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」

令和4年度　年末交流会

恒例の記念撮影とクイズやゲームで楽しんだ。最初に、井上共同代表の挨拶で原子力災害伝承館見学や井戸端会議で会員減少の率直な意見交換したこと。3年ぶり開催のシニア講座、そして「福祉功労者顕彰」を受賞したことなどが紹介された。

クイズは「いばらき観光マイスター」認定試験問題から、ゲームではビンゴゲームと「チコちゃん」でお馴染みの唯我独尊ゲームを楽しみ、手拍子と笑いで交流の場に相応しいひと時を過ごした。

令和4年度 シニア地域活動入門講座の開催

直近の2年間はコロナ感染防止で中止としたが、感染予防を徹底して第21回を9月14日、福祉プラザ大会議室で開講した。

今回は11人の受講申し込みがあり、ご夫婦が2組、中でもひとりの男性は前回の講座で興味を持たれ、再受講された。また、コロナ禍の影響もあり、講座カリキュラムは全6回で、隔週水曜日午前の開催とし、主婦層の利便性にも配慮した。

受講者の皆さんは熱心で出席率も高く、受講者より「6回の講座では少ないと思ったが、講師やスタッフ皆さんの熱意が伝わり大変良かった」「講座の中身が濃く素晴らしかった」「日立に50年住んでいるが受講して地域の文化や歴史にも触れ、見識が広がった」などの感想が寄せられた。

3カ月間にわたった本講座最終回の交流会「井戸端会議」では、4人の受講者からJ－net入会希望があった。皆さん、新しい仲間を暖かくお迎えください。

令和4年度 女性センター 友の会展示発表会 開催される

これまで開催されていた「女性センター祭り」は、コロナ感染防止のため規模を縮小し、昨年同様の「友の会展示発表会」として10月13日～16日の期間で開催され、参加した。

J－netは、友の会メンバーとして活動実績の掛図を4枚展示し、J－netの20周年パンフレット、シニア講座受講生募集チラシ、楽習会予定表、会報なども展示した。

また、会場では事前に収録された友の会メンバーの活動動画が上映された。楽習会の活動事例「県政出前講座」の様子と、担当者によるJ－net創立理念などが上映され、来場者に紹介された。また、自主グループの「ケーナフレンズ」がステージ発表に特別出演した。

今回の展示発表会が、J－netへの新会員入会に繋がることを期待したい。

展示物の説明

当日の担当者

福祉功労者顕彰を受賞 河原子海岸清掃グループ

日立シビックセンターで「ふくしのつどい」が11月22日に開催され、当グループは日立市社会福祉協議会より「福祉功労者顕彰」を受賞した。

当つどいは、社会福祉活動に貢献のあった個人および団体を表彰するもので、同時に社会福祉作文コンクールの作品表彰と朗読も披露された。

平成21年5月に河原子海岸清掃グループを立ち上げ、今日まで河原子北浜から烏帽子岩まで月2回の清掃活動、久慈川「菜の花畑」の保全作業あるいはビーチクリーンキャンペーンに参加し、「茨城海岸美化プロジェクト」への継続的なボランティア活動が評価されたものである。

写真は受賞を記念し、表彰状と共に活動の様子を撮影したもの。

これからも積極的に清掃活動を継続し、さらに地域の環境美化活動が期待されている。

受賞を喜ぶ皆さん

年頭の挨拶
地域活動への輪を広げよう！

共同代表　井上和美

明けましておめでとうございます。新年を会員・会友の皆様とともにお迎えできますこと、お慶び申し上げます。

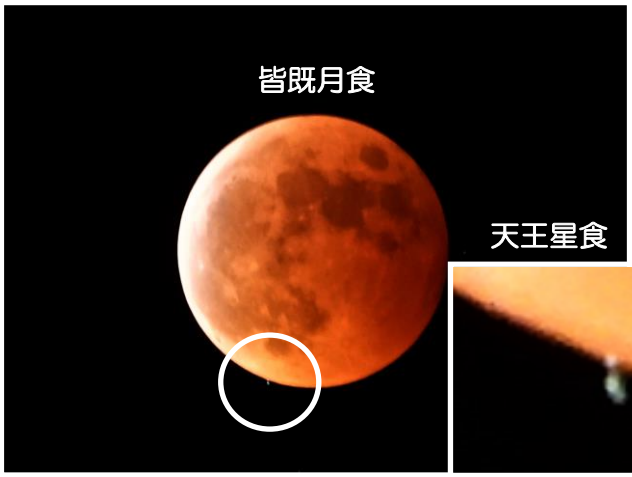
昨年のＪ－ｎｅｔ活動は、コロナ感染防止を心掛けながら実施してきましたが、テーマ担当者のご努力と会員・会友のご協力により、計画どおり推進できましたことは、大変喜ばしいことです。

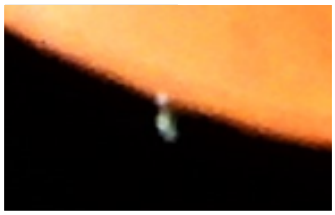
シニア講座では、３年ぶりに６回の講座を実施しました。第５回講座「工都日立のルーツを学ぶ」では、ＪＷＡＹ取材がありＴＶ放映され、活動内容が地域に発信されています。楽習会では、高齢者向けの健康講座、県政出前講座、健康寿命を延ばす講座など、また、屋外開催の原子力災害伝承館、茨城県庁・防災センターの見学、日帰り旅行など、楽しく実施できました。自主グループでは、オカリナハートが地域の活動グループとコラボして、ケーナフレンズも各交流センターに出前演奏、ウオーク会は地域交流センター主催行事にも積極的に参加するなど、幅広い活動が進められました。また、河原子海岸清掃グループは、地域の環境保全や長年の海岸清掃活動が評価され、団体部門の「福祉功労者顕彰」を受賞、また、Ｊ－ｎｅｔ会員の関村さんは個人の部でボランテイア活動が評価され「福祉功労者顕彰」を受賞されております。

今年の干支の「卯」は飛躍の年と言われ、Ｊ－ｎｅｔも干支にあやかり、さらに飛躍できるような活動を進めていきます。

新春を迎えて

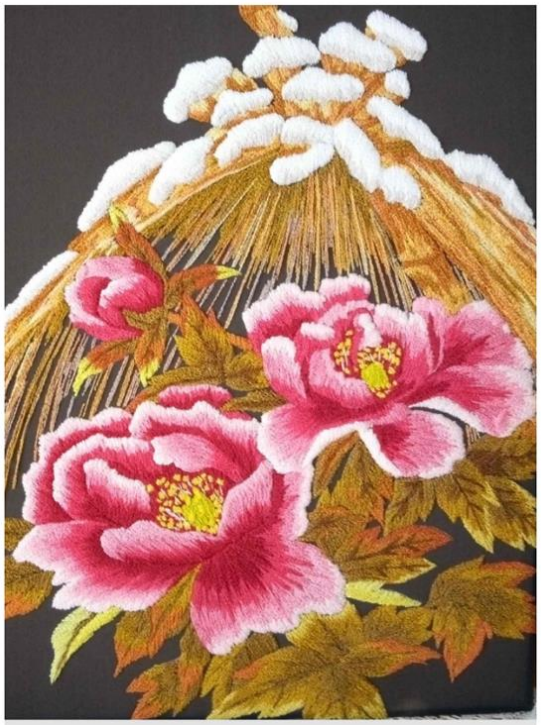
― 会員よりの一言 ―





撮影日　11月8日
自宅の2階ベランダから望遠レンズ使用

鈴木　静子　442 年ぶりの天体ショー



山中　かよ子
文化刺繍「牡丹の雪囲い」
新春の彩りを鮮やかな牡丹色で刺繍しました。

佐藤　一男　やっぱり、健康第一ですネ

一昨年３月に網膜剥離で入院し、しばらく静養していました。昨年は４月から約５カ月間、胆嚢・胆管結石で入退院を繰り返しました。その間、Ｊ－ｎｅｔの行事になかなか参加出来ず、何よりも自宅静養を続けていると体力・気力の低下に悩まされ、人との交わりが少なく精神衛生にも良くないことを実感しました。

山本　三男　4,000 歩ウオークその後

昨年目標の 4,000 歩ウオークは残念ながら未達となった。理由はいろいろあるが、無理だということが分かった。今年は「3,000 歩/日・年間平均」を、実現可能に近い新たな目標にすることにした。

石井　和美　新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。昨年は楽習会「健康と食事」を担当、また「健康寿命を延ばす生活」健康講座に参加し、改めて食生活を見直す機会となりました。今年も皆様と楽しい活動を、そして 80 代の生活が穏やかに過ごせますように願うばかりです。

小林　信幸　無病息災

今年は力を入れず、無病息災のんびりと暮らしたい。昨年、盆栽同好会に入り黒松の針金掛けを教えてもらい巻いてみました。なかなか難しく枝を折りそうになり、大変でした。反省点もあります。水のやり過ぎ(根腐れ)で知人から頂戴した盆栽を枯らしたこと。水やりも程々が一番、素人考えで病気ではないか？と判断するようでは、無病息災にならず。

藤本 欣正　卒寿を迎えて

数年前より健康寿命を意識しながら曲がりなりにも卒寿を迎える齢になりました。この先、老化で弱った心臓と足腰をいたわりながら、さらに健康寿命を延ばしていきたいと思っています。

細江 富美江　私の読みたい本

本屋で何気なく手に取った本「私を離さないで」。面白そうなので買求め、読み始めたら、どんどん引き込まれ人間の本質や欲望、科学、倫理等忘れかけたものを甦らせてくれた。作者はカズオイシグロ、この作家の本を沢山読みたい。今年は「日の名残り」「クララとお日さま」など読もう。

三ツ井 義弘　からだと心の健康

ある商品のキャッチコピーにこのようなことが書いてあった。「年齢とともに経験や楽しい時間を重ねるほど、人生は輝きを増していくように思う。その全ての支えとなるのが、からだと心の健康です」。しかし、高齢になると経験も楽しい時間も少なくなり、結果、人生の輝きも減っていくのが実態か。せめてからだと心の健康には気を付けて、今年も元気にいこう。

畑山 和子　木版画年賀状（３版３印刷）

長谷川 孝　写真俳句

井上 和美　新たな挑戦！！

今年は、趣味である蕎麦打ちを楽しみ、仲間づくりのため同好会を立ち上げること。また、蕎麦打ちを極めるのに、「全麺協」主催の蕎麦打ちを職業としない者を対象とする段位認定試験に挑戦し、夢に向かって干支のごとく飛び跳ねてみたい。

白土 節子　マジックで笑顔を作りたい

昨年を振り返って一番の想い出は、J&B グループ「お別れ会」でマジックを披露し、笑顔の子供たちから元気をもらったことです。

残念ながら J&B グループは解散しましたが、もっともっとマジックに磨きをかけ、機会があれば披露してみたい。

３月 29 日　お別れ会　福祉プラザ

福田 常実　日帰りバスツアー

昨年の暮れ、久しぶりに日帰りバスツアーに参加してきた。ワクチン接種証明書、身分証明書の提示や当日の健康チェック、通常の感染予防はもちろん、バス車内での食事、会話は禁止とのこと。このご時世、５千円の旅割りや３千円のクーポンなどがあり魅力的だが、今年こそ、これまでのような穏やかな旅行ができることを願うばかりだ。

竹本 講治　年男に溜息と安堵

今年は年男である。書くことにさほど面倒を感じないが、このテーマの一言に、さすがキーボードの指先が止まる。古希を過ぎて年男となる溜息と、まだ平均寿命まで先があることの安堵感である。思うことは、年を重ねても健康寿命だけは長く維持することである。

年初め、目標を立てても目先のことを優先し、あまり５年先、10 年先を気にしない性格もあり、これから先も溜息と安堵を繰り返す生活になりそうだ。

楽　習　会

井戸端会議(3)、(4)（8/11)、(10/27)

★井戸端会議（３）

最初に、久しぶりに白土さん、石井さんのリードで嚥下障害予防「ぱたか」と「シルバー体操」を実施した。

その後、テーマを決めず、前回の楽習会や身の回りのでき事など話題に事欠かず、おしゃべりを楽しんだ。７月の楽習会 「原子力災害伝承館」見学の話題では、展示物、語り部の話によって改めて災害の恐ろしさを実感するとともに、来たる自然災害に備え日ごろの心構えを再認識した。　　参加者 19 人　（福田 常実）

★井戸端会議（４）

フリートーキングスタイルで、それぞれの身近な話題に花が咲き、井戸端トークが盛り上がった。米寿を過ぎた男性は、日常生活では家庭菜園、散歩、外出などで健康を維持している。極力車の運転を控えているが、今でも免許更新に自信を持っているとの発言に同班メンバーもびっくり。　参加者 24 人　（福田 常実）

県政出前講座　（8/25）

「活力があり、県民が日本一幸せな県」の実現に取り組んでいる観光事業分野について、茨城県観光物産課の大和田主任に「茨城県の観光の振興」と題し、お話しをいただいた。

今回の講演で、県では新しい観光振興基本方針を策定し、いろいろな分野で魅力ある観光事業や、観光資源である「海・陸・山」を背景に魅力ある観光地域づくりを進めていることを知った。最も重要なのは、県民一人ひとりが「おもてなし」の心で接し、茨城の魅力を伝えることが大切であると思った。　　参加者 23 人　（井上 和美）

シビックセンター科学館 見学 （9/8）

約１年間の休館を経て、８～９階の展示フロアを一新した科学館を見学した。８階の展示フロア(愛称サクリエ)では、日本最大級の科学体験ジャングルジムなど 100 種類以上の展示物を自由に見学。また、科学館ボランティアスタッフの丁寧な説明もあり、大いに楽しむことができた。予定の 35 分間の見学では見きれない展示物に参加者より「日常いろいろな場面で科学の恩恵受けているが、こういう理屈かと少し賢くなった」などの感想が聞かれた。その後、９階の天球劇場へ移動、プラネタリウム「星の旅 世界編」を鑑賞した。日ごろあまり目にしない星空の美しさに、しばし日常から離れた時間を過ごすことができた。　参加者 23 人　（畑山 和子）

県庁見学と防災講座 受講　（9/22）

参加者は ＪＲ 利用、車利用の二手に分かれ県庁に到着後、見学・受講した。

見学は、県庁職員からの説明・案内で行われ、最初の「展望ロビー(県庁舎 25 階)」からは西は筑波山、北には日立エレベータ研究塔、東は大洗マリンタワー、南には土浦市方面を展望することができた。次は「防災センター（県庁舎６階）」で、災害から県民をすばやく守る要の部署で、担当の職員から詳しくお話をいただいた。その後「行政情報センター（県庁舎３階）」、最後に「県政広報コーナ（県庁舎２階）」を見学して終了した。　参加者 21 人　（三ツ井 義弘）

誰でもできるスポーツ　（10/13）

日立市池の川さくらアリーナで[障がい者向けスポーツ]を体験した。今回は茨城県障がい者スポーツ指導者協議会から４人の指導員を派遣いただき、パラリンピックの種目「ボッチャ」「卓球バレー」を体験した。

この２種目は障がいの有無、年齢、性別に係わらず仲良くできるスポーツであるが、知らない参加者は「ボッチャ」って何？と言った感じ。実際、体験するとキャッチフレーズのとおり楽しく、連携プレーで仲間意識も強くなり、和気あいあいとした雰囲気だった。目標の白い玉に赤、青の玉を転がして如何に近づけるか、シンプルながらも頭を使うスポーツの楽しみを味わうことができた。

また、卓球バレーもやってみるとルールは簡単で、すぐに誰でもできるスポーツだった。卓球台とピンポン玉を使って６対６で競い、ネットの下を通し相手チームに打ち返すゲームは、慣れてくるとボールのスピードも早くなり、目まぐるしく入れ代わり、高齢者ながらも連携プレーに白熱し、競い合う様子は参加者の皆さんが一気に若いころに戻ったようだった。

秋の季節に相応しいスポーツで汗をかき、身体を動かすことに爽やかな笑顔が溢れ、今回の体験は指導員皆さまのご指導の賜物と感謝で一杯。閉会の挨拶で指導員の皆さんから「ぜひ今度は、障がい者とともに卓球バレーで J-net の皆さんと交流していきたいものです」と、熱い想いを寄せていただいた。

参加者 22 人　（山中 かよ子）

楽　習　会

楽しい日帰り旅行　（11/10）

今回も感染対策をしながら、ＪＲを利用して水郡線沿線の紅葉と大子町「永源寺」の紅葉を見学。十王駅～大甕駅間で乗車し、集合場を水戸駅とした。車内は平日にも拘らずまあまあの人出であった。途中、車窓より久慈川沿いの景色(久慈川清流ライン)を眺めながら常陸大子駅に到着。徒歩で15 分かけて永源寺へ。ちょうど紅葉真っ盛りで大勢の観光客がごった返す中で、紅葉とお地蔵さんなどを見学し、行楽日和に恵まれて存分に堪能した。その後、大子町商店街を散策しながら各人で昼食（お店が中々見つからず苦戦？)をとり予定どおりのスケールで帰路についた。参加者 20 人　（吉牟田 護）

健康講座（健康寿命を延ばす生活）（11/24）

今回の健康講座は、日立市健康づくり推進課の近藤直子氏よりお話しいただいた。

塩分は身体に必要だが、食事からの塩分のとり過ぎは血圧が上昇し、高血圧・腎臓病・胃がんや認知症のリスクも増加する。食塩摂取目標量は６ｇ/日で１回の食事で２ｇを目安にする。食事のバランスが大切で、減塩には、加工食品や調味料などの食塩量を知ることが大事である。減塩を意識し薄味に慣れれば減塩成功。

試験紙を使い舌での味の感じ方を確認したり、食品の量のサンプルの提示「栄養のうた」を歌ったり、減塩クイズがあったりと内容のあるお話しだった。

参加者 33 人(うち会員外６人)　（堀 三千男）

自主グループ活動

オカリナハート

オカリナハートは 2021 年秋に発足 20 年を迎え、昨年 10 月 30 日にコーラスグループの「アンサンブル金沢」(発足 10 年)と金沢交流センターでジョイントコンサートを行った。最近はコロナ禍のため観客の前での演奏は少なくなっていたが、久しぶりの舞台に少し緊張しながらも楽しんで演奏し、温かい拍手をいただくことができた。

メンバーの平均年齢は 80 歳と高齢化したが、楽譜を見ながら指を動かす楽器の演奏は、脳の老化防止に役立つとのこと。これからも新しい曲に挑戦してレパートリーを増やし、美しいアンサンブルを奏でることができるようにメンバー一同張りきっている。　（畑山 和子）

河原子海岸清掃グループ

昨年 11 月 22 日、日立市社会福祉協議会より「福祉功労者顕彰」を受賞したことを祝福し、グループの仲間たち 18 人が集まり、回収ごみ袋を前に記念撮影を行なった。当会報の１頁に掲載の写真がそれである。

ささやかな活動であるが 13 年間続けてきたこと。また、地域社会への貢献を通じて J-net の理念である「シニアライフを心豊かに生きること」に繋がる活動で、それが評価されたことは光栄であり、大きな励みとなった。

主に当グループは雨天日を除き、約１時間の海岸美化を月２回実施してきた。また、久慈川「菜の花畑」保全作業、ビーチクリーンキャンペーンなど地域行事にも参加し、同じく参加した市民グループとの交わりで仲間づくりにもなっている。

来年度も積極的に活動を継続し、地域の環境美化に貢献していきたい。　（小林 信幸）

ケーナフレンズ

３年ぶりとなった女性センター友の会の行事が「展示発表会」と名称を変更して開催された 11 月 15 日、「ケーナフレンズ」が特別出演した。

最初にケーナフレンズの生い立ちなどを紹介した後、演奏に入った。フォルクローレの定番「花祭り」から始まり「高校三年生」など歌謡曲も交え、最後は「コンドルは飛んで行く」で、計６曲を演奏した。人前での演奏は、何遍経験しても緊張するもの。また、伴奏音量の設定ミスなど思わぬ事態もあり、少しつまずいた。それでも観客の暖かい応援の手拍子とアンコールをいただき「灰色の瞳」を演奏し、終演となった。今回は２人のメンバーが都合により急遽欠席となり慌てたが、今後はしっかり対応できるように体制を整え、適度に緊張しながらも、楽しく演奏していきたい。

（山本 三男）

ウオーク会　　令和5年を迎えて

昨年の活動は残念ながら２回にとどまりました。この原因はコロナの影響が一番大きいのですが、会員の家庭の都合、体力の低下、膝・腰など身体の不調により参加が大きく制限されたこともあります。

平成 17 年に結成され 108 回の長い実績がありますが、会員のこの現状を考慮すれば、ウオーク会活動は岐路に立っているようです。（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
1 /12	賀詞を交換し、新春を寿ぐ	賀詞交換とヒマナスターズの演奏
1 /26	茨城新聞記者から見た日立市	創刊120周年記念から知る日立市の発展
2 / 9	井戸端会議（6）	楽しいテーマを提案
2 /23	皆で考えようJ-netの年間活動計画	楽習会テーマの決定
3 / 9	SDGsを学ぶ	持続可能な開発目標を学ぶ
3 /23	水戸城址巡り	水戸城址巡りと千波湖周辺散策

★　令和５年度楽習会テーマ募集　★

２月９日井戸端会議(６)でテーマ募集、２月 23 日「皆で考えよう J-net」で年間計画を決めます。

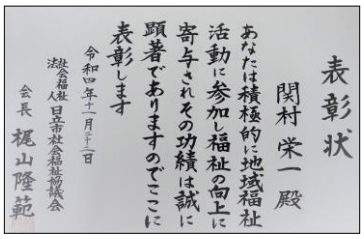
企画委員会だより（9～12 月）

審議事項の主なものを掲載します

9 月　1) PC、スマホ利用におけるメール作成時の設定
　・PC のメール作成時、書式を「テキスト」に
　・添付ファイルは PDF に変換し保存する
10 月　1) HP の新着情報は一斉メールで URL を通知する
　「会員の部屋」も同様とする
　2) HP に掲載していない楽習会案内などは、従来通り一斉メールに添付して配布
　3) HP の「問合せ」機能は当面、「閉鎖」とする
11 月　1) シニア講座（第 6 回）で、J-net 入会を勧め、入会申込書を配布する
12 月　1) 特になし

関村榮一さん　福祉功労者顕彰を受賞

11 月 22 日、日立シビックセンターでの令和４年度「ふくしのつどい」で、福祉功労者顕彰の授賞式が行われ、社会福祉協議会より個人の部で関村榮一さんが受賞しました。関村さんはシビックセンター科学館「サクリエ」のスタッフを担当する一方、地域のボランティア活動にも長く貢献されてきたことが評価されました。おめでとうございます。益々の活躍をお祈りします。


表彰状
関村 栄一 殿
あなたは積極的に地域福祉活動に参加し福祉の向上に寄与されその功績は誠に顕著でありますのでここに表彰します
令和四年十一月三日
社会福祉法人日立市社会福祉協議会
会長 梶山隆範

リレー随筆

令和４年の私　　鈴木 百合子

昨年 11 月、「リレー随筆を書きませんか」と声を掛けられました。さて何を書いて良いやら…。結局、昨年の嬉しかった事を二つ、三つ書いてみることにしました。

一つは J-net の楽習会が開催できたことです。会員の皆さんのコロナ感染予防の結果だと思います。あの方、この方の笑顔に「楽しいおさらい会」の魅力を改めて感じました。

そして 10 月には、結婚してアメリカに住む友人から「帰国します」と知らせがありました。3 年に及ぶコロナ禍で「これからは会えないかも」。そんな思いも一気に打ち消されました。連絡の取れた友人たちと４年ぶりに集い、昔話に花が咲き、気持ちはすっかり青春時代に戻っていました。

昨年の嬉しかったことの最後は、三姉妹の子供たちと孫との「関西旅行」です。夫は勿論、留守番でした。中高年令に届いた三姉妹と、こんなに楽しく遊び、そしてゆっくり話ができたのは、長女の大学入学以来か、そう 30 年は過ぎていたかも…。

子供たちは、それぞれが思ってもいない状況に出会い、悩んだり、怒ったり、ぶつかったりと、多感な時期を送ったようでした。翌朝、空を見ると快晴で、姉妹たちの心の中と同じく、雲はすっかり消えていました。

その後、私は二女と旅行を続けました。私自身も二女とは 30 年余りの間、距離があったのですが、今まで何ごとも無かったかのように、気の合った親子になっていました。

昨年の嬉しいことを思いながら、今年も家族が「元気で」と願い、筆を置きます。

J-net ホームページ(HP)のお知らせ

J-net のネットワーク活動としてパソコン研究会を立ち上げ、平成 14 年に HP を開設、その後もリニューアルを重ね現在に至っている。また、セキュリティ対策として HP 制作の基本ソフトを令和３年に更新した。昨年は開設 20 年の節目でもあり、世代交代のため HP 編集勉強会を立ち上げた。最大の特徴は HP 制作・管理を自前で行っていること。引続き、会員・会友とのコミュニケーションと外部への発信手段として活用していきます。(広報グループ)

【編集後記】令和５年がスタートした。新型コロナウイルスに翻弄された３年、そして世界の平和が脅かされた１年を経て、この１年が真に平穏な年にと願うばかりである。J-net もまたしかりである。

今号の「会員の年頭の一言」にも何とか気持ちを一新したいとの願望が例年にも増して満ちているようだ。J-net の活動がその一翼を担っていると信じたい。みんなで前に進もう！　　(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
E-mail　：jnet-hitachi@jneth1.com
URL　　：https://jneth1.com