

# 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」



温故知新  
更なる発展を期して

# 創設 20 周年記念式典 盛大に開催

最初に山野代表の発声のもと、故掛札前代表に黙とうが捧げられた。

山野代表は、掛札前代表が熱い思いで創設された J-net 20 年の歩みを語るとともに、現在、そして今後も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、今後共積極的な活動参加と協力をお願いたい。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。

この後、畠山副代表による 20 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詳しいお話をあり会員の理解を深めた。

## 20 周年記念挨拶と活動状況の説明

ホテル天地閣において 12 月 17 日、熟年ネット・ひたち「創設 20 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しました。式典では山野代表の挨拶や来賓の挨拶、さらに創設 20 周年を記念して作成した記念史をもとに、創設当初から当会のこれまでの活動の歴史を振り返った。その後、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 47 人 会友 2 人 来賓 3 人



来賓の日立市社会福祉協議会・福地会長から、掛札前代表への哀悼の意を表された後、J-net の積極的なボランティア活動への参加と、共催となつて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、協力してほしいとの励ましがあった。



J-net 自主グループ第 1 号として長年活躍中のハーモニーフレンズの特別演奏を楽しむ

山野代表の挨拶、来賓の日立市社協・有馬事務局長のご挨拶、新入会員の紹介後、藤本さんの乾杯の音頭で宴に入った。その後の懇親、懇談では会員同士や来賓との和やかな時を過ごした。壁に J-net の活動履歴としての表彰状展示と共に、掛札さんの活躍を表すパネルを展示し、故人を偲んだ。最後に濱さんの音頭で三本締めを行い、盛会裏に散会した。

## 祝賀会・年末交流会



福地市社協会長



有馬事務局長

## 創設 21 年目を迎えて

代表 山野 邦雄



明けましておめでとうございます。明るく希望に満ちた新年をお迎えのことと思ひます。今年、J-netは創設 21 年目を迎えます。干支の申にちなみ、会員・会友の皆さまともども一層伸展して行く年となるよう願つております。

昨年は北陸新幹線開通、高校野球 100 年、ラグビーワールドカップの大活躍、国産ジェット機の初飛行成功、あかつきの 5 年越し金星軌道投入成功などの明るいニュースがありました。同時に戦後 70 年を迎えた年でもありました。この間日本は、一度も戦争に関与してこなかつたわけですが、世界的には大きな不安や危険が蔓延する状況となりました。また国費の内外へのばらまきは止まず、赤字額は天文学的数字となり、孫子へ重い附けを課すことは避けがたく、一層進む高齢化は、弱者や地方経済に重くのしかかる状況ともなりました。

一方 J-net は、発足以来 20 年代を務めたベテランから新代表になつて 2 年目を迎えると共に、会員の代替わりも進み、大きな曲がり角に来て います。当然のことながら、会員の J-net への関心・期待度も変化し、事務所の活用法・存在意義や各種活動の担当者不足などの問題も抱えています。

ベテラン会員の経験と知恵、新しい仲間の行動力と新感覚を融合させ、これらの問題を解決し、さらに魅力ある活動ができる基盤が確立されることを期待しています。

シニア講座・練習会・自主グループ活動は、J-net の三本柱として引き続き活動の中心となります。

アライフが心豊かになるよう頑張りましょう。

最後になりましたが、皆さまとご家族のご多幸をお祈りして新年のご挨拶といたします。

## 樂習会

## 健康講座（高齢者の食事）

10/22

今回は、鍼灸院を開業されている、さかもと太志先生を講師に迎えお話を伺った。

講座では、ミョウガ、リシゴ、納豆などいろいろな食品を使い、いきなり「O リングテスト」を体験。親指と中指を強く押し付けてリングを作り、体に悪い食物を体に当てるとき、リングが緩くなるというものである。また、頭、胸などに当てながら、マイナス（悪）10 とかプラス（良）5 とかの数値判定の体験に、何となく当っているという人もいて驚いた。ショウガ、納豆は「悪」、ゴーヤ、キャベツは「良」などと、数十種類の食品について説明があった。ただし、個人差があるとのこと。（参加者 35 人）

（山本 三男）



## オリエンテーリング

11/12

小木津山公園に集合、濱リーダーから説明を受けいざ出発。高得点ポイント（P）踏破主体の集中派、取れるとこころ取れればの自然体派、高得点 P も低得点 P も根こそぎ取るぞと意気込む猛獣派など、各自、各グループの戦略は様々。

始めは慣れぬ地図とコンパス片手に実際の地形と比べながら、どこだどこだと右往左往。いつの間にかそれなりに方法を覚えて散り散りに。道なきがさ藪で顔を引っかいたり、服を傷つけたり、途中からは汗みどろ、ハアハアと息も絶え絶えの人がいる一方、悠々マイペース、時間切れギリギリに戻る大人も。各位のスタイル様々、まるで人生ゲーム。共通点は「疲れたけど面白かった～、是非来年も」と、楽しい秋の半日でした。（参加者 20 人）

（岡田 泰典）



## 井戸端会議（3）

11/26

今回の井戸端会議は「事務所の有効活用を図るには」と、テーマを設定した。始めに、山野代表が事務所の現況などを資料で説明、その後グループ討議、各グループの発表、全体討議と進めていった。討議では活用が振わない理由として「駐車場が無い、鍵の管理が難しい、部屋が小さく使いづらい」などが挙げられ、活用案としては「まず人が立寄ることか大事。趣味の場として囲碁、将棋、マージャン、手品、初心者向けの PC 教室などをやつたらどうか」との提案があった。また「使いやすい事務所の検討」に対し別の場所の情報もあった。「事務所の予算比率が高い、資機材保管は貸倉庫でも可」との意見も出され、活発な議論の後、「ご意見を参考に検討する」と山野代表が締め括られた。（参加者 38 人）

（鬼澤 実）

## 日立の湧水・寺社めぐり 12/3

日立まち案内人の野崎さん（J-net 会友）の案内で、泉が森、玉簾寺、御岩山神社、七瀬乃泉、金沢弁天池の湧水を見学した。野崎さんの、見学した場所の説明はもとより、関連した日立の伝説なども加えた詳しい内容に、参加者は改めて日立の魅力を再発見した。特に、金沢弁天池の湧水は初めての人が多く、身近にこんな大きな湧き水があることに驚いた。また、湧水には七瀬乃泉のように小さく、道端にあり、車で通れば見過ごすような湧き水がたくさんあることが分った。

今回は日立市福祉バスを利用した雨模様の中での見学だったが、どの場所もとても紅葉が美しく、印象的な巡回だった。

（参加者：36 人）

（加納 勝好）



加納さんは本樂習会リーダーを元気に務められ、この原稿もお寄せくださいましたが、12 月 23 日急逝なさいました。



# 自主グループ活動

～ 今年の抱負 ～

## おもちゃの病院 子どもたちの願いをもっと叶えよう

昨年は、従来の定期診療所開院とイベント参加の出張診療活動に加え、ホット NEWS が 2 件あった。

先ず「さくら診療所」を 6 月に開設。場所はパティオモールの一角で、各種イベントの人出をメリットにしていつでも修理を受付、処理件数増につなげようとするもの。また、7 月に水戸市社協の要請で、ボランティア応援講座の講師として当病院を紹介して、受講者と楽しいひと時を共にし、おもちゃの病院普及の一助となったこと。

本年は、新人ドクターも加えて処理件数、累計 2,000 件の悲願達成の年にしたいと願っている。(小林 勇作)

## 笛の会 7 周年記念コンサートをめざして

笛の会は、南米地方の民族楽器であるケーナの演奏を楽しんでいるグループです。ケーナはドレミファの音階ができますので、南米の音楽に限らずたいていの演奏ができます。

笛の会として産声を上げたのは平成 21 年ですから、今年で 7 年目になります。ただ、J-net の自主グループとして活動を始めたのは平成 25 年で、まだ 3 年目です。今年は立ち上げ 7 周年の記念コンサートを夢見ていますが、身の程知らずの所もあり、どうなることやら。しかし、夢が現実になるよう全員前向きに進みたいと思います。

(三ツ井 義弘)

## J ネット・オカリナハート 楽しみながら練習

昨年はシニア健康センターでの約 70 回の定期ボランティア演奏の他、月平均 1 回の出前演奏を行った。聴衆の前で演奏することは、練習もしっかりしなければならず、舞台度胸も付き、オカリナ上達のためにとても役立っている。今年もシビックセンター音楽ホールでのミュージック・トレインなど、各所での演奏で美しいハーモニーを皆さんに聴いていただけるように、また一緒に気持ち良く歌っていただけるように、メンバー全員気持ちを一つにして、楽しみながら練習に励んでいる。

(畠山 和子)

## J&B グループ 安全で安心な環境で十分な遊びを

時間、空間、仲間の三つを遊びに欠かせない「サンマ(三間)」と呼ぶと某紙で読んだことがある。おもちゃライブラリーは、正に三間を揃えている所と言える。これに加え、我々は危険な遊びをしていないか見守っている。このように安全で安心な環境が整っているので、子どもたちには思う存分駆けずり回り遊んで欲しい。また、お母さんたちには、是非子育ての情報交換の場として利用して欲しいと思っている。

昨年は、県社協会長表彰を頂いた。これを励みに、これからもさらに精進したい。(山本 三男)

## 河原子海岸清掃グループ 新しいイベントを

河原子海岸清掃グループも 8 年目を迎えて 2 回／月の活動を継続中。作業用のブレザーを揃え、昨年は夏の作業を考慮して T シャツも整えた。2 ケ月に一度のワンコインコーヒータイム、節目々々の懇親会も定着し、仲間のコミュニケーションも順調。

さて、今年は何か新しいイベントをとを考えるが、中々思いつかない。従来の活動を淡々と行うだけになってしまふかも！

皆さんの知恵を拝借し、良いアイディアを提案いただき実行できればと考えている。(富田 滋男)

初春



## グループ・ピニオン 「心のふれあい」を大切に…

本年は“シニア健康センターしおさい”を定例のボランティア訪問先として 13 年目を迎えます。

活動の狙いは、高齢者層を対象に心のふれあいを目指し「喜びと励まし」を互いに授受することにあります。趣味を交えた会話はもちろん、相手から歌声を引き出す楽器でのミニミニ歌声喫茶は、訪問活動の中軸です。

オカリナは近年 6 人の増員となり、また笛の会のケーナも加わり、子どもや大人の時代を思い出させる歌を全員が参加して歌い、楽しさと喜びを味わうひと時になっています。

本年はフルートの音を加え、喜びの輪を更に広げていきたいと願っています。(小林 勇作)

## ウォーキング会 長続きする会を！



毎回、輪番制で担当者を決め、コース決めは勿論のこと、実施後のホームページへのアップ、会報原稿の投稿をお願いしているが、皆さん協力的でスムーズに予定を消化している。それぞれ興味あるコースを選んでくれていることもあり、会員は 26 人にもなった。また、毎回の参加者も増えてきて、ワイワイガヤガヤ大変楽しい会となっている。

一方、平均年齢もあがり、体力の衰えが目立ちはじめているため、できるだけ容易なコースとしたい。また、リピートコースも良しとし、長続きする会を目指したい。(山本 三男)



# 新春を迎えて



## 吉牟田 譲 Never give UP の精神で

毎日が日曜日の昨今、縁あって昨年シニア講座受講。ボランティア、高齢化社会等種々の事を学び、J-net 入会。

残り少ない余生で、健康に一抹の不安を抱えながら自分に出来る事を無理しないで、生ききる事を含めて何事にも Never give up の精神でしっかりと前を向いて進みたい。

## 篠原 文子 こころ～げんき

過ぎゆく季節、支え合って歩いてきた。歳を取ることは楽しいことかもしれません。歳を取ればとる程、思い出が増えるのだから、日だまりのなか、穏やかな風が笑いかけていた。

## 岩本 浩 新春を迎えて

最近、文書の作成はパソコン頼りで文字を手書きする機会が少なく、漢字が思いだせず困っている。手書きと言えば毎日の生活日記（現役引退後18年間1日も欠かさず記録）ぐらいか。日記帳を開けば過去の生活状況が解り役立っている。これからも続けていきボケ防止に努めて行きたい。

## 桑名 勇児 新年を迎えて思うこと

大晦日に一年を振り返った時、満足できるような活動や体験は年々減っていることに気づく。よみうり寸評で知ったのだが、昔の庶民には「七味五悦三会」と呼ばれる風習があった由。これほど多くのことは無理でも、今年は三つぐらいは記憶に残るような何か実行し、体験したいと思う。

## 佐藤 一男 心の財第一

最近次のような言葉が心に留まりました。「蔵の財より、身の財すぐれたり。身の財より、心の財第一なり」健康第一にこだわり続けたことを、ちょっと見直す機会になりました。J-net 活動理念「心豊かに生きる」に相通じる言葉と理解出来ました。

古希を迎える歳になります、これを実践する生活を心掛けてみます。

「明るく！ 楽しく！ 元気よく！」

## 福田 常実 安全運転

車の運転にはいささか自信があったが、最近いつも行っている目的地を見逃すようになった。生活環境の利便性から、まだ車を手放すわけにはいかないのに、集中力、判断力は確実に低下しているのを感じる。

今年は先ずは安全運転に徹し、また歩行者や他のドライバーに迷惑をかけないよう、慎重運転に心がけよう。

## — 会員よりの一言 —

## 小林 信幸 まずはやってから考えよう

昨年は、まずやってから考えようと、登山をやってみた。コースを選び登り始めました。5月 靈山、6月 田代山、7月 鳥海山、8月 木曽駒ヶ岳、なかでも鳥海山は、片道5時間 往復10時間もかかり疲労困憊し、体力不足を痛感しました。今年も、懲りずに初心者登山をつづけたい。

シニア講座から J-net に入会致しました。観ているだけでなく、“まずはやってから考えよう”を実践した一年でした。

## 畠山 和子 木版画年賀状(4版6刷)



## 白土 節子 丙申(ひのえさる)年頭に

明けましておめでとうございます。J-net に入会して一年、大勢の方々と出会い知識を沢山いただきました。今年はゆっくりと、時々はパッと花咲かせられるように。宜しくお願ひ致します。

## 仲内 哲夫 新春を迎えて

去年は慌ただしい新年であった。4月頃より落ち着いて、女房より勧められ「シニア地域活動入門講座」を受講し、小生にも何かやれるだろうと J-net に入会させていただいた。

今年はウォーキング会、河原子海岸清掃と楽習会の活動をしつつ、去年からのC57模型製作を続け、写真と残っている材料で木工製作をやろうと思っている。

## 濱 高廣 ボランティアなどを能動的に

昨年は J-net では得意分野で少しほは皆様のお役に立ったかと考えておりますが、他の分野ではまだ未熟だと実感しました。

今年はボランティア、防犯活動なども含めて能動的に動けるよう経験を積みたいと考えています。

ヘモグロビン異常低下など、健康に不安な面も出てきましたが、克服して今年も元気に活動しますので、よろしくお願いします。

**湯澤 昭一 健康管理**

熟年世代の健康管理にとって、食と運動は車の両輪だと思う。

食は良質な蛋白質の魚や肉と、自分が栽培した新鮮野菜を今まで同様バランス良く取れば、何の問題も無い。問題は、昨年の実績からみて運動量とその質で、平成 28 年はウォーキング換算 1 万歩以上/日に挑戦したい。



小林 勇作・美津江  
絵手紙

**岡村 博子 楽習会に参加して**

楽習会の講座がどのように実行されていくのか、好奇心、興味津々で楽しみでした。一人ではできない見学や経験もあり、バラエティーに富んでいました。裏ではいろんな苦労があることを改めて感じています。

日立建機工場見学で

- ・潮風に 集う仲間 笑み楽し 凡人
- ・多少の縁 肩ぶれあって バスの中 凡人

**平田 順一 新春を迎えて**

年ごとに体の衰えを実感しています。今年は年男ですが、無理せず、気張らず、気ままに好きなことをして過ごしたい。

「一病息災」で身体が続く限りは、夫婦共通の楽しみの海外旅行をまだまだ続けるつもりなので、持病を悪化させないように、生活習慣と体調管理に気を配っていきたい。

**掘 三千男 古代古墳と筑波山**

東日本第 2 位の規模をもち、国の史跡に指定されている船塚山古墳(石岡市)とその近くにある府中愛宕山古墳、そして三味塚古墳(行方市)などを見学する機会があった。これらの古墳は 5 ~ 6 世紀頃の築造と推測されるもので、いずれも規模の大きい前方後円墳であった。そのあたりから夕映えの美しい筑波山が見えた。

**山本 三男 新年に思う**

今年の 4 月から電力の自由化になる。発電事業者として、東電は勿論、ガス、電話などいろいろな業種が、原子力、太陽光、風力などの発電方式で参入すると言う。

消費者はこの中から 1 社と契約することになるが、さて何を基準に選んだら良いのだろうか。安ければ良いのだろうか? 新年早々悩んでいる。

**岡田 泰典 平成 28 年 年頭所感**

悪しき遺伝子受け継いだ故に、加齢に連れて数年に一つづつ好ましからざる病を抱え込んでいるが、現実をありのままに受け入れ、肅然と日々を送りたい。たゆたう如く。世界の深刻な政治的、宗教的対立の緩和、日本国の現在、未来の経済状態の改善を祈りつつ。

**鈴木 百合子 一年の過ぎるのが早かった…**

J-net の活動に参加して、1 年と 3 か月になりました。楽習会は、学びが有り遊びが有り、そして感動も有りました。それに加えて今までの仲間、友達との繋がりと少し違う連帯感や親密な気持ちを持つ仲間が出来ました。とにかく、広い意味で楽しく、まさに楽習会その通りです。今年も更に楽しみます。

**富田 滋男 割烹着の似合うママのいる店**

10 年以上前、先輩と一緒に探し当てた割烹着の似合うママのいる店が、ママの体調不良で昨年末閉店してしまった。ママの手作り料理と酒を囲み、仲間 8 人が集い懇談し、情報交換、元気を確認しあう場所であった。同じような場所を探したいと思っているが、気力が残っているだろうか? 健康状態にも不安が残る。



黒澤 富寿子  
絵手紙

**藤本 欣正 新春を迎えて**

J-net に加入して早や 20 年と言う感じ、更に年を重ねて行けるよう健康でありたい。昨年「ジオネット日立」の行事で清掃登山に参加し、一行に付いて行けなくなって、体力が落ちたことを実感。願わくば、東京オリンピックを健康で迎えられるよう精進したい。

**三ツ井 義弘 年頭のひとり言**

先日腕時計の時間合わせをやろうとして、リューズを引き出そうとしたらなかなか出来ない。指先の力と爪の強さが足りないので。人並みに年をとってきたかなと思う。しかし落胆はしない、決して年齢に逆らうことなどしない、今年も年相応に生きていきたいと思う。

# ○○ インフォメーション ○○

## 練習会 (1~3月)

月/日	練習テーマ	内 容	場 所
1/21	井戸端会議(4)	28年度練習会テーマを話し合う	女性センター
2/04	歴史講座	助川海防城の構築と崩壊(齊昭の思想に迫る)	
2/25	皆で考えよう J-net	活動を充実するには練習会テーマの決定	
3/10	認知症を学ぶ	認知症の予防と対応 サポーターについて	
3/24	日帰りバス旅行	震災復興応援	南相馬市

### 訃報 故神長さんのご逝去を悼む

12月3日、神長実さんが急逝されました。享年69歳でした。神長さんは平成25年にJ-netに入会され、その間シニア講座担当、会報編集担当など、短い間でしたが先頭に立って活躍されました。

これからも益々のご活躍を期待していた矢先の事であり、誠に残念です。故人のご遺徳を偲び心からご冥福をお祈り申し上げます。

### 訃報 故加納さんのご逝去を悼む

12月23日、加納勝好さんが急逝されました。享年70歳でした。加納さんは平成14年にJ-netに入会され、その間ご自分の仕事を継続しながら、J-net活動にも積極的に参加され、活躍されました。

これからも益々のご活躍を期待していた矢先の事であり、誠に残念です。故人のご遺徳を偲び心からご冥福をお祈り申し上げます。

## リレー随筆

### 四国お遍路の旅

濱 高廣

60歳定年の翌月から、継続社員として勤める条件とした四国お遍路の為の4ヶ月の休暇を貰い、最初の2ヶ月を30kmウォークのトレーニングに費やし、春のお彼岸明けに、念願の四国八十八ヶ所歩き遍路の旅に出発した。

2番札所を超えた辺りで、おばあさんにお茶とお賽銭袋を差し出された。これがお接待なのだと納得すると同時に、賽銭袋はおばあさんの身代わりかと理解し有難く頂戴した。12番札所の焼山寺の宿坊では、翌朝のお勤めで、ご住職から般若心経の解説をいただき、これまで法要にて、意味も判らず唱えていた般若心経の意味が少し判ったかなという気分になつた。

宿坊、民宿、旅館、果ては善人宿にも宿泊したが、夕食時の、生い立ち、経験、年齢が違う同宿者の方々との会話は本当に有意義なもので、今後の人生で生かせるものが多々あった。そして驚いたのは複数回お遍路をしておられる人の多いこと。お遍路に嵌つており、どうも四国病と言うらしい。

別格寺が20ヶ寺あるということを途中で教えられ、以降立寄る工夫をし、ルートを大きく外れた位置にある訪れる人も少ない6ヶ寺を含めて12ヶ寺の別格を参拝した。札所、別格合わせて100ヶ寺、番外靈場約30ヶ所をお参りしたが、四国各地の地元の方々のお接待に助けられ、励まされて結願できた1400km、40日の旅であった。翌年、残りの別格8ヶ寺を遍路して合計108ヶ寺の参拝を終えたが、一向に煩惱から解き放たれる気配はない。

### ★ 代表逝去、代表交代

J-netを20年間先頭に立つて活動された掛札前代表が、5月25日逝去された。後任に山野代表が選出されたが、活動方針は大きく変わるところはない。一層、わ輪・和の力が重要となり、その活動は会員一人ひとりに負うところが大となるであろう。

### ★ J-net 20周年記念史発行

記念史から諸先輩の活動を振り返り、今後の活動の道しるべとしたい。各種活動、トピックを時系列に並べ、大変見やすいものとなつた。

### ★ J-net 紹介資料 リニーアル

新しい紹介資料が完成した。今後練習会などの講師依頼時や、PRの機会に利用可能となつた。

### ★ J&Bグループ 県社会福祉協議会会長表彰

平成18年7月発足以来、福祉お手伝いとして見守りを毎週1回実施。また、手作りおもちゃなどの特別イベントを開催。活動実績が認められ、表彰を受けた。プラザおもちゃライブラリーの春・夏まつりなどを取り入れた春・夏まつりなどの特別イベントを開催。(編集子)

### 2015年の主なニュース

【編集後記】 J-netも発足後20年が経過した。記念史に発足からの足跡が見て取れるが、よくここまで、と考え深い。

何かを作っているわけでもなく、目標を掲げて進むということでもない為、何をしているグループですか、と問われても答えに窮することもあった。しかし、20年継続していることは、そこに人を引き付ける何かがあったらこそと思う。この何かは、人それぞれだと考えると、少なくとも家にこもっているよりも、仲間と語り、共に学び合うことは無駄ではない。これからも長く続くことを祈りたい。(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: 〒317-0072

日立市弁天町2-12-10

Tel(携帯): 080-2380-3089

E-mail : jnet-hitachi@jnet.com

URL : <http://jnet.com>