

わくわくライフ

いばらき



2022年 Vol.147

発行◎茨城わくわくセンター

秋号

【巻頭特集】

まちあるき日帰り旅 ～石岡市～



アクティブシニアストーリー
お取り寄せ 美味あるき
いばらきの里山歩き



まちあるき

日帰り旅

～石岡市～

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。四季折々の景色や注目のスポットなど、地域の人に教えていただいた県内の見どころをご紹介します。

今回は、のどかな田園風景が広がる筑波山麓の八郷地区。長く続く営みの歴史の中で守り継がれてきた美しい里山は、これぞ日本の原風景とも言える景観です。2021年にリニューアルオープンしたばかりフラワーパークをはじめ、八郷の見どころをめぐってみましょう。

IBARAKI FLOWER PARK

今回のスタート地点は、いばらきフラワーパークです！1985年に開園して以来、多くの方の目を楽しませてきた花の楽園が昨年4月に一大リニューアルオープン。広大な園内に配される四季折々の草花の美しさはもちろんのこと、見るだけでなく五感で魅力を体験できるスポットに生まれ変わりました。中でもやはり、茨城県の県花でもあるバラの季節はぜひ訪れてほしい時期です。バラ愛好家にとっては憧れの存在で、これまで数多くの魅力的な新品種を発表してきたロイズクリエイターの木村

●ナビゲーター●

八郷すてき旅案内人の会 渡邊一男さん

今回ご案内いただいたのは、八郷すてき旅案内人の会・会長の渡邊さんです。八郷地区の史跡や見どころをディープに案内してくれます。現在、会員は15名。ガイド希望の方は、石岡市観光協会からお申込みください。今回のコースでは紹介しきれなかったお勧めスポットがたくさんあります！

<https://www.ishioka-kankou.com/page/page000009.html>

卓功さんが監修に携わり、約900品種9000株が春と秋を中心に咲き誇ります。筑波石が積み上げられたエントランスから入園したら、まず右手のバラのトンネルを通過してインフォメーションを訪れるのがお勧め。園内情報を入手したり、パークでできる多種多様なアクティビティ「100の体感」プログラムの予約も受け付けています。室内では、茅葺き屋根を模したしつらえなど八郷地域の伝統文化に触れることもできます。色とりどりの花びら、かぐわしい香り…五感を頼りに美しい花園を散



秋のバラの季節は10月～11月の予定。開花状況はHPで



ユイット・カンバーニュ。名前の由来はフランス語で八郷



美しいグラデーションを描くバラのトンネル

香りや色別なピテマとにバラを鑑賞できるエリアも



ポタニカルカードづくりは予約不要で体験可（550円）



インフォメーションでは、八郷エリアの情報も入手



ローズファーム マーケット&カフェは入園料不要



「花やさと山」のグランピングサイト。夜は満天の星も！



板敷山大覚寺の寺標と人喰蛇の石碑

策する心躍る時間を過ごせます。ぜひ注目してほしいのが、木村氏が手がけたいばらきフラワーパークオリジナル品種の「ユイット・カンバーニュ」。バラのトンネル入り口付近などで見ることが出来ます。また、いばらきフラワーパークには宿泊も可能！パークを見下ろす「花やさと山」には、手軽にアウトドアを楽しめるサークルロッジやグランピングエリアがあります。家族と一緒に、里山の中で過ごす非日常はとっておきの体験になること間違いなしです。

さて、次はパークからはなれて渡邊さんのお勧めの2箇所の史跡を案内していただきました。まず向かったのは、フラワーパークから車で約20分の板敷山大覚寺。浄土真宗の祖と言われる親鸞聖人ゆかりのお寺で、多くの寺宝が妥善保管されています。「親鸞聖人の受難の地と言われ、興味深いお話も残されているんですよ」と渡邊さんが話してくれたのが、通りから大覚寺へ曲がる入り口付近に置かれた碑にまつわる伝説。碑には「人喰橋」と書かれています。渡邊さんによれば「親鸞聖人は笠間の稲田に庵を構えており、そこからの行き来はこの場所を通っていました。当時このあたりは沼地で、人を喰らうという大蛇が住んでいた。親鸞聖人がその大蛇に念仏をお経



どこから見ても裏がないと言われる「裏見なしの庭」



「弁円懺悔の像」「親鸞聖人御満足の像」など多くの寺宝が残る



本堂内部。運よくご住職にお会いでき、案内いただきました



八郷の柿は例年9月下旬～11月頃が収穫シーズン



善光寺楼門。平成5年度から7年度にかけて解体修理が行われました

を唱えてあげたら成仏したのだそうです。また、大覚寺に伝わる興味深い話をもう一つ。「あるところに、弁円という山伏の頭領がいました。弁円は親鸞聖人を邪魔に思っており、聖人を亡き者にしようとする草庵に押し入りました。しかし、弁円は聖人に会うとその偉大さに圧倒され、亡き者に

するとところが聖人の弟子となってしまう。改心した弁円は、自分の山伏の門弟たちとともに親鸞聖人の説法を受けたのだそうです。このお話に出てくる、親鸞聖人が説法をした際に座ったといわれる石は、今も見ることが出来ます。お寺の方に声をかければ、本堂内の拝観も可能。秋は紅葉が

美しい「裏見なしの庭」もぜひ立ち寄りください。次にご案内いただいたのは、善光寺の楼門。国指定重要文化財で、正確な年代は不明ですが建築様式から室町時代のものであるといわれます。「つくば近郊を治めた小田家ゆかりのもので、寺には小田家累代のお墓もあるんですよ」と渡

邊さん。山あいに静かに建つ楼門は侘び寂びを感じさせます。渡邊さんは、筑波山地域ジオパークの調査や観光ルート作成にも携わっており、歴史や自然ゆたかなこのエリアの魅力をもっと広く伝えたいと話します。花と緑に癒され、古きに学ぶ八郷。ぜひ、ゆったりと時間を取って訪れてみてください。これからの時期は柿もお勧めです。石岡市内には美味しい柿を作っている農家が軒をたなびかせています。

お勧め 立ち寄りSPOT

●いばらきフラワーパーク

【電話】0299-42-4111

【住所】石岡市下青柳200番地

【営業時間】(3月～11月) 9:00～17:00

(12月～2月) 9:00～16:00

秋バラライトアップ&イルミネーションのため

2022年10月15日～12月30日は9:00～20:30まで営業

【休園日】毎週火曜日(火曜が祝日の場合は翌平日)

12月31日～1月3日

【料金】大人(バラシーズン) 1,200円、(通常) 900円

<https://www.flowerpark.or.jp/>

●板敷山大覚寺

【住所】石岡市大増3220

石岡市内の柿の観光果樹園について、

詳しくは石岡市観光協会ホームページをご覧ください

<https://www.ishioka-kankou.com/page/page000098.html>

茨城わくわくセンターのホームページでも閲覧できます。

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。

2022年 秋号
Vol.147

- 1 まちあるき日帰り旅 ～石岡市～
- 5 石岡市 ちょっくら寄り道
やさと温泉ゆりの郷 & 岡野ファーム
- 7 茨城の歴史と文化
- 8 シニア世代のスマートフォン塾
- 9 わくわくセンターだより
- 10 塩の話
- 11 法人会員のご紹介
- 13 アクティブシニアストーリー
- 14 シルバーリハビリ体操
- 15 いばらきの里山歩き
- 17 茨城をたべよう 免疫力アップ・フレイル予防レシピ
- 18 お取り寄せ 美味あるき

コープの夕食宅配サービス

管理栄養士が監修、栄養バランスを考えたメニューを冷蔵でお届けします。

野菜おかずコース
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 **604円** (税込652.32円)
おからずら種類 400kcal 標準・食塩相当量 4g 以下
(週平均1食あたり)
※価格は2022年9月1日時点のものです
その他選べるコースをご用意しております！

こんな悩み解決！
★栄養バランスに配慮した食事をしたい
★忙しい日でも夕食はしっかり食べたい

【お届けまでの流れ】
資料のお届け、ご説明に伺います
まだ組合員でない方は生協へご加入ください
ご登録
ご登録の翌週からお届け可能です
※お届け開始日はご登録のタイミングにより異なります
配達開始
(月～金のうち3日から配達可)
お支払い
(登録口座からの引き落とし)

コープ いばらきコープ
※一部お届けできない地域があります。

デイリーコープ 【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

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

やさと温泉 ゆりの郷



やさと温泉ゆりの郷

【住 所】石岡市小幡1416

【TEL】0299-42-4126

【営業時間】10:00~21:00

【定休日】第2・第4月曜日(祝日の場合は営業し翌日休)、1月1日

【入館料】《大人》平日830円、土日祝日1,040円

※19時以降大人210円引き

<http://www.yurinosato.jp/>



内湯には、寝湯、気泡湯、圧注浴(ジェット風呂)が有る



25度弱と低めの温度の源泉湯。泉質と相性の合う方には◎



地元八郷産の野菜が好評! ゆりの郷にきたなら物産館も必見

筑波山といえ、南から見る風景が一般的かもしれません。しかし、夕暮れとともに真っ赤に染まる空と筑波山を愛でるなら筑波山の東に位置する八郷地区からの眺

望がおすすめです。そんな石岡市八郷地区にある温泉がここ「ゆりの郷」。源泉は地下1300メートルから汲み上げたラドンを含む温泉です。入浴することで痛風に

効能のある泉質は、さらに関節リウマチや変形性関節、腰痛などに効くとされ万病の湯と例えられることも……。そんな効能を十分に楽しめる源泉湯も備えられています。また南側の「万葉の湯」にはガラス張りのドライサウナが、北側の「真秀の湯」にはミストサウナを設置。どちらのお風呂にも解放感ある露天風呂が付いており効能たっぷりの温泉をゆったりとお楽しみ頂けます。

御食事処「紫峰」では地元でとれた新鮮な野菜をはじめ常陸牛のサーロインステーキや、いま話題の茨城県認定銘柄豚「常陸の輝き」を使ったロースかつ等、多彩な料理を用意。食事利用だけにこの店を訪れる人がいるほど人気です。地元農家の採れたて新鮮野菜や特産品がずらりとならぶ物産館も併設しています。夕日とともに美しい紫峰を望む名湯、八郷散策の際にはぜひお立ち寄りください。

YOU

あなたが思う、
当たり前の生活を
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やゆくり、のんびりと
変わらない日常を過ごしてほしい、
悠々自適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。

私たち看護士はいつもあなたの傍にいます。
私たちはあなたのお家に向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0062000164

つくば市みどりの1-1-4
グランドパレスNS-10 307号室
(つくばエクスプレス みどりの駅南口)
営業時間/9:00~17:00
休業日/日・祝・年末年始

TEL. 029-828-4283

☞ youskango@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。

茨城の歴史と文化

第6回

世界的ピアニスト内田光子さんと茨城

芸術の秋にふさわしい話題を紹介。世界を舞台に活躍するピアニスト内田光子さんが、茨城と縁があることを存じでしょうか。ロンドン在住の内田さんは、世界各地で演奏会を開き、高い評価を得ています。英国ではエリザベス女王から直接デイムの称号を授けられ、日本では文化功労者に選ばれています。日本を含め、世界の著名な賞を多く受賞し、来日した際は水戸芸術館で演奏することもあります。

実は、内田さんの祖父は原修次郎といい、茨城県で初めて大臣となった代議士です。原の娘が安子さんという、外交官の内田藤雄さんと結婚し、生まれたのが光子さんという事です。原は、京都府出身で、法曹界に身を置いていたが、縁あって土浦市在住の女性と結婚したことを機に土浦市から政界に進出しました。実力を認められた原は、1931年に

若槻内閣で拓務大臣として入閣。これが茨城では最初の大員ということで、土浦市民は提灯行列をし、大騒ぎとなりました。土浦市の中心に亀城公園がありますが、その一角に銅像があると聞き、先日、見に行きました。台座が立派で、しかも高く、その上に銅像があるので、下から見上げると顔が小さくしか見えません。戦前は、全身の立派な銅像だったようですが、戦時中に供出され、戦後になって改めて胸像だけ制作され、据えられたようです。そのため、台座とのバランスがとれていない銅像となった訳です。

台座の裏側に、原の経歴が記されています。



世界的ピアニストの内田光子さん
(©Decca/Justin Pumfrey提供)



土浦市亀城公園にある原修次郎の銅像

れていました。その最後に「帝国学士院会員 市村謙次郎撰」とあり、驚きました。撰文を書いたのが私の大祖父だったからです。知りませんでした。大祖父は、つくば市の出身で、東京帝国大学教授、國學院大学学長など務めた東洋史の先駆者です。それが撰文を依頼された理由かもしれません。

縁とは不思議なもので、私は茨城新聞社の記者をしていた1989年に、「茨城の国会議員列伝」を連載しましたが、その際、安子さんに取材しました。原修次郎の話聞くためです。安子さんは、原の話から脱線し、光子さんの話を熱心に行きました。当時、私は光子さんが新進のピアニストとして世界から脚光を浴びていることを知らず、安子さんから光子さんについて勉強するよう諭され、困った記憶があります。

その後、機会があり東京・多摩霊園にある原修次郎の墓所を訪ねました。光子さんの父親である内田藤雄さんの墓もあり、そこに安子さんも眠っていました。

光子さんは水戸芸術館で何度か演奏していますが、昨年、初めて演奏に触れ、その迫力に感動しました。演奏会後、大津良夫副館長のご好意により光子さんと楽屋で短時間、会話の時間をいただき、初めて光子さんと話しながら、母親の安子さん（故人）との思い出が脳裏をかすめ、少々感傷的な気分となりました。

●執筆者●

市村眞一 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。



シニア世代のスマートフォン塾

第2回

インターネット検索の基本

ここ数年で世界は一気に情報が溢れかえり、どんどんインターネット上に情報が発信される現代となりました。便利なスマートフォンを使って、しっかりと大切な情報を手に入れセカンドライフを謳歌しましょう！

スマートフォンを持ったらぜひ活用したい、インターネット検索！インターネット検索を使えば、気になるお店の場所や電話番号、お気に入りの歌手の情報、旅行先の観光スポットなど……世界中の情報を手元で得ることができます。



1 インターネットブラウザのアイコンをタップして開く

スマートフォンには、ブラウザ(Webサイトを閲覧するためのソフト)が内蔵されています。リンゴのマークが目印の「iPhone」にはSafari、^{セファリ} GalaxyやXperiaなどの^{ギャラクシー エクスペリア}「Android」にはGoogle Chromeというブラウザが一般的にインストールされています。^{アンドロイド グーグル クローム}らくらくスマートフォンなど「インターネット」と分かりやすくボタンが配置されている機種もあります。



2 検索ボックスに調べたいことを入力して検索する

試しに「茨城県社会福祉協議会」について検索してみましょう。検索ボックスに「茨城県社会福祉協議会」と文字を入力して、「検索」や「開く」、または虫メガネが書いてあるボタンをタップしてください。検索結果に出てきた「茨城県社会福祉協議会」の青文字をタップすると、ホームページを閲覧することができます。



3 見たい情報にたどり着かないときは…

探している情報が検索結果に出てこないときは、検索キーワードを変えてみるといいかもしれません。例えば、水戸市の神社について調べたいときは、「神社」だけでなく「水戸市 神社」とふたつの単語の間に空白(スペース)を入れて検索すると、両方の単語を含む情報が出てきます。

茨城 わくわくライフ



インターネットの中には、個人情報を盗もうとするフィッシングサイトや偽の情報でお金を要求しようとする詐欺など、危ないページも含まれています。そういった有害情報対策として、フィルタリングやインターネットセキュリティソフトなども積極的に活用しましょう！

茨城シニアマスター新規登録紹介

地域活動にシニアマスターを活用しませんか。
高齢者施設、老人クラブなど県内に活動拠点の
ある団体ならどなたでも利用できます。

「茨城シニアマスター」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。利用にあ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。

団体名・個人名	提 供 内 容	活動地域
河又 清美 (日立市)	スポーツクライミングの指導 スポーツクライミングの技術や知識を教え、登り方を指導。ロープ結合法や確保要領、登はん要領、危険予知、安全管理等についても教えます。笠松運動公園登はん競技場引率資格保有。	笠松運動公園 登はん競技場
八つ風保存会 (日立市)	風作り、風揚げ指導 日本伝統の風を、和紙や竹ヒゴを使用して作り方を指導。風揚げは危険を伴うので実施前の風揚げの指導から行います。また、日立市の伝統風である八つ風の保存伝承活動や、年初めには、久慈川ひたち南交流センターや茨城県立図書館で風の展示も行っています。	県内全域
水戸はつらつ 健康マージャン会 (水戸市)	健康マージャン教室 における指導 福祉施設などにおいて健康マージャンの指導を行っています。「賭けない」「飲まない」「吸わない」の3原則を遵守し、楽しく仲良く・こころ豊かにをモットーに、「居場所づくり」「生きがいづくり」「仲間づくり」「健康づくり」を目的として活動しています。	県央地域
江幡 正紀 (常陸太田市)	そば打ち指導 段をもたないのがモットー。大学にてそば打ちを披露したり、毎年年末にいろいろな方々に手打ちそばを配布しています。防災士や救命士の資格も保有。	県内全域
金子 てる (茨城町)	英語の絵本、 紙芝居の読み聞かせ 公営塾等での児童の英語の学習支援や、幼稚園にて英語指導や町民講師として英会話の指導をしています。指導歴が長いので教えるアイデアはたくさんあり、教員免許や英語認定教師の資格も保有。	県央地域
とんだやばやし 保存会 (常総市)	お囃子演奏、お神楽、 おかめひょっとこ踊り 等の披露 昔ながらの伝統を受け継いだ、お囃子演奏、お神楽、おかめひょっとこ踊りを披露しています。常総市の夏祭りや節分祭等でも活動しています。	県内全域
茨城 手品の壺 (那珂市)	手品の演技 テーブルマジックからイリュージョンマジックまで幅広く対応。小学校の学童やお寺でのマジックショーなど活動歴もたくさん。公演後「楽しかった」「すごかった」と言ってもらえるようにメンバー一同心がけています。	県内全域
荒蒔 光枝 (ひたちなか市)	ニュースポーツの指導 現在、ひたちなか市ユニカール協会会長としても活動しており、小学校高学年から高齢者、デイサービス利用者等に対する、体力作り、仲間づくりのお手伝いをします。ユニカール、ラダーゲッター等、ニュースポーツは、考えながら運動するため、脳トレにもなりますので、ぜひご利用ください。	県央・県北 地域

【茨城わくわくセンター わくわく事業推進サポーター会員募集のお知らせ】

わくわく事業推進サポーターには、「わくわくライフいばらき」を年4回郵送しています。また、わくわく美術展の出品料が無料、日帰りバスの旅の参加などがあります。加入資格は60歳以上。会費は、年間個人3,000円、夫婦4,000円(初年度のみ、加入月の割引あり)。

今 回も塩の話をして頂きま
す。

先日、財務省は「国の借金」が6月末の時点で1255兆1932億円に至ったと発表しました。実に天文学的な数字で、単純に計算しても国民1人につき1000万円を超える負債なのです。20年前は1人あたり550万円ほどに過ぎず、そこから殆んど2倍となっているわけですが、この20年間の世情の激動が伺い知れましょう。ともあれ政権たるものは総じて財源の確保に四苦八苦するものですが、古来より財源を支えてきた金鉱脈の一つとして塩の存在がありました。つまり塩の専売制です。日本史での塩専売制度といえば江戸時代の赤穂藩のそれが有名で、大河ドラマにもなった堀屋太一氏の「峠の群像」など御記憶のかたもいらっしゃるでしょうが、赤穂藩は吉良上野介も羨むほど莫大な利益を得ていたとされます。また近代日本においても日露戦争の戦費調達のため塩専売法が公布されており、中国前漢の「塩鉄論」は匈奴との戦費を得るために公布された塩専売制度の是非につ

いての議論を纏めた書籍ですから、塩の専売は一つの戦争を賄う財源にまで成り得たことが分かります。反面、塩の専売制は国民の不満を生じました。上記の「塩鉄論」の言葉を引用するのであれば「専売とは国家が国民と利益を争うもの」でして、すなわち自由経済の阻害であったのです。自由が阻害されれば需要と供給に乱れが出る

がより顕著に出たのがインドです。1930年、イギリス植民地政府による塩の専売に反対したマハトマ・ガンディーは「塩の行進」を断行し、結果としてインドを独立へと導いたのです。国家への基大な竹箆返しと言えましょう。以上のように塩という商品は専売制度を導入することで莫大な利益を生みますが、その扱いを損な

塩の話

健康寿命をのばす
大事な話



ことは必定でありまして、不自由を強いた結果、中国では閻羽雲長や混江龍李俊などに代表される塩の密売人が台頭し、日本でも「塩田塩存続運動（伯方の塩運動）」に端を発する塩事業の自由化運動となって噴出したわけですから、生活必需品たる塩の製造・販売の自由を阻害されることは人々にとつて憤懣（ふんげん）この上ない侵害となったことに疑いはありません。その反動

うと国威に亀裂が入りかねない大変難しいものでありました。塩にはそれだけの需要があったのです。ところで私は腎臓内科医として血中の塩分を調整する「血液透析」を生業としております。供給が多くなった血中の塩分を全身が本来必要とする需要まで回収するという調整を行うわけですが、今の財政に必要な調整もつまりはこの類いの差配でありましょう。財源

は有限なのです。国家は予算を配分する際、必要なだけの金額を見極めて供給せねばなりません。そこを乱らせてしまえば、それこそ体内の塩分と同様、相応の反動が生じてしまうことでしょう。もちろん財務省もその努力はなされているでしょうが、過去最大の負債とあっては、やはり更なる努力を重ねて頂きたいものです。敢えて付言するとすれば、塩分を正す血液透析の需要は塩ほどに高いと、腎臓内科医としては主張させて頂きたく存じます。

●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、茨城県医師会副会長、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塩家保存協会代表理事などを務める。



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、「おなか元気教室」を幼稚園、保育園、小学校を中心に随時実施しています。対面授業・オンライン授業のどちらでも可能で親子で参加できます。実施は、無料です。お気軽にご利用ください。



●内容テーマ

早ね・早起き・朝ごはん+毎日のうんちで健康チェック!

●対象…園児・児童・保護者

内容は対象に合わせて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)担当: 田口・鶴井

関彰商事株式会社 社会福祉法人関耀会

【住所】筑西市西方1667

【TEL】0296-28-8556

【URL】<http://sekiyoukai.or.jp/>

社会福祉法人関耀会は、平成28年の設立より“信頼される福祉拠点”を目指し、介護施設や保育園などの福祉サービスを展開してまいりました。筑西市西方には「特別養護老人ホームまごころの社」を、つくば市鬼ヶ窪には「みらいのり保育園」を運営しており、“ご縁の輪”でつながった全ての皆様が「自分らしく笑顔で、いきいきと輝ける」、そんな魅力ある福祉施設・職場づくりを行っております。



電機連合茨城地方協議会 (全日本電機・電子情報関連産業労働組合連合会茨城地方協議会)

【住所】ひたちなか市堀口832-2 日立システムプラザ勝田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69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。ウィズコロナ、アフターコロナにおけるこれらの社会生活や労働運動をどのように進めていくのかなど、様々な課題が山積しておりますが、加盟組合の皆さん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級議会に送り、勤労者・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12月20日に開催した「2021年 電機連合共済加入促進担当者会議」の様子

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ご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にご相談ください。



ICTコンサルティングセンター
0120-765-000
(通話料無料)

営業時間: 午前9時~午後5時
【年末年始(12/29~1/3)も開きます。】

わくわく事業推進サポーター 会員交流日帰りバスの旅

令和4年6月27日(月)

「さくらんぼ狩り」に行ってきました!

“山形県産よりも甘い”とも言われる福島県のさくらんぼ。

“赤い宝石”とも称される高価なさくらんぼです。

バスから降りたら目の前が果樹園で、30分食べ放題を思う存分楽しめたバスの旅でした。



富士オフセット印刷株式会社

【住所】〒310-0067 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、宣伝や販促でかわ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。



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)

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
保険金の種類				
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
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、初定履行費用保険(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

〈引受幹事
保険会社〉 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・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。

取扱代理店 株式会社 福祉保険サービス

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3丁目3番2号 新霞が関ビル17F
TEL:03(3581)4667

受付時間：平日の9:30～17:30(土・祝日、年末年始を除きます。)

「私たちにあって、「絵を描く」という行為は身近な体験です。幼いときにはクレヨンを手に取り、白いキヤンパスに好きな色で思うまま世界を描いたことに感動した人も多いと思います。年を重ねるにつれ、「絵は好きだけれどうまく描けないから」と諦めてしまった人もいます。ですが本来、絵は「言

葉にできないことを表現する」手段であり、内なる感情や記憶を解放し幸福を得られるもの——そんな想いから、美術教育のみならず高齢者福祉や医療ケアの現場でアートを媒介に活動しているのが美術家の藤原ゆみこさんです。

藤原さんは昭和33年日立市生まれ。絵画の道を志し東京藝術大学・同大



藤原ゆみこさん

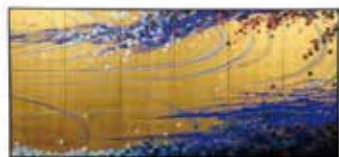
さまざまな分野で活躍しているアクティブなシニア世代に、いきいきと暮らすヒントをもらいましょう。

学院を修了。専門は日本画で明治神宮明治記念館や日立シビックセンターをはじめとした壁画なども制作。中には病院のがん病棟に飾られる作品も。とある出会いから関わるようになった高齢者介護施設でのアートクラスでは、認知症や様々な障害で、諦めや否定の念を抱く方と創作活動を通して「つくる」喜びや「できた」感動を共有します。芸術の垣根を超え、多くの場で活躍する藤原さんですが、序列を目指す団体展等には参加しないのが信条です。「美術や芸術は人を幸せにするもので、生きていくために必須だと考えています。ジャッジを受けることを目標にする必要はありません。ダメな絵なんてひとつもない。つくりあげた達成感や幸福感こそが価値です」。そ

んな方針で主宰しているのがわくわく元気アップクラブ絵画講座。前身から数えると約20年も続いており、男女様々なシニア世代の方が集い絵画を楽しんでいます。全くの初心者で門戸を叩く人も多くいます。「この講座では油絵や水彩など好きな画材でジャンルに捉われずに、自分のペースで各々腕を磨いています。共通の趣味を通して交流が生まれるのも良いですね。絵が下手だから」と決めつけずに、気持ちを大切にしたい一歩踏み出せる場所でありたいです。受講者をはじめ、芸術を介して様々な方と関わる中で私の方こそ色々なことを教わっています。芸術は不要不急のものではなく、豊かで幸福な人生にとって必要不可欠。藤原さんの在り方は、そう伝えてくれます。



わくわく元気アップクラブ絵画講座受講者の皆さんと。自身の絵を扇子に仕立てた作品が完成



10月に開催する個展に出品予定の作品。「銀花水月 一水を聴く」六曲一双屏風 右隻 172×376cm

藤原ゆみこさん 個展・グループ展開催予定

◆個展「藤原ゆみこ展 一屏風 2022」

【会期】2022年10月5日～28日(土日祝休) 8:30～20:00

【場所】東京都品川区東品川2-2-24

天王洲セントラルタワー1F アートホール

【問】03-5462-8811

【協力】中川特殊鋼株式会社

◆グループ展「東海ステーションギャラリー 選抜作家展」

【会期】2022年11月13日～26日

◆「うしく現代美術展」

【会期】11月20日～12月3日

1日

1ミリ

1グラム

シルバーリハビリ体操



今月の先生

今 絵理佳さん

立って・座って・寝てもできる92種類からなる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、家の中で、床に座ってできる体操を紹介します。下半身の大きな筋肉をゆっくりストレッチし、凝り固まった筋肉をほぐしましょう。どの部分の筋肉が伸びているか意識しながら行い、体操を習慣化しましょう。

① 太ももの後ろのストレッチ

- ・片あぐらの姿勢からお腹と太ももを近づけるように上体を前に倒します。
- ・伸ばした脚の膝は少し曲がっていても大丈夫です。
- ・目線は指先で、呼吸を止めずに気持ちのいいところで15～20秒保持します。
- ・左右の足を入れ替えて行います。
- ・お尻の下に座布団を敷くと楽に行えます。



腰痛の予防に効果あり!!

② 内もものストレッチ

- ・足の裏を合わせ股関節を開き、指を組んで腕を伸ばし上体を前に倒します。
- ・呼吸を止めずに気持ちのいいところで15～20秒保持します。
- ・物足りない時は足を体に引き寄せて、つらい時は体から遠ざけます。
- ・お尻の下に座布団を敷くと楽に行えます。



床の上での動作が楽になる!!

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!

右表は健康プラザで開催される日程です。受講料は無料です。皆さまのお住いの市町村でも開催されることがありますので、お気軽にお問合せ下さい。

- ◆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
- ◆場 切 ◆各コース初日の10日前
- ◆問い合わせ ◆〒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
TEL 029-243-4217 メール kaigo1@hsc-i.jp

詳しくは「茨城県立健康プラザ」のホームページをご覧ください。お電話でお問い合わせください。

コース	開催日程
228	9/27(火)・10/4(火)・7(金)・11(火)・14(金)
229	10/3(月)・6(木)・13(木)・17(月)・20(木)
231	10/24(月)・27(木)・31(月)・11/7(月)・10(木)
232	11/1(火)・4(金)・8(火)・11(金)・15(火)

●体操考案者●

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。

いばらぎの 里山歩き

▲古代からの信仰の山

お い わ や ま
御岩山
(標高530m)
【日立市】

御岩山は、日立市西部に横たわる阿武隈山系南端の山並みの中にあります。奈良時代初期に編纂された常陸国風土記に「東の大山を賀耻禮の高峰と謂う。即ち天神有す。」と記されています。縄文後期の祭祀遺跡も見つかっており、古くからの信仰の山だったことがうかがえます。

御岩神社は古代の信仰や神仏習合色が色濃く残っており、独自の信仰・文化を今に伝えています。鳥居をくぐると、右手に大きな三本杉があります。推定樹齢600年といわれる市内最大の巨樹で、天狗が住んでいたという伝説が残っています。楼門様式の大仁王門をくぐり、まっすぐに伸びる杉並木を進むと、気持ち引き締まっ

てきます。御岩神社社の左側から表参道に入りますが、降雨・降雪・積雪時には、安全のために入山禁止になっています。沢沿いに群生しているタマアジサイが咲き始めていました。道標番号32付近の右手に、「千代の水」と刻まれた碑と苔むした由緒書があります。登山道を横切るように小さな水の流れがあり、丸木橋がかかっています。手前側の地下岩盤は、一億年前の花崗岩です。小川の先は五億年前の花崗岩で、その境界層がこの付近を走っています。橋を渡る数歩の歩みが、四億年の時の隔たりを越えると思うと、興味津々です。この先から勾配が急になり、土が流されて木の根が露出していました。難しい事ではあるけれど、



③ 1億年前から5億年前へと時をかける



④ まずは御岩神社社殿に参拝



① 林野庁「森の巨木たち百選」選定の三本杉



⑧ 地を這う木の根に驚かされる



⑦ 3月が花の形をしているタマアジサイ



⑤ 御岩山登拝は敬虔な心で、一歩をきいて



② 阿形と杉が通える大仁王門をくぐり進む



⑥ 千代の水の碑と登拝ルートを見とる参道



⑨ 表参道から御岩山山頂を目指す



③ 空へ向かってすらりと伸びる杉並木

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を務
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●

日立市役所産業経済部にぎわい施設課 Tel.0294-22-3111

御岩神社社務所 Tel.0294-21-8445

●協力● ジオネット日立

コース

御岩山コースタイム

第1駐車場 → 表参道 → 御岩山
[2.0km、60分]

御岩山 → 裏参道 → 第1駐車場
[1.8km、50分]



⑩ 陽光に映える岩峰を眺め歴史に思いを馳せる



⑪ 山頂からの眺望



⑫ 帰路は裏参道を通して神社方面へ下る



⑬ 名前の通り水に所縁のある三王大神水速女命



⑭ かびれ神宮に参拝。御岩山は多くの神を祀る

なるべく木の根は踏まないようにして、そして、つまづかないように気をつけて登ります。やがて「かびれ神宮」が見えてきます。鳥居左手の小高い所に「三王大神水速女命」と刻まれた碑が建っています。ここから噴き出すように水が流れだすところがあるのだそうです。境内の大きな岩の上にイワウチワの群生があります。右手の坂を登り、裏参道と合流して山頂へ向かいました。その先で高鈴山ハイキングコースと合流します。道標35に従い右手の灌木の中を登ると、山頂に出ます。北方には、なかなか阿武隈山地が広がり、北西方向には奥久慈の男体山、白木山が

見えます。広場の周りには五億年前の岩です。地表近くで固まった溶岩からなる流紋岩が変成作用を受けて、白雲母片岩と長石質片岩になっています。白雲母は、陽光に反射するとキラキラ光ります。古代の里人は、キラキラと輝く岩峰を見たのでしょうか。帰路は、裏参道を下りました。道幅が広く傾斜も緩やかなので歩きやすいです。途中で宮司さんに偶然お会いして、お話を伺うことが出来ました。何度も登っている山でしたが、まだまだ知らないことがいっぱいあるようです。山の靈氣にふれて、自然を訪ねることが出来た楽しい里山歩きでした。

(取材日 8月1日)



ハイキングコース
マップは第1駐車場・日立駅情報交
流プラザに置いてあります。



いばらき
茨城をたべよう

免疫力アップ・フレイル予防
レシピで健康長寿日本一!!



タンパク質の吸収をUPするビタミンたっぷり

『キクラゲの親子炒め』

元気なシニアライフを送るには体作りのための食事が大切。特に筋肉を作るタンパク質を摂ることが重要です。タンパク質は1回に吸収できる量が決まっているので、質の良いタンパク質を3食に分けて摂取することが体作りのためのポイント！さらにタンパク質の吸収を良くするにはビタミンB6、B2、Cと一緒にタンパク質をとることが良いとされています。

今回はタンパク質の吸収率を高める食材と一緒に食べられる美味しいレシピです。玉子に含まれるビタミンB2、鶏のササミ肉に含まれるビタミンB6に注目しました。そこに、不足しがちなミネラルをキクラゲで補足します。減塩にするポイントは「味付けは最後に！」です。タンパク質をしっかり摂って元気なシニアライフを楽しみましょう♪

材料(2人前)

鶏のササミ肉	4本
玉子(Mサイズ)	3個
キクラゲ(乾燥)	15g
マヨネーズ	大さじ1
こねぎ	2本
食べるラー油	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
塩	1g
コショウ	お好み



社会福祉法人
朝日会 愛の里が作った
乾燥キクラゲを使用
しました!



ハウス内で菌床栽培で
育てています。キクラゲ
の他にしいたけもありま
す。茨城県総合福祉会
館1階「福祉の店ハーネ
ス」で購入できます。

社会福祉法人 朝日会 愛の里(笠間市)
<https://www.ainosato8131.or.jp/>



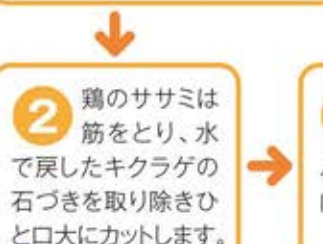
1 玉子を割り、マヨネーズを加えてしっかりかき混ぜます。※1



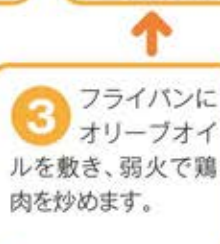
4 鶏肉に8割方火が通ったらキクラゲを加え、全体に油が回るまで炒め、しっかり目にコショウを振ります。



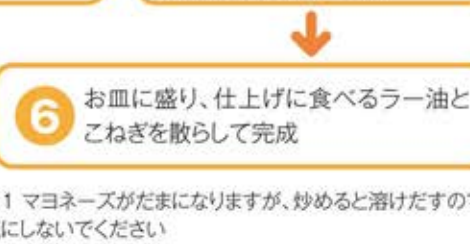
5 具材を片方に寄せて、空いたスペースに溶き玉子を加えてゆっくりかき混ぜ、最後に塩を加えます。※2



2 鶏のササミは筋をとり、水で戻したキクラゲの石づきを取り除きひと口大にカットします。



3 フライパンにオリーブオイルを敷き、弱火で鶏肉を炒めます。



6 お皿に盛り、仕上げに食べるラー油とこねぎを散らして完成

※1 マヨネーズがだまになりますが、炒めると溶けたので気にしないでください

※2 あまりたくさんかき混ぜないのもポイントです



お取り寄せ 美味あるき



栗のケーキ(直径12cm) 2,900円(送料別)

いり 入やなわあ工房(笠間市)の 栗のケーキ

入やなわあ工房の栗の木は先代より受け継がれて60年以上、大切に育てられています。手間暇かけた栗がおよそ10個も入ったケーキは、県農産加工品コンクールで最高位の金賞(知事賞)を受賞したこともある一品です!タルト生地は自家製の米粉から作られ、しっとりとしたケーキの中にホックリとした栗の食感が楽しめます。

【電話】090-8580-3273

【住所】笠間市南友部1016

<https://www.iriyanawaa.com/>

※パッケージは変更になる場合がございます

注文方法 電話、メールにて



牛久メルロー2021(750ml)
4,000円(送料別)

牛久シャトー(牛久市)の 牛久シャトー 醸造ワイン

明治36年に設立した国内初の本格的なワイン醸造施設として、2020年に日本遺産に認定されている牛久シャトー。牛久メルローは、同シャトー内で栽培、収穫したブドウを使用し、醸造から瓶詰めまで全工程を行った特別なワインです。味は甘く、優しい香りと爽やかな酸味が特長。牛久シャトー産ブドウを使用した違う品種のワインもおすすめ!

【電話】029-896-3615(ショップ)

【住所】牛久市中央3-20-1

<https://ushiku-chateau.raku-uru.jp>

※数量限定販売

注文方法 公式ホームページより注文



読者プレゼント

●応募方法●

希望者は、裏面(裏表紙)の記入欄に住所、氏名、年齢、電話番号、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、興味を持った広告について直接記入いただき、線に沿って切り取り二つ折りにしてしっかり貼り合わせてから切手を貼って郵送してください。(郵便はがきに必要な事項を記載し、記載の宛先まで郵送いただくことも可能です)

★締め切りは令和4年10月31日(消印有効)です。当選者については市町村名と苗字のみを次号に掲載し発表とさせていただきます。



愛の里 乾燥キクラゲ、乾燥しいたけ ...**セットで5名様**
たき工房 七色唐からし

●146号読者プレゼント当選者

さしま茶 岡本様(常総市)、清水様(筑西市)、大久保様(つくばみらい市)、
小滝様(笠間市)、橋本様(牛久市)

アルチザンパティシエ イタバシ(結城市)の 絹フロマージュ

絹フロマージュ5号(直径15cm)
2,780円(送料別)



フランスと都内の名店で研鑽を積んだシェフが作る絹フロマージュは、繊細でやわらかな結城紬をイメージして作られたチーズケーキです。デンマーク産のクリームチーズやフレッシュクリーム、那須高原の地鶏の卵を贅沢に使い、焼き上がりは絹のようになめらか。手間を惜しまず、素材の味と鮮度へのこだわりが感じられます。

【電話】0296-34-0070

【住所】結城市結城8782-5

<https://www.patissier-artisan.com/index.html>

注文方法

電話にて



いばらき美味しおスタイル

茨城県では、健康長寿日本一を目指し、県民の皆様が美味しく減塩する取組として、「いばらき美味しおスタイル」を推進しています。適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、身近な飲食店で適塩料理が選択できるよう、店舗数の増加に力を入れています。



いばらき
美味しおスタイル



大井川知事も絶賛！

ルーク パスタリストランテ

365日異なる日替りパスタがあることで有名なパスタ専門店です。適塩メニューの「ミートソース」はイタリア産トマトソースに茨城県産のフレッシュトマトを合わせて作られており、トマトの濃厚な味を楽しめます。



【住 所】つくば市台町2-3-7
【電 話】029-875-7686
【休業日】水曜

ナチュラルセンスいのせ

モダンチャイニーズとフレンチイタリアンを提供する同店の適塩メニューは「蒸し野菜と中華セット」。酒粕に2日漬けた甘みが出てしっとりした仕上がりに。たっぷりの蒸し野菜と召し上がり。



【住 所】筑西市伊佐山125
【電 話】0296-28-0400
【休業日】月曜
※ご来店の際はぜひご予約ください。

いばらき美味しおスタイル指定店等については、ホームページや県公式健康推進アプリ「元気アップ! 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! いばらき

「元気アップ! いばらき」のダウンロードはこちらから▶

iOS版



Android版



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)

TEL 0120-210-877

(キリトリ)

郵便はがき

63円切手を
貼付して
ください

3 1 0 8 5 8 6

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

フリガナ	年 齢
お名前	歳
フリガナ	
ご住所	
お電話番号	()

※ご記入いただきました個人情報は、プレゼントの発送以外の目的に利用することはありません。

(キリトリ)

本誌をどこで手に取りましたか (必須)

本誌が一番面白かった記事とその感想 (必須)

今後読んでみたい記事は (必須)

興味を持った広告について (必須)

その他、わくわくライフに関するご意見やご要望など (あれば)