

平成27年度 研修会報告

健康づくり・介護予防研修会

平成28年3月2日(会場:福祉ボランティア会館)

健康づくり・介護予防研修会は、会員の健康意識と介護予防の知識を高めるため、毎年多くの参加者を集めて開催されている。今回は水戸市地域包括支援センターの管理栄養士を講師として、栄養や口腔ケアをテーマとした「食育講座」が開催され、約120名の参加者が集まり、スライド等も交えた講義を熱心に受講した。



第22回水戸市高齢者クラブ女性委員会代表者研修会

平成28年3月10日(会場:福祉ボランティア会館)



女性委員会が主催する代表者研修会も22回目を迎えた。

今回は、水戸ヤクルト販売株式会社の免疫ライフサポート本部より、橋みよ子氏、友部美佐子氏の2名を講師としてお招きし、「腸と免疫」について、手作りの模型等を用いて、分かりやすく解説していただいた。

軽運動の時間や、ヤクルトを飲みながらの講話があり、楽しくも充実した研修会となった。

平成27年度リーダー研修会

平成28年3月22日(会場:福祉ボランティア会館)



研修・旅行委員会主催のリーダー研修会は、各クラブ会長、役員、次期リーダーを対象に、毎年開催している。

今年度は、市でも平成29年度から開始される「地域包括ケアシステムと新地域支援事業」について、

地域支援センター職員から概要の説明と、将来的にその担い手となる高齢者クラブに向けて、地域に根差した活動が重要になるということが伝えられた。

活動報告では、平成27年度全老連「活動賞」を受賞した、千波むつみ会 岩本多實会長より、サロン活動について、続いて三の丸地区高連 岡田浩会長より、8つの単位クラブで形成する地区高連における活動について発表があった。



第42回市高連主催研修旅行

— 会津・新潟の旅 —

毎年、会員を対象に実施している高齢者クラブ連合会主催研修旅行にこいっしょさせていただいた。今年は53名の参加、福祉バス2台で、会津と新潟阿賀野を巡る旅である。3月15日の出発とあって、水戸では梅も満開を過ぎる時期ではあったが、会津地方と中通り地方の境界、中山峠を越える辺りから雪景色となり吹雪いている状況となった。最初の見学地、「猪苗代世界のガラス館」では、参加した会員の皆さん、あわてて上着を着込み、足元に注意しての参観となった。

しかし、龍ヶ嶽の長いトンネルを抜けると天気も回復し、阿賀野川河畔の豪農の館「北方文化博物館」では穏やかな気候のなか、大地主の夢のあとである館に、昔のよすがを偲ぶことができた。特に、中庭に面した百畳敷きの大広間では、豪華な什器の数々に囲まれ、会員一同学芸員の説明に熱心に耳を傾け、感心することしきりである。

さて、宿泊地は月岡温泉「ホテル華鳳」。月岡温泉は石油探堀を狙った油井から油の代わりに噴出した温泉である。翡翠にたとえられる緑黄色で油臭、鹹味の強い日本有数の名泉である。



おもてなしの丁寧さでも有名なホテルで、皆さんゆつくりと寛いだあとは懇親会。清水会長のごあいさつのあと、会員一同日頃から磨いたかくし芸の数々を披露。歌から踊りまでの盛りだくさんな内容に、旅の疲れも吹き飛ばす。

翌日は穏やかに晴れあがった天気のおかげ、ホテルの女将以下従業員総勢に見送られ出発。本日の立ち寄り地、会津若松、漆器工房「鈴武」と酒蔵「宮泉」では、伝統を頑なに守る職人技と、そこから生み出される日本の粋を学び、予備知識をたっぷり仕込んで会員の買い物に熱が入る。

その後は日程どおり旅程を進め、夕方には水戸へと戻ってきた。研修旅行企画に当たった田邊部会長をはじめ、研修・旅行委員の皆さんのご尽力と、全日程を滞りなくこなした会員の皆さんに感謝の意を表したい。(堀口)

ボランティアバス同乗記

— 福島県南相馬市 —

グリーン千波 大里 公雄

平成28年5月、月に1度のボランティアバス、40席(予約制)全て満席。朝6時出発、那珂ICから常磐道に乗り、広野ICで降りて国道6号を北に向け走る。6号も浪江、双葉では、指定車(窓は開けない、下車しない、視察のみ、工事車)以外は進入禁止、バイクも進入禁止で通行できない。双葉町では、6号国道道路脇の監視装置に4.26μSV/Hが見えている。

水田はすべて草地と化し、広い田圃には除染土※(黒のトン袋)が3段重ねの山となり、田も畑も耕作できず、裏山も手入れどころか、立ち入りもできない荒れ放題。

道路際の個人住宅、お店、事務所の入り口にはフェンスが張られ「立ち入り禁止」のテープがみえる。自宅であっても入ることはできない。

7月には一時帰宅ができますが、庭の草取り、剪定はできても、ごみの捨て場(指定場所は満杯)がない。住み込みは覚悟が必要に思える。

6号と平行に走るJR常磐線竜田〜原ノ町間、線路は赤錆び、枝がかぶさり、事故当時のままの状態。放射能が強く、素人ボランティアでは復旧作業ができないとのこと。

近く、帰宅できれば避難保証金はカットされる方向だが、避難者に少しでも、生きる力になればと、視察、お買い物ツアーを続けている。

※(トン袋)除染土約1トンを袋詰めした黒い袋のこと



田圃に山積みされるトン袋



我が家にも入れない封鎖フェンス

わたしたちは水戸市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--	--	--

こんな活動

あんな活動

住吉町楽寿会の活動紹介

住吉町楽寿会 森 邦雄

楽寿会ではこれまでお互いの絆を活かし、健康づくり、教育、生活のうえで明るく支え合い、心身の健康増進活動を行ってきました。

毎月第1日曜日には、定例のヘルス体操と懇親会、第4日曜日にはカラオケ同好会、その他、一泊旅行および日帰りバスツアーを実施しました。また、吉沢市民センター寿大学教養セミナーや、住吉夏祭など各種行事に参加しました。主要行事として夏と秋の手打ちうどんそばの食事会では、会の有志と女性連が中心となり準備に入りました。うどんそばは粉の水加減や生地づくり

にこだわり、自家製のため、けんちん汁の二本立てが用意され、会員と地域の高齢者多数の参加のもと、楽しいひと時を過ごしました。

今年度も毎日



笑顔で、明るく、楽しく、元気になるよう事業を行ない、町内の高齢者に強く呼びかけて加入促進を図り会員の増強に引き続き取り組んでいきます。

会員増強への夢！

当地区高連は、茨城県庁舎を中心とした笠原町一帯で活動している。

この一帯は、今から約50年前の「水戸総合卸売センター」の開設をきっかけに、緑岡高校の開校、自動車ディーラー街の形成といままで発展し、今では人口1万人を越えた。現在も若人向けの建て売り住宅の建設・販売が活発だ。そして住民の95パーセント以上が他地域から移りて来た人々である。

一方で会への初加入会者は時の経過と共に70代、80代の高齢者になっている。この現状を踏まえて、当クラブの活動様式を考えなければならぬ。

「仲良く、楽しく、面白くをモットーに、



笠原地区高連 黒田 智弥

現在の諸活動に工夫を加え、常に「感謝の心と笑顔」のある、人と人との交わり集団を作り上げる。そして会員ひとりひとりが主役になれる機会を組み込み、入会したくなる会として運営実績を作り上げる。それを基に、今迄に声掛けをしていない方にも声を掛けて、会員増強を図る計画だ。具体的方法は、「体験会」を充実し、積極的な行動および幸せになる生活法の提案、だと考えている。諸先輩方の知恵と経験で、ご指導くださいます様お願いいたします。

Fun Fitness

西原長寿会 池野谷 きよの

西原長寿会では親睦を目的として、時々集まっては歌や踊りの練習をしています。それは、健康維持とにもなります。和気あいあいの心で、お茶を飲みながら交流し、イケメンの新会長もお茶菓子持参で参加してくれます。

6月末には市高連芸能発表会に参加します。「きよしのズンドコ節」を踊る事に決まりました。みんなで決めた事なので、「協力努力は惜しみません」をモットーにして、練習を始めました。また、発表会の

衣装は、質素にしたいと、みんなでお話し合いました。

練習を一生懸命しているときには、ひざの痛みや腰痛が話題になります。老骨に頼りつつの練習では、腫れて舞台に立つ日の、演技を思いながらがんばります。

私は仏前に焼香しながら、手を合わせて当日の成功をお願いしています。何の発表会でも舞台上立つことは、見て聞いてくださるお客様に満足して頂けること。そして、発表する側も練習の成果が、100%発揮できる気力を持つことが大切だと思います。

我々の活動紹介

浜田竹クラブ 会長 郡司 茂

我がクラブは、昭和38年10月に73名で設立。以来51年の歳月を経て現在は102名で活動しています。主な活動を紹介いたします。

○100万人会員増強運動

和を重んじ、「明るく、楽しく、元気よく」をモットーとし、幹事は3人、会員は1人以上勧誘を努力目標に掲げ推進中です。

○プロジェクトチームの編成

ひとり暮らし高齢者を対象に、「安全見守りお元氣隊」を発足して4年目に入り、その間、水戸市高連「仲間づくり特別賞」受賞、全国老人クラブ連合会より「活動賞(ボランティア活動部門)」を受賞しました。

○地域団体との連携

住みよい浜田を作る会を中心として、社協浜田支部、浜田女性会、地区民生委員、竹限市民センターなどとコミュニケーションを図っています。

○同好会活動でのアプローチ

グラウンドゴルフ、舞踊、カラオケ、歩く会で相互の親睦を図るとともに、新規加入の促進に役立てています。

○福祉バスの活用

平成27年度は福祉バスを利用して、東京スカイツリー、小江戸川越、銚子大吠埼への視察研修旅行をしました。ご当地グルメを堪能できたことが好評を得ています。

わたしたちは水戸市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--	--	--	--