県央はつらつ

～第52号～
発　　行：県央地域高齢者はつらつ百人委員会
責 任 者：委員長　三田寺　冨士男
支援機関：茨城県福祉相談センター
〒310-0011
水戸市三の丸 1-5-38　三の丸庁舎内
問合せ先：事務局長　小松　忠彦　☎ 029-252-6951
https://kenoh100nin.jimdo.com/

ごあいさつ

はつらつと活動する委員会に期待！

茨城県保健福祉部長寿福祉課
課長　杉山　順彦

県央地域高齢者はつらつ百人委員会の皆様には、日頃より本県の高齢者福祉の推進にご協力いただき感謝申し上げます。

さて、本県では、平成29年4月1日現在、65歳以上の人口が80万人を超え、その割合も28.0％となり、本格的な超高齢社会を迎えております。

そのため、団塊の世代が75歳以上となる平成37年を見据え、「第6期いばらき高齢者プラン21」に基づき、高齢者が可能な限り住み慣れた地域で生活が送れるよう取り組んでおります。

高齢化が進む中、高齢者の皆様が地域を支える重要な一員として、生きがいをもって積極的な役割を果たしてくださることがますます重要となっており、委員の皆様が、スポーツや文化、芸術など幅広い分野で大変熱心に活動いただき、誠に心強く感じているところであります。

今後とも、長年培われた知識や経験を存分に発揮され、地域の高齢者の生きがい・健康づくりの推進役として活躍くださいますようご期待申し上げます。

高齢化社会を生き抜くプランナー

県央はつらつ
委員長　三田寺　冨士男

本年も、知識・経験・能力等優秀な新委員を迎えることができ、多いにその活躍に期待をしております。当委員会も設立18年を数えます。

これまで多くの先輩並びに、関係機関各位のご苦労とご努力に感謝を申し上げます。

さて、突然話題は変わりますが、去る6月末、政府若手官僚の提案として『不安な

個人・立ちすくむ国家』モデル無き時代をどう前向きに行きぬくか?これを聞き、驚きと同時に共感ができた。このことを、私達の身辺に置き替えると『不安な高齢者、立ちすくむ行政』は、的外れでしょうか?

このように考えたとき、我々の立つ位置も自ずと再認識させられます。

つまり、夢志・理想・ビジョンを持たない組織体も個人も発展できないということです。そのためには、委員一人ひとりが使命をもち、その使命に全員が共感し、その目的の実現に、一致して協力することが重要です。

私達の組織は、素晴らしい人材の宝の山です。よい活動体にするためには、自分が変わらなければなりません。事態を打開するには、一人ひとりが、高い見識に立ち、問題の本質に深く関心を持ち、他者への思いやり、気配りの心に基づき事態に対処していただきたい。私は、委員会活動を通して、仲間同志の道徳心や責任感が一層養われ、お互いを励まし、褒め、認め合う思いやりに満ちた、温かい百人委員活動であることを強く願っています。

最後に、平澤興(ひらさわこう)先生のお言葉

「生きがいとは、燃えることなり」

(日本の医学者・元京都大学第16代総長を務められた)

人生90年時代への備え!

健康・スポーツ部会

部会長　狩谷　博道

高齢化社会は、人生が豊かな人が増え良い社会になるはずなのに、実際は、健康話から医療・介護・生活費等暗い話が多くなっているのが現実です。

そして、自分では健康だと思っていても、高齢期には身体機能の衰えも急激に低下すると言われております。そこで、生活の中で自分に合った運動を継続させ、筋力を維持させながら健康寿命を伸ばすことが大切ではないかと考えています。

当部会は、生涯健やかに暮らすことができるよう健康増進・疾病予防・転倒予防等を主体に活動し、名所を巡りながらのウオーキングをはじめ、グランドゴルフ、各種健康体操を導入し、元気な高齢者を目指しています。

今年度も、健康長寿の充実に向けて事業内容を考えて参りますので、皆様のご支援ご協力の程お願い申し上げます。

〝はつらつと健康願い、ウオーキング!〟

団塊の世代!

文化・教養部会

部会長　鈴木　五郎

団塊の世代の私たちは紛れもなく高齢者です。〝老い〟の現実とできればいつまでも元気でと願う気持ちとのはざまで揺れる様々な思い。そんな日常の中で少しでも社会に関わっていきたいと思っていた時に目にしたのが県広報誌〝ひばり〟の「高齢者はつらつ百人委員会」委員募集の記事でした。『はつらつ』そして『委員会』このフレーズに、直感的に「これだ」と思い、ためらわずに応募しました。昨年の4月、橋本知事から2年間の委嘱状の委嘱式から1年。アッという間の1年目でした。さあ2年目だとの思いもつかの間「文化・教養部会」の部会長をとの推薦を頂き、この4月からその大任をお受けいたしました。その主旨にある「高齢者が健康で心豊かな生活を送れるよう生きがいと健康づくりを推進する」ために、その器ではありませんが、委員皆様のお力添えを頂きながら部会のそして委員会全ての更なる発展充実のために尽力してまいります。

体験して新しい自分を!

生きがいづくり部会

部会長　渡辺　しぐれ

部会長としてまだ何もしていないのに1年が矢のように過ぎてしまい、ちゃんとやらないと部会長から卒業出来ないと、今年も引き受けました。

生きがいづくり部会の中には、身近に、〝人生のすごい達人〟がいっぱいいて、惜しみなく、今まで培ってきた〝技〟を教えてくれます。この年代で、新しい出会いがあって、新しい仲間ができるってすごいことだと思っています。色々な事を体験して、新しい自分を発見することもわくわくします。先生になれることは、その人の努力ですが、生徒になることってめぐり合いで、人に恵まれる運が良い事だと思います。今年もいろんな人と出会って成長していきたいです。

生きがいづくり部会で、百人委員会ってどんなところだろうと議論しました。

「自由な時間を自分らしく過ごすために

ここにいる自由人かな?」「はつらつと日々を過ごしたいからここにいるのかな?」「なにか役にたちたいと思ってここにいるのかも…?」など、様々な意見が飛び交いました。いいなあって、正直、感動しました。こんな楽しい時間を持てることも〝はつらつ百人委員会〟に入ったからこそです。「感動する」「関心を持つ」「感謝する」の、3冠王で1年間楽しく、生きいきと活動しますので、よろしくお願いいたします。

各部会行事に参加して!

～ひたち海浜公園ウオーキング～

健康・スポーツ部会　岡崎　忍

5月23日、絶好のウオーキング日和、一般参加者含め総勢45名、入念な準備体操の後、元気に出発。

外周コースの新緑も美しく、薔薇やポピーの花も、見ることができました。

海を眺めながらの「グラスハウス」での昼食は格別でした。

今回、ウオーキング10回参加表彰の方が1名、皆のお手本ですね。

参加した方々からは、「海と緑の爽やかなコース」のウオーキングと好評でした。

～真岡・SLの旅～

文化・教養部会　栗原　博

5月20日午前9時40分、薫風快晴、門前の町真岡に到着。ボランティアガイドの歓迎を受け、2班に分かれ岡部・久保記念館を見学し、初めて木綿の町であったことを知りました。

午前11時13分真岡駅にてSLに乗車、終点茂木駅まで約1時間の旅でした。車中ではお茶にお弁当をいただきながら車窓を眺めたり談笑したり、又、力強くゆっくり牽引する機関車の煙と汽笛の音に懐かしさを感じながら皆楽しんでいました。茂木では、道の駅でイチゴをはじめ地元生鮮農産物の買い物を楽しみ、途中益子焼共販センターに寄り、午後4時30分に帰着しました。この時期にふさわしい楽しい歴史散策ができました。

～楽しい手芸講習会～

生きがいづくり部会　小滝　潔子

今年度は、和布を用いた、『七宝まり』『立ちうさぎ』等を作ります。

約15名の参加者が講師の元、手も口も動かしながら、楽しく作品作りに頑張っています。

年末まで月2回ずつ、文化祭には、それぞれの力作が並ぶ予定です。

県央はつらつ百人委員会行事予定（8月～11月）

部会	日 時	行事名	募集人数	参加費	場 所	申込/問合先
健康・スポーツ	9月26日(火)	秋の健康ウオーキング	制限無	無 料	いこいの村涸沼 施設パーキング 集合時間8:30	狩谷 090-1420-0552
	10月31日(火)	グラウンドゴルフ	200	1人/300円	水戸市 堀原運動公園	狩谷 090-1420-0552
文化・教養	9月27日(水)	小江戸・川越と曼殊沙華の里を訪ねて	45	詳細別途	川越市	鈴木 090-2338-8220
生きがいづくり	8月20日(日)	親子でうどん作り	50	大人 300円 子供 200円	ミオス調理室	渡辺 090-9343-5791
	11月30日(木)	歌う広場	80	無 料	ミオス大研修室	渡辺 090-9343-5791
他団体等への事業協力	10月　1日(日)	ニュースポーツ体験教室	120	無 料	水戸市青柳町 人材育成センター	狩谷 090-1420-0552
	10月29日(日)	黄門マラソン大会 ボランティア		ボランティア 参 加	水戸市内	三田寺 090-4128-7075

～平成29年度県央はつらつ百人委員会役員一覧～

・委　員　長…三田寺　冨士男
・副委員長兼
事務局長…小松　忠彦
・副委員長…長洲　静子
・総務部長…太田　功
・会計部長…土田　孝子
・広報部長…池田　陽子
・総務部員…大髙　殖
・総務部員…小貫　一三
・総務部員…渡邊　みねこ
・会計部員…大野　眞弓
・会計部員…塚田　節子
・会計部員…永嶋　恭子
・広報部員…岡崎　忍
・広報部員…小滝　潔子
・広報部員…本川　明子

健康・スポーツ部会
・部 会 長…狩谷　博道
・副部会長…友部　功一
・副部会長…渡辺　孝子

文化・教養部会
・部 会 長…鈴木　五郎
・副部会長…田中　武興
・副部会長…長洲　敏博

生きがいづくり
・部 会 長…渡辺　しぐれ
・副部会長…田村　敏子
・副部会長…成田　泰子

～編集後記～

新年度を迎え、広報部のメンバーも変わりました。広報誌もリニューアルさせていただきました。慣れないことも多々ありましたが、皆様からのご協力をいただき、第52号の広報誌を無事発行することができました。

ご協力・ご支援いただいた皆様に深く感謝申し上げます。

今回は、水戸市「保和苑」の紫陽花を掲載させていただきました。次号も県央地域の季節の花々等を紹介していきたいと思っております。広報部員一同、明るいニュース・親しまれる会報誌をお届けできるよう、心掛けて参ります。

今後ともご指導のほどよろしくお願い申し上げます。

暑さもこれからが本番です。

どうぞ皆様、お体に無理をなさらずにお過ごしください。

◆広報部員　・池田・岡崎・小滝・本川

※皆様からのご意見をお待ちしております。「ホームページ」お問合せよりお願いいたします。

（広報　池田）