

仲間づくり
 生きがいくくり
 大好きひたちづくり
 シニアライフを
 豊かに生きるために

熟年

JNH

熟年ネット・ひたち
 (J-net)



平成 20 年 12 月 25 日 日立シビックセンターにて

定着した「心豊かに生きる文化」
 —お役に立って楽しく— 代表 掛札 優

皆さん 明けましておめでとう御座います。今年は、J-net 発足 15 年目の節目の年を迎えました。

昨年の J-net は、楽習会など当会の行事、自主（ボランティア）活動の何れも、心のこもった素晴らしい活動であり「心豊かに生きる文化が定着した年」と言えます。五大ニュース「市内外から注目される J-net」に示されるように外部の方々からも高い評価を得ています。これらは、皆さんの地道な活動の積み重ねと周囲の皆様の支援によるものであり、厚く御礼申し上げます。

昨年の日本は、凶悪犯罪が増加し石油などが急騰、世界的経済危機により、職・住いずれも失う方たちが続出し回復の見通しが立ちません。食糧危機なども予想され、不安定な社会が続くことになると思います。このような厳しい環境の時、私たちは「心豊かに生きる文化」で少しでもお役に立ちたいものです。ご協力を宜しくお願いします。

最後になりましたが、皆様とご家族のご繁栄とご健康をご祈念申し上げます。ご挨拶といた



日立バイパスからの初日の出

二〇〇八年五大ニュース

☆ 市内外から注目される J-net
 J-net の活発な活動が評価され東海村ボランティア連絡協議会総会、常陸太田市社会福祉協議会、茨城県北生涯学習センター、日立市社会福祉協議会などから講演依頼が相次いだ。

☆ ハーモニーフレンズ県知事表彰
 グループ結成以来、介護施設、学校、地域の行事などで永年演奏活動を続けてきたことが評価され、去る 1 月、茨城県橋本知事から社会福祉功労賞を授与された。

☆ おもちゃの病院市社協表彰
 平成 15 年 7 月当病院を開設以来、市内五箇所で、壊れたおもちゃの修理を行い積極的にボランティア活動に参加し福祉の向上に寄与したとして日立市社会福祉協議会から表彰を受けた。

☆ なるてす会の積極的活動の展開
 「ものを大切に」のスローガンのもと会員から衣類、消耗品、本などの提供を受け積極的に会の内外でバザーを出店し「もの」の有効活用を努力した。

☆ J-net のホームページ充実
 タイムリーに HP を更新し会の活動状況を紹介してアピールした。「シニア講座」や「ひたちおもちゃの病院」などの記事に外部からもアクセスが増えた。

— 会員よりの一言 —



新春を迎えて

安藤 勝 初夢は「連れ」

岐阜では親しい仲間を「つれ」と言います。例えば「〇〇はJ-netの連れだがや」と。

「連れ」は組織でなく、感性を持つ仲間。日常的な感性の受信と発信のやり取りで、共に感性を磨き、感性の力を発揮する大人のたまり場としてのJ-net活動でありたい。

土屋 昭夫 「新年に思う」

今年1年を悔いの無いものに。昨年やり残した事が多かった。今年は何事でも多くやり遂げる。

健康面、趣味などで「初志貫徹」を心がけたい。

於曾能 富寿子 「新年の抱負」

あけましておめでとうございます。

「花には水を、人には愛を」私の好きな言葉です。常にこの言葉を思いながら、今年も健康に注意して過ごしていきたいと思っています。

岩本 浩 「丑年を迎えて」

人生早いもので、気がつけば今年で六度目の年男を迎えることが出来ました。

昨年は「タラ」「レバ」の反省多く悔いの残る年であった。今年は何事にも急がず、あせらず、生活環境を整え、有意義な人生を送ってきたい。

平田 順一 「新春を迎えて」

今年も『一病息災』を心がけ、食事と運動のバランス管理を徹底しながら、一日一日を大切に、元気に過ごしたい。

なお、当分は円高・原油安で海外旅行の割安傾向が続きそうなので、積極的に出掛けて見聞を広めたい。

藤崎 圭一郎 「時代物を読もうと」

本年は時代小説を読みたいと思い、山本周五郎の「栄花物語」から読み始めた。解説には「まごうかたなく山本周五郎の作品で、彼の生涯の作品の特徴がこの一作に集約して表れているからである」と記されている。

この本は昭和28年週刊読売に連載されたもので、まさしく時代物である。

富田 滋男 「平穩に」

退職1年後から書き始めた3年日記も3冊目。読み返すといろいろなことが思い出されるが何事も継続が大事。今年も平穩に過したいものである。

加藤 勝 「森さんとの出会い」

森さんに初めてお会いしたのは入門講座打ち上げ懇親会の時でした。飄々とした素振りや語り口に引き込まれ、聞き惚れていた事を昨日のように覚えています。また、多芸多才に驚くと共に心に沁みる話を頂き、これからも見習いたいと思っていた矢先に残念です。心よりご冥福をお祈りいたします。

掛札 優 「青春」

ついに今年は悪名高い後期高齢者。敬老会よりお招きが来ます。でも、私には関係ありません。

サムエル・ウルマンの「青春」の心で、何時までも、ワクワクしながら人生を楽しみ続けます。

鈴木 敏子 「来年度も期待して」

自分では考えたり、計画することのない旅。J-netに毎年参加しては知識が深まり、喜びがひろがり、仲間との笑い。そして昨年も楽しかった。本年の幹事さん、どんな計画でくるかと待っている私です。

鈴木 勝男・静子 「よろしくお願ひ致します」

昨年シニア講座に夫婦で参加したことをきっかけに、J-netに入会させていただきました。今はオカリナとウオーク会のみですが、少しずつ活動を広げられたらと思っています。

まだ分からない事もありますが、今年もよろしくお願ひ致します。



伊藤 廉 「Mission Impossible」

始末する筈のジャンク（故障したDVDプレーヤ、パソコン、ラジカセ等々）が減るところか、ますます増殖してしまった。

家人約1名には白い目で見られるし、さりとて捨てるのは惜しいし、また苦難の一年になりそうだ。

福田 常実 「返事をしない」

定期健診で出かけた年末の病院は混んでいた。問診を受ける待合室では「〇△様～」の呼び出しが飛交う。だが、待っている老若男女は皆無言でボソ～と椅子から立上がる。何故返事をしないのだろう。J-netの皆さんはどうですか？

重田 堅伍 「新年に当り一言」

会員の皆さん新年おめでとうございます。

昨年来、米国発の金融危機で100年に一度の不景気に陥り何処までこの状況が続くのか？

そんな中、待望の初孫が生まれ安堵しています。

しかし、子供、孫の将来は苦難の道が待っていて安心ばかりで喜んでいいものか、我々は良き時代に年金生活に入ったものですか？ 取りあえず、今年健康に留意して孫の守に専念します。

滑川 慶子 「わたしと俳句」

鉛筆と紙だけあれば簡単に楽しめる。ホントかな！考えなしに飛びついた。あれから4年。駄作の連続だが固い頭の体操にはなっているような気がする。

脳細胞の急降下と戦いながら今年も挑み、恥を晒し振り向いても修正が利かないから前進あるのみ。

今年もよろしくお願ひいたします。
『腕枕ひと息いれる五日かな けいこ』

田代 文夫 「新年に思う」

“黙々として牛の如くせよ” 夏目漱石の日記通り、趣味に！ 勉学に！ 運動に！ を目標に楽しく毎日の生活の充実を図りたい。

山本 三男

何事も自分が楽しくなければ長続きせず。牛のように、“ゆっくりであるがしかし確実に前へ” をモットーに J-net 活動や趣味を楽しみたい。

平田 恵美子 「新年に向けて」

今年も家族・友人の健康を願い、「ありがとう」の感謝の心を忘れずにいきたいと思っております。

桑名 勇児 「6回りの干支を迎えて思うこと」

年月の過ぎ去るのは速いもので、6回目の干支を迎えた。体力的な衰えは自覚せずにはいられないが、理想と情熱は失わず、何事にも積極果敢に挑戦していきたいと思う。

尾沼 信義

昨年までは正論を話すことが良いことだと考えていました。しかし、今年からは、優しい言葉を心掛けようと思います。そして真の友を一人でも多く増やしていきたいと考えています。

鈴木 重四郎 「年男の願い」

昨年は40回演奏を楽しんで頂いた。今年もまたこれ以上の活動になりそうである。古希を過ぎたグループ員一同、体に一層気をつけて社会活動に邁進したい。

佐藤 一男 「絶好調！！！！」

ゴルフの腕前をあげようと筋トレと柔軟体操に励んでいます。おかげさまで体調はすこぶる好調。///ゴルフも当然絶好調、まっすぐに力強く飛んでゆくボール。絶妙なアプローチの寄せ。パットは右も左も読み通り。スコアを71回と書いて///目が覚めた。正夢になれ。

田岡 静子 「今年の願い」

さーっと一筆で似顔絵が描けたら、どんなに楽しいでしょう。どなたか、教えて下さる方を知りませんか。

高尾 一男

年の暮にパソコンがどうしたことか起動不能に。パソコンのバックアップは必要であると知っていたつもりだが、ちょっとした油断で取り返しのつかないことに。幸い9か月前のバックアップデータがあったので少しは救われました。

とかく国や行政の危機管理が云々される昨今ですが、まずは自分・家族といった身の周りから危機管理を心がけねばと痛感した次第です。

堀 三千男 「小さな旅」

昨年暮れ、神戸を訪れる機会がありルミナリエを見た後、世界遺産の姫路城、そして1867年(慶応3年)十五代将軍徳川慶喜が大政奉還を発表した二条城(京都)の大広間の「一の間」を見ることができた。旅はやはりいいなと思った。

嶋野 末吉 「ほごじとして」

深い森の中で、命を全うし、倒れて、朽ちた老木のことを、故郷のことばで、「ほごじ」といいます。

「ほごじ」は、自分の身を栄養にして、次代の若木を育てます。私も、ほごじとして……

畑山 和子 「笑門来福」

「幸福は喜悦の門から入ってくる」とは古来言われていることですが、最近の研究によると「笑い」はナチュラルキラー細胞を活性化させ、癌やウィルスを抑える働きがあるそうです。健康と精神的安定(幸福)のためにプラス思考で笑いに満ちた日々を過ごしたいものです。

山野 邦雄 「バランス」

- ①10年後も楽しくゴルフができるように体技心を調和良く鍛える。
- ②年々広がってきた生涯学習活動範囲の調和を保つ。
- ③個人、家族、仲間への時間投入の調和を計る。

高山 紘夫 「患者は師なり」

「健康でありたい」この願いのお手伝いが出来ればと3年前整体院を開業。より良い治療手技を求め、本を読み漁りセミナーにも参加、しかし恩師の「患者こそ師なり」を思い出している今日このごろ。

鳥海 良子 「新年の思い」

年が明け、新しいスタートの月に誕生日を迎えました。歳をいくつ重ねても、物事に「感動」する心を持ちたい。それは、誰かが言った「感じて動く事」。昨年通り、ボランティアや趣味を続けられる心の豊かさを持ちたい。

最近の混沌とした世の中、普通でいられる幸せをかみしめている。

和田 克夫 「ひたち市民カレッジ」

昨年「ひたち市民カレッジ」を実施しました。苦勞はしましたが、受講者の方から感謝と市民活動への目覚めの言葉を頂き、感動しました。この充実感を糧に本年も頑張ろう。

湯澤 昭一 「今年の抱負」

昨年は、日立市民カレッジを受講して、少しだが脳の活性化が図れた。

今年も、自分を磨けるような講座を見つけ、定期的に学べる喜びを享受したい。

自然に親しむ山歩きは、自分が企画、立案して、リーダー役にチャレンジしたい。大豊健康体操同好会では、メンバーが怪我無く楽しんで貰えるよう、ボランティアしていこうと思っている。

藤本 欣正 「新年の試作」

さつま芋作りも25年、沖縄紅芋の種芋入手は10年前、以後プランターで苗作りを続けたが昨年失敗、苗作りのビニールトンネル内に埋めておいた紅芋が発芽し存続出来た。今年は紅あずまの苗も自家作りに挑戦したい。



楽習会



一泊研修 ★鹿島・佐原を訪ねて★ (11/13, 14)

参加者 28名で心に残る楽しい研修旅行が出来た。

1日目は住金鹿島製鉄所で製鉄現場を見学し、そのダイナミックな動きに感動した。次に花王鹿島工場を見学、いっぱいお土産を貰い満足した後、鮎子犬吠崎を見て、民宿に一泊。宿の主人のサービス精神に脱帽。

2日目はヤマサ醤油見学、香取神宮散策について北総の小江戸佐原の町を自由散策し、しばし心を癒す。その後予科練記念館を見学帰路に着いた。

(三ツ井 義弘)



第4回井戸端会議 (12/11)

平成20年最後の井戸端会議が27名の参加者で開催された。恒例の健康体操は、肺炎や窒息につながる誤嚥を防ぐための発声訓練を石井さんの指導で行い、日々これをすると良いと教えて頂いた。続いて自由テーマの話し合いに入り、各テーブル共色々な話題で盛り上がり、

会員同士のコミュニケーションを深めることができた。
(畑山 和子)



高齢者の交通安全 (11/27)

日立警察署交通安全課の齊藤氏を講師にお招きして、高齢者の交通安全について講演を頂いた。始めにビデオを見て、その後事故の事例をまじえてのお話だった。交通事故は、65才以上の人が一番多く、そして交通事故の40%が歩行中であり、そのうち70%が道路を横断している時で、信号無視や横断歩道でない所を渡ることによるものだそうです。また昼が45%、夜が

55%の割合で発生しており、夜間歩行には、反射材を着けることが身を守るにつながります。車の運転では、①腹を立て



ず②気は長く③己は小さく④人は大きく⑤心は丸くを心掛けることだそうです。

高齢になる程「脳」と「身体」のギャップが大きくなるので、事故が増えるとのこと。脳の活性化運動も指導頂きギャップの縮減につながったのではないかと考えています。参加者22名。
(高山 紘夫)

年末交流会 (12/25)

恒例の年末交流会をシビックセンター703,4号室に於いてJ-netの会員、会友、来賓の方々43名の参加の基、立食式で盛大に開催した。掛札代表、お招きした日立市社会福祉協議会の小室事務局長、新会員4名の挨拶を頂いた後、藤本さんの乾杯で酒宴に入った。

その後「一年の活動を振り返って」と題し、プロジェクターを用い写真でJ-net活動を振り返り、ついでオカリナハートの演奏で癒しの一時を過ぎた。

歓談後、オカリナハートがリクエストに応えながら、「かあさんの歌」や「月の砂漠」などの演奏をし、参加者が思い思いに口ずさんだ。続いて小林(美)さんの進行により、紙コップを使用したゲームや、テーブルごとのジャンケンゲームを童心にかえり楽しんだ。

畑山副代表の挨拶、会友の山川さんの音頭で会を締めた。2時間半の中で会員同士の懇親が出来、夫々が楽しみ、参加する姿の中からJ-netの熟年パワーを感じさせた有意義な時間であった。
(富田 滋男)



かるた取り大会 (1/8)

穏やかに明けた新年初めての楽習会は、ひたち郷土かるたによる初の「かるた取り大会」となった。年末交流会前にメールでかるた読み札一覧表を配布した。

参加者は女性5人を含む20人。3位決定戦を含む全8試合を、ワイワイ楽しみながら予定時間内で行った。試合は、流石仲間作り上手でトラブルも無く、審判預かり札は1枚だけ、和気藹々のうちに進行した。

賞品は4位までは読み札の入った特別賞が、他の皆さんには読み取り両札と昔懐かしいミルクキャラメルが配られ、差入の鯛焼きに舌鼓をうち目出度く終了した。今回のもう一つの楽しみは和装での参加呼掛け。女性3人を含む5人の晴れやかな着物姿は新春のかるた会を盛り上げてくれた。

次年度も和装での楽習会を継続したい。
(小林 勇作)



ボランティア・自主活動

ハーモニーフレンス 今年も感動を与える演奏

月	日	内 容
1	19	大久保すこやか元気クラブのアトラクション
	22	諏訪すこやか健康クラブのアトラクション
	23	金沢ふれあい健康クラブのアトラクション
2	11	油繩子にこにこ茶和会のアトラクション
	24	中里ふれあい健康クラブのアトラクション

このほか 3 月は 4 件の予定が入っている。

演奏に合わせて懐かしい歌を思い出して歌い、脳の活性化を図るとともに歌った後は 10 歳以上若返って喜んで帰っていただいている。(鈴木 重四郎)

おもちゃの病院 カルテから見える喜び

おもちゃの病院のカルテが間もなく 1,000 件になる。カルテは 5 診療所他で扱った全ての玩具が記録されている。原因調査に悪戦苦闘しながら残念にも修理不能。乾電池の容量不足や液洩れ、電極の接触不良などの単純な診療結果。メーカーに IC 基板や特殊部品の在庫と見積りを依頼しお客さん了解の上完了したもの。破損部品をリサイクル店で見つかり、プラスチックを削って交換した苦勞の記録も。お客さんの転居の前夜にスーパーの駐車場で手渡した記録。おもちゃドクターたちが、とことん直してあげようとする熱意が記録に残っている。

昨年を振り返ると、各診療所の定期診療の他、6 件のイベントで臨時診療活動。東海クリニックとの情報交換や総会後の技術研修、常陸太田・日立各市社協のボランティア入門講座で病院活動を紹介、日立市社協からは会長表彰を受けるなど一年間の多事多用は、ドクター 23 人の意気の合った成果と感謝している。(小林 勇作)

Jネット・オカリナハート 音色の力を感じて

12 月 16 日「田尻ヶ丘病院」の老人病棟で入院中の方々に出前演奏を行った。



十数人の方々がホールへ集り演奏を聴いていただいた。ベッドに横になった状態の方もいらっしゃったが、皆さん比較的元気で一緒に歌って楽しんでおられた。病院での出前演奏は初めてであり喜んでいただけたと思っている。今後もこのような出前演奏を増やしていきたい。(土屋 昭夫)

グループ・ピニオン 無理のない活動の輪



平成 20 年の大きな変化は、6 月から市内の混声合唱団の 1 女性メンバーが美しい歌声で加わってくださり利用者さんからも喜ばれていること

と、10 月に市内のグループホームへ、12 月には市内の病院へ「グループ・ピニオン」として伺い、どちらも利用者さんから喜ばれたことである。

外部への活動も無理のない形で進められれば・・・と思う。(田岡 静子)

J&Bグループ 親子の交流を支える活動

J & B グループの「おもちゃライブラリー」活動も 3 年目を迎え、ますます活発化してきました。この活動は、安心安全な親子のための活動で少子化社会の中で大事な役割を持っています。親子と遊ぶ活動は大変楽しい活動です。皆さんのご参加をお待ちしています。(掛札 優)

ウオーク会 元気に歩いて健康に!

11 月 9 日水木交流センター主催の「風力発電・はまぎく・水木の里」ウオークに便乗参加した。風力発電、水木浜、御番所、イトヨの里などを散策した。風力発電は日立エンジニアリングアンドサービス社内に建設されており、ドイツ製で出力 600kW とのこと、近くで見ると羽根の大きさに改めて驚いた。それ以外は何回か見ている場所であったが適度なウオークができた。

J-net からは 10 名が参加した。なお、1、2 月はお休みです。(山本 三男)



なるてす会 生れてきた物を大切に作る心

第 5 回なるてす会を 12 月 11 日女性センターで開催し、衣類、食器、書籍等 37 点出品。販売 15 点(販売率 40%)と嬉しい「なるてす会」でした。

これからも「使えるものは大切に」「私からあなたへ宝物をバトンタッチします」をモットーに J-net と市民の皆さんが楽しい会話を通じて人生の一片を積み上げられれば善いと念じております。大いなるご支援をお願いします。(藤崎 圭一郎)



インフォメーション

資格取得・試験合格おめでとう!

☆「ホームヘルパー3級」 家庭で家族介護に携わる人が対象。厚労省認定資格。

〔小林 美津江〕

☆「シルバーリハビリ体操3級指導士」 主に高齢者の健康維持を目的とするもの。県知事認定資格。

〔石井 和美〕

☆「ふるさと日立検定試験」「日立大好き!」な人を増やしたい目的で実施された。日立商工会議所主催。

〔内山 義雄、桑名 勇児、小林 一征、鈴木 敏子、鳥海 良子、滑川 慶子、藤本 欣正、山野 邦雄〕

楽習会 (1~3月)

月日	楽習テーマ	場所
1/22	楽しく川柳を学ぶ	女性センター
2/12	井戸端会議 (第5回)	
2/26	皆で考えよう J-net	
3/12	心肺蘇生の講習	多賀消防署
3/26	防犯対策を学ぶ	女性センター

パソコン塾 (1~3月)

月日	学習内容
1/24	Excel の学習 (計算)
2/14	Excel の学習 (住所録の作成)
2/28	デジカメ写真の整理・活用
3/14	デジカメ写真の整理・活用
3/28	名刺の作成

・・ちょっといい話・・

オーブンガーデン

(田岡 静子)

以前湘南茅ヶ崎に2年ほど住んだことがある。駅に近いマンション住まいで海岸へ向かうと別荘が多く、散歩には誠に楽しい所で時にコースを変えては他家の庭のたたずまいを楽しんでいた。

そうした中に回遊式の広い庭園の中に椿をたくさん、それも珍しい様々の種類を集めているお宅があった。花の咲くころになると門が



リレー随筆



ケーナへの挑戦

三ツ井 義弘

前々から何か楽器がやれたら楽しいだろうなど思っていたので、何かやろうと決めていた。さて何をやるか、何せアラスティックスティの手習いである。できるならば金があまりかからず、簡単なのが良い。全く横着である。

そんな折、シニア講座同級生の加藤さんから誘いがあり、始めたのがケーナをやることになったきっかけである。それが約1年前である。始めたは良いが、小学校で音楽を習った程度の知識しかなく、しかもほとんど忘却の彼方であり、#もbも何分音符も全くゼロからのスタートである。ケーナを吹いてもスースーの音(音とは言えないか)しか出ない。やっと少し音が出るようになっても、楽譜通りに指で笛の穴を抑えなければならない。息の強弱をつけなければならない、あたりまえのことであるがこれが自分にとっては大変な難行である。

しかし、ここで挫けてはと持ち前の負けじ魂をかりたて、とにかく練習しないと悟ったしだいである。人それぞれと思うが自分としてはケーナの魅力は高音にあると思っている。最初レッスンに行き皆さんの音色を聞いたとき何ときれいな音色だろうと感動した。正に高音の魅力であった。

まだ1年、やれば自分にだって出来るに違いないと確信しながら、これからもケーナを楽しみたいと思っている。

開かれ、門柱に「どうぞ自由にご覧ください」と木札がさげられた。よく手入れされた起伏のある庭は箒目もすがすがしく、初めて見る珍しい種々の椿にはそれぞれ銘板がつけられてあり、優雅な名前と原産地を知ることが出来た。

私は友人たちが訪れると自分の庭を見せるように誇らしげにそこへ案内し喜ばれていた。庭も木も傷つけられたり汚されたりすることなく、三々五々行き交う人も静かであった。いったいそのお宅の住人はどんな人だったのだろうか、ついに顔を見ることはなかった。

今でもまた行って見たいなあ時々思い出す。

【編集後記】'08年はアメリカ発で世界の金融バブルが弾けた。27億年営々と太陽エネルギーを蓄えた地球にとっては、化石燃料を無尽蔵に使う現代社会への良い警告であり、不景気はエコ社会を創るに最も効果ある方策だと密かに喝采した。しかし悪政による弱者への痛みは強烈すぎる。後世に負の遺産を創り資源消費へと向かうしか対策がないとなればパラダイムのコペルニクスの転回が必要なときであろう。'09年を迎え、新年度の国策が我国将来を正しく導くよう、またJ-net活動が一層活発化するよう祈る。(編集子)

発行：熟年ネット・ひたち
代表世話人 掛札 優
編集：広報委員会
住所：〒317-0072
日立市弁天町2-12-10
Tel/Fax：0294-21-1345
E-mail:jnet-hitachi@lapis.plala.or.jp
http://www10.plala.or.jp/j-neth/