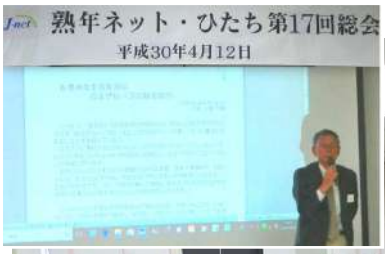
J-net
熟年ネット・ひたち

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」

第 17 回総会

楽しい活動と社会への恩返し　その融合を目指して



平成30年度総会が4月12日、女性センターで会員・会友57人（92％）の出席のもと、開催された。

総会に先立ち、去る2月に逝去された会友の小林勇作氏へ黙祷を捧げ、Ｊｎｅｔへの功績に感謝すると共に哀悼の意を表した。

山野代表から総会への多数の参加と、3本柱の活動が順調に遂行されたこと、各担当リーダー・会員の積極的取り組みに対して謝辞が述べられた。平成29年度活動と決算報告、平成30年度の活動計画と予算案の説明が各担当者からなされ、全会一致で承認された。

続いて各リーダーにより、自主グループ活動の経過並びに進め方の報告と、活動への参加を呼び掛け、盛会のうちに終了した。

代表挨拶と活動方針

Ｊｎｅｔは「シニアライフを心豊かに生きる」を理念に活動を続け、今年24年目を迎え、会員・会友62人の活力ある基盤となり、活動を維持発展させています。

平成29年度は活動の3本柱、シニア講座・楽習会・自主グループ活動を着実に推進し、会員・会友および関係者にも評価いただけるものとなりました。また ある町の高い煙突」の映画化が日立の町活性化への起爆剤となることを願って、Ｊｎｅｔは協賛金の募金活動を積極的行い、多くの仲間に強い印象を与えました。一方、活動を進めるうえでの問題点も徐々に顕在化しております。①会員・会友の高齢化 ②担当役員・リーダーの長任期化 ③シニア講座受講者数の減少 ④新しい自主グループの誕生低迷であります。容易に解決できる問題ではありませんが、役員会、企画委員会などでの意見交換を通じて解決の糸口を探りたいと考えます。

平成30年度の活動は、これらの問題解決への取り組みと共に、次の活動を進めたいと考えます。①3本柱活動の推進 ②役員・リーダーの交代推進 任期制の採用検討）③Ｊｎｅｔ活動を支えてきた精神の継承 ④自主グループ活動へのサポート・新グループ立ち上げの支援 ⑤ある町の高い煙突」の映画化への支援活動。

Ｊｎｅｔは会報のタイトル欄に記載の理念をベースに活動しています。取り巻く環境は益々厳しいものとなりますが、全員で課題に取り組み、仲間で良かったと語れる活動を続けていきましょう。

各グループ活動計画

シニア講座グループ

日立市社会福祉協議会と共催で 第19回シニア地域活動入門講座」を開催する。

・定員20名　受講料3千円
・期日　5月9日～9月26日
第2、4水曜日 全10回

楽習会グループ

皆で考えよう Ｊｎｅｔ」での決定に従い、希望に沿って担当者を割り振り、活動計画を作成。

担当者が計画を進め易いようにバックアップすると共に、活性化費用を有効に活用して、楽習会内容の充実と参加者増員を図る。

広報グループ

会報は例年通り年4回発行。新年の一言、リレー随筆などの原稿依頼時はご協力をお願いする。

ホームページは、新ＷＥＢソフトを採用したリニューアル版の早期完成を目指す 平成30年6月末公開予定）。

事務局

事務局業務の確実な実行、企画員会の活性化、会員に対する情報のタイムリーな伝達、事務所の有効活用など、方法を考えながら実行していきたい。また、皆様の建設的なご提案をお待ちしています。

本年度役員・リーダー

代表（山野邦雄）**副代表**（畑山和子）**事務局長**（三ツ井義弘）**会計**（佐藤 一男）**会計監査**（平田順一、五月女五美枝）**シニア講座**（畑山和子）**楽習会**（濱高廣）**広報**（山本三男）**女性センター友の会**（秋山雅絵、白土節子）**役員会メンバー**　山野邦雄、畑山和子、山本三男、三ツ井義弘、秋山雅絵、濱高廣）

楽 習 会

新春を和で寿ぐ　（1/11）

平成 30 年年頭の楽習会は「アルペジオ」の歌とギター演奏、「悠々亭べーやん」による落語で幕を開いた。

賀詞交換後、山野代表の新春挨拶があり、第１部アルペジオによるお正月にふさわしい「ふじの山」の演奏からスタートした。女性ボーカルの透き通った歌声のリードで、全13 曲中４曲は聴衆も一緒に合唱を楽しんだ。

第２部の落語は「文七元結（ぶんしちもっとい）」という人情噺で、完成の域に達した“べーやん”の熱演に笑いが絶えず、新春を和で寿ぐひと時を過ごすことができた。

参加者 56 人（会員外 13 人）　（湯澤 昭一）

井戸端会議（4）　（1/25）

当日は 30 年ぶりの寒波による低温で参加者が減るのではと心配したが、ほぼ予定した人数の参加を得られた。今回はテーマを「楽習会について」とし、特に時間を分けず、親睦も兼ねてゆっくりと話し合ってもらった結果、各テーブルで色々なテーマが提案された。各テーブルで話題になったテーマを楽習会担当リーダーに提出した。この提案を楽習会担当者が整理して、２月 22 日の 30 年度楽習会テーマ選びの候補として発表する予定。

参加者 33 人　（藤本 欣正）

県政出前講座　（2/8）

今回で８回目となった県政出前講座を、県土木部河川課・矢作課長補佐に「いばらきのかわ」と題してお話をいただいた。

最初は「河」と「川」の語源や使い方についてのお話。降雨によって生まれる河川の一連のサイクルは３年～100 万年と言う。また、地球上の淡水は氷河が７割、地下水が３割、河川が 0.3%とのこと。湖と沼や１級、２級河川の定義などは意外に知らなかった。河川の整備工法や、工事は渇水期（11 月～５月）に行うなどが分かった。

日常生活に深く関わる「かわ」の成り立ちや役割を理解することで「かわ」に対する興味が湧いてきた。

参加者 33 人　（福田 常実）

皆で考えよう J-net　（2/22）

必須テーマの総会、年末交流会、新春を和で寿ぐ、皆で考えよう J-net と、井戸端会議４回を除く 16 回の楽習会テーマを、井戸端会議で提案されたものを中心として、参加者の挙手方式で選択した。投票の前にＰＲした「アルツハイマー認知症について」、「尾瀬岩鞍一泊懇親旅行」が、多くの賛同を得て選択された。今回は「僧侶ご講話」、今話題の「ある町の高い煙突」についてなど、ユニークなテーマが選ばれたほか、見学会が４テーマというのも異例であった。

決定された各テーマが活発に実行されることが期待される。　参加者 38 人（濱 高廣）

日帰りバス見学旅行　（3/8）

生憎の悪天候の中、一路龍ケ崎市の“カガミクリスタル”へ。バス車中で井上さんのトンチクイズでしばし頭の体操しながら予定時刻前に到着。クリスタルガラスの製法説明を受けて“江戸切子”の製造現場で、現代の名工のような職人の巧みな手作業にしばし見とれる。宮内庁御用達の献上品や各国外交官への贈答品など数多く展示されており、見どころ一杯だった。道の駅「しょうなん」で昼食後、アサヒビール茨城工場で製麦から出荷までの工程を見学。待望のビールの試飲は 20 分で３杯の制限あり、目標達成の強者もいたが若干時間不足？

悪天候だったが、予定どおり和気あいあいのうちに無事終了した。　参加者 36 人　（吉牟田 護）

財布にやさしい暮らし 基礎編　（3/22）

幅広い知識を生かして社会活動を展開されている塚本氏に、私達の身近な家庭経済について、クイズ、ゲームなどを交えて、分かりやすく話していただいた。

健康とは「体・心・懐」であり、働くことの大切さを訴えられた。その対価としてのお金は綺麗なものであると主張された。

受講した会員の中には「財布にやさしい暮らし」をするための具体的な実践方法についてのお話を期待されていた人もいたようだ。今回の基礎編の続き、10 月の応用編を楽しみにしている。

参加者 30 人　（桑名 勇児）

自主グループ活動

河原子海岸清掃グループ　久慈川菜の花畑

久慈川菜の花畑保全作業に３月 10 日、ボランティアで参加し、保全作業のお手伝いをしました。

全体で 70 人弱の参加者でしたが、我々のグループからは 11 人が会のブレザーを着用して参加しました。

作業は菜の花畑内の小石拾いで、前日までの雨の影響でぬかるんだ状態での作業でしたが、それでも２トントラック一杯の小石を拾うことができ、目的は達成されたようです。　（富田　滋男）

J&Bグループ　ワクワクした春まつり

毎年恒例のおもちゃライブラリー春まつりを３月 27 日、福祉プラザ大会議室で開催しました。

幼稚園入園前の小さいお子さんが多く参加のため、子どもの好きなことや、やりたがることを伸びのびとできるように応援してあげるように心掛けました。

手作りおもちゃを８種類準備。定番で人気のコロコロ転がしは順番待ちの列。ワニ叩きゲームでは、動きに合わせるタイミングを身につけて何度も挑戦していました。対決型の遊びは、子どもが勝つ喜びと負ける悔しさのどちらも体験でき、もっとやりたいという気持ちを刺激し、満面の笑顔のなかにワクワク感が、私たちスタッフ一同に伝わってきました。一緒に楽しんだ春まつりでした。　（山中　かよ子）

ウオーク会　早春の助川山散策

平成３年３月の山火事に見舞われ、市民の森として活用されている早春の助川山を３月 17 日、散策をした。

成沢プレーゴを出発し、旧成沢アパート跡地、山の神団地、石の池周辺の奇岩・巨大岩を見学後、助川山山頂に到着。山頂では快晴の日立市全域・小名浜・鹿島地方まで 360 度の景観を楽しむことができた。昼食はおむすび池で美味しくいただいた。

下山途中、出会いの広場近くで「助川山保全くらぶ」活用のネイチャーセンターを見学。助川山保全くらぶの森林保全、ハイキング山道整備、山野草の保護活動等を当番者より説明を受け、ヤシャブシの花に見送られて、少し気温は低めだったが、成沢プレーゴにて元気に解散、楽しく自然を満悦した一日だった。

（村松　利行）

オカリナハート　音楽ホールで演奏

５月６日、シビックセンター音楽ホールで行われたミュージックトレインに出演し、アンサンブル演奏を皆さんに聴いていただいた。

今年はクラシックの良く知られた名曲、スメタナ作曲の「モルダウ」を演奏した。ゆったりとした流れや瀬の急流など、テンポの変化で川の流れを表現している曲で、指揮者の居ないオカリナハートにとっては、気持ちを合わせてテンポを変えるのはとても難しい挑戦だった。それでも、１年間の練習の成果と、迫力ある皆川久子さんのピアノ伴奏に支えられ演奏することができた。

（畑山　和子）

インフォメーション

「シニア地域入門講座」（5～8月）

月/日	内　　容
5 / 9	開講式・オリエンテーション・基調講話 「これからの活動に向けて期待すること」
5 /23	講話「老いを愉しく過ごす工夫」 J-net の概要紹介、井戸端会議
6 /13	わが街日立の魅力再発見講座１ 日立風流物、日立の文化遺産
6 /27	わが街日立の魅力再発見講座２ （バスによる日立市内巡り）
7 /11	地域におけるボランティア活動 （ミニシンポジウム）～実践者のお話～
7 /25	講話「日本最古のカンブリア紀層と郷土日立」 ～いざ５億年前の日立へ～
8 / 8	共同作業（簡単な調理を行います） 井戸端会議　～飲茶を楽しみながら交流～

第２・４水曜日 13:30～16:30　　福祉プラザ 他

楽　習　会　（5～8月）

月/日	楽習テーマ	内　　容	場　所
5/10	歴史講座	井伊直弼暗殺の陰に	女性センター
5/31	僧侶ご講話	仏教の教えを生活に生かす	
6/14	アルツハイマー型認知症	どうすれば認知症にならないか	
6/28	市内施設巡り	福祉バスによる市内施設巡り	市内各所
7/12	井戸端会議（２）	当日のお楽しみ	女性センター
7/26	夏季交流会	バーベキューで交流の輪を広げよう	検討中
8/9	地域包括支援センター	活動内容を学ぼう	女性センター

企画委員会だより（1～4月）

審議事項の主なものを掲載します

1 月　1) 年末交流会決算報告　了承
2 月　1) 自主グループでリーダ体調不良時の対応、人、資金的支援につき問題提起あり　継続審議
3 月　1) 自主グループ活動活性化費として申請により 200 円/人を助成する
　　2) 総会資料の事前検討審議
4 月　1) 総会資料事前検討審議　主に決算、予算
　　2) 会友のあり方につき意見有り　今後の課題

リレー随筆

笑いヨガとの出会い　　吉牟田 幸子

早めの夕食を済ませ近くの南部支所で行われている『笑いヨガ』へ行きます。『笑いヨガ』との出会いは J-net の楽習会で、その講師が開いていると聞き仲間に入れて貰いました。昼は仕事をし、夜に地域での『笑いヨガ』普及の為、指導しているとのことでした。

『のりのり日立笑いクラブ』には、ニックネームや名前を書いた名札を下げた老若男女が集まり『ホッホッ・ハハハ』という掛け声と手拍子が響く教室で『ミルクセーキ笑い』『１メートル笑い』など、ユーモラスな名前のついた笑いの体操をティーチャーの指導で行います。部屋中を動き回り、最後にリラクゼーション（ハミング呼吸法）をして終わります。

その時間だけでも色々な事から解放されて“無”になって笑っていると身体もポカポカしてきて心も温かくなり、抱えている悩みも忘れさせてくれます。最初は恥ずかしくて大きな口を開けて笑えなかった私ですが、回数を重ねていくうちに自然と皆の笑いに誘われて笑えるようになっていきました。笑いはまるで連鎖反応を起こしたように広がり・・・。

最近めっきり体力に自信が無くなってきましたが、笑うことによって免疫力がつき健康寿命を少しでも延ばせたらいいなと思っています。

現在は月一回の教室もままならない状況ですが“笑う門には福来たる”という言葉のように、これからも無理せずに続けていきたい。

訃報　故小林勇作氏のご逝去を悼む

小林勇作さんが 2 月 27 日逝去されました。（享年 77 歳）。小林さんは定年退職後、J-net に入会し、20 年余活動されました。会では執行部として会計を担当され、発足間もない会の運営を軌道に乗せることに力を発揮されました。

また、自主グループ活動の黎明期に「ひたちおもちゃの病院」「J ネット・オカリナハート」を立ち上げ、長くグループの代表を務め、多くの表彰も受けられました。

長い間の J-net への貢献に感謝し、心よりご冥福をお祈り申し上げます。

【編集後記】総会を経て新年度がスタートした。企画委員会などに新メンバーが加わり、広報グループにも竹本、大園、小池の３氏が加入した。J-net や自主グループの活動をより分かりやすく親しみのある紙面で紹介していきたい。紙面へのご意見をお寄せください。

寒かった冬の後、一気に春が巡り、夏の気配さえする日もある。現在、新田次郎の小説「ある町の高い煙突」を題材にした映画製作のプロジェクトが進められている。煙害から町を救った先人の偉業と日立市の桜のルーツを再認識する機会としたい。　（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