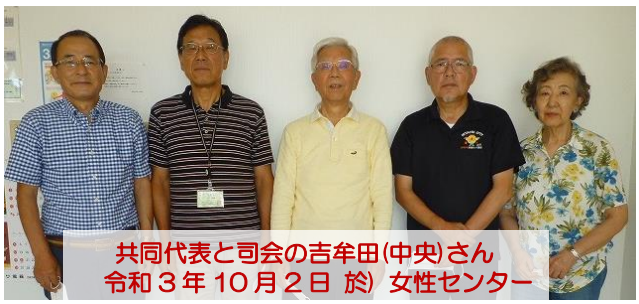
J-net
熟年ネット・ひたち
熟年

「シニアライフを
心豊かに生きる」ために
「仲間、生きがい、ひたちを
愛する心」を大切に
「感謝し感謝される楽しい活動」

座談会

J-net 共同代表の思いと抱負

昨年度の企画委員会で役員交代が提案・議論され、今年度の第20回総会で一人代表から共同代表制が決議された。楽習会のテーマ「J-netの今後を考える会」の提言や総会における意見などを踏まえ、4人の共同代表による座談会を開催した。会員・会友の高齢化が進む中で、今後のJ-net運営について、共同代表の思いと抱負について語ってもらった。



共同代表と司会の吉牟田(中央)さん
令和３年１０月２日 於）女性センター

司会 コロナ禍の影響でJ-net活動も一定期間、休止せざるを得ない状況が2年続いています。年度初めの総会も6月開催となり、緊急事態宣言の発令で活動再休止となりました。まず、この状況についてお聞きします。

畑山 私の担当しているシニア講座は、受講者募集後に2年連続で中止となりました。今年こそと思いましたが、受講申し込み者にはたいへん申し訳なく、またスタッフも最終準備段階での中止ですから残念でした。

井上 楽習会の全体計画を縮小しました。更に中止となったテーマもあります。スタッフの前向きな提案で中止したものに代わり、映画鑑賞に変更し開催する例もあります。中止テーマは、延期して来年度に開催できるよう調整したいと思います。

小林 「笛の会」「オカリナハート」など自主活動グループも練習主体となり、ボランティアで実施している公開の場も少なくなりました。全般的に活動が低調となり、モチベーションの維持が大変でしたね。

竹本 広報は話題提供が少なくなり、年4回発行の会報は、5月号を休刊としました。ただし、J-netホームページ（HP）は新着情報のアップデートに努め、また新ソフトによるリニューアルが完成しました。HPは富田さんに運用をお願いしていますが、まさに在宅勤務で達成です。

司会 早速ですが、会員・会友の関心は共同代表への期待です。一方、共同代表では全体窓口が曖昧、対外的にも不自然だと言う意見が出ました。これら意見に対し、どう答えるかをお聞きします。

畑山 まずJ-netには、一般の市民活動グループにはない企画委員会を設け、全員参加の総会を開催しています。また、実際の活動面では四つの独立したグループがあり、各リーダーが共同代表を兼務しています。一人代表を置かずとも、今まで通りに共同代表が連携して運営できると思っています。

竹本 役員会で共同代表の所轄分担表を整備しました。山野前代表の活動内容を提示いただき、対外的な窓口も取り決めました。とは言っても旗振り役が必要であり、共同代表の中に取り纏め者を置くことにし、必要に応じ役員会を招集します。ただ、会員の皆さんへの周知はこれからです。

司会 コロナ禍の事情もありますが、既に総会から3ヵ月間が経過しています。早期に会員・会友への周知が必要ではないでしょうか。

小林 企画委員会を10月再開で予定します。当委員会の審議事項に提案し、ご理解を得たいと思います。

司会 それでは、J-netが抱える課題について、これまで楽習会テーマ「J-netの今後を考える会」で話し合ってきましたが、整理したいと思います。

小林 昨年度のJ-net退会者は5人でした。介護や健康上の理由ですが、新規入会者がいない。また、ボランティア主体のグループ・ピニオンは、コロナ禍の影響で活動の場がなくなり、解散となりました。明らかにJ-netを取り巻く環境やシニア世代の意識が変化してきたと思います。

司会 畑山さんは、J-net創設時からの会員ですが、26年間の活動を振り返って自主活動グループの変遷、社会やシニア世代の変化について、どう感じておられますか。

畑山 J-net創設当初は60歳定年が当たり前で、セカンドライフに強い目標も持った方が入会されました。一方、近年は就業年齢が延び、70歳近くまで仕事される方も多く、退職後は老後を意識する方が多いと感じています。J-netの理念である「仲間づくりでシニアライフを豊かに過ごす。感謝し感謝される活動」を生きがいと感じることが少なくなったように思います。J-netに参加し、仲間づくりを体験すれば、集団活動の良さを知っていただけると思っていますが。

井上 シニア健康管理センター「しおさい」で活動していたグループ・ピニオンは昨年、16年間の活動に終止符を打ちました。「笛の会」「オカリナハート」など自主活動グループも一緒に参画し、J-netの原点とも言える活動でした。コロナ禍の影響とは言え、岐路に立った活動と言えるかもしれませんね。また、J-net創設後26年間の歩みを受けて、新規入会者の減少と高齢化

座談会(続き) - 共同代表の思いと抱負

が進み、活動縮小が余儀なくされてきたことも現実的な流れでしょうか。

司会 会員・会友の高齢化は避けて通れない問題ですが、このままですと平均年齢も年々、上がります。企画委員会で「近い将来、免許証返納者が半数以上になり、楽習会に参加できなくなる(笑)」との発言が出ました。平均寿命が延びた分、健康寿命を維持してもらいたいと思いますが、高齢化をどのように感じておられますか。

司会の吉牟田さん

竹本 年齢不問の J-net ですが、最も憂慮すべき問題ですね。元気なうちはタクシー券利用や相乗りで参加していただきたいですね。そのためにも魅力的な楽習会のテーマを提案したいですね。

小林 確かに会員自身の高齢化で不安を感じる方も多いと思いますが、シニアライフをどう過ごすか、会員・会友の皆さんは、生きがいを強く意識され、入会された方が多いと思います。単なるお付き合いではなく、活動を通して会員同士が交流し、楽しむことを目標にされています。元気なうちは声を掛け合って参加いただきたいですね。

小林共同代表
(事務局担当)

司会 次に共同代表として、また、兼務されている J-net 活動の４本柱(グループ)の各リーダーとして、どのような抱負をお持ちでしょうか。夫々の立場からお聞きしたいと思います。

畑山 シニア講座は、昨年同様に市社協のご協力により「日立市報」や「社協だより」に受講者募集を掲載していただきました。残念ながら申込み者６人の受付け段階で中止となりました。

問題点のひとつは年々受講者が減少傾向にあり今年は講座回数を６回に減らし、午前中の開催でカリキュラムの見直しを行いました。一部の申込者より、今年は中止でも致し方ないが来年、再度申し込みたいとの感触も得ており、１人でも多くの申し込みを期待し、計画したいと思います。

畑山共同代表
(シニア講座担当)

小林 J-net の活動が円滑に進むよう事務局として努力しますが、私が参加している「河原子海岸清掃グループ」には、J-net 会員外で参加されている方もおられます。自主活動グループへの参加者を通じて、１人でも多くの J-net 加入を勧誘していきたいと思います。

井上 楽習会ですが、会員の高齢化、健康への不安、家庭環境の事情などにより、テーマ担当の纏めを辞退したい方が見受けられようになりました。そのため会員の負担低減策としてどのよう方策があるのか、皆さんの意見をお聞きして、J-net 活動が停滞しないように纏めていきたいですね。また、楽習会は座学(講演会)を主としたテーマになりがちです。理想ですが、それ以外の講座(自己参加型、会員が講師となる J-net シニアマイスター制)を模索し、１歩ずつ前に進められたらと思います。

井上共同代表
(楽習会担当)

竹本 会報編集委員が７人に減り、J-net 行事縮小の流れを受け、来年度以降は年３回の発行を検討しています。委員の負担を軽減し、会員・会友のコミュニケーションの手段として維持していきます。HP は、年々アクセス件数が増加し、J-net の魅力を積極的に外部発信したいと思います。そのためにも話題作りが必要です。共同代表と連携し、会員募集にも努めたいと思います。

竹本共同代表
(広報担当)

司会 最後に共同代表の皆さんから会員・会友の皆さんに、お願いしたいことを述べて座談会の締めくくりにしたいと思います。

畑山 確かに J-net 創設時は、会員自身が楽習会テーマを提案し、自作自演の機会もありました。自己啓発の意味合いもありますが、積極的に参加することが目標でしたね。また、当時の楽習会は月２回のうち、１回は井戸端会議でした。できるだけ意見を吸い上げ、一部の方に負担を負わせないよう配慮されていました。大いに意見を出し合うことが、楽習会を始め J-net 活動の活性化に役立つと思います。

小林 楽習会は「皆で決めよう年度計画」で話し合った行事です。年間計画ですから、個人的な都合もあるかと思いますができるだけ調整いただき、一つでも多くの活動に参加いただきたいですね。

井上 楽習会は皆さんがいての活動の場ですから、無理をせず、できる範囲で参加し、楽しみ、喜びを感じることのできる機会であってほしいと思います。

竹本 広報活動でお願いしたいのは、情報提供ですね。今年度も１月号会報で皆さんより「年頭の一言」を募集します。会報は会員同士を繋げる手段ですから、趣味の写真や絵なども大歓迎です。１人でも多くの方に会員の意外な側面を知って、交流の場で役立ていただきたいですね。

司会 本日は、共同代表の皆さんから前向きな思いと抱負をお聞きしました。これからも J-net の発展にご尽力いただくようお願いし、座談会を終わりにしたいと思います。ありがとうございました。

楽　習　会

高齢者ドライバーの心得　（8/5）

日立警察署・交通課のスタッフをお迎えし、講演をいただいた。

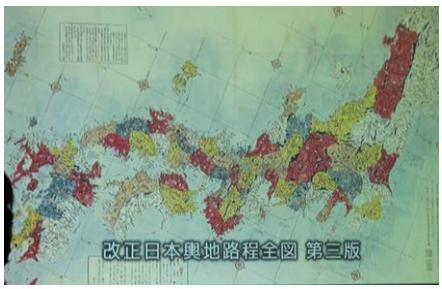
講演は前半、体験講座形式で２班に分かれて行われた。１班では、３台の大型ディスプレイに映し出された横断歩道を横断するシミュレーション。手を挙げて左右からの車が停車してから渡るのだが、突然、車やバイクの割り込みがあり、左右、前後に気を配る。２班では、運転に必要な反射、認知機能の体験。ディスプレイ上に 4 色の円盤が点滅して流れ、そのうちの１色が一瞬止まり、それと同じ色の踏み板を踏む体験。それを繰り返すことで反応速度と正確さを知り、認知機能上の年齢が分かるというもの。その年齢を知って体験者は一喜一憂した。これらのシミュレーションと認知機能体験は１班と２班の順序を入れ替え、参加者全員が体験した。

講演後半は、茨城県内や日立市の交通情報の紹介、ドライブレコーダーで見る交通事故の実態の紹介などがあった。また、基本的な運転マナーについても説明があり、交通事故防止を再認識する１日だった。

参加者 27 人　　（福田　常実）

長久保赤水映画鑑賞会　（10/7）

当日は「水戸工場エレベーター実験棟見学と海浜公園見学」の予定だったが、コロナ禍で中止となったため、茨城が生んだ日本地図先駆者・長久保赤水の映画鑑賞会を実施した。



「長久保赤水を学ぶ」として、12 月 9 日に楽習会を予定しているが、予備知識を得る目的で開催したもの。この映画は、長久保赤水関係資料 693 点が「国の重要文化財」に指定されたことを記念し、PR を兼ねて高萩市が制作したもので、上映時間 50 分、監督・松村克也、主演・和泉元彌。映画上映に先立ち、担当の井上さん作成資料「長久保赤水、江戸時代の日本地図先駆者」で長久保赤水の紹介があった。

映画は 50 分と短編ではあるが、長久保赤水の人となりや、その一生を分かりやすく纏められており、予備知識として参考になった。参加者 27 人　（富田　滋男）

コロナとは何ぞや　（10/21）

日立市健康づくり推進課の保健師・福岡美紅氏、深澤みのり氏を講師にお招きしてお話を伺った。

新型コロナウイルスの全容およびコロナ禍の現状を知り、如何に対応すべきかという内容に対して“感染症状、予防策、感染が疑われた時の対応、ワクチン接種状況や副作用、心の健康を保つためのセルフケア”など、詳細に説明いただいた。コロナ収束時期は予測困難と思うが、本日の講話内容を参考にして、講師の結びの言葉「自分は勿論、周りの人も大切に！」を肝に命じ、我々も“感染しない、感染させない”をモットーに日々過ごしていきたい。　参加者 23 人　　（吉牟田　護）

自主グループ活動

河原子清掃グループ「ボランティア」とは

新型コロナウイルスの感染防止のために、人との物理的な距離をとることが求められて、対面での活動が基本となるボランティア活動を実施することが難しくなりました。それで、河原子海岸清掃活動も８月、９月と自粛しました。

「ボランティア」とは「意思」「善意」の意味を持つラテン語です。できることを自分の意志で周囲と協力しながら無償で行う、人や社会に貢献する活動が「ボランティア活動」です。海岸清掃活動を見て声を掛けてくれた女性がいて、次の清掃日を連絡したら清掃に来てくれました。

地味な活動ですが、私達を見てくれている人がいる、頑張っていかねばなりません。　（小林　信幸）

笛の会　ふりかえってみる

相変わらずのコロナ自粛で、みんなと一緒の練習はままならない状況が続いている。

この機会に、少し「笛の会」を振り返ってみたい。「笛の会」は、女性センター友の会のグループ「ケーナの会」所属の J-net のメンバーが、「ケーナの会」の自主練習グループとして立ち上げたもの。その後、J-net の自主グループとして仲間になり活動している。いつの間にかレパートリーも 100 曲を優に超えた。（まともに吹けるかは別）今後もそれをベースにさらに腕を磨き、自分達も楽しみ、演奏依頼にも応じられるように活動していきたい。　（三ツ井　義弘）

●● インフォメーション ●●

「シニア地域活動入門講座」

今年度の「シニア地域活動入門講座」は、実施することで募集しましたが、８月の緊急事態宣言発令により、中止することになりました。募集中の６人の受講希望者は、来年度の講座受講を希望されておりますので、心待ちにしています。　（シニア講座グループ）

楽　習　会　（11～1月）

月/日	楽習テーマ	内　　容	場 所
11/11	「青天を衝く」と水戸藩の歴史	大河ドラマの背景を学ぶ	女性センター
11/25	県政出前講座	茨城空港から空の旅に出かけよう	
12/ 9	長久保赤水を学ぶ	高萩出身の日本地図作成の先駆者を知る	
12/16	年末交流会	新しい形での交流会を検討中	
1/13	賀詞交歓と新年を寿ぐ	新しい年をみんなで祝い、楽しむ	

※新型コロナウイルス感染状況により、予定が変更になる場合があります。

企画委員会だより（8～10 月）

審議事項の主なものを掲載します

８月　1）コロナ禍により企画委員会中止。
９月　1）コロナ禍により企画委員会中止。
10 月　1）J-net 共同代表の所轄分担表、了承された。
　　2）企画委員会議事録の一斉メール配信

コロナ禍で想い、考えたこと（5）

●やっと緊急事態宣言が解除された。今回は茨城県内にも緊急事態宣言が適用され、日立市内では連日、10 人を超える感染者数も報じられた。ワクチン接種が進む中、デルタ株のまん延や家庭内感染、更に感染リスクの高止まりで高齢者にとって不安な日々が長かったように思う。ただ、宣言が解除された中で欧米と比較し、ワクチン接種率の挽回や人口当たりの感染率が低く抑えられたことに国民性が高く評価される報道も見受けられた。感心したのは幼い子供ですら、きちんとマスクして手洗いしている様子である。今年の冬場に第６波を心配する専門家も多いが、改めて感染症予防は個人の心構えと行動が大切であると思い知らされた。（竹本 講治）

リレー随筆

「健康・元気でお過ごしでしょうか」

井上 和美

皆さん、コロナ禍の中、元気でお過ごしでしょうか。ちょっと気休めに言葉のお遊びをします。

国語辞書で健康と元気の意味を調べてみました。種々解釈がありますが、主な意味は、健康とは「肉体的、精神的な異常がなく、日常の社会的生活や積極的な行動に堪えるからだの状態」。元気とは「体力、休養が十分で、進んで物事をやろうとする気力・活力、取り立てて具合の悪い所がない様子」と書かれています。

健康とは、精神面と体力面が備わっている身体で社会的生活に問題のない様子、元気とは、気力・活力が備わっている体で日常の生活に問題のない様子、と解釈できると思います。挨拶で「お元気ですか」は、日常生活でお付き合いのある方に、気軽に会話する時に用い、あらたまった場合は「ご健康でお過ごしのこと」「お変わりありませんか」が良いのかも知れません。

さて、ほとんどの方は、定年後に健康について考え始めるのではないですか。小生も肥満体質なので、人間ドックで運動を勧められ、一番安易なジョギングをすることにしました。当初は、目標を高めに、一日一万歩に向かって毎日、一喜一憂しながら頑張り、その結果、膝・腰を痛めて、病院通いとなりました。ジョギングは体力維持のため良い運動なので、自分の体力に合った無理のない適度な目標を持ち、一喜一憂せず、少しでも長く継続することが大切です。

運動すれば基礎代謝が向上し、肥満が改善されます。また、歩くことが面倒な方は、就寝前と起床前に、布団、ベットの中で、ゆっくりと数回深呼吸をしてから腕を伸ばし、肩を回し、足を上に伸ばし、体を左右に捩じったりすることで、内臓の筋肉が鍛えられます。体を動かすことにより、ぐっすり眠れて、すっきり爽快に目が覚めること間違いないです。

皆さん、もう一度健康について考えてみませんか。

【編集後記】コロナ禍の影響により、総会を遅らせて新体制でスタートして早々、追い打ちをかけるように、「まん延防止等重点措置」「緊急事態宣言」が発令され、J-net 交流の場である楽習会行事を一部中止せざる得なかったのは残念である。宣言解除後、楽習会行事が無事開催されることを願うばかりである。しかし、今までの経緯から予断を許さない状況にある。今月号で新体制での共同代表の思いと抱負を知ることができたと思う。これからの J-net の更なる発展に期待したい。（編集子）

発　　行：熟年ネット・ひたち
共同代表　竹本 講治
編　　集：広 報 グ ル ー プ
住　　所：〒316 - 0004
日立市東多賀町５－１－６
E-mail　：jnet-hitachi@ jneth1.com
URL　　：https://jneth1.com