

北茨城のふくし

誰もが安心して暮らせる
わたしたちのまちを目指して..

Our town Kitaibaraki where anyone can live in in peace!

「あいさつから始まる♡北茨城物語」

北茨城市社会福祉協議会

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/>

「生きがい講座」

健康づくり&趣味のステップアップ

「3B体操」講座

脳トレ&ストレッチ体操!



「パッチワーク初級」講座

仕上がりイメージし
指先のトレーニング



スタイル維持!筋力維持!

「姿勢スッキリ貯筋体操」講座

平成30年度高齢者の生きがいと健康づくり推進事業計画

(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	7月21日	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。
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 グラウンド・ゴルフ大会	5月17日 (終了)	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 健康づくりスポーツ大会	6月7日 雨天時：8日	250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。 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・ゴルフ交流会	9月20日 雨天時：21日	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。 ●実施場所：雨情の里スポーツ広場
シルバーリハビリ体操 普及講習会	10月	100名	シルバーリハビリ体操指導士会によるシルバーリハビリ体操の実技

(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	5月22日 (終了)	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	10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。
高齢者創作活動	12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。
文化講演会	H31年2月	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。

(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	H31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。

生きがい講座 「手芸講座メッシュクラフト～ブローチ作成～」 募集について

- 日 時 平成30年7月10日(火)又は11日(水)
※いずれかの申し込み
午後1時30分から午後3時30分まで
- 場 所 北茨城市老人福祉センター「ライト」
休養室
- 内 容 専用のワイヤーにクロス(ストッキング
のような生地)をかぶせブローチを作成
- 募集人数 各日15人
- 講 師 清水 七重氏
- 材 料 費 800円
- 持 参 品 はさみ、手芸用ボンド、ラジオペンチ、
ニッパー、ピンセット
- 対 象 者 市内在住の60歳以上
- 申込方法 6月11日(月)より電話で受付開始
※各日定員になり次第締め切らせていただきます
- 連絡先 社会福祉法人 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




生きがい講座 「カラオケ発表会」 募集について

- 日 時 平成30年7月20日(金)
午前10時から午後3時30分まで
- 場 所 北茨城市老人福祉センター「ライト」
集会室
- 内 容 カラオケ発表のアドバイスをいただく
(1人1曲2コーラス)
- 募集人数 40名
- 講 師 志摩 幸子氏
- 材 料 費 無 料
- 対 象 者 市内在住の60歳以上
- 申込方法 (1)往復はがきに①氏名(ふりがな)②住所③生年月
日④電話番号⑤発表曲(ふりがな)⑥歌手名を記入
の上お申し込みください(見学者は申込不要)
※応募者多数時は抽選となります
(2)発表者は通信カラオケを利用させていただきます
(3)発表者には返信はがき到着後7月18日(水)までに、
譜面(A4サイズ)を北茨城市老人福祉センター
「ライト」まで提出していただきます
- 締 切 日 平成30年6月30日(土)必着
- 連絡先 〒319-1535 北茨城市華川町白場187-74
社会福祉法人 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 FAX 43-5395
担当：篠原



軽度な住宅修繕のお手伝いをします

北茨城市建築職組合とその青年部の会員が、ボランティア活動により、住宅に関わる修繕のお手伝いをします。

高齢者の独居世帯や老々世帯及び障害者世帯を優先に一般の方も募集いたします。

※ただし、15件で締め切りますが、高齢者の独居世帯や老々世帯及び障害者世帯を最優先に対応いたしますので応募多数の場合、一般の方はお断りさせていただく場合があります。

こんなことで
お困りでは
ありませんか?

例
え
ば

- ドアのカギやノブの調子がわるい。
- 窓、ふすま、障子の建てつけがわるい。
- 水道のパッキンの状態がわるい。
- 雨どいがこわれている(一階のみ対応可)。など

- ※ 屋根瓦、二階雨どい等の高所作業はお受け出来ません。
- ※ 生活する際に支障がある家屋。
- ※ カーポートや倉庫等、生活する際に支障がない箇所は不可。
- ※ 介護保険の住宅修繕や軽度生活援助事業以外の修繕。

★材料費は依頼者負担で、軽作業に限らせていただきます。

★下見をさせていただきボランティア活動の範囲でできるかを建築職組合の方たちが判断し、お断りさせていただく場合があります。

実施日：平成30年7月15日(日)(申し込みは6月27日(水)まで)

※当日、雨天の場合、屋外の作業は対応できない場合があります。

◎建築職組合とは住宅に関わるすべての職種の方で構成されています。
まずは右記までご相談下さい。

問い合わせ先
北茨城市社会福祉協議会
ボランティア・市民活動センター
TEL : 42-0782 FAX : 42-7666
担当/舟生・豊田

平成30年度 三世代の集い社会探訪参加者募集について

- 実施日 **平成30年7月21日(土)**
- 集合場所 午前6時30分 大津港駅出発
午前7時00分 老人福祉センター「ライト」出発
- 見学場所 群馬県 富岡製糸場 こんにゃくパーク
- 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：2,500円
子ども：1,500円(大学生まで)
※昼食代含む
- 申込方法 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：舟生・豊田

●申込締切 **平成30年6月27日(水)必着**

●日 程

時間	日 程
6:30	大津港駅出発
7:00	老人福祉センター「ライト」出発 笠間、壬生、波志江PAで休憩予定
11:00	おぎのやドライブイン(昼食)
12:00	集合・出発
12:30	富岡製糸場
14:00	集合・出発
14:20	こんにゃくパーク
15:20	集合・出発 壬生・笠間PAで休憩予定
18:30	老人福祉センター「ライト」到着
19:00	大津港駅到着 解散

ありがとうございます



4月18日(水)、関東西濃運輸(株)北茨城支店支店長代理 敷地和人様が来所され、地域福祉の推進に役立ててほしいと同社労働組合北茨城支部からのご寄付をお持ちいただきました。ご趣旨に沿うよう有効に活用させていただきます。

「元気ステーション」からのお知らせ!!

超高齢化社会を迎える中、北茨城市の高齢化率が32.3%(H29.10.1現在)に達しました。今後、更に高齢化が進み高齢者単身世帯や高齢者夫婦世帯の増加が見込まれます。

こうした中、高齢者の皆様が介護が必要になった時に、住み慣れた地域で安心して生活できるよう日常生活を支援して行くために、高齢者にやさしい様々なサービスを提供している、店舗・施設などの情報を収集し、「元気手帳」を作製いたしました。

尚、「元気手帳」の入手方法については元気ステーションへお問い合わせ下さい。

☎問合せ

**北茨城市コミュニティケア
総合センター**
「元気ステーション」
TEL 44-7111
担当：石山・永沼

