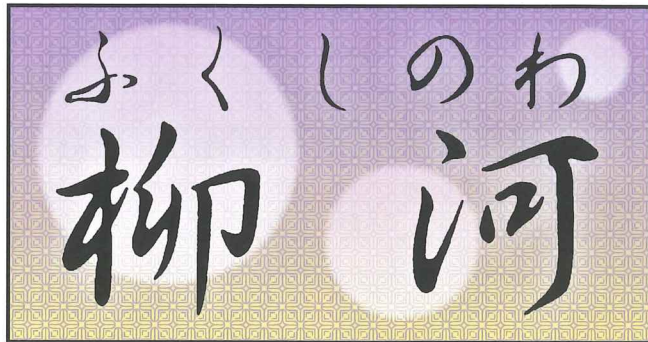


みんなの福祉のまちづくり憲章

わたくしたちは  
住み慣れた地域の福祉を増進し  
ふれあいと優しさ溢れる  
福祉のまち「水戸」を目指します

- 1 みんなで安全安心な暮らしにしよう
- 1 みんなで子供たちを健やかに育てよう
- 1 みんなで互いを理解し尊重しよう
- 1 みんなで絆を大切に支え合おう
- 1 みんなで福祉のまち「水戸」にしよう



第47号

令和6年3月15日

発行所

水戸市社会福祉協議会  
柳河支部  
広報委員会



定期総会の風景

「社協やなかわ」主な1年の歩み

- R 5. 5. 13 定期総会
- 16 FMラジオ FMぱるるん 電話で出演
- 6. 9 ~ 10 社協会費・日赤募金受付
- 8. 5 支部役員研修会 出前講座  
「高齢者の健康と栄養」
- 9. 16 敬老慶祝事業「福寿のつどい」  
式典の参加者（14名）  
贈呈対象者に記念品配布（229名）
- 10. 14 柳河地区市民スポーツ大会参加
- 10. 20 エンジョイヤなかわワールド開催
- 11. 12 柳河ふれあいまつり参加  
（産直野菜販売・共同募金活動）
- 12月中 ひとり暮らしの方への年末プレゼント
- R 6. 1. 13 支部役員研修会 出前講座  
「適切な塩分 自分の血管年齢を測る」
- 3. 15 広報誌47号発行



社協会費・日赤募金の受付



水戸市知的障害者就労支援施設  
「みのり」で作られた「みとちゃん」  
キャラクター入りのクッキー



一人暮らしの方へ年末プレゼント風景（69名）



私は今年度から支部長として約1年間支部の活動を行ってまいりました。その中で、計画をしていた行事ができなかったりして反省すべき点が多々あり、令和6年度はその反省を踏まえてより良い福祉活動を進めてまいりますので、今後とも地域の皆様のご協力やご指導の程よろしくお願いいたします。

そうした中、9月に慶祝事業として「福寿のつどい式典」を開催し、その中のイベントとして柳河小児童の皆さんにはビデオレターで参加していただきました。特に児童が校歌を歌っている映像になった時に、一緒に歌っていた参加者がいました。さらに児童たちとは10月には「エンジョイヤなかわワールド」を地域の高齢者の方と共に昔遊びを通して、お互い交流を深めて児童たちから、寄せ書きや感想文をいただきました。このことにより私達支部役員さらに、高齢者の方達も児童たちから元気をもらいました。

令和5年を振りかえりますと、5月から、新型コロナウイルス感染症が5類感染症になり、個人の選択を尊重し、マスク着用や宴会等も各自の判断となり、コロナ禍の規制された窮屈な生活が日常に戻り、支部活動も通常の業務に戻りつつある1年でもありました。

地域の皆さまには、日頃より支部の運営につきまして、ご支援ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

地域福祉活動に想う  
水戸市社会福祉協議会  
柳河支部長 鶴殿 俊一



# 「柳河地区福寿のつどい」式典

対象年齢 (75歳・80歳・85歳・90歳以上)  
(協賛 柳河地区女性会・柳河市民センター)

R5.9.16

令和5年度

「柳河地区福寿のつどい」に  
参加して

住谷 重男 (中河内地区)

去る9月16日(土)「柳河地区福寿のつどい」に参加しました。以前は「敬老会」と云う事業でしたが昨年「福寿のつどい」という名称に変わり、年齢75歳、80歳、85歳、90歳以上の方が対象になりました。

私にも案内がありましたので柳河小学校、中学校時代の友達たちに会えるのを楽しみに出席しました。出席者は以外に少なかったように思います。当時の同級生出席は青柳町の江幡弘君だけでした。まだ数人柳河地区に居住しておりますので参加して欲しかったと思っ居ります。

内容的には主催者、来賓等の祝辞や挨拶があり又「ビデオレター」が柳河小学校の児童より寄せられました。またアトラクションでは「マジックショー」があり近所の久保さんの演技がすばらしく、皆さん驚きながら見とれておりました。皆さんも年齢が来たら是非参加して戴き良い思い出等楽しいひとときを過ごしていただきたいと思います。私にとっては大変楽しかったけど、ちょっぴり淋しくもありました。

主催者、スタッフの方々にはいろいろとお世話になり有難うございました。



開催風景



アトラクション (マジックショー)



各方面から多数の祝電メッセージ

住民減少や、コロナもありましたが、このようなイベントがあることを、より多くの方に知っていただいで、より多くの地域の方々が参加して頂ければ、地域との交流も活発になり、住みよい街づくりになると思っています。

社協では高齢の方に安心して生活して頂くためのイベント、自治住民の会では、地域住民の方との交流をどのように行っているのかを知ることができ、勉強になりました。

連絡長として  
1年間地域活動に  
参加して頂くこと

上河内連絡長  
石川 重広

## 柳河地区民生委員・児童委員 (6名) の紹介

R5年度新たに3名が交替し又担当地域も一部変わりました。

新	旧	担当地域
渡邊 洋	小貫 英雄	上河内町全域
川又 敬子		中河内町全域
小林 廣		柳河町全域
小野寺良昭	関根 文雄	池上全域
飛田 剛利	岩崎 英行	青柳町上全域
鵜殿 俊一		青柳町中・下全域・三の丸地区一部

※文字の網掛けが変わったところ

## 主な活動内容

- ・皆様のさまざまな相談
- ・高齢者の見守り活動
- ・行政機関のパイプ役

担当者については、柳河市民センターへお問い合わせ下さい。

☎029-231-6559

# エンジョイヤなかわワールド(昔遊び)1~3年生対象

(女性会・女性防火クラブ・一般の方も参加) R5.10.20



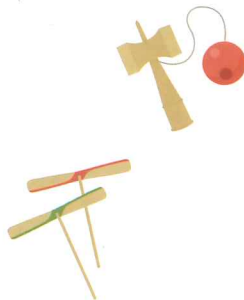
お手玉



はねつき



けん玉



児童の寄せ書き

## 柳河小学校から代表して 4人の児童からの感想

たのしかった

むかしあそび

1年 森川れいか

10月20日に、エンジョイヤなかわワールドで、むかしあそびをしました。たのは、はねつきとお手だまです。ちいきの人たちといっしょにやったら、とてもたのしかったです。また、らいねんもみんなでやりたいです。

楽しかった思い出

3年 中村ゆりな

わたしがむずかしかったのは、けん玉です。「玉をまっすぐにするといいよ」言ってくれて、やってみたらじょうずにできました。何回も入って、とてもうれしかったです。地いきの方とたくさん遊べて楽しかったです。

エンジョイ

やなかわワールド

2年 よこ山 大が

今日の2時間目と3時間目にエンジョイヤなかわワールドをしました。むかしあそびを4しゅるいやりました。むかしあそびは、今でも楽しくできることが分りました。今日はとても楽しかったので、またやる時も、同じあそびをしたいです。

エンジョイヤなかわワールドで楽しかったこと

3年 小松崎 詩

わたしはお手玉をしましたが、なかなかうまくいきませんでした。地いきの方に教わった通りになおしてみたら、やっとできるようになったのでうれしかったです。楽しそうに遊んでいるみんなを見て、にぎやかな学校行事だなと思いました。



共同募金活動 (募金募金9,181円) 協力ありがとうございました



産直野菜販売 柳河産土ネ羊が特に人気

ふれあい祭り参加  
産直野菜販売と  
共同募金活動

R5.11.12

# 柳河支部役員研修会 2つの「出前講座」

R5.8.5

## 「高齢者の健康と栄養」

年齢や疾病に合わせた食事形態



試食お弁当おいしかった

私はこれらの学んだことを今実行に移しております。そして一日でも長く健康寿命を伸ばしたいと思っております。

(鵜殿 記)

水戸市中央高齢者支援センターのご支援を受け、高齢者宅配専門弁当の宅配をしている「宅配クック123」の方を講師として、お弁当の試食を兼ねて出前講座を実施しました。講話の中で特に印象に残ったのが、寿命には平均寿命と健康寿命（一人で日常生活が不自由なく送れる）があり、健康寿命は男性72歳・女性74歳で、人は寝たきりや要介護になる前のフレイル（体が

弱ってくる状態）時の食事が大事になってくるということでした。その食事について講師から、筋肉はタンパク質で造られており筋肉の衰えが寝たきりや要介護などになり、衰えを防ぐため1日60グラム以上のタンパク質を食事から摂取し、バランスのよい食事をすることを教わりました。

そこで買物をする際、商品の裏に表示してある「栄養成分表示」をよく見てタンパク質の含有量に注意して欲しいということでした。

「適切な塩分のおはなし」

自分の血管年齢を測る

R6.1.13

柳河市民センターで開催されました標記講座に参加しましたので、その内容を紹介しますとともに、感想を述べたいと思います。

講師として日本調剤(株)水戸薬局の管理栄養士である高見翼さんをお迎えし、主に塩分の摂取と健康についてお話をいただきました。講演が始まる前、参加者全員が各自の血管年齢を測定し、血管の健康状態を確認した後、動脈硬化のリスクや減塩の必要性などについてわかりやすく説明をいただき、改めて、健康を維持するうえで、日常の食事の取り方に注意を払うことが大切であることについて学ぶことができました。

ちなみに、講演前に測定した自分の血管年齢の測定結果があまり良くなかったことか



血管年齢を測定中

ら、今後はこれまで以上に食生活に気をつけた生活を送ろうと思いました。

最後に、今回の参加者は約20人ということでありましたが、大変有意義な講座内容でありましたので、これからもいろいろな講座が開催されると思いますので、皆様も奮って参加されてみてはいかがでしょうか。

(飛田 記)

令和5年度  
社協柳河支部役員紹介  
(順不同・敬称略)

支部長 鵜殿 俊一  
副支部長 小野寺良昭  
兼書記 川又 敬子  
兼会計 小林 廣  
理事 石川 重広  
海老澤正俊  
浅野 正人  
清水 健二  
大貫 和江  
菊池 三郎  
石川 英映  
青木 一男  
石川 弘子  
蓮田恵美子  
飛田 剛利  
渡邊 洋  
鈴木 正明  
小貫 英雄

監会書  
事計記

## 編集後記

今年の干支は辰年ですね。辰年はどんな特徴があるのでしょうか？辰年は陽の気が動いて万物が振動するので活力旺盛になって大きく成長し、形がととのう年だといわれています。また、竜の象徴する「力強さ」や「成功」を象徴しているのが、新たな始まりやチャンスとされています。みなさんにとっても、チャンスの年となりますように。

(小林 記)