

# わくわくライフ

いばらき



お取り寄せ 美味歩き  
茨城をたべよう「夏」  
ベジ・シェフレシピ  
毎日を彩る花・緑

2020年  
**夏号**  
Vol.138  
発行の茨城わくわくセンター



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
- ・自立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



## 1のマッサージ

1



指と指の間を軽く開いて、手の力を抜き、指の腹全体を使って、耳全体を素早く前後にバタバタとこります。

### 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。
- ・回数はあくまでも目安です。こわばり、こりや痛みを感じる所があれば、重点的にもみほぐします。
- ・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ぐします。
- ・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。

## 2のマッサージ

2



人差し指と中指で、耳のつけ根をはさみ、その状態から手全体を使って、ゆっくり後ろに回しながらこります。

## 3のマッサージ

3



耳全体を5カ所ぐらいにわけ、親指と人差し指で、円を描くようによくもみます。1カ所につき10秒ほどもみます。

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」（生まれもってのエネルギー）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、血液を通過し、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、痛く感じこともあります。耳は健康のバロメーター！

※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。

# 手ぬぐいで マスクを作ろう

コロナウイルス感染症の防止に、マスクが必要品となりました。使い捨てマスクも便利ですが、お気に入りの柄でちょっとでも「わくわく」できる手作りマスクを作つてみてはいかがでしょうか。今回は、茨城わくわくセンターオリジナルの手ぬぐいで立体マスクの作り方を型紙と合わせてご紹介します。水に濡れても乾きやすい手ぬぐいは、夏にびったりの素材。また、便利なマスクカバーも一緒に紹介しますので、皆さんも活用してみてください。



立体マスク

マスクカバー



カーブの縫いしろに何箇所か切れ込みを入れたら、開いてアイロンをかけ形を整えます。切れ込みは、縫い目の3ミリほど手前までです。

マスクの中心になる部分を縫い合わせます。片方は手ぬぐいの表面を外側に、もうひとつは裏面を外側にして縫います。

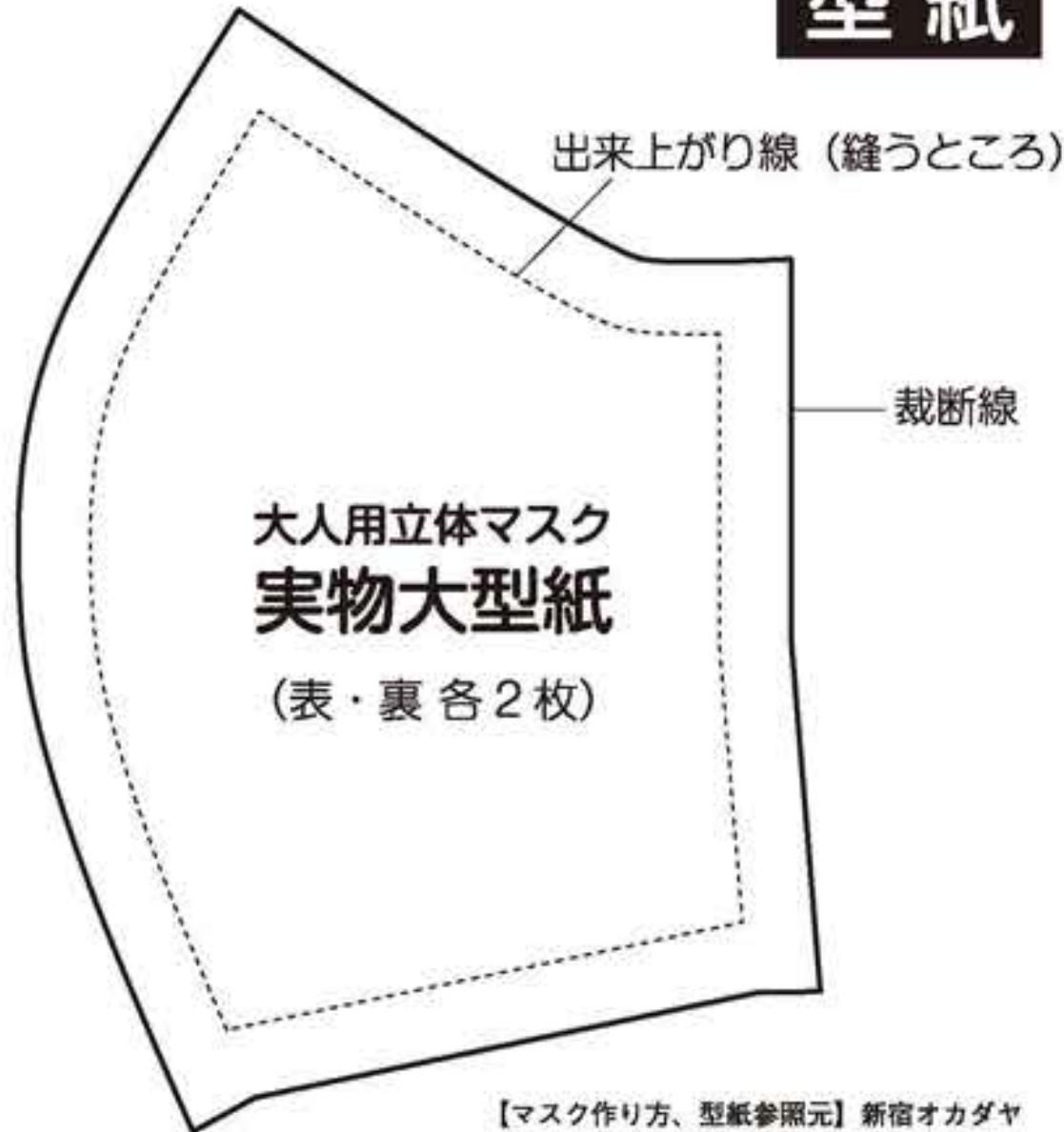
型紙に合わせて4枚（表・裏各2枚）裁断します。

\*型紙は女性用、フィットするタイプなのでご自身の頭に合わせて適宜拡大コピーして使ってください。

## 立体マスクの作り方

※このページをコピーして切り抜いて使用して下さい。

# 型紙



【マスク作り方、型紙参照元】新宿オカダヤ  
<https://www.okadaya.co.jp/shop/t/t1162/>



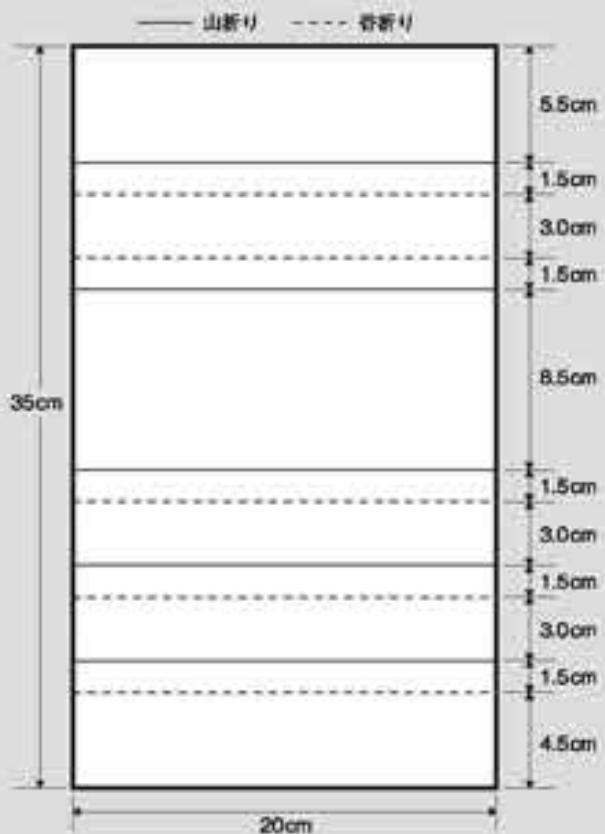
両脇にゴムを通してお好みの長さに調節して結びます。結び目をマスクの中に引き込んで完成！

返し口の部分を端から7ミリ(ゴムの通し口)残して、縫い閉じます。

下部も縫い合わせていきまます。上部と同じように縫い始めはゴムの通し口として7ミリ空け、最後は生地の返し口として4センチほど縫い残して下さい。縫い終わったら生地を表に返します。

縫い合わせた生地を中心にして重ねたら、両端を縫い、次に上部を縫い合わせます。上部は最初と最後の部分を7ミリほど空けて縫ってください。ゴムを入れる場所になります。

# マスクカバーの作り方



アイロンで次のように折りたたんでプリーツを作ります。



布をタテ35センチ×ヨコ20センチのサイズに裁断します。小さめサイズで作りたい場合は、ヨコの長さを17センチにして下さい。



表に返して完成です。横から使い捨てのマスクを入れて使用して下さい。



上下を中表にくるりと合わせて、合わせた部分を縫います。基本は縫いしろ1センチですが、マスクの縫の長さに合わせて縫い代を0.5センチにするなど調整してください。



縫った両端を1センチ裏側に折り、0.5センチ～0.8センチほどの場所を縫います。



横の両端から1センチほどの場所を縫い、プリーツを固定します。

対象エリア内  
送迎無料

出張カットOK  
※エリアはご相談ください  
※バーマ・カラー・縮毛矯正



プライベートヘアーサロン&出張美容  
**風曜日**  
TEL 090-8856-0319  
ご予約の際に場所をお伝え致します。  
【住】つくば市松代5丁目 【休】不定休 【営】10:00-19:00(要予約)

シニア☆カット+ブロー 3,000円～<sup>(税別)</sup>

★団体さまは更にお得★

筋替1カ所/2名様以上の施術の場合は割引させていただきます

2名様の場合 1名2,500円(税別)

※3名以上の場合も更に割引あり。ご相談ください。

【70歳以上の方対象特別価格です】

※60才以下のご家族(または責任者)のお立会いが必須となります。

※身体の不自由な方の場合は年齢制限はございません。対応できる範囲には限りがございますので、まずはお電話でご相談ください。



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

# 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

2020年 夏号

Vol.138

## 1 【巻頭特集】いつでもどこでも簡単

## 耳ツボマッサージ

## 3 【特集】手ぬぐいでマスクを作ろう

わくわくセンターだより

### 7 令和2年度事業計画紹介

### 9 ニュースポーツ用具の貸出しについて

### 10 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作品募集

### 11 茨城シニアマスター紹介

### 13 楽しもう!ニュースポーツ

### 15 お取り寄せ 美味あるき

### 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 茨城をたべよう「夏」 ベジ・シェフレシピ

### 25 毎日を彩る花・緑



コニフ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。

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と食べたい  
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  
ハラミアヒに盛んだ味わいを楽しめる一品入浴のコース  
1食あたり 580円



その他選べるコースご用意しております!

※西京焼きコース ※豚肉レッグカリーおかずコース  
※豚骨拉麺コース ※エネルギー強化野菜煮コース

■ ■ ■ お届けまでの流れ ■ ■ ■

- ① 料理のお届け、ご説明に伺います
- ② 生協へご加入ください(まだ会員登録でない方)
- ③ ご登録(ご登録の度々遅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(郵便口座からの引き落とし)

【お問合せ】 ☎ 0120-502-160

【受付】 月～金：9:00～19:30・土：9:00～18:00

黛リーコープ SEARCH

同一お問い合わせが複数回あります。

令和2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を推進しています。高齢者も住み慣れた地域で支え合う一員となるよう、高齢者のスポーツや文化、学習活動の推進や、社会参加活動の促進のための事業を開催しています。

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 第25回茨城県健康福祉祭 いばらきねんりん文化祭・スポーツ大会の開催

平成19年度に茨城県で開催された第20回全国健康福祉祭いばらき大会を契機に、高齢者を対象とした「わくわく美術展」と、世代間交流を目的に県内の小学生を対象とした「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」の2つの美術展を併せて、いばらきねんりん文化祭として開催しています。

【会期】令和3年2月19日（金）～25日（木）7日間 表彰式：令和3年2月20日（土）

【会場】ザ・ヒロサワ・シティ会館

## ① 第25回わくわく美術展

芸術活動、創作活動を促進するため、日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門の入選作品を展示する美術展を開催します。

【募集期間】令和3年1月15日（金）～16日（土）2日間

## ② 「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」の実施

高齢者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を募集し、入賞作品を表彰・展示します。

【募集期間】令和2年7月13日（月）～9月30日（水）

○表彰式では「茨城シニアマスター」を中心に、ミニコンサートを開催します。

【開催日】令和3年2月20日（土）

## ③ いばらきねんりんスポーツ大会・交流大会の開催

「県版ねんりんピック」として、「ねんりんピック全国大会」に参加する選手の選考会を兼ねた、いばらきねんりんスポーツ大会を開催します。

【開催日】令和2年10月15日（木）※予選日10月16日（金）

【会場】笠松運動公園



## ② 全国健康福祉祭への選手等派遣

60歳以上の高齢者を中心として、あらゆる世代の人たちが楽しみ交流を深める健康と福祉の総合的な祭典である「第33回全国健康福祉祭ぎふ大会（ねんりんピック岐阜2020）」に本県の代表を派遣するとともに、美術作品を出展します。

【開催期間】令和2年10月31日（土）～11月3日（火・祝）

### ③ ニュースポーツの普及事業

#### ① わくわくニュースポーツ推進員養成講習会の開催

ニュースポーツの知識や技能を習得した指導員養成のための講習会を開催します。

##### ●第二期

【期間】令和2年9月～11月（計10日間）

【募集期間】令和2年3月～8月

【開催地】水戸市



#### ② ニュースポーツ用具の貸し出し（無料）

わくわくセンター及び5市社協（日立市・行方市・土浦市・下妻市・坂東市）において用具の貸し出しを行います。

#### ③ ニュースポーツ体験教室の開催

ニュースポーツの普及推進に取組む団体が運営主体となり、市町村・市町村社協等との共催による体験教室を開催します。

【開催地区】3市町村（守谷市、笠間市、稲敷市）



#### ④ ニュースポーツ推進員スキルアップ研修会の開催

ニュースポーツ推進員養成講習会の修了者等を対象に、指導者の立場に立った研修会を開催します。

【開催】県立白浜少年自然の家（11月）

### ④ 元気シニア地域貢献事業（茨城元気シニアバンク事業）

「茨城元気シニアバンク」には、長年にわたり培った豊富な知識・経験・技能・技術などを持っている高齢者の方が「茨城シニアマスター」として登録されています。

登録された方々は、社会福祉施設・事業所、老人クラブ、子ども会・学校、市町村社会福祉協議会などで活動しています。

茨城シニアマスターの利用を希望される場合は、茨城わくわくセンターにお問い合わせ下さい。



### ⑤ 総合情報誌「わくわくライフいばらき」の発行事業

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、総合情報誌を年4回発行し、わくわくセンターをはじめ市町村等関係機関・団体、理・美容店、病院、公民館等へ配布します。

### ⑥ わくわくセンター会員交流事業

わくわく推進センター会員とその家族、友人を対象に県内外の目的地へバス旅行を実施します。

# わくわくセンターだより

ニュースポーツを楽しんで「心と体の健康づくり」「仲間づくり」を進めましょう

## ニュースポーツ用具の貸出しをしています(無料)

わくわくセンター他 5市社協に、ニュースポーツ用具を配置し貸出しを行っています。

**県央** 茨城わくわくセンター  
茨城県総合福祉社会館内  
☎ 029-243-8989

**県北** 日立市社会福祉協議会  
福祉プラザ内  
☎ 0294-37-1122

**鹿行** 行方市社会福祉協議会  
地域包括支援センター内  
☎ 0299-36-2020

**県西** 土浦市社会福祉協議会  
土浦市総合福祉社会館内  
☎ 029-821-5995

**県南** 下妻市社会福祉協議会  
下妻市福祉センター砂沼荘(支所)  
☎ 0296-44-5577

**坂東市** 坂東市社会福祉協議会  
猿島福祉センター「ほほえみ」内(支所)  
☎ 0280-88-1000

貸出  
機関



No.	種目	わくわく	日立市	行方市	土浦市	下妻市	坂東市
1	グラウンド・ゴルフ	●		●			●
2	ペタンク	●		●			●
3	ディスクゴルフ	●					
4	ディスグッター	●					
5	バッ哥ー	●	●		●	●	
6	輪投げ	●					
7	ラダーゲッター	●	●		●		
8	オーバルボール	●		●			●
9	シャフルボード	●		●		●	
10	ディスコン	●					
11	カーリンコン	●					
12	ユニカール	●				●	●
13	ニチレクボール	●			●		
14	ポッチャ	●					
15	ローンボウルズ					●	
16	(マンカラ)	●					

### ● 申しあげ ●

所定の借用申請書をFAXで送信してください

詳しくは、茨城県社会福祉協議会ホームページ「ニュースポーツ」で検索してください ニュースポーツ  
または、茨城わくわくセンターまで (TEL:029-243-8989) ご連絡ください

県内の

ぼく★わたしの

小学生対象

# おじいちゃん★おばあちゃんの絵 コンクール 作品募集



令和元年茨城県知事賞受賞作品「おじいちゃんのトマトはせかいいち!」

令和2年度いばらきねんりん文化祭（第25回茨城県健康福祉祭）「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」の作品を募集します。このコンクールは、県内の小学生から「身近な高齢者かいきいきと活動している姿」をテーマにした絵を募集することで、児童と高齢者の交流を促進するとともに、長寿社会に対する意識を高め、高齢化について家族ぐるみで考える契機とすることを目的にしています。県知事賞など優秀な作品は表彰するとともに、「いばらきねんりん文化祭」で展示します。また、入賞者には色鉛筆やスケッチブックなど賞品も用意しています。素敵な作品をお待ちしています。

テーマ

祖父母や曾祖父母、近所のお年寄りなどの高齢者がいきいきと活動している姿や、  
子どもたちなどと交流している姿で、温かみが感じられるもの。

※同居・別居等の制限はありません。過去の出来事や記憶に基づくものも対象。

応募期間

令和2年7月13日(月)～9月30日(水) 必着

応募資格

県内小学校、義務教育学校（前期課程）及び特別支援学校小学部の児童

応募規格等

- ・四つ切（540mm×381mm）の画用紙
- ・画材は自由（クレヨン、色鉛筆、水彩等）
- ・画中に文字（画題、説明文、吹き出し、メッセージ等）は入れないこと。
- ・作品は、1人1点とし、未発表の作品に限ります。

応募方法

応募作品には、裏面に氏名、学校名および学年を記入し必要事項を記載した応募用紙を  
作品の裏にのり付けし、学校を通して応募してください。

詳しくは茨城県社会福祉協議会ホームページ「いばらきねんりん文化祭」で検索して下さい。

# 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	
うらの みづい 海野 潤峰 (つくば市)	華道の指導 (生け花教室の運営)	「人の話」は「人の輪」に通じる」をモットーに長年にわたって、華道の指導を行っています。 昭和53年からつくば市近郊で華道の指導を行っており、国際交流を目的とした華道教室も開催しています。	つくば市周辺
下妻シルバーリハビリ 体操指導士会 (下妻市)	シルバーリハビリ 体操の指導	下妻市において開催される各種団体の催事に参加しシルバーリハビリ体操の指導を行っています。 会員は、シルバーリハビリ体操指導士の資格を有しており、会員の資質向上のための研修に取り組みながらシルバーリハビリ体操教室を定期的に運営しています。	下妻市内
沖縄三線歌の会 (つくば市)	沖縄の三線演奏と 歌の披露	沖縄の楽器「三線」の演奏および弾き方を指導し、民謡・ポップスなどの歌を披露しています。 10年ほど前から、つくば市近郊の社会福祉施設において、三線の演奏と民謡などの指導に取り組んでいます。	県南地域
宮川 三江 (大子町)	民謡太鼓 踊り(民舞)	長年にわたり、大子町近郊で民謡太鼓や民舞を指導しています。 民謡太鼓の二つの流派の資格や全国フォークダンス連盟民舞の指導者資格を有し、さまざまな活動を行っています。	大子町周辺
マジック 「ふ~やん」タジマ (牛久市)	マジックの実演 サロンorステージマジック	音楽を流してマジックを実演。 牛久市の「芸能ボランティア」に登録し、福祉施設からの要請により、月に2回程度マジックを実演しています。	県南地域

## 「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。

# ●茨城シニアマスター 活動紹介レポート●

## 柴田 恵子

### ●開催場所：取手市立ふじしろ図書館

取手市立ふじしろ図書館を訪問し、茨城シニアマスター柴田恵子さんの音読講座「心と脳の健康のために声を出してみませんか！みんなで茨城のむかし話を愉しみます」を見学しました。

### ～当日のプログラム～

まず初めに、早口ことばで「寿限無、寿限無（じゅげむ じゅげむ ごこうのすりきれ…）」をみんなでリレー朗読しました。



その後、グループに分かれて、「あるむこ様の話」「ダイダラ坊」「カエルのもちしょい」「ぶったたきと半ごろし」の読み合わせを行いました。今回は、音読講座全3回の最終回で、最初は、受講生のみなさんは小さな声でしたが、徐々に慣れてきて大きな声を出せるようになりました。

### ●活動アピール●

朗読ステーション「快の会」を主宰し、気分爽快、愉快、痛快を合言葉に、福祉施設や公民館で健康朗読講座を行っています。声は健康のバロメーター。心と体の健康に、声を出す楽しさを体験することに取り組んでいます。

## NPO法人 舞踊集団 藍

### ●開催場所：らいふ・アシスト泉ヶ森

日立市の「らいふ・アシスト泉ヶ森」を訪問し、NPO法人舞踊集団 藍の日本舞踊公演を見学しました。



### ～当日のプログラム～

NPO法人 舞踊集団 藍のみなさん7名が、日本舞踊7公演を披露しました。

(1)扇 若柳美世和歌 (2)リンゴ追分 若柳美世寿々 (3)琴の宴 吉川 菊栄 (4)お梅 若柳美世舞  
(5)絆 若柳美世英・若柳佳舞 (6)雪の山中 若柳美世夢 (7)たぬき 若柳美世英

日本舞踊の魅力を十分に堪能しました。

### ●活動アピール●

日本舞踊の継承に重点を置き、日本舞踊の普及発展を図りながら、広く社会に豊かなゆとりのある地域づくり、地域活性化など広く寄与する活動に務めております。社会福祉施設・公民館・子ども教室などで活動をしています。

ヤマハピアノプラザ ■ピアノの処分に困っている方 ■ピアノをお使いにならない方

査定無料！

お問い合わせは  
0120-27-0411361

お電話にて査定料金を無料、販売料金はご相談下さい  
電子ピアノもご相談下さい。

**ピアノ高価買取!!**

買取キャンペーン中!!

安心の理由

1.現金査定 2.査定・運賃無料 3.即日対応  
時間指定OK!

経験と実績のあるヤマハピアノプラザに  
お任せ下さい！

ヤマハピアノプラザ TEL 0120-27-0411 ピアノ教室・買取・販売のクシダピアノ社 (株)クシダピアノ社 日立市幸町1-7-10

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

青春ボーカル  
カラオケ練習・レッスン・本格  
歌い方の勉強が可能！  
個人レッスン・グループレッスン・センター開講

無料体験・見学 レッスン 実施中！

# 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。



## 茨城県ニュースポーツ協会について

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の紹介です。

茨城県ニュースポーツ協会は、種目ごとに専門部会をおいて、多くの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、健康づくり・仲間づくり・生きがいづくりをめざして、県内で次のような事業に取り組んでいます。

○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」の運営・指導（毎年県内3市町村で実施）

○県内市町村・諸団体からの要請によるニュースポーツの指導

○県内各地でのニュースポーツ大会の開催

○各種目のルールや技能に関する研修会の実施

## 主なニュースポーツ10種目の紹介

これから、4回にわたってニュースポーツを紹介していきます。

第1回は、本協会が対応している主な種目の紹介を、第2~4回は、その中でも適度な運動量がありみんなで楽しく取り組める種目の紹介をしていきます。



### 1 グラウンド・ゴルフ



専用クラブでボールを打ち、ホールポストに入って静止するまでの打数を競う。1ラウンドは、15m、25m、30m、50mのコース各2ホールずつ計8ホールを回り、合計打数で順位を決める。



### 2 ディスクゴルフ

直径21cmほどのディスク(円盤)を投げて、40~90メートルほど離れたゴルルに入るまでの投数を競う。全18ホール。変化に富んだコースがあり、遠投力やディスクコントロールなどの技術が要求される奥行きのあるスポーツである。



### 3 ペタンク

ピュット(目標球)に向かって、金属製のボール(650~800g)を投げ合い、より近づけることを競う。3人対3人(トリブルス)で対戦するのが主である。コートは、4m×15m以上である。

## 4 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×2m)上のセンターサークルに近づけることを競う。6回の合計点で勝敗を決する。力よりも技術と戦略がものをいうスポーツである。



## 5 シャフルボード

カーペット上の得点エリアにキュ (細長い棒) でディスク (円盤) をシ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。



## 6 バッゴー

赤と青の2チームに分かれ、傾斜のついたボードの穴にお手玉のようなバグを投げ合って、得点を競う。



## 7 輪投げ

9本の輪を投輪ラインから台の得点棒をめがけて投げ入れ、得点を競う。距離は、いばらきねんりんスポーツ大会では4mである。



## 8 ラダーゲッター

両端にボールがついた紐をラダー (はしご) に向かって投げ、目標のラダーに引っ掛け得点を競う。



## 9 オーバルボール

赤・白・緑・黄の4チーム(2チームでも可)が、横円形のボールを中心の得点リンクに転がして得点を競う。



## 10 ニチレクボール

ベタンクに準じたルールで行う。ボールは弾力性のあるプラスチック製を使用する。



ここで紹介した10種目の用具は、茨城わくわくセンターで無料貸し出しをしています。

次回は、ユニカールとシャフルボードの紹介です。

**SUZUKI** 副代理店

(有)ファーストオート

TEL.029-248-7555

住所／水戸市酒門町1076-1

営業時間／9:00～18:00

定休日／日曜日

T-POINT 取扱店

新車オールメーカー販売

中古車オーダー販売

自社認証工場完備

損保ジャパン代理店

整備士募集中



国道6号線沿い、酒門六差路交差点付近

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

薦めいろいろA  
3,240円（送料別）

## 注文方法

オンラインショップより注文  
<https://www.hanshohlweck.com/>

## ハンスホールベック

昭和38年創業の老舗精肉店。現在水戸市内にレストランや惣菜専門店を構え、常陸牛をはじめ精肉店ならではの茨城県産の肉にこだわった数々の料理を提供しています。その中でも「肉が旨いカレー」と評判なのが常陸牛カレーです。常陸牛の美味しさを表現するため、高級部位のロースやヒレはもちろん、味わい深いスネ肉など常陸牛の一頭仕込みで美味しいカレーをつくりあげました。

常陸牛サーロインステーキギフト  
12,000円～（送料別）

【電話】029-251-2929  
【住所】水戸市見川2-108-26  
一商館ビルA106  
【営業】10:00～20:00  
【定休】1月1日、不定休



ソーセージの本場ドイツでハム・ソーセージを基礎から学び、ドイツ食肉マイスター資格を取得した店主・小島豊氏のお店です。ドイツ国際ハム・ソーセージコンテストで日本人初となる金賞を獲得したこの店のソーセージはどれも本物。中でも6種類の腸詰が包まれた「いろいろA」セットはシンプルで飽きのこない組挽きの「ドイツウインナー」を筆頭に、6種類の腸詰がまとまったお得なセットです。



実店舗ではテイクアウトも実施

【電話】0297-46-0148  
【住所】守谷市けやき台6-21-2  
【営業】10:00～18:00  
【定休】火曜日、水曜日



## 肉のイイジマ

「常陸牛カレー」  
ギフト4個入  
3,926円（送料別）



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

いまでは栽培農家が全国に数軒しかなくなった幻のきのこ「はなびらたけ」をはじめ、アンチエイジングで話題の「黄金たもぎたけ」など。希少なきのこも詰め合わせされた季節のきのこセットはお取り寄せの価値ある逸品です。中でも品種改良されていない純粋な舞茸はきのこ本来の風味や食べ応えのある食感が特徴。1～2時間天日干ししてから調理するとよりいっそう美味しいいただけます。



舞茸も美味！様々な料理に活用

【電話】0296-70-7088  
【住所】城里町小勝1560-6  
【営業】8:30～19:00  
【定休】年中無休



注文方法  
オンラインショップより注文  
<https://nanakai-kinoko.net/>

季節のきのこセット 2500円～4200円（送料込）

## 七会きのこセンター



# お取り寄せ



様々な日本酒もお取り寄せできます。



一人娘 滋厚仕込みのあま酒  
778円(送料別)

**注文方法**

オンラインショップ  
(yahoo、アマゾン) より注文  
<https://hitorimusume.co.jp/>

## 中山酒造店

最近、美味しい野菜を食べてない…と悩んでいませんか？いま、次世代就農者を中心に微生物（無化学肥料・化学合成農薬不使用栽培）農法で作る美味しい野菜が見直されています。土からしっかりと栄養を取り込み、太陽の日差しで美味しさを増した野菜。そんな野菜を購入できるのがつくば市の「子供たちの未来農園」です。年間50種類ほどの野菜を作っている中村淳さん。

安心・安全で健康的な野菜作りに励んでいます。



自家栽培人参を使ったミックスジュースも販売



【電話】090-1055-6995  
【住所】つくば市自由が丘518-1  
【営業】9:00~17:00  
【定休】農作業により不定休

## にんべんいち



讃岐うどん  
600~650円(送料別)

**注文方法**

電話、FAX、メール  
TEL: 029-266-2001  
(受付時間午前9時～午後5時)  
FAX: 029-264-8121  
メール: [ninben1@gmail.com](mailto:ninben1@gmail.com)  
<http://www.ninben1.com/>

大切なひとり娘を育てるように愛情を注いで醸すことから、その名がつけられた山中酒造店の一人娘。清酒は爽やかな風味とキリッとした切れ味のよい後味が特徴です。そんな一人娘ブランドの中でも数少ないノンアルコール商品「一人娘滋厚仕込みの甘酒」がいま話題。茨城県産米だけで作る滋厚タイプの甘酒は米と米麹仕立て。「飲む点滴」と呼ばれるほど栄養豊富で、適度な甘味が夏の暑さ対策にも効果的です。カチ割り氷と一緒に、またスムージーにいれても美味しい召し上がれます。



【電話】0297-42-2004  
【住所】常総市東石下187  
【営業】8:00~18:00  
【定休】毎日10:00~17:00  
【定休】元日のみ

## 子供たちの未来農園

**注文方法**

オンラインショップより注文  
<https://mirai-farm.stores.jp/>



季節の有機野菜お試しセット3~7品目 2,670円(送料別)

創業当時からこだわる、添加物は使わず、天然粗塩で魚の美味しさを100%引き出すにんべんいちのしらす。中でもこの「讃岐うどん」は大洗産しらすとひたちなか市の黒潮醤油が手掛けた杉浦熟成の手作り醤油「仁右衛門」と大洗の地酒「月の井」を合わせたりめん山椒です。ピリッとしひれる山椒の辛さの奥に、しっかりとしひらすと醤油の旨味。柔らかく仕上げられているのでごはんのお供にもぴったりです。



大洗産乾燥しらす 160g450円



【電話】029-266-2001  
【住所】大洗町磯浜町5489  
【営業】9:00~16:00  
【定休】日曜日他



今月のテーマ

## 椅子で行う 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ばつ体操」など、ご存知の方も多いはず。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、椅子に座って体操を行っていきましょう。



1日

1ミニ

1グラム

# シルバーリハビリ体操

## ①肩痛・肩こり予防の体操



指を組んで手を頭の上に置いたら後ろに回して肘を張ります。その姿勢を15秒間保持したら元の姿勢に戻します。肩に痛みがある人は無理せずに行いましょう。

## ②腰痛予防の体操 (腕を組んで体をひねる体操)

右手で左肩をつかみ、左手は右腕の下を通して右肩をつかみます。その姿勢で体を右にひねり15秒間保持したらゆっくり元の姿勢に戻します。終わったら反対側も同様にひねりましょう。腰痛がある人は無理せず行いましょう。息を止めずに行うのがポイントです。



今月の先生

今 絵理佳さん



茨城県立健康プラザでは閉じこもりがちな高齢者のためにシルバーリハビリ体操の動画配信を始めました。椅子に座って、床に座って、寝た姿勢で、立った姿勢などどのような姿勢でも行うことができます。1種類3分程度の短編と数種類をまとめた20分程度の長編があります。ご自宅でもぜひ行ってみてください。

ご案内

YouTube「茨城県立健康プラザ シルバーリハビリ体操チャンネル」で検索▶

ひたちなか市や筑西市では指導士による体操動画が公開されています。

「ひたちなか市 シルバーリハビリ体操」「筑西市 シルバーリハビリ体操」で検索

□ 茨城県立健康プラザ 介護予防推進部 【電話】029-243-4217



### ③足指の運動と股関節の柔軟性を高める体操



左足の上に右足を置いたら、傷などがないか足の裏をじっくりと観察します。1本ずつ足指の曲げ伸ばしを行ったら、5本まとめて曲げ伸ばしをします。次に足首をゆっくりと回したら、足首を手前から抱えるように持ちおへそに近づけて持ち上げます。終わったら左足も同様に行いましょう。股関節に痛みがある人は無理せず行いましょう。

### ④下肢の筋力強化の体操 下肢の水平移動の体操

椅子につかまつた姿勢で体操を始めます。1で膝を伸ばし、2で外に開き、3で内側に閉じ、4で膝を曲げ元の姿勢に戻します。左右交互に行いましょう。つま先や膝が天井を向いた状態で行うのがポイントです。



# 「集団訓練」とコロナ地獄

## わくわく随想

終わりよければ…  
堪忍袋の緒が切れそつ

vol.96

県立健康プラザ管理者

**大田仁史**

のためにお年寄りと集団訓練を行つた。

主にアイケアに通う高齢者が対象で、当日は100歳を筆頭に90歳代の人も多く参加してくれた。超高齢者に囲まれて、筆者も大満足。「お年は?」と聞かれ、「83歳です」と答えると「あら、お若いね」と返答が返ってくる。

集団でシルバーリハビリ体操をした。その狙いはいろいろだ。大事なことの一つは高齢者が大勢の中で自分の役回りをきちんと理解してもらうことだ。

一つで、なんとか障害のある人や高齢者が孤立しないように、させないよう、というのが趣旨である。孤立しやすい人たちは、積極的に集団になることで前向きになる心理的効果が大きいと考えて、筆者は、書籍を出版したり、自身でも集団で障害者や高齢者と接したりして普及啓発に努めてきた。

もう1年も前の話になる。水戸市のある老人保健施設の協力で、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の3士会主催の専門職の研修

リ専門職は弱い。そのための研修を兼ねた会だ。

同じような境遇の人は集団になると元気を取り戻す人が多い。特に障害者はそうだし、高齢者も次第に孤立する傾向になるので、そうした人たちが集まることの心理的効果は大きい。中でも社会性の再獲得というか、人と触れ合うことで、人間らしさを回復してもらうことだ。

何回目かの会に、大手の専門誌が取材に来られた。写真撮影の許可を得るのにカメラマンが「お顔が映るのが困る方はおっしゃっていただければほかしを入れます」と問うた。すかさず「もうほけています」と返答が返ってきて、会場は大爆笑だ。

実は1対1の対応でないと、診療報酬や介護報酬ではリハビリテーションの報酬がもらえないのです。リハビリを行う専門病院では集団訓練を行わないので、

「孤独地獄」は芥川龍之介の短編小説である。地獄には根本地獄、身辺地獄、そして孤独地獄。この

孤独地獄は山間荒野樹下空中すなわちどこにでもあり、ふとその中に足を踏み入れると社会のこと事に关心を失い、生きる張り合いがなくなつて死ぬことばかり考えるようになる、という。自分はそこに入つたようだ、という結構不気味な小説である。そこから救い出すには仲間の力が必要だというのが筆者の考えだ。

新型コロナウイルス蔓延は、外に出自衛、人に近づくな、集団を破壊せよ、孤独地獄に落ちろ! なのだ。新しい生活様式の中での集団をどうやってつくるか、今筆者はそれで頭がいっぱいである。

●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譽院長。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(初期額)	
	入院保険金日額	6,500円	
	手術保険金	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	地震・噴火・津波による死傷	X	○
	賠償責任保険金(他人・対物共過)	5億円(初期額)	
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 ●

■ 保険契約者 社会福祉法人 全国社会福祉協議会

〈会社名〉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。)  
損保ジャパン日本興亜は、關係当尼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J」になります。

■ 代理店 株式会社 福祉保険サービス

Tel: 000-0013 東京都千代田区麹町3丁目3番2号 新麹町ガラスビル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販売する団体契約です。

# ■わくわく推進サポーター■

## 水戸ヤクルト販売(株)

[TEL]0120-29-8960

水戸ヤクルトでは、地域の皆様のお役に立てるよう、楽しい健康教室を随時開催しています。

笑いあり、体操あり、さらには頭の体操まで行っちゃいます！地域のイベントや会合など、気軽にご利用ください。実施は、無料です。

### ●内容テーマ

- (1)腸と免疫 (2)認知症予防
  - (3)健康寿命を延ばそう(介護予防) (4)生活習慣病予防
- 内容は様々用意しています。お気軽にお問合せください。

【お問合せ先】水戸ヤクルト販売(株) 担当：友部・波多野

## 法人会員のご紹介

第61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。

- いばらき印刷株式会社
- 公益社団法人 茨城県歯科医師会
- 水戸ヤクルト販売(株)
- 富士オフセット印刷株式会社
- 公益社団法人 茨城県薬剤師会

## 富士オフセット印刷株式会社

〒310-0067 水戸市根本3丁目1534-2

[TEL]029-231-4241

[URL][https://www.fuji-offset.co.jp](http://www.fuji-offset.co.jp)

### 宣伝や販促でお困りではありませんか？

富士オフセット印刷（株）では、チラシやポスター、カタログ、パンフレット、名刺、封筒など、宣伝や販促でかかる幅広いニーズにおこたえします。また、ホームページ制作、ECサイト構築、モバイルアプリ制作、テレワーク等の各種クラウドサービスを取り扱っております。自社の宣伝や販促、テレワーク支援に関することは弊社に是非一度ご相談ください。



## 公益社団法人 茨城県薬剤師会

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、約2,000名の薬剤師で組織された公益法人です。薬剤師の職能を活用し、県民の皆さまの健康増進と公衆衛生の向上のための事業を幅広く行っています。各種イベントにおける医薬品適正使用の啓発のほか、県民の皆様を対象に、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。

### ●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

[電話]029-306-8934



## Be in press

リアルタイムコラボレーションによる、スピーディーで柔軟なサービスがモットーです。デジタルドキュメントをさまざまなメディアに展開するマルチユース企業です。

- 印刷物一般  
企画・提案から印刷まで
- ポスター類／カタログ類  
商品用・展示用・カレンダー  
複合・製品・商品カタログ  
会社案内
- 広告看板物類／出版物類  
パンフレット・チラシ・DM  
掲示看板・広報誌及び社内報  
一般書籍

- デジタル情報処理サービス  
マルチメディアコンテンツ作成・配信  
ホームページの企画・作成・運用支援
- ノベルティ商材



## いばらき印刷株式会社

茨城県那珂郡東海村松字平塚3115-3 〒319-1112

TEL.029(282)0370 FAX.029(282)0524

<http://www.i-printing.co.jp/> E-mail:info@i-printing.co.jp



## 公益社団法人 茨城県歯科医師会

水戸市見和2-292-1

[TEL]029-252-2561



## こんな時こそ お口の健康管理を！

口の中の細菌、特に、歯周病菌は、インフルエンザウイルスが粘膜に侵入しやすくなる酵素を出し、感染リスクを高めることができます。口の中を清潔にして細菌を減らすことが、肺炎やウイルス感染を防ぎます。また、歯の痛みや歯肉の腫れなどを放置すると重症化や全身への影響を及ぼすことがありますので、ご自身の判断で治療を中断せずに「かかりつけ歯科医」にご相談下さい。

# 「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。

**サポーター会員 (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

■わくわく美術展観料無料 / 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「わくわくライフル」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	区分	取扱い協力店及び施設
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	宿泊施設	大子温泉 やみぞ 久慈郡大子町矢田524-2 TEL0295-72-1511
	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		鹿島セントラルホテル 神栖市大野原4-7-11 TEL0299-95-5511
	(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		かんぽの宿大洗 東茨城郡大洗町磯浜町7986-2 TEL029-267-3191
	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		(株)石川時計店 水戸市泉町2-3-9 TEL029-224-5811
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	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

会員登録会員	会員登録会員	会員登録会員	
(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	茨城電機(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	開拓前事(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
茨城県農業協同組合	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
マニュライフ生命保険(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	いはらき印刷(株)	那珂郡東海村村松字平原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(株)	水戸市南町2-4-46	医療法人社団 稲水会筑波病院	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	日立市霊廟町1030
東京電力ホールディングス(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団連絡会	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)関東障害振興センター	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
		(公財)茨城県開拓公社	水戸市笠原町978-25

# ベジ・シェフでもう一品レシピ

## 材 料

- ・鶏ムネ肉（1枚）
- ・白ワインまたは日本酒（60～100cc程度）
- ・中華ドレッシング（適量）
- ・付け合せ用の野菜（好みで）

## 作 り 方

- ①鶏ムネ肉の皮を取り、ベジ・シェフ容器に入れます。皮は必ず取り除いて下さい。
- ②白ワインまたは日本酒を容器に加え、電子レンジ500Wで7～8分加熱します。
- ③中まで火が通ったか確認し、スライスします。火が通りが足りない場合には、30～60秒単位で追加加熱。

※レンジアップ中に「バーン」と音がして蓋・コントロールキャップが外れたりした場合には一度レンジを止め、再度蓋をし加熱を再開して下さい。

- ④ベジ・シェフでレンジアップした付け合せ野菜と一緒に盛り付け、中華ドレッシングをかけ完成です。

## ★蒸し鶏の中華風★



# 旬の果物ブルーベリーでデザート

## ★ブルーベリーコンポート★

### 材 料

- ・ブルーベリー※冷凍でも可（100g）
- ・砂糖（20～30g※好みで調整）
- ・白ワイン（好みで）

### 作 り 方

- ①ベジ・シェフ容器にブルーベリーと砂糖を入れます。（白ワインも好みで入れる）
- ②蓋をして電子レンジ500Wで3分30秒加熱し完成。
- ③出来上がったコンポートをハンドミキサーにかけたらブルーベリーソースになります。アイスにかけたり炭酸を注いでブルーベリーソーダなど、アレンジ自由自在です。



ベジ・シェフはブルーベリーフрендファーム（常陸大宮市）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 夏

# 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●

ブルーベリーフレンドファーム/ベジ・シェフ  
代表 小口弘之さん 令子さん

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

## ★ラタトウイユ★

今回紹介するラタトウイユは、フランス南部地方を代表する料理。トマトやナス、ズッキーニなどといった夏野菜を中心に煮込んだ料理です。季節の野菜を食べやすいサイズにカットし、ベジ・シェフでレンジアップ。350~400gとたっぷりの野菜の旨みが溶け込んだラタトウイユは、工夫次第でいろいろな食べ方も楽しめます。パンはもちろんパスタにかけたり、卵に添えたり、お肉のソースにしたり、ご飯との相性も意外と良し。

小口さんのオススメは「フランスパンをスライスしてニンニクを塗り、その上にラタトウイユをのせてフルスケッタに！」ワインのお供にも最適な一品です。

材 料

- ・カボチャ (150~200g)
- ・バブリカ、ズッキーニ、ナスなど (150~200g)
- ※野菜は何でもOKです。カボチャを多く入れるとより美味しいになります
- ・缶詰の基本トマトソース (2分の1缶) 約150g
- ・ヴァージンオリーブオイル (適量)

作 り 方

- ①野菜を食べやすい大きさにカットします。
- ②ベジ・シェフにオリーブオイル以外の材料を全て入れ、電子レンジ500Wで12分加熱。
- ③レンジアップが終わったら、他の容器に移しオリーブオイルを2~3周かけます。
- ④全体をかき混ぜ、盛り付けたら完成。冷蔵庫で冷やすとより美味しい食べることができます。



# 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。

今回は、那珂市のガーデンショップ「フェアリーガーデン」で夏にお勧めの植物や楽しみ方を伺いました。暑い日差しが燃々と降り注ぐ夏。水やりや草むしりなど、庭のお手入れも大変なこの時期に、ぜひ取り入れてみていただきたいのが鉢植えです。「どうしても植えるものばかりを考えがちですが、上が素敵でも下の鉢が良くなないと残念です。デザイン性や、植物のことを考えているきちんととした鉢を選ぶことをお勧めします。プラスチックのものよりはお値段が張りますが、良い鉢に植えれば花もより持ちますし、割れない丈夫な鉢はずっと長く使えます」とフェアリーガーデンの柴田いくみさん。リビングや玄関など、ちょっとしたスペースに彩りを添えるコンパクトな鉢はもちろん、大振りの鉢を選んで存在感を出すのも◎。植える植物はもちろん、鉢を選ぶのも楽しんでみてください。

そして、鉢に寄せ植えをする時は苗選びが重要なポイント。植物により相性の良し悪しがあつたり、また屋外・屋内向けなどそれぞれの性質も考慮すべきところです。また、「茨城県でも北部・南部などお住まいの場所によってもお手入れの方法が違つてきます。ですので、ご近所のショップで相談するのが良いですよ」というアドバイスも。どんなものを植えたらいいか……という方にお勧めなのが、暑い夏に屋内で楽しむための鉢植えです。

柴田さんは「ギャザリング」という寄せ植え技法の講師も務めており、実際にお店の苗から選んで一鉢作っていただきました。ギャザリングはいわば「根付きのフラワー・アレンジメント」。一般的な寄せ植えよりも多くの植物をぎゅっと集め、ふんわりとナチュラルでボリュームのある鉢を作ります。フェアリーガーデンでギャザリング教室を開催しているので、興味のある方はお問い合わせを。

同店を訪れたなら、敷地内のサンブルガーデンにもぜひ注目してみてください。気負わず、自然に溶け込む、ナチュラルスタイルの庭はアイデア満載。取材に伺った時期にはアジサイが咲きはじめていました。「西洋アジサイは、夏色→秋色への色の変化も楽しめます。終わったら風通しの良い屋内で干してドライにして、お部屋に飾ると素敵ですよ」とオーナーの柴田しげ江さん。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。

よく場所や出来上がりイメージを想像しながら体を運びます。今回は右奥のウィッヂフォード社のものを使用。



2 相性の良し悪しなど相談しながら苗をチョイス。「ペリオニア」「フレボーテイウム」などインテリア向けのものを選びました。



3 ギャザリングでは苗の土を落として、数種の植物を花束のようにまとめて植え込みます。土代わりにベラボンを使用。



4 葉に独特の模様がある「ペリオニア」は強い日差しが苦手。リビングなど明るい室内に置いたらおかると。



5 完成! 「配置は自分のセンスでOK! 初心者の方でも、出来なかつた。という人はいません」といくみさん。ぜひ気軽にチャレンジしてみて下さい。



## 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・ウィッヂ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



オーナーの柴田しづ江さんと娘のいくみさん

# 3つの密を避けましょう!

3つの条件がそろう場所が  
クラスター(集団)  
発生のリスクが高い!

間近で会話や  
発声をする  
**密接場面**

十分な距離を保って、  
静かに過ごす



## 換気の悪い **密閉空間**

こまめに窓や扉を開けるなど、  
空気の入れ替えを

## 多数が集まる **密集場所**

人が密集する場所には  
行かない、集まらない

**生活の中で3つの「密」が重ならないように気をつけましょう。**  
また、他の人の手が触れるドアノブや共同物品などの  
消毒も行いましょう。

新型コロナウイルスは非常に感染力が高いと言われています。日頃から体温を測る、  
こまめな「手洗い・うがい」、外出する際にはマスクを着用するなど、日常生活の中で感  
染予防に気をつけることが大切です。引き続き、感染症拡大防止に努めていきましょう。

## 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。

★締め切りは令和2年7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。

●137号読者プレゼント受付者

山内藤(ひたちなか市) 関裕樹(大洗町) 沢田雅(いなき市) 伊東優(日立市)  
斎藤暁(大子町) 増木暁(笠間市)



茨城わくわくセンター  
オリジナル手ぬぐい(2色)…5名様  
※色は選べません