

第24号



2011.1月



発行 城里町社会福祉協議会 ☎ 029-288-7013 FAX 029-288-7021 ホームページ <http://www.shirosato-syakyu.com>  
編集 広報ボランティアグループ



元朝群立法筵岡  
乍現瞳瞳旭日皇  
歡声一起八州氣  
回首芙蓉冠雪煌  
鶏足山元朝

(撮影・漢詩：加藤忠道氏)

新しい年を迎え、私達1人1人が町の目標である  
「豊かな自然と伝統を大切にし、ともに輝く  
住みよいまちづくりをめざす城里の町民」  
であることを再認識し、明るく活力に満ちた  
「城里町」を造ろう！



新年のごあいさつ



社会福祉法人  
城里町社会福祉協議会  
会長 阿久津藤男

新年、明けましておめでとうございます。

町民の皆様には、健やかに2011年の新年をお迎えになられましたことを心からお慶び申し上げます。

また、日頃より、町社会福祉協議会の運営や活動並びに共同募金に深いご理解とご協力を賜り、心よりお礼申し上げます。

高齢化社会が刻々と進む現在、高齢者は病気だけではなく、自らの身体機能の衰えとも闘っていかねばなりません。このため当会では、ここ数年、各地区での「ふれあいサロン」に力を入れてまいりました。食事の栄養改善とともに、運動機能や口腔機能の向上を目的とした体操やレクリエーションを通じ、参加された方が楽しみながら「介護予防」に取り組みめるよう努めております。

「介護予防」の目的は、要支援者だけでなく、健康な

高齢者においても現在の「生活の質」を維持し、向上させることにあります。日々の生活において必要な健康や身体機能を低下させずに維持していくことが最も重要であり、今後とも、多くの方が各地区の「ふれあいサロン」に積極的に参加していただくことで、元気な高齢者が主役となる城里町にしていきたいと考えております。

当会が推進する地域福祉は、町民の皆様の参加と協働により成り立っております。前述いたしました「ふれあいサロン」におきましても、ボランティアの皆様のご協力により、充実した事業を展開しております。

地域福祉をさらに充実するためには、町民の皆様のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

本年も役員一同が結束し、「誰もが安心して暮らせるまち」を目指し努力してまいります。皆様にとりまして、新しい年が良い年でありまして、ことをご祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。

年女・年男  
今年の抱負は

平成11年生まれ

齊藤絵里香さん(石塚)



私は4月に中学生になります。中学校は部活動があります。

たりして、小学校とは環境が大きく変わるので、不安もあります。算数も数学になり、難しくなるので嫌だと思えます。でも少しでも努力して、がんばっていいこうと思います。

昭和62年生まれ

森 一憲さん(大網)

僕は社会人四年目です。多忙な日々の中、年を重ねる毎に日々色々なことに気付かされます。お世話になった方々への感謝の気持ちを忘れず、『自分の中に敵は有り』を抱負としようと思えます。あとゴルフもうまくなりたい。

昭和50年生まれ

今崎 久美子さん(那珂西)



今年で36歳になります。この春、息子が幼稚園に入園します。

息子にとって初めての集団生活。息子の成長を見守りながら、自分も一緒に成長できる一年にしたいです。

昭和38年生まれ

関根ひろみさん(北方)



在宅医療マッサージレイス治療院に勤務して1年半が

過ぎました。最初は、知らないお宅に何う不安もありましたが、今では沢山の患者様が楽しみに待って頂いております。マッサージと機能訓練を通して皆様の生活の質が少しでも上がればと願い、今年も頑張っ行ってきたいと思えます。

昭和26年生まれ

藤咲 稔さん(阿波山)



「光陰矢のごとし」気付いてみれば年男に！喜怒哀

楽の人生であったが、今後は今まで以上に家族共々健康で楽しい充実した生活を願っている。

昭和14年生まれ

片岡徹男さん(孫根)



昨年は金婚式でした。子供、孫、家族総勢17人で私

と妻を祝ってくれました。いい年でした。今年も妻と野菜作り、健康のためのグラウンドゴルフを続け、また青春切符で思い出作りの旅をしたいと思えます。





# 第6回城里町表彰式典 城里町社会福祉大会 を開催



平成22年11月19日（金）

にコミュニティセンター城里において、第6回城里町表彰式典並びに城里町社会福祉大会が開催されました。

アトラクションとして

「剣詩舞桂剣友会・桂吟友会」の詩舞、「コール山ゆり」のコーラス、「中村流 職秋会」の舞踊が披露され、

開式の辞となりました。

式典では、阿久津藤男町長より式辞があり、続いて表彰状の授与、来賓祝辞、閉式の辞で式典が終了となりました。

今回受賞された方々の氏名、団体の名称は次のとおりです。なお、敬称は略させていただきます。

## 城里町長表彰受賞者

### ◆自治功労表彰

小林 宏、阿久津尚一  
寺田 和郎、玉川 台俊  
加藤木勝利

### ◆自治表彰

飯村 吉伊、萩谷 竹二  
森 昌子、仲田 澄雄  
小松崎三夫、江幡 龍夫

### ◆一般表彰（表彰状）

皆川 正造、綿引 弘二  
（故）田口耕一、青木 一忠  
宮田 榮治、興野 正江  
河原 一男

### ◆一般表彰（感謝状）

仲田 信夫、（故）富田一郎  
加倉井 昇、君島 秀夫  
藤田 里美

## 城里町社会福祉協議会長 表彰受賞者

### ◆社会福祉団体役員表彰

廣木 茂樹、高安 淳之  
小室 義男

### ◆社会福祉協議会役員表彰

猿田 道夫、瀬谷 博子  
富永トシイ

### ◆ボランティア表彰

久貝 永保

### ◆社会福祉協議会役員感謝

大和田 博、荒川香代子  
森田 宏二、安藤 昇

### ◆善意銀行

飯村 幾子、飯山 常



加藤 たき、加藤木徳二郎

川野邊 博、興野 恵子

高堀 義美、佐藤 弘美

清水 律子、所 正彦

所 好夫、西野 進

長谷川つや子、東口 恒子

山崎 和子、山崎 秀雄

綿引 征一、

青山花しょうぶ保存会、

ケアレジデンスデイサー

ビス城里手芸クラブ、

城里町議会、城里町くら

しの会、城里町ダンスス

ポーツ連盟、城里町文化

協会、JA茨城中央農協

七会支店、JA水戸かつ

ら支店、JA水戸女性部

常北支部、常北女性会、

城北ライオンズクラブ、

利根コカ・コーラボトリ

ング株式会社、那珂川悠

悠倶楽部、増井一区、水

戸ヤクルト販売株式会社、

与三郎庵、輪を広げる会

## 茨城県知事表彰受賞者

加藤 三郎、瀬谷 博子

ホルククラブ、うぐいす

の会、桂絵手紙ボラン

ティア、扇道華の会

## 茨城県社会福祉協議会長 表彰受賞者

大越 正子、加瀬 勤

所 好夫、小林 通代

片根 公子、細谷 敬子

三村 壽子、関口恵美子

鯉淵 善子、寺門 茂雄

時崎 協子、飯山きみ子

幸の会

## 茨城県共同募金会長 表彰受賞者

城里町民生委員児童委員

協議会

# わがふるさと 住み良い町をめざして

城里町くらしの会 会長 大越 房枝さん

約37年間の教員生活を昭和55年に退職された大越さんは、その後、常北町教育委員会の社会教育指導員となりました。当時低迷していた婦人会を立て直すため、教育長と共に町内各地区の公民館を廻って会員の勧誘に当たりました。



大越 房枝さん

そして、昭和59年に常北町婦人会、常北町交通安全母の会、常北町くらしの会、会員約600名の3つの会の会長に推されました。当時、くらしの会は独り暮らしの高齢者に、年4回の給食と安否の確認を行っていました。その後、大越さんは、給食の事業を努力して継続した結果、常北町社会福祉協議会から補助金の交付が受けられる様になり、回数も年12回に増やし3町村の合併まで続けました。

3町村の合併と共に「城里町くらしの会」が設立されて再び会長に推薦されました。安全で安心して暮らせる地域づくりと消費者としての新しい知識を学び、広く地域に貢献することを目的とするこの会は、会員数約120名で男性も入会しています。

大越さんは、先ず環境問題、特に生活に一番必要な水について勉強しようと考え、農学博士の浜田篤信先生を講師に迎えて、城里町全域の地下水、河川、沼、池、湧水等の水質検査を実施し



ました。町の水が想像以上に汚染されていたのに驚いたとのこと。桂地区、七会地区の湧水は汚染されていませんでした。

環境問題の2つ目に、町の山間部に不法投棄されている家電製品、自動車の部品、家具等をいかにして除くか、どうしたら不法投棄を防ぐことができるかを考えています。

大越さんは、次世代の皆さんに住み良い環境と美しい自然を残そうと懸命に努力し、いつも新しいアイディアと素晴らしい行動力で、地域の人達のために活動を続けています。これからも、お元気できらっと生きて下さい。

# つくしの四季 19

昨年の通所最終日、12月24日（金）に、クリスマス誕生会がありました。

午前中に、午後からのクリスマス会に向けて準備をしました。部屋に飾り付けをしたり、看板やくす玉を作ったり、色紙を書いたり仲間達の得意な作業に分かれて取りかかりました。

この日は、特別な日ということでお昼はマクドナルドに注文です。また、今年誕生ケーキではなくドーナツを食べました。12月は、誕生日の人が多いため、毎年賑わいます。又今回は、職員も増えたのでますます楽しむことができました。



「つくし」では、毎年最終日に重大ニュースのランク付けをしています。今回は、研修で行った大洗・茨城空港方面の旅行が一番印象に残っているようでした。

誕生会にいただいた花が、寒い中負けずと元気に咲いています。春まで咲き続けることでしょう。

(加藤 直)

# もちつきで交流会



昨年11月22日(月)、茨

城県立水戸飯富養護学校の

児童生徒と保護者、城里町

地域活動支援センターの通

所生による餅つき大会が常

北保健福祉センターで開催

されました。当日は、保護

者の方がいろいろと下準備

をし、地域のボランティア

の方々が大と杵を用意して

参加、また養護学校の先生、

茨城大学の学生がボランテ

ィアとして関わりました。

曇り空でしたが風のない

おだやかな日、スタジィの

前に臼とテールが用意さ

れ全員集合。まずボランテ

ィアの方が餅をつく様子を

よく見学し、その後養護学

校の子供達がボランティア

に付き添われながら

重い杵を持ちペッタ

ンペタンと始まり

ました。初の体験な

のか皆さん緊張気味

の表情です。支援セ

ンターの通所生も手

を添えてもらい慎重

に杵でついていまし

たが、1回ごとに周

りから「よいしょ！」

と掛け声がかかるの

でちよつと嬉しそう

でした。

餅つきと平行し

て、ついた餅を丸め

てきなこ、納豆、大根おろしにつけます。長テールの前にみんなで並んで、ちぎられた餅を手に持ち、わいわいおしゃべりをしながら温かくやわらかい餅の感触を味わいました。大人も子供も食べることは大好きです。おいしいお餅のできあがりを感じ、心をつとつにして協力することができました。

会食は保健福祉センターの健診室で行いました。「いただきます」「おいしいね」そんな中で、自分で作ったお餅はとておいしかったようで「普段は食べないのに、うちの子はお餅を初めて食べました！」という保護者の声がありました。障がいを持つ人にとってもまた、本人が実際に体験すること、みんなで行うことが大切であることを実感しました。そしてその支援をしていくことの意義も。多くの皆さんに支えられ楽しい一日が終了しました。

## 歳末助け合い運動「托鉢修行」について



師走に入った12月9日(木)城里町高根にある高根山大山寺の住職を中心とした30名ほどの僧侶の方々が、歳末助け合い運動の一環として「托鉢修行」を行いました。僧侶の方々は、お寺の世話人の先導で、大山寺から阿波山宿入口までの往復約5kmの道程を、法螺貝の音を先頭に念仏を唱えながらゆっくりと歩を進めて行きました。

行く先々では事前に配られていた案内状や口伝などで托鉢を知った人達が集まって、一行が近づくとそれぞれの「志」を僧侶の方々の浄財袋に托していました。この托鉢による浄財金は、全額町の社会福祉協議会へご寄付いただきました。

## しろさと 正月飾りを二百個も

それぞれの家庭が1年間健康で楽しい生活を送ることができるとを願って、錫高野いき生きクラブ(会員8名)が精魂こめて正月飾りを造り始めて10年目。5月に古代米を水田に植付け、8月炎天下の刈り取り、ビニールハウスで即乾。

なんとも言えない真っ青なワラの匂いの中で約10日間、神棚の牛蒡締め、玄関飾りを心をこめて約200個を造り上げ、区内氏子にもちろん評判は上々です。



# 城里町民まつりへの参加

平成22年度「城里町民まつり」が、11月20日(土)、21日(日)の2日間、常北運動広場にて行われました。

★11月20日

この日、手話サークル「つばさ」、城里町くらしの会、地域活動支援センター「つくし」、城里町シルバー人材センターが出店しました。

「つばさ」は、日用品等のバザー、サーターアンドギー・ミニホットドック・コーヒートの販売。くらしの会は、バザー、



賑わう町民まつり

不法投棄現状のパネル展示。

「つくし」は、手作り小物・菓子・カレーの販売、花の種の配布。

シルバー人材センターはわたあめ・焼き餅の販売、センターの啓発活動の為にチラシ配りをしました。チラシには、センターの紹介、申し込み方法、料金等が詳細に書かれてありました。(同じものが社協にも置いてありますので興味、ご要望のある方は、お問い合わせ下さい)

またこの日は、「つくし」とボランティアによる「よさこい」演舞が特設ステージでありました。「よつちよれ」「シャケサンバ」の2曲を大勢の観客の前で踊り、まつりを盛り上げました。

★11月21日

この日、くらしの会、ホルクラブ、輪を広げる会が出店しました。

くらしの会は前日同様。ホルクラブは、日用雑貨・衣類の販売。輪を広げる会は、バザー、



手作りお菓子、いかがですか

甘酒の販売をしました。

両日ともに天気にも恵まれ、まずまずの人出がありました。

バザーの品物を一つ一つ手に取り、かけひきをしながら購入する人。あちこちの店をはしごする人。それぞれの店は工夫をこらして接客して、賑わいを見せていました。

出店に関わったボランティア、つくしの通所者達もとても楽しそうに接客しているのが印象に残りました。

## 城里町に水族館ができた!

常北保健福祉センター1階のエレベーター乗り場の横に、縦95センチ、横142センチ、奥行28センチの大きな水槽が置かれているのをご存知ですか。タイやマンボウ、タコ、カメなど色々な生物が、岩かげや海草の横から楽しげに泳いでいます。と言ってもこれは全て紙で作ったもので、七会保健福祉センターのデイサービスを利用して高齢者の方々の、手作業によるものです。

昨年9月頃、「七会公民館まつり」に何か記念になるものを作って出品しようと皆で考えました。その結果「城里町には海がないので、水族館があるといいね」との意見があり、皆で協力して作ることにしました。さっそく作業が始まりました。色画用紙を切る人、折り紙をちぎる人、貼り付ける人など様々です。デイサービ

ス利用者約40名、80代から90代の方々が中心で、なかには102歳になる方もいます。午前中の手のあいた時間に交代で作業をします。始めは興味のない人も、ワイワイ、ガヤガヤ皆で作業を始める、意欲がでて「どれ、オレにもかしてみろ」と言って積極的に参加、様々なアイデアも出してくれます。

こうして3ヶ月後に完成、「城里町水族館」は七会公民館まつりに花をそえました。展示を通し、ご家族にも「会話のきっかけができました」など大変喜んでいただきました。



男塾—そばを打つ



昨年12月10日(金) 男塾生8名が「山びこの郷」でそば打ちを体験しました。今年度の男塾は9月から6回開かれましたが、今回のそば打ちが最後の講座になります。参加者の内、そば打ち初体験の者が3名、その他の者もせいぜい地区公民館講座での経験のみです。現在のそばは、江戸の中頃が始まりとのこと。以来、そばはその香りと上品な甘み、食べる時に感じる口の中、爽快感故に、多くの人々に愛されてきました。

使うのは「常陸秋そば」です。これは旧金砂郷村の在来種を元に品種改良を重ね、県が推奨品種として育てたものです。今では味や風味がよいとして県内の多くの地域で育てられています。

講師模範を示す

講師は社協の永山和弘さんです。講師はそば打ちの手順に従って手と体を動かしながら説明していきま。まず、そば粉とつなぎ粉を良く混ぜること、加水量は粉の四割を目安としませんが、その量は季節や当日の湿度によって多少の調整が必要なこと。丁寧に捏ね、最後に空気を抜いてまとめ



ること、きじ延しは、伸し棒を回しながら均一に延ばす、全ての作業は素早く行うことなどです。参加者は熱心に、納得した様子で見っていました。

二人一組でそばを打つ

次は、参加者が実際にそばを打つ番です。5対5の粉800gを講師の実演を思い起こしながら、2人であれこれ相談し、楽しそうに作業をしていました。出来は、作業途中での講師の助言、手伝いもあり、4組とも違いはあっても上出来と言えるものでした。作ったそばは各人が自宅に持ち帰りま。そばが話題の楽しい夕食の様子が想像されます。

そばを茹で、楽しく食す

講師が打ったそばを全員がかわるがわる茹で上げ、男塾担当の寺門淳子さんが作った汁で、美味しく頂きました。皆、笑顔です。「この楽しい雰囲気終了後のボランティア活動につながるれば」とは寺門さんの願いのようです。

下阿野沢で生涯学習

昨年11月23日(火)、下阿野沢集落センターにおいて、世代間交流を目的とした生涯学習が行われました。当日は、悪天候にもかかわらず、小学生や地域の方々約40名が集まりました。地域で行う生涯学習は、10年以上続いているそうです。

★救急救命AED(自動体外式除細動器)の使い方学ぶ

心臓がけいれんし、血液を流すポンプ機能を失った心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻す機器の使い方を、地域の応急手当指導員より説明を受けました。

★消火訓練

地域の消防団より、消火器の使い方や学び、また消火栓を使って、放水の体験をしました。



消火訓練の様子

★輪投げ大会

小学生、地域の方々が混合でチームを作り、輪投げ大会を行いました。一つづつに歓声が上がり、非常に盛り上がり、盛りに盛りがあっていました。



輪投げ大会

★けんちんうどん・そばを食す

地域の方々が協力して作ったけんちんうどん・そばを全員で食べました。みなさん思わず笑顔がこぼれていました。

「地域の子供達に、昔からの伝統を伝え、大人と子供が一緒に学ぶ機会をもつために、これからも続けていきたい」と、代表である長谷川毅さんは話されました。

# わが町のさわやか元気さん ②1

江幡 はつさん 97歳 小坂

大正2年生まれのはつさんは97歳、通称は「おさきさん」の名前で呼ばれています。

息子さんご夫妻との3人暮らしです。自分自身の生き方をしっかりと持たれて居り、日記を兼ねた家計簿は16年間続けています。

綿引 謙次さん 91歳 小坂

玄関で声をかけると、お洒落な装いで迎えてくれました。綿引さんは農業協同組合に33年勤務され、その後土地改良事務所に80歳まで勤められました。現在は奥様が入院中で一人暮らしです。話し方も丁寧で記憶力も抜群、91歳とは思えぬ若々しい方で驚きました。「水戸に住んでいる息子



寒い冬の間はゆっくりと休んでいます、土の温もりと共に広い敷地の草取りと、野菜作りが始まるそうです。ご近所には茶飲み友達も少なくなりました。

今は週3回のデイサービスでの皆さんとの会話が楽しみでも有り、生き甲斐となつて居るとの事です。足腰は多少弱りましたが健康状態も良好です。

の嫁が、家の手伝いに来てくれるんです」と話されました。毎日の食事は大体自分で作っています。

夏は屋敷内の草取りや花の手入れ、寒くなるとテレビのスポーツ番組等をみて過ごしています。車の運転免許証があるので月に数回奥様の見舞に行かれるとのことでした。これからは「平凡凡に生きよう」と思うとのこと。その心構えが年を重ねても、ダンディーで明るくしっかりと生きられる源でしょうか、何時までもお元気で。



優しく穏やかな笑顔と語らいには、心の安らぎを感じます。ご家族と共に新しい年を迎えての、更なるご長寿をお祈り致します。

個人のためだけでなく、地域で関わる必要があるとされる介護予防事業。今回は、歯科医師の五島朋幸先生をお迎えし、「食べることで生きること」最後まで口から食べるために「と題して、口腔機能に

関わる事について講演いただきます。

また、シンポジウムでは、日頃口腔ケアに関わる、町内の歯科医師の方々を迎え、口腔ケアに関する日頃の体験談などをお話いただきます。ぜひ、お越し下さい。

日時 平成23年2月9日(水) 午後1時より

会場 コミュニティセンター 城里 ホール

表紙「漢詩」の解説

元日の朝早く鶏足山はご来光を待つ人達で一杯。そこへ間もなく太平洋の奥深く日の出、真っ赤に赫く太陽が昇ってきた。感激の大きな声が一斉に挙がり、その感動の声は国中に響き渡っていく。首を回せば雪をかぶった富士山も、輝いている。

## 目次

- 初日の出を望んで..... 1
- 新年の「あいさつ」..... 2
- 年女・年男 今年の抱負は..... 3
- 城里町社会福祉大会..... 3
- きらっと生きる..... 4
- つくしの四季⑨..... 5
- もちつきで交流会..... 5
- 歳末助け合い運動「托鉢修行」について..... 5
- しるさとの「正月飾りを二百個も」..... 6
- 城里町民まつりへの参加..... 6
- 城里町に水族館ができた！..... 7
- 男塾「そばを打つ」..... 7
- 下阿野沢で生涯学習..... 7
- わが町のさわやか元気さん②..... 8
- 介護予防後援会開催のお知らせ..... 8
- 目次..... 8
- 編集後記..... 8

## 編集後記

近頃は1年が短く感じられてなりません。年を重ねたせいでしょうか。私は世の中のためまぐるしさを理由にしたいのですが.....

年が新しくなりました。昨年1年間「かざぐるま」をご愛読いただきました。納りがとうございました。納得のいく内容の記事を書くことの難しさと格闘しながら、読み易い身近な広報紙作成のため、これからも編集員一同力を注いでいきます。(わ)