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」

## 新年 おめでとうございます

平成 29 年 12 月 21 日 於シビックセンター

## 和気あいあい 繋げよう誇れる活動を

代表　山野 邦雄

明けましておめでとうございます。希望に満ちた新年をお家族ともどもお迎えのこととお喜び申し上げます。

今年の十二支の戌は、草木の枯れることを意味するそうですが、次の世代への準備のためとも解釈できます。また、犬は社会性のある動物で勤勉実直であると言われています。J-netも明日に向かって実直に活動を続けたいものです。

昨年のJ-netは3本柱を中心に素晴らしい活動が繰り広げられたと、誇りに思っています。担当の努力はもとより、会員・会友の皆さまのご協力の賜物と考えます。

世界に目を向けますと、トランプ大統領就任、北朝鮮の核・ミサイル発射実験、金正男氏殺害、米国銃乱射事件、韓国少女像の乱立、エルサレム首都認証問題など明るさよりも懸念されることの多い一年でした。

国内では天皇の退位願望、森友加計問題、座間市バラバラ殺人事件、日馬富士暴行事件、「このハゲー」舌禍事件など、課題や問題も多くありましたが、稀勢の里の初優勝・横綱昇進、将棋の藤井四段連勝記録更新、羽生永世七冠達成、桐生選手の100m9秒台突入、スピードスケート女子の活躍、身近では「ある町の高い煙突」映画化の具体化など、気持ちを明るくさせてくれるニュースもありました。

J-netは今年23年を迎えます。活動内容・方針は経験から行き着いた現状を基に新しい参加者の感覚も加味して一層会員・会友、市民の皆さまに受け入れられる活動を続けていきたいと思います。

シニア講座・楽習会・自主グループのJ-netトリプル活動は、会員を「シニアライフを心豊かに生きる道」へ導いてくれるとともに、高齢社会において、公的負担を減らす有効な手段であるとの思いは変わりません。

この活動維持には代替わりは避けて通れぬ状況となってきました。新戦力へ期待するとともに、各活動グループには後継育成への取り組みをお願いいたします。

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。

## 笛の会 発表会

水木交流センターにおいて11月30日、「笛の会」おさらい発表会が開催された。笛の会は、主に月1回のシニア健康センター「しおさい」への訪問演奏に向けて、練習を重ねてきていたが、これから更に活動の場を広げようと、日頃の練習成果が、会員・友人たち約45人の前で披露された。今後のますますの活躍を期待したい。

# 新春を迎えて

― 会員よりの一言 ―

### 井上 和美　今年の抱負

今年は古希を迎え、新たなチャレンジとして、私事では、蕎麦打ちを極め、自分の好みに合った蕎麦が打てたらと思っている。

J-net 活動では、積極的に参画し、楽習会の行事には、全てに参加することを目標とし、快い達成感と楽しみを味わいたい。今年も宜しくお願いします。

### 小林 信幸　“戌戌”(つちのえいぬ)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２年、同じく笛の会に入会して２年、最初まるっきり音が出ませんでしたが、発表会まで行うこと出来ました。

倦(う)まず弛(ゆる)まず、今のワクワクが日々続くような１年を。いつも人と共に楽しむ気持ちを忘れずに、今年もワンだふるな年に。

### 竹本 講治　改めて郷土の歴史に感銘

日立の街に移り住んで 40 年余り、すっかり地元人と思っていましたが、シニア地域活動を通じ改めて郷土の歴史や街づくり、更には人とのネットワークづくりを知り感銘しました。若干、内気な性格でもありますが、J-net 新会員に加えて頂き、会員との交流を深めたいと思います。

### 吉牟田 護　ボランティア活動について

昨年、楽習会で“今までの人生を漢字一文字で表すと？その心は？”我が人生を振り返って迷わず“徳”。子供の頃から周りの人に沢山の徳を頂いた。余生は自分に出来る範囲で徳を積んで地域社会へお返ししたい。こんな心境で、気の向くまま傘寿位まで健康寿命を保ちボランティア活動を続けていきたい。

黒澤 富寿子　絵手紙

畑山 和子　木版画年賀状（5版6刷）

### 鈴木 静子　宣言して

朝早く散歩しているのですか、と聞かれると「冬以外はほぼ毎日散歩しています」と答えます。私は元々飽きっぽい性格ですから、何においても長続きしません。それが分かっているので、他の人にやっていますと言ってしまうとやめられなくなるので、これは自分に対しての宣言です。

でも今年こそは「今ダイエットしています」と言いたいのですが、それは…。

### 濱 高廣　30 年の初めに

昨年秩父 34 ヶ寺約 100ｋｍを４日間で歩いたが、体力の低下を痛感。オリエンテーリング大会のポスト設置時にも感じた。トレーニングジムを鮎川から池の川に替え、ボランティア活動を理由にさぼってばかりだったのが原因と思う。やはり日々のトレーニングは必須。今年は真面目にトレーニングに取り組もうと思う。

### 白土 節子　何に当たる？

2018 年新しい年の始まり戌年！、犬も歩けば棒に当たる。今年は何に当たるのか判らないが、１年間頑張って進もうと思う。

### 村松 利行　新春を迎えて

昨年来、兄弟や同年代の不幸が続き、元気で楽しく過ごせればと、考える歳に近づいたのかな？今年も庭にて、バラやシンビジウム等を綺麗な花が咲くように、一生懸命に育て、また健康管理にと池の川さくらアリーナを歩きます。

### 福田 常実　断捨離

先日の楽習会で終活の講座があった。

どの項目も最近徐々に気になっていることばかり。取りあえず今すぐできることは、自分の不用品の整理。何年も前から、年初めに目標にしていながらなかなか実行できていない。今年こそはと思っている。

### 大園 哲夫　「健康第一」で「J-net 活動」の第一歩を

昨年「シニア地域活動入門講座」を受講し、J-net の取組みと活動内容を教えていただき、自分も地域の中で何かしらお手伝いできる事があるのではないかと思って J-net に入会致しました。今年は、まず「健康第一」で「J-net 活動」への第一歩を踏み出したいと思います。残念ながら、私はこれまで余りこのような活動への参加は経験した事がありません。是非とも経験豊富な先輩の方々のご指導と、ご助言を宜しくお願い申し上げます。

### 岡田 泰典　泰然自若

頭の天辺から足の爪先まで、身体の劣化が着々と進行して不具合続出。昨日まで普通にできたことが、今日は苦しいと感じることが多くなってきた。悟りの境地には遠いが、上野のシャンシャンの如く、状況に惑わされることなく泰然自若、あるがままを受け入れ、ゆっくりと、前向きの気持ちで歩んでいきたい。

### 小澤 ひろみ　お正月リース

初挑戦したエコクラフトテープでの作成です。自分では満足(笑)していますが、他の作品に目を向けたらまだまだである事を知った。今年は何事も一歩前に進む努力をしてみよう。

### 佐藤 一男　平成 30 年新春に向かって

戊年の今年は、齢を重ねて 6 回目の年男、古女房の顔を眺めながら考えた。足腰のしっかりしている間に、あれとこれとをやりたいと。

まずは、古女房の希望であるユックリとクルージングでの海外旅行。次に、大好きなゴルフのエイジシュート達成を、今年が無理でも 75 歳までに切磋琢磨して実現したい。夢かな。さらに、ストレス発散に適度なスポーツと趣味の継続実行。そして、熟年ネットの仲間とのコミュニケーション確保に「明るく、楽しく、元気よく」を心掛けていきたい。

### 山野 邦雄　戊年を「能天気」に生きる

① エンディングノートを書き、自分らしく生きることを模索する。
② 体力維持に励み、エージシュートを目指す。
③ 「ある町の高い煙突」の映画化成功をひたすら祈る。

### 鈴木 百合子　一歩一歩焦らずに

新年おめでとうございます。平成 30 年戊年です。本年の暦を見ましたら『前途に明るい好運勢が開いています』と最初から良いことが書かれてます。素直に信じて「一歩一歩焦らず誠実に行動しよう」と心の中でつぶやき、どんな一年になるのか、ちょっと楽しみになりました。今年も宜しくお願い致します。

### 湯澤 昭一　傘寿を迎えて

傘寿を迎え、男性平均寿命の年齢に到達するので、今後の生き様を坂東三十三ヵ所観音巡礼によって会得したいと願っています。

### 富田 滋男　ある町の高い煙突　映画化

新田次郎の小説「ある町の高い煙突」が映画化される。故掛札優元代表と、日立物語について平成 16 年頃から勉強してきたが、多くを忘れている。大煙突、共楽館、さくら等について再度日立を勉強しなおしてみたい。

### 岩本 浩　断捨離

昨年は変形性膝関節症に悩まされました。庭木の剪定も厳しくなり、数十年かけて育ててきた庭木（14 本）を思い切って根元から伐採した。スッキリして見通し、日当たりもよくなったが、風当たりもよくウグイスや小鳥たちの鳴き声が聞こえなくなったのが残念。

今年は残された不用品の断捨離に挑戦したい。

### 藤本 欣正　新春の希望

あと 10 年は健常で居られそうと生命保険会社の人に話をした、その間 2 度ほど体調を崩したことはあったが入院にまで至らず、今年はそれが達成される年。この先米寿を迎えるまでを目標とし、体調に留意して頑張りたい。

### 三ツ井 義弘　今年も元気で

毎年思うことは一緒だけれど、月日のたつのは早い。それだけ身体機能も急速に減退しているのだろう。齢に逆らうつもりはないが、せめて現状を保てるように、体を動かし、脳ミソを無理やり使い、声を出し、苛立つことも、悲しいことも笑い飛ばして生きていきたい。

### 山本 三男　Eco 運転

最近の車にはいろいろなデータの表示が工夫されており、特に便利と思っているのが燃費表示。関連しているのが Eco マーク。このマークが点灯している時が急発進などがなく、燃費が良い状態を表している。今年も安全で燃費の良い Eco 運転に徹したい。

# 楽 習 会

## 一泊懇親旅行　～ 会津ころり三観音巡りとお芝居鑑賞 ～　（10/26）

今年度の一泊懇親旅行は「皆さんが参加しやすいように」をコンセプトに、負担軽減を考え、熱塩温泉ホテル「ふじや」の送迎付きでの一泊旅行を実施した。

当日は秋晴れに恵まれ、常磐道、磐越道経由で目的地まで車を進めた。車中では、濱さんの難問トンチクイズや、相澤さんの川柳クイズで頭を使い、また笑い楽しく過ごした。最初の見学地、鳥追観音では、住職から法話、祈祷、観音堂案内をいただいた。会津ころり三観音についてのいわれを“きみまろ流”話術で拝聴した。次の立木観音では「だきつき柱」にだきつき、国宝である千手観音の足に触り、願いを唱えた。

昼食は、会津の郷土料理の名物「こずゆ」「にしん山椒漬」などを美味しく頂いた後、改修中の中田観音を見学。その後ホテルに向かった。

宴会は、挨拶、乾杯の後、各自１分間スピーチ、詩吟、歓談、カラオケなどで親睦を深めた。二日目は示現寺での早朝座禅体験、朝食後ホテルでの劇団「若菜」の笑いあり、涙ありのお芝居を楽しんだ。その後喜多方ラーメンの昼食を取り桧原湖へ。

桧原湖ではモーターボートに乗り、磐梯山の全貌と紅葉を湖上から眺め、スリリングな湖上遊覧を体験した。

天気に恵まれ、大変楽しい旅行であった。

（参加者 30 人　うち会員外１人）　（井上　和美）

## グラウンドゴルフ　（11/9）

秋ならではの天候に恵まれ、念願の（昨年は雪で中止）グラウンドゴルフが鵜の岬で 23 人が参加して行われた。

10 時に２コースに分かれスタート、周囲の紅葉には目もくれず、真剣にプレーに集中した。ハーフ終了後、茶菓子コーヒーで後半の戦略会議？と称し休憩。疲れを押して 12 時前にホールアウト。全員で後かたづけして昼食会場に移り、昼食と成績発表および表彰式。ホールインワン８人、平均スコアは 57、優勝は 41 の小境さん、準優勝は 46 の吉牟田（護）さんでした。　（参加者 23 人）　（樫村　文夫）

## 終活について　自分らしく生きる（12/14）

終活上級カウンセラー中川雅子氏を講師に、公開講座として会員の友人・知人多数を迎え盛況裏に開催。

超高齢社会、今何が不安なのかを考えさせられた。葬儀・お墓・相続・介護・家の始末など種々の問題提起とともに、平均寿命と健康寿命の差が男女それぞれ 9 歳 11 歳であることから、終活の必要なことをお話いただいた。人生において一番元気なのは「今」であることを認識し、認知不能となる前にエンディングノートの助けを借りてでも、準備せよと強調された。

最後に「今までの人生を漢字一文字で表せ、またその心は何か」と問いかけられ、書き替えながらでも自分の満足行く漢字に行き着きなさい、と講演を締められた。（参加者 52 人　うち会員外 15 人）　（山野　邦雄）

## 井戸端会議（3）　（11/23）

会議に先だって、代表から「ある町の高い煙突」の映画化に対しての協賛の要請があった。大煙突のルーツも知らない世代も増え、忘れかけている中、メディアに残し、街の活性化に繋げる映画化である。

（写真：講師＝代表）

・・・そこんとこよろしく低頭してまーす。

コーヒーが入ってますのでここで一服！

４グループの話題。Ｂは地磁気、（NS 極）は地中と地表での反転について。Ｃは某さんの自己紹介。Ａはセキュリティ自己防衛。Ｄは企業秘密（たわいのない話題）以上裏情報です。全グループとも結論は次回以降に持越しです。座長さんよろしく。

（参加者 28 人）　（樫村　文夫）

## 年末交流会　（12/21）

恒例の平成 29 年を締めくくる年末交流会を、シビックセンターで盛大に開催した。

全員での記念撮影（記念写真はＰ１掲載）のあと山野代表の挨拶、そして来賓の日立市社協・豊田事務局長から、日頃の J-net との連携・協力に感謝する旨、ご挨拶があった。その後、出席の新入会員４人の紹介、乾杯と続き、それぞれのテーブルごとの歓談に入った。時間が経つにつれ、懇親は会場いっぱいに広がる。最後に鈴木百合子さんの絶妙なリードによる「ジャンケンポンでの景品争奪戦」で大盛り上り。続いて畑山副代表の閉会の辞、井上さんの一本締めでお開きとなった。　（参加者 44 人　うち来賓１人）　（福田　常実）

# 自主グループ活動

## 笛の会　少しでも上手に

昨年 11 月 30 日に、今迄の活動のひと区切りの意味をこめて発表会を実施した。結果はさておき、今までの練習の成果を形として残すことができ、やり終えたという達成感を味わうことができた。聴いてくださった方に、満足してもらえたとはとても思えないが、下手は下手なりに楽しんでいただけたのではと思う。

今年もこれを肥やしに、少しでも上手くなり、次回（次回はないかも）はもう少しましにできるよう、特にいつでも実力を発揮できる胆力を鍛えなければならないと思っている。（三ツ井 義弘）

## 河原子海岸清掃グループ　元気で集まれるように！

発足した９年前と比べ河原子海岸は震災の影響で大きく変わった。また、参加者も発足当時の 11 人から 23 人と大所帯になり、取り巻く環境は変わっているが、ごみを拾う活動内容はさほど変わっていない。毎回ごみが減る状況にはならず、“今日は奇麗だから休みましょう”と一度は言ってみたい。同じ作業の繰り返し、これが海岸を清掃するということなのかもしれない。

この様な状況ですが、今年も会員の親睦を大いに図り“河原子海岸清掃グループは楽しいグループ”と言われるように、また月２回の活動に“元気で集まれるグループ”でいたい。（富田 滋男）

## ウオーク会　100回記念ウオークを

平成 17 年に「ウオーキングクラブ」として先輩たちが立ち上げてから、途中「ウオーク会」と名称を変えながらも、現在までに累計 92 回を数えるまでに続いてきた。この間、周辺の山歩きが多かったこともあってか参加者が少なくなり、解散の危機も。その後、コース選定者を交代制とした結果、担当者の独自性が出て、コースがバラエティーに富むようになり、参加人数も復活、現在に至っている。

本年は累計 100 回の節目を迎えることから、記念行事を計画したい。（山本 三男）

## 新年の抱負

## J&B グループ　大きい手作りおもちゃを

福祉プラザで「おもちゃライブラリー」のお手伝いをしている。おもちゃライブラリーは、親と子が安心して交流できる場で、３グループがそれぞれの特色を活かして活動している。

Ｊ＆Ｂグループは毎週火曜日、２～３人組が交替で担当している。我々のグループは他のグループとは違い、活動場所が広い大会議室であることから、子どもたちがワクワクするような、少し大きい手作りおもちゃを考えていきたい。また、特に男の子は自動車でスピードを出して走り回るため、安全・安心を念頭に見守りを続けたい。（山本 三男）

## Ｊネット・オカリナハート　「日々の練習」

昨年３月に、発足 15 周年のコンサートを楽習会「歌声喫茶」とのコラボで開催した。また、シニア健康センター「しおさい」での月６回の定例ボランティア演奏を初め、市内の交流センターや各種施設での出前演奏を行なった。

聴いてくださる皆様に喜んでいただけるように、自分たちも楽しみながら満足できる演奏を心がけている。そのためには、一人ひとりの音色をベースにした全体の美しいハーモニーが大切である。美しい音色と豊富なレパートリーをめざして、今年もメンバー一同、心を合わせて日々の練習に励みたい。（畑山 和子）

**一部休載のお知らせ**

掲載予定の「おもちゃの病院」と「グループ・ピニオン」は、都合により休載とします。

# ●● 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 /25 | 井戸端会議（4） | 次年度の楽習会テーマについて | 女性センター |
| 2 / 8 | 県政出前講座 | いばらきのかわ の成り立ちから川づくり | |
| 2 /22 | 皆で考えよう J-net | 皆で楽しく意義あるテーマを選ぼう | |
| 3 / 8 | 日帰りバス見学旅行 | ガラス工場とビール工場を見学 | カガミクリスタル 他 |
| 3 /22 | 財布にやさしい暮らし基礎編 | 経済的な暮らしのヒントを学ぼう | 女性センター |

### ★　平成 30 年度楽習会テーマ募集　★

2 月 22 日に開催する楽習会「皆で考えよう J-net」で、平成 30 年度の楽習会年間活動の内容について話し合い、テーマ、開催日時の年間活動計画を作成し、併せて担当希望テーマの申し出をお受けします。それに先立ち、1 月 25 日の井戸端会議（4）で取り上げたテーマ、どうしたら更に有意義な楽習会になるか、などの話し合いを行いますので、日頃お考えの事を整理して井戸端会議に出席ください。当日井戸端会議に出席できない方は、メールまたは手渡しで楽習会担当にお伝えください。皆で楽しく有意義な楽習会にしていきましょう。

## 企 画 委 員 会 情 報　（11～12 月）

### 審議事項の主なものを掲載します

**11 月**：1）一泊懇親旅行の決算報告あり：了承
2）楽習会等で撮影した写真を HP に掲載するのは、個人情報上問題があるのでは：特に申し出があった場合のみ対応、他は承諾扱いとする
3）「ある町の高い煙突」映画化協賛金の件：5 口（25,000 円）協賛することで了承

**12 月**：1）平成 30 年度のシニア講座受講者募集の要請あり：了承
2）HP への記載記事内容のチェック体制などについて議論：様子を見て対応を決める

### オカリナ講座開催

J&B グループが「子どもすくすくセンター」で 9 月 8 日、若いお母さんを対象にオカリナ講座を開催した。

子育て中のお母さんたち 9 人が受講。ドレミの指使い、左右の指を使う幅広い音域などの練習後、簡単な曲の演奏。仕上げに、子供たちの前で初演奏を行い、大きな拍手をもらい満足気だった。子育て中のお母さんたちには、いっときでも趣味・行事などに積極的に参加し、リフレッシュを図っていただきたいと思っている。　（小林 美津江）

## リレー随筆

### ～ 鳥撮り～　　鈴木 静子

私が早朝にカメラ片手に散歩を始めてもう十年位になります。最初は茂宮川で翡翠（カワセミ）に出会ったからで私の一目惚れでした。翡翠に会いたくて、でも相手は野鳥ですから思うように同じ時間に同じ場所にいてくれません。今日こそはいるかなと歩いているうちに色々な鳥がいることを知り、他の鳥たちの写真も撮り始めました。初めてオシドリや大鷹を見つけたのも茂宮川周辺です。私の写真を見て茂宮川に本当にこんな鳥がいるのかと聞いてくる人がいますが、私も写真を撮る前は鳥を気にしていなかったので近くにいても気が付きませんでした。そう興味のないものは見ていても風景の一部としか思っていないのでしょう。

この周辺は禁猟区になっているのであちこちで雉を見かけます。オスは奇麗で縄張りを主張してよく鳴くのですぐに見つかります。メスは見つけにくいのですがオスの周辺をじっくり探してみると 1 羽 2 羽 3 羽と見つけることができます。（雉は 1 夫多妻です）

11 月 1 日に冬鳥のマガモとジョウビタキに出会いました。よく季節を忘れずに遠いところから渡って来るものだと感心します。そういえば 3.11 の前日たくさんの白鳥が海に向かって飛んでいきました。あれは単に北へ帰るところだったのか、異変を感じて早めに飛び立ったのかどっちだったのだろうと今でも考えます。

これからは寒い季節ですから私の早朝散歩は春までお休みです。

大きな魚をくわえた翡翠

【編集後記】会報は、執筆者は自分の意見や情報を正しく伝えたいと思い、編集する人はどうやれば見やすく親しみやすい紙面にできるか、を考えながら作っている。会報が皆さまの手元に届いた時、楽しみに読んでいただければ幸甚である。より良い紙面にするための、改善点などを提案いただければどしどし改善していきたい。そのためにも、また紙面のマンネリ化を防ぐためにも、編集をやってみたい人は、是非編集に参加していただきたいものである。

2018 年が始まった。J-net の順調な活動を祈りたい。　（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@ jneth.com
URL　　：http://jneth.com