



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」

明けましておめでとうございます



創設30年の歩み紹介 共同代表の式典挨拶 来賓挨拶 大高事務局長



2024/12/12



バイオリンとピアノの調べ



永年活動者の皆さん



交流会の様子

記念式典を兼ね12月12日、年末交流会を開催。最初に井上共同代表の挨拶、来賓で日立市社会福祉協議会の大高事務局長より祝辞とJ-netの社会活動に対し謝意をいただいた。
永年活動表彰に移り出席者の3人に表彰状が授与された。また創設30年の歩みが報告され、何よりも30年の証しは創設理念、活動3本柱の持続に尽きると紹介された。次に本式典を祝い、バイオリンとピアノ演奏で華が添えられた。後半は交流会となり、山野前代表の発声で声高らかに乾杯を唱和。しばし歓談し、一息入れるタイムニングで石川会員のアルトサクソの演奏が披露された。会も終盤となり、参加者全員が絆を確認す

令和6年度 年末交流会
J-net創設
30周年記念セレモニー

るかのようにつなぎ、輪になって「三百六十五歩のマーチ」を合唱。童心に帰り、会場一杯の笑顔のもと、最後に鈴木(敏)会員の三本締めで閉会した。

永年活動者表彰

記念式典の席上で、15年以上の永きに渡りJ-net活動を支えて来られている6人の方々に顕彰し、表彰状をお贈りした。

- ・ 秋山雅絵
 - ・ 片寄須賀子
 - ・ 沢島登美江
 - ・ 宍戸エツ子
 - ・ 鈴木静子
 - ・ 岡田泰典
- (敬称略)

令和6年度 シニア地域活動入門講座

第23回令和6年度の講座を9月11日、市社会福祉協議会の会議室で開講式と基調講話で開講した。今回は8人の受講申し込みがあり、全6回のカリキュラムで開催、11月27日に修了式を迎えた。残念ながら当講座はスタッフの高



受講者とスタッフの皆さん

第1回を開催、平成19年から市社会福祉協議会と共同主催となり、途中コロナ禍で2回休講したが第3回まで延べ305人が受講された。うち100人を超える方々がJ-netに入会され、今日の活動を支えていただいた。

令和6年度 女性センター 友の会展示発表会

10月17日〜20日、昨年同様に友の会展示発表会が日立市女性センター(らぼーるひたち)で開催され、J-netも参加した。

今回の展示発表会は、友の会の37グループのうち13のグループが4階多目的ホールと会議室に夫々の作品や活動内容を紹介した。当会も創設30周年を記念し、平成7年創設から現在に至る歩みを24枚の資料に纏め、節目となる行事、活動実績や会員数の推移・実態など写真記録を交えて紹介した。期間中は大勢の来館者が訪れ、J-netの活動に興味を持ち、蕎麦同好会に加入される方もいた。19日のステージ発表には、当館を活動の場として友の会のフラダンス、太極拳など4グループが日頃の練習成果を多くの来館者に披露した。



展示品前で担当者の皆さん

J-net 創設 30 年の歩み ダイジェスト

活動年	主な出来事	内 容
H6~7 (1994~95)	百年塾の中で創設準備開始 講演会「充実した熟年を楽しむために」第1回「仲間づくり」 「熟年研究会」創設 ・役員、活動方針を策定 ・自主活動グループ誕生	H6.11講演会に定年退職前後の市民が多数参加 ・地域に疎い定年退職者や地域活動の先輩(主婦)に参加を呼掛け H7.1.15創設、メンバー15人、代表世話人 掛札 優氏 ・何かできるはず！ 何ができるか！ 意気込み だけは元気、何をどうすれば良いのか！ .. 試行錯誤で毎月集まって相談 ・自主活動グループ第1号にハーモニーフレンズ
H8~9 (1996~97)	会報「熟年研究会」創刊号(H8.5.1) ・活動計画、役員紹介、講座案内 マスコミ報道 ・茨城新聞、NHK TV「男と女の生活学」「話題の玉手箱」ほか	 何かできるはず！ H8.1.6 茨城新聞 H8.5 NHK教育TV「話題の玉手箱」
H10~12 (1998~00)	略称「J-net」キャッチフレーズ設定 活動基盤確立 ・年間計画に基づく学(楽)習会 ・パソコン研究会(シニアネット構築) ・第1回 シニア講座	 H12.5 パソコン教室 制作へと進化  H12.7 第1回シニア講座 全8回
H13~17 (2001~05)	百年塾より自立(H13.4.1) ・「熟年ネット・ひたち」と改称 ・楽習拠点は女性センターとする 第1回総会(H14.4.11) ・ホームページ開設 .. 自前で運営 ・女性センター祭りに初参加 内閣府「社会参加活動事例」に選出 ・市内初、櫻村日立市長に報告	社会参加活動事例・・H16年度全国の27件に選出 ・地域の社会参加活動を積極的に行い、模範となる団体として選ばれる(H16.9.15)  選出委員会の評価: 理念・方針、会則、会報・HPの運営  H13 ロゴマーク H14 HPトップ画面
H18-19 (2006~07)	自主グループ子育て支援に参加 ・福祉プラザ「おもちゃライブラリー」 会員数が最多の68人となる(H18) シニア講座 H19から市社協と共催 楽習会初めて日帰り旅行	 H18.8 おもちゃライブラリー J&Bシイジに ダゲビを中心 に参加した  H19.7日 帰り旅行日本銀行、NHK
H20~30 (2008~18)	県社会福祉功労賞 4 自主グループ ・H20 ハーモニーフレンズ ・H25 おもちゃの病院 ・H26 グループピニオン ・H30 J&Bグループ 自主グループ新たに2Gr誕生(H21) ・河原子海岸清掃Gr、笛の会 ウオーク会第100回記念ウオーク ・陸前浜街道を歩く(H30.11.18~19) 新ロゴマークを制定	 ハーモニーフレンズ  グループピニオン  おもちゃの病院  H30野口雨情石碑前で  笛の会(ケーナフレンズ)  H21 ロゴマーク 日立の海・山・虹 ・広がりを表現
H31~R1 (2019)	「新春を和で寿ぐ」最多参加者189人 ・創建100周年の旧共楽館が会場 映画「ある町の高い煙突」支援 創設25周年記念式典 ・創設から四半世紀	 H31.1新春を和で寿ぐ  R1.2映画観賞会  R1.12創設25周年記念
R2~7 (2020~25)	コロナパンデミック宣言 ・R2~3年で8カ月間活動休止 コロナ禍で活動再開(R4から全件) ・自主Gr、シニア講座、楽習会 市福祉功労者憲章 2グループ受賞 会報「熟年」第100号を発行(R7.1.1)	 R4シニア講座 日鉦記念館  R4女性センター祭り  R4原子力災害伝承館 福祉功労者憲章: R4河原子海岸清掃Gr、R5Jネット・オカリナハートGr



新春を迎えて

— 会員よりの一言 —



藤本 欣正 最年長

社長 2 人を輩出した日立工場電力設計部の OB 会が毎年開かれているが、コロナ禍で三年間休止、一昨年再開されたが、参加していた会員に先輩がいなくなっていることが分かりびっくり、昨年も同じであった。

体調に異常が無ければ今年も参加するつもり。

細江 登美江 少女のころ

新年明けましておめでとうございませう。

私の趣味はフランス刺繍です。野の花にまつまられた少女のころを思い浮かべながら制作してみました。



福田 常実 J-net30 周年の思い出

今年は J-net 創設されて 30 周年を迎えると言う。改めて 30 年の時の流れに感無量です。

初代の掛札代表、それに続く歴代の代表、スタッフの皆様のご尽力にただただ感謝です。時代が変わって活動内容も変化してきましたが、介護施設への訪問、おもちゃライブラリーでの子供たちとの触れ合い、数々の楽習会での交流が楽しく思い出されます。

これからも、活発で活動的な楽しい J-net が展開されることを願っています。

山中かよ子 ダイヤモンドアート
ダイヤモンドのようにカットされたビーズを圖案とおりに貼り付ける技法です。



安斎 宗四郎

木版画年賀状 3版6刷

佐藤 一男 クルーズ客船で世界一周

皆さんこの新春号を読むときはキット、私は豪華クルーズ客船に乗って世界一周の旅に出ています。時間はたっぷりあるので、海に向かってのゴルフショット・南の太陽を全身に浴びてのスイミング・ディナーは豪華なご馳走を前にしてナイフとフォークをどう使うか迷っています。

訪問地は地中海とヨーロッパそしてアメリカと中南米、帰国は多分、桜の花の咲く頃かな。年末ジャンボを手にして、こんなワクワクした夢を見えています。



2月に流氷を觀に北海道に行った時の写真。後ろに見えるのが雪を被った国後島、本当に近くに行つてみないと分からないことが多いですね。



鈴木 静子 大鷲と流氷

山本 三男 物忘れ予防

最近、パソコンを使う頻度が少なくなり、今まで簡単に出来た事ことが中々思い出せず時間がかかったり、家内に頼まれた事をうっかり忘れることが多くなった。

物忘れ予防には、DHA や EPA といった脳に良い栄養素を含んだ魚、野菜、ナッツなどを積極的に取るのが良いと言う。今年の重点目標として心がけたい。

井上 和美 今年の抱負

退職後、趣味で始めた蕎麦打ちを極め、技術は然ることながら、蕎麦打ち普及と指導者となるため蕎麦打ち段位認定の上位を目指し、努力すること。

(切り揃えた蕎麦2種類、右は北海道産キタワセで白っぽい、左は常陸秋そばで緑かかっている。蕎麦粉は産地により色も香りも異なり、加水率も違う繊細な食べ物である)



竹本 講治 メダカを家族に

知り合いから譲り受け、初めてメダカ9匹を飼っている。



昨年 11 月に産卵し、3匹が元気に育っている。水槽は別々で、もう少し大きくなれば親子一緒の水槽にしたいが、数も多くなり好きな方に譲りたい。



楽 習 会



市政出前講座

(9/12)

日立市防災対策課の朝日健二郎主事をお迎えし「日立市の自然災害と防災」についてご講演をいただいた。



初めに地震・津波・洪水の特徴点の説明、日立市での災害事例、避難所など市の防災体制や取り組みが紹介された。風水害では台風と線状降水帯の違いや対応策の説明があり、在宅や避難所への避難レベルについても解説された。また市配布のハザードマップや各種防災アプリなどの情報を日ごろからチェックする重要性も強調された。最後に①自助 70% ②共助 20% ③公助 10%の連携と「自分の命は自分で守る」の大切さを改めて強調された。

昨年と今年の大雨や崖崩れの体験を踏まえ参加者から多くの質問に丁寧なアドバイスもあり、時宜を得た有意義な楽習会だった。参加者 24 人 (長谷川 孝)

県政出前講座

(10/10)

『外国からみた「いばらき」』のテーマで、県・国際交流員でフランス人のジャワ・セイフェン氏をお迎えしてお話をいただいた。

趣味は旅行・語学などで、上手な日本語で講演された。初めにフランス文化の紹介、四季の過ごし方、教育制度の違いなどの説明があった。



日本に来て驚いたことは①街が綺麗 ②時間の厳守 ③意外と寛容 ④休みが少ない ⑤前例に縛られている、などチョット反省が必要なご意見もあった。茨城の生活は楽しく、日本人の考え方に親しみを持っているとのこと。

最後に簡単なフランス語の紹介があつて終了した。参加者 20 人 (佐藤 一男)

楽しい日帰り旅行

(10/24)

今回の日帰り旅行は「ザ・ヒロサワシティ・ユメノバ」の見学が実施された。

最寄りの駅から乗車、水戸駅で水戸線小山行きに乗り換え、約1時間で下館駅に到着。バスで約20分、「ザ・ヒロサワシティ」廣澤美術館前に到着。当館は、筑波山を望む広大な敷地内に、陸・海・空・宇宙の乗り物が展示されているテーマパークです。



午前中「ユメノバ」を見学の後は、園内のレストランで全員揃って食事。昼食後は廣澤美術館を見学した。ちょっと遠出の旅ではあったが、車中では楽しい時間を過ごすことができた。

参加者 18 人 (井上 和美)

市政出前講座

(11/28)

日立市住政策推進課の野田主幹、鈴木係長をお迎えし「大切な我が家を空き家にしないために」と題してお話をいただいた。

市内の空き家率が 16.7%、空き家が放置され周囲に悪影響を及ぼさないよう市の取組について説明があった。

参加者からは自宅の処分や相続の問題、近所の空き家など身近な話題や疑問点が多く寄せられ、講師から丁寧な回答をいただいた。一方で空き家特措法、解体補助金制度などの説明もあり、今から心掛けるべき当事者の手続きなどについても理解が深まった。また管理不全空き家を出さないために、地域住民が果たす役割についても学ぶ機会となった。参加者 25 人 (竹本 講治)



井戸端会議(2)

(6/27)

J-net の今後を考える会(Ⅱ)の中間報告を話し合った。来年度の J-net をどのように進めるか、役員成りの不足と担当者の負担軽減が課題となる中で、活動縮小の J-net 運営案が説明された。



質疑応答では現状と新体制の違い、楽習会をジャンル別に3つの係(学習・見学・交流)に分類することにメリットがあるかなど、多くの意見が寄せられた。一方で、行事回数を減らす案に対して負担低減になるが参加意欲が削がれないか、継続して行事に参加することに活動が実感できるなどの発言もあった。参加者 22 人 (竹本 講治)

井戸端会議(3)(9/26)、(4)(11/14)

★ アンケート、中間報告会を踏まえ井戸端会議(3)で臨時総会を開催。活動を縮小し、楽習会と自主グループ主体に活動する J-net 存続案が提示され承諾された。

来年度の会員・会友の継続可否、役割分担を担う各人の意向についても書面で提出いただいた。

★ 次の井戸端会議(4)では書面の集計結果が報告された。10月末現在で楽習会ジャンル別担当の人数割りは、学習 10 人、見学 7 人、交流 7 人となった。何れの係も重複可能と報告された 5 人を含め配分した。今後の予定は役員、楽習会の係リーダー選出を取り決め、新体制を構築する。

参加者 井戸端会議(3) 24 人
井戸端会議(4) 19 人 (竹本 講治)



自主グループ活動



河原子海岸清掃グループ ふれあいハイキング

当グループは、河原子北浜海岸の清掃活動を月 2 回行っている。10 月 26 日、河原子北浜スポーツ広場での「ふれあいクリーンハイキング」に参加した。ふれあいの輪を広げることを目的に日立市のボランティアグループ連絡会と市社協が主催。一般市民など 150 人余りが参加した。J-net からは、ご家族を含め 17 人が参加した。

約 1 時間の海岸清掃を行い、各自拾ったごみは指定の場所で分別廃棄に協力。後半はボランティアによるアルトサックスの演奏を楽しむ。また、ミュージック・ケアで音楽に合わせ肩たたきや輪を作って参加者同士の交流を深めた。(小林 信幸)



○ 第 122 回(11 月 16 日)

水戸藩ゆかりの那珂湊地区史跡巡りを開催。最初に徳川光圀が元禄 11 年(1698 年)に建てた水戸藩の別邸「い賓閣」を訪ね、次に国防の必要性を唱えた 9 代藩主・徳川斉昭が築造した鉄製大砲の铸造施設で反射炉跡を見学した。異国船から日本国を守るため製造した大砲は幕府(お台場)にも献上されたと言う。

メンバーが分担しコースを企画するが夫々に新たな発見と思い出が残る。次回は来春開催となるが引き続き活動を続けていく。

(佐藤 一男)



第 122 回 那珂湊地区

ウォーク会 近隣のウォークと今年の抱負

昨年は天候に恵まれ 7 回開催、延べ 53 人が参加した。うち直近の第 118～122 回の 5 回分を紹介する。

○ 第 118 回(5 月 18 日)

市内最高峰で茨城百景の豎破(たつわれ)山ウォークを開催。一番のお目当て、太刀割石の前で記念撮影。



第 118 回 豎割山

○ 第 119 回(6 月 15 日)

NHK/BS「にっぽん百低山」神峰山編の放送に先立ち、初夏の神峰山を計画。

数回の休憩と水分補給を挟み、元気に神峰神社に健康祈願した。



第 119 回 神峰山

○ 第 120 回(9 月 14 日)

波踊る鮎川浜～会瀬～鮎川地区を巡る小さな散策を実施。島木赤彦歌碑と鮎川焼石湯跡を見学、6 世紀後半に造営された瓜ボッコ横穴墓を隣接道路から様相を覗いてみた。



第 120 回 鮎川地区

○ 第 121 回(10 月 12 日)

改めて奥日立きららの里を歩いてみよう今回はバーベキューを予定に入れた。

現在日本一を誇る全長 1,188m のわくわくスライダ(滑り台)に乗りたいと、ドキドキワクワクの気持ちで滑り台を楽しんだ。



第 121 回 きららの里

ケーナフレンズ 長い間ご苦労様でした

退職後まもなく「女性センター」の自主グループ「ケーナの会」に入会したのがケーナとの付き合いのスタートです。その後、早く上達したく、平成 21 年 J-net の仲間 4～5 人でグループ「笛の会」を結成し、成沢交流センターで月 2 回練習を開始しました。

少し腕が上がった平成 25 年ごろから市内の施設に、コロナ禍前までは定期的に出前演奏を毎月 1 回、約 6 年間続けました。平成 29 年には、今までの一つの区切りとして「おさらい発表会」を水木交流センターにて行った。令和 4 年にはグループ名称を「ケーナフレンズ」に改称、J-net 内での行事や、各地域での出前演奏会を積極的に実施してきました。このように長い間ケーナを楽しんできましたが、メンバーの年齢はもとより、健康上にも支障が出てきて、令和 6 年 7 月を以ってグループ「ケーナフレンズ」を解散しました。

長い間、J-net の皆さんには大変暖かいご声援、ご支援いただいたことに感謝を申し上げます。

(山本 三男)



蕎麦同好会 同好会発足とシニア食堂開店

蕎麦同好会が発足して一年半、楽習会開催日の午前中に女性センターの調理室で月 1 回、蕎麦打ち練習と試食会(シニア食堂)を実施している。

蕎麦粉は県内産常陸秋そば、北海道産キタワセ、栃木県益子地粉など使用し、微妙な風味の違いや食感を楽しんでいる。そば汁、薬味も毎回工夫しながら調理しています。興味のある方はぜひ参加ください。

また、ボランティア活動として介護センター(高萩山の湯ディサービス)での蕎麦打ちデモと食事会(クリスマス会、花見の会)を年 2 回実施している。

(井上 和美)

インフォメーション

楽習会 (1~3月)

月/日	楽習テーマ	内容
1/9	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
1/23	井戸端会議 (5)	令和7年度楽習会のテーマを皆で提案
2/13	皆で考えようJ-netの年間活動計画	令和7年度楽習会のテーマの決定
2/27	郷土の歴史・伝統文化を知ろう	郷土の歴史・文化を学ぶ
3/13	グランドゴルフ大会	屋外で楽しく遊びましょう
3/27	井戸端会議 (6)	今年度の活動を振り返り、語り合います

企画委員会だより (6~12月)

審議事項の主なものを掲載します

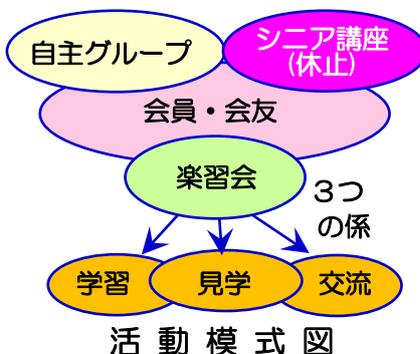
- 6月: 1) J-net の今後を考える会(II)の運営案を報告
2) 従来活動を縮小し「楽習会と自主グループを主体に活動する」とする内容
- 9月: 1) 日帰り旅行の施設入場料の一部を補助
2) 30周年記念式典の参加費(2000円/人)を徴収不足分は基金から補助する
- 10月: 1) 臨時総会を踏まえ、来年度の会員・会友継続および楽習会スタッフの募集状況を報告
- 12月: 1) 来年度 J-net の役員として、代表に井上さん、会計に鈴木(百)さんを選出。楽習会各係の纏め者は井戸端会議(5)にて選出する
2) 楽習会の年間計画回数は15回程度とする

令和7年度 J-net 運営の概要

来年度は行事回数を削減、持続可能な規模で運営する。昨年、9月26日開催の臨時総会で J-net の今後を考える会の提言を受け、会員数の減少や高齢化に伴う対応。

シニア講座、企画委員会並びに会報発行は休止扱いとし、今後は自主グループと楽習会主体で運営する。

楽習会活動は行事回数を削減、3つの係で夫々のテーマを企画し担当する。一部の会員からは「行事回数削減で参加意欲を削がれないか」と心配する意見もあったが、アンケート結果を踏まえた内容で活動を展開する。



係別のテーマ

- 学習: 市政・県政出前講座、歴史・文化を学ぶ
- 見学: 日帰り旅行、施設見学など屋外の行事を行う
- 交流: 歌声喫茶、年末交流会などを通じ交流を図る

リレー随筆

最近感じたこと

佐藤 一男

昨年8月に眼科を再診し、処方箋を持って薬局に行きました。受付の方から、それはそれは大きな声で「処方箋と保険証をお願いします」と言われ、薬を受け取る時も注意事項の説明がまたまた大きな声だったので思わず「目は悪いですが耳は良く聞こえていますよ」と言ってしまいました。受付の方には私が聞こえの悪い年寄りに見えたのでしょうか。日頃から少しでも若く見せたいと身なりと所作には気を付けて居たので、すごくショックを受けました。

爾来、朝の散歩は「トボトボと 背中まるめて 朝さんぽ」とならないように、水前寺清子の歌を口ずさみながら以前にも増して胸を張って腕を振って歩くよう心掛けています。「健康は最大の老後貧乏防止策」「まだまだ人生発展途上人」を胸に刻み、週3回ほど池の川アリーナで身体を動かしています。まだまだ動けることを感謝しながら嬉しく実感しています。

高齢者向けのグループで「達者で長生きしなはれ」とこんな言葉を聞きましたので紹介させてください。

「身なりはいつも清潔で明るい笑顔、老いても気持ちは若う持ちなはれ、恋にときめく心は年に関係あらへん。(中略) くよくよせんと暮らすこと、ボケたらあかん、そのために何か楽しい趣味を持ちなはれ。老いてますます盛ん、せいぜい長生きしなはれや」とのことでした。

J-net の会員の皆様お互い健康に注意して「明るく楽しく元気よく」仲良く活動しましょう。



【編集後記】J-net が創設 30 周年を迎え、年末交流会に併せ記念式典が行われた。創設時から多くのメンバーが紡いできた歴史を改めて振り返ることができた。一方でこの半年間、高齢化や会員減少の状況下で持続可能な運営方法について井戸端会議などで議論を深めてきた。その底流には「何としても J-net を続けたい」との一人ひとりの気持ちがあった。J-net の新たな船出に皆で向かっていこう。

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@jnet1.com
URL : https://jnet1.com