

仲間づくり

生きがいづくり

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



熟年ネット・ひたち



第8回総会

連携・協働で更なる発展

去る4月9日(木)、女性センターに於いて42名の会員・会友出席(71%)のもと、平成21年度総会が開催された。設立15周年へ向けての代表挨拶に続き、各リーダーより20年度活動報告と決算報告が行われた。引き続き21年度の活動計画及び予算案の説明があり、質疑の後全会一致で承認された。その後新入会員が紹介され、休憩をはさんで各自主活動グループより活動状況の報告があった。

代表挨拶と活動方針

J-net 設立15周年を迎え、昨今の楽習会は、担当者、参加者ともども笑顔で協力し合って活発な活動をしており、J-netの基本理念「シニアライフを豊かに生きる」が根付いたことを示すものとして大変うれしく思っています。更に、表彰を受けた自主活動「ハーモニーフレンド」と「おもちゃの病院」の活躍は見事であり、その他の自主活動も地道なしっかりとした活動で好評を得ています。また、会員・会友の皆さんが個々にも素晴らしい活躍をしており、代表世話人として皆さんに感謝すると共に「誇り」としています。現在、シニア地域入門講座は日立市社会福祉協議会と共催で、お互いの持ち味を活かし、特色を出しています。地域社会では非常に多くの分野で協力が必要とされています。私たちも更に多くの分野の活動を学び、協力↓参加↓連携↓協働などで更なる発展に向けて頑張ります。

各グループ活動計画

シニア講座 本年度も社協と共催で第十回「シニア地域入門講座」を開催する。定員20名 受講料3000円 5月20日～9月16日の隔週水曜日 全10回の講座を実施する。8月までの予定は4面に掲載。

楽習会 「皆で考えようJ-net」で提案されたテーマ及び井戸端会議、交流会、研修旅行を含む24回の年間計画と各回の担当者を提示。8月までの予定は4面に掲載。

広報委員会 会報を年4回発行、ホームページは行実施後の早期アップロード実施予定。パソコン塾は受講者減少のため閉講。希望者には事務所PCで個々に対応する。

事務局 J-netの活動がスムーズに運ぶように基本的には20年度内容を踏襲する。事務所当番年間予定(新ロゴマーク提示)。

ロゴマークが新しくなりました J-net

設立15周年を迎える本年、今までのものに替えて新しいロゴマークが採用されました。J-netの青は日立の海、背後の弧は日立の緑豊かな山々、希望の虹、J-net活動の広がりなどイメージしたものです。(デザイン 畑山) 名刺などに使用してください。ロゴマークの必要な方は事務局まで。

平成21年度役員・リーダー

代表(掛札 優) 副代表(畑山 和子) 事務局長(富田 滋男) 会計(小林 勇作) 会計監査(藤本 欣正・石井 和美) シニア講座(掛札 優) 楽習会(平田 順一) 広報(畑山 和子) 女性センター友の会(鳥海 良子) 役員会(掛札・畑山・小林・平田・富田・鳥海)

新入会員紹介

桑原 フジ子(水木町) 鈴木 勝男(南高野町) 鈴木 静子(同) 榎原 愛正(国分町) 4名の新入会員を迎え、会員46名・会友14名で本年度の活動がスタートした。



楽 習 会



楽しく川柳を学ぶ (1/22)

茨城県川柳協会会長で「川柳ひたち野社」主宰の植木利衛氏を講師に招いて、川柳について学んだ。

社団法人全日本川柳協会編の初心者向け冊子「川柳を楽しむために」を教材にして、川柳とはどんなものかをひと通り学んだ後、各自が「家族」と「カレー」を席題とした川柳作りを楽しんだ。参加者 31 名。

最後に、講師が全作品を詠みあげ、その中から各席題の「特選」、「準特選」が選ばれた。(山野 邦雄)

持選句
・妻という空気は 時に乱気流
勇児
・カレー味待って た母を思い出す
三千男



防犯対策を学ぶ (3/26)

日立警察署生活安全課長の安藤義勝氏を講師にお招きし、身近に起こり得る犯罪とその対策について、市内の実例を織り混ぜながらお話を伺った。



日立地区は比較的治安が良く、人口当たりの犯罪件数は県内でも少ない方であるが、それでも昨年 2,100 件余りの犯罪が発生している。事例の多くは、自転車乗り逃げ、万引き、車上狙い、空き巣などの窃盗で凶悪犯罪が殆ど見られないのは救いかも知れない。

一方、今年は昨年に比べて犯罪発生件数が増加傾向にあるようで、被害を受けないように日々気を引き締める必要がある。出席者 26 名。(伊藤 廉)

第 5 回井戸端会議 (2/12)

20 年度最後の井戸端会議が 25 名の参加者を得て開催された。会議前に、健康体操を石井さんの指導で行った。続いて本題に入り来年度の楽習会について話し、



十数件の従来テーマのほかに 2~3 の新しいテーマも提案された。これを元に 21 年度の楽習会の検討テーマが決定された。(土屋 昭夫)

皆で考えよう J-net (2/26)

30 名が参加し、平成 21 年度の楽習会年間計画の日程と実施テーマの検討・審議を行った。

今年度も毎月 2 回(原則として第 2、4 木曜日)、年間 24 回の開催とし、会員相互交流のテーマ 5 件と全 5 回の井戸端会議を必須テーマに決めた。その後、直前の井戸端会議や個別応募で新たに提案されたテーマおよび過去に実施したテーマを「地域」、「社会情勢」、「食・健康」、「知って役立つ」の 4 区分に分け、各区分の中から希望者の多いテーマを 3~4 件ずつ選定し、各テーマの開催日程まで決定した。

担当者の割り振りは、後日各自の希望を確認した後で決めることとした。(平田 順一)

心肺蘇生法の講習 (3/12)



多賀消防署で心肺蘇生の救命処置について学んだ。

まず、テキストで救命処置の基本について説明を受け、受講者は 4 班に分かれて救急救命士の指導のもと

人工呼吸、心臓マッサージおよび AED の操作を繰り返し体験した。半数の人はすでに救命講習を受講していたが、ほとんど AED は初めてでみんな真剣に取り組んでいた。講習は 3 時間で終了したが心臓マッサージは意外に体力がいることを実感した。

いざという時にあわてることなく適切に対応できるように、救命講習は今回だけでなく何度も受講したいものである。なお、受講者 23 名に市消防本部から救命講習修了証が交付された。(高尾 一男)

「おてんとうさまがほしい」上映と講話 (4/23)

映画照明技師から自主映画製作まで幅広く活躍している 92 歳の渡辺生(しょう)先生が、アルツハイマー病の奥様を撮影した「おてんとうさまがほしい」を上映、撮影の動機をお聞きした。

病気の奥さんを撮影することには大変悩まれたが、この病気の理解と、介護の大変さを広く知ってもらい、対策に役立つには映像が一番役立つと考えて撮影した。幸い、周囲の方たちをばかさず撮影できるよう病院長のご配慮もあってリアルな映画づくりができた。この映画は全国約 300 箇所上映され、介護に関わる法律を設定するきっかけにもなった。現在、全国の医療大学の教材として採用されている。

講話では、奥様への愛情、世間への感謝、自分を厳しく律する生き方に出席者一同感動し、大変有意義な楽習会であった。出席者 33 名。

(掛札 優)



ボランティア・自主活動

おもちゃの病院 “常陽藝文”、“定年時代”に載る

おもちゃの病院は、朝日新聞折込の“定年時代”茨城版 2 月号のトップに掲載され、また月刊誌“常陽藝文” 3 月号の SPOT 欄に 2 頁に亘って掲載された。

両誌の記事はドクター仲間の励みになるもので、おもちゃ病院協会からも「記事を見て励まされる思い」とのコメントが届いた。記事を見たお客さんの診療所訪問や新ドクターの増加など、その反響に心躍るばかりである。これも地道に実績を積み上げてきたことに対する世間の評価の現れと考えられる。(小林 勇作)



J&Bグループ 一緒に活動しませんか

福祉プラザの「おもちゃライブラリー」で、親子が安心して遊べるように見守るグループで、毎週火曜日が活動日である。子ども達は午前中目一杯走り回り、お昼を食べてからの午後も、疲れを見せず遊んでいる様子を見てみると、こちらも楽しく元気になる。

3 月 23 日には恒例の「春まつり」を実施、親子合わせて 130 名が参加し、大盛況であった。8 月は「夏まつり」を予定している。少子化社会の中、大事な活動と思うので皆さんも一緒に活動してみませんか？ (山本 三男)

ハーモニーフレンズ 介護を必要としないために

皆さん、最近の市報を見ましたか？ 介護にかかる費用が最初の 2.5 倍になったことを…。介護保険を利用せず健康で長生きできるように、ハード面では毎月社協でインストラクターによる健康体操が行われている。ソフト面では、私たちが年間を通して計画的にハーモニカを演奏し歌っていただき、脳の活性化のお手伝いをしている。

今後も北茨城市、常陸太田市などにも出前演奏をして介護を受けなくても済むよう支援していきたい。(鈴木 重四郎)



グループ・ピニオン 皆さん体験してみませんか

“グループ・ピニオン”は平成 16 年 3 月 10 日に、老人施設利用者のお話相手を目的にスタートして、5 年が過ぎた。年々活動も盛んになり、現在では、朝のお出迎え、趣味のお付き合い、オカリナ演奏、農園・花壇のお手伝い、夏祭りへ参加など多種に亘り、利用者の方々に喜ばれている。

これからも「利用者への対応は明るく尊敬の念を失わず、決して無理せず出来る事を出来るときに、心穏やかに続ける」を基本理念として継続していきたい。

皆さん一度体験してみても如何ですか。(桑名 勇児)

なるてす会 今年も半額還元します…ご協力を

“なるてす会”は昨年 6 回開催、その内 2 回は市民の方とのふれあいが楽しい思い出になった。提供頂いた方や会場へ足を運んで頂いた方々に心から感謝したい。

本年第 1 回はさくらまつりの 4 月 4 日、オープンカフェバザーに参加し、パティオモール街の一面で多くの花見客に歓迎され、店頭では「子供服 10 着で 300 円」にお母さんの人気が集った。

昨今、古い物の下取りセールが広がり、安価指向が更に深まってきて“なるてす会”の活動にも少なからず影響が出ている。

本年も売り上げの半額還元を考えますので宜しくお願いします。(藤崎 圭一郎)



Jネット・オカリナハート 意欲的な出前演奏を

平成 20 年度は出前演奏を積極的に行うことを考えていたが、12 回に終わった。但し、その他に「しおさい」にはほぼ毎週 2 回の出前演奏を行っている。12 回のうち 4 回は新規な場所での演奏であった。21 年度は、一層の技術向上に努めて外部演奏をさらに積極的に行うことを心がけたい。

また、演奏に必要な機材整備を計画している。そのため外部の各種財団からの「ボランティア給付金」などを受けることに努め、資金の一部にあてたいと考えている。(土屋 昭夫)

ウォーク会 楽しくウォーキングしよう!

楽しくウォーキングすることにより、健康増進を図ることを目的に、20 名の会員で主に活動しており、昨年は、年 8 回実施の目標に対し 9 回実施し、怪我などの事故もなく、和気藹々楽しく歩くことができた。

従来は第 2 月曜日実施を基本としてきたが、今年度からは、より多くの参加を期待し、第 2 土曜日も加え、コースも出来るだけ誰もが楽しめる所を選ぶことにした。

今年度 1 回目は、4 月 6 日「御岩山にイワウチワを見に行こう」を実施。13 名が参加し、綺麗な花を見ることができたが、花が少なくなっているのが気になった。会員に限らず、誰でも随時参加大歓迎です。お声を掛けてください。(山本 三男)





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
5/20	開講式・オリエンテーション・基調講話
6/03	講話「シニアライフを豊かに生きる」 豊か生きるための井戸端会議
6/17	ボランティアを学ぶ(講話とパネル討論)
7/01	交流センター紹介・J-net 紹介
7/15	日立再発見講座Ⅰ(日立市の誇り日立村物語)
7/29	交流会・共同作業(調理)
8/12	日立再発見講座Ⅱ(バスによる日立村めぐり)

楽習会 (5~8月)

月日	楽習 テーマ	場 所
5/14	地産地消の料理教室	女性センター
5/28	鉄道の話	
6/11	井戸端会議(第1回)	
6/25	日立村物語	
7/09	認知症について学ぶ	
7/23	宮沢賢治の話	
8/06	井戸端会議(第2回)	

ホームページをリニューアル

4月12日にホームページのリニューアルを行った。今回でホームページ開設から6回目、約3年振りとなる。今回はトップページのみのリニューアルであるが、他のページも順次行う予定である。

今までのホームページでは、中味の更新は行事ごとに2~3回/月程度行ってきたが、トップページには反映されなかった。今回のリニューアルで、より一層J-netの活動の様子が紹介できるようになった。



【編集後記】平成21年度の活動が本格的に始まった。積極的に参加して諸活動を盛り上げよう。本年度最初の楽習会の渡辺生先生の映画と講話では、奥様への愛情と生き方に感動した。また、「長生きの秘訣は？」との質問には「若いときからの生活のリズムを崩さない」「日々の目標を決めて生活をする」「なんでも前向きに考える」などの秘訣が披露された。人の年齢と健康状態との関係は、個々の遺伝子にも左右されるので無理かもしれないが、できる限り見習って、健康長寿を目指そうではありませんか。(編集子)

リレー随筆

忙中閑に思う

小林 美津江

十数年前、お塩が縁でお茶の世界に入りました。お師匠さんが美味しいお塩販売店の店主だったので。若い頃は仕事の帰りにご指導いただきましたが、稽古を弟子の都合に合わせて下さる先生だったので、お茶の道を今日まで続けることができました。

私の不器用は誰も認めるもので、今でも帛紗さばきに自分ながら情けなく思うことがあるほどです。お茶会やお稽古の機会にあわせ和服を着ることが多くなりました。初めは教室で着付けをと考えましたが、習うより着ることだと思い、知り合いの手解きを受けて初めはぎこちない気分でしたが、なんとか人前で見苦しくない着付けができるようになりました。日頃私の不器用さを知る友人の「ええ！」という驚きの一言に刺激されたこともきっかけだったようです。お茶の先生から着付けの指導もいただいておりましたが、近頃はほめ言葉が出てくるほどになりました。その着付け時間がほぼ定まると、早朝に出掛けるときもあわてないで対応できるようになり、不器用な私にとって何事にも替え難い喜びを味わっております。

私のお茶会やお稽古は午前が多く、その午後に合唱の練習や友人との施設訪問、時にはJ-netの楽習会などに着替える暇なくそのまま失礼しております。

近頃はオカリナやミュージックケアを楽しみ、更に茶道と和装の伝統文化に触れる機会に恵まれ、楽しみながら続けられることに幸せを感じております。



「記事訂正」 前号の「資格取得・試験合格おめでとう！」の記事で、「ふるさと日立検定試験」の合格者氏名に野崎 一さんの記載漏れがありました。

お詫びして下記のとおり追加訂正(太字)します。
〔内山 義雄、桑名 勇児、小林 一征、鈴木 敏子、鳥海 良子、滑川 慶子、野崎 一、藤本 欣正、山野 邦雄〕

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/