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」

特　集

Ｊ－ｎｅｔの企画・推進役　企画委員会

Ｊ－ｎｅｔが創設され、27年目の活動に入るが、それを支えてきたのが企画委員会である。年度の活動方針案、決算・予算案の確認など、Ｊ－ｎｅｔの企画・推進役として活動をリードしてきた。委員会は月１回、第３木曜日に開催されており、今回は企画委員会の活動状況を特集し、紹介する。

令和４年度 企画委員会の皆さん

【委員会の生い立ち】

掛札元代表の提唱で平成14年５月に企画委員会が設置された。自薦・他薦により委員を任用し、Ｊ－ｎｅｔ基本理念のもととなる「自由と平等」で縦社会を作らないよう委員会が運営されてきた。

【委員会の運営と役割】

現在の委員は女性９人、男性６人の計15人で構成し、月１回、２時間の予定で開催している。議事進行は、役員会メンバーが持ち回りで司会と議事録を担当し、議事録はＪ－ｎｅｔホームページ「会員の部屋」に掲載している。また、当会報のインフォメーション「企画委員会だより」にも要点を掲載している。

委員会の議事前半は、シニア講座、楽習会、自主グループ、広報および事務局の活動状況、また、関係先の日立市社会福祉協議会や女性センターでの活動状況が担当委員より報告される。

後半は、委員から提案された審議事項（テーマ）について話し合われる。委員会のモットーは「全員発言、問題点を先送りしない、多数決より話し合いによる意見集約」である。会員の高齢化で委員の数も減少傾向であるが、今年度は女性委員の数が男性を上回り、より現実的な発言も見受けられるようになっている。

引続きＪ－ｎｅｔのリード役として、また、定例の会合を通じて意思疎通を図り、更なる委員会の活躍が期待される。

委員会の活動を振り返って

Ｊ－ｎｅｔの前身「熟年研究会」発足当時は、企画委員会という名称はなく、会員全員が月１回集まって年間の活動計画などについて話し合い、企画運営を行っていた。その後、会員が増えたため自薦による企画委員となり、「会員全員が活動（楽習会）に携わる」というコンセプトは現在にも引き継がれていると思う。

平成12年からのＪ－ｎｅｔは「仲間づくり、生きがいづくり、大好き日立づくり、シニアライフを心豊かに」という目標のもと、私たちの活動が広く理解されるようにと企画委員会で話し合い、決めたことを思い出す。

（畑山　和子）

６月開催の企画委員会　於）女性センター
・審議事項（テーマ）を話し合う様子

第21回 シニア地域活動入門講座

主催　市社会福祉協議会
熟年ネット・ひたち

９月14日（水）開講予定

コロナ感染防止のため２年間、講座開催を中止していたが、今年度は場所を福祉プラザ大会議室に変更し、開催することにした。

すでに、受講生募集チラシを市内各所の交流センターに掲示いただき、また、「社協だより」（７月５日号）、「日立市報」（７月20日号）にも受講生募集案内が掲載された。

ひとりでも多くの市民が地域学習と仲間づくりを通じて、充実したシニアライフを過ごせるようスタッフ一同応援していく。

前回（令和元年度）の講座記録　受講者とスタッフ

【令和４年度募集要綱】
・自９月14日　至11月30日　計６回
・カリキュラム詳細は当会報４ページに掲載

楽 習 会

井戸端会議(1)、(2)　(4/28)、(6/9)

井戸端会議(1)

会員同士のコミュニケーションを重視し、自由討論方式とした。各テーブルとも最近の話題で楽しいおしゃべりができた。J-net 活動への意見として、総会資料の簡素化、楽習会では遊び心のあるテーマを考えてほしいなどの意見があった。 参加者 18 人　(井上 和美)

井戸端会議(2)

「J-net 会員減少対策」について話し合った。最初に竹本共同代表から現状と問題点について説明を受け、意見交換に入った。提案の中には「シニア地域活動入門講座」の受講者を楽習会活動や年末交流会に招待して、J-net を知る機会を作ってはどうか、などがあった。

参加者 23 人　(井上 和美)

日立オリジンパーク見学　(5/12)

コロナ禍で昨年度より延期されていた「日立オリジンパーク見学」を開催。小平記念館では、創業の歩みを紹介する映像や創業当時から現在に至る製品展示や映像紹介、ジオラマなど最新の展示技法により日立の技術開発、歴史を体感することができた。

また、創業小屋では創業当時の５馬力電動機や当時使用の工具などの展示を通して、日立創業の歴史を学ぶことができた。今回の楽習会では、改めて日立の創業精神・企業理念を受け継ぎ、世界中に貢献してきた先輩諸兄の功績に対し、深く敬意を表すとともに日立グループの益々の発展を祈念する機会となった。

参加者 22 人　(泉 俊明)

高齢者向けの健康講座　(5/26)

「市健康づくり推進課」より講師をお迎えし開催。内容は①高齢者の栄養と食事、②食事と運動、③摂食・嚥下機能の低下対策など。

前半はフードモデルで栄養バランスが取れているか、マルバツのゲーム形式で実施。一見、健康的と思えたレシピに対し、調味料で塩分を取り過ぎていないか。また、1 日の摂取量で別枠と考えがちなおやつにも具体的な量の説明もあった。

後半は体験学習で主食・主菜・副菜カードを食卓に並べ、カロリーと塩分の合計を班ごとに発表するもの。

最後に健康寿命を維持し、長い J-net の活動参画にエールが贈られ、盛会なうちに終了した。

参加者 25 人　(竹本 講治)

観音院を訪ねて講話を聴く　(6/23)

コロナ禍で３年越しとなった観音院を訪ねた。

観音院四百数十年の歴史、先代（第 38 代）住職の襖絵・天井絵や多くの仏像に接し、日立のお寺さんの素晴らしさを実感した。ご法話では我々高齢者のこれからの過ごし方に関してわかりやすく説法いただいた。今の自分が恵まれていることを認識できるよう、うまい比較を心がけ、同時に身近な目標設定をして達成感を味わい、日々を送るようお話しをいただいた。

参加者 25 人　(山野 邦雄)

郷土の歴史　(7/14)

「日立の道標（みちしるべ）」と題し、日立市郷土博物館研究員の綿引逸雄氏にご講演いただいた。

旧街道など日立市内に点在する道標を独自に調査し、230 年余りの間に建てられた 84 基の道標を 5 期に分類・整理した一覧表を元に、実際の写真画像や拓本をスクリーンに映し、その特徴点などを紹介された。

調査の内容(ねらい)は道標を拓本採取し、大きさ、材質、道標銘および建立時期などを調べ、拓本化することで展示や資料保存に役立つとの信念で地道に調査を続けられたとのこと。過去に調査された日立市内の道標は書籍にまとめられ、現在はメンバー10 人とともに大子地域を調査されており、最終的には県北エリア全域を調査したいと熱く語られた。参加者 21 人　(長谷川 孝)

原子力災害伝承館見学　(7/28)

今回は JR を利用して福島県･双葉町への移動となり、各々乗車駅ごとに「青春 18 切符」を利用するなど、今までにない楽しさ、新鮮さを感じた。

伝承館は原子力災害を中心とした資料館で、震災の記憶の風化防止および防災、減災に役立て、そして未来へ繋がる施設であった。被災者の避難生活は、予想以上に苛酷だった事。「数日だと思っていたのが長期になる」「除染」「風評」「健康」「不安」当たり前のように過ごしていた日常が災害によって一変し、奪い去られた。

災害がかつてない程身近になっている今だからこそ、この見学会を機に、私たちも今の生活を振り返ってみたいと思う。 参加者 24 人　(小澤 ひろみ)

自主グループ活動

河原子海岸清掃グループ　地道な活動を継続

活動に参加していつも感じることは「きれいになった環境、風景のすばらしさ」と「活動したことの充実感」です。

今度、新たに３人の入会者がありました。J-net 以外の方２人と J-net 会員の細江さんです。J-net 以外の方は、私たちが清掃活動している姿を見て声をかけてくれました。

地味な活動ですが、私たちの活動している姿を見ている方がおります。活動を頑張らなくては！なお、コロナ感染予防で人出が少ないためか、普段より海岸のごみが少ないようです。　（小林 信幸）

ケーナフレンズ　金沢集会所で出前演奏

金沢団地集会所で活動している「金沢おしゃべりサロン」から招かれた８月９日、金沢団地集会所で参加者20人ほどの前で出前演奏を行った。

我々のグループは、J-netの中の１自主グループで、発足当時は「笛の会」であったこと。その後、J-net以外の方にも入会いただき、４月に「ケーナフレンズ」に改称したことなどの挨拶のあと演奏に入った。

“おしゃべりサロン”というネーミングから、演奏そのものより、トークを中心に構成し、同じ曲でも独奏、２重奏などと趣向をこらした。

「花祭り」などフォルクローレ５曲、「高校三年生」など歌謡曲７曲、計12曲を選定、１曲ずつ内容を説明しながら進めた。途中、楽器紹介やこの曲は王女と兵士の恋の物語とか、駆け落ちの曲などとのエピソードも交え、参加者の興味を引いた。また、女性対男性のケーナ合戦（どちらが上手か）では参加者の拍手で決めるとか、想い出の青春ソングは何かなどと、終始参加者とのおしゃべりで、持ち時間を15分もオーバーするほど盛り上がった。最後はアンコールに応え「星影のワルツ」の演奏で終演した。

参加者から「大変楽しい演奏会でした」との感想をいただいた。　（山本 三男）

オカリナハート　交流センター出前演奏

油縄子交流センターにおいて６月８日、高齢者のための「ふれあい茶話会」で演奏を行った。オカリナハートの姉妹グループ「オカリナ大空」は、初めての外部演奏であったが、日ごろの練習の成果を披露することができた。

７月 17 日には、金沢交流センターの芸能祭が３年ぶりに行われ、登録している 11 グループが出演。大正琴、フルート合奏、ハーモニカ、ウクレレの演奏や日本舞踏などの最後に「オカリナハート」と「オカリナ大空」合同で「遠くへ行きたい」「川の流れのように」など５曲を演奏した。コロナ感染予防のため、観客を 60 人に制限して行われ、ちょっと寂しい芸能祭であったが、大きな拍手をいただくことができた。

今後の予定は、発足 21 年となる 10 月 30 日に、地域のコーラスグループ「あんさんぶる金沢」と合同コンサートを行う。2017 年３月に J-net 歌声喫茶とコラボで実施した 15 周年コンサート以来でちょっと緊張するが、満足できる演奏ができるようメンバー一同練習に励んでいる。　（畑山 和子）

ウオーク会　助川山ハイキング

心配していた暑さも曇天で少し和らいだ６月 18 日、久しぶりに助川山市民の森ハイキングを楽しんだ。

駐車場に集合、軽い準備体操を行い 10 時半に助川山を目指し出発した。車道を歩いたが道端には白や紫色のホタルブクロの花が咲いていて、我々を応援してくれるようだった。おむすび池を通り過ぎてさらに進み、正午少し前に山頂に到着した。早速、お弁当を広げお腹を満たした。山頂の温度計では 30℃であったが、穏やかな風があり爽快だった。山頂からの眺望に、あの建物は何だろうとか、あの団地はどの辺だろうか、ひと談義に花を咲かせた。

帰途は、途中のおむすび池で休憩、カエルの合唱とともに、池一面のスイレンの花が疲れを癒してくれた。全員無事駐車場に帰着。軽い整理体操のあと解散した。

助川山はもっとも身近なハイキングコースであり、コロナ禍の折り、今後も気軽に大いに利用したいものである。　（山本 三男）

インフォメーション

シニア地域活動入門講座（9～11 月）

回数（月/日）	楽 習 テ ー マ
第 1 回(9/14)	・開講式、基調講話「日立の活性化」いばらき観光マイスターS 級　原田実能氏
第 2 回(9/28)	・講話「県北の文化遺産」長久保赤水顕彰会　佐川春久氏
第 3 回(10/12)	・ミニシンポジウム「身近な地域で支え合いの活動を」 市社会福祉協議会ほか
第 4 回(10/26)	・講話「工都日立のルーツを学ぶ」 共楽館を考える集いの会　大畑美智子氏
第 5 回(11/11)	・日立市内巡り　日鉱記念館、共楽館 日立オリジンパーク
第 6 回(11/30)	・閉講式、修了交流会(井戸端会議)

楽　習　会（9～12 月）

月/日	楽 習 テ ー マ	内　　容
9 / 8	シビックセンター科学館	プラネタリウム見学ほか
9 /22	県庁見学と防災講座	県庁見学と防災講座
10/13	スポーツを楽しむ	屋内で簡単なスポーツ
10/27	井戸端会議（4）	皆で語り合おう
11/10	楽しい日帰り旅行	楽しい一日を過ごす
11/24	健康講座	寿命を延ばす生活
12/ 8	年末交流会	交流会を楽しむ
12/22	井戸端会議（5）	楽しい話題を語る

企画委員会だより（5～8月）

審議事項の主なものを掲載します

5 月　1）第 21 回総会を終えて意見交換
　・総会資料の構成、楽習会行事への提案など
　・自主グループの今後の在り方について

6 月　1）「原子力災害伝承館」入場料に補助金　了承
　2）J-net 備品の整理・処分方法を確認　了承
　3）井戸端会議で、会員減少対策を話し合ったが、今後の課題として継続検討

7 月　1）スマホ勉強会の案内があり、個人対応とした

8 月　1）女性センター祭りの展示品、動画について
　2）会報 9 月号「企画委員会」特集内容の確認
　3）9/8 シビックセンター入館料補助　了承

リレー随筆

日本酒について

藤本 欣正

以前に調べたことに手を加え紹介する。皆様馴染の日本酒の起源は定かで無いが、2 千数百年前に九州で水田による稲作が伝来し、米食を基礎とする生活により日本は大きく変貌、この稲作と共に米を原料とする発酵酒も伝来したものと思われる。

「稲の国の稲の酒」は大和朝廷の時代に日本酒の形態を調え始め、祭事に欠かせない酒は神のものともなった。

以後朝廷中心に造られた古代の「神々の酒」「天皇の酒」は飛鳥、奈良、平安、鎌倉と時代が経過するにつれて民間へと拡がった。（当時はにごり酒）

戦国時代の武将の一人山中鹿之助の遺児、新右衛門は身を寄せて居た伊丹の鴻池村（現在の宝塚市）で家門再興を胸に秘めながら酒造を生活の糧に少年期を過ごし、一念発起して出来たての酒の四斗樽２つを馬の背に振り分けて江戸に向かう。（関ヶ原合戦の年の春）

江戸では新右衛門の酒は江戸には無い上等だったので忽ち売り切れ、これを契機に新右衛門は心機一転江戸で酒販売の道を選び、これが成功して巨万の富を蓄え、後に鴻池勝庵と名を改め鴻池財閥（後の三井）を創った。

江戸での上方のお酒の作り方が常陸の国に伝わったと考えても不思議ではない、関ヶ原の合戦後の 1603 年、山方城主佐竹公が秋田に移封されたため、家老であった根本義昭が帰農して創業した根本酒造（株）がある。「久慈の山」が、ここの銘柄で蔵元根本朗裕氏は 20 代目とか。日本最古 420 年の伝統誇る酒造会社が、ここ茨城にあることを誇りに思う。日立市には「大観」の銘柄で知られる森嶋酒造(株)があり、1869 年創業である。

J-net 所有品の整理・処分につて

事務所解約に伴い整理をした。テーブル・椅子類は譲渡。また、旧ＰＣなどは廃棄、表彰状・楯、予算・決算資料、会報などは保管とした。講座記録や各種議事録などは電子化により、ホームページ「会員の部屋」に格納し、大部分を廃棄した。現時点の J-net 所有品・備品は「会員の部屋」に掲載の「備品・資料の保管リスト」で確認できる。　（事務局）

【編集後記】今年も３分の２が経過した。振り返れば、相変わらずのコロナ禍、ロシアによるウクライナ侵攻、円安、元首相襲撃事件など、何かと世間は落ち着かない。そのなかで、J-net 楽習会行事は、コロナ禍を心配しつつも予定どおり行うことができた。しかし、ここへきて感染拡大状況にあり、なんとか落ち着いてもらいたいもの。今年の残りの J-net 行事が無事行えることを祈りたい。(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
E-mail　：jnet-hitachi@jneth1.com
URL　　：https://jneth1.com