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 ホームページ開設20周年

Ｊ－ｎｅｔホームページ（ＨＰ）が平成14年11月5日に開設され、今年で20周年を迎えた。情報社会を先取りしたネットワーク活動の一環としてパソコン研究会を立ち上げ、現在は当会の活動状況を発信し、また会員専用の「会員の部屋」を設け運用されている。ＨＰの制作・管理は外部業者に委託するのが一般的で費用も発生するが、当ＨＰの最大の特徴はトップページのデザインから構成、アップ情報の編集まで自前で行っていることである。

ＨＰは当初からＪ－ｎｅｔの活動三本柱であるシニア講座、楽習会、自主グループの話題を随時発信し、会員同士のコミュニケーションを目的として、また当会創設時からの変遷、活動の記録などレガシー保存としても活用されている。ＨＰの掲載原稿や写真はテーマ担当者が執筆し、広報グループの編集を経て会員宛の一斉メールで配信している。高齢者の多い会員もスマホやパソコンを操作し、新着情報を確認している。年々アクセス件数も増加しており、当会以外への外部発信を含め、一層の掲載内容の充実が期待されている。

J-net HP 開設時のトップページ（上）と変遷〈下〉

- 平成 14 年 11 月５日　HP 開設
- 平成 15 年～令和３年　リニューアル（６回）
  トップページデザイン、ページレイアウト変更
- 令和３年６月１日　URL 変更
  （セキュリティー強化）
- 令和４年１月18日「会員の部屋」(ID、PW 設定)

☆直近８カ月のアクセス件数　平均２，100 回/月

HP開設を振り返って

富田滋男

Ｊ－ｎｅｔのＨＰ開設は第一回総会（平成14年度）時に提案された。当時の梅津広報リーダーを中心に開設作業が開始され、平成14年の11月5日にデビュー公開された。

ＨＰはＨＴＭＬと言うプログラミング言語を用いＷｅｂページを作成するが、当時作成を外部に委託すると、1サイト数十万円程度の費用が必要とされたため、自前での作成・管理にしたと聞いている。

私がＪ－ｎｅｔのＨＰに関わったのは、平成16年4月からで、その年の6月29日にＪ－ｎｅｔのＨＰとしては3回目、私が担当してからは初めてのリニューアルを行った。その後担当を継続し現在に至っているが、これまで6回のリニューアルを実施してきた。

ＨＰの作成環境もパソコンからサーバーへ、また、ＨＴＭＬを知らずとも作成可能へとソフトは進化。なれど、基本はＨＴＭＬにある。

シニア地域活動入門講座 9月13日 開講

今回で22回目の開催となる。昨年とほぼ同じ内容で計画し、今回は社会的なコロナ対策の緩和を受けて受講者との交流会再開も予定している。既に受講生募集を「社協だより」「日立市報」に掲載済であり、一人でも多くの受講者を期待している。

◎講座日程
- 自9月13日　至11月29日
  午前10時から12時まで
- ヒタチエ別館　3階　会議室Ａ

◎カリキュラム

第1回（9月13日）開講式
- 基調講演「日立の活性化について」
  講師　原田実能氏

第2回（9月27日）
- 講話「県北の文化遺産」
  講師　佐川春久氏

第3回（10月11日）
- ミニシンポジウム「身近な地域で支え合いの活動を」市社協ほか
- 受講者交流会

第4回（10月25日）
- 講話「工都日立のルーツを学ぶ」
  講師　大畑美智子氏

第5回（11月10日）
- 市内巡り　日立オリジンパーク、日鉱記念館、共楽館(現日立武道館)

第6回（11月29日）修了式
- お祝いの言葉ほか
- 修了交流会(井戸端会議)

前回（第21回）シニア講座の様子
第5回「市内巡り」共楽館(現日立武道館)
前で受講者とスタッフの皆さん

楽 習 会

井戸端会議（1）　（5/11）

前半はテーマ「楽習会を楽しむために」と題して、皆さんの意見交換の場とし、後半は会員・会友の話題を中心にフリートーキングとした。

前半は主な意見として、①受付は従来の方式の方が良い。②会報はあった方が良いが、ホームページの活用で対応可能。③ボランティア活動を考える機会を作る。④屋外での活動をもっと取り入れる。⑤皆で一緒に楽しめることがしたい。後半では、それぞれの身近な話題(高齢化、健康、コロナ対応マスクなど)のおしゃべりで花が咲き、盛り上がった。

楽習会グループではご意見を取り纏め内容を確認し、役員会・企画委員会に図り、できることから実行していきたい。　参加者 19 人　（井上 和美）

茨城の製塩あれこれ　（5/25）

日立市郷土博物館学芸員の萩原明子氏を講師にお迎えし、茨城の製塩について学んだ。

明治時代の製塩法、法律、地域別の生産高を統計、図解、写真をもとに講義いただいた。特に明治期、政府の専売法により塩の生産が許可制になったり、戦中・戦後の混乱期に自家製塩が許可されたりと、我々の生活に欠かせない多用途の塩の変遷があったようだ。茨城県は長い海岸線を有しているだけあって、過去の製塩について興味を持っている方が多い。

質疑応答では地元で育った参加者の想い出や、製塩にまつわる民話を紹介する場面もあり、改めて食生活に直結した製塩について興味深く学ぶことができた。

参加者 27 人（うち会員外 2 人）　（相澤 正敏）

脳と心のしくみ　（6/8）

メンタルヘルスマネージャーである小泉正人氏を講師にお迎えして、最新科学が解き明かす「脳と心のしくみ」についてご講演をいただいた。

「脳の働きと感情の関係を知ってどう生きるか？ 120 歳まで生きることは可能であり、明るい終活をしましょう」と、話しかけられた。気持ちを若く保ち続けるポイントは、①笑いながら過ごす。②感謝をもって「ありがとう」の連発。③ひとりにならず人とつながり、話を聴いてくれる人になる。まさに、当 J-net の活動がそのまま当てはまるようなお話でした。講演終了後の質疑応答で、判断に迷ったときは？ の質問に「損得で判断せず、善悪で判断する」ような心がけが必要ともお話しされた。　参加者 31 人　（佐藤 一男）

歌声喫茶　（6/22）

「歌声喫茶」はコロナの感染対策が緩和されたとはいえ、我々高齢者の集りなので、感染予防のため飲み物の提供はせず「歌声コンサート」として実施した。

前半は、J-net の音楽サークル「ケーナフレンズ」と「オカリナハート」が日頃の練習成果を披露した。いよいよゲストの「オールド ボーイズ バンド」の登場。ギター・ハーモニカ・ドラムス・ボーカルによる素晴らしい演奏を聴いた。「イントロクイズ」や「みんなで歌おう」では、我々世代にとっては若かりし頃の懐かしの名曲の数々で盛り上がり、とても楽しいコンサートとなった。

参加者 26 人（うち会員外 10 人）　（畑山 和子）

井戸端会議（2）　（7/13）

ボランティア、仲間づくりを話し合った。最初に J-net 近況報告、次に内山氏参加の「朗読を楽しむ会」の事例が紹介された。

本題に移り、①ボランティアの認識はないが河原子清掃やウオーク会で汗を流している。②語学教師に日本語を教える機会があり、国際感覚に接した思い。③「民話の会」に 40 年以上参加、人と接することが楽しい。④サクリエで子供たちと接し気持ちだけは若い。⑤放課後の学童英会話に従事、時には叱ることで責任の重さを感じることも。⑥自分がボランティアを受ける歳、交流センターで何かを見つける心掛けなど。ボランティアは「仲間、生きがい、健康づくり」で、各人が J-net 活動そのものと感じている。　参加者 19 人　（竹本 講治）

井戸端会議 楽しい遊び・ゲーム(7/27)

今回の井戸端会議は今までにない企画で、昔、家族や友人と楽しんだ数々の遊びやゲーム(郷土かるた、トランプ、お手玉、けん玉、オセロ、麻雀、ベーゴマ)で親睦を深めた。

郷土かるたは 4 チーム対抗戦で、読み手の発音(茨城弁)に聴き取りにくい点もあったが、真剣に絵札と格闘しながら楽しんだ。麻雀は女性群に人気があり、男性陣の指導で賑やかに進められた。トランプの神経衰弱では直前の記憶が曖昧で四苦八苦、高齢者の脳の活性化に最適。オセロでは相手の妙手に納得の真剣勝負が続いた。けん玉は数人の方が童心に帰り挑戦。また、準備されたお手玉や、ベーゴマを見て懐かしむ声も聞かれた。　参加者 19 人　（井上 和美）

自主グループ活動

河原子海岸清掃グループ　新メンバーが加わる

夏の海水浴シーズン前に行われる「ビーチクリーンキャンペーン」が７月８日に計画され、当グループも参加予定でしたが、当日雨天中止になりました。残念！

海でのごみ拾いは、まずは「海を楽しむ」という気持ちが大切。そして海洋ごみの大半は陸から流出したものでアジア諸国や日本国内も一因とされており、ポイ捨てや不適切な処分方法が原因とされています。海をきれいにするには一人ひとりの心がけでごみを減らす必要があります。

この度、市社会福祉協議会の紹介で河原子海岸清掃グループに新たに１人の女性入会者があり、会員数が24 人になりました。私たちのグループも毎月の清掃のほか、各種イベントにも積極的に参加してモチベーションを上げ、清掃活動を楽しんでいきたい。

（小林　信幸）

Ｊネット・オカリナハート　出前演奏を再開

５月に新型コロナが５類に移行し行動規制が緩和されたため、介護施設などからのオカリナ演奏依頼が多くなった。６月は３回、７月も３回の出前演奏を行い、会場によっては出演者の人数制限や聴衆のマスク着用などの規制はあったが、メンバーにとっては日ごろの練習の成果を披露する機会となった。

なつかしの名曲や思い出のナツメロ・唱歌などを演奏すると、皆さん体でリズムをとりながらマスクの中で口ずさみ、どこの会場でもとても喜んでいただいた。

８月は今年の猛暑の中、さすがに演奏依頼はきていないが、メンバーは月３回の定例レッスンを続け、レパートリーを増やすため新曲の練習にも励んでいる。

９月以降の依頼も既に頂いており、今まで以上により良い演奏ができるよう頑張っていきたい。

（畑山　和子）

ケーナフレンズ　ベストケア日立で出前演奏

「ベストケア・デイサービスセンター日立」で５月31日、出前演奏を行った。

始めに「ケーナは一つの楽器として捉え、いろいろなジャンルの曲を楽しんでいる」などと挨拶した後、「灰色の瞳」から演奏に入った。合間には「ケーナの材料は竹で先輩が手作りしたもの」などと紹介しながら進め「赤いハンカチ」で前半の６曲を終え一休みした。

後半は「二人でお酒を」から再開。曲の簡単な説明を加えながら最後の曲「コンドルは飛んで行く」までの６曲、計12曲を演奏した。最後はアンコールに応えて「ふるさと」を演奏し、約１時間で終演した。

今回参加された施設利用者の皆さんは約40人。コロナ禍が大分緩和された中での演奏だったが、施設ではマスク着用の制限があって大きな声が出せず残念でした。それでも一緒に小声で歌を口ずさむ方もおられ、ひと時の出前演奏を楽しんでいただいた。

（山本　三男）

ウオーク会　平沢地区を散策

今年度第１回のウオーク会を６月 17 日に実施した。４月に計画していたが雨で延期、今回実施したもの。

日立市役所を９時 40 分に出発、高尾直三郎氏が自費建立した「桜塚の石碑」から「腰の塚麦地蔵堂」へと進み、そして「平沢石仏群」へ。次に「東平霊園」から助川海防城主であった山野辺氏の墓所に向かい、ここで休憩し、しばし眼下に広がる市街地と工場群と太平洋の雄大な景観を楽しんだ。

休憩後は日立セメントベルトコンベア跡と数沢川に沿って歩き、水戸藩の寺院破却政策で 1841 年に廃寺となった「大聖寺」跡を訪れた。巨木となった椎（シイ）や栢（カシワ）を見て地域の歴史を感じつつ歩を進め、高尾直三郎氏が建立したお堂「道善地蔵」を拝観した。

コース終盤は国道６号を横断し、「平和通り」の名称公募碑から椎の広場へ移動し、約 250 年前に建立の「殿畑不動尊」まで歩き、昼食後に解散。まだまだ知らない史跡も多く次回コースに思いを新たにした。

（中崎　修）

●● インフォメーション ●●

楽　習　会　（9～12 月）

月/日	楽習テーマ	内　容
9/14	井戸端会議(3)	皆で語り合い元気をいただこう
9/28	高齢者・障害者でもできるスポーツ	屋内で気軽にできるスポーツで楽しみましょう
10/12	かみね動物園こぼれ話(出前講座)と園内見学	園長による飼育員や獣医しか知らない話題
10/26	日立市まち・ひと・しごと創生総合戦略について	市政出前講座
11/9	楽しい日帰り旅行	行先はお任せ、楽しい一日を過ごしましょう
11/20	井戸端会議(4)	輪をつくり皆で世間話に華を咲かせましょう
12/14	年末交流会	全員参加の交流会(会食)で親睦を深める

企画委員会だより（5～8月）

審議事項ほか主なものを掲載します

5 月　1）井戸端会議(1)での意見‥楽習会テーマの変更
　・総会決議を優先し、テーマ変更はしない
6 月　1）J-net HP の個人情報取扱い(案)を提示
　・個人情報掲載は原則、本人同意を前提とする
7 月　1）HP 運用の個人情報取扱いルール最終版を報告
　・広報グループの内規として運用する　了承
　　2）楽習会(9/28 スポーツを楽しむ)‥熱中症対策
　・日程、会場変更の意見要望に対し持帰り検討
8 月　1）楽習会(9/28)計画の検討結果報告
　・当日の気象条件にもよるが熱中症対策(運動量、水分補給、送風機準備など)を徹底する　了承

リレー随筆

おもちゃの病院　3,000 件

山本　三男

J-net の自主グループとして立ち上げた「ひたちおもちゃの病院」は、都合により令和２年３月を以って独立しましたが、その後も私は続けています。

この度、J-net 時代も含め診療所全体として累計 3000 件の修理件数を達成することができ、記念のボールペンが配られた。また、ささやかな食事会が実施されドクター全員で祝いました。

私がおもちゃの病院の会員になったのが平成 17 年、以来今日まで約 18 年間続けてきました。現在、おもちゃの診療所は６カ所あり、各診療所で扱ったおもちゃの件数や種類・故障の原因などの統計を取るのが現在私の担当です。

この統計を改めて見ますと、種類では「ラジコンカー、自動車、電車」で約４割、次に多いのが「人形、ぬいぐるみ」が約２割とほぼ毎年の傾向。故障の原因は雑多ですが「破損、スイッチの故障、断線」が約６割を占める。診療件数では令和２年度はコロナ禍で前年の半分以下に落ち込み、令和３、４年度は回復傾向にあるが、まだまだ元に戻っていない。治癒率は 98%と殆ど直せています。

ドクターのやりがいの一つは、“わーい直った”と子どもたちの笑顔を見るときです。活動時間内に終わらない場合は家に持ち帰り修理、子どもたちが待っていると思うとつい一生けん命になります。修理できた時は達成感を味わうことができました。おもちゃ修理件数 3000 件達成を機に、振り返ってみました。

【ちょっといい話】

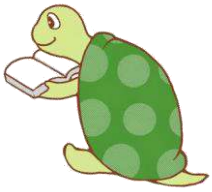
ボランティア活動事例

当会の内山さんが参加されているエンジョイ・リーディング（朗読を楽しむ会）を紹介する。この朗読の会は日立市社会福祉協議会のボランティアグループとして登録され９人（うち男性２人）のメンバーで県北生涯学習センター（十王）を活動の拠点としている。主な活動に元アナウンサーの澤則子氏を講師にお迎えし、定期的な学習と実習を行っている。

朗読の対象は多岐にわたり小説、詩、童話および時の話題などである。またボランティアの一環でデイサービスの施設訪問や子供たちにも朗読劇、紙芝居、読み聞かせに加えペンギン体操、ゲームやクイズで楽しむ ‥等々の活動を行っている。

さらに朗読は活舌と脳の活性化に効果的であり、興味のある方は参加者を募集していますとのこと。

【問い合わせは内山さんまで】



【編集後記】例年にない猛暑のなか熱中症警戒アラートが毎日のようにだされ、高齢者にとっては辛い日々が続いている。一方で旅のパンフレットを見ると「紅葉絶景三昧の旅」「年始年末の旅」の企画が目につく季節である。コロナも第５類に分類され、世間では従来の生活様式に戻りつつある。J-net においても今年こそ「年末交流会」は会食を伴う交流会が行えるよう祈りたい。　（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