

県北 はつらつ

発行 県北地域高齢者はつらつ百人委員会
責任者 委員長 辻 末夫
連絡先 0294-52-5546
支援機関 茨城わくわくセンター

県北百人委員会ホームページ
<http://ibaraki100nin.jimdo.com>

モットー * 『楽しく・仲良く・和気あいあいと』

全体事業

日時：10月29(水)
場所：常陸太田市生涯
学習センター
参加者：359名(委員：33名
一般：326名)



県北はつらつ芸能発表大会

今年は、天候に恵まれ、来賓としてご臨席頂きました、茨城県社会福祉協議会常務理事茨城わくわくセンター長・小林由士朗様、茨城わくわくセンター・小林ひとみ様、常陸大宮保健所所長・藤枝隆様、常陸太田市市長・大久保太一様、県議会議員・西野様をお迎えして開催する事が出来ました。今年で8回目となる大会が、出演者の皆様や地域の皆様に心待ちにされる行事となりました。今年は平日の開催のため、出演者の参加が例年より少なく、延べ146名の参加となりました。

早朝よりご観覧頂きました175名の地域の皆様、そして百人委員会委員33名、来賓5名の総勢359名の皆様に参加を頂き成功裡に開催する事が出来ました。

ご指導ご協力を頂きました生涯学習センターの皆様には心よりお礼を申し上げます。(田村 記)

ニューエルダー元気塾

日時：9月6・13・27日(土)計3回
場所：ひたちなか市 松戸体育館
参加者：250名(委員：120名 一般：130名)

県レクリエーション協会より茨城わくわくセンター経由で高齢者の体力作り支援事業として「ニューエルダー元気塾」を県北百人委員会に共催の依頼を受け全体事業として参加を呼かけたところ延250名の参加を頂きました。1回目は加齢がもたらすカラダの変化と題して認知症予防は身体を動かす重要性の講義を受けた後、一人でも出来る楽々有酸素運動のスロージョギングなどを学びました。2回目の救急救命法はAEDと人形を使って心肺蘇生法を順序よく手順に従って説明を受け参加者からも好評でした。3回目は今回のテーマである「レク式体力測定」柔軟性の着座体前屈や10m障害物歩行の他6種目を全員で測定しました。最後は7~8名のグループ毎に分かれて発表会のあと、ひたちなか市レクリエーション協会、小泉洋子会長の講評が有り、有意義な3日間でした。(辻 記)



グラウンドゴルフ交流会

日時：7月19日(土)
場所：那珂市 静峰公園
参加者：53名(委員：19名 一般：34名)

県北地域百人委員は「ひたち北・久慈・しおざい」ブロックに分かれて活動しておりますが、3ブロックの交流を深めることを目的に「第4回県北地域高齢者はつらつ百人委員会グラウンドゴルフ大会」を実施しました。辻委員長挨拶のあと、実行委員

によるルール説明や準備体操をして一斉にスタート。小雨模様の天候でしたが、ホールを重ねるごとに晴れ間が広がり、ホールインワンや珍プレー好プレー続出に、あちらこちらで歓声が響き、楽しい雰囲気の中プレー終了。優勝、準優勝、3位、ホールインワン受賞者を参加者全員でたたえ合い、3ブロックの交流を深めた意義ある大会でした。(高橋 記)



しおざいブロック事業報告

◆海洋研究開発機構(JAMSTEC)見学・横須賀軍港めぐり

日 時：平成26年7月28日(月)

場 所：海洋研究開発機構・横須賀軍港

参加者：80名(委員12名 一般68名)

バス2台、80名で定刻6時出発、都内に入り停滞に巻き込まれるも横須賀ICに予定通り到着。まずは市内で呼び物の「海軍カレー」で昼食、軍港めぐりではベリ艦隊の黒船以来軍港として発展した横須賀港、TVで見た頑強なイージス艦、円筒状の黒い潜水艦、その他何隻もの護衛艦、解体を待つ艦船、海上自衛隊・アメリカ海軍の艦船を見学。次は目的の海洋研究開発機構(JAMSTEC)ここは海洋資源の利用、海洋生命工学の探求、海洋地球情報の高度化など、世界最先端技術の研究開発を行っている。

また深海巡航探査機「うらしま」と、当日出航予定の「しんかい6500」を見る事が出来ました。「しんかい6500」は6500mまで潜水可能で、太平洋・大西洋・インド洋までの調査潜航回数は1370回との事。操舵室は2m幅と狭く乗員3名、高圧実験水槽では変形した金属の展示などを見学し、日本の最先端技術の一部を見て誇らしく思いました。帰りの車中では景品が無くなるまでジャンケンゲームを楽しみました。(皆川 記)



一号車の皆様



二号車の皆様

◆ひたちなか祭り：ひたちなか・ま行事支援

日 時：8月4日(金) 場所：勝田駅前公共広場

参加者：10名(委員のみ)

今年も昨年に引き続き、ひたちなか祭りの一環として、市民交流センターを中心に「ひたちなか祭り：ひたちなか・ま」が実施されました。

勝田駅前の公共広場に朝9時集合し当日は連日の暑さが薄らぎ薄曇りの中、午前中に会場設営や飾り付けを済ませ、いよいよ午後からは百人委員会の受け持ちである子供コーナーでパターゴルフ・輪投げ・スイカ割り・バルーンアートや、今年初めてのかき氷の出店を担当しました。(熊谷 記)



楽しいお祭りの一時

◆水戸ウォーキング

日 時：9月9日(火) 場所：水戸市

参加者：13名(委員：3名 一般：10名)

雨の心配も無くなった朝9時、水戸駅北口の黄門像前に参加者13名が集合。偕楽園までの往復ウォーキングがスタート。まずは、三の丸の弘道館に向かい大震災後改装なった内部をガイドの案内で約30分見学しました。

その後、県立図書館前から、NHK水戸放送局横を通り芸術館の中庭に向かいさらに大通りに出て大工町交差点を左に、そして好文亭表門通り、偕楽園表門から入場、予定より早く好文亭前に到着。昼食は皆で円座を組んで食べ、帰路は千波湖畔を歩き、予定の2時に水戸駅南口に到着しました。(永田 記)



偕楽園好文亭をバックに笑顔でポーズ

◆グラウンドゴルフinひたちなか交歓会

日 時：10月16日(木) 場所：石川運動広場

参加者：88名(委員17名 一般71名)

恒例となった秋季交歓会は、今回も絶好のグラウンドゴルフ日和に恵まれ、盛大に行うことが出来ました。ブロック長の挨拶、準備体操の後、白コース、青コースそして赤コースごとに6組ずつ展開し、合せて18組が一斉にスタートする方式でプレーしました。今回は参加者も多く、和気あいあいの中、秋空の下プレーに興じました。24ホールを回った後、成績集計の間に一発ホールインワン競技を実施、真剣にプレーをする姿が印象的でした。その後、順位・男女・最齢者別表彰を行い、スポーツの秋を満喫いたしました。(渡辺 記)



全員満面の笑みで

◆第6回趣味の交流会

日 時：11月8日(土)～9日(日) 場所：ひたちなか市生涯学習センター

参加者：170名(委員50名 一般120名)

今年で第6回となる「趣味の交流会」を開催致しました。出展者の多大なご協力を得て、絵画・折り紙・写真・木工・クラフト・陶芸等々400点の力作を展示させて頂く事が出来ました。

今回は初めて生け花の出展があり会場の落ち着いた雰囲気の中、出展者が各々語り合う姿が印象的でした。ふれあいコーナーにはクラフト・バルーンアート・スポーツ吹矢と参加が多く、意義ある交流会が出来ました。(大場 記)



力作の展示品が勢揃い

ひたち北ブロック事業報告

◆筑波山とワープステーション江戸バスの旅

日 時：7月4日(金)

場 所：筑波山、ワープステーション江戸・茨城空港

参加者：42名(委員18名 一般24名)

前日の予報では歴史的大雨との事でしたが、当日は小雨の中、旅行を楽しみました。筑波山は約半数の人がケーブルカーで登りましたが、山頂では期待を裏切らず雲海の中でした。早めに昼食を取りワープステーション江戸に行きました。現在放送中の「花子とアン」などはここで撮影しているとの事で、皆興味深げに見入りました。帰りは茨城空港を見て帰る事にしました。福岡行き飛行機が飛ぶ時間であり、離陸を真近で見られました。隣で行われていた航空自衛隊の離着陸訓練も見ることができました。(株木 記)



ワープステーション江戸にて 2014-07-04

◆認知症予防教室

日 時：7月16日(水) 場所：日立市女性センター

参加者：71名(委員25名 一般46名)

最初に保健師川上先生の認知症予防講座を約50分間受講し、熱心にメモを取っている参加者が多く、関心の高さを認識しました。

次の50分間は、認知症予防に効果のあるスクエアステップ体操を行い、ステップを数回指導士の佐藤先生に実演して頂きそれを見て参加者は、間違わないようにステップをくり返しながらいきました。失敗しないように集中し努力して終わった後に満足感、爽快感、達成感を得てほとんどの参加者から満面の笑みがこぼれ、非常に有意義な講話とステップ体操を受講することが出来ました。

(山口 記)



ステップも軽やかに

◆ボーリング大会

日 時：8月7日(木)

場 所：日立ボークレーン(ひなずる)

参加者：20名(委員16名 一般4名)

暦の上では立秋なのに30度以上の猛暑日が続く中、冷房が効いた快適な室内で恒例となっているボーリング大会を会場の中央5レーンで青春時代に戻って元気はつらつプレーに熱中しました。スタートと同時にストライク、スペアガーター等で思っている方向に球が行かず2投目に苦心していました。

どのレーンもストライク、スペアが出るとハイタッチで盛り上がり和気あいあいとしたプレーが印象的でした。賞品も優勝から飛び賞、ブービー賞まで沢山あり、賞品を受け取る顔は嬉しそうで大好評でした。

(辻 記)



ひなずるにて全員揃ってポーズ

◆グラウンドゴルフ大会

日 時：9月18日(木)

場 所：日立市滑川市民広場

参加者：64名(委員：17名 一般：47名)

秋晴れの天気恵まれて、今年も滑川市民広場に地元の同好会の方々にホールポットの準備からコース設定まで、全面的に協力を頂いて、開会式準備体操後Aコース、Bコースに分かれて同時にスタートする事が出来ました。

日頃の実力を発揮してホールインワンをする人、また実力を発揮できず大叩きをする人など、和気あいあいとプレーする人が印象的でした。委員の中には初心者もいましたが、同じ組の先輩方に指導して頂き、地域との交流と親善を図る楽しい一日でした。

(辻 記)



全員で、はつらつ準備体操 2014/09/18

◆国会議事堂とNHKスタジオパーク、柴又帝釈天見学

日 時：10月10日(金)

場 所：国会議事堂・NHKスタジオパーク・柴又帝釈天

参加者：44名(委員：19名 一般：25名)

好天に恵まれ暖かく、絶好の観光日和でした。国会議事堂に着くのが30分遅れましたが、計画に余裕が有り、ゆとりを持って見学できました。見学は石川衆議院議員が直接案内して下さり、総裁室で写真を取ったりして楽しみました。建物や調度品などはみな古く、歴史を感じさせるものでした。

NHKスタジオパークでは栗原類さんのインタビューが行われていました。オープニングの時、数人のメンバーがTVに写りました。次に柴又帝釈天に移動、門前町は情緒豊かな古い町並みで、心を和ませてくれました。(株木 記)



全員揃って国会議事堂前

ひたち北ブロック事業報告

◆日光戦場ヶ原ハイキング

日 時 11月12日(水)

場 所 日光戦場ヶ原

参加者: 39名(委員: 18名 一般: 21名)

朝、雨模様で天気心配でしたが、雨もやみ、途中の日光街道では両側に広がる紅葉の木々が美しく、我々を迎えてくれました。戦場ヶ原では晴れ間が見える中、赤沼茶屋を出発しました。木道も整備されており、歩きやすかった。紅葉シーズンも過ぎ、落ち葉がいっぱいで木々は裸でしたが、この風景も良いものでした。戦場ヶ原は我ら百人委員会の貸し切り状態かと思うようでした。途中で昼食を取り、しばらく歩くと湯滝に到着しました。

壮大な滝を皆見惚れておりました。行き帰りのバスの中では下杉委員のもと、各種ゲームやお勉強などの問題も出され真剣に考え、大笑いしながら楽しいバスの旅ができました。(株木 記)



木道の撮影場所にて

久慈ブロック事業報告

◆筑波宇宙センターの旅

日 時 9月11日(木)

場 所 筑波宇宙センター

参加者: 16名(委員: 8名 一般: 8名)

宇宙科学の中心とも言える筑波宇宙センター、多くの施設の中、スペースドームとエキスポセンターを見学。10時、係員の説明に耳を傾けながら館内へ、初めに驚いたのは、100万分の1スケールの美しい地球、まるで空から地球を観測している宇宙飛行士になった気分、その他、人工衛星の試験モデル(実物とほぼ同じ)や、20分の1の歴代ロケット、重さ120kgの宇宙服等、初めて見る機材ばかりでしたが遠い宇宙が身近に感じる事ができました。

(角田 記)



モデルロケットの前にて

◆アサヒビール工場見学の旅

日 時 9月11日(木)

場 所 アサヒビール茨城工場

参加者: 16名(委員: 8名 一般: 8名)

昼食を早めに済ませ次の目的地へ、車で40分位の守谷市のアサヒビール茨城工場へ、女性スタッフの出迎えを受け、工場内へ、広大な敷地、建物の割に従業員の姿が少なく、まるでホテルのロビーを歩いている感じ、ガラス越しに見える工場内部では、オート化された機械と数名の作業員しか見えず、数多く並んでいる巨大な熟成タンクを見て初めてビール工場と納得、仕込みから、熟成発酵、発送までの工程を、工場内約2キロ歩きながら説明していただき、最後は皆さん楽しみにしていた試飲タイム、3階の見晴のいいレストランに移り、出来たてのビールで乾杯、心残りでしたが、最後まで案内してくれた女性スタッフに感謝し、バスで帰路へ(角田 記)



アサヒビール茨城工場にて

◆偕楽園・千波湖周辺の自然と歴史を楽しむ散策

日 時 10月9日(木)

場 所 水戸市偕楽園、千波湖

参加者: 10名(委員9名 一般1名)

偕楽園は1842年徳川斉昭公によって作られた。13haの園内には約10種3000本の梅が植えられ、千波湖は江戸時代初期水戸城の堀として囲い込んだことで形成され、干拓・開田事業によって現在の千波湖が形づくられました。当日は汗ばむぐらいの好天に恵まれ、10時近代美術館前をスタートし、千波湖畔の水鳥を観察しながらゆっくり歩き、常磐神社・偕楽園では歴史を偲ばせる史跡に触れ、萩やコスモスなどの草花を楽しみ、公園センターでは書道展を鑑賞し、文化も堪能しました。3キロの湖畔を1周し午後2時、次回事業での再会を誓い合せて散会しました。(片岡 記)



偕楽園にて、ハイ・ポーズ

編集後記 猛暑、酷暑と言われた今年の夏も過ぎ、木々の色付きも鮮やかな赤や黄色に変わってきました。

会員の皆様におかれましては、健やかにお過ごしのことと存じます。

さて、第42号発行に当たり、各ブロックからはいち早い原稿や写真を送って頂き、広報誌も潤うことが出来ました。

これもひとえに会員の皆様のご協力の賜物と、編集委員一同感謝申し上げます。

寒い季節がら健康に気を付けてお過ごしください。

(田島 記)