J-net
熟年ネット・ひたち

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」

久慈浜海岸にて　岩本浩氏 撮影

未曾有の危機　強く楽しく乗り越えよう

代表　山野　邦雄

明けましておめでとうございます。

往来を制限される中ではありましたが、楽しい正月をお過ごしになられたことと推察申し上げます。

今年の干支の丑は、マイペースながら忍耐強く慎重に事を運ぶそうです。牛に倣い忍耐強く、それでも楽しさを忘れずコロナ禍に対処していこうではありませんか。

昨年のＪ－ｎｅｔ活動は、コロナパンデミックの影響を大きく受けました。活動開始は２か月遅れ６月となり、シニア講座は中止、年末交流会、賀詞交換会、バス旅行などの楽習会イベントの多くを実施できませんでした。また、自主グループが数々の制限により活動を縮小し、それに伴い長年活発にボランティア活動を続けてきたグループピニオンが活動に終止符を打ち、おもちゃの病院も活動の場を、Ｊ－ｎｅｔ外に求めました。

令和２年を表す漢字として「密」が選ばれました。３密は避けなければなりませんが、心の密は一層強固にし、災い転じて福と成る年となるよう頑張りたいものです。

新型コロナウィルスの大流行、米国大統領トランプからバイデンへ、イギリスＥＵ離脱、香港「国安法」施行、米国ＷＨＯ離脱など世界のニュースは暗いものが多い年でした。

一方、我が国においても、東京五輪の延期、熊本など記録的豪雨、安倍から菅へ首相交代、春夏の甲子園中止、鬼滅の刃の大ヒット、富岳の計算速度世界一達成、はやぶさ２のカプセル回収など、ニュースは明るいもの暗いものが入り乱れました。

コロナウィルス対応への拙さを見るにつけ、日本の組織の弱体化は目を覆うばかりです。官僚組織が政府の稚拙さをカバーしてくれると信じられたのは遠い過去となり、あるものを無いと言い張り、真実を国民に知らさない国の将来は、危ういと言わざるを得ません。

我々の活動も現状に即したものに変えていかなければならない時が来ました。身の丈を正しく認識し、楽しい活動を続けられる場を再構築しましょう。

本年が皆さまとご家族に幸多い年となりますようお祈りいたします。

女性センター友の会　35周年記念展示発表会

女性センター友の会は、発足後35年になり、記念展示会がコロナ禍で中止となった女性センター祭りに代わり開催された。

３密を避けるため友の会活動グループを４班に分けて行われ、Ｊ－ｎｅｔは、11月４日から８日に展示発表となった。

全体紹介図・シニア講座・楽習会・自主グループの４枚の掛図に纏め展示した。

友の会関係者83人、会員外40人と多数に観覧いただいた。

Ｊ－ｎｅｔに興味を持ち、新しい会員となっていただける方が現れることを期待したい。

展示の確認をするＪ－ｎｅｔ担当者

新春を迎えて

― 会員よりの一言 ―

畑山和子　木版画年賀状（3版3印刷）

桑名 勇兒　億万長者の夢でも見てみたい

昨年の暮れ、日経ニュースメールに世界の超富裕層の資産一覧が載っていた。アマゾン CEO のジェフ・ベゾスの 18.4 兆円を筆頭に、マイクロソフト創業者のビル・ゲイツなど 10 名の名前が並んでいて、その合計は 90.5 兆円にもなる。

私は想像もつかない金額だけに、同時期に見た今年の日本の一般会計予算（過去最高の 106.6 兆円）の約 91％に相当する。僅か 10 名の資産である。

超富裕層の話しではあるが、今年は億万長者になった夢ぐらいは見たいものである。

鈴木 百合子　年女のひとり言

2021 年、丑年、そうそう私も？回目の年女でした。いままで干支・年回りなど、気にもならなかったのに、今回はちょっと違い、しみじみした気持ちになりました。先の見えないコロナ禍で離れている家族、ご無沙汰している友人、知人を思い、変わりは無いかと、何も出来ない苛立ち、そして心配をしている年の初めです。

日常的に楽習会が、開催されるのを待ちわびております。

吉牟田 護　「家こもる」から脱出

昨年は新型コロナウイルスに終始した一年だった。（クラスター、パンデミック等の言葉が氾濫）「家こもる」コツをある人は　我慢する、ゆとりを持つ、オフモードになると説いているが凡人には実行困難だ。

今年は傘寿「家こもる」から脱出の大願成就と行きたいが果たして？

佐藤 一男　「コロナに負けるな」

コロナは感染力を強めて、まだまだ居座る見込み、非常に不愉快で生活行動を制約しています。３密を避けての感染予防を第１にして運動不足を補う体力維持を何とか図る方策を考えるしかないです。

ウォーキング・自宅庭での筋トレ・ゴルフ練習場の利用等々、今年は取敢えず、コロナを跳ね飛ばす体力を作ることを心掛けます。

小林 信幸　年頭の抱負

丑といえばミルク、野菜といえばジュース、人間ドックを受けて野菜類が足らないと指摘を受けました。野菜をお皿一杯は食べられないが、野菜ジュースなら取れますといわれました。健康寿命を延ばすにはバランスの良い食事が一番です。少しお腹がメタボ気味になってきたので努力いたします。

山本 三男　4,000 歩ウォーキング

コロナ禍で外出が思うようにならない今、特に運動不足にならないように努めている。

幸い我が家は「助川山」の麓にあり、行き交う人はまばらで、いろいろなコースを楽しみながらの往復２時間弱、３密を避けてのウォーキングには最適である。

今年は１日 4,000 歩（週平均 or 月平均）を目標に、体調が悪い時は休むなど無理のないように続けたい。

岩本 浩　秋景「袋田の滝」

秋には紅葉は素晴らしいが、滝の水量が少ないのが残念です。

井上 和美　「年頭の抱負」

第一に、年齢の節目ごとに体力の衰えを感じるこの頃、健康面での体力維持を考え、ウォーキング(8,000 歩/日)を継続すること。第二に、趣味でやっている家庭菜園の栽培品目を増やすこと、蕎麦打ちを極めること。第三に、J-net 楽習会で楽しむこと。

三ツ井 義弘　歩く

一日最低 6,000 歩は歩きたいと思っているが、なかなか出来ない。今日は暑いから、寒いから、雨だから、風だからと何かと理由をつけ怠けてしまう。無理をせず怠けを容認しながら、気楽に目標に向け頑張ろう。

藤本 欣正　米寿を迎えて

先行き短い身、3 月で米寿を迎えますが、昨秋日立市長よりお祝いを頂きました。定期的に病院通いをしながらも健康寿命を永らえたことは幸いです。しかし、歳をとるにつれて体力の低下は避けられず、現状維持が保てるよう生活のリズムを崩さぬことが大切と考えます。新型コロナウイルス感染を避け、体力、知力を失うことなく卒寿まで健康寿命を延ばしたい。

山中 かよ子　模写絵（Ａ４版）

「棚倉城址公園の紅葉」

岩本 浩さん自作写真（11 月 10 日撮影）をパステル・アクリル絵具で模写しました。

大園 哲夫　新年の抱負

昨年は積極的にウォーキングしなかったせいか体重が増加してしまった。美味しいものを食べて、飲むためにも大幅な減量が必要であり、今年は毎日最低 1.5Hr 程度のウォーキングを日課として、最低でも現状マイナス 5kg を目標に取組みたい。また、最近ペースダウンしている読書にも時間を割いて取組みたい。

福田 常実　年頭に想う

「歳を重ねると、涙もろくなる」というのは、感情をコントロールする機能の低下であるとも言われている。しかし、それは長い人生の中で人を思いやる感情の「成熟」だと思いたい。コロナ禍で先の見えない今こそ、人の気持ちに寄り添う優しさを豊かに高めるべく、日々精進していこうと思っている。

山野 邦雄　令和３年 年頭の抱負

コロナ禍が大事に至らないことを願い、丑年にふさわしく、ユックリ慎重に過ごし、昨年同様以下に挑戦したい。

1. 断捨離＆エンディングノートへの取り組み
2. 体力年齢維持と PPK 可能性追求＆エージシュート複数回の達成

富田 滋男　中学校時代のクラス会

今年は 70 歳代最後の年。昨年も中学校時代のクラス会に参加した。毎年実施され、現在でも十数人の参加が有る。今年も参加出来るよう、コロナに負けず、足腰を鍛え、健康に注意し、にこやかな顔で参加したい。

竹本 講治　会報 第 03-01 号の編集を終えて

「会員より新春の一言」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。巣ごもりが定着した生活習慣でウォーキング、筋トレ、写真撮影などコロナに負けない様子を紹介いただいた。ちなみに自分も毎日ではないがウォーキングを始めた。某スーパーまで買い物を兼ねた往復約５㎞であるが、当日は 10%割引券が貰える日で普段より買い物客が多い。どうせ歩くなら用足しを兼ね、しかも節約にもなると主婦の知恵がきっかけである。当面１回/月くらいはルートを変え心掛けたい。

楽 習 会

県政出前講座　（11/12）

映画やテレビドラマなどの撮影支援やロケの誘致を行う、フィルムコミッションの概要、実績、効果などについて、県観光物産課・フィルムコミッション推進室の臼井主事にお話をいただいた。

前半は「全県的なロケ支援体制で魅力を発信」と題し、フィムコミッション(以下、FC と略す)活動や、経済的効果、知名度の向上などが期待されること、また、ロケ地茨城の魅力についてお話があった。後半は、朝ドラ「ひょっこ」の裏話を DVD で紹介、時代背景を忠実に再現する取り組みを懐かしく拝見できた。

茨城の魅力を発信する FC の役割やロケ誘致の難しさを知り、更なる魅力度向上が期待できる講演であった。

参加者 31 人　（井上 和美）

天気予報と防災について　（12/10）

気象予報士で日立天気相談所元所長の富岡啓行氏を迎え、講演会を開催。

日立は全国で唯一市民のための気象台、天気相談所があり、また、災害も少なく無災害都市と言えるとのこと。気象観測方法も数多くあり、昔は数カ所だった観測地点も、現在全国各地に数多く配置され、静止衛星の画像解析も活用した予報が出されるため、精度が高いのも納得。防災の心得では冬季火災に日立は要注意、特別警報発令の際は直ちに自分の命を守る行動をとり、気象の急変に注意などは肝に銘じたい。また、未知の小惑星リュウグウ探査機「はやぶさ２」が、地球に送り届けた玉手箱から何が出てきて、どんな新発見につながるのか楽しみである。　参加者 29 人

（大園 哲夫）

井戸端会議(Extra)　（11/26）

第 12 回楽習会「新装神峰動物園を訪ねる」はコロナ禍の折り、３密を避け難く中止した。楽習会自体を中止するのでなく、高齢化や会員減少傾向のなか、J-net 活動をどのように活性化させるかを話し合おうと、井戸端会議（Extra）として開催することになった。いつもの井戸端会議形式の４グループに分かれ討議した。

最初に竹本副代表が J-net の人員構成や会員数推移、シニア講座、楽習会、自主グループ活動の実情と問題点を説明した。現状を改めて数値で認識し合った上で、意見交換に入った。

昨年から何度も話し合ってきた問題であり、具体的解決策は容易には見つからないが、J-net 活動の制約を少し緩くし、おおらかな運営にかじ取りしたらどうか。また、デジタル化の世の中、パソコンに慣れていないデジタル狭間の世代の意欲もすくい取れる、活動システムにしたらどうかなどの意見がでた。

会員数減少・高齢化は避けられない状況下、活動内容は自ずと限られてくるが、一部担当者への負担の集中を少なくし、多くの人が参加できる活動となるようにしたいものである。参加者の大半が J-net の理念を変えることなく、活動が継続できることを望んでいた。

参加者 26 人　　（山野 邦雄）

Aテーブル

Bテーブル

Cテーブル

Dテーブル

自主グループ活動　新年の抱負

河原子海岸清掃グループ　楽しくできる行事を

河原子海岸清掃グループも11年目を迎えて月２回の活動を継続中。本年度はコロナ禍で活動を自粛した時もありましたが、深刻な海洋ごみの問題は「海にごみを出さない」という意識を高める事が重要です。しかし、足元をよく見れば細かなプラスチックごみ、たばこの吸い殻、発泡スチロールの破片など、さまざまなごみが見つかっています。

海岸清掃が楽しく出来るよう「面白いごみを拾った選手権」とか、参加するごとに捺されるスタンプが 12 個（１年間）たまった参加者には「ごみ拾い達人Ｔシャツ」が貰える楽しみなど、催したい。

「日立市社協だより」のボランティア情報欄に、河原子海岸清掃グループを掲載したところ、女性２人から連絡がありました。メンバーになってほしい。

（小林 信幸）

笛の会　夢を大きく

「笛の会」はケーナを演奏するサークルです。第２、４金曜日に、南米アンデス地方の民族楽器ケーナを楽しく練習しています。月１回シニア健康センター「しおさい」で演奏活動をしていましたが、今年度は２月からコロナ禍で演奏が出来なくなり、発表の場がなくなりました。練習だけは続けていますが何かものたりないので、次年度は演奏の行える場を検討したい。例えばコスキン・エン・ハポン（国内最大級のフォルクローレ音楽祭）にエントリーして演奏するとか、夢を大きく持ちたい！

メンバー が１人増えました。J-net のホームページを見て入会してくれました。明るい兆しです。

（小林 信幸）

Ｊ＆Ｂグループ　今年も楽しく活動

昨年『おもちゃライブラリーは私が育児するうえでとても大きな役割を担っている…』という寄稿文をいただいた。

最近は親子の利用者が激減、お手伝いの立場として寂しく感じている現在、寄稿文により改めて「おもちゃライブラリー」の存在は、交流の場として貴重な役目を担っていると気づかされた。今年も親子の笑顔に包まれて楽しく活動していこうと思っている。

（山中 かよ子）

J-net・オカリナハート　成果を早く披露したい

昨年１年間はコロナ禍により､外部演奏をする機会も無く､月３回の定期練習も人数制限などの規制の中で続けてきた。せめてその成果を自分たちで確認したいと、練習場となっている金沢交流センターのホールで、1 月 29 日に内々のミニコンサートを行うことにした。

今年はコロナの収束を期待し、１年間の練習の成果をご披露できる機会が得られることを祈っている。（畑山 和子）

ウオーク会　一日も早く再開を

昨年は、残念ながらコロナの影響でウオーク会は実行出来ませんでした。現状を眺めてみれば今年も自粛継続の可能性が大きいですね。一日も早いコロナ収束を願わずにはいられません。

日差しを身体一杯に受けながら、新緑の草木を愛でながら、わいわいがやがやと世間話に花を咲かせてのウオークが、一日も早く再開できることを楽しみにしています。

（佐藤 一男）

●● インフォメーション ●●

楽　習　会　（1 月～3月）

月/日	楽習テーマ	内　　容	場所
1/28	井戸端会議（３）	皆で考える次年度楽習会テーマ	女性センター
2/4	観音院を訪ねて講話聴く	壁画を鑑賞し、心の置きようを聞く	観音院
2/25	皆で決めよう年間活動計画	楽しく有意義な楽習会テーマを選ぶ	女性センター
3/11	ふるさと日立を学ぶ	大震災から 10 年大地はどう動いた	
3/25	高齢ドライバーの心得	高齢者の陥るミスを学び、無事故を	

★　令和３年度楽習会テーマ募集　★

1/28 の井戸端会議（３）で、次年度楽習会実施回数やテーマについて話し合い、２/25 の楽習会で年間活動計画を決めます。当日参加出来ない方は、希望テーマを楽習会グループ員にお伝えください。

企画委員会だより（11 月～12月）

主な審議事項

11 月 1)　J-net の現状と今後の課題について
　　11/26 井戸端会議テーマとして提案し意見を募る
　　2)　竹本さんから J-net の現状分析の説明あり
12 月 1)　3/11 楽習会予定の説明（大震災を含めての話）
　　2)　来年度のシニア講座の予定について
　　J-net の考えを纏め、社協と打ち合わせる

訃報　　故仲内哲夫氏のご逝去を悼む

かねて病気療養中の会員仲内哲夫さんが、１月８日午後、逝去されました。享年 71 歳。

仲内さんは平成 27 年に J-net に入会され、入会当初から各種行事に積極的に参加されました。豪放闊達さと面倒見の良さから、J-net のよきリーダになることを期待されていました。しかし、突然の病魔におそわれ療養を余儀なくされ、それもかなわず誠に残念であります。

故人のご遺徳を偲び、ご冥福をお祈り申し上げます。

コロナ禍で想い、考えたこと（3）

●ボランティア活動について、高齢者との関わりがあり継続か中止か悩んだ。中止は簡単であるが、継続するには、どのような対策とすべきか、ケアマネージャー他と相談。活動前の消毒、検温、マスク着用、３密を守ると、相手の健康状態の報告を受け、お互いに健康状態を共用し、お手伝いできる範囲で継続することにした。

コロナ禍で何も出来ないと嘆く人がいるが、コロナ禍でも楽しむ方法は沢山あるはず。この機会に全てが豊富でなかった昔のことを考え、振返って見ては如何でしょうか。　（井上　和美）

●コロナ禍が始まってもう１年になる。長いようでもあり、短い気もする。この間、すっかり生活様式が変わり、J-net で僅かに残る行事を除いて殆どの行事予定が奪われてしまった。感染拡大で、コンサート、バスツアー、山登りツアーなどをキャンセルせざるを得ない昨今、近場の山へ仲間同士でハイクして、日頃の運動不足とストレス解消に取組んでいる。　（福田　常実）

リレー随筆

私のふるさと

安斎　宗四郎

私の生まれは福島県二本松、高村高太郎の詩集「智恵子抄」のヒロイン、智恵子の生まれたところです。詩集より「智恵子は東京に空が無いといふ、ほんとの空を見たいといふ。（中略）阿多多羅山の山の上に毎日出てゐる青い空が智恵子のほんとの空だといふ。」この空と美しい安達太良山、清流の阿武隈川が流れる所が私の故郷です。

また、日本一の菊人形祭りが丹羽家十万石の霞ケ城跡公園で開催されます。白虎隊ほど有名ではないが、二本松少年隊も隠れたエピソードがあります。戊辰戦争の際、西軍（敢えて官軍とは言わない）が白河、棚倉方面から会津に進軍した時に、急ごしらえの少年隊（12～17 歳の子供）が自藩・故郷のために立ち上がり、戦果はなかったものの西軍に立ち向かった事実が残されています。この霞ケ城の天守閣跡に登れば安達太良山と阿武隈川を望むことができます。

智恵子の生家は造り酒屋でしたが、二本松には生酛造りの酒「大七」が日経新聞の日本料理に合う酒のＮｏ．１に選ばれています。謡曲「黒塚」の舞台、安達ケ原は「ふるさと村」となっており、鬼ババア伝説でも有名です。その他、八幡太郎義家の安倍の貞任の奥州征伐に関する伝説など沢山あります。

60 年以上、故郷を離れており、また尋ねてみたいと思っておりますが中々実現しません。

【編集後記】コロナ禍が、令和２年度の J-net 行事にも大きな影響を与えている。主なものとして「総会」の時期をずらした開催、「年末交流会」の中止、「賀詞を交換し新春を寿ぐ」の中止などがある。いずれも J-net 行事の柱となるもので、悔しさいっぱいである。その他の行事が、なんとか開催しようとの会員の努力により、内容を変え、時期を変えてでも開催出来たことは本当に良かったと思う。是非今年度の残りも無事に乗り切りたいものである。

コロナは必ず終わる。J-net の仲間にエールを送りたい。（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 - ６
E-mail　：jnet-hitachi@ jneth.com
URL　　：http://jneth.com