



熟年

「シニアライフを
心豊かに生きる」ために
「仲間、生きがい、ひたちを
愛する心」を大切に
「感謝し感謝される楽しい活動」



改元を機に
更なる発展を

創設 25 周年記念式典 盛大に開催

ホテルテラスザスクエア日立において12月19日「熟年ネット・ひたち」創設25周年を記念して、大勢の会員とご来賓の方々の参加をいただき、式典が盛大に開催された。式典後、祝賀会を兼ねた恒例の年末交流会をみんなで大いに楽しみ、また懇親を深めた。

参加者 会員42人 来賓3人 演奏者3人

25周年記念挨拶と 活動状況の説明

活動状況の説明

山野代表は、掛札前代表が熱い思いで創設されたJ-net創設当時から現在までの歩みを語るとともに「現在そして今後、その理念は継続するものと信じている。この活動の円滑な推進には、会員一人ひとりの知恵と汗が必要であり、今後とも積極的な活動参加と協力をお願いしたい。私たちは『社会からの恩恵』よりも『社会への寄与』がプラスになる市民であるよう努めたい」と結ばれた。

来賓の日立市社会福祉協議会・中村常務理事からは、J-netの積極的なボランティア活動への参加と、共催となっているシニア講座開催への謝辞があり、これからも経験と能力を十分に活かし、活動してほしいとの励ましがあつた。



今回20年以上の永きに渡り活動された5人を顕彰し、表彰状を贈った。
・畑山和子さん・藤本欣正さん
・桑名勇児さん・岩本 浩さん
・福田常実さん
その後、畑山副代表による「25年を振り返って」と題して、スライドを使いながら創設の経緯、理念、各種活動の状況などについての詳しい紹介があり、会員の理解を深めた。式典の最後を飾り、サクセス奏者武田さん一行による「夜霧よ今夜も有難う」をもって、次の交流会に移った。



市社協
中村常務理事



市社協
豊田事務局長



武田さん一行による演奏を楽しんだ

年末交流会

来賓の市社協・豊田事務局長のご挨拶、新入会員の紹介後、桑名さんの乾杯の音頭で懇親に入った。

懇親・懇談では、会員同士や来賓との和やかな時を過ごした。J-netの活動履歴としての掛け図や記念誌・写真などを展示し、J-netへの理解を深めていただいた。

最後に鈴木敏子さんの音頭で三本締めを行い、盛会裏に散会した。

年頭の挨拶

ワンチームで広げよう
誇れる活動の輪を

代表 山野邦雄



明けましておめでとうございます。令和としての新年をお家族ともども希望を持ってお迎えのこととお喜び申し上げます。

今年の十二支の「子」は、種子の中に新しい生命が兆し始める状態をさし、子孫繁栄の象徴と言われておりあやかりたいものです。

昨年の J-net 活動は、担当者の努力と会員・会友の協力により予定通り推進でき、年末には創設 25 周年記念祝賀会を開催、盛大に祝う事ができました。

世界ではノートルダム大聖堂火災、北朝鮮の核問題、香港の反政府抗議活動、国連気候サミットでのトウーンベリさんの怒りの訴えと、日本の化石賞連続受賞などが話題となりました。国内に目を向けると、はやぶさ 2 リュウグウに着陸成功、「令和」改元と天皇の即位、日韓関係悪化、京都アニメーション放火事件、ノーベル化学賞を吉野彰氏受賞、東日本台風大雨被害、首里城焼失、桜を見る会の不明朗処置などが注目を集めました。スポーツ関係でも、稀勢の里引退、大坂なおみ全豪オープン優勝、渋野日向子の全英オープン優勝、ラクビー W 杯開催「One Team」での盛り上がりなどいろいろありました。

J-net は創設以来四半世紀が経ち、変革の時期を迎えています。活動内容・方針は経験から行きついた現状を基に、新しい参加者の感覚も加味して、会員・会友、市民の皆様に一層受け入れられる活動を続けていきたいと思えます。

思いも目標もいろいろです。意見や考えは事前に変換し、結果批判とならないように進めましょう。

また、活動維持には代替わりが必須の課題となっております。新しい力へ期待するとともに、各活動グループは円滑な後継者への引き継ぎをお願い致します。

本年が皆様とご家族に幸多い年となりますようお祈りいたします。

楽 習 会

バス見学「水戸八景訪ねる」 (10/24)

今回の見学は、徳川斉昭が選んだ水戸藩領内の景勝地「水戸八景」の斉昭直筆の石碑を訪ね、当時藩士子弟が鍛錬のために徒歩で一巡していた約 30 里を日帰りで巡るバスツアーであった。

見学地は「太田落雁」～「山寺晚鐘」～「青柳夜雨」～「遷湖暮雪」～昼食(県庁)～「巖船夕照」～「水門帰帆」～「村松晴嵐」を巡る道順とした。涸沼湖畔にある「広浦秋月」は、今回見学地から除いた。



定刻に日立駅を出発し、前半 4ヶ所を見学後、県庁の食堂「ひばり」で昼食。25 階展望台から関東平野の大パノラマを堪能して、後半 3ヶ所の見学地を巡り、参加者に喜んでもらった。

参加者 33 人 (大園 哲夫)

若い活動Grとの交流 (11/14)

篠崎桃子さんを講師に迎え、次世代のビジネスリーダーを育成するプロジェクト「常陸フロッグス」についての話を聴いた。

Hitachifrogs は、茨城という「枠」とらわれた井の中の蛙から脱却し、世界に羽ばたく人材を育成するプロジェクトチームで、母体は 10 年以上の実績を持つ沖縄県の Okinawafrogs である。10 日間の米国シリコンバレー派遣を中心とした約半年間の高度な研修プログラムにより、若手の人材を発掘育成し、起業を目指す若者を応援、茨城の持続的かつ発展的な経済自立実現を目指している。このようなプロジェクトが身近なところで行われていることをとても頼もしく思い、将来に期待したい。参加者 33 人 (小林 信幸)



演奏会 (11/28)

邦楽楽団をバックに「楽しく歌おう」を趣旨に演奏会を催しました。

ゆうゆう尺八、小沢社中(琴)、綿引社中(三味線)、キワカーイ(リードボーカル)など、素晴らしい方々でした。



冒頭ご挨拶をいただいた石田氏は、尺八のほかケーナ、ハーモニカも演奏され、また男性ボーカル、女性ボーカルの方も懐かしい曲を披露され、あっという間の 2 時間でした。足を運んでくれた一般の方々も、J-net の面々も、やはり昭和歌謡に青春を重ねた浪漫主義満載だと感じ入りました。

参加者 57 人 (うち会員外 22 人) (秋山 雅絵)

J-net の今後を考える会 (12/5)

J-net の今後について、楽習会テーマ「J-net の今後を考える会」の話し合いがもたれた。

テーマ推進にあたり担当者間では 4 回の事前打ち合わせと、活動経験の長い女性、男性に集ってもらい、出た案件について、担当者としての意見や方向性をまとめた資料として今回提出した。当日は井戸端会議方式とし、①J-net の全体について、②シニア講座、③楽習会、④自主活動の 4 グループに別れて活発に議論した。出席者のグループ分けは、極力現在担当しているグループに入ってもらい、有意義な意見が出るよう配慮した。途中お茶タイムを設け、用意した珈琲と和菓子いただく。

最後に提案された意見が発表され、有意義な井戸端会議となった。意見は企画員会議に提出し、結論や方向性を検討して、これからの活動に反映していただく。

参加者 32 人 (富田 滋男)



自主グループ活動

新年の抱負

Jネット・オカリナハート 素晴らしい演奏を

12 月にはデイサービスセンター 2 ヶ所から演奏依頼があり、クリスマスや冬の曲のプログラムで利用者の方たちに楽しんでいただいた。2 月には練習場所となっている金沢交流センターの芸能祭、5 月はシビックセンターで行われる恒例のミュージックトレインに出演することになっている。昨年より素晴らしい演奏ができるように、メンバーは心一つにして練習に励んでいる。(畑山 和子)



グループ・ピニオン 心豊かな日々の為に

グループ・ピニオンは平成 16 年の発足以来、介護老人保健施設「しおさい」での地道な活動を続けてきた。利用者の方たちやメンバーの入れ替わりを経験しながら「できる時に、できる事を、無理せずに」(グループ創始者 田岡静子さんの言葉)の精神で活動している。テナーサクソ演奏者や詩吟指導者もメンバーに加わり、オカリナ演奏の他、幅広い楽しみを提供できるようになった。メンバーは皆、高齢者の仲間入りをしているが、活動することで若さを保つことができるのではないかと考えている。今年も「こころ豊かな日々」のために健康に留意して活動したい。(畑山 和子)

笛の会 会員募集中 一緒に演奏しませんか

ケーナは南米ペルー、ボリビアなどが発祥の縦笛である。楽器の構造が単純であるため、音色や表現は奏者の息づかいの表現力に強く依存する。演奏技術次第で音域を広げたり、音色を豊かにしたりすることが可能。演奏曲のジャンルに拘らず「楽しければどんな曲でも」と活動している。悩みは会員数が少ないことです。音が出しづらい楽器ですが、努力をすれば誰でも吹けるようになります。会員を募ります。一緒に演奏しましょう。これからの趣味にどうですか？(小林 信幸)



J&Bグループ おもちゃライブラリー

新しい年号「令和」に代わり、来館者数が平均的になると嬉しいなあと思う日々ですが、来館者ゼロの日もありました。おもちゃ達は子どもたちが来ず、寂しい気分でのかな!!春祭りや夏祭りに集まってくれる子どもたちは嬉しく思います。2 月 4 日には「折り紙万華鏡で遊ぼう」を開きます。ボランティアの方々を合わせて和気あいあいと、楽しい親子研修会になる様に頑張ります。皆さん興味がある方は、是非足をお運びください。福祉プラザ大会議室です。お待ちしております。(白土 節子)



河原子海岸清掃グループ ボランティアの継続を

海岸清掃グループは発足してから 10 周年を迎えました。昨年は 1 人の仲間が増えて会員 23 人となって 10 周年を記念し、海岸近くの喫茶店 LALA で食事会。記念に富田さんが 10 周年記念写真集を作成してくれました。海岸清掃は毎回同じですが、海岸の美しさは自分たちの手で取り戻すの思いで継続し、無理をせず自分のペースで長く続けてやってみましょう。あなたの顔をみることを心待ちにしてくれる方がいるかもしれませんよ。会員の親睦を図るため、懇親会やイベントへの参加など、継続する会を目指したいと思います。

(小林 信幸)



ウォーク会 身の丈に合わせ、無理せずカッコ付けず

錦秋の小木津山自然公園へウォーク会。暖かな晴天に恵まれ、緑の中に真っ赤なもみじが映えて、更にはその根元で堪能させてくれた五月女さんの民話。とても趣があつて素敵でした。南展望台からの情景は程良い高さで伐られた木々の先から、街並みや、更にその先の水平線は言葉を呑む程素晴らしかった。今年もウォーク会はメンバーの身の丈に合わせて、無理せず、カッコ付けず季節の変化を肌で感じ、街並みの変化に注目し、世間話をしながら月に 1 度の開催です。ストレス解消に最高、たまのランチがこれまた楽しく、参加は体調と良く相談しながらでイイですよ。

(秋山 雅絵)



おもちゃの病院 子どもたちの笑顔を

昨年は、さくら診療所が都合により閉鎖となり、代替として成沢診療所がスタートした。また、新しいイベントとして「かえっこバザール」に参加。さらには読売新聞、茨城新聞社発行の『あいちゃっと』の取材を受けるなど、話題性にも富んだ。修理依頼では、HP の PR 効果が大きく、北茨城市、ひたちなか市、さらには水戸市やいわき市からも問い合わせがあった。大分広範囲に PR できているようだが、肝心の地元では知らなかったという人もまだまだおり、引き続き PR をしていきたい。子どもたちの笑顔を少しでも多く見たいと思っている。(山本 三男)





新春を迎えて



— 会員よりの一言 —

柴田 佳孝 地域との関りを求め入会

日製に入社後、転職も経験して半世紀が過ぎ今年の3月に仕事を終えて終活に入りました。サラリーマン時代は地域との関わりがない会社人間でしたが、ふと目にした市報で「シニア地域活動入門講座」を知り入会、講座終了後は J-net に体験入会して地域との関わりを求め続けています。

小林 信幸 スローライフのすすめ

去年は足を痛め回復の為ウオーキングに励んだが、まだ歩くと痛みが出る。「人生 100 年時代」と言われる時代になって来ましたので、まだまだこれからあせらずゆっくりと直していきたい。そして漠然とした目標を立てて、その為に毎日ちょっとずつやることを決める。スローライフで行きたい。

藤本 欣正 令和の初春を迎えて

去年は妻の入院で 30 年ぶりに自炊をやることになり、時間の制約で大分レトルトと冷凍食品のお世話になった。今後の為に何種類か主菜となる料理を作れるようにしたい。あと目標としている健康寿命 90 歳の為、今やっているボランティア活動と家庭菜園を続けたい。

吉牟田 護 夫唱婦随

夫が言い出し、妻がこれに従うとあるが定年退職後は立場が逆転して「婦唱夫随」か、はたまた「夫唱不随」現象もあちこちに。果たして我が家は如何に？元来の性格はなかなか治らず「肥後もっこす」ぶりを遺憾なく発揮の昨今である。傘寿目前で、もうそろそろ年貢の納め時かな？

井上 和美 新年を迎えて

去年は J-net 活動、ボランティア活動、趣味の会と楽しく過ごさせていただいたことに感謝。年頭では趣味の会に力を注ぎ、趣味を生かしたボランティア活動を積極的に気負うことなく進めて行くこと。また、J-net の皆様とのお付き合いを大切に健康第一、元気一杯活動したいと願う。



山中 かよ子 「孫」 3色混合の色鉛筆画 (A4版)
今年成人式を迎える孫の3歳の時を描く



鈴木 静子
朝日を浴びて飛び立つ雉

6月26日朝5時25分、茂宮川近くの水田

雉の雌は雄より臆病であり、ちょっとした物音でもすぐに隠れてしまうので写真に撮るのも至難の業ですから、まして飛んでいる写真をこんなにきれいに撮れたのは私にとっては奇跡です。朝日を浴びて羽が金色に光って見えると言う方がいて、新年に向けたおめでたい1枚かもしれません。

富田 滋男 2020年の抱負

持続可能な J-net を目指し、皆さんと楽しい活動をしていきたい。そのためには健康であること。

- ①持病の腎臓病減速化対策として、平均 5,000 歩/日を医者から奨められている。食に対する自己管理も大切、頑張ろう！
- ②老の減速化に脳への刺激も大切、どのような刺激策が良いものか。目、耳、指先そして気力。

佐藤 一男 目標 エージシュート

年々抱負のスケールも数も縮みがちですが、一番大好きなゴルフ、いつ迄もいつ迄も楽しみたいと一生懸命汗を流し、体力の低下に逆らっています。一日も早くエージシュートが達成できるよう、なり振り構わず頑張り、健康管理に結び付けられればと考えています。

平田 順一 海外旅行

今年 4 月にパスポートが期限切れになる。幸い今のところ持病も小康を保っているので、新年早々に更新申請をして、体の許す限り年数回の海外旅行を続けて行きたい。





畑山和子 木版画年賀状 (3版3印刷)

あけまして
おめでとうございます

人生の三分の一を J-net とともに歩
んできました。今年も「心豊かな
日々」が過ごせますよう楽しく活動し
たいと思っています

令和 2 年 元旦

山本 三男 ナンプレ

最近のテレビはなんとクイズ番組が多い事か、と言いながらも、小生もいつの間にか、女房が買って来た「ナンプレ」(数読)にはまっている。女房の指導で、脳トレのつもりで毎日 1 問ずつ解いているが、“神難問編”でつまずき、前に進めず。今年は何とかクリアーしたい。

三ツ井 義弘 今年は気を付けよう

最近立て続けに失敗をしてしまった。一つ目は町内会の班長である自分が招集をしておきながら、公園の清掃当番を忘れた。もう一つは、友の会の会議をすっかり忘れ「今日会議なんですけど」の電話を貰いアウト。年齢のせいにはしたくないが、年齢のせいかな。今年は気をつけよう。

大園 哲夫 新年の抱負

昨年より我が家の夕食作りの手伝いをしているが、残念ながら未だ全体の 3 分の 1 程度しか寄与出来ておらず、今年は何とか 3 分の 2 程度まで守備範囲を拡げる目標で取組みたい。また、今年シニア講座のリーダーとして取り纏めて参りますので、J-net 会員や講座スタッフの皆様方のご指導とご協力を宜しくお願い致します。

秋山 雅絵 春の寄り道

フリー 自由 気まま 放恣 伸び伸び、そんなワードを胸に潜ませ「頭と足があるうちに行動しよう」。私の心をホッリとスマホの内奥に留めたままで…。

令和を泳ごう。懐かしの昭和時代、田圃の畦脇の小川で溺れて以後、泳げないけれど。でもスキップがあるさ!!



小澤ひろみ
「窓辺に置いて
ホッとひっこき」

クラフトテープを使った自作の花籠です。バラはりぼんテープを加工し制作しました。

白土 節子 年頭に

庚子(かのえね)、「芽吹きと繁栄」小走りに躓く事なく、健康に留意した一年であるように



岡田 泰典 ゆったりと日々を大事に

一昨年来の体調劣化から回復できず、以前と同様な行動は執れなくなってしまったけれど、試行錯誤でそれなりの日々を送っています。

あるがままを受け入れ、やりたいことをやり、気の進まぬことはやらず、焦らず、頑張らず、ゆったりと、一日一日を噛みしめ味わいながら、大事に過ごしたいと思っています。

福田 常実 元気に山登り

ヒマつぶしと健康増進で始めた山登りが、もう 20 年近くにもなった。山の会を作って一緒に始めた仲間が、次々にリタイヤしているのに、何とか続けられている体力を親に感謝する毎日。

今年も無理をせず、元気に、楽しく、安全に、自分の体力に合った山登りに徹しようと思っている。

山野 邦雄 令和 2 年 年頭の抱負

前年抱負達成率は 2/3 であったが、肝心の断捨離&エンディングノート作成は手つかず。令和 2 年は力を抜いて、気楽に再挑戦。

1. 断捨離実行とエンディングノート執筆。
2. 切実に感じる体力の衰えに抗して、体力年齢を維持し、PPK 可能性向上&エージシュート複数回の達成。

岩本 浩 新年の抱負

一昨年は庭木を整理してきたが、昨年は長年続けてきた花の栽培を止めて車庫物置、家の周囲に山積されていた不用品(特にプランター、植木鉢等)を処分しスッキリした。(軽トラック 3 台分)

これからは家の中の不用品(衣類、食器等)を重点に整理していきたい。

竹本 講治 会報 第 02-01 号の編集を終えて

「会員よりの一言」に今年も沢山の原稿、趣味の絵、木版画、自作写真など投稿いただいた。初めての編集作業で手間もあったが、多趣味な会員の意外な側面を垣間見た思いがある。井戸端会議や楽習会を通じ共通の話題でコミュニケーションも図れるが、更に会報を通じて会員・会友の趣味や共通の目標に共感し、応援したくなる人も多いと思う。

会報を発行して 84 回目となるが、J-net 創設 25 周年を支えたコミュニケーション手段だと思っている。

インフォメーション

楽習会 (1~3月)

月/日	楽習テーマ	内 容	場 所
1/23	井戸端会議(4)	次年度の楽習会テーマを皆で探そう	女性 センター
2/13	人工知能(AI)の話	AI 技術の進歩、応用、将来の方向	
2/27	皆で考えよう J-net	楽習会テーマ・日程を決めよう	
3/12	工都日立のルーツを学ぶ	久原房之助の理想と小坂衆の活躍	
3/26	日立の気象の四方山話	日立天気相談所元所長の講演	

★ 令和 2 年度楽習会テーマ募集 ★

1/23 の井戸端会議(4)で次年度テーマについて話し合い、2/27 の楽習会で楽習会年間活動計画を決定します。皆で楽しく、有意義な楽習会にいきましょう。

企画委員会だより (10~12月)

- 10 月** 1) 一泊懇親会会計報告 了承
2) 25 周年関連：永年活動者の表彰、20 年以上の方に表彰状と 3,000 円を贈呈する
- 11 月** 1) 日帰りバス旅行会計報告 了承
ただし、今後の為に会計報告書のサンプルを作り、活用するものとする(作成済)
2) 「新春を和で寿ぐ」は従前と異なる形態になるが、協力をお願いしたい
- 12 月** 1) メディアで紹介された内容は記録として残す
2) ホームページの更新をどうするか 今後の課題

リレ随筆

みんなちがって、みんないい

内山 義雄

朗読会に入って 2 年程になるが、2 つの会に籍をおいている。1 つはカルチャ Y、もう 1 つは北部 E である。同時期に入会した。Y はパンフレットを見て、E は人伝に入会。なんと講師が同じ人だった。E は、自主グループで月 1 回講師の受講、月 1 回自習とボランティアの練習とをやっている。

同じ講師であるが、講義スタイルは違って、Y では比較のおだやかでホンワカとしているが、E では非常に厳しく指導をされる。E はボランティア活動で本の読み聞かせ等をする。対象者は入園前の幼児・老人・小学生などで、図書館等を訪問して幅広く活動。デイサービスでも場所によって、演目に対する反応が異なるので、同じ演目でも内容・演技について工夫が必要となる。講師は朗読に対して、活舌・棒読み、情景イメージ等を厳しく、個人毎に指導される。

特に難しいのは、情景イメージである。講師の解釈に対して、反論をする方が最近増えた。講師は、人それぞれ違ってよいと言っているのに、何故こんなに強く反論するのかと私は思う。この強い反論に対し、講師も少々むきになる。以前、感動した金子みすゞの詩は何処へ? みんなちがってみんないいではないか。

先日、小学 1 年生約 50 人とこの詩を群読した。皆、感動してくれた。国、地域、人種、宗教、性別、年齢が違っても、全世界の方がこの詩の精神であって欲しいものである。



~J-net25 周年を振り返って~ 「情熱を持って活動しよう」

桑名 勇児

定年後の人生について模索し始めたのは、58 歳半であった。そんな折りに、熟年ネット・ひたち(当時は熟年研究会と呼称)主催の茨大小島教授による講演会「楽しい熟年を迎えるために」の案内を目にして出席した。会場では会員募集も行われており、まだ現役の私は、特例扱いで準会員として入会させて頂いた。その時の心境は、「よし! 俺の定年後の活動はこれだ!」であった。途端に情熱が湧上がるのを覚えた。時は平成 8 年 2 月 3 日であった。当時は J-net も発足して間もないため、会則もなく、暗中模索が続いていた印象ではあったが、理念と目的がしっかりしていたのは心強

く感じた。それだけに、やりがいがあった。

私個人としては、会員の皆様のご協力を得て、いろいろやらせて頂いたが、特に「皆で考えよう J-net」をスローガンに楽習会のテーマの決定運用を現在の形に制度化したことや会報のフォーマット作成と年 4 回発行を定例化したことなどが思い出される。

最後に、後輩の会員の皆さんにお願いしたいことは、楽習会への出席はもとより、ボランティアへの参加や J-net の体制の中での纏め役などを逃げずに情熱を持って引き受け、次へと繋いで行って欲しいということである。

【編集後記】令和 2 年が始まった。去年は平成から令和への改元を多くの儀式や行事で見届けてきた。秋の茨城国体には新両陛下を日立にお迎えし、「ある町の高い煙突」の映画上映では市内に感動の輪を拡げた。一方で、自然災害の厳しさも痛感した 1 年であった。

J-net は昨年、25 周年を迎えて、創設当時の設立メンバーの苦労話を聞く機会も多かった。特別寄稿の桑名さんの思いを我々が引き継いでいかねばならない。世代交代も進む中、楽習会や自主グループ活動にも新しい息吹きが伺え、多くの参加が望まれる。(編集子)

発行：熟年ネット・ひたち
代表 山野 邦雄
編集：広報グループ
住所：〒316 - 0004
日立市東多賀町 5 - 1 - 1
Tel(携帯)：080-2380-3089
E-mail：jnet-hitachi@jnet.com
URL：http://jnet.com