

わくわくライフ

いばらき

2019年
夏号

Vol.134

発行◎茨城わくわくセンター

【特集】わくわく街歩き

水戸藩の要衝地・那珂湊 ローカル線で行く歴史散歩



茨城をたべよう「夏」
旬の野菜スムージー



いばらきの里山歩き
神峰山



さあ始めよう！ニュースポーツ

第1回 グラウンド・ゴルフ

茨城わくわくセンター事業計画紹介

茨城国体デモスポに参加しよう！

1日・1ミリ・1グラム
ひとりでも いつでも どこでも
シルバーリハビリ体操

全国的にも注目を浴びている「ひたちなか海浜鉄道湊線」。勝田駅から阿字ヶ浦駅までの10駅、計14.3kmを運行するローカル鉄道です。今回は、勝田駅から湊線に乗り、那珂湊駅で途中下車して街歩きを楽しむコースをオススメします。



わくわく街歩き

水戸藩の要衝地・那珂湊 ローカル線で行く歴史散歩

●ナビゲーター●

おらが湊鉄道応援団/黄資閣復元研究会
星 秀憲さん

群馬県出身、64歳。ひたちなかへ移り住み仕事のかたわら市民団体「おらが湊鉄道応援団」「黄資閣復元研究会」に創立時から参加。「縁あって来たこの地域の興味深い資源の魅力を掘り起こし広く伝えたい」と情熱を傾けています。土・日曜日はおらが湊鉄道応援団員が那珂湊駅で「乗車証明書」を配布。湊線を応援する各店で嬉しいサービスが受けられるのでぜひ利用を。

<http://www.facebook.com/MinatoLineSupporters>



勝田駅で湊線に乗り、ゆっくりと流れる車窓を眺めながら、レトロなローカル線の小さな旅を楽しむこと約20分弱。湊線のメインステーション・那珂湊駅に到着です。築百年を超え、今なお現役の木造駅舎。那珂湊駅といえば、駅猫の「おさむ」「ミニさむ」に出会えることでも有名です。

一時は廃線の危機だった湊線がにぎわいを取り戻し、再生できたのは、地域と共生するローカル鉄道として愛されていることも大きな一因。そんな地域の支えの一つ

が、湊線の存続と発展を願い、活動を続ける地元ボランティア団体「おらが湊鉄道応援団」です。今回は、応援団が発行・配布している「みなとまちなか漫遊MAP」を参考にしながら、同団の星さんに街を案内してもらいます。

駅を出発したら、まず初めに目指すは「反射炉跡」。駅を背にして正面へ進み、突き当たりの信号を右手へ。ほどなくしてユニークな案内板に出会います。街中で散見される名所案内板は、2015グッドデザイン賞を受賞した湊線の駅名標と同じデザイナー・小佐原孝幸さんが手がけたもの。街あるきの目印にしてください。

反射炉跡へと登る階段の途中、立派な薬医門を見ることができま



那珂湊の看板猫、おさむ&ミニさむ



ユニークな案内表示を探しながら歩く



山上門駐車場前には眞實閣の水脈から繋がる井戸が



県指定史跡・那珂湊反射炉跡

階段を登った先からの眺め◎



華蔵院の仁王門



梵鐘には1339年鑄造銘文がある



華蔵院から眞實閣跡へ

す。この「山上門」はかつて水戸藩江戸小石川邸にあったものを移築。勅使奉迎のために設けた門で、西郷隆盛や橋本佐内など幕末の志士らもくぐったと言われています。幕末の動乱を見た門を通り、更に階段を登ると、反射炉跡が登場しました。反射炉とは、鉄を溶かすための金属溶解炉のこと。水戸藩9代藩主徳川斉昭により、海防のため鉄製大型大砲を鑄造する目的で建設されました。安政4年の完成からおおよそ20門の大砲を鑄造した反射炉は、元治元年（1864年）に起こった元治甲子の乱（天狗党の乱）で崩壊。現在見るものが出来るものは、昭和12年に再建されたものです。「反射炉をここ

に作ったのは、この地の岩盤が特にしつかりしていたから。そうではないと、2本の塔炉自体の重さで沈んでしまうんです」と星さんの解説に納得です。登ってきた階段を下り、今度は那珂川沿いを歩きます。途中の「稲葉屋菓子店」は明治20年創業という古い商家。手土産に人気なのは「反射炉のてっぽう玉」です。その先を左手へ進むと、立派なお寺「華蔵院」があります。真言宗智山派の寺院で、地域に伝わる「華蔵院の猫」という民話の舞台。数々の戦乱を逃れた室町時代初期鑄造の梵鐘が残っており、県指定工芸品にもなっています。極彩色の仁王門を抜けて、木漏れ日の坂



条件が良ければ富士山も見える眺望の湊公園



夤賓閣の建っていた広場



樹齢300年を超える「湊御殿の松」



夤賓閣を再現した1/30の模型(那珂湊支所)

を登ると「夤賓閣跡」に到着です。夤賓閣は別名「湊御殿」とも呼ばれた水戸藩の別邸。舟運の拠点として数々の人や多くの物資が行き交った那珂湊は、藩内でも最も栄えていた場所でした。そんな要衝の地を見下ろす高台を選び、夤賓閣を建てたのは2代藩主水戸光圀。現在は「湊公園」として整備されている園内の広場が跡地で、残さ

れた図面から建坪約1千平米、部屋数は30前後もあり、一部2階建て部分も有する大変立派な建物でした。眼下には太平洋の大海原を間近に、見晴らしの良い風光明媚なこの場所で、歴代藩主は酒宴や詩歌の会を開いて愉しんだとか。残念なことに反射炉と同様、元治甲子の乱で焼失してしまいました。星さんも参加する市民団体

お勧め 立ち寄りSPOT & 手土産



喰い道楽すみよし

大丸屋



水戸八景 水門帰帆

イチゴダッペ



月の井酒造店

詳しくは
15~18ページで
紹介しています。

「夤賓閣復元研究会」によって図面から復元された模型がひたなか市役所那珂湊支所に展示されています。近くには徳川斉昭が選んだ景勝地・水戸八景のひとつ「水門帰帆」もありますので、ぜひそちらへも足を伸ばしてみてくださいいかがでしょうか。

高台を降りたら、街中を散策しながら那珂湊駅へ戻ります。「実は、那珂湊の街はおさかな市場前の大通りと駅前のメインストリート以外は江戸時代からほとんど変わっていない町割りなんですよ」と星さん。実際に、古地図と現在の地図を重ね合わせると驚くほどぴったり合うのだとか。かつての街並みに想いを馳せながら路地を散策し、那珂湊駅へ帰着です。周辺には美味も多く、地元名物「那珂湊やきそば」や海鮮料理で人気の「すみよし」、暑い日には「大丸屋」の干しいもを使ったジエラートはいかがでしょう。健脚の方は那珂湊駅でレンタサイクルを借りて、那珂湊おさかな市場から大洗町方面へ足を伸ばしてみるのもお勧めです。

1 巻頭特集 わくわく街歩き

水戸藩の要衝地・那珂湊 ローカル線で行く歴史散歩

5 わくわくセンターだより

11 さあ始めよう! ニュースポーツ
~第1回 グラウンド・ゴルフ~

14 茨城お出かけガイド(7月~9月)

15 那珂湊美味あるき

17 絶景探訪【那珂湊】

18 ちょっくら手土産

19 わくわく随想/シルバーリハビリ体操

21 わくわく推進サポーター 法人会員のご紹介

22 法人会員一覧と会員募集のお知らせ

23 茨城をたべよう「夏」
旬の野菜スムージー

25 いばらきの里山歩き 神峰山



茨城わくわくセンターのHPでも閲覧できます

わくわくライフ

検索

本誌の写真・イラスト・記事の無断転載を禁じます。

平屋

新築【建物本体】

598万

(税別)円~

コンパクトハウス専門店「家+土地=笑顔」のマイホーム
住所/〒312-0018 ひたちなか市笹野町1-1-13

営業時間/9:00~20:00 定休日/火曜・水曜

E-mail▶sansyu@fine.ocn.ne.jp

ホームページ▶http://compact-home.net

029-275-8080

お問い合わせの際は「わくわくライフを見た」とお伝え下さい

令和元年度

事業計画紹介

茨城わくわくセンターは、明るく活力のある長寿社会の構築を目指し、高齢者の生きがいと健康づくりに関する事業を推進しています。



わくわく事業 推進サポーターの募集

茨城わくわくセンターの事業活動に賛同し、協力・支援をしていただける「わくわく事業推進サポーター」を募集しています。

1 高齢者向けニュースポーツの普及事業

高齢者に適したニュースポーツを広く普及させることにより、高齢者の健康の保持・増進と相互の交流を深めるため、各種事業を実施します。

■ニュースポーツ体験教室

ニュースポーツ体験教室を県内3地域（取手市・美浦村・東海村）において開催します。

■わくわくニュースポーツ推進員養成講習会

ニュースポーツの知識及び技術を習得した指導員を養成する為、講習会を開催します。

■ニュースポーツ用具貸出し

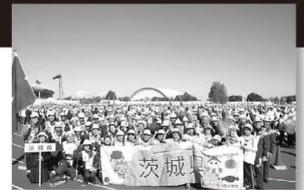
県内3カ所でニュースポーツの用具の無料貸し出しをしています。



2 全国健康福祉祭選手等派遣事業

60歳以上の高齢者を中心としたスポーツ・美術・音楽等の総合的な健康と福祉の祭典である第32回全国健康福祉祭和歌山大会「ねんりんピック紀の国わかやま2019」（11月9日～12日）へ本県の代表選手を派遣します。

また、美術展にはわくわく美術展県知事受賞作品を出展します。



3 『第24回茨城県健康福祉祭開催事業』いばらきねんりんスポーツ大会開催事業

「県版ねんりんピック」として、ゲートボール、ペタンク、グラウンド・ゴルフなど5種目について、令和元年10月23日、那珂総合公園（那珂市）で県内各市町村の代表チームを集め開催します。ゲートボール、ペタンクは上位1チーム、グラウンド・ゴルフは上位6名が翌年度開催の第33回全国健康福祉祭ふ大会「ねんりんピック岐阜2020」の参加資格が得られます。

また、これ以外の種目については、高齢者が誰でも参加できるねんりんピック代表選手選考会を、各競技団体と共催で開催します。



4 『第24回茨城県健康福祉祭開催事業』いばらきねんりん文化祭開催事業

「県版ねんりんピック」として、高齢者の創作による美術作品（日本画、洋画、彫刻、工芸、書及び写真）を展示する「わくわく美術展」を、令和2年2月28日～3月5日、ザ・ヒロサワ・シティ会館（※）において開催します。（※）「ザ・ヒロサワ・シティ会館」は県立県民文化センターの通称です。

また、小学生を対象に、お年寄りがいきい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画を募集し、「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」として優秀な作品を表彰するとともに、わくわく美術展において展示します。



5 元気シニア地域貢献事業

「元気シニアバンク」に長年培われた豊富な知識、経験、技能等を持つ高齢者を「茨城シニアマスター」として登録し、サークル、子供会、自治会、福祉施設などからの活動依頼に応じて紹介を行い活動していただきます。



6 わくわくセンター会員交流事業

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。

7 啓発普及・情報提供事業

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『わくわくライフいばらき』を年4回発行するとともに、パンフレット及びリーフレットを作成・配布します。

令和元年度第1期

「わくわくニュースポーツ推進員養成講習会」開講

シニア世代の生きがいと健康づくりのために、ニュースポーツを!

令和元年度第1期「わくわくニュースポーツ推進員養成講習会」の開講式が5月16日、明野公民館（筑西市）で行われました。筑西市を中心にニュースポーツや健康・地域づくりに関心のある25名の受講生が集いました。

8月7日までのうちの10日間、40時間の講習となります。グラウンド・ゴルフ、オーバルボール、シャフルボード、ユニカール、バグゴ等11種目について、競技方法やルールを学び、ニュースポーツを楽しみ、それぞれの地域で推進していただく人材を養成します。

開講式では、森田百合子茨城県社会福祉協議会常務理事、井郷栄茨城県レクリエーション協会理事長、須藤茂筑西市長より、ご挨拶・メッセージをいただきました。「ニュースポーツの楽しさを学び、それぞれの地域における指導者として、生きがいと健康

づくり、そして仲間づくりに積極的に活動することを期待します」また、「今回の講習会の開催を機に、より一層の県西地域各市町村における健康づくり・地域づくりの活動が盛んになることへの期待をします」とのお言葉をいただきました。

開講式の後に、茨城県レクリエーション協会の井郷栄氏を講師として「推進員としての心構え」の講義や、楽しみながら自分の基礎体力を測定できる「レク式体力チェック」に取り組みました。（写真①）

午後は、オーバルボール、輪投げの実技講習として、用具の準備からコートの設定、種目ルールの説明後、グループに分かれてゲームを楽しみました。屋内で気軽に体験できるオーバルボール（写真②）は、楕円形のボールの動きの意外さもあって、逆転や失敗の投球の度に歓声と笑い声が起り、心地よい汗をかきました。



①レク式体力チェックの種目「ファンクショナルリーチ」



②種目「オーバルボール」得点の笑顔

第2期「わくわくニュースポーツ推進員養成講習会」受講者募集中

【講習会場】堀原運動公園（水戸市）

【講習期間】9月3日～11月26日

【申し込み】8月7日まで

【問い合わせ】茨城わくわくセンター
029-243-8989まで

●高齢者はつらつ百人委員会活動事業について

高齢者はつらつ百人委員会委員の皆様には、平成12年度の事業開始以来、地域の高齢者の生きがい・健康づくり、活気ある地域社会づくりに多大なるご貢献を賜ってまいりました。

各地域委員会の主体的かつ活発な事業展開により、元気な地域づくりが進みましたことは、ひとえに皆様のご尽力の賜物と深く感謝申し上げます。

さて、現在、我が国では急速な少子・高齢化が進行しており、一人暮らしの高齢者、介護や生活援助等の支援を必要とする高齢者などが急増することが見込まれることから、県としましては、これらの方々を支える取組みをより一層充実させていく必要があると考えております。

このような中、高齢者はつらつ百人委員会事業に対する県の財政的支援は、平成30年度をもちまして終了させていただきますが、県といたしましては、高齢者の方々、

地域で支え合う一員となるよう、関係機関等と連携・協力しながら、引き続き高齢者はつらつ百人委員会の自主的な社会参加活動等を支援してまいります。

これまで事業を委託しておりました社会福祉法人茨城県社会福祉協議会におきましては、各委員会を支援する事務局を設置し、各地域委員会からの相談への助言や協力、活動に有効な情報提供を行い、地域共生社会の実現に向けて、皆様とともに歩んでまいります。

皆様には、今後とも、幅広い知識や経験等を活かして、地域社会のリーダーとして積極的に活躍していただけることをご期待申し上げます。

茨城県保健福祉部長寿福祉推進課長 森田 達也
茨城県社会福祉協議会常務理事兼わくわくセンター長 森田百合子

わくわくセンターだより



いばらッキー

いきいき茨城ゆめ国体2019
いきいき茨城ゆめ大会2019

第74回国民体育大会/第19回全国障害者スポーツ大会 翔べ 羽ばたけ そして未来へ



茨城国体 デモンストレーションスポーツに参加しませんか

今年はいよいよ茨城国体開催！デモンストレーションスポーツ（デモスポ）は、子どもからお年寄りまで、幅広く参加できる競技会です。県内15市7町1村を会場に、31競技が開催されています。その中から、これから申し込みできる10競技をピックアップして紹介します。各競技の実施要項をよく読んでから、応募してください。

デモスポに参加するには…

STEP 1

いきいき茨城ゆめ国体ホームページ内・実施競技ページへアクセスする
(各競技紹介欄の二次元バーコードを読み込んでアクセス可能)
または各種競技の問い合わせ先に連絡する

STEP 2

参加実施要項・参加申込書入手する

STEP 3

参加申込書に必要事項を記入する
(競技によっては参加同意書が必要な場合があります)

STEP 4

各競技の申込先へ提出する
(競技ごとに申込期間や方法が異なるので確認してください)

STEP 5

デモスポに参加する
2019年5月19日(日)～10月6日(日)の期間に開催

ユニカール

城里町

- 2019年9月1日(日)
- 2019年6月19日(水)～7月19日(金)
- 城里町常北公民館体育室
- 茨城県内に居住している中学生以上の者
○高校生以下又は18歳未満は保護者の同意が必要
- 無料
- 50チーム
- 持参、郵送又はFAX
- 申込多数時は調整



申込先 いきいき茨城ゆめ国体城里町実行委員会
〒311-4303 東茨城郡城里町大字石塚1428-1 コミュニティセンター城里3階
TEL:029-288-3135 FAX:029-288-7006 ユニカールQR▶



パークゴルフ

結城市

- 2019年9月1日(日)
- 2019年6月3日(月)～8月2日(金)
- 紬の里結城パークゴルフ場
- 茨城県内に居住している者
○18歳未満は保護者の同意が必要 ○結城市パークゴルフ協会が認めた者
- 【一般の部】1人 1,500円【ファミリーの部】1組 2,000円
- 一般の部 216人/ファミリーの部 36組(2人1組)
- 持参又は郵送
- 先着順



申込先 いきいき茨城ゆめ国体・いきいき茨城ゆめ大会結城市実行委員会
〒307-8502 結城市大字結城7473
TEL:0296-45-6530 パークゴルフQR▶



ビーチボールバレー

八千代町

- 2019年9月15日(日)
- 2019年7月2日(火)~7月31日(水)
- 八千代町総合体育館・県立八千代高等学校体育館
- 茨城県内に居住している高校生以上の者
○18歳未満は保護者の同意が必要
- 1チーム 1,000円
- 一般男女 16チーム/一般女子・シニア男女 各12チーム
/シニア女子 16チーム
- 持参又は郵送 ⑧ 申込多数時は抽選



申込先 いきいき茨城ゆめ国体八千代町実行委員会
〒300-3572 結城郡八千代町菅谷1027 八千代町総合体育館内
TEL:0296-48-2469



ビーチボールバレーQR▶

ソフトバレーボール

河内町

- 2019年9月8日(日)
- 2019年5月10日(金)~7月5日(金)
- 河内町農業者トレーニングセンター・町立河内中学校体育館
- 茨城県内に居住している者 ○年齢基準は大会年度の年齢とする
○種別の重複出場は不可
※種別毎の参加条件については、お問い合わせください
- 1チーム 3,000円
- 各種別8チーム
- 持参又は郵送 ⑧ 申込多数時は抽選



申込先 いきいき茨城ゆめ国体河内町実行委員会
〒300-1312 稲敷郡河内町長羊3689-1
TEL:0297-84-2843



ソフトバレーボールQR▶

ウォーキング

五霞町

- 2019年9月21日(土)
- 2019年7月1日(月)~8月31日(土)
- 歴史探訪コース
- 原則として茨城県内に居住している者 ○主催者が認めた者
○参加者に介助が必要な場合は、介助者又は保護者の同伴が必要
○18歳以下は保護者の同意が必要
- 1人 500円
- 10kmコース 100人/17kmコース 200人
- 持参又は郵送 ⑧ 先着順



申込先 いきいき茨城ゆめ国体五霞町実行委員会
〒306-0313 猿島郡五霞町大字元栗橋6250
TEL:0280-84-3533



ウォーキングQR▶

ターゲット・バードゴルフ

つくばみらい市

- 2019年9月15日(日)
- 2019年7月1日(月)~7月31日(水)
- つくばみらい市総合運動公園多目的広場
- 茨城県内に居住し、競技及びルールを習得し、主催者が認めた者
○18歳以下は保護者の同意が必要
- 1人 2,000円
- 216人
- 持参又は郵送
- 申込多数時は市実行委員会で決定



申込先 茨城県ターゲット・バードゴルフ協会
〒310-0836 水戸市元吉田町1684-3
TEL:090-1053-7422



ターゲット・バードゴルフQR▶

ダンススポーツ

取手市

- 2019年9月22日(日)
- 2019年7月22日(月)~8月21日(水)
- 取手グリーンスポーツセンター第1体育室
- 茨城県内に居住している者又は茨城県ダンススポーツ連盟が認めた者
○18歳以下は保護者の同意が必要
※種別毎の参加条件については、お問い合わせください
- 無料~4,000円 ※種別毎で異なりますので、詳細についてはお問い合わせください
- 延べ616人
- 持参又は郵送 ⑧ 先着順



申込先 茨城県ダンススポーツ連盟大会事務局
〒300-0822 土浦市蓮河原町4241-2
TEL:029-826-7228



ダンススポーツQR▶

レク・クローケー

大洗町

- 2019年9月21日(土)
- 2019年7月10日(水)~8月20日(火)
- 大洗町総合運動公園陸上競技場
- 茨城県内に居住している者 ○18歳未満は保護者の同意が必要
○チーム内にレク・クローケーの経験があり、相互審判ができる者がいること
- 無料
- 72チーム
- 持参又は郵送 ⑧ 申込多数時は抽選



申込先 茨城県レク・クローケー協会
〒310-0011 水戸市三の丸1-5-38
茨城県三の丸庁舎3階 茨城県水戸生涯学習センター内
TEL:029-300-6077



レク・クローケーQR▶

オリエンテーリング

石岡市

- 2019年10月6日(日)
- 2019年8月1日(木)~9月16日(月・祝)
- 八郷総合運動公園
- 茨城県内に居住、通勤、通学している者 ○個人の部の参加者は中学生以上の者
○グループ参加の場合、高校生以上の参加者が1名以上いること
○家族の部は、高校生以上の者と中学生以下の者を含むこと ○中学生以下は保護者の同意が必要
- 【個人の部】1人 600円【グループの部】1グループ 600円
- 個人の部 45人/グループの部 20チーム
- 郵送又はメール(kobayashis@lake.ocn.ne.jp) ⑧ 先着順



申込先 茨城県オリエンテーリング協会第2支部事務局
〒300-2706 常総市新石下1631-304
TEL:0297-42-7562



オリエンテーリングQR▶

バウンドテニス

つくばみらい市

- 2019年10月5日(土)
- 2019年8月5日(月)~9月5日(金)
- つくばみらい市総合運動公園
- 茨城県内に居住している15歳以上の者 ○茨城県バウンドテニス協会が認めた者
○18歳未満は保護者の同意が必要
- 1人 1,000円
- 224人【BTラリーの部16チーム/団体ダブルス フリーの部・シニアの部 各8チーム、個人シングルス 男子の部・女子の部 各16人】
- 持参又は郵送 ⑧ 先着順



申込先 茨城県バウンドテニス協会
〒302-0121 守谷市みずぎ野6-36-2
TEL:0297-48-5843



バウンドテニスQR▶

茨城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。

今回は、2019年春季号以降に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		活動地域
平岩 千代子 (結城市)	朗読の方法と指導 朗読による声の活性化	結城市市民劇団発足以来のナレーター経験を活かして、朗読の方法や朗読による声の活性化を指導しています。	県西地域
浦川 新次 (つくば市)	沖縄三線の演奏に合わせて、 沖縄古典曲など披露	沖縄三線の演奏に合わせて、 沖縄の古典曲・民謡・ポップス等の公演。 三線の弾き方、民謡等の歌謡の指導をしています。	つくば市 周辺
茨城がん体験談 スピーカーバンク (石岡市)	がん体験やがん患者 介護体験者の体験など 語り伝え	がん患者介護体験者が、それぞれの体験などを語り伝え、がん検診率の向上とがんの早期発見に貢献しています。	県内全域

「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、知識等を持つ高齢者で、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利用者のご負担となります。詳しくは、茨城わくわくセンターへ問い合わせください。



牛久ハーモニカメイト

メモリーズ



●茨城シニアマスター 活動紹介レポート●

宝珠戸 弘&レイ・オブ・スターズ

●茨城県総合福祉会館県民サロン

茨城県総合福祉会館での県民サロンコンサートの公演を見学しました。お昼のひとときで「ハワイアンとフラダンスを楽しむ会」なので、いつも増してハワイアンとフラダンスと華やかな催しです。県民サロンは大勢のみなさんでいっぱいでした。

～当日のプログラム～

この日は、ハワイアンバンド「宝珠戸 弘&レイ・オブ・スターズ」とフラダンス「コマキケイABCアカデミーフラハーウ」の出演でした。曲目は、南国の夜・ハワイ トゥユースイートアロハ・アロハヌイロアイヤオエ・プアリリレフア・ベサムムーチョ・わたし祈ってます・カイマナヒイラなど17曲。ハワイアンバンドとフラダンスがマッチングしていた素敵な公演でした。



●活動アピール●

宝珠戸弘氏は、約40年前頃からハワイアンバンドの活動を行っており、新たに平成26年に新バンドを結成しました。ハワイアン音楽演奏・ムード歌謡曲演奏やフラダンスとの共演で、「非日常的な音楽と踊りを楽しめ、いい時間を過ごせた」と好評です。

筑波山がまの油売り口上研究会

●介護老人保健施設 ホワイトハウス千代田

「さあさあお立合い、ご用とお急ぎでない方はゆっくり聞いておいで、見ておいで…」お馴染みの筑波山がまの油売り口上の伝承者である林正一氏が率いるがまの油売り口上研究会の公演を見てまいりました。

～当日のプログラム～

林正一氏他メンバー2名による公演です。

- ①ひよっとこ踊りの披露
 - ②林正一氏によるがまの油売り口上実演
 - ③なんきん玉すだれの実演
- 演技者と会場の皆さんがいっしょになって楽しいひとときを過ごしていました。



●活動アピール●

平成12年に設立しました。がまの油売り口上をはじめ筑波山に関する歴史など様々な情報交換や研究を通じて、愛好者のネットワークを形成。会員相互の親睦を図るとともに、地域の活性化に寄与することを目的として活動しています。

色々なおかずが楽しめる
本家かまどや
看板メニュー!!

幕の内弁当
550円 (税込)

さわらの照焼き
子キンステーキ (黒こしょう)
枝豆入りコロッケ
有頭海老カラアゲ
スナップえんどう天ぷら
煮物 (3品) など

※内容は、季節により変更となる場合がございます。

会議 冠婚葬祭 イベント など!!

団体のお客様へのご予約・配達も承ります。
※ご予算に応じてお作りすることも可能です♪

全国チェーン
本家かまどや

— 創業昭和55年 — 茨城県水戸市元吉田町 1496-1
本家かまどや 水戸店 TEL. 029-247-1795
営業時間：9:00～21:00

詳しいメニューは
WEB サイトで!

わくわくセンターだより

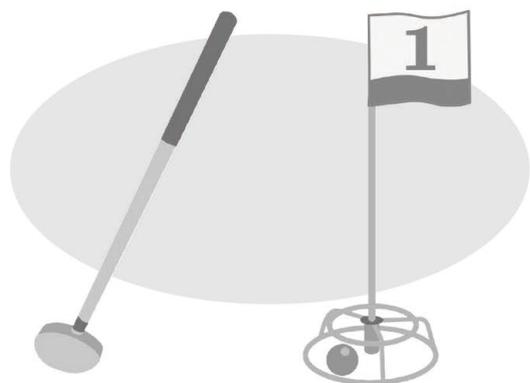
用具は、次の4つ。 ルールで決められています。

クラブ●定められたグラウンド・ゴルフ専用のクラブ。

ボール●直径6cm、重さ75g～95gの合成樹脂製。

スタートマット●合成樹脂製で、スタートのときボールを乗せるティがついているもの。コースの中では使用しない。

ホールポスト●ホールは直径36cmの金属製で、真ん中に直径4cmの鈴がついている。



ルールは16条で、エチケットとゲームに関するものです。

主なルールは、

- 他のプレーヤーが打つときは静かに。
 - 自分で作った穴や足跡は直す。
 - ゲーム中は、打撃練習を行わない。
 - 物的・人的援助やアドバイスを受けない。
 - あるがままの状態プレーする。
- などです。

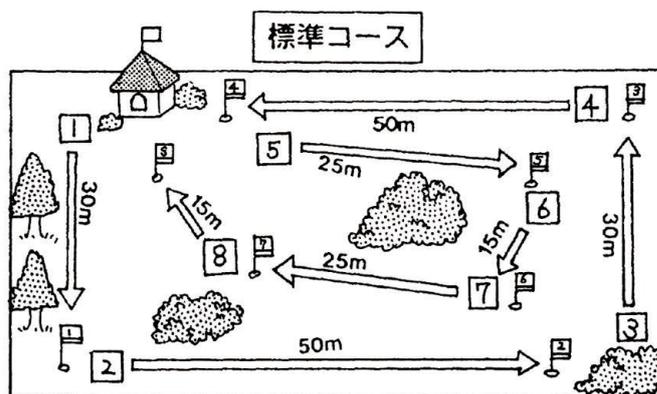
次回は、ディスクゴルフとペタンクを紹介します。

コースは、場所に応じて自由に設定できます。

標準コースは、図のように、ホールポストを外回り4ポスト、内回り4ポスト、計8ポストを原則としています。運動場、野球場、グラウンド、河川敷など広い場所であればどこでもよく、特に、障害物や起伏があるとより楽しむことができます。

ホールインワンもあり、その場合、自分の各ホールの合計打数から3打をマイナスするという特別なルールも設けられています。

スタートから、ホールポストにできるだけ少ない打数で入れていき、合計打数の少ない方が勝ちとなります。また、人数も通常は4人1組で回りますが、5人でも6人でも回れます。チームプレーだけでなく、個人での競技も楽しめるスポーツです。



ゲームは、打順を決めてから始めます。

打順は、固定式と2ホールポストから打順を一つずつ繰り上げるローテーション方式があります。通常は、プレーヤーで話し合って決めます。

SUZUKI 正規ディーラー

スズキセニアカー



磯崎自動車工業株式会社

- ひたちなか東 ●水戸桜の牧 ●北茨城東
- 日立滑川店 ●水戸大洗店 ●B.Pセンター

本社 ひたちなか市柳沢236-2
TEL.029-263-3245



電気で動く
ご家庭のコンセントで充電します。

手軽に操作
運転免許は必要ありません。

歩道を通れます
歩行者として右側通行をします。

お買物のふたんの
お散歩にも！

ET40 連続走行距離 31km

31kmの連続走行距離と大型バスケットで使いやすさが充実しています。

本体価格 368,000円

※非課税で消費税はかかりません。



運転免許は必要ありません。

お問い合わせの際は「わくわくライフを見た」とお伝え下さい

さあ始めよう! ニュースポーツ

ニュースポーツは、技術やルールが簡単で、誰でも、いつでも、どこでも楽しめることを目的に考案されたスポーツです。

世界中で数百種目以上あるともいわれています。近年、「生涯スポーツ」への関心が高まる中、子どもからお年寄りまで幅広い年齢層のスポーツライフを豊かにする担い手としてますます注目されています。日ごろ体を動かす機会の少ない人も、家族や地域での世代を超えたコミュニケーションを可能にするニュースポーツをぜひ体験してみてください。

茨城県ニュースポーツ協会の紹介

はじめに、ニュースポーツの普及と振興に取り組んでいる茨城県ニュースポーツ協会を紹介します。茨城県ニュースポーツ協会には、10の専門部会があり、15種目に対応しています。茨城県社会福祉協議会の支援を受けて、生きがいと健康づくり、そして仲間づくりをめざして、県内で次のような事業に取り組んでいます。

- ①茨城県社会福祉協議会の委託事業「ニュースポーツ体験教室」の企画運営・指導
(年3回・令和元年5月29日取手市、10月3日美浦村、11月21日東海村で実施)
- ②県内市町村・諸団体からの要請によるニュースポーツの講師派遣
- ③県内各地でのニュースポーツ大会の開催
- ④会員対象のルールや技能の研修会、相互の親睦を深める各種大会

グラウンド・ゴルフの紹介

4回にわたってニュースポーツを紹介していきます。今回は、全国に愛好者が360万人もいるといわれるグラウンド・ゴルフを紹介します。

はじまり…

グラウンド・ゴルフは、昭和57年(1982年)に、鳥取県泊村教育委員会が中心になり考案されたものです。そのため、泊村の地名にちなんでホールポストに入ることを「トマリ」とよんでいます。



概要…

グラウンド・ゴルフは、年齢や性別、体力や運動能力などがプレーの結果に大きく影響することがないように工夫し開発されたスポーツです。高度な技術も必要なく、ルールもごく簡単なことから、初心者でもすぐに始められます。だれにでも勝てるチャンスがあるところが大きな魅力となっています。国内だけでなく、海外にまで普及・発展しています。

ゴルフと同じように、エチケットを大事にするスポーツです。専用のクラブ、ホールポスト、スタートマットを使用して、ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストにホールインするまでの打数を競います。

平成31年度 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

全国200万人
加入!!

保険金額

保険金の種類		プラン	Aプラン	Bプラン	
ケガの補償	死亡保険金		1,040万円	1,400万円	
	後遺障害保険金		1,040万円 (限度額)	1,400万円 (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	100,000円
		外来の手術		32,500円	50,000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)と同じ			
葬祭費用保険金 (特定感染症)	300万円(限度額)				
賠償責任	賠償責任保険金 (対人・対物共通)		5億円(限度額)		

年間保険料(1名あたり)

タイプ	プラン	Aプラン	Bプラン
基本タイプ		350円	510円
天災タイプ※ (基本タイプ+地震・噴火・津波)		500円	710円

団体割引 20%適用済 / 過去の損害率による割増引適用

※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。

●後遺障害も
フルカバーなので
安心です!!

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、誤って花びんを落としてこわした。(賠償責任の補償)

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
さまざまな行事における
ケガ、賠償(主催者責任)
を補償!!

保険金額

A・B・Cプラン共通 (A・B・Cプラン共に熱中症危険補償特約セット)

保険金の種類		補償内容	
ケガの補償	死亡保険金	400万円	
	後遺障害保険金	400万円(限度額)	
	入院保険金日額	3,500円	
	手術 保険金	入院中の手術	35,000円
		外来の手術	17,500円
通院保険金日額	2,200円		
賠償責任	対人事故	1名・1事故 2億円(限度額)	
	対物事故	1事故 1,000万円(限度額)	

※賠償責任の補償の限度額は、補償の対象となるリスクの種類ごとに適用されます。

保険料(1名あたり)

団体割引15%適用済

※詳しい内容は、パンフレットをご覧ください。

Aプラン(宿泊を伴わない行事)			
A1の行事	A2の行事	A3の行事	
1日 28円 (最低保険料 560円)	1日 126円 (最低保険料 2,520円)	1日 248円 (最低保険料 4,960円)	
Bプラン(宿泊を伴う行事)			
1泊2日(2日間)	241円	2泊3日(3日間)	295円
Cプラン (A1区分で宿泊を伴わない、かつ参加者が事前に特定できない行事)			
1日 28円(最低保険料 560円)			

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!

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!

●このご案内は概要を説明したものです。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 第二課
TEL: 03(3349)5137
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。

7月 JULY

常陸大宮市 鷲子山上神社夏例大祭

7月14日(日)

四年に一度だけ執り行われる鷲子山上神社夏例大祭。神輿の渡御(とぎよ)、見事な鷲子彫を施した6台の山車・屋台が鷲子地内を練り歩きます。特に夕暮れ時、鷲子囃子に合わせ、山車・屋台の提灯が山あいをゆらめく様は圧巻です。



【会場】鷲子袋木地内
☎ 090-2202-5724

北茨城市 入江明日香 一心より心に伝ふる花なれば

7月20日(土)~9月1日(日)



現在、若手作家の中でも実力・人気ともにトップランナーのひとりとして活躍中の銅版画家・入江明日香(1980-)。現在と過去、東洋と西洋が交差する夢幻の世界を独自の技法を駆使し、繊細かつ軽やかに表したその作品の魅力を広く紹介します。

「四季草花図」
平成29年(2017)
丸沼芸術の森蔵

【会場】茨城県天心記念五浦美術館
☎ 0293-46-5311

桜川市 真壁祇園祭

7月23日(火)~26日(金)

昭和61年に「五所駒瀧神社の祭事」として記録作成等の措置を講ずべき、国の無形民俗文化財に選択された400年の歴史あるお祭り。華やかに飾られた山車が真壁の古い町並みを練り回ります。24日・25日の夜に行われる山車の引き廻しは必見です。



【会場】真壁市街地
☎ 0296-55-1159(桜川市商工観光課)

8月 AUGUST

古河市 第14回古河花火大会

8月3日(土) ※荒天翌日

渡良瀬川の夜空に絢爛豪華な花火絵巻を展開する「古河花火大会」の目玉は三尺玉。壮大なスケールで花開き、見る人を圧倒します。打ち上げ総数は約20,000発で関東最大級。ポリウム満点の花火を豊かな自然の中で楽しむことができます。



【会場】古河ゴルフリンクス(渡良瀬川河川敷)
☎ 0280-22-5111(古河花火大会実行委員会/古河市観光物産課内)

水戸市 水戸黄門まつり

8月3日(土)~4日(日)

今年59回目を迎える水戸黄門まつりが「魅せる」「体験」をテーマにリニューアル。伝統工芸の水府提灯を活用した「水戸黄門提灯行列」、高さ約4メートルを誇る市民神輿として日本最大級の「ふるさと神輿渡御」など新しい見どころがたくさんあります。



【会場】水戸駅周辺
☎ 029-224-0441(一社・水戸観光コンベンション協会)

筑西市 あげのひまわりフェスティバル

8月24日(土)~9月1日(日)

名峰・筑波山をバックに広さ約4ヘクタールの畑に約100万本の八重ひまわりが咲き誇ります。ひまわり畑の中は通路となっており、まるで迷路のよう。会場には見晴台が用意されて、一面に広がるひまわり畑を見下ろすことができます。



【会場】宮山ふるさとふれあい公園周辺
☎ 0296-20-1160(筑西市観光協会/観光振興課内)

9月 SEPTEMBER

笠間市 企画展「いきもの狂騒曲 -陶芸フィギュアの現在-」

9月7日(土)~11月24日(日)

現代の陶芸作品の中には、生き物をモチーフに選び、創作を加え、生物に新たな存在感を与える新しいタイプの陶芸フィギュアが注目されています。陶芸フィギュアの魅力を広げている注目すべき現代作家の作品を紹介し、その全容に迫ります。



今井完真「椰子蟹」2015年 個人蔵

【会場】茨城県陶芸美術館
☎ 0296-70-0011

石岡市 石岡のおまつり(常陸國總社宮例大祭)

9月14日(土)~16日(月)

正式には「常陸國總社宮例大祭」といい、創建千年を誇る古社・常陸國總社宮の最も重要なおまつり。大神輿が豪華絢爛な山車や幌獅子に伴われ市内を練り歩きます。毎年数十万の観光客が訪れ、茨城県指定無形民俗文化財が石岡の街を盛り上げます。



【会場】石岡市中心市街地および常陸國總社宮
☎ 0299-23-1111(代表)(石岡市観光課)

神栖市 第10回かみす舞っちゃげ祭り2019

9月21日(土)~22日(日)

市内、そして全国からよさこいの有力チームとストリートダンスチームが多数参加するダンスの祭典。ステージ以外にも、散策路で各チームが披露するよさこいパレードは観客を魅了します。さらに全国から集まったグルメが会場を大いに盛り上げます。



【会場】神栖市神栖中央公園内特設会場
☎ 070-4565-8304(かみす舞っちゃげ祭り実行委員会/事務局・神栖市観光協会)

美味あるき

おいもジェラートはシングル300円！
ダブルでも380円！



創業明治30年の老舗ほしいも専門店「大丸屋」。いち早く全天候型のほしいも専用ハウスを建てるなどほしいもへのこだわりが特に強いお店です。そんな大丸屋では一年中ほしいもを提供しているのですが、お店に行かないと食べられない、とっておきのスイーツがあります。それが「おいもジェラート」です。ひたちなか市産の数

種類のサツマイモをそれぞれ特製ジェラートにしつらえています。特に人気なのは「べにはるか」。ねっとりとした甘さと滑らかな舌触りとともに仕上げた逸品です。ちなみに編集部おすすめは「みつき芋」!! 出会えればラッキーの限定品で、濃密なサツマイモらしい蜜の味がしっかりと表現されています。贅沢にダブルで召し上がれ!

日本一の生産量を誇る茨城のほしいも 聖地ひたちなかで年中楽しめる人気店



大丸屋の特徴はなんといっても芋の品種の多さ。何十種類の中から選べます。



お店は全面ガラス張りでもっとも明るくゆったりとお買い物を楽しめます。



店の前には大きな芋のオブジェが！写真撮影スポットでもあるので是非!!



ほしいも専門店 大丸屋

【電話】 029-263-7777

【住所】 ひたちなか市釈迦町18-38

【営業】 (平日) 10:00~17:00 (日祝) 9:00~17:30

【定休】 年中無休

美味しいほしいも作りに燃える大曾根さん！お土産探しにも重宝します。





那珂湊



海鮮丼は2,016円。大きなどんぶりに所狭しと並べられた刺身に感動!!

那珂湊といえば目の前の海で揚がった海鮮や、B級グルメメグランプリにも参戦するご当地那珂湊焼きそばが有名。そのふたつを楽しめる店が「喰い道楽すみよし」です。特に那珂湊焼きそばは地元製麺所「わたなべ製麺」とともに黎明期から提供し続ける老舗中の老舗。そんな「すみよし」で、この夏絶対に食べたい逸品といえば海

鮮丼です。「いばらきの地魚取扱店」にも選ばれている同店の海鮮丼には、仕入れにもよりますがヒラメやシラス、シラウオといった旬の地魚が乗ることも。とびっきり美味しいネタを仕入れ、繊細な包丁さばきで美味しく切り分ける。8点もの海鮮がにぎやかに丼の上に盛られた、プロの職人だからできる海鮮丼がここにあります。

美味しい海鮮を食べるなら「すみよし」へ プロが選んだ美味しい魚だけが並ぶ店



那珂湊焼きそばも人気! サラッとしたソース焼きそばは中サイズ486円。



女性にも人気の醤油味は地元黒澤醤油を使って仕上げています。



お座敷にもテーブル席を用意してくれているので安心です。



喰い道楽 すみよし

【電話】 029-262-3551

【住所】 ひたちなか市湊中央1-5-12

【営業】 11:00~20:00

【定休】 不定休

那珂湊にこの人ありと言われる高安さんご夫婦。美味しいものを届けます。



絶景探訪

【那珂湊】

山海に恵まれた茨城県の
知られざる絶景や愛される風景を
紹介します。



【水戸八景・水門帰帆（ひたちなか市和田町）】



石碑は当時から残るもの



東屋がおかれています



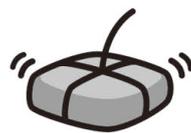
中央は県立海洋高校

「烈公」の名で知られる水戸藩第九代藩主徳川斉昭。天保四年（1833年）に、斉昭公自らが領内を巡って選定した景勝地が「水戸八景」です。那珂川を望む「青柳夜雨」や千波湖を眺める「仙湖暮雪」、涸沼を見晴らす「広浦秋月」など、選定された各地には斉昭公が自筆した書を刻んだ碑が今なお残っています。そのひとつ「水門帰帆（みなとのきはん）」は、那珂湊の風景です。「みなと」に引っ掛けて「水門」とされているのでしょうか。

ひたちなか市役所那珂湊支所横

の路地を海側へ進んだ先。ちょうど眼下に那珂湊港を見下ろす高台になっており、開けた視界がとても気持ちの良い場所です。一時は藩内でも最も栄えたと言われる那珂湊。当時は多くの帆船がにぎやかに行き交う姿を眺めることが出来たでしょう。

斉昭公が八景を選定した理由は単に景色を愛でるに留まらず、藩内の子弟らに各地を巡らせ健脚の鍛錬を奨励するところにもあったとか。那珂湊駅からは約1・5キロの距離。ぜひ、皆さんも歩いてみては。



ちよつくくら手土産

ぶらりと街歩きをすれば必ず出会う地のもの。大切な人にも、自分にも贈りたい手土産をご紹介します。

月の井 夏純米



月の井夏純米は720ml
1426円で販売中です。

白身の刺身と合わせたい夏の酒 ゴクゴク飲める淡麗仕上げの一本

月の井酒造店

【電話】029-266-2168
【住所】東茨城郡大洗町磯浜町638
【営業時間】9:00~17:00
【定休日】年中無休



いま世界が最も注目する「SAKE」。関東最多の酒蔵数を誇る茨城県の中にあって、特に素材にこだわる酒蔵が大洗町の月の井です。生産者の顔が見える酒米だけを使い、昔ながらの手作りで醸す純米酒は飲み手を選ばない食中酒としての魅力が詰まった地酒です。

特に夏限定の夏純米は魚介と相性の良い月の井ブランドの中でも白身の刺身と合わせたい淡麗仕込み。アルコール度数も15度前半で合わせ辛口に仕上げています。濃い目の「和の月」、岩ガキと合わせたい「彦市」純米吟醸もお勧めです。

イチゴダッペ



阿字ヶ浦特産バインベリーを使った ひたちなか限定美味しい手土産

取扱店

和泉屋菓子店、稲葉菓子店、
桔梗屋本舗、阪場製菓、
つるや菓子店、つるや製菓、
リスボン洋菓子店



イチゴダッペは1個から購入可。
ひとつ130円で販売中!!

商工会議所を中心にご当地グルメシリーズとして地元特産品作りに活発に取り組みひたちなか市。中でも人気のスイーツがこのイチゴダッペです。地元の特産いちごを贅沢に使ったコンフィチュールをダックワーズではさんでい

ます。ちよつくと酸味の強いコンフィチュールが軽く優しい甘さのダックワーズととても相性がいいのが特徴。那珂湊菓子商工組合加盟店7店舗が手作りで提供しており、それぞれの店でそれぞれの味を楽しめるのも一興です。

わくわく随想

終わりよければ…
堪忍袋の緒が切れそう

vol.92

県立健康プラザ管理者
大田仁史

超高齢社会を乗り切るために、地域包括ケアシステムが叫ばれている。これは制度にあるいろいろなサービスとボランティア団体を含む住民のインフォーマルな活動を連動させて、要支援、要介護の高齢者の生活支援を考えてある。国難ともいえる高齢社会を乗り切る切り札だ。2025年は団塊世代が後期高齢者になり、介護の問題が顕在化してくる。高齢になればなるほど生活支援が必要になるのは当たり前だ。自分自身を見ていても、80歳を越えると日常生活で人に頼らなければならぬ

ことがどんどん増えている。階段の昇降にしてもついこの前まではとんとんと行けたのに…、と体力の衰えに気付く。

一人暮らし高齢者で体の動きが悪くなれば、ゴミ出しから買い物、病院に薬をもらいに行くなど多くのことがままならなくなる。日常の食事や着替え、排泄、入浴などはなんとかできて、生活周辺を少し広げて考えるところとちょっとしたお手伝いが必要になることがたくさんある。それさえしてもらえれば何とか生活していける、という高齢者は多い。地域包括ケアシステムはそれを見込んだ考え方である。医療や介護などフォーマルなサービスを整えるのは専門家の仕事であるが、この生活周辺のこまごました支援は住民の互助でやらなければ量的に到底間に合わない。しかしそれが徹底して不足している。そのため生活の質ががたんと落ち、挙句には人との接触や交流も途絶え、閉じこもりになってしまっている。人との接触が不足すれば要介護状態になる危険性が高くなる。健康プラザの7年間の追跡調査の

データによると、毎日人と会う人と1週間誰にも会わない人とは18倍も亡くなってしまうか要介護の状態になる人が多くなる。

このようなことの解消のために誰に活躍してもらおうのか、いい考えがないのが現実である。福祉や保健のまちづくりは、人のネットワークをつくりそれに支援サービスを乗せることであるが、そのネットワークを作るのが難しい。筆者は、その難題にシルバーリハビリ体操指導士（指導士）の力を借りようと考えている。全県から市町村に至る細かいネットワークを持っているボランティア組織は他にはない。この人たちのネットワークにサービスを乗せるといふ考えである。具体的に言えば、例えばゴミ出しができる指導士、見守りができる指導士、買い物支援ができる指導士、傾聴活動ができる指導士、などなどである。〇〇ができる指導士、何々ができる指導士を掌握し、指導士会ごとに名簿を作成して市町村や包括支援センター、社会福祉協議会などと共有して行おうという考えである。いくら意識

が高い指導士であっても、体操を目的に集まった人に他の任に当たってもらうのには、有償にすることは必要であろう。ポイントなどの工夫をする。

新しいことをやるのであるからモデル的に行うことが大事だ。そうしたら筆者の発想に賛成しモデル事業に手を挙げてくれた市長さんがいた。いずれにせよ指導士の組織が素晴らしいので、このようなことも考えられるのである。

このことは別に指導士が行う生活習慣病予防の紙芝居を製作中である。「紙芝居ができる指導士」となるのである。

●執筆者●

大田仁史 おおた ひとし

香川県高松市出身。昭和37年東京医科歯科大学医学部卒業後、伊豆通信病院リハビリテーション科部長・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の院長。平成17年茨城県立健康プラザ管理者、茨城県立医療大学付属病院名誉院長。医学博士。

茨城県地域リハビリテーション普及促進協議会会長などを務める。シルバーリハビリ体操考案者、著書多数。



いつでも
どこでも
いつでも

シルバーリハビリ体操

1日

1ミリ

1グラム

立って、座って、寝てもできる

92種類の体操を集めたシルバーリハビリ体操。「いきいきヘルス体操」や「いきいきヘルス体操」など。ご存知の方も多いため、茨城県立健康プラザの大田仁史先生が考案されたこの体操は、最期まで人間らしくあるという意味が込められています。まずは、「肩」の運動から始めてみましょう。

今月のテーマ

肩

猿まね体操

肩関節をやわらかく保つための運動

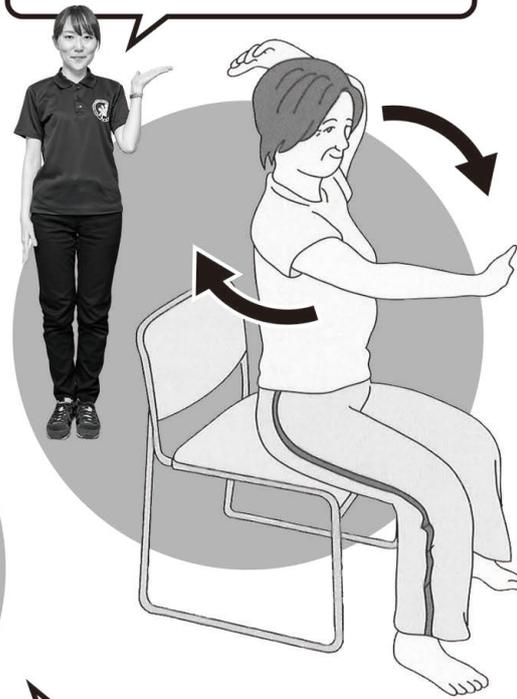
手のひらを常に顔・頭の方に向けて行う運動です。大きなボールを抱えるように肘を曲げ、左右および前後方向にゆっくりと大きく動かします。動き始めは小さく、徐々に肩の可動域を広げ血流を良くします。

◎イラスト◎

出典：茨城県発行「介護予防のためのシルバーリハビリ体操」



Point 手を上げ続けるのは大変なので、1回の体操で片側5回ずつを目標にトライしてみましょう!!



Point なるべく背筋を伸ばしてチャレンジしてください。肩が痛い方は無理せずできる範囲で!!



今月の先生
今 絵理佳さん

シルバーリハビリ体操
指導士養成講座も開設しています!!
みなさん一緒に指導士
やってみませんか?!



大子町のシルバーリハビリ体操
指導士のみなさん

県内各地で開催中!!



シルバーリハビリ体操教室は県内各地で開催されています。茨城県内約8800名の指導士が各地で活躍中!!茨城県立健康プラザに問い合わせください。あなたのお住まいの地域で開催されているシルバーリハビリ体操教室をご案内します。ぜひ、皆さんご参加ください。

問 茨城県立健康プラザ
029-243-4217

法人会員のご紹介 第57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ご紹介します。

- 公益社団法人 茨城県薬剤師会●
- 公益社団法人 茨城歯科医師会●
- 水戸ヤクルト販売株式会社●
- 富士オフセット印刷株式会社●

歯と口の健康を保つことが 健康長寿につながります

ハチマルニイマル・ロクヨンニイオン

8020・6424 (80歳で20本以上、64歳で24本以上の歯を保つ)
をめざしましょう

かかりつけ歯科医をもち、
定期歯科検診を受けましょう

茨城県歯科医師会は、県民の
皆様の健康づくりを支援します



公益社団法人 茨城県歯科医師会

〒310-0911 水戸市見和2-292-1

[TEL]029-252-2561 [FAX]029-253-1075

Shiraki Dental Association
Ibaraki 茨城県歯科医師会

公益社団法人 茨城県薬剤師会

〒310-0852 水戸市笠原町978-47

[TEL]029-306-8934 [URL]http://www.ipa.or.jp

茨城県薬剤師会は、県民の公衆衛生の向上に寄与するため、1,900余名の薬剤師で組織された公益法人です。各種イベントにおける医薬品適正使用の啓発のほか、県民の方々を対象に、電話による薬の相談や、講習会等への講師派遣なども行なっております。今年度は国体開催に向け、ドーピング防止に関する相談対応にも力を入れています。

●薬の相談●

【電話】029-306-8945

【相談時間】月～金

9～12時・13～16時

●講師派遣申し込み●

【TEL】029-306-8934



水戸ヤクルト販売株式会社

〒311-4164 水戸市谷津町1-35

[TEL]029-251-8960 [URL]http://www.mito-yakult.co.jp

当社は、水戸市を中心に北は太子町、南は神栖市までの人口約127万人の市場でヤクルト製品を販売しています。

水戸ヤクルトでは病気に負けない体づくりを応援するために、各地域での「健康教室」や学校での「おなか元気教室」を開催しております。

※「健康教室」、「おなか元気教室」の詳細については、お気軽にお問い合わせください。

●問い合わせ●

免疫総務サポート本部 (平野)

☎0120-29-8960

「健康で美しく。免疫ライフ創造パートナー」



富士オフセット印刷株式会社

〒310-0067 水戸市根本3-1534-2

[TEL]029-231-4241 [URL]http://www.fuji-offset.co.jp

弊社は印刷の総合商社です。IT技術を駆使して、デジタルもアナログも自由自在、カラフルなカラー印刷、趣のあるモノクロ印刷、お客様と一緒に考えます。

趣味の絵手紙を本にして友達に配りたい、書き溜めた自分史を纏めて孫に読ませたいなどなどさまざまな夢を形にしてみませんか。

経験豊富なスタッフも、アイデアあふれる若いスタッフも「お客様の夢をかなえるお手伝いを」とお待ちしております。



「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：一口5万円以上 / 個人：3千円 (夫婦会員は2人で4千円)

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

ニュースポーツ推進員養成講習会が優先的に受講できます。

■わくわくセンターが実施するイベント等の参加割引

わくわく美術展出展料無料 / ニュースポーツ推進員養成講習会受講料割引

■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

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

■特別法人会員		■法人会員	
(株)常陽銀行	水戸市南町2-5-5	(株)伊勢基本社	水戸市泉町3-1-28
茨城県農業協同組合三連	水戸市梅香1-1-4	茨城倉庫(株)	水戸市木葉下町字富士山292-22
日本製鉄(株)	鹿嶋市光3番地	(株)吉田石油	水戸市笠原町1502
(株)筑波銀行	水戸市南町1-3-1	関彰商事(株)	つくば市二の宮1-23-6
(株)JTB	水戸市城南1-1-6	NTT東日本茨城支店	水戸市大町3-3-5
水戸信用金庫	水戸市城南2-2-21	(株)茨城新聞社	水戸市笠原町978-25
中央労働金庫	水戸市笠原町978-6	富士オフセット印刷(株)	水戸市根本3-1534-2
(株)デベロ	水戸市酒門町1744-2	(公社)茨城県歯科医師会	水戸市見和2-292-1
(株)近畿日本ツーリスト	水戸市宮町2-4-33	鹿島都市開発(株)	神栖市大野原4-7-1
(一社)茨城県建設業協会	水戸市大町3-1-22	鹿島埠頭(株)	神栖市東深芝8
茨城県建設業協同組合	水戸市大町3-1-21	(公社)茨城県薬剤師会	水戸市笠原町978-47
(株)日立製作所	日立市幸町3-1-1	(公社)茨城県看護協会	水戸市緑町3-5-35
マニライフ生命保険(株)	水戸市泉町1-2-1	山三印刷(株)	水戸市河和田町4433-33
三井住友海上火災保険(株)	水戸市南町2-6-10	いばらき印刷(株)	東海村平原3115-3
(株)東日本銀行	水戸市泉町2-3-2	水戸ヤクルト販売(株)	水戸市谷津町1-35
損保ジャパン日本興亜	水戸市南町2-4-46	(医)桜水会筑波病院	つくば大角豆1761
あいおいニッセイ同和損保(株)	水戸市城南3-11-14	(公財)日立平和台霊園	日立市諏訪町1030
東京電力(株)	水戸市南町2-6-2	日本労働組合総連合会茨城県連合会(連合茨城)	水戸市梅香2-1-39
茨城県信用組合	水戸市大町2-3-12	自治労茨城県本部	水戸市桜川2-3-30
鹿島東部コンビナート懇話会	神栖市東和田34-2	電機連合茨城地方協議会	ひたちなか市堀口832-2
鹿島臨海工業地帯西部地区企業連絡会	神栖市東深芝16-25	(一社)茨城県労働者福祉協議会	水戸市梅香2-1-39
波崎地区企業連絡会	神栖市砂山26	(一財)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

■取扱協力店の割引サービス一覧

区分	取扱い協力店及び施設	割引等
旅行会社	JTB 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「マツハ」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「ハノラツアー」3% ・国内旅行「ジャンボマーチ」3%
文化施設	ザ・ヒロサワ・シティ会館 (※) (※)「ザ・ヒロサワ・シティ会館」は茨城県立県民文化センターの通称です。 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
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

区分	取扱い協力店及び施設	割引等
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)かんぼの宿大洗 東茨城郡大洗町磯浜町7986-2 TEL029-267-3191	お一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)
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)
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
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

材料(2人分)

- ・小松菜 (3枚)
- ・キャベツ (1枚、芯も入れる)
- ・ニンジン (5cm)
- ・大根の葉 (1枚)
- ・トマト (小1/2)
- ・リンゴ (1/4)
- ・バナナ (小1/2)
- ・柑橘類 (レモンやユズなど。冷凍しておく◎)
- ・牛乳またはプレーンヨーグルト (お好みで)
- ・ハチミツ (小さじ1杯)



収穫した
新鮮な野菜で
作ります!



水戸市小吹町
小林農園にて

作り方



1

野菜、果物は3cmぐらいを目安に刻みます。細かくすればするほど手早く出来上がります。



2

今回は畑から収穫したばかりの大根の葉を使いました!



3

カットした野菜、果物をボトルに入れます。最後に、牛乳またはヨーグルトとハチミツを加えてふたを閉めます。



4

ボトルを本体に取り付けてスイッチオン。ドリンク状になったら完成です!

+αのPOINT

今回は冷凍しておいた「鬼ユズの甘煮」と「レモン」を加えましたが、他にもイチゴやリンゴなど色々な果物を冷凍してストックしておくとう便利。氷を入れないので、水っぽくならず、より濃厚な味わいになります。



レシピ協力

「エクセレント水戸」代表
丹下美津子さん





いばらき

茨城をたべよう

夏

旬の野菜スムージー

毎日の食生活は、ビタミン、ミネラルなどの栄養素を
バランスよく摂取することが大切です。

食の王国いばらきの旬の野菜をたっぷり使った
ベジフルスムージーを紹介します。



栄養素や酵素を上手に摂取するには、生の野菜を
食べるのが良いと言われます。スムージーにすること
で、かさが減り、そのまま食べるよりも多種多量
の野菜・果物を摂りやすくなります。野菜が苦手な
お孫さんも、スムージーにすれば飲めると好評です。
作り方もとっても簡単！材料をカットして、ブレン
ダーで混ぜるだけ。今回オススメするレシピ以外に
も、お好みの素材を加えてどんどんアレンジできる
手軽さも魅力。庭の畑で獲れた新鮮
な野菜で作れば、また格別！



レシピは、社会福祉法人茨城県社
会福祉協議会が推進する、地域の幸
せづくり「はんどちゃんネットワ
ーク運動」を推進する「エクセレント
水戸」代表の丹下さんに、ご協力い
ただきました。丹下さんは、自家製

スムージーを毎日飲んでいるそうです。

「人生100年時代を迎え、健康長寿を目指すには、
食生活の改善が必要です。まな板でトントンと野菜
を刻み脳のシナプスに刺激を与えながら、たっぷ
りの野菜と果物で作ったベジフルスムージーで、食物
繊維をたくさん摂取して、血管を若々しく保つこと
が大事です！」と話してくれました。

出来上がったスムージーを試飲した
皆さん。「飲みやすく美味い！」
「野菜の味が濃くて体に良さそう！」
「簡単で驚きました」と笑顔。

毎朝、ベジフルスムージーを食卓に
添えて、パワーチャージしましょう！



**アイリスオーヤマ様から
ポトルブレンダーをプレゼント**
詳しくは裏表紙をご覧ください

いばらきの

里山歩き

かみねさん
神峰山
(598.7m)
【日立市】

▲「ある町の高い煙突」を眺めて

神峰山は、日立市中心部の北西、海岸線から約7キロの位置にあります。登山口となる神峰公園の先に「大煙突記念碑」と「新田次郎文学碑」が建っています。明治末から大正初期にかけて、銅の精錬の際に発生する煙が原因で、森林が枯れ、農作物にも被害が出ました。鉱山と地域住民が、共に煙害問題に立ち向かい、世界一の大煙突を建設して解決しました。碑は、それを顕彰したものです。日本における環境保護の先駆けとなった実話をもとに描かれた小説が、「ある町の高い煙突」です。市民も参加して映画化され、6月に公開となりました。

神峰山へと続く鞍掛山登山口の横には、「煙害を克服した大島桜を百年後に」と刻まれた大きな筑波石がありました。鞍掛山の桜には、生育状況を管理するために、幹には番号がつけられています。山頂からは、東側に太平洋、西側には神峰・高鈴方面が望めます。一度、舗装道路に出てから、反対側の長い階段の道を登ると、ヤマツツジが咲き始め、藤の花もきれいに咲いています。幹の径が30センチ程の大きなヤシヤブシの木があり、坂道に整然と並ぶヒサカキのトンネルもみごとです。何れも煙害に強いということで植えられた樹木の一部です。水が湧き出ている湿地帯を越えると、大煙突展望台入口の標識があります。嘗ての世界一の大煙突です。地上高が155・7mありましたが、平成



③ 鞍掛山の桜



② 鞍掛山登山口横「煙害を克服した大島桜を百年後に」



① 神峰公園近くの大煙突記念碑



⑤ ヒサカキのトンネルを歩く



④ 鞍掛山山頂から東側を望む

●お薦めの場所●

日鉱記念館 (日立市宮田町3585)

日立鉱山の跡地に建てられた記念館。映画の舞台となった日立鉱山の成り立ちや発展などについて詳しく知ることが出来ます。鉱石、鉱山機械など貴重な資料も展示。

【Tel.】0294-21-8411

【開館時間】9:00～16:00

【休館日】月曜日、祝祭日、年末年始等

【入館料】無料

●問い合わせ先●

日立市役所観光物産課 【Tel.】0294-22-3111

日立電鉄交通サービス 日立案内所 【Tel.】0294-26-7121



筆者 **菅谷政宏**

日本スポーツ協会公認山岳コーチ
日本山岳・スポーツクライミング協会自然保護指導員

生涯学習センター講座やカルチャースクールなどの講師も務め、「安全に」楽しむ登山・山歩きの魅力を広く伝えています。

コース

◎神峰公園 ⇒ 鞍掛山 ⇒ 羽黒山 ⇒ 神峰山 ⇒ 日鉱記念館前
約11km (240分) ※帰りは路線バスを利用 (20分)

◎日鉱記念館前 ⇒ 神峰山 (最短コース)
約2km (登り60分、下り45分)



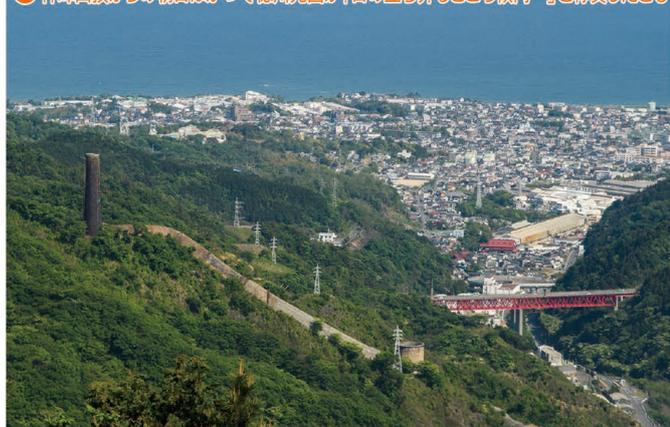
ハイキングコースMAPは、日立駅前「ぶらっとひたち」で入手できます。
Tel.0294-51-3972

5年に上部が崩壊して、今は54mになりました。「蛇塚」の先の羽黒山には、煙の流れる方向を観測した鉄塔が朽ちかけて残っています。根元から分かれた太い幹が道を遮っている大島桜や、見上げるほどに大きな大島桜もあります。山頂の木立の中に、神峰神社奥の宮が祀られています。三角点は、「神峰山標高598・7M」と記された標識の約150m北側にあります。煙害対策のために気象観測をしていた神峰山観測所跡と百葉箱が往時の面影を残しています。水平線よりも高く伸びる大煙突が

刻まれたモニュメントが、太平洋に向かって設置されていました。品種改良をした苗木500万本を山域に植樹し、市街地への植林も併せると1千万本に達したということです。先人の偉業に驚きと感動を覚えます。

百年前には荒れ果てていた山肌、今は緑に覆われています。春には桜で彩られます。その景観を、船に乗って海から眺める催しと、神峰山に登る「大島桜鑑賞ハイキング」が毎年開催されています。(取材日 5月12日)

11 神峰山頂からの朝日はかつて徳川光圀が「目の立ち昇るところ領内」と称賛したとも



8 大島桜の大樹に出会う



9 神峰神社奥の宮には伊邪那岐命、伊邪那美命、熊野機樟日命を祀る



6 大煙突展望台からの景色



10 かつて世界一を誇った大煙突を描くモニュメント



12 日鉱記念館



7 羽黒山頂に残る鉄塔跡

生誕 90 周年記念

手塚治虫展



2019年

6月15日(土) ▶ 8月25日(日)

“マンガの神様”と称される手塚治虫 (1928-89)。本展では「鉄腕アトム」「火の鳥」「ブラック・ジャック」「ジャングル大帝」「リボンの騎士」をはじめ、手塚が生涯に手がけた膨大なマンガとアニメーションのなかから、厳選した原画・映像・資料、さらには愛用の品などを展示し、その歴史と作品に込められたメッセージの数々を紹介します。

休館日：月曜日 ただし7月15日(月祝)、8月12日(月振)は開館、
7月16日(火)、8月13日(火)は休館

開館時間：午前9時30分～午後5時(入場は午後4時30分まで)

入場：一般 980(850)円、満70歳以上 490(420)円、

高大生 720(600)円、小中生 360(240)円

※()内は20名以上の団体料金

※障害者手帳等をご持参の方は無料

※土曜日は高校生以下無料(夏季休業期間は除く)



『手塚治虫漫画全集 鉄腕アトム第1巻』(1979年)表紙絵

©手塚プロダクション

交通のご案内

◆電車：JR東京駅～水戸駅(特急列車で約1時間)。水戸駅南口から徒歩約20分。北口⑧番バス乗り場からバス約5分「文化センター入口」にて下車。

◆乗用車：常磐自動車道、水戸インターチェンジから約20分。北関東自動車道、茨城町東インターチェンジから約15分。

◆高速バス：JR東京駅八重洲南口バスターミナルから、水戸駅まで約2時間。

◆駐車場：「ザ・ヒロサワ・シティ会館前有料駐車場」をご利用ください。

展覧会をご覧いただくため「ザ・ヒロサワ・シティ会館前有料駐車場」をご利用された方には、当館総合受付にて、入館券をお求めの際、レシートと引き替えに駐車料金を返金いたします。ただし満車でご利用いただけない場合もございますので、ご了承ください。



茨城県近代美術館

〒310-0851 水戸市千波町東久保666-1
Tel.029(243)5111 Fax.029(243)9992
http://www.modernart.museum.ibk.edu.jp/



——ダンディズム。

それは自分自身のポリシーを貫き、
更なる進化を求めて追求し続ける
男たちのかたち。
県内出身のトロンボーン奏者細貝潤を
中心に、国内トップクラスの奏者から
この日のために結成されたクインテット。
金管楽器に魅せられ、その音色と可能性を
追求し続ける男達が、お客様に極上の
時間をお届けします。
彼らが奏でるサウンドに
酔いしれること間違いなし！



細貝 潤
(トロンボーン)

細貝潤ダンディブラス・クインテット

～これが俺たちのダンディズム～



澤田 真人
(トランペット)



濱口 勝治
(トランペット)



萩原 顕彰
(ホルン)



国木 伸光
(チューバ)

2019年8月4日(日) 14:00 開演 ザ・ヒロサワ・シティ会館 小ホール ※未就学児入場不可

全席指定 一般 2,000円 大学生以下 1,500円

ワンドリンク(コーヒー)付き

(プレイガイド) ザ・ヒロサワ・シティ会館 / 水戸京成百貨店 / MUSIC SHOPかわまた
ヤマハミュージックリテイリング水戸店

好評
発売中!

お問い合わせ ザ・ヒロサワ・シティ会館(茨城県立県民文化センター) 029-241-1166

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、希望のプレゼント名、本誌をどこで
手に取ったか、面白かった記事、今後読んでみ
たい記事、興味を持った広告を明記して

〒310-8586 茨城県水戸市千波町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
までお送りください。

★締め切りは7月19日(消印有効)です。当選
者については市町村名と名字のみを次号に掲載
し発表とさせていただきます。

●アイリスオーヤマ●
ボトルブレンダー
(IBB-600)
…1名様



※色は画像と変更
になる可能性が
あります

●茨城県近代美術館●
企画展

「生誕90周年記念 手塚治虫展」

ペア御招待券…5組10名様

●ザ・ヒロサワ・シティ会館●
「細貝潤 ダンディブラス・クインテット
～これが俺たちのダンディズム～」
ペア御招待券…5組10名様