



# 明るく活力のある 長寿社会をめざして





# 茨城わくわくセンターの概要



## 茨城わくわくセンター設立の目的・経緯

茨城わくわくセンターは、厚生省（現 厚生労働省）が平成元年に策定したゴールドプラン（高齢者保健福祉推進十か年戦略）に基づき、明るく活力ある長寿社会の構築を図るため、平成2年10月に、財団法人茨城わくわく財団として設立され、高齢者の生きがいと健康づくりを推進する組織として各種事業を展開してまいりました。

本格的な高齢社会を迎え、高齢者福祉の一元化による福祉サービスのさらなる向上を図るため、平成16年4月1日から社会福祉法人茨城県社会福祉協議会と統合し、協議会の内部組織機関として、高齢者の生きがい・健康づくりを推進し、高齢者も住み慣れた地域で支え合う一員となるよう、高齢者のスポーツや文化、学習活動の推進や、社会参加活動の促進のための事業を展開しています。

## わくわく元気アップ講座の開催

シニア世代を対象に、健康・生きがい・仲間づくりをテーマに、地域の中で生き生きと暮らし、充実した生活を送るために必要な知識や技能を得る場として「わくわく元気アップ講座」を開催します。

園芸・絵画講座や、健康づくり・悪質商法の対処法の講話をはじめ、味噌づくり体験・ヨガ・ウォーキング等、スポーツの実践までバラエティに富んだ内容満載の講座です。

それぞれの分野の専門家を講師に迎え、シニア世代に役立つ情報や暮らしの楽しみ方を紹介します。

「仲間と一緒に何かをしたい」「地域で何かをはじめてみたい」など、皆さんの趣味や関心を活かした地域デビューを応援します。

- 募集期間：平成30年3月～4月16日（月） 必着
- 開講期間：平成30年5月10日（木）～平成31年1月17日（木）（計20日間）



シニア向けヨガストレッチの様子

## 元気シニア地域貢献事業

豊富な知識・経験・技術・ノウハウをもった高齢者を、「茨城元気シニアバンク」に登録し、子ども会や高齢者施設、老人クラブなど、公演や講師を求めている団体にボランティアとしてご紹介します。また、セカンドライフや地域活動等の相談・情報提供を行い、高齢者がボランティア活動など地域社会にデビューしようとする意識を高め、高齢者の方の地域貢献を進めるとともに社会参加活動をとoshした生きがい活動を支援します。

### 茨城シニアバンクには、次のような分野の方々登録されています。

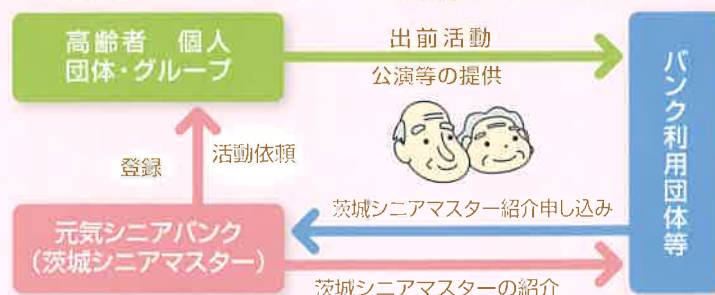
- 健康・スポーツ分野（ニュースポーツや介護予防体操など）
- 文化・芸術分野（楽器演奏や書道、ダンス、コーラスなど）
- 趣味・教養分野（手品、おもちゃづくり、郷土芸能など）
- 介護・地域活動分野（料理教室、日本語教室など）
- 子育て分野（育児アドバイス、子育てサークル活動支援など）
- その他の分野（防災訓練、交通安全指導、障害者支援など）

元気シニアバンクでは、登録者を随時募集しています。



茨城シニアマスターによるアコーディオン演奏

### 茨城シニアマスターを利用するには



### ✧ 利用できる団体等

福祉施設、公民館、老人クラブ、自治会、子供会、高齢者交流サロン、地域の趣味のサークル、保育園、幼稚園、小・中学校など、県内に活動拠点を置く団体です。

### ✧ 利用するには

「茨城シニアマスター紹介申込書」により、お申し込みください。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が負担することになります。詳しくは、茨城わくわくセンターにお問い合わせください。

## 高齢者はつらつ百人委員会活動への支援

高齢者の一人ひとりが健康で生きがいをもって過ごせる明るい長寿社会を目指すため、高齢者自らがメンバーとなり、地域の高齢者を対象に健康づくり生きがいづくりに関する事業を企画実施する委員会で、その活動の輪が広く普及していくことを目的としています。

委員会は県内を5つの地域に分け設置されており、委員は県内在住の概ね60歳以上の方を対象に、公募により募集を行い、各地域概ね100名の委員が地域ごとの特性に応じて事業を展開しています。委員の任期は2年で、毎年、半数程度の改選で行っています。



知事との懇談会の様子

## ニュースポーツの普及推進

### ① わくわくニュースポーツ推進員養成講習会の開催

ニュースポーツの知識や技術を習得した指導者養成のための講習会を開催します。

- 期 間：第1期：平成30年5月～ 8月（計10日間）  
第2期：平成30年9月～12月（計10日間）
- 募集期間：第1期：平成30年3月～4月  
第2期：平成30年7月～8月



ニュースポーツ推進員養成講習会の様子

### ② ニュースポーツ用具の貸し出し

わくわくセンター及び2市社協(行方市・坂東市)において用具の貸し出しを行います。

### ③ ニュースポーツ体験教室の開催

ニュースポーツの普及推進に取り組む団体が運営主体となり、市町村社協等との共催による体験教室を開催します。

- 開催地区：3地区（3市町村）



## 全国健康福祉祭への選手等派遣

60歳以上の方々を中心として、あらゆる世代の人たちが楽しみ、交流を深める健康と福祉の総合的な祭典である「第31回全国健康福祉祭とやま大会(ねんりんピック富山2018)」に本県の代表を派遣するとともに、美術作品を出展します。



ねんりんピック秋田大会茨城県選手団入場の様子

- 開催期間：  
平成30年11月3日(土)～6日(火)



## 第23回茨城県健康福祉祭 いばらきねんりんスポーツ大会・交流大会の開催

「県版ねんりんピック」として、「ねんりんピック全国大会」に参加する選手の選考会を兼ねた、いばらきねんりんスポーツ大会を開催します。

- いばらきねんりんスポーツ大会(5種目)は、平成30年10月11日(木)笠松運動公園を会場に開催します。交流大会は競技種目団体が中心となり種目別に開催されます。



ねんりんスポーツ大会開会式準備体操の様子

## 第23回茨城県健康福祉祭 いばらきねんりん文化祭の開催

平成19年度に茨城県で開催された第20回全国健康福祉祭いばらき大会を契機に、60歳以上の県民を対象とした「わくわく美術展」と、世代間交流を目的に県内の小学生を対象とした「ぼく☆わたしのおじいちゃん☆おばあちゃんの絵コンクール」の2つの美術展を併せて、いばらきねんりん文化祭として開催しています。

- 会期：平成31年2月15日(金)～2月21日(木)(7日間)
- 会場：茨城県立県民文化センター



### ① 第23回わくわく美術展

芸術活動、創作活動を促進するため、日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門の入選作品を展示する美術展を開催します。

- 募集期間：  
平成31年1月10日(木)～12日(土)



わくわく美術展の様子

### ② 「ぼく☆わたしのおじいちゃん☆おばあちゃんの絵」コンクールの実施

高齢者が生き生きと活動している姿や子どもと交流している姿などの絵を募集し、入賞作品を表彰・展示します。

- 募集期間：  
平成30年7月～10月上旬



表彰式の様子

### ③ ミニコンサートの開催

「茨城シニアマスター」を中心に、ミニコンサートを開催します。

- 開催日 平成31年2月16日(土)



茨城シニアマスターによるブルーグラス演奏の様子

## 総合情報誌「わくわくライフいばらき」の発行事業

高齢者の生きがいや健康づくりに関する各種情報を提供するため、総合情報誌を年4回発行し、わくわくサポーターをはじめ市町村等関係機関・団体、理・美容店、病院、公民館等へ配布します。



「わくわくライフいばらき」



# 「わくわく事業推進サポーター」を募集しています。

茨城わくわくセンターが実施する高齢者の生きがいと健康づくりに関する事業の充実についてご支援いただくため、サポーター制度を設けています。

## サポーター会費

年会費 法人・団体：1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

- **会員限定バス旅行の実施**  
年間8回程度、会員とその家族・友人を対象に県内外問わずバス旅行を実施します。
- **わくわくセンターが実施する各種講座等への優先参加・一日無料体験の実施**  
わくわく元気アップ講座・ニュースポーツ推進員養成講座が優先的に受講できるほか、受講を希望する方を対象に、講座の無料体験を行います。
- **わくわくセンターが実施するイベント等の参加割引**  
わくわく美術展出張無料／わくわく元気アップ講座受講料割引／ニュースポーツ推進員養成講座受講料割引
- **総合情報誌「わくわくライフいばらき」のお届け(年4回)**
- **わくわくセンターが実施する各種事業のご案内**
- **協力店の割引サービス**

## 「セカンドライフ」応援事業

サラリーマンOB等の生きがいづくりを応援するため、わくわく推進サポーター会員を対象として、年に8回程度、県内外の名所旧跡見学や自然探訪、美術展覧会の鑑賞などを行います。



ヨコスカ軍港めぐりクルーズの旅

## ●取扱協力店等一覧

区分	取扱い協力店及び施設
旅行会社	<b>㈱ JTB 関東 法人営業水戸支店</b> 水戸市城南 1-1-6 サザン水戸ビル 2F TEL.029-225-5233
	<b>東武トップツアーズ(株) 水戸支店</b> 水戸市城南 2-1-20 南ウイング水戸ビル 6F TEL.029-224-6627
	<b>㈱日本旅行 水戸支店</b> 水戸市南町 3-3-28 TEL.029-224-6003
	<b>名鉄観光サービス(株) 水戸支店</b> 水戸市泉町 2-2-33 TEL.029-221-4528
文化施設	<b>茨城県立県民文化センター</b> 水戸市千波町東久保 697 TEL.029-241-1166
	<b>徳川ミュージアム</b> 水戸市見川 1-1215-1 TEL.029-241-2721
	<b>徳川ミュージアム分館 西山荘</b> 常陸太田市新宿町 590 TEL.0294-72-1538
メガネ店	<b>グレイス メガネのプリンス</b> (南町本店・勝田店・荒川沖店・牛久店) 代表(南町本店) 水戸市梅香 2-2-45 朝日ビル 1F TEL.029-300-5517

区分	取扱い協力店及び施設
宿泊施設	<b>大子温泉 やみぞ</b> 久慈郡大子町矢田 524-2 TEL.0295-72-1511
	<b>鹿島セントラルホテル</b> 神栖市大野原 4-7-11 TEL.0299-95-5511
	<b>日本郵政(株) かんぽの宿大洗</b> 東茨城郡大洗町磯浜町 7986-2 TEL.029-267-3191
時計店	<b>㈱石川時計店</b> 水戸市泉町 2-3-9 TEL.029-224-5811
娯楽施設	<b>㈱ラクスマリーナ</b> 土浦市川口 2-13-6 TEL.029-822-2437
仏壇・仏具・石材店	<b>㈱ツカサ</b> 水戸市千波町 2770-43 TEL.029-291-3488
画材店	<b>(有)アート・スペース・ナカタニ ひたちなか店</b> ひたちなか市表町 12-3 TEL.029-275-0133

## 茨城県社会福祉協議会のホームページをご覧ください。

ホームページアドレス [www.ibaraki-welfare.or.jp](http://www.ibaraki-welfare.or.jp)

茨城わくわくセンターの事業紹介、イベント案内、参加者・受講者募集などの情報を掲載しています。

平成 30 年度版

## 明るい長寿社会づくり推進機構

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 茨城県総合福祉会館3F

TEL.029-243-8989

FAX.029-244-4652

ホームページアドレス [www.ibaraki-welfare.or.jp](http://www.ibaraki-welfare.or.jp)  
メールアドレス [wakuwaku1@ibaraki-welfare.or.jp](mailto:wakuwaku1@ibaraki-welfare.or.jp)

