



赤い山紫陽花の花

ひたちなか百人委員会

はつらつ

発行元：ひたちなか高齢者
はつらつ百人委員会
責任者：委員長 尾澤 清
連絡先：029-263-2689
ひたちなか百人委員会 HP：
<https://kenpoku-shiozai.jimdo.com/>



生きがいつくり 健康づくり 友だちづくり

ご挨拶

新たな組織でスタート

ひたちなか高齢者はつらつ百人委員会
委員長 尾澤 清



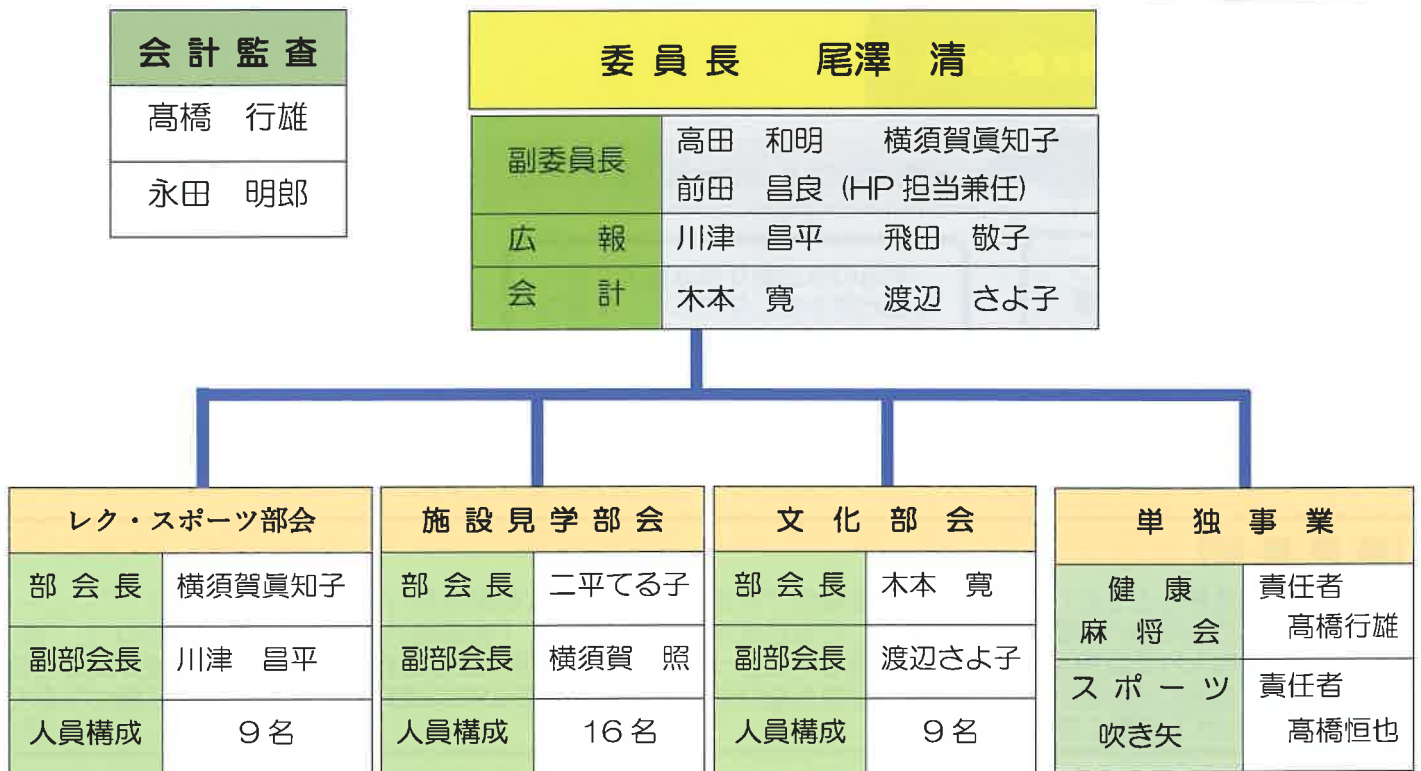
この度、茨城県社会福祉協議会が18年間に渡って実施してきました「茨城県高齢者はつらつ百人委員会」事業の財政的支援が平成31年度末に終了したことを受けて、多くの方々より、「この歴史を終わらせることなく今後も継続すべき」との強い要望があり、これに応え、茨城県社会福祉協議会の支援の元、従来の名称の一部を継承して新たなボランティア団体「ひたちなか高齢者はつらつ百人委員会」（略称：ひたちなか百人委員会）を結成することが出来ました。新しい委員会の会則、組織表、および今年度の事業計画を作成し、4月の第1回の委員会（旧委員と新委員の総勢34名）に於いて、全員の賛同を得ることができ、広い海原に大きな希望を持って船出することが出来ました。ここまで、進められたのは、茨城県社会福祉協議会のみならず、ひたちなか市役所高齢福祉課、ひたちなか市社会福祉協議会および諸先輩方々のご支援ご協力の賜物であり、心より感謝しております。

今後は、委員が一丸となって地域高齢者の生きがいつくり、健康づくり、友だちづくりに微力ながら貢献できる様頑張って参りますので、以前同様皆様のご協力とご支援を宜しくお願いします。

最後に、今回の新組織を私と共に立ち上げた実行委員の方々方に心から感謝と御礼を申し上げます。

令和元年ひたちなか高齢者はつらつ百人委員会組織図

(総勢：34名)



令和元年度事業計画

(4月~7月までは実施済みの為除外)

No.	月日	事業名	場所	No.	月日	事業名	場所
⑩	8/18	ひたちなか祭り支援	勝田駅前東口	⑯	12/1	交流センター祭り	勝田駅前東口
11	9/19	つくば地質標本館他	つくば市	17	12/上	最高裁判所見学・他	東京都
12	10/31	足立区宮城水再生センター・他	東京都	⑱	12/3	蕎麦打ち体験	ふぁみりこらぼ
⑬	10/20	ふぁみりこらぼ祭り支援	ふぁみりこらぼ	⑲	1/26	勝田マリナポ ランテイ	ひたちなか市・他
14	11/6	芭蕉の里~五峰の湯	大田原市	⑳	1/29	趣味の交流会	市民交流センター
15	11/21	グラウンドゴルフ	石川運動ひろば	21	2/16	文化講演会	ふぁみりこらぼ

注記：No.の○印は委員のみの参加となります。

事業報告

事業名 「ノルディックウォーキング」

期 日：令和元年6月6日(木)

場 所：笠松運動公園

参加者：30名(委員：9名 一般：21名)

最近街中や公園等で二本のポールを使ってウォーキングをしている人を見かけるようになりました。スキーを履かずストック(ポール)を持って雪のない道路を歩く新しいエクササイズです。ポールを使うことで全身運動になり通常のウォーキングに比べてエネルギーの消費量20%アップを体験して頂き大変満足して頂きました。

また、参加者からは「今回限りでなく何回か計画してほしい」との声に大変嬉しく思いました。皆さん次回も是非参加してください。“楽しいですよ”

(横須賀 記)



“皆さんの完走した満足顔”



“ポールをしっかりと握って出発”

水分補給でこの夏を乗り切ろう

熱中症対策に水分補給を

体重2%の水分排出量で脱水状態

“熱中症対策”

人間の生命を維持するうえで、水は酸素とともに重要な物質です。水は血液やリンパ液などの体液主成分であり高齢者は体重の50%を占めております。

水分の排出量が摂取量より多くなると脱水症になります。体重の1~2%の水分を排出すると軽度の脱水症が見られ、2%以上になると人によっては、めまいやふらつきなどの症状が現れます

- 1日目安摂取量は1~1.5L (少量でこまめに)
- 喉が渇く前に水分補給
- 入浴前後にコップ1杯の水分補給
- 規則正しい食事を

【編集後記】

この度、新元号とともにひたちなか百人委員会が発足の中、初版の広報誌を発行することが出来ましたこと一重に協力頂いた皆様のお陰と心より感謝しております。これからは、「委員会の活気ある活動の状況」と「皆様の意見を取り入れた広報誌」を創って行きたいと思っております。それには皆様のご協力とご支援が欠かせません。今後とも宜しくお願いします。尚、ひたちなか百人委員会の最新の詳細情報をホームページに載せてありますので、合わせてご覧ください。

(川津 記)