

# 注目のまちの話題

● 春を告げる古河のイベント  
古河華むすめが各地でPR

3月19日から4月5日まで古河<sup>くぼ</sup>公方公園(古河総合公園)で開催される「古河桃まつり」。そして、3月26日から4月3日までネーブルパークで開催される「さくらまつり」。花桃から桜へ、次々と春の彩りを見せる古河市へ県外からも足を運んでもらおうと、古河華むすめが観光イベントなどでPR活動を行っています。

また、1月31日には新任の華むすめ2人も決定。着付けや接遇の研修に一生懸命取り組み、お客さまをお迎えする準備は万端です。



▲1月15日に開催された「気になる！イバラキ！産直市キャラバン In JR上野駅」で古河市をPR

## ● 住み慣れた地域で最期まで安心して暮らしていくために



▲参加者は具体的な事例に深くうなずきながら聞いていました

1月24日、とねミドリ館(生涯学習センター総和)で在宅医療・介護連携推進講演会が、医療・介護・福祉など関係団体の協力で太田秀樹氏を講師に招き開催されました。

講演では在宅医療の現場から見てきた住み慣れた地域で暮らすことの重要性などを紹介。また、社会全体で「人の最期のときの迎え方」を考える時期が来ていること、自宅で最期を迎えるためには専門家がチームで関わること、「地域包括ケアシステム」の充実が必要であることなどを講話しました。

## ● 「歩く脳トレ運動」笑顔でスクエアステップ



▲スクエアステップは、頭と体を使った手軽な介護予防運動です(1月29日、三和地域福祉センター)

スクエアステップとは、縦2.5メートル、横1メートルのマットを25センチ四方の升目で区切り、前後左右さまざまなパターンで足踏み(ステップ)を行う運動です。

平成26年3月、茨城県民大学のスクエアステップ講座の受講生が「古河さわやかステップ」を結成。健康寿命を伸ばし、地域に貢献しようと36人の会員が活動しています。また、指導資格を持つ20人の会員が、老人会や市の健康教室等で指導を行うなど、普及活動にも力を注いでいます。