

友の会

会
報



目次

CONTENTS

新年のご挨拶	2
川俣勝慶会長	
大井川和彦茨城県知事	
年の初めに思うこと	4
知っていますか	
フレイル、介護保険って何？	12
支部の動き	15
事務局だより	19

表紙写真

大子町北部にある曹洞宗の高徳寺は1504（永正元）年に創建された。室町時代末期の建築様式を残す町指定文化財の山門は、木造茅葺き、4本のけやき丸柱で組み立てられている。

境内には樹木齢500年を超えるイチヨウの大樹が鮮やかに映えている。落ち葉は敷き詰めた絨毯のよう。ギンナンを踏みつけ帰りの車の中は大変だった。

（写真：文友の会フォトクラブ会員

鹿島 俊彌）



新年のごあいさつ

茨城県庁友の会 会長 川俣 勝慶

新年あけましておめでとうございます。
一昨年発生した新型コロナウイルス感染症の流行がいまだに収まりませんが、会員の皆様には、ご家族ともども健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、県では大井川知事が昨年行われた知事選におきまして、再選され2期目の県政運営を担うこととなりました。これからの4年間、自らの変化や失敗を恐れず、新しいことに積極果敢に挑戦する初心を貫き、これまでの改革路線のもと、新型コロナウイルス感染症の早期克服と、本県の潜在能力を生かした「活力があり、県民が日本一幸せな県」の実現に向け、引き続き全力で取り組んでいく覚悟のようです。

昨年10月に発表された魅力度ランキングでは、本県が再び最下位になったことを受け大井川知事は「魅力は様々な捉え方がある。本県も1位の北海道もそれぞれオンリーワン。県民には気にせず、誇りをもって、本県の素晴らしさを主張してほしい。」と冷静に受け止めているようです。引き続き、新たな魅力の発掘やメディアを活用した活動など本県の魅力向上に取り組んでいただきたいと思います。

す。私たち県庁友の会としましても、県政の発展に側面から協力してまいりたいと考えております。

今年度の友の会の事業活動でございますが、昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症の影響から、会員の健康と安全を考え、通常総会をはじめ支部における研修会、視察旅行や趣味の会の活動などは中止せざるを得ない状況となり、参加を楽しみにしていた会員の皆様には大変残念な結果となってしまいました。

一方、4年度に開催を延期した県庁友の会設立50周年「記念式典・記念講演・祝賀会」の開催ですが、10月の理事会で協議した結果、5月に開催する通常総会に併せて実施することと承認をいただきました。今後、開催する50周年記念事業検討会に最終的な実施案を作成してもらい、その結果について3月下旬に開催する理事会で協議・決定し、新型コロナウイルス感染症の感染状況等を踏まえながら判断することにしております。1日も早く収束に向かい、皆様とお会いできることを心待ちにしております。

さて、懸案であります県庁友の会の運営改

善につきましては、昨年10月に「県庁友の会のあり方検討会」から報告・提言がありました抜本的な事務事業の見直し等、実施すべき事項を、様々な角度から協議・検討し、具体的な友の会の運営改善につなげていくため、9月に「友の会運営委員会」を立ち上げました。

現在、当委員会において通常総会への代議員制の導入や、情報提供の手段としてのホームページの設置、広告料の確保や郵便料などの経費削減策などについて活発な議論を展開しているところです。今後、できるだけ早く実効性のある対策を実施しまして友の会の活性化を図ってまいります。

友の会設立50周年を契機に、これからも県庁友の会が茨城県でお互い苦楽を共（友）にしてきた仲間の誰もが気軽に参加でき、退職後の交流の場として研修会や視察旅行、ゴルフなどの趣味の会の活動などができる魅力ある親睦団体として維持発展できるように努めてまいります。

会員の皆様におかれましては、これからも元氣にご活躍いただき、引き続き新しい仲間の勧誘や友の会の活性化など様々な面で力添えのほどよろしくお願い申し上げます。

年頭にあたりまして、新型コロナウイルス感染症が一日でも早く収束に向かいますことと、会員の皆様をはじめ、ご家族皆様にとつて、健康ですばらしい年となるよう申し上げます。まして、新年のごあいさつといたします。



新年のごあいさつ

茨城県知事 大井川 和彦

新年あけましておめでとうございます。

茨城県庁友の会会員の皆様にはさすがしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年を振り返りますと、新型コロナウイルス感染症の流行により、未曾有の危機に直面した年でありました。現在はワクチン接種が進み、国内の感染状況は落ち着きを見せ、日常を取り戻しつつありますが、新たな変異株が確認され、多くの国で感染が拡大するなど、依然として予断を許さない状況が続いております。

引き続き、県民の皆様の命と健康、そして暮らしを守ることを最優先に、今後の感染拡大に備え医療提供体制をしっかりと確保するとともに、3回目のワクチン接種について、市町村と連携しスピード感をもって対応してまいります。また、感染拡大防止に万全を期しながら、コロナ禍で落ち込んだ県内経済の早期回復に向け、先手先手で取り組んでまいります。

さて、時代は今、コロナ禍の影響により人々

の価値観や生活様式などが大きく変化していることに加え、気候変動問題、AIの進歩による社会構造の変化、さらには人口減少の大きな波が押し寄せるなど、これまでとは全く環境が異なる、予測困難な「非連続の時代」を迎えております。

この困難な時代を乗り越えるため、私たちには、前例踏襲や横並びではなく、変化や失敗を恐れず、新しいことに果敢に挑戦し、自ら未来を切り拓いていくことが求められております。

現在、今後4年間の県政運営の新たな基本方針となる県総合計画の策定を進めておりますが、茨城の潜在能力を引き出してきたこれまでの改革路線のもと、「新しい茨城」づくりに向け、「新しい豊かさ」「新しい安心安全」「新しい人財育成」「新しい夢・希望」の4つのチャレンジを常に進化させながら加速してまいります。また、将来を見据え、カーボンニュートラルへの対応やフードロス対策、DXの推進などの中長期的な課題にも、積極的

にチャレンジしてまいりたいと考えております。

本年も、自らの変化や失敗を恐れず、新しいことに果敢に挑戦するという初心を貫きながら、私が先頭に立って、県民の皆様が未来に希望を持ち、自身のなりたい自分像に向けて挑戦し続けられる「活力があり、県民が日本一幸せな県」の実現を目指し、全力で取り組んでまいりますので、県民の皆様には、なお一層のご支援、ご協力をお願いいたします。

茨城県庁友の会は令和3年9月に創立50周年を迎えられましたが、本年がさらなる飛躍の一年となりますよう、また、会員の皆様方には本年もお元氣にご活躍いただき、実り多き素晴らしい一年となりますことを心よりお祈り申し上げます。





年の初めに思うこと

新たな年を迎えて思うことは……
ふと脳裏に浮かぶ懐かしい思い出、今も続く故郷の風習、新たな年への期待、今年こそはという抱負……
友の会会員のそれぞれの思いを披露していただきました。
(文中の①は退職年 ②は退職時部署)

年寄の根気

①平成十二年 ②鹿行総合事務所



水戸支部
有賀 孝

昭和十三年から八回目の寅年を迎えました。年賀状は当然虎の絵にしました。書く枚数は悲しいかな年々減っています。寂しい限りです。

年賀状は私ら夫婦が元気に生活している証のお知らせです。更に継続して根気よく頑張ってみます。

素晴らしい医療技術の開発に伴い長寿社会の方向にあると同時に、認知症の割合も年々増加しているのも事実です。私ら夫婦も母親が認知症へと症状を変化させていく経過を体験しました。その過程での母親の言動を恐ったり否定したりしてはいけないということを学習しましたが頭で判っていても難しいことでした。

私も年をとるに伴い物忘れがときどき生じてきました。そこで脳の健康を保つためにと思い適度な散歩や簡単な運動をする方法のほか電卓による四則計算や声を出して読む日本語の本、落語名作集等の音読も続けてきました。最近は数独に気を入れてやっています。更に次の寅年まで頑張って生活しようと思います。

旅の思い出

①平成十年 ②県南地方総合事務所



水戸支部
杉山 孝男

旅行が好きで、平成十二年にJRE東日本が販売した三日間全線乗り降り自由の切符を利用して、管内の新幹線全線に乗ることに挑戦した。

初日は、水戸から東京へ、東京駅から東北・秋田新幹線で盛岡、秋田に行き、秋田駅から折り返し大曲へ、大曲駅から在来線で新庄、山形へ、山形駅から山形新幹線で東京に戻り、翌日は、東京駅から長野新幹線で長野へ行き、長野駅から在来線で直江津へ、直江津駅から在来線で新潟へ行き、新潟駅から上越新幹線で東京に戻り、水戸には夜帰り、予定どおり二日間新幹線五線に乗った。

神社めぐりで、京都の紅葉がきれいな天龍寺、南禅寺、東福寺に行った時、時季がずれて、紅葉が見られなかったのが残念であった。

奈良の室生寺では、日本で一番小さいといわれている五重の塔が、台風の影響にあい無残な形になっていたのには驚いた。

コロナがおさまったら、以前のよう旅行に行きたいと思っている。

七回目の干支

①平成十一年 ②常陸太田保健所



水戸支部
高橋 明子

今年は寅年。私の干支ですが、これまで干支を意識したことはほとんどありませんでした。それで手元の古書を開いてみると、漢字の成り立ち等を解説する六書では「寅」と云う文字は家の中で体を伸ばし、居住まいを正すことを意味し、また、一日24時を十二支で表すと、寅は東北東の方位で、午前四時（ほぼ午前3時から午前5時）に当たるとされています。生まれ育った会津での高校時代から、就寝時間にかかわらず毎朝4時頃に目覚める習慣があるのは寅年生まれの証なのでしょう。

例年ですと年末年始はそちこち出歩くのですが、規制解除されてもコロナ禍はまだ不安ですし、さらに目下骨折治療中の身ですから、ここしばらくは外出を控え、ぼけ防止のためにナンプレ（パズル・数独）を楽しんだり、趣味のロック音楽に耳を傾けながらリハビリに励もうと思っています。

とに角この年令を迎えれば、安穏な日々を過したくなるものですね。

土地に親しむ

①平成十年 ②暁寮

水戸支部
田村 純六

退職当時はいろんな付合があり、旅行や市内の集まりに出掛けることも多かったが、近年大分少なくなり、さらにコロナ禍がそれに拍車をかけ、ここところ通院以外は町に出かけることも無くなった。

私が居る所は、初めて務めた職場の近くの農家から土地を分けてもらい、家と菜園にしている。コロナ禍でも、時間をもてあますことはないし健康にもよい。

約一反の土地を半分に分け、菜園と草地にし、年二回草地の草を刈り堆肥を作って自然農法のまねごとをしている。菜園は四つに区切り、大豆、ナス等連作を嫌う作物は毎年場所を替る。出来た作物は近所や友人にも御裾分して喜ばれている。

大豆は五月の連休に家族全員で味噌を作る。庭に炉を作り煮る。息子達が臼と杵でつき、桶に入れ、二年熟成させる。買いた味噌よりおいしい。最近体力が落ち、何時まで続くか。コロナ禍も下火になり、行事等が始めれば、又参加したい。

演歌になぞらえて

①平成八年 ②農林水産部

水戸支部
早川 研一

コロナ禍のなか、健康で八回目の寅年を迎えられた。退職後はいつの間にか演歌が趣味のひとつに加わってカラオケにもよく通った。演歌には男の生きざまを歌ったものが多くそれが魅力となっている。

例えば森進一は「思い通りに行かない人生悔んでみても仕方がない」と諦めの境地を歌っている。鳥羽一郎は昔のように若くなりたいと思っても「戻れないんだよ」と歌って慰め励ましてくれる。また福田こうへいは「真つ赤な夕陽落ちてゆくのにまだ燃えている、とがって生きろ丸くはなるな」と私の心情を代弁して歌っている。こんな事を書いていると今年は演歌をマスクをつけずに大声で歌う衝動にかられてしまうが。

コロナ、コロナで二年が過ぎてしまった。終息に向っているようにも見えるがこればかりはわからない。緊急事態宣言などで不満はたまり生活のリズムも大きく変った。明るく希望に満ちた日々の一日も早い到来を願うばかりだ。

企業勤め23年間を思う

①平成十年 ②企業局総務課

水戸支部
古川 高史

先輩のお世話で三菱化学㈱に再就職して10年その後同社取引先へ再々就職して13年今年現役24年目を迎えるこの機に慌しかった過去と今後の道筋を思考した。今思うと利潤の追求と実績主義を指向する社員と協調

しているものか不安だったが多くの社員と達成感挫折感を共有し合いながら生き甲斐をもって勤められた。又再々就職先では後期高齢の私に配慮された雇用契約と若社員との共同ワークにより年間売上数億円を目指してきた。今振り返ると各社の社員と特に県職時代に夕暮れ時まで水府球場で千本ノックで心身を鍛えて下さった当時軟式野球界名門を県庁野球部矢野監督の御恩は忘れられない。お陰で社長からスーパードン鉄人と呼ばれている。未だ体力気力は十分あるがそろそろ軟着陸しながら退社し昨年解散した中学校学年同窓会で誓ったミニコミュニティの設立運営に専念していくほか古希野球チームの球友達との交流を深めながら人生百年時代を目指していきたい。

最近思うこと

①平成九年 ②農林水産部

水戸支部
八橋 政勝

生れが福島県なので「え」と「い」の使い方が今でも出来ていない。初めに「断」っておきます。

文章でも話しても「起・承・転・結」がないと締らない。

県職員が最も長く三十数年、次に生れ育った福島県が二十年足らず。最も短かった学生時代は夢も希望もあり、多感だった。最も印象に残っているのは「ねぼう」して追試を受けたこと、「寒中稽古」で薄暗い中を「跳」で走ったことだ。県職の最後に実践教育の場に居られた。実践教育とは私なりに「言って聞かせ、やってみせ、やらせてみて、褒めてあげねば人は育たず」と言うことだと思う。第二、第三の勤めも真面目に取組み、それなりに出来たが、全て一歩前進がなかった。若々しく年を取るには「心」のトキメキが大事だ。ゴルフが好きで、短いスカートの女性を見るとドキドキしてしまう。「心」のトキメキは人夫々だと思わなければならない。反省のみで前進がない。纏のないことを並べたが最近思うことである。グチャグチャは頭の中が整理されていない証し。

私とギターと『ぐあらんどう』

①平成二十三年 ②鹿島下水道事務所



水戸支部
磯崎 隆司

『ぐあらんどう』というスナックを知ったのは二十年ほど前のことである。店内は山小屋風の落ち着いた雰囲気、ママの小野和子さんは元プロのフォーク歌手、息子のカーティスはブルースのギタリスト。いつも和やかな会話と音楽が溢れており、私のお気に入りの場所であった。毎月の定例音楽会には様々なジャンルの腕自慢、のど自慢が集まる。職業もサラリーマン、自営業、大学教授、主婦、退職者・・・と様々。私は学生時代に始めたギターで古い映画音楽やスペイン音楽などを好んで弾いていたが、この恰好の機会を程々のお酒と共に楽しんだ。

だが、後継ぎと思われたカーティスの早世。泉町再開発によるビルの解体。『ぐあらんどう』は昨年の暮れ、四十五年の歴史に幕を引いた。

多くの惜しむ声に、若手有志たちが定例音楽会を継承するという。いつも知れぬコロナ禍の早期終息を願い、仲間達との再会を楽しみに行っている年の初めである。

十年を振り返って

①平成二十三年 ②農業総合センター園芸研究所



水戸支部
鹿島 恭子

退職の日が近づいていた時の大地震、自然のエネルギーの前での人間の無力さを感じて、第二の人生に向けての希望を打ち砕かれました。退職後は、四〇年近く続けていた趣味のお箏・三絃を教えたり、芸術祭で披露したりして過ごしたいという気持ちはどこかに行ってしまうました。

その後、震災から立ち上がって頑張る製造業に再就職をして、現在に至っています。商品開発のお手伝いの気持ちは、一〇年経ってみれば、商品開発・その商品の製造方法を伝えるだけでなく、製造の主力になっています。振り返れば、震災のショックから立ち直れたのは、この仕事のおかげだと思います。

趣味だったお箏は、細々と、お稽古仲間や師匠に引つ張られながら続けています。震災の時に生まれた孫は演奏会に來たり、お箏を玩具代わりに・・・今度はコロナ禍で、日本の楽器の音色を伝えられず残念です。これからも健康であればその機会は来ると期待する日々です。

気儘に農作業

①平成二十三年 ②企業局 鹿行下水道事務所



水戸支部
栗原 一美

定年退職間際から現在までの十数年間は、自然の猛威を強く感じた時代でした。二〇一一年三月に起きた東日本大震災、激震と大津波による大惨事が脳裏に焼き付いています。

その後も今日まで、震度五以上の地震が国内で百八十回程度発生、更に、年三回前後上陸する台風により発生する洪水、土砂崩れ、そして今度は、新型コロナウイルスによる感染など、日本の宿命を痛感しています。

一方で、被災地復興に対する国の力と国民の不屈及び助け合いの精神が、遺憾なく発揮されましたことは、日本人の誇りとする所です。

現在、少しばかりの田畑を耕し、自家用の米と野菜を作っています。家庭菜園とはいえ、収穫までの外敵との闘いに苦労しています。それでも収穫と食した時の喜びがあるから続けられています。今後とも気儘に農作業をしながら、七回目の干支が健康で迎えられたらと思います。

最後に、当り前の日常生活が早く取り戻せるよう、願うばかりです。

生き行きて人生

①平成十六年 ②企画部常陸那珂整備推進局



水戸支部
染野 恭満

「ゴウの寅年生まれ」。以前から時々言われたが、漠然と聞き流して、最近までそれが「五黄の寅年」の事で、占術では三十六年毎の金運の良いとされる年である事を知らなかった。今年その二周目がやって来た訳だが、お陰様で今のところ体も（お金も？）何とか動いており、山歩きやランニングを楽しんでいる。

思えばこの年月、運命の水脈の流れに任せ、するべき程の事をし、会すべき程の人に会ってきた様な気がするが、それでも水辺には、一体あれは私にとって何だったのだろうかという、喜びや悲しみ、希望やあきらめが小さな渦を巻いてクルクルと回っている。

最近水の流れも緩やかになって、河口もそれほど遠くなさそうだ。「人生で行きたい所は一つだけ。会いたい人も一人だけ。」とは誰の言葉だったか。多分知ることはないだろうその在りかをほのかに感じながら、一度だけの人生を歩いていきたいと思っている。

今を楽しむ

①平成二十三年 ②会計事務局

水戸支部
萩谷 俊明

昨年リタイアし、自由の身となった。また、早期胃癌の摘出手術も受け、健康でいることの有難さを実感した年でもあった。しかし、私が前々から恐れていることは、長命呆けの血筋。七十前後からその兆しを自覚するようになっていく。ピンコロが理想だが、こればかりは・・・。本人も惨めだが、何より家族への負担が重過ぎる。ならば呆けの先送りしかない。経験から予防には、身体機能の維持に加え、知的好奇心の持続と人との交流による脳の活性化が大切と思っている。近くに住む孫との触れ合いに勝る予防薬はないが、いずれ成長し、祖父母より友との時間を優先するようになる。その時に備え、日々の筋トレ・散歩は勿論、テニス・カラオケ・写真クラブ等にも入り、百曲以上の持ち歌や展覧会入賞を目指し、切磋琢磨している。好きなことができ、今を楽しめるのは、妻や子の支えがあつてのこと。感謝を忘れることなく、これから今を楽しんでいくと思っている。

健康な毎日のために

①平成二十三年 ②茨城港湾事務所

水戸支部
福井 茂

気が付けば、いつの間にか六回目の年男を迎えることになりました。先祖から引き継いだ田畑があつたので家庭菜園と米づくりを考え十年前にビニールハウスを購入しました。防虫用ネットを囲いキュウリ、パプリカ、スイカ等を十種類以上の苗を植えています。トマトは、実つきが良くなるようにトマトトーンを毎週付け、ネットメロン等は、人工受粉を行い、又稲作は、種蒔きから稲刈まで行い収穫した野菜と米は、子供達家族に毎月東京へ送っています。週三日仕事して毎日忙しく季節を感じながら楽しく過しております。今は、ボランティアで神社、地域資源保全会の役員等を務めて地元に戻返しをしております。今年は、コロナ禍で秘湯めぐり、山登りができないので、仲間とのゴルフと地元の卓球クラブに参加して汗を流しております。

そろそろ子供達に迷惑をかけないように終活の準備に入ろうかと思う今日この頃です。

未来に残す私のメモNo.1

①平成二十三年 ②行方地域農業改良普及センター

水戸支部
村田 恒徳

発展している世の中、置いていかれそう。インターネット、SNS、自動車、電気製品等優れた商品が多く、入手し易い。私は、ほぼ健康状態を保ち生存中。笑点、水戸黄門、モーニングサテライトテレビ東京を見、ビール酵母エビオス、食酢を欠かさず、日帰り温泉極楽湯、アロマセラピーに通い、市民センター卓球講座で、動体視力向上、適度な運動を心がけ、昔の若い女性達とコミュニケーションを図る。四千坪の田畑は、私のスポーツジム。万能、鋏等農具を使い体を鍛える。心の健康、体の健康増進中。知力・体力・気力を養い延命中。

県職員で農業改良普及員の仕事ができただけは、本当に良かった。4Hクラブの信条の腕(Hands)頭(Head)心(Heart)健康(Health)は、今も自分の心に生きている。プロジェクト活動、地域交流・ボランティア活動も。年金は有難い。無理をしないで暮らす。ウィルス・地球環境の変化、これから起きること見たいな。

年の初めに思うこと

①平成二十三年 ②茨城学園

那珂支部
松本 定巳

年の初めに思うことは、何より健康でありたいことです。七十歳代になつて体力の衰えを感じます。その上基礎疾患があるので、健康には気を使います。以前からほぼ毎日約一時間のウォーキングをしています。ウォーキングは、肥満の防止や血圧の安定、慢性的な痛みの緩和等の効果がありますので、今後も続けます。また、ストレスを感じた時には、マインドフルネス(瞑想)をして、心の健康維持に努めたいと思います。次に思うことは、一日一日を楽しみたいことです。今楽しんでいるのは、家庭菜園、風景の写真撮影などです。新鮮な野菜は、美味しいです。撮った写真は、SNSに投稿しています。今年は、カメラの腕をあげ、また旅行、ドライブなど楽しみをより増やしていきたいと思っています。それから、私の生家は、福島県山あいの集落にありますが、その集落の歴史や、生家の先祖代々の人たちの暮らしなどを調べて、その時代に思いを馳せたいと考えています。

六回目の干支

①平成二十三年 ②福祉相談センター

那珂支部
後藤 妙子

自分の年齢は意識して忘れる事にしていますが、先日電話を頂いて、六回目の干支か：と現実引き戻されました。現在特に悪い所もなく、かかりつけ医もありません。友人との会話では、痛い話、悪い話で盛り上がります。そんな話しをしていると、あと何回の干支を迎えられるのか？と思ってしまうです。

定年後は福祉関係の仕事を週二回程度して、更に地域社会では民生委員をしています。仕事も少しの予定だったのに現在に至っています。

そして趣味では、ゴルフと写真を楽しんでます。ゴルフは退職者の会に入り、できる限り参加するようになっています。いろいろな方と一緒に現役の時の話や、近況など話しながら楽しくラウンドしています。写真もサークルでやっています。

これからの人生、ストレスを少なく、自分の好きな事をし、時々夫の話に耳を傾け、共に楽しく悔いのない人生を送りたい、と思っています。

二反歩を耕す

①平成二十三年 ②会計事務局

那珂支部
綿引 義久

県庁定年後、地元市役所に足掛け十年勤務し一昨年退職しました。県庁生活とはまた違った多くの貴重な経験ができました。このような機会を与えていただいたことに心から感謝しております。

さて市役所を退職してすぐは、有り余る時間をどのように過ごしているのか多少の戸惑いもありましたが、今は「畑仕事に精を出す」ことに心をぐんと引かれています。

幸い二反歩ほどの畑があり、雑多多種類の野菜やコスモスなどを素人知識で自由気ままに作っています。

できた野菜を子供達家族に送れば「おいしかったよ」との返事。お世辞でもこれまたうれしいものです。通りすがりの方がコスモスの写真を撮っていく。何か鼻高々な気持ちにもさせられます。とにかく畑仕事は充実感をもたらしてくれるのです。

「それは歳のせい」と言われればその通りかもしれませんが、本年も二反歩の畑と付き合いながら、楽しい毎日を送ろうと思っています。

新年に思う

①平成九年 ②土木部用地課

県北支部
白石 勤

昨年の正月は入院していました。前年師走半ばに転倒して大腿骨骨折し右足使用不可、家族面会禁止の四四日間の入院でした。

今年は自宅で新年を迎えることができ、立って歩けることが嬉しく、感慨一入です。

平成元年に水戸合同庁舎に転勤し人間ドックを初めて受診しました。ブドウ糖負荷試験で一時間値が一七で境界域を指摘されましたので庁舎の地下一階から地上七階まで一八〇段余を毎日一〇往復四〇分の運動をして二ヶ月で九キロ減量しました。以来三十年余、毎年人間ドックを受診しています。県北支部のゴルフで平成十七年から令和元年迄十五年間九〇回連続参加しました。平成二五年一月から両足首に錘を着け毎日一万歩を続けて来て突然転倒し怪我で入院してしまいました。

元気に新年を迎えられるように、今後も体力回復に努力して行きたいと思っています。

三つの坂

①平成二十三年 ②知事公室

県北支部
岡田 克幸

現役時にOBから「退職後には、三つの坂がある」とお聞きしました。仕事の達成感と喪失感が共存する60才直後の坂。人生の錆が疲れ、痛み、病として現われる70才前後の坂。そして、天上に向けて基礎づくりが始まる80才過ぎの三つの坂でした。

振り返れば、退職直前に東日本大震災が発生、次の職場でも復興支援に携ったことで瞬く間に第一の坂は過ぎてしまいました。ところが、68才で癌が見付かり翌年にリタイア。副作用で意欲が無くなることもありましたが、治療に専念し現在では寛解を得ております。そして、本年、干支の新年を迎えて第二の坂を乗り切れることに感謝、感謝です。

今後は、80の坂に向けて針路を取りますが、この間、金婚日も過ぎますので、ライフスタイルを「ゆっくり・ゆったり・少欲知足」に改めながら、夫婦で社会に恩返し出来ることを見付け、努めていきたいと考えています。それについて、お話し出来る機会があれば幸いです。

八十歳を過ぎた今…

①平成十一年 ②土木部監理課



鹿行支部
鈴木 俊三

今年で七回目の干支を迎える事が出来そうで自分で驚いている。現役時代四十歳で言語障害、五十歳で目眩と、二度の入院歴があった為だ。平成十一年に定年退職、続けて会社勤めを七年やり今は四キロのウォーキングを週五日程やっている。その外、庭の草抜き、生垣、低木の剪定又図書館から借りた本を読んだりとゆったりとした生活をしている。人生百年時代と言われ国連の調査では総人口の占める高令者の割合は日本がトップとの事、特に八十歳以上の人口は、前年比四六万人増の千二百万人との事、(読売)この様な状況の中自分もこれから続く世の中の変化をもう少し体験したいと思う。特にA・I・Tの進歩と発展で、新しい「物」がどの様な形で出て来るか、それらに人がどう対応して行くのか、それを見るのが楽しみである。

先ずは世界中でまん延している「コロナ」が一日も早く終息し、「マスク」の不要なきれいな空気の中を自由な行動がとれる事を祈りつつ残された人生をゆったりと過して行きたい。

趣味が暮らしに安らぎを

①平成十年 ②農業総合センター



県南支部
岡野 ちか

霞ヶ浦湖岸の台地に住んで五十五年、長い年月を此処で過ごして今年七回目の寅年を無事迎えられたことに安堵します。

退職当時は好奇心旺盛に現職時には出来なかった色々な趣味に時間を費やしてきましたが、十数年前からは自然に親しむ草木染と茶の湯が中心に暮らしが支えられてきました。

草木染は筑波山の中腹にある工房へ通い、草木の持つ命の色を布に移しその変化を仲間と楽しめます。

茶の湯は「和敬清寂」という四字文の中に集約されているとおり、相互に和し、尊重し合い、清らかな心で、何事にも動じない心を持つと言う茶道の精神を修練します。

この二つの趣味は自然と共に過ごす中で心も癒され、暮らしが安らぎ、その後の生き方も楽になったように思われます。その他にも三十年来の四夫婦との旅、趣味の友、兄弟家族などとも旅を楽しんできましたが、今後も社会生活の変化等にに応じて、この楽しみを続けられたら幸いです。

歴史を学ぶ楽しみ

①平成二十二年 ②県北県民センター



県南支部
高野内 明

私は子供の頃から歴史が大好きで、県職員になってからも同期の歴史好きな仲間と歴史散歩会を創り日本や中国の歴史遺産などを見て回りました。熊本県の西南戦争の激戦地田原坂では一日三十数万発の銃弾を撃ち合い空中で衝突してめり込み一体化した弾が展示してありました。官軍と西郷軍の決戦場となったこの闘いの激しさをこの時改めて知りました。退職後は生涯学習や常磐大学、放送大学等の歴史講座を受講しております。歴史を学ぶ楽しさは「ああそうだったのか」と合点がいったときにあります。この歴史を学ぶ楽しさを多くの人に伝えたくて石岡歴史ボランティアの活動に参加しております。石岡には常陸国の国府跡や国分寺、県内最大の前方後円墳などがありますが、訪れる歴史愛好家や子供達にガッテンしてもらえようように励んでおります。

今後多くの方が歴史の楽しさに出会えるよう、私も楽しみながらより一層歴史を学んでいきたいと思います。

人とのつながりを大事に

①平成二十三年 ②坂東地域農業改良普及センター



県南支部
下田 久

東日本大震災直後の混乱時の中で定年退職を迎え、早十二年目になります。その後、県フラワーパークに二年間勤務後は毎日が日曜日感覚になり、色んなことに熱を入れてきました。趣味のゴルフ、卓球、野球観戦、旅行、庭いじりなど、また、少々の農地にかき、くり、ブルーベリー、みかんなどを植栽し、みんなにお裾分けしたり一部直売所に出荷しております。

また、地域活動として地区まちづくりの協議会、防犯協会、遺族会などの役員、土地区画整理審議会委員、選挙立会人などを務め、地域の人々と交流を密にしております。一昨年から地元農協の常勤役員に就く機会を得てカレンダーどりの出勤となり、一段と多くの人と接する場が多くなりました。コロナ禍の影響で諸活動、行事などがまだ停滞気味ですが、今後も地域の人とのつながりを大事にしながら体力維持を心掛け、これからの人生を楽しんでいきたいと思います。

私の「無用の用」

①平成二十三年 ②竜ヶ崎保健所



県南支部
森主 悦夫

東日本大震災の年の三月、送別会もすべて中止、何をしてたか思い出せないほど、バタバタして退職した。あれから十年、唯一、記憶にあるのが退職者辞令交付式、山口やちえ副知事が挨拶の中で「無用の用」の話をされ、女性初の副知事、さすがいいこと言う人だな、これ座右の銘にしようと思ったこと。

それ以来、世の中には無駄と思うても無駄なことは一つもないのだと「無用の用」を勝手に解釈して、今は自粛中だが友人と呑み会、ゴルフ、晩酌、タバコ止められず。たまに息子と昼ビール。鹿嶋まで2時間もかけて、魚釣り、釣果ゼロ。犬だけでなくメダカまで飼いだめた。

山口副知事が聞いたら、そう言うことじゃないのよ、あなたの解釈は間違ってますわよ、コロナ禍、いい歳してノー天気なことやってる場合じゃないでしょうと怒れそうだ。

私の口癖、「まあいいか」と呟き、鹿嶋で買ったハマグリで今夜もまた飲み始めてしまった。

干支はイヌ年?!

①平成二十三年 ②保健福祉部生活衛生課



県南支部
村山 正利

三度の五黄の寅年を迎えました。退職時は東日本大震災等の関係でお世話になりました皆様方に御礼を申し上げられず心残りでしたが、本会報を通して先輩・同僚・後輩の方々にあらためて御礼を申し上げます。退職後は、職場縁・地縁そして多くの方のお力添えで、団体や地域で活動させていただいております。

現在勤務する団体では、不幸な犬猫を増やさないための啓発をはじめ多様な事業活動を関係者の皆様とともに実施させていただいております。職員時代は、ヒトと一緒に社会行動をすることのできなかった犬に、きめ細かな対応ができませんでした。そんな自身が最後を迎えた時に、私を待っている生涯を伴にした犬達と一緒に飼い主を得られなかった犬も連れて天国に続くという「虹の橋」を渡れることを願っています。

その日のために、もう少し元気に活動ができるように、心身脳のフレイル予防に心がけ、今を大切に過ごしていこうと思っています。

三斗小屋温泉と麻雀

①平成二十三年 ②土木部



県西支部
大島 恭司

那須岳の奥に三斗小屋温泉がある。ここまで行くのには徒歩で約2時間の行程である。定宿の煙草屋は露天風呂が有名で紅葉の季節は超満員になる。私がこの山登りに誘われたのは30歳代の初め頃です。山小屋で麻雀? 不謹慎ではないの? でも麻雀好きな私は参加することにしました。

この頃は確か照明がランプでした。しかも、朝早く登山に出掛ける人のために夜9時には消灯になったため、座卓の四隅に蠟燭を立て薄暗い中で麻雀を行った。あれから40年近くの時が過ぎ、メンバーも様変わりし、蠟燭がヘッドライトに座卓が簡易テーブルと椅子に代わり快適に麻雀をしている。ここでの楽しみは何と言っても麻雀後の深夜の露天風呂です。天の川の見える満天の星空を眺めながら缶ビールを飲むのが最高です。今年も近くの山で体力維持に努め、登山客が少ない6月の梅雨時期を見計らって三斗小屋に行く予定です。

人間五十年、化天のうちを比べれば、夢幻の如くなり。一度生を享け、滅せぬもののあるべきか。信長が、好んで舞ったといわれる「敦盛」の一節である。

無題

①平成二十三年 ②こども福祉医療センター



県西支部
中島 敏雄

人間五十年、化天のうちを比べれば、夢幻の如くなり。一度生を享け、滅せぬもののあるべきか。信長が、好んで舞ったといわれる「敦盛」の一節である。

顧みれば、私もこの世に生を享け、早や七十一歳が過ぎてしまった。ライフプラン講座で、講師が「退職してから一年は、現役時に比べて何倍にも長く感じますよ。」と話していたが、私にはあつという間に感じられる。

のんびりと過ごしているうちに、不摂生がたり、医者薬を一日十錠、おまけに睡眠時無呼吸症候群となり、cパップの世話になっている。それでも、現在は、退職後に始めたゴルフに嵌り、年間七十回ほどラウンドし、体調維持と心身のリフレッシュに努めている。「生者必滅、会者定離」残された人生を、なんとか楽しく過ごしたいものである。

人間五十年、化天のうちを比べれば、夢幻の如くなり。一度生を享け、滅せぬもののあるべきか。信長が、好んで舞ったといわれる「敦盛」の一節である。

音楽鑑賞

①平成二十二年 ② 筑西産業技術
専門学校



県西支部
遠藤喜一郎

勝沼さんに頼まれて、二つ返事で引き受けて、何を書くのか頭を抱えた。コロナ禍で、生活も単調になり、楽しみとしては、刺身で飲む八海山エトセトラの日々。皆様にお知らせできるような趣味はあいにく持ち合わせない。社会活動には名前通り縁遠い。そこで、無難な音楽鑑賞？について書くこととした。

音楽鑑賞といっても、ご当地ソングなどの歌謡曲を車の中で聴くレベル。最近聴いたのは、知らないでしうが、野村美菜や黒木姉妹。ネットレンタルしたCDをコピーして収集した。ちなみに、個人で楽しむ場合は違法ではない。ジャンルは、家族の好みとかけ離れており、収集CDの行く末は可燃ごみとなる定め。

これまで切手とか洋酒ミニボトルなども中途半端に収集した（反省）が、年齢とともにこうしたモノへの執着は薄れている。シンプurlライフを志向しているこの頃です。

みんなの研ぎやさん

①平成二十三年 ② 常総保健所



県西支部
吉原 正

三年前、高校時代の同級生からの誘いがあり、刃物研ぎのボランティアを始めました。

社会福祉協議会の事業で、会員は二十四人、七十才代が中心です。

月二回、市内各地区の公民館、旧農協跡地等で活動しています。

毎回、二百本程の包丁、鎌等が持ち込まれ、なかなかの盛況です。

砥石、前かけ等は、社協から配付されます。活動当初は、十分に研ぐ事が出来ず、悪戦苦闘しましたが、序々に研げる様になってきました。

楽しみは、会員同志の休憩時間における雑談です。お茶を飲みながら地域の話しを聞く事は、新鮮な感覚があります。

この二年近く、コロナ禍で、活動休止がありましたが、十月から再開しました。

日常活動は、九才になる柴犬「ケンタ」との毎朝の散歩と、インターネットでの全国各地の基打ちとの対戦、月に一、二回程度のゴルフを楽しむに生活しています。

年の初めに思うこと

①平成二十二年 ② 県西農林事務所



県西支部
草間 徹雄

退職後、干支が一巡しました。自分自身としては、何も変わっていないつもりでしたが、一昨年の中学校の同窓会でみんなの老け顔を見ると、自分もかと改めて自覚しました。

退職後、「写真」の趣味が高じて、東京・横浜のギャラリーを借りて、写真展を年3回ペースで開催してきました。さすがに、ここ2年はコロナ禍でお休みしてしまいました。かなりの快ペースでした。来館者への感謝とともに自己満足の世界に浸っていました。

最近の2年間は開催したいとあがきましたが、取材旅行もままならず諦めざるを得ませんでした。

しかし、この活動で多くのモノが増えて、家の中は混然たる状態になってしまいました。「断捨離番組」を参考に受けて整理中です。でも、なかなかモノが捨てられないのが悩みです。これからコロナ禍が治まって前のペースに戻ることであれば最高ですが、これからはいいよ体力勝負になるかも知れませんね。

地域のために

①平成二十二年 ② 境土地改良事務所



県西支部
中原 芳郎

60歳で定年退職してから、早いものでもう12年になります。少しばかりの農地・山林を相手に身体を動かしています。

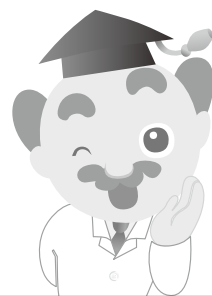
現役時代は仕事に追われ、自分の住む地域のことで、地域の人々の日常の暮らしなど、ほとんど顧みることはありませんでした。そんな反省もあり、退職後は出来る範囲内で地域のことに貢献しようという心を決めていました。

現在、区長、民生委員児童委員、統計調査員、寺の総代、神社の総代などの活動をしています。

また、地域のイノシシ被害をくい止め少しでもみんなのために役に立たなければとの思いで、狩猟免許と鉄砲所持許可を取得し、イノシシ捕獲にも取り組んでいます。

『暮れてなほ 命の限り 蟬しぐれ』という首相を務めた方の有名な俳句がありますが、日が暮れても命の限り精一杯鳴き続けるセミの心境で、身体動く限り地域のために貢献して行きたいと思っています。

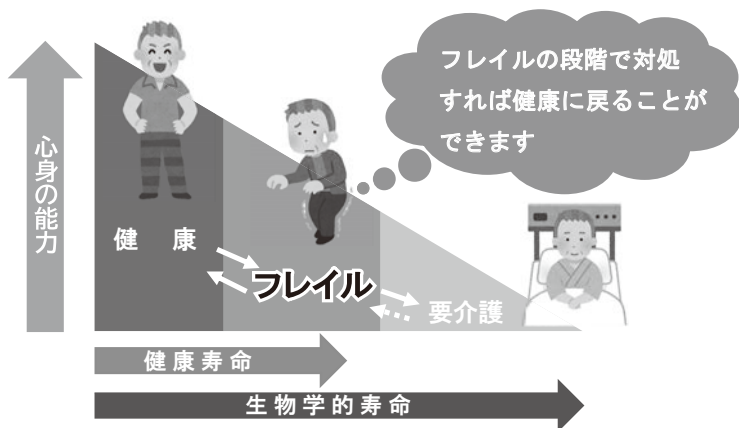
Q シリーズ 知っていますか



フレイルとは？

フレイルとは、虚弱を意味する英語「Frailty」が語源の造語で、「健康」と「要介護」の中間の、加齢により心身の状態が衰え始めた状態を指します。放っておくと心身の衰えが加速して、要介護状態に移行してしまいます。

しかし、フレイルは早期に対処することで健康な状態へと戻ることが出来ます。「もう年だから」と年齢のせいにして何の対処もせずにいると、気づかないうちにフレイルが進行してしまいう可能性があるので、日ごろから意識して予防に取り組むことが大切です。



フレイル予防のポイント

● バランスよく栄養をとる

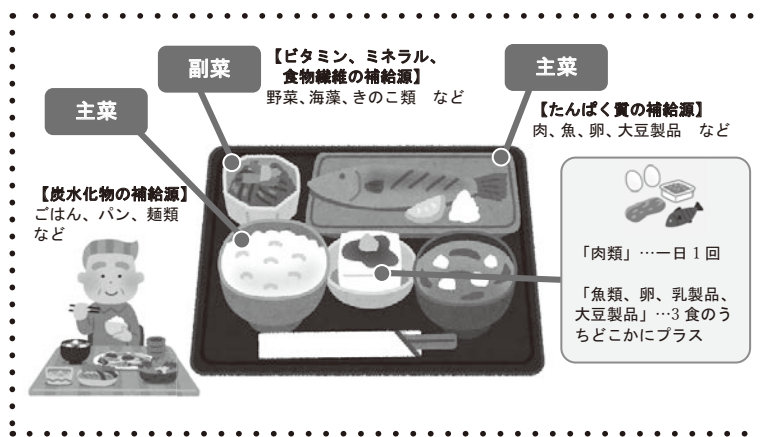
加齢とともに食欲が落ちやすくなりますが、食事を抜いたり、偏った食事をしていないと必要な栄養を十分にとれない危険性があります。一日三食、しっかり食べるように心がけましょう。単品の献立よりも、主食・主菜・副菜をそろえたほうが、バランスよく栄養を取ることができます。

● 低栄養状態に注意しましょう

低栄養とは体の活動に欠かせないエネルギーやたんぱく質が足りていない状態で、フレイルを引き起こす危険な兆候とされています。

中年期にメタボ対策をしてきた人の中には、高齢になっても肉や卵、脂っこいものは避けたほうがよいと考えている人も多いようです。

しかし65歳を過ぎたら、メタボ対策から低栄養対策へと徐々に切り替えていく必要があります。



● 口腔ケア

「かたいものが食べにくくなった」「お茶や汁物などでむせることがある」といった口の不調はありませんか？その些細な不調は、もしかするとオーラルフレイルかもしれません。

オーラルフレイルとは、噛む力が弱まったり食べこぼしが増えるなど、口腔機能の些細な衰えのことです。フレイルになる前に現れます。しかし、早めに気づいて対処すれば、フレイルや要介護状態になるのを防ぐことができます。

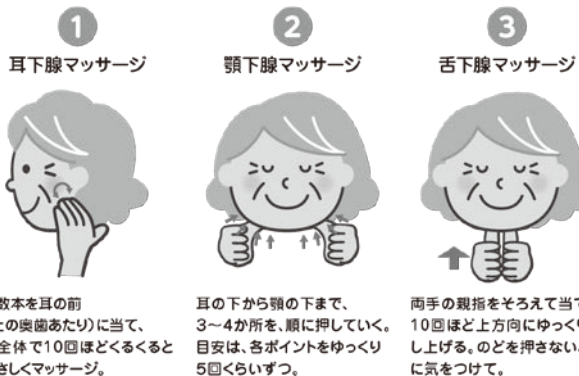
また、口の中に適量の唾液が分泌されていれば、細菌の働きが抑制され、口腔内を清潔に保つことができます。しかし、加齢とともに唾液の分泌量は減っていきます。唾液の分泌を促すために、食事の時はよく噛むように心がけ、唾液腺マッサージなども取り入れましょう。

こんなことはありませんか？

- ☐ 「食事をよくこぼすようになった」
- ☐ 「食事中にむせることが増えた」
- ☐ 「噛めないものが増えてきた」
- ☐ 「滑舌が悪くなった気がする」

当てはまる人は、口の機能が弱り始めているかもしれません。口の機能を維持するために、**パタカラ体操**がおおすすめです。

唾液腺マッサージ

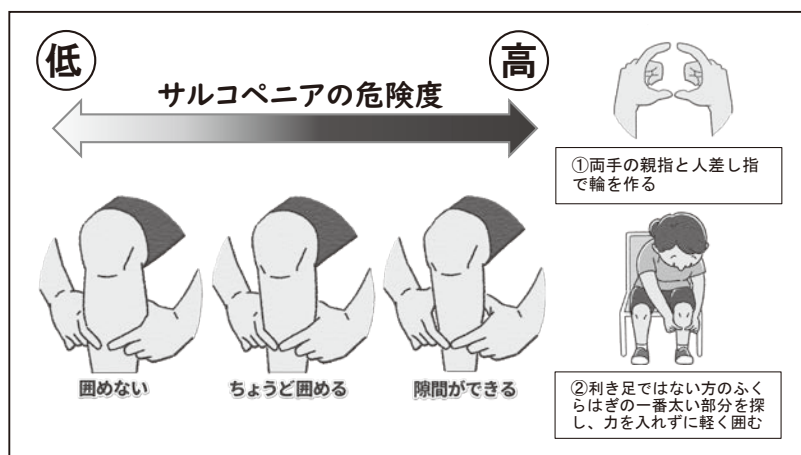


【誰でも簡単 パタカラ体操】
パ・タ・カ・ラと発音するだけで、口の筋肉や食べるために必要な動きが鍛えられます。慣れきたら「パ・タ・カ・ラ・パ・タ・カ・ラ」と繰り返していきましょう。

指輪つかテスト

加齢などで筋肉量が減少し、全身の筋力が低下した状態をサルコペニアといいます。

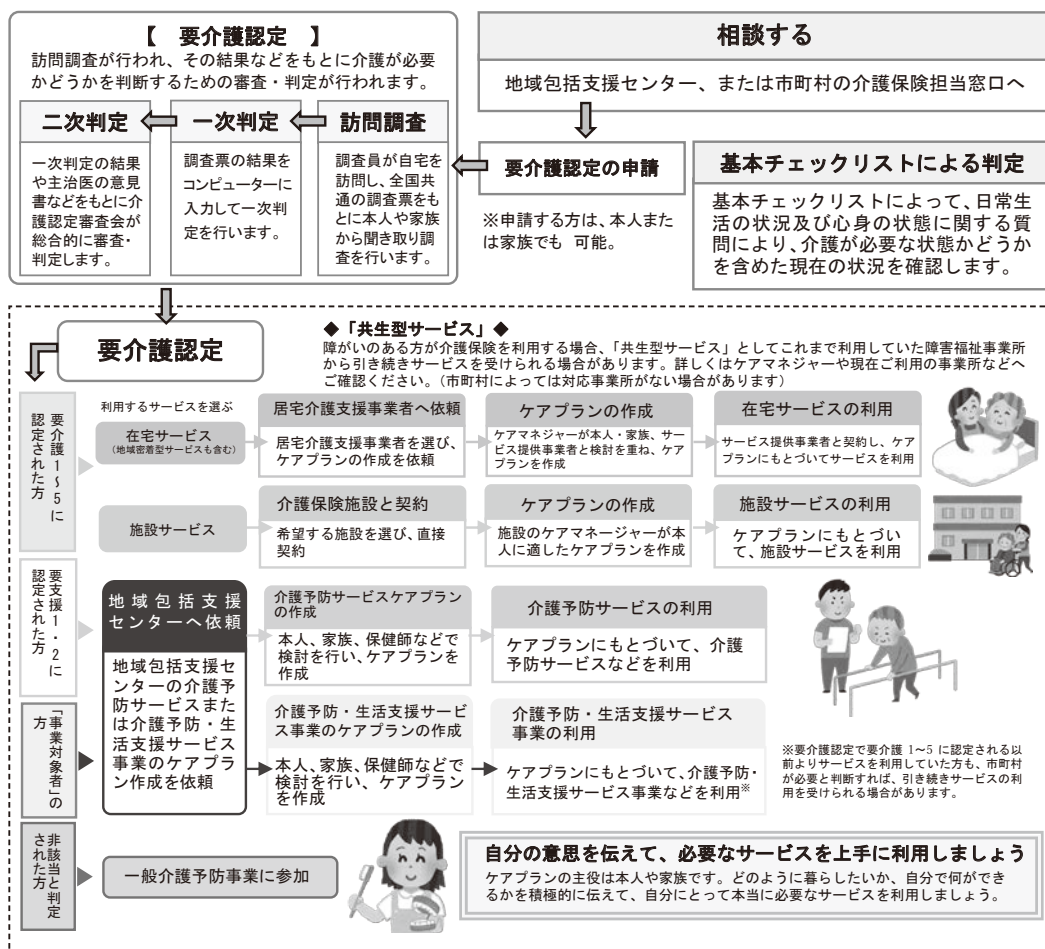
計測器を使わなくても自分の指を使って筋肉量をチェックすることで、サルコペニアの危険度がわかります。サルコペニアの危険度が高いほどフレイルの可能性が高く、転倒や骨折などのさまざまなリスクも高まります。



介護保険

介護サービスを受けたい、または介護予防に取り組みたいといった場合は、まずは地域包括支援センターまたは市町村へご相談ください。

介護保険のサービスは、介護や支援が必要になった人がその能力に応じて、自立した日常生活を送るためのものです。なんでもサービスに頼るのではなく、自分で行うことができることは自分で行い、できるだけ自立した生活を続けましょう。



今日からできる【筋力トレ】

目安は、各 5～10 回、1 日 2～3 セット程度ですが、無理せず自分のペースで行いましょう。また、ひざや足腰に痛みがある場合は、専門医などに相談しましょう。

スクワット

- ① 背筋を床に対して垂直に伸ばし、上げ下げするイメージでひざを半分ほどに曲げた位置まで腰を落とす。



- ② もとの位置までゆっくり戻す。

ひざの伸展

- ① いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばす。

- ② もとの位置までゆっくり戻す。

ひざを伸ばしたら、つま先を上上げる
クッション用にひざの下にタオルを入れても OK



ひざの屈曲

- ① ゆっくりと、できるだけ深くひざを曲げる。

- ② もとの位置までゆっくり戻す。

ふらつかないように、いすやテーブルをつかむ



脚の横上げ

ふらつかないように、いすやテーブルをつかむ

- ① 両足を少し開いてつま先を正面に向け、背筋を伸ばして立つ。

- ② ひざが曲がらないように、ゆっくり

脚を横に上げて数秒間その姿勢を保つ。

- ③ もとの位置までゆっくり戻す。



つま先立ち

- ① いすやテーブルに手をそえて、ゆっくりかかとを上げて、つま先で立つ。

- ② ゆっくりかかとを下ろす。

まず両脚で行い、筋力がついてきたら片脚で行う



お尻上げ

- ① 床に寝て片脚を伸ばす。

- ② 脚が床から 10cm くらい上がるように、ゆっくりお尻を上げる。

- ③ もとの位置までゆっくり戻す。



支部の動き



水戸支部

囲碁クラブ

囲碁クラブは現在会員二十三名、定例会は毎月第四月曜日、水戸市石川「あかね荘」で開催しています。

令和三年度前半の定例会はコロナ禍で八月、九月は中止となりましたが前半戦の成績（優勝者）は次の通りです。
四月 A組井上 勇 B組北田久雄
五月 A組笹島健嗣 B組北田久雄



六月 A組須藤賢一 B組松浦紘寿

C組平間富雄

七月 A組笹島健嗣 B組平間富雄

最近、本県のコロナ感染者もゼロという日が時々みられ、収束の兆しも見えて来たようで安心している。

囲碁の対局中、相手にもう勝ったと思いきや油断して負けることが屢々ある。コロナも囲碁も「油断大敵」を肝に銘じて、これかも十分気を付けたいものです。

なお、只今会員募集中、入会希望の方は左記にご連絡下さい。

TEL 090-14224-13659

（穂山隆貞）

将棋クラブ

定例会は、毎月第三月曜日に水戸市いきいきセンター「あかね荘」で開催。コロナ禍の中、感染予防対策を順守し、十月までは半日、十一月からは一日で対局を楽しんだ。

盛夏号に掲載以降の成績は次の通りです。

（五月）

優勝 青木則朗

準優勝 黒木 徹

（六月）

優勝 柴山 栄・松浦紘寿

準優勝 出沼宏恭・青木則朗

（七月）

優勝 青木則朗・柴山 栄

準優勝 北田久雄・松浦紘寿

（八月）

優勝 柴山 栄

準優勝 綿引建夫

（九月） 中止

（十月）

優勝 青木則朗・松浦紘寿

準優勝 黒木 徹・北田久雄

（十一月）

優勝 柴山 栄

準優勝 出沼宏恭

将棋は頭の体操、楽しみながら呆け防止に有効です。入会大歓迎です。入会希望者は次の方にご連絡下さい。

〒三一〇〇九一二

水戸市見川五丁目一二五一四九

北田久雄（〇二九一三五二一〇三〇二）

（北田久雄）

県庁OBゴルフ会

令和3年12月2日第223回定例会をオールドオーチャードゴルフクラブにおいて、29名の参加により開催しました。

当会は毎年5回の定例会を実施することとしておりますが、今年は新型コロナウイルス感染の拡大に伴い3月の定例会以降、6・8・10月の3回の定例会を中止したところであり、9かぶりの開催となりました。

また、この日も新型コロナウイルスの感染対策の万全を期すことを考慮し

て、プレー後の懇親会は実施しませんでした。

オールドオーチャードゴルフクラブはアンジュレーションが大きく戦略性に富み、大いに挑戦意欲を掻き立てるコースであります。

参加者全員が果敢にコース攻略に挑戦した結果は次のとおりです。

優勝 綿引 典之

準優勝 後藤 忠則

B G 栗原 宏之

次回は令和4年3月24日に富士カントリー笠間倶楽部での開催を予定しております。

（幹事 横山 薫）

県庁OBテニス・スポーツクラブ（ウオーク・スイミング）

ウイズコロナに勝つ健康づくりを！

会員の皆様には 自粛の連続で体調が万全でなかったと存じます。

今後は、疫病も落ち着いた今、大いにスポーツを楽しむ人生を豊かにしてまいりましょう。

日常的な運動は、体力の維持増進に不可欠で若さの維持の源泉です。

現在、当クラブは、施設の貸与停止の期間町歩きウオークなどを行っていましたが。写真は、旧県庁舎のテニス・バレーコートの現在です。

文武両道をめざした懐かしい地も芝生に変容しました。元気づくりには欠か

せない場所を再度造ってほしいですね。
当クラブでは、見学者募集中です。
一緒に楽しみましょう！

●練習会等（対象 全支部の会員）

一 水戸市総合運動公園テニスコート
随従実施 主に火曜日

二 水戸市柵町・県合同庁舎テニス
コート 毎月2回 土曜日

自主練習 前記以外の土曜・祝日

三 ウォーキング・スイミング

●お問い合わせ先

080-1038-4867

Eメール kurosawahino@cure.ocn.ne.jp

黒澤弘忠



県北支部

第37回グラウンド・ゴルフ定例会

令和3年10月28日（金）、日立市十
王町の「国民宿舎鵜の岬」で、第37

回定例会が開催されました。

新型コロナウイルスや今年度第一回

目（5月）は雨天で競技が中止となり、

13カ月ぶりの競技実施となりました。

11名が参加して小春日和の中で競技

を行いました。

競技終了後は、茨城県産の新鮮で美

味しい食材を使った昼食を、新型コロナ

ナの感染防止を図りながら頂きました。

食事後は、眼下に海を眺めながら温

泉を楽しみました。

上位入賞者は次の方々です。

優勝 蛭田 信行

準優勝 矢越 一枝

第3位 生田目陽一



ホールインワンは、矢越一枝さんと

黒澤則良さんの2人でした。

準優勝者から5位までは同打数とな

り、ホールインワンの数や2打の数、

更に年齢差を考慮して順番を決める大

接戦となりました。なお、優勝者と準

優勝者は1打差でした。

（吉澤 武康）

県北めいきゅう会定例会

○第192回

令和3年6月21日、グラウンドスラムCC

優勝 須藤 修一

準優勝 関根 秀隆

第3位・B G 黒羽 真之

プレー後の表彰式ではコロナワクチ

ン接種状況が話題に。7月・8月は、

熱中症予防のため定例会は休みです。

○第193回

令和3年9月17日、茨城ロイヤルCC

変則的進路の台風14号の影響で開催

が危ぶまれましたが、当日は、雨もな

く涼しい天気の中でプレー出来ました。

優勝 高橋 金治

準優勝・B G 黒羽 真之

第3位 関根 秀隆

○第194回

令和3年10月 雨のため中止。

○第195回

令和3年11月15日、グラウンドスラムCC

紅葉も始まり、爽やかな雲一つない

秋晴れの中で開催しました。



優勝 生田目陽一

準優勝 高野 修

第3位 飯島 孝夫

B G 黒羽 真之

ゴルフはタイミングも大事。コース

が詰まっている時は、1打ごとに待た

されることも。2打目で前の組のプ

レーが終わるまで待つ。グリーンが空

き、自分がボールを打つと、リキミ過

ぎて大ダフリのチョロ。

ゴルフ雑誌によると、待ってる間は

次に打つ自分のボールをイメージする

といいと書いてある。高い弾道で目指すピンの横にフワリと止まるそんなボールを何度も思い浮かべる。

先日、これを見て見た・「アレッ!!」

そう簡単に「待ちチョロ」からは抜けられません。
 (関根秀隆)

鹿行支部

第104・105回眞退水郷会ゴルフ大会

初夏を迎える、6月8日の眞夏日に行方市小牧のセントラルゴルフクラブNEWコースにおいて、第104回。また、初秋の9月15日に行方市芹沢の霞ヶ浦カントリー倶楽部において開催しました。当会も、高齢化に伴う退会により会員数の減少が続いている状況であります。大会の競技結果は、次のとおりです。

第104回

優勝 米川 圭紀 (2回連続)

準優勝 人見 一教 (2回連続)

第3位 高崎 真

第105回

優勝 野川 康利

準優勝 人見 一教 (3回連続)

第3位 草野 一夫

第104回大会終了後 表彰式及び定期総会(決算)が行われ、原案のとおり承認されました。

(常任幹事 野川 康利)

写真は第105回 霞ヶ浦カントリー倶楽部にて



県南支部

南友会ゴルフコンペ

第176回

令和3年6月11日(金)、玉造ゴルフ倶楽部捻木コースにて、25名の会員の参加を得て開催。当日の天候は、晴れたり曇ったりと幸いに降雨とならず、またこの時期としては暑さもそれほどなく楽しくプレーすることができました。コースの要所にはバンカーや池が配置されており、やや手強いレイアウトながら、80台のスコアを出した会員

が数人いました。

成績は次のとおりです。

優勝 大野 平

準優勝 増尾 重治

第3位 柴田 寿夫

B・G 湯原 昇

第177回

令和3年10月15日(金)、石岡ウエストカントリークラブにて、27名の会員の参加を得て開催。当日は、天候もよく風もなく、絶好のゴルフ日和の中でプレーすることができました。

成績は次のとおりです。

優勝 谷 俊夫

準優勝 菊地 通雄

第3位 石塚 誠

B・G 長谷川 和夫

第178回

令和3年11月12日(金)、ダイヤグリーン倶楽部にて、26名の会員の参加を得て開催。澄んだ青空と微風という小春日和の天候の中で、更には紅葉を見ながらプレーすることができました。参加者全員が、この時期はまさにゴルフのベストシーズンであることを実感したと思います。

成績は次のとおりです。

優勝 大塚 輝一郎

準優勝 大野 芳美

第3位 下田 久

B・G 大野 芳美

本会では年6回のゴルフコンペを開催しております。参加をご希望される

方は、長谷川和夫幹事長(090-3133-8051)までご連絡下さい。
 (幹事 橋本 邦夫)



県西支部

紫西会の令和3年度上半期（ゴルフ）

令和3年度上半期の会員数は、退会および逝去により72名となっていました。新規加入者が1名あり73名となっています。月1回の割合でやっており、6回の開催をすることができました。

結果は次のとおりです。

第361回 4月14日（水）

「東都栃木C.C.」44名参加

優勝 深谷 毅、準優勝 海老澤文也

第362回 5月11日（火）

「G5C かさまフォレスト」42名参加

優勝 池田 幾夫、準優勝 中島 敏雄

第363回 6月9日（水）

「東ノ宮C.C.」34名参加

優勝 安 光美、準優勝 大島 恭司

第364回 7月13日（火）

「スプリングフィールズG.C.」43名参加

優勝 関口 浩美、準優勝 原 周二

第365回 8月10日（火）

「希望丘C.C.」32名参加

優勝 中根 幸一、準優勝 大島 恭司

第366回 9月14日（火）

「ましこG.C.」40名参加

優勝 岩田 豊、準優勝 渡辺 専一

令和2年度と同様に新型コロナウイルスの3密防止のため表彰式を行わず、ゴルフ終了後自由解散方式をとって対応しました。

応じました。

このあとに「優勝者のひとこと」をもらいましたので記します。

◎深谷 毅氏（グロス91 ネット66）

最近、ゴルフの飛距離が落ちてしまいましたので、80歳を機にシルバートイーでプレイすることにしました。お陰で4月の例会は、ハンディにも助けられ優勝することができました。この歳でもプレイできることに、感謝し、これからもゴルフを楽しんでいきたいと思っています。

◎池田 幾夫氏（グロス89 ネット67）

天気は良く、風も爽やか、気力漲り、絶好のゴルフ日和。もちろん、パートナーやハンディキャップにも恵まれてのラウンドでした。コロナ禍の中、月に一度、ゴルフ仲間と近況を話し合い、楽しくプレイすることは自粛生活を忘れさせてくれる唯一の時間です。幹事の皆様に感謝です。ありがとうございます。

◎安 光美氏（グロス101 ネット75）

トリプルボギーやダブルバーなどが多々有りましたが、同伴競技者の協力（厳しい指導）により、またハンディが多かったので優勝することができました。ありがとうございます。（この会にはいつて12年、2度目の優勝で感激）

◎関口 浩美氏（グロス81 ネット72）

今回はハンディに恵まれ優勝できました。これからは楽しいゴルフを心掛けて行きたいと思っています。

◎中根 幸一氏（グロス89 ネット71）

猛暑の中でのラウンドで、特に後半はバテバテでなかなかスコアが纏まらず、とても優勝など狙える結果ではありませんでした。ところが皆さんのスコアもあまり伸びてなく、ハンディに恵まれたことから、幸運にも優勝することができ嬉しく思っています。有難うございました。

◎岩田 豊氏（グロス89 ネット67）

第二の職場もリタイアしラウンド数も増え、ハンディに恵まれたせいか、加入6年目にして初めて優勝することができました。引き続き精進あるのみ！

（幹事 安 光美）

「すみれ会」活動

コロナ感染防止のため、令和3年度総会は中止、諸講座も休止していましたが、最近感染者が少なくなったため、約一年ぶりで十一月十二日に手芸講座を開催しました。

当日は、まだ公共機関の会議室が借用出来ないため、野村会員宅をお借りして実施しました。元気な会員にお会い出来安堵しました。講座は、野村、糸沢講師の指導で皮のブローチ「花」

「フリル帽子」二個作成しました。「花」は型は切ってありましたが、皮に色を塗り、花卉や葉に表情を付けることが難しく又、「フリル帽子」は、頭部の作成やフリルのひだの寄せ方等、初めての経験で大変でしたが、高雅なブローチが出来上りました。

予定より早めに終り、昼食後は毎日の生活もコロナで外出も出来ず、運動不足の心配等々久しぶりに話し合いが出来ました。

次回、コロナが安定していれば、一月下旬頃、編物講座を予定しました。（会長 落合 純子）



事務局だより

叙勲の受章者

令和3年秋の叙勲で、次の方々が受章されました。栄えあるご受章、誠にありがとうございます。

○地方自治功労

瑞宝小綬章 斉藤 久男 桜川市
瑞宝小綬章 須藤 修一 日立市
瑞宝小綬章 細谷 茂治 水戸市

会員情報

歓迎！新会員

令和3年盛夏号掲載以降、入会された方々をご紹介します。

新会員の皆さん、よろしく願います。

水戸支部 藤島 忠夫
県北支部 豊原 秀康 川又 敏郎
県西支部 野口 通

住所等変更の会員

令和3年盛夏号掲載以降、住所等の変更や支部間の異動がありました。

○住所 水戸支部 埴 誠太郎

県西支部 生井美恵子

○支部間異動

那珂から県北へ 小森 廣之

おくやみ

令和3年盛夏号掲載以降の次の方々について、会長から弔電を差し上げ、お悔やみを申し上げます。

文中のお名前は敬称略・順不同とさせていただきます。ご了承ください。

また、各支部の役員が告別式等に参列し、香料を供え、心からご冥福をお祈り申し上げます。

「令和3年1月」1名
●根本八重子（94歳） 稲敷市
「令和3年5月」2名
●入江岩二郎（91歳） 笠間市
●高橋 武夫（81歳） ひたちなか市
「令和3年6月」4名
●鈴木 貞男（94歳） 水戸市
●古谷 貞夫（87歳） 水戸市
●木村 隆臣（89歳） 那珂市
●宮本 和夫（95歳） 千葉県
「令和3年7月」4名
●小林 芳次（94歳） 下妻市
●宇野 利男（92歳） 常陸太田市
●石崎 渡（75歳） 小美玉市
●大内 義邦（93歳） ひたちなか市
「令和3年8月」3名
●根本 知子（87歳） 水戸市
●宮本 昇一（83歳） 鹿嶋市
●鈴木 保範（93歳） 高萩市
「令和3年9月」3名
●長山 智由（84歳） 水戸市
●海野 隆（92歳） 常陸太田市
●高安 輝夫（89歳） 土浦市
「令和3年10月」1名
●檜山 和夫（88歳） 水戸市
「令和3年11月」3名
●岡田 光夫（89歳） 那珂市
●橋口 寿慧（93歳） 笠間市
●市口 一男（88歳） 高萩市

理事会を開催

令和3年7月20日に理事会を開催し、「友の会の概要」、「運営の現状と課題等」について説明がなされ、協議事項として友の会の運営等に関し協議検討するための運営委員会の設置が承認された。

「出席者」

川俣 勝慶 横山 仁一 武藤 賢治
泉 幸一 大久保敏雄 長谷川 泉
細谷 茂治 高島 聖子 渡辺 洋子
谷津 昭洋 小澤 正哉 鈴木 敏之
小貫 康夫 高崎 真 中島 平
泉 多加夫 増子 千勝 信田 和男

美術展運営委員会を開催

令和3年8月23日に第1回運営委員会を開催し、50周年記念第34回県庁友の会美術展開催要項及び記念事業として功労賞を決めました。

「出席者」

柴田 弘道 勝村 義光 安川 徳三
荒井 洋子 小室 孝 成島 幸吉
細谷 茂治

会報編集委員会を開催

令和3年9月9日に会報169号（4年新年号本誌）の編集委員会を開催し、編集内容などを決めるとともに、あり方検討会報告検討事項である会報年1回の発行時期を1月新年号にすることなどを決めました。

「出席者」

関根 秀隆 細谷 茂治 磯崎 隆司
會澤 勝則 宮原 志朗 草野 一夫
晝田 照夫 勝沼 健二

運営委員会を開催

令和3年9月14日に第1回の運営委員会を開催し、友の会の運営等の現状と課題等について協議検討しました。

「出席者」

細谷 茂治 横山 仁一 泉 幸一
人見 一教 飯島 卓 上野 善孝
高島 聖子 渡辺 洋子 小澤 正哉
増子 千勝

運営委員会を開催

令和3年10月19日に第2回の運営委員会を開催し、友の会のホームページの設置、財源の確保等について協議検討しました。

「出席者」

細谷 茂治 横山 仁一 山田 広次
泉 幸一 人見 一教 飯島 卓
高島 聖子 渡辺 洋子 小澤 正哉
増子 千勝

理事会を開催

令和3年10月27日に理事会を開催し、協議事項として、「50周年記念事業式典の開催時期」、「記念美術展賞の制定」、「会報の発行時期」が承認され、報告事項として「上半期事業の進捗状況、支部交付金」、「会員の加入状況」、「運営委員会」の報告がなされました。

「出席者」

川俣 勝慶 横山 仁一 長谷川 泉
堤 義雄 細谷 茂治 高島 聖子
岡村 俊英 谷津 昭洋 小澤 正哉
鈴木 敏之 小貫 康夫 高崎 真

中島 平 泉 多加夫 増子 千勝
信田 和男

運営委員会を開催

令和3年11月25日に第3回の運営委員会を開催し、友の会通常総会のあり方、経費削減等について協議検討しました。

「出席者」

細谷 茂治 横山 仁一 山田 広次
泉 幸一 人見 一教 飯島 卓
上野 善孝 高島 聖子 渡辺 洋子
小澤 正哉 増子 千勝

シニアサロンをご利用ください

6月1日から11月30日までの間、趣味の会打合せや保険手続き、その他で延べ207名の方々がお見えになりました。今後とも、お茶やコーヒーを用意して皆様のお越しをお待ちしています。お気軽にお立ち寄りください。

お知らせ

友の会設立50周年記念

第34回県庁友の会美術展のお知らせ

開催日時

令和4年1月21日（金）

～1月27日（木） 7日間

午前9時30分～午後5時00分

*最終日（27日）は午後2時まで

開催場所

ザ・ヒロサワ・シティ会館

2F県民ギャラリー

（茨城県立県民文化センター）

水戸市千波町697

029-241-1166

○ぜひ皆様お誘い合いのうえ、ご観賞ください。お待ちしております。

年会費納入のお願い

今年度の年会費が未納の方は、お早めに納入されますようお願いいたします。「払込取扱票」をお持ちでない方は、事務局までご連絡ください。

加入のすすめ

県庁友の会保険センターの「火災保険」「個人年金保険・終身保険」について

（有）県庁友の会保険センターでは、楽天損害保険（株）の代理店として、住まいの保険である積立型の「スーパージャンプ（満期戻火災保険）」と掛捨て型の「ホームアシスト（家庭総合保険）」及びあいおいニッセイ同和損害保険（株）の代理店として、保険期間5年までの「すまいの安心をしっかりと守る（タフ・すまいの保険）」の火災保険を取り扱っております。

また、令和3年2月から日本生命保険相互会社の代理店として、公的年金だけでなく、老後の生活資金準備のため、退職金などを安定して運用できる「個人年金保険」、終身にわたって死亡に備える保険で、資産形成にもなる「終身保険」も取り扱っております。

お客様のニーズにあわせた、様々な

プランをご用意しておりますので、県庁友の会会員の皆様におかれましても、引き続き、ご利用・ご支援を賜りますようご案内申し上げます。

県庁友の会保険センター

担当 箭原（やはら）和子

TEL 029-3301-0201

アフラックの「がん保険」と「医療保険」

ご計画に合わせた保障内容・保険料等をご提案いたします。

お申し込み、お問い合わせは左記へ直接お電話を。その際は「茨城県庁友の会」と一言添えてください。

三井住友トラスト・ライフパートナーズ（株）

保険営業第三部 友の会担当 小寺 茂

TEL 0120-357-212

JR東日本「大人の休日倶楽部」

年会費は掛かりますが「ジパング」なら、JRを20～30%割引で利用できるほか、期間限定ですが、会員向けの割安な切符が好評です。

申し込まれる方は、事務局までお電話ください。申込書をお送りします。

なお、申込書は、直接JRへお願いします。

編集後記

◇今年の干支は「寅」です。恒例の「年の初めに思うこと」に寅年の多くの先輩方から貴重なメッセージをいただき、ありがとうございます。これからもお元気で地域活動や趣味などにご活躍ください。

◇「知ってますか」では、コロナ禍の

中で、元気に活動ができるように、心身のフレイル予防に心がけていただくように取り上げてみましたので、日頃から意識して予防に取り組んでみてください。健康寿命を延ばそう!!

◇友の会の運営状況から、4年度から会報が「1月新年号」の1回の発行となりますので、友の会ホームページを開設しまして最新の情報を提供することと進めています。

☆快適な環境づくりのお手伝い
＜Comfortable of Environment＞

・医薬品 ・工業薬品 ・試薬 ・理化学品 ・カネボウ化粧品

Marche

株式会社

マルシェ薬品

・〒309-0354 茨城県土浦市西真鍋町4番39号

・Tel:029-879-9322 fax:029-879-9325

・E-mail: t-1ijima@bz04.plala.or.jp

重要なお知らせ・報告

○友の会設立 50 周年記念事業のお知らせ

1 記念式典等（記念式典・講演会及び祝賀会）の開催

令和 4 年 5 月下旬に開催する「令和 4 年度通常総会」に併せて開催する。

50 周年記念事業検討会で最終的な実施案を作成し、3 月下旬に開催する理事会に諮り、新型コロナウイルス感染症の感染状況等を踏まえ判断することとしています。

会員の皆様への正式な案内は「令和 4 年度通常総会」開催通知と併せ 4 月下旬に送付する予定です。

2 会報「50 周年記念特集号」の発行

令和 5 年 1 月に発行する会報新年号に併せて発行する。

3 記念美術展の開催

記念美術展は、コロナ感染予防対策等を講じ、次のとおり開催する。

友の会設立 50 周年記念 第 34 回県庁友の会美術展のお知らせ

開催日時 令和 4 年 1 月 21 日（金）～1 月 27 日（木） 7 日間

午前 9 時 30 分～午後 5 時 00 分 *最終日（27 日）は午後 2 時まで

開 会 式 令和 4 年 1 月 21 日（金）9：30 テープカット、感謝状贈呈

開催場所 ザ・ヒロサワ・シティ会館 2 F 県民ギャラリー（茨城県立県民文化センター）
水戸市千波町 697 ☎ 029-241-1166

○ぜひ皆様お誘い合いのうえ、ご観賞ください。お待ちしております。

○ 理事会・友の会運営委員会報告

1 ホームページの開設

会報発行が年 1 回となることにより、会員への情報提供が後退しないように「友の会ホームページ」を開設し、最新情報を提供できるようにする。

令和 4 年 4 月の運用に向け準備を進めている。

2 通常総会のあり方

あり方検討会で報告のあった通常総会については、「友の会に応じた代議員制」を導入することで進めている。

3 経費削減策へ会員皆様の協力

（1）郵便料の削減

「本部・支部の各種行事のお知らせ」は、ホームページの最新情報に掲載することで郵便による通知を省略し、郵便料を削減する。

今後、同報メールにより配信するため会員のメール登録を進める。

（2）会費納入の口座振替の推進

郵便局からの振込み手数料（203 円）は、常陽銀行からの口座振替手数料（55 円）と比べ友の会の負担が 1 人当たり 148 円も多くかかります。（約 700 人の方が郵便局）

ついては、郵便局から払込みされている会員で、常陽銀行に口座をお持ちの方はぜひとも口座振替に変更して下さるようお願いいたします。

詳しくは、事務局までご連絡ください。（029-301-6250）

凜として生きたい。そう願う皆さまに敬意をもって
快適な暮らしをご提供させていただきます。

～緑豊かな約9000坪の敷地の中で、ゆったりと過ごす時間が元氣をつけます～



四季折々の草花に囲まれたローズヴィラ水戸は、ご入居者様はもちろん、ご家族様にもご満足いただけるような心豊かな終の棲家をご提供いたします。
私達スタッフ一同、心のこもったサービスをお届けしております。

◆入居一時金(1年方式)◆

○一般居室棟 196万円より (その他、5年、10年方式あり)

○介護居室棟 282万円 (その他、3年、5年方式あり)

*一般居室棟5年方式、介護居室棟3年方式は、86歳以上の方の優遇プラン

介護付有料老人ホーム ローズヴィラ水戸

公益社団法人全国有料老人ホーム協会正会員 一般財団法人 安寿苑

〒310-0903 水戸市堀町1444-1 電話 029-254-8111

ホームページ <http://www.rosevilla-mito.org> (ご入居相談担当: 広木)