

団体・サークル紹介 No.35

真岡市で活動している、市民活動団体やボランティアなどの紹介です



二宮ありの会

昭和54年11月に地域課題に取り組む仲間として“ありの会”が設立されました。名称の由来は婦人有志の精神とアリの行動力を重ね、町内の隅々に目配りを心がけたいとの想いからです。

現在は、公民館まつりへの参加、子ども園への慰問や独居老人へのハローコールなどを実施しています。設立当時と違う活動もありますが、人と人の交流が希薄な今、地域貢献への思いは先人と同じでありたいと奮闘中です。

【連絡先】Tel 74-1428 (苅部)



自主研修や外部研修への参加

「栃木県女性教育推進連絡協議会」など、外部の研修にも積極的に参加しています。

☎ コラボレーれもおか Tel 81-5522 (月曜・祝日休館)

健康長寿へ JUMP UP

元気に過ごす秘訣を学んでみませんか

オレンジサポーターについて

市には、養成講座を受講した約60人のオレンジサポーターがおり、各地域で活躍しています。また、月1回程度、各分館で認知症予防の体操や脳トレを実施し、参加者の体力向上だけでなく、サポーター自身の健康づくりにもつながっています。

来年度も養成講座を実施予定ですので、興味のある方は地域包括支援センターまで問い合わせください。



▲オレンジのポロシャツがサポーターのトレードマークです。

真岡市 オレンジサポーター かんたん体操

筋力トレーニング 足腰の筋力強化！ 1種目10回目安で行いましょう！

1. スクワット 下半身強化・転倒予防 8カウントでゆっくりと実施 腰幅に足を開き、正面を見て、 1. 2. 3. 4で膝を落とす 5. 6. 7. 8で立ち上がる ※尻を引き、膝がつま先より前に出ないように注意する！ ※つま先を同じ方向に向け、膝が内側に入る・外側に出ることがないように注意する！	2. 踵上げ 体幹・下半身強化 8カウントで左右交互に実施 1. 2. 3. 4で足を上げ 5. 6. 7. 8で足を下ろす ※ふらつく場合は椅子や机につかまりながら実施！ ※膝が反る・背中が曲がることないように注意する！
3. ポート清じ 姿勢改善・内臓予防 8カウントでゆっくりと実施 両腕を前に伸ばし、 1. 2. 3. 4で肩甲骨を寄せるように両肘を後ろに引き 5. 6. 7. 8で元に戻す ※胸を引く時に肩に力が入り、肩が上がらないように注意する！	4. 膝の曲げ伸ばし 水もも強化・腰痛予防 8カウントで左右交互に実施 1. 2. 3. 4で膝をゆっくりと伸ばし 5. 6. 7. 8でゆっくりと元に戻す ※膝背にならない様注意する！

真岡市いいきき高齢課 一般財団法人日本健康財団

▲自宅でも取り組める体操の資料を作成しました！市役所本庁舎1階のいきいき高齢課で配布しています。

☎ 地域包括支援センターもおか (いきいき高齢課内) Tel 83-8132
 地域包括支援センターにのみや (二宮支所内) Tel 74-5139

社会福祉協議会だより

善意銀行

栃木県街商協同組合 47,121 円
 古久保 忠 玄米 90kg

1月に寄付をしてくださった方々(敬称略・順不同)ありがとうございました。

荒川 尊志 紙おむつ 1袋
 JAはが野 真岡地区、二宮地区女性会 食品
 匿名 30,000 円

☎ 社会福祉協議会 Tel 82-8844



▲お孫さんと一緒に (後列右が永松さん)



▲昭和44年 妻・京子さんと旅行先にて

私は昭和17年、山口県山口市(旧佐波郡徳地町)に生まれました。中学校卒業後は、職業訓練所で木工の技術を学び、その後(株)神戸製鋼所長府工場に入社しました。テレビのアンテナや窓枠サッシ等の素材づくりなど最初は慣れないことばかりでしたが、一生懸命働き続け、優秀社員賞を受賞することが

あの日 あのころ

第403回

ながまつ ひでき 永松 英樹さん

(熊倉在住・79歳)



遠く離れた下関から真岡へ

できました。

結婚した昭和44年、当社で関東初の工場が真岡市に完成し、当時27歳だった私は真岡工場へ転勤することになりました。故郷を離れる日は、下関駅のホームにたくさんの方が見送りに集まり、私の人が見送りに集まり、私の家族や友人たちも駆けつけてくれました。その光景に胸がいっぱいになりましたが「新天地で頑張るんだ」と心に決め、妻と二人、夜行列車で出発しました。

真岡市に来た当初は、地元と言葉が異なるため、戸惑った記憶があります。またイナゴの佃煮を食べるなど、生活の違いにも驚きました。

真岡工場では、組合の役員として労働環境の整備や、行事の企画を担当しました。特に思い出深いのは、組合結成10周年の記念式典を行ったことです。当時の労働大臣や

真岡市長にも参画をいただき、担当者として大きな喜びを感じました。

定年退職後は協力会社に勤め、(株)神戸製鋼所内の緑化計画の進行や、所内の清掃業務、福祉のための散髪所の設置等に従事しました。

退職時には、従業員の皆さんから感謝の思いが寄せられたアルバムをいただき、長年の勤務を感謝しました。

一方で、60代半ばからは真岡西小のスクールガードを15年間務めました。悪天候のときなどは大変でしたが、子どもたちの「いつもありがとう」といった言葉が原動力となり、やり遂げることができました。

現在は8人の仲間たちと一緒に、市内の小学校で将棋クラブの指導をしています。子どもたちの元気な姿に、いつも元気をもらっています。

これからも故郷を想いながら、真岡の住民として、かわいい孫たちと一緒に、幸せで穏やかな日々を過ごしていきたいと思っています。

消費生活センターメモ

シリーズ 453

引越しサービス契約のトラブルを防ぐために

引越し業者の多くは、国土交通省が定めた「標準引越運送約款」に基づくルールにより、引越しを行います。ただし、引越し業者が独自の約款を定めて国土交通大臣の認可を受けた場合、独自の約款が適用されます。

約款には「トラブル発生時の引越し業者の責任の有無」、「事故の際の措置、損害賠償」等について記載されています。

「標準引越運送約款」による引越し業者の主なルール

- ① 見積り時に申込者に約款を提示する。
- ② 見積り料や内金、手付金を請求しない。(事前に了解を得た時は、下見費用を請求できる)
- ③ 荷物の受取日の3日前までに、見積書の記載内容変更の有無を確認する。
- ④ 解約または延期手数料を請求することができない。

- ⑤ 引越し業者の責任の有無、「事故の際の措置、損害賠償」等について記載されています。
- ⑥ 引越しの際に提示された約款をよく確認する。
- ⑦ 複数の事業者から見積りを取り、よく検討する。
- ⑧ 壊れやすい物や貴重品は事前に申告する。
- ⑨ 契約する前に段ボールを受け取らない。
- ⑩ 紛失や破損があった場合は、3カ月以内に連絡する。

見積書と約款は契約内容を示す重要なものです。契約時は必ず約款を確認し、疑問点があれば事業者に質問しましょう。

ご相談は、消費生活センター(真岡市役所2階 市民生活課内) 毎週月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00 ハナシテナヤミナシ
 Tel 84-7830 相談料無料