

わくわくライフ

夏

2024
Vol.154

発行◎茨城わくわくセンター



いばらき



【巻頭特集】

まちあるき日帰り旅 ～大洗町～

アクティブシニアストーリー
ちょっくら寄り道
いばらきの里山歩き



ま ち あ る き

日帰り旅

～ 大 洗 町 ～



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。

今回は県内有数の観光スポット大洗町を巡ります。夏には海水浴客やサーファーでにぎわう大洗には、寺社仏閣や観光スポットなど見どころ満載。潮風を感じながら大洗の町を散策してみましょう。

今回は大洗磯前神社からまちあ
るきスタート。お祀りされてい
るのは大己貴命と少彦名命。大己貴
命は、だいこく様とも呼ばれ、
慈悲深く福德を授けるほか、まじ
ないや医療の道を教え、国の礎を
作った神様とされています。昔
話「因幡の白兔」でうさぎを救っ
たことから随神門にはうさぎと海
を浮かし彫りで彫った彫刻をはじ
め、うさぎをモチーフとした絵馬
などもあります。少彦名命は万民
を難病から救う神として信仰され、
手に収まるような小さな体だった
と語られたことから一寸法師のモ

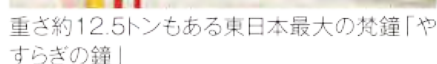
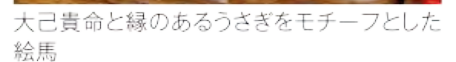
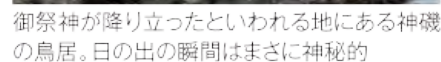
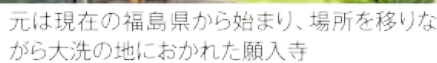
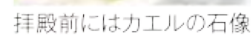
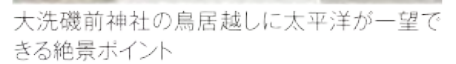
●ナビゲーター●

大洗町観光情報交流センターうみまちテラス 観光コンシェルジュ 関根香苗さん

今回は大洗町観光情報交流セン
ターうみまちテラスで観光コン
シェルジュをしている関根さん
にご案内していただきました。
今回案内してもらった場所以外
にもおすすめスポット多数あり。
うみまちテラスで紹介可能なの
で、ぜひお立ち寄りください。



デルとなったと言われています。
さっそく海沿いにある二の鳥居か
ら高台の拝殿へと向かいます。ま
ず階段を上ったら振り返り海側を
眺めてみてください。鳥居越しに
太平洋が一望できるロケーション
は、関根さんもおすすめの絶景ポ
イント。拝殿へ続く門の前では備
前焼の狛犬が神域を守っていて、
左には福の神様である大黒さま・
恵比寿さまが鎮座。たくさん撫で
ると福がいただけるそう。拝殿前
にあるカエルの石像は、無事にか
える・物がかえってくる・欲しい
ものがかえる・若がえるようにと
奉納されたとのこと。境内には大
洗海洋博物館（土・日・祝のみ開
館）があり、大洗町の漁業や海洋
生物、以前盛んに行われていた捕
鯨について学べますので、立ち寄
ってみてはいかがでしょうか。
参拝が終わったら階段を下りて
神磯の鳥居へ向かってみましょう。
御祭神が降り立った地といわれ、
神聖な場所として禁足地となっ
ています。海岸の岩礁の上に建つ鳥
居は大洗磯前神社の鳥居の一つで、
現在では大洗町のシンボルにもな

[illegible]

つています。日の出には絶景の写真を撮影しようと多くの人が訪れるフォトスポット。太平洋の荒波が岩礁に白く弾ける瞬間をぜひ狙ってみて下さい。稀に朝日を夕日と間違われる方もいるとのことです。ので、ご注意ください。

続いては、浄土真宗のお寺願入寺へ。同宗の開祖・親鸞聖人の孫にあたる如信上人によって開かれた歴史を有します。元々は現在の福島県から始まり、場所を移りながらここ大洗におかれたのは江戸時代のこと。水戸光圀公が願入寺の由緒を知り崇敬して、水戸藩内に土地を寄進したのだとか。県指定文化財の阿弥陀如来像や親鸞聖人の肖像画が保管されているほか

江戸時代に仇討ちで命を落とした成瀧万助を祀るお堂があります。万助は小田原の足軽でしたが、上士を切り殺し願入寺に逃亡。小田原からすれば裏切り者の万助ですが、敵討を逃れて辿りついた祝町で子どもたちに読み書きを教えるなど、周囲からは信望も厚かったといわれています。そんな万助が突然にも非業な最後を遂げた姿を目の前にした地元の人々が「刀を持っていれば殺されずにすんだのに」と哀れみ、万助堂が建てられたそうです。「刀をあげてお参りすれば願い事が叶う」と人伝えに広がり、今でも訪れる人が絶えません。また、本堂の前にある大きな梵鐘「やすらぎの鐘」にも注



味の店たかはしで購入できる大洗名物みつだんご。作っている様子を見ることが出来ます



ume cafe WAON一押しメニューは、大子産湯葉100%使用の梅しらすゆばパスタ(1,100円)



茨城の美味しいものを取り揃えた大洗まいわい市場。新鮮野菜や海産物などラインナップ豊富

約60mある大洗マリンタワー。波をイメージした三角形のモダンなデザイン

お勧め 立ち寄りSPOT

●大洗磯前神社・神磯の鳥居

【電 話】029-267-2637

【住 所】東茨城郡大洗町磯浜町6890

【開門時間】5月～8月5:30～18:00/9月～4月6:00～17:00

●願入寺

【電 話】029-266-2334

【住 所】東茨城郡大洗町磯浜町7920

【拝観時間】9:00～16:30

●ume cafe WAON

【電 話】029-229-1223

【住 所】東茨城郡大洗町磯浜町624

【営業時間】平日10:00～17:00(L.O.16:00)/土日祝10:00～18:00(L.O.17:00)

【定休日】水曜日

●味の店たかはし

【電 話】029-267-3954

【住 所】東茨城郡大洗町磯浜町884

【営業時間】10:00～17:00

【定休日】火曜日、第1、3水曜日

●大洗マリンタワー

【電 話】029-266-3366

【住 所】東茨城郡大洗町港中央10

【開館時間】9:00～18:00

【料 金】大人(高校生以上)340円、小人(小・中学生)170円、小学生未満無料

【休館日】12月28日～12月30日、ほかメンテナンス等での臨時休館あり

●大洗まいわい市場

【電 話】029-266-1147

【住 所】東茨城郡大洗町港中央11-2(大洗シーサイドステーション内)

【営業時間】10:00～19:00

【定休日】年中無休

目。東日本最大の鐘で重さは約12・5トン。光圀公が願入寺について詠んだ詩も刻まれています。そして願入寺の裏手には水戸八景「巖船夕照」を見ることができ、眼下に那珂川と酒沼川が合流し、はるかに筑波山を望む景勝地となっています。

ランチは、老舗梅干し屋「吉田屋」がプロデュースする全国初の梅専門カフェ「ume cafe WAON」。茨城県産の食材と梅が、和

音を奏でる、ここでは味わえない新グルメやスイーツなどが充実しています。店内では吉田屋の梅干しをはじめ、梅のオリジナル商品を購入する事も可能です。

ランチ後は味の店たかはしで大洗民のソウルフード「みつだんご」をいただきます。小麦粉で作っただんごに「みつ」をからめて、たっぷりの「きな粉」をふりかけた甘いお団子は小麦粉独特のフワフワ、モチモチとした食感

にやみつきになる人続出。お土産にも喜ばれる大洗名物です。

次に向かったのは大洗を一望できる大洗マリンタワー。地上約60mあるタワーの展望室からは360度の大パノラマ風景を眺めることができ、晴れた日には富士山や筑波山を望むことができます。入館無料の1階エントランスにある大洗のお土産を取り揃えた売店や観光情報コーナーもチェックしてみてください。

最後は複合商業施設「大洗シーサイドステーション」内にある大洗まいわい市場へ。茨城県のお土産をはじめ、大洗近郊の新鮮野菜、海産物、お酒等を取り扱う直売物産所であつと驚くような茨城の美味しいものなどが大集合。一步店内に入れば、わいわい・わくわくがいっぱいです。

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。

2024年 夏号
Vol.154

- 1 まちあるき日帰り旅 ～大洗町～
- 5 大洗町 ちょっくら寄り道
～ アクアワールド茨城県大洗水族館＆潮騒の湯～
- 7 いばらき歴史散歩
- 8 法人会員のご紹介
- 9 わくわくセンターだより
- 11 ワクワク世代の窓から
- 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／わくわくシネマ劇場
- 18 減塩レシピ

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

アクアワールド茨城県大洗水族館

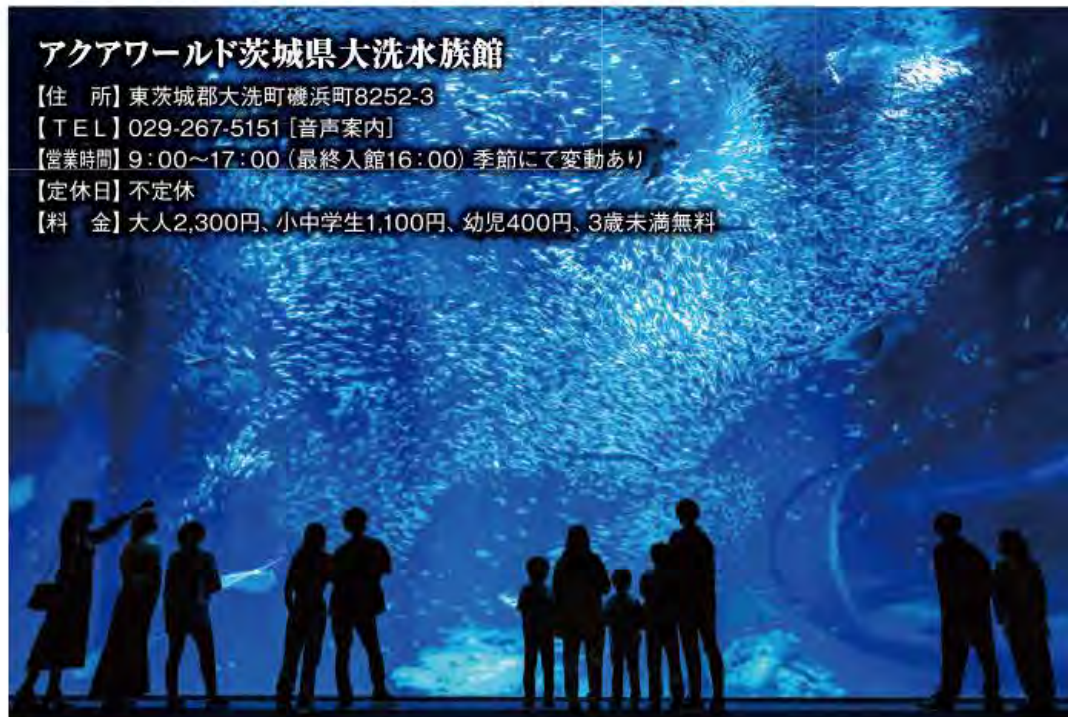
【住 所】東茨城郡大洗町磯浜町8252-3

【TEL】029-267-5151【音声案内】

【営業時間】9:00～17:00（最終入館16:00）季節にて変動あり

【定休日】不定休

【料 金】大人2,300円、小中学生1,100円、幼児400円、3歳未満無料



日本一のサメの飼育種類数を誇るアクアワールド茨城県大洗水族館では、さあ、新世代をコンセプトに水族館の新たな一面を届ける様々な取り組みを行っていま

す。今年3月にはミズクラゲが漂うクラゲ大水槽「くらげ365」がリニューアル。壁面へのプロジェクションマッピングと床面へのライティング演出、そして季節を



シンボルマークにもなっているサメは約60種を飼育



ミズクラゲがゆっくりと漂う水槽はとても幻想的です



トレーナーとの息のあった演出が見れる「イルカ・アシカオーシャンライブ」

イメージした香りの演出が加わり、季節の移ろいに合わせてミズクラゲのライフサイクルを巡る展示となっています。茨城の海を再現した「出会いの海の大水槽」では、約80種、2万5千匹の魚たちがお出迎え。海底から魚たちを眺めているような不思議な感覚になるエリアです。約2万匹のマイワシが群れ動く「I W A S H I L I F E」は力強く迫力満点。悠久の海ゾーンではサメ&マンボウに注目。飼育種類数日本一を誇る多種多様なサメが悠々自適に泳ぐ様子を見られます。日本最大のマンボウ専用水槽では複数のマンボウたちがゆとりと水中を泳ぐ姿を楽しむことができます。そして大人気プログラム「イルカ・アシカオーシャンライブ」では、太平洋をバックにイルカとアシカたちのダイナミックでエネルギー溢るパフォーマンスを体感してください。

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

【お申し込みの要】

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



美味おかずコース

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(標準価格) **620円** (税込669円)

おかず6種類/400kcal 標準・食塩相当量4g以下

(週平均1食あたり)

※価格は2024年6月20日時点のものです

その他選べるコースも用意しております！

co-op

いはらきコープ

(とちぎ)のちよっくら寄り道



デイリーコープ

※一部お届けできない地域があります。

【デイリーコープ受付センター】

0120-502-160

【受付】

月～金 9:00～19:30

土 9:00～18:00

潮騒の湯



潮騒の湯

【住 所】東茨城郡大洗町大貫256-25

【TEL】029-267-4031

【営業時間】10:00~21:30 (最終入館20:30)

【定休日】第3木曜日

【料 金】平日…大人900円、小人600円

土日祝、特別営業日(お盆・年始・GW)…大人1,100円、小人700円、3歳未満無料

大洗サンビーチのすぐ近くにある「潮騒の湯」は、年間を通して人気を誇る日帰り天然温泉施設です。潮騒の湯の源泉は、地殻変動などで海水が地中に閉じ込められ

た「太古の化石海水」。塩分を多量に含んでいるのが特徴で、入浴することで血行が活発になり、保温効果が高く湯冷めしにくいことから「温まりの湯」とも言われま



大洗海上花火大会や新年の初日の出には毎年大変多くの人が訪れます

新鮮な海の幸をふんだんに使った品々は味よし量よし価格よしで大好評

潮騒の湯の源泉「大洗サンビーチ温泉」は、珍しい太古の化石海水

す。また、塩分には殺菌・鎮静効果もあるので、海水浴や海遊びを楽しんだあとにもピッタリ。冷えた身体を温め、さっぱりと清めてくれます。展望露天風呂からは太平洋の大海原が一望でき、絶景を楽しみながら入浴できるのも人気の理由！昼のきらめく海、オレンジ色に染まる夕景、月の光が海へ映る夜と、時間帯で異なる景色を堪能してください。身体だけでなく、心も癒されるとおきの時間を過ごせます。館内の展望レストランも、太平洋を目前に眺めることができる最高のロケーションです。刺身や海鮮丼、煮魚に焼魚などなど大洗ならではの新鮮な魚介を使ったメニューが好評で、食事を楽しみに訪れる人も多数！レストランのみの利用が可能なのも嬉しいポイントです。大洗観光を思いっきり楽しんだら、一日の旅の疲れを潮騒の湯で癒してください。

進化し続ける
ロングセラーブランド

お出かけのワクワクが広がりだす
あらゆるシーンで使い勝手のよさを感じるワゴン

COROLLA
Touring

W×B(ハイブリッド車 2WD)
2,918,300円(税込)

W×B(ハイブリッド車 2WD) ホイカカラーはアディチュードブラックマイカ(218)×プラチナホワイトパールマイカ(089) [2PS]は(77,000円税込) メーカーオプション、内装色はブラック ■写真は合成です。

ネット・ヨツくば
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

各店情報など詳しくはホームページをご覧ください。

お問い合わせの際は「わくわくライフを見た」とお伝え下さい

第4回

柳田國男と利根町

柳田國男という名前を聞くと、

多くの方は「遠野物語」のことを思い浮かべられると思いますが、少年期を本県の利根町布川で過ごしておられます。

國男は明治8年（1875年）に兵庫県神戸郡田原村（現神崎郡福崎町）に生まれました。長兄の松岡鼎は（詳しい事情は略しますが）医師となり、利根町出身の眼科医・海老原精一の世話で布川の小川家の離れを借りて開業し、体の弱かった13歳の國男は明治20年（1887年）の秋から兄のもとで暮らすことになりました。

ここでの生活は播州での暮らしとは異なった体験の連続でした。

布川に来て

最初に驚いたのは子供たちがお互いの名を呼びすてにしており、彼



柳田國男記念公苑

らがみな親戚の間柄と想ってしまつたとのことです。

もう一つ驚いたことは、どの家庭も子供が1人か2人しかいなかったことです。さらに、近くの徳満寺の「間引き絵馬」を見て強い衝撃を受け、「その図柄は、産褥の女が鉢巻きを締めて生まれたばかりの嬰兒を抑えつけているという悲惨なものであった。：寒いような心になったことを今も憶えている。」（柳田國男「故郷70年」）と述べております。

この地域は天明の飢饉（1783年）等に襲われたところであり、子供なりに悲惨な事情を理解したものだと思われれます。

また、小川家のいちばん奥の方に土蔵の前に石の祠があり、その中がどうなっているのか、いたずらな國男少年は誰もいない時にそつと石の戸を開けてみると一握りくらいの大きさの実に綺麗な蠟石の珠がおさまっております。そ

の珠を見た

ときに、フ

ーッと興奮

してしまつ

て何ともい

えない妙な

気持ちにな

たとのことです。（同「故郷70年」、

「新訂妖怪談義」より）

旧小川家の母屋は現在「利根町

立柳田國男記念公苑」として整備

されており、土蔵には國男に関する資料を展示しております。蠟石

の珠は町立歴史民俗資料館内に展示・保管されています。

さらに、兄の方針で國男は学校に行かず裸で泥んこになって遊びまわる一方、小川家の土蔵にあるおびただしい蔵書はもとより次兄通泰の送ってくる本を読み放題に読むことができました。その中で

赤松宗旦（二代目、1806～1862年）が利根川にまつわる歴史、自然、物産、伝説、社寺等を詳細に記録した「利根川圖誌」との出会いがありました。

昭和13年（1938年）に岩波書店から頼まれて「利根川圖誌」



蠟石の珠（利根町歴史民俗資料館）

を校訂復刻しました。岩波文庫版の解題で「大いなる好奇心をもつて、最初に讀んだ本がこの『利根川圖志』であつた。」と述べております。



赤松宗旦旧居（再現）

利根川に面した街道沿いに赤松宗旦の旧居が整備されております。多感な少年時代の2年余りを利根町で過ごし、ここでの多くの体験や「利根川圖誌」はもとよりおびただしい書物を乱読したことが、後に國男が民俗学研究の道に進むようになった素地を育んだといわれております。



●執筆者
増子 千勝
ましこ ちかつ

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

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76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】<https://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。



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

昨年7月、つくば市大砂に特別養護老人ホーム「まごころの杜つくば」がオープンしました。この施設では様々な福祉機器を導入し、ご利用者様にとってはもちろん、スタッフにとっても安心・安全な環境を整備しています。



介護スタッフ募集(正社員/パート)

▶説明会・施設見学を随時実施中

問い合わせ先: まごころの杜つくば

【TEL】029-886-8710 担当: 大島



採用サイト

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・中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・生徒・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・須崎

公益社団法人 茨城県看護協会

茨城県看護協会は看護職能団体として、県民誰もが住み慣れた地域で、健康で安心して、その人らしく暮らすことができる地域社会づくりに貢献するための支援をしています。

在宅での暮らしを支える訪問看護

●サービス内容

健康状態の管理

血圧、体重、脈拍、呼吸状態を確認し、心身の健康状態をみます。

医療処置

傷や床ずれの手当て、医師の指示による点滴や注射、服薬の管理を行います。

リハビリテーション

寝たきりや誤嚥の予防、機能の維持・回復のためのリハビリを行います。

清潔の援助

入浴介助や洗髪、清拭、口腔ケアなどの清潔の援助を行います。

終末期ケア

その人らしい人生の最期を迎えられるよう、ご本人とご家族を支援します。

生活、介護の相談

介護や福祉に関する様々なご相談に応じます。

●お気軽にご相談ください

訪問看護ステーション 絆
看護小規模多機能型居宅介護事業所 絆
【TEL】029-221-7150
【住所】水戸市緑町3-5-40

鹿嶋訪問看護ステーション
【TEL】0299-84-6250
【住所】鹿嶋市緑ヶ丘3丁目9-20

土浦訪問看護ステーション
【TEL】029-826-6551
【住所】土浦市下高津2丁目7-68



地層1,241mから湧き出る 良質な“療養泉”

天然温泉×岩盤浴で 発汗機能UP

湯〜ワールド

住所/つくば市下原370-1
電話番号/029-839-5555
営業時間/9:00~24:00
定休日/月1回不定休

ホームページはコチラ

手ぶらでお風呂が楽しめます
天然温泉・サウナ

入浴料にコミコミ追加料金なし
リピーター続出
大衆演劇

期間限定プールエリア
スパゾーン

新陳代謝を高めてデトックス
岩盤浴

毎週月曜日 シルバーデー (63歳以上) 1,320円

(通電料金) 1,980円
660円 OFF!!

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

シニア×eスポーツ

eスポーツを活用した多世代交流会を開催



6月1日茨城県社会福祉協議会において、eスポーツ多世代交流会を開催しました。今年開催される「ねんりんピックはばたけ鳥取 2024」において、eスポーツが正式種目となり、茨城県代表予選会を兼ねての開催となりました。

予選会には、59歳から86歳までのシニアが参加。無作為に選ばれた課題曲で2人ずつ戦い、2戦の合計得点で上位8人が決勝トーナメントに進出する方式。シルバーリハビリ体操指導士による準備体操後、競技を開始しました。ねんりんピックに採用された、音楽に合わせて太鼓をたたくゲーム「太鼓の達人」で、いざ勝負！皆さん真剣なまなざしで画面に向かい、音楽に合わせて太鼓をたたき、時には、追いつき、追い越して、逆転劇も。点数が接近して最後まで勝負がわからずハラハラドキドキ。激戦が展開されました。



予選会 応援も白熱しました



試合前に恐竜と一緒に準備体操！

●問い合わせ●

茨城わくわくセンター TEL029-243-8989 まで

大会の運営には、水戸啓明高等学校CREATE Lab.の生徒21人が司会や実況など試合全体をサポートしてくれました。今回の大会は県内で初めてのシニアのeスポーツ大会であり、高校生による企画、運営を行った記念すべき第1回となりました。

体験コーナーにおいても一般参加者の小さなお子様からシニアまでたくさんの方々に丁寧に教えてくださり、楽しい交流の場となりました。



司会、実況、音響、2つのモニター操作など大会運営を行う水戸啓明高等学校の皆さん



小さなお子さんにも優しく指導する高校生



レーシングシートでドライビングシュミレーターゲームを体験



パチを持つ姿も真剣です

子どもからシニア世代まで誰もが楽しめるeスポーツ。当センターでは、eスポーツを活用した交流を行うことでコミュニケーションの活性化をはかるとともに、交流しながら楽しみ、社会的なつながりを持つことでシニアの生きがいづくり、健康づくりを推進します。また、今後も引き続き体験会を行い、県内各地にeスポーツの輪が広がることを期待しています。次回水戸市での体験会は8月23日の予定です。(体験した方を対象に毎月2回のeスポーツサロンも実施中です)

シニアのためのeスポーツ体験会

- 日時：8月23日(金)13:30～15:30
- 場所：セキショウ・ウェルビーイング福祉会館1F(茨城県総合福祉会館)
- 募集：10名程度(60歳以上の方) ●問：029-243-8989

eスポーツとは

eスポーツという言葉に耳にしたことは、ありますか。令和元年に茨城県で開催された「いきいき茨城ゆめ国体」において、国体史上初となる「全国都道府県対抗eスポーツ選手権2019IBARAKI」が開催され、大きな注目を集めました。eスポーツの正式な名称は、エレクトロニック・スポーツといい、電子機器(ゲーム)を使って対戦する競技(スポーツ)です。

ワクワク世代の窓から

第5回

『新しい幸せのカタチ』守谷スタイル創造のために

茨城県守谷市は昭和40年代から急速に人口が増加した。東京のベッドタウンとして、住宅地の開発が急がれている時であり、1万人余の人口だった守谷町（現守谷市）はその後、約7万人の人口となり、茨城県の南の玄関口の役割を果たしている。

「第2の故郷」を求めて移り住んだ市民は決して少なくない。そして、その市民の多くがワクワク世代だったことも容易に想像できるだろう。新天地を求める側にも、受け入れる側にも、相互理解と「新しい守谷スタイルの創造」という大きな課題が待ち受けていた。この大きな変化の中でも、私たちワクワク世代は多くの役割を果たしている。

今回は会田英光さん（82歳）を紹介してみよう。新しい仲間を迎える最前線で活動した30余年の姿である。地元でたばこや酒類等の販売業を営んでいた会田さんは、平成2年守谷町のロータリークラブ（会長）となった。そして、その活動を通じて守谷市社



社会福祉法人
守谷市社会福祉協議会
会長 会田英光

会福祉協議会（高野支部）の役員に推薦され、支部長の役割を担うことになった。福祉活動へ参加することになった動機を次のように語ってくれた。「特別養護老人ホーム内の売店で週1の販売を頼まれたんだが、その折に、家族の訪問がほとんどない入所者の寂しさに触れた時の思いが大きかった」。確かに、ワクワク世代が「自分の親」の介護問題などに直面したのはこの時期だった。会田さんも50歳を迎えようとしていた。

そして、同時期、地元のK小学校の協力員活動に参加したと話してくれた。「小3の母子家庭の子どもが、時々駄菓子を買いに来るんだよね。『学校は楽しいか？』って聞くと『授業参観にお母さんが来れない』って寂し

そうに言うから、母親に代わって授業参観に行つたわけ。その時の子どもたちの笑顔が忘れられないんだよ」と笑った。日本の家庭が、新しい「子育て支援」のあり方を検討せざるを得ない時期だった。私たちワクワク世代は人生の到る所で、確かに、この「家族の変化」に直面し、身の振り方を迫られてきたのだと思える。

その過程で、会田さんは守谷市のコミュニティづくりの場に参加することになった。それは、新旧住民が新しい守谷の暮らし方（「守谷スタイル」）を創造するタイミングだったと語っている。「協働のまちづくり」と言う名で、地区のまちづくり活動の先頭に立ち、K地区のガイドマップを作成し、こいのぼり祭りを始めたり。私たちワクワク世代には、故郷を離れ「第2の故郷」に新しい幸せのカタチを求めた仲間が少なくない。その新天地で、新しい幸せのカタチを産み出すために、新旧住民の交流を支えた地元仲間も少なくない。守谷市は「日本一住みやすいまち」に幾度も指定されている。その「住みやすさ」には、ハードな都市条件だけではなく、新旧住民の新しい関係づくりも含ま

れているはずだ。

「『つなぎ役』になるには、自分が馬鹿になり警戒感を解かなければなりません。そして、出会った人を愛することだと思ふ。そうすれば、相手に必ず通じるんだ」と微笑んだ会田さん。「協働のまちづくり市民会議」の仲間と始めた「守谷駅前クリンズ」の活動は、平成17年からスタートし、現在も、茨城の玄関口TX守谷駅周辺の美化活動として続いている。だから、守谷駅前はずいぶんきれいなんだ！先日、K小学校の生徒対象に実施している子どもヘルパー養成講座の同窓会があった。すでに、社会人や大学生・高校3年生になった子どもたちの姿に、「新しい守谷の幸せのカタチ」が輝いていた。もちろんその記念写真の最前列に会田さんの笑顔があった。

●執筆●

長谷川 幸介

はせがわ こうすけ

1950年函館市生まれ、1975年茨城大学人文学部経済学科卒業。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。



令和6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



新型コロナウイルス感染症の感染症法上の分類が5類感染症に変更されたことに伴い、「特定感染症重点プラン」を廃止して2つのプランとします。

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

プラン		基本プラン	天災・地震補償プラン
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)	
	地震・噴火・津波による死傷	×	○
年間保険料		350円	500円

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)

*特定感染症についても10日間の免責期間がなくなり、補償開始日から補償対象となります。
なお、令和5年5月8日以降、新型コロナウイルス感染症は補償対象外となりました。

<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。
- ◆ 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**

〈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。

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(土日・祝日、年末年始を除きます。)

ねんりんピックはばたけ鳥取2024

茨城県代表 予選会



eスポーツ多世代交流会

みんなの心をウキウキはぜませる
バルーンアートにじいろ

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、風船を使った可愛らしい作品作りでボランティア活動をしている、バルーンアートにじいろの（左から）高村さん、新出さん、前島さん、飛田さん、茂垣さんにお話を伺いました。

誰でも気軽に
チャレンジできる

風船を使って、可愛らしい作品を作る「バルーンアート」。イヌやクマ、ウサギといった動物にお花や剣、弓矢に帽子など……アイデア次第で自由自在の形を作ることができます。そんなバルーンアートづくりを通してさまざまな場所で活動しているのが、「バルーンアートにじいろ」の皆さんです。

バルーンアートにじいろは201

6年の7月7日七夕にスタート。現在は17名の会員が所属し、月2回の定例会で技術を磨いています。メンバーは60・70代のシニア世代が中心で、中には親子で参加している方もいるそう。「ほとんどのメンバーが初心者からスタートしていますが、簡単なものから練習して基本を覚えていって、みんな作品を作れるようになっていきます。今はインターネットや動画でも情報をたくさん入手できるので、色々な作り方をすぐに勉強できるのいいですね。こんなものを作ってみたよと定例会

で作品を見せて、教え合っています」と、皆さん意欲的に学んでいるそう。「はじめは難しそうと思うかもしれませんが、やってみると簡単。子どもからお年寄りまで、三世代で作って遊べますよ」と、代表の新出さんも話します。

実際に作るのを見せただけで、バルーンアートで主に使用するのはスティックバルーンという細長い風船。ハンドポンプを使って空気を入れたら、バルーンをくるとねじってふくらみの節（バブ



6月1日に開催したeスポーツ多世代交流会の会場飾り付けを担当。可愛らしいバルーンで会場を彩りました

アクティビニストーリー



メンバー皆が一定のレベルで「早く・キレイに」作れるよう、サポートしあって切磋琢磨しているそう



バルーンで作ったお花のブレスレットは女の子に大人気。作れるものが尽きないのもやりがいです

バルーンアートにじいろは一緒にバルーンアートを楽しんでくれる仲間を随時募集しています。初心者大歓迎！

茨城シニアマスター・バルーンアートにじいろさん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

ル)を作ります。皆さん器用にくるくるとねじっていき、あっという間にアジサイやお花、剣が完成！出来る上がるまでを見ているだけでもワクワクします。

コツは「練習あるのみ」

バルーンアートの作り方のコツは、「バランスを上手に取ること」だと、にじいろの皆さん。同じ作り方でやっても、顔や手足といったパーツの大きさのバランスで全く違う印象に

なってしまう。それぞれのパーツのバランスを考えながら、ねじる長さや空気のを調整して完成させていくのだそう。「そのためには、作り方を覚えるだけじゃなくて何度も練習して、自分の中でバランスを決めなければいけません。だから、一つの作品をキレイに完成させるまでには時間がかかるんですよ。頭と手先の体操にもなりますね」と新出さん。また、風船とハンドポンプさえあれば家で気軽に作れるのもバルーンアートの利点。作品を家に飾っ

地域でも大人気のバルーンアート

風船は老若男女どんな人にとっても親しみのある存在。バルーンアートにじいろでは、地域のお祭りやイベント、学童クラブや福祉施設でも活躍しています。場所や内容、季節によって内容はアレンジしているそう、毎回大好評の声が届きます。お祭りに出る時は、10種類ほどのの中から好きなものを選んでもらい、その場で作ってあげるのだそう。なるべく待たせないように、キレイに早く作らなければいけません。学童クラブなどでは子どもたちと一緒に作る体験を用意。「やりたい子とそうでない子、両方いますが、バルーンは膨らませるだけでも遊び道具になるんです。ケガをする心配もないですし、安心して遊べるのも風船の良いところですね」とにじいろの皆さん。また、施設では利用者の方楽しんでもらえるようにと、約10分でメンバー各々がそれぞれ異なるバルーンアートを完成させていくパフォーマンスをすることもあるのだとか。じいっと注目される中で作品を仕上げるのは緊張するものの、自分たちのレベルアップの励みにもなると話します。

「仲間と集まって、皆でわいわい話しながらバルーンアートを作る時間も楽しみ。元気でいられる秘訣です」とにじいろの皆さん。バルーンアートを通じて、笑顔の輪が広がっています。

いばらぎの 里山歩き

▲茨城県内の単独最高峰に登る

えい ぞう むろ
栄 蔵 室
(標高881.6m)
【北茨城市】

栄蔵室は、新緑や紅葉の名所として知られる北茨城市の花園溪谷や花園神社に近く、県内で単独に山頂をもつ山としては筑波山より高い山です。その特徴ある山名の由来は、栄蔵という獵師が小屋(室)を作り獲物を追っていたことからその名が付いたといわれています。

登山口となる北登山口は常磐道北茨城ICから車で約40分ほどです。県道27号線(塙大津港線)を花園溪谷に沿って北上し、花園神社を左に見送ってから水芭蕉の咲く亀谷地湿原分岐で左折して猿ヶ城林道に入って行きます。亀谷地湿原には展望台やトイレがあります。駐車スペースが狭いため、北登山口手前の十分に広さのある路側帯に駐車しましょう。

北登山口から栄蔵室を目指します。

北登山口の標高が約760mほどなので、緩やかな登りのコースです。明るい陽射しの差し込む雑木林の登山道は、小さな沢があちこちで流れを作り、沢に架かる小さな橋を10数回も渡ります。NO.2・3の道標に従って登山道を辿ると、やがてヒノキ林となり、木々に付けられた赤テープを頼りに下ると伐採作業のための作業小屋があります。更に栄蔵室林道を進むとトレイルマップの付いたNO.5の道標があります。この先をさらに進むと栄蔵室への近道ルートを示す道標があります。ここからスキとヒノキの混交林や笹原の登山道を登ると、北茨城ロータリークラブ創立30周年記念として新しく作られた展望台に着きます。「富士見展望台」の銘板がありますが、富士山は見えませんでした。前方のスキの木々



⑨ モミジの鬱林の中、沢沿いの道を辿ります。



⑩ 笹藪の中、稜線に向かって登ります。



⑦ 常陸の国ロングトレイルの道標もあります。



⑧ 花園山へは、この分岐を右に行きます。



⑤ 栄蔵室への近道ルートを辿ります。



⑥ 展望台に着きました。



① 猿ヶ城林道の北登山口から出発です。



② 小さな沢に架かる橋を渡ります。



③ 明るい日差しが差し込んでいます。



④ 作業小屋がありました。

◎筆者 檜山 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したいと思います。



◎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したいと思います。



●問い合わせ先●

北茨城市観光協会(北茨城市商工観光課内)
Tel.0293-43-1111

コース

- 北登山口 → 作業小屋
【0.8km 25分】
- 作業小屋 → 展望台・栄蔵室
【0.8km 35分】
- 栄蔵室 → 花園山分岐
【1.1km 30分】
- 花園山分岐 → 花園山
【1.0km 25分】
- 花園山 → 花園山分岐
【1.0km 20分】
- 花園山分岐 → 南登山口(標識あり)
【1.3km 20分】
- 南登山口 → 北登山口
【0.3km 5分】



が高く育ったせいではないと思います。一等三角点のある茨城県内の最高峰、栄蔵室の山頂は直ぐ先にあります。木々に囲まれて視界は残念ながら効きません。

花園山に向かしましょう。登山道沿いにある常陸の国口、ングトレイルの道標に従いヒノキ林の中を進み、笹平・花園山と表記された道標から下ると、南登山口と花園山を示すNO.7の道標に出ます。今回はこの分岐を右手に進み笹平と呼ばれる所を通過して花園山に向かいます。沢沿いには新緑のモミジの木々があり、涼やかな風が渡る気持ちの良い登山道を辿ります。明瞭な沢を数回渡ってから道標に従い笹藪の中を稜線目指して登ります。

着いた稜線で花園神社からの登山道と交わり左手に稜線沿いに登ると、花園山の山頂に着きました。やはり樹林に囲まれて視界は効きません。

花園山からの下りで、木々の間に栄蔵室が見えました。NO.7の道標まで戻り南登山口を目指します。平らな作業道を進むと、猿ヶ城林道の南登山口に出ました。舗装道路を5〜6分ほど北上すると入山した北登山口に着きます。今回の登山は終了です。

下山後に時間があれば、歴史ある花園神社に立ち寄りましょう。795年に征夷大将軍坂上田村麻呂が勅諭により奥州下向の折に創建したと伝えられています。

(取材日 4月28日)



10 猿ヶ城林道の南登山口に着きました。



11 花園山に着きました。



12 気持ちの良い樹林の中を歩いて行きます。

第3回目のスマートフォン塾でカメラ機能の活用法を紹介しましたが、今回は動画の撮影に挑戦してみましょう。動画は音声や動いている姿を残せるのが最大のメリット!!使い方をマスターすればお孫さんの運動会や発表会などのイベントを記録することも可能です。家族との大切な時間や思い出の瞬間を動画に残しましょう。

- ① カメラのアイコンをタップして、カメラモードから「ビデオ」を選択
- ② 画面下部中央にある赤い丸印または音量ボタンを押して撮影開始
- ③ 画面下部中央にある赤い丸印または音量ボタンを押して撮影終了
- ④ 撮影した動画は「写真」や「フォト」に保存されます

ちょっと使える小ワザ!!

- ・画面右下部にある白い丸印を押すと動画撮影中でも静止画の撮影ができます!!
(通常のカメラモードと違い、シャッター音は鳴りません)



第9回 動画撮影に チャレンジ

シニア世代のスマートフォン塾

※上記で紹介した設定方法は一例となります。

わくわくシネマ劇場



©2023 Viacom International Inc. All Rights Reserved.

エターナルメモリー

25年間連れ添い、愛を育んできたアウグストとパウリナ。アルツハイマーと闘いながらも、優しさやユーモアを大切に暮らす2人の日々を綴った、真実のラブストーリー。



監督:マイテ・アルベルディ(『83歳のやさしいスパイ』)
2023年製作/85分/チリ/原題:La memoria infinita/配給:シンカ
劇場公開日:2024年8月23日
上映の詳細は公式HPをご確認ください
<https://synca.jp/eternalmemory/>

あまや座では
9月に上映予定

人は長い時間の中で記憶が出来ることで、様々な関係を作り、保っているのかもしれませんが。アルツハイマー病は、その人の記憶だけでなく、同時にいろんなものを失ってしまいます。しかし、そんな苦悩や恐怖に正面から向き合い、愛を育んだチリのある夫婦の時間を記録したドキュメンタリー映画『エターナルメモリー』。どんな時も愛を注ぐ美しさ、そして悲しみがたくさん詰まった時間の記録は、今を生きる私たちの記憶に大切なものを残してくれます。

●執筆者● 大内 靖 おおうち やすし



1980年埼玉県生まれ。都内のポストプロダクションに入社し映像の仕事に携わる。テレビやCM、映画などさまざまなジャンルの編集業務を担当。現在は那珂市にあるミニシアター「あまや座」の代表を務める。

あまや座

【住 所】那珂市瓜連1243
【電話番号】029-212-7531
【営業時間】9:30~19:00頃(上映終了次第)
【定休日】水曜日
上映作品や詳細はあまや座HPをチェック!!





減塩レシピ° おいしくって、ヘルシー
減塩に取り組み、健康長寿日本一!



食べ応えたっぷり 「和えそうめん」

今回は暑い時期に嬉しい電子レンジを活用した塩分控えめで夏バテ対策にもなるそうめんのレシピ。和え麺なのでめんつゆに付けて食べる状態よりも塩分を抑えることができます。さらに醤油を減塩醤油に替えるとより食塩相当量を減らすことが可能です。とても簡単に作れるので、ぜひご自宅でチャレンジしてみてください。

材料(2人前) ◎一人当たり476kcal、食塩相当量2.8g

そうめん …… 4束(200g)	ピーマン …… 2個
豚ひき肉 …… 100g	かつお節 …… 2g
ナス …… 1本	<トッピング用>
生姜 …… 1かけ	ミニトマト …… 4個
a.醤油 …… 小さじ5(30g)	ミョウガ …… 1個
a.砂糖 …… 小さじ4(12g)	大葉 …… 5枚
a.酢 …… 大さじ2(30g)	

茨城の食材を使って
レッツクッキング♪



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6年7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。

高安桐工芸

まな板 正方形/長方形(M)……各1名様

トレイ(S/バイン)……3名様 ※カップなどはつかない



／まな板またはトレイのいずれか1つをプレゼント!!

●153号読者プレゼントの当選者

味噌と焼菓子セット…豊田様(日立市)、中村様(水戸市)、遠藤様(石岡市)、中村様(土浦市)、高橋様(筑西市)

④ 鍋に湯を沸かし、そうめんを時間通り茹で、水でよくもみ洗いをし、ザル→キッチンペーパーでしっかりと水気を切ります。

Point▶水気をしっかり切ることで、調味料控えめでも味がぼやけずに美味しく仕上がります!!

① ミョウガと大葉は千切り、ミニトマトは縦半分に切ります(トッピング用)。ナスは拍子木切り、ピーマンは細切り、生姜はみじん切り(チューブのおろし生姜でもOK)。

② 耐熱容器に豚ひき肉、ナス、生姜、aを入れて混ぜ、ふんわりとラップをかけて600Wで4分加熱。

Point▶2分で一度取り出して混ぜると、加熱ムラが軽減できます。

⑤ 水気を切ったそうめんを③に加えてよく混ぜ、お皿に盛り付け、ミニトマト、ミョウガ、大葉をトッピングしたら完成です。

③ 加熱が終わったらすぐにピーマン、かつお節を加え、混ぜて余熱で火を通します。

※火が通っていない場合には追加で加熱してください。



詳しい作り方は
「いばらぎ美味しおスタイル」
の動画をチェック!!

いばらき手しごと

石岡の桐箱

～高安桐工芸～

～茨城県伝統工芸品～

茨城県は地域の風土と
県民のくらしの中で生まれ
受け継がれてきた工芸品を
茨城県伝統工芸品として
指定しています。



大正から昭和の初めにかけて桐製品の生産地としても発展した石岡市。当時は桐加工業関連会社が60社ほどありましたが、現在も残るのは高安桐工芸だけとなりました。そんな高安桐工芸の最大の特徴は、原木の買い付けから製材・製作、販売まで自分たちの手で一貫して行うこと。初代から伝わる高い技術力で、中に納めるものの寸法にぴたりと合う桐箱へと仕上げています。伝統工法で作られるこの桐箱と並び、高安桐工芸の顔となっているのが桐製の雑貨類。軽く滑らかで温かみがあり、優れた調湿作用を持つ桐の特性を生かした、ストッカーやまな板、トレイ、コースター、積み木などを販売しています。直営店「LESS is MORE」で購入可能です。



高安桐工芸 / LESS is MORE

【住所】石岡市村上286-1 【電話番号】0299-23-2601
<https://www.takakiri.com/>



(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、わくわくライフに関するご意見やご要望など (あれば)

(山折り)