

第76号



2024.1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 <https://www.shirosato-syakyo.com>
編集 広報ボランティアグループ

謹賀新年

良い年になるように
 今 出来ることを
 一歩ずつ
 自分のペースで
 一歩ずつ
 辛い時には
 ひと休みしてから
 一歩ずつ
 頑張ってる
 自分をほめながら
 一歩ずつ
 あせらず くさらず
 一歩ずつ
 笑顔の自分に向かって
 一歩ずつ



鶏足山 見晴台にて

主な内容

- 新年のごあいさつ…………… P2
- ボランティア連絡協議会研修…………… P5
- 城里町社会福祉大会…………… P3
- 「このゆびとまれ」手作り餃子教室を開催…………… P6



新年あけましておめでとうございます。町民の皆様におかれましては、新春を晴々しい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、長く続いたコロナ禍が収束し、平和な日常が戻ってきた一年でした。

自粛が解除され、皆様も様々な活動を再開し、楽しんでおられることと存じます。このように社会活動が活発化しているところではあります。が、車を運転できない高齢者にとっては、移動手段の確保が大きな課題となっています。

以下の料金で大変助かっているとの声を頂いております。そこで、来年からは、介護の認定がなくても、運転免許を持たない75才以上の高齢者の方について利用できるように制度を拡充する予定となっております。多くの高齢者に喜んで頂けることになると確信しておりますが、課題となるのはボランティア運転手の確保です。普通運転免許を所持している方であれば、2日間の研修を受けることでボランティア運転手になることができます。お時間のある方、ぜひ社会福祉協議会までお申し出ください。

結びに、新しい年が皆様にとって幸多いことをお祈り致しまして、年頭のご挨拶とさせていただきます。

辰年たつの豆知識

今年の血液型占い

A型のあなたは、周囲を明るくする力を持っています。良い人間関係に恵まれ、今までの行いの結果が実を結ぶ年となるでしょう。

O型のあなたは、試練の年になるかもしれません。親しい人と離れたたり、環境の変化が生じます。しかし、後半には運気は上がります。

B型のあなたは、経済的にゆとりが出来て、幸せな年を過ごせますが、そんなあなたをねたむ人が出てきそうなので、目立ち過ぎないように心掛けてください。

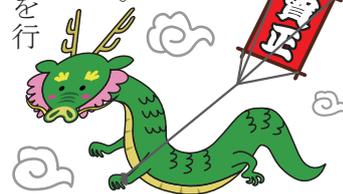


AB型のあなたは、前半は苦勞をしますが、苦勞した分、後半は嬉しい出来事が訪れて運氣上昇し、良いことが待ち受けています。

辰年生まれの性格

辰年生まれの人は、常識を超えた発想力や、先見の明があり、好奇心旺盛な行動力を持っていて、独自の感性で我が道を行き、時に奇想天外の発想力を持って事を成し遂げるので、天才肌とも言えます。

ただ、先見の明を持っているところから、周囲の話や先走って読んでしまい、人の話を最後まで聞かないところがあります。また、集中していたかと思うと、好奇心旺盛なために、他に意識が移ってしまふ、いわば熱しやすく冷めやすい傾向があります。



辰の故事ことわざ

【足元から龍が上がる】

身近なところで、突然意外なことが起こること。また急に思い立ったように、あわてて物事をはじめること。

【画竜点睛を欠く】全体としてはよく出来ているが、最後の仕上げが出来ていない。詰めが甘いこと。

【辰巳天】

と巳年は高値を付けるといふ株式相場の格言。



【登竜門】竜門は、中国の黄河中流の急流で、ここを登ったコイは竜になるといわれる伝説から、困難ではあるがそこを突破すれば、立身出世ができる関門のこと。

【竜虎の争い】竜と虎が戦うように、二人の並外れた力を持つ者同士が、死力を尽くして勝敗を争うこと。



第19回
城里町表彰式典

城里町社会福祉大会

昨年11月29日(水)コミュニティセンター城里において、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。

上遠野町長の式辞にはじまり、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、閉式の辞にて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。

城里町長表彰受賞者

- ◆自治表彰 仲田 不二雄 高岡 秀夫 岡田 誠 川又 将
- ◆一般表彰(表彰状) 廣木 茂樹 岡崎 勝男 松本 秀利 大越 貞夫 仲田 仁史
矢次 洋平 西田 修平 田上 勤 加藤木 賢 森田 宏二
船橋 涉一 高野 静 江幡 宏 菊地 攻 西田 修平
小林 孝夫 菌部 英夫 横田 榮子 松崎 隆 大津 満
寺門 敏行 高安 光子 小島 哲男 石井 富美子 宮田 東藏
関 一男 加藤 正子 蓮田 雅子 小田部 晴美 富田 正
◆一般表彰(感謝状) 卜部 喜満 富田 光子 羽根石 ミヨ子 河原 とし子
柳橋 清隆 須藤 修一 江幡 薫 山本 英治 車田 不二男
古滝 初男 森 一明 小瀧 利雄 有会社 桂農産
株式会社 カクライ 城里町建設業協会 会長 松崎 信一
茨城県自動車整備水戸支部 明治安田生命保険相互会社水戸支社

城里町社会福祉協議会長表彰受賞者

- ◆民生委員表彰 河原井 雄一
- ◆社協役員表彰 卜部 吉雄
- ◆ボランティア表彰 趙 美鈴 廣木 英明 南條 治 宮田 東藏 皆川 泉
関根 澄男 阿久津 みさ子 飯村 優香 小滝 真愛 萩谷 翔星
- ◆ボランティア感謝状 磯部 和子 富永 正子 橋本 千恵子 河原 とし子 阿久津 宣子
宇野 紀子 小林 桂子 小林 和枝 松崎 幸子 塚本 政子
高岡 千代子
- ◆団体役員感謝状 所 治 小島 哲男 寺門 敏行 川又 将 江幡 宏
車田 不二男 櫻井 昭次 宮田 東藏 関 一男 卜部 喜満
磯部 長司
- ◆善意銀行感謝状 井上 光江 山崎 秀雄 大門 洲美子 皆川 泉 柏 和子
卜部 喜満 与三郎庵 J A祭典城里ホール 水戸ヤクルト販売株式会社
農業委員一同

茨城県社会福祉協議会長表彰受賞者(伝達)

高野 静

茨城県共同募金会長表彰受賞者(伝達)

茨城県立水戸桜ノ牧高等学校常北校

茨城県共同募金会長感謝受賞者(伝達)

茨城県立水戸桜ノ牧高等学校常北校

令和5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 錫高野生産クラブ
優秀賞 上坏長寿会
上坏フラワーボランティアの会
- ◆団体・職場の部 最優秀賞 徳蔵体操グループ(秋桜会)
優秀賞 錫高野いき生きクラブ
孫根長生会
- ◆学校の部 最優秀賞 常北小学校
優秀賞 七会小学校
石塚小学校



(順不同、敬称略)

「人との出会いを大切に」

鵜沼 孝子さん(石塚)

石塚に住む鵜沼孝子さん
を取材しました。鵜沼さん
は、3つのボランティア活
動をされています、

1つ目はシルバーリハビ
リ体操の指導です。15年前
に指導士の資格を取得し、
上入野、那珂西、古内地区
のリハビリ体操の指導を続
けています。

2つ目は福祉有償移送サ
ービス協力員です。病院、
買い物等に行けない方の送
迎を行っています。

3つ目はファミリーサポ
ートセンター協力員です。
平成29年から行っています。
ファミリーサポート協力員
は、子育てのお手伝いをし



ます。家庭の中に入って活
動するので、信頼関係が一
番大切だと言っております。



子どもとふれあう

ある時、乳児と2歳の子
供を持つ母親の体調が悪く
なり、その子供たちのお世
話をしたこともありませう。
母親の時間が取れない時に、
公園で子供たちを遊ばせた
りもしています。

鵜沼さんは、以前働いて
いた会社の社長さんの「こ
れからは社会貢献が一番大
切だ」という言葉に感動し、
ボランティアという社会貢
献の道へ進みました。

人との付き合い方は、ま
ず話を聞いてあげること。
人によって考え方は様々な

ので、良く話を聞き否定し
ない事が大切だと話してく
れました。

特技は着物の着付けです。
鵜沼さんのお母様が和裁を
していたので自然と出来る
様になったそうです。今で
は、結婚式の花嫁さんの着
付けまで行っています。

趣味はドライブ旅行で、
テレビ等で情報を得て、福
島、栃木へ旦那様とドライ
ブをしています。

好きな言葉は、一期一会。
人は出会いが大切、今日取
材を受けているのも何らか
の縁が有って：出会いを大
切にしたいと言っております。
現在は、身体障害者
福祉協会の旅行のサポート
も行っていきます。



リハビリ体操の様子

初めて会ったのに親しみ
やすく、笑顔の素敵な鵜沼
さんでした。

つくしの四季

昨年11月11日(土)12日
(日)にしろさと町民まつり
「ホロルのたまご」につくし
作業所も参加しました。

つくし作業所の畑で大切
に育てた朝取り野菜や、つ
くしの仲間と地域ボランテ
ィアの方々と製作したアク
リルたわし、もっぷっぷ等
の販売です。久々の対面販
売で、みんな笑顔でお客様
に「いらっしやいませ」と声
を掛け、本当に楽しそうで
した。

土曜日のお昼には、おま
つりの舞台上でボランティア



踊り終わって記念撮影

アグループ「輪を広げる会」
の方々と一緒に「南中ソー
ラン」、「シヤケサンバ」の
踊りを披露しました。この
踊りはつくしのみんなの代
表作です。この日のために、
一生懸命練習に励みました。



もっぷっぷ(左)とアクリルたわし(右)

ハッピーとハチマキを身に着
けると、みんなの表情がキ
リッと引き締まります。踊
りが進むうち観客と一体に
なり、盛り上がり大成功で
した。

また、焼きそばや大判焼
きなど美味しそうに食べ、
みんなおまつりを楽しんで
いました。

これからも大勢の人々に
触れ合えるイベントが行な
われることを祈っています。

つくば防災科学研究所を見学
**「最大降雨量
 一時間300mmを再現」**
 ボランティア連絡協議会研修

昨年10月17日(火)、令和5年度城里町ボランティア連絡協議会の研修会として、37名が参加し、「つくば防災科学研究所」を見学しました。防災科学研究所(以下、防災科研)は、地震、津波、火山噴火、土砂崩れ、台風、洪水などの自然災害から人命を守り、災害に強い社会を実現するための研究を行っています。



研究棟を見学する参加者の皆さん

初めにビデオによる過去に発生した自然災害の説明があり、これらの災害に対する防災研究が行われている



研究棟内に設置された実験設備と、天井には544個の噴霧器が装着されています

棟は、横幅75m、縦幅50m高さ20mもある巨大な建物です。その天井には544個の噴霧器セットが取り付けられており、一時間で300mmの降雨量を再現させることが

る所は、世界的にも数少ないとのことでした。

この後、案内された研究

出来きます。日本国内の過去最大の降雨量は、昭和57年7月23日に長崎県長与町で観測された一時間187mmです。この研究棟は、長さ370mのレーン上に載っていて、移動できるようになっています。その目的は370mの間に実験する設備を事前に準備し

ておき、そこに研究棟を移動させ、目標とするゲリラ豪雨を降らせ実験を行います。これにより実験設備は研究棟の外側で、現在行っている実験と並行して準備する事が可能となり、研究棟の稼働率向上を図っています。



ある4本のノズルがあり、異なる降雨量によって噴霧するノズルが異なります

再び防災科研に戻り「地震ザブトン」を用いた地震を体験しました。「地震ザブトン」とは、椅子にキヤスタターが付いて前後左右に動き、その正面にはモニターがあつて、地震発生時の状況が轟音と共に映し出されます。この装置では、過去に発生した地震を選択して体験することができま

す。代表して3人の方が体験しました。一人目はビル30階で遭遇した時の大地震です。一周

度、前後左右にゆっくり動く長周期の揺れが、約30秒も続きます。東日本大震災では、大阪でこの長周期の揺れが観測されています。二人目は平成28年に起きた震度7の熊本地震、三人目は東日本大震災時に、栃木県で観測された震度6強の地震を体験しました。

この後「つくばエキスポセンター」の館内にある、世界最大級のプラネタリウムに移動し、星の観測体験です。西暦300年〜400年頃、南太平洋上に浮かぶポリネシアの島の住民が、カヌーでイースター島やハワイ諸島に渡る時、道標として用いた星の映像とその説明でした。

ハワイ諸島に向かったカヌーは、本当に目的の島に到着したのか、それはどの様にして知ることが出来るのか、さらに道標は一体どの様にして確立されたのか、疑問が湧いてきます。そしてどれ程の歳月と犠牲者を出したのか、先人達の命と運命を賭けた挑戦を想像しながら、満天の星空を眺めました。

しろさと ⑤⑧
城里テストセンター

現在のつくば市に位置していた「谷田部のテストコース」が都市計画事業を背景に、2005年に城里町に移転し、「城里テストセンター」として運営を開始しました。試験コースは全部で9つ整備され、代表的なテストコースは高速周回路です。このコースは、全周5.5km、円曲線部45度、低速・中速・高速の3つのレーンが備わっています。ここでは、自動車とドライバーの2つの側面を考えた、安全性を追求するため走行試験が行われています。



円曲線部45度の地点で車が走る様子

ひきこもり当事者の居場所

「このゆびとまれ」手作り餃子教室を開催



餃子の具作りから開始です



キャベツ、肉、ニラ、ニンニクをしっかりと混ぜて練ります



具をタプリー入れると一層美味しくなります



焼き上げて完成です



ご飯は真空調理法で炊きました



ご飯ができました

昨年12月15日(金)、常北保健福祉センター2階にある厨房で「ひきこもり当事者の居場所作り」として、手作り餃子教室を開催しました。

今回は4人の方と、社協とボランティア6人が参加し、餃子は具作りから焼き上げるまで、そしてご飯は、キャンプや災害時に使える真空調理法で炊きました。これまではお茶を飲みながらの懇談でしたが、今回は餃子を作り、会食で皆さんと味わい、楽しい一時を過ごしました。



焼たての餃子は「まいうー」です

開設日	毎月第3週の金曜日
時間	13時30分～15時30分
場所	常北保健福祉センター2階 研修室
参加費	無料

※「このゆびとまれ」のボランティアを募集しています。 ☎029-288-7013



在宅福祉サービス・福祉有償移送サービス

在宅福祉サービス・福祉有償移送サービスは、「困ったときは、お互いさま」の精神で地域に住む皆さんが安心して生活できるように、家事支援や移送などのお手伝いをするサービスです。

このサービスは利用者と協力者の会員制で行われます。利用会員は城里町に居住している日常生活上援助や支援の必要がある高齢者、障害者となります。

- サービスをご利用したい方、協力頂ける方は、まず会員登録(無料)をしてください。
- 利用料金は、30分につき400円です。利用券は1冊10枚綴り4,000円です。(利用料金は、利用券でお支払いとなります)
- 利用時間は、原則として月曜日から金曜日の午前9時から午後5時までとなります。(土日・祝日、12月29日～1月3日、8月13日～16日を除く)

※ご依頼を頂いても、ご支援・活動できる協力会員の調整がつかない場合には、お断りすることがございますので、ご了承ください。

お問い合わせ 城里町社会福祉協議会 ☎029-288-7013

在宅福祉サービス

- ・食事の支度や生活必需品の買い物
- ・衣類の洗濯や住居の清掃
- ・ゴミ出しなど
- ・通院及び外出時の付き添いなど



福祉有償移送サービス

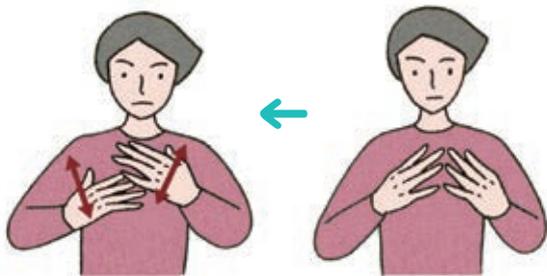
- ・通院や外出時の送迎など
- ・最低料金は町内400円・町外800円(利用券)となります。利用時間が町内30分以上、町外60分以上経過すると30分ごとに400円が加算されます。
- ※介護保険区分要支援、要介護認定者または障害者手帳をお持ちの方が対象となります。(同乗者が必要な場合あり)
- ※ガソリン代として1キロ10円(現金)をご負担頂きます。



手話を学ぶ 44

明けましておめでとうございませう。今年も楽しく手話を学んでいきませう。今回は、手話の問題を出してみます。実際に手を動かして考えてください。手話は目で見る言葉、手の形・位置・動き等で表現し、伝えあひます。

両手の指先を近づけ、交互に前後させながら、指先を触れあわせます。



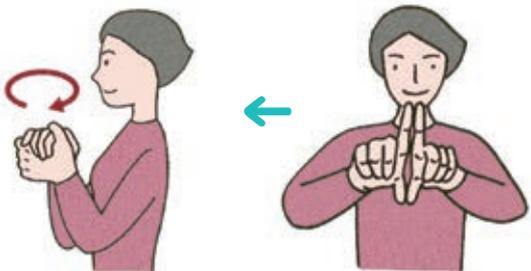
(ヒント)
両手の人差し指をのばし、指先を2〜3回ぶつけます。この手話は「けんか」の手話です。

指先を立てた右手を軽く前に出します。



(ヒント)
ちがう表現ですが、両手の人差し指で「X」を作ったり、両手で「X」を作ったりします。

両手の親指と人差し指を伸ばして合わせ左右に離します。この手話のあとに、両手を組み合わせて水平に回します。



(ヒント)
2番目の手話は「仲間」「仲良し」という手話です。

右手の人差し指を伸ばし、左胸のあたりにあて、前に出します。



(ヒント)
右手の人差し指は数字を表しています。

※答えは8ページにあります。
(すぐに使える手話辞典600より引用)

いかがですか。単語と単語をつなげると文章になります。手話は助詞を表現しませんが、手話を使う時、口と一緒に動かし助詞を表現します。ろう学校などでは、指文字を使って助詞を表現する時もあります。口と一緒に動かし助詞を読み取れない時は、指文字で表現しても構いません。答えは文章になります。みんながこんな考えを持つてくれれば、良い一年になりますね。



預けて安心！金銭管理や書類の管理が不安な方へ ～日常生活自立支援事業～

高齢者や知的または精神的に障害のある方など、判断能力が不十分な方が地域において自立した生活が送れるよう、お手伝いいたします。

①福祉サービスを利用するためのお手伝い

- * 福祉サービスの内容や利用手続きについて分かりやすく説明します。
- * 福祉サービスを利用したりやめたりする手続きをお手伝いします。
- * 福祉サービス利用での苦情解決制度を利用する手続きについてお手伝いします。



②ふだん使うお金の出し入れや支払いについてのお手伝い

- 計画的に使えるようお手伝いします。
- * 福祉サービス利用料や公共料金の支払い代行
- * 年金や福祉手当の受け取りに必要な手続き
- * 支払いに必要な預貯金の払い戻しや預け入れの手続き



- ★相談から、支援計画の作成、契約の締結は無料です。以下のサービスは有料になります。
- 福祉サービス利用手続きの援助や金銭管理 1時間当たり 1,100円
- 通帳や証書などを預かる書類等預かりサービス 1ヶ月当たり 500円

③大切な書類のお預かり

- ※銀行の貸金庫で保管します。その際の保管料になります。
- * 通帳・はんこ・権利証など
- ★宝石や株券などお預かりできないものもあります。
- ★支援者がお家にお伺いする際の交通費を負担していただくことがあります。
- ★生活保護を受給されている方は免除になります。

【問い合わせ先】 城里町社会福祉協議会 ☎029-288-7013

萩谷 一男さん 87歳 塚
 禮子さん 86歳 石

お二人は昭和39年に結婚、一男さんは生命保険会社に就職し、東京、神奈川、静岡など13回も転勤を繰り返して定年まで勤め上げ、城里町へ戻ってきました。平成23年、禮子さんは家の掃除をしていた時、階段から落ち右膝を複雑骨折、救急搬送された病院で7時間半にわたる大手術、3か月の入院をしました。今も

わが町のさわやか元気さん 61

寺門千代子さん 87歳 塚
 石

「いらっしやい」満面の笑みで迎えてくれた寺門千代子さん。

戦時下の東京で生まれ、6歳の時に父親を亡くす。23歳で結婚し、その後、18年連れ添ったご主人を亡くす。人生後半は、死にはしないが大病を抱える…波乱の人生を過ごしてきました。



「娘時代に占いをしてもらい、振り返ると殆ど言い当てられていて、そこから占いに興味を持ち本まで買って読んだわ」と笑って話してくれました。話を聞き、

膝には何本もの金属が入っていますが、家の中は杖なしでも歩けます。「椅子に座ったままでも出れます」と熱心に勧める友人の言葉で、シルバー体操に一男さんと一緒に参加、今は禮子さんだけが通っています。また町の事業「元気はつらつ教室」にも通っています。



（一男さんは一月一日にご逝去されました。ご冥福をお祈りいたします。）

煮干しや昆布など自家製です。おかげでお二人は顔色もよく元氣そうです。今は、離れて暮らす4人の孫と3人のひ孫の成長を楽しみにしています。

前向きで明るく一生懸命、裏表のない正直な人の印象を受けました。ご主人が亡くなった2年後、母子寡婦福祉会に入り、長年にわたり会計を担い、一昨年引退しました。ご主人を亡くしてから取った運転免許は、「活動の範囲を広げ、人の役にも立ち、私の人生を変えてくれました」との事です。大勢の友人に囲まれ、いつまでもお元気で。

広報ボランティア募集

一緒にボランティア活動をしてくれる方を募集しています。

活動内容

- 年4回発行する広報紙の取材、校正、編集を行います。
- 1回の発行で3〜4回の編集会議を行っています。
- 研修会を行い、ボランティア同士の親睦を深めています。
- 写真を撮るのが好きな方歓迎します。

お問合せ

城里町社会福祉協議会
 ☎029-288-7013

訂正とお詫び

75号の表紙の写真において、「お手伝いしてくれた城里町厚生保護女性会の皆さん」と表記をしてお詫びいたしました。深くお詫びを申し上げます。

目次

- 表紙……………1
- 会長あいさつ……………2
- 辰年の豆知識……………3
- 社会福祉大会……………3
- きらっと生きる……………4
- つくしの四季……………4
- ボランティア連絡協議会研修……………5
- しるさと……………5
- このゆびとまれ……………6
- 在宅福祉サービス……………6
- 手話を学ぶ……………7
- 日常生活自立支援事業……………7
- わが町のさわやか元気さん……………8
- 広報ボランティア募集……………8
- 目次・編集後記……………8

編集後記

明けましておめでとうございます。旧年中的ご愛読を感謝いたしますと共に、今年もご愛読いただきますようお願い申し上げます。昨年は、コロナ・猛暑・インフルエンザとあまり歓迎しない事柄ばかりでした。今年、龍のごとく力強く睨みを利かせて、悪行を吹き飛ばしていきたいものですね。その後にきつと笑顔が待っていると思います。