

第61号



2020.4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-syakyo.com>  
編集 広報ボランティアグループ

太陽の光を  
浴びて力強く  
咲いている  
ヒナギク。  
花言葉は、  
「希望」「平和」そして  
「あなたと同じ気持ちです」



県央ボラ連研修交流会

オペラの名曲と講演



よく晴れた暖かな2月14日(金)、午後1時30分より県央ボランティア連絡会・研修交流会が、笠間市の市民センターいわまで開催されました。会場には県央地区(水戸市・笠間市・小美玉市・大洗町・茨城町・城里町)の代表の方々およそ130名が参加、開会前に各地のボランティアの活動が映像で映し出され、城里町の様子も紹介されました。



見事なソプラノ独唱とピアノ伴奏

最初に県央ボラ連会長・小室和子(笠間市)さんの挨拶があり、第1部「オペラの

名曲で心豊かに」が始まりました。ソプラノ独唱は秋

山千華さん、ピアノ伴奏は今井暁子さんです。曲目は『フィガロの結婚』より「恋とはどんなものかしら」など7曲で、いずれも秋山さんから曲の説明がありました。透き通るような美しい歌声と見事なピアノ伴奏に魅了されたひと時でした。

第2部は、筑波大学体育系教授の真田久氏による「東京2020大会と地域の文化」と題する講演です。真田教授は、国内外のオリンピック教育に関する実践的研究を進め、日本オリンピックアカデミーの理事を務められています。

まずオリンピックは7月24日から、パラリンピックは8月25日からと真近になったことをあげられ、続いて昨年、日本中を熱気に包んだラグビーを取り上げ、

そこから学ぶものについて述べられました。日本代表選手の31人中15人(6ヶ国)



講演する真田教授

が外国人です。共通語は日本語で、みんな「君が代」の歌詞の意味を勉強して、堂々と国家を歌ったそうです。ここにノーサイドの精神、また多様性と調和、その縮図を見たと思われました。また、「オリンピックやパラリンピックは異文化理解の場であり、交流の場です。さらにスポーツには、世界と未来を変える力がある」と強く訴えられました。最後に活発な質疑応答が行われました。 ※オリンピック・パラリンピックは延期になりました。

## 令和元年度 城里町 子どもヘルパー派遣事業修了式

2月15日(土)、城里町常北保健福祉センターにおいて、子どもヘルパー派遣事業の参加者17名の修了式が行われました。(常北地区8名、桂地区3名、七会地区6名)

修了証が授与され、その後各グループの活動発表が行われました。修了しても継続して活動したいという意見が多く、今後の活躍に期待しています。



修了証の授与



敬老の祝い会(七会地区)



配食サービス(桂地区)



七夕交流会(常北地区)

## 第15回 城里町表彰式典

# 城里町社会福祉大会

1月22日(水)コミュニティセンター城里において、町内の自治功労者、社会福祉関係者の参加のもと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。上遠野修町長より式辞、並びにこれまで多年にわたり社会福祉の発展に功労のあった方々に表彰状の授与が行われ、来賓祝辞、閉式の辞で式典は終了しました。

今回受賞されました方々の氏名、団体は次のとおりです。おめでとうございます。なお、順不同にて敬称は略させていただきます。(1月22日現在)

### 城里町長表彰受賞者

- ◆自治表彰 後藤朝章
- ◆一般表彰(表彰状) 代々木英夫、加藤木勝利、島利宣、杉山勝男、山口榮、平賀正文、所道彦、(故)山本誠(故)加倉井昇、(故)所昭雄、(故)加藤盛一、阿久津榮一、松崎勝美、大越フミ園部道代、小林美恵子、加倉井洋子、阿久津みさ子、小瀧利雄、清水あけみ
- ◆一般表彰(感謝状) 薄井信雄、所幸男、石川清純、飯村吉伊、川又雅子、小瀬豊加藤忠道、吉田孝生、皆川泉、城里町消防団、那珂西三区特産品直売センターかつら生産出荷者運営委員会

### 城里町社会福祉協議会会長表彰受賞者

- ◆社会福祉協議会役員表彰 大越フミ
- ◆ボランティア表彰 小滝京子、福田道子、金子静代、仲田文江、栗久保敏江、伊藤順子星野洋子、小林和子、阿久津洋子、小山まり子、宇留野郁子、田上勤阿久津ミツ、富永一、仲村昭信
- ◆ボランティア感謝状 阿久津紘、興野正江、大越わくり、飯村文子、阿久津理子城里町更生保護女性会、桂うぐいす会、つくしの会、輪をひろげる会、ホロルクラブともしび、広報ボランティア、手話サークルつばさ、どんぐり、ほほえみの会幸の会、城里町シルバーリハビリ体操指導士会、桂地区ふれあい訪問ボランティアキッズサポートクラブ、男塾、シルバーサポート城里、城里町地域防災ボランティア会城里町くらしの会、虹の会、城里町ボランティア連絡協議会城里町シルバー人材センター、茨城県立水戸桜ノ牧高等学校常北校OUT-RAGE、小竹那美
- ◆福祉団体役員感謝状 浅野洋一、園部正元、松崎作三、栗林八重子
- ◆社会福祉協議会役員感謝状 後藤朝章、飯村吉伊、小野昭、小林勝夫、時崎協子
- ◆善意銀行 山崎秀雄、皆川泉、横倉芳郎、加藤光明、松崎信一、桑野和夫井上ケイハウオリフラススタジオ石川洋子教室、錫高野かかし祭り実行委員会、与三郎庵城里町くらしの会、常北女性会、コカ・コーラボトラーズジャパン株式会社水戸南セールスセンター水戸ヤクルト販売株式会社、ブリアンスダンスクラブ、磯野若竹会、磯野たけのこ会ホロルの湯チャリティーカラオケ実行委員会、JA祭典城里ホール、龍谷院チャリティーゴルフ大会

### 茨城県知事表彰受賞者

つくしの会、職秋会、桑野敬子、鯉淵あや子、森島珠江、永山純子  
奥平啓次、寺門千枝子、森島孝子、田口ふくゑ

### 茨城県社会福祉協議会長表彰受賞者

大澤若葉、永山和弘、廣木祐三子、近澤正輝、阿久津純子、瀧由美子  
木澤玲子、園部明美、牛久保礼子、鯉淵浩美

### 茨城県共同募金会長感謝団体

茨城県立水戸桜ノ牧高等学校常北校

### 令和元年度 城里町花いっぱい運動コンクール入賞団体

- ◆おもてなし花壇の部 最優秀賞 下古内二区  
優秀賞 磯野そよ風ガーデンクラブ、上坪フラワーボランティアの会
- ◆団体・職場の部 最優秀賞 あくつサロン  
優秀賞 下古内三区、増井一区
- ◆学校の部 最優秀賞 桂小学校  
優秀賞 石塚小学校、七会小学校



おもしろ生きる

人生はチャレンジ

加藤 忠道さん(上赤沢)

小高い丘の上に家があり、庭の斜面には、椿の花が満開で、清々しい空気に心が洗われました。案内された部屋の欄間には、素晴らしい眺めの写真が沢山飾られていました。

登山も経験し、乗鞍・穂高・中央アルプス・南アルプス等に登り、70歳を越えた頃、日光の白根山に登りました。

でも、常に頭に浮かぶのは、近くにある鶏足山。土日にになると鶏足山ハイクの人達車で、道路に行列が出来ます。町にとっても素晴らしい宝物です。加藤さ



鶏足山での加藤忠道さん

んは、大型プリンターを購入し、自らパンフレットを作成し、鶏足山の素晴らしい景色をアピールしています。そこには、等高線入りの鶏足山迄のロードマップ。登山ルートガイドマップが、

事細かに分かり易く説明されています。パンフレットは、誰でも手に取って見られるよう、鶏足山入口にある駐車場に置いてあります。「去年は三千枚、今年はずでに千枚プリントしました」との事。

小さい頃はレンズと薄い板を組み合わせてカメラを手作りしていました。高校で写真クラブに入りましたが、その頃はまだテレビも一般化されておらず、真空管ラジオでの校内放送でした。独学で基本的な事を学び、秋葉原迄、真空管を買いに行き、自分で組み立て

てラジオを作ったといいいます。アマチュア無線の魁。「今振り返ると、あの経験をして良かったな、としみじみ思います」との事。

書道にも力を入れ、掛け軸教室の講師もされています。自分の書も「若い頃と違って、字に柔らか味が出て来ました」と語ります。

また、我が家のホープである子供が生まれた時から、生い立ちの記録をビデオテープに撮り、大人になった子供たちに渡しましたが、「お父さんの声も入っていた方が良い」と言われ、テロップで自分の声も入れました。「人間は、追い込まれると前に進み、楽しんでいく事が大事なのではないか。これからも紙一重の差を破るチャレンジを続けたい」と力強く語ってくれました。

加藤さんは、現在85歳。常に「根性」と「忍耐」という言葉を大事にしています。



つくしの四季 54

2月17日(月)、小美玉市にあるイトウ製菓の工場見学に行ってきました。最初にVTRでの概要説明があり、その後係りの方の説明を受けながら工場見学をしました。お菓子の甘い香りに包まれて、次々と生産されるクッキーに歓声を上げたり、ため息をついたり、あつという間の見学でした。終わりにチョコチップクッキーのお土産サプライズもあって、全員大喜び。イトウ製菓の皆さんには本当にお世話になり、ありがとうございました。

残念なことに、1月末に予定されていた「デイズニールシー」への旅行が、新型コロナウイルスの感染拡大を受けて中止となってしまいました。利用者の皆さんがずっと楽しみにしていたのですが、もし利用者の皆さんが罹患してしまったらと思うと、仕方ありません。

利用者の皆さんは、この一年大きな怪我也病気もせず、元気に生活してきたこともあり、その落胆ぶりは気の毒なほどでした。それでも、日々の仕事は待つてはくれません。配食サービスの準備やら掛け紙づくり、外注作業や紙漉き作業、多忙の合間を縫っての体力づくりに励んでいます。

つくしの仲間たちも、手洗いやうがいに加えて、毎朝検温も行っています。一層体調管理に留意して、新型コロナウイルスにも負けないで、元気に乗り切っていきたいと思っています。



イトウ製菓でのお土産サプライズ

梅の杜団地(梅の杜那珂西自治会)に避難道路を

那珂西3区にある梅の杜団地は、昨年10月の台風19号の時、前を流れる西田川が氾濫したため、道路が水没し、住宅は床上浸水になってしまいました。避難は裏面の急な斜面を登るしかありませんでした。



3区の区長須藤修一さんは、梅の杜団地と台風19号は、災害時に一時的に避難していた那珂西3区公民館を結ぶ町道1178号を通れるようにすれば良いと考えました。町道の存在を知る人は少なく、40年前までは歩く人がいましたが、現在町道の30%は、木々が倒れて荒れ



安全第一で作業に励む参加者達

てしまい、通ることが出来ない状態です。

それで、町へ町道の整備を要望しましたが、災害は今年また来るかもしれないので、3区の仲間に相談すると、自分達でやろうと話が決まりました。3区の区民に避難道路の整備ボランティアを募集すると、区全体の戸数の約半数で40世帯の方が集まりました。

整備する距離約200mを4分割し、参加者も4班に分けて、班長を決め、倒木の伐採・草刈り・片付けなどの作業担当を決めました。



みるみるきれいになる道路

避難道路を歩くと、落ち葉で覆われた地面は柔らかくて、道の左右には伐採された15cm位の木があちこちにあり、作業の大変さと区民の団結力を感じました。

2月15日(土)午前9時から、チエンソー・刈払機・熊手などを各自で持ち寄り、班長を中心に怪我が無いよう注意して作業を行ない、午前中には終了しました。区長さんは、「なによりも事故がなく、無事に作業が終わったことに、ホッとしました。区民のみなさんが積極的に参加してくれたのが有り難く、避難道路は被災を受けた友に、少しでも応援したいというみんなの気持ちで出来あがりました」と話されました。

赤い羽根共同募金 地域福祉特別助成事業 地域を良くするプロジェクト

※助成対象事業

市民のみなさんが企画・参画する地域社会でのたすけあい活動や支え合い活動など、地域福祉の活性化を目的とする事業に助成を行います。

※助成対象団体

活動拠点が県内にあり、本県在住者を対象とする事業を実施し、団体の設立後、1年以上の活動実績がある団体とします。自治会、町内会、NPO法人、ボランティアグループ、子育て支援グループ、子供会、障がい児・者等の親の会・家族会、女性会、ふれあいいいきサロン。

※助成額

特別助成Aは、申請事業総額の80%以内で、1団体30万円まで助成します。

特別助成Bは、申請事業総額の60%以内で、1団体20万円まで助成します。

※募集期間

令和2年3月10日(火)～6月12日(金)

※問合せ先

社会福祉法人 茨城県共同募金会  
〒310-0851 茨城県水戸市千波町1918 茨城県総合福祉会館内  
TEL 029-241-1037 / FAX 029-244-1993  
[HP] <http://akaihane-ibaraki.jp>



# 認知症って何？

## ④ 認知症予防：運動編

### ウォーキング

予防に有効なのは、ウォーキングなどの「適度な運動」です。適度な運動は全身の血流をよくして細胞を活性化します。運動の強度は、「息がほとんど弾まない程度」が適切です。1日30分以上で毎日为目标に、最初は、週3回位から始めてください。

持続するには日常生活にウォーキングを組み込むことが大事で、①近い場所への買い物は歩きで、②エレベーターやエスカレーターは、なるべく利用せずに階段を上る。③毎日万歩計で記録をし、65歳以上は1日8千歩以上、64



歳以下は1万歩を目標に。④道を変えると、新たな発見があり、脳を刺激します。手軽にできる運動として、全身を動かすラジオ体操がお勧めです。ストレッチ効果もあるので、ウォーキング前にする習慣をつけると良いでしょう。

### コグニサイズ

コグニサイズとは国立長寿医療研修センターが開発した運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。例えば、簡単な計算をしながら踏み台昇降運動を。また、しりとりをしながら散歩をします。



# 心配ごと相談のお知らせ

相談日には、毎回弁護士が来所し、家庭内等の心配ごとでお悩みの方に、無料で問題解決に向けた法律相談を実施いたします。

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。

なお、相談件数が多い場合には、当日の相談が受けられない場合があります。事前にご予約のうえ、ご相談内容をお知らせください。

- 開設時間 午前10時から正午まで
- 開設場所 コミュニティセンター城里1階「サークル室」
- 開設日 毎月2回

### 城里町心配ごと相談 開設日

月	日	月	日
4月	8日(水)・22日(水)	10月	9日(金)・23日(金)
5月	13日(水)・29日(金)	11月	4日(水)・18日(水)
6月	12日(金)・24日(水)	12月	2日(水)・16日(水)
7月	8日(水)・22日(水)	1月	6日(水)・20日(水)
8月	5日(水)・19日(水)	2月	3日(水)・17日(水)
9月	2日(水)・16日(水)	3月	3日(水)・17日(水)



### 【ご予約・問合せ先】

城里町社会福祉協議会  
☎029-288-7013



那珂西城跡の碑

国道123号線沿いには、高さ約4メートルの土塁の一部が残っています。

本郭は大木に覆われた土塁に囲まれています。貞治4年(1365)那珂宗泰の代に足利尊氏に従って丹波に移りました、当地に残った一族は佐竹氏の支配下になりこの地方支配の拠点にしたようです。その後、佐竹氏の秋田移封によって廃城になりました。

## 那珂西城跡

那珂川と合流する藤井川の支流、西田川により浸食された半島状の台地先端を利用した位置に、那珂西城跡があります。広さ約4ヘクタールにも及ぶ南北朝時代の平山城跡です。城主は、大中原系の那珂氏が鎌倉時代に築城した説が有力になっています。

**手話を学ぶ**  
都道府県名の表し方②

30

色々な花が例年にない早さで咲いています。春の盛りを飾る花」として詠まれる桜も同様です。今年足は止めて見上げるだけです。

「秋田」

手のひら上向きにした左手の下に右手の親指をつける。



※秋田県の名産である「ぶき」の葉の形を表す。

「山形」

左の親指と人差し指で作った輪に、右の人差し指をつける。



※山形県の名産である「さくらんぼ」の形を表す。

「宮城」(宮)+(城)  
両手を斜めにして指を組み合わせる。



(城)  
両手の人差し指を曲げて、少し左右に開く。



※「邑」は神社の屋根、「城」は名古屋城の金のシャチホコ。

「福島」(福)+(島)

(福) 右手を開いてあごにあて、あごをなめるように閉じる。



(島) わん曲させた左手に沿って、右手を前方から手前に動かす。



※「福」は通常2回閉じるが、この場合は1回だけ閉じる。  
「島」は、左手を陸に、右手を海に見立てている。

「茨城」

両手の手のひらを手前に向けて、手首を交差させ、下に振る。



※「桜田門外の空で水戸藩士が糞をつけていたことから「糞」の形で表現す。

「栃木」

指を開いた左手の指を右手の人差し指でなぞる。



※栃木の「栃」の葉の形を表す。

「群馬」

両手の人差し指を伸ばして指先を前に向け、2回振り下ろす。



※両手の人差し指を馬の手綱に見立てて手綱を持って馬を走らせる様子を表す。

「埼玉」  
軽く曲げた両手の手のひらを向い合せ丸める様に回す。



※埼玉の「玉」を表現。玉を丸める様子を表す。「まんじゅう」「餅」も同じ表現になる。

「千葉」

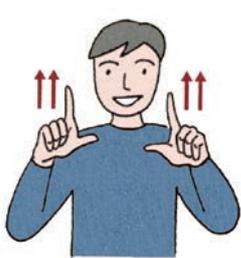
左手の親指と人差し指を伸ばして、右手の人差し指を2回あてる。



※漢字の「千」の形を表す。

「東京」

両手の親指と人差し指を伸ばして並べ2回上げる。



※1回上げると「東」の意味になる。東京が東にあることから。  
(すく)に使える手話辞典6000より引用

～配食ボランティアを募集します～

70歳以上の高齢者及び高齢者のみの世帯に対し、週に1回、毎週木曜日、安否確認を兼ねて、お弁当を届ける配食サービス事業を行っています。

調理や配達を行うボランティアを随時募集しています。月に1～2回の活動から始めていただけますので、ご協力できる方は、社協までお問合せください。

活動日 毎週木曜日 活動時間 午前9時～(調理) / 午前11時～(配達)  
 集合場所 常北保健福祉センター 食数 常北地区 90食 桂地区 50食

※お弁当の数は、利用者数により増減することがあります。

問合せ先 城里町社会福祉協議会 029-288-7013

松田 忠さん 92歳  
とし子さん 89歳  
那珂西

今年で結婚73年目を迎える松田忠さん・とし子さんは、明るく元気です。お二人とも若々しくシヤンとしていて、とても実年齢には見えません。

毎週火曜と金曜に近くに住む娘さんが来てくれますが、食事の支度を始め身の

わが町のさわやか元気さん 54

岡崎貞夫さん 86歳  
石塚

門を入ると炬燵に入った「岡崎貞夫さん」の姿が見えたので、「こんにちは」と声を掛けると、「待ってたよ、どうぞ入ってください」と大きな声が返って来ました。

岡崎さんの自宅は、石塚地方病院の裏側にあり、奥様、息子さんご夫婦、お孫さんの5人で暮らしています。岡崎さんは過去に3回、



大病を経験したことから、74歳でシルバリハビリ体操指導士の資格を取り、その副代表を務められました。この他、地元サロンの立ち上げ、高ク連の理事、JA水戸連絡協議会年金友の会

回りの事は、ご自身達です。とし子さんは編み物がとても上手で、取材に訪れた時も手編みのセーターを着ていました。茶の間のすぐ手の届く所に編み物一式を置き、時間ができると編んでいます。

お二人は、月1回のふれあいサロンでのシルバリハビリ体操を楽しみにお手製の帽子をプレゼントし



ていました。帽子はとてもやさしい色で暖かく、何よりお二人の手柄が伝わってきました。

会長、更には和牛ヘルパー：など数多くの役職に就いています。

趣味はカラオケで、毎週金曜日には近くのお店に12人が集まり、食事会も兼ねて歌っています。年3回開催される城里町カラオケの集いには、その役員として毎回参加しています。

岡崎さんは「愛される人にならないと人は集まらない」を信条とし、穏やかな笑顔には、その想いが刻み込まれていました。

《 城里町シルバー人材センター 会員募集 》

あなたの経験がきっと役に立つ

入会できる方

城里町に在住する原則として60歳以上の方で、心身共に健康な方であれば入会できます。

申込の方法

城里町シルバー人材センター窓口(社協内)で登録していただきます。申込書等は窓口にあります。

入会申込に必要なもの

- ・申込書
- ・就業内容承諾書
- ・シルバー保険承諾書
- ・年会費1,000円
- ・証明写真(2.5cm×3cm)2枚



目次

- 表紙.....1
- 県央地区ボランティア研修.....2
- 子どもヘルパー修了式.....2
- 社会福祉大会.....3
- きらっと生きる.....4
- つくしの四季.....4
- 梅の杜団地に避難道路を.....5
- 地域を良くするプロジェクト.....5
- 認知症って何?.....6
- 心配ごと相談のお知らせ.....6
- しろさと.....7
- 手話を学ぶ.....7
- 配食サービス.....7
- わが町のさわやか元気さん.....8
- シルバー人材センター会員募集.....8
- 目次・編集後記.....8

編集後記

朝起きて目と耳に飛び込んでくるのは「新型コロナウイルス」という言葉だ。目に見えず、音も立てず突然体内に侵入して悪さをす。感染力が強く特效薬もない。この季節、きれいな花が咲き、人の動きも活発になるはずが、不安と自粛ムードで心も晴れない。この嫌な気持ちをかざぐるまを読むことで、少しでも解消できればうれしいのだが...