

わくわくライフ

いばらき



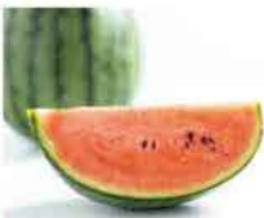
茨城をたべよう

免疫力アップレシピ

アクティビシニアストーリー

お取り寄せ 美味あるき

いばらきの里山歩き



2021年
夏号
Vol.142
発行〇茨城わくわくセンター

まちあるき 日帰り旅

~筑西市下館駅周辺~

日本一の御殿と
下館の舞り



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、歴史深く「関東の大坂」とも呼ばれた商都でもあった筑西市旧下館へ出かけましょう。多くの人が行き交いにぎわったこの下館からは、豊かな芸術・文化が花開きました。知的好奇心が満たされる日帰り旅です。

今回のスタート地点は下館駅。
明治22年に開業して以来130年
を超える歴史があり、JR水戸
線・真岡鐵道真岡線・関東鐵道常
緑線の三社が乗り入れる地域の交
通要所です。真岡鐵道は土日祝日
にSLも運行しており、その姿を
観ようと訪れるファンも多い。ま
た、下館は古くより商都として
ぎわい、この交通網の整備も相
つて街なかの整備も進み、昭和50
年頃にはアーケードが設置され歩
行者天国も行われていたのだとか。
そんな面影に触ることのできる、

筑西は美術・文化に縁が深く、
数多の文化人を輩出した豊かな街
でもあります。中でも、文化殿章
を受章した陶芸家・板谷波山と洋
画家の森田茂両名は市民の誇り。

■ナビゲーター

ちくせい観光ボランティアガイド協会

小石川さん、瀬防さん、池羽さん



筑西の魅力を伝えたいと、約15年前から活動しているちくせい観光ボランティアガイド協会。今日は、その歴史当初から活動している瀬防さん、小石川さん、池羽さんの3名に下館駅前を中心ご案内いただきました。ちくせい観光ボランティアガイドは現在10名。歴史、芸術など希望者のリクエストに応じてお始めの見どころを案内してくれます。ガイドについては、市観光振興課へお問い合わせを。

ボランティアガイド参画料内会員料金(有料施設利用料等は自己負担)
〒300-0002 茨城県筑西市観光振興課 0296-20-1160

下館駅北口エリアの見どころを案
内していただきました。

下館駅前でまず注目してもらいたいのは通りで観ることができる美術作品です。・まちなか美術館。とも呼んでいます」と瀬防さん。下館駅北口を出てすぐの近距離では三つの作品に出会うことができます。日本を代表する彫刻家・佐藤忠良のブロンズ像。歩道橋上には、市内で出土した弥生時代の土器・人面付彫形土器のレプリカ。そして、洋画家・青木繁のセラミックアートです。「青木繁先生は福岡県生まれですが、一時筑西市内に滞在していたことがあります。その時に作品を残していました。その時に作品を残していくままで、そこには「（小石川さん）。まちなかに飾られるている青木繁のセラミックアートは全部で四作。筑西しまだて合同庁舎前の「日本武尊」は、加波山の山頂で描かれたと言われて

いるのaddock。

筑西は美術・文化に縁が深く、数多の文化人を輩出した豊かな街でもあります。中でも、文化殿章を受章した陶芸家・板谷波山と洋

まちのひ日帰り旅

茨城県・筑波山周辺で作成された「くわせい・魅力地図MAP」歴史と文化の街めぐらし MAPはISUSU市町村会議会ホームページよりダウンロードできます。



かつては葦の花咲く沼地だったことが分かる写真



人面付壺形土器。実物は東京国立博物館に収蔵



合間付合前に探し青木葉のセラミックアートも必見



下館駅北口に建つ佐藤忠良の作品「ジーンズ」



妙西寺におかれている板谷波山墓所

地城住民が今なお大事に祀る北向地蔵尊



七羽黒の中心・下羽黒神社。下船祇園まつりは羽黒神社の神事

駅を背にして左手の坂を上り、次に目指すのは板谷波山が眠る墓所がある「妙西寺」です。境内には加波山事件志士の墓もあり、歴史に興味のある方は一度訪れてみては。駅前よりも高いところを通るこの「大町通り」はかつてのメインストリートで、実は駅通りの周辺は鉄道が敷設される頃までは沼地だったのだそうです。大町通りを進んでいく途中、「ぜひ見てほしい」と三人が案内するのが

「北向地蔵尊」。かの伊達氏が治めた仙台藩ゆかりの人物を供養する地蔵といわれており、立派な建物には常に献花が絶えないそうで、大切にされていることが伝わります。

「北向きなのは、仙台からの旅人と言わわれていてからでしょう。この地で行き倒れていたのを供養したところ、良いことが起こったので手厚く敬われるようになったという話が伝わっています」(池羽さん)。義理人情に厚い、下館の人柄が伺えます。実は下館は仙台藩とも浅からぬ縁がある地。平安時代末期からこの地を治めていた伊佐氏は仙台伊達家のルーツであり、歴代の伊達家当主や家臣らは江戸参勤の道すがらここへ足を運んでいたそうです。そして、下館の礎を築いた中世の重要な施政者が、室町時代に下館城を築いた水谷氏です。「下館には、水谷氏

板谷波山記念館。来年は波山生誕
150年を迎える節目の年



アルテリオ3階には「しもだて美術館」が。市ゆかりの作家の作品を中心に展示



「下館の人にとって祇園まつりは特別。祭囃子を聞くと気持ちが暖く」と観客さん



羽黒神社七社のうち五社は初代水谷氏が勧請し建立。二社は六代水谷政村による



が城を守護するために建てた7つの羽黒神社が残っています。下館城の周辺に5社、久下田城の近くに2社。「七羽黒」と呼ばれる市民に親しまれています。その中心にあたるのが下羽黒神社。水谷氏は江戸時代に現在の岡山県高梁市へ移封となりましたが、その後で筑西市と高梁市は友好都市を結び交

流を深めているんですよ」と課防さん。下羽黒神社に詣でた後は、坂を下り下館のシンボル的スポット「しもだて地域交流センター」アルテリオを訪れました。中に入ると、まず目を引くのが三基の御神輿。市民にとって毎年夏の恒例行事・下館祇園まつりで担がれる実物を常設展示しています。中で



商都下館を代表する御神輿
「荒舟」の模型



ランチでいただける「荒舟当」(2,200円)は見た目にも美しい一品

も、平成4年に作られた日本最大級の平成神輿は神輿部分だけで重さ約2トン! まつりの最終日には、神輿を担いだまま駆け川へ入る禊の川渡御が行われます。(明治神輿を使用)
アルテリオから福井町通りを進み、最後は「板谷波山記念館」へ。波山の生家が残されており、貴重な資料や作品とともに見学できます。また、この近隣には貴重な歴史的建築も見ることができるのです。ぜひゆっくり散策を。そのひとつ「荒舟」では、国登録有形文化財の建物で素敵な懐石料理を頂くことができます。魅力がひしめく下館のまちを、心行くまで楽しめる旅でした。



福井町通りから下館駅北口を臨む風景

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

2021年 夏号

Vol.142

1 【巻頭特集】まちあるき日帰り旅～筑西市下館駅周辺～

5 筑西市 ちょっくら寄り道～廣澤美術館&小栗内外大神宮～

7 お取り寄せ 美味あるき

8 茨城の歴史と文化

わくわくセンターだより

9 令和3年度事業計画紹介

11 第1・2期「ニュースポーツ推進員養成講習会」開講

12 ほく★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

13 茨城シニアマスター新規登録・活動レポート

15 塩の話 <健康寿命をのばす大事な話>

16 茨城をたべよう 免疫力アップレシピ

17 わくわく推進サポーター 法人会員のご紹介

18 法人会員一覧と会員募集のお知らせ

20 わくわく随想

21 シルバーリハビリ体操

23 アクティビティニアストーリー

25 いばらきの里山歩き



コープの夕食宅配サービス
管理栄養士が考えたお食事を
毎日お届けします。

※簡単おかずコース
（パスタやごはんに盛り合わせを楽しめる
一人前約1.2kgのコース）
1食あたり 580円（税込626円）
約1.2kg（税込626円）



簡単
お手軽

こんなお悩み解決！

仕事で忙くて、
食事バランスを取らしたい
毎日バランスの取れた食事をしたい
忙しい毎日でも、忙しくない食事の
自分で簡単にできるのがいい

●お届けまでの流れ
① 食事のお届け
② 生地へご加入
③ ご注文に
向います

④ 生地へご
加入
⑤ お支払い
（お支払方法
お選びください）

その他のコースご用意しております！
●簡単弁当コース
●簡単丼物コース
●エコギヤー優先配達コース
●配達時間
（内一食のうち
配達）
●お支払い
（銀行口座
振込）

【ダイリーコープ受付センター】

TEL 0120-502-160

【受付】月～金 9:00～19:30・土 9:00～18:00

【ダイリーコープ】
SEARCH

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

ちょくら寄り道
筑西市

廣澤美術館

廣澤美術館

【住所】筑西市ザ・ヒロサワ・シティ [TEL] 0296-45-5601

【開館時間】10:00~16:30 (最終入館16:00) 【休館日】水曜日

【料金】一般1,000円、大学生・高校生700円、中学生500円、小学生以下無料



下館に足を運んだなら、今年1月にグランドオープンした注目のスポット「廣澤美術館」へもぜひ立ち寄って下さい。廣澤グループの会長である廣澤清氏が個人で収集した美術品約3000点を所蔵。筑西市にゆかりのある板谷波山や森田茂をはじめ、洋画・日本画・彫刻・陶磁器など幅広いコレクションを鑑賞することができます。建物本館の設計は新国立競技場など数々の名所を手がける世界的な建築家・隈研吾氏。6000トン・1500個にも及ぶ庄重の巨大な岩石が建物の周りを囲うように配され、自然と一体化したような雰囲気を醸し出しています。「淨の庭」、「炎の庭」、「涙の庭」、と名づけられた三つの庭からなる趣き深い庭園「つくは野の庭」も見どころです。

それぞれを命名したのは、元号「令和」の考案者としている国学者の中西進氏。他にも作家、ランドスケープアーキテクト、左官職人に至るまで各分野を極めた著名人の手に

より完成した美術館です。多くの方に多彩な所蔵品を分かりやすく見てもらえるよう、企画展も年に3~4回予定。現在、7月27日までの会期で「中川一政所蔵品展」を開催中です。落葉や向日葵、箱根の風景といった代表的なモチーフのはか、水彩や膏などオ能豊かな氏の作風に触れることができる充実の展示。企画展のチケットで、本館のほか敷地内に置かれている別館を含む13棟を見学可能です。ぜひ、ゆっくりと時間を取つて心地かなひとときを過ごしてください。



筑西・笠間・益子の地元作家の品を集めた別館



館内からも美しい庭園を眺めることができる



中には愛好家收藏の版画コレクションも



展示している美術品はすべて所蔵品

ちょくら寄り道
筑西市

小栗内外大神宮



群馬県には、「元龜5年(1574年)
甲戌2月吉日」の銘が。



拝殿に向かって右手奥には御湯殿。室町時代の建築



緑に囲まれた境内は心落ち着く静やかな空間です

内外大神宮

【住所】筑西市小栗1

【問い合わせ】

0296-22-0183 (筑西市文化課)

栃木県との県境にほど近い筑西市小栗に建つ「内外大神宮」を紹介します。小栗と聞けば、「小栗判官伝説」が有名です。この伝承に登場する小栗氏は、筑西市の旧協和町周辺地域を治めていた一族。また、この地域はかつて「御厨」と呼ばれる伊勢神宮領だった

歴史が明らかになっており、小栗氏はこの御厨を管理する役目を代々世襲していたようです。その歴史に触ることができると重要な史跡がこの内外大神宮。伊勢神宮と同じように天照大神を祀る内宮と無受大神を祀る外宮の二つの御本殿を有しています。社殿の建築様式についても、忠実に両宮を踏襲。正統的な神明造本殿を二棟並立させる形式として、日本で現存する最古のものと

いうことで国指定重要文化財に指定されています。また、御本殿と併せて境内の御湯殿も国重要文化財に指定。御湯殿は、本殿の造営などの際に御神体を遷す場所とされ、神社の神事に重要な役割を担っています。本殿のみならず御湯殿も保存されていることも、歴史的価値が非常に高いと認められています。

緑ゆたかな境内はとても静けさに満ちた空間。筑西市に足を運んだなら、小栗判官伝説のルートにも繋がる歴史深い場所を訪れてみてはいかがでしょうか。

洗練されながらも調和的。
コンパクトSUVの新しいスタイル。

YARIS CROSS

人気の「ヤリスクロス」全店で試乗できます。



YARIS CROSS HYBRID Z (FWD) 2,584,000円(税込)



ネットワーキング
株式会社

<http://www.netz-tsubaki.jp>

【本社】茨城県古河市東町2-19-35
TEL.0280-33-1001

茨城県内
13店舗にて
販売中



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



お取り寄せ 美味あるき



大満足セット(正肉スライス200g×2、骨付きブン切り500g×2) 5,354円(送料別)

奥久慈しやも生産組合(大子町)の 奥久慈しやも大満足セット

自社養豚場で育てた豚で作るハム・ソーセージ工房あらハム。原料肉は100パーセント自家生産、防腐剤や保存料・増粘剤などを使わずに、豚肉本来の味を活かした自然派の美味しさです。こだわりは枚挙に暇がありませんが、あらハムの人気の理由はまずその原料肉の質の高さにあります。更に、養豚場直営ゆえ肉の鮮度の高さもポイント。そんな肉の風味を感じてほしいから、スピスやハーブ、塩分も控めめに。地元の料理人も愛用する美味しさです。

【電話】029-845-2072

【住所】つくば市酒丸767-1

※店頭販売は行っておりません。

注文は電話予約または下記HPまで。

注文方法

公式ホームページより注文

<https://piara.shop-pro.jp/>

茨城を代表するブランド地鶏といえばこの奥久慈しやも。阿武隈・八溝ふたつの山系に囲まれた自然豊かな中山間地域は、気難しいしゃもの飼育にも適しています。奥久慈しやもの特徴のひとつが、110日を超える長い飼育日数です。一般的なプロイラーと比べて約3倍もの期間、ストレスをかけないよう気を配りながら育てた奥久慈しやもは脂肪分が少なく旨さが抜群。嗜めば嗜むほど旨味が溢れるジューシーな肉質は、煮ても焼いても美味!様々な料理に使えます。

【電話】0295-72-4250

【住所】久慈郡大子町築田3721

【営業】9:00~17:00

【定休】水曜日定休

注文方法

公式ホームページより注文

<https://okukujishi-yamo.jp/>



フレッシュソーセージ日本入り 390円、ボンレスハム400g 1,592円(送料別)

びあらハム(つくば市)の ハム、ソーセージ



梅山豚バラしゃぶしゃぶセット
(バラしゃぶしゃぶ 500g×4パック)
4,897円(送料別)

塚原牧場(境町)の 梅山豚バラしゃぶしゃぶセット

中国にそのルーツを持つ「梅山豚」。日本国内で飼育されている原種はたった100頭ほどながら、多くの有名料理人もその味を極上と認める幻の最高級豚肉とも称されています。香り良く、甘みのある上質な脂。肉汁たっぷりジューシーでコクのある味わいは、食卓の主役として華を添えてくれる美味しさです。キレのある脂身と柔らかな肉の美味しさを存分に味わえるバラ肉だけのしゃぶしゃぶセットがオススメ。季節の野菜と一緒に楽しんで下さい。

【電話】0280-81-3729

【住所】猪島郡境町2170-1

【営業】9:00~18:00

【定休】土日祝定休

注文方法

公式ホームページより注文

<https://www.melishanton-ec.com/>



茨城の歴史と文化

第1回 吉田正の百年に想う

茨城県近現代史研究会会長
市村 真一

吉田正をご存じですか。知らな
い方が多いかもしれません。仕方
ないことです。彼が活躍したのは
半世紀も前だからです。でも、「い
つでも夢を」「漁業笠」などの作
曲家といえば、ご存じという方も
いると思います。茨城県でただ一
人、国民栄誉賞を受賞した歌謡曲
界の大御所です。今年は、彼の生
誕百年にあたります。そこで、彼
の人生を紹介しようと思います。

吉田正は、大正10年(1921)

に多賀郡高崎村助川(現在の日立
市鹿島町)で生まれました。父親

は、クリーニング業を営み、彼は
地元の日立工業専修学校に入学。
音楽が好きだった彼は、卒業後、
親の意向に背き、東京に出了しました。

音楽活動を続けたかったからです。



ピアノの前で作曲活動する吉田正(日立市吉田正音楽記念館提供)

吉田正は、大正10年(1921)
(1945)の終戦の年、全員、

退院したものの、術後の経過が思
わしくなく、再入院を余儀なくさ
れ、所属部隊はベリリューに移動
し、ほぼ全滅しましたので、彼は
命拾いしたといえます。ただ、退
院後は、ソ連(現ロシア)と満州、
北朝鮮の国境付近の部隊に配属さ
れ、終戦を迎えると即ち帰国され
ました。帰国したのは昭和23年
(1948)。母親は早く亡くな
り、父親と共に夫婦、その子供たち
が日立市にいましたが、昭和20年

数々の名曲を作りました。フラン
ク水井、橋幸夫、吉水小百合、三
田明などが「誰よりも君を愛す」
「漁業笠」「いつでも夢を」「美
しい十代」など吉田メロディーに

作曲したものでした。NHKに説
明し、戦友の証人も出て、彼は、
一躍時代の人となりました。曲も大
きな成功となりました。

その後、昭和40年代前半まで、
「吉田正之墓」と刻まれた正面に
は、太平洋がきらきらと輝いて見
えます。

平成10年(1998)6月に亡
くなりますが、翌月には国民栄誉
賞が贈られました。奥様の寄付を
基に、日立市の神峰公園に吉田正
音楽記念館も建てられました。墓
は彼の希望で、太平洋が見渡せる
場所にあります。

吉田正の墓は、太平洋が見える高台にある。墓の脇には、吉田正の肖像画がある。墓の前に花が供えられている。墓の脇には、吉田正の名前が刻まれた石碑がある。吉田正の墓は、太平洋が見える高台にある。墓の脇には、吉田正の肖像画がある。墓の前に花が供えられている。墓の脇には、吉田正の名前が刻まれた石碑がある。



太平洋が一望できる高台にある吉田正の墓

執筆者

市村真一

いちむら しんいち
つくば市出身。昭和46年学習院
大学経済学部卒業後、茨城新聞社
記者、編集局次長兼論説委員
員長、取締役秘書局長、常務取
締役兼経理部ブレスセンター社長、
新聞社相談役。平成28年~令和
3年まで常磐短期大学特任教授。
県近現代史研究会会長。著書に「茨城の国会議員列
伝」「市川耕の軌跡」「大志」(平成28年度芸芸堂
文学賞受賞)など。



乗せて大ヒットさせました。最後
のヒット曲は、それまでの青春歌
謡と違い、硬派な鶴田浩二の一傷
だらけの人生。団塊の世代の私
たちを熱狂させました。

8 茨城県近現代史研究会事務局 T310-8686 水戸市笠原町978-25 茨城新聞社編集局芸芸堂内

令和3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。

 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
TEL: 029-243-8989

1 第26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4年2月26日（土）～3月3日（木）6日間 表彰式：令和4年2月26日（土）

【会場】ザ・ヒロサワ・シティ会館

①第26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。

【申込期間】令和3年9月下旬～11月（予定）

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3年7月12日（月）～9月30日（木）

【表彰式】令和4年2月26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3年10月14日（木）※予備日10月15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2021）」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3年10月30日（土）～11月2日（火）

③ニュースポーツの普及事業

①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1期

【期間】令和3年8月～9月（計8日間）

【募集期間】～8月3日まで

【開催地】水戸市

●第2期

【期間】令和3年10月～11月（計8日間）

【募集期間】～9月10日まで

【開催地】土浦市



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・福島市）

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、わくわく事業推進サポー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

わくわく事業推進サポー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。

第1・2期「ニュースポーツ推進員養成講習会」を開講します。

ニュースポーツは、技術やルールが簡単で、年齢や体力、競技環境に合わせて誰でも手軽に楽しめるスポーツです。

この講習会では、競技方法やルールを学び、ニュースポーツを楽しみそれぞれの地域で推進していただく人材を養成します。

シニア世代の生きがいと健康づくりのために、ニュースポーツを楽しみ、地域で活動しましょう。

■種目内容

ユニカール、グラウンド・ゴルフ、ディスクゴルフ、ペタンク、
バッ哥ー、ワナグ、ラダーゲッター、オーバルボール、
シャフルボード、ディスコン、ニチレクボール他

■講習会場

【第1期】水戸市堀原運動公園

【第2期】土浦市新治地区公民館他

■講習期間

【第1期】8月24日(火)から9月15日(水)までのうち8日間

【第2期】10月1日(金)から11月16日(火)までのうち8日間

■募集期間

【第1期】8月3日(火)まで

【第2期】9月10日(金)まで



■種目「ユニカール」の講習



■種目「シャフルボード」の講習

●ニュースポーツ用具の貸出しをしています(無料)

【貸出し機関と用具内容】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

No.	種目	茨城わくわくセンター	日立市 社協	行方市 社協	土浦市 社協	下妻市 社協	坂東市 社協
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	ワナグ	●	●		●	●	
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	カーリングコン	●					
12	ユニカール	●				●	●
13	ニチレクボール	●			●		
14	ボッチャ	●					
15	ローンボウルズ					●	

[問い合わせ] 茨城わくわくセンター ☎ 029-243-8989まで

県内のぼく☆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



令和2年度茨城県知事賞受賞作品「おじいちゃんおばあちゃんといっしょ」

令和3年度いばらきねんりん文化祭（第26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「身近な高齢者が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3年7月12日(月)～9月30日(木) 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**
- ・絵のサイズは四つ切（540mm×381mm）
 - ・画材はクレヨン、クレパス、色鉛筆、水彩絵の具
 - ・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、応募者により制作されたもので1人につき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、学校名及び学年を記入の上、必要事項を記載した応募用紙を作成の上にのり付けし、以下の作品送付先に送付してください。なお、学校において作品の取りまとめを行う場合は、学校を通じて応募してください。

作品 〒310-8586 水戸市千波町1918 茨城県総合福祉社会館3階

送付先 茨城県社会福祉協議会 茨城わくわくセンター宛

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

皆さんのが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。新たに登録されたシニアマスターを紹介します。

「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「元気シニアアバウト」に登録されたボランティアです。利用に当たって副業は必要ありません。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（TEL: 029-243-8989）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	
須澤 哲郎 (八千代町)	健康麻雀・四目・トランプ・歴史対話	このような活動を通じて、高齢者とふれあう時間を大切にし、お互いにゲームに夢中になったり笑顔が溢れてくるように心がけています。楽しみながら、「自分で考える時間」があることは、脳の活性化に効果があると考えております。	県西地域
琴友会 (行方市)	大正琴・ヴァイオリンの演奏、歌謡指導	福祉施設や幼稚園等を訪問し、演奏を披露したりいっしょに歌ったりと、楽しい時間を過ごすことをモットーとしています。音楽を通しての心地よい時間を届けることを願っています。	県内全域
中島 道子 (行方市)	大正琴・ヴァイオリン・キーボードの演奏	身体を動かしながら歌ったり、体操を取り入れたりと、音楽療法セクションにも取り組んでいます。元気につまでも、音楽を通して社会に役立てるこを願い、音楽を通しての心地よい時間を提供し続けたいと考えています。	県内全域
城里町 ユニカール連盟 (城里町)	ユニカールの指導	ユニカールの用具、用具の手入れ方法、ゲームの方法、得点の計算方法、投球方法等ユニカールの理解に努め、元気で楽しくをモットーに取り組んでいます。	県内全域
大高 千差都 (ひたちなか市)	トータルペイントの指導と体験	アクリル絵の具を使って、季節に合わせた小物にトータルペイントで描いていく指導体験を行っています。プレートとなるような木や布を自分で加工して作っています。色々な色で描いていく、その時間がリラックスした気持ちとなるように楽しくやっています。	県北地域 ひたちなか市 水戸市
ポップス 尺八クラブ (筑西市)	尺八の演奏	懐かしい昭和の名曲を、カラオケの伴奏に乗せ尺八が奏でる演奏で、和を大切に楽しく演奏をしています。福祉施設での演奏活動や道の駅での定期演奏を行っています。	県内全域

仲間たちとの
充実した毎日。
ライフスタイルに合わせた
シニアライフの実現。



あなたも
シルバー人材センターに
入会してみませんか？

お問い合わせ (公社)茨城県シルバー人材センター連合会 茨城県シルバー人材センター連合会

〒310-0851 水戸市千波町1918 茨城県総合福祉会館3F ☎ 029-244-4622 ■ barakirengo@sjc.ne.jp シルバー人材センター連合会事務局
〒310-0851 水戸市千波町1918 茨城県総合福祉会館3F ☎ 029-244-4622 ■ barakirengo@sjc.ne.jp シルバー人材センター連合会事務局

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 活動レポート●

筑波福来七色唐がらし口上保存会

● 提供内容 ●

筑波山地域の伝統芸能「ガマの油売り口上」で、地元名産の福来みかん入りの七味唐辛子の魅力を伝える口上を実演しています。

● 活動アピール ●

筑波山には、古来より「福来みかん」が育っていました。江戸時代に大御堂・光誉上人が薬草を混ぜて「筑波福来七色唐がらし」を作り、内服薬として与えたところ効能が著しく全国に知られるようになりました。

この歴史ある福来みかんを保存育成しようと地元有志が、筑波山福来みかん保存会が発足し、平成19年つくば市「筑波福来みかん郷づくり事業」として認定され、口上の実演活動を通じて観光振興に貢献しております。



音楽ボランティア「ハイビスカスとその仲間達」

● 提供内容 ●

懐かしい昭和歌謡の歌と踊り

● 活動アピール ●

平成17年にウクレレ演奏を主体として発足、その後フラダンスや日本舞踊の踊り手仲間も加わり、より一層レパートリーも増えてきております。

私たちの音楽グループは、ボランティア活動の一環として主に水戸市及びその近郊にある老人ホームや介護施設等を訪問し、入所されている方々の前で歌ったり演奏したり踊ったりしています。

また、各地区自治会の敬老会や各種懇親会にも積極的に出演しております。



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
ピアノ高価買取!!

お問い合わせは
TEL 0120-27-0411

安心の理由
1.現金支払 2.即定・譲渡無料! 3.即日対応
時間雨天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・販売のクシダピアノ社 (株)クシダピアノ社 日立市栄町1-7-10

ピアノ
買取
専門店

ヤマハピアノプラザ (株)クシダピアノ社 日立市栄町1-7-10

無料体験・見学
実施中!

塩

は人間にとり必要不可欠な物質であるが、一方で過剰に摂取すると様々な病気を起してきます。

茨城県においては死亡原因として特に多い疾患として脳梗塞と心筋梗塞があります。特に茨城県においては平成27年の年齢調整死率で脳血管疾患が男性ワースト6位、女子ワースト10位、急性心筋梗塞が男性ワースト6位、女子ワースト5位と生活習慣病による死亡率が全国に比して高い傾向にあります。摂取する塩分が多いと血圧が高くなり、ひいては脳梗塞や心筋梗塞を引き起こします。

さらには慢性腎臓病（CKD）が悪化し、慢性腎不全となり血清透析が必要となります。現在、透析導入患者の原疾患は糖尿病、慢性糸球体腎炎について3位を占めているのが高血圧由来の腎疾患である腎硬化症です。第4位は原因不明の腎疾患ですが、この中にも高血圧症由来の腎硬化症と考えられるものが多く含まれています。

厚生労働省の調査では日本人の1日平均塩分摂取量は平成15年に

塩の話

健康寿命をのばす
大事な話



は11・7g（男12・7g、女10・9g）でしたが令和2年10月には10・1g（男10・9g、女9・3g）と減ってきております。2020年の日本人の1日の食事摂取基準（目標値）は男性7・5g未満、女性6・5g未満となっています。

減塩というと、味が薄くて美味しくないというイメージを持つ方

は和食と洋食をバランスよく食べることが大事です。和食はヘルシーではあるが煮物や汁物には塩分が含まれています。一方で洋食は

より塩分控えめの生姜風味の出汁や塩分控えめの八方だしや湯引き用八方だしに加え酢や香辛料を適度に加えると美味しく食べられます。

塩分が多く含まれるが塩分が少ないと脂肪が多く含まれるが塩分が少ないため、茨城県民の健康寿命を延ばすためにはこの運動を推進することが必須であります。

大場内科クリニックは腎臓内科専門クリニックであり当院で出している外来及び入院患者の一食当たりの塩分量は1・5g未満で平均1・25・1・3gです。その美味しさは他の医療機関の食事と比較して引けを取らないと自負しております。

味しくできるということを知つてもらうことが必要です。濃い味が好きな方は初めこそ離しいかもしれません、少ししつ薄味にすることで薄味でも美味しい感じられるようになります。加工食品の中には栄養成分に食塩相当量が記載されている物があります。薄味の料理でも様々な出汁を取ることに

●執筆者

大場正二 おば しょうじ



医療法人青藍会理事長。昭和52年北里大学医学部卒。医学博士。全国有床診療所連絡協議会常任理事。茨城県有床診療所連絡協議会会長。茨城県医療法人協議会常任理事。茨城県介護老人保健施設協議会会長。日本内科学会評議員。日本財團医学評議員。専門医。指導医。日本透析療法学会認定講師。指導医。公益財团法人大山守大場医学保存協会代表理事などを務める。

次世代をたべよう 免疫力アップフレンチ

旬の野菜と玉ねぎの生酵素たっぷり&
ヨーグルトの若玉食で免疫力アップ!!
普段のサラダにひと工夫!
自家製ドレッシングで免疫力アップを図りましょう!!

材料

新玉ねぎ	1/4個
プレーンヨーグルト	50cc
エクストラヴァージン(EX)	
オリーブオイル	大さじ3
マヨネーズ(減塩タイプ)	大さじ3
塩	小さじ1/4
こしょう	適量
ワインビネガー	大さじ3
大葉	3枚



Point

- こしょうを強めにきかせることで減塩効果を期待できます
- 醤油に適応するヨーグルトと減塩料を塩タイプのものに置き換えることが可能です
- お酢の酸味が苦手な方はレモン果汁で作ると酸味がマイルドになります
- ひとり当たりの収量は0.525g

1 玉ねぎと大葉を
みじん切りにし、
玉ねぎは空気にさらして15分ほど放置します

2 次にEXオリーブ
オイル、ワインビ
ネガー、マヨネーズ、塩こ
しょうの順でよく混ぜます

3 手順2で作ったも
のにヨーグルトを
加えさらに良く混ぜます
※ブレンダーなどで攪拌でき
る短時間で混ざります

4 最後にみじん
切りにした玉
ねぎと大葉を加えま
す

5 お好きな旬の
野菜のサラダ
にかけてお召し上
げください。

今回は旬の野菜を細かくサイの目状にカットしてチョップドサラダを作りました。旬の野菜の歯ごたえを楽しめる上に、このドレッシングをたっぷりかけて召し上がって頂けます。ドレッシング作りのポイントは新玉ねぎのみじん切りを水にさらさず、空気にさらすことでの辛味を飛ばすこと。免疫力アップのための生酵素が水に流れ出すのを防ぎます。また、お酢とヨーグルトも免疫力アッ

プには効果的な食材です。さらに加熱しないEXオリーブオイルを使うことで話題のオメガ3脂肪酸も摂取可能。減塩してもしっかりした味わいを作るには「酸味」「辛味」は重要。お酢の酸味とこしょうの辛味で、減塩であることを感じさせない味わいになっています。また、減塩タイプのマヨネーズを使えばさらに減塩効果が得られるのもポイントです。



〒308-0067 茨城県筑西市上平塚 587-4

迷惑について ○片道30分以内を日安としています ○筑西市以外の方はご相談ください

☎0296-45-5057



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

■わくわく推進サポーター■

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。薬剤師の機能を活用し、県民の皆様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、電話による蒙の相談や、講習会等への講師派遣などを行なっております。

[窓の相談]

電話 : 029-306-8945

相談時間 : 月~金

9~12時・13~16時

[窓開設済み申込み]

電話 : 029-306-8934



水戸ヤクルト販売株式会社

[TEL] 0120-29-8960

水戸ヤクルトでは、感染対策を行いながら、楽しい健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います！地域のイベントや会合など、お気軽にご利用ください。実施は、無料です。



●内容テーマ

腸と免疫・認知症予防・介護予防など内容は様々用意しています。

[お問い合わせ先] 水戸ヤクルト販売(株) 相当:波多野

(公財)茨城県開発公社 いこいの村潤沼

[住所] 錦田市芦賀3604

[TEL] 0291-37-1171 【営業】8:00~22:00

[定休] 施設を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。



法人会員のご紹介

第65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。

●富士オフセット印刷株式会社

●茨城県歯科医師会

●茨城県薬剤師会

●水戸ヤクルト販売株式会社

●茨城県開発公社

富士オフセット印刷株式会社

T310-0067 水戸市根本3丁目1534-2

[TEL] 029-231-4241

[URL] <https://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。

あなたのビジネスにアクションを!
ACTION!
FUJI OFFSET
富士オフセット印刷株式会社

公益社団法人 茨城県歯科医師会



[住所] 水戸市見和2-292-1

[TEL] 029-252-2561

感染予防のために、お口の健康管理を！

マスク生活が長くなり、口呼吸による口腔乾燥、むし歯や歯周病の増加など、お口のトラブルが増えています。歯周病などの口腔細菌は、強い酵素を出して、ウイルス感染のリスクを高めてしまうことがあります。お口をきれいにすることは感染予防のためにも重要です。

歯みがきをしっかり行い、かかりつけ歯科医での治療や定期検診を受け、お口の健康管理をしましょう。

「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。

●「わくわく事業推進サポーター」についての問い合わせ・申し込み先

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 TEL029-243-8989 FAX029-244-4652

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

年加入月割引あり

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。

茨城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割引/ニュースポート推進員会講習会受講料割引

総合情報誌「わくわくライフばらき」のお届け(年4回)

茨城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
旅行会社	東武トップツアーズ(株)水戸支店 水戸市城南2-1-20 井戸戸戸ビル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
	(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
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	取扱い協力店及び施設
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
時計店	かんぽの宿大洗 東茨城郡大洗町櫛浜町7986-2 TEL029-267-3191
	(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
面材店	(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している法人会員一覧

法人会員名	法人会員名	法人会員名	
(株)常陽銀行	水戸市南町2-5-5	(株)伊勢甚本社	水戸市泉町3-1-28
茨城県農業協同組合三連	水戸市海老1-1-4	(株)吉田石油	水戸市笠原町1502
日本鋼鉄(株)	鹿嶋市光3番地	開聞商事(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)	水戸市親木3-1534-2
中央労働金庫	水戸市笠原町978-6	(公社)茨城県産科医師会	水戸市児2-292-1
(株)デベロ	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)	神栖市京波芝2
(一社)茨城県施設業協同組合	水戸市大町3-1-22	(公社)茨城県製薬研究会	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	水戸市郷野町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
マニュラティブ生命保険(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	鹿島法人社団 水木会気波病院	つくば大角豆1761
(株)東日本銀行	水戸市泉町2-3-2	(公財)日立平和台病院	日立市興賀町1030
損害保険ジャパン(株)	水戸市南町2-4-46	日本労働組合連合会茨城県連合会(連合会員)	水戸市梅香2-1-39
あいおいニッセイ相互保険(株)	水戸市城路3-11-14	白治労災病院本部	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	鶴嶺連合災害扶助協議会	ひたちなか市潮路832-2
茨城県農業用組合	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
茨城県東部コンビナート総務会	水戸市東和田3-4-2	(一財)関東東運振興センター	水戸市住吉町292-10
鹿島筑工農業等西部地区企業連絡会	神栖市京深芝16-25	(公財)茨城県開発公社	水戸市笠原町978-25
波崎地区企業連絡会	神栖市砂山26	医療法人青葉会 大森内科クリニック	水戸市道門町275-3

令和3年度

<https://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(原度額)	
	入院保険金日額	6,500円	
	手術保険金	65,000円	
	入院中の手術	32,500円	
	外来の手術	4,000円	
賠償責任の補償	通院保険金日額		
	地震・噴火・津波による死傷	X	○
賠償責任の補償	賠償責任保険金(対人・対財共通)		5万円(原度額)
	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 ●

団体認証者 社会福祉法人 全国社会福祉協議会

取扱代理店 株式会社 福祉保険サービス

〔保険会社〕損害保険ジャパン株式会社 医療・被扶養免除部 第二課

TEL: 03(3349)5137 FAX: 03(3581)4763

受付時間: 平日の9:00~17:00 (土日・祝日、年末年始を除きます。)

TEL: 03(3581)4667 FAX: 03(3581)4763

受付時間: 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して販売する団体契約です。

16J-BP-12009 20-20 12.22版

テーマ

継続と形成の功德

わくわく隨想

終わらなければ…
堀忍袋の緒が切れそつ

vol.100

県立健康プラザ管理者

大田仁史

終わった後同社で3冊の本にまとめてくれた。これも大変ありがたいことで、現在筆者は枕元に置いて、毎晩寝る代わりに読んでいる。執筆した当時のリハビリや保健・福祉・介護にかかる県内の動きが日々追って書かれているところもあって、自分でいうのも変だが日記のように参考になるのである。もう一つ、茨城放送で「ドクター大田のリハビリワンボイント」と言う番組で、3分程度のわずかの時間だったが、600年に数回で100号なので、このコラムはいつから始まつたのだろ。読者には頗る長くお付き合いいただき感謝、感謝、感謝だ。

確かにその頃、茨城新聞に無理を言つて「リハビリテーション千葉」いうコラムを連続千日間書かせてもらつていた。今の茨城新聞にもその流れで、「リハビリ忍法帖」と題するコラムを頂戴し、週1で700回を突破した。このわくわくライフも県社協の計らいで、長くわいががつてもらつていて感謝している。

その「千話」であるが、掲載が

り上げてくれた。

ある医学系の出版社のリハビリ担当者とは医療大学に就職する前から親しく、医療大学の学生の地域リハビリの講義に使つた資料を整理して、学生用に安く出版してくれた。それも今でも改定を繰り返して生きていた。もう一つ私の講演やコラムに書き散らしたもの

をまとめてくれた出版社があり、そこから出された体操の本はシリバーリハビリ体操指導士さんも参考にしている。私の「リハビリ一生」では振り返つてみると、多くの出版関係と茨城新聞社、NHKにお世話をなつており、助けられてきたと思う。電波優先の時代、活字で残すのは本当に難しくなつた。しかし後生の局長さんと馬が合い、夕方からの生番組でシルバーリハビリ体操タル放送が始まる時から、その折りさせてもらった。

茨城に赴任する前からNHK本局では、多くのテレビ番組やラジオでリハビリや介護のことを宣伝させてもらつた。茨城に来てデジタル放送が始まる時から、その折の局長さんと馬が合い、夕方からの生番組でシルバーリハビリ体操の生番組でシルバーリハビリ体操や、文化事業団で体操を指導したりさせてもらつた。

昨年まで水戸局では1ヶ月に一度リハビリ体操を放送してくれた。これは大切だと思う。

今年まで水戸局では1ヶ月に一度リハビリ医療を携わつて50年を超えた。今は、超高齢社会の介護予防のためにシルバーリハビリ体操指導士養成事業をさらに進化さ

せたいと努力している。これは人のためにというより自分のためのようだ。

コロナの蔓延があまりにひどく、医療現場で高齢者を切り捨てるような話が報道された。このコラムが始まった時に高齢者を代表して「堀忍袋の緒が切れそつ」という題をつけ、冒頭の何回かに「老人は死んでください國のため」といふある専門誌で特選をとった川柳を取り上げたが、今も少しも変わらないと思った。ただ、今回は医療者からでた言葉のようで肺炎ではないが生きていて息苦しくなつてきた。まったくどうしましよう。

健優先生の時代、活字で残すのは本当に難しくなつた。しかし後生のために少しでも役立つよう活字で残せるものは手を入れて残そうと思う。森修三先生は「形成の功德」と言われたが、形にして残すことは大切だと思う。



●執筆者●

大田仁史 おおた ひとし

香川県高松市出身。昭和37年東京医科歯科大学医学部卒業後、伊豆道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。

茨城県始創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。



今月のテーマ



座つて行う 体操

立って、座つて、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。「最期まで人間らしくある」ためには身体の柔軟性を保ち、一人でトイレに行ける筋力を保つことが大切です。そのため1日1ミリでも関節を伸ばすつもりで体操を行っていきましょう。今回は転倒予防に立つ、座つてできる体操を紹介します。

ひとりでも
ひとりでも
ひとりでも

シルバーリハビリ体操

1日

1ミリ

1グラム

①膝痛の原因の一つ「O脚」を 予防し、痛みがなく快適に 歩くことができる体操

- ・足幅をこぶし一つ分開け、手を合わせてひざの間に挟みます。
- ・ゆっくりと息を吐きながら5秒間手を押しつぶすように内もとに力を入れます。



②転ばずに歩けるように、 脚を持ち上げる体操

- ・胸の前で肘を直角に構えます。
- ・ひざが肘にタッチするように、脚を持ち上げます。
- ・反対も同様に交互にリズミカルに行います。
- ・肘を下げるのではなく、脚を持ち上げましょう。



今月の先生
今 紗理佳さん

ご案内

**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!**

健康プラザでは3級養成講習会の受講生を募集しています。
詳しくは「茨城県立健康プラザ」のホームページをご覧
いただけます。お問い合わせください。

[HP] <http://www.hsc-i.jp>
[電話] 029-243-4217



茨城県立健康プラザ

③爪先が引っかからずに歩けるように、 硬くなった足首の関節をしっかりと動かす体操

- ・片方の脚を延ばし、かかとを床に着けたまま爪先を上に向けたり下に向けたり、交互に動かします。
- ・左右それぞれ行います。
- ・爪先が上を向いているときはふくらはぎ、下を向いているときは向う脛が伸びていることを感じましょう。



④自然に上半身をひねってバランスを取って 歩くことができる体操

- ・脚を組んで、手はひざが崩れないように押さえ、上になった脚の方へ体をひねります。
- ・ひねる方向の腕は前に伸ばし、前に伸ばした指先を見るように体をひねりましょう。
- ・そのままゆっくりと15秒程度その姿勢を保持します。左右両方行いましょう。
- ・腰痛がある方は無理せずにできる範囲でひねりましょう。
- ・股関節の手術をした方など、脚を組めない方は脚を組まずにそろえた状態で体操を行っても良いでしょう。



～アクティバシニアストーリー～

全国有数の こだまスイカ产地

が甘くて美味しいこだまスイカを育てるのです。

冷蔵庫に収まる手頃なサイズに、
シャリシャリ食感と高い糖度で人

気のこだまスイカ。大玉スイカを
小さくしたものと思われがちです
が実は別で、品種改良を重ね新た
に生まれた種類です。茨城県筑西
市と桜川市は、そんなこだまスイ
カの全国有数の生産地。1965

年ごろから栽培がはじまり、多く
の生産者が軒を連ねています。そ
のうちの一軒、筑西市田協和町の
栗原良枝さんは「私が19歳の頃か
らこだまスイカを作り続けていま
す」とその頃を振り返ります。

「人々、この地域は大玉スイカの
産地。こだまスイカが登場したて
の頃は果肉が黄色いものが中心で
した。でもやっぱりスイカと言え
ば赤い色、今のように赤肉種へ切
り替わりました」。関東平野のお
およそ中央に位置する平坦なこの
エリアは、元来スイカの栽培に適
していたよう。日照時間が長く、
冬はからつ風が吹きスイカが難う
湿気が少なく、また昼夜の寒暖差

苦労はあるど 笑顔が元気の源

があるのだと笑います。
「こだまスイカを食べて
くれた人の、美味しいかつ
た。のひと言で、雪の日

の苦労も忘れてしまふん
です。北海道や九州など

送った先から、頂いてと
どは家族の手伝いがあれど、ほと
んどの作業はひとりで行っている
そうです。「毎年12月の上旬に定
植してから、シーズンが終わる7
月までは一日たりとも休みなく氣
が抜けません。天候をチェックし
てハウスの換気をしたり、冬に雪
が降れば夜中でもピニールに積も
った雪を下ろしに行かなきやいけ
ない。交配も取扱も、ほとんどが
手作業です」と利治さん。甘くて
美味しいこだまスイカを育てるた
めには、成長の様子をつぶさに観
察して、目をかけ手をかけること
が重要です。しかしそんな大変さ
や後難者不足が要因で、地域のこ
だまスイカ農家は全盛期の半分ほ
どにまで減ってしまいました。栗
原さんも年を重ねるにつれ「何度
もやめようかと思った」と言いま
すが、それでもやめられない理由

が甘くて美味しいこだまスイカを
育てるのです。

栗原さん夫婦が世話をしている園
場はおよそ50アール。出荷時期な
どは家族の手伝いがあれど、ほと
んどの作業はひとりで行っている
そうです。「毎年12月の上旬に定
植してから、シーズンが終わる7
月までは一日たりとも休みなく氣
が抜けません。天候をチェックし
てハウスの換気をしたり、冬に雪
が降れば夜中でもピニールに積も
った雪を下ろしに行かなきやいけ
ない。交配も取扱も、ほとんどが
手作業です」と利治さん。甘くて
美味しいこだまスイカのシーズ

ンは3月月下旬から7月頃まで。緑
のツルがところ狭しとひしめくハ
ウスの中には、収穫を待つ可愛ら
しいスイカ達が見え隠れ。栗原さ
んは3品種のこだまスイカを栽培
しており、中でもいま話題のもの
が「ピノガール」です。従来のス
イカに比べてタネがとても小さく、
タネごと食べられるのが特徴。

「食べやすく、糖度も高いのでと
かぶりつきたい美味しさです。ぜひ、



左一に色づくよう定期的にひっくり返す。手をかけなければかけるほど美味しいくなるってんですよ。

ても人気なんですが、形良く作る
のはなかなか大変な品種なんです
よ。でも、美味しいのでぜひ食べ
てみてください」と採りたてをハ
ウスの前で切って下さった栗原さ
ん。身が割れるほどギリギリまで
完熟を持って収穫されるこだまス
イカは、ジューシーでとっても甘く、薄皮で食べ応えも十分。ぜひ、

こだまスイカは皮が薄いのも特徴。
食べる前に冷蔵庫で！時間ほど
冷やすのがオススメと栗原さん。



～アクティブラシニアストーリー～

小玉に詰まった大きな笑顔 栗原利治さん(74歳)・良枝さん(72歳)

さまざまな分野で活躍しているアクティブなシニア世代に、いきいきと暮らすヒントをもらいましょう。
今回は、筑西市で「こだまスイカ」を育てる栗原さんにお話を伺いました。

女性リーダーの アイデアで産地をPR



ハウス一面に植えられたこだまスイカ。交配から収穫まで、ひと玉ごとに育成日数を管理し成熟を見極めます。



オリジナルストラップやアイスは道の駅グランテラス筑西やフアーマーズマーケットきらいち筑西店で販売。アイスは近日リニューアルして登場予定です。

良枝さんは、12年ほど前から「筑西・桜川こだまスイカ産地女性会」メンバーとしても活躍しています。「地域でこだまスイカを作っているお母さんたちが、分け隔てなく集まって活動している団体です。消費者の大半は女性なので、女性目標を取り入れたこだまスイカ産地PRを行っています」。地域の幼稚園などで子どもたちにこだまスイカについての講話を行ったり、発送の際に封するリーフレットも作成。こだまス

イカの皮を活用した料理レシピも提案。また、より多くの方に広く魅力を知つてもらえるよう、オリジナルのこだまスイカアイスクリームやストラップといった商品も開発しています。「小さな産地でも頑張っている生産者がたくさんいることをもっとと知つてもらえたと尽力しています。地元の方にもたくさん食べていただけたら嬉しいです」。ビタミンやミネラルが豊富で、疲労回復や骨粗鬆症予防にも効果が期待できるとも言われているスイカ。皆さんもぜひ、美味しいこだまスイカを味わって下さい。

いばらきの ・里山歩き

▲関東ふれあいの道を歩く

あまびきさん
雨引山
(409.2m)
【桜川市】

桜川市の中央部に横たわる筑波山塊の尾根筋を「関東ふれあいの道」が通っています。首都圏を一周する長距離自然歩道として整備されている道で、県内には18コース設定されています。そのうち、岩瀬駅から御嶽山・雨引山を越えて旧雨引駅に至る道は「御嶽山から坂東24番札所へのみち」として整備されています。この区域は、「水郷筑波国定公園特別地域」にも指定されています。山腹には、延命觀世音菩薩（国指定重要文化財）が祀られている「雨引觀音」があります。嵯峨天皇の御代、千葉による大飢饉があった時に降雨祈願を行ったところ、國中が大雨に潤い五穀が実ったという故事から「雨引山」と呼ばれるようになつたそうです。

県道152号線（雨引観音線）を進むと、右手に雨引観音第5駐車場があります。「坂東24番札所雨引山楽法寺」と刻まれた大きな石碑が建っており、ここから山門まで石段の参道が続いています。登山道入り口は、道を挟んだ西側にあり、「関東ふれあいの道」の標石と道標、「いばらき森林浴の道100選」の標識が並んで建っています。入口付近はぬかるんでいますが、すぐに落ち葉の積もった良い道になります。林の中の階段は、段差が小さく歩きやすいので、木々を観察しながらゆっくりと登りました。森林浴効果のあるフィトンチッド成分が樹木から発散される濃度は、6月から8月頃



⑥休憩があり、木陰で涼む里山里



③自然觀察も楽しむのが歩きのいい



①坂東24番札所へ続く石碑

④頂から見る筑波山ときらめく水田はまるで絵画のよう



②奥伏の心地を味わえる森林浴

にピークに達するという研究報告があります。山の空気をいっぱい吸いながら歩きました。寺院の北側を巻いて進み雨引鶯音から来る道と合流すると、稜線で「筑波連山縦走の道(1)」に出会います。

右側は加波山方向です。左に道をとり、雨引山山頂に向かいました。頂上には東屋があり、南方に開けていて関東平野の眺望が目の前に広がります。写真で見慣れた筑波山は双耳峰ですが、ここからはピーカが三つに見えます。水の張られた水田に季節を感じながら、爽やかな風景にしばし見とれました。

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
茨城県生徒スポーツ指導員
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。



著者 菅谷政宏

●問い合わせ先●

県県民生活環境部環境政策課 Tel.029-301-2946
桜川市商工観光課 Tel.0296-55-1159

コース

○雨引山コースタイム

豊山口 → 雨引山山頂 [1.8km, 60分]
山頂 → 筑波寺 → 豊山口 [1.7km, 45分]
境内 → 茎命水 [0.1km, 往復6分]



(取材日)
5月14日

帰り道は、来た道を戻り、「雨引のん」と記された道標の方へ下りました。勾配が急なので、歩幅を小さくして静かに下って行きました。境内手前から左側へ下ると「延命水」が湧き出ています。やわらかく感じるおいしい水でした。境内に戻ると、放し飼いのクジャクが歩いていました。石段の途中には、木の幹が岩塊のように見えるスタジイの大木があります。百種、五千株あるという名物のアジサイは、まだ小さなツボミでした。6月上旬から7月中旬の頃がアジサイの季節ということです。



⑩ 雨引山門ヒアシリイ、美しい歌詞を吟味



⑪ かつては真壁屋の隠居所だった庭園



いばらき美味しいスタイル

茨城県では、県民皆様の塩分摂取量を減らし、健康長寿日本一を目指すために「いばらき美味しいスタイル」を推進しています。県は減塩メニューを提供する飲食店や弁当店等を「いばらき美味しいスタイル指定店」として指定し、県民の皆様が身近な飲食店でも減塩料理を選択できるように食環境を整備してまいります。



いばらき
美味しいスタイル
茨城県



大井川知事も乾杯！

畠のGOCHISO

指定第1号店は野菜が美味しいと人気の素敵なカフェ、畠のG O C H I S O 。「ミラノ風カツレツのランチプレート」はバルサミコの酸味とトマトの旨味、チーズのコクで食べる1品で、減塩メニューとは思えないほどの美味しさです。



【住 所】水戸市水郷町280
【電 話】029-357-0815
【休業日】火曜、第1水曜

広東料理 シュウロンFS

旬の海鮮をはじめ、季節を感じる素材を使った本格広東料理を提供するシュウロンFS。自然の旨味を活かした味付けが得意なお店です。塩分が多いと思われるがちな麻婆丼も、トウチを使って美味しい減塩に仕上げています。



【住 所】那珂郡阿見町うすら野4-2-30
【電 話】028-886-5050
【休業日】不定休 ■月4日祝店休

いばらき美味しいスタイル指定店については、ホームページやスマートフォン用アプリ「元気アップ！りいばらき」内にて順次公開しております。詳しくは「いばらき美味しいスタイル指定店」で検索してください。



元気アップ！りいばらき
「元気アップ！りいばらき」の
ダウンロードはこちらから>>



毎月20日は減塩の日「いばらき美味しいDay」

県民の生活習慣病の予防を推進するため、減塩への意識啓発を目的に毎月20日を減塩の日「いばらき美味しいDay」として定めました。県内企業等と連携した普及啓発活動を実施しています。

●いばらき美味しいスタイルについてのお問い合わせ、申請相談・受付(窓口担当者)
いばらき美味しいスタイル事務局(株式会社日宣メディアックス内)
〒310-0836 水戸市元吉田町716-3
[TEL] 0120-210-877 [FAX] 029-248-2342
[メール] oshio@nissenmedia.co.jp

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、プレゼント番号(第2希望まで)、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

〒310-8588 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3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。

●141号読者プレゼント情報

マルコスセッタ・ピザ(税別)、日本酒(2升税別)、鶏中華(750円)、豚棒焼(750円)、鮭味噌(750円)、お豆腐(750円)



●あすとろファーム製●

竹の鍋敷き…3名様

●高澤美術館●

ペアご招待チケット…5組10名様