

# 北茨城のふくし

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/>

謹んで  
新春のおよろこびを  
申し上げます  
平成26年



# 9月から実施した主な事業

## シニア体力測定会

9月26日に市民体育館において、体力測定会が開催されました。市内に在住する60歳以上の高齢者約80名が参加し、握力測定・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・10m障害歩行・6分間歩行の測定を行い、参加者は自身の体力がどの年代に位置しているのか測定結果を見て、一喜一憂されていました。



## 第17回茨城ねんりんスポーツ大会

6月と7月に実施された市内大会において、ゲートボール・クロッカー・輪投げ・ペタンク・グラウンドゴルフで上位入賞されたチームが、10月16日に開催されました本大会に参加しました。当日は県内から勝ち上がったチームが一同に集い、日頃の練習の成果を発揮されていました。



## 高齢者芸能発表会

10月24日に高齢者相互の親睦を図ることを目的に、ウェディングパレス美鳳において盛大に開催されました。今年は48組の出演者があり、歌に踊りに大いに盛り上がりました。また、今年も歌手の“志摩幸子”さんをゲストにお呼びして歌謡ショーを披露していただき楽しいひとときを過ごしました。



## その他の事業

11月14日に市民ふれあいセンターにおいて「第41回北茨城市社会福祉大会」が盛大に開催されました。今回は、①民生委員・児童委員及び主任児童委員②社会福祉施設及び福祉団体等役職員③社会福祉援助者④福祉事業協力者⑤共同募金協力者総勢57団体・個人が表彰されました。

また、記念講演として立木 早絵さんにお越し頂き、「さらなる一歩をふみだそう」と題してのお話をいただきました。



## 生きがい講座コーナー

■今年度実施した講座数：20講座

■今年度受講延人数：4,255名 (H25.12末現在)

講座を受けた多くの方から、一つのものを作りあげた達成感や満足感が得られ、そして、皆で和気あいあいと楽しい時間を過ごすことが出来たとの喜びの声が寄せられています。



平成26年度 **生きがい講座受講生募集**

■受講資格 市内に在住する60歳以上の方で、1年間受講可能な方  
 生きがい講座は、高齢者を対象に、介護予防、趣味の向上、高齢者同士の交流を図ることを目的に行っています。

<p><b>エコクラフト中級</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●講師 鈴木 照子氏</li> <li>●時間 9:30~11:30</li> <li>●毎月第1火曜実施</li> <li>●場所 老人福祉センター「ライト」</li> <li>●募集数 15名</li> </ul>	<p><b>ビーズ製作</b> (木曜コース)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●講師 小川カツ子氏</li> <li>●時間 9:30~11:30</li> <li>●毎月第4木曜実施</li> <li>●場所 老人福祉センター「ライト」</li> <li>●募集数 15名</li> </ul>	<p><b>大正琴</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●講師 羽生 綾子氏</li> <li>●時間 9:30~11:30</li> <li>●毎月第1金曜実施</li> <li>●場所 老人福祉センター「ライト」</li> <li>●募集数 20名</li> </ul>	<p><b>介護予防体操</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●講師 シルバーリハビリ 体操指導士</li> <li>●時間 13:30~15:30</li> <li>●毎月第2・4金曜実施</li> <li>●場所 老人福祉センター「ライト」</li> <li>●募集数 40名</li> </ul>
<p><b>エコクラフト関南</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●講師 鈴木 照子氏</li> <li>●時間 10:00~12:00</li> <li>●毎月第2木曜実施</li> <li>●場所 関南町公民館</li> <li>●募集数 15名</li> </ul>	<p><b>ビーズ製作</b> (金曜コース)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●講師 小川カツ子氏</li> <li>●時間 9:30~11:30</li> <li>●毎月第4金曜実施</li> <li>●場所 老人福祉センター「ライト」</li> <li>●募集数 15名</li> </ul>	<p><b>ストレッチ体操</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●講師 諸沢 洋美氏</li> <li>●時間 9:30~11:30</li> <li>●毎月第2・4月曜実施</li> <li>●場所 老人福祉センター「ライト」</li> <li>●募集数 35名</li> </ul>	<p><b>麻雀中級</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●講師 円谷 洋一氏</li> <li>●時間 9:30~11:30</li> <li>●毎月第2金曜実施</li> <li>●場所 老人福祉センター「ライト」</li> <li>●募集数 24名 (麻雀経験者のみ)</li> </ul>
<p><b>カラオケ会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●講師 な し</li> <li>●時間 9:30~11:30</li> <li>●毎月第1・3火曜実施</li> <li>●場所 老人福祉センター「ライト」</li> <li>●募集数 30名</li> </ul>	<p><b>パッチワーク</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●講師 小川 房子氏</li> <li>●時間 9:30~11:30</li> <li>●毎月第1木曜実施(初心者向け)</li> <li>●毎月第2木曜実施(中級者向け)</li> <li>●場所 老人福祉センター「ライト」</li> <li>●募集数 各日15名</li> <li>※申し込みは、いづれかです</li> </ul>	<p><b>携帯電話</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●講師 ドコモショップ</li> <li>●時間 9:30~11:30</li> <li>●4月~8月の第4火曜(5回)実施</li> <li>●場所 老人福祉センター「ライト」</li> <li>●募集数 15名</li> </ul>	<p><b>心と体のいきいき体操</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●講師 古村 薫氏 深津富美子氏</li> <li>●時間 14:00~16:00</li> <li>●毎月第4火曜実施</li> <li>●場所 老人福祉センター「ライト」</li> <li>●募集数 30名</li> </ul>
<p><b>カラオケ会</b> (水曜コース)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●講師 な し</li> <li>●時間 9:30~11:30</li> <li>●毎月第1・3水曜実施</li> <li>●場所 老人福祉センター「ライト」</li> <li>●募集数 30名</li> </ul>	<p><b>シルバークッキング</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●講師 石田 和子氏</li> <li>●時間 10:00~13:30</li> <li>●火曜(月1回)実施</li> <li>●場所 保健センター</li> <li>●募集数 32名(男性のみ)</li> </ul>	<p><b>ちぎり絵</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●講師 及川 徳江氏</li> <li>●時間 13:30~15:30</li> <li>●毎月第4火曜実施</li> <li>●場所 老人福祉センター「ライト」</li> <li>●募集数 20名</li> </ul>	<p><b>囲碁・将棋</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●講師 なし</li> <li>●時間 9:30~11:30</li> <li>●木曜(月4回)</li> <li>●場所 老人福祉センター「ライト」</li> <li>●募集数 随時募集</li> </ul>

会場の都合などにより、実施日が変更になる場合があります。

- 申込み方法 希望講座1つにつき、1枚の往復はがき**往信面**に、希望講座名・氏名・フリ仮名・性別・住所・電話番号・生年月日・緊急連絡先を、**復信面**に自分の住所・氏名を記入し、下記まで送付してください。(記入もれの無いようにお願いします)  
 受講申込に記載された個人情報は、当該講座のみに使用いたします。  
 〒319-1535 北茨城市華川町臼場187-74 北茨城市老人福祉センター「ライト」生きがい講座係
- 締め切り 平成26年2月28日(金) 必着 応募多数時抽選
- 問い合わせ先 北茨城市老人福祉センター「ライト」 TEL 43-5361(平日8:30~17:15) 担当/篠原  
 (講座の内容等が変更となる場合があります)

講座受講生募集

平成25年度 防災ボランティア養成講座

「東日本大震災」を教訓として、自然災害に対して市民が適切に対処できるようにするために、日頃からの心構えはもとより、地域社会における防災対策、コミュニティ活動が重要となるため、意識の啓発と地域コミュニティ活動の推進を図ることを目的に開催します。

	日時・内容・場所
<第1回>	平成26年1月24日(金) 午前10時～正午まで ☆開講式 赤十字救急講習(AEDの講習) ※マウス代150円(自己負担) ●地域福祉交流センター 2階会議室
<第2回>	平成26年1月29日(水) 午後1時30分～3時まで ☆講演会 演題：「災害に強いまちづくり」(仮称) 講師：独立行政法人 防災科学技術研究所 客員研修員 坪川 博彰氏 ●市民ふれあいセンター ※講演会については、受講者以外の方でも参加できます。
<第3回>	平成26年2月上旬 午前10時～正午まで ☆ワークショップ テーマ：「あの日から3年～災害時に求められるボランティアとは～」 ☆閉講式 ●地域福祉交流センター 2階会議室 ※日程調整中

■募集人数 30名 (全日程を受講できる方)  
■申込方法 平成26年1月15日(水)までに  
電話またはFAXでお申込み下さい  
■申込先 北茨城市社会福祉協議会  
(担当 大友(英)、根本)  
電話 42-0782  
FAX 42-7666

講座受講生募集

平成25年度 精神保健福祉講座

精神障がいをもつ方に対して、地域住民が理解と助け合いのできる地域づくりを目指し、「理解」をテーマに連続講座を開催します。

	日時・内容・場所
<第1回>	平成26年1月31日(金) 午前10時～正午まで ☆開講式 演題 「精神障がい者の現状とボランティアとしての関わり方」 講師：北茨城市保健センター精神担当職員 北茨城市社会福祉課障がい地域福祉係職員 ●地域福祉交流センター 2階会議室
<第2回>	平成26年2月3日(月) 午前10時～午前11時30分まで ☆講演会 演題 「ストレスとうつ病」(仮称) 講師 内田医院 精神科医 内田 太一 先生 ●北茨城市保健センター 2階会議室
<第3回>	平成26年2月(日時調整中) ☆施設見学
<第4回>	平成26年2月19日(水) 午前10時～正午まで ☆ワークショップ 「講座を振りかえって」 ☆閉講式 ●地域福祉交流センター 2階会議室

■募集人数 30名 (全日程を受講できる方)  
■申込方法 平成26年1月22日(水)までに  
電話またはFAXでお申込み下さい  
■申込先 北茨城市社会福祉協議会  
(担当 神白、大友)  
電話 42-0782  
FAX 42-7666

平成26年度 ボランティア活動保険

2月から受付開始!

ボランティア活動保険は、ボランティア活動中に起こる様々な事故に対する備えとして、ボランティアの方々を補償する保険です。ボランティア活動保険は、年度ごとに加入・更新となりますのでボランティア活動をされる方は保険加入をおすすめします。

1. 補償期間 平成26年4月1日午前0時から平成27年3月31日午後12時までとなります。  
(4月1日以降の加入については、加入申込手続き完了日の翌日午前0時から平成27年3月31日午後12時までとなります。)
2. 年間保険料(掛金) 基本Aプラン300円から(掛金の一部を社協が負担します。)

# 募集!!

■申し込み方法・連絡先：北茨城市社会福祉協議会  
北茨城市磯原町本町 2-4-16  
TEL 42-0782 FAX 42-7666

## 地域の老人クラブで活動してみませんか?

さまざまな活動が  
あなたを  
待っています!

知識や経験を  
地域のため、  
みんなのために  
活かしてみませんか?

老人クラブは、地域を基盤とした高齢者の自主的組織です。

自分の生活する地域で、健康づくりを進める活動や趣味活動、ボランティア活動を通した「地域の環境美化」、「子供とのふれあい」など、楽しく自らの生きがいを高められる活動をするを目的としたグループです。

また、若い世代の方々は共働きの割合が増えています。地域の高齢者が主体となり、子供たちの安全な生活環境づくりや高齢者のネットワークで地域を活性化してみませんか?

担当/根本・大友

## 配食サービスのボランティアをしてみませんか?

- 毎週1回、登録した高齢者のお宅へ、夕食(午後4時頃)のお弁当を届けていただきます。
- 利用する高齢者の方々の安否の確認もしていただきます。

担当/阿部

### 配食サービスの実施日

地区名	実施日
中郷町	毎週火曜日
磯原町・華川町	毎週水曜日
関南町・大津町	毎週木曜日
平潟町・関本町	毎週金曜日

## 北茨城市

# 中郷子どもの家



### お祭りごっこ

お神輿、お面、かき氷など全部手作りのお祭りごっこです。ビンゴ大会も行いました。



### 消防自動車試乗会

北茨城市消防署の皆さんの協力を得て、消防車の試乗会を行いました。



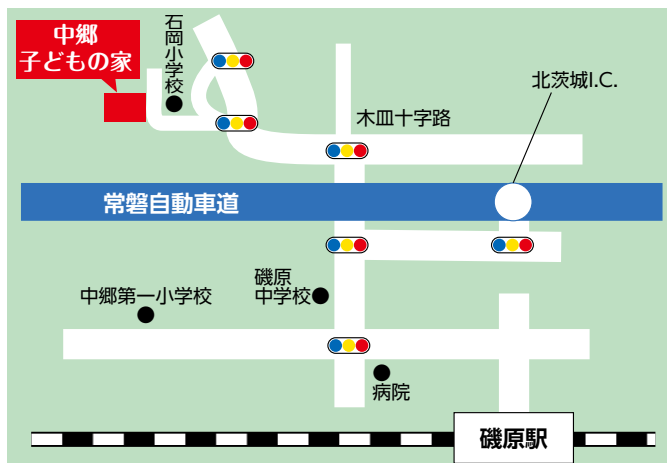
### ハロウィンパーティー

みんなかわいく仮装して遊びに来てくれたので、とても楽しい一日となりました。



### クリスマス会

サンタさん登場に、歓声が上がりました。プレゼントをもらってみんな笑顔でした。



### 北茨城市 中郷子どもの家

〒319-1558 北茨城市中郷町石岡814-1  
電話 42-2183

中郷子どもの家では毎日イベントを行っています!  
イベント詳細は毎月発行している子どもの家通信、または、北茨城市社会福祉協議会のホームページでご確認ください。

### 今後の主な行事予定(平成26年1月~3月)

- お正月遊び・節分豆まき会・お雛様製作
- ひな祭り会・サンクスパーティー

## 平成25年度 地域福祉を考える集い

### 誰もが安心して暮らせるわたしたちのまち北茨城

■講師

日本福祉大学中央福祉専門学校専任教員

渡辺 哲雄 さん

■演題 「やさしい社会・つめたい社会」

開催日／平成26年1月18日(土)

開演時間／13:30～【開場12:30】

場所／北茨城市民ふれあいセンター

入場無料

(参加申込は不要ですので、お誘い合わせのうえ是非ご来場下さい)

お問合せ先／〒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/大友(英)・根本)



## 文化講演会

■講師

タレント・山形弁研究家

ダニエル・カール さん

■演題

人にやさしい  
ひとづくり・街づくり



開催日／平成26年2月14日(金)

開演時間／14:00～【開場13:00】

場所／北茨城市民ふれあいセンター

入場無料

(参加申込は不要ですので、お誘い合わせのうえ是非ご来場下さい)

お問合せ先／〒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)

## 高齢者の運動と講話

～ロコモティブシンドローム～

いつまでも自分らしく元気な暮らしを送るための  
トレーニング法とチェック法を講話にて学びます

日時／平成26年2月26日(水)

9:30～11:30

場所／北茨城市老人福祉センター「ライト」

内容／ロコモティブシンドロームの予防と  
チェック方法を学ぶ

募集人数／30人

講師／健康運動指導士 古村 薫氏

参加費／無料

申込方法／往復はがきで申し込み※応募者多数時抽選

参加資格／市内の60歳以上

締切日／平成26年2月14日(金)

連絡先／〒319-1535 北茨城市華川町白場187-74

北茨城市老人福祉センター「ライト」

TEL：43-5361 (担当；篠原)

## 心配ごと相談事業

心配ごと…

あなたは一人で  
悩んでいませんか？

心配ごと相談所とは、地域の日常生活での困りごと全般について、相談員が無料でご相談に応じます。

### 心配ごと相談所開設場所並びに相談日時

●北茨城市地域福祉交流センター2F  
 毎月／第1・3木曜日…午後1時～4時  
 第5木曜日特別相談…午後1時～4時

●大津公民館研修室  
 毎月／第2・4木曜日…午後1時～4時  
 ※相談ごとのある方は、直接相談所へお出かけください。  
 ※午後3時30分までに受付をすませてください。