

わくわくライフ

いばらき



【巻頭特集】

まちあるき日帰り旅 ～龍ヶ崎市～

第26回茨城県健康福祉祭
いばらきねんりん文化祭
お取り寄せ 美味あるき
アクティブシニアストーリー
いばらきの里山歩き



2022年
春号
Vol.145
発行〇茨城わくわくセンター



◆ 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

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

◆ ◆ ◆ ◆ 令和4年2月26日(土)～3月3日(木) ◆ ◆ ◆ ◆

第26回茨城県健康福祉祭いばらきねんりん文化祭が2月26日(土)から3月3日(木)まで水戸市のザ・ヒロサワ・シティ会館で開催されました。(※表彰式及びギャラリートークにつきましては、新型コロナウイルス感染症の拡大防止対応に伴い中止。)

「わくわく美術展」は、日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門で構成されており、それぞれの部門でも個性溢れる力作が会場を彩りました。今回県知事賞を受賞した作品は、11月12日から11月15日まで開催される全国健康福祉祭「ねんりんピックかながわ2022」の本県代表作品として出品される予定です。

また、「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」では入賞作品41点が展示され、おじいちゃんおばあちゃんの生き生きとした姿が表現され、会場内を一段と和やかに飾りました。

知事賞受賞作品を紹介します



日本画

荻沼 まさ子 小美玉市
【題名】春宵



日本画

國友 正善 結城市
【題名】霧晴れて



洋画

田村 洋子 坂東市
【題名】希望Ⅲ



洋画

鄭 春子 水戸市
【題名】熟成を待つ

工芸

細谷 隆 取手市
【題名】白亜の花器



彫刻

関根 幸雄 常陸太田市
【題名】青年



工芸

伊藤 宣子 阿見町
【題名】夢みるランプ





書

小島 香風

(優子)

下妻市

【題名】西津夜泊

書

中山 敏陽

(敏江)

結城市

【題名】写経



写真

林 昭 小美玉市

【題名】クライマックス

写真

佐藤 武美 高萩市

【題名】霧の香



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

2022年 春号

Vol.145

本誌の写真・イラスト・記事の無断転載を禁じます。

- 1 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・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
- 5 まちあるき日帰り旅 ～龍ヶ崎市～
- 8 茨城の歴史と文化
- 9 龍ヶ崎市 ちよっくら寄り道 ～カガミクリスタル&横田農場～
- 11 お取り寄せ 美味あるき
- わくわくセンターだより
- 12 ニュースポーツ推進員養成講習会
- 13 生きがいと健康づくりにeスポーツを活用しよう!
- 14 高齢者の交通事故防止対策
- 15 「地域の免疫ライフ創造パートナー」に学ぶ、健康の秘訣
- 16 茨城をたべよう 免疫力アップレシピ
- 17 わくわく事業推進サポーター 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を
週3日からお届けします。

●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
一番人気のコース

1食あたり **580円** (税込926.4円)
おかず6種類/400kcal標準・食塩相当量4g以下
(通常約1食あたり)



舞菜

●その他選べるコースをご用意しております!

◎舞菜弁当コース ◎舞菜しっかりおかずコース
◎舞菜お粥コース ◎エネルギーご調整食コース

【デイリーコープ受付センター】
0120-502-160
【受付】月～金/9:00～19:30・土/9:00～18:00

① 資料のお届け、ご説明に伺います → ② 生協へご加入ください(まだ組合員でない方) → ③ ご登録(ご登録の翌々日からお届けできます) → ④ 配達開始(月～金のうち週3日から配達可) → ⑤ お支払い(登録口座からの引き落とし)

「デイリーコープ」

※一部お届けできない地域があります。

お問い合わせの際は「わくわくライフを見た」とお伝え下さい

まちあるき

目帰り旅

～ 龍ヶ崎市 ～

龍ヶ崎市

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、龍ヶ崎市・市役所周辺の散策コースをご紹介します。地域に愛されるローカル線の駅を起点に、点在する史跡・旧跡や見どころをめぐりました。地元の女性団体をはじめた名物グルメも見逃せません。ゆったり穏やかな時間が流れる一日を過ごせます。



②

龍ヶ崎～佐貫間は7分ほどの乗車時間だそう

明治33年に開業した竜鉄は茨城県内最古の私鉄路線



①

●ナビゲーター●

龍ヶ崎市商工観光課 櫻井 壮さん

今回ご案内いただいたのは、龍ヶ崎市商工観光課の櫻井さん。櫻井さんは龍ヶ崎市出身・在住で、市の歴史や魅力に触れることができる約1時間半の散策コースを提案してくれました。櫻井さんをはじめ、まちの皆さんの胡らかな笑顔とおもてなしが嬉しく、心温まる時間を過ごす取材となりました。市内の観光や名所については、龍ヶ崎市観光物産協会ホームページをぜひお役立てください。



<https://www.city.ryugasaki.ibaraki.jp/kanko/kankokyokai>

今回のスタート地点は、関東鉄道竜ヶ崎線・竜ヶ崎駅です。同線は佐貫・入地・竜ヶ崎の三駅4・5キロメートル間を結び、全線単線の路線で、旅客のほとんどが佐貫駅を経由して都市部へ向かう定期通勤・通学利用者だそう。「竜鉄」の愛称で市民から親しまれており、どこか穏やかな雰囲気を感じる龍ヶ崎の玄関口です。

まずは駅前から東方向へ伸びる「龍ヶ崎本町商店街」を歩きます。はじめに目指したのは、龍ヶ崎の鎮守・八坂神社。毎年7月の祇園祭が特に知られており、最終日の夕方に執り行われる撞舞は国選択・県指定無形民俗文化財として守り継がれる神事。高さ14メートルの柱の上に登り四方に矢を放ち、様々な曲芸を繰り広げる勇姿をひと目見ようと多くの人が訪れます。約450年に渡り地域の心の拠りどころとして崇敬を集める神社に参拝したら、その奥に足を進めてみると、突然、立派なレンガ造りの門が現れました。この「旧諸岡家住宅煉瓦門及び塀」は国の登録有形文化財。実業家・諸岡良佐氏



5 格式の高さを思わせる旧諸岡家住宅煉瓦門及び塀



4 市民の崇敬篤い八坂神社



3 竜ヶ崎駅から伸びる本町商店街を歩く



6 お母さんたちの手作り揚げたてコロッキは必食!



7 龍ヶ崎コロッキの立役者・吉田さん。どらすてはお年寄りが集い元気になれる場所



8 大統寺。向かって左手に立つのが竹柏の木



9 般若院のしだれ桜。数年前の見ごろの様子



が建てた自宅の門と塀の一部を移築したものです。「現状は17メートルほどの長さですが、元は35メートル以上あったとか。諸岡氏は龍ヶ崎町長や、銀行の頭取も務めた地元の名士でした」と櫻井さん。この奥に建っていたであろう、重厚な邸宅の姿も想像できそうです。通りに戻り、次の目的地へ向かいます。この商店街は約1・8キロほどの長さがあり、昭和50年代ぐらいまでは龍ヶ崎のメインストリートだったそう。そんなにぎわいを残そうと市民や店が「コロッキで町おこし」というユニークな試みを行い一躍有名になりました。今では市を代表する名物・龍ヶ崎コロッキの火付け役となったのが、

龍ヶ崎市商工会女性部で活動していた吉田さんが考えた手作りの「まいんコロッキ」です。平成12年にスタートして以来20年以上、今でも「チャレンジ工房どらすて」でコロッキを揚げ続けています。昔懐かしい味の他、黒豆やりんご、ライスクリームなど変わり種もラインナップ。ちょうどお店にいらした吉田さんにお話を伺うと「もう79歳!でも皆でわいわいコロッキを揚げていると元気で病気もしないですよ」とニッコリ。美味しいコロッキを頬張りながら、まちを散策しましょう!

商店街を八坂神社の方へ少し戻り、次に目指したのは「大統寺」。本能寺の変から3年後、豊臣秀吉



県外自治体に売却直前、市が買い戻したという逸話がある蒸気機関車



伊達氏ゆかりの愛宕神社。裏手にまわり本殿も見学を



たつのご産直市場では市物産品ブランド・プティアクージュ龍ヶ崎も販売!



歴史民俗資料館では昔懐かしい黒電話に出会う

が関白となった天正13年に時の龍ヶ崎城主・土岐胤倫氏が複数の寺院を統合し開山したと言われています。本堂の前に立つ竹柏の木は九州や四国などの温暖な地域に分布している木で、関東でここまで大きく成長するのは珍しいそう。ぜひ注目してみてください。

「撞舞が行われる「撞舞通り」へ抜け、続いて般若院へ。こちらは本堂裏手の大きなしだれ桜が有名です。推定樹齢は500年、見ごろは例年3月中旬〜下旬と早咲きののだそう。櫻井さんも子どもの頃から花見に来ていたそうで「ぜひ、一度見に足を運んでみていただきたい」と太鼓判。

そして市役所を左手に見ながら小山の石段を登れば、愛宕神社にたどり着きました。実は江戸時代、龍ヶ崎の地は、かの伊達政宗公を藩主とする仙台藩の領地だったのです。その際に、領主であった政宗公の嫡男・忠宗氏によって創建されたのがこの愛宕神社です。拝殿奥の本殿には立派な彫刻が施されています。この周辺も桜が美しいスポットだそう。

最後は大昭ホール龍ヶ崎の敷地内にある市直営「たつのご産直市場」

「で市内生産者の野菜・果物や物産品をお土産に購入。道路を挟んで向かいの「龍ヶ崎市歴史民俗資料館」もぜひあわせて立ち寄ってほしい施設です。かつて「竜鉄」を走った本物の蒸気機関車、地域の古い商家や農家の納屋を再現した展示など、大人から子どもまで興味をそそられるはず。孫と一緒に春の龍ヶ崎を散策するのもオススメです。

お勧め 立ち寄りSPOT



●龍ヶ崎コロケ会館 チャレンジ工房どらすて

【電話】0297-62-1008
【住所】龍ヶ崎市上町4839-1
【時間】10:00~17:00
【定休日】水曜日・日曜日・祝日



●たつのご産直市場

【電話】0297-62-0715
【住所】龍ヶ崎市駒馬町2618
【時間】10:00~18:00
【定休日】月曜日・火曜日
(祝日の場合は臨時営業)
12月29日~1月3日



●龍ヶ崎市歴史民俗資料館

【電話】0297-64-6227
【住所】龍ヶ崎市駒馬町2488
【時間】9:00~17:00
【休館日】月曜日
(月曜日が祝日の場合は閉館し、翌日休館)
12月28日~1月4日

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

茨城の歴史と文化

前回は関宮海峡が世界に認知されて140年にあたることを紹介しました。今回は今年が、日本人の多くに愛唱された童謡の作詞者として知られる茨城が誇る童謡詩人野口雨情の生誕140年にあたることから、雨情について紹介します。

雨情は北中郷村大字磯原（現在の北茨城市磯原）で1882年5月29日、父量平、母てるの長男として生まれました。15歳のとき上京、伯父で衆院議員の野口勝一宅から中学校に入學し、19歳のとき東京専門学校高等予科文学科（現在の早稲田大学）に入ります。まもなく詩作を始め、学校を中退。20歳のとき、北中郷村の村長を務めていた父が死去し、磯原に戻る

第4回 野口雨情生誕 140年に想う

茨城県近現代史研究会会長
市村 眞一



雨情の詩の素晴らしさを語る孫の不二子さん



野口雨情
(野口不二子さん提供)

と、栃木県の資産家の娘高塩ヒロと結婚、24歳のとき長男雅夫が生まれます。

この間、詩作を続けますが、報知新聞特派員となり、樺太に渡ります。5か月ほどで東京に行き、翌年夏、早稲田時代に薫陶を受けた坪内逍遙の紹介で北海道の新聞社に勤めます。ここで石川啄木と知り合い、ともに小樽日報の創業に加わります。その後、いくつかの新聞社を経て、東京に戻ります。母の死去もあり、30歳のとき一時詩壇を離れ、古里に戻りますが、詩作の情熱さがたく、36歳のと

き、水戸に出ました。翌年、「枯れすすき」を書き、中山晋平に作曲を依頼。のちに「船頭小唄」として大ヒットしました。38歳のとき再び上京し、「十五夜お月さん」「七つの子」「青い目の人形」「赤い靴」など名作を次々に発表。童謡詩人として一躍有名になります。

8年前の2014年、BS朝日の「にはん風景物語」という番組で雨情が紹介されました。サブタイトルは「童謡のふるさとを歩く北茨城・水戸」詩人野口雨情 郷愁の風景」でした。作家で法政大学教授の島田雅彦さんが案内人となり、古里の北茨城は雨情のお孫さん野口不二子さんが説明役となり、水戸は私が説明役でした。私は、好文亭や下宿先、雨情いきつけの天ぶら屋さんなど案内。天ぶら屋さんでは、額に入った北巖と署名入りの書を見つけ、ご主人が北巖を知らないというので、雨情の伯父さんの勝一ですよとお教えし、島田さんは「この店が雨情と関係した証ですね」といって盛り上がったのを覚えています。

野口不二子さんは、東日本大震災の際、館長をされている「野口雨情生家・資料館」が津波に襲われ、1階に海水が流れ込み、貴重な資料を2階に避難させるのに必死だったそうです。そのような苦難を乗り越え、不二子さんは雨情の詩の素晴らしさを各地で紹介し続けています。その理由を「雨情の童謡は童心の発露から成り立っています。人間愛・宇宙・生きとし生けるものへの深い思いが童心芸術を生み出しています。これからも雨情の詩心を伝えていきたい」と語りました。

●執筆者●

市村眞一

いちむら しのいち



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、編集局次長兼論説副委員長、取締役総務局長、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」「市川勢の軌跡」「大志」（平成28年度県芸術祭文学賞受賞）など。

「茨城の国会議員列伝」

「市川勢の軌跡」

「大志」（平成28年度県芸術祭文学賞受賞）など。

ちよっくら寄り道
龍ヶ崎市

カガミクリスタル



カガミクリスタル 本社ショップ

【住 所】龍ヶ崎市向陽台4丁目5番地

【TEL】0297-64-7111

【営業時間】月～土/9:00～17:00

【休業日】日曜日、祝祭日、夏季、年末年始、その他

※詳しくはホームページを参照してください <https://www.kagami.jp/>

1934年に誕生した、日本初のクリスタルガラス専門工場から始まったカガミクリスタル。創業者の各務鐵三氏がドイツで学んだ技術を基とし、受け継がれてきた

繊細で美しいクリスタルガラス製品は国内外で高い評価を得ています。そんなカガミクリスタルの本社・工場は実は龍ヶ崎市にありま

す！併設ショップでは、KAGAMIブランドの最新コレクションをはじめ美しい輝きがずらり。ガラスの成形から、カット・彫刻、目視での検査に至るまで一つひとつ全て手作業で仕上げられています。



茨城県伝統工芸士が4名在籍。職人の技に感動



龍ヶ崎市のふるさと納税返礼品にも選定されている



工場併設店ショップでは、レアな試作品の販売も！

中でも赤や青などの色を被せたクリスタルガラスに精緻なカットを施した江戸切子は、色味のコントラストやデザイン性から非常に高い人気を誇る逸品。カットの意匠に、竹や桜、折り鶴に着物など「日本らしさ」を取り入れているのも特徴です。日本の誇る技術、美の粋とも言えるKAGAMIのクリスタルは、大切な人への贈り物や自分へのご褒美に最適。「各務鐵三が残した。暮らしに夢と輝きを」という言葉の通り、KAGAMIのクリスタルガラスで気持ちや和んだり、笑顔に

なったり！皆さんの暮らしの中でのワンシーンに寄り添うものであれば嬉しいです」と、本営業課の和田さん。龍ヶ崎を訪れたならぜひお立ち寄りを。

全部手作業で仕上げられています。中でも赤や青などの色を被せたクリスタルガラスに精緻なカットを施した江戸切子は、色味のコントラストやデザイン性から非常に高い人気を誇る逸品。カットの意匠に、竹や桜、折り鶴に着物など「日本らしさ」を取り入れているのも特徴です。日本の誇る技術、美の粋とも言えるKAGAMIのクリスタルは、大切な人への贈り物や自分へのご褒美に最適。「各務鐵三が残した。暮らしに夢と輝きを」という言葉の通り、KAGAMIのクリスタルガラスで気持ちや和んだり、笑顔にな

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、また最期の時であっても、赤ちゃんからお年寄りまで年齢に関わりなくご利用者様にはご自宅でゆっくり、のんびりと変わらない日々を過ごしてほしい。ご自身達の生活をお届けしたい。

そんな思いで日々精進しております。

私たち看護師はいつもあなたの傍にいます。私たちはあなたのお家へ行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
指定訪問看護事業所 指定番号0602000164
つくばみどりの1-1-4
グランバレスNS-10 307号室
(つくばエクスプレス みどりの駅南)
営業時間/9:00～17:00
休業日/日・祝・年末年始

TEL. **029-828-4283**
you3kango@yahoo.co.jp

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。

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

ちりめんくるみ
120g 551円 (送料別)



出羽屋 (かすみがうら市) の ちりめんくるみ

昭和7年創業、農林水産大臣賞を幾度も受賞している佃煮店出羽屋。工場は霞ヶ浦の湖畔にあり、湖で獲れる小魚や海の幸を使った美味しい佃煮を作り続けています。中でも出羽屋がぜひ一度食べてみてほしいと太鼓判をおすのが「ちりめんくるみ」！霞ヶ浦で獲れた白魚と、香ばしく船掛けしたくるみを炊き合わせた一品です。素材の味を生かした優しい甘さは、ご飯との相性抜群！ホームページからの注文限定の人気商品お試しセットも用意されています。

【電話】0120-883-088

【住所】かすみがうら市

加茂3385(本社)

※土浦市ピアタウン、イオンモール土浦、
水戸市カスミ水戸赤坂店など県内店舗有

注文方法 公式ホームページより注文

<https://www.dewaya.net/>



実は練り物加工業者が多く集っていた北茨城市。小規模な平潟漁港と大型の大津港というふたつの漁港を有し、茨城を代表する港街です。そんな北茨城市の平潟漁港で人気なのがこの大黒屋水産食品のさつま揚げ。中でも地元を代表するアンコウをさつま揚げに仕上げた「あんこう揚げ」は、一度は食べたい茨城を代表する味です。アンコウのプルンとしたゼラチン質を見事なまでにさつま揚げに閉じ込めています。もちろんその他のさつま揚げも絶品です。平潟の美味しさをギュッと詰め込んでいます。

大黒屋水産食品株式会社

【電話】0293-46-0495

【住所】〒319-1701 北茨城市平潟町582

注文方法 電話、はがきにて

<https://daikokuyasuisan.jp/>



あんこう揚げ
1,080円 (送料別)

さつま揚げBセット
1,620円 (送料別)

大黒屋 (北茨城市) の さつま揚げ

【簡単おうちでかじま丼】かに丼・サーモンといくらの親子丼セット (各2人前ずつ)
3,920円 (送料別)
※写真はかに丼



かじま (大洗町) の かに丼・サーモンいくら丼セット

自宅でも楽しめる豪華な海鮮丼！しかもサーモンといくらの親子丼やいくらを添えた豪華カニ丼を楽しめるとあっては注目せざるを得ません。そんな豪華な丼をお取り寄せできるのは大洗町のかじま。創業80年を超える老舗で、自社でカニの加工工場を持っています。だから実現できるこの美味しさ。特にカニとイクラのかじま丼は本ズワイガニのほくし身に濃厚なカニみそ、そしてイクラを添えた豪華な内容。しかも、付属のタレは焼きガニを4時間煮込んだとっておき!!ぜひご賞味ください。

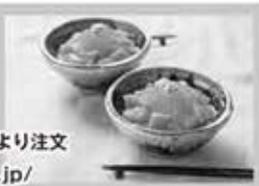
【電話】029-267-2118

【住所】東茨城郡大洗町

磯浜町B16-1

注文方法 公式ホームページより注文

<https://kajima.buyshop.jp/>



令和3年度第2期「ニュースポーツ推進員養成講習会」開講

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！
ニュースポーツを楽しんで、心の「喜び」と「体力」を手に入れよう！

令和3年度第2期「ニュースポーツ推進員養成講習会」が1月12日から2月3日までの8日間、新治運動公園他（土浦市）で行われました。土浦市を中心にニュースポーツや健康・地域づくりに関心のある15名の受講生が集いました。

グラウンド・ゴルフ、オーバルボール、シャフルボード、ユニカール、バグギー等12種目について、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。

開講式では、森田百合子茨城県社会福祉協議会常務理事、介川文雄茨城県レクリエーション協会会長、土浦市長安藤真理子様をはじめ、ご来賓の皆様からご挨拶・メッセージをいただきました。「ニュースポーツの楽しさを学び、それぞれの地域における指導者として、健康・生きがいづくり、そして仲間づくりに積極的に活動することを期待します。」また、「今回の講習会の開催を機に、より一層の県内各地域各市町村における健康づくり・地域づくりの活動が盛んになることを期待します。」とのお言葉をいただきました。

8日間にわたり、各種目の実技講習として、用具の準備からコートの設定、種目ルールの説明後、グループに分かれてゲームを楽しみました。手軽に体験できるニュースポーツは、ボールの動きの意外さも加わり、逆転や失敗の投球の度に歓声と笑い声が起り、受講者の皆さんは、心地よい汗をかいていました。

参加者の声

- ・ニュースポーツを楽しく体験し、高齢者が楽しみながら行える運動であることを理解し、視野が広がった。
- ・ルールの細部にこだわるより、楽しく進めるために、参加者がお互いに気持ちを通じ合い協力することの大切さを知ることができた。
- ・新しく体験した種目を、地域の活動に取り入れることを検討したい。
- ・ニュースポーツに関わる団体の地道な活動が、これからの高齢者の健康づくりに重要であることを痛感した。



講話「ニュースポーツの推進について」



シャフルボードのルールと実技

●問い合わせ● 茨城わくわくセンター TEL029-243-8989まで

生きがいと健康づくりにeスポーツを活用しよう!

茨城県社会福祉協議会(茨城わくわくセンター)では、2019年に開催された茨城国体で話題になりました「eスポーツ」に注目し、シニア世代に広げていきたいと考えております。

なぜ、若い世代に人気の「eスポーツ」をシニア世代に広げていきたいのか、「eスポーツ」はシニア世代に有益なものなのか、そもそも「eスポーツ」とは何なのか。なんとなくは聞いたことはあるけど詳しくはよくわからない、そんな「eスポーツ」をご紹介します。

eスポーツって、なに?

「eスポーツ」とは、エレクトロニック・スポーツの略で、コンピューターなどの電子機器のゲーム(デジタルゲーム)を使って、人間同士が競い合うスポーツです。「サッカー」がボールを使って頭脳と体を動かすスポーツと言い換えると、「eスポーツ」はゲームを使って頭脳と手先(指先)を使うスポーツと言い換えることができます。

eスポーツの大きな特徴の一つに、老若男女を問わず、障がいのありなしにかかわらず、誰もが同じ舞台上で対等に世界中の人と交流や対戦ができる点です。足が思うように動かさず走れない方でも、eスポーツでは走れる方と同じ土俵で対等に対戦ができます。使われるゲームは幅広く、シューティングゲームやパズルゲーム、リズムゲームやレーシングゲーム、ボードゲーム(囲碁・将棋等)、サッカーや野球など自分が得意なもの、興味があるもので挑戦できるという魅力もあります。

eスポーツは若い人のものじゃないの?

若い世代を中心に人気のeスポーツですが、シニア世代にも広がりを見せています。スウェーデンでは、ゲームとはあまりなじみのなかったシニア世代の方々が、平均年齢70歳のプログラマーチーム「シルバー・スナイパーズ」としてデビューし、活躍しています。

また、海外だけではなく国内でも広がりを見せています。指先の運動等によるゲームそのものによる脳の活性化、参加者同士が交流しながら楽しむことによる社会とのつながりによる刺激が認知症予防につながる効果があると着目され、介護施設や高齢者施設に取り入れ始めています。埼玉県には「さいたま市民シルバーeスポーツ協会」が発足され、約40名のメンバーが活動をしていたり、秋田県でも2021年に65歳以上のメンバーで構成されたプロチーム「マタギスナイパーズ」が結成され活動しています。

わくわくセンターでeスポーツを体験してみました!

2月2日(水)、茨城わくわくセンターで60歳以上の県民の方、7名にご協力いただき体験会を実施いたしました。種目は、レーシングゲームの「グランツーリズム」とリズムゲームの「太鼓の達人」です。ゲームは小さなコントローラーを使用するイメージがありますが、今回使用したゲームは実際の車のハンドルの様な形のコントローラーや、本物に似ている太鼓とバチを使用するので、初めての方でも簡単に挑戦することができます。

今回参加した皆さんも、ゲームをするのは初めてという事で最初は緊張されていましたが、1、2回の練習をすると、めきめきとスコアが伸びていき、試合が終わるたびに歓声が上がりました。対戦の勝った、負けただけではなく、お互いを応援し、試合を見て笑い合うことで、明るく和やかな1時間となりました。「久しぶりに集中して楽しんだ」「難しいかなと思ったけど、やってみると面白かった」「今度は違う種類のゲームも挑戦してみたい」「足が悪くてスポーツは出来ないけど、久しぶりに人と対戦が出来てよかった」と素敵な感想をいただくこともできました。

健康リスクを高める要因の一つが、孤立や孤独と言われており、eスポーツには、通常のスポーツと同じ「人とのかかわり」要素があります。茨城わくわくセンターでは、この側面を特に注目し、令和4年度も体験会などを行っていきます。また、県庁でも、4月からeスポーツが体験できる出前講座が開催されます(お問い合わせ:029-301-3525 産業政策課)。ぜひ、機会が合えばみなさんも体験会にご参加ください!皆さんの新しい挑戦、待っています!



茨城県警に
聞きました

知っているようで気が付かない 高齢者の交通事故防止対策

テーマ 高齢者の交通事故防止

「65歳からの交通安全」

1 高齢者の関係する交通事故発生状況

令和3年中の交通事故死者は前年より4人減少し、昭和31年以来、65年ぶりに80人となりましたが、そのうち約6割の46人は65歳以上の高齢者でした。

特に歩行中の死者については33人中31人が高齢者となっています。

2 交通事故を防止するために

(1) 身体機能の変化を自覚する

65歳を過ぎると、若い頃のように走ったり、ジャンプしたりなど出来る方は少なく、皆さんもそれは自覚していると思います。

しかし、足が上がりづらくなった、首が回りづらくなったなどのちょっとした身体の変化は、緩やかに変化していくために気付くにくく、どの程度変化しているかはよく分からないこともあると思います。

また、気持ちは若くてもそれに身体がついていかず、思ったほど動けなかったり、咄嗟の時に回避が間に合わなかったりする可能性がありますので、「まだ間に合う」、「今ならいける」などと考えず余裕を持った行動を心掛けて、無理な行動はしないようにしましょう。

(2) 夜間の外出に注意

日が落ちた薄暮時や夜間は、周囲の視界が悪くなり、自動車や自転車、歩行者などお互いに発見が遅れたり、距離や速度が分かりにくくなるなどするため、交通事故が発生する危険性が高まります。

交通事故の当事者にならないためにも買い物などの用事は昼間に済ませるなど、薄暮時以降の外出はできるだけ控えましょう。

また、薄暮時以降に徒歩や自転車で外出する際には、明るい色の服装をしたり、反射材やライトを活用して、自分の存在を周囲に知らせるようにしましょう。



交通安全啓発映像公開中



映像で再確認！
リモートドライバーセミナー



日暮れ後の
暗闇に潜む恐怖

地域の免疫ライフ 創造パートナー に学ぶ

健康の秘訣



地域の皆さんに
笑顔と健康を届ける
「ヤクルトレディ」

前 回のわくわくライフ冬号で「体の健康」と「心の健康」についてのお話を水戸ヤクルト販売株式会社の内藤社長に伺いました。その二本柱を支える存在が、地域の皆さんにヤクルトを毎日届けている「ヤクルトレディ」です。ヤクルトをはじめとした「体の健康」に役立つ商品を販売・配達するのがヤクルトレディの主な仕事。ですが、彼女たちはただ商品売りを行っているのではなく「心の健康」づくりにも貢献しています。

「私共、水戸ヤクルト販売では約600名のヤクルトレディが働いています。エリアや担当にもよりますが、一日20軒〜40軒以上の自宅を訪問してヤクルトを届けています。一軒の滞在時間は平均10分30秒。ただ商品を配達するだけではなく、対話を大切にしています。特にこの御時勢、家にこもりきりで誰とも話さないこともありませぬ。そんな中、ヤクルトレディと会話することが心の栄養にもなるんです」と内藤さん。定期的に訪問し、何気ない会話をすることで「何か困っていることはないか」と気にかけてくれるヤクルトレディの存在は、地域コミュニティに重要な役割を担っているといえます。「一人暮らしのお年寄りへの定期

●取材協力● 水戸ヤクルト販売株式会社

水戸市谷津町1番地35

【問】029-251-8960

<https://mito-yakult.co.jp/>

○水戸ヤクルトでは地域貢献活動の一環として、ミニ健康教室を随時開催しています。笑いあり、（体と頭の）体操あり、食事のアドバイスあり。シニア専属の指導員が管内無料で伺います！開催についてはお問い合わせください。

的なヤクルト配達と安否確認を兼ねる。愛の定期便。活動を、約50年前から実施しています。例えば自宅前に届けたヤクルトが翌々日もそのままになっていたら。何かあったのかもしれない。と身内のように気にかけて声をかけたりと、地域の見回りの役目も果たしてくる。また、水戸ヤクルトでは自治体と防犯協定や包括連携協力協定も結んでいます。今後は防災や万が一への備えとしてエリアのハザードマップも把握するなど、地域の核としてヤクルトレディがいっそう活躍できるように尽力してい

きます」。そう話す内藤さんの表情からは、ヤクルトレディへの篤い信頼が伺えました。

「ヤクルトレディの活動を通して、皆で支え合う、見守りし合う、そんな地域をつくりたい。そのためにまずは彼女たちが安心して働ける職場をつくるのが私の役目。ヤクルトレディは他には真似できない、私たちの誇りであり自慢なんです」。

毎日、笑顔と健康を届けてくれるヤクルトレディは、地域にとってなくてはならない存在です。

●執筆者●

内藤 学 ないどう まなぶ

1960年生まれ、62歳。小学校から高校まで水戸で過ごし、早稲田大学卒業後に(株)電通を経て水戸ヤクルト販売(株)代表取締役社長に就任。

【主な公職】茨城県教育委員会委員、水戸商工会議所副会頭、(公社)いばらき被害者支援センター理事 他
趣味は「落語」、「ゴルフ」、「ロードバイク」





いばらき
茨城をたべよう 免疫カアップレシピ



旬の野菜と酒粕で免疫アップ 白味噌仕立ての鮭ホイル焼き

食事で免疫力を上げるポイントは「良質なたんぱく質である免疫の素を摂取」「乳酸菌や食物繊維をとって腸内環境を整える」「ビタミンAやβカロテン摂取で粘膜をパワーアップ」、そして「硫黄化合物やビタミンC&Eを摂取して病原菌を攻撃」の4つ!! でも「硫黄化合物」って何? 普通に生活していると聞きなれないものですが、硫黄化合物とはニンニクなどユリ科の野菜や、キャベツやブロッコリーなどのアブラナ科の野菜に多く含まれる苦みの成分です。これが病原菌を攻撃する免疫を助けるファイトケミカルなのです。そんな野菜を美味しく、かつ良質なたんぱく質をとれるレシピを紹介します。今回の料理は新酒の酒粕が出回るこの時期に合わせて「酒粕で作る野菜たっぷり鮭のホイル焼き」です。

材料(2人分)

鮭……………2切れ(塩分0.2g/切れ)	<発酵食品で免疫UP>
<食物繊維豊富な野菜>	白味噌……………大さじ1(1.5g)
えのきたけ……………¼株	酒粕……………大さじ1
しめじ……………¼株	
<アブラナ科野菜>	片栗粉……………少々
キャベツ……………½枚程度	コショウ……………少々
<ユリ科野菜>	山椒……………少々
ニンニク……………1片	塩……………2g
玉ねぎ……………¼玉	顆粒昆布だし(無塩タイプ)…少々



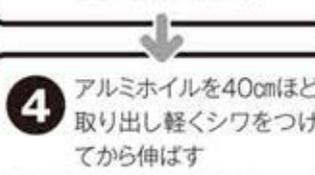
- 1** 酒粕をお湯で伸ばし、白味噌と顆粒昆布だし、山椒を加えて混ぜる



- 2** 水気をぬぐった鮭に片栗粉をまぶし、表面に塩とコショウをふりかける



- 3** ニンニクと玉ねぎは薄切りにし、キャベツは太めの千切りに、しめじとえのきたけは手でほぐす



- 4** アルミホイルを40cmほど取り出し軽くシワをつけてから伸ばす



- 7** フライパンに蓋をして弱火で15分~18分焼いて完成



- 6** 鮭の上に①を塗り、その上からニンニクときこのを乗せてアルミホイルで包む



- 5** 玉ねぎとキャベツを敷いてから鮭を乗せる



日本労働組合総連合会茨城県連合会(略称:連合茨城)

【住所】水戸市梅香2-1-39 茨城県労働福祉会館4階
 【TEL】029-231-2020 フリーダイヤル:0120-154-052
 【URL】http://ws1.jtuc-rengo.or.jp/ibaraki

連合(日本労働組合総連合会)は、700万人の働く仲間が加盟する労働組合の全国中央組織で、茨城では約13万6千人が加盟しています。連合茨城は組合員をはじめ全ての働く仲間の労働条件の向上をめざす活動と共に、事業や自治体、地域の発展に努めます。雇用と暮らしを守る取り組みを進めています。働く上での悩みやパワハラ、労働組合づくりなどの相談はお気軽にお電話下さい。月に1度、弁護士による無料法律相談も行っています。



法人会員のご紹介

第68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。

- 一般社団法人 茨城県労働者福祉協議会
- 茨城新聞社
- 日本労働組合総連合会茨城県連合会
- 医療法人 青藍会 大場内科クリニック

内科・人工透析内科・整形外科・泌尿器内科・腫瘍内科
 医療法人 青藍会
大場内科クリニック
 〒310-0841 茨城県水戸市酒門町275-3
 TEL 029-304-0111 (代表)
 http://www.oobanaika.net

医療法人青藍会

【長時間通所・通院送迎・入院(8床)・通所訪問リハビリテーション】

通所・訪問リハビリテーション 茨城介護支援事業所みずき
 水戸市酒門町275-3(クリニック敷内) 水戸市酒門町275-3(クリニック敷内)
 車: 080-2219-2481(事業用携帯) 車: 029-350-2050

大場内科五道クリニック 行方市若海793-6 ☎0299-57-3100	かすみがうら 行方市若海793-5 ☎0299-35-0122	大場内科さくら保育園 水戸市酒門町240-1 ☎029-250-9477
かすみがうら 行方市若海793-5 ☎0299-35-6271	五道さくら保育園 行方市若海793-1 ☎0299-57-6755	

一般社団法人 茨城県労働者福祉協議会

【住所】水戸市梅香2-1-39 茨城県労働者福祉会館4階
 【URL】http://www.ib-roufuku.or.jp/

くらしの困りごと 何でも相談ください。
 相談は無料です。ひみつは厳守いたします。

宿んだときには、まず相談。相談無料

くらし何でも相談

フリーダイヤル **0120-786-184**

受付時間 月～土曜日/AM10:00～PM5:30
 日曜 祝日・年末年始は休み
※くらしの相談です。事業の相談はご連絡ください

ライフサポートセンターいばらき
「ライフサポートいばらき」は、次の団体が運営しています。
 県労働協 連合茨城・パルシステム茨城 船木・自立平和台協 中央労働会連・こくみん共済coop・県労働者福祉協議会

わくわく事業推進サポーター 会員交流事業のお知らせ

会員交流事業(日帰りバスの旅)を実施します。

- 5月 八幡ツツジ園地(咲き誇る20万本の山ツツジ)
 那須南ヶ丘牧場
 チーズガーデン(御用邸チーズケーキ)
- 6月 福島: さくらんぼ狩り
 初夏の浄土平(磐梯吾妻スカイライン)

- 各コース、新型コロナウイルス感染症防止対策を施したバスを使用します。
- 参加する会員には、毎年度2回まで「クオカード」(500円)を贈呈します。



← 入会については次ページをご覧ください。

茨城新聞社

【住所】水戸市笠原町978-25
 県開発公社ビル3階
 【電話】0120-029-218
 (購読申し込み専用:平日9～17時)



※右のQRコードからもお申し込みできます

地域の情報満載! 茨城グルメ進呈!

茨城で暮らし、働くなら、地域のニュースがギュッと詰まった茨城新聞がお勧めです。県内の新型コロナが詳細に。政治経済のほか、子どもからお年寄りまで地域スポーツも充実。めくれば、お友達やご近所さんが載っているかも。6カ月の新規購読で茨城グルメがもらえるキャンペーン中(茨城新聞HPの14品から選択)。月決め3300円(税込)。1日当たりに換算したら約110円とおトクです。



令和4年度「ニュースポーツ推進員養成講習会」開講のご案内(予定)

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！
あなたもニュースポーツを学び、地域で生き生きと活躍してみませんか。

① 趣旨

高齢者の健康の保持・増進と相互の交流を深めるため、ニュースポーツの知識及び技能を習得した指導者を養成します。

② 開催予定

【第1期】会場○堀原運動公園(水戸市) 期間○5月～6月(8日間) 1日4時間程度

【第2期】会場○守谷市内 期間○9月～10月(8日間) 1日4時間程度



③ 講習種目

グラウンド・ゴルフ、ディスクゴルフ、ベタンク、バッグォー、ラダーゲッター、オーバルボール、シャフルボード、ワナゲ、ディスコン、ユニカール、ニチレクボール、カンタン・ポッチャ 他

詳しくは4月中旬以降に、本会ホームページなどで広報します。

●問い合わせ● 茨城わくわくセンター ☎029-243-8989 まで

「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

※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

わくわく美術展入場料無料 / 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

■協力店の割引サービス

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)常陽銀行	水戸市南町2-5-5	(株)吉田石油	水戸市笠原町1502
茨城県農業協同組合三連	水戸市梅香1-1-4	関彰商事(株)	つくば市二の宮1-23-6
日本製鉄(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)	水戸市根本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
中央労働金庫	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	水戸市酒門町1744-2	鹿島埠頭(株)	神栖市東深芝8
(株)近畿日本ツーリスト	水戸市宮町2-4-33	(公社)茨城県薬剤師会	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
茨城県建設業協同組合	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
マニュアル生命保険(株)	水戸市泉町1-2-1	医療法人社団 桜水会筑波病院	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	日立市諏訪町1030
(株)東日本銀行	水戸市泉町2-3-2	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
損害保険ジャパン(株)	水戸市南町2-6-13 4階	自治労茨城県本部	水戸市桜川2-3-30
あいお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	ひたちなか市霞口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	水戸市梅香2-1-39
茨城県信用組合	水戸市大町2-3-12	(一財)関東陸運振興センター	水戸市住吉町292-10
鹿島東部コンビナート懇話会	神栖市東和田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企業連絡会	神栖市東深芝16-25	医療法人青藍会 大場内科クリニック	水戸市酒門町275-3
波崎地区企業連絡会	神栖市砂山26		

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） 団体割引20%適用済 / 過去の損害率による割増引適用

商品パンフレットは
コチラ（ふくしの保険）
ホームページ

保険金の種類		プラン	基本プラン	天災・地震補償 プラン	[新設]特定感染症 重点プラン	
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(限度額)		
	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		
	特定感染症			補償開始日から10日以内は補償対象外 ^(*)	初日から補償	
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・対物共通)			5億円(限度額)		
年間保険料			350円	500円	550円	

*4月1日付で前年度から継続して契約される場合は初日から補償します。

<基本プランに加入される方へ>

基本プランでは、地震・噴火・津波に起因する死傷は補償されません。

◆年度途中でボランティア活動保険に加入する場合には「特定感染症重点プラン」への加入をおすすめします。
例えば、被災地での災害ボランティア活動や当初予定していなかったボランティア活動への参加にあたり、新型コロナウイルス感染症をはじめとした特定感染症への備えとして、特定感染症重点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）

送迎サービス補償（傷害保険）

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))

● このご案内は概要を説明したものです。詳細は、「ボランティア活動保険パンフレット」にてご確認ください。●

団体契約者 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

〈引継ぎ事業〉 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。）

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。

〒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

受付時間：平日の9:30～17:30（土日・祝日、年末年始を除きます。）

わくわく随想

終わりよければ…
堪忍袋の緒が切れそう

vol.103

県立健康プラザ管理者

大田仁史

「生きているということとは」という水六輔さんの有名な歌詞がある。「生きているということとは、誰かに借りをつくること、生きていくということ、略、誰かに借りた誰かに返そう、誰かにそうしてあげよう（以下略）」という歌詞だ。もう80歳も半ばを過ぎてても「生きていく」ということは、誰かに借りをつくっている」となるとあまりに借りが多くて見当もつかなくなつた。「生きていくことは借り

を返していくこと」となると、誰かに借り続けてきた人生だから、一生かけて返さなければならぬとしても、もうすぐお呼びがかかるので焦っても返しきれない。「誰かに返す」といわれてもそれは誰か。「年末、年始」の還元セールはもうけすぎましたと言うことだろう。稼いだ会社は職員のボーナスを増やす。これはわかりやすい。

宇宙に遊びに行った大金持ちの人は、宇宙から返すことを考えるだろうか。「一人で働いたわけではないから、お返ししなければならぬ」と、大谷翔平選手はホームラン競争の賞金をすべてチームスタッフに配つたとか。

生まれたばかりの頃の借りは、生んでくれた親に返してもらおう。返せない親に捨てられる子もいる。生まれたばかりは借りるばかりとはいえず、そう多くは借りているわけではない。当人が返せるものは「へその緒」くらいしかない。年をとって財産がいくらあっても次の世代がいたたくので、世代的にはなんの問題もない。科学技術や

有形、無形の芸術や文化も問題ない。問題は「年以外に残すものはない」人たちだ。しかも死ぬ前後には、大変な借りをするけれどお返しはできない。

次のような、アメリカインディアンに伝わっている言葉がある。「あなたが生まれたとき、あなたは泣いていて、周りの人は笑っていたでしょう。だから、あなたが死ぬときは、あなたは笑っていて、周りの人たちは泣いている。そんな人生をおくりなさい」。隠された言葉は「人に借りを返すつもりで生きなさい」にちがいない。だから、日頃、何事にも「ありがとう」と言わなければならぬ。コロナの為、袋詰めで茶毘にされては笑うこともありがとうの気持ち伝えることもできない。

納棺師の作家でもある青木新門さんの講演で「きれいな死に顔とそうでない人がいる」と聞いた。もう死んでいるからどちらでもいい、などと間当たりなことを言っではいけない。死後、きれいな顔になっていく人とそうでない人がいる、と言う。お世話になった人

に感謝して亡くなった人はお顔がきれいだという。そうでない人は、死後人相が悪くなるという。となると、最後の最後に感謝の気持ちを言葉にして死ぬのがよろしい、ということになる。普段から「ありがとう」を連発することが、最後の最後にお世話してくれたい人への借りを返すことになるらしい。日野原重明先生は意識がもうろうとしていても「ありがとう」を連発していたそう。さすがだ。凡夫は残すものもないから遺言書に「みなさん、ありがとう」とだけ書こう。

●執筆●

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顧問などを務める。シルバーリハビリ体操考案者、著書多数。



今月のテーマ

起立でする 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。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。今回は起立での体操を紹介します。



1日

1ミリ

1グラム

シルバリーハビリ体操

① 左右への重心移動でバランス力の強化

- ・軽く膝を曲げた状態で行います。
- ・肩を水平に保ったまま、腰を横に突き出すように重心を移動します。
- ・一度真ん中に戻って、反対側にも同じように重心を移動します。
- ・左右同じ回数行います。



② 下腿三頭筋(ふくらはぎの筋肉)の強化、 下腿の血流の改善

- ・椅子の背もたれなどにつかまり、肩幅に足を開いた姿勢で行います。
- ・ゆっくりと息を吐きながら、かかとを上げて、6秒程度保持したら、ゆっくり戻します。



今月の先生

作業療法士

大川 沙緒里さん

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4年度上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。

コース	開催日程
223	4 / 11(月)・14(木)・18(月)・21(木)・25(月)
224	5 / 17(火)・20(金)・24(火)・27(金)・31(火)
225	6 / 6(月)・9(木)・13(月)・16(木)・20(月)
226	6 / 7(火)・10(金)・14(火)・17(金)・21(火)

受講資格

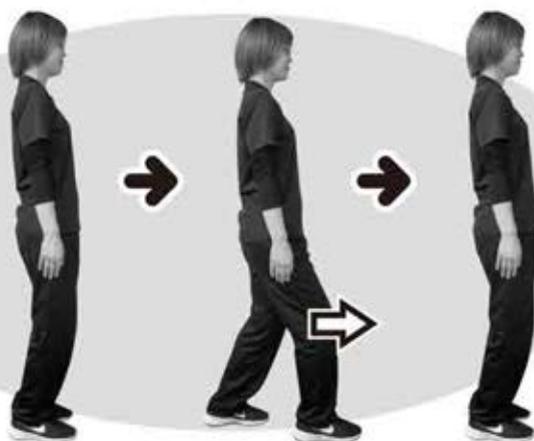
- ①茨城県民
- ②常勤の職についていない
概ね50歳以上の方
- ③地域で体操普及のボランティア
活動ができる方

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



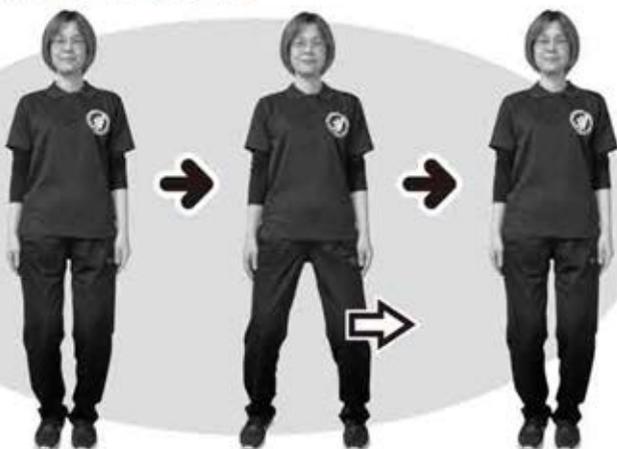
③ 前進後進で下肢筋力を強化

- ・軽く膝を曲げた状態で行います。
- ・1で右足を一步前に出し、2で右足に左足を揃えるように前に進みます。これを4回繰り返して、前に4歩分進みます。
- ・後方にも同様に進みます。
- ・上下に弾まないように注意して行います。



④ 横歩きで下肢筋力の強化

- ・軽く膝を曲げた状態で行います。
- ・1で左足を横に一歩出し、2で右足を左足に揃えるように横に進みます。これを4回繰り返して、左側に4歩分横歩きします。
- ・右側へも同様に横歩きします。
- ・上下に弾まないように注意して行います。



定年したからこそ 教育者として社会貢献

体育教師として現役時代を過ごし、最後は水戸市の五軒小学校で校長職を務めた池田さん。定年退職を機に、余った時間を使って何か社会貢献できないだろうかと思ひ、退職後も教育という得意分野を活かして地域社会に関わって行こうと考えました。そこで、十名ほどの教員仲間を集い、このNPO法人ひと・まちねっとわーく（以下ひと・まち）を立ち上げました。この法人の立ち上げに際して、池田さんが注目したのは「生涯学習・社会教育」という分野。生涯学習とは「人々が自己の充実・啓発や生活の向上のために、自発的意思に基づいて行うことを基本とし、必要に応じて自己に適した手段・方法を自ら選んで、生涯を通じて行う学習」と定義づけられていますが、全ての世代において学校以外で学習するすべての学びと言ひ換えることができるでしょう。そこで最初に手掛けたのは、土浦駅前の商業ビルに入って

いる生涯学習センターの委託管理の業務でした。数社の競合がいる中、池田さんはプレゼンテーション資料を準備し、審査を経て、見事この業務を受託。ここでは子ども向け講座を中心に、大人の好奇心や学びを満たす講座を運営。生涯学習ボランティアの育成も行っています。さらに、池田さんは行方市にある宿泊可能な生涯学習施設「白浜少年自然の家」の委託管理事業も受託。生涯学習の最前線に位置するふたつの施設で活動の幅をさらに広げています。

活動が広がることで 生まれる好循環

そんな子どもの社会教育に力を入れる池田さんと「ひと・まち」に新たな依頼が舞い込みます。そのひとつが「いばらき子ども大学」でした。小学校4年生～6年生を対象に大学で実際に研究を行っている専門家や教官から授業を受けるといふもの。第1回は東京大学で交通システムを数学的にひも解く研究を行っている専門家に90分授業を行ってもらいました。通常

40分授業しか受けていない小学生が、大学生と同じ時間、きちんと最後まで座って授業を受けられるか不安でしたが、誰ひとり騒ぐことなく全員が集中。授業後半の質疑応答時間には数多くの質問も飛び交いました。

また、「ひと・まち」では社会教育を

推進する上で福祉との関わり合いも不可欠と考え、発達障害を抱える子どもたちを集めて放課後デイサービスも実施。この事業でも定年退職したシニアが中心になってセカンドライフの活躍の場として活動しています。他にも水戸市を中心にして5市町から放課後子ども教室などを行政から委託されるまでに成長。ここでも定年退職した教員経験者が活躍し、地域の子どものための学校教育の支えとなる社会教育をお手伝い。池田さんを中心に、多くの好循環が生まれています。



NPO法人ひとまちネットワークの皆さん

同法人では様々な講座や企画も主催しています。活動について、詳しくはホームページをご覧ください。
<https://www.hito-machi.net/>

大子町は町ぐるみで 生涯学習

その中でも大子町ではじめて放課後子ども教室は池田さんのも思い出深い体験だったと言います。はじめは町内の2つの小学校で週1回、宿題の手伝いや昔遊び体験などを実施。だんだんと学校での通常授業での学力が向上し、集聚力も上がったという親からの評判が町議会へ。これを受けて町は町内の全小学校で週2回の放課後子ども教室を行うことを議決します。その期待に応えるべく、池

～アクティブシニアストーリー～

生涯学び、生涯を 教育に捧げる人

池田 馨さん

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、「NPO法人ひと・まちねっとわーく」代表を務める池田さんにお話を伺いました。



茨城大学で行われた「いばらき子ども大学 合同開校式」での集合写真。2021年で第7期を迎え大好評の試みです。



大子町放課後子ども教室で開催した、七夕飾りづくりの様子。大子町と連携し、まちぐるみで活動しています。

田さんらNPO法人のスタッフのほとんどが大子町に関わる状態でこの教室を支えました。そのうちに、大子町の住民らが手伝ってくれるように。そして現在では約70名のスタッフが集い、そのほとんどが大子町民。「ひと・まち」の活動を通じて、大子町に生涯学習・社会教育の輪が広がりました。そんな池田さんのモットーは「精一杯!」。なんでもいいから継続して社会とつながったり、継続できる趣味を持つことが元気の秘訣だと言います。「いま75歳、この仕事の他に退職してからはじめたゴルフと72歳になってから教

室に通いはじめたドラムを精一杯楽しんでます」と池田さん。大人の影響が子どもに及ぼす影響は大きく、子ども会など地域で子どもを育てるような枠組みが段々廃れているのが気がかりと池田さんは心配を口にします。だからこそ、これからは生涯教育がその社会的仕事を担っていかなくてはいいけないだとも語ります。池田さんの頭の中にはまだまだ数々の事業計画や達成したい目標がたくさんあるようです。これからも教育者として地域社会に貢献し、自らの元気の源として活躍してくれるでしょう。

▲ 笠間城遺構と笠間盆地の景観

いばらきの 里山歩き

さしろさん ふじやま
佐白山 富士山
(205m) (144m)
【笠間市】

笠間市のほぼ中央に位置している佐白山は、鎌倉時代に笠間城が築かれた場所で、天守曲輪や石垣の遺構が残っています。笠間市内には富士山が3座ありますが「つつじ公園」として知られている富士山を訪れました。一帯は笠間県立自然公園に指定されています。ハイキングコースは「関東ふれあいの道」、「いばらき森林浴の道100選」にも組み込まれています。公営稲荷駐車場南側の坂道を上がると、佐白山麓公園に入ります。道標に従い坂道の階段を登って行くと、雑木林とヒサカキの道が続いています。城址公園になっている本丸跡の南側に、標高182・1mの三等三角点(城山)があります。「笠間城天主跡」の標識がある

大きな石段を登ると、標高205mの山頂です。佐志能神社が祀られています。東日本大震災の影響で石垣が崩れやすくなっているため、立入禁止の看板が立っていました。天守は何処にあったのだろうと考えていると、「笠間ふるさと案内人の会」の方に偶然出会いました。最初に城を築く時に、神社を里の方へ遷座して築城したのだそうです。城は幕末まで存続しましたがが廃城となり、最後の笠間藩主によって、元の鎮座地に社殿が建立されました。笠間城址として知られている佐白山は、800年以上前から信仰の山だったようです。佐白山観光道路を下り大手門跡を過ぎると、千人溜まり跡の駐車場に出ます。左方向に進むと、



6 開けた広場に城址公園の石標がある



4 東麓の先三角点と芝の八幡谷道標



1 佐白山麓公園には(笠間城主下屋敷跡)が



3 笠間城天主跡の石柱を横に見ながら登る



2 坂道の階段を登り清々しい森の中を進む



8 天守府指す人に便利な千人溜まり



7 天守府がある山頂には芝生が広がっている



9 佐白山の頂上にある遺跡がある丸石



8 山頂ながら石垣や礎の跡も見られる



8 笠間城本丸跡へ到着

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●

笠間市観光課 Tel.0296-77-1101
笠間観光協会 Tel.0296-72-9222

コース

稲荷駐車場 → 佐白山 → 富士山登山口 [2.2km, 80分]
富士山登山口 → 富士山 → 稲荷駐車場 [1.7km, 45分]



① 心なごむ風景で市民の憩いの場の公園



⑤ 幼少期に笠間で書かれた坂本九さんの歌碑

大黒石の先で市街地に通じる道と
出会います。道を横切った所が富
士山への登山口です。開花期には、
全山が染まるほどにツツジの花が
咲きます。東屋・展望台・トイレ
等が整備されている広い山頂の中
央には、大きなモミの木が聳えて
います。南から北へと広がる展望
は、素晴らしい景観です。ベンチ
に腰掛けていると、自分も自然の
一部になっていくようで、いつま
でも居たい気持ちになりました。
南西方向に、富士山のように秀麗
な吾国山が見えます。往時、山頂
の我国神社は多くの人々から信仰
され、麓には参拝者のための旅館
まであったそうです。当時の笠間

藩主は、山頂より見下ろされるだ
けでなく、多くの参詣者が訪れる
ことに憤慨し、参拝を禁止したと
伝えられています。それで麓に遥
拝所が建立されたと、地元の方に
聞いたことがあります。笠間の殿
様はここから吾国山を見ていたの
かと、興味深く思い出しました。
白い大きな観音像の前から山腹
を回って登山口に戻り、稲荷駐車
場へ向かうと、弁財天の鳥居前に、
坂本九さんの「上を向いて歩こ
う」の歌碑がありました。里山歩
きで出会う地元の方との交流は、
山歩きをより楽しくさせてくれま
す。

(取材日 2月4日)



② 頂上展望台で素晴らしい眺望を楽しむ



③ 画像中央付近に見えるのが吾国山



④ ツツジの名所と知られる富士山へ

いばらき美味しおスタイル

茨城県では、県民の皆様の食塩摂取量を減らし、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。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・パートナー店」として指定又は登録し、身近な飲食店でも減塩料理を選択できる食環境を整備しています。



いばらき
美味しおスタイル



大井川知事も絶賛！

仕出し弁当 わさび

お弁当ひとつにもしっかりこだわる仕出し弁当わさび。わさびの適塩弁当は下茹でした野菜をお出汁に漬けるなど、多くの工夫が凝らされています。その塩分はなんと脅威の2g未満！見た目の彩りも美しいお弁当です。



【住 所】笠間市五平67-13
【電 話】0296-73-5260
【休業日】無休 ※ご予約は2日前までに

洋食ちんぎすかん・ひつじの小屋

ひつじの小屋では羊肉の本場オーストラリアから厳選したラム肉をチルド輸送で取り寄せています。こだわりのラム肉は臭みもなく驚きの柔らかさ。さっぱりタレに胡椒や七味で味付けしながら楽しめるジンギスカンです。



【住 所】土浦市神立中央3-19-6
【電 話】029-888-2056
【休業日】火曜(祝日の場合は営業、翌水曜休み)

いばらき美味しおスタイル指定店等については、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います。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

ios版

Android版



「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」として決めました。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、申請相談受付(業務委託者)

いばらき美味しおスタイル事務局(株式会社日宣メディックス内)
〒310-0836 茨城県水戸市元吉田町716-3
【TEL】0120-210-877 【FAX】029-248-2342
【メール】oishio@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

〒310-8586 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4年4月30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。

●144号読者プレゼント当選者

がま口一鈴木様(常陸大宮市)、上田様(茨城町)
金そば様-戸田様(水戸市)、靴山様(牛久市)
フキンと箸置きセット-川原様(鉾田市)、高山様(阿見町)、柳澤様(土浦市)



●カガミクリスタル
ロックグラス
…1名様

●山崎商店●
落花生…5名様

