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5年度　年末交流会

恒例行事の年末交流会を4年振りに会食形式にてシビックセンターで盛大に開催した。記念写真の後、小林共同代表、市社会福祉協議会・豊田事務局長よりご挨拶をいただいた。三ツ井さんの発声で乾杯、新会員の石川さんによるアルトサックスの演奏、団体戦と個人戦のクイズで楽しんだ。また、東京オリンピックの市民聖火ランナーとして参加された濱さんが聖火トーチを持参、エピソードなどの紹介があった。畑山共同代表から閉会の辞、井上共同代表による三本締めでお開きとなった。

令和5年度 シニア地域活動入門講座修了式

11月29日、第22回シニア講座の修了式が行われた。今年度は社会福祉協議会の移転に伴い、講座会場がヒタチエ別館の会議室Aとなり、前回より多い14人の申し込みがあった。3カ月間全6回の講座を皆さん熱心に受講し修了式を迎えた。

修了証授与の後、交流会（井戸端会議）を行い、講座感想や要望を話し合った。「街の文化や歴史を学べて良かった」「現地訪問で更に理解が深まった」「街づくりのビジョン、歴史・文化などの講座を増やしてほしい」との評価や要望をいただいた。

今回は前回中止の飲食の伴う交流会をシビックセンターに移動し開催した。受講者同士の会話にも弾みが付き仲間づくりを成果とする意見も寄せられ修了式後に4人の方が当会に入会申し込みされた。

主催者と修了証を手に受講生

令和5年度 女性センター友の会 展示発表会に出展

今回の「女性センター祭り」は昨年と同じコロナ感染予防のため、規模を縮小し「友の会展示発表会」として10月18日～22日の期間で開催された。

Ｊ－ｎｅｔは、友の会メンバーとして当会の活動を紹介する掛図をパネル4枚に掲示し、シニア講座開催のチラシや会報なども展示した。

楽習会の紹介では郷土の歴史や文化を学ぶテーマとして「茨城の製塩あれこれ」など、健康管理面でも「脳と心の仕組み」を学ぶなど講座の様子を紹介した。

自主グループ活動の紹介では直近のウオーク会の史跡巡りや健康づくり、ボランティアのケーナフレンズ、オカリナハートによる介護施設の出前演奏など、また、継続して実施の河原子海岸清掃グループの活動も紹介した。同じく友の会メンバーでバードカービングの展示に当会の会員が制作した作品も出展され友の会を通じＪ－ｎｅｔの活躍を強く実感した。

展示物の前で担当者

福祉功労者顕彰を受賞 Ｊネット・オカリナハート

発足21年を迎えたＪネット・オカリナハートが日立市社会福祉協議会より「福祉功労者顕彰」を受賞した。

当協議会創立70周年を記念した「ふくしのつどい」が11月14日、日立シビックセンター音楽ホールで開催され、昨年の河原子海岸清掃グループに続くＪ－ｎｅｔ自主活動グループの受賞である。

オカリナを演奏して楽しみたいと言う発足メンバーの希望が「聴いていただいて楽しみたい」となり、ボランティア活動を続けてきた。皆さんに満足していただける演奏をと、練習にも励みが出てコロナ禍の期間中も感染予防対策をして、練習を続けてきた。

受賞を喜ぶ皆さん

当初からのメンバーは少なくなり、現在は8人で活動しているが新人メンバーで構成された姉妹グループ「オカリナ大空」もボランティア活動に参加するようになり、今後は合同での演奏活動も行っていきたい。

年頭の挨拶
活力のある輪を広げよう！

共同代表　小林信幸

明けましておめでとうございます。

新年を会員・会友の皆様と共に迎えますこと、心よりお慶び申し上げます。

昨年は4年ぶりに飲食の伴う年末交流会が開催され、担当者のご努力と会員・会友のご協力で計画どおりに活動できましたこと、大変喜ばしく思っております。

シニア講座では 14 人の受講者があり昨年同様に3カ月間、計6回の講座を開催できました。うち4人の方がJ-netに入会され、年末交流会からの行事に参加されています。

楽習会では郷土の歴史や文化を学ぶ「茨城の製塩あれこれ」「かみね動物園こぼれ話」の講座や健康づくりを目的とする「高齢者・障害者でもできるスポーツ」など年度計画に沿って開催、特に日帰り旅行では浄土真宗「牛久大仏」を訪ね、世界一の仏像に健康を祈願してきました。

自主グループではオカリナハートが昨年の河原子海岸清掃グループに続き「福祉功労者顕彰」を受賞、ケーナフレンズもコロナ禍の治まりで交流センターや介護施設での出前演奏に積極的に活動されました。ウオーク会は地元の平沢、中成沢地区のほか、歴史や文化の旧跡を訪ね体力維持と懇親を深めました。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などボランティア活動に尽力され、有意義な一年となりました。

今年は十二支で最も活力があるとされる辰年です。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参ります。

― 会員よりの一言 ―
新春を迎えて

鈴木 静子　エナガ
赤羽緑地公園　11月の朝8時

安斎 宗四郎
木版画年賀状（4版5刷）

佐藤 一男　健康に感謝していきます

喜寿を迎えました。記憶力と動作が鈍くなってきたことを冷静に判断できる自分に乾杯です。適当に身体を動かし、脳みそに刺激を与えて「がんばれ、がんばれ」と踏ん張っています。

J-netの皆さんとのざっくばらんな交流が健康寿命の基本です。ありがとうございます。

小澤 ひろみ　笠間焼に挑戦！

小物ではなく、少し大きい物をと、自分の手の大きさを参考に、しかし思いのほか別物に！　でも 出来栄えには納得。

山本 三男　「数独」で脳トレ

最近？忘れっぽい。現状維持を目標に今「数独」で脳トレに励んでいる。数独とは、縦横各9マス計81マスの空欄部に同じ数字が入らないように埋めるもの。問題は新聞に週3回ほど掲載され、レベル4 or 5を選んで挑戦している。

最後につじつまが合わずやり直す場合もあるが、大体1時間前後で解けるようになった。稀に未だに解けないものもある。今年も根気よく続けたい。

小林 信幸　新春を迎えて

今年は歳男です。昨年は仕事でも、プライベートでも、辛い感じだったので、今年は心機一転、体力を向上させることを目標にしたい。日常生活では十分な睡眠時間を確保、選り好みせずバランスの取れた食事を心がけることも大切だと思う。またストレスを軽減するためにリラックスする時間を作ることも重要、適度な運動やストレッチも体調改善に役立つことから無理せず、少しずつ体を動かすようにしたい。

藤本 欣正　新春を迎えて思うこと

人生百年時代と言われるようになった。自分の身について考えればあと9年余りだが、近年の体力の衰えが目立ち、とても目標にならない。先ずは今年1年も楽をせず、無理をせず、で生活し健康寿命を延ばしていきたい。

三ツ井 義弘　最近何か善いことをしましたか

何かの会で「最近何か善いことをしたことを書いて下さい」というのがあった。子供の頃の一日一善運動を思い出したが、あらためて問われると、なかなか思いつかない。日頃無意識でやっていることはあると思うのだが。

ここは敢えて恥ずかしながら意識を持って童心に帰り、何か善いことをしていくことに挑戦するか。存外難しいかもしれない。

井上 和美　更なる挑戦！！

昨年は、全麺協主催の蕎麦打ち昇段試験に合格、J-net 蕎麦同好会の発足ができ、仲間づくりのためのシニア食堂の開店、食品衛生管理者の取得ができ、新たな挑戦の成果が得られた。今年は更なる技術向上のため、上段の蕎麦打ち昇段試験に挑戦、蕎麦同好会での蕎麦レシピを学ぶ料理教室の開催、日本みつばち養蜂技術の習得にも挑戦したい。また健康で楽しい日々を過ごしたい。

福田 常実　楽しい山歩き

昨年9月の台風13号による豪雨災害で、市内の助川山や小木津山自然公園の登山道が被災し、山歩きができなくなった。日ごろ、山歩きのトレーニングに利用しているので不便な思いをしている。

山歩きは、特に下りで足を置く位置を瞬時に判断することで脳の活性化にもつながるという。体を動かしたり、知力・体力の維持に無理のない範囲で今年も楽しく続けたいと思っている。

山中 かよ子

彼岸花の絨毯に魅せられ描く　源氏川風景画

白土 節子　辰年の始まりに思うこと

災害に出会わない年に成って欲しい。自然現象に逆らう事は無理。遭ってしまったら行政にお任せしようと誓う。まずは自身の健康、家族の健康を願います。

濱 高廣　天皇杯サッカー決勝

私の推しは柏レイソル。過去3度タイトル獲得試合を生観戦。昨年末は 10 年ぶりのタイトル獲得を生観戦すべく、コロナ禍での生観戦封印を解除して新装なった国立競技場に参戦。

4年ぶりの大音量のチャントと手拍子に感動。リーグ戦では終盤に失点して勝ち点を失う悪癖により下位に低迷したが、この日は終始試合を支配し安定した戦いぶり。決定機に得点できず、延長戦を戦ってスコアレスドロー。PK 戦で敗戦となり残念だったが、今年の戦いに期待ができる満足すべき試合内容での一年の締めくくりとなった。

帰りの総武線の車内ビデオ広告に「日立市に移住しませんか」という日立市のビデオ広告を目にし、市政の人口減少抑止の取組みに期待が持てそうと感じた有意義な一日となった。

畑山 和子

木版画年賀状(6版6刷)

長谷川 孝　写真俳句

迎春　楽習会

県政出前講座　（8/24）

今回の県政出前講座は「“茨城を食べよう”を活用した県農産物の魅力発信」と題し、県販売流通課・杉山健介係長にお話しをいただいた。

茨城は食材の宝庫と言われている。食に特化した重点５品目「梨（恵水）、栗、メロン（イバラキング）、常陸牛、豚肉（常陸の輝き）」を定め、食を通しての情報発信をすることにより、県の農産物に新たな魅力が加わり、県内外へのＰＲが積極的にできると感じた。なお、本講座開催日に大井川知事の定例記者会見で、本県初の「グルメ総選挙」を来年 10 月、水戸市で食の祭典として開催することが紹介された。

参加者 23 人　（井上 和美）

井戸端会議(3)、(4)　（9/14)、(11/30）

★井戸端会議（３）

今年の猛暑や大雨など、身近で発生した災害に話題が集まり、市役所の浸水被害についての疑問も出た。改めて地震だけでなく、浸水・土砂崩れなどの豪雨被害にもわが身を守る手段を考えさせられた。そんな中でも、外に出る、人と会うことが心身の健康維持に大切との声も出た。各人の健康法や年金、運転免許更新、敬老会のあり方などの身近なテーマにも話題が広がった。

参加者 17 人　（長谷川 孝）

★井戸端会議（４）

前半、後半に分けテーマを進めた。前半は、会員・会友の高齢化、健康面での不安などで役員、企画委員会などの成り手がなく、J-net 運営が難しくなってきている現状を踏まえ、今後の J-net の進め方などについてのアンケートの主旨・内容が竹本共同代表から説明された。

後半はテーマを決めず、いつものおしゃべり懇談会とした。参加者 29 人　（井上 和美）

高齢者でもできるスポーツ　（9/28）

残暑のなかではあったが、スポーツ日和に恵まれ、予定どおり開催した。テーマのように誰にでもできるスポーツであり、運動量も穏やかで、あまり頑張ることもなく楽しめた。

場所は日立武道館（旧共楽館）で、４チームの対抗戦で行われた。競技種目は昨年と同様「卓球バレー」と「ボッチャ」で行われ、初めての人や２回目の人もそれなりに楽しんでいただけたのでは。

ご協力いただいた日立武道館の関係者と茨城県障害者指導者協会の皆様に感謝します。

参加者 26 人（うち会員外５人）　（三ツ井 義弘）

かみね動物園こぼれ話　（10/12）

飼育員や獣医しか知らない話題や園運営について生江園長に講話いただいた。

当園は約 100 種類の動物を飼育し、最近ではふるさと納税などで資金を調達し猛獣舎を改築。今後も平坦な見学ルートの改修計画も進んでいるとのこと。種の保存では幻のトカゲとされるミヤコカナヘビ 10 匹を飼育している。園内のジャガーについて茶色模様と全身黒の交配でどのような模様になるか、ヒョウとの違いなどの説明があった。パンダの誘致は４年前の茨城新聞に電撃報道され、当園関係者も驚いた。実際に生江園長が県の職員と四川省成都にパンダ飼育の視察と誘致に出向いた。参加者 23 人　（竹本 講治）

日立市創生総合戦略　（10/26）

日立市市長公室・地域創生推進課の鈴木裕子課長をお迎えし「日立市まち・ひと・しごと創生総合戦略」についてご講演をいただいた。

この計画は、2040 年に人口 14 万人を維持するという「日立市人口ビジョン」の実現に向けた 24 年までの５年間の重点目標と施策の基本方針を纏めたもの。雇用量の創出と質の向上、若者の転入促進・転出抑制、子育て支援の充実、安全・安心なまちづくりなどの基本目標を設定し、それぞれについて推進している具体策が紹介された。特に、人口減少対策として出会い・結婚、妊娠・出産、子育て、就職・キャリアアップなどの各ステージに、きめ細かに施策を推進していることが理解できた。

参加者 22 人　（長谷川 孝）

楽しい日帰り旅行　（11/9）

ＪＲ電車とバスを乗り継いでの日帰り旅行「牛久大仏見学」を実施した。

おしゃべりに花を咲かせて約１時間半で牛久駅に到着。バスで約 20 分、牛久大仏に到着。見上げると高さ 120m の大仏の大きさに圧倒された。

大仏内部は１階の光の世界。２階は知恩報徳の世界、写経を行う空間。５階は霊鷲山の間、四方の窓から東西南北が見渡せた。エレベータで３階に降りると蓮華蔵世界、奉安された胎内仏に囲まれた金色の世界だった。お食事処「利根」での昼食後は、公園墓地「牛久浄苑」を散策。１年ぶりの見学旅行で楽しい１日を過ごした。

参加者 19 人　（濱 高廣）

迎春　自主グループ活動

河原子海岸清掃グループ　きれいな海岸を守る

河原子海岸清掃グループは、地域のボランティアグループで河原子海岸の美しさと環境を守るために清掃活動行っています。私たちの目標はごみの回収や海岸の清掃を行い、皆さんに綺麗な海岸環境を提供することです。興味のある方は、ぜひ参加してください。

・清掃活動は毎月第２金曜日と第４月曜日
・河原子海岸の清掃とごみ回収
・参加者は快適な服装と手袋を持参してください。

10 月に女性の方が口コミで参加してくれました。地味な活動ですが知ってくださる方がいることに嬉しくなり活動の源になります。

連絡先は小林(090-4625-0979)まで　　（小林 信幸）

ウオーク会　至近のウオーク会と今年の抱負

昨年は、やっとコロナから開放されたが４、５月は雨で中止、６月以降は天候に恵まれ順延したコースを含め年後半に３回のウオーク会を開催できた。

第 112 回 源氏川

第 112 回(９月 30 日)は源氏川の彼岸花を鑑賞、桃源駐車場から源氏川、西山公園周辺など 2 時間 30 分のコースを参加者９人で歩いた。

第 113 回(10 月 21 日)は国営ひたち海浜公園を訪れ、みはらしの丘一面に紅葉したコキアを満喫し、園内の古民家周辺など参加者６人で散策。

第 113 回 海浜公園

第 114 回(11 月 18 日)は市内の中成沢ユッタリ・ノンビリで池の川野球場や茨城大学を周回しながら５カ所の旧跡を巡る約５km のコースを参加者 13 人で楽しんだ。

第 114 回 中成沢

各回の取り纏め者は、参加者の体力を気遣ったのか日立市内と市に隣接する地域のコースを計画し、約半数が女性の参加者であった。日ごろは車で簡単に走り抜ける場所をウオーク会に参加し、一緒にジックリ見て回ると新たな発見の連続であり、華やかさはないが市内の隠れた歴史を感じることが多くこの喜びが楽しい。

日差しを身体一杯に受け四季の香りを愛でながら“わいわいがやがや“と世間話に花を咲かせ、今後もウオーク会を続けていきたい。　　（佐藤 一男）

オカリナハート　初演奏は「助川福祉まつり」

昨年は５月以降新型コロナが５類になり、行動の自粛規制が緩和されたためか演奏依頼が多く、忙しい 1 年だった。新しい年も２月初めに助川交流センターで行われる「助川福祉まつり」への出演が決まっているので、松の内ではあるが５日からレッスンを始める。

今回は初めて新人グループ「オカリナ大空」と合同で、ギター伴奏により演奏することになっている。全員の気持ちを一つにして、聴いてくださる方たちに喜んでいただける演奏ができるよう頑張りたい。　　（畑山 和子）

ケーナフレンズ　「成沢ふれあい文化祭」に出演

成沢交流センター「成沢ふれあい文化祭」において 10 月 29 日、演芸の部でケーナ演奏を行った。

当日は作詞作曲クラブやハーモニカ演奏、カラオケ、剣舞など 11 組のグループが日ごろの練習成果を発表された。ケーナフレンズは３番手の出演となり、昭和 40 年代の頃にヒットした「青春時代」「思い出の渚」「恋の季節」の３曲を、若かりし頃の正に青春時代を思い出しながら演奏した。

最後に我々の得意なフォルクローレで、南米ボリビア高原の牧場風景を表現した「タイピカラ」を演奏した。観客は約 40 人、暖かい応援の拍手をいただいた。メンバーは減少傾向にあるが新人が入ってくれることを期待して、この度自前のアンプを用意し受け入れ体制を整えた。何とか現状維持できるように、これからも練習を重ねて頑張りたい。　　（山本 三男）

蕎麦同好会　同好会発足とシニア食堂開店

蕎麦同好会が８月 24 日に発足した。女性センターの調理室で月１回の活動を行っている。今回の第５回(12 月 21 日）はシニア食堂利用者を含め９人が集まり、そば打ち実演と試食を楽しんだ。そば粉は県内、北海道、益子産など使用し、微妙な風味の違いや食感を楽しんだ。同好会発足に合わせ、井上リーダーは全麺協主催の蕎麦打ち昇段試験に挑戦し見事合格、食品衛生管理者資格も取得され準備万端で同好会が発足。

そば打ち実演

また経験のない会員にはそば打ちの手解きをいただいている。

月１回、楽習会当日の午前に開催していますので興味のある方はぜひ参加ください。　　（竹本 講治）

インフォメーション

楽　習　会　（1～4月）

月/日	楽 習 テ ー マ	内　　容
1/11	賀詞を交換し、新春を和で寿ぐ	新しい年を皆で祝い楽しみましょう
1/25	井戸端会議（5）	令和６年度楽習会のテーマを皆で提案
2/8	皆で考えようJ-netの年間活動計画	楽習会テーマの決定
2/22	水戸偕楽園の観梅	梅花香る満開の偕楽園の見学
3/14	原子力防災について	原発立地の近隣都市として学ぶ
3/28	井戸端会議（6）	今年度の活動を振り返り、語り合います

★　令和６年度楽習会テーマ募集　★

１月 25 日の井戸端会議(５)でテーマ募集、２月８日の「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）

審議事項ほか主なものを掲載します

9 月　1）日帰り旅行(11/9)牛久大仏と庭園を見学する
　　入館料(800 円)、バス代(1,400 円)を補助する
　　2）シニア講座開講報告…9/13、ヒタチエ別館３F
10 月 1）J-net 運営に関するアンケート実施‥了承
　　意見欄を追加、11/30 実施し年度内に纏める
　　2）女性センター友の会発表会に出展(10/18～22)
11 月 1）アンケート設問内容一部修正
　　井戸端会議、メール、郵送で 12/14 まで回収
　　2）シニア講座で新規入会者を募集する
12 月 1）年末交流会費用の実績報告‥了承
　　2）2/22 楽習会(偕楽園)の入園料ほか補助‥了承

リレー随筆

４年ぶりのＯＢ会　　竹本 講治

昨年、元職場のＯＢ会開催を幹事会の全員一致で決めた。名簿上の会員は 290 人余りであるが参加見込みの会員にメールと往復ハガキで案内した。高齢者が多いことや隔地からの参加者もあり、７年前に開催時間帯を夕方から昼間に変更した。ご家族の不安解消や一人でも多くの参加を期待し、今回は招待者を含め案内者の約半数 44 人に出席いただいた。出席率の評価もあるが、それでも最年長者は 89 歳、初参加者は還暦を迎えた新会員である。

例年、出席者が減少傾向にあり、気掛りは諸先輩からの返信で健康状態を記した複数の欠席連絡である。また近況報告欄にご家族からの訃報連絡もあった。関係者からの情報を名簿に反映しているが、突然の訃報にはＯＢ会の宿命かと諦めるしかない。家族葬や新聞等の「お悔やみ」欄に掲載しない傾向もあると聞き、会員の動向が把握しきれないのが実態で、これも少なからずコロナの影響かと思っている。

開催日当日までキャンセルが出ないよう願いつつ、会場入りしたところ雰囲気が一変。４年ぶりの再会に「お変わりなく！」の声掛けに「足腰は大丈夫！」「多少、物忘れが！」等々の会話があちらこちらから聞かれた。記念撮影から代表挨拶、現役職制の職場近況報告に移り、乾杯の音頭は最年長者にお願いした。

歓談に入るとグラスを片手に先輩後輩と満面の笑顔で暫くは時を忘れての時間帯となった。話題は普段の生活、趣味、家族の健康であり、欠席者への気遣いである。４年ぶりの総会は記念すべき日となり、再会を誓って散会した。

【ちょっといい話】　民話を語る

当会の五月女五美枝さんが活動している民話の会を紹介する。約 40 年前、当時の公民館職員と地元有志により「ひたか民話の会」を立ち上げ、当初は地元の伝統行事や話しの聞き取りを行い、民話を語り始めたのが平成７年頃。15 年頃からは県の生涯学習センターの講習を受け、「茨城語り部の会」(平成 26 年に解散)を発足させた。

その後、東日本大震災の年に仲間５人で「常陸みんわの会」を結成。当時、県のスローガン「いばらき、がんばっぺ！」に合わせ、ひたち海浜公園の古民家での語りを認めてもらい平成 24 年に当公園のボランティアグループに登録、月１回(第３土曜日)民話を語っている。

また、「ひたか民話の会」は不定期であるが小学校、老人サロン、元気カフェすけがわなどで活動し、自己研鑽で各地の語りの会を聞きに行くなど精力的に活動されています。

【編集後記】猛暑の長い夏から一気に冬が来ました。新型コロナが収束、久しぶりに晴れやかな新年を迎えたところに北陸の地震災害。寒さの中での復旧に全力で支援の輪を広げたい。J-net も楽習会やシニア講座、自主グループ活動とそれぞれ活発化してきているが、参加率向上が課題である。楽習会への出席、自主グループへの参加など、一人ひとりがもう一歩を踏み出していきたい。　（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