

# 熟年ネット・ひたち



## ご挨拶

代表世話人 掛札 優

この度、「熟年ネット・ひたち」が創立10周年を迎えることができました。また、内閣府の16年度「社会参加活動事例」に選ばれ「社会参加章」の盾と書状を授与されました。これはひとえに、皆さまがたのご指導ご支援の賜物であり心より感謝申し上げます。

平成7年1月、地域に疎い定年退職者と地域活動の先輩である主婦が集い、“熟年を生き生きとして楽しむ”方法を研究することを目的として発足しました。意気込みだけは元気なのですが、何をどうすれば良いのか！教えてくれる人はどこにいるのか！分からぬことだらけ！兎に角、毎月集まって相談することにしました。

市役所に行ったのは婚姻届と子供の出生届けのみ、公民館など行ったこともない。学校に行ったのは運動会だけ、地域で良く知っているのは居酒屋、自分が持っているものは仕事、このような男たちが地域を学び、“熟年を生き生きとして楽しもう”とするのだから容易なことではありません。しかし、集まった人たちは、皆で力を合わせなければ問題の解決が出来ないことは分かっていました。

この仲間の和が当会を10年間維持発展させ、定年退職者或いは主婦の方たちに、「シニアライフを豊かに生きる」機会を提供できるグループに成長させた力の源となっています。

それからの10年は、地域の文化を知らないグループが、糸余曲折、試行錯誤を繰り返しながらの活動ですから、周囲の皆さんには大変ご迷惑をおかけしたことと思います。紙上を借りてお詫び申し上げます。

私たちはこれらの活動を通じて、地域には非常に多くの問題が有ること、その問題は私たちの力で解決できることが少なくないことも学びました。また、これらの問題に対応するためには、理屈より行動が大切であることも学びました。

私たちのグループは、これらの問題に柔軟に対応できる仕組みの「手作りのグループ」であり、多くの会員が和気藹々として楽しくボランティア活動に取組んでいます。

超高齢社会を迎えて、我々を取り巻く環境はますます厳しくなることは明確です。国・県・市の経済は厳しくなる一方であり、少子化は高齢者を支える力の激減です。また、金銭などに関わる犯罪の狙い目は高齢者です。さらに、公共交通の減少で高齢者は日用品の買い物も難しくなります。これらの問題は、我々が力を合わせ、自分たちの問題は自分たちで解決する意気込みと努力が非常に大切です。

私たち定年退職者は、日本最大の人的遊休資源であると思います。この遊休資源が少しでも活動すれば、住みやすい楽しい街ができるでしょう。

私たちは、より多くの方たちが「シニアライフを豊かに生きる」ために努力したいと考えていますがまだまだ微力です。これからもご指導ご支援をお願い申し上げますとともに、皆様のご健康とご繁栄を祈念して、「熟年ネット・ひたち」創立10周年を迎えてのご挨拶とさせて頂きます。



## 目 次

### 第1部 熟年ネット・ひたち 活動紹介

10年の歩み	1
当会紹介 茨城新聞記事	2
内閣府の「社会参加活動事例」に選定	3
活動事例紹介文	4
活動の基本	5
活動の仕組み	6
効果	7
活動体制・会員数推移	8
シニア講座	9
練習会	10
活動事例	11
広報委員会	
会報	12
会報事例	13
ホームページ	14
パソコン研究会	15

### 第2部 自主活動紹介

ハーモニーフレンズ	16
日立再発見	17
日立のサクラを楽しむ講座	18
Jネット・オカリナ	19
お手伝いグループ「シニアの会」	20
熟年ボランティア ひたちおもちやの病院	21
茨城朝日紹介記事	22
グループ・ピニオン	23
自主活動の卵たち	24

### 附

サムエル・ウルマン 「青 春」	25
-----------------	----

# 10年の歩み

「熟年ネット・ひたち」は平成6年11月、ひたち生き生き百年塾主催の定年退職後の生き方を示す講演会で、地域に疎い定年退職者の仲間づくりを行ったのが始まりである。

以降、紆余曲折、試行錯誤を繰り返しながら約10年、16年度の内閣府の「社会参加活動事例」に採用されるまでに成長した。

平成13年、百年塾より自立後、活動の拠点となる事務所・パソコンなどが持てず苦労したが16年度総会で会費の大幅アップが承認され、活動の拠点が出来あがった。

自分たちのことを自分たちで考えて活動する！至極当然のことであるが、今日あるのは、創立以来頂いた多くの方々お力添えの結果であり、心より御礼申し上げます。

年月日	主たる活動	内 容
H6/11/12	定年退職後の生き方を示す講演会 「充実した熟年を楽しむために」 <b>第一回「仲間づくり」</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>定年退職前後の方が多数参加。</li> <li>講演会計画・参加者募集など大変良い体験になった。</li> <li>(仮称) 熟年研究会参加を呼びかける。</li> </ul>
H7/1/28	<b>(仮称) 熟年研究会発足</b> 第一回 活動方針など検討	<ul style="list-style-type: none"> <li>参加者12名 夢を語り合う</li> <li>某会員の夢 ハーモニカによる出前演奏 見事に開花し、当会自主活動の希望の星となる。</li> </ul>
H7/3/25	<b>練習会の始まり</b> 百年塾・公民館・福祉について 初の懇親会実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>何を学べばよいのか！それすら分からぬ。</li> <li>学習を通じて色々な方のお世話になり 知り合いも出来た。</li> </ul>
H8/1/6	<b>初めての新聞掲載</b> 「第二の人生を考える熟年研究会」 立場さまざまな15人 「何かできるはず」 茨城新聞	<ul style="list-style-type: none"> <li>当会の考えが的確に表現されており、 熟研の活動説明に非常に役立ち 活動に励みが出来た。</li> <li>新聞記事 付録参照</li> </ul>
H8/5/1	<b>熟年研究会会報 創刊号発行</b> 役員紹介と講座の紹介など	<ul style="list-style-type: none"> <li>故小池彪さんの労作</li> </ul>
H8/5/9	<b>教育テレビ「男と女の生活学」で 当会の活動事例が紹介される</b> コーディネータ 渋谷茨大助教授	<ul style="list-style-type: none"> <li>シビックセンターで収録 ハーモニーフレンズの 練習、熟研の色々など。テレビで見る 自分の姿に複雑な心境。</li> </ul>
H8/7/16	<b>学習会 第一回日立再発見</b> 中里地区日鉱記念館 26名参加	<ul style="list-style-type: none"> <li>纏め担当者が下見をして、懇切な資料を作成。 始めて知る場所が多く、非常に刺激になった。</li> <li>観光ガイド活動の始まり。</li> </ul>
H12/7/8	<b>第一回 シニア講座開講</b> 「定年後を豊かに生きる」	<ul style="list-style-type: none"> <li>新会員加入の非常に有効な仕組みが出来た。</li> </ul>
H13/4/1	<b>百年塾より自立し自主活動となる。</b> 会名「熟年ネット・ひたち」と改称 練習拠点は女性センターとする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>不安がいっぱいであったが、 明るくスタート出来た。</li> <li>グループの自立は個人の自立につながった。</li> </ul>
H14/5/20	<b>仮事務所開設</b> (株)バイオクリーン殿のご好意に より銀座通りに仮事務所借用	<ul style="list-style-type: none"> <li>会としての形が出来た。</li> <li>会として最大の備品、パソコンを購入。</li> </ul>
H14/11/5	<b>ホームページ開設</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>永年の願いが実った。</li> </ul>
H16/7/21	<b>正式事務所を弁天町に設置</b> 初めて熟年ネット・ひたちの看板	<ul style="list-style-type: none"> <li>同居させて頂いてる「NPO法人 ひたちNPOセンターWith you」に感謝。</li> </ul>
H16/9/15	<b>内閣府の事例集に載る</b> 国より盾・書状・事例集を授与される。 9月27日 市長に報告	<p>16年度「エイジレス・ライフ社会参加活動事例」に掲載される。</p> <p>グループは全国で27件。日立市では初めて。</p>

# 熟年研究会（現 熟年ネット・ひたち）活動 茨城新聞に紹介される。

## 第二の人生を考える熟年研究会

日立

長い会社勤めを終え、職場に別れを告げた企業戦士たち。人生をいかに生きるか。長寿社会の命題を互いに考え、迷いながらそれぞれに生き方を見つけてきた。彼ら、「さあ、これから何をしたらいいのだろうか」とつぶやく。身につまされる光景だ。

二十年、三十年と多くの答えを探し当てようとすると、思ははらひつた。年後の人人生をいかに生きるか。一九九五年

日立市は退職間もないサテライトマン、定年を迎えたシニアリンク会社でまた設立員、女性など立場は

さまたが、これから自分たちの生き方を見つけようとするアラスに勤じたが、退職後は体力、経済力など衰えるものばかりで、仲間も減ってくる。

日立市内の大手総合会社に役立つ人間だと思

い、そこに仕事を立てていたが、仕事を外されたら身の置き所がなくなつた。それが定年だという。考えれば考

えがほんと悲しい世界が待つている。

「何かをやろうとしてや一人ではできない。しかし、さまざまな人が研究会に集まれば何かができます」と

掛さんと心を語る。

現在のメンバーは十五

人。ボランティア、趣味、

地域活動など将来やうご

することはそれぞれ。それ

は拘束しないのが原則。地

域の文化を尊ぶうとする

のが同じだけだ。

昨年は職場から地域に展開した公民館の役割を活用法、福祉ボランティア、行政の役割などの講座を開き、ゼロから話を聞いた。もちろん大切な懇親会の開催、研究会の進め方の討議は何度も重ねてきた。

ここは定年に対する心構え、年金、ボランティア、ごみ対策、さらには日立発展と称してバスで日立市内を歩いてことも企画している。熟年研究会の集まりは楽顔が絶えない。

何かをつくつくるする意欲が伝わってくる。定年後は「老後」ではないようだ。

## 立ち場さまざま15人



第二の人生の生き方を見付けようとする熟年研究会。  
会合の間中笑顔が絶えず、日立シニアセンター

思ひはひとつ、目標はそれぞれに  
「何かができるはず」と模索

# 内閣府の「社会参加活動事例」に選定

当会が内閣府の16年度「社会参加活動事例」に選定され、盾・書状・事例集を授与された。全国で27事例、日立市では初めての事例。

## 「社会参加活動事例」とは！

内閣府は、「エイジレス・ライフ実践者及び社会参加活動」事例を各県経由で募集し、選考委員会で選び、『いきいき人生 エイジレス・ライフ及び社会参加活動事例』として発行しています。これは、内閣府及び地方公共団体が国民各層に広報・啓発を行い、既に高齢期を迎え、又はこれから迎えようとする方に生きがいのある生活を送っていただくための参考としてもうためのものです。

エイジレス・ライフ実践者は個人を対象とし、社会参加活動はグループを対象としています。

## 選考重視項目など

「社会参加活動」は、積極的な活動を通じ、社会とのかかわりを持ち、生き生きと充実した生活を送っている概ね65歳以上の方が中心となって構成しているグループ等（10名以上）であり、活動の年数、活動の人数、行政からの独立が重視されています。

16年度の選考委員は、桜美林大学教授を委員長として、県・大学・テレビ・新聞などの関係者により構成されています。

## 16年度の選定状況

「エイジレス・ライフ実践者」は全国で132件が推薦され43件が選ばれました。  
「社会参加活動」は全国で80件が推薦され27件が選ばれました。茨城県からは2件（日立市と龍ヶ崎市）が推薦され2件とも選ばれました。

### 選考委員会委員長感想

私の調査によると、社会参加活動団体は、数人が発意すればすぐに生まれるが、解散、消滅することも簡単です。団体を維持・発展させるためには、内部の人がよほどがんばらないといけません。団体が生まれて一年以内に半分なくなってしまいます。三年維持されると長続きするということが分かりました。

## 授与された盾など



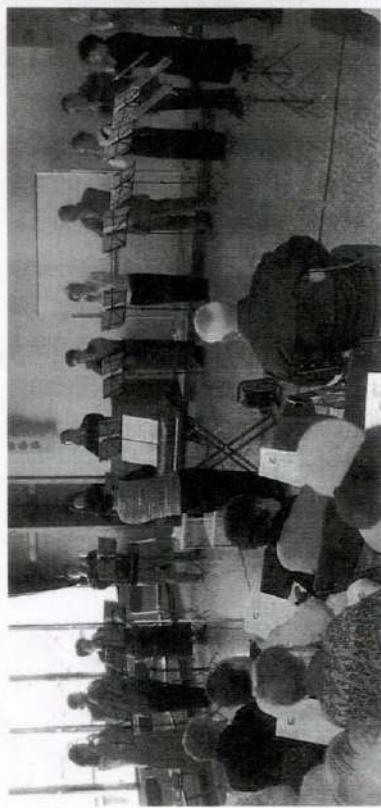
# 内閣府 社会参加活動事例集 『いきいき人生』 熟年ネット・ひたち紹介文

# 会社人間が退職後、 地域にソフトラン ティングできる場

## 何をもじるかを教わつてゐる わからなじ漫職者たち

茨城県日立市の「熟年ネット・ひたち（略称「ひのじ」）」は、定年退職した人たちが、たまにたまに活動を通じて地域社会とつながりをもつネットワーク。平成7年1月15日に発足しました。

ネットワーク結成の直接のきっかけは、現在代表の伊藤優さん(69歳)が、定年退職者を対象としたシニア講座を開こうと思ったとき、まずはこの



オカリナの出前演奏

活動としては、すばらしく日立を市民にもりよくなつてもらつための日立市発見活動、ハーモニカバンドあるいはオカヒナによる老人ホームなどでの田舎演奏、わやぢやの病院ボランティア会報編集、老人ホームのお手伝いなど、多様な活動が行われ育ちつつあります。

だからが上に立てて管理するのでなく、要職者自身がやりたいことを見つけ実現していくべきスタイルですから、これからどんどん分野に活動が広がるのか、可能性は無限です。

会のスローガンは「シニアライツを豊かに生むる」。基本理念は「仲間づくり、生きがらづくり、大好きひだりづくり」の三つ。会の運営は「自由と平等」。次々と

となると、結局、何をでもなくなります。だつたら、そういうチャレンジを提供できるしくみをつくらう、同じじめに困つたり悩んだりしてくる人が、いつしもに何かを学んでいくれる場をつくらねばならないのです。されば、会社人間が地域にソフテイランディングするための団体ですね」

## 活動の広がりは無限大

回転式給水栓の開発研究

じらつとして、定年退職者のための地域入門講座にあたる、「シニア講座」(全10回30時間)では、先輩たちの話を聞くなど交流の場が設けられ、「練習会」では、体験しながら自分に合った活動を見つける場を提供しています。

「うそだ！」と、彼は叫んで、

出てくる課題に対して柔軟に対応しながら、会の性格づけをしつかりしたことだが、この10年で会員が50人強にまで増えたゆえんでした。

「自分で編んでいたのではなく、先に書いたのと同じだったのですが、それを思つ起りながら、コタヤア後の人生を豊かに運びやるやうに思つたから」 と語る猪木さん。この裏、「ついで」で猪木の事務所を訪れた記者が、猪木の言ふ「自分で編んでいたのと同じだった」をうなづく。この裏、「ついで」で猪木の事務所を訪れた記者が、猪木の言ふ「自分で編んでいたのと同じだった」をうなづく。

「活動は女性センターなどを借りて行っていますが、タイムリーな活動のためには、交流の場所とする事務所がぜひ必要です。定年退職者は日本の大好きな資源。その力を生かせるしくみがあれば、地域活性化のエンジンになります」と語る。

「フード」のスタイルは、今ア活動の新しい形として、今後ますます注目されるかもしれません。

# 活動の基本

当会は、シニアライフを豊かに生きたいと願っている人達が集まり、  
地域社会との繋がりを学び、その中から自分のライフスタイルを見つけ  
一人一人が楽しく活動し豊かに生きて、その輪を広げているグループです。

## 創設の理念

シニアライフを豊かに生きる

## 基本方針

仲間づくり、生きがいづくり、大好きひたちづくり

### ・仲間づくり

性別・年齢差・学歴などにこだわらず、助け合いの心と感謝の心を大切にする。

### ・生きがいづくり

新しい価値観と好奇心、そして理屈より行動で会得することを大切にする。

### ・大好きひたちづくり

住みよい街づくりのために、一人ひとりの「大好きひたち」の心を大切にする。

## 活動の基本

当会は下記の5項目を基本として活動する。

### ・自発的な活動

有言実行の楽しさを体得するために、自発的活動の拡大を図る。

### ・自由な活動

自由で快活な活動のために、活動は自己責任によるものとし、管理は極力少なくする。

### ・平等な活動

権利と義務の平等のため役割などは平等に分担し、活動はオープンな討議で決定する。

### ・開かれた活動

他団体などとの交流を深め、会員外の方たちとの「仲間づくり」も積極的に行う。

### ・会費で活動

自由で平等な活動をするために、経費は自己負担（会費）とする。

## 体制

・企画委員会 活動の企画推進の中心。委員の定数は定めず会員の自薦他薦で選出する。

・役員会 会運営の責任体制、役員は企画委員より選出する。

## 自主活動

活動の最終目的は豊かに生きるための自主活動（ボランティアなど）の会得であり、積極的に支援する。

## 会友制度

自主活動などが多忙となり当会活動参加が困難になった会員は会友となり、当会と相互支援などの活動が出来る。

# 活動の仕組み

シニアライフを豊かに生きたいと願っているが地域に疎い  
定年退職前後の方・主婦など



気楽に参加出来る地域の基礎講座 市報・新聞・チラシなどで募集

## 「シニアのための地域入門講座」

希望者は J-n-e-t に入会 新会員は当会活動の原点 会員の 77% が講座修了者



一人一人が楽しく活動し、地域社会を学び、自分のライフスタイルを見つける

## 当会活動

自分たちで考えて実行 地域の体験学習「楽習会」 毎月 2 回実施

会員・団体などへの情報提供 「会報の発行」 メールを駆使して編集

ご理解とご意見を頂くための 「ホームページ」 タイムリーに変更

仲間が講師だから学び易い 「パソコン講座」 会員の大半がメール利用

各種地域活動の要請に協力 各種地域活動 主として行政関係の要請



## 当会活動の最終目標

新しい仲間と豊かなシニアライフ (自主活動 J-n-e-t は支援)

- ・福祉施設などの出前演奏で活躍するハーモニカのバンド「ハーモニーフレンズ」
- ・「大好きひたち」活動一日立を再発見して楽しもう ..... 「日立再発見グループ」
- ・日立の桜を多くの市民に楽しんで頂く為の ..... 「日立のサクラを楽しむ講座」
- ・お手伝いをしながらボランティアを学ぶ ..... お手伝いグループ 「シニアの会」
- ・子供たちの笑顔が嬉しい ..... 「ひたち・おもちやの病院」
- ・老人保健施設で利用者と楽しむ ..... 「グループ・ピニオン」
- ・その他、自主活動を準備中のグループが種々育ちつつあります。
- ・各団体で活動

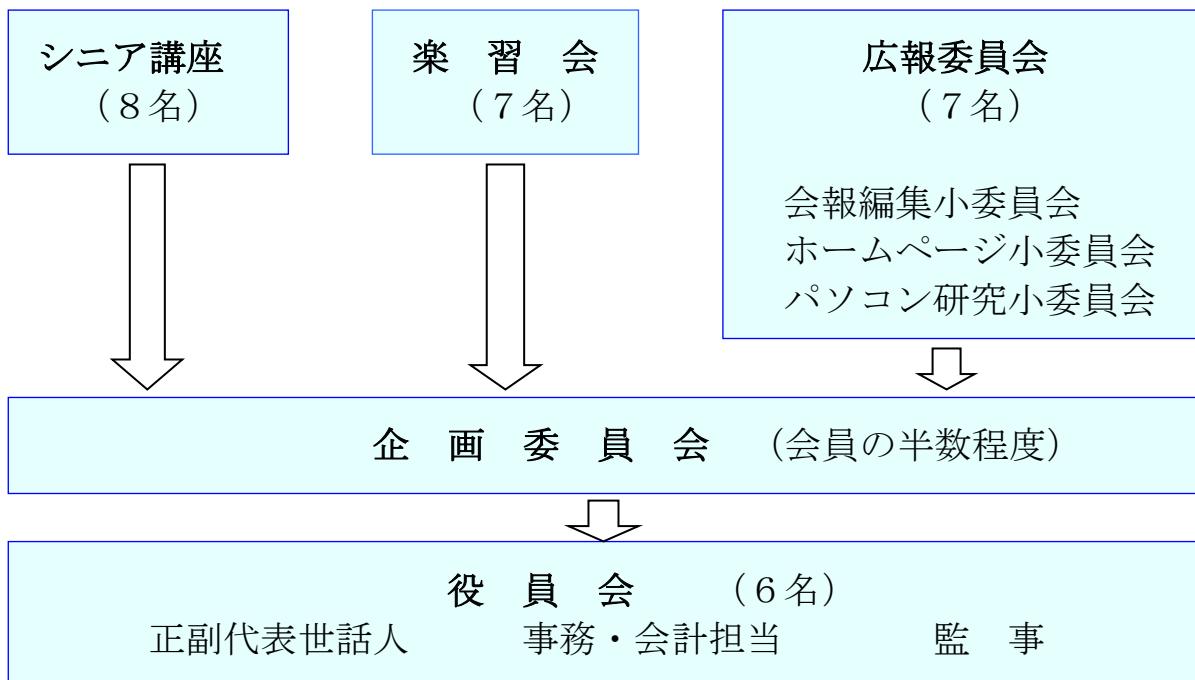
日立市社会福祉協議会 地区社協 らぽーる協会 女性センター 社会教育委員会  
日立商工会議所 日立市観光協会 ひたち生き生き百年塾 さくら市民会議ほか

# 効 果

- 1 新会員の加入は、活気ある会の継続のためには必須であるが難しい問題である。公募で参加して頂く「シニアのための地域入門講座」は新会員加入に非常に効果的な方法である。即ち、講座は回数・期間が定められているので参加しやすい。講座終了後に当会を理解し会員とも知りあって自由意志で入会するので、会に馴染みやすく活発に活動して頂ける。
- 2 「練習会」は自分たちのための活動であることの認識が高まり、積極的な提案、まとめ役を楽しむ方が増えている。
- 3 自由と平等の考えが浸透し、性別・年齢差・学歴・職歴などにこだわらず気楽にグループ活動が出来るようになった。趣味のグループ、ボランティアグループなど、自主活動が活発になり参加する会員が増加している。
- 4 会員どうしの理解・コミュニケーションが深まり、自主グループの立ち上げ（この指とまれ）が容易に出来るようになった。
- 5 自分たちのお金による自分たちの活動が増加し、自立心が育ち、大変有意義な活動くなっている。
- 6 各活動を通して他団体などとの交流も増加し、他団体で活動する会員や、自主グループへ会員外の参加者も増加している。相互に利用しあい活動の幅を広げることで推奨している。
- 7 多くの会員が自己再発見しシニアライフを楽しんでいる。仲間と共に楽しむので感動が倍増し生きがいづくりに貢献している。
- 8 会員相互の連絡が密になり、病気・防犯・救急などの有益な情報が入り会員の日常生活に役立っている。

# 活動体制

新会員を大事にし、社会の変動に柔軟に対応出来る体制



# 会員数推移

年度	会員数	年会費	備考
7年	15	無料	
8年	37	2千円	シニア対象講演会を開催し同時に会員募集
9年	41	2千円	
10年	45	2千円	
11年	43	2千円	
12年	43	2千円	
13年	50	3千円	シニア講座による入会増
14年	58	3千円	シニア講座による入会増
15年	58	3千円	シニア講座による入会少
16年	64 (6)	12千円	事務所借用のため年会費大幅アップ シニア講座による入会増 会友制採用

注 ( ) 内は会友数で内数 会友会費は会員の 1/4

# シニア講座

## 概要

「シニアのための地域入門講座」(通称、シニア講座)は、定年退職前後の方・主婦などが、地域社会でシニアライフを豊かに生きるために切っ掛けづくりを目的として実施している。

受講者は、市報、新聞、チラシ等で募集し、J-netへの入会は自由としているが半数以上の方が入会し、フレッシュなJ-netの維持と発展になくてはならない存在となっている。

本講座の特長は、講座の企画運営と講師の一部が定年退職者と主婦であり、自分の立場で考えた内容であることがある。然し、知名度が低いために受講者数が低調であったが、本年は各種の自主活動(主としてボランティア活動)が認められ日立商工会議所と日立市社会福祉協議会の後援を頂くことが出来たので、これを機に更なる努力をする考えである。

## 受講者の推移

年 度	第1回(H12)	第2回(H13)	第3回(H14)	第4回(H15)	第5回(H16)
男	1 7	4	7	4	9
女	5	8	2	4	7
合計	2 2	1 2	9	8	1 6
入会者	1 3	1 2	5	2	1 2

## 講座の構成

J-netの会員から講座担当グループを構成して、講座の運営に当っている。

\*開講は年1度。全10回、各3時間。但し平成12, 13年は全8回、各4時間。

\*開講場所は「女性センター」を主体として、内容に応じて適宜選定。

\*講座内容は、生涯学習への手引、生きがい探し、地域の状況、ボランティア活動紹介、体験談等をテーマとして、それに適した講師の方に依頼。

\*受講者の受講期間中はJ-netの各種行事に参画できる。

## 最新の講座内容：第5回(平成16年)



ひたち竹人形への道



日立の街、再発見

	日付／場所	内 容	講師
1	5月15日(土) 女性センター	開講式：オリエンテーション、自己紹介 生涯学習の手引き、J-netの活動紹介	会員
2	6月5日(土) 女性センター	日立の自然環境 ワークショップ：身近な自然環境	
3	6月19日(土) 女性センター	今なぜNPOか 交流会：茶論(サロン)パーティ	田尻 英美子氏 会員
4	7月3日(土) シビックセンター	日立の街、再発見：銀座通、シビックセンター 市役所の役割、日立の将来展望	
5	7月17日(土) 女性センター	生活習慣病について パネル討論：シニア生活を有意義に	起 由美氏 会員
6	8月7日(土) 女性センター	ひたち竹人形への道 日立のさくら	
7	8月21日(土) 女性センター	今後の生活設計をイメージする(年金活用等) 地域福祉について(介護、ボランティア等)	三原 秀司氏 市社協職員
8	9月4日(土)	日立の産業の生き立ちを見聞(日鉱記念館)	
9	9月18日(土) 女性センター	しなやかに生きるコツ(心のもち方) 定年後の夫婦のあり方	鈴木 研二教授 会員
10	10月2日(土)	閉講式、バーベキューパーティ(会瀬青少年の家)	

## 受講者の感想

- \*いろいろな分野でシニアライフを楽しんでいる人の話を聞き、自分の方向が見えてきた。
- \*日立にも知られざる見所が有ることを知り、目が開けた。
- \*これまでの交友関係は狭かったが、多くの人々と交流できて楽しかった。
- \*ボランティア活動に関心があったが、入る方法が分からなかった。これで納得。

# 樂習会

## 動機と目的

動機：豊かなシニアライフを楽しく生きるために大好き日立に密着した地域社会・文化・歴史など何にでも興味を持って楽しく学ぼうと樂習会が発足した。

目的：楽しみながら多種多様な様々な行事に参加し仲間作りと自分を再発見すること。

## 樂習テーマ

樂習テーマは会員みんなで提案し、みんなで検討し、みんなで推進し活動している。

- (1) 開催回数は2回／月、24回／年以内とし、参加は束縛はなく自由。
- (2) テーマの担当者は複数名とし会員全員が必ず担当するようにしている。
- (3) テーマの実施内容・スケジュール・費用など詳細はテーマ担当者で決定している。

## 活動内容

No	区分	内容	樂習テーマ事例
1	楽しい樂習	●健康作り・ 癒し体験など ●各種交流会 など	☆日本の漢詩を学ぶ ☆研修旅行・夏季交流会 ☆バードウォッチング ☆ニュースポーツを体験 ☆在日立外国人と交流しようなど ☆日本人と神道について ☆海外シニアを学ぶ ☆日立竹人形への道 ☆年末交流会
2	大好き日立 を学ぶ	●日立の町 再発見 ●日立の歴史・ 現状を学ぶ	☆大島桜を観て日立の歴史を知る ☆海防城を知ろう（座学と海防城跡を訪ねて） ☆助川山・金山百体觀音ハイキング ☆日立の産業の生い立ちなど
3	お役に立つ 樂習	●福祉体験・ 現場を知る ●環境問題を 学ぶ	☆省エネの考え方と実践、 ☆シニア健康センター「しおさい」訪問し知識を得る ☆介護支援・救急救命を学ぶ、防犯対策を学ぶ ☆ワークスたんぽぽでの体験実習など
4	井戸端会議	●意見交換、仲間 作り、情報交 換、連携強化	☆平成15年度より6回／年実施 ☆テーマを決めずに楽しい意見交換、実践活動の 紹介・お手伝い募集、世の中のこと・生きがいから 家族まで話題は尽きない。

## 事例紹介



日立歴史探訪、市民助川山～  
金山百体觀音を訪ねる

指導員から救急救命講座・心  
肺蘇生法基礎実技を学ぶ

## 活動事例

楽しい学習、大好き日立を学ぶ、お役に立つ学習、井戸端会議の活動事例を写真に示す。



在日立バングラデシュの方々との交流



久慈川堤防・河川敷でのバードウォッチング



かみすわ山荘での夏季交流会（バーベキュー）



日立の桜の歴史・大島桜を観る、神峰山頂まで



大貫先生の案内で海防城跡を訪ね歴史を学ぶ



助川山から金山百体観音を訪ね、昔の信仰を思う



介護老人施設「しおさい」施設、訓練など知る



救急救命を学ぶ、二回の実技訓練で基礎を体験



日立警察署生活安全課課長より防犯対策を学ぶ



井戸端会議、グループ分けいろいろな話題・議題を討論



井戸端会議での意見交換・地域社会への貢献の在り方・実践活動を話し合う

学習会の詳細は J-net ホームページに掲載されておりますのでご覧下さい。

# 会報

会報は、当会発足から約1年3ヶ月後の平成8年5月1日に「熟年研究会」と名付けて創刊号を発行してから通算23号をに達した。

この間、会の情報紙としての役割を考慮し、適正なタイトル、記事内容の充実、紙面の体裁など試行錯誤を繰り返しながら改善を加え、手作りで発行し続けてきた。その甲斐があって会員の融和にも役立ち、特に、都合で会の行事に参加出来ない会員からは感謝の電話やメール届いている。

当会創立10周年を迎えるにあたり、更に楽しく、内容のある紙面作りに心がけたいと考えております。また、外部の方のご意見なども寄稿して頂ければと願っています。



創刊号から現在まですべて手作り

No	タイトル	号 数	発 行 日	ト ッ プ 記 事
1	熟年研究会	創刊号	平成8年5月	創刊号によせて、H8年度計画
2	熟年研究会	第2号	平成8年10月	前半の活動を振り返って
3	熟年研究会	第3号	平成9年4月	課題共同体
4	熟研	第4号	平成9年10月	敬老 形老 軽老 荘老 慶老
5	熟研	第5号	平成10年4月	本年度活動の進め方について
6	J-net	第6号	平成10年12月	「日立大好き」になろう
7	J-net	第12-01号	平成12年6月	「仲間つくり」、新活動方針
8	J-net	第12-02号	平成12年9月	貴方のまわりに素晴らしいものがある
9	J-net	第13-01号	平成13年1月	21世紀J-netの飛躍を目指して
10	熟年	第13-02号	平成13年5月	期待される「熟年ネット・ひたち」
11	熟年	第13-03号	平成13年9月	環境の21世紀を迎えて
12	熟年	第14-01号	平成14年1月	和気藹々
13	熟年	第14-02号	平成14年4月	第1回総会 進むべき方向を確認
14	熟年	第14-03号	平成14年8月	念願の事務所を開設
15	熟年	第14-04号	平成14年11月	女性センタ祭り 活動内容を展示
16	熟年	第15-01号	平成15年1月	実践活動に取り組もう
17	熟年	第15-02号	平成15年5月	第2回総会 H15年度活動方針を確認
18	熟年	第15-03号	平成15年8月	お役に立とう地域社会のために
19	熟年	第15-04号	平成15年11月	女性センタ祭り 活動内容を展示
20	熟年	第16-01号	平成16年1月	J-net発足10年目を迎えて
21	熟年	第16-02号	平成16年5月	第3回総会地域に密着した活動基盤作り
22	熟年	第16-03号	平成16年8月	更なる飛躍！活動拠点の再構築なる
23	熟年	第16-04号	平成16年11月	内閣府より社会活動章を授与される

## 会報事例

平成16年11月 1日

J-net 会報

第16-04号 (1)

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

孰  
年

JNH

熟年ネット・ひたち  
(J-n-e-t)



### 書状を受ける掛札代表



## 書状(上)と社会参加臺の盾(下)



### 書状(上)と社会参加臺の盾(下)

当会は平成十六年度の内閣府「社会参加活動事例」に選ばれ、去る九月十五日、県庁において保健福祉部・小沼次長より、細田博之内閣官房長官名の書状と社会参加章の盾が授与された。尚、九月二十七日には、掛札代表以下役員が樺村市長を表啓訪問し、一連の報告を行った。

## 十年間の地道な活動が評価される

「社会参加活動事例」の対象は、積極的な活動を通じ、社会とのかかわりを持ち、生き生きと充実した生活を送り、数や人数、行政からの独立が

十年間の地道な活動が評価される

行、メンバーの役割分担、活動の継続性などにも視点がおかれて いる。

J-line の理念と方針、グループの構成、活動の仕方、会則に基づく運営、年にわたる計画的な活動、会報の発行やホームページの公開など活動内容のすべてが「社会参加活動事例」として

相応しいということで、日立市の関係先から推薦された。全国では八十件の推薦があり、二十七件が厳選され、J-lineも選ばれた。日立市で初の事例である。

尚、エイジレス・ライフは個人を、社会参加活動はグループを対象としている。

# 内閣府の「社会参加活動事例」に選ばれる — 内閣官房長官名の書状及び盾が授与された —

# ホームページ

## 開設の経緯

<http://www10.plala.or.jp/j-neth/>

J-net のネットワーク活動の一つとしてホームページの開設が望まれていたが、平成 14 年にパソコン研究会の中にホームページ作成グループを結成し、構想を立て、作り方の学習をおこないながら内容を詰め、平成 14 年 11 月 5 日にアップロードを行い待望の開設をすることが出来た。会員の手で作り上げ、管理をしているホームページです。

## 再リニューアル時のコンセプト

- ① 来訪者に楽しく見て頂くことを目的とし、動きのあるページを多くする。
  - ・ フラッシュ技術の活用。
- ② 会員に活用してもらえるページとする。
  - ・ トップページから行事の予定や、講座、実践活動のページに直接アクセスできるようにした。
  - ・ 実施された行事や活動はタイムリーに更新し、会の状況が判るようにした。
  - ・ 会員のページを作成し、会員だけがパスワードで入室でき、会員間の連絡に活用できるようにした。
- ③ 会員が更新ページへ早いアクセスが出来るようにする。
  - ・ メールマガジンを発行し、更新ページへ簡単にアクセスできるように、更新内容を連絡し、メールからもアクセス出来るようにした。

## ホームページがもたらしたもの

- ① グループの対外 PR 効果。
- ② 会員の情報共有化。
- ③ 会員の中に、パソコンに関心をもち、パソコンの面白さや利便性を感じ、ホームページを積極的に活用する人が増えた。

## アクセス数

2004/11/20 現在 8360 件

## トップページの変遷

平成 14 年 11 月 5 日開設時



平成 15 年 10 月 8 日リニューアル時



平成 16 年 6 月 29 日再リニューアル時 (現在)



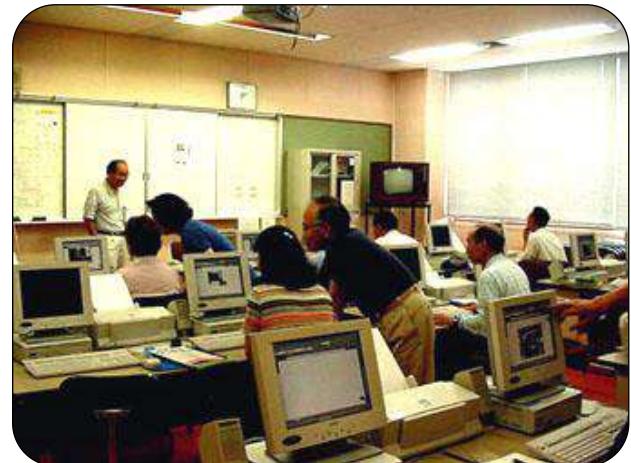
# パソコン研究会

## 活動の目的

IT社会を楽しく生きるために、会員のパソコン操作の習得、レベルの向上を目指して自前のパソコン教室を実施している。

## 活動の方法

- ・開催日：2回／月（3時間／回）
- ・場所：日立市視聴覚センター  
教育工学室（パソコン：18台）
- ・内容：Windowsの標準的なソフトを学習  
(Word, Excel, 画像処理等)
- ・会員：パソコンをマスターしたいJ-net会員
- ・講師：上級レベルの会員が担当し、マンツーマン方式で指導



授業風景

## 活動の歩み

年 度	主 な 活 動 内 容	会 員 数
平成12年	・平成12年3月に有志によるパソ研発足 ・4月にNTTの講座に参加、勉強会スタート ・5月より視聴覚センターに登録、本格的にスタート	24名
13年	・外部より専門講師を招き、授業スタイルにて実施 ・視聴覚センター祭りに作品を出展	33名（前期） 30名（後期）
14年	・初中級者クラスとホームページ作成クラスを設ける ・J-netのホームページを立ち上げ、運用始まる	19名（初級） 18名（中級）
15年	・市販のテキスト（Word, Excel入門編）を採用 ・上級者が講師を務め、マンツーマン方式を導入	30名
16年	・自前の専用テキスト「パソコン教室テキスト」を作成 ・年間カリキュラムを作成、事前に公開して受講者を募集 ・パソコン利用者数がJ-net会員の80%を超える	27名

## カリキュラム（平成16年度）

項 目	学 習 内 容
パソコンの基礎	パソコンの基本操作、Win. XPの理解、MS-IMEの理解と実際の操作、メール・インターネットの理解と操作
Wordの学習	案内文・地図の作成、年賀状の作成、名刺・ラベルの作成
Excelの学習	表の作成、表計算、グラフ作成
画像処理の学習	ペイント、フォトエディター、スキヤナーの操作、デジカメ操作と画像処理・編集

お互いに会員同士なので何でも聞き易い。メール仲間が増えて楽しい。



会員の声

# ハーモニーフレンズ



金砂郷町での演奏

イベント名：吉田正音楽記念館

オープニングイベント

開催日：平成 16 年 7 月 31 日

会場：吉田正音楽記念館

特設ステージ

## グループの紹介

### きっかけ

♪セカンドライフを豊かに！手軽に皆で楽しめる音楽としてハーモニカ演奏を会員 1 名がスタート。その小さな核に同好が集まり次第に大きくなつた。

### メンバー

♪日立市南部地区中心に現役を卒業した 7 名で構成。

### 皆の願い

♪ハーモニカ演奏を通して、地域をはじめ多くの方々とふれあい、いくらかでも社会貢献ができたら。

### 活動の様子

♪手作り演奏会をモットーに音響機材を自前で運搬、会場作りから企画、進行も皆で考え演出。

♪「大好き茨城県民会議」より表彰（平成 13 年 5 月）

♪日立市社会福祉協議会より多年にわたる福祉施設での演奏活動に対し表彰（平成 14 年 10 月）

♪茨城県社会福祉協議会より福祉事業の功労者として表彰（平成 16 年 10 月）

### レパートリー

♪童謡・唱歌・映画音楽・演歌・ナツメロ三十数曲。

### これから

♪ボランティア活動を基本としていろいろな所に出かけ、聞いて下さる方々の心に残る様な、また楽しんで頂ける演奏をして行きたい。

## 演奏活動の記録

時 期	年 月	内 容	演 奏 回 数
創生期	平成 6 年	住地域のイベント等で演奏	3
	平成 7 年	住地域のイベント等で演奏	2
発足期	平成 8 年	福祉施設で初めて演奏、NHK 教育テレビに出る	3
	平成 9 年	福祉施設及び地域のイベント等で演奏	5
初期活動	平成 10 年	福祉施設及び地域のイベント等で演奏	10
	平成 11 年	福祉施設及び百年塾フェスタ、市民音楽祭に初出演	17
活動期	平成 12 年	福祉施設及び各地区敬老会等で演奏	23
	平成 13 年	茨城県民会議北部地区、日立市社協福祉祭り等で演奏	36
	平成 14 年	高萩市福祉大会、金砂郷町福祉事業の集い等で演奏	36
	平成 15 年	福祉施設及び吉田正音楽記念館プレイベント等で演奏	30
	平成 16 年	地域の健康集会及び小学校のアトラクション等で演奏	20

# 日立再発見

日立市にも素敵な何か！があるはず。 日立の何かを発見し  
多くの市民と楽しもう！大好きひたち！楽しい街づくりのために！

## グループ名

日立再発見グループ

## 設立の動機と目的

日立市にも素敵な何かがあるはず、その程度の気持ちで始めた小平記念館案内が、各種の活動を経て日立商工会議所主催のバスツアー「日立の工業」ガイドに発展した。

これらの活動の中で、より多くの市民に日立市を知って頂くために、工業都市日立発展の歴史を調査し市民が手軽に学べる資料をまとめることを予定である。

## 会員数

7名 必要な時は J – net が協力

## 活動の状況

- 日立商工会議所主催の小中学生対象のバスツアー「日立の工業」小平記念館ガイド。
- 金砂神社大祭礼期間中、大みか駅及び水木駅の駅前ガイド
- 一般市民対象の小平記念館ガイド
- 日立さくら祭りの日立駅前ガイド
- 日立市観光資源調査
- 日鉱記念館調査 日立鉱山創業社長 久原房之助の研究
- 小平記念館調査 日立製作所創業社長 小平 浪平の研究
- その他 必要に応じて活動

## 今後の抱負

各団体などの要請に対応する形でガイドなどをやってきたが、断片的な活動となっているので、今後は小平記念館と日鉱記念館を中心に対応することにする。



むかで煙突 明治 4 年 八角煙突 明治 41 年 阿呆煙突 大正 2 年 大煙突 大正 4 年  
煙害対策の歴史 4 本の煙突

日立の名付け親は  
黄門様です。

元禄 8 年

光圀公 神峰神社参拝

朝日の昇るのを見て

領内一と仰せられる。

明治 22 年

宮田村と滑川村合併

光圀の故事により

日立村となる。



株日立製作所 小平記念館

## 活動から学んだこと

- 日立は、海・山・気候・自然などに恵まれた場所であり、多数の観光資源もある。然し、これを感じている市民は少ないようである。
- 観光は資源・土産・飲食物・宿・交通、更に市民を含んだ「おもてなし」の総合力であり、立ち上げは容易なことではない。
- 立ち上げは地道な努力の継続であり、粘り強く資料の整備をして、市民に対する PR を続けることが必要である。

# 日立のさくらを楽しむ講座

日立は「さくら名所100選の地」、各地域に多種多様なさくらが美しさを競っている。このさくらを多くの市民に楽しんで頂こう。

## 設立の動機と目的

「日立市さくらのまちづくりを進める市民の会」発足の際、J-netのさくら好きが参加し活動を始めた。一方、市民団体「花樹の会」も桜の保護に力を入れて活動を進めていた。

12年末の頃、「さくらサミットINひたち」を翌年に控えて、日立市民を対象にさくらの講座を開いてさくらを楽しんで頂こうと、さくら好きの三人が「日立市さくらのまちづくりを進める市民の会」を設立した。

## 会員数

3名

講座を開催時はJ-net会員が協力する

## 活動の状況

主催は「日立市さくらのまちづくり市民会議」共催は「日立市さくらのまちづくりを進める市民の会」「花樹の会」「J-net」である。

講座の一日目は日鉱記念館で「工業都市日立の幕開けとさくらのルーツ」。二日目は小平記念館で「日立製作所の創業とさくら全般」。三日目は「バスでのさくら見どころ巡り」である。

募集人員は40名、参加料3千円。

平成16年の第四回講座も定員オーバーの盛況であり、さくらの歴史、両記念館での工業都市日立の歴史、さくらの見所など何れも「初めて知った」「楽しかった」の声が多数である。

## 今後の抱負

日立市のさくらは、平成2年に(財)日本さくらの会より「さくら名所100選の地」に選ばれ、13年の「さくらサミットINひたち」で全国より参加したさくら名所の市町村関係者より高く評価された。

この美しい「さくら」をより多くの市民に知って頂いて楽しんで頂くために、資料の整備を進める予定である。



本山 大島さくら



熊野神社 染井吉野



平和通り 染井吉野

## 活動から学んだこと

・美しい「さくら」は、美しさを維持するための環境が大切であり、「てんぐす病」などの病気などを防ぐために、手入れが必要である。日立のさくらは「花樹の会」の方々などに守られているが人的にも経済的にも厳しい環境にある。さくらを楽しむために「さくらを守ることにも更に力を入れる必要がある。

・「さくら」は誰にでもわかり易い日立市観光資であり、更にさらに観光資源として育てる努力が必要である。

# Jネット・オカリナ



## ニニ 感じの音色に魅せられて ニニ



オカリナは鳩型をした陶器の吹奏楽器です。懐かしい曲や思い出の曲が好きな時に好きな所で演奏できたらすばらしいですね。

### ♪グループの発足

平成13年J-net 夏季交流会での「この指とまれ」で希望者が集まり、10月に「Jネット・オカリナ」がスタートしました。

### ♪会員数

男性 6名 女性 8名 計14名

### ♪活動のようす

- ・カンターレ・オカリナの吉田朱実先生の指導で月2回のグループレッスンを受け、楽しみながら練習しています。
- ・北海道や九州から同好の仲間が集まって笠間市で行われる「カンターレ・オカリナの集い」に毎年参加し演奏しています。
- ・J-netの交流会は練習成果発表の場です。
- ・公民館などに出前演奏しています。
- ・グループ・ピニオンに参加しているメンバーは介護老人保健施設「しおさい」訪問の折、童謡や民謡、ナツメロを演奏し一緒に歌っていただいて楽しんでいます。

### ♪メンバーの言葉

(今まで大変だったこと)

Aさん 楽譜が読めなくて苦労しています。  
Bさん 指が思うように動きません。  
Cさん 左手の薬指が言うことを聞いてくれません。  
Dさん なかなかきれいな音が出ない。  
Eさん 時々音が出なくなるんです。  
Fさん 演奏会のステージで足が震えました。

他にも色々ありましたが、そんな障害やスランプを一つ一つ乗り越え、皆で合奏する楽しさを支えにメンバー全員頑張っています。

### ♪グループの目標

ハーモニカ演奏を通して地域の方々とのふれあいのボランティア活動をしている先輩グループ「ハーモニーフレンズ」がお手本です。皆さんに楽しんでいただける演奏が出来るように練習に励んでいます。



2004年6月 於笠間市中央公民館

## 第10回記念 カンターレ・オカリーナの集い

主催 オカリーナの平本



# お手伝いグループ「シニアの会」

社会福祉に“何か協力したい！” 技術はないが、ボランティア活動をしている方たちのお手伝いなら出来るだろ

## 設立の動機と目的

かねてから社会福祉に参加しようとしていたが、福祉の技術がないのでためらっていたが、ボランティア活動をされている方のお手伝いをしながら活動の場を探そうとして発足した。

## 会員数

男性 9名

## 活動の状況

早速依頼されたのが、日立市ボランティアグループ連絡会、56グループ、会員数1291名の会報「なかも」の編集である。

連絡会活動を企画し推進すると共に「なかま」の編集も行う世話人会の皆さんは、福祉活動で忙しく、パソコンによる編集を苦手としているためである。

最初に編集した33号は、会報「なかま」と社会福祉を学びながらの編集のために戸惑いがあったが、慣れるに従い、より役立つ会報を目指して少しづつ情報の充実を図っている。

また、ふくしボランティアまつりのお手伝い、ボランティア研修会のお手伝いなど徐々に活動範囲を広げている。

## 今後の抱負

高齢化率の上昇は、被介護者数の上昇であり、支援している若い方たちの減少でもある。

一方、我々は被介護者の入り口にいる訳でもあり他人事ではない。支援するためにはその方の立場になって活動することが必要であり、入り口に差し掛かっている我々にとって大切なことである。

この様な観点に立ってこれから活動を考えて行きたい。

某身障者 「私たちは、身体に障害があるが、心に障害はない」 良く囁みしめて活動したい。



## 連絡会会報「なかま」

## 活動から学んだこと

活動を始めたばかりで、社会福祉活動の一部を垣間見た程度であるが、非常に多様な活動があり、ボランティアの方たちの真剣な活動に接して、改めて社会福祉活動の重要性を痛感した。

通常の社会生活では、弱者（身障者・高齢者など）と接触する機会が少なく、知る機会がないが、現実には手助けが必要な方たちが沢山居り、一生懸命に色々な技術を学んで支援活動をしている方たちも沢山いる。

然し、支援する人も設備も費用も不足している。シニアの活動の場は沢山ある。

## 我々が考えるべきこと

相田みつを著「にんげんだもの」(角川文庫) より

©相田みつを美術館

# 熟年ボランティア “ひたちおもちゃの病院”

## 設立の動機と目的

- ・水戸以北には玩具病院の情報が無く、家庭でこわれた玩具は再利用されず、生き返らせようではと井戸端会議で話題になる。
- ・平成15年2月、小平市おもちゃの病院を有志が視察し、設立準備がスタートした。
- ・同年7月、J-net 銀座通り元事務所で設立セレモニーを行い活動を開始した。
- ・何より子供たちの喜ぶ笑顔を想い、おもちゃの中身に興味を持つ玩具ドクターが集まって、子供たちに夢をあげられたらと願って病院診療が始まった。

## 組織

### 遊び心溢れる体制

- ・理事長 院長 副院長 医事部長
- ・技術研修部長
- ・外科部長 整形外科部長 内科部長  
小児科部長
- ・ナースセンター長
- おもちゃドクターは何れかを分担する。

## メンバー

23名

男性：18名、女性：5名  
内 J-net 会員外 男性：2名

## 広報活動

- ・イベントに参加  
女性センターまつり 例年参加  
ふくしボランティアまつり 例年参加  
日立保健所高萩子育て交流広場 H15-11-26  
百年塾フェスタ H16-11-28
- ・タウン紙に掲載  
ビバジョイフル H15 10号  
ペングインクラブ H15-11 19号
- ・新聞 報道の取材に対応  
朝日新聞「茨城マリオン」 H16-3-22 付  
茨城放送「もぎたて朝一番」 H16-4-22 放送  
週刊「茨城朝日」 H16-10-13 付
- ・ポスター・チラシを配布  
市内幼稚園 保育園 他 H16-8

## 診療活動 [15年度]

- ・1年目は、銀座通り元事務所と前大みか事務所内で定期診療を月2回行なった。
- ・試行修理品を含めた75件の内72件の玩具が生き返り、喜びをプレゼント出来



お揃いのドクターエプロン

## 診療活動 [16年度]

- ・本年度は、J-net 事務所が一新し、病院一周年を契機に診療体制の拡大を図り、次の四拠点診療がスタートした。  
病院 本部：弁天町 J-net 事務所  
北 診療所：田尻町 田尻コミセン  
中央診療所：シビックセンター 6F  
南 診療所：大みか町 大みかコミセン
- ・定期診療の日数は、月5回になった。

## 修理の内容

現在までの修理した82件の内訳

### ・おもちゃの種類別

動物/人形/縫いぐるみ	22%
ミニカー/電車/飛行機	16%
乗り物玩具	15%
ゲーム盤	12%
キーボード/音楽.玩具	11% 他

### ・故障原因別

電池不良	15%
電池ボックス	13%
配線	7%
変形/破断.	28%
歯車	10%
部品の不足	9% 他

## 今後の活動に向けて

ある保育園の園長さんから「地道な活動です。あせらず頑張って下さい」との励ましを頂いた。はやり勝ちな気持ちを抑えて楽しみながらじっくりと進めていきたい。

10/13/2004 週刊  
毎週水曜日 1126号  
配布地域(県北・県央・鹿行)  
発行部数(101850部)

# 茨城朝日

朝日新聞と暮らしますの地域情報紙

同病院がオープンしたのは、昨年7月。平均年齢65歳の熟年ボランティア22人で運営している扱うのは子供の電品などは不可。利用者は、受付でカルテに症状を書いてもらい、混んでいなければすぐ診察にかかる。開業時間内に直らない場合は入院となり、ドクターが持ち帰つて修理し、次回の診療日か、他の診療所で引き渡す。気になる修理代は、部品購入など実費が必要な場合を除いては、おもちゃ1個につき病院協力費として200円のみで修理用機材もドクター前の奉仕活動だ。

依頼品の80%近くは電池

起因の単純な故障だが、部品

の修理となる。乗り物のギア

破損では、おもちゃやメイカ

ク材料から手作りしたり、プラスチ

こを取り寄せたり、手作りした

場合も、おもちゃの病院

で修理する

こと

が可能だ。

日立市在住。日立製作所日立

事業所でモーター・パワー制

御の設計に従事していた技

術者。定年退職後に熟年子

どもたちがおもちゃドクタ

ーとして活動を始めた。そん

な中で「おもちゃの病院」の

人を説いて先進地区の東京

小平市へ勉強に出掛けた。

最近のおもちゃは、マイコ

利用者もいた。

とも。メークーもお

もちゃの病院】に対

して好意的に、部品

を無償提供してくれ

ることもあるといつ

つ。これまでに、修理

が不能だったのは、わ

ざか3件だけ。術後

力を得ている。

同病院がオープンしたのは、昨年7月。平均年齢65歳の熟年ボランティア22人で運営している扱うのは子供の電品などは不可。利用者は、受付でカルテに症状を書いてもらい、混んでいなければすぐ診察にかかる。開業時間内に直らない場合は入院となり、ドクターが持ち帰つて修理し、次回の診療日か、他の診療所で引き渡す。気になる修理代は、部品購入など実費が必要な場合を除いては、おもちゃ1個につき病院協力費として200円のみで修理用機材もドクター前の奉仕活動だ。

依頼品の80%近くは電池

起因の単純な故障だが、部品

の修理となる。乗り物のギア

破損では、おもちゃやメイカ

ク材料から手作りしたり、プラスチ

こを取り寄せたり、手作りした

場合も、おもちゃの病院

で修理する

こと

が可能だ。

日立市在住。日立製作所日立

事業所でモーター・パワー制

御の設計に従事していた技

術者。定年退職後に熟年子

どもたちがおもちゃドクタ

ーとして活動を始めた。そん

な中で「おもちゃの病院」の

人を説いて先進地区の東京

小平市へ勉強に出掛けた。

最近のおもちゃは、マイコ

利用者もいた。

## ひたち・おもちゃの病院

壊れたおもちゃ 捨てないで

電池を交換しても動かなくなつた自動車、ひもを引つ張つても回らないオルゴール人形、足が取れた犬のぬいぐるみ……子供にとつておもちは長く使えば使うほど愛着がわいてくる。かけがえのない存在だ。壊れたおもちゃを何とかしてあげたいと若い母親が頼りにして訪れるのが「ひたち・おもちゃの病院」(院長:小林勇作さん)。壊れても捨てずに直して使うという同病院の活動は、子供たちの中にも大切にする心を育むのにも役立つているようだ。



上:ギヤを修理して動くようになった車

右:足の「骨折」が完治した犬のぬいぐるみ。足の部分をバラし、中の金属をハンダ付けした後、縫合した



技術組出張者が多く、電動式おもちゃの修理もお手のもの

### ■各診療所の場所と診療時間

▼北診療所:田尻コミセン/毎月第1土曜日  
午後1~3時▼中央診療所:シビックセンター6F 市社協おもちゃライブラリー前/毎月第2水曜日 午後1~3時▼南診療所:大みかコミセン/毎月第2火曜日 午後1~3時▼病院本部:J-netひたち事務所/毎月第2・4火曜日 午後1~5時 ☎0294(21)1345 おもちゃの病院本部

を上げてみたい。そつなればメンバーにものと応援してもらつて充実を図りたい」と小林さんは抱負を語る。

利用者の中心は主に若い母親だが、病院が家から遠くで大変との声も出てきたことから、開院1年後今年7月から3カ所の診療所を追加し、計4拠点での地域診療

体制を整えた(下記各診療所の場所と診療時間)を参考。これからは公民館やコミセン、幼稚園、保育園などで積極的にPRしたり、イベントなどの際には出張診療も計画している。

「市民にもつと『おもちゃの病院』を知つて欲しい。中にはホームページを見たとし込み殺到でうれしい悲鳴もいた。

# グループ “ピニオン”



大小2個の歯車がかみ合うとき、小さな方の歯車をピニオンといいます  
—小さな歯車的な役割を果たして行きたいと考えています—



## 設立の動機と目的

平成15年10月、練習会行事として介護老人保健施設「しおさい」の見学の折に何かお手伝いすることはないかと思いつき、平成16年3月からJ-netの仲間4名でスタートした。

老人施設の利用者の方達の話し相手となり、ひとときを豊かに楽しく過ごして頂くことを目的とする。

## 会員数

J-net メンバー  
男性；6名、女性；6名  
J-net メンバー以外  
男性；3名、女性；4名 } 計19名

## 活動の状況

主として毎週水曜日の午前中に伺っているが、都合で他の曜日に伺う人もおり、個人の自由に任せている。また、夏祭りなど施設の特別行事にも参加させて頂いている。

朝、私達はディサービスに来所された方達を玄関で迎え、それぞれの席まで誘導し、適宜話し相手をする。また、数名のメンバーは10時から入所者のお茶のひとときのお相手をする。更に、お話し相手の他に、庭園の散歩、昔遊び(おはじき、お手玉、あやとり、折り紙など)、マージャンのお相手、画集の鑑賞やオカリナやハーモニカの演奏を聴いて頂いたり、手拍子をしながら一緒に歌ったり、踊ったりもしている。



## 今後の抱負

スタート時の4名が、半年たって19名に増えた。もっと輪が広がり、月曜日から金曜日まで訪問出来るようになり、更に「しおさい」以外の施設にも赴きたいと考えている。利用者の方達に、ごく自然な形で寄り添いながら、束の間のひとときではあるが、無理をせずに続けて行きたい。



語らいのひとこま



## 活動から学んだこと

人生の先輩の方々それぞれの“語り”から学ぶことが誠に多く、教えられることも多い。

一途に過ごした仕事に対する誇りや、戦前、戦中、戦後の苦労の数々、その中で子供を育て家を守り、今を迎えておられる。時にポロリとつぶやかれる珠玉のような言葉に、私達はそこに“人生の師”を見出し、却って癒されることが多い。

また、介護にたずさわる職員の方々のキビキビした動き、そして優しさをもって接しておられる姿勢から多くのものを学んでいる。

## 「しおさい」の状況

「しおさい」は、日立製作所健康保険組合の施設で、現在施設利用者は、入所者100名、日帰り利用者(ディサービス)が月曜日から金曜日まで毎日約50名である。一方、利用者の割合は、一般市民の方4、日立グループ関係の方6で、これは日立市の人団に占める比率に相当している。

今の利用者の方々の年齢は、102歳から50歳代までで、平均年齢は84歳である。



# 自主活動の卵たち

## ニュースポーツ同好会

### 設立の動機と目的

楽習会でニュースポーツ体験を行い、その時の楽しさをこれからも続けようと有志がこの指とまれで会員に呼びかけ、自主グループとしてスタートした。軽い運動でのリラックスと親睦を目的としている。

### 会員数

男性8名、女性4名でスタートしたが自由参加歓迎。

### 活動の状況

毎月第2日曜日の午後「宮田ふれあいプラザ健康増進室」で活動している。

### 今後の抱負

現在は屋内に限定していますが、なれるに従い屋外の種目の数種類に挑戦したいと思っている。

### 活動事例

8月から10月までに3回実施した。適度の運動で大変楽しい。時間の経つのを忘れて熱中できるので、精神的にも肉体的にも有効なスポーツであるとを体感した。

### ニュースポーツとは

柔軟性のある競技規則と適度な運動量を備えて、特別なトレーニングをしなくても老若男女のハンディが少なく、簡易な用具でプレイを楽しめるスポーツ。ルールが簡単で、合計31種類行われている。勝負より楽しみ、結果より過程、能力より同好、技術より偶然性などが特徴である。工夫・考案された新しいスポーツが次々と誕生しており、生涯スポーツとして普及してゆくだろう。

### メンバーの感想

- ・勝負にこだわっていつのまにか熱くなつて夢中になった。
- ・単純なルールなので気楽に楽しめる。
- ・年齢や性別に関係なく楽しくプレイ出来るのでこれからも続けたい。



## 本の有効活用

### 設立の動機と目的

我々は色々な物を持っている。愛着があるのだが！ 利用の予定はない。捨てるのには忍びない。誰か利用して頂けないか！ その第一段階として、取り付きやすそうな「本の有効活用」を始めた。

### 会員数

当会会員全員が会員であり、5名の幹事が計画して進めている。



### 活動の状況

平成16年6月に第一回を実施し好評であった。以降2回、合計3回実施しているが、年に数回実施予定である。

### 活動事例

提供者みずから値札をつけ、自由に交換の輪が広がっている。「気楽に、簡単に、提供者と購入者の気持ちを汲んで！」をモットーに取組んでいる。本の有効活用の流れができてきたら、徐々に他のものに展開していく考えである。

# 青　　春

サムエル・ウルマン

訳　作　山　宗　水

青春とは人生のある期間ではなく、心の持ち方を言う。

薔薇の面差し、紅の唇、しなやかな肢体ではなく、  
たくましい意志、ゆたかな想像力、炎える情熱をさす。

青春とは人生の深い泉の清新さをいう。

青春とは怯懦を退ける勇気、安易を振り捨てる冒険心を意味する。  
ときには、20歳の青年よりも60歳の人に青春がある。

歳を重ねただけで人は老いない。  
理想を失うとき初めて老いる。

歳月は皮膚にしわを増すが、情熱を失えば心はしぶむ。  
苦悩・恐怖・失望により気力は地に這い、青春は芥になる。

60歳であろうと16歳であろうと人の胸には、  
驚異に魅かれる心・おさな児のような未知への  
探求心・人生への興味の歓喜がる。

君にも吾にも見えざる駅遞が心にある。  
人から神から美・希望・喜悦・勇気・力の靈感を受ける限り君は若い。

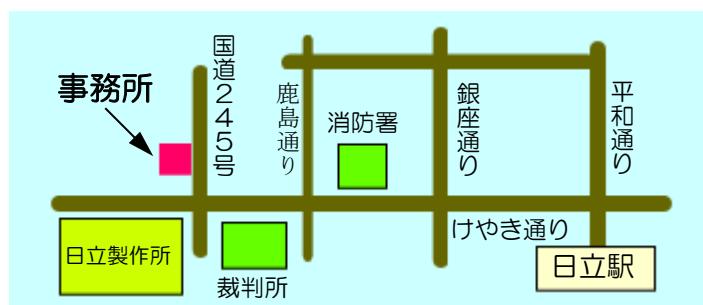
靈感が絶え、精神が皮肉の雪におおわれ、  
悲嘆の氷にとざされるとき、20歳であろうと人は老いる。

頭を高く上げ希望の波をとらえる限り、  
80歳であろうと人は青春にして己む。

怯懦 (きょうだ) 気が小さく、怖氣づきやすいこと。

駅遞 (えきてい) 宿場から宿場へ荷物を届けること、郵便の古称

己む (や　　む) 今まで続いていたものが終わりになること、  
始まるの解釈がある。



**熟年ネット・ひたち 10周年記念  
平成16年12月 発行**

発行：熟年ネット・ひたち 紹介誌編集委員会  
住所：〒317-0072 日立市弁天町 2-12-10  
Tel/Fax : 0294-21-1345  
E-mail : [j-neth@lapis.plala.or.jp](mailto:j-neth@lapis.plala.or.jp)  
URL : <http://www10.plala.or.jp/j-neth/>

ЛН