

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



J-netの社会貢献

期待されるオカリナグループ

J-netのメンバーが主となって活動している自主活動の多くは社会に貢献しているグループが多い。今回はオカリナで社会貢献をしている『Jネット・オカリナハート』グループを紹介する。

Jネット・オカリナハートはグループ結成8年目

をむかえ演奏の実力もアップしてきている。これまで介護施設や社会福祉協議会の行事などで演奏することによりグループの知名度もアップしてきた。今後もオカリナ演奏の機会を増やすことにより更なるボランティア活動が期待されている。

グループの誕生

平成13年8月の楽習会で小林(勇)さんのオカリナ演奏を聞いて同年10月に「この指とまれ」で希望者が集まりJネット・オカリナとして15名のメンバーでスタートした。メンバーの大部分は六〇歳を過ぎてからはじめたので指が思うように動かなかつたり楽譜が読めないなどの苦労があった。

当初は「カンターレオカリナ」の傘下で月2回のレッスンを受けてきた。平成18年2月からは積極的に外部演奏を行うようにしたいと「Jネット・オカリナハート」と名称を変更して再出発しメンバーの畑山さん、小林(美)さんの指導で演奏技術の向上にも努力してきた。その間、

これまでの演奏活動

童謡、歌謡曲、民謡などでレパートリーの拡大に努め現在では60曲以上のレパートリーを有している。

◇ 介護施設での演奏
平成18年から外部演奏を行うようになり介護施設「しおさい」には毎週水曜、木曜に定期的に訪問し入所者や日帰り利用者に各季節、各月に合わせた内容の曲を演奏し喜ばれている。その他「ほつとすわ」、「金沢弁天園」、「ライフアシスト泉が森」、「田尻ヶ丘病院」などで高齢者や長期療養者の方々の前で出前演奏を行ってきた。一緒に歌って下さる方が多く施設利用者の気持ちが高揚されるのに効があるようである。

◇ 公的施設での演奏

社会福祉協議会の「おもちゃライブラリー」での春祭り、夏祭り、大沼地区民生委員主催の「高齢者との一日集会」などの年中行事、助川小学校、聖児幼稚園などの行事に出演し演奏を行ってきた。

◇ 発表会

毎年5月6日に行われる日立市科学文化情報財団主催の「ミュージック・トレイン」にはこれまで3回出演し市民の間にもオカリナグループの知名度を高めることができた。その他「おおみか交流センター」の賀詞交換会や「金沢交流センター」の発表会にも出演している。



2009 ミュージック・トレイン

◇ これから

会員は現在、9名になり平均年齢も毎年高くなっているが各メンバーは意気軒昂で今後も演奏技術の向上に努めオカリナ演奏を通じてボランティア活動を行いJネット・オカリナハートの知名度をさらに高めるように努力する考えである。



地産地消の料理講習会

(5/14)

参加者は26名で男性陣が多かった。真剣な雰囲気の中にも笑いがあり、調理は手際良く進み楽しさ倍増おいしさ倍増の料理の会となった。

今回は、「地産地消」にこだわったので材料の買い出しに苦心した。久慈漁港のニギス料理・日立の花さくらのご飯・さくらダコとわかめの酢の物・高野豆腐とたけのこ類を合わせた筑前煮等々。自分たちで作った料理に舌鼓をうった。

最後に満腹になりながらもデザートのスイカをきれいにたいらげて楽しいひと時であった。

(滑川 慶子)



鉄道の話

(5/28)

元水戸駅長の鈴木安氏を講師に招き、「鉄道の話」をしていただいた。出席者は34名。

会場では講師が持参した鉄道に関する品々の展示のほか、資料や掛図によって、明治5年に鉄道が開業した頃や常磐線が開通した頃の状況、戦中・戦後の鉄道の様子および鉄道の発達などについて興味深く説明していただいた。また会員から2名が「一日駅長」に選ばれて実践しながらの演技やクイズで楽しんだ。また全国の駅名の中から、珍しい名前(乙女、妻、姥捨など)の紹介もあり、その巧みな話術に引き込まれていった。(堀 三千男)



日立村物語

(6/26)

参加者35名。郷土ひたち・ネット代表の掛札さんを講師に「日立村物語」をテーマに講演をしていただいた。

内容は約百年前、一寒村だった日立村で日本の鉱工業を急速に立ち上げ、現在の隆盛に導いた日立鉱山-久原房之助と日立製作所-小平浪平の両創業者を始め多くの先人の活躍や住民との苦労話などを纏め、次代に語り継ごうと冊子の編集を進めており、冊子はまだ「暫定版」であるが、その内容紹介があった。

グループでは、今後多くの市民の意見を取り入れて冊子を完成させたいとしている。質疑応答では話題が「ふるさと日立検定」にも及んで、冊子刊行への期待が寄せられた。(長谷川 孝)



第1回井戸端会議

(6/11)

参加者27名で今年度最初の井戸端会議が開かれた。石井さんの指導による恒例の健康体操で体をほぐしてから、特にテーマを決めず、和気藹々といろいろな話題で各テーブルとも盛り上がった。

仲間との楽しいおしゃべりは情報交換の場となり、コミュニケーションが深まって、さらには認知症の予防にもなる(7月9日楽習会「認知症について学ぶ」より)ということで一石三鳥の井戸端会議となった。これからも多くの会員の参加が期待される。(畑山 和子)

認知症について学ぶ

(7/9)

日立市高齢福祉課の綿引由美子氏による講師紹介の後、富澤文子先生の講話を伺った。先生は厚労省推進の「認知症サポーター養成講座」の講師の資格をお持ちで、今回は養成講座に沿った内容で講義して頂いた。

認知症の半数はアルツハイマー型で残りは脳血管性などであるが、85歳以上では4人に1人が認知症の症状があり、誰にも罹患の可能性があると感じ、本当に他人事ではないと思った。認知症の人への対応の仕方にしても、初めて聞くようなことが多々あり認識を新たにすると共に大いに参考になった。今回の参加者は「認知症サポーター」に認定され、その証しとしてオレンジリングが配布された。参加者32名。(伊藤 廉)



宮沢賢治の話

～人としての生き方を学ぶ～

宮沢賢治について、賢治と同郷で宮沢賢治研究会のメンバーでもある会友の嶋野末吉さんに講演をして頂いた。

賢治が優しい人だったことはよく知られているが、優しさの背景には青年時代に学んだ仏教の精神があり、それが「銀河鉄道の夜」をはじめ数々の童話の中に生かされていたのです。また、嶋野さんの体験談として新聞配達をしていた6年生の遠足の日、新聞の到着が遅れたため集合時刻に遅刻したが、先生や級友が待っていてくれた。翌日、先生が賢治の童話「おきなぐさ」を読んで、「物事は相手の立場に立って考え、思いやりの心を持つことが大切です」と話されたことを、当時を思い出しながら紹介されたのが印象的でした。

34名の出席者は、人としての生き方を改めて学んだ講演会であった。(尾沼 信義)



ボランティア・自主活動

ハーモニーフレンズ 生きがいを感じながら

今年もいろいろなところからの依頼で楽しい演奏活動をしています。ここ数年、年間 40 件前後の依頼があり全盛期のような活動が復活しています。最近の活動は高齢者や健康的に不安な方を対象に、そんな方達に元気を与える演奏活動が多くなってきており、J-net の目指す本来の自主活動が実践できていると思っています。ハーモニーフレンズのメンバーは、この演奏活動がライフワークの一つになっています。

これからの生きがいを感じながら、できる限り長く地域活動を続けていきたいと思っています。(佐藤 弘)



なるてす会 ミニバザーをよろしく

本年第 2 回なるてす会のミニバザーを 6 月 11 日女性センターで実施し、話は盛り上がった割には売上げは伸びませんでした。外部イベントへの参加は楽しいものですがスタッフの身体の負担等考慮し、本年は参加を控えることにしました。

今後も皆さん方の家庭にある不要になった品物の再活用を心がけて頂きたいと思います。(藤崎 圭一郎)



J&B グループ -たくましくなっ！-

遊びにくる子どもたちが少なく、遊び方もおとなしいと思っていたら、新年度と共に、いつもの顔ぶれと入れ代わっていました。

新しい子どもたちも、始めはもじもじしていた子が慣れるにしたがって行動範囲も広がり、最近では三輪車でグルグル駆け回る様子も見られるようになり、いつもの賑やかさに戻りつつあります。月齢的にもまだ小さい子が多いが、たくさんのお友だちと仲良しになり年度末には、一回りたくましくなってくれることを願っています。

(山本 三男)



おもちゃの病院 総会后、楽しく実技研修

本年度総会は 5 月 29 日に行った。終了後は心新たなスタートとして昼食会を楽しみ、午後の技術研修は各自課題の診療用直流可変電源を組立。電子回路や部品を知り、組立、半田付け、微調整などを体験した。7 月 5 日には、タウン誌「スペースマガジン」サークル欄にまたまた病院が掲載された。本誌は月刊誌で今年 30 周年になる日立市の誇れるタウン誌である。

学校の夏休み初日には「私たち環境都市フェスタ 2009」に参加。二日間、計 32 人のドクターが楽しく沢山のお客さんに接して、知名度向上につとめた。(小林 勇作)



グループ・ピニオン -指揮者の佐川さんが会員に-

「日立市民混声合唱団」と「常磐ひたちメンネルコール」の常任指揮者である佐川文雄さんが 6 月からピニオンの会員となった。佐川さんは、合唱団員である小林(美)さんとの関係から、これまで「しおさい」には何度か来られていたが、ピニオンの活動に興味を持たれ正式に入会されたものである。

オカリナの演奏曲の簡単な説明や声の出し方などを優しく指導しまた自らも素晴らしい声で歌い、皆さんに大変喜ばれている。(桑名 勇児)



ウォーク会 -ご一緒に歩きましょう！-

5 月、6 月、7 月天気にも恵まれ、順調に月 1 回のペースで実施中。どのコースも馴染みの場所であったが、意外な発見や体験ができた。きららの里では、日本一長い「わくわくスライダー」体験、神峰山頂上の気象観測所では、日立鉱山の煙害対策に思いを馳せたり、また、久慈川の「サイクリングロード」を歩くのも初体験でした。

いくら近場でも一人で歩くのはなかなか勇気が必要、皆でワイワイガヤガヤ、汗をぬぐいながら歩くのも健康的で楽しいものである。

皆さん一緒に歩きましょう！(山本 三男)





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
8/12	・日立再発見講座 2 (バスによる日立村巡り)
8/26	・郷土の歴史を学ぶ (郷土博物館見学と風流物について)
9/09	・先進民主主義を学ぶ(パーミングハム市) ・豊かに生きる心を学ぶ
9/16	・閉講式 ・修了交流会

楽習会(8~11月)

月日	楽習テーマ	場 所
8/06	・井戸端会議	女性センター
8/27 28	・夏季交流会	かみすわ山荘
9/10	・日立の気象について	女性センター
9/24	・日帰りバスツアー	羽田、お台場
10/08	・井戸端会議(第3回)	女性センター
10/22 ~23	・一泊研修旅行	会津、米沢方面
11/12	・武田氏のルーツを学ぶ	未定

ひたち環境都市フェスタ2009 出展 郷土ひたち・ネット

7月18・19日に行われた標記のフェスタに「日立市の誇り 環境対策の先駆け 鉾山の大煙突物語」と題してパネル展示と「日立再発見パンフ」の配布を行った。熱心にご覧になった方は、約100年前、日立村で繰り広げられた明治人の活躍に感動し、「日立村物語」に示された項目の大切さを強く感じられたようであり出典の目的は達せられたと思う。(掛札 優)



【編集後記】2ページで紹介のごとく「宮沢賢治」についてのお話を伺った。若くして逝った不遇の童話作家、「雨ニモマケズ」の作者という程度の認識の編集子にはあつという間に過ぎた内容の濃い2時間であった。「雨ニモマケズ」は正にボランティアのあるべき姿であろうとの会員の意見に対し、不借身命の域での人助けの賢治と自分という幹に打撃を与えない範囲での活動であるボランティアの違いを説明いただいた。講演者の賢治への深い思いを感じるとともに、世にお返しできる範囲を少しでも広げたいものであると瞬時(ここが問題)に思ったものである。(編集子)

リレー随筆

私の心の中では

鈴木 敏子

子供の時から雲の裏はどうなっているのか。いつも空を見てはそんな事を考えています。

でも1969年7月20日アポロ11号月着陸の足跡をテレビで見て本当に感激しました。

現在宇宙飛行士野口聡一さんとのつながりがありもっともっと宇宙が近づいています。でもブラックホールの悩みをズーっと持っていました。でもこの年になって解決の方法を知ったのです。ホーキング博士の「宇宙への秘密の鍵」を読んだらその中にブラックホールについて“抜け出すには”の内容がありまして何度も読みコピーをとりました。子供の頃からの悩みひとつ解決。そして宇宙に行くには英語力はスラスラと。もう私はダメ。そして息子たちもダメ。それじゃ次の番、孫ですね。嫁に内緒で月のきれいな夜は孫と2人でお月さんの話を。そして耳からは英語のCDを。

先日4才の孫が私に「ママは宇宙にいけないの。私は行けるの。」。何で私の心の中がわかっているのと思いつつ夢を大きく育ててほしいのでお星さんの話をこれからも言っていこうと思っています。



(知っ得情報) テレビ画面の縦横比

テレビのデジタル移行が平成23年7月24日と迫ってきました。昔のテレビ画面の縦横比は4:3(1024×768)ですが、デジタル放送対応テレビは16:9(1360×768)です。更には16:10(1280×768)もあります。

またパソコンモニタとして兼用できるものもあります(パソコン側の解像度チェック要)。昔のテレビでデジタル放送を見る時にはチューナが必要です。上下に黒枠が付いて表示されると言われていますが、左右がカットされて縦伸びした画面となるものもあります。

目的に応じて十分確認されることをお勧めします。

(和田 克夫)

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/