

第49号



2017.4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-syakyō.com>
 編集 広報ボランティアグループ



施設内に作られた体験学習用の
「大地震により破壊された街」の様子です。

**大地震発生後72時間は
自力で生き残らなければなりません。
その備え、準備は出来ていますか！**

城里町ボランティア連絡協議会研修会が、3月8日（水）、東京臨海広域防災公園「そなエリア東京」防災体験学習施設で行われました。「もし今、自分がいる場所で大地震が起きたら、どうすれば生き残ることが出来るか」、国や自治体などによる支援体制が整うまでには、時間を必要とします。この時間は、自力で生き残らなければならず、その目安は72時間（3日間）と言われています。

今回の研修会は、地震発生後、この72時間の生存力を付けるための体験学習が目的です。音響、照明、映像と地震により破壊された街の中を、タブレット端末を使って防災クイズに回答し、退避場所へと移動していきます。

防災体験学習を行うことにより、「災害をイメージする力と対応力」を身に付ける必要性を、改めて感じ取ることが出来ました。

*「そなエリア東京」とは、「そなえる」+「エリア」の造語です。

まちのこま

地域・家族が繋がり花いっぱい

磯野そよ風ガーデンクラブ

昨年12月1日(木)、「平成28年度城里町花いっぱい運動コンクール・地域の部」において、最優秀賞を受賞された「磯野そよ風ガーデンクラブ」を紹介します。代表の富永さん、班長の興野さん、江幡さんの3人の方にお伺いしました。

「磯野そよ風ガーデンクラブ」は、平成25年2月に26名の女性によって、地区の環境美化と、会員の繋がりを図ることを目的として、発足しました。現在では、3班30名の会員で活動して



花いっぱい花壇と手作りの看板(左)

います。

花壇の面積は220㎡です。

最初は、雑草が生え石ころの混じった荒地でしたが、地域の方々のご支援により、新たな土の搬入や整地を行い、立派な花壇が出来ました。当地はスクールバスの停留所になっており、メルヘンチックな看板も手作りで、雨の少ない時期には、毎日のように軽トラに積んだ大きなタンクに、井戸から水を汲み上げ運んでくれました。「地域の皆様の献身的なご支援が、本当に有難かった」と話されています。

花壇は完成したものの、土作りや種の蒔く時期など、わからない事ばかりで、他の地区の花壇の見学もしました。7月初旬に行われる町の審査、8月下旬の県の審査のため、花の最盛期を2度作らなければならない

した。

更に暑い夏の草取りも大変です。3班が交代で除草を行い、花壇周りの草刈は、地区の方々が機械で刈ってくれました。



地区の皆さんとともに

その結果、お陰様で26年と続けて県議会議員賞、28年には県知事賞を受賞することができました。地区の皆様が受賞のお祝いをしてくださり、これからの励みになりました。これらの活動によって、会員同士の繋がりが、家族ぐるみでのお付き合いも深まりました。お話を伺いました3人の方が、花壇作りを語る「熱意」に圧倒されました。

つくしの四季

つくし作業所では作業以外にも、「運動する機会を多く設けてほしい」との意見を利用者、保護者からいただき、「健康な身体づくり」の時間を定期的に設けています。

ストレッチ、バランス運動、時にはヨガなども取り入れ、怪我の予防にもつながります。その中で特に強化しているウォーキングでは毎回1時間、1万歩を目標に一生懸命に歩きます。

始めた当初は途中で座り込んでしまう人もいました



前を向いて元気に歩きます

が、コツコツと回数を重ねたことで休むことなく歩き続けることが出来るようになりました。体力向上も大きな収穫ですが、何よりも仲間たちが楽しそうに会話をし、コミュニケーション能力が養われており、これからも続けていきたい活動です。



地域ケアシステム推進事業講演会

3月10日(金)城里町社会福祉協議会主催の地域ケアシステム推進事業講演会が、民生委員・児童委員の方々を対象にコミュニティセンター城里研修室で開催されました。講師は、社会福祉法人「ナザレ園」副理事長菊池譲氏です。

ナザレ園は昭和24年、入所者3名でスタートし、翌昭和25年生活保護法による養老施設として茨城県知事に認可され、現在では420名の方々が入園しているそうです。講演ではスライドを使っていくつかの活動例の説明がありました。

末期がんの老人は苦しい化学療法等により、だんだん内向的になっていきましたが、入園後まわりの人達の手助けを受け、野菜を育てる喜びを見出しました。また仲間の誘いで山登りを始め、生きていく楽しさを知り笑顔を取り戻しました。



真剣に話を聞くみなさん

また障害を持ち母子家庭で育った青年は、働く意志を強く持っていたが、障害があるため満足に働くことが出来ず、園内の救護施設に入所することになりました。そのほうが本人にとっては良かったように思います。どちらの例も民生委員・児童委員が、行政と本人とのつなぎ役として、重要な役割を果たしているようです。改めて民生委員・児童委員の立場を考えさせられた講演でした。

自分の健康は自分で守る 健康ひろば

いつまでも健康で毎日を元気に過ごしていくためには、体を動かして体力をつけることが必要です。

健康ひろばは、ゲーム性のあるスポーツ・レクリエーションで、体を動かし楽しみながら体力を向上させ《自分の健康は自分で守る》をめざすサークルです。

スポーツ・レクリエーションは皿まわしや南京玉簾から、ラダーゲッターやユニカール等初めて聞くものまで数十種類あります。また、3ヶ月毎に体力測定があるので、自身の体力の状態や向上を知ることが出来ます。

会員の方に伺ったところ「今までは運動をしなかったが、通っているうちに運動が好きになり、友達も出来ました」「みんなで笑いながら楽しく出来て、体力もついて通うのが楽しみです」との声がありました。

代表の川又照子さんに伺ったところ「普段から運動をしない人、家に居て外へ出ない人は、ぜひ一緒に体を動かしてみませんか。特に男性会員の参加をお待ちしています」とのお話でした。

常北公民館にて、毎月第2・第4金曜日の午前9時30分から11時30分の2時間行ない、会員は60代から80代までの方が30名います。

見学・体験は無料ですのでご興味のある方は、お気軽にお越しください。



ラダーゲッターで楽しみながら体力アップ

※ラダーゲッターは、狙ったハシゴの段にボールを引っ掛けるように投げるスポーツです。

手話を学ぶ

⑧ 学校

三寒四温の言葉通り、暖かい日が増え美しい花が咲く季節、新年度の始まりです。

「小学校」

① 小

右の人差し指と中指の間に、左の人差し指を入れる。



② 学校

手のひらを上向きにした両手を並べ、2回下げる。



「中学校」

① 中

左手の親指と人差し指に右手の人差し指をあてる。



※中学校

練習の成果を元気に披露

城里町 高ク連 芸能発表会

第11回城里町高ク連芸能発表会が、2月21日(火)午前10時からコミュニティセンター城里で開催されました。



ファンから花束を

興野高ク連会長の主催者挨拶の後、上遠野町長からは「城里町を、高齢者が一番元気な町にしていきたい」と挨拶がありました。発表会は、歌謡曲・詩吟・舞踊・大正琴・民謡とあり、出演者達は日々の練習の成果を披露して、会場は大きな歓声と温かい拍手に包まれました。

よっ！日本一
味のあ
った踊
った踊

りを習い始めました。今では生徒さんに教えたり、町外にも出掛けて踊ったり、施設への慰問もしています。

踊りのおかげで元気に楽しく、充実した毎日を過ごせています」とのお話でした。

生徒の西田政子さんは現在81歳で、6年前の75歳から踊りを習い始め、井坂幸子さんと2人で《矢切の渡し》を踊りました。「踊りは足腰の強化やボケ防止の効



《矢切の渡し》を熱演中

果があるんですよ。踊り以外にグラウンドゴルフや体操教室にも通っています」と笑顔で話されました。

出演者の話を聞いていると、高齢者がますます元気に活躍しているように思えました。

茨城県央ボランティア連絡会研修交流会が、小美玉市四季文化会館で2月20日(月)午後1時30分から行われ、城里町から53名が参加しました。

県央ボラ連研修交流会

語りと音楽でつむぐコンサート



モの方々(ピアノ1人、フルート2人、歌手4人)が、オペラ「椿姫」より、乾杯の歌を見事な歌声で披露し場内



展示された城里町のパネル

を沸かせました。

後半は岩手県大槌町にある『風の電話』に込められた想いを、ストーリーコンサートで紹介しました。

続いて大槌町の佐々木格氏が「大震災生かされた者の生き方」と題して講演をされました。

佐々木氏の「被災地の人々にとって、忘れられるということが一番の災害です」と静かに語る姿が印象的でした。

しるごと②
大山城跡(阿波山)

大山城は、中世時代の典型的な城(館)であり、平地や湖沼、台地や丘などを利用して空堀を掘り、その中に館を建てたものです。桂支所の西方約500m、桂川左岸「館山」とよばれる丘陵地帯にあります。頂上部は東西130m、南北300mの平坦地となっており、その場に立つと眼下に水田地帯が広がり、かつての領内が一望できます。大山城は約230年間大山氏の居場として多くの歴史を刻んでいます。城跡には現在ホテルと愛宕神社があり、城の遺構は残っていません。



平成29年度 心配ごと相談のお知らせ

家庭内等の心配ごとでお悩みの方に無料で問題解決のお力添えをいたします。
全ての相談日に弁護士が来所し、相談員と共に法律相談を実施しております。
相談内容は、秘密厳守となっておりますので、お気軽にご相談ください。

- 開設時間 午前10時から正午まで
- 相談時間 30分程度(相談件数によって短縮の可能性有り)
- 開設場所 コミュニティセンター城里1階 サークル室
- その他

- ・事前予約をお願いします。
- ・予約時には、お名前・住所・連絡先・年齢・相談内容等を確認いたします。
- ・相談日当日には、関係書類を持参すると共に、相談内容をまとめておいてください。



月	日	月	日
4月	5日(水)・19日(水)	10月	4日(水)・18日(水)
5月	10日(水)・24日(水)	11月	1日(水)・15日(水)
6月	7日(水)・21日(水)	12月	6日(水)・20日(水)
7月	5日(水)・19日(水)	1月	10日(水)・24日(水)
8月	2日(水)・16日(水)	2月	7日(水)・21日(水)
9月	13日(水)・27日(水)	3月	14日(水)・28日(水)

【ご予約・問い合わせ】

城里町社会福祉協議会

☎029-288-7013



カタカナの部分に漢字を書いてください。

① ヘイゼイの行動。

⑥ 古寺ジュンレイ。

② 心臓をイショクする。

⑦ セイライ真面目な人。

③ 方角のケントウをつける。

⑧ ことのシサイを説明する。

④ 船のモケイ。

⑨ フッコウ予算。

⑤ ゲンコウを書く。

⑩ 家族のカンビョウが一番いい。

答えは8ページにあります。(シニアレク会館サイトより)

(すぐに使える手話辞典 6000 より引用)



「成績」
両手の人差し指を立てて右手をジグザグに上下させ右に動かす。



「大学」
両手の人差し指を伸ばし目の前で左右に開いて後ろに持っていく。



「高校」
右手の人差し指と中指を伸ばし額につけ、右に引く。

わが町のさわやか元気さん ④2

君嶋とみゑさん 93歳
御前山

とみゑさんは現在一人暮らしですが、息子さん達がこまめに家に来て、買い物や家事、田畑の耕作、庭の手入れ等を手伝ってくれるそうです。近所にもたくさんのお友達がいて、遊びに来てくれます。

多忙なご主人に代わり、朗らかでしつかり者のとみ

森田 初美さん 90歳 網
ユキキさん 86歳 大

日当たり、眺望の良い高台にあるお2人の離れは、息子さんご夫妻の母屋と棟続きで、同敷地にはお孫さんも家を建て住んでいます。

お2人は「若い時の苦労は買ってでもしろ。若い時に流さぬ汗は老いて涙となる。仁慈を尽くせば天が味方する」と幼少より親に言い聞かされた事を胸に、一



生懸命がんばって働いてきました。

7反歩作っていたたばこ

ゑさんは、若い時分より一人で1町歩もの田畑を耕作してきました。又「農家の生活向上収入アップ」を目標に、稲作の早植や南蛮作りを地域に推進し、縁の下

の力持的存在で努力したそうです。何をやっても一生懸命のとみゑさんは、寿大学でも絵や書道にその才を発揮していました。

お元気の秘訣を伺うと「く

よくよしない、規則正しい生活をする」ことだそうです。現在はカラオケを趣味として、週1回公民館で練習し、時々高齢者クラブの大会にも出場しています。いつまでもお元気で！



農家を止め、その後サラリーマンとして共稼ぎをし、傍らで田畑の耕作をしてきました。現在は、全部若い人達に任せてしまいました。が「負担をなるべく掛けないうように」と自分たちの食事の支度や身の回りの事は自分達でやっています。

お元気の秘訣は「3食きちんと自分で作り、バランスよく食べる」ことだそうです。

孫・ひ孫さんにも囲まれお2人仲良くお元気で！

常北地区 配食サービスに係る 配達ボランティア募集

城里町社会福祉協議会では、70才以上で一人暮らしの方、高齢者世帯、心身障害者等で調理が困難な方を対象に、1食当たり200円で、配食サービスを行っていただきます。ボランティアさんがお弁当を配達するだけではなく、安否確認も兼ねています。

常北地区では、毎週木曜日お弁当を配達してくれるボランティアを募集しています。ご協力をお願いいたします。

【問合せ先】

城里町社会福祉協議会
029-288-7013

社協事務所が 移動しました

城里町社会福祉協議会
事務所が、城里町常北保健福祉センター
2Fより同センター1Fへ移動しました。



目次

- 表紙.....1
- さらっと生きる.....2
- つくしの四季.....3
- 高齢者クラブ芸能発表会.....3
- 県央ボラ連研修交流会.....3
- しろさと.....4
- 地域ケアシステム推進事業講演会.....4
- 健康ひろば.....4
- 手話を学ぶ.....5
- 平成29年度心配ごと相談のお知らせ.....5
- 脳トレ.....6
- わが町のさわやか元気さん.....6
- 配食サービスに係る配達ボランティア募集.....6
- 社協事務所が移動しました.....6
- 目次・編集後記.....6

編集後記

まさに春爛漫。一日いちにちとまわりの「緑」の鮮やかさが目立つ季節となった。この時期、野山の景色はもちろんのこと道端に生えている雑草でさえ、その緑の情景に色を添えている。人の心を癒してくれる花の香もどこからか漂ってくる。忙しさのなかにもちよつとひと休み。心とからだをリフレッシュしてまた前に進もう。