

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
 心豊かに生きるため

熟年



第12回総会



広げよう
 深めよう
 心豊かに生きる

去る4月11日、女性センターに於いて会員・会友40名(73%)の出席のもと、平成25年度(第12回)総会が開催された。掛札代表が、当会の基本「シニアライフを心豊かに生きる」は、ますます重要になる!と実例でその大切さを話され、この活動を更に広げ深めようと方針を示された。引き続き、各グループリーダーから平成24年度活動報告と決算報告、並びに平成25年度の活動計画と予算案の説明があり、大きな拍手で承認された。休憩後、各自主グループ活動の経過並びに今後の進め方についての説明があった。

代表挨拶と活動方針

当会は、「シニアライフを心豊かに生きる」ことを目指して「仲間づくり、生きがいづくり、大好きひたちづくり」を掲げて活動を進めているが、その第1ステージ、皆で企画し皆で進める楽習会による「地域学習」と「仲間づくり」はしっかりと定着し、第2ステージへのプラットホームとなっている。

第2ステージの「生きがいづくり、大好きひたちづくり」は、会員個々の考えや持ち味を活かすことが大切なので、この指とまれ方式の自主グループ活動(主としてボランティア活動)としているが、この活動が数多く育ち、各方面から感謝されている。

この活動で特に嬉しいのは、相手を理解する気配りが重要な活動であるため、この気配りによって感動、感謝、誇りなどの感性が磨かれることである。この感性は、心豊かに生きる心のエキスであり、非常に大切である。

しかし、「心豊かに生きる」活動に十分はなく、超高齢化社会に於いてはますます重要となるものであり、感動、感謝、誇りなどを更に広げ深めるための方策を、企画委員会として検討を進める。

小さな市民活動グループの皆で創り出したこの素晴らしい文化は、これからの高齢化社会において、自分のためにも社会のためにも役立つ大切なことです。皆様のより一層のご協力をお願いいたします。

各グループ活動計画

シニア講座グループ

市社協との共催。定員は20名受講料3000円。5月15日開講式、隔週水曜日全10回。昨年度受講者の提案を取り込んで内容を改善している。受講生募集に協力をお願いします。

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、担当者割振り、24回の年間計画表を作成。一泊研修旅行は一泊旅行と名称を代えて復活。日帰り社会見学バス旅行、昨年好評を得た歌声喫茶などのテーマが決定。テーマ担当の総意で魅力ある楽習会になるよう願っている。7月までの予定は4面に掲載。

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。ホームページは外部向けPRに重点、自主グループ活動報告などの迅速な更新。

事務局

基本的には24年度を踏襲。事務所の積極的な活用を推進。定例会企画委員会議の推進。女性センター使用上の規則遵守

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(三ツ井義弘) 会計監査(藤本欣正、岩本浩)

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(三ツ井義弘)

役員会メンバー(掛札、畑山、山野、山本、三ツ井)



楽 習 会



落語を楽しむ

(1/10)

2013 年初めての楽習会が開催され、掛札代表から新年の挨拶があった。その後、悠遊亭ペーやん(渡部博さん)の落語「崇徳院」と「夢金」を弓野孝子さんの出陣子で聴いた。

落語は 2 席とも江戸時代の庶民を描いたもので、「崇徳院」は百人一首を取り込んだ話で、また「夢金」はケチで、ずぼらな船頭の話である。テンポの良い話の進行とユーモアと笑いを交えた話で、とても楽しいひと時を過ごすことができた。

弓野さんには落語の間に三味線の独奏もしていただいたが、日本の音色で、普段聞かないこともありとても新鮮で、また懐かしく思えた。参加者 33 人
(加納 勝好)



健康講座

(3/14)



「日立市健康づくり推進課」小貫保健師と松山管理栄養士から癌、心臓疾患、脳卒中、糖尿病などの各種生活習慣病の実態と予防策としての日常生活上の注意点、ならびに各種食品模型を展示しての適切な食事の摂り方などについてお話しいただいた。一般的予防策としては、適度な運動、禁煙と適正飲酒、ストレス・疲労解消、定期健診が有効であり、また食事の面では体格・活動量に見合った適正カロリーの摂取とバランスのとれた食事、および塩分摂取量管理が重要であることを学んだ。

参加者からは日頃の生活上の問題について切実な質問が多く出され、活発な質疑応答がなされた。参加者 28 人
(岡田 泰典)

歴史講座「関右馬允物語」 (2/14)



掛札 郷土ひたち・ネット代表が、新田次郎の「ある町の高い煙突」の主人公である関根三郎のモデル“関右馬允”の実像を紹介された。

14 才で、母の実家入四間村関家の養子となり、苦悩しながら揉めていた村の青年たちを纏め、その力を發揮した。また、足尾銅山などで大騒動となっている激甚公害と同じような日立鉦山の煙害問題では、23 歳で入四間村被害者代表となり、日立鉦山の道義を基とした煙害対策を受け止め、永く厳しい道程であったが「共存共栄論」で円満に解決させた。これらは、新渡戸稲造との出会いが強い支えとなっていたことも紹介された。最後に、この素晴らしい先人たちに感謝し、誇りとして後世に伝える必要があると結ばれた。参加者 43 人 (内会員外 10 人) (宍戸 エツ子)

楽習会テーマを考える (1/24)(2/28)

井戸端会議 を利用し平成 25 年度の楽習会のテーマについて話し合った。活発な意見交換により、48 件の新テーマと 10 件の意見が出された。参加者 31 人

皆で考えよう J-net にて平成 25 年度の楽習会活動を機能的に進めるために、上記を含め総提案件数 60 件からテーマと年間活動日程を決めた。

年間 24 テーマの行事のなかで、総会、井戸端会議 4 回、年末交流会、皆で考えよう J-net の 7 件を固定とし、残り 17 件を事前の提案から挙手方式で選んだ。人気の歌声喫茶、一泊旅行、芋煮会、日帰りバス旅行などが選ばれた。仲間作りの拠点としての楽習会が、皆の力でより活発に有意義に展開されることが期待される。参加者 28 人 (桑名 勇児) (福田 常実)

日立探訪「共楽館今昔」 (3/29)

NPO 法人「共楽館を考える集い」市毛常務理事のご案内で、日立鉦山を興した久原房之助が、従業員の修養や娯楽の為に大正 6 年に歌舞伎座を模して建てた共楽館 (現武道館)



と周囲の町並みを学んだ。まず、道筋に地藏尊、観音堂やお休み処のある江戸時代の宮田川沿い旧道で往時の様子を学び、共楽館内で共楽館建築の目的、建造物としての特色、指定文化財、登録文化財の意義、賑やかだった館内行事、活発に活かされている他市の芝居小屋の紹介など、盛り沢山のご説明を頂いた。

初めて館内に入った方も多く興味津津であったが、耐震化改装によって綺麗になった内装に、歴史の重みを感じられないと戸惑いの声も聞かれた。参加者 21 人 (掛札 優)

井戸端会議(平成 25 年第 1 回) (4/25)

総会後の平成 25 年度最初の楽習会は井戸端会議からのスタートです。

いつもと同じように 4 つのグループに分かれ、澤島さんのリードで楽しいゲームを行い、リラックスした雰囲気各グループの話合いが始まり、豊富な話題に盛り上がり、有意義な時間を過ごしました。

最後に各グループからそれぞれ内容の発表がありました。主なものは◇シニア講座について◇老化防止として 2 つ以上のことを同時にやっている話◇日帰りバスツアの話◇J-net の立ち上げからの現在までの歴史◇原発の話などなど興味深い話を全員が共有することが出来ました。

今回学んだことは、日常に活かされるのではないかと思います。参加者 27 人 (三浦 かつえ)



自主グループ活動



J&B グループ 「春まつり」を楽しむ

3月26日、おもちゃライブラリーの「春まつり」を福祉プラザで開催した。

小林(美)さんのリードでスタート。フラップバルーン(大きな風呂敷状のもの)の上にボールを乗せ、中央に集まった親子の頭上で、スタッフ皆んなで大波小波を作った。ボールを追いかけ、親子とも大はしゃぎだった。一段落した後、子どもたちを寝かせたり、太鼓をトントンしたり、拍子木で調子をとったり、またオカリナ演奏でのミュージックケアをスタッフも一緒になって楽しんだ。

最後に、スタッフ手作りおもちゃの可愛い「ブタさん」のプレゼントで喜んでもらった。

(山本 三男)



河原子清掃グループ 活動発表交流会に参加

河原子海岸清掃グループは、24年度に「いばらきコープ環境基金」よりの助成金を受けました。助成を受けた団体の活動発表交流会が霞ヶ浦環境科学センターで3月23日行われ、会員の加藤さんと参加してきました。



助成金の財源は、いばらきコープの会員の皆さんが、牛乳パックやペットボトルを回収し、その売却益から成り立っており、24年度は43団体に287万円の助成を行ったとのこと。活動発表交流会には26団体91人の方が参加されました。14団体が活動内容を発表され、当グループは資料配布により、活動の内容を紹介しました。受けた助成金は、お揃いのプレザーの調達と、ごみ収集袋及び電動鋸の購入に使用させていただきました。

25年度はこの助成金を活かし、単純になりがちな活動を楽しんでいきます。(富田 滋男)

郷土ひたち・ネット 日立駅情報交流センターで出展

日立さくらまつり(4月1日~21日)の期間中、「市の桜と産業と環境に関する歴史展」と題してパネル展が開かれ、「先人の強い信念と愛と和の物語」をサブタイトルとして、工都日立を興した先人の活躍を中心としたパネルを出展した。また、展示パネルのコピーと昨年市報に入れたさくらのリーフレットを配布した。



茨城新聞 4月5日

先人を中心とした狙いは成功で、割合短時間で内容が理解され、多くの方が先人の活躍を感動して受け止められた。また、今回の出展は日立市と初めての協働出展で、市長ほか多くの方にご説明することが出来、更に来年の展示法や常設展示も話題となり、出展の意義は大きかった。

(掛札 優)

ウオーク会 きららの里~県道36号 さくら散策

好天に恵まれた4月13日、今年度第1回目のウオーク会を開催した。

きららの里は、平成6年に開園され、「日本さくらの会」より多数の桜が寄贈されたとのことで、いろいろな品種があったが、大方の開花時期予想に反し、まだ蕾が多かった。頂上で童心に帰りスライダーに挑戦、腹ごしらえの後本山を下った。沿道の昭和天皇のご即位記念の一環として植栽された、いわゆる「御大典のさくら」は老木となり、痛々しかった。大雄院では、煙害対策として植えられたオオシマザクラが純白に映え、疲れを癒してくれた。(山本 三男)



グループ・ピニオン 10周年記念研修・懇親会開催



グループ・ピニオンは、平成16年3月10日に発足し「シニア健康センター“しおさい”」関係者のご理解とご支援により、10年目を迎えることができた。これを機会に記念誌を発行し、3月25日、10周年記念研修・懇親会を開いた。

岩本さんの司会で、最初にピニオンの桑名代表による挨拶と「10年に亘る活動経過」の報告、並びにJ-net代表兼次期ピニオン代表の掛札さんからご挨拶があった。その後「しおさい」の副施設長兼管理部長の児島さんから、10年間の活動に対する感謝状と金一封が授与された。引き続き、ご挨拶と「“しおさい”の現状について」のご講演を頂いた。

懇親会は、佐川さんの乾杯で始まり、暫し歓談の後小林美津江さんの司会で、文字クイズやプロジェクターを使っての大画面でカラオケを楽しんだ。



10周年に相応しい研修・懇親会であった。(桑名 勇児)

● 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
5/15	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」
5/29	講話「シニアライフを心豊かに生きるパートI」 井戸端会議「心豊かに生きるために」
6/12	講話「ボランティアを学ぶ」 ハザードマップについて
6/26	日立市のコミュニティ活動について J-net 紹介
7/10	交流会 簡単な調理(水餃子他づくり) 井戸端会議 飲茶を楽しみながら交流
7/24	日立再発見講座1 「日立村物語」
8/07	日立再発見講座2 バスによる日立村巡り

隔週水曜日 13:30~16:30 福祉プラザ 他

楽 習 会 (5~7月)

月/日	学 習 テ ー マ	場 所
5/09	(公) 放射能の基礎知識	女性センター
5/23	(公) 県政出前講座	
6/13	市内施設見学会	後 報
6/27	井戸端会議(2)	女性センター
7/11	(公) 日立の古代歴史	
7/25	日帰り社会見学バス旅行	後 報

楽しく有意義な楽習会を実現しましょう。
(公)は公開講座です。会員会友以外への参加呼びかけをお願いします。

リレー随筆

ウォーク宣言

秋山 雅絵

今年2月、真壁町のひな祭りと雨引観音を約1万歩歩いてきました。3月、助川山界隈ウォークで2万6千歩、4月きららの里散歩後、県道36号を市役所まで徒歩で2万2千歩、その翌日はさくらマラソンファミリー部門に参加もしました。

ここまで書き始めて自分の意外なタフさに驚いています。子供時代はずっと虚弱児だったし、出産を機に一念発起したけれど、やっぱり徒歩は苦手です。それは無論私のせい等ではなくモーターゼーションやバブルや夫の車好きのせいです。私の足は、ヒールの高さを維持してさえいれば弱らないと信じていたし。そしてそして、夫の年金受け取り予想額が気になりだした頃、私は変わったと思う。

日立を地元と呼びソメイヨシノと大島ざくらの違いを知り、日鉱記念館や共楽館を知り十王の横穴墓まで行き、中里ファームのりんごの花切りまでやった。ふと娘とネットで揃いのスニーカーを買ったりもした。タウン用の意識だったけれど、そんなんで歩きの楽しみを知ったと思う。各種講座に助けられもしたけれど。

その間の私の変化を横目で見ていただけの夫は歩く速度で私に負け、クイズ番組でいつも私に負けそして無口になりました。元々無口だよ、と息子は言うけれど。

唐突ですが(でもないかな...)今年「歩くイベントに全て出席する」と宣言する事にしました。移り気な自分を縛る為です。

◆「笛の会」しおさいデビュー◆

「しおさい」は日立健康保険組合介護老人保健施設です。この施設には、J-net から自主グループ「グループ・ピニオン」がボランティアとして活動しており、その一環としてオカリナの演奏を定期的に行っていることは皆さんご存知の通りです。

「グループ・ピニオン」前代表の桑名さんから、「笛の会」でもケーナの演奏をやってみたら、とのお誘いがありました。笛の会にはまだまだ無理かな、としばし躊躇しました。

しかし、ケーナの響きが入所者の琴線に触れ、ひと時

でも癒しの手助けになり、元気になればこれは最高だとも思い、結果として引き受けることにしたのです。

聴いてくれる入所者の気持ちになって、ところどころ間違ふかもしれませんが、いいではないですか、気持ちを込めて演奏すればきっと喜んでもらえるものと信じたいのです。曲の合間には、楽しい笑いを誘うようなおしゃべりが出来れば更にいいなと思っていました。

大きな不安と、小さな希望がないまぜのなか、演奏させていただきましたが、観客からは歌声が出、また大きな拍手に逆に元気をもらい、不安もどこへやら、楽しくデビューすることができました。(三ツ井 義弘)

【編集後記】4月13日早朝淡路島で震度6弱の地震が発生。最近また地震が多くなってきたように思う。3.11 大震災から2年経った。皆さん「防災グッズの備えは大丈夫でしょうか?」。懐中電灯、携帯ラジオ、ペットボトル入り飲料水...など、挙げればきりが無いが、とりあえず、手元にある物だけをひとまとめにして、リュックに入れておくだけでも効果的だという。この度、市から防災マップが配布された。避難場所のほか、井戸水、湧水などの場所が示されている。あらかじめ実際に場所を確認しておきたいものだ。(編集子)

発行：熟年ネット・ひたち
代表世話人 掛札 優
編集：広報グループ
住所：〒317-0072
日立市弁天町2-12-10
Tel(携帯)：080-2380-3089
E-mail：jnet-hitachi@jnet.com
URL：http://jnet.com