

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9回総会

創設16年目を迎えて

初心に帰って考えよう

去る4月8日(木)、女性センターに於いて会員・会友41名(75%)の出席のもと、平成22年度(第9回)総会が開催された。掛札代表からは、「初心に帰って考えよう」という活動方針が示された。引き続き、各グループリーダーから平成21年度活動報告と決算報告並びに平成22年度の活動計画と予算案の説明があり、活発な審議の後、いずれも大きな拍手で承認された。休憩後、各自主活動グループの活動経過並びに今後の進め方について報告があった。

代表挨拶と活動方針

昨年(15周年)を楽しく祝うことができました。皆さんのご努力に対して厚くお礼申し上げます。1月に行われた県社協主催の講座で、ある女性受講者から「地域を学びながら仲間を作ってボランティア活動をするのは珍しいのでは」とお褒めを頂いた。また、この講座とホームページを見て茨城町から、30名の方がJ-netを視察に来られた。これらは、地域を学びながら仲間づくり生きがいづくりを行う仕組みと、永年にわたる皆さんの地道な努力が高く評価された結果であり、誇りでもあります。しかし、我々の活動の基本は、地域に疎い人たちが地域にソフトランディングすることにあるが、16年目を迎えた現在それが忘れられていないか! 仲間づくりもJ-netの中だけでなく外の世界にも広がっているか!

各グループ活動計画

シニア講座グループ 本年度も、市社協との共催とし、定員は20名、受講料を3000円とした。5月19日に開講式、9月22日閉講式とし、隔週水曜日全10回実施する。8月までの予定は、4面に掲載。受講生募集に協力要。
 楽習会グループ 「皆で考えようJ-net」で提案されたテーマを整理分類し、担当者を割り振り、24回の年間計画表を作成提示。一泊研修旅行および夏季交流会をとりやめ、芋煮会、茨城空港見学などが入った。
 広報グループ 会報発行は年4回予定、編集委員の新規募集。行事実施後のホームページの速やかな更新の実行。
 事務局 基本的には21年度を踏襲。事務所の積極的な活用を推進。

本年度役員・リーダー

代表(掛札優) 副代表(畑山和子) 事務局長(山本三男) 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(山野邦雄) 広報(畑山和子) 女性センター友の会(畑山和子)
 役員会(掛札・畑山・小林勇・山本・山野)

茨城町より視察団来訪

3月4日、茨城町駒場地区社協役員30名の方々が、定年退職者などのシニアライフを地域のお役に立って楽しいものとするために、J-net活動を視察に来訪された。J-netを選んだ理由は、掛札代表が県社協のセカンドライフ講座で話したこと、ホームページを見てとのことであった。福祉プラザで約1時間、掛札代表と畑山副代表が説明の後、意見交換をした。来訪された皆さんから、大変参考になったとの感想を頂いた。私たちの活動が、他地域から注目されてご視察頂いたことは、大変喜ばしいことであると共に、これからの我々の活動の励みとしたい。

楽習会

落語を聴く

(1/14)

健康は身体のみならず心の健康も大切です。身体、心の健康維持に必要な手立ての一つとして笑いの効果があるのではないのでしょうか。

今回楽習会で初めての試みとして「落語を聴く」をテーマに取り上げました。結果として今年最初の楽習会を笑いでスタート出来大変良かったと思います。今回講師としてお願いしたのは、河原子在住の渡辺博さんです。渡辺さんには落語に関するお話の後、実際に落語を二題演じて頂きました。もちろん素人の方ですが、素人の域を出た演技に聴いている皆さんも引き込まれ、楽しめたのではないかと思います。皆さん、落語に限りませんが、笑いは免疫力を高め、大いに笑って、健康に過そうではないですか。(参加者56名、会員外17名)



(三ツ井 義弘)

皆で考えよう J-net

(2/25)

参加者28名で、平成22年度の楽習会の年間計画作成の為に、実施予定テーマと日程の検討・審議を行った。

「総会」「年末交流会」「井戸端会議」など計9回の必須テーマを確認後、31名の会員から40件の応募があった中から15件を選出した。また年24回(原則として月2回、第2、4木曜日)の開催日程を決定した。

新年度は、これまで会員相互交流のテーマとして続いてきた「一泊研修旅行」「夏季交流会」は選ばれなかった。

(平田 順一)



僧侶の話聞く

(3/11)

女性センターにおいて38名(内会員外15名)が参加し、「僧侶の話聞く」と題して曹洞宗観音院第39代杉原住職のお話を伺った。

世界から日立の人口、その中の要介護員数までを俯瞰し、「自分の存在」に気づき感謝することの大切さからお話に入られた。

- ・「苦とは巧く運ばないこと」であり八つの苦について道元の教えも入れて解説いただいた。
- ・苦⇄楽は相対的であり「足る」を知ることが重要。
- ・前は誰でも見える、後ろも見る。
- ・若者に接すること。
- ・冒険心を忘れないこと。
- ・病気(特に心の)を持たないことが一番楽。
- ・日々のことを済ませること(今日も目覚めたことを感謝すること)など、我々熟年の生き方に示唆を頂いた1時間半であった。



(山野 邦雄)

介護保険のしくみ

(1/28)



介護保険のあるべき姿「あんしん」「いきいき」「ささえあい」について茨城県金融広報委員会金融広報アドバイザーの山口京子さんに身近な体験を通じて解説をしていただきました。

保険の仕組みの具体的なお話、日常生活の中での介護に至る要因、介護に関わる身に迫る現実、介護される側とお世話する側の葛藤、諸々のトラブル解消のためのノウハウなど、これからお世話になるかも知れない私達ですが介護保険やその対策、対処法などの理解を深めました。

日立市の介護保険課で作成した冊子は、分かり易く良くできているとの評価もありました。

(参加者31名)

(加藤 勝)

第5回井戸端会議

(2/11)

初めての試みとして、市内在住の外国人を交えての井戸端会議が市内の交流センターで開かれた。今回は安藤さんが所属する「フレンドリーあんず」の日本語教室の生徒さん達14名(学生や主婦)の参加で、その国籍も東南アジアの国々を中心に多彩だった。

恒例の石井さんのダイエット体操の後、各テーブルで自己紹介があり自国の風俗習慣、日本や日立の印象など様々な話題について話合った。電子辞書や筆談に頼りながらも新鮮な相互交流ができ、どのテーブルも弾けるような笑い声で時間が経つのを忘れる程だった。参加した外国人には実践的な日本語学習の場になったと喜ばれ、J-net会員(25名参加)も、自分達の子供より若い男女とのフリートークで大いに刺激となった。

(福田 常実)



高齢者の健康

(3/25)

21年度最後の楽習会テーマ「高齢者の健康」を女性センターにて実施。講師は日立保健センターの管理栄養士の宮田さよさん。

動脈硬化を予防する食生活について普段の生活習慣を見直しましょうと、17項目の各人チェックから始まった。途中栄養の歌で腕の体操、塩分摂取状況をシートによりチェックし、日常の塩分摂取量の認識と今すぐできる適塩生活のポイントなど、フードモデルも使って食材の種類と量が感覚的に分かるように説明していただき大変参考になった。

当日は冷たい雨降りだった為か、参加者が23名とちょっと少なかった。

(藤本 欣正)



ボランティア・自主活動

グループ・ピニオン 発足7周年記念懇親会開催

グループ・ピニオンは平成16年3月に発足し、今年で7年目を迎えた。これを契機に活動の実績を確認するとともに、今後の新たな活動への絆を深めることを目的に、3月15日「発足7周年記念懇親会」を丸市本店で開催した。

当日は療養中の田岡代表も出席され、J-net 掛札代表からも祝辞を頂いた。活動の足跡を記録してきた画像をプロジェクターで映し出し、思い出を振り返り、引き続き新会員の自己紹介、乾杯、懇談、大画面でのカラオケなどで懇親を深めることが出来た。

最近入会されたメンバーの皆さんからは、「グループ・ピニオンの活動が理解でき、とても楽しいひと時であった」という声を聞くことが出来た。

(桑名 勇児)



おもちゃの病院 交流センター模擬店へ参加

2月14日の「大みか交流センターまつり」は幸運にも前日の雪模様から快晴に変わった。従来の発表会に模擬店を加え地域のまつりに模様替えしたので、南診療所では診療活動の他ポップコーンで模擬店に参加した。

紙容器を大カップで大判振舞いをしたので収支はわずかの黒字で、昼過ぎ間もなく完売した。寒い中でも地域の皆さんに喜んでもらい、次回は楽しみを更に拡大したい。

(小林 勇作)



Jネット・オカリナハート 出前演奏で大忙し

今年になって外部演奏の機会が多くなった。1月13日油縄子交流センターで「ふれあい茶話会」に招かれたのを初めとして、2月11日は金沢交流センターの「住民芸能祭」、3月1日は特別養護老人ホーム「小咲園」、3月23日は「J&B」主催の春まつりでそれぞれ演奏を行った。

昨年導入した歌詞をスクリーンに投影するプロジェクターが威力を発揮した。今後は5月5日シビックセンターでの「ミュージックトレイン」で、6月2日はJネット・オカリナハート結成8周年の記念コンサートを「オアシスカみね」で予定している。(土屋 昭夫)



油縄子交流センターでの演奏

J&Bグループ 手作りおもちゃに挑戦

1月19日市民教授の杉田明子先生のご指導でJ&Bグループ研修会を実施。参加者10名で牛乳パックを利用した「手作りおもちゃ」に挑戦した。

設計図にとらめっこ、男性陣はともかくとして、久方ぶりの工作に女性陣は悪戦苦闘しながらも、四角い牛乳パックを「サッカーボール」と「マイカー」に形を変えることができた。1個にそれぞれ約1時間、隣同士で教えあいながらも、童心に帰って楽しいおもちゃ作りができた。「マイカー」は早速3月23日の「春まつり」でプレゼント。お母さんからは「手作りでもこんな素晴らしいおもちゃが出来るとは」と大変喜んでいただいた。

(山本 三男)



ウォーク会 早春の助川山散策

冬季で休眠していたが、3月13日今年最初のウォーク会を9名の参加で実施した。

助川山には何回も登っているが、今回は6号国道から沢沿いに登った。初めてのコースでもあり、ちょっとした景勝地を見るような気分の所もあった。また、途中の遊歩道も綺麗に整備されていて気持ちよく歩くことができた。「助川山保全くらぶ」の皆さんに感謝したい。天気にも恵まれ、談笑しながらのお昼のおむすびはいつもながら大変おいしく、のんびりと散策できた一日であった。4月は雨天のため中止とした。

(山本 三男)



河原子海岸清掃隊 気楽に楽しくボランティア

晴れた日の海岸の朝は非常に気持ちがいい。ただ、砂浜に目を移すとゴミが散乱している。日立の海岸を綺麗にしたいとの思いから、一人の会員からの提案が行動のきっかけとなった。

河原子海岸の清掃を毎日一人で行っている渡部博さんに事情を話し、一緒に行動することとなった。一番心配だったのは収集したゴミの処理であったが、これも解決し、昨年5月25日より2回/月で活動を開始した。場所は北浜海岸より烏帽子岩まで。現在会員は11名。出席は各自の予定に任せている。収集量はその日によって異なるが、ボランティア袋3~5袋位。ペットボトルや空き缶、それに波で打ち上げられたと思われる雑多なゴミ。

何故毎回こんなにあるのか疑問に思ってしまう。

(富田 滋男)





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
5/19	開講式・オリエンテーション・基調講話 「これからの活動に向けて期待すること」
6/09	講話「シニアライフを豊かに生きる」 井戸端会議「心豊かに生きるために」
6/16	講話「ボランティアを学ぶ」 映画と講話「おてんとうさまがほしい」
6/30	交流センター紹介・J-net 紹介
7/14	日立再発見講座Ⅰ 日立市の誇り「日立村物語」
7/28	交流会 簡単な調理(水餃子他づくり) 井戸端会議 調理を楽しみながら交流
8/11	日立再発見講座Ⅱ バスによる日立村巡り

楽習会 (5~8月)

月/日	楽 習 テ ー マ	場 所
5/13	ミニ撮影会	かみね動物園
5/27	県政出前講座	女性センター
6/10	井戸端会議(第2回)	
6/24	日立の漁業を学ぶ	福祉プラザ(予定)
7/08	指揮者に聞く「歌う楽しさ」	女性センター
7/22	新聞あれこれ	
8/12	伝統文化「お茶」の ^{うらぶ} 蒔	

小林勇作さん

(社)「青少年育成茨城県民会議」から表彰される



会員の小林勇作さんは、3月25日
同上県民会議の総会での席上、青少年
育成指導者としての功績に対し表彰
された。

その内容は「昭和54年からボーイ
スカウト日立6団の指導者として、県
北地区を代表する団に育成するとと
もに、地域と連携した事業の中核を担
い、平成5年からは県北地区および県連盟の役員として
尽力し、ボーイスカウト活動に貢献している」とされ、
今後ますますの活躍が期待されている。

【編集後記】今度、これまで発足当時から会報編集に携わってきた
ベテラン先輩たちが大勢引退することになった。残ったスタッフは
当惑しているのが正直なところであるが、これまで会報発行に大変
ご尽力され、数々のご指導いただき心から感謝申しあげたい。

少ない陣容となり新人の多いスタッフではあるが、微力ながらこ
れまで諸先輩たちの築かれた実績を基に、読みやすく楽しい紙面づ
くりが心がけていきたい。

会員読者の皆さまの一層のご協力をお願いします。(編集子)

リレー随筆

私のアキバ巡礼

伊藤 廉

秋葉原(アキバ)は私にとってのメッカである。一
人で上京した時は必ず立ち寄る。現役時代は出張の帰
りに寄った。私が初めて秋葉原を訪れたのは1955年
であるから、以来半世紀以上の付き合いになる。

1955年と云えば戦後10年、物資が乏しい時代だっ
た。その頃私は札幌に住んでいて、無線機作りに熱中
していた。真空管や部品は専ら市内のジャンク屋(電
子部品の古物屋)で調達していたが、入手できないも
のも多かった。ラジオ雑誌によると秋葉原では何でも
揃うらしいので憧れたものだが、東京までは汽車で一
昼夜、お金も掛かるし簡単に行ける所ではなかった。

ところが1955年の
正月、千載一遇のチャン
スが巡ってきた。学校
の運動部の遠征で長
野県に行ったのである。
計画どおり帰途は東京



に寄り、新宿の伯父宅を根城にして数日秋葉原に通っ
た。初めて憧れの地に降り立った時の嬉しさは今でも
忘れられない。毎日手当たり次第にジャンク屋を回
り、米軍放出の真空管や無線機部品を漁った。夜はま
るで子供のように枕元に戦利品を並べ、近くを走る電
車の音聞きながら寝たことを想い出す。この年以降
は毎年訪れる機会に恵まれたが、漁る物はやがてオー
ディオ部品に変わり、近年はパソコン部品になった。

昨今の秋葉原はオタクや萌えに侵食され、街並みも
すっかり変わったが、それでもこの街に立つと心が躍
る。あと何年続くか分からないが、足腰が立つ限り“ア
キバ巡礼”に出ようと思う。

オカリナハート

Afternoon Concertのお知らせ

日 時：2010年6月2日(水) 14:00~

場 所：オアシスカミネ (神峰公園頂上駐車場前)

入場無料 お茶とお菓子付き

☆入場希望者は、オカリナハートのメンバーから整理
券をもらってください。



発 行：熟年ネット・ひたち

代表世話人 掛札 優

編 集：広報グループ

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/