

2019年
冬号

わくわくライフ

いばらき

Vol.136

発行〇茨城わくわくセンター

[特集]わくわく街歩き
新年の幕開けに
「鹿島立ち」祈願
～鹿島神宮～



あふれる情熱はじける笑顔
ねんりんピック
紀の国わかやま2019

さあ始めよう！ニュースポーツ
ユニカール、シャフルボード



茨城をたべよう「冬」
栄養たっぷり
酒粕のスムージー



いばらきの里山歩き
小町山（土浦市）

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

「令和」になって初めて迎える新年。特別な年の始まりにぴったりの場所が、鹿島神宮です。これまで多くの偉人、武人などがござって足を運んで参詣した鹿島神宮で、新たな年の誓いを祈願。心も身体も癒される街あるきを提案します。

わくわく街歩き

新年の幕開けに 「鹿島立ち」祈願 ~鹿島神宮~

日本国第一代目の天皇と言われる神武天皇が櫛原宮で即位した年、神武天皇元年に創建したと伝えられている鹿島神宮。全国各地にある鹿島神社の総本宮であり、日本屈指の由緒と歴史ある格式高い神社です。建国神話に名高い武甕槌大神が御祭神で、現在では武道の神様としても崇められています。かつては東国遠征の拠点として重要な祭祀が行われるなど、多くの人々から篤い崇敬を集めています。東国から旅立つ防人や武人たちは、鹿島神宮に道中の無事を祈

●ナビゲーター●

鹿嶋ふるさとガイド 津田 正義さん

鹿嶋市内の見どころを案内する観光ボランティア・鹿嶋ふるさとガイドの津田さん。生まれも育ちも鹿嶋の地、80歳を迎える元国語科教師です。教員の頃から実地学習として生徒たちに境内を案内していたという津田さんのガイドは聞きごたえ十分。鹿嶋ふるさとガイドの案内は無料なので、鹿島神宮を訪れた際はぜひ利用をおすすめします。

ガイド受付：平日9時～11時30分まで、土日祝9時～14時30分まで 鹿島神宮大鳥居前
毎月第3火曜日、お盆・年末年始の各1週間はお休みです



願していくのが慣例だったとも。そんなわれから生まれた言葉が「鹿島立ち」です。物事の新たなはじまりを迎える時に、神の前ではじまります。物事の新たな決意を表明し加護を願う……。まさに、令和という新しい時代になつて初めて迎える新年にぴったりの参詣です。

鹿島神宮の入り口に立つ大鳥居の前で、鹿嶋ふるさとガイドの津田さんと合流。現在立つこの鳥居は、平成26年に再建されたものです。その前の鳥居は、笠間市で産出した稲田石（御影石）で造られたのですが、平成23年3月11日に発生した東日本大震災により



鳥居に使われた杉の幹のひとつ跡は御手洗池近くに残る



鹿島神宮の摂末社は合計22あるそう



楼門は銅版葺。日本三大楼門のひとつに数えられる



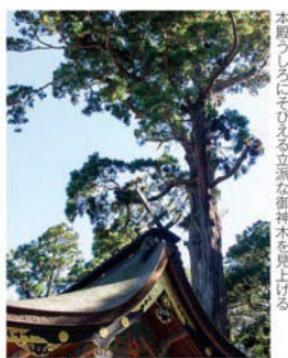
鹿島神宮の社殿は北に向けて立っている



奥参道では毎年5月に流鏑馬が行われる



扁額の字はかの東郷平八郎によるもの



本殿うしろにそびえる立派な御神木を見上げる



シイの木のハートマークは密かなパワースポット

倒壊。「約100トンの重さがあったのですが、幸いケガ人はゼロ。神様のご加護だと皆で感謝しましたよ」と津田さん。再建した鳥居は、境内から切り出した杉の巨木で造られたそうです。

参道を進んでいくと、手水舍の手前で左に入る津田さん。ここには、摂社の沼尾神社、坂戸神社の遙拝所と4つの末社がおかれています。沼尾神社と坂戸神社は、常陸國風土記にも名前の残る古社。手水を使い、朱塗の楼門へ向かいます。重要文化財に指定されているこの楼門は、水戸藩初代藩主である徳川光圀公の父君・徳川頼房公が奉納したものです。額に記された「鹿島神宮」は、東郷平八郎

の書。楼門を抜けて右手に立つ大きな杉は「二郎杉」。境内で二番目に大きいので、この名がついたそうです。本殿・石の間・幣殿・そして拝殿の四棟からなる社殿もまた重要文化財に指定されています。二代将軍徳川秀忠公がこの場所に本宮を奉納していました。この時の社殿は「奥宮」として今なお境内には徳川家康公がこの場所に本宮には立つ御神木が、鹿島神宮境内で最も大きく古い木です。高さは40メートル超、樹齢はなんと約1



厳かな空気に包まれている奥宮は、徳川家康の奉納によるもの



澄み渡る御手洗池。毎年ここで大寒禊を執り行う



参道沿いの「鈴草」で珍しいなます料理に舌鼓



鹿島神宮から約2キロ、大船津の北浦沿岸にある一之鳥居

300年にもなるとか。何とも神秘的な生命力です。さらに境内の奥へ続く「奥参道」を進んで行きましょう。約300メートル続く奥参道にも見どころが多数。鹿島神宮にとって重要な神の使いである神鹿にも出会えます。「ここ鹿島の森はちょうど植物の南限・北限が交じり合つてゐる珍しい場所なので、木々や草花の種が豊富なんですよ。それから

……」。木洩れ日の道を気持ち良く散策しながら、途中でふと立ち止まる津田さん。頭上を見上げ、指差した先には「シイの木の枝がハートマークに見えるでしよう。他にも、枝分かれした先でまた結び合つていたり、動物の顔に見える幹も。不思議で面白い景色をたくさん見つけられるんですよ」。そんなシイの木の芸術街道。を楽しみながら、奥宮へ到着です。



息栖神社



湧水茶屋 一休



あそそう温泉白帆の湯

その他、5~8ページで紹介しています。

奥宮には、武甕槌大神の荒魂、つまり躍動する側面が祀られています。荒魂を起こさないように、静かに参拝したらこちらも社殿横へ回り込んでみましょう。本殿同様、裏手に立派な巨木がそびえています。そのうち有名なのが、いくら掘つても先が見えない「要石」と、誰呼ばれる逸話が伝わっています。鹿島神宮には昔から七不思議との間近で見ることが出来ます。

奥宮にはぜひゆっくり時間を取つて、そちらまで足を伸ばしてみてください。地震を起こす大鯰の頭を抑えているという要石にあやかつて、神宮参道の「鈴草」では鯰料理を頂くことが出来ます。ちなみに、今よりもずっと北浦の水位が高かつた平安時代の頃には、御手洗池側に船着場があり、大船津に立つ一之鳥居から入つてこちらで禊をしてから参拝していたのだとか。御手洗池や奥宮前には茶屋があるので、そちらで休憩するのも◎。静かな鎮守の社で、心やすらぐひと時を過ごしてください。

奥宮には、武甕槌大神の荒魂、つまり躍動する側面が祀られています。荒魂を起こさないように、静かに参拝したらこちらも社殿横へ回り込んでみましょう。本殿同様、裏手に立派な巨木がそびえています。そのうち有名なのが、いくら掘つても先が見えない「要石」と、誰呼ばれる逸話が伝わっています。鹿島神宮には昔から七不思議との間近で見ることが出来ます。

CONTENTS

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。

わくわくライフ

いばらき

2019年 冬号

Vol.136

1 卷頭特集 わくわく街歩き

新年の幕開けに「鹿島立ち」祈願 ~鹿島神宮~



5 鹿行エリア美味あるき

7 鹿行エリアちょっと寄り道

9 茨城をたべよう「冬」 酒粕のスムージー

早・うま・かんたん! 「ベジ・シェフ」活用レシピ

11 いばらきの里山歩き 小町山

13 わくわく随想／シルバーリハビリ体操

15 茨城お出かけガイド(1月~3月)

17 茨城シニアマスター新規登録紹介、活動レポート

19 さあ始めよう!ニュースポーツ

~ユニカール、シャフルボード~

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 わくわくセンターだより

ねんりんピック紀の国わかやま2019出場報告 他



こんなお悩み解決!

体の事を考えて、栄養バランスの整った食事をしたい
忙しい日でも夕食はしっかり食べたい
自分で食事のしくをするのが難しい

●舞菜おかずコース
バランスディに選んだ美味しいを楽しめる一品人気のコース
1食あたり 580円

コープの夕食宅配サービス
手作りのおいしさを週3日からお届けします。



舞菜

その他選べるコースご用意しております!
●舞菜おでんコース ●舞菜じっくりおかずコース
●普段目玉コース ●エネルギー均分調整食コース

- ■ ■ ■ お届けまでの流れ ■ ■ ■ ■
- ① 資料のお届け、ご説明に伺います
- ② 生協へご加入ください。(まだ組合員でない方)
- ③ ご登録(ご登録の数々お届けできます)
- ④ 配達開始(週3日から配達可)
- ⑤ お支払い(登録料からの引き落とし)

【お問合せ】 0120-502-160

【受付】 月~金 / 9:00 ~ 19:30・土 / 9:00 ~ 18:00

デイリーコープ SEARCH Q

※一度お問い合わせないで話があります。

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

美味あるき



今年から外部杜氏を呼ばず、酒仕込みに挑戦中。蔵見学も無料で行っています。

朱のラベルが目を引く備前雄町。新年を祝うのにぴったりの晴れやかなお酒です。

愛友酒造

【電話】0299-62-2234

【住所】潮来市辻205

【営業】9:00~17:00

【定休】無休

1804年創業、現在8代目となる歴史ある酒造です。鹿島神宮の御神酒を醸す蔵でもあり、数々の銘柄を有していますが、その中でも近年、注目を浴びているのが「愛友 純米大吟醸・備前雄町」。蔵主の兼平理香子さんが思い入れのある「雄町」という酒造好適米を使い、ハレの日に飲んではいいという思いで作ったお酒です。2016年、SAKE COMPETITION初出品ながら純米大吟醸部門で第一位に輝きました！

湧水茶屋 一休

【電話】0299-82-4393

【住所】鹿島市宮中2306-1 みたらしの池

【営業】9:30~17:00

【定休】無休

鹿島神宮境内の御手洗池の畔。ほつとひと息つきたくなるお茶屋さんがあります。「一休」と書いて「ひとやすみ」。長命の湧き水と謳われる、御手洗の池の湧き水を使って淹れたコーヒーが人気です。他にも湧水で仕込む常陸秋そばは一度味わってみてほしい品。名物のみたらし焼だんごも有名で、ほんのり甘い上新粉で作ったおだんごにこだわりの自家製味噌をたっぷりつけて店頭で焼き上げます。



鹿島神宮七不思議のひとつ御手洗の池を眺めながらゆっくりとお茶を堪能。



この土地で130年、何代にもわたる老舗です。



鹿行エリア



鹿島セントラルホテル ショップアイリス

【電話】0299-95-5544
【住所】神栖市大野原4-7-11
【営業】7:30~19:30
【定休】無休



県下屈指の格式と規模で宿泊客をおもてなしする鹿島セントラルホテル。首都圏唯一の便数を誇る高速バス鹿島・東京線の発着所でもあり、鹿行エリアの玄関口でもあります。そんな鹿島セントラルホテル館内のショップアイリスでは、地域の特産品をはじめ県内のお土産が充実。ケーキやドレッシングなどホテルオリジナル商品も好評です。中でもオススメはホテルメイドヨーグルト！ホテル内カフェでも味わえます。



道の駅 いたこ

【電話】0299-67-1161
【住所】潮来市前川1326-1
【営業】9:00~19:00 ※施設により異なります。
【定休】無休

茨城屈指の美味しい道の駅。道の駅いたこに美味しい名物が軒ぞろいしています。絞りたての潮来市産生乳を贅沢に使った手作りジェラートをはじめ、店内で皮から作るどらやきの虹どら。バクチー盛り放題の自家製フォーノなどなど。さらにはお土産になる地野菜はトレーサビリティシステムをいち早く導入し、安心、安全な農産物をお客様に販売しています。



幸鹿堂・ファリーナ

【電話】0299-96-4881
【住所】神栖市知手中央3-4-8
【営業】9:00~18:30
【定休】水曜日（幸鹿堂のみ）



鹿行地域でも指折りの和菓子の店、幸鹿堂と姉妹店のパン屋ファリーナ。中でも有名なのが水のかわりに、メロン果汁で作る究極のメロンパン。茨城県産ケインシーメロンを贅沢に使い、その赤肉の色をほんのり帯びたオレンジ色です。一度食べたら忘れられない美味しさ。神栖市が生産量日本一のピーマンを素材に使った「びーまんサブレ」も人気です。メロンパンはファリーナ、びーまんサブレは幸鹿堂で購入可。



おれも熟成蔵

らっぽばなめがたファーマーズヴィレッジ

【電話】0299-87-1130
【住所】行方市宇崎1561
【営業】10:00~18:00 (店舗により異なる)
【定休】月曜、他HPにて確認
【入館料】ミュージアム大人900円、子供700円

カシマサッカースタジアムと並んで、鹿行地域で人気のスポットといえば、らっぽばの白ハトグループが運営するらっぽばなめがたファーマーズヴィレッジ。行方市の特産品さつまいもについて学べる「やきいもファクトリーミュージアム」、新鮮野菜のビュッフェを持つレストラン、「美味しいお土産盛りだくさんの「ファーマーズマルシェ」などなど。イベントも盛りだくさんで、まるっと1日楽しめる体験型施設です。

ちょっくら寄り道



常陸利根川に面した大鳥居。息栖神社に来たらお見逃しなく。



大鳥居の両脇にあるふたつの忍潮井。中を覗き込んでみて下さい。

息栖神社

【電話】0299-92-2300
【住所】神栖市息栖2882

鹿島神宮と並び東国三社参りのひとつに数えられる神社。関東最強のパワースポットとも言われるこの東国三社参りですが、注目したいのが息栖神社。井戸を御神体として祀る珍しい神社で、参道の先にある鳥居の下には「男瓶」と「女瓶」と呼ばれるふたつの井戸が並んでいます。これを忍潮井（おしおい）と呼び、水が澄み切つて井戸が見えると幸運が訪れるといわれています。2026年には次の御船祭が開催予定です。

あそう温泉 自帆の湯

【電話】0299-80-6622
【住所】行方市麻生421-3
【営業】10:00~21:00 (最終受付20:00)
【定休】水曜日
【料金】大人740円、子供310円
(17時以降は大人530円、子供210円)

泉質はメタケイ酸含規定泉。毎分95リットルの温泉が湧き出る無加水の温泉です。優しいお湯は神経痛・筋肉痛・関節痛・五十肩運動麻痺・関節のこわばり・慢性消化器病・痔疾・冷え性・疲労回復に効能があると言われています。特に露天風呂から眺める霞ヶ浦は絶景で、晴れた日には筑波山や富士山を見ることができ、夕暮れ時には水平線に沈む夕日も要チェック。17時からは割引価格も用意されています。



霞ヶ浦湖畔に建つロケーション。対岸には筑波山も望めます。



休憩場と食事処も用意しているので、のんびり過ごせます。



鹿行エリア



港公園

【電話】0299-92-5155
 【住所】神栖市東深芝10
 【営業】8：30～17：00
 【定休】毎月第1水曜(祝日の場合は翌日)と年末
 【料金】大人200円・小人半額100円・ハイテク講習会100円

鹿島臨海工業地帯に広がる7.5ヘクタールの広大な公園です。この公園のシンボルでもある、工業地帯を一望できる展望台は高さ52メートル。世界各国から鹿島港を訪れる国際貿易船が続々と入港する様子を楽しめます。日没が早まる冬場に展望台に登れば工場夜景を楽しめる、とってもおきスポットとしても有名。近くには鹿島港を周遊する遊覧船のりばもあるので、こちらもお勧めです。



吉崎美術館

【電話】0299-72-2188
 【住所】行方市富田1567-1
 【営業】10：00～17：00
 【定休】水曜日・木曜日
 【入館料】500円(カフェご利用の方は300円)、高校生以下無料



行方市在住の画家・吉崎才兵衛さんが個人で設立した吉崎美術館。自身の作品のみならず、潮来市出身の巨匠・村山密画伯の貴重なコレクション約15点や資料を収蔵、展示しています。美味しいコーヒーとケーキとともに絵画を楽しめるカフェ・フォンテーヌも併設しており、ゆっくりと過ごすことが出来る素敵な空間。吉崎さんの作品を含む常設展や企画展も随時開催中です。



湖畔の宿「湖月」

【電話】0299-72-0581
 【住所】行方市麻生194
 電話予約は8：00～22：00受付
<http://kogetsu-koan.sakura.ne.jp/>

行方市麻生の霞ヶ浦湖畔にあるお宿。全室レイクビューの眺望が素晴らしい、古来から人々を楽しませてきた霞ヶ浦の風光明媚な姿を見渡しながら、ゆっくりとくつろぐことができます。また、館内はバリアフリーで子どもからご年配まで快適に、安全に過ごせます。要望に応じて、蟹や白魚など霞ヶ浦自慢の恵みを盛り込んだ食事を味わうことも可能。家族や夫婦、気の置けない友人と、とっておきの休日を過ごしてみてはいかがですか。



カシマサッカースタジアム

【電話】0299-84-6622
 【住所】鹿嶼市神向後山26-2
 【営業】10：00～16：00
 【定休】不定休
 【入館料】無料 ※ミュージアムは有料

Jリーグで活躍する鹿島アントラーズのホームスタジアム。普段はいままお受け継がれるジゴスピリットの殿堂やレジェンドコレクション、体験型エンターテインメントラボなどが迎えてくれるカシマサッカーミュージアムを併設。他にも普段は入ることのできないエリアも見学できるパックステージツアーなども開催されています。鹿島アントラーズを知るには、まずカシマサッカースタジアムへ！

電子レンジ専用調理器ベジ・シェフを使って、短時間で簡単に出来るレシピを紹介します。

早・うま・かんたん!

5分でできる 「ベジ・シェフ」活用レシピ

ブルーベリーフрендファーム ベジ・シェフ
代表 小口弘之さん 令子さん
<https://www.vege-chef.co.jp/>
TEL 080-4433-4388

★ベジ・シェフうどん★



材料(1人分)

- ・うどん(冷凍でもOK)…1玉
- ・油揚げ、野菜(チンゲン菜、ネギ、小松菜、干しシイタケなど野菜なら何でも可)
- ・豚の小間切れ…少々
- ・めんつゆ…20cc／お好みで調整
- ・水…220cc

作り方

材料をすべてベジ・シェフの容器に入れ、フタを閉めて電子レンジ(500W)で5分調理するだけ。

★カラスガレイの煮魚★

材料(1人分)

- ・カラスガレイの切り身(冷凍でOK)
- ・煮魚のたれ…少々

作り方

ベジ・シェフに凍ったままの切り身を入れ、煮魚のたれをかける。フタを閉めて電子レンジ(500W)で5分調理するだけ! 調理時間は、煮魚の大きさに合わせて1分増やすなど調整を。



ベジ・シェフはブルーベリーフрендファームのほか、県内スーパー「セイブ」、「カスミ笹野店」、「県庁生協」、オンラインショップで販売中。



いばらき

茨城をたべよう

冬

酒粕スムージーで骨を元気に!

● ● ● 酒粕は栄養の宝庫! ● ● ●



柚に含まれるクエン酸は柑橘系の中でもトップクラス。柚の皮には、果汁の4倍近くのクエン酸が含まれ、このクエン酸が、牛乳のカルシウムと酒粕のたんぱく質の吸収率を高め、骨に付着させて骨を丈夫にしています。蜂蜜には、体内では生成できないミネラルが含まれています。ミネラルは、血液や骨、歯など身体づくりに必要な栄養素です。

作り方は、材料をブレンダーで混ぜるだけ! ブルーベリージャムをまぜるなど、アレンジも自在です。

寒い季節は、体を温め風邪の予防にもなります。是非お試しください。

今回のテーマは「酒粕スムージーで骨を元気に!」です。骨粗しょう症の予防には、カルシウムと蛋白質の摂取が大事です。

材料はたんぱく質の含有量が卵の約1.2倍もある酒粕、カルシウムが豊富な牛乳、柚、蜂蜜です。



材料(2人分)

- ・酒粕…20g
- ・牛乳…200cc
- ・柚子の皮…少々
- ・蜂蜜…大さじ1／黒砂糖やオリゴ糖で代用可

※酒粕20gには1.64gのアルコールが含まれます。必要に応じ、電子レンジで温めてアルコール分を飛ばして、いただきましょう。

材料の酒粕は20gのブロック、柚の皮は薄く剥いて、冷凍保存しておくと一年中おいしくいただけます。



いばらきの 里山歩き

▲続・小町伝説の里

こまちやま
小町山
(361m)
【土浦市】

小町の館から阿の山地区へ向かい、朝日峠展望公園への分岐を左折した先に登山口があります。尾根コースを右にみて、沢コースに入りました。竹林の中を下つて行くと、沢沿いの道になります。天の川の左岸にある小町山之神の石割桜を見てから、右岸の道を少し入り、熊の石に寄りました。熊が両手を上げて覆いかぶさるように見えるという、高さ60cmほどの大きな岩です。岩角の右端が木の幹にくいこんでいました。傍らで育った若木が、障害となる岩を避けないで、逆に抱えこむようにして成長したようです。先ほどの石割桜も、岩の割れ目に種子が落ちて成長したものなのでしょう。その樹木にとつては、ただ、光を求める

て成長した結果なのでしょうが、感動を覚えます。歩くことが出来る人間には、環境の選択肢も多く、選ぶ道によって、その時々における立場も異なっていきます。歩けない樹木は、環境を選ぶことが出来ません。与えられたその場所で、正に一所懸命に生きるだけ、その場所での辛抱があるだけです。それが難しい人間にとっては、その姿がすばらしく思えるのでしょうか。

コースに戻つてさらに進むと、願いの滝があります。狸の標識の横に楽譜が描いてあり、手製の竹チャイム？で曲を奏でられます。

高度を上げていくと、谷あいを縫つて流れる優美な滝に出会いました。姫の滝です。こんなに浅い山なのに、深山で出会うような滝を



④ 巨岩「熊の石」を見上げる



② 水音が心地いい渓流の道をく



① 小町の館から小町山登山口へ



③ 横じまの模様が特徴的な「展望岩」



⑤ 「小町山之神」と記される石割桜

●問い合わせ先●

小町の館

土浦市小野491 Tel. 029-862-1002

【開館時間】3月~10月 9:00~18:00

11月~2月 9:00~17:00

【休館日】月曜日、年末年始

ハイキングコースマップが入手可能です。

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

ヨース

- (登り) 小町の館 ⇒ 天の川沢コース ⇒ 小町山 約2.1km(90分)
- (下り) 小町山 ⇒ 尾根コース ⇒ 小町の館 約1.9km(60分)



⑫ 風に乗り空を泳ぐパラグライダー



⑪ 小町山上から霞ヶ浦の眺を見る



⑬ その名の通り美しく流れ落ちる姫の滝



⑭ 巨石群に出迎えられる



⑮ 開けた展望所からは霞ヶ浦を一望

思われます。源流部に近づいて、対岸に渡ると巨石群が見えてきました。尾根コースに合流した右手に「がつこういりぐち」の標識がありました。林の中に開けた場所があり、「小町里山笑楽交」と書いてあります。傍らの木の幹には、「食飲会議」という札が掛かっていて、テーブルとイスが並んでいました。ボランティアの方々が作業の合間に休憩する場所というこですが、その雰囲気と心意気が伝わってくるようです。巨石群上部の展望岩をはじめとしたホルンフェルスの巨岩が印象に残りました。花崗岩質マグマの熱を受けていた。花崗岩質マグマの熱を受けて変成したという岩の模様がとても

奇麗でした。女坂展望所からは、北浦・霞ヶ浦方面が見渡せます。山頂東向には筑波山が見えます。山頂東側のパラグライダー離陸場からは、吹き流してタイミングをはかりながら、鮮やかな色彩の翼が空に舞っていました。下山は、巨石群下部から道を分けて左に入り、尾根コースを下りました。樹間の道なので、展望はありませんが歩きやすい道でした。静かな里山を、ゆとりを持って歩き、のんびりと物事を考えられるのも、山歩きの楽しさのひとつかもしれません。

(取材日 11月8日)

テーマ

高齢者にとっての 「特別警報・警戒レベル5」

わくわく随想

終わりよければ…
堪忍袋の緒が切れそつ

vol.94

県立健康プラザ管理者

大田仁史

療保制度、介護保険制度のサービスもいろいろ変わる。この後期

悪くなる氣がある。

高齢者率の増加と、介護認定率は完ぺきに相関していて、茨城県でも高齢化率の最も低い守谷市と最も高い大子町まで右肩上がりで大きいに並ぶ。

利根町は高齢化率でいえば大子町について2番目に高いのだが、後期高齢者率が2番目に低い。

後期高齢者率はまだ少ない。おそらくこの数年で団塊世代が一気に後期高齢者に入ってくるので、その

時変化を注目している。利根町は介護予防に大きく寄与している

シルバーリハビリ体操が盛んなところなので、その力で、後期高齢者者が増えても一気に要介護者が増えないことを期待しているからだ。

國が発表しているデータを見て

今年も大雨、線状降水帯、特別警報、警戒レベル5といったニュースが多かつた。自然がもたらす猛威の前では人知はたかが知れている。防災でなく減災というのは、いわばお手上げということか。警戒レベル5は「すでに災害が起きている。自分の命は自分で守ってください」というレベルである。

私はこの報道をテレビで見るたびに現在の超高齢社会の現状を考えてしまう。

茨城県も30%が目の前に来ている。高齢化率は全国で28%を超えた。茨城県から後期高齢者と言われ、医

このような後期高齢者の急激な増加は2025年ころから始まる

であるが、それに対する制度上の対策は、医師不足や介護職不足の話ばかりで、一向にはつきりしない。地域包括ケアシステムの構築というばかりで、決め手がないまま何年も経過している。

後期高齢者の立場でこの状態を冷静に見ていると、現在は警戒レベル5であると認識している。要するに自分のことは自分で守つてください、ということだ。自分で自分を守るとはどういうことかと言えば、一日でも元気にならざることはない。当たり前のよう

ことだ。具体的には何をするか。それはシルバーリハビリ体操教室に通うことだ。教室では体操を覚えるだけでなく生活習慣病の予防の紙芝居もやるので日常の生活で健

康に役立つ情報が得られる。

これ以外に自分で自分の身を守るよい手立てはない。

自分が身を守るとはこういうことだ。具体的には何をするか。そ

れは自分で身を守つてください、ということだ。自分で自分を守るとはどういうことかと言えば、一日でも元気にならざることはない。当たり前のよう

ことだ。教室では体操を覚えるだけでなく生活習慣病の予防の紙芝居もやるので日常の生活で健

康に役立つ情報が得られる。

これが自分で自分の身を守るための手立てではない。

いくら頑張つても最後のところ

で病院や施設を利用せざるを得なくなることもある。一人暮らしの人や老々世帯ではそれはやむをえない。その時利用できる施設や病院のベッド数が足りないのである

なら、みんなで有効活用するにはベッド回転をよくするしかない。

したがって長生きしておくことが大切になる。人間はいつまでも生きているわけではないで元気で長生きすれば、お世話になる期間は当然短くなる。こういう考え方でサービスの不足を回転で補うのである。

自分で身を守るとはこういうことだ。具体的には何をするか。そ

れはシルバーリハビリ体操教室に通うことだ。教室では体操を覚え

るだけではなく生活習慣病の予防の紙芝居もやるので日常の生活で健

康に役立つ情報が得られる。

これ以外に自分で自分の身を守るよい手立てはない。

自分が身を守るとはこういうことだ。具体的には何をするか。そ

れは自分で身を守つてください、ということだ。自分で自分を守るとはどういうことかと言えば、一日でも元気にならざることはない。当たり前のよう

ことだ。教室では体操を覚えるだけでなく生活習慣病の予防の紙芝居もやるので日常の生活で健

康に役立つ情報が得られる。

これが自分で自分の身を守るための手立てではない。

いくら頑張つても最後のところ

で病院や施設を利用せざるを得なくなることがある。一人暮らしの人や老々世帯ではそれはやむをえない。その時利用できる施設や病院のベッド数が足りないのである

なら、みんなで有効活用するにはベッド回転をよくするしかない。

●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、伊豆道信脳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院長。医学博士。

茨城県地域リハビリティ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。



今月のテーマ

膝

膝の痛みを予防する体操

① 太ももの内側の力をつける体操

【目的】股関節内転筋群の強化、O脚予防、膝痛予防

【方法】まずは足と足の間をこぶしひとつ分の幅をとります。そして、手を合わせて膝の間にいれ、その手をはさむように左右の膝を押し合います。息を吐きながら、6秒程度力を入れます。太ももの内側を意識しておこなうことで効果が上がります。

Point

太ももの内側の筋肉が弱くなるとO脚になりやすいため、この体操でO脚を予防することが膝痛の予防につながります。



② 膝のまわりの筋肉を強化する体操

【目的】大腿四頭筋（太ももの前側の筋肉）とハムストリングス（太ももの裏側の筋肉）の強化、膝痛予防

【方法】片足を反対の足に後ろからひっかけるように組みます。両手はいすをつかんでバランスが崩れないようにします。足が床から離れないようにして、前になった足はひざを曲げる方に、後ろになった足はひざを伸ばすように力を入れ押し合います。息を吐きながら、6秒程度力を入れます。終わったら足を組み替えてもう一度行います。太ももの前側と後ろ側を意識しておこなうことで効果が上がります。

Point

大腿四頭筋とハムストリングスは膝関節をまたいでついている筋肉です。この筋肉を強化することで膝関節をしっかりとサポートして膝痛から膝を守ることができます。



今月の先生
石田 修也さん

県内各地で開催中!!



茨城県内、約9100人の指導士が誕生し、シルバーリハビリ体操教室を県内各地で開催しています。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です。ぜひ、皆さんご参加ください。詳しくは茨城県立健康プラザにお問い合わせください。

茨城県立健康プラザ
029-243-4217



茨城お出かけガイド 2020年1月～3月

*イベントは2019年11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。

1月 JANUARY

笠間焼 彩初窯市

1月2日(木)～1月5日(日)

お正月に開催される新年恒例のイベントで、毎年60人以上の作家が個性豊かな新作を発表します。会場では笠間焼の展示・販売、チャリティ一福袋の販売や笠間焼の福引抽選会のほか、甘酒の無料提供も行われます。



【会場】笠間工芸の丘
■ 0296-70-1313

白馬祭

1月7日(火)

年のはじめに白馬を見れば年内の邪気を祓うという言い伝えがあります。またその後御神馬が踏んだ小石やハンカチを持っていると心願が叶うとも言われてあり、多くの参拝者が御神馬の足取りを見守ります。なお当日は七草粥と甘酒が振る舞われます。



【会場】鹿島神宮
■ 0299-82-1209

第6回全国あんこうサミット

1月26日(日)

漁師料理である「あんこうづぶ汁」発祥の地・北茨城市で開催する、全国初のあんこう料理を持ち寄った食の祭典。全国にあんこう料理の美味しさと素晴らしさを発信しようと、あんこうの吊るし切りの実演や、あんこう鍋の販売、各地のあんこうなどのPRを行います。



【会場】漁業歴史資料館 よう・そろー
■ 0293-43-1111(北茨城市観光協会)

2月 FEBRUARY

真壁のひなまつり

2月4日(火)～3月3日(火)

「寒い中、真壁に来てくれた人をもてなそう」住民たちのひと言から始まった真壁のひなまつり。毎年8万人を超える人が訪れる、茨城県の早春を代表する一大イベントとなっています。



【会場】桜川市真壁町市街地他
■ 0296-23-8200(真壁のひなまつり実行委員会事務局)

水戸の梅まつり

2月15日(土)～3月29日(日)

水戸に春の訪れを告げる「水戸の梅まつり」。日本三名園の偕楽園では100品種3,000本の梅が植えられています。様々な品種があるため、「早咲き」「中咲き」「遅咲き」と長期に渡り観梅を楽しめるのが特徴です。



【会場】偕楽園・弘道館
■ 029-224-0441(水戸観光コンベンション協会)

さくら展・まだ見ぬ桜に逢いに行く

2月22日(土)～6月7日(日)

万人に愛される「サクラ」。身近な植物のサクラですが、代表的な「染井吉野」が野生種から作られたことや、新種のクマザクラを含む野生種が10種あることはあまり知られていません。本企画展では「サクラ」の奥深さについて紹介します。



【会場】茨城県自然博物館
■ 0297-38-2000

3月 MARCH

百段階段でひなまつり

3月1日(日)

十二所神社参道にある「百段階段」すべてに、寄贈された約1,000体の雛人形が鞠爛豪華に飾られます。イベント当日は来場者に湯茶や甘酒、雑あられの配布や特産品の物産展なども開催されます。(開催時間9時～15時)



【会場】大子町本町通り「十二所神社百段階段」
■ 0295-72-0191(大子町商工会)

第8回全国梅酒まつりin水戸

3月6日(金)7日(土)8日(日)

全国の酒蔵がつくる「梅酒」160種以上を飲み比べできる梅酒の祭典。満開の梅花を見ながら全国の梅酒で乾杯してみてはいかがですか。人気の梅酒即売会や梅酒ビールや全国梅酒品評会金賞受賞の梅酒なども登場します。



【会場】常磐神社
■ 029-224-0441(水戸観光コンベンション協会)

古河桃まつり

3月20日(金)～4月5日(日)

江戸時代に古河藩主・土井利勝公が領土に桃を植えたことに由来する「古河桃まつり」。公園内では「矢口・源平・桜井桃・寿星桃・寒白」5種類の花桃が咲き誇ります。また、会場では古河桃むすめが皆さんをお迎えします。



【会場】古河公方公園(古河総合公園)
■ 0280-23-1266(古河市観光協会)

平成31年度 日本国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		A プラン	B プラン
ケガの種類	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	
賠償責任保険金	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	A プラン	B プラン
基本タイプ	350円	510円
天災タイプ(年) (基本タイプ+地震・風災・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

(申)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!!

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)

保険金額

保険金の種類		補償内容
ケガの種類	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
	対人事故	1名・1事故 2億円(限度額)
賠償責任保険金	対物事故	1事故 1,000万円(限度額)

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!!

保険料(1名あたり)

団体割引11.5%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)
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、特定運行費用保険(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いたものです。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

(引受け者)
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9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緒に締結する団体契約です。

(SJKN18-13567 2019.1.16作成)

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年秋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
オカリーナ アンサンブル夢詩音 (水戸市)	オカリーナの演奏 オカリーナの吹奏体験	県内全域
荻野 幸子 (八千代町)	ヨガの指導 椅子ヨガの指導	県西地区
小松 宗茂 (常陸太田市)	茶道の指導と体験 料理教室(懐石料理・男性料理)	県北地区 水戸地区
ジブジーのミュージック キャラバン(小畑) (鹿嶋市)	民族楽器の体験	県内全域
フラワーキャラバン ひまわり(小畑) (鹿嶋市)	花育	県内全域
桜川市 笑いヨガクラブ (桜川市)	呼吸法を取り入れた 笑いヨガ	桜川市 周辺
佐藤 和一 (ひたちなか市)	ギターによる演歌・昭和 メロディーの演奏および歌	県央地区

●茨城シニアマスター 活動紹介レポート●

憩い組

●開催場所：介護老人保健施設 ホワイトハウス千代田

かすみがうら市の介護老人保健施設 ホワイトハウス千代田を訪問し、茨城シニアマスター憩い組の昔懐かしい「チンドン」・和太鼓の演奏を見学しました。



~当日のプログラム~

憩い組4名が、チンドンの衣装でテーマ曲「365歩のマーチ」の演奏で登場し、「幸せなら手をたたこう」の替え歌で、みんなと一緒に「手をたたこう・足ならそう・肩たたこう・笑いましょう」の動作と歌を楽しく行いました。その後、江戸木遣り歌の披露、平成時代を振り返って（はやり言葉・写真を見せての出来事・平成の歴代首相をパネルで説明）、和太鼓披露（われら憩い組・武田節）、「かえるの歌」に干支を入れて替え歌を合唱、手拍子で「みんなといっしょにわっしょい」と充実した楽しいひとときでした。

●活動アピール●

1991年より「つくば和太鼓の会『筑鼓』」として、地域の幼稚園・保育園・福祉施設・交流センター等のイベントにおいて、和太鼓の演奏・指導を行っておりました。2016年頃に、メンバーのうち60歳を超えるメンバーで『憩い組』を立ち上げ活動しています。

双葉すみれ会

●開催場所：特別養護老人ホーム 渡里すずらん苑

水戸市の特別養護老人ホーム渡里すずらん苑を訪問し、茨城シニアマスター双葉すみれ会の公演を見学しました。



~当日のプログラム~

ダンス・リンゴの唄・ディズニーメドレー、皆さんといっしょにリハビリ体操～北国の中のメロディー、踊り～あじの開きの三度笠・麦畠・銭太鼓～水戸黄門・銭形平次、踊り～花笠音頭、皆さんといっしょにリハビリ体操～きよしのズンドコ節の公演を行いました。

●活動アピール●

民族芸能楽器の一種「銭太鼓」は、竹筒の中に硬貨を入れて、硬貨がぶつかり合う音で踊りの伴奏をするものです。左右2本の銭太鼓をリズミカルに両手を動かすことで、座っても手軽に運動することができ、脳を活性化させることができます。また、一つの銭太鼓に銭が6枚ついており、両手を持って振ることで12枚の銭が鳴り、1年間=12ヶ月の幸運を呼ぶという言い伝えがあります。

おせちを作るのは大変だし面倒…

そんなアツクにとりわけ不要！
一人前から♪

1人前おせち
2,200円(税込)

看板メニューの「幕の内弁当550円」はいかがですか？

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！

会議 冠婚葬祭 イベントなどに!!

全国チェーン
本家かまどや

-創業昭和55年- 茨城県水戸市元春田町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！

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

● シャフルボードの紹介 ●

概要

1913年にアメリカで生まれたといわれており、キュー（細長い棒）を使ってディスク（円盤）を押し出すようにシュートし得点を競うゲームです。

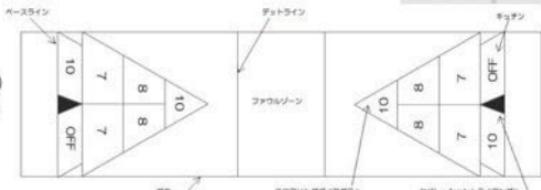
三角形の得点エリア（ダイアグラム）に向かってシュートし、得点を競います。得点エリアに入りても、相手のディスクを押し出したり、味方のディスクをガードしたりと微妙な駆け引きや戦術がある知的ゲームです。

力は必要としないので、子どもから高齢者まで、だれにでも手軽に楽しめます。



用具

- ①キュー（先端が二股になっている細長い棒）
- ②ディスク（円盤。黄色と黒色各4個、計8個）
- ③カーペットコート



ゲームの進め方

- ①黄ディスクはコートの右側、黒ディスクは左側に置く。
- ②ジャンケン等で先攻を決める。先攻は黄ディスク、後攻は黒ディスクを使用する。
- ③交互にシュートし、8枚のディスクがシュートされて、1フレームが終わる。各プレーヤーの得点の合計をスコアボードに記入する。
- ④第2フレームは、反対側のコートへ移動し、今度は右側に黒ディスクを、左側に黄ディスクを置き、第1フレームで後攻だったプレーヤーが右側の黒ディスクの第1投から始める。
- ⑤フレーム数を定めるか、得点を定めて、先取した方を勝ちとするポイント制かを選択してゲームする。
- ⑥ファウル・ゾーンの中で止まったディスク、デッドラインに到達しなかったディスク、ベースラインよりも後ろのディスク、コートとガターに斜めに止まったディスクは、直ちにコート上から取り除く。
- ⑦少しでもラインに触れていると、得点とみなされない。キッチン（10-OFF）に入っているディスクは、マイナス10点となる。

シュートのしかた

- ①右手をのばし両肩とキューが直角になるようにセットする。
- ②右足を小さく踏み出した後、左足を踏み出しながらディスクを押し出す。
- ③ディスクは、押し出されるまで、キューヘッドから離れないようにする。



SUZUKI 正規ディーラー

ARENA TAX

イソサキ

碧崎自動車工業株式会社

●ひたちなか市 ●水戸桜の牧 ●北茨城東
●日立滑川店 ●B.Pセンター

ひたちなか市柳沢236-2
TEL.029-263-3245

スズキセニアカー

電気で動く
ご家庭の
リビングカー
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
の通行を
しています。

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**

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

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。

● ユニカールの紹介 ●

概要

ユニカールは、1979年にカーリングのさかんなスウェーデンで考案されたスポーツで、シンプルなルールながら奥が深く、チームワーク、作戦、技術の3要素が要求されます。

3人対3人で、専用のスライドカーペットの上で、3個のストーンを滑らすように投げ、円形の目標地点（センターサークル）により近づけることを競うゲームです。相手のストーンを弾き飛ばしたり、邪魔したり、味方チームのストーンを軽く押して助けたりするゲームです。

小学校中学年ぐらいから高齢者まで、だれでも楽しく取り組めます。最近、人気が高まっているニュースポーツの一つです。



用具

- ①ストーン（スタンダード3キログラム、青色と黄色各3個）
- ②スライドカーペット（スタンダード 幅2メートル、長さ10メートル）

基本的な投げ方

- ①ストーンのグリップを握り、胸のあたりまで持ち上げ、滑走面を上に向ける。
- ②遠心力を利用しながらバックスイングをして足を1歩踏み出し、低い姿勢で足元から滑らすように投げる。

ゲームの進め方

- ①先攻、後攻を初回のみコインストスなどで決める。2回目以降は、前回に得点をあげたチームから始める。
- ②交互にストーンを投げ合い、味方を援護したり、相手チームのストーンを弾き飛ばしたりしてセンターサークルに近づけることを競い得点を計算する。
 - ・投げる順序は、毎回自由に変えることができる。
 - ・無効となったストーン（ガードラインを完全に越えなかったり、滑らずに転がったりなどした場合）は、直ちに取り除く。
- ③6回繰り返し、得点を合計して勝敗を決める。同点であったときは、ターゲットユニカ方式（両チームそれぞれ3連投の合計点で勝敗を決める）で勝敗を決める。

法人会員のご紹介

第59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。

●鹿島都市開発株式会社●

●公益社団法人 茨城県看護協会●

●株式会社伊勢基本社●

●鹿島埠頭株式会社●

鹿島セントラルホテル 鹿島都市開発株式会社

神栖市大野原4-7-11 [TEL]0299-95-5511(代)
[URL]<http://www.ekch.jp/>

当ホテルは、鹿島地域のランドマークとして昭和47年6月に開業し、地域の皆様のご愛顧を頂き50年の節目を迎える事ができました。水と緑に囲まれた、やすらぎの水郷の眺望する神栖市に立地しております。297室の客室と5つのレストランで新鮮ないばらきの食材を活かしたお料理をご堪能いただけます。また、天然温泉美人の湯「ゆの華」もお楽しみいただけます。ぜひ、皆様のご利用をお待ち申し上げております。



鹿島埠頭株式会社

神栖市東深芝8番地 [TEL]0299-92-5551
[HP]<http://www.kashimafuto.co.jp/>

今年は、鹿島港が開港して50周年を迎えます。当社では、一般の方がより港に親しんで頂けるよう鹿島港を一周する遊覧船を運航しています。巨大タンカーの入出港や大型荷役クレーン等の迫力ある鹿島港をユーリカ号で遊覧することができます。皆様のご乗船をお待ちしております。(座席数:36席 / 最大乗船人数:46名)



<鹿島港内一周遊覧船のご案内>

- 連航ダイヤ [個人] 土日祝日のみ運航 13:30~14:15 (45分間)
[団体] 15名様以上で臨時運航いたします。(要予約)
- 乗船運賃 [個人] 大人1,260円、小人630円
[団体] 大人1,140円、小人570円
- 乗り場 神栖市東深芝12番公園そば

地域住民の生活を支える まちの保健室

皆様の健康に鍾する相談を随時ご受けいたします。
健康 介護 子育て など
お気軽にご相談ください

場所	開催時間
茨城県保健衛生会館1階 (茨城県看護協会)	水・木・金 (毎日除く) 9:30~12:00 13:00~16:30

健診相談、血圧、体温計、血糖・年齢測定など無料です！

自慢、何となく体調がすぐれない感覚でいる。
病院に行く程でもないけど、誰かに聞いてもらいたい。
ご家族の方のお話もお受けします。
些細な事でもOKです、まずは話してみましょう。
散歩がてら気軽に立ち寄ってみてください。

公益社団法人
茨城県看護協会 (本部) 泉町3-5-36
TEL029-221-6900

株式会社伊勢基本社

水戸市泉町3-1-28 第2中央ビル7F
[TEL]029-227-3411 [FAX]029-231-9953

伊勢基グループはおかげさまで創業295年を迎え、創業以来「お客様第一主義」の経営姿勢のもと、県内に水戸プラザホテルを始め、様々なスタイルの結婚式場、その他ショッピングセンター、レストランなど、多岐に亘る事業を展開しております。これからも、創業精神である「人の和=輪」を大切に、常にお客様の声に耳を傾け、多様化する生活ステージにおいて、期待以上の「価値」を創造・提供するという変革に挑戦して参ります。



水戸プラザホテル

「わくわく事業推進センター」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
ご支援いただきため、センター制度を設けています。

センター会員 (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
わくわく美術展出版料無料／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
- 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	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) 事前に電話連絡してください	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)
	東武ツップツアーズ 水戸支店	・海外パック「VITA」5% 「LIL」5%、「CLASSE」AVIA3% ・国内ツアー「ツップツアーア」3%		鹿島セントラルホテル 守谷市大野原4-7-11 TEL0299-95-5511	通常料金の10%割引 (年末年始を除く)
	日本旅行 水戸支店	・海外企画「マッハ」5% 「ベスト」3% ・国内企画「赤い風船」3%		日本郵政(株)かんぽの宿大洗 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)
	名鉄観光サービス 水戸支店	・海外旅行「ハラマツアーア」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」は茨城県立美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	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)
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F TEL029-300-5517	メガネレンズ・フレーム20%、 補聴器10%の割引	娛樂施設	(株)ラクスマリーナ 土浦市川口2-13-6 TEL029-822-2437	ホワイエアリスの年会料金 (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 ひたちなか市吾妻町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し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
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)デベロ	水戸市駒門町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
マニュライフ生命保険(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
鹿島東部コンピュータ懇話会	神栖市東和由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
(株)伊勢甚本社	水戸市泉町3-1-28
茨城倉庫(株)	水戸市木下町下字富士山292-22
(株)吉田石油	水戸市笠原町1502
間彰商事(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
鹿島都市開発(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)	水戸市河と田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)水戸会済病院	つくば大角豆1761
(公財)日立平和台雲園	日立市闘麗町1030
日本労働組合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)茨城労働者福祉協議会	水戸市梅香2-1-39
(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

第24回茨城県健康福祉祭 いばらきねんりんスポーツ大会

市町村代表者による高齢者のスポーツの祭典「いばらきねんりんスポーツ大会」を、
10月23日(水)那珂総合公園(那珂市)で開催いたしました。

競技は、ゲートボール、クロッケー、ペタンク、グラウンド・ゴルフ、輪投げの5種目
で、43市町村選手約1000人が参加し、日頃の成果を発揮しました。

ゲートボール、ペタンクの優勝チーム、グラウンド・ゴルフの6位までの入賞者は、
茨城県代表として、「第33回全国健康福祉祭さふ大会(ねんりんピック岐阜2020)
令和2年10月31日～11月3日開催」へ参加していただく予定です。



● 大会結果 ●

競技種目	優 勝	準 優 勝	第 3 位	敢 謙 賞
クロッケー	桜山千歳会 (笠間市)	大中元氣会 (常陸太田市)	諸沢三区長寿会 (常陸大宮市)	磯原ときわ友好会 (北茨城市)
ゲートボール	あけぼの (石岡市)	かすみがうら (かすみがうら市)	笹野長寿会A (ひたちなか市)	ストロング取手 (取手市)
ペタンク	寺具元氣クラブ (つくば市)	永寿会 (行方市)	柳が丘クラブB (ひたちなか市)	龍子クラブ (高萩市)
輪投げ	小山下 (坂東市)	茶屋町寿会B (古河市)	馬場第一和楽美会 (常陸太田市)	倉数川前老人クラブ (小美玉市)
グラウンド・ ゴルフ	宮内 幸雄 (鹿嶋市)	重原 哲夫 (水戸市)	大塙 宰 (守谷市)	
	第 4 位	第 5 位	第 6 位	
	小泉 節夫 (小美玉市)	本多 謙助 (石岡市)	北奥 洋司 (つくばみらい市)	





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
あふれる情熱はじける笑顔
令和元年11月9日(土)~12日(火)

熱戦と交流を深めた4日間

「あふれる情熱はじける笑顔」をテーマに第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)が11月9日から11月12日まで、和歌山県内21市町村を会場に開催されました。厚生労働省、和歌山県、一般財団法人長寿社会開発センター主催。47都道府県と20政令指定都市から集まった60歳以上の選手監督ら約1万人が出場し、スポーツ文化活動併せて27種目で交流を深めました。

～シニアのスポーツの祭典開幕～



「がんばっべ！いばらき」の合言葉を胸に、元気よく行進する茨城県選手団（紀三井寺公園陸上競技場）

茨城県選手団活躍!!

サッカー



日本サッカー協会のシンボルマーク「八咫鳥」をまつる熊野三山に近いやがらすサッカーフィールド(新城市)での本県選手団。

卓球



抜群のチームワークの本県選手
(武道・体育センター和歌山市ラグウェーブ)

緊張感漂う試合会場で戦う本県選手
(年度山文化スポーツセンター)

なぎなた



ゲートボール



白熱した試合を繰り広げる「笠間チーム」
(紀三井寺公園)

各競技で笑顔輝く本県選手

ソフトテニス



ソフトテニス
優勝

白熱した試合を繰り広げる本県選手
(白浜町テニスコート)

水泳



水泳
第1位

・100m混合メドレーリレー 280歳以下 第1位
・同フリーリレー 280歳以下 第2位
健闘を称えあい、混合フリーリレー第2位の表彰台に
(秋葉山公園県民水泳場)

茨城県選手団名簿(敬称略)



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
あふれる情熱はじける笑顔
令和元年11月9日(土)~12日(火)

団長	森田 百合子	(茨城県社会福祉協議会常務理事兼茨城わくわくセンター長)	
副団長	森田 達也	(茨城県保健福祉部長寿福祉推進課長)	
卓球	「いばらきぱらチーム」	黒川 勇、永田 裕、諸田 幸夫、小林 禮子、佐藤 千恵子、氏橋 まさ子	
テニス	「チーム茨城」	藤木 光、中村 真言、深谷 美智子、高倉 瞳子、井上 春男、岡崎 昇	
ソフトテニス	「ねばーる君チーム」	小沼 勉、泉 裕之、鶴田 幸夫、蛭田 千代、野本 厚子、滝口 ひろみ	
ソフトボール	「小美玉イーグルチーム」	足立 守、鈴木 俊勝、新妻 貞男、川沼 孝雄、鷺 幸雄、大橋 浩美 鎌倉 光雄、浜野 淳一、磯辺 文昭、坂井 弘幸、繁藤 洋一 榎本 克巳、五十嵐 文夫、吉村 明、小泉 行佳	
ゲートボール	「チーム取手」	船平 雅生、中田 美津江、岡崎 当子、霧生 秀明、山田 節子 「ふくろう会チーム」	井上 美智子、大久保 佐和子、小林 利夫、永井 春男、門永 利一、川上 義夫
	「笠間チーム」	木村 孝男、菅谷 文比古、永井 安子、谷中 猛、谷中 やい子、川松 美砂子	
ペタンク	「三友会チーム」	大森 辰夫、亘理 武、中尾 貞子、今野 ス工	
マラソン	塙田 進、坂本 文男		
弓道	「茨城県チーム」	島田 嘉隆、寺本 貞光、武田 美代子、石田 寛、木村 薫、大金 勉 伊藤 芳郎、小又 美恵子	
剣道	「茨城県チーム」	名雪 鑿、黒羽 淳壽、横山 金一郎、皆藤 誠志、綿引 優一、眞谷 繁美	
水泳	高濱 邦彦、牛塚 誠司、小池 康隆、谷口 政功、奥西 多余子、高橋 順子 平野 有美子、真家 征子		
グラウンド・ゴルフ	菊地 幸江、福田 芳美、田山 義男、小島 とく、岡島 俊一		
オリエンテーリング	「令和黄門様チーム」	飯島 敬一、黒羽 和之	
サッカー	「日立 FC60 チーム」	福地 烈、清水 智、小泉 大造、今橋 富士夫、佐藤 實、皆川 直司 堀井 博夫、勝谷 康夫、石川 徳明、小林 茂雄、荒川 博司、大内 喜克 住友 孝行、横山 正志、清水 治、柳田 浩司、青田 光善	
ソフトバレーボール	「リラ日立チーム」	浅野 哲、秋山 正治、鈴木 賢一、齋藤 昌義、高橋 和枝、四井田 澄江、飯島 博子	
なぎなた	「茨城チーム」	吉川 美保、和地 雅子、野上 恵子、野田 和美、小田部 清子	
太極拳	「オアシスチーム」	冢原 加代子、藤井 洋子、目黒 恵子、羽原 公子、小座間 昌枝 寺井 滿寿子、渡辺 政子	
ダンススポーツ	「チーム茨城県」	永井 彰、平野 康香、平野 愛子、稻葉 浩、阿部 正子、西脇 保 西脇 啓子、平沢 一夫、平沢 恵子	
団碁	「水戸黄門チーム」	石濱 大、古川 一雄、滑川 幸男	
将棋	「水戸黄門一行チーム」	山本 武久、村山 雅雄、廣岡 明彦	
健康マージャン	「茨城ドラゴンチーム」	森沼 作太郎、中根 将輔、木村 佳子、油原 しづ枝	

類不同

成績優秀モード及び個人

- 卓球……………「いばらき ばら」第3位
 - ソフトテニス…「ねばーる君」優勝
 - ゲートボール…「笠間」優秀賞
 - 剣道……………「茨城県」優秀賞
 - サッカー……………「日立FC60」ブロック優勝
 - なぎなた……………「茨城」優秀賞
 - 太極拳……………「オアシス」優秀賞
 - 将棋……………ブロック第3位 山本 武久、廣岡 明彦

水滸

- | | | | | |
|--------------|-----------|--------|---|-----------------|
| 100m混合メドレー | リレー | 280歳以下 | … | 第1位 奥西、牛塚、平野、谷口 |
| 100m混合フリーリレー | リレー | 280歳以下 | … | 第2位 奥西、牛塚、平野、谷口 |
| 50m背泳ぎ | … | | | 第3位 高濱 邦彦 |
| 25m平泳ぎ | /50m平泳ぎ | … | … | 第1位/第2位 牛塚 誠司 |
| 25mバタフライ | /50mバタフライ | … | … | 第1位/第1位 小池 康隆 |
| 25m自由形 | /50m自由形 | … | … | 第1位/第2位 谷口 政功 |
| 25m背泳ぎ | /50m背泳ぎ | … | … | 第1位/第2位 奥西 多余子 |
| 50mバタフライ | … | | | 第2位 平野 有美子 |

