



発行 県北地域高齢者  
はつらつ百人委員会  
責任者 委員長 大出 繁  
責任者連絡先 029-274-8716  
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://www.geocities.co.jp/ibaraki100in/>

モットー ＊ 『楽しく・仲良く・和気あいあいと』

## 祝 創刊10周年(平成16年6月創刊)・第40号記念



### 平成25年度の反省と26年度への展望

県北地域高齢者はつらつ百人委員会

委員長 大出 繁

平成25年度の県北百人委員会活動を終わるに当たり、1年間を振り返って、モットーの「楽しく・仲良く・和気あいあいと」に即して活動できましたことは委員の皆様のご協力並びに地域の皆様のご支援のお陰様で、委員長の任を何とか果たすことができ、ここに改めて厚くお礼申し上げます。

平成25年度の活動方針は「いばらき高齢者はつらつプラン21」に基づき、誰もが生き生きと社会参加できる環境づくりに貢献できるように「生きがいづくり・健康づくり・仲間づくり」の活動を推進してスタート致しました。知名度向上に頑張ってもらった結果、委員数も前年度112名から129名に増加する事ができました。

全体事業では、グラウンドゴルフ・交流会及び県北芸能発表大会を開催しました。各ブロック事業も全体で39件開催し、昨年度より1件増加しました。各ブロック共円滑なコミュニケーションと各ブロック長さん並びに各事業ごとの実行委員長さんの見事なリーダーシップの下、委員並びに地域の皆様が一体となって生き生きとした活動ができました。これは委員の皆様の実力と日頃の努力が地域社会に花開いたものと確信致します。百人委員会も創立以来14年目を迎えますが、ここまで諸先輩がご尽力され築かれた基礎を更に大きく広げて行くにはどうすればよいか、来年度の委員の下、総力をあげて午年の名の通り飛躍の年になりますようお願いしておりますので今年度同様宜しくお願い申し上げます。

具体的には、各事業を推進するに当たり、委員相互の理解と協力が不可欠です。更に、お互いが納得するまでに徹底した対話が必要であると思います。さあ皆さん、委員全員の力を結集して新たな県北百人委員会の構築を目指し頑張ってください。

最後になりましたが、1年間を通じご協力ご支援頂いた地域の皆様並びに委員の皆様に厚くお礼申し上げますと共に皆様のご健康とご活躍を祈念致しまして私のご挨拶とさせていただきます。

## ★ 活動実施報告(1月～3月)

### 1. 県知事との懇談会

2/12(水) 於 茨城県庁 参加者189名(内 県北43名)

毎年恒例の県知事との懇談会が下記により開催されました。まず高橋克佳氏の講演があり、続いて場所を変えて、立食パーティの形での橋本知事との懇談では知事は各地域委員会のテーブルを回って懇談されました。

◎講演:高橋克佳氏(NPO法人 認知症ケア研究所 統括管理者)

演題「認知症高齢者の体と病気 心を理解する」

私達高齢者の誰もがなるかもしれない認知症の内容と対応の仕方について、多くの実例をあげてユーモアたっぷりに解説され、認知症への理解が深まり、心の目が開かれた感がありました。

◎県知事を囲む懇談会

茨城県の現状と今後の施策について、特に知事が強調されたのは、茨城県の良さを私達が自覚していないのはマイナスになる。もっと積極的に他県にPRして欲しい、とのことでした。会場は終始和やかな雰囲気にもまれ、私達も日頃の思いをアピールして意義ある懇談会でした。 (宮崎 記)



橋本県知事との懇談

## ★ 副ブロック長による平成25年度の反省と26年度の展望

ひたち北ブロック

副ブロック長

狩谷 隆

平成25年度のひたち北ブロックは、新会員が14名増え総勢35名となり活気あるブロックとなりました。

年間行事は会員増に合わせて、会員相互の交流や絆作りを重点にしたハイキング・ニュースポーツ・ボウリング・グラウンドゴルフ・パンポンなど幅広いスポーツを取り入れて活動してきました。さらに、最近話題を呼んでいる笑いヨガ講座では多数の参加者があり、大変好評を得ました。

バス旅行としては、日本銀行と浜離宮・県西地区の史跡めぐりなど、定員オーバーの状況でキャンセル待ちの状態でした。このように本年度各行事とも参加者が増え、高齢者はつらつ百人委員会の役割が地域に定着して、今後の発展が期待されているものと思っています。平成26年度の新役員がほぼ決まり、ブロック長を中心に現在行事内容を検討中ですが、充実した活気ある活動が期待されております。

久慈ブロック

副ブロック長

海老根 穰

スポーツから芸能まで幅広く活動しているにも拘わらず、一部の方が組織していると思われるのですが、誰もが気軽に参加できることを希望しております。

年間の行事を一般の方にも周知して、地域の方々とコミュニケーションを図り、楽しく有意義に老年期を送りたいと思います。中心となって企画する方々には大変お世話になっております。会員皆さんが感謝しております。ご苦労様です。例えば、グラウンドゴルフも年4回実施し、また、地方の街角を回って歴史とか文化をを探訪して仲間作りを深め交流したいと思います。これも活動の一つではないでしょうか。

久慈ブロックにおいては、平成25年度はそれなりの行事で盛りだくさんでしたが、26年度も多くの方々のご意見を聞いて立案・企画したいと思いますのでよろしくお願い致します。

しおざいブロック

副ブロック長

永田 明郎

平成25年度の反省と問われて、大きな問題や課題はないと考えています。しおざいブロックの事業のうち人気のあるのは、バスで東京方面に行く「施設見学会」で大型バス2台が満席になる程です。一方、ハイキング・ウォーキング・趣味の交流会は、それほど人が集まりません。これは地域のコミュニケーションとか同好会などで同様の企画が行われており重なり合っていることがあると思っています。

ある時、施設見学会のバスの中で、我々の事業の目的は「高齢者をはつらつにさせること」と説明したところ、後で参加した人から「高齢者というのはやめてよ」と言われてしまいました。私は思わず「そうですね」と同意してしまいました。これは反省ではありませんが……。

来年度は、高齢者という衣を脱ぎ捨て、いろいろな事業を企画し活動したらよいと思います。若い委員の方々の奮起を期待しています。

## ★ 活動実施報告(1月～3月)

### 2. 歴史講座 「佐竹義宣と伊達政宗の密書」

・1/20(月) ひたち北ブロック主催 参加者62名(一般43名、委員19名)

・場所:日立市 水木交流センター

「佐竹義宣と伊達政宗の密書」のテーマで那珂市歴史民俗資料館長 仲田昭一先生の講座を開催しました。伊達政宗が額田城主(那珂市額田)小野崎略通に送った起請文(密書)の説明でした。佐竹氏と手を切るか、佐竹氏の傘下の江戸氏との合戦に勝てば身柄を保障し那珂川以北の所領を与える、との内容で、佐竹氏・伊達氏・小野崎氏・江戸氏と姻戚関係にありながらの420年前の武将たちの勢力争いが感じられ興味ある講演でした。(若林 記)



講演される仲田先生

### 3. グラウンドゴルフ交流会

・2/1(土) 久慈ブロック主催 参加者55名(一般34名、委員21名)

・場所:那珂市 静峰公園しどりの湯グラウンドゴルフ場

新春恒例おなりましたグラウンドゴルフ交流会です。当日は天気予報に反し、寒い朝となりましたが、受付開始時間前に殆どの方が集まって下さいました。

開会式・準備体操をして、11チーム編成で競技の開始です。グラウンドゴルフ人口は近年増加しており、日頃練習している方、年に数回の方など参加者はまちまちですが、グラウンドのあちこちから歓声や笑い声が聞こえ楽しんでいる姿が印象的でした。(田村 記)



ゲームを終わって集合



#### 4. 趣味の交流会パート2

・2/12(水)～17(月) しおざいブロック主催 参加者220名(一般182名、委員38名)

・場所:ひたちなか市 勝田駅前「コミュニティ・ギャラリー」

今回は、展示は我々委員自身とその友人の作品を主体にした。また、事業のPRを兼ねて、「事業の思い出写真集」として10事業を写真パネルで展示した。作品は、水彩画・写真・切り絵・絵手紙、そして陶芸品・手芸品・盆栽など70点が並んだ。13日には、作者の方々に、作品について、制作苦労、芸術性や鑑賞法などを来場者に語って頂いた。それぞれに作者の熱意が込められたものであり、来場者との良い交流ができた。(永田 記)



ずらりと並んだ展示作品

#### 5. はつらつ健康講座

・2/21(金) しおざいブロック主催 参加者109名(一般90名、委員19名)

・場所:ひたちなか市 ワークプラザ勝田

「最後まで自分らしく遺言の知識と後見について」、公証人 河村潤治氏の講演を頂いた。立派な高齢者なら去った後も濁さず、各自の生きざまをどう生きるかを、テキスト3冊を用いた講演であり、好評に終わった。

各自家庭の遺言は、公証役場にて相談をしておき、去った後を濁さないようにしておくこと。(内山 記)



講義内容 遺言のすすめ

#### 6. 真壁の雛人形と街並み散策のバスハイク

・2/22(土) 久慈ブロック主催 参加者24名(一般10名、委員14名)

・場所:桜川市真壁町

まず参加者16名を乗せ常陸太田市生涯学習センターを9時に出発し、途中、那珂市公民館前で8名が乗り、総勢24名の参加者で那珂により常磐道・北関東道の高速を利用して目的地の真壁に向かいました。土曜日で天気も良かったこともあり、沢山の観光客で賑わっておりました。町の人達も見どころを親切に教えてくれて、江戸時代の雛飾りや花嫁雛・吊るし雛などを見学し、めいめい真壁名物の「すいとん」など昼食をとりながら、蔵の街並みと雛人形の約3時間の散策を楽しみました。(田村 記)



吊るし雛の前で

#### 7. グラウンドゴルフ in 東海

・2/26(水) しおざいブロック主催 参加者56名(一般46名、委員10名)

・場所:東海村

まさに絶好のゴルフ日和の朝、東海村役場のグラウンドゴルフ広場に56名の多くの参加者が集まった。今回は、実行委員長の井坂さん、実行委員の岡崎さんにとっては、委員10年の卒業記念の大会である。お二人の開会の挨拶には10年の想いが込められていた。

競技は、10時に4～5名のグループ別に、それぞれのホールからスタートした。皆、笑顔一杯のプレーで、ホールインワンが出ると喜びの声が上がった。表彰式では、入賞者に数々の賞品が授与されて楽しい一日が終わった。(永田 記)



実行委員長の挨拶

#### 8. 歴史散策(つむぎの里結城と平将門史跡他巡り)

・2/28(金) ひたち北ブロック主催 参加者46名(一般20名、委員26名)

・場所:結城市及び坂東市

昨夜から降り出した雨は、朝5時前には上がり、突然の欠席者もなく、株木ブロック長の挨拶を頂きながら、バスは結城市内に向けて出発しました。つむぎの館を見学後、ガイドに見世蔵を案内して頂き、桜井長太郎商店では特産の「かんぴょう」を買い、結城酒造では、珍しい酒粕入り羊かんの試食と、お酒の試飲もできました。次に、ブロック長お勤めの紬センターでも美味しい昼食を頂き、坂東市に向かいました。ガイドにそれぞれ将門公の史跡を見学して説明して頂き、参加者も熱心に聞き入り、質問も出て、とても好評でした。

茨城県自然博物館では、マンモスや恐竜の大きさに圧倒され、鉱物コーナーでは、美しく輝く鉱石に魅了されました。素晴らしい研修会の一日でした。

(山口 記)



結城市 つむぎの館

## 9. 水戸ウォーキング

3/13(木) しおざいブロック主催

参加者30名(一般21名、委員9名)

・場所:水戸市

残念ながら当日は雨天となる予報が出されたために中止にしました。ウォーキングでは雨の中を歩くのは厳しい状況になるので断念しました。

当日のウォーキング計画概要を示しますと、

集合:水戸駅北口(8:45)→義公生誕の地→弘道館→八幡宮→県立歴史館(見学)→偕楽園(昼食、好文亭見学)→常磐神社→東照宮→水戸駅帰着(14:30予定)

全行程歩行距離約12kmです。丁度、偕楽園の梅が見ごろでしたので残念でした。

(永田 記)

## 10. 継続事業(しおざいブロック)

### (1) 健康マージャン

「健康づくり」「生きがいづくり」「友だちづくり」を目的として立ち上げた会も、今年で7年を経過しました。

会員の出席率も高く、毎回、元気で明るく競技を楽しんでいます。

月2回、第2・第4火曜の定例開催の他、12月のクリスマス大会、県央水戸の同好会との持ち回りの年2回の交流戦、そして、龍ヶ崎市で開催の「ねんりんピック」県予選への出場等の活動も行っていきます。

(渡辺 記)



笑顔の交流戦参加者

### (2) パソコン倶楽部

パソコン倶楽部は、委員のパソコン操作・技術の向上を図るために各自パソコンを持ち寄り、委員の誰もが先生・生徒となり楽しく勉強しています。

今年はベテランのインストラクターの委員が新しく加入されましたので倶楽部メンバーの技量が一段と向上しました。パソコンに関心のある方、始めてみたい方絶好の機会です。始めるのは、今でしょう！どうぞご参加下さい。

(和田 記)



パソコン倶楽部の皆さん

## ★ 委員会活動に参加して(新委員からの寄稿)

### 1. ひたち北ブロック

物井 康子

この1年間、はつらつ百人委員会のメンバーに加わって、私はどれほど視野を拓げたことでしょうか。長年培って来た価値観や行動を基に、自ら企画し実施するシニアの力量に驚きました。行事に参加するメンバーの意気込みや、何より明るく生き生きとした笑顔に、目を見張る思いを幾度味わったことでしょうか。

活動内容も多岐にわたり、興味深いものでした。明るい社会を目指し、今後も楽しく体験学習を重ねて益々見聞を深めて行きたいものです。

### 2. 久慈ブロック

須田 さかえ

例年がない積雪にただ驚くばかりの日々でございます。

高齢者百人委員会に入会して早一年になろうとしております。長い人生で、今までに経験をしたことのない素晴らしい方々にお逢いでき、また、会話の中で学ぶことばかりでした。数々の行事に勇気を持って参加して少しでも自分を磨き、残された人生で優しい時間を過ごして行きたいと願っております。微力ながら何かお手伝いができましたら幸いです。

### 3. しおざいブロック

福田 陽一

パソコンでご縁のあった方からお誘いを受けて入会しましたが、委員の皆様の事業活動には大変感心しているところです。

一方で、私は内部事情が理解できないままに、広報紙や活動報告書の取り纏めを行うことになりましたが、皆様のご協力により何とか進めている状況です。

今後は身辺整理をして屋外での活動を増やししながら、頭と指のボケ防止とコミュニケーション向上を図るべく、パソコンを利用した事業に関わって行きたいと思っております。

## ★ お世話になりました(百人委員会在任満期10年を迎えて)

県北百人委員会に在籍5期(10年)になった下記7名の委員が県規定により3月末で満期退会となりました。退会者の皆様から10年間の思い出の記をご寄稿いただきましたのでご紹介します。

満期退会者氏名: 久 慈ブロック; 奥山 忠典 宮崎 正輝  
しおざいブロック; 井坂 正一 岡崎 隆幸  
和田 昭英 和田 美代子 亘 敏子

◎『楽しかった10年を顧みて』

久慈ブロック

奥山 忠典



平成16年4月に入会しました「はつらつ百人委員会」も、平成26年3月末で5期10年の満期を迎えました。その間、委員の皆様と組織改革や地域の皆様との交流事業を実施して、沢山の思い出作りができました。特に心の内に残るのは、「ねんりんピック茨城2007」で、県側からの要請で、「子供の遊び大広場」を開設し、大声で子供達への呼び込みをしたことです。大雨の明るる日でしたが、大盛況裡に閉場することができました。

平成23年3月11日に発生した東日本大震災では全ての行事が約半年後に開催されました。それに、地域の自治会長を4年間務めた年であり、市給水ボランティアの一員として配水手配に苦慮したのが強く脳裏にあります。今後は地域の老人会で役員として邁進したいと考えます。

県北地域百人委員会の皆様、今後共に結束を強め楽しい委員会に成長することを祈願し、満了の感謝のご挨拶といたします。

◎『百人委員会退会に当ってお礼のことは』

久慈ブロック

宮崎 正輝



百人委員会在任10年が夢のように過ぎて今更ながら月日の速さに驚いていますが、この10年は定年退職後の私の人生で最も充実し、楽しく生きることができた期間でした。入会後の活動に参加して行くうちに多くの仲間ができ、生き甲斐作り・健康作りにつながっていきました。

思い出も沢山できましたが、行事面では、特に、入会第1年目(平成16年)の「歴史の里ウォーキング」(常陸太田市史跡散策)ではチラシを水戸駅や上菅谷駅にまで配布依頼に行き、お陰で160名以上もの参加者があった事は大感激で百人委員会のパワーを実感しました。運営面では、これも入会第1年目に創刊された広報「県北はつらつ」の発行担当2名の内の1名に指名され、何もわからぬまま先輩委員の指導の下に夢中で編集発行に取り組み、更に、その後の役員(ブロック長・事務局長・委員長・広報班長など)の経験を通じて仲間作りの大切さを学ぶことができました。また、平成18年度には、富永委員長らとの協力で規定集(運営要項他)も作成でき、その後の運営が順調に行ったと思っています。退会するに及んでここに改めてご指導ご支援を頂いた県社協・わくわくセンター及び委員並びにお世話になった他地域百人委員会の皆様に対し厚くお礼申し上げますと共に県北百人委員会の益々の発展と委員の皆様のご活躍を祈念してお礼に代えさせていただきます。本当に有難うございました。

◎『10年間を振り返って』

しおざいブロック

井坂 正一



ねんりんピック茨城2007のイベントがつい最近のように思い出されます。当日はあいにくの雨の日になって、ひたちなか運動公園が足場の悪い会場になってしまいましたが、当日までの行程がとても充実していました。毎週のように会議・準備に追われたように感じられ、仲間との討議が熱を帯びており、懐かしく、素敵な思い出として残っております。

ウォーキング、ハイキング、講演会、そば打ち体験、グラウンドゴルフ、健康マージャン等々、多くの体験をさせて頂いたのは、わが人生にとってすばらしい宝です。感謝の気持ちで一杯です。

会員として、この10年間の活動は、十分とはいえませんが、高齢者の皆様と共に、明るく、楽しく、未来を語りあって過ごした日々を共有できたことを誇りに感じます。





県北地域がブロック制になって初めてのしおざいブロックに入り、「高齢者が健康で心豊かな生活を送るため」のサポートとは何か、自分も高齢者、我が事として取り組んで行こう、近い将来を想定し、「介護を必要としない自立した生活を」、その第一歩に施設見学、続いて石津政雄先生を講師に迎え、健康講演会「寝たきりにならない介護予防」、太田仁史先生の「介護予防と「ハビリ」体操」等、自立した生活に役立てる行事を実施できました。また、足腰の老化予防にとハイキングやスポーツ、バス旅行を兼ねた施設見学等と、特に、紅葉の那須塩原ハイキングはバス4台計200名近い参加者で、アクシデントもありましたが、それでも成功裡に終了、大感激でした。

更に、6年目に入った継続事業「健康マーじゃん」は地域に定着し入会希望者が絶えません。このように種々活動できましたのも委員の皆様と一体で推進できた賜物と感謝申し上げます。10年間有難うございました。

## ◎『楽しかった10年を顧みて』

## しおざいブロック

和田 昭英  
和田 美代子

私達二人は平成16年4月、静岡県より第二の人生を娘家族と一緒に過ごすために茨城県にきました。

引っ越し作業も終わり、落ち着いたときに、娘より「県北地域高齢者はつらつ百人委員会」に申し込んでおいたから」と言われ、「委嘱状」なるものを渡されました。これが百人委員会とのかかわりのスタートでした。新しい土地で知人も友人もなく、野暮な生活をされると困ると娘の老婆心で茨城県広報の募集案内を見て勝手に私達二人の名前で申し込んだとのこと。お陰様で大勢の友人・仲間とふれあい、いきいきと過ごし、ボケることなく楽しく生活することが出来ました。これからももっと元気にステキな人生を送れることでしょう。県北百人委員会ひたち北ブロック・久慈ブロック・しおざいブロックの皆様へ感謝申し上げます。百人委員会のさらなる発展をお祈りいたします。

## ◎『楽しかった10年を感謝します』

## しおざいブロック

亘 敏子



この度早いもので委員10年で退会となりました。勤めが終わり趣味も終わりにしました。その時百人委員会に入ることにしました。“しおざい”ブロックです。5年間お世話になり、次に県央委員会に移り、健康マーじゃんを教えて頂いて嵌まり楽しい日々を送りました。人々との出会いで充実した日々でしたが、事情あって“しおざい”に戻って来て、昔の知った顔にも会うことができ、嬉しくて交流センターで趣味の交流を始め、人々の好意で人生を楽しんでおります。これからも元気で何事にもチャレンジいろいろな人達と接し明るく過ごして行きたいと思っております。

百人委員会で過ごした日々を想い、感謝々々の気持ちで一杯です。“しおざい”ブロック、そして他のブロックの益々の発展をお祈り申し上げます。

## ★ 平成26年度の行事案内(平成26年4月～6月予定)

No.	月日	時刻	行事内容	参加費 (円)	募集 開始日	募集 人数	実施ブロックと問合せ先	
							ブロック	電話番号
1	5/9	9:00	新旧委員交流会	2,500	3/28	35(委員)	しおざい(大場)	029-273-3504
2	5/中旬	6:00	国立天文台三鷹キャンパス	3,000	3/28	45	しおざい(皆川)	029-285-3510
3	5/中旬	9:30	グラウンドゴルフ交流会	無料	4/25	50	久慈(田村)	0294-72-0583
4	5/14	10:00	助川山ハイキング	0	4/25	委員のみ	ひたち北(株木)	0294-36-2937
5	6/13	10:00	ニューススポーツとシルバー体操	0	5/14	30	ひたち北(株木)	0294-36-2937
6	6/中旬	9:30	ニューススポーツ体験教室	無料	5/25	30	久慈(田村)	0294-72-0583

## ☆ 高齢者はつらつ百人委員会とは

茨城県策定の「いばらき高齢者プラン21」に則り、茨城県知事が委嘱して県内5地域にそれぞれ概ね百人の委員で構成された応募制の「高齢者はつらつ百人委員会」があります。私達の「県北委員会」は、ひたちなか市以北の地域を活動範囲とし、更に3ブロックに分かれて地域に密着した文化・スポーツ等多彩な活動を展開しており、行事には一般の方々の参加も歓迎します。

## 編集後記

この広報紙「県北はつらつ」も今号で平成16年創刊以来10周年目を迎え、年4回発行してきて丁度40号となりました。これまで編集・印刷等で多くの委員のご協力を頂き順調に発行出来た事を改めて委員の皆様へ感謝申し上げます。丁度、委員在任10年で満期退会となった委員7人全員より回顧文を頂きましたので今号も6ページ建てとなりました。皆さん感謝の言葉を述べており、百人委員会の仲間の絆を改めて感じました。有難うございました。