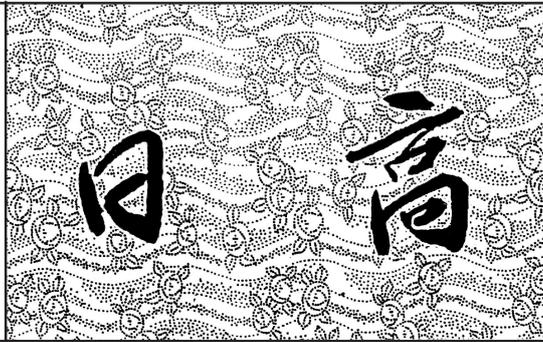


日高地区概況

令和7年3月1日現在
 世帯数 9,187
 人口 20,668
 男 10,079
 女 10,589

※この概要は日高支所管内の統計による



第223号

発行日 令和7年3月20日
 発行 日高学区市民自治会
<https://hitaka.hitachi-community.jp>
 代表者 志賀 勝弘
 編集責任者 田所 剛
 印刷 おぎつ印刷

ひたち元気アップ賞最優勝受賞

日高シルバーハビリ体操教室



賞状と一堂に会した皆さん

日立市が、市民の健康増進を目指して設けた「ひたち元気アップ賞」の令和6年度審査において、日高学区市民自治会の福祉委員会ふれあい事業部が主催する日高シルバーハビリ体操教室の活動が最優秀賞を受賞しました。



誕生日には「Happyバースデー」を唄う皆さん

シルバリーハビリ体操の他に、脳トレや歌、リクリエ

・運動と食事、二種類の新聞を読むこと、日記を書くことが健康の秘訣です。シルバリーハビリ体操は役立っています。

菅谷恒郎さん
 ・シルバリーハビリ体操で、いつまでも身体が動いています。嚥下体操も効果があります。家庭菜園は身体に負担がかからない程度に楽しんでいきます。

皆川よしのさん

となつて地域の住民を教えたいという「共助」の取り組みを取り入れています。この体操教室に発足当時から携わっていた指導士の岩間さんにお伺いすると、2012年当初の参加者は女性12名で、指導士3名が、

その後2017年からは、家に閉じこもりがちな高齢男性を対象とした教室も開始し、コロナ前に、女性54名、男性23名にまで活動が拡大したそうです。

是非みなさんもシルバリーハビリ体操を介護予防の体操として、ご自身の健康維持に役立ててください。

【シルバリーハビリ参加者のコメント】

- ・散歩や体を動かすことを習慣にしています。転倒し圧迫骨折をしましたが、リハビリに励み、またシルバリーハビリ体操に通えるようになりました。
- 平澤洋子さん
 ・毎日ウォーキングをしています。シルバリーハビリ体操の参加は、生活の一部になっています。
- 鈴木正光さん
 ・運動と食事、二種類の新聞を読むこと、日記を書くことが健康の秘訣です。

1シヨンなどを取り入れて、誰もが楽しめるようにしたそうです。

その後2017年からは、家に閉じこもりがちな高齢男性を対象とした教室も開始し、コロナ前に、女性54名、男性23名にまで活動が拡大したそうです。

是非みなさんもシルバリーハビリ体操を介護予防の体操として、ご自身の健康維持に役立ててください。

お医者さまから認知症を学ぼう

日高福祉委員会の健康講座



多くの方から質問がありました

2月21日開催の福祉健康講座は、講師に田尻ヶ丘病院の脳神経内科医、徳元悠木先生を招き、参加者63名で開催されました。

認知症の定義、症状、治療、投薬、予防について学びました。どのような疾患にも共通することですが、食事面や運動面など基本的

行事予定

(3月21日～5月20日)

- 日高学区市民自治会
- 再生資源拠点回収(日) 3月23日 4月27日
- 日高交流センター
- 市民自治会総会 4月19日(土)
- 午後1時半から
- 日高学区高齢者クラブ連合会
- 総会 4月11日(金)
- 日高交流センター
- グラウンドゴルフ大会 5月14日(水)
- 日高交流センター広場
- 日高文化協会
- 総会 4月26日(土)
- 絵画展・書道展 5月16日(金)～18日(日)
- 日高交流センター

役員会報告

1月31日の役員会で次の事項について協議しました。

- *クリーンアップデーと東連津川清掃
- *本部・支部役員会
- *ぼんぼり設置
- *令和7年度総会の準備

令和7年度市民自治会総会案内

4月19日(土) 13時30分
 場所：日高交流センター
 新年度の事業計画、予算などを決める大事な総会です。必ずご出席ください。

総会出席対象者

本部役員、新・旧正副支部長、新常任委員、新自治委員

地域情報がいっぱい

日高交流センター

日高交流センターには、日高学区市民自治会を始め



催事や募集などの電子掲示板やパンフレット

各種団体の事務局が置かれているほか、地域住民の活動の場として、多くの人々に利用されています。

交流センターや体育館の利用は、公的な事業、定期利用の自主グループが優先されますが、一般の方々の利用申し込みの方法は、2月発行の「交流センターだより」に、詳しく掲載されています。交流センターの役割には、活動場所の提供の他、住民に便宜の提供や情報の発信なども

あります。便宜の提供

* 使用済み「食料油・ペットボトル・紙箱」の回収

* 市民自治会による再生資源物の預かり(第4日曜8時30分から11時)

* 食料寄付 フードボックス「まんぶく」設置

* 図書室には、児童書から一般図書まで充実の6千冊(置いてない本は、リクエストも可能)

一般紙や地域情報紙の配置、閲覧、読書、調べ物などに利用可。

地域情報の発信

* 催事や募集案内などが満載。1、2階には、常に50枚以上のポスターが掲示され、60種類以上のパンフレットを配架。

* 活動グループの許可済み

センターグラウンドに運び、分別仕分けをして清掃センターへ搬入しました。今回は軽トラック1台分約130Kgのゴミが回収されました。

センターグラウンドに運び、分別仕分けをして清掃センターへ搬入しました。今回は軽トラック1台分約130Kgのゴミが回収されました。

住んでいる地区をみんなできれいに

みんなできれいに

皆さんは一斉清掃活動に取り組みました。

指定場所に集められたゴミは自治会環境部員が交流

日高学区では、道路や空き地に散乱する空き缶、空き瓶および、側溝などに投げ捨てられているゴミを回収して清掃する日を「日高クリーンアップデー」として年2回実施しています。もともとは、1974年の茨城国体を契機として始まった地域住民の運動が、脈々と受け継がれています。今回も2月9日の実施に向けて、学区内全世帯に各戸1名以上の参加を呼びかけました。当日は寒い朝となりましたが、参加した皆



収集後選別中の環境部員



以前の空缶、空き瓶の山

この運動は、住民の環境に対する意識を大きく変えてきました。平成3年度には、缶、瓶で3万個を集めたという記録も残っている

の情報提供。交流センターは、地域住民のオアシスです。ポストやパンフレットを、眺めるだけでも、楽しいひとときを過ごせます。

「日立球友クラブ古希」が全国大会で準優勝

昨年の10月11日から15日にかけて新潟県内で開催された全日本古希軟式野球大会において日立市の「日立球友クラブ古希」が全国で準優勝を果たしました。

この野球クラブには日高学区西町の志賀良平さんと小木津浜の小松徳男さんの二人が参加しています。クラブの代表を務める西町の志賀良平さんに話を伺いました。



川の中のゴミも拾って

ほどで、そのころの記録写真も残っています。また、同日は恒例の東連津川清掃も実施され、49名のボランティアが集合し、清掃作業を行いました。迷惑行為のないきれいな町にする取り組みを今後とも続けていきます。



全日本古希軟式野球大会準優勝の皆さん

埼玉の坂戸チームに雪辱を果たすのが目標だと元気に話されていました。

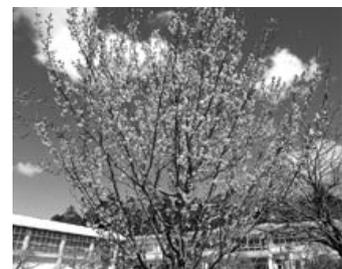
しだれ桜を元気に

交流センター4種の桜の保存

日高交流センター南側広場には、4本のしだれ桜があります。樹勢が弱まってきたため、養生作業が行われます。ソメイヨシノ、しだれ桜、日立紅寒桜、おぎつやよいの4種類の桜が一つの場所に育つ貴重な場所の保存活動が進められています。



養生作業前のしだれ桜



日高学区で発見された「おぎつやよい」

広場南東側にはおぎつやよいが咲き出します。日高学区で発見された固有の品種です。

お役立てください

日高福祉委員会のふれあい事業

日高学区市民自治会社会福祉委員会では、住民誰もが地域で安心して暮らせるよう、様々な福祉活動を行なっていますので、ぜひご利用ください。

にこにこクラブ

65歳以上の高齢者を対象にした、介護予防事業です。現在の会員は22名、ボラン



にこにこクラブ「ミュージックケア」の様子

シルバーリハビリ体操

65歳以上の高齢者を対象に、嚥下障害予防、関節痛予防、身体の不調の維持を目指し、シルバーリハビリ体操指導士と一緒に運動します。会員数は男性12名、女性30名、指導士10名です。

おもちゃライブラリー

就園前の親子がおもちゃ遊びを通して、ふれあう場となっています。人形劇やビンゴ大会など楽しい催しを計画しています。毎回、5名のボランティア協力者が清潔なおもちゃを準備し

ふれあいサロン

65歳以上の高齢者を対象に、小木津浜、静原、松ヶ丘、報徳、西町、小木津山、宿東地区の各集会所で活動しています。体操やゲーム、ミュージックケア、落語公演、音楽鑑賞など各サロンで工夫を凝らした活動を行っています。

車椅子の貸出し

2週間を限度に貸出していますので、様々な機会にご利用ください。

福祉に関する相談

子育て、介護など、困りごとがありましたら一緒に考えましょう。必要に応じて関係機関におつなぎします。各事業、費用はかかりません。お気軽に日高交流センター内福祉委員会までお問い合わせください。
☎43-1250

「青少年健全育成のための市民の集い」で 日高小児童3名が受賞

日立市青少年育成推進会議主催の「青少年健全育成のための市民の集い」が2月23日シビックセンター音楽ホールで開催されました。式場で、日高小学校の児童3名が家族など身近な人

との関りや体験を述べる「少年の主張・体験文」の部で表彰を受けました。応募総数は市内中学校も含めて399件ありその中から選ばれての受賞となりました。

優秀賞
5年 黒沼 美波 (みなみ)
4年 久保田 虹空 (ここ)
優良賞
5年 佐藤 結海 (ゆい)

笑い

笑いのひととき 「落語寄席」開催

「笑う門には福来たる」「笑いに勝る化粧なし」等のたとえのごとく笑いは、健康の大きな一因となっております。誰しもが欲することです。

そんな機会が日高文化協会(池田舞会長)が主催で、2月23日の午後のひととき日高交流センターにおいて「落語寄席」として催されました。高座を務められたのは、現在、茨城キリスト教学園高等学校の教頭、国語科教諭の齋須博先生です。



ちゃん平師匠の爆笑高座

先生は二松学舎大学で落語を始めたことにより二松亭ちゃん平が高座名です。小中学校、地域コミュニティ、公共施設等「笑顔であふれたまちづくりの助け」がしたく、今まで1000回以上の高座に上がり現在も水戸落語研究会の代表を務めています。当日は、社会人落語日本

半年後の出来が楽しい 「手作りの味噌教室」

2月13日、日高学区市民自治会健康推進部主催の「手作り味噌教室」が日高交流センターで開催されました。当日は強風のために屋内での実施となりました。初心者優先の募集で集まってきたのは、自分で作った味噌を食べみたいという29名の人たちです。今回も、健康推進部の皆さんが準備や進行に大活躍。前日から集まり、屋外で準備開始。大豆を水できれいに洗った後、3つの大釜に浸し、充分に水を吸わせる



煮豆を麺棒でつぶして

作業を行いました。当日は、午後の開催時間に合わせて、大豆を柔らかく煮る作業。その間に屋内では塩や麹の分量仕分けや作業台の用意を手際よく分担しました。教室の始まる午後には、開始を待ちきれない参加者が

が時間前から次々と集まってきました。今回の講師は志賀自治会長でした。あいさつの後、軽妙な語り口で作り方とコツの説明があり、その後、参加者各々に3kgの味噌ができる材料が配布されて実技が開始。ビニール袋に入っているまだ温かく柔らかい大豆を麺棒で細かく潰し、これに塩麹と煮汁を加えて混ぜ合わせ、密封する作業を熱心に実施。こうして作った味噌は、その後約半年ほど熟成させて完成します。参加者は「楽しく簡単に作る事が出来て、熟成後の味噌を家族で味わうのがこれから楽しみです」と語りました。

一決定戦に挑戦して3年目の2011年に優勝して3代目名人に輝いたとの自己紹介に始まり、3席の話芸を披露してくれました。ちゃん平さんは「創作落語」が中心です。1席目は「隠れキリシタン」の演目、2席目は「幾代餅」の話、そして3席目は、高校の用務員室を舞台に、用務員さんと校長先生の掛け合いを面白く描いた創作落語でした。3作とも、喜怒哀楽を表情巧みに演じられ、約50人の聴衆は想像力をかきたてられながら笑い、笑いに身を乗り出した空間でした。ちゃん平さんは終了後、記念写真にも応じていました。

昔遊びを楽しもう

日高小学校1年生の笑顔が咲く



出来た〜と元気な声が寒空に響く

2月4日、日高小学校1年生対象に恒例の「昔遊びを楽しもう会」が行われました。生活科の「冬を楽しもう」の授業の一環で、体全体を動かす外遊びと広い場所を使う遊び、そして室内での手遊びに分けて順番に体験していきます。

先生は自治会のその道の「プロ」11人。けん玉、こま、メンコ、羽つき、たがまわし、缶ぼっくり、竹とんぼ、おはじき、ビー玉、お手玉、あやとり。一つの遊びが終わる頃にはなんとなくコツをつかみ、歓声に変わっていました。この昔遊びは1月の鳥追い祭りでも行われており小学生が上手に遊ぶ姿が見られます。この昔遊びの経験あるからこそですね。先生方からは、年々手先を使う遊びが苦手になってきていて、集中できない子も増えているとの声がかれました。子どもたちは「楽しかった」と元気に話していました。親世代もテレビゲームの世代。手遊びは貴重な体験となっているようです。

あの人の人

小木津町 佐藤弘光さん (60歳)



行事後の充実感に浸りたい

西本宿の副支部長、ふれあい部の副部長として、自治会の各種事業に尽力する佐藤弘光さんをご紹介します。

佐藤さんは、現在も会社勤めの忙しい日々を送っています。

そんな中、自治会の夜の会議や年間行事にも積極的に参加しています。「大変ですね」と尋ねると、

「いいえ、おんもさ祭りでの焼きとり販売の係をはじめ、地域の方々と協力してイベントを盛り上げることによって、自分なりに充実感や一体感に浸れるから頑張れます」と、前向きな回答をしてくれました。もともとは、7、8年前に輪番制で支部の常任委員になったのが自治会との関りのスタートだったそう

ふるさと郷土

ひたか (30)

日立紅寒桜

日立は昔から桜の名所として有名ですが、日高学区にも多くの桜の名所があります。

その一つが、市民自治会の本部がある日高交流センターのグラウンドです。

昔の日高小学校の校庭であったグラウンドの周囲には何本もの桜の木があります。中でもひときわ早く花を咲かせ春の訪れを教えてください。

この桜が咲き終わる頃、ソメイヨシノの花が咲き始めます。今年も3月22日(土)には桜の花を照らすぼんぼりが自治会役員有志の手で飾られます。

昼の桜も美しいですが、ぼんぼりの明かりに照らされた夜桜も幽玄で一目の価値があります。見物にいらつしやいませんか？

日立紅寒桜のルーツ(「田尻から小木津のむかしめぐり」から)昭和40年代初め緑化運動が盛んだった頃、JR線路沿いや小木津駅周りに地区の人たちの手で樹木が植えられました。その一環とし

東連津

環境部副部長 増子正一

最近、後期高齢者の仲間入りをした。「人生百年時代」と言われて久しいが、平均寿命が伸び、超後期高齢社会を更に突き進んでいる。

私と云えば、ボランティアや農作業、そして趣味のゴルフなど、楽しみながらも忙しく過ごしている。しかし、これから残

健康が何より

りの人生を考えると不安が募る。病气、身体や認知機能の衰え、車の運転など心配したら切りがなくなる訳でもないのに。そうさ、成るようになれるさ、ケセラセラでいこう！と強引に納得させている自分がいる。食事が美味しく摂れて、自分の足で自由に出掛けられることに感謝しつつ、健康寿命を少しでも伸ばせばと願っている。今夜の酒はどうも気が引ける…ケセラセラ!!

お詫びと訂正

広報第222号にて、茨城県小中学校芸術祭の記事で、絵画・デザインの一部で受賞された日高中学校3年生佐藤明花さんのお名前を誤って斎藤明花と紹介してしまいました。ここにしてお詫びの上、訂正させていただきます。

編集後記

トップ記事で、シルバリアハビリア元氣アップの受賞について載せました。「シルリハ体操」と呼ばれていること、お年寄りの健康維持にとでも役立つことが、茨城新聞に毎週掲載の記事で紹介されています。日高で、これだけ精力的に長い間行われていたことを改めて知りました。地域の元気を支える喜ばしい受賞ですね。(増子)