

わくわくライフ

2019年
秋号

Vol.135

いばらき

発行◎茨城わくわくセンター



【特集】わくわく街歩き
紅葉と楽しむ
アクティブビレッジ竜神峡



茨城をたべよう「秋」
行方市さつまいもの
スムージー



いばらきの里山歩き
朝日峠



さあ始めよう! ニュースポーツ
ディスクゴルフ、ベタンク

いばらきねんりん文化祭
わくわく美術展出品案内

茨城国体・障スポ大会開催日程一覧

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

秋といえば紅葉。今回は、例年多くの人々が訪れる人気の紅葉スポット・竜神峡（常陸太田市）へお出かけします。地元の人がおススメする絶景ドライブコースも聞いてきました。竜神大吊橋を拠点に、ちょっと足を伸ばして周辺散策を楽しみましょう。



わくわく街歩き

紅葉と楽しむ アクティブビレッジ竜神峡



JR水郡線常陸太田駅から車でおよそ30分。県道33号線を旧水府村方面へ向かい、穏やかな山なみを眺めながらドライブを楽しむと目的地の竜神峡に到着です。まずは、言わずと知れた茨城県有数の観光スポット竜神大吊橋へ。橋に隣接する第一駐車場が便利ですが、紅葉シーズンは駐車待機列が伸びることが予想されます。橋へ向かう坂を登る途中の第二駐車場、第三駐車場の利用もオススメです。全長375メートルの竜神大吊橋は、歩行者専用吊橋としては全

●ナビゲーター●

常陸太田市観光物産協会副会長（水府支部長）
和田 範政さん

水戸プラザホテルに長年勤めた経歴を持つ和田さん。仕事の第一線から離れた後は地元で「水府愛農会」を起こし、そば生産を中心に農業にいそしみながら、地域を支える柱として活躍しています。また、蕎麦打ちの趣味が高じて道の駅ひたちおおた内にて「そば処夢玄」を出店。文字通りすべて手作りの常陸秋そばを味わうことができます。

協力：常陸太田市観光振興課



国指折りの長さを誇ります。竜神川をせき止め作られた竜神ダムの湖面から約100メートルの高さにかけて、橋上からは竜神峡の美しい渓谷を見晴らすことができます。「特に紅葉の時期は人気で、カメラを携えた人がたくさん訪れますよ」と話してくれたのは常陸太田市観光物産協会水府支部長の和田さん。今回は、和田さんオススメの紅葉鑑賞スポットを案内していただきました。

入り口で320円の渡橋料を払い、吊橋を北側へ渡ります。途中、テレビCMでも話題を集めた「竜神バンジー」のジャンプ台が。この日もバンジージャンプ挑戦者が多数訪れていました。また、ダム湖ではカヌーやSUPも体験でき



写真右手の崖上にはかつて城があったそう



竜神伝説の残る溪谷を歩き亀ヶ淵へ



吊橋を下から望む眺めも◎



和田さんオススメの紅葉ドライブコース・武生林道



林道沿いにはいくつかの展望台が

お勧め

立ち寄りSPOT

道の駅たちおた～黄門の郷～



ぬく森の湯



木内酒造



御岩神社



その他、手土産は15～18ページで紹介しています。

淵。淵の底の深さは知れず、鱒ヶ淵（大子町）に通じているとか、この淵の水が水木の泉が森（日立市）に噴出しているとか。また、水戸黄門こと徳川光圀公が亀ヶ淵に飛び込んだという説話もあります。実際に訪れてみると、そんな不思議な伝説が語りつがれるのに相応しい神秘的な雰囲気でした。古い滝つぼが変化してできたものですが、岩を滑り落ちる清

水が流れる淵はとても澄んでいて、周辺の緑の色を映しています。昔は子どもたちの水遊びスポットとしてもにぎわっており、和田さんもこの淵に飛び込んで泳いだことがあるのだそう。「奥の方へ行くと、確かにかなり深さがありましただね」と懐かしい思い出を話してくれました。亀ヶ淵へは片道約1時間のプチハイキング。紅葉の時期には色づく溪谷を眺めながら歩

くことができます。散策後は、吊橋横の物産センターやダム横の「竜神カフェ」でひとやすみ。

さて、竜神峡の渓谷美を愛でた後には和田さんオススメの紅葉ドライブルートを案内してもらいました。ダムから県道33号線を大子方面へ少し北上し、「武生林道」へ。キャンプ場「竜神ふるさと村」と「武生神社」の看板が目印です。くねくねとカーブを登っていくと、400～500メートル級の山の尾根つたいに道が続きます。周辺の山々にはカエデやコナラなどの落葉樹が多く、紅葉の時期には、まるで日光いろは坂のように美しい景観を望むことができます。ところどころ展望台が備えられているので、パノラマの眺望を楽しんでください。この日はあいにくの天候だったため遠くを見晴らすことはできませんでしたが、晴れた条件の良い日には、日光連山や富士山までも望むことができます。秋の絶景ドライブ、皆さんもぜひ足を伸ばしてみてください。

- 1 巻頭特集 わくわく街歩き
**紅葉と楽しむ
アクティブビレッジ竜神峡**
- 5 わくわくセンターだより
- 9 茨城シニアマスター新規登録紹介、活動レポート
- 11 **さあ始めよう! ニュースポーツ**
～第2回 ディスクゴルフ、ペタンク～
- 14 茨城お出かけガイド (10月～12月)
- 15 県北エリア美味あるき
- 17 県北エリアちょっくら寄り道
- 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「秋」
行方市さつまいものスムージー
- 25 いばらきの里山歩き **朝日峠**



茨城わくわくセンターのHPでも閲覧できます

本誌の写真・イラスト・記事の無断転載を禁じます。



～絆の糸で繋がる
家づくり～

株式会社いといえ
日立市大みか町2-18-1
☎0294-51-4826

シニア世代の美術展 第24回茨城県健康福祉祭 いばらきねんりん文化祭わくわく美術展 に出品してみませんか

シニア世代の生きがいと健康づくりの一環として、令和2年2月28日（金）から3月5日（木）までの7日間、わくわく美術展を開催いたします。わくわく美術展では、シニア世代の方自身の創作による美術品を、6つの部門（日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真）で募集し展示いたします。募集期日は、令和2年2月2日（日）から3日（月）までの2日間。皆様の力作、お待ちしております。

◆目的

高齢者の生きがいと健康づくりの一環として、高齢者自身の創作による美術作品を展示することにより、高齢者の芸術活動を促進し、もって明るく活力ある長寿社会づくりに寄与することを目的とします。

◆応募資格

昭和36年4月1日以前に生まれた方で、県内在住のアマチュアの方。

◆募集部門

- (1)日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真の6部門
- (2)出品作品は、出品者により創作されたもので、未発表のもの
- (3)出品数は、部門を問わず1人1点とします。

※各部門の詳細な出品規格については、茨城県社会福祉協議会ホームページよりダウンロードできます。



◆テーマ

特に定めません。

◆募集期間

令和2年2月2日から3日までの2日間

◆応募方法

出品作品に申込書と出品料を添え、作品受付所に搬入。

・申込書：茨城県社会福祉協議会ホームページよりダウンロードできます。

・出品料：2千円（わくわくサポーター会員は無料）

・作品受付所：ザ・ヒロサワ・シティ会館（※）搬入口

【住所】水戸市千波町東久保697 ※「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。



◆展示について

令和2年2月28日から3月5日

ザ・ヒロサワ・シティ会館にて、入選作品を展示。

問い合わせ先

〒310-8586 水戸市千波町1918 （福）茨城県社会福祉協議会 茨城わくわくセンター
【電話】029-243-8989 【FAX】029-244-4652

●茨城県社会福祉協議会ホームページ <http://www.ibaraki-welfare.or.jp/>

茨城県社会福祉協議会ホームページ ▶▶ わくわくセンター ▶▶ いばらきねんりん文化祭

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（デモスポ）の中から
「ベタンク」と「ユニカール」
をご紹介します。

ベタンク

さわやかな5月、屋外スポーツには最高の日和、令和元年5月25日（土）かずみがうら市わかぐり運動公園で開催されました。70チーム（1チーム3人）の選手団と競技役員、ご来賓の方々のご参加で350人超のベタンク愛好者が集まりました。

今回の大会は、トリプルスで3人対3人、時間制限がある試合なので決められたコート内で行われました。ボールは1人2球、チームで6球、ボールを投げ合ってピュットに近い方が勝ちとなるため、チームで作戦を練り競い合います。両チームとも投げるボールがなくなったときか、制限時間になったときか、どちらかのチームが決められた得点11点を先取した時点で試合終了。予選は、4チームで1ブロック、各ブロック6試合（リーグ戦）、決勝は、決勝トーナメント戦（各ブロックの1位・2位チーム）、交流トーナメント戦（各ブロック3位・4位チーム）が行われ、どのコートからも歓声が上がっていました。

試合終了後、「また、今日のような試合がしたい。」と多くの皆さんの声があり、国体デモスポ記念「ベタンク大会」を2回開催する予定です。第1回は令和元年11月16日（土）、第2回は令和2年5月を予定しております。

使用したボールは、かずみがうら市の小学校へ貸し出しています。世界に羽ばたくことを願って！

（茨城ベタンク協会 坂本 保）



ユニカール

9月1日（日）国体デモスポ「ユニカール大会」が開催されました。会場の城里町常北公民館体育室は、残暑と参加者の熱気に包まれていました。申込多数のため厳正なる抽選で選ばれた県内の50チーム、80歳以上の方14人を含む170人の参加がありました。仲間で同じユニホームを着用し、参加者全員がきらきらと輝いていました。

ユニカールは、スウェーデンで考案されたゲームです。3kgのストーンをカーペット上で交互に投げ滑らせて相手より標的へ近づけることを競うもの。チームの作戦が成功したり技術不足で失敗したりして、仲間同士が喜び反省することにより意欲が出るのです。

当大会は、予選はリーグ戦で、1レーンに5チームが入り10レーンで開催。年齢を感じさせないスピードのある戦いでした。決勝トーナメント戦は、予選リーグ戦での各レーン上位2チーム、20チームで行われました。決勝戦は県北同士の戦い、1投毎に拍手と歓声があがりすばらしい戦いでした。優勝は「日立北カールの会C」準優勝は「県北X」お互いに笑顔で健闘を称え合っていました。

城里町では、ユニカールへの興味が高まっている最中に開催された今大会に3チームの町議会チームが出場し、町民の熱はより高まっています。期待通り「ユニカールの町・城里」夢が現実になろうとしています。仲間づくり・生きがいづくり・健康づくりもより高まることでしょう。国体城里町実行委員会・茨城県ユニカール協会に感謝！

（茨城県ユニカール協会 川又 照子）



わくわくセンターだより



いきいき茨城ゆめ国体 2019 いきいき茨城ゆめ大会 2019



いばラッキー 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

第74回国民体育大会（いきいき茨城ゆめ国体）がいよいよ9月28日から開催されます。茨城県での開催は、昭和49年の第29回国民体育大会（水と緑のまごころ国体）以来45年ぶりとなります。併せて、第19回全国障害者スポーツ大会（いきいき茨城ゆめ大会）が10月12日から開催されます。この機会にぜひ観戦に訪れてみてはいかがでしょうか。※開会式・閉会式の観覧申込は終了しており、当日券はございません。

国民体育大会 正式競技 9月28日(土)~10月8日(火)

各競技は入場自由！観戦無料！！

※高校野球(硬式)は有料

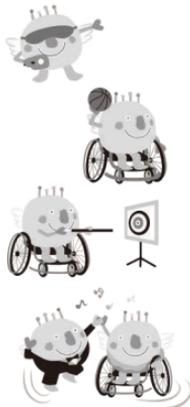
競技名	種別	会場地	競技会場	9/28 土	9/29 日	9/30 月	10/1 火	10/2 水	10/3 木	10/4 金	10/5 土	10/6 日	10/7 月	10/8 火
総合開会式		ひたちなか市	笠松運動公園陸上競技場	●										
総合閉会式		ひたちなか市	笠松運動公園陸上競技場											●
陸上競技	全種別	ひたちなか市	笠松運動公園陸上競技場											●
サッカー	成年男子	鹿嶋市	県立カシマサッカースタジアム			●								
	少年男子		ト伝の郷運動公園多目的球技場				●	●						
	成年男子		北海道多目的球技場						●					
	少年男子		新潟緑地多目的球技場			●	●	●	●					
	成年男子		高松緑地多目的球技場			●	●	●	●					
	少年男子		ひたちなか市総合運動公園陸上競技場							●				
	女子	ひたちなか市総合運動公園スポーツ広場								●				
テニス	全種別	神栖市	神栖浜浜庭球場			●	●	●						
ボート	全種別	潮来市	潮来ボートコース							●	●	●	●	
ホッケー	成年男子	東海村	阿漕ヶ浦公園ホッケー場		●	●	●	●						
	成年女子		県立東海高等学校多目的グラウンド		●	●	●	●						
	少年男子		県立東海高等学校多目的グラウンド		●	●	●	●						
	少年女子		県立水戸高校/牧高等学校常北校体育館		●	●	●	●						
ボクシング	全種別	城里町	県立水戸高校/牧高等学校常北校体育館								●	●	●	
バレーボール 6人制	成年男子	ひたちなか市	ひたちなか市総合運動公園総合体育館					●	●	●	●	●	●	
	成年女子		松戸体育館					●	●	●	●	●	●	
	少年男子		県立勝田工業高等学校体育館					●	●	●	●	●	●	
	少年女子		かなくほ総合体育館					●	●	●	●	●	●	
バスケットボール	成年男子	日立市	日立市池の川さくらアリーナ							●	●	●	●	
	少年男子		久慈サンピア日立スポーツセンター							●	●	●	●	
	成年男子	水戸市	リリーアリーナMITO							●	●	●	●	
	成年女子		総合運動公園体育館							●	●	●	●	
	少年女子		アダストリアみとアリーナ							●	●	●	●	
	成年女子		阿見町霞ヶ浦セーリング特設会場							●	●	●	●	
レスリング	全種別	高萩市	高萩市文化会館						●	●	●	●		
セーリング	全種別	阿見町	阿見町霞ヶ浦セーリング特設会場						●	●	●	●		
ウエイトリフティング	全種別	高萩市	高萩市文化会館						●	●	●	●		
ハンドボール	成年男子	坂東市	坂東市総合体育館							●	●	●	●	
	成年男子		県立岩井高等学校体育館							●	●	●	●	
	成年女子	守谷市	常総運動公園体育館							●	●	●	●	
	成年女子		常総運動公園体育館							●	●	●	●	
	少年男子		水海道総合体育館							●	●	●	●	
	少年女子		水海道総合体育館							●	●	●	●	
	少年男子	常総市	県立水海道第二高等学校体育館							●	●	●	●	
	少年女子		県立水海道第二高等学校体育館							●	●	●	●	
自転車(トラック)	全種別	取手市	取手競輪場				●	●	●	●	●	●		
自転車(ロード)	全種別	つくば市	つくば市特設ロードレースコース			●	●	●	●	●	●	●		
ソフトテニス	全種別	北茨城市	磯原地区公園テニスコート				●	●	●	●	●	●		
卓球	全種別	日立市	日立市池の川さくらアリーナ	●	●	●	●	●						
軟式野球	成年男子	水戸市	ノーブルホームスタジアム水戸							●	●	●	●	
		笠間市	笠間市総合公園市民球場							●	●	●	●	
		日立市	日立市市民運動公園野球場							●	●	●	●	
		高萩市	高萩市民球場							●	●	●	●	
		土浦市	J.COMスタジアム土浦							●	●	●	●	
		牛久市	牛久運動公園野球場							●	●	●	●	
		龍ケ崎市	龍ケ崎市総合体育館たつのこアリーナ							●	●	●	●	
相撲	全種別	土浦市	霞ヶ浦文化体育会館			●	●	●						
馬術	全種別	那珂市	県立水戸農業高等学校特設馬術競技場			●	●	●						
フェンシング	全種別	水戸市	アダストリアみとアリーナ						●	●	●	●		
武道	全種別	龍ヶ崎市	龍ヶ崎市総合体育館たつのこアリーナ						●	●	●	●		

競技名	種別	会場地	競技会場	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8
				土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
ソフトボール	成年男子	常陸太田市	白羽スポーツ広場多目的スポーツ広場	●	●	●	●							
	成年女子		山吹運動公園運動広場	●	●	●	●							
	少年男子	下妻市	山吹運動公園野球場	●	●	●	●							
			砂沼広域公園野球場	●	●	●	●							
	少年女子		千代川運動公園野球場	●	●	●	●							
バドミントン	全種別	石岡市	石岡運動公園体育館	●	●	●	●							
弓道	全種別	水戸市	堀原運動公園武道館弓道場					●						
	成年男子	茨城町	茨城県常陸学院射撃場							●	●	●	●	●
ライフル射撃	CP	桜川市	茨城県常陸ライフル射撃場							●	●	●	●	●
	50m 10m-AP BR-BP			全種別	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
剣道	全種別	筑西市	下館総合体育館		●	●	●							
ラグビーフットボール	成年男子	水戸市	ケーステンキスタジアム水戸											
	女子		水戸市立サッカーラグビー場											
	少年男子		水戸市立サッカーラグビー場				●	●						
スノークライミング	リード	鉾田市	鉾田総合公園特設リード競技場							●	●	●	●	●
	ボルダリング		全種別	鉾田総合公園特設ボルダリング競技場							●	●	●	●
カヌー	スプリント	神栖町	神之港特設カヌー競技場							●	●	●	●	●
	スラローム ワイルドウォーター		全種別	大子町 久慈川特設カヌー競技場							●	●	●	●
アーチェリー	全種別	つくば市	芝輪運動公園多目的広場							●	●	●	●	●
空手道	全種別	牛久市	牛久運動公園体育館	●	●	●	●							
クレージュ射撃	全種別	笠間市	茨城県県民者研修センター射撃場									●	●	●
なぎなた	全種別	常陸大高市	西部総合公園体育館	●	●	●	●							
ボウリング	全種別	取手市	フジ取手ボウル					●	●	●	●	●	●	●
ゴルフ	成年男子	大洗町	大洗ゴルフ倶楽部											
	女子	笠間市	穴戸ヒルズカントリークラブコース											
	少年男子		穴戸ヒルズカントリークラブコース											
トライアスロン	全種別	潮来市	潮来市特設トライアスロン会場	●	●	●	●							

■全国障害者スポーツ大会 正式競技 10月12日(土)～10月14日(月)

競技名	障害区分	会場地	競技会場
開会式・閉会式		ひたちなか市	笠松運動公園陸上競技場
陸上競技	身・知	ひたちなか市	笠松運動公園陸上競技場
水泳	身・知	ひたちなか市	山前スイミングアリーナ
アーチェリー	身	つくば市	芝輪運動公園多目的広場
卓球 [クワーターフェニクス(身)を含む]	身・知・精	白上市	白上市池の川さくらアリーナ
フライングディスク	身・知	水戸市	ケーステンキスタジアム水戸
ボウリング	知	取手市	フジ取手ボウル
バスケットボール	知	水戸市	アズストリアみどりアリーナ
車いすバスケットボール	身	つくば市	つくばヒオ
ソフトボール	知	常陸太田市	山吹運動公園野球場
グラントフトボール	身	常陸太田市	里美運動公園多目的スポーツ広場
フットベースボール	知	常陸太田市	山吹運動公園運動広場
バレーボール	身	ひたちなか市	ひたちなか市総合運動公園総合体育館
	知	結城市	たかくぼ総合体育館
	精	ひたちなか市	船戸体育館
サッカー	知	ひたちなか市	ひたちなか市総合運動公園陸上競技場及びスポーツ広場

身=身体障害者が出場できる競技
知=知的障害者が出場できる競技
精=精神障害者が出場できる競技



■オープン競技

競技名	障害区分	会場地	競技会場
クラウンゴルフ	身・知・精	神栖町	神之池緑地芝生広場
重い手足ダンス	身	水戸市	リリーアリーナMITO
スポーツエルネスタス	身・知・精	龍ヶ崎市	龍ヶ崎市総合体育館たつこのアリーナ
卓球バレー	身・知・精	取手市	取手グリーンスポーツセンター
ハンドアーチェリー	身・知	つくば市	東光台体育館
ブライントennis	身	牛久市	牛久運動公園体育館

問い合わせ先

いきいき茨城ゆめ国体・いきいき茨城ゆめ大会実行委員会
(茨城県国体・障害者スポーツ大会局 総務企画課)
〒310-8555 茨城県水戸市笠原町978-6
【電話】029-301-5402 【FAX】029-301-5399

ホームページ・twitter・facebookで情報発信中!

@ibarakikokutai
@ibarakitaiikai

いきいき茨城ゆめ国体2019



■両大会公式ホームページ <https://www.ibarakikokutai2019.jp/>

茨城国体・大会

検索

茨城シニアマスター新規登録紹介

皆さんの地域活動に「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年夏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
エクセレント水戸 サロンシナプス (水戸市)	脳活性軽体操、料理教室、 小物作り、音楽活動	水戸市周辺
山口 政男 (土浦市)	各種面の展示、 面ができるまでの作り方の 説明、実演指導	県内全域
下妻エコの会 リポーン (下妻市)	エコ石鉢づくり、エコキャンドルづくり、 古新聞を使ったエコ鉢づくり、 マイ箸づくりの指導	県西地域
下妻スクエア ステップの会 (下妻市)	スクエアステップの指導	県西地域
楽農シニア 飯村省一 (下妻市)	趣味の果物づくりの アドバイス	県西地域 つくば地区
櫻井 栄 (ひたちなか市)	陶芸体験指導	県北地域 県央地域
小林 一久 (常陸太田市)	日本舞踊 (歌謡舞踊)	常陸太田市 周辺
桐原 正規 (水戸市)	絵画の指導 (鉛筆画・パステル画など)	県央地域

●茨城シニアマスター 活動紹介レポート●

三崎 康夫

●土浦ケアセンターそよ風

福祉業界大手グループの土浦ケアセンターそよ風を訪問し、茨城シニアマスター三崎康夫さんの「仮装ハーモニカの演奏」をしている様子を見学しました。

～当日のプログラム～

三崎さんが、いろいろなハーモニカを使い、ナツメロ・軍歌・昭和歌謡など全10数曲を帽子とメガネなどで扮装して演奏しました。土浦ケアセンターそよ風利用者の皆さんが、三崎さんのハーモニカ演奏とともに口ずさみして歌い、楽しいひと時を過ごしました。



●活動アピール●

仕事で台湾に約10年間赴任していた間に、還暦でハーモニカを学び65歳で台湾の大道芸人のライセンス「中華民国桃園縣街頭藝人活動許可證」を取得しました。台湾から帰国し会社を退職した後、いろいろな所で演奏したいと思い、特に、高齢者施設を訪問して演奏活動を実施。皆さんに喜ばれております。

栗原 好文

●特別養護老人ホーム 樺倶楽部

今回訪問しました「樺倶楽部」は、水戸市に古くからある町名の8ユニットとデイサロン「樺倶楽部」のほか、地域交流スペースがあります。同施設で行われた栗原好文さんの「管楽器によるワンマンコンサート」を見学しました。

～当日のプログラム～

栗原さんが、カラオケCDを使用しサクソフォンで、ナツメロ・昭和歌謡など全10曲を演奏しました。樺倶楽部利用者の皆さんは、サクソフォンの音色を興味深そうに聴いていました。短時間（30分間）の公演でしたが、楽しいひと時となりました。



●活動アピール●

約50年前に茨城交響楽団にトランペット奏者として4年間在籍し、その後、茨城県警察音楽隊の指揮者などを歴任しました。平成27年より、地域で管楽器によるワンマンコンサート活動を続けています。年間100回の公演を自己目標としており、昨年は、96回の公演を行いました。

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)

- さば塩焼き
- 鶏のサクサク揚げ
- カレー包み揚げ
- 肉じゃが
- 肉じゃが
- コーン入りしんじょう
- おくら天ぷら

※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 などにも!!

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!

● ペタンクの紹介 ●

はじめに

1910年にフランスで生まれたボールスポーツです。助走をつけて投球するゲームが、全員が同じ場所から投球するようになり、ピエタンク（「両足を揃える」意）からペタンクになったといわれています。

概要

日本では21世紀の生涯スポーツとして、各界から注目を浴び、小学生から高齢者まで世代間交流も活発で、競技人口は10万人以上ともいわれています。

ゲームの楽しみ方

いつでもどこでも少しのスペースで気軽にプレーでき、たった1球で形勢を有利にしたり、大量得点を取ったりするところに面白さがあります。また、技術や戦略、精神力、作戦が的中したときには、この上ない爽快感があります。



対戦方式と使用ボールの数

- ・トリプルス…1人2球、3人で行う
- ・ダブルス…1人3球、2人で行う
- ・シングルス…1人3球

用具

- ・ボール…金属製で重量は650g～800g
- ・ビュット…直径3cmの木製又は合成素材製のもの
- ・メジャー
- ・ポータブルサークル…内径50cm
- ・マーキング用の用具・布（ボールを拭く）

コート

- ・15m×4mが基本

得点

- ・13点先取。11点先取で行われる場合もある。

ゲームの進め方

- 1 ジャンケンやトスで先攻チームを決める。
- 2 先攻チームの選手が方向を決めてサークル内から目標となるビュットを投げる。距離は6m以上10m以下。
- 3 後攻チームの選手は、ビュットの近くに止まるように第1球目を投げる。
- 4 後攻チームの選手も第1球目を投げる。
- 5 ビュットから見て遠いボールのチームが、相手よりビュットに近くなるまで投球を続ける。
- 6 両チーム全て投げ終わったら1メーヌ（1セット）の終了。得点は、よりビュットに近い球の数。
- 7 勝ったチームはメーヌの終了時のビュットの位置を中心にサークルを置き、そこからビュットを投げて次のメーヌを始める。このようにメーヌを繰り返して、ゲームを進める。

◆SUZUKI 正規ディーラー

スズキセニアカー

ARENA TAX
イソガキ

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
ご自宅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
走行速度は制限されています。

お買い得品に
お散播します！

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

※消費税で消費税はかかりません。



運転免許は必要ありません。

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。

● ディスクゴルフの紹介 ●

はじめり

アメリカで生まれたディスクゴルフは、ゴルフに似たスポーツで、ゴルフボールの代わりにフライングディスクを使用し、バスケット型の専用ゴールに何投で投げ入れられるかを競います。年齢を問わずだれでも手軽に楽しみ、また、トーナメントプロの活躍も見られ、スポーツ性が高く、欧米を中心に世界27か国でプレーされています。

概要

ゴルフと同様にマナーや礼儀を重視するスポーツです。通常4人1組でコースを回り、コースによってはOB、ドッグレック、アップ・ダウン等の変化にも富んでおり、ティースローによる遠投力、アプローチやパットなど、総合的なスローイング技術が要求される奥行きのあるゲームです。

フックやスライス等のテクニクを駆使し、障害をくぐりぬげ、ナイス・スローをした時の満足感、パッティングの緊張感、ゴールイン時の達成感、そしてホールアウト後の爽快感などの醍醐味により、近年、老若男女を問わず新しいタイプのスポーツとしてファンが増えています。



県内の主な常設コース

- ひたち海浜公園 27ホール（3月から10月までは17ホール）
- 龍ヶ崎市ふるさとふれあい公園ディスクゴルフ場 9ホール
- 美浦村光と風の丘公園コース 9ホール

※公園やグラウンドなどに移動式ゴールを使用してコースをつくれます。

用具

- ・ディスク…プラスチックで作られた円盤。形状、重さにより、ドライバー用、アプローチ用、パット用に大別されます。
- ・ゴール(バスケット)
- ・マーカードィスク…ディスクの位置を示すための小型のディスク

投げ方

最も基本的な投げ方はバックハンドスローです。そのほかに、サイドアームスローやディスクを転がすローラーなどがあります。



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）に同じ				
賠償責任	葬祭費用保険金 (特定感染症)		300万円(限度額)		
	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(※)		500円	710円

※(種別タイプ+地震・噴火・津波)
団体割引 20%適用済 / 過去の損害率による割増引適用

●後遺障害も
フルカバーなので
安心です!!

(※)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
条件]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。

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、約定期間費用保険(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) 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。

茨城お出かけガイド 2019年10月~12月

※イベントは2019年8月時点での情報です。変更や中止になる場合がありますので、事前にご確認のうえお出かけください。

10月 OCTOBER

【空開市】第13回かさま新栗まつり

10月5日(土)~10月6日(日)

空開市特産の栗をテーマにしたイベント。栗生産農家や菓子業者、陶芸家が一堂に会し、栗の試食・販売、栗菓子を販売。栗を使ったゲームなどもあり、「かさまの栗」アイデアレシビコンテスト2019や栗スイーツ作り体験教室も開催予定です。



【会場】空開芸術の森公園
☎ 0296-77-1101/内線527(「空開の栗」を考える会)

【観光】西塩子の回り舞台

10月19日(土)※雨天順延

3年に1度しか組み立てられない「西塩子の回り舞台」。西塩子地区に伝えられてきた、江戸時代後期の道具も残る組立式農村歌舞伎舞台です。公演では、舞台復活を機に結成した西若翁や地元小学生たちが歌舞伎を披露します。



【会場】大宮公民館 塩田分館(北塩子2163)
☎ 0295-52-1111(代)(常陸大宮市文化スポーツ課文化スポーツ)

【国指定史跡】虎塚古墳石室壁画 令和元年 秋季一般公開

10月31日(木)~11月4日(月)、11月8日(金)~11月10日(日)

古墳の後部門に築かれた横穴式石室内には連続三角文や環状文などの幾何学文様と、鞍や槍、楯など当時の武器・武具が描かれています。7世紀初め頃の彩色壁画のある古墳は珍しく、一見の価値があります。(ひたちなか市教育委員会所蔵)



【会場】虎塚古墳史跡公園
☎ 029-273-0111/内線7307.7308(教育委員会総務文化財室)

11月 NOVEMBER

【常陸】雨情の里港まつり

11月3日(日)

大津漁港全体を会場として開催される雨情の里港まつり。あんころの吊るし切り大演と鍋の販売、ホッキ貝の無料配布、長蛇の列ができるほど賑わいます。そのほか歌謡ショーやヘリコプター遊覧なども催されます。



【会場】大津漁港
☎ 0293-42-2511(北茨城市商工会)

【常陸】常陸秋そばフェスティバル里山フェア

11月9日(土)~11月10日(日)

常陸秋そば食べ歩きコーナーや常陸太田市観光物産協会会員等による飲食・物販コーナー、農産物等特産品直売コーナーなど、秋の味覚を満喫することができます。そば打ちの体験コーナーもあり、家族で楽しめるイベントです。



【会場】山吹運動公園
☎ 0294-72-8194(常陸太田市観光物産協会)

【水戸】森田記念会アート作品展覧会「百花繚乱」

11月12日(火)~11月17日(日)

会場には施設利用者が制作した作品が100点以上展示されます。様々な花が咲き乱れるように会場内を華やかに彩ります。期間中にはアートセラピストによるワークショップも開催。小さなお子様から大人の方まで参加可能です。



【会場】茨城県総合福祉会館1階ギャラリー
☎ 029-354-3210(介護老人保健施設フロストベト子アートのたなか)

12月 DECEMBER

【小栗】令和元年度百里基地航空祭

12月1日(日)

関東地方で唯一戦闘機を擁する百里基地。日本の空を守っている戦闘機F-4EJ改や偵察機RF-4E(通称ファントム)の展示飛行で、迫力ある轟音と勇姿を目の前で体感することができます。県外からも多くのファンが訪れるイベントです。



【会場】百里基地
☎ 0299-52-1331(代表)

【筑西】小栗判官まつり

12月1日(日)

協和地区に伝わる小栗判官伝説を再現する祭りで、見どころは華やかな戦国絵巻を思わせる武者行列。馬にまたがった「小栗判官」が御所車に乗った「照手姫」をはじめ、侍女、四天王、子供武者など総勢200名を引き連れ練り歩きます。



【会場】筑西市立新治小学校・新治駅前通り
☎ 0296-20-1160(筑西市観光協会)

【筑西】年越大祓式・除夜祭

12月31日(火)

参加者は小さな紙の人形で身体を撫で、さらに息を三度吹きかけて心身の罪穢れを清めます。人形は神事での、御手洗川に流し清められます。大祓式後に行われる除夜祭では、行く年の無事に感謝し来る年の安寧と益々の繁栄を祈ります。



【会場】鹿島神宮
☎ 0299-82-1209

美 味 あ る き

常陸太田市の誇る美味を心ゆくまで味わえるお店。メインの料理一品に、その時々旬の素材を使用したバラエティ豊かなビュッフェがセットです。米どころ常陸太田自慢の美味しいご飯、直売所でも好評の新鮮野菜は特に好評で、道の駅に併設するハウスで収穫したばかりのとっても甘いトマトが並ぶことも。石窯で焼き上げる香ばしいナポリピッツアも美味です。パンには自家製トマトジャムを添えてどうぞ。



市内農家直送の新鮮野菜をはじめ、常陸太田の素材にこだわっています。



道の駅ひたちおおたは今年で3周年。トマトハウスの楽しみ取り体験も好評です。



道の駅ひたちおおた～黄門の郷～ レストラン Shumsai

【電話】0294-85-6888(代表) 【住所】常陸太田市下河合町1016-1
【営業】平日11:00～ラストオーダー14:00、日曜日・祝日11:00～ラストオーダー15:00
土曜日11:00～ラストオーダー15:00・15:00～ラストオーダー20:00
※ディナーは土曜日のみ営業
【定休】年中無休



木内酒造 本店

清酒・菊盛にはじまり、梅酒や焼酎、ワイン、ビール、更にはウイスキーと多種多様なお酒を醸す木内酒造。中でも、「常陸野ネストビール」は世界50カ国以上で飲まれており、まさにジャパニーズ地ビールの代表格。また、昔から小麦を作る閑散期に二毛作として選ばれる蕎麦を作っていたとか。そこで併設する「な嘉屋」では自家菜園で育てた野菜とともに手打ちそばを提供。利き酒も楽しめる素敵な酒蔵です。



ギフトにも喜ばれること間違いなし。マイビールも作れます。(要予約)



本店では木内酒造の多彩なお酒をフルラインナップしています。

【電話】029-270-7955
【住所】那珂市鴻巣1257
【営業】月曜日～土曜日9:00～19:00 日曜日・祝日9:00～18:30
【定休】元日



県北エリア

そば処 かねさん

【電話】0294-85-0467

【住所】常陸太田市中染町2674

【営業】11:30～ラストオーダー14:00

【定休】木曜日



十割そば 1,400円
天ぷら付き 1,800円

竜神峡へ向かう途中、細い道を入った先にひっそりと佇む「かねさん」。かつては水府たばこの生産地だった山間部で、たばこ蔵だった建物を改装し店を始めたのだそう。近隣や、金砂郷地区の農家か

ら買い付ける常陸秋そばの実を、冬に寒ざらして甘みを引き出すから自家製粉、手打ちで提供しています。定番の二八そばに加え、蕎麦通からも好評の十割そばもオススメです。

かつてより酪農が盛んな常陸太田市里美地区。ちよっとした手土産に、JA常陸の「里美のむヨーグルト」はいかがですか。地元産の新鮮な牛乳を85バリエーション以上使用し、ととでも濃厚な味わいで大人気。プレントイプのほか、乳酸菌H61株を使用した機能性のむヨーグルト「Lilia」、巨峰など季節限定味もあります。直売所に立ち寄った際は、里美ジェラートも一緒にどうぞ。



JA常陸 里美生産物直売所

【電話】0294-82-3883

【住所】常陸太田市大中町866-1

【営業】8:30～18:00

(10月から営業時間変更)

【定休】水曜日

大子町には数多の果樹園が町内にひしめいていますが、北関東でも最大級の経営面積を誇るのが豊田りんご園。こちらでは「ふじ」「高徳」「ピンクレディ」など多彩な生りんごに加え、加工品が人



気です。収穫シーズンには焼き立てを求めて行列が出来るアップルパイ、そしてりんごひと玉を包み込んだ「まるごとりんごのパウムクーヘン」はお土産に喜ばれること間違いなしの逸品。



豊田りんご園 未来工房

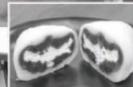
【電話】0295-76-0858

【住所】久慈郡大子町小生瀬3964

【営業】8:00～17:00

【定休】りんご狩りシーズンは無休

(例年9月中旬～11月下旬頃)



お菓子処 ふるさわ 本店

【電話】0295-56-2414

【住所】常陸大宮市上小瀬2101

【営業】8:00～19:00

【定休】不定休

「三層生クリーム大福」を看板に掲げるふるさわ。言わずと知れた常陸大宮市の銘菓です。やわらかな餅の中に包まれたクリーム。そして中央にはなめらかな生クリーム。三位一体の美味しさです。フル

ーツ系やキャラメル、チョコ、ゴマなど両手を超えるラインナップの多さも人気の秘訣で、老若男女幅広く愛されています。店舗限定のクリームクワッパンもオススメの品です。

※消費税率改定に伴い、料金が変わることがあります。

ちよっくら寄り道



里美温泉保養センター ぬく森の湯

【電話】0294-82-3366 【住所】常陸太田市大中町2076-6
【営業】10:00~20:00 ※最終入館は19:30まで
大人(中学生以上) 平日720円/休日1,030円/夜間510円
小人 平日360円/休日510円/夜間260円
※16時から夜間料金 ※3才未満は無料
【定休】第2・4木曜日 ※祝日の場合は営業し翌日休館



リニューアルできれいになった入浴場。
里美の大自然を愛でながらゆったりと。



小高い丘の上に建つ温泉だから、眺望は
抜群! 家族や友人とせぜ!!

茨城の北端、常陸太田市里美地区に湧き出
る高アルカリ単純硫酸黄泉が自慢の里美温泉保
養センターぬく森の湯。今年3月にリニュー
アルしたばかりの日帰り温泉施設です。全国
でも有数のPH10・1という高いアルカリ性
を示す温泉は神経痛をはじめ消化器系の病氣
などにも効果があるとか。その酸度も手伝っ
て、古い角質が柔らかくなり、新陳代謝を活
発に。湯上りに食べたい地元そばや特産品で
作ったジェラートもおすすめです。

御岩神社

【電話】0294-21-8445
【住所】日立市入四間町752



常陸風土紀の頃から信仰を集める御岩山
(かびれ山)。海拔429mの山肌には至る
所に奇岩怪石が散見。そんな御岩山の入口に
立つのが御岩神社です。御岩神社には国内で
も珍しい国之常立神(くにのこたちのか
み)をはじめ26柱の祭神を、御岩山全体では
188柱の祭神を合祀。パワースポットとし
ても有名で、その凛とした空気を体感しに全
国から参拝者が集まります。健脚にはトレッ
キングコースとしても人気です。



120年ぶりに再建された楼門(仁王門)
には左右に阿吽像が収められています。



推定樹齢600年を超える御神
木三本杉。周囲9m、樹高50m
を超える巨木です。



県北エリア



永源寺

【電話】0295-72-1138
 (大子町役場観光工商課)
 【住所】大子町大子1571



JR水郡線常陸大子駅から歩いて10分ほど。もみじ寺の愛称でも知られる大子町の人気紅葉スポットです。参道から続くもみじ並木は圧巻。もみじのトンネルを抜けて、弁財天を祀っている本堂へ。途中にはかわいらしいお地蔵さんやカエルの像も。左手の坂道から上がって、右手の階段から降りてくるのがおすすめルート。



山方淡水魚館

【電話】0295-57-6681
 【住所】常陸大宮市山方535
 【営業】9:00~17:00 ※12月~2月の間は16:00閉館
 【定休】月曜日 大人150円、子供70円



秋の芋煮会でも有名な常陸大宮市山方地区。そんな山方地区にある淡水魚専門の水族館がここ山方淡水魚館です。特別天然記念物のオオサンショウウオをはじめ久慈川水系に暮らす淡水魚を中心に、50種類以上の水生生物を展示しています。中でも1mを超えるオオサンショウウオの大好き人は愛くるしい表情で人気です。知的好奇心をくすぐる時間を楽しめます。



ガラス工房 シリカ

【電話】0293-42-3550
 【住所】北茨城市華川町小豆畑2747
 【営業】9:00~16:30 ※最終入館は16:00
 【定休】第1・第3水曜日



北茨城市が一望できる茜平の高台に位置するガラス工房シリカ。液体のガラスに息を吹き込みながら成型していく吹きガラスをはじめ、細かい砂をガラスにぶつけて模様を描くサンドブラストや、気軽に体験できるジェルキャンドル作りなど様々な体験を楽しめます。もちろん館内には所属アーティストの作品を鑑賞できる展示室やショップも併設。ガラス工芸を身近に体感できます。



里美ふれあい館

【電話】0294-70-7131
 【住所】常陸太田市大中町3417-1
 【営業】8:30~17:15
 【定休】毎週木曜日



常陸太田市里美地区の大自然を皆で楽しむならココ！里美ふれあい館がおすすめです。10月の終わりに毎年開催されている里美かかし祭の会場としても知られているこの施設。かかし祭開催時には巨大なかかしが展示されます。そば打ち体験やビザ作り体験、BBQ体験などの体験メニューも人気です。大人数を受け入れ可能なので、グループでの利用がおすすめです。

※消費税率改定に伴い、料金が変わることがあります。

わくわく随想

終わりをければ…
堪忍袋の緒が切れそう

vol.93

県立健康プラザ管理者

大田仁史

「リハビリ関係の職能団体に「人間力」の題での講演を依頼された。引き受けたものの、これは人間とは何かを問われているようなもので極めて難題であった。きつと筆者が高齢になったので、少しはそのようなことを考えて生きてきたのではないかと見られたのか。ポイントと生きてきたのか問われているようにも、真正面から行くことに負えない。肩すかしで行くことにした。

筆者は最近「自立介護」が喧伝されるなかで、宗旨替えをした。それは福祉論吉流からホーキング博士流に考えを変えたのだ。福祉論吉は明治維新を乗り越え、日本が世界の中で生きていかなければならない時代になった時、慶應義塾大学の修身要領に「独立自尊は修身」という名言を残した。これは素晴らしい言葉で日本国民であることを誇りとし、諸外国に対して独立国として当たらなければならない、という意味である。格調が高い言葉で、さすが一万円札だと感心していた。感心するだけでなく、自立支援の介護の基本にこの考え方を据え、「自立自尊は修身」と介護される人にはっぱをかけてきた。ところが、自分が高齢になり、難聴が進む、腰が痛くなる、など仙厓和尚が老人六歌仙という通りの状態になってくると、「自立自尊」ともいかななくなってきた。そこで一気にホーキング博士流に宗旨替えをしたのである。

ホーキング博士は生活上のあらゆることが自分ではできない筋萎縮性側索硬化症という難病である。呼吸も人工呼吸、栄養も管を通して摂る。コミュニケーションは機器に頼りわずかな瞬きや唇の動き

を使って電子機器で行う。最近、参議院議員になった船後さんと同じ病気である。博士は生活上のことをすべて他人に頼っているが、頭の中で宇宙の成り立ちを考えているという。それが自分の仕事であるという。誇りを持っておられるのである。しかし自尊はあっても、自立というわけにはいかない。

自立、自立という言葉が介護の中で叫ばれ、自立できない人は肩身の狭い思いをしてきたのではないか。これは考え違いであろう。そもそも人は自分一人で生きていくのではなく、あらゆることで人を頼りに生きている。

何を頼むか、それを考えることが自尊であって、そこさえ押さえておけば人に頼れることは頼る。頼る力をもつ、それを鍛える。これが人間力に違いないと思つた。

人間力とは、うまく人を頼つていく、頼れる人をどれだけつくり、持つていくかではないか。

頼るばかりを言うとなにかだらしのない人間のようになるが、頼る時は頼るが、人は一人で生きていくのではないから頼られることも

あるはずだ。頼りっぱなしではなく、頼り頼られしながら一生過ごすので、どこかで帳尻があつていくはずだ。永六輔さんは「生きていくという事は借りをつくるようなもの。生きていくという事は借りをかえすこと」と言う。借りた借りは返さなければならぬが、借りた人に返しつづけるものではない。親の恩は親には返しきれない。だから世間様に返す。それが人間というものだ。人間力とはそういう考えで生きることだと話してきた。

●執筆●

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。シルバリーリハビリ体操考案者、著書多数。





シルバーリハビリ体操

1日
1ミリ
1グラム

今月のテーマ

「腰」

腰の痛みを予防する体操

○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」

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「いきいきヘルスいっぽつ体操」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、最新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、「腰」の運動から始めてみましょう。

① お腹の力をつける体操

腹筋群を強化し腰痛を予防します。かかとを上げ、おへそをのぞき込んで、息を吐きながらお腹に力を入れます。お腹に力を入れることで筋肉で自前のコルセットを作り、腰痛を予防しましょう。



息を吐きながら、6秒程度力を入れます。トイレでいきむようなイメージで行ってみましょう。

Point

日常生活でも立ち上がったたり座ったりするときは、お腹に力を入れることを意識すると腰痛予防につながります。

② 腰まわりを柔らかくする体操

からだのひねりの動きを良くして腰痛を予防します。脚を組んで、上になった脚とは反対側の手で膝を押さえます。組んで上になった脚のほうへ体をひねります。気持ちのいいところで、息を止めずに15秒程度その姿勢を保持します。左右両方行います。



今月の先生
塚田 優子さん

注意!! 股関節の手術後で主治医から足を組むことを禁止されている方は、足を組まずに脚をそろえて行いましょう。

シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会の受講生を募集しています!

コース	開催日程
193	10/1(火)・4(金)・8(火)・11(金)・15(火)・18(金)
194	10/10(木)・17(木)・21(月)・24(木)・28(月)・31(木)
195	11/7(木)・11(月)・14(木)・18(月)・25(月)・28(木)
196	11/15(金)・19(火)・26(火)・29(金)・12/3(火)・6(金)

受講資格

- ①茨城県民
- ②常勤の職についていない概ね60歳以上の方 ※50歳以上の方も申し込みできますが、60歳以上の方が優先されます。
- ③地域で体操普及のボランティア活動ができる方

締切

各コースの初日の1週間前

問

〒310-0852 水戸市笠原町993-2
茨城県立健康プラザ 介護予防推進部
【電話】029-243-4217

関彰商事株式会社 <http://sekisho.co.jp/>

●社会福祉法人 関耀会

【住所】 筑西市西方1667

【TEL】 0296-28-8556

【URL】 <http://sekiyoukai.or.jp/>

社会福祉法人関耀会は、セキショウグループの介護福祉分野を担うべく平成28年に設立。「特別養護老人ホームまごころの杜」（筑西市）では、「真心を込めた安心」をご提供するため、自分の家族に接するような“おもてなしの心”で温かいサービスを追求し続けています。様々な分野で地域に貢献できる総合福祉法人を目指し、令和2年4月には、つくば市にて認可保育園の開設を予定しています。



法人会員のご紹介

第58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。

- 関彰商事株式会社
- 一般社団法人 関東陸運振興センター
- 電機連合茨城地方協議会
- 茨城新聞社

電機連合茨城地方協議会

(全日本電機・電子情報関連産業労働組合連合会茨城地方協議会)

ひたちなか市堀口832-2
日立システムプラザ勝田1F
TEL029-273-1260

電機連合茨城地方協議会は、1953年(昭和28年)9月15日、加盟組合7組合、加盟組合員数1万人で結成され、今年で66目を迎えます。現在は、加盟組合33組合、加盟組合員数約3万2千人の労働組合組織です。電機連合茨城地方協議会は連合茨城に加盟しており、各加盟組合と連携を取りながら各種活動を推進しています。また、私たち働く者の代表として18名の組織内議員を擁立し各級議会に送り、勤労者・生活者の声を政治に反映させ、組合員の総合労働条件の改善を目指し活動を推進しています。



写真は昨年9月に開催した電機連合茨城地協 第64回定期大会の様子

一般財団法人 関東陸運振興センター

●ナンバーセンター水戸
水戸市住吉町292-10 【TEL】 029-247-5854
●ナンバーセンター土浦
土浦市卸町2-1-5 【TEL】 029-842-7901
【URL】 <http://www.rikuriku.or.jp>

**東京2020オリンピック・パラリンピック
競技大会特別仕様ナンバーをつけて
走って盛り上げよう!**

ナンバーセンターでは、特別仕様ナンバープレート(写真参照)の交付をしております。お気軽にお問い合わせください。ナンバーセンターは、新しい車文化へ対応したサービスの提供を目指します。自動車のナンバープレートの交付事業をはじめ、自動車の検査登録を受けようとする方々に対するトータルサービスの提供を行っております。



新聞も電子版も
茨城ビジネスマンの最新トレンド!
**全国紙より
地方紙!**

茨城新聞
<http://chicosenews.jp/>



全国紙とはココが違う!
地方に強いぞ!『茨城新聞』。

- 1 高校野球はもちろん小中学生の各種大会まで、写真付きで「県内スポーツ」を詳報!
- 2 「同意の友」や「こども新聞」など読者に寄り添う大人気企画も!
- 3 お過ぎの日時まで掲載。細やかな「お悔やみ欄」
- 4 県内イベントや地域ニュースなど旬な情報をすばやくキャッチ!

県産グルメがもらえるキャンペーン実施中!お申込みは今すぐ!
※日キヤンペーンは予告なく終了する場合がございます。

月々の購読料 **3,300円**(税込)
購読のお申し込みは、6月または7月の受付です。
あるいは下記までご連絡ください。

茨城新聞社
〒310-8606 水戸市笠原町 978-25
茨城新聞公社ビル 3F
電話 0120-029-218
(お電話受付) 9:00~17:00 ※土日祝日休載
Fax 029-301-0366
E-mail hanbai@ibaraki-np.co.jp
【メール・FAX受付】365日24時間受付

「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）個人：3千円（夫婦会員は2人で4千円）／法人・団体：一口5万円以上

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。（旅行に参加された方には、参加記念として500円のクオカードを年2回までプレゼントします）

■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

わくわく美術展出張無料／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「わくわくライブらき」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
■下記協力店の割引サービス

■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	・海外パック「ルック」3% ・国内パック「エース」3% （添乗員付きコース限定） 事前にご電話連絡してください
	東武トップツアーズ 水戸支店	・海外パック「VITA」5% ・「TLL」5%、「GLASSE」「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「マツパ」5% 「ハスト」3% ・国内企画「赤い風鈴」3%
	名鉄観光サービス 水戸支店	・海外旅行「パノラマツアー」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」は茨城県立現代文化センターの通称です。 水戸市千通町東久保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

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 TEL0295-72-1511	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）
時計店	日本郵政(株)かんぽの宿大洗 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）
	(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
	(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

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

(株)常陽銀行	水戸市南町2-5-5
茨城県農業協同組合三連	水戸市梅香1-1-4
日本製鉄(株)	鹿嶋市光3番地
(株)筑波銀行	水戸市南町1-3-1
(株)JTB	水戸市城南1-1-6
水戸信用金庫	水戸市城南2-2-21
中央労働金庫	水戸市笠原町978-6
(株)テヘロ	水戸市酒門町1744-2
(株)近畿日本ツーリスト	水戸市宮町2-4-33
(一社)茨城県建設業協会	水戸市大町3-1-22
茨城県建設業協同組合	水戸市大町3-1-21
(株)日立製作所	日立市幸町3-1-1
マニライフ生命保険(株)	水戸市泉町1-2-1
三井住友海上火災保険(株)	水戸市南町2-6-10
(株)東日本銀行	水戸市泉町2-3-2
損保ジャパン日本興亜	水戸市南町2-4-46
あいおいニッセイ同和損保(株)	水戸市城南3-11-14
東京電力(株)	水戸市南町2-6-2
茨城県信用組合	水戸市大町2-3-12
鹿島東コンビナーツ懇話会	神栖市東田34-2
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
波崎地区企業連絡会	神栖市砂山26

■法人会員

(株)伊勢基本社	水戸市泉町3-1-28
茨城倉庫(株)	水戸市木葉下町字富士山292-22
(株)吉田石油	水戸市笠原町1502
関彰商事(株)	つくば市二の宮1-23-6
NTT東日本茨城支店	水戸市大町3-3-5
(株)茨城新聞社	水戸市笠原町978-25
富士オフセット印刷(株)	水戸市根本3-1534-2
(公社)茨城県歯科医師会	水戸市見和2-292-1
鹿島市開発(株)	神栖市大野原4-7-1
鹿島埠頭(株)	神栖市東深芝8
(公社)茨城県薬剤師会	水戸市笠原町978-47
(公社)茨城県看護協会	水戸市緑町3-5-35
山三印刷(株)	水戸市河和田町4433-33
いばらき印刷(株)	東海村平原3115-3
水戸ヤクルト販売(株)	水戸市谷津町1-35
(医)桜水会筑波病院	つくば大角豆1761
(公財)日立平和台公園	日立市諏訪町1030
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
自治労茨城県本部	水戸市桜川2-3-30
電機連合茨城地方協議会	ひたちなか市堀口832-2
(一社)茨城県労働福祉協議会	水戸市梅香2-1-39
(一財)関東陸運振興センター	水戸市住吉町292-10
レットハウスコーポレーション(株)	水戸市城南2-9-12

材料(2人分)

- ・さつまいも (200g/中1本ほど)
- ・牛乳 (180g)
- ・バナナ (1/2本)
- ・米こうじ (30g)
- ・きな粉 (5g)
- ・はちみつ (少々)
- ・黒ゴマ (飾りとして)

さつまいも甘いかな?
収穫してから少し寝かせた方が
甘みが増すのよ!



● 作 り 方 ●

- 1** さつまいもは手頃な大きさに切ってから蒸かす。1.5センチぐらいにスライスして、レンジで加熱してもOK。
- 2** 加熱したさつまいもは、いったん冷蔵庫に入れて冷やします。このひと手間がポイント!
- 3** 冷やしたさつまいもとその他の材料をボトルブレンダーへ。牛乳を豆乳に代えたり、はちみつを抜きにしても◎
- 4** 出来上がりが重たいと感じた場合には、牛乳の量を増やし、お好みにあわせて調整を。アレンジは自在!

+αのさつまいもレシピ おやつでも、お弁当でも♪ さつまいもの春巻き

★第3回行方レシピコンテスト最優秀レシピ★

材料(2人分)

- ・さつまいも (150g)
- ・春巻きの皮 (4枚)
- ・ウインナー (3本/ベーコンでも可)
- ・玉ねぎ (1/2個)
- ・スライスチーズ (2枚)
- ・コンソメ粉末 (小さじ2)
- ・マヨネーズ、塩コショウ、サラダ油、水溶性片栗粉 (適量)



- ① ウインナー、玉ねぎをみじん切りに炒め、塩コショウで味付けして冷ます。チーズは1、2cm角を目安に刻む。
- ② さつまいもは皮をむき、煮えやすい大きさに切る。鍋にひたひたの水で箸が通るまで煮たらザルにあげる。
- ③ さつまいもをボウルで潰す。粗熱が取れたらマヨネーズ、コンソメを加えてよく混ぜる。
- ④ ①の材料を加えて更に混ぜる。春巻きの皮に包んで、水溶性片栗粉でのり付け。
- ⑤ フライパンに油を入れ、さっと焦げ目がつく程度に焼いて出来上がり。

レシピ協力

行方市で食農教育・
普及に尽力する女性団体
紅-KURENAI- 代表

渋谷百合子さん



(取材協力: 行方市ブランド戦略室)



いばらき

茨城をたべよう 秋

さつまいものスムージー

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。



茨城県は、さつまいも（甘藷）の生産量・栽培面積ともに全国屈指の規模を誇ります。特にさつまいも栽培がさかんな行方市に協力してもらい、美味しいおいもを使ったスムージーのレシピを紹介します。今回も作り方はとってもカンタン！一度蒸かしてから冷やしたさつまいもに、材料を加えてブレンダーで混ぜるだけ。さつまいもは、食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富な健康食材です。レシピを教えてくれた、行方市内で活躍している女性団体「紅-KURENAI」代表の渋谷さんによれば「一度熱を加えてから冷やすことで、食物繊維の働きが増える」のだそう！こうすることで、さつまいもに含まれるでんぷん質が「レジスタントスターチ」という物質に変化します。このレジスタントスターチは食物繊維と同じような働きをし、お通じが良くなるほか消化吸収を緩やかにし血糖値の上昇抑制も期待で

きるそう。また、皮にも栄養がたっぷり含まれています。新しい場合は皮が薄いので、皮ごと蒸かして使うと良いでしょう。焼き芋で作っても美味しいです。

また、さつまいもは近年、いろいろな品種を目にするようになりました。今回は色が鮮やかな「ひめあやか」という品種で作りました。定番のホクホクおいも紅あずま、ねっとり系の紅はるか、しっとりしたシルクスイート、紫芋などなど。品種ごとに違った味わいを楽しめるので、その時手に入ったおいもで作ってみたり、飲み比べてみるのも面白いですよ。ただし、栄養豊富で腹持ちが良い分、飲みすぎには注意。朝ごはん代わりに一杯がオススメです。



いばらきの
里山歩き

▲小町伝説の里を歩く

朝日峠展望公園
(301.8m)
【土浦市】

土浦市の北西端に小町伝説が語り継がれている里、小野地区があります。地域の観光拠点になっている「小町の館」から北に向かうと、阿の山地区に差し掛かります。平安時代の歌人小野小町が北向観音に参詣の途中、「あの山越えて」と指さした場所と伝えられています。その先には、小町が越えたという小野越峠があり、この峠に至る標高差約220mの古道を中心に、ハイキングコースが設定されています。

小さな水の流れを渡ります。倒木を切って作ったのでしょうか、ビニールで上部を覆った丸太の椅子が置いてありました。グーの木がある先は片側が大きく切れ込んでいて、谷沿いにあるモミジの緑が、まぶしいほど目に鮮やかです。橋脚の長い橋が、回廊のように斜面に沿って伸びています。紅葉の頃にも訪れたいくなるような、素晴らしい景観です。橋には掃除用の箒が掛けてありました。山道を大きく回り込むと、四阿があります。その傍らに道祖神が祀ってありました。お賽銭が上げてあり、整備の費用に充てているという説明書きがありました。「こもれびの森」を抜けると林道に出ます。道を横切り、草むらの中を登ると展



木橋の回廊 ⑤



堅樹のあるグーの木 ④



小町の懸岩石 ②



水車が目印の小町の館 ①



秋の紅葉を楽しむ ⑥



爽やかな水の音を聞きながら進む ③

●問い合わせ先●

小町の館

土浦市小野491 Tel. 029-862-1002

日本スポーツ協会公認山岳コーチ3
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。



筆者 菅谷政宏

コース

- ①(登り)小町の館 ⇒ もみじ谷 ⇒
ごもれびの森 ⇒ 朝日峠展望公園
約2.2km (60分)
- ②(下り)朝日峠展望公園 ⇒ 万葉の道 ⇒
おかめ岩 ⇒ 小町の館
約2.6km (60分)



①おかめつりの岩に見とれる



②万葉の道に出会いながら下山



小町の里はパラグライダーのメッカ

③ごもれびの森を駆け山頂へ



⑦心癒される霊神の祠



⑥心も身体も軽くなるような頂上の展望

望公園の頂上です。三等三角点(小野越峠、301・8m)があります。標石が防護石で囲まれ、説明板も設置されている立派な三角点です。南東方向は、霞ヶ浦を始め関東平野が一望です。手を広げて飛んで行きたくなるようです。西方に見える小町山からは、パラグライダーが次々と離陸していました。丘を下ると、表筑波スカイラインの大きな駐車場があります。その下を通る万葉の道には、植物に因んだ万葉集の歌を彫った歌碑が、道沿いに建っていました。旧小野越峠への分岐を右に見て、小町山方向へ進みます。檜林の森林浴を楽しみながら歩いて行くと、

ハート形の石が置かれた道標があります。そこを小町の館方向へ下ると、おかめ岩の標識がありました。沢向こうの岩を見上げると、ほんとうに「おかめ」にそっくりなのに驚きます。小野小町の化身と書かれた説明文を信じたくなくなるほどに、おかめの顔です。道はその先で古道に合流していて、来た道を小町の館へ戻りました。小町伝説と、コース整備をされている方々の心づかいに包まれた山行でした。このコースと連携している小町山へのハイキングコースは、次の機会に尋ねてみたいと思います。

(取材日 8月10日)

