

# ふれあい わたり

No.37

平成28年10月15日

発行  
渡里住民の会  
水戸市社会福祉協議会渡里支部

編集  
広報部  
渡里市民センター内  
TEL 221-3873

印刷  
山田美術オフセット印刷

—参加・ふれあい・話し合い—

第55回  
市民運動会  
10/10(月)



かんぺきに飛べました(大波・小波)



協同募金御協力ありがとうございました



うまくつれたジョー



景品係 だいそがし

さらには、早くから一般自由席にたくさんの方々がいらっしやってくださった事をとてもうれしく思いました。

これからも、渡里地区の皆さんが元気で楽しくスポーツに親しめる様、がんばっていききたいと思った一日でした。

以前は子ども会中心で開催していましたが、今では活動できる子ども会も減少し運営が大変になる中、サッカー・ミニバス少年団・お父さんソフトボールチーム・夜間開放ソフトバレーボールチーム、それにジュニアリーダーをはじめとする五中生と多くの方々に参加協力していただくことで本当にすばらしい運動会にすることができました。

二年連続の雨天順延、さらに快晴とも言えぬ天気となりました運動会。それにもかかわらず多くの方々に御参加いただき、盛大に開催できたことをとてもうれしく思います。

市民運動会を  
終えて

実行委員長 菊池 操子



ほっとひといき

いつまでも  
お元気で



準備万端 お待ちしています。

# 敬老会

9/17  
(土)

## 渡里の長寿者

- ・百歳以上 9人
- ・白寿(99歳) 6人
- ・米寿(88歳) 44人

## 長寿祝い敬老の日に

水戸市社会福祉協議会

渡里支部長 阿部 啓一

9月17日、渡里小学校体育館において渡里地区敬老会を開催しました。

多年にわたり社会や地域に貢献された皆様に、ご長寿を祝い記念品を贈らせて頂きました。

今回招待されたのは75歳以上の高齢者1,724名その内出席者は1,417名でした。

平成24年より、式典は行わず記念品の贈呈を行なってきました。

欠席された方々へは民生委員の協力により、記念品をお届けしました。

当日会場外では、交通整理などを担当された防犯協議会渡里分会・渡里南分会の方々のおかげもあって、今年も無事敬老の日が終わりました。

水戸市並びに社会福祉協議会からのご援助のほか、関係者の皆様にご協力を頂き厚くお礼申し上げます。



新日鉄住金鹿島製作所を見学したみなさん

新日鉄住金鹿島製鉄所は鹿島開発の核となる企業で、世界トップレベルの生産性を持つ製鉄所です。概況説明後、熱間圧延工場を見学しました。赤く焼けた鉄板が猛スピードでローラーの間を走り抜ける工程は圧巻でした。

## 住民の会協 合同一日研修 9/27 (火)

### 鹿島開発を 見学して

生涯学習部長 西村 靖雄

今年の合同研修は市のバスにより鹿嶋方面を見学しました。カシマサッカースタジアムではその巨大さに圧倒され、スタンドでは赤く波打つ応援風景を想像しながら見学を終えました。

## サロンで元気に

社協副支部長 寺門 和夫

「はい！腕を肩の高さで前に上げ、指を組んで下さい！息を胸いっぱい吸って！静かに吐きながら体を前に倒して下さい！」椅子にかけながらの健康体操から毎月最終土曜日の待ちに待った「ふれあいサロンinわたり」の始まりだ。

75歳以上の独り暮らし高齢者は、渡里地区で10月現在208人と年々増えています。

社協渡里支部では高齢者の方々が、楽しく過ごせるよう支援して参ります。



演奏に参加してくれたふれあい渡里太鼓のみなさん



サロンはシルバー体操から

平成28年度 ふれあいサロンinわたり年間計画	
毎月最終土曜日10時～11時30分	
期日	内容
4月30日(土)	シルバー体操・ピアノ生演奏で歌唱
5月28日(土)	シルバー体操・おしゃべり
6月25日(土)	シルバー体操・七夕の集い
7月30日(土)	シルバー体操・和太鼓演奏会
8月27日(土)	カラオケ大会・おしゃべり
9月24日(土)	〇×クイズ大会
10月29日(土)	シルバー体操・ひまわりヒップ・ホップ
11月26日(土)	シルバー体操・ゲーム
12月24日(土)	クリスマス会
1月28日(土)	大正琴
2月25日(土)	節分ゲーム
3月25日(土)	食事会

※会場の都合で変更することもあります。



開会式 始まりです

**スポ・レク部**  
**渡里スポーツ大会** 7/10(日)  
**渡里地区**  
**ソフトバレーボール大会** 9/22(木)



第16回渡里スポーツ大会が、田野市民球場で開催されました。渡里スポーツ大会は、日頃スポーツが程遠い人達に、スポーツの楽しみを知ってもらおうと企画された大会です。幼児から高齢者まで参加し、さわやかな汗を流すことのできた一日でした。

**第16回 渡里スポーツ大会成績表**

	ソフトボール	ソフトバレー (男女の部)	ソフトバレー (女子の部)	キック ベースボール	リングマッチ	高齢者輪投げ
優勝	渡里ポトルズ	渡里SSS(C)	ドミーズ	渡里SSS(A)	坏 A	台渡里 B
準優勝	堀ウエスターズ	渡里SSS(B)	スマイル	渡里SSS(C)	堀西部 E	坏いきいきB
第3位	ジャガーズ			渡里SSS(B) 渡里SSS(D)	堀西部 D 堀西部 F	田野たんぼぼ
敢闘賞		熱い台四区		坏 すてきな台四区	かわいい台四区 渡里SSS(A)	



おめでとう



打ちました、ホームラン？



ねらいを定めて ソーレ！



ナイスブロック

ソフトバレーボール大会が9月22日渡里小学校体育館で開催されました。成績は次の通りです。  
**優勝** ミックスの部  
 副将軍 (茨大バレー部OB会)  
**女子の部** ドミーズ

- 平成28年度の花壇コンクールが実施され、次の団体が受賞いたしました。おめでとうございます。
- 渡里地区審査結果**
- ・最優秀賞 生活環境部
  - ・優秀賞 渡里保育所
  - ・優良賞 狸久保会
  - ・努力賞 台三区みんなの会
  - ・水戸市審査結果 堀町寿クラブ
  - ・優良賞 台渡里高齢者クラブ
  - ・努力賞 渡里佳民の会生活環境部
  - ・優良賞 台渡里高齢者クラブ
  - ・努力賞 渡里保育所
  - ・努力賞 狸久保会



住民の会 生活環境部

**生活環境部**  
**花壇コンクール**  
**審査結果**



▲心臓マッサージ 人工呼吸▶

今回は参加者39名、講師7名で開催されました。7つのグループに分かれて、必ずみんな器具を使用しての経験ができました。よくテレビで見る、心臓マッサージや人工呼吸のやり方、AEDの使い方など詳しく教えていただきました。とても難しかったので、もっと練習をしなければと思います。まずは落ちつくことが大事だということでした。

習った事を使用したくはありませんが、一生大切にしたい技術です。

**福祉厚生部**  
**救急救命講習会**  
 清水 千絵  
 9/25(日)

**渡里食生活改善推進員**

**地域の人達との  
楽しい活動**

私達は「ヘルスメイト」とも呼ばれ、地域活動を通して「食生活を改善する人」つまり、食を通して健康づくりのボランティアとして活動をしています。

渡里支部では、年数回の食推だより「おいしいな」の発行、前期に親子の料理教室、後期に健康料理教室を開催しています。また毎年12月に行なわれるふれあい渡里まつりでは、自分でメニューを考え手作りする物を販売しています。これからもヘルスメイトとして、子どもから大人まで幅広く地域の人達との交流を図りながら活動していきたいと思っています。



▲親子の料理教室

できあがった  
おいしい料理

**こんにちは！**

**保健推進員です**

大槻 理恵子

私達保健推進員は水戸市保健センターと、地域のパイプ役として市民の健康づくりと介護予防事業のお手伝いをしています。

主な活動は、集団検診の促進、大腸がん検診の受付、健康相談の案内、乳幼児健診や子育て教室の勧めとその支援、いきいき健康クラブの支援などです。

特にいきいき健康クラブの活動は活発で、月2回、65歳以上の方とシルバリーハビリ体操や脳トレ、リズムダンス、ゲームなどを楽しんでいきます。

現在11人のメンバーで活動していますので、よろしくお願いいたします。



保健推進員のみなさん

**高齢者クラブ紹介**

**～堀町寿クラブ～**

地域でがんばっている高齢者クラブをシリーズで紹介いたします。

※各高齢者クラブでは、入会者を募集しております。お気軽に御相談下さい。

**堀町寿クラブ**

**活動の状況**

堀町寿クラブ会長 須能 一男

以前は堀老人クラブとして活動していましたが、平成17年10月から渡里市民センター長の指導により「堀町寿クラブ」と新しくなりました。

現在会員78名で、主な活動はスポーツを通して心と体の健康づくりを目標に活動しています。

**グラウンド・ゴルフ部**

毎月第2・第4月曜日に堀町緑地公園で会員約30名で楽しみながら実施し、ホールインワンをだした方は1回につき100円を基金として納めていただきます。大会の経費にしています。



グラウンド・ゴルフ部



輪投げの部



ペタンク部

**ペタンク部**

大会は年2回開催し1回は1泊で親睦を深めるため、2回目は日帰りで定期的に実施して大会終了後は、温泉に入り懇親会を図り楽しんでいます。

毎月火曜日、堀公民館にて水戸市スポーツ大会の優勝を目指して練習に励んでいます。

平成20年度より大会に参加し、優勝2回・準優勝6回と輝かしい成績を残しています。

**輪投げの部**

毎月2回練習し大会に参加しています。また年1回会員全員で大会を開催しています。

その他福祉バスを利用して一日研修・緑地公園清掃

**後期の行事予定**

等を実施しています。今後とも、スポーツを通して楽しいクラブにしたいと思っておりますので諸先輩方のご指導をお願いします。

- 11月
  - ・ふれあい渡里まつり
  - ・実行委員会(11/5)
  - ・防災訓練(11/6)
  - ・渡里地区歩く会(11/23)
  - ・ひとり暮らしの(75才以上)高齢者慰問(11/26)
- 12月
  - ・ふれあい渡里まつり (12/4)
  - ・お正月しめ飾り つくり(12/17)
- 1月
  - ・渡里地区郷土かるた大会(1/15)