

わくわくライフ

いばらき



2023年 Vol.149

発行◎茨城わくわくセンター

春号

【巻頭特集】

まちあるき日帰り旅

～鉾田市～



第27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

アクティブシニアストーリー

いばらきの里山歩き



ま ち あ る き

日帰り旅

～ 銚 田 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、鹿行地域の銚田市をめぐるります。銚田市は、農林水産省が発表する市町村別農業産出額（野菜部門）で全国第一位にも輝いた「日本一の菜果王国」です！

季節の美味と一緒に、うららかな春の銚田市を満喫できるスポットや史跡をご紹介します。



今回は、銚田市の北から南へとドライブしながら見どころをめぐって行くコースです。まずは、子生という地域にある「厳島神社」へ向かいました。その名の通り、安芸の宮島で知られる広島県の厳島神社から御分霊を迎えて創建されたという由緒があります。国道51号線に面した鳥居から参道を進んでいくと、木々の中に池が現れ、その中央へ浮かぶ本殿が見えてきます。厳かで神秘的な雰囲気があります。美しい景観に感動するはず。地元では「子生の弁天様」と呼ばれ、親しまれているのだそう。参

●ナビゲーター●

銚田市観光物産協会 塙 香織さん

今回ご案内いただいたのは、銚田市観光物産協会の塙さんです。季節のお勧めスポットやメロン狩りなどの体験、そして美味しい食事などの観光情報は協会ホームページへ。大洗鹿島線・潮沼駅隣接の潮沼観光センターでも案内しています！

<https://hokota-tpa.org/>



拝したら、本殿建物裏にもまわってみると精巧な昇龍の彫刻を見ることができると塙さんに教えていただきました。車で訪れる際は、裏参道から入ると駐車場がありません。

次に向かったのは、「鹿島灘海浜公園」です。海に面した自然環境を活かした広大な公園で、東京



お社の裏手の彫刻にもぜひ注目を

神秘的な雰囲気が漂う厳島神社。池には鯉も泳ぐ



公園には休憩所を兼ねるレストラン&直売所



もぎたて広場では鉾田の特産品も販売



海岸沿いを歩くボードウォークは同公園名物



太平洋を一望できる鹿島灘海浜公園の高台



子どもと遊べる遊具施設と芝の滑り台



地元の人でにぎわうとつぷさんて大洋



このあたりでは珍しい黒い色の湯



コテージも備え宿泊可能

ドーム約5個分にも相当する面積があるのだとか。園内には、遊具や広場のほかレストラン海乃風や地場産品が購入できる直売所・もぎたて広場もあり、家族で遊びに行くにはうってつけのスポットです。子どもに大人気の芝の滑り台も設置されているので、ぜひ芝そのりの遊具を持参していくのがお勧めです！駐車場から海の方へ歩いていくと、太平洋が一望できる高台「展望築山」が。松林と青い空、海のコントラストが絶景です。また、海岸線に沿うように整備された木橋「ボードウォーク」は、眺めを楽しみながらウォーキングできると人気です。海を見てのんびり散策するのも癒されます。

鉾田市では温泉も楽しめます。鹿島灘海浜公園からさらに国道51号線を南下していくと、「とつぷさんて大洋」という看板が見えてきました。こちらはお風呂に加えプールやスポーツジム、さらに宿泊できるコテージも備えている複合施設。「たいよう温泉・海ひばり」は、はじめて見る人はびっくりするような黒褐色をしているお湯が特徴的。ミネラル成分が豊富に含まれている塩化物強塩泉で、身体の芯からぽかぽかと温まり、肌もしっとりとうるおいます。サーフィンや海水浴などレジャーを楽しんだあとに汗を流すにもぴったりと塙さん。鉾田へ向かう際にはぜひ、車にタオルを積んでお



地元生産者の野菜、
果物から加工品まで
幅広い品揃え



塙さんおすすめ！
銚田の干し芋は
通年販売



さんて旬菜館で銚田の旬のものに出会う

出かけてください。
とつぷ・さんて大洋と国道を挟
んでちょうど向かいにある「さん
て旬菜館」にもぜひ立ち寄ってみ



本堂の天井を見上げると龍の姿が

福泉寺は「穴寺」とも呼ばれるとか

てください。こちらは銚田市観光
物産協会が運営する直売所で、日
本で一番野菜を作っている銚田市
の新鮮野菜やお米、そして果物や

お勧め 立ち寄りSPOT

●厳島神社

【住 所】 銚田市子生877

●鹿島灘海浜公園

【住 所】 銚田市大竹390番地

【電 話】 0291-34-1010(売店・レストランに関する問い合わせ)

【営業時間】 売店9:00~18:00(4月から9月)、9:00~17:30(10月から3月)
レストラン10:30~17:30(4月から9月)、10:30~17:00(10月から3月)

【定休日】 売店・レストラン水曜日定休

●とつぷ・さんて大洋

【住 所】 銚田市上幅木1500-2

【電 話】 0291-39-6500

【営業時間】 入浴利用時間 10:00~21:00(20:30受付終了)

【料 金】 風呂利用料金 一般850円(夜間750円)、高齢者450円、子ども350円

【休館日】 月曜日休館

●さんて旬菜館

【住 所】 銚田市上幅木1342-3

【電 話】 0291-34-5500

【営業時間】 9:00~17:00 【定休日】 木曜日定休(繁忙期を除く)

●福泉寺

【住 所】 銚田市大蔵113

加工品など地元産品がずらり。冬
・春にはいちごや干し芋、4月か
らは銚田が誇るメロンの出荷がス
タート。お店の外には、地元の素
材を使ったお弁当やドリンクをテ
イクアウトできる「さんてキッチ
ン」も併設しています。銚田の旅
のお土産を見つけてはいかがでし
ようか。
最後に案内していただいた「福
泉寺」は、鎌倉時代に創建された
という由緒ある古刹です。御本尊

の釈迦如来立像は鎌倉時代末期・
春日仏師の製作といわれ、国指定
重要文化財になっています。いつ
もは公開されていませんが毎年4
月8日に御開帳され拝観が可能。
年に一度の機会なので、この日に
合わせて市内外から訪れる方も多
くいらっしやるそうです。
穏やかな空気で癒しの時間を過
ごすことができる銚田市。皆さん
も足を運んでみてください。

※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。
また、年末年始は変則的になる場合があるため、各施設のHP等でご確認下さい。

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。

2023年 春号
Vol.149

- 1 まちあるき日帰り旅 ～鉾田市～
- 5 鉾田市 ちょっくら寄り道
村田農園 畑のラウンジHati-Hati & いこいの村潤沼
- 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
- 第27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
- 11 日本食文化から見る免疫機能を維持するヒント
- 12 法人会員のご紹介
- 14 シルバーリハビリ体操
- 15 いばらきの里山歩き
- 17 アクティブシニアストーリー
- 18 茨城をたべよう 免疫力アップ・フレイル予防レシピ

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)
おかず6種類 / 400kcal 基準・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!

【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～金のうち週3日から配達可)

お支払い
(登録口座からの引き落とし)

こんなお悩み解決!

※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

コープ いばらきコープ
食生活を豊かに、地域を豊かに

ディリーコープ
※一部お届けできない地域があります。

【ディ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

ちよっくら寄り道
銚田市

村田農園 畑のラウンジ Hati-Hati

村田農園 畑のラウンジHati-Hati

【住 所】銚田市子生796-14 (村田農園内)

【TEL】0291-37-2345

【営業時間】11:00~16:30

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



銚田市子生で、とっても美味しいいちごを作る匠をご存知ですか。いちご専門農家の村田農園は、美味しいいちごを作るために、一年中いちごのことを想い、心を込め

て大切にお世話しています。そんな「村田さん家のいちご」はまず見た目から特別。ひと粒ひと粒がまるで真っ赤な宝石のように色濃くツヤツヤと輝いています。そし



村田さん家の赤いちごと白いちごを使ったコンフィチュール



「Hati」はインドネシアの言葉で「心」を意味するそう



村田和寿代表。農業からまちづくりにも取り組みます

いちごコンフィチュールも販売しています。店内には農園近郊のお勧めスポットを紹介するマップも掲示しているので、村田農園と一緒にぜひぐらりと銚田を巡ってください♪

て何より、村田さん家のいちごは銀座千疋屋をはじめ県内外の一流シェフ・パティシエや食のプロに愛されるとびっきりの美味しさ！12月から5月の収穫期には、農園併設の「畑のラウンジ Hati-Hati」で直売も行っており、いちごを使った特製ドリンクも楽しむことができます。いちごをたっぷり使うシェイクやスムージーは、生産者ならではの濃厚な一品。自家製の「いちご酵素」をプラスした酵素サイダーと特製いちごミルクは、「お腹の調子も良くなります！」と代表の村田和寿さんイチ押し。美味しいだけでなく、美や健康にも嬉しいドリンクです。手土産にぴったりな、いちごコンフィチュールも販売しています。店内には農園近郊のお勧めスポットを紹介するマップも掲示しているので、村田農園と一緒にぜひぐらりと銚田を巡ってください♪

信頼と実績の創業30年

SUZUKI 副代理店

(有)ファーストオート

TEL.029-248-7555

住所/水戸市酒門町1076-1

営業時間/9:00~18:00

定休日/日曜日

新車オールメーカー販売

中古車オーダー販売

自社認証工場完備

損保ジャパン代理店

整備士募集中



国道6号線沿い、酒門六差路交差点の近く

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

いこいの村涸沼

【住 所】銚田市箕輪3604

【TEL】0291-37-1171

宿泊予約やプラン詳細等については公式ホームページをご覧ください

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



客室は全38室。落ち着いた和室でゆったりくつろぐ



写真は常陸牛コース。バイキングもつきます。



展望温泉大浴場ひめま温泉・美人の湯。日帰り利用可

気軽にお出かけできてゆったり羽を伸ばせる場所をご紹介します。自然豊かな涸沼のほとりに立つ「いこいの村涸沼」は、茨城の恵みを味わえる食事に温泉、キャン

プ、そしてグラウンド・ゴルフをはじめアクティビティも楽しめる充実の宿泊施設です。ランチ営業も行っており、大変好評いただいております。湖に訪れる野鳥や雄

大な夕陽を眺めながら、悠々自適なくつろぎの時間を過ごすことができます。併設のグラウンド・ゴルフ場は、日本グラウンド・ゴルフ協会認定で広々とした8ホール×8コース。宿泊者は無料で利用できるのも、ぜひプレーしてみてもいい。他にも、ターゲット・バードゴルフや世界一周バードゴルフも用意されています。身体を動かしたら、2階の展望大浴場で汗を流しましょう！まるで化粧水のようにツルツルとしており「美人の湯」とも言われています。

お楽しみの夕食は、メイン料理に豊富なバイキングメニュー付き。目の前で調理した出来立て料理をいただけるライブキッチンが必須です。もちろん朝食バイキングも期待通りの美味がずらり！特産の「ひめまやまとしじみ」を使ったしじみ汁は、いこいの村涸沼の名物として大好評です。涸沼の素敵なおもてなしで癒されてください。



心のままに生きる、
老人ホームではない
「大人の隠れ家」。

ひたち市つくし 駅東口徒歩10分



資料請求受付中

まずは、お電話にてお問い合わせ下さい。

0120-555-712

営業時間/10:00~18:00 定休日/火・水曜日(土日祝日除く)

入居者様インタビュー HPにて公開中!!

サンミットひたち野東 検索

入居者専用レストラン・大浴場(入居)併設 専属看護師・24時間管理スタッフ常勤 医療法人社団 常生会 牛久愛和総合病院 連携/クリニック・調剤薬局併設

所有権 JR常磐線初の駅直結、シニア向け分譲マンション

●所在地/流城野平久米ひたち野東一丁目132番8 ●敷地面積/3,719.05㎡ ●建物面積/1,853.72㎡ ●建設竣工/2020年9月末 ●販売価格(税込)/2,900万円~4,950万円 ●販売スケジュール/先着順受付中 ●取引条件の有効期間/2023年11月末日 ●1号棟(1号棟)を基準体として使用し、有効31%減分を含んでおります。適宜価格変動を行い、水質を維持します。 ●建築確認番号/BC118本建第215号変2(2020年1月31日付)

事業主(売主) サンヨーホームズ

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

茨城の歴史と文化

第8回 たけいしこうは うんのいくのすけ 武石浩玻と海野幾之介

日本飛行界の黎明期に、旧制水戸中学同級生の飛行家「武石浩玻と海野幾之介」がいたことを知っていますか。2人は、明治末期に渡米し、苦勞を重ねて飛行家の道を選びました。武石は大正2年（1913）に帰国すると、すぐに大阪朝日新聞社主催の都市間飛行に挑戦するも、墜落死しました。30歳でした。民間飛行家初の犠牲者として大きく報道されました。

翌年、水上飛行艇を持つて帰国した海野は、西宮海岸で何度か飛ばうとしますが、波の影響で失敗し、飛行家の道をあきらめました。

2人が水戸中学を卒業したのは明治35年（1902）。このとき武石は18歳、海野は20歳でした。

武石は、外国に行く夢を在校中から持っていて、卒業後すぐに渡米しました。海野は、家族の勧めで医者への道に進もうと上京しますが、うまくいかず、そこに武石から誘いを受けて渡米しました。渡米し

た2人は、それぞれ別の道を歩みますが、残された武石の日記によると、2人はしきりに連絡を取り合い、会っています。

当時のアメリカは、排日運動があつて、2人とも苦勞を重ねて生活しています。それでも武石は、文才があり、ソルトレークの絡機（ロッキー）時報に招かれ主筆を務めています。海野は顔立ちが外人風で、背も高く、英語の読み書きができたことから鉄道に務めることができました。しかし、2人は明確な目的をもって渡米したわけではなく、日本人への風当たりが強い中、そのころ人気のあつた飛行家の道を選びます。

2人とも飛行学校に通い、武石は、陸上の飛行機の免許を取得し、海

飛行機に乗る武石浩玻



水上飛行艇の前に立つ海野幾之介(右端)

野は水上飛行艇の免許を得ました。ただ、飛行機を買うほどの資金はなく、スメルザの日本人会が支援することになります。武石は、飛行機の贈呈を拒否し、日本人会は会社組織を作り、株券を発行。

武石は、株券を受け取り、日本で成功したら株券に相当する金額を返却することで飛行機を預かりました。大正2年4月に帰国した武石は、大阪朝日新聞社が後援する神戸（鳴尾）〜大阪（城東）〜京都（深草）を結ぶ都市間連絡飛行に挑戦します。5月3日、鳴尾競馬場を飛び立った武石は、見事な飛行を披露し、観客を喜ばせました。翌日、鳴尾競馬場を出た武石は、大阪の城東練兵場に着陸し、そのあと京都の深草練兵場を目指します。多くの観客が見守る中、着陸寸前で風にあおられ墜落、地面に体を打ちつけた武石は死亡しました。

ました。

翌年5月、スメルザ日本人会（白鳩飛行後援会）の援助で水上飛行艇を得た海野は、帰国します。6月には第1回民間飛行競技大会に水上飛行艇ではただ1人出場しますが、西宮海岸で整備が間に合わず、欠場。その後、何度か飛行を試みますが、わずかに飛行したものの波の影響でうまくいかず、結局、滑走中に火災を起こし、飛行艇を全焼し、飛行家をあきらめます。その後は、カメラメーカーや役場職員など務め、昭和4年（1929）に46歳で死亡しました。

●執筆●

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）「水戸藩の御三家」など。



1 「LINE」を使う前の準備

◎まずはLINEアプリをダウンロードし登録

ダウンロードできたらアイコンをタップして、LINEアプリを起動しユーザー登録します。LINEを初めて使う場合、登録が必要になります。案内に従って登録を済ませましょう。

※登録中に「友だち自動追加」「友だちへの追加を許可」というチェック欄が出てきますが、スマートフォン内のアドレス帳に登録している人や貴方の電話番号に登録している人を自動でLINEの友だちに追加するという機能です。家族や親しい人との連絡にだけ使いたいという場合は、チェックを外しておきましょう。

◎ユーザー登録が済んだら、友だち追加してみよう

LINEに登録している人同士で「友だち」になると、メッセージを送ったり通話したりすることができます。登録したい人が目の前にいるなら、ホーム画面の「友だち追加」ボタン(右上の人型マークに「+」のアイコン)をタップしてから自分のQRコードを表示して読み取るか、相手のQRコードを読み取るだけでOK。



2 メッセージを送る

・友だち一覧からメッセージを送りたい人の名前をタップして、左側の「トーク」を再度タップします。一番下の枠をタップしたら、送りたい内容を入力し右側の紙飛行機形のアイコンをタップ！送信されると、上の部分に吹き出しで表示されます。

・相手がメッセージを確認すると「既読」マークが付きまゝ。相手からの返信は自分の吹き出しの下に表示されるので、受信画面と送信画面を切り替えて確認する必要がなくとても便利です。

・画像も簡単に送ることができます。文字入力欄の左側に並んでいる画像マークをタップし、保存されている画像を探して送信。またはカメラマークを押せばスマートフォンのカメラが起動し、撮った写真をすぐにLINEで送れます。



3 LINEでは通話もできる

トーク画面の右上にある受話器のアイコンをタップすると「音声通話」「ビデオ通話」が可能です。通話料金がかからないので(データ通信費用はかかるためWi-Fiなどの利用を推奨します)友人とたくさん話したい、家族の顔を見ながら話したい…といったときにおすすめです。



第4回

メッセージアプリで 簡単コミュニケーション

スマートフォンでは、電話をかける他にもメールやSNS(ソーシャルネットワークサービス)など他の人と連絡を取り合うツールを活用することができます。今回は、広く普及しているメッセージアプリ「LINE」の基本をまとめてみました。



シニア世代のスマートフォン塾

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でゆっくり、のんびりと変わらない日常を過ごしてほしい、悠々自適の生活を届けたい。

そんな思いで日々精進しております。

私たちが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に何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。

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

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0082090164

つくば市みどりの1-1-4

グランドバースNS-10 307号室

(つくばエクスプレス みどりの駅前)

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

第27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

第27回茨城県健康福祉祭いばらきねりん文化祭 わくわく美術展が、令和5年2月25日(土)から3月2日(木)までの6日間、水戸市のザ・ヒロサワ・シティ会館で開催されました。

「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、どの部門でも、日頃の研鑽を重ねられた秀作ばかりが展示され、出品者の個性あふれる力作が会場を彩りました。

なお、今回県知事賞を受賞した作品11点は、令和5年10月28日から10月31日まで開催される全国健康福祉祭「ねりんピック愛顔^{えがら}のえひめ2023」の本県代表作品として出品される予定です。

知事賞受賞作品を紹介します



● 日本画 ●

川又 多恵子 水戸市

【題名】アイリスに魅せられて



● 日本画 ●

深作 裕子 笠間市

【題名】草苑(そうえん)



● 洋画 ●

高田 由美子

ひたちなか市

【題名】散歩にて



● 洋画 ●

登内 芳子 笠間市

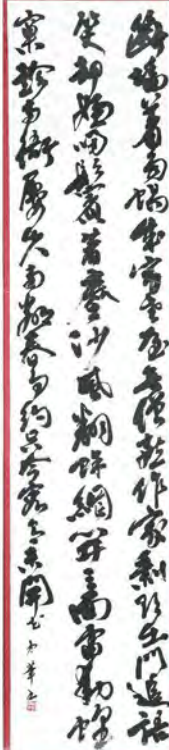
【題名】静物・籠



● 書 ●
儀崎 冬華 ひたちなか市
【題名】春懷示鄰里

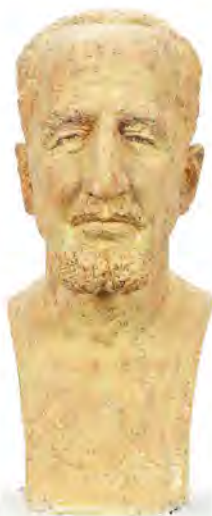


● 工芸 ●
吉澤 鬼子光 那珂市
【題名】編み込み(陶の策)



● 工芸 ●
雨貝 洋子 つくば市
【題名】布のみにて表現(紅葉)

● 彫刻 ●
間宮 稀望 常陸大宮市
【題名】マルゲピチウス・アルピナス先生 私の恩師



● 書 ●
檜山 青徑 那珂市
【題名】李太白詩



● 写真 ●
小堀 博 水戸市
【題名】思い出の学舎

● 写真 ●
野上 次男 常陸太田市
【題名】いつも仲良く



日本食文化から見る

第2回

免疫機能を維持するヒント



大切な食の遺産を守ろう



今

年で和食がユネスコ無形文化遺産に登録されて10年目になります。海外では和食ブームが続き、農林水産物食品輸出額は初めて一兆円を超えるなど順調な伸びを示しています。海外からの旅行者が戻りつつある中で、訪日外国旅行者の意向調査の上位に、郷土料理が食べたいとの声が上がっているため、国を挙げてのおもてなしが各地で賑わいを見せています。一方で地域や家庭内での受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している割合は38%と食糧自給率並みです。このことはとても衝撃な数字であり、将来家庭料理の存在が危ぶまれます。今や生活スタイルの変化により、従来の食習慣は難しいかもしれません。しかしながら変わらないのは人生には少なからず大切な節目の料理があります。一年間には年

中行事（正月と五節句・七草・ひな祭り・子供の日・七夕・重陽）の日に出される特別な料理、一日にも節目があり、朝・昼・晩の食事により区切られています。食の習わし、受け継がれてきた食とはそのような特別・日常の繰り返しの中で育まれてきた食の教育があるからこそ、あらゆるものに対しての尊敬と感謝の念が生まれるのだと思います。「文化」を生み出したのは人間の心でありその基本は食文化です。これは伝統を大事にすることにつながります。ネット社会で簡単に知識は得られても、実践することの少ない時代になりました。料理をすることは五感を働かせ、特に匂いの記憶は強く残り脳がリラックスするといわれています。たとえば和食の香りの代表格であるかつおだし。鰹節は世界一硬い食べ物で、硬く

するのには理由がありました。縄文時代から食べられてきたかつおは身が柔らかく日持ちがしないため、茹でたり燻したりしながら保存しました。長い時を経てカビ付け乾燥という技術を編み出し、この工程がかつおの脂を分解してうま味と香りを引き出して現在のだし文化に発展しました。このような食の成り立ちを日々の食事を通して皆でゆつくりと楽しく語り継いでほしいものです。

●執筆者●

根本 悦子 ねもと えつこ

東日本料理学校協会理事、茨城県食文化の会会長、茨城県健康指導者、食育インストラクター1級、大学講師、病院臨床栄養学講師等。1978年クッキングスクールネモトを創立。「地元根付いた古来の食文化」が失われることへの危機感を持ち、日本の食文化の歴史や伝統、食べものと身体との関係をテーマに研究を進め、食に対する独自の考え方を開拓。著作に『今伝えたい食ものがたり』、『食のとっても大切なお話』。



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
【URL】<http://www.ib-roufuku.or.jp/>

悩んだときには、まず相談。

くらし何でも相談

フリーダイヤル **0120-786-184**

相談無料

月～土曜日/AM10:00～PM5:30
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。
県労福祉・連合茨城・パルシステム茨城 栃木・日立平和台公園
中央労働金庫・こくみん共済coop・県労働者福祉基金協会

経験豊かな相談員が対応いたします。

鹿島埠頭株式会社

【住所】神栖市東深芝8番地
【TEL】0299-92-5551



当社は、鹿島港を中心に大型船舶の安全な入出港をサポートする曳船事業や公共埠頭の管理運営、倉庫事業等を行っています。また、一般の方がより港に親しんでいただけるよう鹿島港内を一周する見学船を運航しており、停泊する巨大タンカーや大型クレーンの迫力ある荷役風景を海上から見学できます。潮風に吹かれながら工場と自然の調和がとれたパノラマを満喫しましょう。



皆さまのご乗船をお待ちしております。

遊覧船ユリカ(定員数:36席/最大乗船人数:46名)

大場内科クリニック/大場内科小吹クリニック

【住所】水戸市酒門町275-3 / 水戸市小吹町2284-7
【TEL】029-304-0111 (代表) / 029-243-8880

医療法人青藍会では、大場内科クリニックを中心に「元気で長生きできる透析」を目指し、透析のみならず、多くの疾患の原因となる生活習慣病の治療を行っております。令和4年4月より、水戸市小吹町に大場内科小吹クリニックが新たな一員となりました。また、令和5年7月に、クリニック別館・リハビリセンターの開設を予定しており、住み慣れた地域で、いつまでも元気に生活できるよう、地域の皆様の健康増進をサポート致します。



大場内科クリニック

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
【URL】<http://ws1.jtuc-rengo.or.jp/ibaraki>



バウハラ・解雇・離れ止め・賃金未払い…
仕事のことで悩んだら相談しよう!

なんでも **労働相談** 無料

0120-154-052

連合茨城

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5年1月18日(水)

「初詣」に行ってきました。

晴天の中、成田山新勝寺では、ボランティアガイドのきめ細やかな説明に、参加者は熱心に耳を傾けました。昼食はうな重や天ぷら定食に舌鼓を打ち、デザートはいちご狩り。香取神宮での参拝。初詣とおいしい食べ物に、充実した一日でした。



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)。

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適用

商品パンフレットは
コチラから(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	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(*)	
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

*3月末までに契約手続きが完了し、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。

<重要>

- ◆ 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。
- ◆ 特定感染症重点プランでは中途加入の場合でも補償開始日より特定感染症が補償対象となります。
- ◆ 年度途中でご加入される場合も上記の保険料となります。
- ◆ 中途脱退による保険料の返金はありません。
- ◆ 途中でボランティアの入替や、ご加入プランの変更はできません。
- ◆ ご加入は、お1人につきいずれかのプラン1口のみとなります。

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

〈引受幹事〉 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。)

介護予防のための **1日 1ミリ 1グラム**

シルバーリハビリ体操



今月の先生

理学療法士
古澤 綾さん

立って・座って・寝てもできる92種類の体操を集めた「シルバーリハビリ体操」。「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。今回のテーマは『立って行う体操』です。暖かい春の日差しが感じられるようになったら、お出かけの準備をしましょう! 下肢筋力を強化していつものコースから、さらに足を延ばしてみたいかがででしょうか。

① 膝曲げの体操

- ・まっすぐ立った姿勢で、膝を曲げ腰を落とし、沈み込んでいきます。
- ・膝やつま先はできるだけ正面に向け、かかとが浮かないようにします。
- ・膝を曲げた姿勢を6秒程度保持したら、元の姿勢にもどります。

※6秒保持できなくてもOK。何度か繰り返していきます。



膝やつま先はできるだけ正面に向けましょう。

② かかと上げの体操

- ・椅子の背もたれなどにつかまり、足幅は肩幅程度で行います。
- ・ゆっくり息を吐きながら、かかとを上げて6秒程度保持します。
- ・時間がきたら、ゆっくり元に戻します。

※6秒保持できなくてもOK。無理せず続けましょう。



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!

表は健康プラザが会場で開催される日程です。受講料は無料です。皆さまのお住まいの市町村でも開催されることもありますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

コース	開催日程
235	4/10(月)・13(木)・17(月)・20(木)・24(月)
236	5/9(火)・12(金)・16(火)・19(金)・23(火)
237	5/29(月)・6/1(木)・5(月)・8(木)・12(月)
238	6/6(火)・9(金)・13(火)・16(金)・20(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

問い合わせ先

〒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

詳細は「茨城県立健康プラザ」で検索! または二次元コードからアクセス!

指導士養成
1万人突破!



●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。



筑波山梅林は名峰筑波山の南側斜面中腹にあります。昭和41年に開設された梅林には、約1000本の紅梅・白梅が植えられています。山の斜面に点在する巨石と梅花が醸し出す雰囲気は、平地の梅林とはまた異なる趣をみせています。

県道42号線にある筑波山駐在所の横に、市営第一駐車場入り口があります。歩き始めるとすぐに見えてくる「おもてなし館」の横を下ると観梅広場にです。ロウバイが満開で、爽やかな香りを漂わせていました。青空に映える黄色い花が心の中まで広がり、春の到来を感じさせます。枯れた沢の左岸を歩き、上部から右手に登ると舗装道路に出ます。傍らに休憩所

があり、上方の斜面が梅林になっています。舗装道路をそのまま進み「見返り縁台」に立ちました。山裾の田園風景が一望で、左手には宝篋山が見えます。さらに登って「筑波山四季の道」との分岐を右に曲がりました。桜とモミジの道の下方斜面に、アジサイが植栽されています。それぞれの季節には、麓の景観を眺めながらの散策を楽しめることと思います。展望四阿専用駐車場の向かい側には、つつら折りの木道が整備されています。傾斜が緩やかなので、お年寄りや足の不自由な方も登ることが出来ます。歩いてみると、目の前に紅梅の花が香りとともに迫ります。眺望もすばらしく、よくぞ作ってくれたと、うれしくなるよ



⑤ 見返り縁台からの一望



① 市営第一駐車場入り口から梅林の中へ



② 観光案内所と休憩所も兼ねるおもてなし館



⑥ 展望四阿へ向かう、つつら折りの木道



④ 梅林の奥にそびえる筑波の峰



③ ロウバイの見ごろは例年1月ごろ

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●

筑波山観光案内所
Tel.029-866-1616

コース

筑波山梅林コースタイム

駐車場 → 見返り緑台 → 展望四阿
【1,100m、50分】

展望四阿 → 扇橋 → 休憩所
【300m、15分】

休憩所 → かねおれ橋・休憩所 → 駐車場
【660m、30分】



「筑波山梅林散策マップ」は
つくば市ホームページ
「筑波山梅林」より入手可能

◎菅谷先生による「いばらきの里山歩き」は、
今回で最終回となります。先生、長い間あり
がとうございました(次号からも当コーナー
は継続いたします)。

うな木道です。茅葺の四阿は周りの
景観にとけこみ一幅の絵を見る
ようです。眼下の梅林を辿ってい
くと、その先に関東平野が広がり、
晴れた日にはスカイツリーや富士
山までも見えるということです。
少し下るとベンチを兼ねた「扇橋」
があります。咲き始めた白梅を眺
めながらコーヒーを飲みました。
遠く霞む空にボーっと白い山容が
見えます。富士山だろうか、雲だ
ろうかと、心も和みます。梅林の
東端から休憩所まで下り、舗装道
路を登り返して「せせらぎ橋」へ
の道に入りました。紅梅の咲く斜
面を回り込むようにして、沢沿い
に小径が延びています。「かねお

れ橋」を渡り、「菱露台^{ひしろうだい}」との間
の道を下りました。ウメノキゴケ
と思われる地衣類が付着して古色
をおびた梅の木と、やはり地衣類
が白く付着した斑れい岩の巨石が、
落ち着いた風情を醸し出していま
す。椿の緑もありました。
道標が良く整備されていて、梅
の木には品種名が記された札が掛
けてあります。樹木保護のために、
園路以外は歩かないように気をつ
けましょう。その時々、のどかま
に散策するのも良いかもしれませ
ん。自然の中で楽しく過ごしまし
よう。毎年2月中旬には梅まつり
が開催されます。

(取材日 1月26日)



⑪ 関東平野の向こうに望む富士山の姿



⑦ 梅の花と香りを間近に感じながら歩く



⑧ 筑波山梅林には28種ほどの梅が咲く



⑨ 茅葺屋根の風情ある展望四阿



⑩ 扇橋でひと休みしながら散策を



⑬ 筑波山の歴史を感じる巨岩



⑫ 自由気ままなルートで歩けるのも魅力

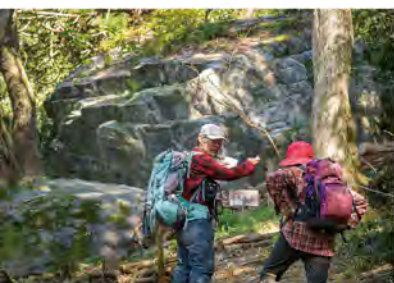
今回、お話を伺ったのは「いばらきの里山歩き」執筆者の菅谷政宏さんです。日本スポーツ協会公認山岳コーチ3の資格を有し、茨城県スポーツ指導者協議会や県山岳連盟の理事も務めたなど、いわば茨城の山歩きの師とも言える菅谷さん。「生涯スポーツ安全登山」をモットーに、



「生涯スポーツ 安全登山」の師 菅谷政宏さん

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。

山歩きの楽しさと安全への配慮の重要性を広く伝えていきます。
出身は岩手県。「山がすぐ身近にある環境で生まれ育ち、小さい頃から山歩きが大好きでした」という菅谷さん。茨城へ移り住み、茨城大学工学部に勤めている間にも休暇を活用して登山を楽しんでいたそう。積



引率する際には本番前に必ず下見に行くと言います。本誌取材の前にも下見に出かけ、コースの安全性を確認

雪期の富士山をはじめ、南アルプスの北岳や甲斐駒ヶ岳、日本百名山も半分以上を制覇するなど数多くの山へ足を運びました。「山に登った時の景色が最高の魅力。緑の青さや花の美しさ、樹木の生命力の強さなどに感動します」と、山に魅せられた菅谷さんですが、その反面で山で何度か危険な目にも遭ったと言います。そんな経験からも登山のリスクマネジメントに強い関心を持つようになった。

平成になると中高年を中心に登山ブームが到来し、それに伴って遭難事故も急増。そんな状況に危機感を募らせ「何とかしたい」と考えていた菅谷さんは、平成11年に日立市内の公民館で一般向けの登山教室を開講。「山登りは健康維持にも役立ちます。100%安全ではないが、登山の安全は、行く前の準備で8割は決まります。山やコースの選び方、日程、装備等、ゆとりのある計画が大事です。天候急変・道迷い・体調不良等による事故も、事前の学習や健康管理等でリスクを下げる事が出来ます。何が危ないかを学び、安全第一で山登りを楽しんでほしい」そんな菅谷さんの講座は大好評を得、受講生ら有志の登山グループも発足したといえます。その縁で集ったメンバーとの交流は20年以上経つ今でも続き、趣味の枠を超えた人生の仲間を得られたと菅谷さんは嬉しそうに微笑みます。

80歳を迎え、これからも「行ける限り山に登りたい」と菅谷さん。「立派な名のある山でなくても、天氣の良い日にお気に入りの自然の中を歩くだけでもいいんです。山歩きは一生続けられる趣味。ぜひ、山を安全に楽しみましょう」と、私たちの師は話してくれました。



印象深い場所のひとつ、小町山（136号紹介）の石割桜。岩を抱え込むように根を張る樹木の力強さに感動



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!!



春野菜いっぱい タンパク質たっぷりサンドウィッチ

最近話題のフレイル予防。そのために必要なのは筋肉を維持するための適度な運動とタンパク質が豊富な食事です。今回は、春にぴったりのサンドウィッチレシピを紹介します。手軽に手に入るサラダチキンと、タンパク質合成を促進する菜の花を活用。フレイル予防には運動と食事という体力的な予防も必要ですが、社会と接することで精神的な予防も必要です。サンドウィッチを片手に、公園や近所の散策スポットへ出かけ、青空の下でランチを楽しんでください!

材料(2人前)

食パン(12枚切) …… 4枚
サラダチキン(ムネ肉) … 1枚
キュウリ …… ½本
菜の花 …… 30g
ゆで卵 …… 2個
マヨネーズ …… 大さじ3
醤油 …… 適量



練りわさび(チューブ) … 1cm
生姜漬 …… 3cm



今回は **社会福祉法人
友幸会かがやきの
食パン**を使いました!

国産小麦を100%使用し、天然酵母でつくる無添加パンはしっとり・もちりした食感と小麦の甘みを楽しめます。水戸市見川町のShop&Cafeで購入可能です。

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5年4月30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。



社会福祉法人友幸会かがやき
お楽しみセット(無添加パンや自家焙煎コーヒーなど) … **5名様**

●148号読者プレゼント当選者

下島様(古河市)、佐藤様(水戸市)、立川様(笠間市)、佐々木様(ひたちなか市)、田畑様(鉾田市)

1 たっぷりのお湯で菜の花を茹でる。

2 ボウルAに殻を剥いたゆで卵をいれフォークの背で潰し、マヨネーズを加える。



3 2の半量をボウルBにとりわけ、Aに練りわさび、Bにみじん切りの生姜漬を加え混ぜる。1を1cmサイズにカットし、Aにキュウリ、Bに菜の花を加える。好みて醤油を数滴。



※わさびが苦手な人は代わりにからしやコショウなどを使っても◎

4 しっかりほぐしたサラダチキンをAとBのボウルに半量ずつ加えよく混ぜる。

5 それぞれパンに挟み、食べやすい大きさにカットして完成。

いばらき美味しおスタイル

茨城県では、健康長寿日本を目指し、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。



大井川知事も絶賛！

キッチンさくら

創業60年を迎えた、豊富な洋食メニューが自慢のレストランです。適塩メニューのミックスフライ定食は厳選した油とパン粉を使用。酸味が効いた自家製タルタルソースはさっぱりとした味わいでフライとの相性は抜群！



【住 所】石岡市国府4-4-20
【電 話】0299-22-2807
【休業日】月曜日・火曜日(隔週)

海華軒

昭和2年創業の老舗が提供する「おませ丼セット」。鯖、烏賊、納豆、オクラ、山芋に卵黄が乗ったぶっかけ丼です。手打ちの常陸秋そばも付いてボリューム満点！そば汁は鰹節や椎茸などの旨味を効かせています。



【住 所】日立市幸町2-4-12
【電 話】0294-21-0093
【休業日】日曜日

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!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!りいばらき

「元気アッ!りいばらき」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

郵便はがき

63円切手を貼付してください

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

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。

本誌をどこで手に取りましたか (必須)

本誌で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)

令和5年3月25日発行 / 発行 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

※点線で切り取り、二つ折りにしてのりやテープなどでしっかり貼り合わせて郵送して下さい。(キリトリ)

(山折り)