

## 本人の元気が、まわりも元気に! ~先輩たちの暮らしぶりを教えてもらいました~ 鷹巣区・下岩瀬区

第2層協議体「ワラクラ支援会」から「高齢でも、一人暮らしでも、少しくらい体が不自由でも住み慣れた地域で、自宅で安心して暮らし続けたい」との願いをかなえている高齢者（先輩）のお話を聞きたいという話題に、2人の方をご紹介いただきました。



9/26は「ミュージックケア」  
音楽にあわせ自然に体が動きます

**サロン鏡ヶ池**（下岩瀬区） 役員の皆さんから「萩谷洋子さんは、私たちが準備する会場に飾る花や、回覧に添える折り紙を楽しみにしていると伝えてくれる気遣いができる方。サロンに参加することを楽しみにしてくれ、企画する側も頑張ろうという気持ちになります。周りの参加されている方からも、洋子さんがいるだけで、まわりがパツと明るくなると聞いています。」とご紹介を戴きました。



毎回きれいなお花を飾って  
サロン参加者を迎えます



萩谷洋子さん（83歳）は「畑で野菜を育てることが生きがい。子や親戚にあげると喜ばれるし、近所とはあげたりもらったりしている。種まき時期や苗の話題などで交流でき、健康にも良い。近所の方3-4人とは毎日話しをする。離れた畑の周りの方とも話す。嫁いでから田と畑のほかに養蚕もはじめて子育てと両立は大変だった。夫や義母の介護や、自分も体調を崩したが、その時その時で先のことなんてどうなるかわからないからどうにかなると思ってこれまでやってきた。家族を含めてまわりに恵まれているから元気でいられる。毎月のサロンも楽しみ。」とお話されています。



サロンは、笑い声が絶え  
ませんと役員のみなさん

**サロン大坂平**（鷹巣区）の役員さんからは「サロンでは、シルバーリハビリ体操やスクエアステップを行います。大内うめ子さんは家でも練習をしているのでとても上手です。どんな年代の方とも交流して明るくて、笑顔でまわりに元気をくれ、おしゃれで若々しい暮らしぶりは人生の参考になります!」とご紹介戴きました。



大内うめ子さん（91歳）「若いですね」と伝えると、「美容院に行き、ネイルを整え、身だしなみに気を付けて、それが楽しみ。朝4時に起床、自炊をして、洗濯・掃除身の回りのことをこなし、脳トレのプリントや指の運動は欠かさずやっている。散歩や食べることは周りの助言を参考に聞く耳を持つようにしている。知人は減ってしまったが、会える人とはお話しするように心がけている。楽しいのはサロンでちょっとしたことで笑いが起こったとき。」と話され、**元気の秘訣**は「おしゃれと動くこと」と教えていただきました。娘さんは「授業参観に和服で来てくれたおしゃれな母にはいつまでも変わらずにいてほしい。」と話してくれました。



サロン大坂平はどなたでも（お子さんから高齢者まで）参加OK。11/4は  
サロンで「遠足」茨城空港を見学!

### 生活支援コーディネーターの視点

- ◇楽しいこと、大切なことがあり、周りへの気遣いができる。
- ◇高齢になると家族や友人等との別れがあるが、現在をどう生きるかが大切。
- ◇自分のことは自分でやっているが、周りからの助言は聞く柔軟さがある。

# 心配ごと相談

(1月～3月の開設日)

予約・問い合わせ

本所

☎ 53-1125

市民の皆様の日常生活での悩みや困り事等の様々な問題の相談に応じるために「心配ごと相談所」を開設し、問題解決のためのお力添えをしています。相談料は無料です。また、個人情報、相談内容等は秘密厳守いたします。



## 一般相談〈予約不要〉

時間：午前9時～午後2時

場所：おおみやコミュニティセンター

◎電話相談も受け付けております。

☎080-7808-9225 (当日のみ)

## 弁護士相談〈要予約〉

◎事前予約制です。※先着順(最大6名)

◎どの会場でも相談できます。

◎相談時間はお1人様約30分です。

時間：午後1時～4時

開設日	場 所	弁護士
1月	13日(火) 御前山地域センター	青木 智紀
	23日(金) おおみやコミュニティセンター	岡田 利恵
2月	6日(金) 山方地域センター	後藤 直樹
3月	6日(金) おおみやコミュニティセンター	岡田 利恵

## 開設日

1月	14日(水)
	21日(水)
	28日(水)
2月	4日(水)
	18日(水)
	25日(水)
3月	4日(水)
	11日(水)
	18日(水)
	25日(水)

## 今年もやります!令和7年度福祉芸能発表大会

日時：令和8年3月13日(金) 午前9時～

場所：常陸大宮市緒川地域センター 文化ホール

市内で活動する福祉団体の皆さんが集まり、「常陸大宮市福祉芸能発表大会」を開催します。

歌や踊り、演奏など、日頃の練習の成果を披露し、団体同士の交流を深める楽しいひと時です。

福祉の輪を広げるこの催しに、ぜひ足をお運びいただき、あたたかい応援をお願いいたします。

皆様のご来場を心よりお待ちしております。



## 令和7年度常陸大宮市暮らしの中のお宝発表会を開催します。

人と人とのつながり・互いに気かけ・支え合う—そんな暮らし方が自然に浸透している方々や地域を、「地域のお宝」として紹介・共有する発表会を開催します。この発表会では、日々の暮らしの中にある温かなつながりを見つめなおし、地域全体で意識し合えるきっかけづくりを目指します。皆様のご来場を心よりお待ちしております。

○日 時 令和8年1月29日(木) 午後1時30分～午後3時30分 (受付開始 午後1時)

○場 所 常陸大宮市緒川地域センター文化ホール(常陸大宮市上小瀬1259)

○内 容 講演 演題「常陸大宮市のお宝から見てくるもの(仮題)」

講師 特定非営利活動法人全国コミュニティライフサポートセンター 理事長 池田昌弘 氏  
お宝発表(第2層協議体から推薦されたお宝事例の発表)

○対 象 市内在住・勤務の方

○定 員 400名(定員になり次第締切)

○参 加 費 無料

○申 込 期 限 令和8年1月16日(金)

○申込み方法 電話で下記へお申込みください。  
社会福祉協議会本所 ☎53-1125

