



シニア世代が座学・実践活動などを通して地域社会にソフトランディングし、心豊かな人生を過ごそうという思いで活動しているグループです。

☆ 理念

会員各個人が、「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」を心がけています。

理念を基に、三つの活動を進めています。

1. 心豊かに生きる第一歩 「シニア地域活動入門講座」

日立市社会福祉協議会と共催

地域社会を、新しい仲間と共に楽しく学び、新たな生きがいを見つける、
一般公募の講座

毎年4月に受講者募集、5月に開講、隔週水曜日午後、全10回
講座修了後、希望者はJ-netに入会

2. 地域社会を楽しく学ぶ「楽習会」 心は「青春」

毎月2回木曜日、地域の文化、福祉など幅広い内容をみんなで企画し学ぶと
共に、同じ思いの人たちと「仲間づくり」の推進

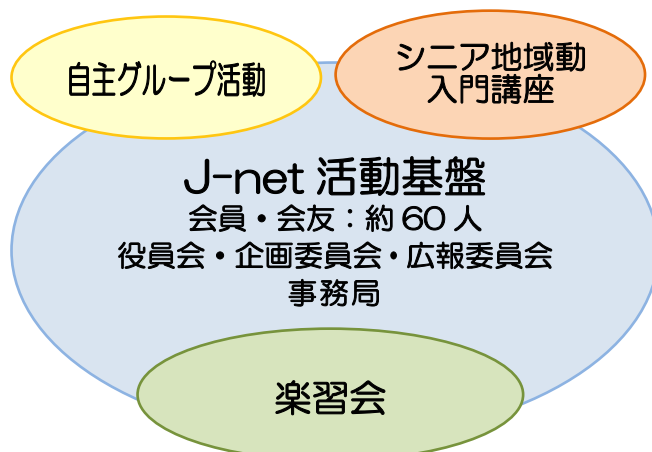
3. 同じ思いを、学ぶ、楽しむ、活かす「自主グループ活動」

この指止まれ方式で集い、自由に活動、会員外の参加も自由
現在七つの「自主グループ」が、生き生きと楽しく活動

☆ 活動の特色

- ◇ 活動の心構え
サムエル・ウルマンの「青春」
- ◇ 活動テーマをみんなで選び、学ぶ
- ◇ 自立した活動（会費制）
- ・ 内閣府の平成16年度
社会参加活動事例 に選ばれる
- ・ 自主グループの多くが社会福祉貢献
団体として県知事表彰等を受賞

J-net 活動模式図



1. 「シニア地域活動入門講座」 地域社会の学習と仲間づくりのきっかけ

- ◇ 対象 シニアライフが近づいた市民
- ◇ 日時 5月～9月 水曜日 午後
- ◇ 場所 福祉プラザ ほか
- ◇ 内容 ・心豊かに生きる・ボランティア活動あれこれ
・わが町の魅力再発見・楽しい料理など
- ◇ 主催 熟年ネット・ひたち 日立市社会福祉協議会



2. 「楽習会」 生涯学習と仲間の“わ”（輪・和）づくり

- ◇ 開催日 ・毎月第2、4木曜日午後、年間24回実施
- ◇ テーマ ・会員の提案で決め、会員が自主的に推進
- ◇ 内容 ・地域を学ぶ・各種活動などを学ぶ・文化を学ぶ・仲間同士の交流 など
- ◇ 効果 ・井戸端会議などで気心が通じ合い、自主グループ活動への発展が容易となる。



楽しく合唱 歌声喫茶



芋煮会



放射線と健康影響学習



日帰りバスツアー NHK 放送博物館



落語を楽しむ



シニア体力増進学習

3. 「自主グループ活動」

- 「生きがいづくり」「ひたちを愛する心」は、会員個々の考えや持ち味を活かすことが必要で楽習会で出来た仲間の“わ”を活かして、この指とまれ方式の自主グループ活動（主にボランティア活動）を行っています。

この活動で重要なことは、相手に対する「気配り」によって、感動、感謝、誇りなど感性が磨かれ、「心豊かに生きる」ことが出来るようになります。現在、次ページに紹介している7グループが楽しく活動しています。

- J-net を中心として情報交換を行い、活動の一層の活性化を図っています。自立活動ですので、活動に制限はありません。会員以外も自由に参加できます。

自主グループ活動紹介

| | |
|--|---|
| <p>(1) Jネット・オカリナハート 趣味を活かしたボランティア 平成 13 年発足 メンバー 15 人（女性 11 人、男性 4 人） 練習 毎月 3 回 仲間の指導でオカリナ演奏会を目標に新曲に挑戦する他、グループ・ピニオンのメンバーとして介護施設や交流センターなどで出前演奏。 ☆ ナツメロ、童謡、歌謡曲、ポップスなどレパートリー百数十曲</p> |  <p>ミュージックトレイン2015 シビックセンター音楽ホール</p> |
| <p>(2) 熟年ボランティア ひたちおもちゃの病院 ボランティア 平成 15 年発足 メンバー 22 人（女性 5 人、男性 17 人） こわれたおもちゃを生き返らせる。楽しい活動が基本。市内 5 ケ所で毎月 1 回診療所開設。NHK 茨城より放映。朝日新聞の定年時代・常陽藝文・文芸誌「ばんぽん」などで紹介された。 ☆ 直った「おもちゃ」に喜びを爆発させる「子供たち」最高！</p> |  |
| <p>(3) グループ・ピニオン ボランティア 平成 16 年発足 メンバー 20 人（女性 10 人、男性 10 人） 高齢者介護施設定期訪問（水、木）デイサービス利用者のお迎え、お話し合いなど和気あいあいの交流。オカリナとの合唱は大好評。「夏祭り」などのお手伝いも。県社会福祉協議会より受賞。 ☆ 発足 10 年、演奏、合唱、中身の濃い活動を楽しんでいる。</p> |  |
| <p>(4) ウォーク会 趣味 平成 17 年発足 メンバー 25 人（女性 9 人、男性 16 人） 日立周辺の野山・名所・旧跡などを楽しくウォーキングしながら健康増進を図る。年 8 回実施。 ☆ おしゃべりと適度の疲れに、心身共にリフレッシュ。</p> |  |
| <p>(5) J&Bグループ（おもちゃライブラリー） ボランティア 平成 18 年発足 メンバー 20 人（女性 14 人、男性 6 人） 福祉プラザ大会議室で、毎週火曜日におもちゃを通して親子、親同士、子同士の交流を図る場のお手伝い。 「春・夏祭り」は 80 人前後の親子が集まり大賑わい。 ☆ 子どもたちが元気よく遊ぶ姿にパワーをもらう。</p> |  |
| <p>(6) 河原子海岸清掃グループ ボランティア 平成 21 年発足 メンバー 21 人（女性 5 人、男性 16 人） 北浜から烏帽子岩までの河原子海岸を毎月 2 回清掃。収集量は市のボランティア袋 3～5 袋 ペットボトルや空き缶他。 ☆ 綺麗な朝の海岸は気持ち良く、皆で楽しく活動している。</p> |  |
| <p>(7) 笛の会 趣味を活かしたボランティア 平成 21 年発足 メンバー 5 人（男性 4 人、女性 1 人） 練習毎月 2 回 南米地方の民族楽器ケーナの演奏により、その魅力をボランティアに活かしたいと腕をみがいている。 ☆ 出前演奏に応えられるように、レパートリーをふやすよう努力中。</p> |  |

青春

サムエル・ウルマン
訳 作山 宗久

青春とは人生のある期間ではなく、心の持ち方を言う。

薔薇の面差し、紅の唇、しなやかな肢体ではなく、
たくましい意志、ゆたかな想像力、炎える情熱をさす。

青春とは人生の深い泉の清新さをいう。

青春とは怯懦を退ける勇氣、安易を振り捨てる冒険心を意味する。
ときには、20歳の青年よりも60歳の人に青春がある。

歳を重ねただけで人は老いない。理想を失うとき初めて老いる。

歲月は皮膚にしわを増すが、情熱を失えば心はしぼむ。
苦悩・恐怖・失望により気力は地に這い、青春は芥になる。

60歳であろうと16歳であろうと人の胸には、
驚異に魅かれる心・おさな児のような
未知への探求心・人生への興味の歡喜がある。

君にも吾にも見えざる駆遣が心にある。
人から神から美・希望・喜悅・勇氣・力の靈感を受ける限り君は若い。

靈感が絶え、精神が皮肉の雪におおわれ、悲嘆の氷にとざされるとき、
20歳であろうと人は老いる。

頭を高く上げ希望の波をとらえる限り、
80歳であろうと人は青春にして己む。

怯懦（きょうだ）；臆病で意志の弱いこと

駆遣（えきてい）；宿場から宿場へ荷物を届けること、郵便の古称

己む（やむ）；今まで続いていたものが終わりになること

サムエル・ウルマン

1840年ドイツ生まれのユダヤ人。アラバマ州バーミングハム市（日立市と姉妹都市）で活躍。南北戦争に従軍。ユダヤ教の精神的指導者。実業家として活躍。市教育委員会の委員長も務めた。この詩は1922年に家族が発行した詩集「80年の歳月の頂から」の巻頭の詩です。1945年リーターズタイジェストに掲載、日本の多くの財界人が好んだとのこと。

お問い合わせ先

住所 〒317-0072 日立市弁天町 2-12-10
Tel (携帯) 080-2380-3089
E-mail jnet-hitachi@jnet.com
URL http://jnet.com
代表 山野 邦雄