

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

## 2009女性センター祭り

# 活動内容の展示と実演

去る10月17、18日の両日、「女性センター祭り」が開催され、J-netは18日のみ8度目の出展をした。  
 日頃の活動内容を11項目に亘って掛け図や実演でありのまま紹介し、来訪された方々に私達の活動について理解を深めて頂くことができた。特に、多種多様の自主グループを立ち上げてボランティアなどの活動をしていることを知り、驚くと同時に感動された方もおられた。  
 なお、当会の会員は広報、記録写真、セクシヨンの纏めなど各種役割を担当し、センター祭りに協力することができた。



自主活動の写真展示(右)、おもちゃの病院診療(奥)、オカリナ演奏(手前)

### 展示レイアウト

4階の会議室の全てを有効に使って展示、実演などを行った。初の試みとして部屋を仕切らず、展示はパネルを壁・窓際、おもちゃの病院は奥、オカリナ演奏は手前にと、来訪者が抵抗なく入り易いように配置した。

### 展示内容

展示は例年通り、J-net自体と自主グループの活動状況の写真などを展示・紹介した。

#### J-netの活動紹介

- ☆活動の基本について
- ☆楽習会
- ☆シニアのための地域入門講座
- ☆広報会報・ホームページ
- ☆自主グループの活動紹介
- ☆ハーモニーフレンズ
- ☆ひたちおもちゃの病院
- ☆J-net・オカリナハート
- ☆グループ・ピニオン
- ☆なるてす会(バザー)

### 実技・実演内容

当日は8件の修理依頼があり、いつものように依頼者の目の前で実技を披露しながら修理を行った。内1件は入院。直ったおもちゃを引き渡した後、落としてまた壊れてしまい、子供が泣き出すというハプニングもあったが、担当ドクターは優しく「直るからね」と声をかけ、再度直してあげるといふひとこまは微笑ましかった。

## オカリナ演奏活動に強力武器

### 金融機関の助成金を活用

J-net・オカリナハートでは老人ホームなどの施設で演奏し、利用者の皆さんには、歌詞の掛け図を見ながら歌っていたり、大変喜ばれている。しかし、時代に即したプロジェクトによる歌詞の表示を考えていたが、資金の面で実現することができなかった。  
 このような折に、日立市社会福祉協議会よりボランティア団体に対する金融機関からの助成金募集の話聞いた。即刻、常陽銀行の「江橋長光記念高齢者福祉基金」とみずほ銀行の「みずほ教育福祉財団」に応募し、資金の助成を受けることができ、プロジェクトとノートパソコンを購入することができた。  
 パソコンで作成した歌詞の画面をプロジェクトで放映することにより、明るく大変見易くなり、好評を頂いている。プロジェクトのセットや移動も簡単にボランティア活動に有効なツールになり、今後さらに活動範囲が広がることを期待される。  
 関連記事3ページ



### オカリナ演奏

オカリナ演奏は11時と13時の2回演奏したが、多くの方がその音色に聴き入り、一緒に歌い楽しんで頂いた。

### 会員の祭りへの協力

J-net会員は祭りの計画から実行まで各部署で協力した。藤本さんは実行委員として、富田・鳥海さんは広報でチラシ・ポスターの作成、岩本・富田さんは記録写真の撮影、加藤さんはステージ発表の進行を担当された。また、趣味のグループで発表した会員も多数おられた。



# 楽習会



## 井戸端会議(第2回) (8/6)

今年度2回目の井戸端会議を行った。参加者は25名。会議前に、シルバーリハビリ体操指導師の石井さんの指導のもと、筋トレ体操で全身を刺激した後、4グループに分かれてのフリートークを行った。

今回も、自身に関わる健康・介護の問題、時事トピックス(裁判員裁判、衆院選挙マニフェスト、エコ製品優遇、北朝鮮外交、等々)がランダムに取り上げられた。当日、会報が配布されたので、会報への要望を話題にしたグループもあった。(富田 滋男)

## 夏季交流会 (8/27~28)

悪天候対応の緊急連絡体制を整えて臨んでいたが、当日は絶好の日和、例年よりも多く27名が参加した。

少し遅れてのスタートになったが、全員慣れたもので、素早く食材の準備、引き続き鉄板焼きや焼きそば等の調理が順調に進み、掛札代表の乾杯で会食に入った。

満腹になった後は、オカリナとケーナの演奏、スイカ割り、ピンゴゲームと続き、最後には童心に返っての花火で盛り上がり、健康的で楽しいひとときを過ごした。

ひと風呂浴びての大広間での2次会は、時の経つのも忘れて夜更けまで歓談とケーナ伴奏での合唱や小林さんの指導での遊戯を楽しみながら親睦を深めた。

(藤村 克人)



## 日立の気象について (9/10)

日立天気相談所の歴史や日立の気象の特徴は、「ふるさと日立検定」の公式テキストブックの中にも沢山であり、また掛札さんの「日立村物語」の中でも取り上げられている。

そのようなことがヒントとなり、日立市天気相談所の池田さん(気象予報士)をお招きし、「日立の気象について」と題してご講演を頂いた。参加者は30名。

内容は、①天気相談所について、②天気相談所と日立の気象観測の歴史について、③日立の気象の特徴について話された。

当相談所は、現在、日本に3箇所しかない地方自治体運営の天気相談所のひとつに数えられ、工業都市日立の発展を見守ってきた長い歴史が有り、これからも末永く市民に愛されていくことを願っている。

(桑名 勇児)



## 日帰りバスツアー (9/24)

日帰りバスツアーは参加者34名。午前中は羽田の「JAL機体整備工場」の見学を行った。目の前で見る機体の大きさに驚き、また着陸してくる航空機の壮大さに感動した。午後はお台場へ移動し、バイキング形式の昼食に、みんな満足そうであった。

午後予定のフジテレビは、当日見学休止であったため急遽「船の科学館」に徒歩で移動し見学した。ボランティアガイドがいて、親切に館内を説明していただいた。午後4時過ぎ無事見学を終了して帰途についた。(土屋 昭夫)



## 井戸端会議(第3回) (10/8)

台風18号のコースによっては開催を心配した。幸いに日立を逸れて晴れ間もでたが、参加者23名と少なく、通常より1グループ減らして3グループで行った。

新会員の宮下さんの自己紹介から始め、歌に合わせた手遊びでリラックスした後、フリートークに入った。

今回は全グループとも時事トピックスが共通し、台風、新型インフルエンザ、新政権の政策、化石燃料からの脱皮など、ワイワイガヤガヤいつものようにテーマのない会議が時間いっぱい続いた。(小林 美津江)

## 一泊研修旅行 (10/22~23)

旅行中の天気と無事を願いつつ高ぶる気持ちを抑えバスに乗る。各観光地でのボランティアガイドとの待ち合わせや対応を心配したが、どこでも相性の良さは



ピッチンでガイドの語りに皆が聴き入っていました。茨城に関わる話が出てくると、驚嘆の呟きが洩れてきて、郷土愛の深さを感じました。

工場見学では、美味しい地酒とワインを試飲し、顔を赤らめてその旨さの余韻に浸っていました。

オプションで早朝に約1時間の座禅を組む体験をしましたが、初めての方が多く、背を真直ぐ保ち、目を閉じ、無の境地で壁に向かう、味なものでした。

紅葉も陽光に映え見事。「天地人博2009」では、したたかな計算の上で天下を窺う時代に、「義」や「愛」を貫いた上杉景勝や直江兼統の気骨に感動しました。

(加藤 勝)



# ボランティア・自主活動



## グループ・ピニオン 新型インフル対応と実習生受入れ

“しおさい”では、新型インフルエンザ予防対策として、ボランティアも含めて外来者に対し手洗いやマスクの着用を指導している。私達はこれを守り、デイサービスでおいでになる方々を迎え入れる際も最初に洗面所に案内し、手洗いのお手伝いをしている。更に、入所している方々の前でのオカリナ演奏は当面自粛し、デイサービスでおいでになる方々のみを対象に行っている。

一方、社協の「平成 21 年度ボランティア・市民活動入門講座」の一環として行われる実習先としてグループ・ピニオンが選ばれ、9月2日と



9月9、10日に、受講者が私達の活動内容を見学・体験された。社協担当者や受講者からは「グループ・ピニオンは素晴らしい活動をしている」「今後の活動に参考になった」などの感想をいただいた。(桑名 勇児)

## ウォーク会 夏の終わった初崎海岸を散策

真っ青な秋空のもと9月14日、「池の川運動公園」から「浜の宮スポーツ広場」までの往復約8kmのウォーキングを楽しんだ。

会瀬漁港では、水産高校生と思われる数人が網の修理をしていたが、初崎海岸では人影も無く夏の終わった静かな海岸をのんびりと散策。どこまでも続く水平線を見ていると心が洗われるようだった。



「浜の宮スポーツ広場」で昼食の後、「初崎砲台跡」を探したが、ついに見つからなかった。

参加者 15 名楽しいひとときを過ごした。(山本 三男)

## Jネット・オカリナハート 歌詞はプロジェクターで

10月18日の「女性センター祭り」で午前、午後各1回オカリナ演奏を行った。プロジェクターを使って歌詞を白板に投影して来客者に歌っていただいた。明るい室内でも画面がよく見えるので好評であった。

プロジェクターは既に「しおさい」で使用して利用者からも喜ばれており、今後もこれを活用して外部への演奏活動をより活発にすることを考えている。

(土屋 昭夫)



## J&Bグループ 親子で楽しんだ「夏まつり」

8月18日、おもちゃライブラリー恒例の「夏まつり」を福祉プラザ大会議室で開催した。

「手をつなぎましょう」の曲で大きな輪になり、リズムに合わせて



「はい！トントン。みんな上手にできましたね」。オカリナ伴奏で童謡を歌った後、紙トンボに挑戦。お母さんに助けをもらいながらも良く頑張っていた。また、しゃぼん玉には目をキラキラさせて大喜びだった。

参加者は親子 33 組 71 名で、今回は珍しく父親の参加もあって、まさに親子共々楽しんでいたのが微笑ましかった。(山本 三男)

## おもちゃの病院 出張診療に大活躍、県外からも依頼



7月の「ひたち環境都市フェスタ」を皮切りに通常の診療所活動に加え、イベント参加の出張診療が始まった。8月に「田尻交流センターまつり」、10月4日に「百年塾フェスタ」、同月18日は「女性センター祭り」、残念ながら同24日の「坂本ふれあいフェスタ」は新型インフルエンザの影響で中止となったが、この間病院PRのチラシの配布や20件以上の出張治療をこなした。

また、千葉県の人からJ-net事務所に問い合わせの電話があり、たまたま事務所当番の岩本さんが対応して、自宅に修理品を送ってもらった。苦戦したが、何とか直して返送したところ大変喜ばれた。1歳と4歳のお子さんが大事にしていたおもちゃで、メーカーに修理を断られたとのこと。「おもちゃの病院」の存在が益々期待される出来事だった。

また、千葉県の人からJ-net事務所に問い合わせの電話があり、たまたま事務所当番の岩本さんが対応して、自宅に修理品を送ってもらった。苦戦したが、何とか直して返送したところ大変喜ばれた。1歳と4歳のお子さんが大事にしていたおもちゃで、メーカーに修理を断られたとのこと。「おもちゃの病院」の存在が益々期待される出来事だった。(小林 勇作)

## ハーモニーフレンド 夢のあるボランティア活動を通して

十王地区は、県北生涯学習センターでハーモニカ奏法の世界チャンピオンである高橋早都子先生が教えていることもあり、日立の中で一番ハーモニカ気運が盛んな地区である。



10月12日 Jホールで演奏

そんな中、Jホールで十王地区の福祉祭りで演奏をして大勢の方々に楽しんでいただいた。ボランティア活動をしてちょっぴりスター気分を味わったひとときであった。これからもハーモニカで夢を追い続けたい。

(鈴木 重四郎)



# インフォメーション



## 楽習会 (11~2月)

月日	楽習テーマ	場所
11/12	武田氏のルーツを学ぶ	女性センター
11/26	井戸端会議(第4回)	
12/10	日本の伝統美を身近に	
12/17	年末交流会 ※	ホテル天地閣
1/14	落語を聴く	女性センター
1/28	介護保険の仕組み	
2/11	井戸端会議(第5回)	

※ 詳細・出欠確認は後日連絡

## 「シニア地域入門講座」終了・新入会員

平成21年度の「シニア地域入門講座」が9月26日の閉講式をもって全10回の課程を修了した。

受講者からは「講座の内容も充実して、分かりやすく勉強になった」「学んだ事を何らかの形で恩返ししたい」などの感想が寄せられた。

講座を終了しJ-netに入会されたのは次の方たちです。



佐藤 義雄さん  
中成沢町  
(H20 講座修了)



鈴木 君子さん  
旭町



宮下 郁朗さん  
西成沢町

## リレー随筆

### 早朝ウォーキング雑感

重田 堅伍

運動不足と足腰の鍛錬との思いから、ウォーキングを始めてから約20年になります。

最初は休日を利用して転勤先の穀倉地帯の田んぼ道、港沿いの海岸、多賀城址等一人で黙々と1~2時間程度歩いていました。10年前日立に帰ってからは早朝に裏山の風神山へ1.5時間ほど歩いています。夏場は4時頃、冬は6時前に家を出て山頂で太平洋から朝日が昇る時間をめざして“今日も無難に過ごせる事”を祈りつつ登っています。

山頂には毎朝10人程度来ていますが、最初は朝の挨拶を交わす程度でしたが、段々と散歩仲間になり世間話をしながら一緒に歩き、一日でも休むと仲間から昨日はどうしたの?などお互いに声を掛け合っています。散歩する人だけでなく雷神様の周りの落ち葉を綺麗に掃除する人、捨てられたゴミをかたづける人もおり只々頭が下がります。

二年前に川柳を始めてからは歩きながら川柳を詠んでいます。そこで一句

『散歩道不法投棄に憤る』  
を投句しましたら特選に選ばれました。

これからもたとえ裏山でも四季折々の風情と人との出会いを楽しみながら、健康を維持するために毎朝ウォーキングを続けたいと思います。



## 「ふるさと日立検定」のご案内

昨年に引き続き、「日立大好き！」な人を増やしたい。そんな目的で「ふるさと日立検定」が日立商工会議所と日立シビックセンターで行われます。

検定問題は、自然・歴史・産業・文化より出題され、公式テキストブック「ふるさと日立検定」(千円 各書店で発売中)に掲載されています。ただし、テキストブックよりの出題は80%で、20%は時事問題などからの出題です。

### 第二回検定試験

- ・日時：平成21年12月6日(日)午前10時より90分
  - ・受験料：一般 1,000円 中学生以下 500円
  - ・申込み先：日立商工会議所 商業観光課 TEL22-0128
- 受験のためのセミナー 於日立商工会議所
- 11/14(土) AM「産業・文化」 PM「自然・歴史」
  - 11/18(水) AM「自然・歴史」 PM「産業・文化」
- 両日とも AM9時40分～ PM13時30分～  
テキストブックをお持ちの方は受講料無料です。  
なお、掛札代表は、11/18の「産業」の講師です。

【編集後記】今年がJ-net 発足15周年となる。現在の活動の充実発展をみると、初期の頃手探り状態で「何をしたらいいか」「どんな組織にするか」「会の理念は？」など熱心に議論を重ね、試行錯誤しながら活動していたのがうそのようだ。現在のように形ができていなかった分、自由な発想で気楽に動くことができたともいえる。

今後J-net がグループとして年を経ても、サミュエル・ウルマンの「青春」に倣い若々しい感性を持って活動が継続されていくことを期待する。(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/