

神栖フェスタ2016に参加

今年も神栖フェスタにシルバー人材センターの仲間と参加しました。

今年は、皆様方からご協力頂きましたバザーの品々を展示して販売をしました。お客様が始まりの10時になる前に展示品を手に取り、早く会計をするようにとせかされました。長蛇の列ができてしまったので、9時半に会計を始めました。大体の品物は10時にはさばけていました。隣の手芸クラブの皆様方は、かご作り体験が盛況で大忙しでした。

一段落したところで会場を一回りしました。企業ブースではいろいろな体験やエコ商品の説明などを体験できます。J AやJ Fの場所ではピーマンのつかみどり、サンマの焼きたての配布などがあり盛況でした。ちなみにバザーの売り上げは27,950円でした。皆様の温かいご支援ありがとうございました。

(若松中央：千葉 猛)



新入会員紹介

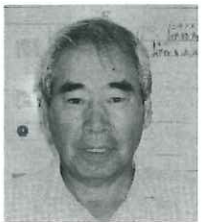
新しい仲間です。皆さんよろしくお願ひします。

◆9月～11月入会者 会員番号・氏名・地区名で記載
(入会順・敬称略)

- | | | |
|-------------------|-----------------|-----------------|
| 3001 棚井 晴夫 (土合西) | 3004 丸山 哲司 (日川) | 3006 大竹 治男 (平泉) |
| 3002 柴垣 一政 (知手中央) | 3005 久徳 博文 (神栖) | 3007 大竹 秋子 (平泉) |
| 3003 吉川 昌子 (奥野谷) | | |

ボランティア活動報告

去る9月18日(日)に今年度3回目のボランティア活動に参加した。当日は、小雨がパラつき、ムシ熱状況の中総勢28名の参加を頂きました。2班に分かれ神栖武道館前を中心に国道124号線の歩道付近のゴミを拾い、分別袋に集め事故もなく無事終了した。



今年度ボランティア活動実績

回数	日時	場所	参加数
1回	7月 2日(土)	日川浜海水浴場	30名
2回	8月 29日(月)	波崎海水浴場	27名
3回	9月 18日(日)	神栖市武道館前R124沿線	28名



最後に、ボランティア活動は社会奉仕であり市民の方々へのシルバー事業の理解と認識を深めて頂く大切な活動だと思います。

今後とも、シルバー理事さんを始め会員の皆さんの積極的な参加をお願いします。

(土合南：森 優)

第3回 血液の健康 もしかして血液ドロドロ?

コレステロールや中性脂肪は、血液中にある脂肪の仲間です。増えすぎると、血液がドロドロになる脂質異常に。この状態が続くと、動脈硬化から心筋梗塞や脳梗塞など深刻な病気を起こす危険性があります。中でもLDL値と中性脂肪の両方が高いのは、特に血液ドロドロに近づいている心配が。また、余分なコレステロールを回収するLDL値が低い人の注意が必要です。血液サラサラを目指すには、まずは脂質のとり過ぎに気をつける。そして脂っこい食事は控えめに。肉類などの動物性脂肪をとる時は調理方法を工夫して、蒸したり、茹でたりすると余分な脂をカットできます。

積極的に食事にとり入れたいのが、鰯や鯖などの青魚類。DHAやEPAを多く含み、サラサラへと促します。またオリーブオイルなどに多く含まれるオレイン酸は、LDLを減らし、HDLを増やす働きが知られています。炒め物など調理に使う油をオリーブオイルに替えるのもいいようです。適度な運動習慣をつけることもおすすめです。ウォーキングなどの運動を週に2～3回とり入れるようにしましょう。

(知手：藪田 紀仁)

会員のひろば

私の趣味

28.5.31に入会しました波崎地区の加藤です。現在、表装・表具作業に取り組んでいますが、本作業は想像以上にたいへん奥深いものがありますが、一日も早く一人前になれるよう努力をしています。

さて今回、先輩会員の方からシルバー広報誌に掲載する原稿の依頼を受けました。お題は何でもよいということですので、自分の趣味について書くことにしました。趣味は走ることです。走り方も以前と比べるとランニングからジョギング、そして最近はウォーキングへと無理しない走り(歩き)になってきています。走ることは30歳頃から始め、フルマラソンを中心にタイムを狙うことを目標に続けてきましたが、最近はタイムにこだわらず、健康を考慮して無理しない走りに変えました。現在「神之池走友会」に所属して皆と年数回、近郊の10km前後のマラソン大会、鹿島駅伝大会等に参加して走友会の仲間と走りを楽しんでいます。練習距離は150km以上/月を目標にジョギング(ウォーキングを入れて)を行っていますが、会社に勤務時の本目標は簡単にクリアできたのですが(退社後の練習を日課としたいため)、退職後は自由時間が多くなり、いつでも練習できるという考えから逆に練習量が落ちました。なんとなく走っているだけでは目標をこなせません。現在は、都合で時間が取れない日以外は、距離にこだわらずできるだけ毎日走るようにしています。(主な練習コースは利根かもめ大橋周辺です。)

最近マラソン大会は、ゲストランナーの招待が一般的であり、タイミングさえ合えば写真撮影も可能です。ここ2年間の大会参加時の招待者は、猫ひろし、エリック・ワイナイナ、増田明美、土佐礼子、有森裕子、新谷仁美、平塚潤等でした。

皆さんも無理をしない範囲で目標(健康維持及び大会参加等)をもって走りませんか。

(土合本町：加藤 時一)



こだわりのそば屋

新そばの美味しい季節となりました。近所の手打ちそば「越後」を紹介します。「挽き立て、打ちたて、茹でたて」は美味しいそばの条件と言われているが、それをかたくなに守っているお店です。北海道の玄そばを収穫時に仕入れて冷蔵に保管し、当日使う分だけを店主がそば粉にしています。作業は、石抜き→粒揃え→殻むき→皮むき→最後に石臼での製粉と、面倒な工程を手間暇掛けて行っています。メインメニューの「せいろ」は、丸抜きにした実を挽いて、54メッシュのふるいにかけたそば粉で打った二八そばです。一口ほおれば舌を滑っていくような滑らかさがあり、噛みしめると程よいコシと共にほのかな甘さが広がっていきます。東京からのお客様が多いのも納得です。当然、茨城うまいそば50選にも入っています。ぜひ、味わってください。ご主人はボランティアでそば打ち教室も行っていますので、興味のある方は挑戦してみたいはいかがでしょうか。

(土合中央：小島 行雄)



ふるさと 歴史探索

権現塚古墳

神栖市日川一番の旧国道124号脇に有ります。地元民からは「権現様」と呼ばれ、現在神栖市内でただ一つ残された前方後円墳で、ほぼ原形を保っている古墳です。

茨城県立歴史館が昭和49年に発行した茨城県史料には、鹿島開発直前の神栖市には39基の古墳が存在したことが記されている。その中に、「石塚古墳群 方墳1、円墳10、権現塚古墳・前方後円墳1」と合計12基の古墳が、日川一番に存在したと確認されています。

権現塚古墳は、前方後円墳としては小さい方に属する。前方後円墳は、古墳時代(3世紀末～7世紀)の流れの中で、中期では巨大化するが、後期になるとその規模は、縮小しやがて円墳を中心とする群集墳が造営され、古墳の数が増えてくる。日川一番の古墳群はその流れを象徴する古墳群です。現在、権現塚古墳を除く11基の古墳は、鹿島開発の造成工事により、石塚運動公園の土の下に眠っています。



この古墳群の西隣に「日川一番遺跡」「石塚遺跡」があり古墳時代の土器等が多数掘り起こされています。この事からこの地に多くの人々が生活していた様子が伺い知ることができます。又、息栖神社がその昔日川一番は、古代においては、神栖の中心地の一つであったようです。

権現塚古墳とその周辺は、神栖の歴史を語る上で貴重な場所になっております。是非一度訪れ、古代を感じてみては如何かな。

(知手：城之内 一男)

編集後記

今年は全国的に天候不順で野菜・果物と不作で、値上げには主婦の人達にとっては大変な苦労がありました。

今年も会員の皆様のご協力で原稿を頂きありがとうございました。来年も会員の皆様のご協力を頂きながら、色々な情報が提供できるように広報委員一同頑張っていきたいと思っております。これから寒さには気を付けて暖かい服装で健康と交通事故に注意して良いお年を迎えてください。

広報委員 一同



お知らせ

●年末年始休みのご案内

平成28年12月29日(木)から
平成29年1月3日(火)まで

事務所はお休みとなります。

新年は、1月4日(水)から通常業務となります。

●未就業会員の皆さまへ

センターでは、剪定・草刈・除草・障子張りなど会員を募集しています。また事務局には「就業情報」も掲示してありますので、事務局まで気軽にお声をかけてください。

「就業情報」はホームページでも公開中です。

<http://www.silver-brain.com/ibaraki/kamisu/>