当日は総勢、約170名の委員が懇談会に参加し、県央地域からは約40名が知事を囲み、会場中央において有意義で面白い会談に座が盛り上がりしました。

主な話題は、県人口の減少と高齢者の増加等の課題、県の魅力度、イメージアップの改善、さらには若年世代の増加、特に「若い女性」が集まり住んでくれる魅力ある県の創生に知事としていっそう心掛けたいとの言でした。

副委員長 松本 初夫



知事と記念撮影



県庁講堂での研修会



平成27年度委員任期満了者

長い間ご活躍有難うございました。

健康・スポーツ部会（仲田 昭子様）文化教養部会（高野 辰雄様）生きがいをづくり部会（佐々木 静江様）感動と充実感を有難う

ともすれば単調な生活になりがちな退職後の生活に楽しさと変化を与えてくれたのが、委員会活動でした。特に、歴史散策や花めぐりで訪れた際の新鮮な感動、一緒に事業を企画し運営する時の心の充実感がひとしおでした。また、多くの方とのふれ合いの中で学びも多くあり、パソコンを習得できたのも成果でした。

10年の卒業を迎えるにあたり、皆様に感謝申しあげ、併せて一層のご活躍を祈念いたします。（高野 辰雄）

第14回 はつらつ文化祭開催

(平成28年3月12日～13日)

仲間の力作と演芸の祭典が「茨城県総合福祉会館」において開催され、「展示コーナー」では出展者272名からの絵画、陶芸、手工芸、書道、写真、絵手紙、パッチワーク、面打ち、バードカーピング、折り紙、トールペイント等々の美術作品の展示と、「演芸発表」では37組(総出演者275名)による歌謡曲、舞踊、民謡、詩吟、フラダンス、社交ダンス、太極拳等の演芸発表、さらには「体験コーナー」では塗り絵、革工芸、布工芸作品の制作体験が実施され、それぞれ盛況裡での2日間を終えることができました。

また「茨城県看護協会」のご協力による健康相談も実施され、血圧、脈拍、体脂肪等の健康チェックを受ける方も多く見受けられました。



高橋水戸市長



NHK お知らせ隊



展示部門光景



体験コーナー



熱心に鑑賞



三味線音楽隊



絵画展示



我が子の展示作品

生きがいがづくり部会

おもしろ教養講座

おもしろ教養講座(講師 松本副委員長)として、「原子の世界」「放射線とは」「原子力とは」の講義があり、元素の成立ちや放射線と健康についての説明、原子力発電の仕組みなどの講義を、これまで延べ3回に渡り楽しく受講しました。

最終講座は、原子力機構大洗研究開発センターの見学(10/22)で16名の参加者があり世界最先端の研究を行っている施設を見学でき、わくわく感で一杯になりました。

(大澤 信昭)



高温工学実験炉(HTTR)で記念撮影

生きがいがづくり部会

楽しくクッキング

H27・12・9(水)桜川市民センターで、お正月料理作りを19名の参加者で行いました。

メニューは、焼き豚、油揚げの肉巻き、鶏肉の香草ソースがけ、フルーツサラダ、杏仁豆腐とボリュームたっぷりでした。お勧めは、油揚げの肉巻きで、油揚げを一枚にするため三辺切り開き、豚肉を敷き、さやいんげん、1cm角に切った人参をきつく巻き上げて、干瓢で結び、煮付けたもので、大変好評でした。

(成田 泰子)



クッキング仲間の皆さん



生きがいつくり部会 楽しく元気に老いる

H27・12・11 (金)、赤塚ミオスで、3 回シリーズ講座の最終回を行いました。前半は、11 月に 2 回目として実施した「脳たっしゃ講座：水戸市の出前講座(荻沼講師)」ファイブコグ検査の結果を各自受け取り、苦手なところ等がわかりました。できるだけその機能を落とさないよう心がけ、生活習慣の改善で認知症予防につなげる。脳の活性化に役立つ、体験したことを思い出す訓練等、講師のお話は、勉強になりました。(現在、65 歳以上では、認知症高齢者 462 万人予備軍 400 万人、10 年後には認知症高齢者 700 万人と、65 歳以上の 5 人 1 人の割合になるそうです) 片山講師から相続と遺言に関する説明もありました(金田 正明)



熱心に受講

文化・教養部会 歴史散策 第2回

大谷石資料館と栃木県防災館」散策

H27.9.25 雨降るなか栃木県へ、初めに大谷資料館に行き、大谷石の歴史を学び、次の地下採石場跡地は野球場が入るほど大きく、深さ 30m、温度 11 度、岩肌が露出する神秘的な世界が広がっていた。

午後は、栃木県防災会館を訪ね、スライドを見てから大雨、台風、地震、煙の体験をし、改めて防災の大切さを学び、有意義な 1 日でした。(田中 武興)



神秘的な採石場内部



防災会館

文化・教養部会 文化講演会 (H27・10・28) 「食膳く講座」

水戸市保健センター高齢福祉課のスタッフさんによる、「いつまでも健康を保つため」「高齢者に起こりやすい低栄養の予防」などの講義があり、また、参加者の皆さんからも多くの質問があって有意義な研修でした。私達も自分の健康は自分で守るをスローガンに日々励みましょう。(渡邊 みね子)

食から健康



生きがいつくり部会 みんなで歌おう楽しい広場

委員とその仲間たちが集い、歌を通じて活動の和を広げようと、H27・12・4 (金) 生きがいつくり部会主催の第 2 回“みんなで歌おう楽しい広場”が開かれました。賞品は部員の持ち寄りで、優勝者には新米 5Kg が渡されました。文京さんの生演奏でクリスマスソングや荒城の月などを歌い、楽しいひと時を過ごしました。

(渡辺 しぐれ)



歌に踊りと楽しい広場

文化・教養部会 歴史散策 第3回

「メグミルク工場」と 「食と農の科学館」を見学して

H27.11.18 朝 8 時 44 人を乗せたバスは定刻出発一路つくばへ。この日を楽しみにしていた皆様は約 9 割が女性で車内は大変盛り上がりしました。

今回は食をテーマに食の研究開発から食の安全を第一とした乳製品製造の最先端設備を見学、そしておいしさを充分取入れた昼食と食の大切さを学びました。

途中、みずほの直売所により新鮮野菜等の買い物をして楽しい一日を過ごしました。(栗原 博)



食と農の科学館

文化・教養部会 音楽会 ニューイヤーコンサート

H28・1・10 (日)、県総合福祉会館コミュニティホールにて、演奏者「水戸室内シンフォニックアンサンブル」による演奏会を開催しました。

演奏は 1 部、2 部、3 部にわかれ、クラシック、アンサンブル、ポップス、日本抒情歌謡集、鉄道唱歌が演奏され、観客の皆さんも口ずさむなど楽しいコンサートとなりました。(塚本 英子)



生演奏会



健・スポ部会 ウォーキングシリーズ 第78弾

「秋の小美玉市 茨城空港周辺を散策」

H27・9・29 小美玉市小川運動公園、百人委員会「青旗」のもとへ集合、小美玉市からの参加者、一般参加、委員の計60名が集まりました。OB参加の川上さんの挨拶をいただいた後に、田園風景を見ながら喜八阿弥陀堂、河童伝説の手接神社では氏子から「手の病が治る」神社との説明を受けました。

足に自信がある私達ウォーカーは、手の病に効くという札と糸を買い求め、さらに健康を願い参拝。

昼食は道の駅「そらら」で家族へのお土産も買い出発地の小川運動公園に、(三田寺)部会長の挨拶で次回第79弾、常陸太田ウォークの参加要請があり拍手で解散、楽しい一日でした。(塩幡 勇)



「そらら」で記念撮影

健・スポ部会 AEDを含む「心肺蘇生法」講習会

H27・11・20 水戸地区救急普及協会の応急手当普及員による救命処置(心肺蘇生・AED装着・止血・気道異物除去)の講習会を実施しました。



心肺蘇生訓練

太極拳を知ろう (H27・12・15)

愛宕楊名時太極拳クラブの講師(安嶋 義一)さんから太極拳についてご説明を戴いたのちに、実技指導を受けました。



実技体験中

今年の思い出

私は、生きがいづくり部会の教養講座に参加して勉強することが出来ました。「元素」118個、「原子」のしくみ、「原子力」など私達の日常と深く関わりあっていることを知りました。大洗研究開発センターでは事前の講座と、その施設担当者の説明を受け、見学者用バスで一周し日程を終了しました。今回の行事にご支援有難うございました。

(伊東 健治)

健・スポ部会 「秋季グラウンドゴルフ大会」

秋晴れのH27・10・2 水戸市長代理として、(根本)社会福祉部長のご出席もいただき盛会に実施しました。競技は参加者174名が4コース、8ホール同時スタート、3ラウンドのプレーを楽しみました。

表彰式では、優勝、ホールインワン、努力賞等の受賞者に大きな拍手が送られました。

(三田寺 富士男)



入賞をめざしてプレーに夢中

健・スポ部会 ウォーキングシリーズ 第79弾

「ふれあいの集いウォーキング」に参加して

常陸太田歴史探訪ウォークは、H27・11・16に71名の参加者が集い実施されました。当日は、晩秋の穏やかな小春日和に恵まれ、体力増進に併せて、地域の歴史と文化を学びながら史跡等をめぐるという一挙両得の感激を体験でき、本当に楽しく充実して有意義な一日でした。

地域参加者 (友部 俊一)



西山公園展望台

健・スポ部会 ウォーキングシリーズ 第80弾

ウォーキング「インつくば」(H28・1・19)

科学の町つくばで「セグウェイ」の試乗体験は初めてのことで不安と興味が入り乱れるなか、インストラクターの指導をうけ、自由に走ることが出来、感動しました。又、「防災科学研究所」では、世界一の規模の施設で地震の震度体験、豪雨や地滑りの自然災害から人命をいかに守るかを日々研究していることを学びました。

(仲田 昭子)



防災科学研究所



セグウェイ乗車

県央地域高齢者はつらつ百人委員会

主な行事予定案内

期 日	内 容	連 絡 先
H28年 4月8日 (金)	健康・スポーツ部会<ウォーキングシリーズ第81弾> 笠間市：合気道神社と桜の愛宕山を眺めながら歩こう 9時30分 出発式 集合場所：常磐線岩間駅西口 9時受付	申込：当日自由参加(現地) 参加費：無料 問合せ：友部(0296-77-2537)