

# 新任会長研修会

新任会長研修会を、市役所新庁舎4階会議室での参加もあり、70名もの参加者で充実したものと

からはじめて、高齢者クラブの定義や活動内容の方向性、継続運営への対策など多岐にわたるもの。特に分かり難い会計処理についての説明があり、なるほどと頷く参加者も見られた。

新しい場所での研修会であったが、部屋の構造が悪く音響が反響してしまうトラブルがあり、今回はこの点に考慮しなければと反省している。

【研修・旅行委員会】

# 健康づくり・防研修会



人氏を招き、『知ってるようで知らない薬の飲み方』の丁寧な説明に、「へ〜」という関心の声が続いてきたか、改めて薬の用法の意味を知り、これ

【研修・旅行委員会】

# 第25回 女性代表者研修会

平成31年1月16日、福祉ボランティア会館にて第25回女性代表者研修会が開催され、42人の女性委員が参加した。今回の研修の趣旨は、水戸市地域支援センター職員を講師に招いて、『認知症456(すごろく)』の教材を通して認知症を楽しく学び、理解し、予防すること。

すごろくは、コマが進むごとに認知症が進行していくが、「簡単な体操」や「脳トレ」で認知症を予防する方法や、認知症の人への声かけの仕方や利用できる行政サービスなども学べる内容である。



誰もが遊んだことのある、懐かしいゲームとあって、各テーブルとも大きな笑い声や、なるほどと関心する声など、絶えず賑やかな雰囲気であった。

ゲーム始めに3つの言葉を覚えてスタートし、ゲーム終了後に3つの言葉を覚えていたかの質問に、「あれ、何だったっけ?。」と隣りの人を頼って、また大笑い。最後まで和やかな研修会となった。【女性委員会】

# 平成30年度 リーダー研修会

平成31年2月6日、福祉ボランティア会館において、175名の参加者を迎え開催した。

水戸警察署生活安全課による『安全なまちづくり講座』の講演と『ニセ電話詐欺被害防止対策』のあと、女性警官『乙女組』による寸劇が演じられた。

まだまだ被害が多い空き巣やニセ電話詐欺の実態や、それを防ぐにはどのようにしたら良いかなどを学んだ。

女性警官『乙女組』による、『ニセ電話詐欺』の寸劇は、病気による手術で急にお金が必要になった孫になりすました犯人に、功妙に仕組まれた台本でお金を渡してしまう様子を客観的に見ながら、気を付けなくてはならないポイントを楽しみながら学ぶことが出来た。

最後に、水戸警察署交通第一課による『交通安全について』の講演で、高齢者の死亡事故が増加し続けていることを再確認し、地域の高齢者などへの周知のお願いをいただいた。

岡田会長は謝辞の中で、これだけ関心があり参加率も高かったことから、内容を地域に持ち帰り、安全なまちづくりに努めることを約束して終えた。【研修・旅行委員会】



私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

--	--	--	--

--

## 平成30年度 女性委員日帰り研修旅行

平成31年2月15日、第5回女性委員会を兼ねて、参加者26名で豊洲市場と浅草の日帰り研修旅行を実施した。

紆余曲折した豊洲市場への移転から間もないとあって、全員が初めての見学である。問屋街や飲食店街など時間が足りないほどであったが、「てやり」などせりの仕組みも学習した。



『安宅丸』のランチクルーズで、東京湾を眺めながら美味しく楽しい時間を過ごしたあと、浅草の自由散策。

お土産選びやお気に入りの老舗を探したりと、各々のひとときを見つけたのち、帰路へついた。

車中、青木代表が『今回の研修は、8000歩も歩き疲れもしましたが、皆さんと一緒に過ごせ貴重な研修になりました。』と挨拶し締め括った。

【女性委員会】

## 平成30年度 新

平成31年2月22日、今回で2回目となる行った。新任会長のみならず後継リーダーになった。

研修内容は、市高連や老人クラブの歴史



## 第45回 市高連主催1泊研修旅行

バス4台136名の大所帯で

平成31年3月26日と27日の1泊2日で、千葉県南房総地方への研修旅行を行った。今回は、募集期間を長めにし、比較的近い行き先だったためか136名もの申し込みがあり、若干の取り消しがあったもののバス4台と大所帯での旅行となった。

初日は残念ながら雨模様であったが、昼食あたりから次第に回復して、目的地天津小湊到着の時には、ほぼ雨はあがってきた。天津小湊では、日蓮上人の生誕に所縁のある「誕生寺」と、やはり日蓮上人の法力に由縁する天然記念物「鯛の浦」遊覧船での見学。人数が多いので、遊覧船は2隻に分けての乗船である。



泊まりは、同じく天津小湊の「ホテル三日月」。小湊の入江に面したホテルは、眺望風呂が自慢。海の幸いっぱいのお膳に、会員の芸能発表にも力が入る。

翌朝はすっかり晴天となり、常夏の国安房・千倉のお花畑では、初夏のような日差しの中で、子どもに帰ったように花摘みを楽しんだ。帰路は、アクアライン・「海ほたる」で休憩したあと、お楽しみビンゴ大会で盛り上がる。景品は意外に豪華なものでびっくり。

研修旅行の2日間は、会員の熱気で雨空を吹き飛ばしてしまった、楽しい旅路となった。次回も、会員の皆様に、ご満足いただける企画をしたいと考えている。

【研修・旅行委員長 鈴木 浩三】

## 平成30年度 健 介護予

平成31年3月20日、福祉ボランティア会館にて、参加者104人を迎えて開催した。

まず、水戸市高齢福祉課地域支援センター職員とボランティアの協力による『シルバーリハビリ体操』。関節の運動範囲を維持し筋肉を伸ばして、いつまでも自力で動けるための体操である。参加者は、自分のペースで一生涯懸命に体を動かしていた。

次に、水戸赤十字病院の薬剤師小澤勇方』の講演を聴いた。薬の用法や適切な飲みしきりであった。普段いかに曖昧な考えで食からの生活に役立てられる研修になった。

私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

--	--	--

--	--