

発行日 令和 2 年 3 月 19 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

支部だより ひがし

墓参り

祖父を思って
おじぎする
友部小 6 年
佐川 悠月



(令和元年度笠間市文化協会
「子ども俳句大会」入選作品)

令和2年の幕開け

無病息災・五穀豊穡を祈って

南友部 どんど焼き 五平 ワーホイ祭り

肌寒い1月11日、南友部とんど焼き、五平ワーホイ祭りが行われて、お正月を祝いました。

どんど焼きは原店（はらんだな）公民館前の広場に集められたお正月飾りに、子供達により火が放されて、賑やかに始まりました。

五平ワーホイ祭りは、五平地区涸沼前川近くの稲を刈り込んだ田んぼに10数坪の櫓（やぐら）が建てられました。両地区とも残り火で篠竹（しのたけ）の先に取り付けたお餅を焼いて、1年間の無病息災を願っていました。



南友部 どんど焼き



五平 ワーホイ祭り



高房神社 参拝



高房神社 初詣の会

鹿島神宮より御分霊したこの小さな社は、約350年の歴史があります。今年も50名を超える初詣客が暖を取りながら新年を迎え、初詣後は抽選会があり、社境内は盛り上がりました。

香取神社 初詣の会

南友部会会長 佐藤剛

毎年恒例となつていいる香取神社の初詣会。参道を照らす淡い光に導かれ、穏やかな雰囲気を感じながら参拝に訪れています。寒い中、100人程の参拝者は境内で振舞われている豚汁や甘酒で体を温めつつ、新年の無事と平安を祈願していることでしょうか。

柿橋ソバ打ち大会

大晦日を控えた12月8日、柿橋公民館で60数名が集まり、親子三世代のソバ打ち、うどん打ちが行われました。挨拶に続き、作り方の説明があり、ソバ打ちが行われました。その後、シルバリーハビリ体操、紙芝居、大人に好評な柿橋の昔話などの多彩な催しが行われ、ソバ、うどんを皆で美味しく頂き、楽しい1日を過ごしました。

新シリーズ 健康 生活

「幸せな人生」を送るためのコツ

石橋内科医院 石橋正二郎先生

昨年の厚生労働省の発表によると、2018年の日本人の平均寿命は男性81・3歳、女性87・8歳で過去最高を更新しました。国際比較で見ると、

日本女性の世界ランキングは香港に続いて第2位、男性は香港、スイスに続いて第3位となっております。しかし、寿命が延びたとしても「幸せな人生」でなければ意味がありません。今回は、ハーバード大学が「人の幸せと健康に何

が影響を与えるのか」を長年研究した成果を紹介いたします。

この研究から分かったことは3つあります。

①「孤独は人を殺す」：孤独だと感じている人ほど、外に出る頻度が少なく、さらに不健康となり、脳の働きも低下していました。また、自分が望むより孤独だと感じている人は、より幸福度が低いという結果が出ました。孤独感を

感じている人は、そうでない人よりも早死にしていました。

②「人間関係の質が大事」：幸福感に影響を与えていたのは、量ではなく、人間関係の質でした。体は不健康でも人間関係に満足している人は安定して幸せを感じていたのに対し、人間関係に満足していない人はより体の痛みを感じていました。感情が、痛みの感覚に影響を与えていたのです。

③「良い人間関係は、脳に良い影響を与える」：安定した人間関係は、脳の活動をより活性化させ、記憶力の向上に

繋がっていました。

結論は「良い人間関係が、あなたを幸福で健康にする」ということです。

ではどうしたら「良い人間関係」を作れるのでしょうか。そのためにはまずは積極的に色々な集まりに参加することだと思えます。話し合いである運動であれ、人が集まる企画には積極的に参加することです。そして自分が居心地の良いと思う場所を見つけ、出来る限り参加を続けることです。それが「幸せな人生」を送るコツだと思います。



「ソバ打ちはこうやるのよ」

元気で頑張っています

ご夫妻揃ってグラウンドゴルフへ

西飯田

友部 次男さん(86歳)
友部 礼子さん(82歳)



友部次男さんは鴻巣生まれの86歳、礼子さんは日立生まれ水戸育ちの82歳です。お二人は昭和36年に結婚し、県立中央病院前の新居に住まわれました。

67歳まで働きました。退職後はボランティアサークル「配食みちくさ」発足時のメンバーの一人として活躍し、今も最高齢者として活動しています。

平成13年のパソコンブームの時には、ご夫妻揃ってパソコン教室に通い、ワープロ、エクセルの勉強に励みました。礼子さんはその後、デジカメに興味を覚え、風景写真を撮るようになりました。5年前からはNHK水戸放送局の「いば6」に写真投稿し、これまで5、6件採用されました。今年、自宅庭の植木鉢の中でシジュウカラが子育てした傑作の写真を投稿しましたが、不採用になり残念がっています。

いました。

ご夫妻は食べ物の好みや性格は違うようですが、年に4、5回は旅行に行き、週2回の長寿会のグラウンドゴルフにはご夫妻揃って出かけています。グラウンドゴルフのレベルは高く、礼子さんは第10回友部支部大会で優勝しています。また、ご夫妻はこの大会の上位者が出場する笠間連合会の常連出場者です。

最近、次男さんは腰が痛くなることがあるようですが、これからもご夫妻仲良く健康に過ごされることをお祈りします。

(聞き手 内田 利一)



シジュウカラの子育て

支部・福祉推進員研修会

2月12日、東支部委員・福祉推進員の交流研修会が参加者35名で行われました。研修施設は水戸地方気象台、茨城新聞社、茨城県庁の3カ所。

水戸気象台では気象設備(アメダス)の説明などを受けた他、桜の開花予測で使う「桜の標本木」が三の丸(旧県庁)から気象台内の庭の桜に変更されていること、また、草花の



茨城新聞社内にて



温かい豚汁での昼食会

1月26日、地域福祉センターともべにて女性部の新年のつどいが開かれた。前半は東支部の状況などについてグループごとの話し合い、その後、各地区のサロン実例のビデオ上映があった。

2月2日、柿橋ブロックの対話と食事が、福祉センターともべにて参加者81名で開催されました。食事後、アトラクション「歌謡すずらん」様の協力を得て歌と踊り合唱と、1日を楽しく過ごしました。



声を合わせての合唱



今年度、最後の「ひがし」発行になります。令和は2年目に入り、月日が経つのは早く、昭和など遠き歴史の中に埋もれようとしています。前回号で「ひがし」は地域のアルバム」という記事が掲載されましたが、地域の出来事などを記録の歴史として知ることが出来ます。今回から地域の出来事、住民健康に関する新規企画を織り交ぜ、掲載して行くこととなりました。ぜひご愛読ご活用ください。(皆川 勇)

編集あとがき



「メチャ」言葉の乱用

西飯田 内田 利一

テレビのバラエティ番組を見てみると、メチャ(メツチャ)、メチャメチャ、メチャメチャの表現が多く見られる。メチャは、元は関西弁で、今は地域に関係なく若者が多く使われており、年配者も使用するようになった。子供の頃は筋道のたたない無茶苦茶や滅茶苦茶の表現は使っていたが、度をはずれている意味のメチャ表現は使用したこと

11月24日、地域福祉センターともべにて女性部の配食弁当作りが行われた。配食は70歳以上の一人暮らしで配食を希望する方で、11食の弁当が作られた。配食は民生委員と協力して配食希望者に配達された。10月29日に実施した料理教室での成果もあり、自慢の弁当になった。



弁当作りに奮闘

女性部 新年のつどい

対話と食事会

柿橋ブロック