

わくわくライフ

いばらき



【巻頭特集】 わくわく週末旅 ～大子町～

**【特集】 全国健康福祉祭美術展
茨城県代表出品入賞作品集**

お取り寄せ 美味あるき

**茨城をたべよう「秋」
ベジ・シェフレシピ**

毎日を彩る花・緑



2020年
秋号
Vol.139
発行口茨城わくわくセンター

わくわく

週末旅

～ 大子町 ～

山あり、海あり、大湖ありの茨城県。知っているようで知らない名物・名所がまだまだあるものです。この機会に「安・近・短」の県内小旅行を楽しんでみませんか？今回は、日本三名瀑に数えられる「袋田の滝」を有する大子町を紹介します。奥久慈の山々が美しく色づく紅葉の季節は特におすすめ。外せない名所はもちろん、穴場や美味まで楽しみ尽くせる週末旅です。

水戸市から車で約1時間半、茨城県の北西端を担う大子町は、人口およそ1万6千人弱ながら東京都23区の約半分、県内第3位の面積を有しています。まず訪れるべきは県を代表する観光名所・袋田の滝。車で訪れる際には、無料の町営駐車場が利用できます。袋田の滝観瀑台までの道のりは約1.2キロ、滝から続く川沿いの仲見世通りをのんびりと歩きながら向かいましょう。袋田の滝トンネル料金所前で観光ボランティアの益子さんと合流。「このトンネルは約40

ナビゲーター

観光ボランティア大子 会長
益子 政男さん



魅力いっぱい的大子町を案内している観光ボランティア大子。今回はその立ち上げメンバーであり、会長の益子さん（70歳）に袋田の滝を案内してもらいました。益子さんの大子愛に溢れたユーモア満載の観光案内は大好評、リピーターも多く大子ファンを増やす一助となっています。袋田の滝周辺コースのほか、大子街中ウォーキングコース、奥久慈大子七福神巡りコースなど要望に合わせて案内。ガイドは1週間前までに大子町観光協会へ申し込んでください。ボランティアガイド※案内料全無料(有料施設見学料は自己負担)、5名以上、案内時間9時～16時、年末年始および連休日あり
※ 関東大子町観光協会 0295-72-0285

年前に完成したんですよ」と、早速案内を受けながらトンネル内部を進んで行きます。袋田の滝の成り立ちを紐解くと、およそ1500万年前まで遡ると益子さん。トンネルを抜け第一観瀑台で視界に収まらない滝を前に、マイナスイオンを浴びましょう。「このあたりはかつて海の中でした。海底火山が隆起して出来たのが袋田の滝なんです。滝の表面を見てみると黒っぽくてゴツゴツと角ばった石で出来ていますね。海底火山のマグマが冷やされて固まった溶岩な



袋田の滝周辺の断崖は太古の地層が表出している



「水量によっても違った風景が楽しめますよ」と益子さん



袋田の滝は「恋人の聖地」に認定。モニュメントが設置



袋田の滝トンネル開通前の観瀑通路の遺構が見える



吊り橋から眺める渓谷の美しさも必見



復路は吊り橋出入口を利用するのがオススメ



紅葉の時期の第2観瀑台からの風景

「んですよ」。滝を正面にして、左手に迫る「屏風岩」も同じように水中火山岩。かの西行法師が「四季に一度ずつ来て見なければ真の風趣は味わえない」と評した四度の滝は、長い時を経て私たちの目の前に現れた海底火山の断面だと思ふとまた癒し深く感じます。

エレベータを上げて第二観瀑台からの眺望もまた絶景です。水量や、周辺の木々の色づきで印象が変わろう姿はまさに西行法師の言葉通りそれぞれの魅力があります。

ここで、益子さんが面白い民話を聞かせてくれました。「滝の右手に、天狗岩」と呼ばれる尖った大岩があるのですが、かつてこのあ



月待の滝。滝の裏側でマイナスイオンを浴びリラックス

たりで漆掻きをしていた若者が天狗に出会い、地元・越前の両親を恋しく思う心情を吐露したところ天狗がひとつ飛び、越前まで連れて行ってくれた」のだとか。大子には有数の漆産地として知られていますが、越前（現在の福井県）も漆の里として有名です。

帰路はトンネルを引き返すのではなく、第一観瀑台の下流に見える吊り橋から対岸に渡って遊歩道を進むのがオススメです。大きな岩がゴロゴロと横たわる渓谷を紅葉が取り囲むコントラストはまさに自然美。注目してほしいのが、トンネル側の壁際に見える細い小道や階段の名残。トンネルが開通



平林つり堀では貸し釣り竿無料。家族連れにも人気

釣った魚はすぐ焼いてくれる他
持ち帰りも可もみじ苑の蕎麦は絶品。
店主こだわりの味に舌鼓豊田りんご園の美味しいりんごを丸ごと
使ったパウムクーヘン大子町は県内有数の温泉地。大子温泉
やみぞは日帰り入浴も可

するより前は、この旧道を通って滝見に出かけていたのだそう。健脚に自信のある方は、更に上流の生瀬滝を目指すのもオススメと益子さん。「他にも、八瀬山や男体山、永源寺など紅葉が素晴らしいスポットがあります。奥久慈しゃもやこんにやく、お米や奥久慈茶など、美味しいものも大子にはたくさんあります。ぜひ、ゆっくり

見てまわって下さいね」と話してくれました。袋田の滝から少し足を伸ばして、もうひとつ素敵な滝を巡ってみましょう。「月待の滝」は、珍しい滝の裏側に潜れず歩いて行ける裏見の滝。秋には滝のまわりをぐるりと紅葉が囲む絶景を望むことが出来ます。敷地内の「もみじ苑」で味わえる、常陸秋そばを使用した

お勧め 立ち寄りSPOT

●袋田の滝

0295-72-4036
久慈郡大子町袋田
8:00~18:00
(11~4月は9:00~17:00)
定休日◎年中無休
袋田の滝トンネル利用料◎
大人300円、子供150円

●月待の滝 もみじ苑

0295-72-3993
久慈郡大子町川山1369-1
10:30~19:00
(現在はコロナウイルスの影響により18:00閉店)
定休日◎水曜日
※5~8月・11月は無休。
他、年末年始・盆明け2日間・
2月に約1週間休み有

●平林つり堀

0295-77-0118
久慈郡大子町上野宮2537
10:00~16:00
定休日◎不定休、1月・2月冬季休業
※電話で確認してから来園をお勧めします

●豊田りんご園

0295-76-0858
久慈郡大子町小生瀬3964
8:00~17:00
定休日◎年中無休

●大子温泉やみぞホテル

0295-72-1511
久慈郡大子町矢田524-2
日帰り温泉11:00~16:00最終受付
日帰り温泉定休日◎火曜日
日帰り入浴料◎大人800円、小学生500円(9月~1月)
大人600円、小学生400円(2月~8月)
予約はHPから <http://www.yamizo.com/>

美味しい手打ち蕎麦も必食。更に山深く車を走らせ「平林つり堀」にも足を運んでみて下さい。まさに秘境と言える道程ですが、心洗われる景観に出会えます。清らかな沢の水に泳ぐニジマスやイワナを釣り、その場で焼いて食べれば絶品。女将さんの手作りお惣菜がたくさん並ぶごはんセットが絶対オススメ。11月半ば頃には紅葉が美しく色づくのがまた絶景！お土産は秋の味覚・奥久慈りんごがオススメです。豊田りんご園では、りんご狩りや多品種のりんご直売に加え、焼き立てのアップルパイやまるごとりんごのパウムクーヘンが大人気。旅の最後は、温泉で疲れを癒しましょう。大子温泉やみぞの大浴場は、秋から冬にかけて大子のりんご風呂を楽しめることでも人気。ゆったり過ごした翌日には、併設のグラウンド・ゴルフ場でスポーツの秋もオススメです！心も身体もリフレッシュできる大子の週末旅。家族と、仲間と、ぜひお出かけしてみてください。

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。

2020年 秋号

Vol.139

1 【巻頭特集】 わくわく週末旅 ～太子町～

わくわくセンターだより

5 茨城シニアマスター紹介

7 楽しもう! ニュースポーツ

9 太子町 ちょっくら寄り道

11 お取り寄せ 美味あるき

13 茨城をたべよう「秋」 ベジ・シェフレシピ

15 毎日を彩る花・緑

17 シルバーリハビリ体操

19 わくわく随想

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 いつでも どこでも 簡単 耳ツボマッサージ

25 【特集】 全国健康福祉祭美術展 茨城県代表出品入賞作品集



コープの夕食宅配サービス
手作りのおいじさを週3日からお届けします。

みんなの悩みの解決!
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
自分で食事のしたくをするのが難しい

※舞菜おかずコース
バラエティに富んだ味わいを楽しめる一人分のコース
1食あたり **580円** (税込) ※送料別途
※お申し込みは、お電話またはウェブサイト

その他選べるコースご利用しております!

※舞菜弁当コース ※舞菜しっかりおかずコース
※舞菜お弁当コース ※エネエネキチーお弁当コース

■■■■ お届けまでの流れ ■■■■

- ① 資料のお届け、ご説明に伺います
- ② 生活へご加入ください (まだお申し込みの方)
- ③ ご登録 (ご登録の翌々日からお届けできます)
- ④ 配達開始 (週3日から配達可)
- ⑤ お支払い (ご登録日から5日以内)

【お問合せ】 ☎ **0120-502-160** **デイリーコープ**

【受付】 月～金 / 9:00～19:30・土・日 / 10:00～18:00

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

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、2020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
介川 文雄 (水戸市)	ユニカール、シャフルボード、 ベタンク、ディスクゴルフ などの指導	県内全域
森田 稔 (城里町)	野菜づくり全般 野菜づくりの指導	県央地域
青柳 達次良 (坂東市)	新陰流剣術の形・ 稽古の体験指導、 新陰流兵法の 伝統文化の継承	県西南部
深谷 政秀 (日立市)	木工教室 (木を使用したパズル教室)	日立市 周辺
かしま マジシャンクラブ (鹿嶋市)	手品の実演	鹿行地区
ココナッツ石井 (ひたちなか市)	トランペット演奏	県内全域
邦楽研究会 (水戸市)	尺八や箏の演奏	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お問い合わせください。

団体名・個人名	提供内容	活動地域
スイーツウクレレ (ひたちなか市)	ウクレレの演奏 および指導	県内全域
鹿嶋語り部の会 (鹿嶋市)	民話を方言で表現し語り継ぐ活動、 戦争の体験を語り継ぐ活動、 民話紙芝居の上演、民話の絵話	鹿行地域 県央地域
小美玉市シルバー リハビリ体操指導士会 (小美玉市)	シルバーリハビリ体操 の指導	小美玉市 周辺
八千代町シルバー リハビリ体操指導士会 (八千代町)	シルバーリハビリ体操 の指導	八千代町

ホットとするホットな空間
湯ったりほっこり つくばの湯

天然温泉で心も身体も癒す

一日ゆったりフリータイム

タオル・館内着込み 利用時間帯9:00~24:00

大人 わくわくライフを見たで
[通常料金] 1,650円 → **1,320円** (330円 OFF!)

お得な回数券(5枚・10枚綴り)もあります!!

大衆演劇

湯~ワールド

住所/つくば市下原370-1 <http://www.tyw.co.jp>

お問い合わせは
こちら **029-839-5555**

短縮営業中(営業時間9:00~24:00)
また、臨時休館等もHPでお知らせいたします
(休館日)月1日 ※10/16(金)

[水]レディースデー 入館料 **1,100円**
[木]メンズデー

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

楽しもう! ニュースポーツ

茨城県ニュースポーツ協会 会長 介川 文雄

ニュースポーツとは、技術やルールが比較的簡単で、誰でも、どこでも、いつでも容易に楽しめることを目的に新しく考案されたり、紹介されたりしたスポーツです。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づくりに、ぜひニュースポーツを楽しんでください。

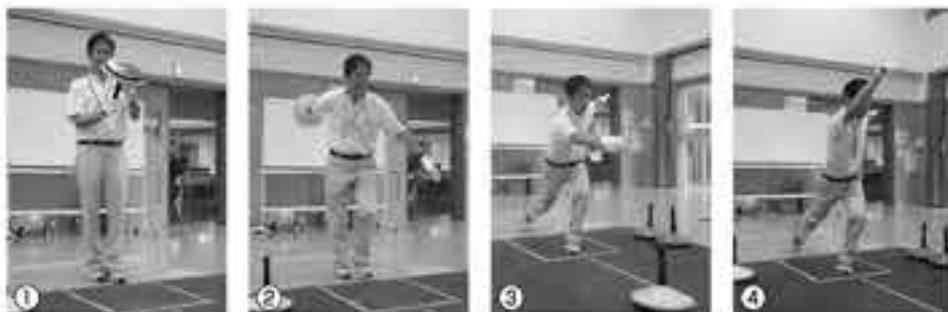
今回は、ユニカールとシャフルボードの紹介です。どちらも基本技術、作戦、チームワークの3要素がすべて要求されるシンプルながらも奥の深い種目です。

ユニカール

1チーム3人、2チーム6人でゲームを行う。3kgのストーンを滑走させ、専用のカーペット（10m）上のセンターサークルに近づけることを競う（スタンダードの場合）。6回の合計点で勝敗を決する。同点の場合は、ターゲットユニカ方式で勝敗を決める。力よりも技術と戦略がものをいうスポーツである。

スローイング

右手で（右利きの場合）グリップを握り、胸のあたりまでストーンを持ち上げねらいを定める。このとき左手でバランスを取るように軽く支える（①）。次に、遠心力を利用するために、大きくバックスイングをする（②）。ストーンの重さを利用するために、左足を1歩踏み出し低い姿勢で足元から滑らせるように投げる（③）。急に止めずにねらった方向にフォロースルーする（④）。



得点の取え方

得点は、毎回全員が投げ終わったあと、サークルに触れているストーンの中で、センターサークルに近いストーンが、相手チームよりいくつあるかを数え、得点とする。

右写真では、センターサークルに1番近いのは黄色ストーン（薄く見える）で、2番が青ストーン（濃く見える）なので、黄色ストーンのチームが1ポイントとなる。（得点のパターンは、通常3-0、2-0、1-0となるが、等距離の場合や両チームともサークルに触れていない場合は、引き分けで0-0となる。）



基本技術～ドローとテイクアウト

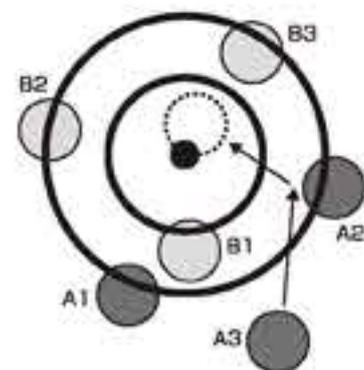
基本的な技術は、ねらった位置に正確に止める「ドロー」と自分のストーンを他のストーンにぶつけてはじき出す「テイクアウト」の大きく2つになる。

ゲーム展開～作戦

後攻が有利になるので、初回のみコイントスなどで先攻、後攻を決める。2回目以降は、前回得点を挙げたチームから始める。同点(0-0)のときは、前回と同じ順序となる。

右の図は、後攻のAチーム最終の第3投（A3）のときの作戦図である。Bチームの3つのストーン（B1、B2、B3）は、AチームのA1、A2のストーンよりもセンターサークルに近いのでこのままではBチームが3-0で優勢となっている。ここでは、第3投（A3）をA2のストーンの左側にぶつけてセンターサークルに触れるようにねらう。こうなればAチームの1-0で大逆転となる。スピードと当てる位置がポイントとなる。

作戦は、ストーンの配置状態、ラストストーンの権利の有無、味方チームと相手の実力差、個人の技術レベルなどを考えて行う。



シャフルボード (専用カーペット使用)

カーペット上の得点エリアにキュー（細長い棒）でディスク（円盤）をシュートして得点を競う。カーペットは、幅約1.8mで12mタイプと9mタイプがある。ユニカール同様、技術と戦略がものをいうスポーツである。対戦者2人で行うシングルスと1チーム2人で行うダブルスがある。

シュートの方法

シュートは、ルールによりキューをディスクに付けたまま、継続的な動作により、真っ直ぐ前方に押し出さなければならない。通常は、右利きの場合、次のようにシュートする。

右腕を伸ばして下ろしグリップを真上から指先で軽く握り、キューヘッドをディスクに付けてねらいを定める(①)。

右腕は曲げずに伸ばしたまま、ディスクは付けたまま右足、さらに左足を1歩踏み出す(②)。左足を踏み出しながら、右腕は伸ばしたまま、右肩を支点として振り子のようにねらう方向にキューを押し出しフォロースルーする(③)。*踏み出すのは1歩でも3歩でもよい。

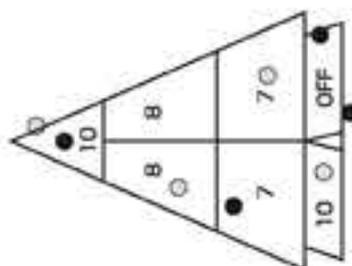


得点の数え方

得点は、毎回全員がシュートしたあと次のように計算する。

- ・得点エリア (スコアリングダイアグラム) に入っているディスクの得点を合計する。
- ・10-OFFに入っているディスクは、マイナス10とする。
- ・少しでもラインに触れているディスクは得点されない。

図では、黄ディスク (○) チームは、5点 (8+7-10=5) で、黒ディスク (●) チームは17点となる。(10+7=17)



基本技術

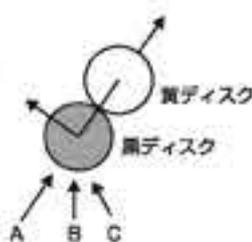
・スタートエリア (10-OFFの位置) の中でシュートするときの最適な位置を選ぶ。

・ディスクをねらった位置に正確に止めたり、当てたりする。

・図のように黒ディスクが衝突したときの2つのディスクの進む方向を予想する。

◇Aの方向から真正面に衝突したとき、黒ディスクは止まり、黄ディスクは矢印の方向に真っ直ぐに進む。

◇BとCの方向から斜めに衝突したとき、いずれの場合も黄ディスクは二つのディスクの中心を結んだ方向へ移動する。黒ディスクは、黄ディスクが進む方向と90度の方向に移動する。移動する距離は、ディスクスピードや角度により異なる。



ゲーム展開～作戦

・第1フレームは、右側の黄ディスク先攻で始め、交互に4枚のディスクをシュートし、得点を計算する。第2フレームは、反対側に移動し、右側の黒ディスク先攻で始め、第1フレームと同じように進める。定められたフレーム数または得点になるまで続け勝敗を決める。

・先攻が先に得点しても後攻に簡単に突き出されてしまうので、先攻は、自分の次のシュートでその背後に得点できるようにするため、得点エリアの頂点の横にディスクを置く。これが先攻の定石である。

・相手がシュートする経路を塞ぐ位置にディスクを置く。

・ライン上にある自分のディスクに当てて、両方を得点できるシュートをする。

・相手のディスクに当てて10-OFF(マイナス10点)に入れ、自分のディスクは得点エリアに入れて一発大逆転をねらう。

▶▶ 次回は、ディスクゴルフの紹介です。

フットワークが、どこまでも軽快になる。

Jeep Renegade

■基本本体価格 299万円より

Jeep

ジープつくば

つくば市古東301-1
営業時間: 9:00 ~ 19:00
休休日: 毎週月曜日、第1・3火曜日
(祝祭日は通常営業・翌日営業)

<https://tsukuba.jeep-dealer.jp/jeep/>

TEL.029-857-1110

✉ ej-tsukuba@hiroshima-ahcj.com

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

太子町 ちよっくら寄り道

～奥久慈茶 吉成園～

太子町を訪れたなら、ぜひ味わってほしい「奥久慈茶」。
茨城を代表する銘茶産地の老舗茶園で、
その歴史や魅力を紐解いてきました。



北限のお茶 奥久慈茶の歴史

太子町から栃木県大田原市へと至る
県道205号。のんびりとした時間が
流れる山あいの風景を北上して行くと、
県境の山里・左貫地区に入ります。左
貫は奥久慈茶のふる里。道の両側、そ
して山を背にした傾斜地には、緑豊かな
茶畑が広がっています。

奥久慈茶は、古くは室町時代に左貫
「西福寺」の僧が京都宇治より種を持
ち帰り植栽したことに始まります。更
に、江戸時代末期には宇治流手揉み製
茶技術が導入され、栽培も近隣に広ま
りました。明治から昭和にかけては、
吉成誠・仁二父子（吉成園創業者）等
によって、品質改良、製茶技術の改善
が進められ、「北限の茶産地」として
知られる現在に至ります。

昭和36年には奥久慈茶業組合が発足
し、太子町産のお茶を「奥久慈茶」と
統一、ブランド化。そして、奥久慈茶
は、全国や県の茶の品評会において、
数多くの賞を受賞する上級茶の産地と
なりました。

受け継がれる奥久慈茶の伝統

今回は、奥久慈茶の発展に深く関わ
ってきた吉成園当主・吉成俊光さんにお話を伺いました。

吉成園は、茶業としての創業は明治



収穫が終わった夏～秋に伸びる芽が、来年の新茶の出来を左右する親葉になります。

33年ですが、江戸時代より代々漢方医
としてお茶にも関わっていたそう。創
業者の誠氏は、茶業に並々ならぬ情熱
を注ぎ、1900年パリ万博に茶を出
品するなど、地域茶業の振興と発展に
尽力しました。「当地方の茶業は山間
地特有の気候を活かした品質本位の高
級茶生産で行くべきだ」という、奥久
慈茶の上級茶志向の伝統と「手揉み茶
の技」は、今日の大型、自動化した機
械製茶にもしっかりと受け継がれてい
ます。

吉成園では、茶の品評会において農
林水産大臣賞を通算11回受賞するなど、
「美味求心・いつもお客様においしい
お茶を」という理念にこだわり続けて
います。

急須で淹れるお茶の楽しみと茶文化

時代とともに、日本茶の消費形態・



俊光さんは、日本茶インストラクター協会茨城県支部長や県茶生産者組合連合会会長、奥久慈茶葉組合組合長を歴任。

喫茶文化も大きく変化してきました。平成の世になると、ペットボトルの「お茶」が登場。その利便性とともに消費は急速に拡大、浸透したのです。その一方で、急須で淹れるお茶の消費は低迷・減少。そんな今だからこそ「手間・ひまかけるのが文化です」と吉成さんは言います。

日本緑茶は非常に奥深く、デリケートな飲み物です。茶葉の種類、そして淹れ方次第で、茶の色々な香りを引き出すことが出来ます。それこそが急須で淹れるお茶の楽しみであり魅力です。同じ茶葉でも、湯温・湯量・浸出時間を変えるだけで異なった味わいになります。また、おもてなしのお茶、想いとだんらんのお茶、食後のお茶など、

茶の効能・健康とお茶

その時々「場面」で、お好みのお茶を楽しむのも急須で淹れるお茶ならでは。

そんな茶の魅力、喫茶文化の「伝道師」として、吉成さんは息子さんとともに日本茶インストラクターの資格を取得。お茶の淹れ方教室「煎茶実塾」を開講し、活動しています。

吉成園の店内・茶室には「のどが乾けば水を飲み、心が渴けばお茶を飲む」という言葉が掲げられています。この言葉の通り、単なる飲料としてだけでなく、お茶は心と身体を癒し、健やかにしてくれます。



店内には、数々の賞状やトロフィーが。日本茶インストラクターは大子町では俊光さんと弘輝さん（同園社長）の2名のみ。

茶畑では、11月頃にお茶の花が見られるそう。ぜひ気軽に足を運んでみてほしいと俊光さん。

緑茶に含まれる渋味のカテキン（EGCG）は、酸化・抗菌作用があり、生活習慣病・食中毒予防に有効です。また、冷水でじっくり淹れることで抽出される茶カテキン（EGC）は、免疫力を高める効果があるという研究結果も出たとか。水出し緑茶は渋味がなく、うま味のあるまろやかな風味を楽しめます。もちろん、水出し緑茶も急須でOK。「茶葉がひたるぐらいに冷水を入れ、3分ほど浸出すれば出来上がり」と、吉成さんに教えていただきました。

心も身体も喜ぶお茶の魅力を、奥久慈大子でぜひ再発見してください。



吉成園

【住所】久慈郡大子町左貫855

【TEL】0295-78-0121

【営業時間】8:00~17:00

◎煎茶実塾…美味しいお茶の淹れ方を随時間領しています。お気軽にご連絡ください。

(30分~1時間程度 500円/人、教材・お菓子・煎茶パック付)

<http://yoshinarien.co.jp/>

美味あるき

慈久庵 蕎麦と本返しと
蕎麦の詰め合わせ
4,300円(送料込)



注文方法

オンラインショップ「ヤフーショッピング」「楽天市場」「アマゾン」
「ボンパレモール」「Wowma!」「おとどけねっと本店」より注文
<http://www.jikyuan.co.jp/>

慈久庵(常陸太田市)の 手打ち常陸秋そば

関東で唯一の海水と淡水が混ざり合う汽水湖として独自の生態系を築き上げている潤沼は大和しじみの獲れる貴重な漁場でもあります。そんな潤沼で旬の時期に採れた大和しじみを洗浄し、砂抜きして販売しているのが環舎潤沼。広浦漁場で取れたしじみを厳選し、急速冷凍して出荷しています。冷凍しじみは生よりもおいしさが増し栄養分や旨味成分も高く、免疫力アップにも効果があるといわれています。贈答用としてもおすすめです。



茨城県農工会連合会推薦「ベストセレクトいばらき」認定品



【電話】029-293-7766
【住所】茨城県茨城町下石崎1265
【営業】8:00~17:00
【定休】日曜、祝日

茨城県内で最も高い評価を受けている手打ち蕎麦の店慈久庵。店主・小川宜夫氏は常陸秋そばの美味しさを追及するあまり、都内から最も蕎麦の栽培に適した常陸太田の旧水府地区に転居し、自ら焼畑農法で蕎麦を育てるほどの人物。そんな小川氏が作った乾麺の最高傑作が慈久庵粗挽蕎麦の詰め合わせです。厳選した自慢の常陸秋そばを石臼で粗挽きに自家製粉して乾麺に仕上げました。これで自宅でも慈久庵のこだわりをお召し上がり頂けます。



県内外問わずそばファンを魅了する一品



【電話】0294-70-6290
【住所】常陸太田市天下野町2162
【営業】11:30~14:30
(売り切りじまい/予約不可)
【定休】火曜、水曜、木曜定休
(祝日の場合は営業し、翌日店休)

わしひぬま 環舎潤沼(茨城町)の 潤沼しじみ



潤沼の大和しじみ(冷凍)
1kg×2kgフタ箱入り
3,000円(送料別)

注文方法

オンラインショップより注文
<http://washahinuma.com/>

注文方法

オンラインショップより注文
<https://www.ookawaya.co.jp/>



いわし桜干(5枚入り) 648円(送料別)

大川屋(日立市)のいわし桜干

久慈漁港近くで60年以上干物の提供をしている大川屋。いわし桜干は砂糖と塩をベースにした秘伝のタレに漬込み旨味を閉じ込めた自慢の一品です。オーブントースターやフライパンで軽く炙れば簡単に香ばしく、柔らかくまろやかな味わいを楽しめます。また、いわしを酢に漬けてごまをふった「いわしごま漬け」は茨城県水産製品品評会で農林水産賞を受賞した人気の商品。爽やかで上品なゆず風味に仕上げられており、とってもヘルシーと好評です。



実店舗では常時50種類以上の商品を取り扱っています



【電話】0294-52-4071
【住所】日立市久慈町3-3-20
【営業】9:00~18:00
【定休】火曜定休



お取り寄せ



注文方法

オンラインショップより注文

<https://www.bellfarm.co.jp/>

青汁百(15袋入り) 2,624円(送料別) メロンジュース(15袋入り) 4,050円(送料別)

ベルファーム(つくば市)の 冷凍すり搾りジュース

つくば市で30年以上、自社農場のケールを100%使った青汁を作り続けています。ケールは農薬、化学肥料を使わず育て、青汁にする時には酸化防止剤や保存料などの添加物は加えていません。そんなベルファームでは青汁の他に冷凍ジュースの種類も豊富。特にテレビや雑誌で取り上げられたメロンジュースは1ヶ月で3万杯を売り上げた人気商品。国産メロンにこだわり、水を1滴も加えていないので、果汁をそのまま飲んでいるような感覚を楽しめます。



ベルファーム農場産にんじん100%の「にんじん百」も販売



【電話】月曜～土曜 0120-361-366(日祝除く)

【住所】つくば市下岩崎1041-1

【営業】9:00～17:30

【定休】不定休(年末年始は休み)

母の糠漬けの美味しさをお手本に、本当に美味しい糠漬けを食卓に届けてくれる無添加漬物専門店菜香や。野菜本来の旨味を活かした糠漬けをはじめ、ゆで玉子やアボカドといった一風変わった糠漬けも用意しています。美味しい糠床を求めてたどり着いたのは、地元筑西市の大嶋農場で育てたミルクークイーン[®]の精米したての米糠。この糠床で昔ながらの製法を守りつつ、自然由来の原料以外は一切使用せずに野菜を漬けています。日本の味をぜひご家庭で。



ミルクークイーン米使用
【有機米ぬか床】900g 1,520円



【電話】0296-21-0566

【住所】筑西市下中山595-4

【営業】9:00～17:00

【定休】日曜定休

菜香や(筑西市)の 自家製ぬか漬け



注文方法

オンラインショップより注文

<https://www.na-ka-ya.com/>

胡瓜、大根、かぶ、人参
4種入ったぬか漬けセット
646円(送料別)



ギフトA-1001
(ロースハム、ベーコン、
焼豚、しゃもロール、
ウィンナー)
10,800円(送料別)

注文方法

オンラインショップ、FAXより注文

<http://tsuraham.com/>

五浦ハム(高萩市)の ハム詰め合わせ

茨城県産豚肉や奥久慈しゃもといった地元の食材を使い、本場ヨーロッパの味を再現したハム作りに勤しむ五浦ハム。特におすすめしたいロースハムは備長炭で桜のチップをスモークした香り高いもの。低温熟成することで肉の旨味をギュッと閉じ込め、肉の食感も楽しめる仕上がりです。また、奥久慈しゃもロールはコク深いタレで味付けしながらじっくり焼き上げた特別な逸品。お酒のお供にも、食卓を飾る贅沢なひと皿としてもおすすめです。



奥久慈しゃもロール
648円/100g



【電話】0293-24-2837

【住所】高萩市上手綱2565-11

【営業】9:00～18:00

【定休】年中無休

ベジ・シェフでもう一品レシピ

★かぼちゃの煮物★

材 料

- ・カボチャ300g（4分の1程度）
- ・砂糖（少々※お好みで）

作 り 方

- ①カボチャを食べやすい大きさにカットします。
- ②電子レンジ500Wで約6分加熱し完成です。
- ③お好みで砂糖を加えレンジアップでも美味しくなります。

○おすすめアレンジ

出来上がったカボチャに、鶏がらスープの素少々（コンソメでもOK）、塩コショウ少々を加えてハンドミキサーにかけます。さらに生クリームを加えて再度ハンドミキサーにかけたら、かぼちゃスープの出来上がりです。



ベジ・シェフはブルーベリーフレンドファーム（常陸大宮市）のほか、「カスミ笹野店」、オンラインショップで販売中。

早・うま・かんたん・豆乳スムージーで今日も元気!

材料(1人分)

- ・豆乳100cc
 - ・小松菜（ $\frac{1}{2}$ 株）
 - ・バナナ（ $\frac{1}{2}$ 本）
 - ・柑橘類（少々）※レモン汁でも可
- ※バナナは茶色い斑点がつく頃がおいしい!



「畑の肉」といわれる大豆には、様々な健康効果があります。たんぱく質の含有量は肉に匹敵し、カルシウムも牛乳と同量、食物繊維が多く、しかも、低カロリー、鉄分も含んでいます。これらのたんぱく質、カルシウム、鉄分を上手に吸収できるように、ビタミンCの豊富な柚の皮、柚果汁、蜜柑や檸檬を同時に摂取します。

小松菜のカルシウム含有量は、牛乳よりも多く、ほうれん草（100gあたり）の3倍もあり、骨粗しょう症の予防に特に有効です。

バナナはカリウムを豊富に含んでいます。カリウムにはナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧やむくみの解消、運動中に筋肉が痙攣することを防ぎます。

運動30分前の豆乳スムージーでエネルギーチャージ! 運動後30分以内にとれば、筋肉を補修し、疲労回復に効果が期待できます。

さあ、材料をブレンダーに入れて、スイッチ ほ～ん!



いばらき

茨城をたべよう 秋

早・うま・かんたん!

「ベジ・シェフ」活用レシピ

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。

ベジ・シェフは、フライパン、鍋に次ぐ新しい調理器! 水を使わず短時間で調理ができ、ビタミンなど栄養素も残したまま美味しく野菜を食べられます。

もちろん、魚や肉の料理も得意です。

誰でも美味しく、手軽に調理できるベジ・シェフを活用しましょう。



○レシピ協力○

ブルーベリー・フルーツファーム/ベジ・シェフ

代表 小回弘之さん 令子さん

<https://www.vege-chef.co.jp/>

★鮭のちゃんちゃん焼き★

今回紹介するのは、北海道の郷土料理として有名な鮭のちゃんちゃん焼き。本来は鉄板やフライパンで豪快に焼く料理ですが、ベジ・シェフがあれば手軽に作ることができます。キャベツや玉ねぎ、しめじなどをカットして、ベジ・シェフでレンジアップ。旬の秋鮭とたっぷりの野菜で秋の味覚を満喫しましょう。

鮭にはアスタキサンチンやDHA、ビタミンC・Dなどの栄養成分が多く含まれています。主に、免疫力や記憶力の向上、アルツハイマーや認知症予防、老化防止などに効果的といわれています。そんな優秀食材の「鮭」を食べて、内側からも健康にアプローチしてみましょう。

材料

- ・生鮭 (1切れ)
- ・キャベツ (70g)
- ・人参 (20g)
- ・玉葱 (30g)
- ・しめじ (30g)
- A (調味料)
- ・味噌小さじ2 (12g)
- ・みりん大さじ2分の1 (9g)
- ・砂糖大さじ2分の1 (5g)
- ・無塩バター6g

作り方

- ①鮭は骨をていねいに除き、3等分にします。
- ②キャベツは3cm幅、人参は1mm幅の短冊に切り、玉ねぎは薄切りにします。
- ③Aの調味料は混ぜ合わせておきます。
- ④野菜を敷いた上に鮭を置き Aの調味料をまんべんなくかけます。
- ⑤バターをのせたら電子レンジ500Wで4分加熱したら完成です。





毎日を彩る 花・緑

家で過ごす時間をより素敵なものにしてくれる植物。庭はもちろん、お気に入りの鉢植えをお部屋に置くだけで空間も気持ちも明るくなるものです。そんな「毎日を彩る」花や緑の手軽な取り入れ方をご紹介します。



今回も、那珂市のフェアリーガーデンで初秋〜晩秋ごろまで楽しめるギャザリングを教えて頂きました。見た目で秋らしさを感じられる色合いのお花や、みのりの秋らしい実物を取り入れるのと同時に、気候に適している植物をきちんと選ぶのがポイントです。「近年は昔に比べると残暑が厳しくなっていますので、秋らしく暑さにも強いものを入れ込んで作るとより長く楽しむことができます。」と、同店ギャザリング講師の柴田いくみさん。今回は、秋らしい色合いに加え暑さに強いものとして、ニワトリのトサカのような形が特徴的な「ケイトウ」、かわいらしい小花とリーフを楽しめる「アルテルナンテラ」、秋の七草のひとつにも数えられる「キキョウ」を取り入れています。一緒に選んだ葉物も、同じような印象にならないよう背の高さや形に変化のある種類でアクセントをプラス。合計7種類のプランツで作ってくれました。秋が深まってきたら、人気の「ピオラ」や「バンジー」もオススメです。10月中旬頃になると、珍しい種類のピオラやクレマチスの希少苗も入荷するそうなのでお見逃し無く。今回使用した鉢はイギリス名門のRHS（英国王立園芸協会）のもの。RHSはかのエリザベス女王が総裁を務めており、高い品質と品のある佇まいで多くの園芸家から愛されている逸品です。季節に合った色

取材協力

フェアリーガーデン

緑に囲まれたナチュラルなガーデンショップ。四季折々の花苗や、イギリスの名門・ウィッチフォード社をはじめ、こだわりの園芸用品を販売。広々としたサンプルガーデンを備え、庭造りの具体的なアドバイスも提案してくれます。茨城県初のプランツギャザリング認定店で、2014年よりギャザリングの販売、レッスンをを行っています。

【住所】 那珂市菅谷3023-6

【電話】 029-270-7177

【時間】 10:00~16:00

【定休】 木曜日 ※8月は夏季休業、1月は冬季休業

の鉢を選ぶのもポイントで、今回は秋にぴったりのブラウン系を採用しました。「どんなテイストでも邪魔しない、不思議と和でも洋でも合う色です。鉢は夏なら爽やかな水色もいいですし、春なら白系が人気ですね。同じメーカーのシリーズで、色違いや形違いで揃えるのも統一感が出てオススメです。」（いくみさん）

10月初旬でも日差しがまだまだ強い日もあるので、屋外でも半日陰ぐらいの場所に置いてあげましょう。「お庭の木の下にアイアン製の花台を配してみたり、玄関の日陰になる場所へ置くのも良いですね。」（いくみさん）

玄関にお花があるとお客様さんへのおもてなしにもなりますし、お出かけや帰宅時に気持ちバツと明るくなります。目も心も癒してくれるグリーンを、皆さんも気軽に取り入れてください。



葉物は、形や色合いにバリエーションを持たせたものを組み合わせて使うのがポイントです。



右からケイトウ、キキョウ、アルテルナンテラ・ポリゲンス。暑さに耐性を持ちながら、秋らしさも演出。



玄関やエントランスなど、直射日光が当たらない場所に置いて秋の風情を楽しんでみてください。



いくみさんもRHS製の鉢を愛用しており、「20年ぐらい使ってもまだまだ問題なく丈夫です」と太鼓判。



春の庭の写真。10〜12月中旬は宿根草の植え時です。寒い冬を越した苗は春植えした物に比べて格段の差があります。秋に手に入る苗ならこの時期に植えましょう。



軽扉フジバカマの咲く秋の庭。多年草で、ナチュラルガーデンにも良く合う素朴な姿です。

秋のお庭づくりのオススメ

新築・リフォームはジュン・ホームへ! 地域に根ざして36年



JunHome

株式会社 ジュン・ホーム

FREE DIAL 0120-355-347

[本社] 〒316-0003 茨城県日立市多賀町 2-4-6
 [船川展示場] 〒316-0036 茨城県日立市船川町 6-3-1
 建設業許可番号: 茨城県知事登録(特-27)第19313号 / 一般建築士事務所
 所: 登録A-0946号 建築免許番号: 茨城県知事許可(9)3391号

お問い合わせの際は「わくわくライフを見たい」とお伝え下さい



今月のテーマ

床で行う 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リーハビリ体操。「いきいきヘルス体操」や「いきいきヘルスいっばつ体操」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、「最期まで人間らしくある」という意味が込められています。今回は、床に座って体操を行っていきましょう。



シルバリーハビリ体操

1日

1ミリ

1グラム

① 太ももの後ろのストレッチ



片あぐらの姿勢からお腹と太ももを近づけるように上体を前に倒します。伸ばした脚の膝は少し曲がっていても大丈夫です。目線は指先で、呼吸を止めずに15~20秒保持します。左右足を入れ替えて行います。つらい時は、お尻の下に座布団を敷いても良いです。腰痛の予防に効果があります。

② 内もものストレッチ



足の裏を合わせ股関節を開き、手の指を組んで腕を伸ばし上体を前に倒します。呼吸を止めずに15~20秒保持します。物足りない時は足を体に引き寄せて、つらい時は体から遠ざけます。また座布団を敷いても楽に行えます。床の上での動作が楽になります。



今月の先生

古澤 綾さん

【シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会 受講者募集!】

令和2年度下期の募集を開始しました。表は健康プラザが会場で開催される日程です。
皆さまのお住いの市町村でも開催されることがありますので、お気軽にお問合せ下さい。



コース	開催日程
207	10/22(木)・26(月)・29(木)・11/2(月)・5(木)
208	11/10(火)・13(金)・17(火)・20(金)・24(火)

受講資格

- ①茨城県民
- ②常勤の職についていない概ね50歳以上の方
- ③地域で体操普及のボランティア活動できる方

締切 各コースの初日の10日前

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

※受講料は無料です

③ バランス力の強化の体操

片ひざを立てた姿勢から、ひざを立てた側と反対のお尻へ重心を移しひざを立てた側のお尻を浮かせます。この時肩は水平です。また足が床から離れないように注意しましょう。お尻の上げ下ろしを何度か繰り返し、反対側も忘れずに行います。腰の筋肉の強化とバランス力の強化になります。



④ お尻歩き体操

1で片側のお尻を持ち上げて、2で前に突き出します。左右交互に行い少しずつ前進します。この時肩は水平です。脚を持ち上げずに行いましょう。同様に後ろ歩きも行います。バランス力の強化に加え、腰とお腹回りの筋肉を使うことで、便秘予防にも効果が期待できます。



わくわく随想

終わりよければ…
堪忍袋の緒が切れそう

vol.97

県立健康プラザ管理者
大田仁史

コロナによる外出自粛を高齢者はまじめに実行している。それだけでなく、通いの場である体操教室やサロンなどが閉鎖や人数制限で出かける場が少なくなっている高齢者が多い。家でこもっている心身が弱ってくる。心が弱るとうつのようになって何事にも関心が持てなくなってしまう。人とのつながりが切れると危険なので通いの場は政策的に作られ、今は全国的に増えている。

国は経済の問題でGO・TOキャンペーンを実行した。高齢者は経済ではなく命にかかわること

でGO・TOサロン、GO・TO体操教室でなければならぬのだ。が…。

日本中新しい生活様式を模索していて、その中身は人と人との距離をとり、マスクをして手洗いうがいなど清潔を保つこと、とされている。車間距離も大事だが「人間（じんかん）距離」が何より大切だという。

人と人とは元来つながるとか触れ合うのが本性である、とアリストテレスの時代から言われている。人はひとりでは生きてはいけない。ひとりの方がいいと閉じこもっている人は場合によっては「ひきこもり」の病とされることもある。だから新しい生活様式での「人間（じんかん）」をとれというのは厳しい生活様式なのである。

人は接すると幸福ホルモンであるオキシトシンが分泌される。このホルモンは心の痛みにも身体の痛みにも効果があり、その苦痛を和らげるそうだ。だから人間はハグをしたり握手をしたりする。それを使って認知症の治療に使われることもあるくらいだ。子供も母

親に抱きしめられると泣いていた子も安心して、そのまま寝入ることもある。

人とのつながりは大切で、新しい生活様式ではテレビ電話が推奨されることもある。テレビ電話でなく親しいひとの声を聴くだけでもいいらしいが、オキシトシンは十分分泌されるのだろうか。

テレビ電話診察は遠隔地との間で行われることもあり、一定の効果は期待されているが、オキシトシンを分泌されるほどの効果だろうか、と不安でもある。

最近、孤独死の報道が多くなってきた。社会と無縁の状態で亡くなるほどの不幸はないが、コロナで亡くなると家族と接触できないばかりか、死後は火葬場に直行になる。死体に触れてオキシトシンが出るかどうかは知らないが、家族も当人もこれでは浮かばれない。無念の魂が世の中を飛び交っているだろう。

このように人と人とは触れ合い、つながることが基本なのに、それを絶たれて、なおつながることができるだろうか。神や仏と一体に

なる信仰を持つ人はいいが、そうでない人は小説の中の人や歴史上の人物の考え方、同好の仲間や家族と静かに心をつなぎ合うことしかないのかもしれない。

この新しい生活の混乱の社会で、頼りにできる灯台の灯りを灯す人や考え方は出てこないか。それがあれば多くの人がそれを介してつながり、希望をもって生きていくのだが。

コロナはいずれ終息する。コロナより前に自分が終息しないように、その日が来ることを信じてこの非人間的な状況を通り抜けよう。

●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、翌年間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。



令和2年度

<http://www.fukushihoken.co.jp>

ふくしの保険

検索

全国200万人加入!! 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



保険金額・年間保険料(1名あたり)

保険金の種類		プラン	基本プラン	天災・地震補償プラン	
ケガの補償	死亡保険金			1,040万円	
	後遺障害保険金			1,040万円(現業課)	
	入院保険金日額			6,500円	
	手術保険金	入院中の手術			65,000円
		外来の手術			32,500円
	通院保険金日額			4,000円	
賠償責任の補償	賠償責任保険金(対人・対物両面)		×	○	
地震・噴火・津波による死傷			×	○	
賠償責任の補償		賠償責任保険金(対人・対物両面)		5億円(両面別)	
年間保険料			350円	500円	

商品パンフレットは
コチラ



(ふくしの保険
ホームページ)

団体割引20%適用済 / 過去の損害率による割増引適用

<基本プランに加入される方へ>

基本プランでは、地震・噴火・津波が起因する死傷は補償されません。

◆災害ボランティア活動の参加は、「天災・地震補償プラン」への加入をおすすめします。

※被災地でのボランティア活動では、予測できない様々な事態が想定されます。二次被害への備えとしても、あらかじめ「天災・地震補償プラン」に加入いただきますと、より安心してボランティア活動に参加いただけます。

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)

地域福祉活動やボランティア活動の一環として行われる各種行事におけるケガや賠償責任を補償!

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**

〈引当会社〉損害保険ジャパン日本興亜株式会社 庶務・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・休日、12/31~1/3を除きます。)

損保ジャパン日本興亜は、関係当局の認可等を前提として、2020年4月1日に商号を変更し、「損保ジャパン」になります。

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。

CSJPK19-12818 ©2020 JIWA 00000000

NTT東日本茨城支店

【住所】〒310-0061 水戸市北見町8-8
 【TEL】029-232-4242
 【URL】<https://www.ntt-east.co.jp/ibaraki/index.html>

NTT東日本は、地域に密着したICT企業として、地域のみなさまのさまざまなお困りごとをクラウドやAIをはじめとしたICTで解決するためのお手伝いをさせていただきます。
 「ICTではどんなことができるの？」
 「テレワークって何から始めればいいのか？」
 など、みなさまが抱えているお困りごとをお気軽にご相談ください。

■ICTコンサルティングセンター
0120-765-000 (通話料無料)
 営業時間：午前9時～午後5時
 年中無休【年末年始（12/29～1/3）を除きます。】



法人会員のご紹介

第62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 社会福祉法人関耀会
- 一般財団法人 関東陸運振興センター
- NTT東日本 茨城支店
- 電機連合茨城地方協議会
- (公財)茨城県開発公社 いこいの村潤沼

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)

【住所】ひたちなか市堀口832-2 日立システムプラザ藤田1F
 【TEL】029-273-1260

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67年目を迎えます。現在は、加盟組合32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17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。



写真は今年1月に開催した電機連合茨城地協2020年新春のつどいの様子

関彰商事株式会社 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。開設4年目となる「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。令和2年4月には、様々な分野で地域に貢献できる総合福祉法人を目指し、「みらいのもり保育園」(つくば市)を開設しました。



(公財)茨城県開発公社 いこいの村潤沼

【住所】鉾田市箕輪3604
 【TEL】0291-37-1171 【営業】8:00～22:00
 【定休】施設にお問い合わせください
 【料金】1泊2食付きお1人様10,500円より

ラムサール条約に登録された自然豊かな潤沼湖畔に佇む夕日の絶景に心癒される温泉宿。雄大な潤沼の絶景を大パノラマで堪能できる自家源泉の展望温泉大浴場「美人の湯」は、他にはない化粧水に浸かるような感覚をお楽しみいただけます。広大な敷地には天然芝のグラウンド・ゴルフ場、ターゲットバードゴルフ場、バターゴルフ場などがあり、大人から子供まで楽しむことができます。ランチ営業もしていますのでぜひお越しください。



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 (029-247-5854)
 【ナンバーセンター水戸総合出張所】水戸市瀧門町4574-4 (029-353-8210)
 【ナンバーセンター土浦】土浦市御町2-1-5 (029-842-7901)
 【ナンバーセンター土浦総合出張所】つくば市南町C23街区4 (029-879-5151)
 【URL】<http://www.rkuriku.or.jp>

数字を選んで希望番号プレート
 ご当地ナンバーをつけて茨城を盛り上げよう!

ナンバーセンターでは、地域振興・観光振興をはかるため、魅力ある風景や観光資源を題材にした地方版グラフィックナンバープレートの頒布をしています。各地域の独特のデザインにより、地元のPRや活性化につながるよう付けてみませんか。まだまだ人気のオリンピック・パラリンピック大会の希望・交換もご予約受付しております。
 ●普通自動車・軽自動車・二輪車のナンバー交付全般
 ●検査申請の印紙・重量税の売りさばき
 等々のサポートを提供しております。

水戸599
 さ 20-20
 土浦599
 さ 20-46
 つくば599
 さ 20-46

「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：1口5万円以上

※加入月割引あり

サポーター特典

■会員限定バス旅行の実施

年間6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イベント等の参加割引
 ■わくわく美術展出品料無料/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
 ■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	取扱協力店及び施設
旅行会社	(株) JTB水戸支店 水戸市城南1-1-6 サザン水戸ビル2階 TEL029-225-5233
	東武トップツアーズ(株)水戸支店 水戸市城南2-1-20 井門水戸ビル6階 TEL029-224-6627
	(株)日本旅行 水戸支店 水戸市泉町1-2-4 水戸泉町第一生命ビルディング TEL029-224-6003
	名鉄観光サービス(株)水戸支店 水戸市泉町2-2-33 水戸泉町ビル TEL029-221-4528
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

区分	取扱協力店及び施設
宿泊施設	大子温泉 やみぞ 久慈郡大子町矢田524-2 TEL0295-72-1511
	鹿島セントラルホテル 神栖市大野原4-7-11 TEL0299-95-5511
	かんぼの宿大洗 東茨城郡大洗町磯浜町7986-2 TEL029-267-3191
時計店	(株)石川時計店 水戸市泉町2-3-9 TEL029-224-5811
娯楽施設	(株)ラクスマリーナ 土浦市川口2-13-6 TEL029-822-2437
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

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)常盤銀行	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	(株)吉田石油	水戸市笠原町1502
日本製鉄(株)	鹿嶋市光3番地	関彰商事(株)	つくば市二の宮1-23-6
(株)筑波銀行	水戸市南町1-3-1	NTT東日本茨城支店	水戸市大町3-3-5
(株)JTB	水戸市城南1-1-6	(株)茨城新聞社	水戸市笠原町978-25
水戸信用金庫	水戸市城南2-2-21	富士オフセット印刷(株)	水戸市根本3-1534-2
中央労働金庫	水戸市笠原町978-6	(公社)茨城県歯科医師会	水戸市見和2-292-1
(株)アペロ	水戸市酒門町1744-2	鹿島都市開発(株)	神栖市大野原4-7-1
(株)近畿日本ツーリスト	水戸市宮町2-4-33	鹿島埠頭(株)	神栖市東深芝8
(一社)茨城県建設業協会	水戸市大町3-1-22	(公社)茨城県薬剤師会	水戸市笠原町978-47
茨城県建設業協同組合	水戸市大町3-1-21	(公社)茨城県看護協会	水戸市緑町3-5-35
(株)日立製作所	日立市幸町3-1-1	山三印刷(株)	水戸市河和田町4433-33
マニライフ生命保険(株)	水戸市泉町1-2-1	水戸ヤクルト販売(株)	水戸市谷津町1-35
三井住友海上火災保険(株)	水戸市南町2-6-10	医療法人社団 緑水会筑波病院	つくば大角豆1761
(株)東日本銀行	水戸市泉町2-3-2	(公財)日立平和台公園	日立市諏訪町1030
損保ジャパン日本興亜(株)	水戸市南町2-4-46	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
あいおいニッセイ同和損保(株)	水戸市城南3-11-14	自治労茨城県本部	水戸市桜川2-3-30
東京電力ホールディングス(株)	水戸市南町2-6-2	電機連合茨城地方協議会	ひたちなか市堀口B32-2
茨城県信用組合	水戸市大町2-3-12	(一社)茨城県労働者福祉協議会	水戸市梅香2-1-39
鹿島東部コンビナート懇話会	神栖市東和田34-2	(一財)関東陸運振興センター	水戸市住吉町292-10
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	レッドハウスコーポレーション(株)	水戸市城南2-9-12
波崎地区企業連絡会	神栖市砂山26	(公財)茨城県開発公社	水戸市笠原町978-25



健康長寿日本一をめざして

「いつでも」「どこでも」「簡単」

耳ツボマッサージ



ウォーキング、ラジオ体操など様々な健康法がありますが、その健康法の一つ、血液やリンパの流れを促進し、全身を温めることで自己免疫力を高める

「耳ツボマッサージ」をご紹介します。

毎日の健康習慣に取り入れ、健康長寿日本一をめざしましょう！

耳ツボマッサージ、期待される効果

- ☑ むくみ、血行改善
- ☑ 冷え性の改善
- ☑ 首や肩こりの解消
- ☑ 利尿作用の促進
- ☑ 自律神経のバランスが整う
- ☑ 良質な睡眠
- ☑ 目、頭がスッキリ
- ☑ 気圧による頭痛、めまい
- ☑ 認知症の予防



など

👍 耳ツボマッサージのポイント

- 肌を傷つけないよう、手の爪は短くします。
- 回数はいくらでも目安です。こわばり、こりや痛みを感じる所があれば、重点的にもみほくします。
- 痛みを強く感じるときは、無理をせず、数日かけて徐々にもみほくします。
- 1日何回でも。毎日の健康習慣としていくことが大事です。



4のマッサージ



夏号でご紹介した①②③の
マッサージと続けてやっ
てみましょう

耳全体を5か所くらいに分け、親指と人差し指で、耳全体を放射状に引っ張ります。特に痛かったり、硬かったりする場合は、注意しながら伸ばします。

5のマッサージ



耳珠（耳の入り口にある突起）を痛くない程度に、10秒くらいゆっくり時間をかけてもみます。

6のマッサージ



耳たぶの裏の凹にあるツボ鬪風を親指で押しながら、他の4指を側頭部に添え、ゆっくり後ろに回しながらこすります。次に、ツボを押さえたまま、親指を上下させ、耳裏全体を5回～6回刺激します。

監修

森田 茂人 (モリタ整体院院長)

人体には、1000以上のツボがあります。その約5分の1にあたる200以上のツボが耳に集中しています。それだけ耳は、重要な器官だといえます。

また、耳の形は、腎臓によく似ています。東洋医学では、腎臓は「先天の気」（生まれもつてのエネルギー）が蓄えられている器官と言われていて、とても重要視されています。もちろん西洋医学的にも、腎臓には、血液を濾過し、老廃物を尿として排出する重要な働きがあります。

耳ツボマッサージは、直接腎臓を刺激するのではなく、腎臓とリンクする耳を経由し、腎臓を刺激することで、腎臓を活性化させるとともに、老廃物を排出し、全身を温めて、免疫力を高めることで、心と体を元気にしていきます。

毎日自分の耳に触れて、自分の体と向き合ってみましょう。体調が悪いときには、触ると硬く、痛く感じることもあります。耳は健康のパロメーター！

※耳ツボマッサージは、年齢や生活習慣、持病などにより、効果には個人差があります。すべての方への効果を保証するものではありません。

全国健康福祉祭美術展 茨城県代表出品入賞作品集

彫刻の部



第27回栃木大会(平成26年度)
厚生労働大臣賞
「心こめて」 三澤 宇紀子

今年度開催を予定しておりました「第25回茨城県健康福祉祭いばらきねりん文化祭わくわく美術展」(第34回全国健康福祉祭神奈川大会予選会)につきましては、新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、全国大会である「第33回全国健康福祉祭ぎふ大会」の延期を受けて中止となりました。楽しみにされていた皆さんにおかれましては、何卒、ご理解賜りますよう、よろしくお願いいたします。

茨城県と本会の共催で開催されます「わくわく美術展」は翌年度の全国大会の出品作品を選考する予選会を兼ねています。各部門の知事賞作品につきましては、本県代表として全国健康福祉祭に出品され、これまでに多数の作品が厚生労働大臣賞などを受賞されました。今回は、第27回(平成26年度)から第32回(令和元年度)までの全国健康福祉祭で優秀な成績を取られた本県代表作品をご紹介します。



第27回栃木大会(平成26年度)
一般財団法人 長寿社会開発センター理事長賞
「光彩」 牧野 玲子



第32回和歌山大会(令和元年度)
一般財団法人 長寿社会開発センター理事長賞
「矢筈挿し花籠」 飯田 達雄

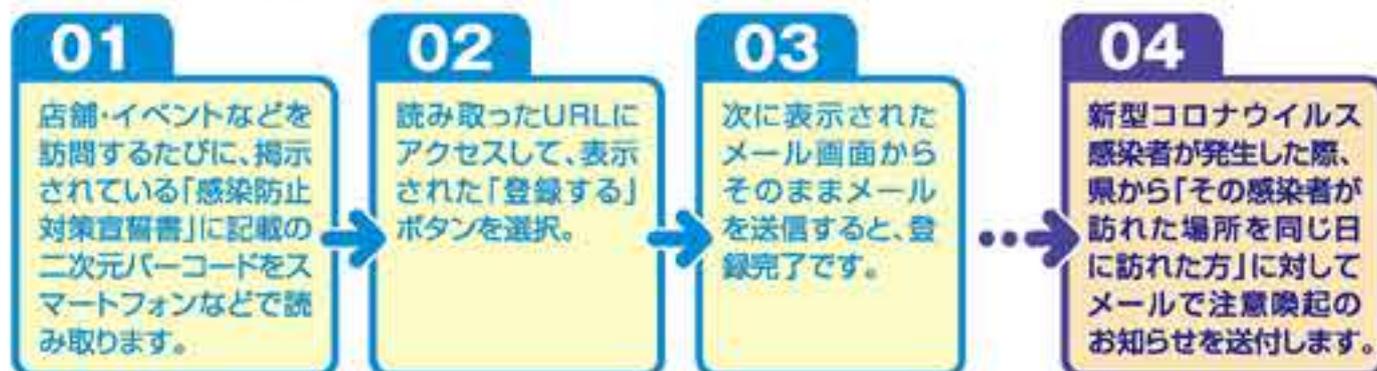
工芸の部

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため 「いばらきアマビエちゃん」 登録にご協力ください

県では、感染拡大の防止を目的として「いばらきアマビエちゃん」を導入しました。「いばらきアマビエちゃん」は、ガイドラインに沿って感染防止に取り組んでいる事業者を応援するとともに、感染者が発生した場合に、その感染者と接触した可能性がある方に対して注意喚起の連絡(メール通知)をすることで、感染拡大の防止を図ることを目的としたシステムです。感染拡大防止のため、登録にご協力をお願いします。
※店舗名が特定されたり、個人のプライバシーが漏れることはありません。



ご利用方法 ※事業者の方は、県ホームページの登録フォームから必要な情報を登録し、「感染防止対策宣誓書」を印刷して施設内に掲示してください。



●いばらきアマビエちゃんについての問い合わせ
茨城県産業戦略部中小企業課 029-301-5472

◀わくわくはこちら

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、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。

★締め切りは令和2年10月31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。

●138号読者プレゼント返函先

佐藤様(水戸市) 渡辺様(鹿嶋市) 本村様(神栖町) 三代田様(茨城町) 青木様(かすみがうら市)



●吉成園●
奥久慈特上煎茶(200g缶入)と
万古焼急須のセット…1名様