

# 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 株木 幹人  
連絡先 0294-36-2937

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」



県保健福祉部 長寿福祉課  
課長 荒井 正徳

「生きがい・健康づくりの推進役として期待」

県北地域高齢者はつらつ百人委員会の皆様には、日頃より本県の高齢者福祉の推進にご協力いただき感謝申し上げます。

さて、我が国は、世界でも例のない速さで高齢化が進んでおります。本県におきましても、本年4月1日時点の高齢化率は26.3%に達するなど、県民の4人に1人が高齢者という時代が到来しております。

県といたしましては、団塊の世代全てが75歳以上となる平成37年度を見据えて、今後3年間に取り組むべき施策の方向性を明らかにした「第6期いばらき高齢者プラン21」を本年3月に策定したところです。今後、このプランに基づき高齢者が可能な限り、住み慣れた地域で生活が送れるように取り組んでまいります。

本格的な高齢社会を迎えた今日、高齢者の皆様が地域を支える重要な一員として、生きがいを持って積極的な役割を果たして下さることがますます重要になっております。幸い、本県の健康寿命は男性で全国4位、女性は7位というすばらしい状況でありますので、県では引き続き、高齢者はつらつ百人委員会活動への支援などを通じた生きがいづくりをはじめ、シルバーリハビリ体操の普及など、積極的に推進してまいります。委員の方々には、スポーツや文化、芸術など幅広い分野で、大変熱心に活動頂いているところであり、誠に心強く感じているところでございます。

今後とも、長年培われた知識や経験を存分に発揮され、高齢者の生きがい・健康づくりの推進役として活躍くださいますようご期待申し上げます。



県北地域高齢者はつらつ百人委員会  
委員長 株木 幹人

「楽しく健康的な活動をしよう」

県北百人委員会委員長就任にあたって

私は今年度このような大役をお受けすることになり、経験もなく戸惑っています。皆様のご協力によりこの重責を果たしてまいりたいと思います。

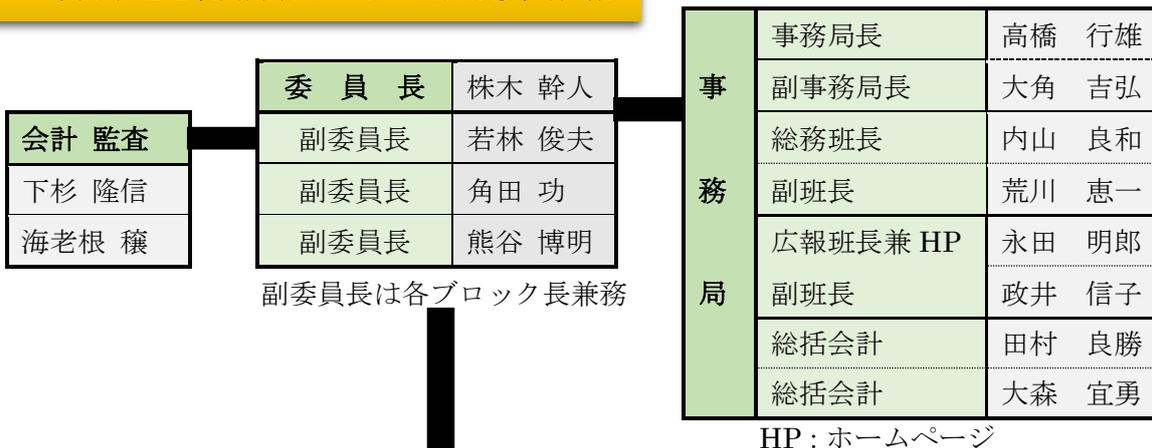
さて、今年度の県北百人委員会は新人19名を迎え105名で運営してまいります。今年度も事業計画は昨年同様各ブロックを主体に文化、スポーツ、ボランティア活動などを予定しています。全体事業としては7月のグラウンドゴルフと秋の芸能発表大会を実施してまいります。

このような活動を通して地域の仲間作りをし、また、委員同士の研鑽や社会見聞を広げる等一般の方を巻き込みながら楽しく健康的な活動してまいります。

また、各ブロックの活動もそれぞれ1つの市に偏っています。(ひたち北ブロックは日立市、久慈ブロックは常陸太田市、しおざいブロックはひたちなか市)

これを近隣の市町村に輪を広げる活動をして行きたいと考えます。広域なので困難を伴いますが、少しでも前進できるよう努力していきたくと思います。百人委員会はボランティアグループです。元気な高齢者が力を合わせ自分たちのために、そして、仲間のために活動しています。県北百人委員会の活動方針は「楽しく、仲良く、和気あいあいと」をモットーにしています。このモットーのもとに皆さんと共に頑張りたいと思います。

平成27年度県北地域高齢者はつらつ百人委員会組織



ブロック役員	ブロック名	ひたち北ブロック	久慈ブロック	しおざいブロック
	地域	日立市、北茨城市、高萩市	常陸太田市、常陸大宮市、那珂市、大子町	ひたちなか市、東海村
ブロック長	若林 俊夫	角田 功	熊谷 博明	
副ブロック長	蔵渕 重次、会沢 珠江	石澤 和男、福田 順一	西野 庸夫、磯野 好久	
書記・広報	政井 信子、紀本 恵子	大角喜代美、西野テル子	永田 明郎、及川ゆき子	
会計	蔵渕 廣子、高橋 きぬ	河野八枝子、海老根スエ	関 広吉、三木 節子	

県北全体事業のご案内

事業参加などご希望の方は是非お問い合わせください。

実施予定日	事業内容	問い合わせ先
7月18日(土)	グラウンドゴルフ大会(御前山ダム公園)	大角 吉弘 ☎029-219-6012
12月5日(土)	芸能発表大会(常陸太田市生涯学習センター予定)	高橋 行雄 ☎029-272-5610

各ブロック7月~12月までの事業計画ご案内

	ひたち北ブロック	久慈ブロック	しおざいブロック
問合せ先	若林: 0294-39-4454	角田: 0295-72-3370	熊谷: 029-263-6546
7月	22日(水):バス施設見学会		
8月	27日(木):バーベキュー会	4日(火)バーベキュー会(御前山)	23日:ひたちなか祭り協力
9月	17日(木):グラウンドゴルフ大会	1日(火)ユニカールスポーツ会	16日(水):尚仁沢ウォーキング 17日(木):ディスクゴルフ大会
10月	15日(木):バスハイキング	6日(火)施設見学会 (国会議事堂・NHK)	17~18日:趣味の交流会 未定:古峰神社見学会
11月	18日(水):川越バス旅行	10日(火)ハイキング	5日(木):グラウンドゴルフ大会 17日(火):月居山ハイキング
12月	17日(水):そば打ち会	3日(木)そば打ち会(金砂郷)	19日(土):グラウンドゴルフ大会

## ひたち北ブロック事業報告

**新人歓迎ハイキング 5月15日(金)実施**

場所：法鷲院五重塔と十王パノラマ公園 参加人員 17名(委員のみ)



新緑が眩しい五月晴れの中、新人歓迎ハイキングを実施しました。県北生涯学習センターに集合、軽い準備体操をしてから出発。まずは法鷲院五重塔を見学後、郷土の偉人で音楽家の吉田正先生のお墓にお参りしました。次に十王川のせせらぎの音や森の中から聞こえてくる野鳥のさえずりを楽しみながらゆっくりしたペースで歩きました。

木陰で小休止と水分補給を行い、最後の緩やかな坂を登って目的地である十王パノラマ公園に到着しました。体力に自信がない現地集合組の仲間と合流しての嬉しい昼食タイムは格別なものでした。翌日の筋肉痛を心配する声も聞こえましたが、楽しい新人歓迎ハイキングとなりました。

(若林記)

**介護予防教室 6月9日(火)実施場所：日立市女性センター**

参加人員 30名(委員 18名、一般 12名)



日本人の平均健康寿命は現在、女性が74.21歳、男性が71.19歳といわれていますが、高齢者が要介護状態になるのをできる限り防ぐことを目的として会議予防教室を実施しました。始めに、シルバーリハビリ体操指導士の下杉委員の指導のもと、椅子に腰かけたままできる体操です。指組、肘寄から肩、首、足裏のケアと日常生活の中で気軽にできる体操でした。続いて脳トレです。左右の指や足を逆方向に動かすのは皆さん大変苦労していましたが、ユーモアを交えた指導のおかげで皆さんの笑い声が絶えませんでした。身体がリラックスした後は歌声広場で動揺や昔懐かしい歌を全員で唄い参加者の皆さんとともに楽しいひと時を過ごすことができました。

(若林記)

## 久慈ブロック事業報告

**新旧交流グラウンドゴルフ大会 5月18日(月)実施**

場所：いこいの村潤沼 参加者 19名(委員 14名 一般 5名)

新年度初めての事業は、五月晴れに恵まれた、潤沼の畔での交流グラウンドゴルフ、新委員、一般の方、併せて19名の参加で行われ、初心者からベテランまで、5班に、分れてプレー、終盤になると、ベテランと初心者の得点の差が出はじめ、気合いを入れ直して約2時間のゲーム、昼食の後はお風呂で汗を流し畳の上でしばし休憩、息抜きの日でした。



(角田記)



## しおざいブロック事業報告

## 『善光寺御開帳&amp;松代大本營地下壕』施設見学旅行 5月20日(水)実施

場所：長野県長野市、松代町 参加者 89名(委員9名、一般80名)

『牛に引かれて善光寺参り』でお馴染みのご本尊、『一光三尊阿弥陀如来(善光寺如来)』…絶対秘仏…の分身『前立本尊』が、数え年で7年に一度(未年と丑年)開催される『善光寺御開帳』の施設見学会を実施致しました。定刻6:00出発、長野IC着は30分早かったのですが、市内は大渋滞で善光寺着は予定より60分遅れ。『回向柱』に触れるまで50分、本堂内の『後印文頂戴』を受けるのに15分待ちでした。『お戒壇巡り』に至っては2時間待ちで参加できませんでした。



笑顔の参加者の皆さん!

『松代大本營地下壕』は天皇の在所・政府の移転先として計画され、昭和19年11月~20年8月15日までの9か月間突貫工事で行われて、80%の完成で終わったものです。地下壕の全長5.8kmの内、約500mの見学でした。岩に突き刺さったままの堀削用ロッド・ズリを運んだトラックの枕木跡、校内の岩への切実な訴えが残っているということで、当時の徴用された日本人・朝鮮人の大変さが伺えました。長時間バスに揺られた全員が、規律正しく安全に行動できましたことは、皆様のご協力の賜物です。有難うございました。(皆川記)



## 新委員歓迎会(新旧委員交流会) 5月21日(木)実施

場所：ひたちなか市 “ホテルニュー白亜紀” 参加者17名(委員のみ)

委員17名がホテルに集合した後、まずは近くの「酒列磯前神社」「磯崎灯台」を散策したり、入浴を楽しんだり。その後、百人委員会の活動内容、地域での役割など勉強会、意見交換会を行いました。

意見交換会では、新委員の自己紹介の中で、思いがけない趣味・特技を持つ委員が多数いることわかり、今年度の芸能発表大会には、しおざいブロックからのバンド演奏チーム出場の期待が高まった半日でした。(磯野記)



まずは磯前神社に参拝

## 雨引山ハイキング 6月10日(水)実施

場所：桜川市 参加者28名(委員10名、一般18名)

前日に関東地方は梅雨に入った中で、当日は、なんと嬉しい朝から太陽が見える上天気。JR水戸線岩瀬駅に中型バス満席の28名が9時前に到着。入念な準備体操で皆元気になって御嶽山(200m)へ整備された山道を登る。さらに登り11時過ぎに雨引山(406m)頂上に到着。皆元気に賑やかな昼食。今度は下って下って終点の雨引観音に12時20分過ぎ到着。当日あじさい祭りが始まっておりあじさいの花が美しい。帰り入浴後のビール乾杯で本日のハイキングの楽しさを満喫した人達も。予定通り16時に帰着した。(永田記)



雨引山頂全員集合

## 高齢者はつらつ百人委員会とは

『いつまでもはつらつとして社会参加できる環境づくり』の一環として、県内の県北・県央・鹿行・県南・県西の5地区にそれぞれ『高齢者はつらつ百人委員会』を設置して、各地区とも概ね100名前後の委員が企画立案する高齢者はつらつ創造事業を実施しています。

私たちの『県北』は日立市・高萩市・北茨城市・常陸太田市・常陸大宮市・那珂市・大子町・ひたちなか市・東海村を対象範囲とし、県全体の三分の一を占める面積です。

文化・スポーツ他の地域密着型の各種事業を実施しておりますので、多くの皆様の参加をお待ちしております。

## 編集後記

平成27年度も4月から各ブロックで事業活動が行われております。その各種事業の取りまとめに日頃ご尽力されている委員の方々のご苦勞に感謝をいたします。本広報43号は、その活動状況を多くの方々に読んで理解して頂けるように努力したつもりです。限られた紙面で不足な点はご容赦ください。(永田記)