行方市 社協だより

あおぞら

2025年
12月
No.79号

みんなで駆けた一日

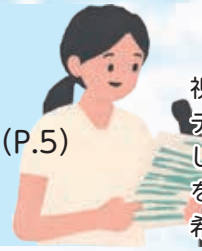
篠崎俊一さん準優勝

全国出場権を獲得!!

詳細はP4にて

もくじ

会長就任あいさつ（P.2）
いきいき長寿者紹介（P.3）
福祉の話題（P.4）
ボランティアセンターからのおしらせ（P.5）
社協からのおしらせ（P.6～）
善意銀行 / つぶやき　ほか（P.8）



音訳版もあります

視覚障害など目の不自由な方への朗読ボランティアグループ（「虹の会」「四つ葉会」）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協へお申込みください。

この広報紙は赤い羽根共同募金の配分金により発行しております。

会長就任あいさつ

社会福祉法人
行方市社会福祉協議会
会長　**髙須　敏美**

このたび、令和7年10月17日に開催されました、行方市社会福祉協議会理事会におきまして、会長に選任されました髙須敏美です。

地域福祉の充実と発展のために、その職責を全うするよう努めてまいります。

行方市では現在、社会の構造的な変化に直面しており、少子化・高齢化、人口減少、依然として長引く物価高騰などにより、市民生活に多様な課題と不安が生じております。

このような中、本市が持続可能で活力ある未来を築くためには、様々な問題に対し市民の皆様の声を届けていただき、一人ひとりの声を大切に捉え、解決に向けた取り組みを考案し、市民の皆様と力を合わせて公的なサービスだけでは解決できない諸問題に対応していきたいと考えております。

社会福祉協議会では、地域福祉を推進する中心的な団体として、誰もが役割を持って地域を支える一員となれるよう、地域での居場所や交流拠点、人と人とのつながり、地域の見守り・支え合い活動を推進するとともに、生活支援サービスの課題を把握し、解決に向けた体制づくりや役割を担うものです。

当事者を含め区長さんや民生委員・児童委員、ボランティア、福祉関係者などがつながることで、「市民と共に、住み続けたいと思えるまちづくり」を推進してまいります。

また、高齢者の介護予防を行い、介護状態になっても、住まい・医療・介護・生活支援が一体的に提供されるよう行方市地域包括支援センターが中心となって、介護サービス等の調整を行い、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるように、地域包括ケアシステムの構築を実現していきます。

皆様の信頼と期待に応えられるよう地域福祉の向上に努めて参りますので、皆様の温かいご支援とご協力をお願い申し上げ、会長就任にあたってのごあいさつとさせていただきます。

いきいき長寿者紹介

石橋　堅　さん　92歳
ミツ　さん　93歳
（行方市次木）

～くぬぎ山を拓き続けて～

今回ご紹介するのは、20代でくぬぎ山を開墾し、今も毎日庭に出て手を動かす石橋堅さん・ミツさんご夫妻。「くよくよしない」を合言葉に、季節と家族に寄り添ってきた暮らしをたずねました。

【土のそばで、生きる】

若い頃、東京・目黒の金属メッキ屋で働いていた堅さん。帰郷してミツさんとご結婚し、20代前半でくぬぎ山を自らの手で切り拓きました。育てたのは、いちご・メロン・スイカ。車に積んで売り歩くと、半日で売り切れるほどの人気だったそうです。

「コツは、おいしいスイカを作ること。1回買ってくれると、また買ってくれるんだ」嬉しそうに話す堅さんの笑顔が印象的でした。

【甘さの秘訣は、糠にあり】

糠や油粕、魚粉、牛糞を混ぜて発酵させた有機肥料。その配合には長年の経験と工夫が詰まっています。

「スイカやメロン、それからいちごもね。糠を発酵させるのが一番。でないと、美味いものはできない」糠を生かす工夫と、見えない〝ひと手間〟の積み重ねが、毎年変わらぬ甘さを支えてきました。

【木々とともに】

手入れの行き届いた庭には、つげ、ヒバ、南高梅、みかん、びわ、銀杏、モチノキ、ゆずが並びます。

若い頃から植え続けた
庭木への思いを語る堅さん

「家の裏の柿の木はね、食べた柿の種を土にまいたら育っちゃって」今は縁側から眺めて楽しむことが多くなりましたが、それでも「みかん」や「びわ」は植え続けているそう。木が好きな堅さんらしいエピソードです。

【見守り合う暮らし】

元気にこぐミツさんと、
寄り添う息子さん

取材は畑仕事の合間に行われました。同じ敷地に暮らす息子さんご家族が同席し、穏やかに様子を見守っています。ミツさんがエアロバイクを元気にこぎ始めると、息子さんはそばで水を手渡したり。互いを気遣う温かさが伝わってきます。

日々の暮らしを支えているのは、こうした身近な人との繋がり。誰かと見守り合える関係が、毎日を続ける力になっている。そんなことを感じる取材でした。

【今も続ける健康習慣】

「朝は6時に起きてね。体操の時間になったらテレビを消して、体操してるんです」毎朝の日課を笑顔で話す堅さん。晩酌は日本酒をコップ一杯ほど。健康の秘訣を尋ねると、こんな答えが返ってきました。「お酒・さんぽ・気楽に、くよくよしない」散歩は自転車で鉾田市まで足を伸ばすことも。シンプルだけど、元気に過ごすヒントがたくさん詰まっていました。

【季節とともに、これからも】

山を畑に、畑を暮らしに、暮らしを地域へ。手をかけるほど、実りは深まります。

土と木々、そして家族に囲まれた石橋さんご夫妻の時間は、これからも静かに、力強く続いていきます。

樹齢数百年の南高梅

紙面でご紹介させていただける長寿者の方を募集しています。
自薦、他薦は問いません。ご連絡をお待ちしています。
☎0299（36）2020　総務企画係

福祉の話題

ドキドキ、ワクワク、スポーツ交流デー プレイがつなぐ、鹿行の輪

9月２７日（土）に、カシマスポーツセンターにて、鹿行地区障がい者スポーツ交流大会が開催され、行方市身体障害者福祉協議会からは、１２名の会員が参加しました。ラダーゲッターやボッチャ、フライングディスク、パン食い競走などが行われ、最後には鹿嶋市の事業所による演奏会を楽しみました。今後も、スポーツや音楽を通じて、各市町村同士で楽しく交流していきましょう。

三種目で健闘！ 篠崎俊一さんは準優勝

１０月７日（火）笠松運動公園において、第３０回茨城県健康福祉祭いばらきねんりんスポーツ大会が開催されました。県内各地から多くの選手が参加し、行方市からも、ペタンク、ワナゲ、グラウンドゴルフの各種目に出場しました。

その中で、グラウンドゴルフの部に出場した篠崎俊一さんが見事準優勝を果たし、来年開催される「第３８回全国健康福祉祭さいたま大会　ねんりんピック彩の国さいたま２０２６」に茨城県代表として出場する予定です。選手の皆さん、お疲れ様でした。

未来を語り、絆を深める！ 東京方面研修にボランティア59名が集合

昼食（ホテルJALシティ東京豊洲 汐待茶寮）

10月３日（金）に、行方市ボランティア連絡協議会は59名の参加のもと、交流研修を開催しました。これは、行方市内のボランティア相互の親睦を深め、活動の発展に寄与することが目的です 。

研修は東京都方面で行われ、日本科学未来館の見学と、豊洲市場周辺での昼食を通じて、参加者間の活発な情報交換と交流が行われました 。和やかな雰囲気の中、参加者は見聞を広めるとともに、今後の活動への意欲を新たにしました。

みなさまの善意を被災地へ

11月９日（日）、なめがた秋まつりでの行方市ボランティア連絡協議会チャリティーバザーは、皆様のご支援により８１，０４０円を売り上げることができました。ご協力いただきありがとうございました。この売上金は「令和６年能登半島地震災害・令和６年能登豪雨災害」の被災地へ義援金として送らせていただきました。多くの品物提供とご来場に心より感謝申し上げます。今後とも行方市ボランティア連絡協議会にご支援とご協力をお願いします。

送迎ボランティア　募集中

■活動内容
高齢者や障がい者の方を病院・施設等へ送迎などします。

■活動日時
平日の午前または午後（月１回から）

■お　　礼
１時間 700 円 +30 分ごとに 300 円加算

高齢者支援ボランティア　募集中

■活動内容
・高齢者の方のお話し相手や見守りなど
・お弁当の調理や配達

■活動日時
平日の午前または午後（月１回から）

ボランティアサークル紹介

相生会（あいおいかい）

障がい者支援（手話など）

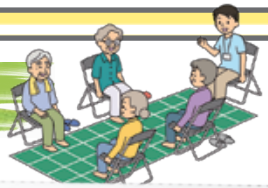
咲かせよう、手話の花。
実らせよう、つながり

私たちは健常者と聴覚障がい者が手話を通して交流することを目的に活動が始まりました。手話の勉強をしており、毎年行方市文化祭で手話の歌を発表しています。また古代ハスを栽培し、市内の障がい者施設に材料提供しています。今年は日本初の世界デフリンピック応援にも駆け付けました。見学は大歓迎ですので、興味のある方はご連絡ください。

活動場所：北浦公民館
活 動 日：毎月第２火曜日、第４火曜日

行方スクエアステップ指導士会

運動



行方スクエアステップ指導士会は 2024 年 12 月に発足。転倒予防と体力づくり、認知機能の維持向上を目的に、地域での普及・指導を行っています。スクエアステップは、床に配置したマス目を見本どおりに前後左右へ踏み替える運動で、足さばきやバランス、記憶・注意力を同時に鍛えられ、運動が苦手な方でも楽しく無理なく取り組めます。

活動場所：羽生・西浦・小貫地区学習センター
麻生・北浦・玉造公民館
上山農村集落センター
活 動 日：各会場で月２回から４回

こどもも大人も、
おじいちゃんも一緒にステップ♪

ボランティアに関するお問い合わせ・お申し込みはこちらまで！

行方市社会福祉協議会　ボランティアセンター
住所：行方市玉造甲４７８番地１
0299-36-2020

基準緩和型通所サービス

基準緩和型通所サービスとは、介護保険の要支援・要介護認定を受けていない高齢者の方でも利用できる通所サービスです。健康維持や仲間づくりを目的に、運動や趣味活動などを行い、介護予防を支援します。

今回は、市内で行っている２つの事業のご紹介をします。

	元気デイサービス「もりもり館」	「元気で～さ～びす館」		
参加対象者	６５歳以上の事業対象者　要支援１・２			
開催場所	榎本スポーツ交流センター（玉造）	行方市地域包括支援センター		天王崎観光交流センターコテラス
開催日	月２回 第１・３水曜日	（玉　造） 月２回金曜日	（北　浦） 月２回火曜日	（麻　生） 月２回木曜日
開催時間	１１時００分～１４時００分	１０時３０分～１５時００分		
料金	１，０００円（昼食・その他材料代）	（所得によって＋３００円～６００円）		
活動内容	リハビリテーション専門職による講話や運動指導、外部講師による「どなたでもできるヨガ教室」など日常生活に役立つ知識習得を目指しています。	午前：シルバーリハビリ体操 午後：レクリエーション （脳トレや簡単な工作、季節を感じる短時間の外出、講話等） 年２回バスでの外出も予定しています。		
担当者より	☆**参加者募集中**☆ 毎回のヨガ教室は参加者の皆様から好評をいただいています。管理栄養士やケアマネジャーによる講話もあります。希望者は送迎もいたします。見学や体験も随時受け付けていますので、お気軽に参加してみませんか。 もりもり館 ヨガの様子	体操やおしゃべり、レクリエーションなどの活動を通して、楽しく元気に過ごせる時間を提供しています。いつまでも住み慣れた地域で安心して過ごせるよう、スタッフ一同サポートします。 元気で～さ～びす館 工作の様子		
お問い合わせ	行方市役所介護福祉課　高齢福祉Ｇ　☎０２９９－５５－０１１１			

介護の体験などみんなでお話ししませんか？
介護者のつどい

ご家庭で介護をされている方や介護の経験がある方が集まり、自由に話していただく語らいの場を開催しています。介護に関する相談も受け付けています。

介護経験のある方・これから備えたい方・どなたでも自由参加ですので、ぜひご参加ください！

○**開催場所**：行方市地域包括支援センター
○**開催日**：令和８年２月２日(月)、３月２日(月)
○**時間**：午後１時 30 分～３時 00 分
○**申込・問合せ**：地域包括支援センター
☎０２９９－５５－０１１４

ほほえみカフェ

認知症高齢者のご家族が、悩みや苦労を同じ立場の方や専門職と気軽におしゃべりする場です。楽しみを見つけたい、情報交換したいなど、どんな動機でも構いません。お気軽にご参加ください。

○**場所**：特別養護老人ホーム玉寿荘
○**日時**：毎月第２月曜日
（祝日の場合は第３月曜日）
午前 10 時 00 分～ 11 時 30 分
○**内容**：コーヒータイム、軽い運動、
レクリエーション、相談会等
○**料金**：無料
○**申込・問合せ**：玉寿荘
☎０２９９－５５－３６３６

「親子でレクリエーションとお茶会」を行います♪

親子ふれあい事業開催のお知らせ

レクリエーションは、３月のホワイトデーにちなんだ簡単なお菓子作りを行います。その後のお茶会も、保護者同士・お子様同士で交流を楽しみましょう。

○開催日時：令和８年３月７日（土）

１日の流れ

９時３０分	開会
９時４０分	レクリエーション（お菓子作り）
１０時５０分	お茶会
１１時４０分ごろ	終了

○会　　場：行方市地域包括支援センター
○参 加 費：１名１００円
○定　　員：１０組（先着順）
○対　　象：市内に住む特別支援学校や特別支援学級を利用、または利用予定の児童・生徒とその保護者
市内に住む障がい児（者）とその保護者
○申込締切：令和８年２月２０日（金）
○申 込 先：行方市社会福祉協議会

ひとり親家庭等のお子様に入学祝い品（体操服半袖・半ズボン）をお贈りします

令和７年度 小学校・中学校新入学祝い品の贈呈のお知らせ

希望される方は、所定の申請書に記入の上、行方市社協までお申し込み下さい。

○対 象 者：行方市に住所を有する令和８年４月に小・中学校入学予定の児童と同居する世帯の養育者で、次の各号のいずれかに該当する世帯（申請日現在を基準とする）。
①ひとり親世帯（母子・父子世帯）
②両親のいない子の世帯
※該当する世帯であっても、次に該当する世帯は対象外となります。
養育者が婚姻関係にあると認められる世帯

○申請期間：令和７年１２月１日（月）～令和８年２月１５日（日）
持参・郵送・インターネット（QRコード）にて受付。
※申請書は行方市社協・行方市役所こども課窓口等に設置しております。

○受取方法：申請後対象と認められた方へ郵送で引換クーポン券をお送りしますので、取扱店にて体操服を購入時にご利用ください。
（市外の小・中学校にご入学予定の方は祝い品をお贈りいたします。）
○申 込 先：行方市社会福祉協議会

行方市善意銀行

あなたの善意が
まちを支えます

令和７年８月１６日から令和７年１１月１３日までに善意をおよせいただいた方々をご紹介いたします。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。

皆様からの寄付金・預託金（順不同・敬称略）

物品寄付

預託者名	預託品	指定先
下宿老人クラブ 河野弘二	わなげ １セット	福祉一般
ベイシア玉造店	食品等 50.1kg 雑貨等 14.5kg	無指定
退公連 行方・潮来支部 松田　廣	タオル 482本	無指定
行方 S.K	さつまいも コンテナ5箱	無指定

寄付金

預託者名	金額（円）	指定先
村上　崇	20,000	無指定
行方ライオンズクラブ 会長　宮内　穂積	50,000	無指定
上山老人クラブ	10,000	無指定
行方市シルバー人材センター	33,540	無指定

ベイシア玉造店

退職公務員連盟

行方ライオンズクラブ

なめがたエリアテレビ　生で情報発信！なめこい。

社協の“今”をお届けします。第３月曜日 12 時 30 分より、ぜひお聴きください！

放送日：12月15日（フードバンク）　1月19日（親子ふれあい事業等）　2月16日（ボラ団体：ひだまり）

無料法律相談会

ご予約・お問い合わせ先：行方市社会福祉協議会

弁護士による無料相談を毎月１回実施しています。悩まずに、まずはご相談ください。

●**予約制**：１日先着６名　　●**会場**：行方市地域包括支援センター

災害時緊急助成

お問い合わせ先：行方市共同募金委員会

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。

つぶやき

家の外でみぁーみぁー鳴く猫に心動かされ、ご飯をあげてしまい、情は何とかの為ならず、環境課や保護団体のボランティアの方の助けをかりて、猫の捕獲に挑戦、二度のトライで成功。捕獲の時のトラウマか猫は鳴くだけで寄ってこず。しかし、ご飯を置いとけば食べるので、これからはこの子を地域猫として見守りつつ、我家の三匹の猫と穏やかに生きて行きたい。その為にもガラスの天井を打ちやぶって、日本初の女性首相が誕生し先進国の仲間入りをした今年、大いに期待して、私達も小さな努力を重ねつつ、住みよい環境をと望んでいます。

磯山正子

― 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

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		榊原　由浩