

あおぞら

行方市 社協だより

No. 76 2025.3.1

— 発行者 —
社会福祉法人
行方市社会福祉協議会

住所 茨城県行方市玉造甲478 番地1
☎ 0299 (36) 2020
FAX 0299 (55) 4545
URL <http://www.yokattanet.jp>

みんなで祈る新しい年の健康と幸せ



元気で～さ～びす館（介護予防教室）

麻生・北浦・玉造地区のみなさんと新年を迎え笠間稲荷神社で初詣を行い、道の駅『かさま』では地元ならではの美味しい料理と交流の時間を満喫し、皆で素敵な一年のスタートを切りました。

もくじ

- いきいき長寿者紹介…………… 2
- 赤い羽根共同募金運動…………… 3
- 親子ふれあい事業 / 子育てサポーター養成講座… 4
- つくば市シルバークラブ連合会との交流… 5
- 令和6年度社協会員加入実績報告
- 令和7年度法律相談会のおしらせ… 6
- ボランティアセンターからのおしらせ… 7
- 善意銀行 / つぶやき / 介護者のつどい / 災害時緊急助成… 8

いきいき長寿者紹介



理崎勝三さん 敏子さん
(行方市手賀 95歳)

今回ご紹介するのは、シルバーバリエビリ体操指導士として長年活動し、地域を元気に盛り上げてこられた95歳の理崎勝三さんです。同じ年の奥様・敏子さんと結婚してから、かれこれ70年以上をともに歩んでいらっしやいます。

まず動いてみる姿勢が大事

若いころ、勝三さんは漁に携わりながら、この地域ではまだあまり行われていなかった鯉・金魚の養殖にも挑戦。

「誰もやっていなかったけど、『やってみよう』って始めたんだ。そつすると『何やってるの?』って周りが興味を持って、同じようにやる人も増えたね」と笑顔で振り返ります。

こつこつと、まず動いてみる」と

いう姿勢は、のちにシルバーバリエビリ体操の普及活動へとつながりました。行方市で指導士の会が立ち上がる際、創設メンバーとして参加。「体を動かして健康を保ち、元気に過ごせる人を増やしたい」という思いで、地域の仲間とともに普及活動を続けてこられました。

1日5回の体操

勝三さんが日々欠かさないのは、1日5回の体操。朝は「なめテレ」の体操番組を見ながら体を動かし、10時や午後2時にはテレビ体操やシルバーバリエビリ体操を取り入れるなど、こまめに動くのが習慣です。さらに、相撲の「四股」を踏むことを長年続けており、かつては1日300回、現在も100回を欠かしません。

「朝はだいたい4時頃に起きて、



まず体をほぐす。夜は6時頃には就寝するから、自然と早寝早起きのリズムが身についたね」と、規則正しい生活リズムも健康の大きな支えになっているようです。



セルフケアで医者いらす

もう一つ欠かさないのが、電動マッサージ機を使ったセルフケア。朝起きて体操を始める前や、夜寝る前に痛むところや凝りを感じるところを入念にマッサージしているそう、で、「自分の体は自分が一番わかっている。どこをどうほぐせば楽になるか試してみると、案外治るもんだよ。医者いらすだ



ね」と笑います。

食事については塩分を取りすぎないよう意識し、醤油を多用しない工夫をしているとのこと。無理のない範囲でバランス良く食べるのが長続きの秘訣だそうです。

夫婦で築く健康スタイル

同級生ということもあり、奥様の敏子さんも自然に運動を生活に取り入れてきました。

「ダンベルを使って腕を鍛えてるよ。踊りが好きだから、体を動かすのは当たり前になってるわ」と敏子さん。お二人とも体を動かすことを楽しんでおり、長年連れ添う中で互いに刺激を与え合いながら、元気を保っている様子が印象的です。

地域を盛り上げ、これからも現役

かつて老人クラブの会長を務め、地域のイベントや催しでシルバーバリエビリ体操を指導したりと、多方面で活躍してきた勝三さん。

「できそつにないと思っても、やってみるのが大事」と笑顔でお話してくださいました。

その言葉どおり、周囲の人が困っているときには「まず手を差し伸べる」行動力でサポートし、地域の方々から頼られる存在。95歳とは思えないパワフルさの秘訣は、常に前向きに、まず動いてみる」という姿勢にあるようです。



令和6年度 赤い羽根共同募金実績報告

募金運動にご協力ありがとうございました

本年度も赤い羽根共同募金運動に、多大なご協力をいただきありがとうございました。
皆さまからお寄せいただいた募金は、行方市の地域福祉向上のために活用させていただき、他、市町村を越えた広域での活動や、災害時の活動に役立てられます。



募金総額 **3,953,074円**



募金の種類	金額
戸別募金	3,603,000円
学校募金	161,483円
職域募金	55,446円
法人募金	10,000円
イベント募金	7,024円
その他の募金※1	116,121円

※1 自動販売機による募金や各店舗等に募金箱を設置し寄付をお願いする募金



令和6年度 歳末たすけあい運動事業報告



「歳末たすけあい運動」を、赤い羽根共同募金運動の一環として実施しました。
この事業は、皆様よりお寄せいただいた募金を基に、支援を必要としている方々（ひとり暮らし、高齢者世帯、障害者世帯）が地域で安心して新年を迎えていただくために、以下のような家事援助サービスを実施いたしました。

ご協力いただきました、民生委員・シルバー人材センターのみなさん、ありがとうございました。

網戸張替え 38件 窓ガラス掃除 35件 障子張り 57件
草刈り・草抜き 24件 廃棄物処理 62件

事業実施件数
216件

【歳末たすけあい事業活動の様子】



草抜きの様子



窓ふきの様子



草刈りの様子

このページに関するお問い合わせ先
行方市社会福祉協議会

☎ **0299-36-2020**

みんなで支えよう子育ての輪！ 子育てサポーター養成講座

令和6年11月28日（木）に子育てサポーター養成講座を開催し、7名が参加。令和の子育て家庭の現状や年齢に応じた発達などを学び、子どもの事故や病気の理解などを深めた後、実践的なサポートも体験しました。今後も講座や研修を行います。ご興味ある方はお問い合わせください。



親子ふれあい事業

～忙しさをひと休み。親子で過ごす、ほっと和む時間～



令和6年12月7日（土）に今年度1回目の親子ふれあい事業を開催し、3組の親子にご参加いただきました。親子でヨガを体験し、身体も心もリフレッシュ。その後の保護者のお茶会では、ストレス発散方法やクリスマスのお話など、和やかな雰囲気の中で楽しく交流していただきました。

親子でヨガ体験したよ！



参加者
募集

作って、奏でて、親子でひとつになる！
手作り楽器で広がる笑顔のコンサート♪

親子で工作した手作り楽器で音楽を奏でたあとは、お茶会でホッとリフレッシュ。日頃の疲れを癒しながら、親子のふれあいを深めましょう。



開催日時 令和7年3月22日（土）

午前9時30分～11時40分ごろ

会場 行方市地域包括支援センター 研修室

参加費 1名100円

定員 10組（先着順）

対象
・市内在住で特別支援学校や特別支援学級を利用している、または利用予定の児童・生徒とその保護者
・市内に住む障害児（者）とその保護者

申込締切 3月17日（月）

このページに関するお問い合わせ先
行方市社会福祉協議会

☎ 0299-36-2020

つくば市シルバークラブ連合会との交流事業を開催しました！

～地域を超えた交流～



令和7年2月6日（木）、行方市地域包括支援センターにおいて、行方市いきいきクラブ連合会は、つくば市シルバークラブ連合会・社会福祉法人 つくば市社会福祉協議会との交流事業を開催しました。

当日は、行方市とつくば市双方のクラブ会員 55 名にご参加いただき、和やかな雰囲気の中で、地域活動の事例発表や情報交換を通じて活発な交流が行われました。

事例発表で広がる視野と活発な情報交換

当日は2団体より、日頃の活動内容や取り組み事例が発表されました。工夫している健康・仲間づくりの方法、地域住民との交流イベントの開催事例など、互いの経験を共有し合うことで、新たな活動アイデアを得る有意義な時間となりました。情報交換の時間では、クラブ運営上の悩みや課題について質問や意見が飛び交い、活発な情報が多数交わされました。



参加者の声

今後のクラブ活動で活かせるヒントがたくさんありました！



同世代の仲間との情報共有は本当に助けになる！

市の取り組みを知り、大変刺激になりました！

今後の展望

本交流事業を通じて、両市のクラブがより緊密に連携し合うきっかけが生まれました。今回得られた情報やアイデアを各クラブの活動に活かし、次の交流の場につなげていきたいと考えています。今回ご参加いただいた皆さま、誠にありがとうございました。地域を超えた交流を今後も大切にしながら、高齢者の皆さまの健康促進・仲間づくりに取り組んでまいります。

このページに関するお問い合わせ先
行方市社会福祉協議会

☎ 0299-36-2020

令和6年度 行方市社会福祉協議会会員加入 多くのご協力、ありがとうございました

本年度も行方市社会福祉協議会の会員募集を実施させていただき、多くの方に会員として温かいご支援をいただきました。皆様から寄せられました会費は、給食サービス事業やボランティア活動の推進、在宅生活支援事業など、地域福祉を推進していくための財源として活用させていただきます。会員としてご加入いただいた皆様に改めてお礼申し上げます。

令和6年度 社会福祉協議会会費実績 **合計 7,512件 8,334,000円**

【会費種別内訳】 一般会費 7,422件 7,422,000円 賛助会費 4件 12,000円 特別会費 86件 900,000円
 【地区別内訳】 麻生地区 3,481,000円 北浦地区 2,003,000円 玉造地区 2,830,000円 市外 20,000円

令和6年度 特別会員としてご協力いただいた皆様 順不同・敬称略

3口 箕輪リース株式会社	株式会社フルウチ 特別養護老人ホームあそこの郷 小沼診療所	齋藤建設株式会社 株式会社羽生工務店 北浦肥料株式会社	株式会社フィールド食品 水戸信用金庫玉造支店 菅谷電業
2口 有限会社平山商事 有限会社 東関東サービス	なめがたしおさい農業協同組合 行方市損害保険専業代理店組合 高須自動車工業	株式会社倉川製作所 有限会社大蔵 株式会社久米工務店	須田石油 介護老人保健施設 かすみがうら 特別養護老人ホーム 玉寿荘
1口 有限会社オーエムメディア 有限会社小林自動車 有限会社はしもと 有限会社三松タクシー 株式会社ライスミル 株式会社大盛電機商会 株式会社筑波銀行麻生支店 佐原信用金庫麻生支店 株式会社常陽銀行麻生支店 有限会社出沼石油店 平山設備工業株式会社 有限会社小貫自動車 Kマート はまだ 水飼商店株式会社 株式会社MGソリューション 麻生印刷 有限会社根本保険事務所	ボディショップ G-flag 株式会社クワジマ 小沼商事株式会社 株式会社ヤマニ 株式会社宮内土建 株式会社ダイコウ測量設計 有限会社高野電子工業 藤崎建設工業株式会社 ハートラインヤマグチ 株式会社鹿行シパウラ 高橋建設株式会社 介護老人保健施設リヒトハウス北浦 有限会社インテリアコバヤシ カネカ関東スチロール株式会社 株式会社鹿行畜産 特別養護老人ホームきたうら 有限会社溝口工業	株式会社山勝建設 有限会社根本商店 北浦交通有限会社 株式会社井川食品 有限会社石田モータース 株式会社 A-1 建築事務所 大場紙器工業株式会社 有限会社風間タクシー 霞観光株式会社 吉藤運送株式会社 有限会社斉藤商事 有限会社なめがたサービス 清宮電気株式会社 株式会社根崎工務店 ピー・エス・コンクリート株式会社茨城工場	株式会社竿台石油 松沢書店 株式会社松本 有限会社兼平工務店 株式会社タカサキ 常陽開発工業株式会社 小野村工業株式会社 堀田自動車サービス工場 株式会社イノバ工業 塚本建設株式会社 有限会社貝塚運輸 井坂歯科医院 貝塚建設株式会社

令和7年度 法律相談会のお知らせ お困りごとはありませんか？

無料法律相談会を開催します。専門家があなたのお話を丁寧にお聞きし、解決への道筋をご提案いたします。弁護士による面談形式での無料相談を、毎月1回実施していますので、ぜひお気軽にご利用ください。

開催日（午前10時から12時まで）	
4月7日（月）	10月6日（月）
5月12日（月）	11月10日（月）
6月2日（月）	12月1日（月）
7月7日（月）	R8年1月19日（月）
8月4日（月）	R8年2月2日（月）
9月1日（月）	R8年3月2日（月）

一人で悩まずにまずは相談会にお出かけください。

相続・離婚・借金・その他日常生活の法律問題



予約：行方市社会福祉協議会まで
電話 0299-36-2020

会場：行方市地域包括支援センター
行方市玉造甲 478 番地 1

※令和7年度の法律相談会は、3月17日（月）から受付開始

このページに関するお問い合わせ先
行方市社会福祉協議会

☎ 0299-36-2020

ボランティア募集中！一緒に活動してみませんか？

送迎 ボランティア

有償



～活動内容～

- ・高齢者や障害者の病院・施設等への送迎など

～活動日時～

- ・平日午前または午後（月1回～）

～お礼～

- ・ご協力いただいた方には、1時間700円（30分ごとに300円）の活動費をお渡しします

～こんな方をお待ちしています～

- ・高齢者や障害者の送迎をお手伝いしたい方
- ・普通免許をお持ちで、安全運転に自信のある方

高齢者支援 ボランティア

無償



～活動内容～

- ・高齢者の見守りやお話し相手など

- ・お弁当の調理や配達

～活動日時～

- ・平日午前または午後（月1回～）

～こんな方をお待ちしています～

- ・お話し好きで、人と交流するのが好きな方
- ・優しく寄り添える気持ちをお持ちの方

福祉体験学習 見守りボランティア

無償



～活動内容～

- ・学校での福祉体験学習の見守りなど

～活動日時～

- ・平日午前または午後（年1回～）

～こんな方をお待ちしています～

- ・福祉や人とのふれあいに興味がある方

そのほか様々なボランティアがあります！
ご興味ある方はご連絡おねがいします。

ボランティア活動保険と登録更新のご案内

補償期間

令和7年4月1日から
令和8年3月31日まで

※加入手続き完了後の翌日から保険適用となり、途中加入の場合でも年度更新となります。

ボランティア活動保険の加入は、社協への登録が必要です。



プラン内容	保険料(1名あたり)
基本プラン	350円
天災・地震補償プラン	500円

○加入できる方

個人、グループ、団体等でボランティア活動をしている方・これからボランティア活動をはじめの方

○対象となるボランティア活動

自発的な意思により他人や社会に貢献する無償のボランティア活動。なお、対象にならないボランティア活動もありますので、詳しくは行方市社会福祉協議会までお問い合わせください。

○受付期間

令和7年2月3日（月）から随時

○申込方法

- ①ボランティア活動保険加入申請書
 - ②印鑑と保険料（現金）
 - ③団体名簿（住所、氏名、電話番号記載のもの）
- ①～③をご持参のうえ、行方市社会福祉協議会窓口までお申し込みください。

このページに関するお問い合わせ先
行方市社会福祉協議会

☎ 0299-36-2020

皆様からの寄付金・預託金(順不同・敬称略)

寄付金

預託者名	金額(円)	指定先
行方ゴルフ連盟	55,840	無指定
行方市 シルバー人材センター	30,000	無指定
行方ライオンズクラブ	80,000	無指定
鹿行地域労福協	10,000	無指定
プルメリア	27,000	無指定
匿名	3,000(商品券)	ドリームハウス
匿名	50,000	無指定
アカツキ	111,430	無指定
松崎武人	20,000	無指定

物品寄付

預託者名	預託品	指定先
匿名	衣類	無指定
匿名	車イス1台	無指定
行方 S.K	さつまいも1箱	ドリームハウス
横瀬喜則	使用済み切手	無指定
更生保護女性会玉造支部	シクラメン1鉢	無指定
更生保護女性会麻生支部	シクラメン1鉢	無指定
水戸ヤクルト販売	ポッチャシート	無指定
行方八王子神社 令和7年元旦奉納者	白米24.8kg	被災者支援または 市内給食サービス
匿名	醤油8本	給食サービス

介護者のつどい

～介護の体験などみんなで話しませんか?～

実際の体験を聞きながら、悩みや不安を分かち合いましょう。

介護に関する相談も受け付けています。

<参加者の声>

- ・他の人と話して、「自分だけじゃない」と感じられた
- ・認知症を理解するためにも話を聴くことが大切
- ・将来の自分のためにも行くのもいいと思った

○場所：行方市地域包括支援センター

○日時：令和7年3月3日、4月7日、5月12日、6月2日
各日 午後1時30分～3時00分

【お問い合わせ・お申し込みは、こちらまで！】

行方市地域包括支援センター ☎0299-55-0114

災害時緊急助成

災害が発生し家屋が被災した場合、見舞金の支援をおこなっています。(災害救助法が適用される場合を除きます。)市役所だけでなく社協にも申請をお願いします

○対象：家屋の焼失・流失・倒壊等の災害が発生し、罹災証明書が発行された世帯。

全焼(全壊)	30,000円
半焼(半壊)	20,000円
床上浸水等	10,000円

お問い合わせ先

茨城県共同募金会 行方市共同募金委員会
社会福祉法人行方市社会福祉協議会内
☎0299-36-2020

行方市善意銀行

令和6年11月8日から令和7年2月3日までに善意をおよせいただいた方々をご紹介します。皆様からの善意は行方市のさまざまな福祉活動に使わせていただいております。

皆様からの温かいご寄付に心より感謝申し上げます。



更生保護女性会麻生支部



更生保護女性会玉造支部



行方ゴルフ連盟



行方ライオンズクラブ



行方市シルバー人材センター



水戸ヤクルト販売

つぶやき

春うらら～心ほどける春のひざしが待ち遠しかった今日のごころ

今年の節分は、2月3日でなく2月2日でした。124年ぶりだそうです。地球が太陽を、1周する時間が365日ピッタリでないからですが、福は～うち：🌟 沢山舞い込んで欲しいと願います

寒いといふ運動不足になりますが、1日の身体を動かすことが10分増加すると、生活習慣病や認知症など、病気の発症リスクが減少すると言われています。免疫力アップ。笑顔でお顔も心もアップ。

そんな私は日々、新舞踊の錦照会、エクササイズの手具健康体操トライビクス、よさこいの錦北蓮華と活動して体動かしております🌟

何か身近なところから10分、長いと感じる時は5分からでもすき間時間に始めるといいですね。

昨年から広報委員になりました。

改めましてよろしくお願ひいたします🙏

田野中裕美子

広報委員

委員長	横田 照実	委員	磯山 正子
副委員長	宮内 和子		加藤 たか子
委員	金井 裕子		松澤 久美子
	理崎 道子		田野中裕美子
	大原 孝		阿部 幸一

視覚障害など目の不自由な方へ朗読ボランティアの方が朗読した「社協広報紙 あおぞら」や「市報 行方」をお届けしています。希望される方は行方市社会福祉協議会へお申込みください。