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」

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る「シニア地域活動入門講座」が開講した。今年度は第20回となり、10回シリーズで5ヶ月間、第2・4水曜日開催。シニア世代の生き方の参考になるよう、地域活動やJ-netの紹介、わが町日立の魅力再発見などのカリキュラムが組まれている。交流会や井戸端会議で受講者同士の仲間づくりも目指す。

受講者14人（男性4人、女性10人）で、和やかな良い雰囲気の講座となっている。

5月8日に行われた開講式では主催者挨拶、オリエンテーションに続き、茨城県生涯学習・社会教育研究会会長の長谷川幸介氏と、県地域福祉アドバイザーの外岡仁氏による「楽しく生きてこそ人生～地域と福祉とのかかわり」というテーマで基調講話が行われた。お二人の息の合った漫談調のお話に引き込まれ、「安心して齢をとれるコミュニティーの重要な役割」について学び、認識を新たにした。

第2講は「日立市民文化遺産セレクト&道しるべ」と題し、郷土博物館元歴史資料調査員の綿引逸雄氏が長年にわたり調査された日立の文化遺産の話をお聴きした。大変興味深く、有意義な講話だった。

第3講は茨城キリスト教大学元講師・大畑美智子氏の「工都日立のルーツを学ぶ」で、日立鉱山創業者久原房之介の理想に燃えた鉱山づくり、街づくりの原点を学んだ。後半は「ある町の高い煙突」映画化に尽力した原田実能氏に、街づくりの原点と活性化についてお話しいただいた。講座終了後、受講者とスタッフの懇親会を、当日の講師も交えて実施、活発な交流が行われた。

以後、「バスによる市内巡り」では日鉱記念館、旧共楽館、小平記念館の見学。「水餃子作りと井戸端会議」は和やかに協力して仲間づくりの一助となり、「日立最古のカンブリア紀層と郷土日立」では太古の日立に想いをはせた。残り4回の講座も受講者に満足してもらえるよう頑張りたい。

「ある町の高い煙突」祝 全国ロードショー

J-netは、新田次郎原作の「ある町の高い煙突」の映画化が注目され、日立活性化に繋がることを強く願い、支援してきた。

①会報29-04号でのサポート表明、②自主グループ、会員とその仲間による協賛活動の推進、③シニア講座、楽習会などで複数回にわたる煙害対策にかかわる歴史勉強会の開催など。

その甲斐あってJ-netおよびその仲間に多数の協賛金提供者が現れ、日立の煙害対策活動の素晴らしさと日立のルーツへの関心を呼んだ。

完成した映画は2月2日、協賛者を中心に試写上映された。6月9日には、市民会館において全国ロードショーへの先行上映会が3回にわたり開催され、約4000人が、煙害対策に関わった人たちの生き様に感動した。

市民会館先行上映会でのトークショー

6月14日から全国でのロードショーが行われている。

百年前の日立における煙害対策が再評価され、「ある町の高い煙突」に見習う世界が実現することを強く願いたい。

映画鑑賞後の感想の紹介

①原作に忠実な脚本で丁寧な演出、俳優も作品の意図を理解した熱演（特に住民のエキストラ）でかなりのレベルの作品だ。

②企業と村民の努力の結晶である主題（煙突の完成）の盛り上がりが今一つ足りない。

③関右馬充、角弥太郎、久原房之助らが国策に抗議してでも煙害を無くそうと努力し、情熱を燃やす姿に感動した。うるうるしてしまい、映画館を出るのが照れ臭かった。

④日立の桜の歴史は、市民が受け継いでいかなければと感じさせられるとともに、大変勉強になった。

楽 習 会

ある町の高い煙突　（4/25）

映画「ある町の高い煙突」を応援する会・事務局長の原田実能氏に、同映画制作と街づくりの原点について講演をいただいた。

日立を活性化するには、日立の誇れるところをみんなが認識し、それを発信できる力をつける必要があり、中でも「大煙突」と「さくら」が市民全員の心の宝物になることを願っている。現在の日立はもとより、日本が抱える2050年問題（人口が大幅に減少し、都市機能が麻痺）と同様の難問が日立鉱山の煙害問題であったこと。これを加害者・被害者双方の協力で解決したことは素晴らしいことであり、今回の映画で国内はもとより、広く世界に訴えたいと話された。

参加者40人（うち会員外2人）　（山野 邦雄）

井戸端会議（1）　（5/9）

最初に、石井さんの指導でシニア体操を行いました。年齢を重ねると身体が固くなるので、身体をほぐす意味で非常に良かった。皆さんも時間があるとき実践したら良いと思いました。

次に、山野代表からの「ある町の高い煙突」のＰＲビデオを鑑賞したあと、各テーブルに分かれてテーマを決めず、J-netに期待する事、日ごろ思っている要望など、気楽に話し合いました。なお、楽習会グループでこの提言・提案を取り纏め、企画委員会に諮り、できることから実行する予定です。　参加者31人　（小林 信幸）

健康体操　（5/23）

市内で活躍しているスポーツトレーナ・施術家の渡邉真里恵さんをお招きして「楽に動けるカラダ作り講座」を開催した。

カラダの表面にある筋肉と奥深くにある持久力の筋肉をバランス良く使うことで、余計な力が抜けて、肩・腰などの痛みの予防・解消に繋がり、楽に動けるカラダになるとのこと。筋肉のバランスを整えるツボになるクロスポイントを手・肘・脇・みぞおち・足などに対応する具体的な実技指導を受けた。継続して動かすのが必須とのこと。今回の講座を機会に、日々の生活が快適になるよう是非とも改善したいと強く感じた。　参加者23人　（佐藤 一男）

民生委員に聞く　（6/13）

市社会福祉課の木村課長補佐、東間主事および民生委員の宇佐美会長、佐藤副会長からご講話をいただいた。

最初はＰＲ動画、役割、人数および活動内容（相談・情報提供など）についてのお話。民生委員協議会の組織を11区域に分けて355人が活動中とのこと。

民生委員の体験談として、交通事故の病院での身元確認や不登校の児童、近所付き合いのない人、病気持ちで一人暮らしの人などの事例の紹介。今回の講座で、世の中の多様化で民生委員の仕事の大変さを実感し、同時に超高齢化社会に向けて、自身の生き様をしっかり確立していくことが肝要だと感じた。

参加者39人（うち会員外4人）　（吉牟田 護）

宇宙の始まり　（6/27）

題記について会員の伊藤廉さんにお話をいただいた。

現在の主流説によると、宇宙は微小な核のインフレーション、それに続くビッグバンにより138億年前に誕生した。太陽系は46億年前宇宙空間に重い元素が豊富になったころ誕生し、私たちの住む地球の誕生に繋がった。地球の自転軸の傾斜による四季や自転速度が24時間なのは、45億5千万年前に誕生した月の副産物であることは興味深い。

昨今、宇宙旅行や宇宙軍事設置など話題も多く、今回の講座で宇宙の基本、そして宇宙の誕生から未来まで解説していただき参考になった。

参加者26人（うち会員外1人）
（堀 三千男）

日立市総合計画について　（7/11）

市政策企画課の飛田副参事と篠原、長坂主幹から「日立市が目指すまちづくりの方向性と今年度の取り組み」についてお話しをいただいた。

初めに、平成27年に策定された「日立市まち・ひと・しごと創生総合戦略」について基本構想の概要、施策の大綱、人口減少などを加味して設定された５つの基本目標の説明があった。平成29年からの後期基本計画では、重点プロジェクトとして人口減少問題対策など５項目が設定・推進され、ＰＤＣＡ（計画・実行・評価・改善）により達成状況管理が行われているとのこと。

参加者30人（うち会員外1人）　（吉牟田 護）

自主グループ活動

おもちゃの病院　総会開催＆エコフェス参加

福祉プラザにおいて５月 22 日、17 人出席して第 15 回総会が開催された。前年度活動と決算報告、本年度活動と予算説明があった。総会後、技術研修が行われた。

市主催の「エコフェスひたち 2019」が７月 20 日、マーブルホールで開催され、出張診療で 11 人が参加した。

当コーナーには、午前中の客足は鈍かったが、午後からは大勢訪問してくれた。修理依頼件数は 18 件あり、うち６件は即日直すことができた。「振動プロペラ」では何故廻るの？と、子供のみならず親も興味津々。「振動プロペラ」を 100 本ほどプレゼントでき、盛況だった。　（山本 三男）

グループ・ピニオン　高齢者施設で出前演奏

東大沼町にある「オアシス日立シーサイド館」で６月 19 日、オカリナの出前演奏を行った。日立市社協を通しての依頼で、居住型の施設は私達にとって初めての訪問だった。約 25 名の居住者と施設スタッフの皆さんの前で、童謡や唱歌、昔懐かしい歌謡曲、民謡など十数曲を演奏し、一緒に歌っていただいた。皆さん大きな声で歌い、楽しく演奏することができた。

ピニオンのメンバーもだんだん高齢となり、訪問先の施設利用者の方たちとあまり年齢の差がなくなってきているが、できるだけ長く元気にこのボランティアを続けられたらと思っている。　（畑山 和子）

ウオーク会　BRTを歩く

５月 18 日に、ＪＲ大みか駅西口から旧日立電鉄線水木駅までの区間のＢＲＴが開通したのを記念して「ＢＲＴを歩こう・乗ろう、そして浜焼きを」をテーマに、おさかなセンターから大沼小学校までの約５km をウオークし、大沼小学校からＢＲＴバスに乗って戻るウオーク会をした。

当日は天候にも恵まれ、日ごろ眺めている景色もＢＲＴの側道を歩きながらじっくり眺めると非常に新鮮なことに気付かされ、また、側道の上を走る道路の位置関係を見間違うほどの錯覚も覚えた。

おさかなセンターに戻り、７人の参加者が喉を潤しながら、自分がチョイスした新鮮な魚介類の浜焼を楽しんだひと時だった。　（佐藤 一男）

Ｊ＆Ｂグループ　会報誌 48 号発行

福祉プラザおもちゃライブラリーには、当グループを含め３団体でお手伝いしており『遊ぼらりー』という会報誌を交替で年２回発行している。各団体の特色ある内容で、県内の子供に関連する施設などへ約 350 部発行、積極的に情報発信している。

本号は当グループの当番で、いつも遊びに来ている２人のお母さんの投稿を主としてまとめた。毎週おもちゃライブラリーを楽しみにしていることや子育ての相談できることなどが綴られていた。

私たちの活動が大変意義があるものだと、改めて知らされた。この声を糧に、これからもできる限り長く続けていきたいと思っている。　（山本 三男）

河原子海岸清掃グループ　クリーンキャンペーン参加

７月６日、市内６ケ所の海水浴場で行われた「ビーチクリーンキャンペーン」に参加した。毎年日立市では、海水浴シーズンの前に、市内の各海水浴場でビーチクリーンキャンペーン（ボランティアによる海岸清掃）を行っています。河原子海岸清掃グループも協力し河原子海岸清掃を行った。

市内外から海水浴場に遊びに来てくれる方のために、当日集まったボランティア約 120 人の方と一緒にごみを拾いました。当グループは 10 人参加し、１時間の清掃活動を行った。当日雨が心配されたが、降らず活動できた。清掃には、「いばラッキー」の軍手とビニール袋が提供された。

（小林 信幸）

健康マージャン同好会　新入会員募集中

６月より第３、第４月曜日の月２回、太平洋を一望、市内を眺望しながら２卓の雀卓を囲み、チー、ポン、ロンと男女 10 人(男５人、女５人)が、大声で談笑しながらプレーに興じ、まさに健康そのものの麻雀を楽しんでいます。

去年 10 月に始めた時、女性は全員が初心者で牌のそろえ方、役づくりなどを男性陣が付きっきりで指導。今では１人で牌を並べられるようになり、腕前も上達して、男性に混じってやっても引けをとらないくらいになってきました。これからも楽しみながら牌を握ってぼけ防止に努めていきたいと思っています。参加者を募っておりますので、興味のある方は是非ご参加ください。代表の鈴木百合子さんまで連絡をお待ちしております。　（仲内 哲夫）

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 / 7	・身近な地域で支え合いの活動を ～援助が必要な方を支える仕組みとは～
8 /28	・講話と実技「バランスの良い体を作ろう」 ・大きな声で楽しく歌って健康に！
9 /11	・講話「わが街日立の活性化を考えよう」 ・ボランテイア活動の実例紹介
9 /25	・閉講式 ・修了交流会

第２・４水曜日 13:15～16:00　　福祉プラザ 他

楽習会（8～11 月）

月/日	楽習テーマ	内　　容	場　所
8/8	歌声喫茶	「ラピスラズリ」の演奏	久慈交流センター
8/22	ＳＮＳの活用方法について	解りやすく説明、多いに活用しよう	女性センター
9/12	県政出前講座	茨城をたべよう運動と地産地消	女性センター
9/26～27	一泊懇親会	湯遊ランドはなわでダリア園見学	福島県塙町
10/10	井戸端会議（３）	楽しくおしゃべり	女性センター
10/24	バス見学	水戸八景を学び、訪ねる	県内
11/14	若い活動グループとの交流	若い市民活動グループとの交流	女性センター
11/28	演奏会	尺八、三味線、ハーモニカなどの演奏会	女性センター

企画委員会だより（5～7月）

5 月　1)「新春を和で寿ぐ」の内容は、落語無しで検討
　　2)「年末交流会」　25 周年祝賀会を兼ねる

6 月　1) 会員が講師の場合の謝礼は、会則では無しだが内容により企画委員会で了承された場合は、配慮する

7 月　1) 25 周年祝賀会についての概要と予算について審議　場所、内容、予算の詳細は担当者会議で詰めたうえで報告する

リレー随筆

「ありのままの自分」を受け入れて生きる

山中 かよ子

人生 100 年の時代にあって、これからの長い「人生の後半」を、どう充実させて生きていくのか、常々考えている。時間を無駄に潰すのでもなく、時間に追われる生活でもなく、川が曲がりくねりながらも淀みなく流れ、やがて大海にたどり着くように穏やかな最期を迎えたい。

熟年時代の１日は早く過ぎる。すでに今年も半年が過ぎてしまい、無駄に１日を暮らしたくないと思っている。特別に予定がなくても、朝起きたときに今日の１日が始まり、それなりに充実した１日を過ごしていこうと決意する。嬉しいことが何ひとつ無かったとしても、１日を振り返り、いい日だったなと思えたら、ほっとする安らぎを覚え、眠りにつける。

健康に恵まれ、それほど経済的にも不安もなく、自分が一生懸命にやりたいと思うボランティア、サークル活動などに参加することで、それなりに幸せだと思っている。

これからも私は、「楽観的な考え方」を心掛け、そのコツを身につけようと思う。楽観主義の方は人間関係も上手で健康的にも、より長生きされるそうである。

特に熟年時代の考え方は、健康に与える影響が大きいとされる。「どうせ」とか、「無理」とか、すぐに自分で決めつけてしまう悲観的な考え方は、なるべくしないようにしょう。「ありのままの自分を肯定して受け入れていこう！」そうした方がいいに決まっていると思う。

事務所利用のご案内　　(事務局)

下記要領にて積極的にご利用ください。

1) 平日は with you が在室。土、日は通常不在ですので鍵で入室ください。鍵は山野、三ツ井より借用。

2) 帰宅時は、使用日誌とチェック項目で確認ください。鍵は借用者に返却ください。詳細は「事務所使用について」(5/31 付)参照。できるだけ打合せなどは、土、日での計画をお願いします。

【編集後記】夏休みを迎え、梅雨明けしない空模様に子どもたちは、かなり恨めしく感じていたと思う。そのような中で参議院選挙が行われ、各党党首が選挙結果に対する反省と課題を論じている。

選挙戦で目を引いたのは、ＳＮＳ（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）の活用である。前回の衆院選でもＳＮＳを効果的に使った政党が議席を伸ばし、「ＳＮＳ選挙の様変わり」と報道されている。楽習会でも「ＳＮＳ活用方法について」を学ぶ。我々、熟年者も遅れを取らないよう、しっかりＳＮＳを勉強したい。（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：〒316 - 0004
日立市東多賀町 5 - 1 - 1
Tel(携帯)：080-2380-3089
E-mail　：jnet-hitachi@ jneth.com
URL　　：http://jneth.com