

北茨城のふくし

生きがい講座で健康づくり



ストレッチ体操講座!! 筋力低下防止



編集・発行



社会福祉法人
北茨城市社会福祉協議会

〒319-1542 北茨城市磯原町本町2-4-16
(北茨城市地域福祉交流センター内)

TEL 42-0782-30-1810
FAX 42-7666

<http://www.kitaiba-shakyo.jp/>

平成25年度 高齢者の生きがいと健康づくり推進事業実施計画

(1) 三世代の集い事業

事業名	実施予定月	募集予定人員	内 容
三世代の集い社会探訪	8月	160名	三世代が一堂に集い、神社や仏閣、工場やテーマパークを見学し、世代間交流を図る。
三世代の集い園芸教室 (さつまいも掘り)	10月	100名	三世代による、さつまいも掘りを実施することにより世代間交流を図るとともに、土に親しみを持ちつつ自然の恵みを堪能する。
高齢者地域福祉交流事業	11月	100名×7地区	各地において、社協支部や各種団体などと協力し、世代間交流の実施。

(2) 健康づくりスポーツ大会

事業名	実施予定月	募集予定人員	内 容
高齢者健康づくり スポーツ大会 (クロッカー・輪投げの部)	6月19日 雨天時：20日	200名	高齢者に適したスポーツ大会（ゲートボール・クロッカー・ペタンク・輪投げ）の実施。
高齢者健康づくり スポーツ大会 (ゲートボール・ペタンクの部)	6月25日 雨天時：26日	200名	いばらきねりんんスポーツ大会の予選会を兼ねる。 ●実施場所：北部運動広場
高齢者 グラウンド・ゴルフ大会	7月3日 雨天時：4日	120名	高齢者に適したスポーツである、グラウンド・ゴルフ大会の実施。 いばらきねりんんスポーツ大会の予選会を兼ねる。 ●実施場所：雨情の里スポーツ広場
高齢者 グラウンド・ゴルフ交流大会	9月	200名	高齢者に適したスポーツである、グラウンド・ゴルフの普及、並びに高齢者同士の交流と体力維持、健康増進を目指し実施する。
シニア体力測定	10月	100名	自身の日ごろの体力状態を把握することを目的に、握力・開眼片足立ちなど5項目にわたり体力測定を実施。

(3) 趣味・教養・社会奉仕活動

事業名	実施予定月	募集予定人員	内 容
環境美化（花いっぱい）運動	7月11日	100名	プランターに花を植え、市内公共施設に設置し、環境美化に努める。
環境美化（清掃）活動	9月	100名	除草、清掃を通じて、ボランティア活動の推進を図る。
高齢者芸能発表会	11月	400名	高齢者に芸能発表の場を提供するとともに、趣味の向上、地域間交流を図る。
文化講演会	8月 H26年2月	各200名	さまざまな分野で活躍されている方を講師に招き、高齢者の趣味や教養に関する講演を実施する。
高齢者創作活動	H26年3月	100名	高齢者の創作に対する意欲を高め、生きがいのある生活環境をつくるとともに、地域の高齢者間交流を図ることを目的に実施する。

(4) 健康・生きがい講座

事業名	実施予定月	募集予定人員	内 容
介護予防講演会	11月	200名	介護予防の観点から講演会を実施し、高齢者の健康増進に努める。
生きがい寺子屋講演会	H26年1月	100名	高齢者一人ひとりが豊かで生きがいのある生活を送るために必要な知識、教養を身につけるとともに、生涯学習の重要性を認識し、社会の一員としての役割を果たせるよう努めることを目的に講演会を実施。

※その他にも、多数事業を予定しております。なお、上記の予定は変更になる場合がございますので、市報や社協だよりにおいてご確認ください。

老人福祉センター ライト

日々の生活に、生きがいを高めながら社会生活を送れるよう、趣味・活動・交流の「場」として、利用できます。(60才以上の方が対象です)

エンジョイ俳句教室

- 開催日 平成25年8月5日(月) 19日(月) 9月2日(月)
- 時間 13:30~15:30
- 対象者 市内在住60歳以上の方
- 募集人数 30名
- 締切り日 平成25年7月29日(月)
- 申し込み方法 下記まで電話で申し込み下さい。
- 内容 北茨城市俳句ポスト大賞にむけての勉強会及び当季雑詠で俳句をつくります。
- 持参品 筆記用具

カラオケ発表会

- 開催日 平成25年7月19日(金)
- 時間 10:00~15:00
- ゲスト 志摩幸子氏
- 内容 カラオケを歌い、ゲストにアドバイスをいただく。
一人1曲 2コーラス
- 対象者 市内在住の60歳以上の方
- 募集人数 40名(応募多数時は抽選となります)
- 締切り日 平成25年7月12日(金)必着
- 申し込み方法 往復はがきに氏名(ふりがな)、住所、電話番号、生年月日、発表曲(歌手名)を記入のうえ申し込み下さい。
- その他 発表者には、譜面を(A4サイズ)提出していただきます。
※見学者は申し込み不要です。

ライトには…
ヘルストロン、血圧測定器があります。
お散歩の途中にお立ち寄り下さい。



講師の
志摩
幸子さん



老人福祉
センター
利用料

市内

60歳以上

無 料

60歳未満

200円

市外

500円

お問い合わせ

北茨城市社会福祉協議会

北茨城市老人福祉センター「ライト」

Tel. 43-5361

担当/篠原



平成25年度 (第19回) 北茨城市小学生ワークキャンプ実施要項

- 目 的 児童が、いろいろなボランティア活動の体験学習を通して、社会福祉やボランティアについて理解を深め、奉仕の心や社会性を培うことを目的とする。
- 主 催 社会福祉法人 北茨城市社会福祉協議会
- 協 力 北茨城市ボランティアグループ連絡会
- 期 日 **平成25年8月1日(木)～2日(金)1泊2日**
- 会 場 北茨城市老人福祉センター「ライト」、マウントあかね(宿泊)
- 参 加 者 市内小学5・6年生 40名
※参加希望者多数の場合は抽選とする。
- 活 動 内 容 ボランティアについての学習並びに体験
- 参 加 費 1,000円
- 携 行 品 筆記用具・洗面用具・作業や運動のできる服装(ジャージ上下・半袖・短パン) 帽子・上履き・その他

- 交 通 機 関 マウントあかねバス(送迎)
- 参加申込み 各小学校の担任までお申し込み下さい。
- 事前学習会 **平成25年7月30日(火)午前9時30分～正午まで**
場所:老人福祉センター「ライト」 TEL 43-5361
持物:筆記用具
※事前学習会、当日の児童の送り迎えは、保護者が責任をもって行う。
- 事 務 局 〒319-4542
北茨城市磯原町本町2-4-16
北茨城市社会福祉協議会
TEL 42-0782
FAX 42-7666
担当/地域福祉係
大友(英)・根本



平成25年度 三世代の集い社会探訪募集要項

- 実 施 日 **平成25年8月24日(土)**
- 集 合 場 所 午前6時00分 大津港駅出発
午前6時30分 老人福祉センター「ライト」出発
- 見 学 場 所 宮城県(仙台市)
ニッカウヰスキー仙台工場・青葉城記念館・アウトレット仙台港
- 交 通 大型観光バス4台
- 参 加 資 格 市内に居住する方、及び市内事業所に勤務する方とその家族
- 定 員 160名(但し、幼児は参加できません)
- 費 用 お一人様 大人:3,000円 子供:2,000円(中学生まで)
※昼食代を含む
- 申込み方法 往復はがき1枚に参加希望者の氏名、住所、年齢、電話番号、乗車場所(大津港駅・老人福祉センター「ライト」)を記入のうえ、お申し込み下さい。
※なお、1枚のハガキで申し込める人数は、家族単位・もしくは最大5名の友人単位となります。但し、**申込み多数の場合は、抽選となります。**
- 申 込 み 先 〒319-1542 北茨城市磯原町本町2-4-16
北茨城市社会福祉協議会
Tel.42-0782 ■担当/根本・大友(忠)
- 締 切 り 日 **平成25年7月26日(金)必着**



日 程

時間	日 程
6:00	大津港駅出発
6:30	老人福祉センター「ライト」出発
7:30	阿武隈SA(休憩20分)
10:00	ニッカウヰスキー仙台工場 自由見学
11:00	出発
12:00	青葉城本丸会館にて昼食
13:00	出発
14:00	アウトレット仙台港 自由散策
15:30	出発
18:30	北茨城着(予定)



ありがとうございます



茨城新聞文化福祉事業団に寄せられた県民の皆様からの募金の一部が、北茨城市社会福祉協議会に贈呈されました。

市民の福祉のために有効に使わせて頂きます。

