

健康と生きがいをサポートする

県央

はつらつ

第49号
2016年7月

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：茨城県水戸保健所地域保健推進室
〒310-0852 水戸市笠原町 993-2
問合先：事務局長 小松 忠彦 029-252-6951



社会福祉法人茨城県社会福祉協議会

わくわく事業推進部

主事 市野沢 恭平

「仲間の輪を広げ活発な活動を！」

県央地域高齢者はつらつ百人委員会の皆様におかれましては、毎年、多様な分野において熱心にご活動いただき、頼もしく感じますとともに、皆様のご尽力に心から敬意を表する次第です。

さて、わが国では、急速に高齢化が進んでいるといわれておりますが、本県におきまして平成27年7月1日時点で高齢化率が26.5%、さらに平成37年には、3割（31.2%）を超えると予想されております。

こういった中で、委員の皆様には、積極的に、地域の高齢者の方々の生きがいをづくり、健康づくりそして仲間づくりのきっかけとなっていたさくたく思っております。

私ども茨城わくわくセンターといたしましても、高齢者の皆様が心豊かに生活できる長寿社会を築くために、百人委員会活動への支援をはじめとした各種事業に取り組んでまいります。

今後とも、県央地域高齢者はつらつ百人委員会の皆様が、一層創意工夫を凝らした事業を展開され、地域社会に貢献されますようご期待申し上げます。



県央地域高齢者はつらつ百人委員会

委員長

枝川 勝美

「ボランティア精神で事業の積極展開を！」

この度平成28年度の委員長に再選され大変光栄に存じます。今年度も3部会の部会長始め幹事の皆様のお力添えを頂きながら会の円滑な運営を行ってまいります。

平成28年度の創造事業として、健康・スポーツ部会は、昨年「桜花を愛でながらのウォーキング」が風雪で中止となりましたが、今年4月8日に実施した「岩間地域散策」は、良き天候に恵まれ、十分に満喫して散会しました。

文化・教養部会は、5月23日に石岡の県フラワーパークで「季節の花めぐり」を行い、満開のバラの花園を散策し香りをのせて帰って来ました。

生きがいをづくり部会は、「健康マージャン教室」を毎週開催、今年度からは新たに初心者コースを設け、皆様の参加をお待ちしております。

3部会の委員共々はボランティア精神に則り今年度も各事業に積極的に取り組んで参ります。

各種行事のご案内は行政広報、市民センター等でお知らせしておりますので是非ご利用下さい。

明るく楽しい活動、皆さん一緒にどうですか！

茨城県知事より97人委嘱される！



平成28年度委嘱式
(橋本県知事挨拶)

今年度、委員に新任又は再任された方々への「委嘱式」が4月15日（金）に茨城県総合福祉会館コミュニティホールで行われ橋本知事から委員一人ひとりに「委嘱状」が手渡され、高齢者の活力向上に、委員会活動の展開を決意した。
(広報部)

第1回、2回総会開催される！

平成28年度第1回総会が4月22日（金）開催され、新たに委員会の新三役、事務局3部長及び各部会長、副部長、幹事が決定、承認された。

また、第2回総会では事務局及び各部会から平成28年度事業計画（案）並びに予算（案）を提示、全会一致で承認され、高齢者の社会参画等の一環として「県央地域高齢者はつらつ百人委員会」における各種行事の本格的活動・実践のスタートを期すこととなった。

(広報部)

健康・スポーツ部会



部会長の抱負

「筋力の衰えを少なく！」

友部 功一

私達の世代は、我が国の発展のため夢中で働き、そして現代は、その仕事とも離れ、第2の人生を過ごしています。ある者は、現役時代の経験を生かした生活を、またある者は、旅行やスポーツそして家庭菜園などに精を出して元気に暮らしていることと思います。

一方そうでない人、例えば何の趣味もなく家に閉じこもり、身体を悪くして病床生活や介護生活をおくられる方もおられます。

今元気な方でも年齢を重ねるほどに筋力が衰え、ちょっとしたことで転倒し、最悪の場合、要介護者になってしまうことさえあります。

本人の苦痛もさることながら、家族の負担が重くのしかかってまいります。

これを防ぐため、私達の健康・スポーツ部会では、誰もが楽しく運動できるウォーキングやグラウンドゴルフなどの大会を企画・実行し、同世代の皆様運動するきっかけづくりを提供し、そして健康寿命をさらに延ばすため、皆さんと共に自らも努力を重ねていきたいと考えているところであります。

ウォーキング「隣の町も歩いてみよう」シリーズ第81弾

「岩間愛宕山と合気神社を歩いて」

4月8日は春霞の一日、61名の参加者が、六所神社・山根公民館合気神社を巡るウォーキングでした。

愛宕さんこそ登りませんでしたが、山頂を見上げれば山桜と新緑の木々とのコラボレーションがすばらしかったです。毎回参加して思うことですが、日常車で通りすぎる風景と歩いて感じるのが沢山あるのだと心に想いました。皆さんも是非参加してみてもは如何でしょうか。

(長洲 静子)



現地集合：元気はつ
らつウォーキング＆
楽しい昼食会！



文化・教養部会



部会長の抱負

「部会長の就任にあたって」

栗原 博

この度、文化・教養部会の部会長を仰せ仕りました栗原です。

全くの若輩者で諸先輩の皆様方を前に大変な責任を感じております。

私は定年後何か社会貢献できるようなサークルはないかと考えていたところ、県発行の機関紙「ひばり」に百人委員会の募集案内が掲載されているのを知り早速申し込みをいたしました。

しかし身の回りの忙しさも加わり、初年度に参加したのはほんの数回程度で会の内容はおろか会員の皆さんのお名前、お顔さえ分かりませんでした。

そして、今年3月の文化祭の折に次年度の役員の依頼があり「それもしょうがないことか」と思い「いいですよ」と簡単に引き受けました。

後で役員は部会長と聞きびっくりしました。

百人委員会の委員委嘱を受け今年2年目を迎えますが、諸先輩のご指導を仰ぎながら皆さんと仲良く楽しい思い出作りをしたいと思います。

どうぞよろしくお願いします。

季節の花めぐり

「県フラワーパークとカゴメ工場見学」

絶好の花見日和に恵まれた5月23日、日差しの強い中、43名の参加者は大型バスで最初の見学地「カゴメ工場」に向かい、工場概要の紹介でラブレ（飲料水）が1分間に416本の生産と聞きみな驚きでした。

そのあと県フラワーパークで昼食後、3万本の満開のバラを見学、最後に関東の清水寺とも言われている「西光院」を訪ね、見晴らしの素晴らしさに身も心も癒されて帰路に着きました。

(永嶋 恭子)



バスツアーによる企業
見学、バラ鑑賞＆名勝
地「関東清水寺」探訪

生きがいづくり部会



部会長の抱負

「わくわくして、活動しよう」

渡辺 しぐれ

4年前、百人委員会に応募しようと思ったきっかけは、退職後、水戸地域の伝統の歴史と文化を知り、働けるうちに何か自分で役に立てることはないだろうかという思いでした。

「生きがいづくり部会」に所属して諸先輩の皆さんが企画した手芸・料理教室や歌う広場などに参加して、今まで経験したことのない世界を教えてくださいました。文化祭に出展したり又演芸部門に出演したりと楽しんで活動することもできました。

本当に百人委員会に入って良かったと思いました。

今年度、そんな私が部会長に選任されて、身の引き締まる思いです。

個性豊かな部員が各グループを結成、それぞれが企画・立案して各種行事を担当することにしました。

みんなで話し合って創造事業を展開して行きます。

そして新しい仲間との輪を広げ、明るく健康で楽しい交流ができるよう知恵と力を出し合って行きます。

一人一人が輝いて、わくわくしながら百人委員会の活動を続けて行けるように精一杯努力をして頑張ってくださいますのでよろしくお願いします。

「紫錦梅つくり講習会」に参加して

6月13日水戸市桜川市民センターで開催された「紫錦梅つくりの講習会」に初めて参加いたしました。

大量で新鮮な梅の実と、しその葉を使い、梅の実に竹串で穴を開けて細かく刻むことから、一つひとつの丁寧な作業が続き、大変な神経を使いました。

でも参加された皆さんと最後まで一緒に楽しく出来た素晴らしい講習会でした。

お昼は、手作りのお弁当とデザートに舌鼓を打ちながら楽しく充実した時間を過ごすことができました。

皆さんも是非、体験してみたいはいかがですか！

(住谷 知衣子)



ニコニコ笑顔で楽しい講習会！

出来栄の程は如何？・・・ばっちり OK よ！

新役員(副委員長)挨拶



新副委員長の抱負

「百人の邂逅」そして「百人の一步」

三田寺 富士男

今年度、副委員長を仰せ仕り、全ての委員の皆様のご協力とご理解を賜りながら、その役割を果たしていきたいと思います。私の本会入会は平成21年度、第一部会（現在の「健・スポ部会」）に所属し、全く委員会の何たるかもわかっていない私が、副部長を仰せ仕りました。が、このことがその後の委員会活動全般の理解に多いに役立つことになりました。

間もなく当委員会も3年後には、創立20周年を迎えますが、この間多くの先輩諸兄の努力により、現在の各種創造事業の基盤確立の礎となったことに、深甚なる敬意を表したいと存じます。

私達にはこれら立派な伝統を維持発展させる傍ら、今日の超高齢化現象に起因する様々な諸課題への対応を考察するとき、改めて、百人委員会の存在と果たすべき役割の重要性を痛感いたします。今年も我が県央の仲間97名全員で闊達な討議を経て「一人の百歩より、百人の一步」の精神で頑張りたいと思います。

そして私が最も大事で大切にしたいもの、それは全てのステージにおける仲間との出会いです。

「百人の邂逅です」よろしくお願いします。

県安協「無事故コンクール」の参加

当百人員会は、これまでも「高齢者の交通事故防止対策」に積極的に取り組んで参りましたが、今回、県交通安全協会主催の無事故コンクール「交通安全シルバー・キラリ・チャレンジ」に参加いたします。

本コンクールは、65歳以上を対象に、8月1日～年末までの5か月間、夜間に光る襷型やマグネット型等の反射材の活用を呼び掛けるもので、高齢者が絡む死亡事故防止に向けた取り組みです。

また、本コンクール期間中、無事故だった場合は、来年1月末日までに同協会にはがき等で申告、後日、抽選により100人に記念品が贈られるものです。

チャレンジ精神で奮って、参加してみましょう！

(太田 功)



県央地域はつらつ百人委員会 主な行事案内（予定）

期 日	内 容	連 絡 先 等
9月下旬	健康・スポーツ部会〈ウォーキングシリーズ第83弾〉 城里町：米のおいしさ日本一の里を巡る 集合場所：城里七会公民館	申し込み：当日自由参加 問い合わせ：友部（0296-77-2537）
10月14日（金）	健康・スポーツ部会〈秋季グラウンド・ゴルフ〉 水戸市：堀原運動公園	申し込み：参加申し込み用紙 問い合わせ：友部（0296-77-2537）
10月下旬	健康・スポーツ部会〈講習会〉 水戸市：救急救命講習会（AED含む）	申し込み：参加申し込み用紙 問い合わせ：友部（0296-77-2537）
8月22日（月）	文化・教養部会〈歴史散策・第1回〉 行先：日光田母沢御用邸と天女降臨伝説の立木観音	申し込み：往復はがき（住所・氏名等） 問い合わせ：後藤（029-241-2197）
9月28日（水）	文化・教養部会〈歴史散策・第2回〉 行先：航空科学博物館、成田山他	申し込み：往復はがき（住所・氏名等） 問い合わせ：薄井（029-300-1788）
10月中旬	文化・教養部会〈研修会〉 水戸市：高齢者の健康管理（体力チェック等）	申し込み：後日発行の案内参照 問い合わせ：後藤（029-241-2197）
8月20日（土）	生きがいづくり部会〈料理教室〉 場所：水戸市ボランティア会館（ミオス） メニュー：親子うどん作り	申し込み：電話等受付（先着：20組） 問い合わせ：渡辺（029-243-1065）
9月13日（火）	生きがいづくり部会〈歌う広場〉 場所：水戸市ボランティア会館（ミオス） メニュー：みんなで歌おう！	申し込み：電話等受付（先着：80名） 問い合わせ：菊池（029-247-1027）
10月23日（日）	生きがいづくり部会〈料理教室〉 場所：水戸市ボランティア会館（ミオス） メニュー：男の手料理	申し込み：電話等受付（先着：30名） 問い合わせ：渡辺（029-243-1065）
H29年2月4日（土）～ 5日（日）	第15回県央はつらつ文化祭 場所：茨城県総合福祉会館 メニュー：「展示・体験コーナー」「演芸発表」他	申し込み：後日発行の「申し込み用紙」 問い合わせ：三田寺 029-225-2030 募集時期等：詳細は別途

平成28年度 県央地域はつらつ百人委員会役員一覧

委員長	枝川 勝美	副委員長兼事務局長	小松 忠彦
副委員長	三田寺富士男	総務部長	塚田 節子
総務部長	塚田 節子	総務部員	梶田 忠義 飯村 節
会計部長	土田 孝子	会計部員	山田 信子 大野 眞弓 小松崎ハルミ
広報部長	太田 功	広報部員	長洲 静子 黒田 幸江
健康・スポーツ部会			
部会長	友部 功一	副部会長	狩谷 博道 渡辺 孝子
文化・教養部会			
部会長	栗原 博	副部会長	井川 恵禎 田中 武興
生きがいづくり部会			
部会長	渡辺しづれ	副部会長	成田 泰子
会計監査	山口 幹男	栗原 裕忠	会計：小松崎ハルミ

編集後記

平成28年度の広報誌（初版第49号）が発行の運びとなりました。

これまで同様、皆様に興味を持って読んでいただけるよう努力して参りますのでよろしくお願いします。

なお、次号（第50号）は11月に、また、第51号は来年2月の発行を予定しております。

今後ともご愛読の程、よろしくお願い申し上げます。

（新広報部：黒田・長洲・太田）