

わくわくライフ

冬号



いばらき

2023年 Vol.152 発行◎茨城わくわくセンター



☆巻頭特集☆
まちあるき目帰り旅
～常総市～
坂野家住宅



☆常総市ちよつら寄り道
～菅生沼～

☆アクティブ
シニアストーリー
～宝珠戸弘さん～



☆いばらきの里山歩き
～おかめ山～



ま ち あ る き

日帰り旅

～常総市～



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。

今回は都心に程近い距離にありながら、古き良き街並みが数多く残る常総市の散策コースをご紹介します。歴史を学び、そして最新スポットでの美味しいグルメもたっぷり楽しみながら歩いてみましょう。

今回は常総市のシンボルである地域交流センターからスタート。別称「豊田城」として親しまれており、小貝川沿いの本物の豊田城に天守はなかったようですが、平成4年に地域交流センターとして建設。ホールや図書室、常総市の産業や歴史、過去の水害に関するパネルなどが展示されています。6階には、常総市を代表する歌人・長塚節の短歌をデジタルコンテツを取り入れて展示。音と映像で長塚節の世界観をたっぷりと感じられるよう工夫されています。そして、高さ約48mの7階展望室

ナビゲーター

常総市産業振興部商工観光課
土井義行さん

今回ご案内いただいたのは、商工観光課の土井さんです。常総市の見どころをたっぷりと案内してくれました。紹介しきれなかったオススメスポットもたくさんあるので、ぜひ常総市のホームページをチェックしてみてください！



からは関東平野を一望でき、晴天時には東京スカイツリーを見ることがもできます。

次に向かったのは水海道風土博物館坂野家住宅。江戸時代中頃の主屋を中心に土間や座敷が増築されたもので、大型農家の特色をよく表した造りとなっています。表門と主屋は昭和43年に国の重要文化財に指定、令和5年9月には書院と文庫蔵も追加指定されました。「茅葺屋根に虫がつかないように、ほぼ毎日かまどで火を焚いているんですよ」と土井さん。その言葉通り、土間に入るとすぐに、その光景を見ることが出来ます。中に進んでいくと、最初に現れるのが居室部。家族の生活スペースであるため無縁の畳や戸簾などを使用していますが、座敷部には縁のある畳や襖、障子を用いることで格式の違いを表しているそうです。

座敷部は「一の間」「二の間」「三の間」で構成されていて、一の間と二の間には床の間があり、欄間には菊の透彫りが描かれています。また、一の間の床の間には天袋や違い棚が設けられているの



土間のかまどで火を焚く様子が見られる坂野家住宅(午前中)



各部屋で違いのある坂野家住宅の座敷数部。すみずみまで観察してみて



豊田城はホールや図書室があり、歴史や水害について学べる複合施設



豊田城7階展望室からの景色は圧巻



願い事によって通る道が異なる安楽寺の参道

に対し、二の間の床の間は押入れにするなどして部屋毎にも格の違いを表しています。そして「書院」にも注目。外の風景が歪んで見える「大正硝子」が今も残る貴重な建物で、ガス灯やタイル張りの風呂などモダン溢れる造りとなっていて、まるでタイムスリップしたような雰囲気を感じることが出来ます。

土井さんが「ぜひ見て欲しい場所がある」と案内してくれたのは「安楽寺」の参道。安楽寺には3つの参道があり、願い事によって通る道が異なるそう。東の参道は



千姫ゆかりの寺で有名な弘経寺

福徳智恵の門、南は健康長寿、西は子育安産となっています。300m続く参道は映画やドラマなどにも使用され、この景色を見るためだけに来る人も多いそう。また毎年1月3日には護摩供養が行われ、開運の福ダルマを求める多くの参拝客で賑わいます。

次は徳川家康の孫娘「千姫」ゆかりの寺として知られる弘経寺へ。境内には来迎杉と呼ばれる杉の太木があり、春には桜、秋には彼岸花が綺麗に咲き誇ります。本堂の左手奥にある千姫の墓には遺髪が納められているとされていたそう



新感覚の空中いちご園「グランベリー大地」

ベビーカーや車イスでの入場も可能



巨大なさつまいものモニュメントが目惹く「道の駅常総」



連日長い列を作る大人気商品のメロンパン

ですが、「平成9年の改修工事の時の発掘調査で、遺骨が納められていたことが判明したんです」と説明してくれた土井さん。また、千姫の直筆と伝えられる本堂内陣の扁額に書かれた「弘経寺」の文字は必見です。

空いちご園「グランベリー大地」。日本最大級、関東初のリフト式を採用し、植株数は約19万本。「とちおとめ」をはじめ、「あまおとめ」や「やよいひめ」など全9種類のうちから日替わりでいちご狩りを楽しめます。リフト式の栽培棚が吊っており、お子さんでも採りやすい高さになっています。また、

全面シート張りの床で通路も広々としているため、ベビーカーや車イスでの入場も可能。清潔感溢れる農場で採りたての新鮮な甘みたっぷりのいちごをご堪能ください。令和5年4月にオープンした茨城最新の道の駅「道の駅常総」にも立ち寄ってみましょう。入口では巨大なさつまいものモニュメン

トが出迎えてくれます。駅内の直売所では、近隣の地元農家さんが育てた新鮮野菜や銘柄牛「常陸牛」、常陸沖で獲れた鮮魚がズラリと並びます。ほかにも地元養鶏農家さんと共同開発したオリジナル卵の「天てり卵」や、茨城県産メロンを贅沢に使用したベーカーリー&ソフトクリームにも注目です。

お勧め 立ち寄りSPOT

●地域交流センター 豊田城

【電 話】0297-42-0169

【住 所】常総市新石下2010

【開館時間】9:00~16:30(入館16:00まで)

【料 金】無料

【休館日】月曜日(祝日の場合は翌日休館)、年末年始

●水海道風土博物館 坂野家住宅

【電 話】0297-24-2131

【住 所】常総市大生郷町2037

【開館時間】4月~10月...9:00~17:00、11月~3月...9:00~16:00

【料 金】一般300円、小中高校生100円

【休館日】月曜日(祝日の場合は翌日休館)、年末年始

●安楽寺

【電 話】0297-24-1533 【住 所】常総市大輪町1番地

●弘経寺

【電 話】0297-24-0895 【住 所】常総市豊岡町甲1

●グランベリー大地

【電 話】0297-34-1514

【住 所】常総市三坂新田町2383

【営業時間】平日9:30~16:00、土日祝9:30~16:30

【料 金】時期により異なる。詳細はホームページをご覧ください

【定休日】12月31日、1月1日

<https://granberry-joso.jp>

●道の駅常総

【電 話】0297-38-7570

【住 所】常総市むすびまち1番地

【営業時間】9:00~17:00(レストランは10:00~16:00LO)

【定休日】年中無休

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。

- 1 まちあるき日帰り旅 ～常総市～
- 5 常総市 ちょっくら寄り道
～一言主神社&菅生沼～
- 7 いばらき歴史散歩
- 8 わくわくセンターだより
- 9 ワクワク世代の窓から
- 10 法人会員のご紹介
- 11 日本食文化から見る免疫機能を維持するヒント
- 13 アクティブシニアストーリー
- 15 いばらきの里山歩き
- 17 シニア世代のスマートフォン塾
- 18 茨城をたべよう 免疫力アップ・フレイル予防レシピ

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

コープの夕食宅配サービス

簡単おかずコース
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(税込) **620円** (税込689円)
おかずも種類/400kcal 標準・食卓相対量 4g 以下
(※平均 1食あたり)
※価格は 2023 年 12 月 1 日時点のものです

【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
ご登録の経路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)

いばらきコープ **デイリーコープ** **【デイリーコープ受付センター】** **【受付】**
月～金 9:00～19:30 月～金 9:00～19:30
土 9:00～18:00 土 9:00～18:00

0120-502-160

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

一言主神社



創建は平安時代、大同四年（西暦809年）の古社。言行一致の神様といわれる「一言主大神」を御祭神としてお祀りしています。
大同四年（陰暦）11月13日のこと、

現在の社殿のあたりに光が現れたかと思うと、そこへ箭が生え三つに枝分かれした「三岐の竹」に成長しました。あまりに不思議な出来事だったので、村人がお祓いと



一本の竹が三つに枝分かれている「三岐の竹」が祀られます



代々の竹も奉納。他にも境内にはカッブルに人気の縁結び社も



大塚戸の綱火は茨城県指定無形民俗文化財に登録されています

ト占の神事をしたところ、大和国（現在の奈良県）葛城山の一言主大神より「この竹を私だと思って末永くお祀りしなさい」と御託宣があったのだといいます。その由縁にちなんで「三竹山」とも呼ばれています。一言主大神は「ただ一言の願いであつてもおろそかにせず聞き届けてくれる神」として広く信仰を集めており、遠方から参拝に訪れる方も多いとか。また、一言主神社といえば全国でも三か所しか例のない郷土芸能・からくり綱火（大塚戸の綱火）でも大変有名です。空中に張り巡らせた綱の上で花火のついた人形を操作し芝居を演じるもので、例年、9月の奉祝祭で奉納されます。他にも、毎月13日の月次祭など年間を通して祭事や様々な行事もおこなわれているので、常総市に足を運んだ際にはぜひ参拝してみたいかがでしょうか。

信頼と実績の創業31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



菅生沼

【住 所】常総市菅生町
【TEL】0297-23-9088 (常総市役所商工観光課)

常総市と坂東市の境界にある菅生沼。南北約5km、幅約200m、500mの細長い沼で、首都圏では数少ない自然観察フィールドとして有名です。都心からも比較的に

近く、沼に生息する魚類や飛来する鳥類、そして昆虫や野草の種類が豊富なため、自然観察をする人が多く訪れる人気のスポットです。なかでも人気ののがコハクチョウ。



コハクチョウは警戒心が強いので、大声を出さず、静かに観察しましょう



一年を通してさまざまな生物や植物の観察をすることができます



菅生沼ふれあい広場に駐車場完備。足場が悪いので、歩きやすい靴が◎

例年10月下旬から3月中旬にかけて約100羽が飛来し、菅生沼で越冬する様子を観察することができます。菅生沼にはエサとなるマコモなどの水生植物が豊富にあり、多数のコハクチョウが越冬できる全国でも数少ない場所となっています。また、菅生沼には毎年数多くのカモもやってきます。一番多く見られるのはオナガガモで、ほかにも、コガモやカルガモ、ハシビロガモなども見ることができます。そして菅生沼の周りには一周45kmの「菅生沼遊歩道」が整備されていて、約50分で一周することができます。歩道の脇には桜並木の続くエリアがあり、飯沼川沿いには菜の花が咲くスポットも。歩道は茨城県が指定する「いばらきヘルスロード」にも指定されていて、歩きながら街の魅力の再発見や健康増進にチャレンジできる絶好のお散歩コースとなっています。

患者様のすこやかで健康な毎日を願って。
お体の悩みはすこやかケアへご相談ください

【施術後の喜びの声多数!】いばナビ 357件、Google 892件!

たくさんのクチコミを投稿いただいています。
長年の悩みが解決した方も多数いらっしゃいます。

MENU

◆全身療術 5,000円(70分)

肩こり・腰痛・頭痛・不眠症・うつ病等の症状改善や骨盤・肩甲骨の歪みを正えることで自律神経が安定。さらに内臓の働きを良くし、体内へのウイルス等の侵入を予防効果へ。

◆骨盤調整(ワンポイントメニュー) 3,000円(30分)

骨盤が傾いていると内臓が下がり、お腹が出るだけでなく、各種代謝が落ちてしまいます。骨盤を正しい位置に戻す事で、症状を改善へ。



プロゴルファー
大里裕子選手も
スツクリ!

POINT

トップアスリートも多数来院!



院長は五輪金メダリスト専属トレーナー直伝。価値ある施術が評価され、遠方からもリピーターが提出。トップアスリートからも絶大な信頼を得ています。ギックリ腰の改善にも定評が高いです!是非ご相談ください!

「もっと健康な体になりたい!」
「身体のストレスをとり除く!」
「身体は、自律神経の回線に繋がっている!」

整体・カイロプラティック・マッサージ・気功

すこやかケア

つくば市下広町1055-741
営業時間8:00-22:00 水曜定休

TEL.0120-367-315

※予約 駐車場あり ※ご予約ください



第2回

いばらきの古墳(1)

今年の7月21日に戦後の古墳研究をリードしてきた大塚初重先生が逝去されました。先生は登呂遺跡、岩宿遺跡など数々の発掘調査に参加し、本県の三味塚古墳、虎塚古墳等の発掘調査にも携わりました。謹んでご冥福をお祈りいたします。

前方後円墳といえは、大仙古墳(仁徳天皇陵)や奈良・大阪の大規模な古墳を思い浮かべると思われますが、本県にも巨大な前方後円墳をはじめ様々な古墳が数多く存在します。2回に分けて主な古墳をご案内いたします。

まずはじめは、ひたちなか市にある虎塚古墳です。市埋蔵文化財調査センター脇の森林に入っていくと、均整のとれた前方後円墳が目の前に現れます。

昭和48年(1973年)に勝田市(現、ひたちなか市)の市史編纂事



虎塚古墳

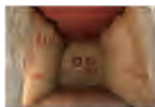
業(原始古部会 部会長・大塚初重明治大学教授)の一環として発掘調査が実施されました。全長56・5mの前方後円墳で、後円部南側に横穴式石室が確認され、石室内には色鮮やかな彩色壁画が残されておりました。

大塚先生は「予想もしない壁画の発見に、私は名状しがたい興奮を覚えた。真白い壁面に描かれた赤い絵が、暗黒の世界からいま姿を現わしたのである。」と回顧されております。(勝田市史付録「虎塚古墳調査の覚書き」より)

保存状態の良さと文様の豊富な点で、装飾古墳の中でも最高級のもので評価されています。

築造は7世紀初頭と推定され、7〜8世紀にかけて当地に進出した豪族の一大奥津城ではないかといわれておりま

昭和55年(1980年)の秋以降、



石室(レプリカ)

年2回春と秋に石室内部の一般公開が行われています。

次は、大洗町の磯浜古墳群です。



車塚古墳

大洗町といえは海の観光地のイメージですが、町内にはたくさん古墳が存在します。代表的なものが令和2年3月に国の史跡に指定された磯浜古墳群です。前方後円墳の目下ケ塚古墳(全長101・4m)、円墳の車塚古墳(全長88m)をはじめ6基の古墳で構成されます。

昭和24年(1949年)に國學院大學の大場磐雄教授による目下ケ塚古墳の発掘調査が実施され、粘土椀内からは遺骸とともに石製模造品、鉄製品、玉類、鏡2面等4000点を越す副葬品が発見されました。

今日まで埋葬施設や副葬品等について、多くの研究者による調査・研究が積み重ねられてきております。3世紀後半から4世紀に太平洋を望む高台につくられた多様な古墳からは、当地域の海上交通を掌握する首長の存在が示唆されています。

大洗町では、町の総合計画に磯浜古墳群の保存と活用を位置づけ、教育委員会による測量調査や範囲確認調査、企画展やシンポジウムの開催、見学会の実施等により史跡整備に向けた取組みを進めております。

これらの他にも、県央・県北地域には水戸市の愛宕山古墳(全長136・5m、築造は5世紀前半、県内第3位の大きさ)や吉田古墳(石室内に線刻の壁画を持つ装飾古墳)、常陸太田市の梵天山古墳(全長160m、築造は4世紀後半、県内第2位の大きさ)などが存在します。

●執筆●

増子 千勝

ましこ ちかつ

◎常陸太田市出身
◎昭和52年慶應義塾大学法学部卒業後、茨城県、国立大学法人茨城大学、(一社)茨城県病院協会、関彰商事株式会社勤務
◎趣味：歴史散策、美術鑑賞、温泉研究等



第28回茨城県健康福祉祭 いばらきねんりんスポーツ大会

市町村代表者による高齢者のスポーツの祭典「いばらきねんりんスポーツ大会」を、10月3日(火)笠松運動公園(ひたちなか市)で開催しました。

競技は、クロッケー、ゲートボール、バタンク、グラウンド・ゴルフ、ワナゲの5種目で、44市町村の選手865人が参加し、日頃の成果を発揮しました。

ゲートボール、バタンクの優勝チーム、グラウンド・ゴルフの6位までの入賞者は、茨城県代表として、「ねんりんピックはばたけ鳥取2024(令和6年10月19日～22日)」に参加していただく予定です。



選手整列



主催者あいさつ



選手宣誓

大会結果

競技種目	優勝	準優勝	第3位	敢闘賞
クロッケー	おみたま にじいろクラブ (小美玉市)	鹿白会 (那珂市)	磯野長生会 (城里町)	北田気千歳会 (大子町)
ゲートボール	小美玉クラブ (小美玉市)	あずま (土浦市)	取手クラブ (取手市)	緑ヶ丘 (東海村)
バタンク	内宿1区寿会 (東海村)	中根ときわ会C (ひたちなか市)	美園南ふれあい クラブ・游友 (守谷市)	関本第一睦会 (北茨城市)
ワナゲ	北浦シニアクラブ (小美玉市)	七福会 (ひたちなか市)	茶屋町寿会 (古河市)	八千代 (八千代町)
グラウンド・ ゴルフ	田山 義男 (鹿嶋市)	照沼 義美 (ひたちなか市)	篠崎 俊一 (行方市)	
	第4位 増尾 信子 (美浦村)	第5位 益子 茂 (常陸大宮市)	第6位 埜口 仁 (つくば市)	



グラウンド・ゴルフ



ゲートボール



体調チェック

ワクワク世代の窓から

第3回

「頼まれたら一肌脱ぐ日々」を生きたる

ワクワク世代には、故郷と別れて新しい人生を踏み出した仲間が実に多い。そして、「目まぐるしく変化し続ける新しい暮らし」に戸惑いながら、時代を生きた仲間もまた実に多い。今回は、ひたひたなか市にお住いの安部井薫(あべい)87歳を紹介しよう。

安部井さんは、昭和11年山梨県生まれ。昭和31年、故郷を離れ、日立製作所に入社し、茨城県民になったそう。

インタビュー当日、約束の午前10時より前から、渋滞のためぎりぎり到着することになった私を玄関前で笑顔で待っていてくれた(「ひたひたなか市しあわせプラザ」にて)。

60歳の定年を迎えるまで、会社と自宅の往復の日々だった。たまに、趣味の海釣りに出かけるのだけが……。そんな暮らしが大きく変化したのは定年からだ。と語ってくれる。毎日が日曜日の中で、釣り三昧を夢見た生活に少しずつ近所付き合いが入ってきた。「おはようございます、安部

井さん」「お元気ですが、安部井さん」「今度、地域のお祭りがあるんだけれど……」。こうして、次から次に、いろんな役が舞い込んできた。

心の底にあった、よその感じが少しづつ薄れ始める。生来の世話好き、気質がムクムクと湧き上がってくる。

「頼まれたら、断れないんだよ」と微笑みながら語ってくれた。こうして、那珂湊の八潮祭り総代を10年間、榎原神宮責任役員を9年間、光明寺の世話人も担い続けることになる。もちろん、自治会の役員も引き受けることになった。もちろん、単位老人クラブの会長も17年間に及ぶことになった(市高ク連の会長まで4年間引き受けた)。もちろん、奥さんの内助の功は山ほどあったに違いない。

「何でも引き受けるのは自分の性格もあるんだけど、仕事をして



いる間できなかった地域のことを返さなくちゃって気持ちも大きかったよな」と、思い出すように語ってくれた。

確かにそうだ。会社の仕事にかまけて、地域社会とのかかわりに目をつむり続けた仲間は少なくない。気にならなかつたわけではない。ただ、会社の人間関係が中心になり、それが至極当然のことと思っていただけだ。

安部井さんの「一肌脱ぐ」暮らし方は、地域社会にとどまらなかつた。多様なボランティア活動へと広がっていく。自然環境との触れ合いを求めて、「いばらき森林クラブ」の活動は設立から四半世紀に及んだ(昨年86歳で退会)。道端の花壇整備の「あじさいの会」や「ひたひたなか海浜公園ボランティア」など、「故郷山梨」への恩返しのような思いが溢れて出ているように思えた。

しかし、地域社会への積極的なかわりと「自然環境への思い」だけが、定年後の人生を変えた理由ではなかつたと思う。実は、安部井さんの言葉の裏には「いつでも何かを学びたい、ワクワクしたい」という青年の心が息づいているのを感じたからだ。私が安部井さんと知り合いになったのは「文化と

習俗を学ぶ会」という生涯学習サークルである。文化人類学と民俗学を混ぜたような内容なのだが、設立当初からずっと会長でもう四半世紀を超えることになっている。大田楽研究会にも属し、「今は歴史(京都や平安時代)の勉強にはまっている(2000m)によるオンライン講座」と楽しそうに語ってくれる。

それでも、時折、自分の年齢を感じるそう。年に40回位は海に出て趣味の釣りをしていたが、「去年、船を譲っちゃった」と語ってくれた。

それでも、それでも。頼まれたら断れない。ひたひたなか地区の安全運転管理者協会の事務局長は明日からも続く。いつまでも、自分の人生を楽しんでいる姿にワクワク世代の「幸せのカタチ」を垣間見たよう。

●執筆●

長谷川 幸介

はせがわ こうすけ

1950年函館市生まれ、1975年茨城大学文学部経済学卒業。茨城県生涯学習・社会教育研究会会長。県内外数多くの自治体や団体等で様々なアドバイザーも務め、子どもたちの育成、地域づくり等について全国各地で講演活動なども行う。



法人会員のご紹介

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。

第75回

医療法人社団 桜水会 筑波病院

【住所】つくば市大角豆1761
【TEL】029-855-0777
【URL】<http://tsukuba-hospital.jp/>

筑波病院をはじめとした桜水会グループでは診療所・介護老人保健施設・訪問看護ステーションの運営、訪問リハビリテーション指導・在宅介護相談・地域福祉サービス案内・老人施設等の紹介・人間ドック・各種健康診断を行っています。筑波病院を中心とした関連事業所のネットワークを生かし、地域の病院・診療所・介護施設との連携を取りながら「親切医療・親切介護」をモットーに地域社会に貢献しています。



NTT東日本 茨城支店

【住所】水戸市北見町8-8
【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、地域のみならず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。

「Wi-Fiを導入したい」

「セキュリティが気になる」

「働き方改革って何をしたらいいの？」

など、ICTのお悩みはNTT東日本にご相談ください。

地域の価値創造企業へ

**SOCIAL
INNOVATION
パートナー**

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)は休業中]

(公財)茨城県開発公社 いこいの村沼沼

【住所】鉾田市箕輪3604 【TEL】0291-37-1171
【定休】施設にお問い合わせください
【料金】1泊2食付きお1人様10,500円より
【URL】<http://www.ikoinomurahinuma.com>

自然豊かな沼沼湖畔に佇む、夕日の絶景に心癒される温泉宿。自家源泉の展望温泉大浴場「美人の湯」で疲れを癒し、腕自慢の板前が作る食事をご堪能ください。なかでも、朝食で提供する沼沼名物「しじみ汁」は絶品！グラウンド・ゴルフ等のアクティビティも豊富で、新たにオープンした天然芝のキャンプ場「HINUMA BASE」も好評。子供から大人まで楽しめる施設となっております。



鹿島セントラルホテル 鹿島都市開発株式会社

【住所】神栖市大野原4-7-11
【TEL】0299-95-5511(代) 【URL】<http://www.ekch.jp/>

当ホテルは、鹿島地域のランドマークとして昭和47年6月に開業し、地域の皆様のご愛顧を頂き51年歩んでまいりました。水と緑に囲まれた、やすらぎの水郷の地を眺望する神栖市に立地しております。297室の客室と洋食、中華、和食それぞれのレストランで新鮮ないばらきの食材を活かしたお料理をご堪能いただけます。また、天然温泉美人の湯「ゆの華」もお楽しみいただけます。ぜひ、皆様のご利用をお待ち申し上げております。



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5年10月23日(月) 群馬県へ行ってきました!

令和5年度3回目となる日帰りバスの旅は、群馬県へ。武尊山の麓に広がる川場村の道の駅「川場田園プラザ」では、地元の豊富な特産品を買い求め、広大な景色も楽しめました。

東洋のナイアガラと称される吹割の滝では、周囲を囲む岩壁群と遊歩道から眺める滝の迫力に圧倒されました。



鹿島埠頭株式会社

【住所】神栖市東深芝8番地
【TEL】0299-92-5551

詳しくはこちら



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。加えて、年明けにはトワイライトと工場群の夜景が楽しめるナイトクルーズの運航も計画しております。皆様のご乗船をお待ちしております。



遊覧船ユーリカ/乗客数36席/最大乗船人数46名/



日本食文化から見る

第3回

免疫機能を維持するヒント

食文化を支えている森の恵みと職人たち

我

が国土の約70%は森林で覆われていてます。そのため太古から木と人の結びつきは強く、四季や寒暖差の環境下で適応した木々の特性を活かした暮らしを営んできました。

皆様は食に関わる木の伝統工芸品や竹製品・木製品をいくつ挙げられるでしょうか。お重、おひつ、樽、曲げわっぱ、飯台、巻きす、柳簀、南天箸、すりこ木棒、まな板。さらに四季の移ろいを感じさせるものや食材の保持向上のための工夫として、葉や皮、木を薄く削るなどして次のような食品を包みました。おにぎりや笹の葉、竹の皮、経木で包む。もちを桜の葉、柏の葉、朴の木の葉、柿の葉で包むなどです。これらは葉の香りを食材に移して風味をよくするほか、通気性が良く、抗菌・防臭効果を併せ持つ長年の経験から得たすばらしい知恵と工夫です。

ところが現代において大量生産



により食が単一化となりライフスタイルの変化が背景となり、地域固有の多様な和食文化と工芸品を受け継ぎ伝えることがより困難になってきてしまいました。そこで農林水産省では全国各地の郷土料理を次世代に継承する目的でサイトを作成し、今や1365種にわたるレシピを公開しているのです。私は郷土料理と共に歩んできた伝統工芸品にも触れていただきたいと思っています。それは健全な森が存在しているからこそ栄養豊富な水が山々を流れ、田畑を潤し最終的には海が豊かになります。海が豊かになるということは、多種多様な海産物の宝庫となるからです。この自然循環型が存在しているからこそ私たちの食の文化は米を中心に発展し、世界に誇れる和食の文化・工芸品が魅力あるものとして注目されているのです。循環の一部を人工的に行うとすれば、50〜100年、金額にして数億か

●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、食べものと身体の関係性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」、「食のとても大切なお話」。



かると試算されています。一度失ったものを復活させることは容易なことではありません。これは食の文化に限らずAIのネット規制やデジタル運用のバランスの取れた境界線も必要な時だと思っています。ネット利用の自由とモラル、本来の生業に影響が出ないよう知的財産を守る情報規制などまだまだ沢山の課題がある中で、基本的な食生活を崩すことのないよう。多方面から見た食育。を皆々様で改めて考えるべき時だと思っています。

令和5年度

<https://www.fukushihoken.co.jp>

ふくしの保険

検索

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

保険金の種類		基本プラン	天災・地震補償プラン	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
賠償責任の補償	地震・噴火・津波による死傷	×	○	○
	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

商品パンフレットは
こちらから



(ふくしの保険
ホームページ)

*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交替や、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、特定旅行費用保険(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。)

(S.J22-1222より抜粋して作成)



宝珠戸弘さん

音楽で笑顔と 拍手の輪を広げる

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、ハワイアンバンド「宝珠戸弘&レイ・オブ・スターズ」で活躍する
宝珠戸さんにお話を伺いました。

結成50年の長寿 ハワイアンバンド

かつて、一世を風靡したハワイアン・ミュージック。昭和35年に日本人の海外観光渡航が自由化されて以降、多くの人にとって「夢のハワイ」は憧れの島となりました。そんなハワイの雰囲気を感じられる音楽やフラダンスもまた人気を集め、国内では数多くのハワイアンバンドが登場。宝珠戸さんもまた、ハワイアン・ミュージックに魅せられた一人でした。「学校を出て、東京で勤めた会社の有志でハワイアンバンドを結成したのが最初の出会いでした。元々、子どもの頃から歌うことが好きで音楽には親しんでいましたが、本格的にのめり込み、スチールギターも習いに行きましたよ」と宝珠戸さん。その後、転勤をきっかけに生まれ育った地元・水戸へ戻ってくると、地元の仲間たちに声をかけ現在の「宝珠戸弘&レイ・オブ・スターズ」を結成しました。メンバーはみな素人でしたが、宝珠戸さんがレクチャーしながら一緒に練習を重ね、演奏を覚えてきたのだとか。



宝珠戸さんは水戸市内の自宅からカラオケ教室も主宰。生徒さんの励みになるよう、発表会も行っているそう。

結成から約50年、今では水戸はもちろん茨城県を代表するハワイアンバンドとして県内の催しなどで引っ張りだこの皆さんです。

**お客さんを楽しませ、
自分たちも楽しむ**

宝珠戸さん率いる同バンドは茨城シニアマスターにも登録しており、イベント出演をはじめ、商業施設でのバックミュージックや施設での演奏などと幅広い場所活躍。聴き手の年齢層や場所の雰囲気などに合わせて、ハワイ音楽にこだわらず演奏曲目を変えているのだといいます。「これまで50年と長い間やってきたので、持ち曲のレパートリーもどん

アクティバシニアストーリー



宝珠戸弘&レイ・オブ・スターズの仲間たち。バンドメンバーは6名、主に70代だそう。



茨城県植物園での演奏の様子。ハワイアン・ミュージックと一緒にフラダンスも披露。

茨城シニアマスター「宝珠戸弘&レイ・オブ・スターズ」への出演ご依頼は、茨城わくわくセンターまでお問い合わせください。

【電話番号】029-243-8989 【FAX番号】029-244-4652

どん増えてきました。ハワイアン・ミュージックが中心ですが、いつでもハワイの曲ばかりでは飽きられてしまうし、歌詞も難しくてなかなか分らないですよ。なので、時にはよく知られている歌謡曲のカバーや、ジャズ、演歌なども曲目に入れたりするんですよ」と宝珠戸さんは話します。演奏依頼が来るといつも演奏曲目を決めるのが一番の悩みだ

ともいますが、それもすべてお客さんに楽しんでもらいたい、喜んでもらいたいという気持ちゆえです。例えば夏のビアガーデンやパーティーでは、本場のハワイアン・ミュージックとフラダンスで楽しい場の雰囲気をもっと盛り上げ、介護施設で演奏する際には、誰もが知っている童謡を演奏してみんなで歌ったり…。時にはアドリブで、リクエストに応え

音楽こそ健康で いられる秘訣

で予定外の曲を演奏することもあるとか。そんな柔軟な対応ができるのも、長年の付き合い合いによるチームワークあつてのことです。

20代でバンドを結成してから、仕事の傍らですつと活動を続けてきた宝珠戸さん。継続は力なりといま

すが、ここまで長く続けられた秘訣を伺うと、ズバリ「健康が一番」と話します。「私だけじゃなく、メンバーのみんなもこれまでに大きな病気もなく、健康でいられたからこそ活動を続けて来ることができました。とにかく演奏を楽しんでやっているので、それが心と身体の健康にも繋がっているのかもしれないね」と、音楽による健康効果にも触れました。実際、歌うことで腹筋や呼吸機能が自然と鍛えられたり、ストレス発散にも効果的と言われています。また、ステージに立ち人前で演奏するという「目標」ができることで適度な緊張感が生まれ、毎日にハリが生まれるのも良いのだとか。

「いくつになっても目標がないとダメ。目標があると努力や勉強をして、自分を高めるきっかけにもなっています。活性化します。新型コロナウイルス感染症がまん延した時は、イベントも何もなく歌うことも出来ず寂しかったですよ。やっとまた皆さんと演奏できるようになって本当に嬉しいですし、明るい気持ちになって元気になりました」と嬉しそうに微笑む宝珠戸さん。これからも、可能な限り歌を届けていきたいと意気込みます。

いばらきの
里山歩き

▲地割集落から登る岩塊の展望地

おかめ山
(標高440m)
【常陸大宮市】

おかめ山は、常陸大宮市（旧山方町）と常陸太田市（旧水府村）の堺にある男体山集塊岩による岩塊の山です。登山口となる地割集落への道は、国道118号から岩井橋へ右折し、間もなく左折して「三太の湯」に通じる県道249号に入ります。左手に諸沢郵便局が見えたら右折すると、程なくして分岐から左の細い道路に入ります。曲がりくねった道を上り詰めると、古い門構えの前にある「中島藤右衛門翁生誕之地（※）」の石柱から左に上がると、桜の古木に囲まれた諸沢第四区農村集落センターに着きます。4〜5台ほどの駐車スペースがあります。

と補強されたコンクリート擁壁に沿って左折し、三軒の民家を過ぎて擁壁の切れた所に赤テープが巻かれた竹があります。ここから登山道に入ります。杉林や竹林沿いに進むと、トラロープの掛かった木が倒れており急傾斜の足場の悪い箇所があるので注意が必要です。竹の混み入った箇所を潜って更に登ると峠状の所に出ます。常陸国ロングトレイルのNO・70の道標が立っています。おかめ山へのルートは左手に登って行きます。右手の道は、赤岩、割石、鷹取場に行きます。杉林の中を少し下ってから登ると左側が崖となった尾根道となり急登すると視界の開けた所に出ます。奥久慈の山々の奥に大子町の

※中島藤右衛門…江戸中期の生まれ。こんにゃく芋を粉にする製法の創始者で製法を全国に普及させた人物。



④ 展望地と集落の分岐に木が倒れてます。



⑤ 足場の悪いトラバースです。



② 登山口に花、赤テープがあります。



① 中島藤右衛門翁の生家です。



⑥ おかめ山の山頂に着きました。



⑦ 岩壁を登って行きます。



⑧ おかめ山西麓に着きました。



⑤ 大きな倒木沿いに登ります。

◎筆者 榎山 隆

●茨城県庁山岳部顧問
●日本百名山(93年10月)日本二
百名山(04年10月)日本三百名山
(06年9月)をそれぞれ完登する。
県内の身近な里山の魅力をお伝
えたいと思います。



◎筆者 佐藤信聡

●茨城県庁山岳部顧問
●ひまわり山の会事務局長
高校生の頃から山に親しみ、最
近は県内の里山も積極的に歩い
ています。その魅力を広くお伝
えたいと思います。



●問い合わせ先●

常陸大宮市役所商工観光課
Tel.0295-52-1111 内線273
常陸大宮市山方地域センター
Tel.0295-57-2121

コース

諸沢第四区農村集落センター→登山口(竹に赤テープ)
[0.8km 15分]
登山口→常陸国ロングトレイル分岐
[0.8km 15分]
常陸国ロングトレイル分岐→おかめ岩
[1.0km 30分]
おかめ岩→西峰 [0.6km 20分]
西峰→展望台 [0.2km 10分]
展望台→おかめ岩 [0.8km 25分]
おかめ岩→常陸国ロングトレイル分岐
[1.0km 25分]
常陸国ロングトレイル分岐→諸沢第四区農村集落センターP
[1.6km 25分]



環境センターらしき建物も小さく見えます。尾根沿いの登山道には赤い実の山椒の木や自生の萩やギボウシの花などが見られます。登下降しながら更に登って行くと左手に突き出した大きな岩が見えます。その頭頂部が上がるとNO・69の道標が立つおかめ岩に着きます。つくば山方面が左手に見えます。更に岩松の生えた岩稜に沿って登って行くと、一気に視界が開け男体山、長福山、白木山、高崎山、中武生山などの奥久慈の山々が一望できます。

岩稜右手の登山道を辿ると、また視界が開けおかめ山西峰(NO・68)に着きます。竜神大吊橋も見えます。隣の東峰のピーク(NO・67)には一旦下ってから少し登り返して立つことが出来ます。更に岩稜上の道を少し下ると、視界が効く岩塊の展望台に着きます。ここからは、奥久慈の山々を始め神峰山や高鈴山、またつくば連山なども望めます。



⑩ 展望台に向かいます。



⑨ 東峰に着きました。



⑪ 展望台に着きました。

iPhoneの場合

- ①「写真」アプリで「アルバム」を開いて画面左上の「+」をタップ
- ②「新規アルバム」を選択してアルバム名を入力し「保存」
- ③「写真」アプリ内にあるすべての写真が表示されるので、作成したアルバムに追加したい写真を選択する
- ④画面右上の「追加」をタップでアルバム完成

Androidの場合

- ①Googleフォトアプリを開いてGoogleアカウントにログインする
- ②写真を長押しして、新しいアルバムに追加する写真を選択
- ③画面下部にある「+（追加先）」をタップ
- ④「タイトル名を追加」が画面に表示されたらアルバム名を入力
- ⑤画面左上部にある「✓」をタップでアルバム完成



第7回

アルバム機能を使って撮った写真の整理をしよう

シニア世代のスマートフォン塾



写真を整理する時のコツ① 1番新しいものから整理しよう

写真を整理する際、つい1番古いものから始めてしまいがちですが、古い写真はいつどこで撮ったかという記憶が曖昧で、思い出しながらの作業になるため時間がかかってしまいます。そこで、まずは1番新しいものから整理してみよう。撮ってから日が浅いほど記憶が鮮明で、判断しやすいからです。



写真を整理する時のコツ② 仕分けの判断基準を明確にする

自分の中で、写真の「残す」「残さない」の判断基準があると整理しやすくなります。例えば、「残さない」に仕分けられるものとしては以下のようなものが挙げられます。

- ・ブレがひどいもの
 - ・ピンボケしているもの
 - ・逆光や暗闇で何が写っているかわからないもの
 - ・連写などで同じ構図が何枚もあるもの
- (お気に入りの一枚を残して、ほかは「残さない」に仕分けられます)

外出先での素敵な景色や美味しいような料理、お孫さんの写真など、スマホで写真を撮る機会が多いと思います。気が付くと、何百・何千と保存されている場合も…。今回は「アルバム」機能を使った写真の整理方法をご紹介します!!

愛しさが、
連続する。

先進のプラグインハイブリッドモデル



PHEV

PRIUS Z
(プラグインハイブリッド)(2WD)
4,600,000円(税込)

Z(プラグインハイブリッド)、ボディカラーはアステアード(ISO)、内装色のマダガスカルレッドは設定色(注文時に注文料がかかります。設定がない場合はオプションで追加となります)。
ソーラー充電システムはメーカーオプション(286,000円(税込))、デジタルインフォタウナー、高出力音圧増幅システム(サウンドシステム)、ドライブレコーダーはセットでメーカーオプション(100,000円(税込))。



ネット・ヨタつくば
株式会社

<https://www.netz-tsukuba.co.jp>

[本社]茨城県古河市旭町2-19-35
TEL.0280-33-1001



各店舗内と
ネットつくばは
ホームページを
ご覧ください。

お問い合わせの際は「わくわくライブを見た」とお伝え下さい



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ー!!



食物繊維たっぷり 「さつまいも団子のおぜんざい」

フレイル予防には質の良いタンパク質とビタミン、そして食物繊維を十分にとることが重要です。特に茨城県の名産品であるさつまいもは不溶性食物繊維と水溶性食物繊維をバランスよく含む食品として知られています。そこに小豆のタンパク質を合わせることで、腸を刺激していい便通にもつながります。また、このレシピでは団子を作るときギュッと団子を握って固めることで握力アップの運動にもなります。旬のさつまいもを使ってぜひチャレンジしてみてください。

材料(2人前)

- さつまいも団子
さつまいも …… 約150g
白玉粉 …… 75g
水 …… 100ml
- ぜんざい
さつまいも …… 約150g
ゆで小豆 …… 180g
水 …… 100ml
塩 …… 少々



今回は
幸の実園の
さつまいもを
使いました!

幸の実園の畑で育った紅はるかを使用した「ほしいも」を販売中。利用者さんと心を込めて作りました。
※詳しくはHPまで。http://www.aishinkai.jp

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6年1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。



幸の実園

ほしいも1Kg……5名様

●151号読者プレゼントの当選者

さつまいも2Kg・中室橋(白土市)、米川橋(水戸市)、茂木橋(水戸市)、井原橋(那珂市)、高橋(筑西市)

- ④ ③をギュッと握ってひとまとめにしてお湯で茹でます。



- ⑤ 浮き上がってから3分間加熱し、氷水でしめます。

- ⑥ ゆで小豆を水で伸ばしながら塩と⑤を加えてひと煮立ちし、さいの目状のさつまいもと共にお椀に盛り付け完成。

- ① さつまいも半分をひと口大(団子用)、半分をさいの目(ぜんざい用)にカットしレンジ600Wで3分間加熱。

- ② 団子を作ります。白玉粉に水半分を加え練り、徐々に水を加え耳たぶくらいの柔らかさにします。

- ③ ひと口大にカットしたさつまいもをフォークの背で潰して②に加えます。



おい 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。



大井川知事も絶賛！

食彩 太信

近隣の大洋港や平潟港といった漁港に恵まれ、その日に水揚げされた旬の地魚がメニューに並びます。同店の適塩メニューは「常陸秋そば」。「気まぐれ海鮮丼」と「刺身定食」はカロリー控えめメニューとして登場です。



【住 所】北茨城市大洋町北町2-5-18
【電 話】0293-46-5511
【休業日】水曜日

手打ちそば 梁

人気の「もりそば」は中細ながら力強いコシに、つるつとした喉ごしが特徴の二八そば。全工程でアルカリイオン水を使用し、蕎麦本来の香りが広がります。細部までこだわりが詰まった本格蕎麦をぜひお楽しみください。



【住 所】つくば市高野387-3
【電 話】090-7703-3232
【休業日】火曜、第3水曜

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「元氣アップ!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。

元氣アップ!りいばらき

「元氣アップ!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

令和5年12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しきり貼り合わせて郵送してください。

（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、わくわくライブに関するご意見やご要望など（あれば）

（山折り）