

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』



茨城県常陸大宮保健所
所長 藤枝 隆

「元気はつらつ」こそ全て

県北地域高齢者はつらつ百人委員会の皆様、名称のとおりこの委員会のもとで益々活躍のことと思います。表題のとおり21世紀は「元気はつらつ」が高齢者の皆さんの願いの全てです。

21世紀は過去の常識が通用しない世の中だとも言われます。以前までは高齢者はひっそりと隠退し、粗食を食べて静かに暮らし、そして常に若者を頼り大事にされることを望む方もたくさんおりました。

しかし、今や高齢者の方々が社会の多数派となっています。人生最終期の2、3年はそのようなことがあっても、それまでは自らの、又、社会の主役です。今年4月1日現在の茨城県の65歳以上の人口は738千人で、その総人口に占める割合は25.4%、将来推計では11年後には約3人に1人が65歳以上になります。若者達は少子化で数も少なく、経済力でも逆に高齢者に頼りたい状況となっています。そのような時代に、介護などを必要とするお年寄りが増えては社会は大変なことになってしまいます。

私も高齢者ですが、自分のためにも社会のためにも「元気はつらつ」にしたいものです。それは身体も心も経済的にもです。そして、この3つの要素は人それぞれに目標程度は異なるでしょうけれども、そのために皆さん是非頑張りましょう。保健所は経済的な健康はともかく、身体、心の健康づくりのことにつきましては微力ではありますが協力できることもあるでしょうから、その時は是非お申し付けください。

皆様のご活躍が県北地域の発展に繋がるとともに皆様の益々のご健勝をご祈念いたします。



県北地域 高齢者はつらつ百人委員会
委員長 辻 末夫

県北地域高齢者の活性化に貢献

この度、平成26年度各委員のご推挙により委員長の任命を頂きました辻末夫と申します。前年度委員長大出様の後を引き継ぎ責任の重大さを痛感しています。

百人委員会も今年で15年目を迎えて、歴代の委員長よりブロック制の充実、組織、運営要項、各種規定集の要項に従い副委員長、事務局役員、各ブロック役員と連絡を密にして円滑な運営を推進して行きたいと思えます。平成26年度の県北百人委員会は新人18名を迎えて委員数119名でスタート致しました。県北百人委員会のモットーは「楽しく・仲良く・和気あいあいと」を合い言葉に活動して参ります。

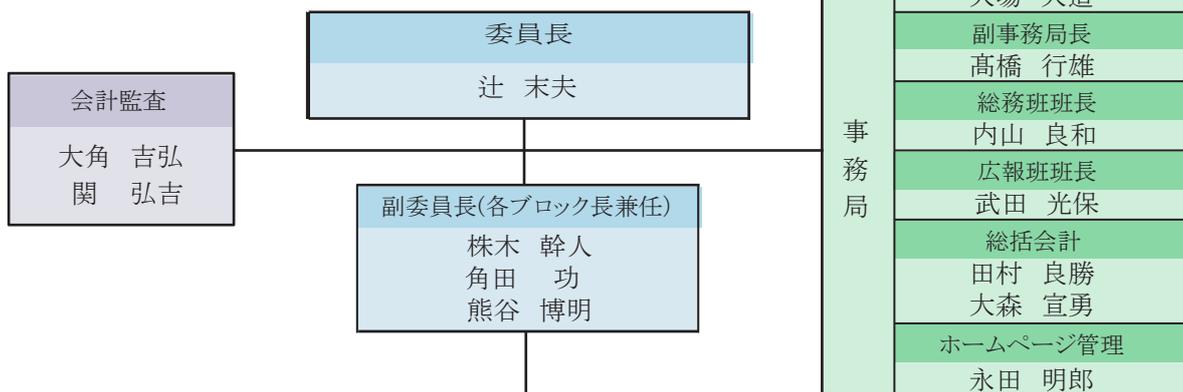
活動指針は「いばらき高齢者プラン21」に基づき地域の高齢者が社会参加できる環境づくりに貢献できるよう「生き甲斐づくり・健康づくり・仲間づくり」の活動を推進して地域社会の活性化に努力致します。

今年度の事業活動は全体事業3件の他昨年と同じく、ブロック毎に文化事業、スポーツ事業、ボランティア活動を実施致します。特に全体事業のグラウンドゴルフ大会、県北はつらつ芸能発表大会の他に今年度は新しく高齢者の体力づくり支援事業として、ニューエルダー元気塾を茨城県レクリエーション協会と共催して、元気づくりを高齢者の活性化に貢献致します。

各事業の展開もみんなで考えみんなで協力して決め、楽しく、仲良く多彩な活動を目指します。皆様の変わらぬご理解とご指導を宜しくお願い申し上げます。

平成26年度県北地域高齢者はつつ百人委員会役員会組織表

役員会



	ひたち北ブロック 日立市・北茨城市・高萩市	久慈ブロック 常陸太田市・常陸大宮市・那珂市・大子町	しおざいブロック ひたちなか市・東海村
ブ ロ ッ ク 役 員	ブロック長		
	株木 幹人	角田 功	熊谷 博明
	副ブロック長		
	山口 芳弘 物井 康子	海老根 穰 大角 喜代美	西野 庸夫 磯野 好久
	書記・広報		
田島 マスミ 政井 信子	栗原 千尋 栗原 美代	井口 木美子 武田 光保	
会 計			
会沢 珠江 蔵淵 廣子	田村 良勝 海老根 スエ	野田 秀子 永田 明郎	
事 務 局 役 員	総務班		
	間山 一義 間山 愛子	河野 八枝子	内山 良和
	広報班		
	小室 圭史 田島 マスミ(兼)	関 浩	武田 光保(兼)
ホームページ連絡員			
山口 芳弘(兼)	田村 良勝(兼)	永田 明郎(兼)	
	委 員	委 員	委 員

全体事業のご案内

実施予定日	事業内容	問合せ先
7月19日(土)	グラウンドゴルフ交流会(那珂市静峰公園)	ひたち北: 株木(0294-36-2937)
9月6・13・27日(土)	体力づくり支援事業(県レクリエーション協会)	久 慈: 角田(0295-72-3370)
10月18日(土)	芸能発表大会 (常陸太田市生涯学習センター)	しおざい: 熊谷(029-263-6546)

ブロック毎 7月~12月までの事業予定のご案内

ひたち北						問合せ先: 株木(0294-36-2937)
7/4(金)	7/16(水)	8/7(木)	9/18(木)	10/10(金)	11/12(水)	12/11(木)
ハイキング	健康運動教室	ボーリング	グラウンドゴルフ	施設見学	ハイキング	蕎麦打ち体験
久 慈						問合せ先: 角田(0295-72-3370)
7月	8月	9/11(木)	10/2(木)	11/4(火)	12/13(土)	
		学園都市視察とアサヒビール工場見学	偕楽園、千波湖散策、他	七福神めぐり	蕎麦打ち体験	
しおざい						問合せ先: 熊谷(029-263-6546)
7月	8/下旬	9/下旬	10/中旬	11/月上旬	12/中旬	
	施設見学会	施設見学会	グラウンドゴルフ	趣味の交流会	蕎麦打ち体験	

ひたち北ブロック事業報告



山頂にてハイポーズ

助川山ハイキング 5月14日(水) 場所:日立市 助川山
参加者:14名(委員のみ)



前日の雨が嘘のように上がり、新緑が美しい快晴の新人歓迎ハイキング日和でした。

コースは何通りもあるが、起伏の少ない沢沿いのコースを登りました。沢の終点におむすび池があり、おたまじゃくしが池の周囲を真っ黒にするほど沢山いました。

ここで休憩し、10分位で頂上のおむすび山に登りました。初めて登った人もいて、日立市街のほぼ全景と海を眺め感動していました。緑のトンネルを潜り、体も気分もリフレッシュし楽しい1日でした。

(株木 記)



いきいき体操

ニュースポーツとリハビリ体操 6月11日(水)

場所:日立市 泉が森体育館

参加者:26名(委員18名、一般8名)



今回は梅雨時でも天候の心配がない泉が森体育館で、ニュースポーツとシルバーリハビリ体操を実施し、健康づくり、仲間づくりを地域のみなさんと一緒に健康な汗を流しながら楽しみました。

シルバーリハビリ体操は体操指導士 下杉委員の指導で認知症予防体操のあと、軽快なリハビリ体操の音楽に合わせて、いきいきヘルス体操いきいきヘルスいっぱ体操を虚弱な高齢者でも安心して介護する側、又介護される側の立場になって介護予防が体験できました。



ユニカール

ニュースポーツはユニカール、シャフルボード、輪投げの3種目を4チームに別れて順次体験しました。



初めて体験する人には指導資格のある委員が競技方法から得点の数え方などを熱心に指導して頂きました。中でもユニカールは冬季オリンピックで有名になったカーリング(氷上)から考案された軽スポーツのため、ゲームの進め方や勝敗の決め方は参加者からも好評でした。

(辻 記)

久慈ブロック事業報告



静かな所でリラックス

笠間つつじ公園、芸術の森公園散策 5月15日(木)

場所:笠間市 参加者:19名(一般7名、委員12名)

前日の予報では雨、薄曇りの空を見上げながら常陸太田市生涯学習センタに集合バスは予定より早めの8:15分、出発、途中、那珂町で4名、城里で3名乗車、19名全員揃ったところで一路笠間へ。

心配された雨も降らず予定通り10時前に到着、笠間といえば、笠間稲荷、参加者全員何を祈願したのか神妙な趣きで参拝しました。

平日と連休明けの為か、土産物店、境内、ともに静かで我々にとっては、ゆっくりと見学することができました。場所を移動して、つつじ公園、芸術の森公園に向かい、陶芸の博物館、陶芸教室等を見学。

高名な作者の作品や高価な陶芸品には目の保養になりました。

つつじ公園には歩いての散策でしたので、歩くのが苦手の方にはバスで待機してもらいました。



花の見ごろは過ぎてしまいましたが、適度に上り下りがあり、頂上まで結構な体力を使い、見晴しのいい場所での昼食弁当は格別の味でした。

帰り間際に雨がぱらつきましたが、大きな崩れもなく、予定の2時にバスに集合帰路につきました。

(角田 記)

しおざいブロック事業報告



筑波山ハイキング 4月21日(月) 場所: 筑波山
参加者: 29名(委員: 8名 一般: 21名)



筑波山ハイキングを小雨の中29名の参加で実施した。定刻通り出発し、8時50分筑波山神社に到着後、準備体操し表参道を健脚組、ケーブルカー利用のゆったり組に分かれ、それぞれ出発。以下健脚組のコースを紹介すると、時折山桜や藪椿、谷間のヤマブキを観ながら登る。山頂近い御幸ヶ丘ではカタクリや二輪草の群落を見るも小雨が雨に変わって来た。山頂ケーブル駅舎で昼食を済ませ男体山は見ず女体山に登る事に決定、山頂で記念写真を撮りつつけ丘へと下る。濡れた岩場を慎重に下り、全員集合した頃には雨も上がり国民宿舎つくばねで入浴、さっぱりした所でほぼ予定通り17時10分笹野消防署へ無事到着した。

(石川 記)



新旧交流会 5月9日(金) 場所: いこいの村涸沼
参加者: 委員18名

当日はグラウンドゴルフ日和となり広大なコースに汗を流し、50mのロングコースにホールインワンが出て歓喜あふれる交流会でした。涸沼のパノラマ展望風呂にゆったりと浸かり汗と疲れをとり、昨年の事業別写真パネルを展示した会場で、ジュースで乾杯し、自己紹介と共に会話も弾みカラオケが始まり楽しい交流会となりました。新委員の参加がすくなく残念でしたが、26年度も百人委員会の活動が活発に実施できる事を感じました。



(大場 記)



「国立天文台」施設見学会 東京都三鷹市・調布市 5月13日(火)
参加者: 83名(委員: 15名 一般: 68名 久慈・県央B: 各4名)

国立天文台は、1・2号車別行動で各車2班に分かれての見学でした。①第一赤道儀室②太陽系ウォーキング③天文台歴史館④展示室の見学で、すばる望遠鏡(ハワイ)、アルマ望遠鏡(チリ)の視力は6000に相当する驚異的な解像度で、宇宙の中での銀河や星、惑星、そして生命の誕生の謎に迫っていると事でした。世界の謎解きに挑んでいる先端科学の素晴らしさを実感させられました。

神代植物公園では芍薬、牡丹、バラはちょうど満開の見頃で隣の深大寺は関東では浅草寺に次ぐ古刹との事であり、建物の周囲は見事な彫刻でした。帰路のバス中は、さながら歌声喫茶の賑いで楽しい雰囲気の中定刻通り到着した。

(記 皆川)

百人委員会のご紹介

高齢者はつつ百人委員会とは

『いつまでもはつ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つ創造事業を実施しています。

私達の『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。

ホームページ URL <http://ibaraki100nin.jimdo.com>

編集後記

鬱陶しい梅雨空が続きますが、木々草花は水分を得て生き々としています。百人委員会の皆様に於かれましても、木々草花の如く、日々はつつとご活躍のことと存じます。

さて、本41号広報紙より、フルカラーA4の4ページ構成に変わりました。限られた紙面の中、如何に多くの情報をお伝えするか『文章は短め、写真は大きめ』を心掛けています。短い文章で多くを伝える、これが意外と曲者次号からも皆様の更なるご協力、宜しくお願いを申し上げます。

(編集委員 武田 記)