

なのはなや
筑波のふもと
黄に染めて
友部中3年
根岸 光太郎



(平成30年度笠間市文化協会・子ども俳句大会入選作品より)

支部たより ひがし

第151号

発行日 平成31年3月28日
発行 笠間市社協東支部
編集 広報委員会
印刷 有限会社 テクノプラン



香取神社初詣の会



南友部三世代の集い・もちつき



五平ワーホイ祭り

今年のお正月は平成最後のお正月となりました。各地区で初詣やどんど焼きなどの行事が行われました。いずれの地区でも餅や甘酒、酒などが振舞われ、平成最後のお正月を祝いました。各地区での行事は下記の通りです。

- ☆香取神社初詣会 1月1日
- ☆高房神社初詣会 1月1日
- ☆五平地区ワーホイ祭り 1月12日
- ☆南友部三世代の集い 1月12日



今年も心を込めてお手伝い！ 女性部新年の集い開催

1月20日に地域福祉センターともべで女性部の新年の集いが開催され、女性部員や東支部役員など40名が参加し、新年度の活躍を祈念しました。昼食はお弁当と手作りのけんちん汁をいただきました。ビンゴの景品はきれいな花鉢で、それぞれ好みの鉢を持ち帰りました。



今年も頑張ろう

元気で頑張っています —“婦唱夫随”で長生き—

鴻巣1区
渡邊

信行さん(92歳)
津留さん(91歳)

今回はご夫婦でお元気な渡邊さん宅を訪ねました。結婚前のお二人は師範学校を戦時中に過ごし、ご主人は学徒動員により日立工場で軍用品を作っている最中に徴兵され、高崎や九十九里浜信之兵役中終戦を迎える。

奥様は東京日野兵器工場で時限爆弾用時計の組み立て中、3月10日の東京大空襲4日前に引率教官が工場側との交渉の結果、兵器工場を引き上げる



信行さんの「瑞宝双光章」受賞を記念して

ことになり東京を出発、茨城に戻り命拾いし終戦を迎える。時を経てお二人は教員となり、笠間中で教鞭をとるうちに知り合い、昭和27年12月に結婚、2人の娘さんに恵まれる。

ご主人は38年間の教員生活を送り、内原小学校校長を最後に定年退職、その後6年間私学校で活躍された。奥様は32年間の教員生活を送り笠間中を最後に退職された。

しかし、その後安らぎはなく、お二人両方の親4人の介護に15年間携わることになった。今のような介護施設やリハビリ施設はなく、紙おむつ用品もなく、食事も含め全部自分で対応しなければならず、暇のない毎日を送ったとのこと。

ご主人は平成26年、教育関係の尽力により「瑞宝双光章」を受賞された。

今、お二人は健康維持のため、毎日NHK朝のテレビ体操をし、時には庭で土いじりを、また、週1回心身を鍛えるため特養老人ホームに通っています。

夫婦円満の秘訣を伺ったところ、「①二人の間に隠し事はしないこと、②日常の行動では奥さんの行動に従うこと」とでしようか、とのことでした。

これからも夫婦仲良く健康にお過ごしください。

(聞き手 皆川勇)

グラウンドゴルフ先駆け

平成時代の地域活動を振り返って

内郷 菱沼 征一

本年の新年号への改元にあたり、五平地区（五平クラブ）の地域活動を振り返ってみよう。

昭和53年に結成された「五平クラブ」はスポーツ団体での出発だったが、平成の時代を迎え、地域の活性化を目指して地域住民を交えた行事として盆踊り大会、ワーホイ大会等が活動の中心でした。

同年代に設立された「社協東支部」へは、昭和56年に開催された「国際障害者年記念盆踊り大会」に全面協力したほか、親子ソフトボール大会、ソフトバレーボール大会についても専門委員を先頭に協力し、事業は今日のクロッケー・グラウンドゴルフ大会に引き継がれております。また、特別支援学校との交流活動も始

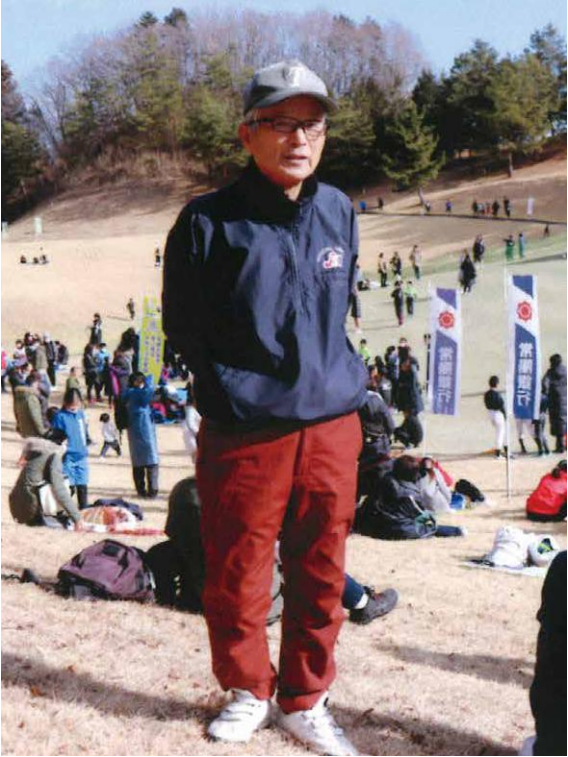
まりました。

現在、市内において盛んに行われているグラウンドゴルフの導入については、平成6年度県教委の巡回スポーツ指導者講習会が友部町で開催されたことがきっかけでした。

この競技は幅広い年代で楽しめることから、早速、五平地区にも導入を計り、三世代での地区大会を毎年開催するようにになりました。

また、当時開催されていた「県民スポーツ祭」に町代表として出場した際には、他のチームから友部町ではなぜ若い人が中心なのかと不思議がられた思い出があります。

その後の町全体への普及・隆盛は、導入に関わった者として嬉しく思うところです。



常陸大宮クロスカントリー大会にて

ガスタンクの大きさにびっくり

福祉推進員研修交流会 柿橋北区長 森 博英



国民宿舎「鶴の岬」で昼食

2月7日に東支部福祉推進員研修が行われた。研修先は久慈川河口の東京ガス日立LNG基地、日立製作所の小平記念館でした。

日立LNG基地では構内をバスに乗ったまま見学した。ガスタンクの大きさにまぎれくくり。直径90m、高さ60mの見上げるだけで首が疲れる大型タンク。大きな世界一で、外側は厚さ1mのコンクリート、内側は金属性だ。マイナス162度のLNG（液化天然ガス）を海水で温めて気化させ、パイプラインで近隣と都内まで送っているとのこと一同びっくり。月に一度、タンカーでオーストラリア等からLNG

を輸入している。震災時6mの津波に襲われた現地は、1年後に耐震と津波対策をしっかりと行った施設を作りあげたとのこと。

見学後、国民宿舎「鶴の岬」でおいしい箱弁の昼食をとる。小平記念館では、日立製作所の製品・技術開発の歴史、創始者・小平浪平の生涯の展示、彼が開発した国産初の5馬力モーター、創業小屋等を見学。大戦時に日立に落ちた爆弾の被弾地図にびっくり。現在も日立市の人口の3割が日立製作所関係者だそうです。日頃お世話になっている社協関係の皆様と一日共にすることができ、近所の困りごとは隣どうし皆で解決していく体制の必要性を感じました。また、困ったときは「助けて」「手を貸して」と言える温かな社会創りの重要性を再認識しました。

低カロリー食の調理実習

女性部研修

女性部副部長 根本 よし子

今年度最後の東支部女性部研修は2月13日に笠間市保健センターで開催されました。

今回は笠間市ヘルスリーダーの会からの呼びかけで共同開催され、女性部員24名、ヘルスリーダー会員6名、合計30名が参加しました。テーマは「食事の量と栄養バランスを意識した調理」でした。

食材や調味料、栄養成分など、しっかりと分量を量り準備していただき、調理実習を実践しました。始めはこんなに少ない食材や調味料で大丈夫かなと思いましたが、私たち参加者のお腹を十分満足させてくれました。エネルギー量

を聞いてみるとびっくりです。500キロカロリー以下のメニューでした。私たちはいかに沢山の調味料をいい加減に使い食事を作ってきたか反省させられました。

今私は血糖値が高めですので、良い機会に調理実習に参加することが出来て本当に良かったです。

糖尿病にならないためには、1日3食必ず取り、腹八分目ではなく腹七分目にする事、おやつは片手手の平に乗る程度だそうです。適度な運動も忘れずに！家族に迷惑をかけず元氣



500kcal のメニュー



ヘルスリーダーの指導で

編集あとがき

平成時代も残り一ヶ月あまりとなりました。平成時代は総じて大地震や水害など災害の多い時代だったと思います。新しい年号で始まる時代は災害が少ない平和な時代になってほしいと願っています。

「支部だより・ひがし」編集委員で左記3名の方が退任することになりました。「市川惣三郎さん、野村典子さん、西澤暉雄」長い間ご苦勞様でした。（西澤暉雄）