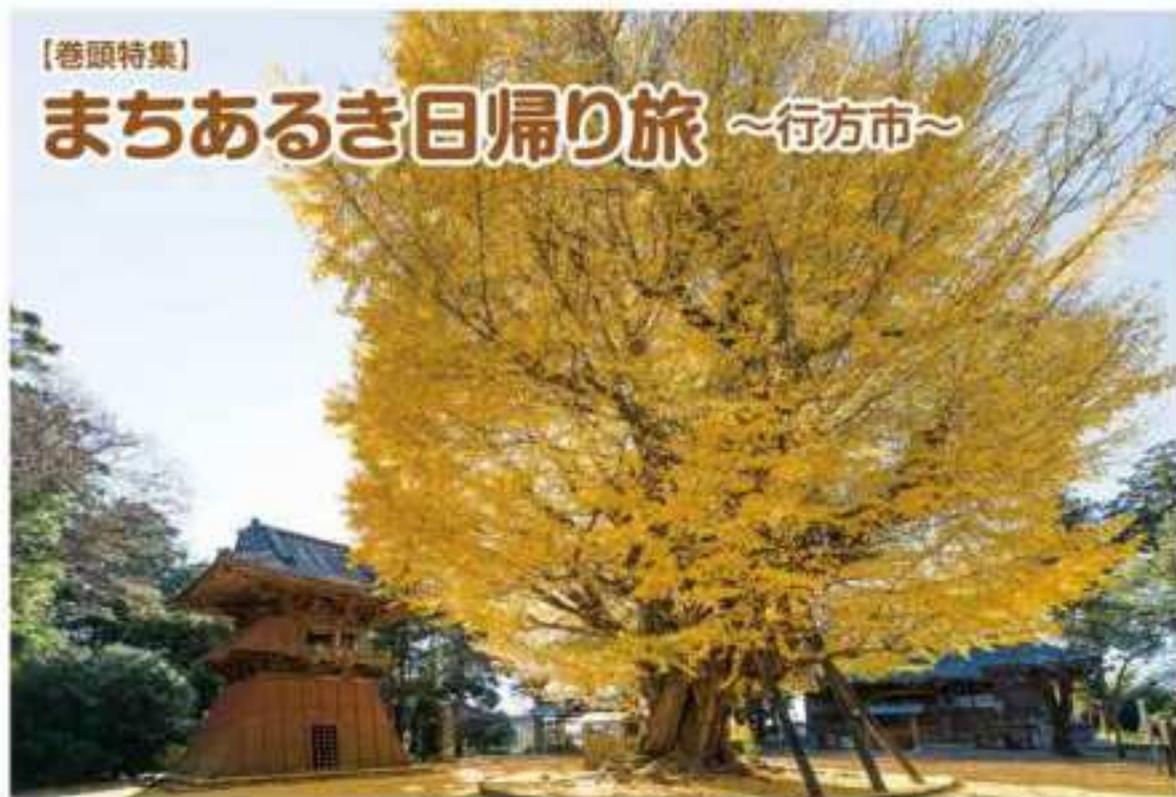


わくわくライフ

いばらき

【巻頭特集】

まちあるき日帰り旅 ～行方市～



お取り寄せ 美味あるき

茨城をたべよう

免疫力アップレシピ

アクティブシニアストーリー

いばらきの里山歩き



2021年

秋号

Vol.143

発行の茨城わくわくセンター

ま ち あ る き

日帰り旅

～行方市～

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。気軽に外へ出かけられない日々が続きますが、県内の見どころをわくわくライフ誌面で追体験してみませんか。今回は、霞ヶ浦と北浦の間に位置する「式湖の国」行方市の魅力をご紹介します。ここは風光明媚な景観と肥沃な土地に恵まれた豊かな場所で、古くから人の暮らしが営まれてきました。そんな歴史の足跡をめぐる旅路です。



今回のスタート地点は、霞ヶ浦湖畔に立つ天王崎観光交流センターコテラス。行方市観光の情報を得たり、地場産野菜や特産品も手に取ることが出来ます。湖を見下す眺めの良い「白帆の湯」も備えています。「ここは元は、国民宿舎としてにぎわっていたんですよ」と杉山さん。現在は宿泊はできませんが、地元の人はもちろん行方市を訪れる人の心身を癒しています。霞ヶ浦はすぐ目の前、湖岸線は一つくば霞ヶ浦りんりん口

ナビゲーター

杉山一平さん

行方市育ち。行方市在住の杉山一平さん（74歳）。本記事内でも紹介している麻生小学校、麻生高校の卒業生でもあるそうです。地元のことを知り尽くした杉山さんに、観光エリアをご案内いただきました。霞ヶ浦と北浦に囲まれた美しい水辺や自然豊かな栗山など、行方の風土を感じられる見どころについて行方市観光協会ホームページでも詳しく紹介されています。

<http://namekan.jp>
取材協力・監修 行方市観光協会 080-8731-1772



ード」の一部で、多くのサイクリストが気持ちよさそうに駆け抜けていく姿を見かけました。白帆の浦より少し北側には、霞ヶ浦にせり出すように整備された天王崎公園が、湖面の向こうに美しい筑波山を望める絶好のビューポイントです。

江戸時代、このエリアは麻生藩として成立し新庄氏に治められていました。コテラスのすぐ隣に建つ八坂神社は、新庄氏が1612年に麻生藩内24か村の総鎮守として建立したそう。毎年7月最終土日に執り行われる麻生祇園馬出し祭りが有名です。五穀豊穣祈願に加え、馬と神輿がもみ合い勇ましく戦う神事もあり、その起源を辿れば馬の鎧飾も兼ねていたものといえます。爽やかな湖岸沿いを湖東方面へ歩いていくと、「このあたりには漁師や佃煮屋さんが多かったです。随分と数を減らしてしまいました」と杉山さん。さらに「今はワカサギ漁が中心ですが、霞ヶ浦のワカサギは初代麻生藩主の新庄直頼公が琵琶湖から持ち込



眺望を楽しめる白帆の湯。左側にはコテラスが



筑波山を望む天子崎公園は水戸鉄道国光公苑の一部



麻生漁港。麻生地区航引き船見学船はコテラスで受付



新川河岸跡の河口。当時はもっと広かったそう



八坂神社は麻生口へも使われ美空ひばりさんが来たとか



美空ひばりさんの「美空ひばり」の「美空ひばり」の「美空ひばり」



行方郡役所が置かれていたこともある藩城院



麻生藩陣屋跡地には市立麻生小学校が建つ

んだという伝承もあるんですよ」と逸話を教えてくれました。そんな新庄氏と麻生藩にとつて重要な役目を負っていたのが新川河岸。当時は霞ヶ浦から内水面を船で行く水上交通が主要で、新川河岸から米や薪、竹などの物資を積んで運んだだけでなく、参勤交代の船着き場でもありました。新川河岸跡のすぐ近くには麻生漁港が、秋には霞ヶ浦名物の観光船引き船発着場にもなります。ここから次は麻生の中心部へと足を向けていきましよう。元は川の中に置かれ、航行安全や子供授け・育児折願を受けていたという新川観音を過ぎ、国道355線を横断。すぐ近くに渡

されている「こいせんびきばし」は、その名の通りかつて鯉が千匹のぼったといういわれがあるとか。ここから目指すのは、麻生藩が陣屋を構えていたエリアです。途中で見られる藩城院は、寺院ながら明治11年〜大正15年まで行方郡役所が置かれていた場所。その先に進むと、正面に見えてきたのは行方市立麻生小学校です。ここがかつての麻生藩陣屋跡。「新庄氏は江戸から明治まで長らく続いた家柄ですが、城を構えるまでの石高を有していなかったため平屋建ての陣屋でお役目を行っていました。今は小学校ですが、私が学生の頃はここに県立麻生高校があったん



麻生藩家老屋敷は名城景指定文化財。1857年に再建されたもの



海了寺本堂には歴代藩主の大位牌間が、御位懸に声をかけ拝観可能



新庄氏の菩提寺として麻生藩三代島好公が建立した海了寺



中世この地域を支配した麻生氏の菩提寺である常安寺



新黒山公園山頂からの眺め

麻生藩家老屋敷記念館の築門門、その色から通称「赤門」とも



ですよ。私も通っていました」(杉山さん)。学校の敷地をぐるりと囲むように敷かれていた道沿いには今なお旧家が多く、麻生藩に仕えていた家老の家柄も、その一門だった煙家のものだった立派な武家屋敷が「麻生藩家老屋敷」として市の管理のもと記念館として残されています。小学校裏手が

ら川を渡り、次に向かうは新任家の菩提寺として創建された海了寺です。境内には四代藩主直時公の墓所があるほか、代々藩主の大位牌が安置されています。寺の背に見える羽黒山は、新庄氏よりも以前、鎌倉時代から戦国時代までの中世約400年間この地を治めていた麻生氏が居城・羽黒城を置いた場所。当時この周辺は

この麻生氏の他に小高氏(行方氏)、島崎氏、玉造

氏が割拠しており、行方四領と言われていました。公園からは霞ヶ浦を見下ろす眺望を楽しめます。最後はその麻生氏の菩提寺・常安寺に立ち寄り、からコテラスへ戻りました。中世から現在に至るまでの地域の歴史を紐解きながらめぐる約一時間半のコース。心置きなく外出できる時になりましたら、ぜひ皆さんに訪れていただきたい場所です。

お勧め 立ち寄りSPOT

●麻生藩家老屋敷記念館

【電話】0291-35-2111(行方市生涯学習課)
【住所】行方市麻生1153-1 【時間】9:00~16:00
【開館日】年末年始を除く、木・金・土・日曜日及び祝祭日

●白帆の漕

【電話】0299-80-6622 【住所】行方市麻生421-3
【時間】10:00~21:00(最終受付20:00) 【休館日】水曜日
【入浴料】大人740円、子供・障がい者310円(17:00~割引あり)

2021年行方市観光帆引き船開催情報

【開催期間】10月2日(土)~12月5日(日)期間中毎週土日 ※雨天・悪天中止
【受付場所】○麻生地区：天王崎観光交流センター(コテラス内)
○玉造地区：行方市観光物産課「こいこい」裏 臨時受付所

【乗船時刻】13:30~、15:30~
【料金】高校生以上2000円、小・中学生1000円
未就学児無料(要保護者同伴)
【備考】名城景景指定、乗船人数に制限を設け運行
【問】行方市まちづくり推進機構
(平日のみ) 0299-57-6621



※新型コロナウイルス感染症等の状況により、開催時間や休日が変更になっている場合があります。

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。

2021年 秋号

Vol.143

- 1 【巻頭特集】 **まちあるき日帰り旅 ～行方市～**
- 5 **行方市 ちょっくら寄り道** ～大山守大場家郷土屋敷&西蓮寺～
- 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 第26回茨城県健康福祉祭いばらきねりん文化祭 わくわく美術展作品募集
- 11 わくわく元気アップクラブ絵画講座紹介
- 12 鹿嶋の民話
- 13 茨城シニアマスター活動紹介
- 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 **アクティブシニアストーリー**
- 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
週3日からお届けします。

● 簡単おかずコース
1人で食べるのに嬉しいお弁当
週5日 580円 (税込) 送料別
※お弁当は冷凍・冷蔵・常温の3種類をご用意しております。

● お届けまでの流れ
1 資料のお届け、2 生活へのご加入、3 ご登録、4 配達開始、5 お支払い
1. 資料のお届け (お申し込み後、送料別) 2. 生活へのご加入 (お申し込み後、送料別) 3. ご登録 (お申し込み後、送料別) 4. 配達開始 (1月～6月の5日～11日まで) 5. お支払い (お申し込み後、送料別)

● その他へるコースをご用意しております！
● 簡単お弁当コース ● 簡単しっかりお弁当コース
● 簡単お惣菜コース ● エネルギー半分簡単コース

【宅配センター】
☎ 0120-502-160
【受付】 月～金 10:00～18:30 / 土 10:00～18:00
【宅配センター】
☎ 0120-502-160

※一部の商品は別途送料がかかります。

大山守大場家郷土屋敷



大山守大場家郷土屋敷

【住所】行方市玉造甲4533-2
 【開館時間】10:00~16:00 (最終入館15:00)
 【開館日】火・水・木・土曜日 (年末年始休館)
 【入館料】一般300円・小・中・高校生200円
 【TEL】0299-55-3230

江戸時代、水戸藩の大山守とい
 う役職を代々務めた家柄・大場家。
 周辺二十数ヶ村の山林の管理に加
 え、税の徴収や米の品質検査も負
 い、地方裁判所や警務署のような
 お役目も兼ねていたといえます。
 いわば水戸藩南部の藩政事務所と
 して約四百年前に建てられたのが
 この「大山守大場家郷土屋敷」で、
 水戸藩主が領内巡視で訪れる際の
 宿泊所としても使われていたとい
 います。平成16年から20年にか
 大規模な解体修理が施され、幕末
 期の姿に復元されました。

かつて行方地域に築かれた四城
 のひとつ・玉造城を背に立
 つ伝統的な茅葺住宅で、農
 家造りの居住・投宅部、そ
 して藩主やその家族が利用
 していた数寄屋風の格式高
 い別殿部から成っています。
 大場家は過去一度も火事を
 出したことがないため、初
 代藩主頼房公にはじまり光
 圀公や斉昭公など代々藩主
 が訪れた当時とはほぼ変わら
 ぬ姿を見ることが出来る大
 変貴重な建物です。表門、
 通用門や母屋は茨城県指定



水戸藩の歴代藩主が滞在した別殿



別名「開かずの門」とも呼ばれる表門



資料館内部。
 ※特別に許可を得て撮影



土間の御伊表。茅葺屋根のため
 に修繕を行う

有形文化財に指定。趣と風格ある
 建物は、映画「天心」をはじめ口
 ヶ地にも数多く使用。管理を担う
 公益財団法人大山守大場家保存協
 会の理事長は、大場家17代当主で
 あり大場内科クリニック院長も務
 める大場正二さんです。
 歴代藩主から下賜された貴重な
 品々や、大山守の役務に関わる大
 量の古文書等も保管されており、
 東蔵（資料館）では掛け軸等一部
 資料も展示公開しているのでぜひ
 一緒に見学を。時を超え、語り掛
 けてくる歴史に思いを馳せながら
 散策してみてください。

ちよつくら寄り道
行方市

西蓮寺



西蓮寺

【住所】行方市西蓮寺504

【TEL】0299-56-0107

※御朱印は御朱紙300円（イチョウ時期御朱印は500円）



弘安の役戦勝記念に建てたとされる相輪燈

日本における天台宗の開祖である伝教大師最澄の弟子と言われる最上人によって開かれたと伝わるのが西蓮寺です。かの桓武天皇の勅願により延暦元年（782年）に開創された古刹。境内には、貴重な文化財が残されています。参拝者を迎える仁王門は国指定重要文化財。室町時代末期の1543



令和2年に授けられたイチョウ時期限定御朱印



一号イチョウの根元には子安懸書が記される



国指定重要文化財の仁王門

年に建てられ、元は二階建ての樓門でしたが江戸時代に二階部分は取り壊され現在の形となりました。幕殿、間牛塚という部材が特異な形なのだそう。さらにもう一つの国指定文化財が相輪燈。相輪燈は天台宗の象徴的なもので、西蓮寺の他には比叡山延暦寺と日光山輪王寺、三か所しかないといえます。御本尊の薬師如来像も国指定重要文化財で、最上人が自ら作ったと伝わるそう。

そして西蓮寺といえは、樹齢1000年を超えるという二本の大イチョウが大変有名です。一号株、二号株いずれも雄株で実はつきません。また、一号株の根元には子安観音が祀られており、聖母マリア像にも繋がることから隠れキリシタンが作り参拝したものともし、大イチョウが黄色に染まる姿は見事で、例年11月後半から12月上旬の晩秋に見ごろを迎えます。「紅葉のピークが過ぎたあとでもぜひ足を運んでいただきたい。樹の下に広がる黄色い絨毯もとっても素敵なんですよ」と同寺の嘉堂英隆さん。イチョウの見ごろ時期限定の御朱印も用意しているそうです。

累計販売約5,000万台の実績を誇るカラーラの血統を受け継いだ、新しいSUVスタイル。

新空間
新感覚



COROLLA
CROSS
DEBUT!!

COROLLA CROSS Z 2,990,000円(税込)

ネット・ヨクづくば
株式会社
https://www.netyokukuba.co.jp

【本社】茨城県浦安市緑野2-19-35
TEL.0280-33-1001



来店情報など
詳しくは
ホームページ
をご覧ください



お取り寄せ 美味あるき



USA産で熟した豊平アップルパイ(6〜8センチ) 2,240円(送料別)

藤田観光りんご園(大子町)のアップルパイ

大子町の秋の味覚・萬頭懸りんご。そのりんごを使って、果樹園や旅館、飲食店などが各々個性豊かなアップルパイを作っています。中でも、りんご好きにぜひ食べてもらいたいのが「藤田観光りんご園」のアップルパイ！そのまま食べても美味しい樹上完熟りんごをたっぷり使った、果樹園ならではの質沢なパイはずっしりとした重み。サクサクのパイ生地はりんごの触感を残したジューシーなツイリング。そしてくるとレーズンも良いアクセントです。

- 【電話】 0295-72-5025
- 【住所】 久慈郡大子町池川400
- 【営業】 9:00~16:00
- 【送料】 10月1日~11月下旬は無料

注文方法

公式ホームページより注文
<https://apple-fujita.com/>



おうちで過ごす時間をより楽しく彩ってくれる「梅シロップ作成キット」をご紹介します。天保元年創業の吉田屋では、伝統を大切にしながら新しい梅の魅力を発信。【入水麹つくば千代田梅部会と作る「常陸乃梅」など4種の梅と、4種の砂糖からお好みの組み合わせを選択できます。仕込み瓶もセットで、手軽さも魅力です。自分で育てた梅シロップは、ジュースに、お菓子に、料理に大活躍！ミネラル豊富で栄養価にも優れた梅を毎日に取り入れましょう。

- 【電話】 029-267-2069
- (平日のみ対応可)

【住所】 茨城県大洗町磯浜町546
※梅シロップ作成キットは店頭では販売しておりません。



注文方法 公式ホームページより注文

<https://kk-yoshidaya.stores.jp/>



梅シロップ作成キット 2,000円〜(送料別) 梅と砂糖の種類により価格は異なります。

吉田屋(大洗町)の梅シロップ作成キット

茨城県は全国有数の梨産地。その中でも生産が盛んな下妻市では、梨生産者の若手有志が独自のブランド「下妻甘熟梨」を打ち出すなど、市を代表する特産物として意欲的に取り組んでいます。そんな下妻の梨を使った加工品も人気。梨の味を生かしたジャム。さっぱりとした中に梨の甘み・コクが加わったドレッシング。そして一風変わった商品が「万能たれ」！その名の通り様々な料理に使えますが、特にオススメはお肉料理。梨の成分がお肉を柔らかく仕上げてくださいませ。

- 【電話】 080-1134-0233
- (ワイマム・横島さん)
- 【住所】 下妻市高塚乙70-3
- ピアスパークしもつま内
- (加工のみ、販売なし)

注文方法

電話で注文、着払いで送料



梨ドレッシング各1本、
万能たれ2本、
梨ジャム2個のセット
3,150円(送料別)

ワイマムの梨ドレッシング、万能たれ、梨ジャム

茨城の歴史と文化

第2回 渋沢栄一と 茨城

茨城県近現代史研究会会長
市村 眞一

今年のNHK大河ドラマ「青天を衝け」の主人公渋沢栄一が水戸藩と深いつながりを持っていたことは、ドラマをご覧になっていただければ、ご理解でしょう。でも、明治維新後の茨城とも関係があることは、あまり知られていないと思います。そのことを含め紹介しましょう。

渋沢の青春時代は幕末。多くの若者が尊王攘夷論に傾倒しました。渋沢もその一人です。近衛に住む親せきの若者も同様でした。彼らの憧れは、尊王攘夷を主張する水戸藩9代藩主徳川斉昭。渋沢は、江戸に出て、攘夷論の若者と交流。その中には藤田東湖の子、小四郎もいました。江戸で一橋徳川家の用人、平岡四郎の知遇を得た渋

沢は、その後、平岡を頼り、京都に行き、平岡の紹介で一橋徳川家の家臣に登用され、当主慶喜（斉昭の7男）に認められ、慶喜の弟昭武がパリ万博使節団の幕府代表となったときに随行を命じられます。パリで、欧州の優れた技術、経済、文化などに触れた渋沢は、明治維新後に帰国すると、資本主義に基づく多くの企業の創設に関わり、日本資本主義の父と呼ばれます。

渋沢は茨城で初めての鉄道となる水戸鉄道（小山・水戸間）の開発に協力し、株主となっています。同様に、土浦と岩瀬を結ぶ筑波鉄道（の創設にも関わり、株主となりました。また、日本の工業発展に必要なエネルギー問題を解決するために、石炭の採掘が急がれましたが、渋沢は明治34年、ばい煙が少なく、火力が長続きする無煙炭

の採掘・販売を目的に茨城探炭株式会社を創立された際、発起人に名を連ね、相談役として同



70歳ごろの渋沢栄一
(深谷市所蔵)



水戸鉄道開業を祝う関係者

社に関与しました。

大正5年（1916）5月、中央慈善協会会長として水戸市で開催された関東・東北・北海道感化院協議会に出席した渋沢は、本題に入る前に、慶喜、昭武に代えたことが、その後の人生に影響したことを紹介しています。翌日は私立水戸商業学校（現県立水戸商業高校）で、「商人は人格修養が大切。現在の職業家は理想が低く、願うべき現象もある。校訓の至誠一生を貫く覚悟で修養に励むように」と学生を鼓舞しました。

2年後には、生源地の血洗島地区を含む八基村（埼玉縣深谷市）に依頼され、同村で戦死した天狗党2人の引導碑の撰文・揮毫を引き受けています。畏友だった藤田小四郎を想い、快諾したようです。

大正14年（1925）、市村謙次郎教授35年記念祝賀会に多額の寄付をしました。学習院・東京帝國大学で35年教え、還暦を迎えた市村氏を祝う行事です。市村氏は旧筑波町北条の出身。東洋史学の權威で、上皇陛下のお名前「明仁さま」の選定に当たりました。実は私の従祖父です。

昭和3年（1928）には、青山会館主催、国民新聞後援の水戸志士追善展覧会が同会館で開催されると、特別協賛員として、資金援助しています。以上、茨城との深い縁を思いつくまま紹介しました。



●執筆者●

市村眞一 いちむら まこと

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、編集局次長兼論説副委員長、取締役総務部長、常務取締役兼茨城プレスセンター社長、新聞社相談役。平成20年～令和3年まで常磐短期大学特任教授。近現代史研究会会長。著書に「茨城の国会議員列伝」「市村謙の軌跡」「大志」（平成28年度県芸術祭文学賞受賞）など。

シニア世代の美術展 第26回茨城県健康福祉祭 いばらきねんりん文化祭わくわく美術展 作品申込受付について

シニア世代の生きがいと健康づくりの一環として、令和4年2月26日(土)から3月3日(木)までの6日間、わくわく美術展を開催いたします。

わくわく美術展では、シニア世代の方自身の創作による美術品を、6つの部門(日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真)で募集し展示いたします。美術展で知事賞に選ばれた作品は、2022年に開催が予定されております「ねんりんピックかながわ2022」美術展に茨城県代表として出品されます。

なお、本美術展は、事前申込制となります。

申込期間は、令和3年9月27日(月)から令和3年11月30日(火)まで。出品申込票に必要事項をご記入の上、茨城県社会福祉協議会にお申し込みください。皆様のご応募、お待ちしております。

※作品搬入は、令和4年1月14日(金)から15日(土)までの2日間となります

出品者資格

昭和38年4月1日以前に生まれた人で、県内在住のアマチュアの方とします。

出品作品及び出品数

①日本画、洋画、彫刻、工芸、書及び写真の6部門

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

②出品作品は、出品者により創作されたもので、未発表のものとしします。

③出品数は、部門を問わず1人1点。

④テーマは特に定めません。

出品料

2,000円 ※但し、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事業推進サポーターは無料とします。

申込期間

令和3年9月27日(月)～11月30日(火)

申込方法

①応募者は申込期間内に別紙「出品申込票」に必要事項を記入の上、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(以下「事務局」という。)へ郵送、直接提出のいずれかの方法でお申し込みください。

※申込み後の内容変更は出来ませんので、ご了承ください。

※出品申込に要する費用につきましては、出品者の負担とします。

※複数名の方の作品をお取りまとめの上申し込みする場合は、出品申込票と併せて「取りまとめ表」を添付し、申し込みください。

※「出品申込票」「取りまとめ表」は茨城県社会福祉協議会ホームページよりダウンロードできます。

②出品料につきましては、搬入時に徴収いたします。

③申込期間後、搬入等につきまして詳細の通知を郵送いたします。

展示について

展示期間：令和4年2月26日（土）から3月3日（木）までの6日間

展示場所：ザ・ヒロサワ・シティ会館

午前9時30分から午後4時（最終日は正午まで） 入場無料

お申し込み・お問い合わせ先

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（担当：わくわく美術展係）

【住所】〒310-8586 水戸市千波町1918 茨城県総合福祉会館3階

【TEL】029-243-8989

●持参の場合

平日：茨城県総合福祉会館3階 8時30分～17時15分

土日祝：茨城県総合福祉会館1階 総合受付 9時00分～17時00分

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

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

わくわく元気アップクラブ絵画講座(次頁)受講生の入賞作品



第24回茨城県健康福祉祭

「いばらきねんりん文化祭」において、
茨城県知事賞を受賞された藤壽子さん

藝を通して、故郷の風土・味を描きたい。藝そのものが食文化の伝統味。そして実の鶏の料理を重ね合わせて描きました。親を思い出します。私は、日本に生まれ育ち日本文化にも慣れ親しんでいます。韓国は寒い。韓国味のおいしさ、藝を通して故郷の伝統の味を感じています。絵を描きながら感じています。講座に来て、皆さんが一生懸命やっている姿が自分のパワーになります。これが真の文化交流かなと思う。絵のみでなく、学ぶことがたくさんあります。



第24回茨城県健康福祉祭

「いばらきねんりん文化祭」において、
茨城県社会福祉協議会長賞を受賞された今井きみさん

平成31年4月末、笠岡市の陶炎祭に行った時のこと。前年刊「令和」を祝福するイベントが行われていました。子どもたちが空に向かって風船を飛ばしている姿が印象的で、元号が変わるこの瞬間を絵にしたいと思い描きました。講座は、和やかな雰囲気で見守りやすさがあります。先生は、わかりやすく、とても熱心な指導をしてくださり、多様な題材で様々なモチーフを描くことができます。月に1回の講座を楽しみにしています。

わくわく元気アップクラブ 絵画講座を紹介します



わくわくセンターが主催していた講座の卒業生が集まり、同じ趣味を持つ仲間との交流を楽しむ絵画講座で、茨城県総合福祉会館多目的ホールにおいて、月1回（午前10時～午後3時）開催されています。カリキュラムは、人物着彩画、静物着彩、風景写生、自由制作で絵の経験がゼロから始まる方も基礎から学べます。デッサン画、油彩画、水彩画、アクリル画など画材は自由です。それぞれの個性を生かした自由な表現で制作を楽しみます。個性や経験にあわせて、基礎からゆっくり丁寧に指導します。新しい趣味を始めたい方、何かいつもと違うことをして、リフレッシュしたいという方にもお勧めです。

●講師 藤原ゆみこ氏

東京藝術大学美術学部絵画科日本画専攻卒業、同大学芸術研究所修了
現在：東京藝術大学美術教育研究会会員
茨城わくわくセンター運営委員会委員及び講師 役

絵を描くことは自分自身を見つめ、その感性と感覚を刺激し表現する事で自らを肯定していく行為です。作品には優劣は無く、全ての方にそれぞれの個性と特質があります。今まで隠れていた御自身の思われぬ表現力に気付かれる方も多く、結晶の自由で楽しい魅力に時を忘れることと思えます。午前午後を通してゆっくりと時間をかけ、ひとつの作品に3か月間取り組めます。多人数のクラスは、他の方の作品にも良い刺激を受けて自分自身を高め、新しい交流を生み出すことでしょう。



●受講生の声

○毎月絵画講座を楽しみに参加をしています。楽しく長く続いているのは、みなさんと趣味が同じで、一日の過ぎるのが早く、毎回発見があります。これからも先生の指導でいろいろな絵に挑戦していきたいと思えます。

○リタイヤ後、趣味の一つとして油絵を楽しんでいます。藤原先生の指導の原点が「皆さんの感性を引き出すお手伝いをします」とのことで、安心してスタートできました。真っ白なキャンパスに、自分が感じたままに線を引き、色を付け「絵」として完成させる作成工程に時間を忘れ、集中しています。

問い合わせ先

〒310-8586 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
【TEL】 029-243-8989 【FAX】 029-244-4652（土・日・祝日を除く）

鹿嶋の民話



民話◎鹿嶋語り部の会代表 五喜田敏子
絵◎海老沢渡美



平光寺のおびんずる様

粟生に平光寺つうお寺があつてな。お堂の濡れ縁には、赤い頭巾をかぶった木造のおびんずる様がちょこなんと座っておられた。おびんずる様つうのは、撫でながら願え事ばする「撫で仏様」なんだが、粟生の人達は「おびんずる様は、雨乞いの神様だ」つうんだ。

それにヤー、こんな話があんだ。

昔、日照りが続いでな、みんなは「これじゃ、田植えは出来ねえ」つて遠方に暮れでた。そしたら「外で仏様さ雨乞いばしたら、雨が降ったあつと」つて言う者がいでな。

「そんなら、俺らもおびんずる様さ雨乞いば、すつべえ」つて、ことになつたんだ。

早速、お供え物ばして一心に祈つたど、だが、何日たつても雨は降らねえ。「おびんずる様の御利益は無え、どうすつべえ」つて相談ぶつたど。

そしたら、賢さん達が「俺らあき、まがしとげ」つうんだと。

ある真夜中のこつた、こつそり平光寺さ行く者等がいで、おびんずる様は粟生池下のズウ口のとこさ引出して、泥ばベダベダと俵りつけで、置いてつちまつたど。

次の日、「おびんずる様が大変だー」「誰の作業だつべえ」つて、えれえ騒ぎになつたど。

そしたら、どうでえ、急に空が真っ暗くなつて、ザア！つと雨が降つてきたあど。

「こりやあ、おびんずる様のお陰だあ」つて待ちに待った雨に、みんな大喜びだつたど。

おびんずる様は、また濡れ縁に戻つたんだが、ごっつい顔は白粉と紅で化粧してたあどよ。

その年の秋は豊作でよ、それから粟生では、平光寺のおびんずる様ば「雨乞いの神様」つて云うようになつたんだなあ。

おしめえ

朗読の会 YOU

●開催場所：水戸市立城東小学校開放学級

水戸市立城東小学校開放学級を訪問し、朗読の会 YOUの朗読、読み聞かせ、紙芝居を見学しました。

～当日のプログラム～

朗読の会 YOUのみなさん4名が公演を行いました。

- (1) どんぐり山のパン屋さん（おおきな絵本を使用）
- (2) ほたるのはなし（紙芝居）
- (3) 花さき山（大きな絵本を使用）
- (4) へっこきよめさま（民話）（紙芝居）
- (5) お絵かきうたであそびましょう
（児童が講師のお絵かき歌を聴いてペーパーに絵を描く）

●活動アピール●

平成18年から活動を続け、水戸市子育て支援センターで、子どもたちに朗読、読み聞かせを行っています。明るく誰にも好かれる朗読に取り組んでいます。



北村 卓

●開催場所：キダーワールドナーサリー講堂

リリーこども&スポーツ専門学校附属キダーワールドナーサリーを訪問し、北村 卓さんの「暗闇で光る蓄光スライムを作ろう」を見学しました。

～当日のプログラム～

おもしろ理科先生（北村 卓）とアシスタントの方で、スライム作りを指導し、水40ml、のり30ml、ホウ砂20mlを順番に混ぜ合わせ太陽を浴びせてエキスをもらう体験を行いました。質疑応答や北村さんが持参した作品でじゃんけん大会を行いプレゼントをしました。

●活動アピール●

スライム作り、モザイクタイルでネームプレート作り、リューターを使用してオリジナルコップ作り、オリジナルTシャツ作り等ものづくり体験を子どもたちの笑顔に出会うことを喜びとして活動しています。



YOU/
あなたが思う、
当たり前な生活を
応援します。



病気があっても、障害があっても、また高齢の方であっても、赤ちゃんから高齢者まで年齢に関わりなくご利用者様にはご活用でゆくり、のんびりと暮らさない日々を過ごして欲しい、毎々各様の生活を応援したい。

そんな思いで日々精進しております。

私たち看護職員はいつもみなさんのために、そしてみなさんのお家によって看護業務を行います。

いつでもお気軽にご相談ください。

指定訪問事業所

在宅看護センター ゆう

Home visit nursing center

東京都目黒区東目黒4-10-14

〒158-8501

TEL 029-828-4283

日本財団在宅看護センター

安心してサービスを受けて頂けるよう新型コロナウイルス対策を徹底しております。

●茨城シニアマスター紹介レポート

坂場 安男

●開催場所：水戸市立下大野小学校開放学級

水戸市立下大野小学校開放学級を訪問し、坂場 安男さんのマジック実演と「みんなにもできる手品」体験を見学しました。

～当日のプログラム～

- (1) 入れ替わる赤白リボン
 - (2) くっつくクリップ
 - (3) 消える結び目 ロープと結び目、消える結び目、できる結び目
 - (4) 大きい穴も小さい穴も通るロープ
- 子どもたちといっしょに体験指導を行いました。

●活動アピール

小学生や中学生等にもできる手品を紹介するため、約70種類の手品プログラムを準備し、全員が楽しさを味わってもらうことができるように活動に取り組んでいます。



茨城県ニュースポーツ協会

●開催場所：水戸市立上大野小学校開放学級

水戸市立上大野小学校開放学級を訪問し、茨城県ニュースポーツ協会のニュースポーツ体験・指導を見学しました。

～当日のプログラム～

参加者を3グループに分けて実施し、ディスクゴルフ・オーバルボール・バグギー・ラダーゲッターの体験をしました。

●活動アピール

ニュースポーツ種目は、オーバルボール・シャッフルボード・グラウンドゴルフ・バグギー・ユニカール・ラダーゲッター・ベタンク等幅広く、高齢者や子どもたちを中心にニュースポーツの普及に取り組んでいます。



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

ピアノ高価買取!!

買取キャンペーン中!!

安心の理由
1.現金買取 2.査定・運賃無料 3.即日対応
※現金取引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!

お問い合わせ
0120-27-0411

無料体験・見学 実施中!

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 日本橋区本町1-7-10

塩

の重要性とその功罪について、は前回の話で述べました。

海に面している常陸国では古くより製塩業が営まれておりまして、例えば常陸風土記においては信太郡での「濃塩焼き」の実に活き活きとした情景が記録されているなど、万葉の昔から綿々たる歴史を持つ産業であります。また鹿島神宮を舞台とした「文正草子」においては鹿島灘で揚浜式塩田による「塩づくり」を営む長者が主人公として配されており、これは製塩業という職種そのものが常陸国の人々に少なからず親しまれてきた証左であると言えましょう。ことに食に関する産業でありますし、そこには原始的な好意があつたものと察せられます。つまりケーキ好きの子供らがケーキ屋に憧れるような、そういう根源的な愛着ですね。諸外国と比較して食塩摂取量が多いとされる我々日本人はそれこそ塩を好むこと一入であります。

が、中でも茨城には上記のような記録や物語が残されているのですから塩を好む風潮は一段と強いものでありましょう。

私の父は常々「塩のような人間になれ」と申しておりました。人に欠かせない存在であれと、そういった意味だったと理解しております。

存在は高血圧・腎臓病・心臓病など病魔を呼ぶと巷間広く知られている話ではありますが、抑も塩がなければ人は自身の水分量の多寡を測れず、内部環境の恒常性（ホメオスタシス）を保てなくなり、血圧低下や頻脈など諸症状を経て遂には昏睡へと至ります。つまり

塩の話

健康寿命をのぼす
大事な話



るのです。だとすれば、父の言葉もまた、もう一步の進行きがあるのかも知れません。

現在、私は腎臓内科専門医として血中のNaClを通し体液量保持を調整する「血液透析」を生業としております。昔話の主人公に配されるような職種ではございませんが、それでも父の「塩のような人間になれ」という言葉を旨とし、全うせんと心がけている次第です。

ますが、今にして思えば父も茨城の人間でありますから塩を用いた喉えを用いるほどには塩に親しみがあつたのだと思います。開業医であつた父の言葉の通り、塩は人体における水分バランスの調整の要であり、まさしく人に欠かせない存在です。もちろん過剰な塩の

塩は、多ければ多いで始末に困り、無ければ無いで障りがある、その探拮に何よりの注意を必要とする存在であるのです。厄介な存在とも思いますが、かくのごとき「中庸」の重要性についてはアリストテレスや孔子が語る通りであります。塩は「中庸」を必要としてい

●執筆者●

大場正二 おおばしょうじ

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、茨城県医師会常任理事、茨城県医療法人協会副会長、茨城県介護老人保健施設協会会長、日本内科学会評議員、日本腎臓学会評議員、専門医・指導医、日本透析療法学会認定医・指導医、公益財団法人大山守大塚家保存協会代表理事などを務める。



いばらと
茨城をたべよう 免疫カアップレシピ
きのこたっぷり和風パスタで
めざせ減塩&免疫カアップ!!

材料

パスタ	100g
エノキダケ	1/4パック
舞茸	25g
エリンギ	25g
しめじ	25g
干し椎茸	3g
豚肉(バラ)	50g
ニンニク	1/2片
オリーブオイル	大さじ1

Point

- ・エノキダケはみじん切りにすることでよりうまみを引き出せます
- ・舞茸バターを使うことで塩分計算が容易になり、また減塩にも繋がります
- ・最後に山椒を振り掛けると、より強く塩分を感じる事ができます
- ・ひとりの塩分量 2.5g

減塩醤油 大さじ1

胡椒 適量

海苔 適量

山椒 適量

小ネギ 適量

舞茸バター 10g

塩 1g (指二本でひとつまみ)



1 干し椎茸をカップ1/2のお湯で戻し、スライスしておきます。※戻し汁はとっておきます

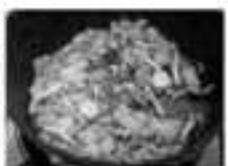


2 豚肉、エリンギ、しめじ、舞茸は食べやすい大きさにカット。ニンニクはスライス、エノキダケはみじん切りに



5 ゆでたパスタを4に加え、仕上げに塩をひとつまみ、少しずつ1の戻し汁を加え、わずかに水分が残る程度にします。※水分が足りないときは茹で汁を少しずつ加えます

4 パチパチと音がしてから30秒ほど炒めたら豚肉を加え中火に、肉に火が通ったらキノコを加え醤油と胡椒で味付けします



3 パスタを表示時間通りゆで、その間にフライパンにオリーブオイルをしき、弱火でニンニクを炒めます

6 皿に盛りつけ、バターをのせ、刻み海苔と彩りのネギ、山椒をトッピングして完成です!

自宅でも簡単にできる乾麺を使った麺料理。でも、乾麺のうどんや蕎麦には意外とたくさんの塩分が含まれています。そこで注目なのがパスタ!ほとんどの乾麺のパスタには塩分が含まれません。ただ、塩水でパスタをゆでてしまっただけでは意味がないので真水で茹でてソースで味を決めるのがコツ。また、きのこには免疫機能に働きかける「ビタミンD」や「βグルカン」が豊富に含まれます。

笑顔になれるデイサービス
閉じこもりがちな
毎日を元気で
楽しい毎日に
しませんか



しらとりハワイアンデイ

〒306-8907 茨城県白井市千住789-1
http://shiratori-hawaiianday.jp

Tel.0296-48-9986

しらとりハワイアンデイ 検索

毎日更新!
ホームページにて
予約状況を確認できます!



公益社団法人 茨城県看護協会

地域のみなさまの健康を支える。
まちの保健室

令和3年度より施設利用を始めた
みなさんへ
090-2236-7374

皆様からのご期待をお待ちしております

施設 茨城県水戸市1-10-10 水戸市立市民センター1F

休 日 月、水、金、土、日、祭日

法人会員のご紹介

第66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
- NTT東日本 茨城支店
- 公益社団法人 茨城県看護協会
- 電機連合茨城地方協議会
- 一般財団法人 関東陸運振興センター

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】ひたちなか市曙口832-2 日立システムプラザ野田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68年目を迎えます。現在は、加盟組合30組合、加盟組合員数約3万1千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。ウイズコロナ、アフターコロナにおけるこれからの社会生活や労働運動をどのように進めていくのかと、様々な課題が山積してまいりますが、加盟組合の長8人と心一つに活動してまいります。また、17名の組織内議員を擁立し各議団に入り、労働者・生活者の声を政治に反映させ、公正・公平な社会の実現を目指し活動を推進しています。



写真は昨年10月30日に開催した「2020年 電機連合茨城地方協議会」の様子

関彰商事株式会社 社会福祉法人関耀会

【住所】茨西市西方1667

【TEL】0296-28-8556

【URL】<http://sekiyoukai.or.jp/>

社会福祉法人関耀会は、信頼される地域福祉拠点を目指し平成28年に設立されました。開設5年目を迎えた「特別養護老人ホームまごころの杜」では、「まごころ込めた安心」を提供するため、利用者さまの声を大切にしながら、温かいサービスを追求し続けています。また、開設2年目を迎えた「みらいのもり保育園」では、子供たちの「自ら伸びるチカラ」を育てるため、アート活動や体操教室など様々な取り組みを行っています。



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輸出課所】水戸市西門町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輸出課所】つくば市南郷2-2-1(029-879-5151)

主な業務内容

○普通車・軽自動車・二輪車などに取付けるナンバープレートの交付(頒布)業務を行っています。

・希望ナンバー(地方版固形ナンバー含む)

・好きな4桁の数字を選ぶことが出来ます。

・ナンバー再交付(破損や汚損などで識別不良の場合、同じ番号の再交付が出来ます。)

・半文字や数字が欠けている場合や紛失の場合は出来ません。

○登録・検査申請の印紙、証紙・重量税印紙の売り置き業務を行っています。

水戸599
▲20-20

土浦599
▲20-46

つくば599
▲20-46

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?」

「NTT東日本に電話以外のことを聞いてもいいの?」

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
[東洋年輪(12/29~1/3)を除きます。]

「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

(未加入月数にあり)

サポーター特典

■会員限定バス旅行の実施

年間2回程度、会員とその家族一食を別途に、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

わくわく芸術鑑賞無料/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」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(各種割引サービスがあります)

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 井門水戸ビル6階 TEL029-224-6627
	(株)日本旅行 水戸支店 水戸市京町1-2-4 水戸駅前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 水戸市京町2-2-33 水戸駅前ビル 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 TEL029-225-6233
文化施設	ザ・ヒロサワ・シティ会館(有) (有)ザ・ヒロサワ・シティ会館は茨城県社会福祉協議会文化センターの運営です。 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8524-2 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
	かんぽの宿大洗 東茨城郡大洗町磯浜町7966-2 TEL029-267-3191
時計店	(株)石川時計店 水戸市京町2-3-9 TEL029-224-5811
映画施設	(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

法人名	住所	法人名	住所
(株)常盤銀行	水戸市南町2-5-5	(株)吉田石油	水戸市五原町1502
茨城県農業協同組合三津	水戸市梅妻1-1-4	新創商事(株)	つくば市二の宮1-23-6
日本郵船(株)	鹿嶋市光3番地	NTT東日本茨城支店	水戸市大町3-3-5
(株)筑波銀行	水戸市南町1-3-1	(株)茨城新聞社	水戸市笠原町978-25
(株)JTB	水戸市城南1-1-6	富士オフセット印刷(株)	水戸市根木3-1534-2
水戸信用金庫	水戸市城南2-2-21	(公社)茨城県歯科医師会	水戸市見和2-292-1
中央官舎会連	水戸市笠原町978-6	鹿島都市開発(株)	神栖市大野原4-7-1
(株)デベロ	水戸市通門町1744-2	鹿島建設(株)	神栖市東深沢8
(株)近畿日本フーズ	水戸市京町2-4-33	(公社)茨城県印刷協会	水戸市笠原町978-47
(一社)茨城県建設業協会	水戸市大町3-1-22	(公社)茨城県看護協会	水戸市緑町3-5-35
茨城県建設業協会の組合	水戸市大町3-1-21	山三印刷(株)	水戸市河和田町4433-33
(株)日立製作所	日立市幸町3-1-1	水戸ヤクルト販売(株)	水戸市谷津町1-35
マニユライフ生命保険(株)	水戸市京町1-2-1	医療法人社団 緑水会泌尿病院	つくば大角豆1761
三井住友海上火災保険(株)	水戸市南町2-6-10	(公財)日立平和台公園	日立市鹿沼町1030
(株)東日本銀行	水戸市京町2-3-2	日本労働組合総連合会茨城県連合会(連合会館)	水戸市梅妻2-1-39
損害保険ジャパン(株)	水戸市南町2-4-46	自治光茨城本部	水戸市桜川2-3-30
あいあいニッセイ同和損保(株)	水戸市城南3-11-14	電機連合茨城地方協議会	ひたちなか市南口832-2
東京電力ホールディングス(株)	水戸市南町2-6-2	(一社)茨城県労働者福祉協議会	水戸市梅妻2-1-39
茨城県信用組合	水戸市大町2-3-12	(一財)関東発達振興センター	水戸市住吉町292-10
鹿島産業コンビナート懇話会	神栖市東和出34-2	(公財)茨城県開発公社	水戸市笠原町978-25
鹿島臨海工業地帯西部地区定業連合会	神栖市東深沢16-25	医療法人有楽会 大塚内科クリニック	水戸市通門町275-3
茨城地区企業連合会	神栖市駒山26		

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(固定額)	
	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	
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・対畜)	5億円(対畜別)	
年間保険料		350円	500円

商品パンフレットは
こちら



(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、認定旅行費用保険(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●

団体実行者 社会福祉法人 全国社会福祉協議会

(登録代理店) 損害保険ジャパン株式会社 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、年末年始を除きます。)

販売代理店 株式会社 福祉保険サービス

〒100-0013 東京都千代田区富田3丁目3番2号 新富が関ビル17F
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括して締結する団体契約です。

わくわく随想

終わりよければ…
堪忍袋の緒が切れそう

vol.101

県立健康プラザ管理者

大田仁史

フレイルというのは老年医学会が提唱した比較的新しい言葉で、虚勢という意味だ。最近「閉じこもり」から要介護者になる高齢者が増え脚光を浴び、一般にも知られるようになってきた。

東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢教授のグループはフレイルドミノという言葉をつくり、「社会とのつながり」が途絶えることをドミノ倒しの一番札として警告を発している。社会とのつながりがなくなり家に閉じこもると、当然「生活範囲」が縮まり運動不

足にもなる。「こころ」はうつうつとし、脚うつ、認知症状もでてくる。人と話をしないため発声や嚥下機能も低下する「お口」の障害が現れ、「栄養」不足から筋力も衰えるなど「からだ」の障害がでて、よろよろ、ヨタヨタ老人から寝たきりになる、というおそろしいドミノなのだ。このそれぞれまた全体がフレイルということになる。

この対策はいろいろあるが、国立長寿医療センターは「HEPPOのフローチャート」で早期にフレイルをチェックし自分で対策をねろうというものだ。(家庭でできる高齢者用運動 home exercise program for old people (HEPOP))。筆者もこの項目を注意している。

質問①以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思う
歳をとって早くなる人はいない。筆者は85歳だが、80歳を過ぎて急ぎ足で歩けなくなったように思う。羽田空港でカートに乗ったこともある。

質問②6か月間で2〜3kg以上の体重の減少がある
最近少食になった気がする。

食欲はあるが一度に前のようには食べられない。回転寿司は10貫で640カロリーが目安だそうだが、回転寿司には行かないが、筆者は6、7貫で十分。

質問③最近、物忘れが気になる
気にし出したら切りがない。

質問④半年前に比べて困いものが食べにくくなった
もちろん柔らかくておいしいものがいい。たくわん。たこ、は食べにくい。

質問⑤お茶や汁物でむせることがある
十分気をつけないとむせる。固形物と汁が一揃の時は要注意。むせではないが、一度にたくさん口に入れると、食道で詰まることがある。苦しく吐いたこともある。

少量を口にし、よく噛んでから気合をいれて飲み込む。蕎麦でも詰まる。
質問⑥この1年間で転んだことがある

転んだわけではないが、昨年、親水で腰が抜け病院を受診したことがある。高齢者の親水は認知症にもよくない。朝尿を気にせず十分水分を摂ろう。

質問⑦転倒に対する不安が大きい
もちろん転倒は骨折、寝たきりの要因で、一番注意することだ。階段は手すりを必ず使う。

このチェック表では筆者はフレイルである。オリパラにコロナ、加えて猛暑注意で家にいることが多く、加齢が加わって進行は早い。少しでもくい止めるよう、日々努力だ。

●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、翌年同大学付属病院の院長。平成17年茨城県立健康プラザ管理者、茨城県立医療大学付属病院名誉院長、医学博士。

茨城県地域リハビリテーション普及促進協議会会長なども務める。シルバーリハビリ体操考案者、著書多数。



今月のテーマ

床で行う 体操

立って、座って、寝てもできる
2種類の体操を集めたシルバリー
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
に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。
今回も転倒予防に役立つ体操を紹
介します。



1日

1ミリ

1グラム

シルバリーハビリー体操

① 足部の自己管理、股関節・足指の体操

- ・ あぐら、もしくは片あぐらの姿勢で行います。
(この姿勢が辛い場合は座布団を敷いてもよいでしょう)
- ・ はじめに足の裏や爪の状態を観察します。
- ・ 足の指を1本ずつ曲げ伸ばしします。
- ・ 次に足の指を5本まとめて曲げ伸ばしします。
- ・ 最後に足首を回します。
- ・ 回数に決まりはありませんので、無理なく気持ちよく伸ばしましょう。
- ・ 左右両方行います。



② 膝立ち バランス

- ・ 膝立ちの姿勢で行います。
- ・ 肩を水平に保ったまま腰を左右に張り出すように重心の移動を行います。



今月の先生

古澤 綾さん

シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会の受講生を募集!(受講料無料)

令和3年度9月以降の受講生を募集しています。表は健康プラザが会場で開催される日程です。
お住いの市町村でも開催されることがありますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

コース	開催日程
217	9/27(月)・30(木)・10/4(月)・7(木)・11(月)
218	10/5(火)・8(金)・12(火)・15(金)・19(火)
219	10/25(月)・28(木)・11/1(月)・4(木)・8(月)
220	11/2(火)・5(金)・9(火)・12(金)・16(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ができる方

締切 各コース初日の10日前

☎茨城県立健康プラザ【電話】029-243-4217
※募集定員が定数に満たない場合は募集中止となります。



③ 四つ這いバランス

- ・四つ這いの姿勢で行います。

(この時手首が痛い方は手を少し前方につくとよいでしょう)

- ・左右へ重心の移動を行います。



④ 肩のストレッチ

- ・四つ這いの姿勢からお尻を後ろに引いて肩を伸ばします。
- ・膝が痛い方は、膝の後ろに座布団を挟むと楽に行えることがあります。
- ・気持ちよく15秒から20秒程度伸ばします。
- ・呼吸を止めないように注意しましょう。



人生を180度 変えた大病

日本人の国民病とも言われる糖尿病、厚生労働省の調査によれば、予備軍も含めると、国民の約五人に一人が罹患していると見込まれています。高年齢だけでなく、働き盛りの年代にも増加傾向で、自覚症状なく進行し合併症を引き起こすまでの深刻な段階に至ってやっとならぬ糖尿病と知る方も多い恐ろしい病。今回お話を伺った関根さんも、糖尿病と知らぬまま過ごさし、気が付けば足を失ってしまったそう。「4年前、両足を失くして身体障害者になりました。運送業の営業所で、夜勤仕事で昼夜逆転した生活をしていて、身体のことなんて何にも考えていませんでした。自分が糖尿病だなんて自覚もなく、電気カーペットで足を低温やけどしたので放っておいて……病院に行った時にはもう手遅れで、両足とも膝から下の切断になりました。もちろん当時は落ち込みましたけど、自分でしてかしたことなので仕方ないですよ。今ではこうし

て義足で楽しく過ごしています」とカラカラ笑う関根さん。むしろ足を失くす前よりも今の方が人生をポジティブに楽しめていると言います。

急がば回れ、 結果良ければ全てよし

それまで当たり前だった日常から一変した関根さん。再起へ背を押したのは、勤務していた職場の上長や仲間たちでした。「特に営業所の所長さんが親身になって面倒を見てくれました。自分も所長も、障害福祉サービスなどの知識もないまま、色んな施設を一掃にまわって、とにかく手当たり次第行きました。老人ホームや介護老人保健施設まで。全く見当違いですよ（笑）」。暗中模索の日々でも諦めることなく共に道を探してくれた所長に涙したという関根さん。そして汗余曲折を経て、笠間市の立川記念病院が設けるかさま障がい者サポートセンターへたどり着き、社会復帰に向けた本格的なリハビリテーションを受けられることになったのです。「何よ

りお世話になった所長から、義足をつけて戻って来いよ」と言葉をかけてもらったので、義足を装着を目指して訓練を受けることを決めました。

本来、切断後治療を経て義足を製作、退院するまでの期間は約半年ほどだそう。ところが遠回りをした関根さんはその四倍、二年かかりです。「本当に義足を作れるのかな？と不安はありましたが、立川記念病院の先生や、サポートセンターの人にとても良くしてもらって、厳しいリハビリでも

前向きに楽しく取り組みました。何でもやってみればいい！とポジティブに背を押してくれた。そのおかげで車の運転や、自転車にだっけて乗れるようになりました。

それなら次は、走ってみようかと。長らく、スポーツとは無縁の生活を送っていた関根さん。自らの足を失い、代わりに得た義足で走ってみて初めて「身体を動

取材協力

機能訓練特化型デイサービス

ARKHABILIS

(アークハビリス)



小美玉市橋谷204-60

0290-58-7780 (受付8:30~17:00 土日休)

関根さんも週1回身体をほぐしたり体力づくりを目的に利用。フィットネスクラブ同様のマシン設備に、カフェのような内装で、介護予防のためのトレーニングを行える、運動特化型のデイサービスです。

かすことを楽しんでいると思えた」のだそうです。

足を失ってからが 第二の人生

かつての不健康な生活とは一変、今は「素晴らしい健康な毎日を送っています」と関根さん。大恩を受けた所長の期待通り義足で職場復帰し今なお夜勤を続けていま

～アクティヴシニアストーリー～

義足と拓く第二の ハッピーライフ

関根和己さん

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、両足義足で仕事に趣味にまい進する関根さんにお話を伺いました。



「走って、風を感じられるのが嬉しいんです」と関根さん。陸上だけでなく水泳や他の競技にも挑戦したいそうです。



アークハビリスのトレーナーさんとトレーニング。明るく笑顔のたえない雰囲気で、楽しみながら身体づくりに励みます。

すが、仕事がある日もない日も運動は欠かしません。走る楽しさに魅せられ、せっかくなら公式の記録を残したいと昨年から障害者スポーツ大会陸上競技へもエントリー。大会出場用にスポーツ専用義足も借りました。新型コロナウイルスの影響により残念ながら中止や延期となってしまいましたが、今に立つことは叶いませんが、その間も体力づくりや柔軟に励んでいます。「昔は人目を集めるどころか人と話すことすら嫌なぐらい内向的な性格でした。それが今は真逆で、むしろどんどん見てもらいたい。目立つ身体になっちゃっ

たことを逆手に取って、色んなところに出て、世話になった昔に、元気です！。って見せたいんです。それが自分流の恩返し。施設で知り合った友達を誘って遊びに出かけたり、前よりもずっと楽しいです。障害者だから、迷惑かけるから、って嫌を引いて後ろ向きになるんじゃなくて、例でもやりたいようにやってみる。意外とやれるもの。自分の姿を見て、こんな生き方もあるんだなあ、自分もできるかもって思ってもらえたら嬉しいです」。関根さんのセカンドライフは、周りも明るく元気づけてくれます。

いばらきの

里山歩き

茨城県北ロングトレイルの道

コト語れらん
月居山
(404m)
【大子町】

月居山は、奥久慈の名瀑「袋田の滝」の南側に位置する山で、本峰と前山（山王山）からなる双耳峰です。山名の由来には他の説もありますが、四季を通じて山の端に座座るように月が昇ることから、月居山と呼ばれているそうです。

茨城県北の市町にまたがる「里と山をむすぶ多様な地形や眺望、地域の歴史的遺構をつないで歩く茨城県北ロングトレイル」の計画が進んでいます。全長320kmに及ぶコースのうち、月持の滝付近から生瀬富士・月居山を縦走して袋田の滝に至るコースが、今春開通しました。

袋田町営第一駐車場の先にある見返橋を渡り、右折して出会う旧県道に「月居山登山口・七曲り」

の道標があります。ジグザグに登って行くと、旧月居トンネルに至る旧道に出会います。その先にある「月居トイレ」の反対側にある道標から山道に入ります。昔の生活道跡、月居古道です。広葉樹林の森林浴の道を進むと、デコボコした大きな転石がありました。およそ1500万年前頃に、海底火山から噴出した溶岩が急激に冷え、硬状に粉砕されて固まった男体山火山角礫岩です。袋田の滝もこの地層から成り立っています。滝川から登ってくる「袋田自然研究路」に出会って、右に曲がると月居峠です。幕末の動乱期に、水戸藩の諸生党と天狗党が戦った歴史に残る場所です。樹高30mあった峠の大銀杏は、幹の途中から折れてい



1 見返橋を渡り、旧県道に出会う



2 歴史を感じる旧道跡



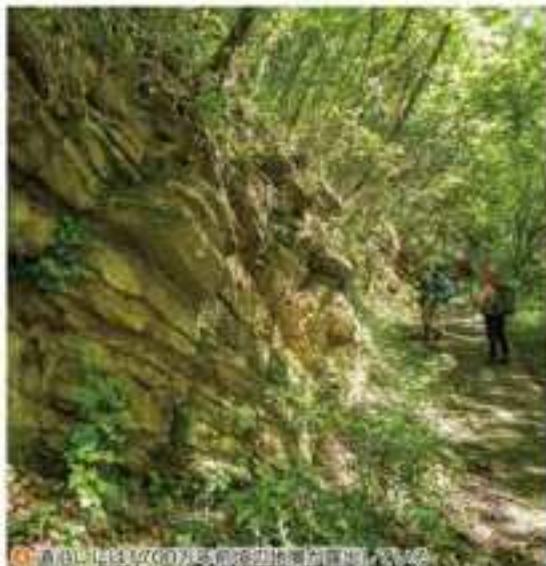
3 月居山多様な地形を、のんびり歩く



4 月居山第一駐車場と水戸藩陣地の跡



5 月居山の豊かな自然を、のんびり楽しむ



6 古い歴史の残る月居山は、自然の宝庫



7 夕陽が沈む山道



8 月居山の自然を、のんびり楽しむ



9 月居山の自然を、のんびり楽しむ

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
茨城県生涯スポーツ指導員

生涯学習センター講座やカルチャー
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

●問い合わせ先●

県政策企画部東北部課
大子町観光産業課

Tel.029-301-2715

Tel.0295-72-1138

コース

○月居山コースタイム

町営駐車場→七曲り登山口→月居峠【1.6km、45分】

月居峠→月居山【0.25km、往復25分】

月居峠→前山→滝→町営駐車場【2km、55分】



ました。峠では月居古道とロング
トレイルが交差しています。標識
の二次元コードをスマホで読み取
ると、画面の地図上に現在地が表
示されます。峠の南側が月居山で
す。傾斜が急で滑りやすく、ロー
プが張られた大岩もあるので注意
が必要です。山頂には月居城跡の
石碑が建っています。月居山光明
寺跡の山門をくぐると正面に鐘樓
が見えます。傍らには、五輪塔・
供養塔・石仏群が静かに佇んでい
ます。上方にある朱塗りの月居観
音堂には、運慶作と伝わる聖観世
音菩薩像が安置されています。回

廊からは、袋田方面が望めます。
角礫岩の急斜面に造られた階段を
上って前山に向かうと、所々視界
が開けて滝川対岸の急峻な崖根が
見えます。山頂からは、滝を目標
して下りますが、勾配が急なので
踏かないように気をつけて歩きま
した。滝の水音が大きくなる頃に、
生瀬滝への分岐に出会います。
樹間に見え隠れする袋田の滝上
部の景観を楽しみながら、更に下
って行くと川岸に達します。吊り
橋から仰ぎ見る袋田の滝は、夏の
日差しにまぶしく輝いていました。

(取材日 8月10日)



袋田の滝から大子川を望む



生瀬滝の滝上を歩いている



生瀬滝の滝上を歩いている



生瀬滝の滝上を歩いている



生瀬滝の滝上を歩いている

おいしい いばらき美味しおスタイル

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「いばらき美味しおスタイル」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「いばらき美味しおスタイル指定店」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。



大井川昭彦氏撮影

体にやさしい西洋料理 レストラン アオヤマ

健康に気を遣い丁寧に作り上げられた料理が人気のアオヤマは、5つの減塩メニューを提供するプラチナ店！一番人気の30品目のバランスプレートをはじめ、野菜たっぷりの品やカロリーを抑えたメニューもあります。



【住所】水戸市東区2-32-1 ユニオンビルディング
【電話】029-257-8882
【営業】水曜

ダイヤモンドホール

筑西市の結婚式場として知られるダイヤモンドホールはレストランも有名です。「美味しお健康プレート」は現役の糖尿病専門医が考案した新メニューで、一食に使われる食材は40品目以上！和洋中の味を楽しめます。



【住所】筑西市玉戸1-253-4
【電話】0296-26-8511
【営業】なし（年中無休）

いばらき美味しお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「いばらき美味しおスタイル指定店」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「いばらき美味しお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「いばらき美味しお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。

●いばらき美味しおスタイルについてのお問い合わせ、申請受付等については、事務局までお問い合わせください。
いばらき美味しおスタイル事務局（株式会社日医メディックス内）
〒310-0838 茨城県水戸市元宮田町716-3
TEL: 0120-210-877 FAX: 029-248-2342
【メール】oisho@nissenmedix.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3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
〒310-8586 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3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。

●14名抽選プレゼント抽選券
抽選券は、大巻紙に封入し、石巻市(2020年)に郵送してください。
抽選券は、抽選券の裏面に「抽選券」の文字が印刷されています。抽選券の裏面に「抽選券」の文字が印刷されています。



●大山守大塚家郷土屋敷●
ペア入館券…10組20名様



●教護施設ナザレ館●
鍋敷き…2名様

●NPO法人ほこりっと●
ストール…3名様

