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」

竹本共同代表
挨拶

吉牟田さんの“一本締め”

昨年の活動を振り返り 新年のご挨拶

共同代表　竹本　講治

明けましておめでとうございます。新しい年を会員・会友の皆様と共に迎えることができましたこと、お慶び申し上げます。

昨年前半は、コロナ禍で活動を自粛し、シニア講座も開催中止としましたが、緊急事態宣言の解除を受けて楽習会、自主グループ活動を再開しました。楽習会ではテーマに精通した講師をお迎えし、「東日本大震災から10年」「高齢者ドライバーの心得」「青天を衝け」「長久保赤水を学ぶ」など地域の文化・歴史や高齢者の健康・マナーを楽しく学び、一部の学習状況が茨城新聞にも掲載されました。

また、自主グループ活動では社会福祉の一環として、市社協の支援を受け、J&Bグループが中心となり、オカリナハート、笛の会も出演し、「親子で楽しむ音楽ひろば」を企画、地域のケーブルTVにも紹介されました。河原子清掃グループは環境保全に貢献する清掃活動を展開し、またウオーク会は活動期間が限られましたが、健康仲間づくりを目標に再開しました。

今年の干支は「壬寅」、壬寅は冬が厳しいほど春の芽吹きは生命力に溢れ、華々しく生まれる年になるそうです。J－netも干支にあやかり、健康寿命を心掛け、活動を展開していきます。

年末交流会

令和3年度の年末交流会を12月16日、女性センター多目的ホールで開催した。年末交流会は昨年コロナ禍で中止しており、今年も駄目かと諦めかけた。従来の飲食を伴う形での懇親は残念ながらできなかったが、飲食抜きで、記念撮影、永年活動者表彰。その後、変化にとんだテーマをもとにみんなでおしゃべりし、ゲームやクイズで盛り上がった。最後に吉牟田さんの音頭により会の締と、今後のJ－netの継続と発展を祈念し散会した。

永年（15年）活動者表彰

年末交流会の席上で、15年以上の永きに渡りJ－net活動を支えて来られている16人の方々を顕彰し、表彰状をお贈りした。

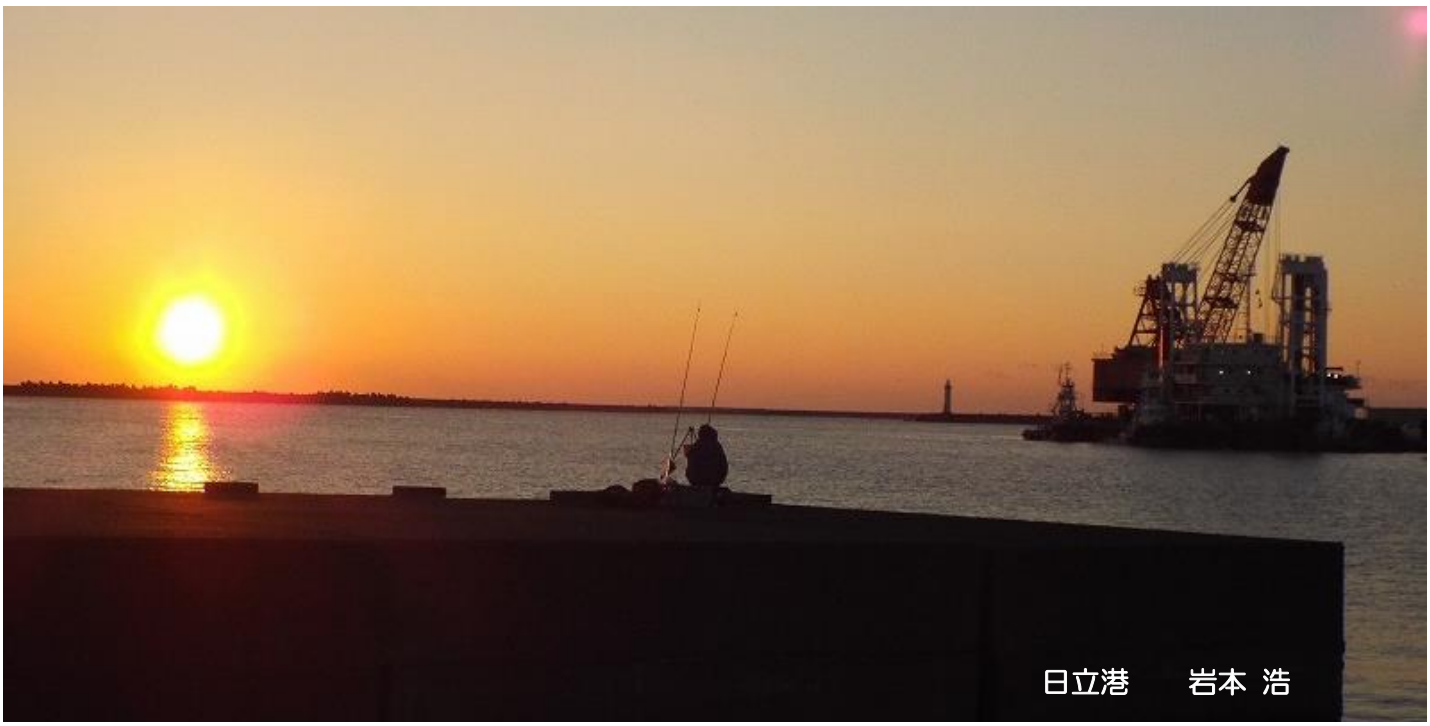
・石井和美　・平田恵美子
・鴨志田春江・山野邦雄
・富田滋男　・小森一郎
・小林美津江・伊藤廉
・鈴木敏子　・山本三男
・堀三千男　・内山義雄
・佐藤一男　・五月女五美枝
・長谷川孝　・三ツ井義弘

（敬称略）

これからもどうぞよろしくお願いします。

新春を迎えて

― 会員よりの一言 ―



日立港　　岩本 浩

白土 節子　マジック

おめでとうございます。五黄の虎、虎は千里行って千里戻る頑強な動物。人生 100 年の時代、健康に留意し、マジックに精進していきたい！

小林 信幸　新年を迎えて

私は今年で 70 歳になり古希を迎える。70 歳はまだまだ若い年齢です。古希からの活動は余裕をもって仕事に取り組み、仕事の優先順位を決め、色々な事にチャレンジしたいと思います。盆栽同好会に入りました。松柏(しょうはく)、杜松(としょう)と名前も分からぬ事ばかりで盆栽の基本的な知識から、芽つみ、剪定、針金かけなどの技能など、のんびりと学びたい。

細江 富美江　初夏の窓辺の華やぎ

気高く、凛と咲く薄紫色の薔薇「ブルームーン」、わが家に来て 30 年経つ。

今年も愛情と感謝の気持ちで守っていこう。両手いっぱいの花びらをそっと土に返す。手の掌に残る香り「嗚呼 刹那よ 永遠なれ」と祈る。

［5 月 15 日 撮影］

富田 滋男　健康で平凡に

新年の一言テーマは平成 15 年の会報から始まっており、24 人が投稿している。この中の 6 人が現役で活動中。小生は、平成 16 年の会報から載せている。読み返してみると、“言うは易し”になっている。“今年は何を”と硬く考えず、健康で平凡に生活できればと考えている。

山本 三男　自分の平熱は？

コロナ禍の昨今、自分の体温に敏感になり、毎日測っている方も多いと思います。昨年、何となく調子が悪く、体温を計ったら 36.9℃、自分の平熱は 36.5℃くらいだと勝手に思っていたので微熱があると思い心配した。

そこでネットで調べてみたら、日本人の平熱の平均は 36.6～37.2℃とのこと。37.5℃以上が医学的な発熱で、38℃未満が微熱とのこと。体温に振り回された数日だった。今年も健康管理に努めたい。

畑山 和子　木版画年賀状（3版3印）

井上 和美　新年の願い事「趣味を極める」

退職後、趣味で始めた蕎麦打ちを最後の習い事として、技を磨き上げることを誓った。ＤＩＹで制作した蕎麦道具と作業場所を、自分の城として蕎麦工房を開設した。蕎麦に関する知識は無論、技を極め、看板(雪に堪え、春咲く、美・香りある花のような蕎麦)に負けない、自分の蕎麦を求めて見たい。

藤本 欣正　新春に思う

昨春、脚がむくみ、少しの坂道でも息切れする。診察結果、心臓におおいに問題ありと日病で精密検査を受け、利尿剤を処方され症状は改善した次第。心臓が弱っているからだが、新春を迎えることが出来、感謝、感謝。目標の 90 歳まで健康寿命を達成するため、養生と適度の運動を続けたい。

三ツ井 義弘　体も脳も元気で

年末に運転免許更新のための認知機能検査を受け心配なしの判定だった。しかし、ものの名前を覚え、後で何だったかを答えさせる問題は半分しか出来なかった。これでは最近人の名前や言葉が出てこないのも、さもありなん。何か脳の活性化の方法は無きや。
（老化現象につき無理か）

岩本 浩　年賀状

明けましておめでとうございます。
会員会友の皆さまのご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。
今年は三十六年に一回訪れる「五黄の寅」の年です。
帝王の星とも呼ばれ、強い正義感と信念を持ち、困難を克復する最強の年です。皆様今年一年頑張りましょう。

令和四年元旦　　岩本 浩

山中 かよ子　手作り「粘土の花とレースクロス」

花籠作りは、カルチャースクールで学びました。材料はソフト紙粘土に着色し、混ぜ合わせ、花びらのモチーフに造形していく技法です。手編みのレースクロスは複雑な編み模様で、難しい作品になりました。

福田 常実　断捨離の再挑戦

私の所属する「山の会」で年末、気力、体力の低下や持病などの理由で７人も退会者が出た。
「断捨離」が流行語に登場してから久しい。前に何度か挑戦したがまだまだである。高齢化で体が動かなくなる前に、家族に迷惑をかけないためにも、今年は再挑戦してみよう。

吉牟田 護　継続は力なり

自分がやりたい事を毎日コツコツ続ける！ その結果、段々ブラシュアップする事と思うが、如何せん凡人には難しい。コロナ禍の２年間、しばしば外出自粛で暇に任せ、色々目標立てても中々達成出来ない。今年は目標を絞って歳相応に無理せず、着実に前進し、達成感に浸りたい。

竹本 講治　年間 20 種類の野菜作りに挑戦

外出自粛の影響で家庭菜園を楽しむ人が、３割増えたと言う。私も耕運機を購入し、野菜作りに励んでいる。ネギが順調に育ち、今年は初めてサツマイモに挑戦したい。

楽　習　会

「青天を衝け」と水戸藩の歴史（11/11）

「青天を衝け」の主人公である渋沢栄一は、幕末に現・埼玉県深谷市血洗島の豪農の長男として生まれた。攘夷を志す青年期を過ごし、幕臣にヨーロッパ視察団に選ばれ、海外の最先端の知識を吸収。このとき、西洋の合理的な金融システムに深く感銘を受けたことが後の活躍の土台になったとされる。

官僚を経て実業界に身を投じると、約 500 の企業の設立・育成に関わり、日本近代経済の礎を築いた。

渋沢栄一の人物像について、水戸史学会理事である中田昭一氏を講師に迎え講演いただいた。

先生の熱のこもった話に引き込まれ、時間が経つのも忘れた講演だった。　参加者 27 人（小林 信幸）

県政出前講座　茨城空港から空の旅（11/25）

ＧｏＴｏキャンペーン再開を期待し開催した。

茨城空港は「百里飛行場」が正式名称、自衛隊滑走路に民間機用を併設し建設。コンパクトなターミナルビルと搭乗までの動線・時間ロスを最小限とし、首都圏からの利用も狙いとしたなど説明があった。開港後、利用客は順調に増加したが、コロナ禍で３割に減少。県政として利用促進にポイントの貯まる「ＩＢＲマイエアポートクラブ」の公式アプリ化など最大限の支援を行い、また、空港利用促進が茨城の魅力度アップに繋がるとし、熱い期待も込めた講話だった。　参加者 27 人（竹本 講治）

長久保赤水を学ぶ（12/9）

高萩「長久保赤水顕彰会」会長の佐川春久氏を講師に迎え、「長久保赤水を学ぶ」の講座を開催した。

講演では、赤水に係る多くの資料をもとに赤水の一生と国の重要文化財に指定されるに至った経緯、重要性について、また「赤水図」の特徴について原寸大レプリカを見ながら数多くの地名、地形、航路などが描かれていること。現在の竹島（松島）が書かれ、天文学の知識を取り入れ経緯線が記入されていることなど、細かく解説いただき、長久保赤水の偉業を良く知ることができた。　参加者 27 人　（井上 和美）

自主グループ活動

J&B グループ　♪親子で楽しむ音楽ひろば

日立市福祉プラザ大会議室にて 11 月 2 日、J&B グループ主催の音楽会を開催した。

「オカリナハート」、「笛の会」の皆さんは、童謡や名曲などバラエティーに富んだ演奏曲を披露した。

ミュージックケアは幼児が体を動かし、マジックでは瞳を釘付けにしていた。

親御さんからは「幼児を連れての演奏会に配慮していただき、子どもを自由に遊ばせながら楽しんで参加できた」との感想をいただいた。

コロナ渦、緊急事態宣言が解除され、久々に大会議室に、笑顔に溢れ賑やかな輪が広がり、大人も子どもも、一緒に楽しんだ一日だった。

「笛の会」からは、

「コロナ渦により演奏を披露する機会がなくなっていたので喜んで参加。歌詞と映像を投影するパワーポイント作成に苦労したが、参加した親子の皆さんが身体でリズムを取り、拍手をして応援してくれたので楽しく演奏ができた」（小林 信幸）

「オカリナハート」からは、

「約２年ぶりの舞台演奏となった。お客様は幼児と親御さん達でしたので、プログラムは童謡やジブリのアニメーション、ディズニーランドのテーマ曲を演奏した。皆さん一生懸命聴いてくれたので、メンバーも楽しんで演奏ができた」（畑山 和子）

などの感想を寄せていただいた。参加者　親子 13 組　演奏協力者　14 人　スタッフ　13 人　（山中 かよ子）

ウオーク会　第 105 回目とし２年ぶりに開催

爽やかな天気に恵まれ 10 月 23 日、大久保交流センター主催「日立の魅力再発見ウオーク」に９人が参加した。

大久保は大久保町を流れる大川と、桜川町を流れる桜川に挟まれた窪地であるため大窪（大国分）と名づけられた。また、歴史と文教の地として、その面影をとどめて縄文時代からすでに人々が生活していた。

上孫の伏見稲荷神社や幕末の暇修館、大久保の鹿嶋神社で昔を偲び、隠れた歴史と史跡を満喫した。配布された「大久保ふるさとマップ」を眺めてみると、まだまだ歴史と史跡があることに驚かされた。久方ぶりの仲間同士の会話がすごく楽しかったひとときでした。参加者９人（佐藤 一男）

インフォメーション

楽　習　会　（1～3月）

月/日	楽習テーマ	内　　容	場所
1/13	賀詞を交換し、新春を寿ぐ	新しい年をみんなで祝い、楽しむ	女性センター
1/27	井戸端会議（3）	皆で提案次年度楽習会テーマを探る	
2/3	みんなで決めよう年間活動計画	楽しく有意義なテーマを選ぶ	
2/24	高齢者向けの健康教室	高齢者の栄養、食事指導ほか	
3/10	音楽観賞会	懐かしい思い出の曲を楽しもう！	
3/24	楽しく日帰り研修旅行	近隣の名所旧跡、工場見学ほか	―

★　令和４年度楽習会テーマ募集　★

令和４年度楽習会テーマを、１月 27 日井戸端会議（3）でテーマ募集、２月３日楽習会で年間計画を決定します。

企画委員会だより（11～12 月）

審議事項の主なものを掲載します

11 月　1）J-net ホームページに会員の部屋を復活予定、従来の紙ベースから電子情報化し効率化を図る

12 月　1）楽習会スケジュールの変更を了承

2）「長久保赤水顕彰会」へ寄付金(1 万円)の件、予備費から支出することを了承

リレー随筆

馬頭琴とホーミー　　五月女 五美枝

３年ほど前に、馬頭琴を聴く機会があった。朗読とのコラボであったが、心惹かれる音色であった。

そしてこの 11 月、２日続けてその音色に触れる機会があった。初日はホールでの演奏が素晴らしかった。馬頭琴とホーミー（一人２重唱「喉歌」）の演奏。広大なゴビ砂漠、疾走する馬、馬のいななきが目の前に広がる。朗読とのコラボもあり感動、感激した。

翌日はホーミーのワークショップに参加した。少人数でのレッスン、すぐ目の前での演奏にうっとり。（若くて、イケメン！）口の中で舌の位置を変えながら共鳴させると言われても、すぐには出来ない。自分では声（音）が出ているのかも分からない。教え上手な先生に「出てます、出てますョ」と言われても「これで良いの？」。ダミ声（市場のセリの声が最高だそうです）でと言われても、「私の美声ではムリ」などと、笑いながらの２時間はアッという間。ホーミーを習得することは出来なかったが、充実した時間を持てたことに大満足でした。

講師の嵯峨治彦先生はモンゴルの馬頭琴演奏の第一人者から「後継者」として指名されているそうです。インターネットで馬頭琴やホーミーの解説や演奏の動画を見ることが出来ます。

コロナ禍で想い、考えたこと（6）

新型コロナウィルスの県内感染者数が 370 日ぶりに「ゼロ」の報道が約２カ月前にあった。その後も減少しつつ、感染者数がほぼ「ゼロ」の報道が続いている。皆さんもほっと一息ついたのではないでしょうか。私も２年ぶりに子供・孫達が年始年末に帰省するのを楽しみにしている。

一方、先行ワクチン接種した海外での感染者の増加、新型変異ウィルス感染が見られ心配である。また、日本では子供へのワクチン接種、第３回目の接種などが進められている。早急な感染防止規制の緩和には心配が尽きないが、今年も今までどおり緊張感を保ち、感染防止に努めるとともに、新たな J-net 活動ができることを願いたい。　（井上 和美）

コロナ禍が始まってから２年近くになる。この間、出かける所なども少なくなって、暇を持て余して家に閉じこもっている時に、「何か家の中の整理でもしようか」と思い立ち、タンスを開けてクリーニング屋から戻っていたズボンを取り出してみた。ズボンは３本あったが、チャックの部分が固くて動かない。どうしても手では無理だったので、ペンチを持ち出して引っ張ってみた。そしたら引き手の部分がちぎれてしまった。それがズボン３本ともである。後から、それはクリーニングの薬液のせいだと分かったが、私にとっては「３本とも」は本当に痛かった。皆さんもタンスの中を早めに点検してみては如何でしょうか？　（安斎 宗四郎）

【編集後記】令和４年がスタートした。２年近く新型コロナウイルスに翻弄され、マスク着用や３密回避など新しい生活スタイルが定着してきた。昨年後半にようやく終息の気配が見えてきたが、まだ油断は禁物である。J-net の活動は６月からのスタートになったが、その後もいくつかの楽習会が中止を余儀なくされた。そんな中、年末交流会や賀詞交歓が実施できたことを喜びたい。今号の「会員の年頭の一言」にも明るさが見え始め、来年度のテーマ探しも始まる。会員の協力と工夫で活動の更なる活性化を実現しよう。　（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