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」

平成30年度 シニア地域活動入門講座 開講

日立市社会福祉協議会との共催で行われている「シニア地域活動入門講座」が5月9日、開講した。平成12年から始まった本講座は今年度第19回となり、毎月第2・4水曜日に10回シリーズで行われる。シニアライフの過ごし方、市の高齢者対策、わが街日立の魅力再発見などの講話や見学、受講者同士の仲間作りを図る井戸端会議などがカリキュラムに組まれている。今年は14人の受講者（男性11人、女性3人）で、すでに第6講まで進んでいるが、毎回和やかな雰囲気で出席率も上々である。

福祉プラザで行われた**開講式**では、主催者挨拶に続き茨城県生涯学習・社会教育研究会会長の長谷川幸介先生による基調講演が行われた。地域にソフトランディングするシニアのために「これからの活動に向けて期待すること」というテーマで、定年退職後の生き方について、ゲストスピーカーの外岡仁先生（江戸文化研究）との楽しい掛け合いの講話に引き込まれながら、シニアの暮らしを思い描くことができた。

第2講は、日立メディカルセンター理事長の斎藤義雄先生による「老いを愉しく過ごす工夫」と題しての講話で、高齢者の現実・高齢者対策・いきいき生活する条件・健康のための工夫・残り少ない人生を如何に愉しむかなど、医師の立場からのお話は大変参考になった。

第3講は「わが街日立の魅力再発見1」として、二つの講話を聴講。第一部は「日立風流物」について、Jnetの大先輩である嶋野末吉さんに神峰神社の由来、日立風流物の歴史とユネスコ無形文化遺産になった経緯などをお聴きした。第二部は「日立市民文化遺産」のお話を郷土博物館の綿引逸雄先生に伺った。お二人のお話には、これらを日立市民が誇りとして認識し、愛郷心を高め、地域の活性化のために活用すべきであるという期待が込められているように感じた。講座終了後、受講者、スタッフ講師揃っての交流会が行われて大変盛り上がり、受講者に**仲間作りの**楽しさを意識していただくことができた。

第4講は「わが街日立の魅力再発見講座2・バスによる市内巡り」。日鉱記念館では、DVD「大煙突への旅」を鑑賞後、館内および敷地内施設の見学、熱のこもった佐藤主任の案内説明は心に響いた。旧共楽館は、茨城キリスト教大学の大畠先生にガイドをしていただき、適切な資料と説明で大変分かりやすかった。その後小平記念館を見学、工業都市日立の生い立ちと発展の歴史を学び、日程を終えた。

第5講は「身近な地域で支え合いの活動を」というテーマで社協スタッフが担当、援助が必要な方たちを支える仕組みについてパネルディスカッションが行われた。ケアマネジャー、介護福祉士、地域福祉専門員としてそれぞれの現場で活動している3人の方たちの発表があり、自立支援の具体例や地域支え合いの取り組みが良く分かった。

第6講は郷土博物館特別専門員・田切美智雄先生の「日本最古のカンブリア紀層と郷土ひたち」のお話をお聴きした。5億年前のカンブリア紀層がなぜ日立近郊にあるのか、その地層から化石が見つかり始めていること、ジオパークについてなど、ロマンあふれる内容だった。

残る4回も充実した講座になるよう、スタッフ一同頑張りたい。

西日本豪雨被災地に義援金を送ろう

7月に発生した豪雨により、西日本の各地が大きな被害に見舞われております。復興には大変な労力と時間がかかることでしょう。何か少しでもお役にたてることはないかと企画委員会で話し合い、会員から募金を集め義援金を送ることにしました。

8月、9月の各楽習会の折、募金箱を準備いたしますので、どうぞ皆様の温かいお気持ちをお寄せください。

楽 習 会

井戸端会議（1）　（4/26）

冒頭、山野代表から J-net 理念の再確認、今後の進め方および会員・会友への期待などを熱く語っていただいた。

井戸端会議では、約 1.5 時間さまざまな意見、要望事項が提案された。その一部は①シニア講座の時間短縮　②楽習会人気テーマのリピート　③同好会・自主グループの立上げ　④事務所の有効活用などで、更に活発な意見交換も行われた。

今後、企画委員会・楽習会グループなどで検討していただき、具体化に向けた取り組みをして欲しい。

参加者 40 人　　（相澤　正敏）

歴史講座　（5/10）

今回の歴史講座は「井伊直弼暗殺の陰に」と題して橘松寿氏にお話をいただいた。

水戸・薩摩の浪士たちが、江戸城桜田門外で大老井伊直弼を殺害した事件の背景について。また「安政の大獄」で薩摩藩が出した最初の殉難者であり、日立市（旧伊師本郷村）生まれで水戸藩士から薩摩藩士となった日下部伊三治、ならびにその家族が「桜田門外の変」にかかわった歴史上の事実を、分かりやすく講義していただいた。

おりしも、NHK 大河ドラマ「西郷どん」が放映中で大勢の受講者の興味を引き、また多数の質問もあり、盛況な講座となった。

参加者 41 人（うち、会員外２人）　　（竹本　講治）

僧侶ご講話　（5/31）

金沢町・覚念寺の副住職・佐々木唯行氏をお迎えしてご講話をいただいた。

副住職は30歳で仏教の世界に身を置くようになって、以後 10 年程になるが未だに「極楽浄土に行けるかどうか分からない」と初めから笑いを誘い、分かりやすい話し方で引き込まれた。

仏教とはお釈迦さまが「私たちがどのように生きてゆけば幸せになるか」を説いたものだと。仏教の基本的な実践徳目の「七仏通戒偈（しつぶつつうかいげ）」の冒頭の４句・「諸悪莫作、衆善奉行、自浄基意、是諸仏教」をあげて、私たちの身近に起こりうるでき事の例を示しながら、仏教の教えを生活に生かす内容で大変心に響く講話となった。

参加者 41 人（うち、会員外４人）　　（宍戸　エツ子）

アルツハイマー型認知症　（6/14）

アルツハイマー型認知症の原因・予防・治療の現状について、会員の伊藤廉さんに講演をいただいた。

詳細な調査と整理された資料により、認知症罹患者の介護同様、認知症予防の難しさを知らされた。①健康な食事　②適度な運動習慣　③社会交流　④知的な刺激など、至極当然な生活が認知症予防に重要であることを再認識した。長生きすればするほど認知症にかかわるリスクは増え、超高齢社会の一員の我々は、一層心して日常生活を送るよう気をつけたい。

なお、講演に先立ち会員の石井さんの指導による、誤嚥予防の発声訓練を 10 分間行った。

参加者　35 人　　（山野　邦雄）

市内施設巡り　（6/28）

最初の施設巡りの「エコクリーンかみね」では、ごみの仕分けや清掃センターのしくみの紹介のあと、ごみピット、焼却炉、中央制御室などを見学。「水戸地裁日立支部」では裁判所ナビや法衣紹介、裁判所の調停室や法廷室を見学。神峰公園で昼食後、「一想園」へ。「想うままに、あなたらしく、いきいきと」がキャッチフレーズの複合福祉施設で、説明と特養や障害者作業を見学。「池の川処理場」は下水道の普及率やビデオによる紹介と現場見学。

今回の施設巡りは、あまり見学のチャンスのない裁判所、特養など含めて、参加者にはそれなりに満足いただけたのでは？　参加者 29 人　　（吉牟田　護）

井戸端会議（2）　（7/12）

初めに、濱・楽習会リーダーから前回出された意見に対する対応策の説明があった。その後、４グループに分かれ、茶菓子とお茶を入れての話し合いとなった。西日本豪雨災害や猛暑の中での熱中症対策など直近の話題から、健康マージャンなどの新たな同好会活動に対する期待や課題なども話題に上った。今年度バス見学が多くなった楽習会テーマの決め方も、来年度に生かしていくことになった。

いつもより多くの参加者があり、各グループとも賑やかな井戸端会議となった。　参加者 39 人　　（長谷川　孝）

自主グループ活動

ひたちおもちゃの病院　エコフェスに参加

市主催の「エコフェスひたち 2018」が 7 月 21 日開催され、出張診療で参加した。市のチラシに“壊れたおもちゃを持っていこう”と記載してもらったお蔭か、たくさんの持ち込みがあった。中には骨董品なみの「笑い人形」、本物のお魚が泳いでいるような「水族館」など珍しいおもちゃもあった。当日は 16 件の依頼があり、内 9 件を即日治すことでき、大変感謝された。残り 7 件は各診療所に持ち帰り修理とした。また、ストローを主材にした手作りおもちゃ「振動プロペラ」コーナーには子どもたちが次々と訪れ、一生懸命トライ。途中で投げ出す子もいたが、ほとんどの子は回すことができて喜んでいた。　（山本　三男）

Ｊネット・オカリナハート　元気カフェでコンサート

7月6日、「元気 café すけがわ」の依頼で七夕コンサートを行なった。お客様にはアンサンブル演奏を聴いたり一緒に歌ったりしていただき、JWAY の収録もあって少し緊張したが楽しい1時間だった。

今後も坂本小学校学童クラブ、田尻ヶ丘ヘルシーケアセンター、萬春園などからの演奏依頼が入っており、メンバー一同猛暑に負けず練習に励んでいる。（畑山　和子）

笛の会　ケーナの魅力

笛の会の練習は定例月 2 回、特練 4 回実施しており、月 1 回は「シニア健康センターしおさい」で演奏を行っている。ケーナを始めた最大の理由（**魅力**）は、何と言ってもその音色にある。木や竹などの自然の素材から生み出される素朴な音色は時に明るく、時に哀しく心に響き、魂を揺さぶる**魅力**を持っている。ただ、構造は簡単だが吹くのが難しい楽器で、なかなか上達しないのが唯一の課題である。今年は新人 1 人が入会、興味のある方は成沢交流センターでの練習を見に来てください。いつでも大歓迎します。　（小林　信幸）

グループ・ピニオン　しおさい 20 周年式典に出席

6 月 9 日にピニオンの活動拠点となっている「シニア健康センターしおさい」で設立 20 周年記念式典が行われ、ピニオンからも代表者 3 人が出席した。

私たちの活動も今年で 14 年となり、当初からのメンバーは少なくなったが、後に続く仲間と共に元気に活動を続けられることは幸せである。高齢者施設でのボランティアは敷居が高く感じる人も多いと思うが、自分たちのこれからを垣間見て、どのように過ごしたらよいか考える機会にもなる。私たちと一緒に活動しませんか？メンバーを募集しています。　（畑山　和子）

河原子海岸清掃グループ　クリーンキャンペーン

7 月 7 日、ビーチクリーンキャンペーンに、ボランティアで参加した。綺麗な砂浜で来場者をお迎えする清掃キャンペーンで、約 200 人弱の参加者があった。当グループは 17 人がピンクのＴシャツを着用して参加し、烏帽子岩前海岸、漁港前、南浜を清掃した。特に、烏帽子岩前海岸は、石が砂浜に山積し大変であったが、人海戦術が功を奏し、短時間で取り除き作業が終了した。

毎回同じ作業の繰り返しだが、海岸がきれいになると心まで洗われるようだ。今年も会員の親睦を図り、月 2 回の活動をしていきたい。　（小林　信幸）

ウオーク会　不動滝 ／ 鯨ケ丘を歩く

1 週間前は雨の予報、当日の 4 月 14 日までドキドキしながら予報とにらめっこ。幸い当日は曇りながらも雨はなく新緑の中をハイキングした。小木津山から東連津川を渡り NHK ドラマ「宮本武蔵」のロケ地の不動の滝へ。不動明王に参詣し、いよいよカンブリア紀の地層と 3 億 5 千年前の不整合地点を目指し、途中スリル満点の川を渡り目的地に到着した。1 千 500 万年前に日本海が出来て日本列島が誕生した時に、ユーラシア大陸から別れ日立の地が誕生したという太古の歴史ロマンに感激した。更に、猩猩袴（ショウジョウバカマ）の群生地へ足を延ばしたが、残念ながら盛りを過ぎていた。帰りは小木津山自然公園芝生広場で、持ち寄りの手弁当を楽しみ解散した。　参加者 12 人　（関村　榮一）

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

5 月 12 日、五月晴れのもと、光圀公も歩いたと伝えられる鯨ケ丘台地西側麓の細い道（根道）を散策した。郷土資料館「梅津会館」前から十王坂（通称だいこん坂）を下り、日本武尊を祀る「白鳥神社」へ。

ここから台地の麓・細い根道をテクテクと「太田七井」の一つ「下井水神宮」へ。そして天狗党との抗争で死した二本松藩士の墓に参る。鯨が丘トンネルを越え「熊野神社、八坂神社」、小休止後に鯨ケ丘台地、親孝行の鑑「孝子喜代太郎」の墓へ。更に「太田の七坂」には含まれないが「観音坂」を通り、「三峯神社」へ。

北東部に開けた眺望に満悦後、浄土宗「法然寺」を参拝し「鯨が丘ふれあい広場」で昼食をとり、梅津会館を見学した後散会した。爽やかな好天に恵まれた満喫の 4.3km ウオークだった。　参加者 15 人　（相澤　正敏）

インフォメーション

「シニア地域入門講座」（8～9月）

月/日	内　　容
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～
8/22	笑いヨガ健康法 ベルビックストレッチ
9/12	講話「わが街日立の活性化」 J-net 自主グループの紹介
9/26	閉講式 終了交流会

第２・４水曜日 13:30～16:30　　福祉プラザ 他

楽　習　会　（8～11 月）

月/日	楽習テーマ	内　　容	場　所
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
8/23	歌声喫茶	みんなで楽しく歌いましょう	水木交流センター
9/13	ある町の高い煙突の主人公と裏方を学ぶ	公害対策への貢献と人となりを知る	女性センター
9/27～28	尾瀬岩鞍への一泊懇親旅行	花寺吉祥寺、吹き割の滝、東照宮見学	尾瀬岩鞍
10/11	財布に優しい暮らし・応用編	29 年度の基礎編に引き続いて応用編を学ぶ	女性センター
10/25	市政勉強会：免許返納	高齢者免許返納に対する対応・対策	女性センター
11/8	つくば防災科学研究所見学	高ｴﾈﾙｷﾞｰ加速器開発研究機構、食と農の科学館も見学	つくば市

企画委員会だより（5～7月）

審議事項の主なものを掲載します

5 月 1）新任委員 3 人、退任委員 3 人の紹介
　　2）シニア講座活動へ会予算から 3 万円補助する
　　3）会友制度は廃止の方向で見直す
　　4）シルバーリハビリ体操を楽習会時実施する
6 月 1）同好会についてのアンケート結果がでたので今後は各グループ毎に纏め者を決めて進める
　　2）自主グループ活動活性化費は会計へ申請
7 月 1）J-net として 7 月の豪雨災害に対する義援金募金を行うので協力お願いします
　　2）議題提案についての要望があった

リレー随筆

困った時の〔長押しリセット〕頼み

樫村　文夫

最近我が家で、数年前に買い替えた冷蔵庫（H社480Ｌ）がパネルメニューに“鍵マーク（ロック）”が点滅していて、愚妻に呼び出され犯人探しを言いつけられた。

庫内を見ても冷蔵、冷凍、製氷も左程代わり映えしない。はた！と思い、取扱い説明書を探し出し解読を始めた。分かりづらく、販売店に連絡せよ！とある。暫く庫内を覗くと自動製氷が停止している様子（季節的にオン・ザ・ロックをさぼっていた、氷受け皿が満杯、氷形が崩れている）、受け皿を空、注水タンクを適量、製氷回転部を再セット、取説通りセッティングした。でも鍵マーク（設定ロック）が依然として点滅、困った。結論を急ぐと**ダメ元で電源を抜いて、数分後再起動で目出度く犯人が退散し解決です。**不完全がリセットされず正常動作できずにいた。

関連した話ですが電子機器全般、パソコンも同じく必ず電子回路があります。無理に使ったり、電池が無くなったり、止まってしまうフリーズがよくあります。**復帰（再起動）するには“リセットボタン”が必ずあります。説明書に頼らず?迷わず長押し（3～5秒）リセットしてください。**これは制御プログラムを０番地からやり直しします。動きが止まっている時に焦らずボタンが見えなかったら電源／電池を一旦外して下さい。　専門用語の“パワーオンリセット”をさせています。高価な買い物程賢くできていて、そう簡単に製品は壊れません。（ｉｃの記憶メモリは特殊なことをしない限り消えない）困った時の**一つ覚えで数秒リセット・差し込みプラグを数分抜く**ですよ！この続きは、“ひたちおもちゃの病院”にて処方します。

「ゲストティーチャー」

五月女　五美枝

小学校低学年の「総合的な学習」のゲストティーチャーとして、6 月 15 日田尻小学校、20 日日高小学校の３年生に、地元に伝わる民話、昔の暮らしや道具などの話を「日高みんわの会」会員で行なった。昔の話を聞くことで、地域の史跡や古くから伝わるもの、昔の生活などに関心を持つことをねらいとしている学習である。児童たちは興味深げに聴き入り、活発な質問もあった。子供らしい質問で答えに困ることもあった。

後日、児童からは感想とお礼の文が寄せられた。

【編集後記】今年は早々の梅雨明けに加え 7 月に入ってから猛暑が続いている。お互い熱中症など体調には十分注意したい。

本号のリレー随筆に冷蔵庫の氷の事が書かれているが、実は我が家の冷蔵庫の氷も自動製氷がだめになり、氷受け皿に水が直接出てくるため氷受け皿一面が氷になる状態である。長押しリセット、電源リセットいろいろ試し、だめで、販売店に見てもらったが、結局基板がだめのようで処置なし。電子化されて一見便利になった気がするが昔の単純な構造の方が丈夫だなと愚痴っている。　（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：〒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