

ふれあいわたり

令和7年12月31日

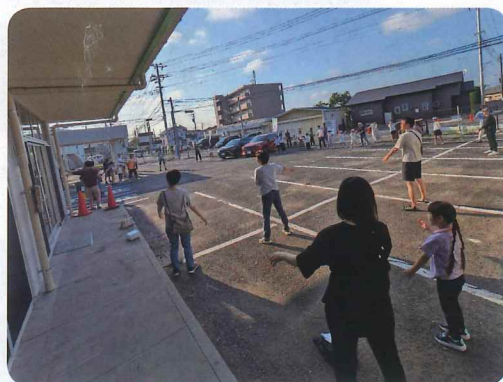
No.64



市民センターの駐車場で 元気いっぱい ラジオ体操



スタンプゲットだぜ！



去る7月・8月にラジオ体操を実施しました。場所は水戸五中・渡里市民センター・堀原市民センターの3か所、対象は年齢を問わずどなたでも参加できることとしました。

郵便局配布のポケモンのデザインカードがラジオ体操にぴったりの押印カードであったこと、また住民の方が毎日実施していたラジオ体操に児童・生徒も混ぜていただくことで、いざという時お互いの顔を知っていることで防犯意識が働くものと考え始めたものです。おかげさまで3か所合わせて延べ1,100人に上り盛況のうちに終わることができました。高齢者の方からはまた来年もぜひ参加してほしいとお言葉も頂きました。

子どもたちの安全・安心のため、地域とのつながりの重要性は言を俟ちませんが、このような小さなイベントをひとつひとつ積み上げていくことで、その目標に少しでも近づいていければと考えております。

心と体の安全を目指して

水戸五中学区青少年育成会

会長 和田 康則

— 気候変動による防災と熱中症対策 講演会 —

7/6
(日)

・熱中症対策 講演会を開催して！

スポ・レク部

毎年真夏日、猛暑日と騒がれていますが、最近は酷暑日!!が増えています。地球温暖化の影響か、以前とは比べられない程の異常な暑さや、熱中症による命の危険も報道されています。その中で日々生活をされている皆様や、特にスポーツを楽しんでいられる方々に、今、何が危険で何をする事が必要なかを、元環境省の小島博満先生をお迎えし、お話を聞きました。

今、学校等では「暑さ指数」を出して活動の指針としています。暑さ指数とは気温と湿度と輻射熱で出しますが、この湿度がとても大きな影響を与えている事がわかりました。また、子ども、大人、高齢者、当日の体調等で対応が異なる事もわかりました。

今回学んだ事をしっかりと頭に入れ、安全に身体を動かせる様、十分に気をつけていきたいと思います。



グラフや図を見ながら予防と対策について学習



普通救命講習会

11/16
(日)

3年前の首相狙撃事件の時、TVで「AED!!」と叫んでいた声が耳から離れませんでした。

AEDは街中のコンビニ、学校、各施設の目につく場所にあることは知っていましたが、実際に使用して自分で体験することがなかったので、とても勉強になりました。とにかく救急車が着くまで胸を押し続ける救命処置をすることによって助かる命が沢山あることが分かりました。

実際にマネキンの胸を何度かポンとよく叩いたり、119番の呼び方やAEDの使用等、とても緊張して疲れましたが、助かる命があるならば自分も手助けしたいと思いました。



普通救命講習を受講して

飯島 洋子

10月16日に市民センターホールにて、村上守様、真理子様ご夫妻による「癒しの実」コンサートが開催されました。守様、真理子様共に、視力に障害をおもちで、鍼灸院の仕事をおもちながら、ギターとフルートによる演奏会を多数開いていらつしやいます。

当日は盲導犬のセレナも一緒に、お二人の美しい演奏を堪能しました。



ギターとフルートの演奏に癒やされて



盲導犬のセレナと共に

文化講演会

「癒しの実」コンサート

10/16
(木)





玉手箱



水戸五中部活対抗リレー



野をこえ・山をこえ

市民運動会

10/12
(日)



ボッチャ



大波・小波



空飛ぶ大玉



渡里保育所



渡里小学校

- 〈水戸市審査結果〉
- 小・中学校の部
 - 最優秀賞
 - 渡里小学校
 - 最優秀賞
 - 渡里地区審査結果
 - 優秀賞
 - 渡里小学校
 - 生活環境部
 - 台渡里高齢者クラブ
 - 台三区みんなの会
 - 渡里保育所
 - 努力賞
 - 田野高齢者クラブ

花壇コンクール



生活環境部



台三区みんなの会



台渡里高齢者クラブ



田野高齢者クラブ

※ 渡里地区の人口と世帯数 令和7年11月1日現在 総人口 14,461人 (男7,332人 女7,129人) 世帯数 7,764世帯

福寿のつどい

9/15 (月)



交通事故や詐欺には気をつけて



かき氷や飲み物を準備しておもてなし



演技や演奏を楽しむ招待者の皆さん



県警音楽隊・カラーガード隊

熱中症対策も万全に

本年度の「福寿のつどい」対象者734名、記念行事参加者106名により渡里小学校体育館にて「敬老の日」の9月15日に第4回「福寿のつどい」を茨城県音楽隊とカラーガード隊による演奏と演舞、詐欺寸劇・歌いながら交通安全を学び全員による故郷の合唱にて記念行事を開催いたしました。昨年度より会場までの移動手段として送迎用マイクロバスの運行も本年は田野町地区、坏渡里地区と二台の運行により移動時間の短縮を図る事が出来ました。運行には今後とも皆様のご意見を賜り快適と安全な運営をしてまいります。記念行事運営には近年の暑さ対策としてスポットクーラー、送風機、冷たい飲料かき氷等接待には福祉員をはじめ関係各位のご理解とご協力により全員体調を崩される方もなく終了する事が出来ました。ありがとうございました。

「福寿のつどい」記念行事

水戸市社会福祉協議会
渡里支部長 人見 幸

会長表彰状

- ・民生委員・児童委員
寺門 たまよ様
篠原 恵子様
- ・関係役員・相談員等
青木 和子様

ふれあいサロンinわたり

「イチ、ニ、サン、シ…」先生の声に合わせてストレッチや筋肉づくり体操を行います。終わった後はお茶を飲みながらおしゃべりで心もストレッチ。



毎月第4土曜日 10時～
市民センターホール

編集委員

- 埴 晴美・篠原 和美
- 山西麻里子・宮崎あすか
- 関根絵里子・宮本 利恵
- 浅川万里紅・川島 和枝