

# みんな健康になろう

## 日高学区のシルバリーハビリ体操教室

シルバリーハビリ体操教室は、65歳以上の高齢者を対象に介護予防や健康増進を目的とした、日高学区市民自治会社会福祉委員会の高齢者支援事業です。

午前中は女性教室会員42名、午後は男性教室会員17名が登録し、10名の指導士のもと月2回交流センターにて活動しています。

シルバリーハビリ体操は、



健康紙芝居を取り入れました

障害学と運動学をもとに考えられた体操で、道具を使わずいつでもどこでも一人でもできるそうです。腰肩膝等の痛みを予防、失禁予防、嚥下障害予防、転倒予防、腕の筋肉を強くする体操他様々な体操があり、指導士と一緒に取り組んでいます。毎年3月には、女性教室男性教室合同で交流会を開催し、1年間の総まとめを行っています。

また、令和5年度もシルバリーハビリ体操指導士の3級養成講習会が、水戸市の県立健康プラザで開催されます。自身の健康のために受講される方、指導士としての活動を視野に受講される方、日高交流センターにパンフレットがあります。

日高学区のシルバリーハビリ体操教室で指導士として活動したい方は、受講前に、社会福祉委員会までご連絡ください。

☎43-1250

## 安心、安全、パトロール 日高のおまわりさん

終わりの見えないコロナ禍で、なるべく外出を控えている住民に、日高交番石田祐二所長と所員が真夜中でもみんなが安心できるように

にと、昼、夜関係なく安全を守るために、管内のパトロールを行っています。

昨今二七電話詐欺、闇バイト強盗など世間を騒がせている事件が多く、テレビ、新聞などで報道されています。所長自ら高齢者が集う地域のお元気クラブや事務所等へ出向き、講話（二七電

## 「青少年健全育成のための市民の集い」で日高小学生が受賞

日立市青少年育成推進会議が募集した絵画・ポスター部門において日高小学校の左記の生徒4名の作品が受賞しました。

- 5年 加古瑠莉那(るりな)
- 木田 橙海(とうみ)
- 3年 石橋 愛織(まお)
- 2年 木田 葵夏(まりか)

また、このうち加古さんの家庭の日のポスターは日立市の最優秀となり、茨城県でも最優秀賞を受賞しました。



話詐欺、オレオレ詐欺防止、交通事故防止、雪道での注意、押し売り、押し買い)で対策も含め注意喚起を促しています。

また反射板、だまされないノートなどを配布しています。なお相談事、交番員に気軽に声をかけてくださいと所長は話しました。

## ふるさと 郷土 ひたか (22)

### 首なし地蔵

小木津から折笠に向かう道の左側に2体のお地蔵さまが立っています。

いつもそこは綺麗に掃き清められ、お揃いの赤い帽子と、前掛けが掛けられ、お花も供えられています。

お世話をしている近所の山中さんと、鈴木たみ江さんによると、お二人より以前からお世話をしていた方がいたそうで、地域の方々が分かります。



お地蔵さまを世話する山中さんと鈴木さん

ふるさとのおむかしばなし (ひたか民話の会編)

昔萩津の里にそれはそれは人も羨む程の美しい娘さんがおったと、その娘さんが十八歳の春を迎えた時、ふとした事で城主の命に背いた罪に問われ処刑されてさらし首になった。

里人たちは、娘さんの死

## 文藝ひたか

日高短歌会



寒い宵着物に着替えてさつそうとしなやかに舞いし舞こと始め 礎 暁子

卯年明け輝く海面の穏やかに黒点動くはサーファーなるや 石井 正子

詠草を毎月楽しみにしていしに上手なあなたの歌にあえない 太田 初枝

この母に『くどき上手』とふ酒を倅持ちちくる喜寿の祝いに 小野 勝子

仏壇の遺影との会話多くなる父より十歳(とお)も越えしわれだが 小野 白梅

カタールで頂点きわめたアルゼンチン疲弊のもとに沸きたつ群衆 尾羽 千恵

パン売り場に見つけた姉姉の思いで一 川井けい子

今年また健康願ひて沖遠く昇りくる陽に両の掌合はす 久保田絹枝

冬晴れに洗たく物は風のなか暴れ竜のごと一日中を 小池 久枝

年明けてあつとやう間に二週間過ぎてしまえり締め切りせまる 清水恵美子

枯れはてた玉あじさいに白菊を添えればたちまちブラチナの花 村尾 君代

を哀れに思ったが皆貧乏でどうすることもできなかった。そんな時寺の住職が娘さんの霊を慰めようとお堂を建て、中に石の地蔵を安置したんだそう。

里人たちは、毎日のようにその地蔵に手を合わせておった。ところが間もなく火災に逢いお堂は焼け、地蔵もまる焦げになってしまった。そればかりでなく、地蔵さまの首がなくなっていた。里人たちはみんな首を探したが何処にも見当たらなかつた。

首を見つけてもすぐに落ちてしまうので人々はこの地蔵さまを「首なし地蔵」と呼ぶようになったんだと、翌年、里はききんに見舞われ、次の年は流行病(はやりやまい)に悩まされたんだと。「これは地蔵のたんだりかも知れない」とみんな黒焦げになった地蔵さまを洗い清め、別のところに移して供養したらそれからと云うものは悪病、災難がなくなり田畑の作物も良く実り、里人たちの暮らしも楽になったと、里人たちはこの地蔵さまを自分たちの守り本尊として崇め、道行く人の信仰も厚く線香の煙の絶えることはなかつた。