



日立社友クラブ 茨城支部

茨城支部 便り
第 52 号
2015年7月20日
編集兼発行人
長島 重和

HITACHI HITACHI



撮影者：須江 二郎
撮影日：平成 27 年 6 月 6 日
カメラ：Canon IXY 3
シャッター速度：1/1,250 絞り：f3.4
焦点距離：35mm
場所：潮来市あやめ園
撮影余話：去る 6 月 6 日(土)～7 日(日)、友人と初めてあやめ園を訪れました。6 日は花曇りでしたが、花を愛でるには絶好の日和で観光客が大勢訪れていました。ガイドの説明では、ここは 4 月に桜、5 月にあやめ、6 月に菖蒲が鑑賞できるそうです。従って、今回は菖蒲の花が見頃でした。週末土曜日でもあり、潮来花嫁さんをご両親と同乗して、船頭の櫓さばきを見ることもできました。

第 113 回 茨城支部総会

1. 日時：平成 27 年 5 月 22 日 (金) 11:10～14:30
2. 場所：ホテル天地閣 (日立市)
3. 出席者：125 名 (含招待者 3 名)
4. 総会：谷口正俊副支部長の司会で、以下の通り盛会の内に進められた。
 - ①物故者への黙祷：残念ですが昨年度 23 名の方が亡くなられ、黙祷を捧げてご冥福をお祈りした。
 - ②支部長挨拶：久野勝邦支部長より、会社や我々茨城支部を取り巻く社会環境の大きな変化に対応して、更なる社会貢献や地方の再生を目指して、元気に活動の輪を広げていきたいと思いますとのご挨拶を頂いた。
 - ③支部活動報告：白井敏雄副支部長より、支部活動状況・会計報告・H26 年度のトピックス・H27 年度役員会の新体制・今後の検討課題等について報告があった。
 - ④同好会活動報告：谷口同好会幹事長より、14 グループの活動状況及び会計報告、H27 年度新体制等について報告があった。
 - ⑤監査報告：長島重和監事より、支部及び同好会の決算報告について適正である旨の報告があった。
 - ⑥長寿到達者紹介：米寿 10 名、喜寿 93 名の内、当日出席の米寿 2 名、喜寿 6 名の方々が紹介された。
5. 会社概況説明：電力システム社 村山貢一日立事業所長より会社概況のご説明を頂いた。
6. 懇親会：白井副支部長の司会のもと、山崎精二氏



久野支部長ご挨拶

のご発声で乾杯の後、懇親会が開始された。一年ぶりの再会と健康を喜び合い、会員相互に近況、情報交換など、和気藹々とした雰囲気の中で楽しい 2 時間を過ごすことができた。最後に谷口副支部長のご発声で、「万歳三唱」を行って閉会、再会を約して散会した。



山崎氏のご発声により乾杯



谷口副支部長のご発声で万歳三唱

茨城支部からのお知らせ

- * **第 64 期第 3 回 日立社友クラブ理事会報告**
 - ・本部会員合計は 6,446 名 (前報告+38 名) となった。
 - ・「日立家電品ご愛用感謝特別セール」の社販購入金は、OB が 2014 年度累計でトップとなり、各位へのご協力に対して御礼の報告があった。
- * **平成 27 年 6 月 茨城支部役員会報告**
 - ・茨城支部会員数は 5 月 20 日現在 1,086 名で、昨年の総会時点より 22 名増である。今後若手会員の入会を重点的に推進することになった。
 - ・同好会本部移転：現在の同好会本部が耐震強度上の問題で使用できなくなったため、平成 27 年度下期から大甕クラブに移転することになった。現在、移転準備委員会を立上げて対応中である。

【若い構え】を進めよう

《高齢者福祉講座より》

川崎 健嗣(88歳)



この度、社友クラブの会報編集者より投稿の依頼を受けました。紙面を汚すことになると躊躇したのですが、編集者の熱心さに押されお引受けしました。

私が高齢者向け福祉講座を始めたのは、茨城県年金受給者協会連合会会長に就任後の平成二十年であります。

「高齢者福祉講座」と題しテキストを作成し、水戸をはじめ、県南、県西及び県北各地区の会員を対象に、年間五回程の講座を開催し現在に至っております。ところが、今年に入り、にわかには日立市内の公共施設を拠点として活動している高齢者グループからの講演依頼が増えて参りました。

そのような背景もあり、以下にその概要を述べますが、内容は私自身が日頃実行していることや、経験上の事象も含み、多少一人よがりのところもあるかもしれませんが、参考になれば幸いです。

充実した毎日を過ごしている高齢者の前途にも、病气や介護など人生最後の大きな難問が待ち受けております。これを明らかにして、適切な心構えと行動即ち、「若い構え」を進めて行かねばならないでしょう。

一、何歳頃から・何処で・何年間くらい・誰の介護を受けるのでしょうか

自力で日常生活が出来る健康年齢から平均寿命を迎えるまでには、誰かからの介護を受けなければならぬが、その要介護の平均年数は、女性が十二年、男性は十年であると言



暇修学園(老人大学)での講演
2015年5月18日「健康講座」
日立市大久保交流センターにて

われています。しかも、施設での介護を希望しても、施設入所の待機者が、能力の倍以上もいる現状から、在宅での介護は避けられないでしょう。また、高齢者は年齢性別を問わず全員が「介護をする人」であり「介護をされる人」であることを認識しなければなりません。

- 二、予防介護の推進
 - 増加傾向にある高齢化のため、医療費や介護費用の増大が避けられないことから、健康保険や介護保険の財政基盤確保はもとより、高齢者の生き甲斐ある生活向上を支えようと、行政が主体となった「予防介護の推進」が図られています。
 - 因みに「生き甲斐とは？」とよく言われませんが、その一例を申し上げると、私は、七十七歳でバイオリンに、八十歳で三味線に挑戦し余暇を楽しんでいます。
- 習得による介護力の強化
 - 筋力・金力・気力の向上による生活力強化
 - 健康保険制度・介護保険制度の理解と活用
 - 共助体制の強化
 - 家族親族との信頼と愛情に根ざした絆の強化
- 私は六十二歳から油絵を始め、昨年十月に米寿を記念して、娘との「父娘（おやこ）展」を日立市のギャラリーで開催しました。家族間で共通の趣味を持つこともお奨めします。
- 地域住民や知人友人との相互理解と協調ある関係強化
- 住域組織・JA・生協その他、生活関連組織との関係強化
- 公助体制の理解と活用
- 福祉関連情報の把握と活用
- 福祉サービス制度の把握と活用
- 健康保険・介護保険制度改善要請

- 三、老前整理
 - 体力の低下への対策はもとよりですが、「我が人生に悔い無し」と明言しても、配偶者や子供たちに、よく理解されていない部分が多いものです。自分亡き後に愛する家族が困らないよう、必要な対策をしておかなければならないでしょう。
 - 体力低下に備えて
 - 段差解消（バリアフリー化）と通路、浴槽、玄関などへの手摺装着
- 蛇口やドアのノブを回転式からレバー式に
- 車椅子で屋外に出入り可能なスロープ設置（設計見積まで）
- 家族には無用の長物となる物の処分
- 装身具類（履物、衣類、帽子、アクセサリーなど）
- 趣味関連（植木、盆栽、骨董品、絵画、カラオケテープ、その他）
- 緊急時に備えて
- 自分を証明する物の携帯（保険証、診察券、印鑑証明などのコピー）
- 電話機の側に、必要番号を大きく明記
- 自動車は常に満タン
- エンディングノート（の整備）
- 自分の顔（家系、学歴経歴、趣味嗜好内容など）
- 財産明細、遺産配分、介護継承者、宗教、墓地、葬儀
- 認知症を想定した対策（介護者名、後見人名、その他）

四、若い構え
誰しも人生の終わりは避けられませんが、今から計画的に自分に合った「若い構え」を構築し、健康年齢を少しでも長くする努力を致しましょう。

最後に、また手前ごとで恐縮ですが、私の最大の趣味はゴルフです。今でも年間三〇回前後はコースに出ております。かく言う私、「若い構え」を肝に命じながらも明日ラウンドするメンバーの顔を思い浮かべると、ついそそくさと庭に出て素振りを繰り返してしまふありさまです。

何事にも興味を持ち続けることが生き甲斐に繋がるように思います。

◇早期診断・早期治療の励行及び生活習慣の改善による健康の維持向上

◇介護に関する知識・技術・心の



バイオリンの演奏
80歳の時、小美玉市文化会館にて

川崎 健嗣氏 連絡先
〒316-0001 日立市諏訪町 2-18-10
電話 0294-33-0702

リレー随筆 (52)

数字パズル Art Sudoku

志田 茂



老化を少しでも遅らせるには、体トレ(体カトレーニング)と脳トレが欠かせないとはよく言われることです。大分前に後期高齢者の仲間入りをしていますが、体トレにはゴルフとウォーキングを、脳トレには囲碁と数字パズルを楽しんでいます。ただ、これらが老化防止に効果があるのかどうかは、定かではありません。

脳トレ用の数字パズルは、「数独」あるいは「ナンプレ」と呼ばれているものです。これは、世界中で親しまれているパズルの一つのようなのです。

この数字パズルの世界的な流行には、一寸した裏話があります。あるニュージーランドの男性が、日本の書店で「数独」の本を手にとったことに端を発します。彼は「数独」の問題をコンピュータで自動的に作成できるプログラムの開発に成功しました。これを武器に、イギリスの新聞社にパズルを売り込み、「Su Doku」の名称で2004年から新聞連載が始まりました。翌年には、他の国々にも、「Sudoku」という名称で、このパズルが広まり、世界的ブームになったというのです。しかも2006年には、第1回の世界選手権(World Sudoku Championship)がイタリアで開催され、22ヶ国から85人が参加したというフィーバーぶりです。

私が「Sudoku」に興味を持ち始めたのはこの頃で、問題に挑戦するだけではなく、問題を作ることに興味を覚えました。問題図あるいは完成図の数字の並びにアートの特徴がある「Art Sudoku」に特に惹かれました。数字パズル1は、2006年に作ったこの「Art Sudoku」の私の最初の作品です。

問題図は、数字配列をアートの点対称の幾何学模様とし、完成図では数字が整然と並ぶようにデザインしたものです。数字パズル1を完成させればおわかりいただけるでしょう。これを雑誌に投稿したところ、幸先よく掲載されました。その後も2回ほど投稿し、いずれも掲載されています。

最近では、投稿する気力も衰えましたが、数字パズル2のように、その年々の干支に因んだ数字配列の問題図を制作しては、年賀状の挿絵に利用して、相変わらずパズルを楽しんでいます。

1	3	5		9
5		7	9	2
3	5	7		
5				4
		2	4	6
7	9	2	4	
9		4	6	8

数字パズル1

		1	4		3
9		5	8		
7	4	2		7	5
	2		6	3	
	7	4		4	
3	2	4			8
	6				
		9	1		

数字パズル2

同好会行事に参加して

「デジカメクラブ」

中村 浩三



昨年定年退職し、12月に日立社友クラブ茨城支部の同好会「デジカメクラブ」の仲間に入れてもらい、毎月の例会や撮影会に参加しています。

これまでは一人で風景写真の撮影を楽しんでいましたが、会に入ることによって先輩方との写真撮影や写真談議が楽しみとして加わりました。

会の中で先輩方から被写体や撮影ポイントに関する貴重な情報を教えていただき、写真撮影の充実に役立っています。また、メンバーの中に野鳥、花木、祭り、城、山など多様な分野に造詣の深い方が多数おられ、写真談議を通じて被写体に関する深い知識をいただいています。

若輩者を温かく仲間に入れてくださった先輩方に感謝し、趣味の写真撮影を通じて会の発展に微力ながらも貢献できればと思っています。

卓球は友の輪を拡げる

「卓球クラブ」

高橋 功



初めて日立社友クラブの卓球同好会に参加して10年以上経過しました。

日立会瀬体育館で行われる月3回の練習日には毎回20人程度が楽しく過しています。

参加者は最近でも増え続け会員は30名を超えています。上級者の指導が会場のあちこちで見られ、好成绩を収めた対外試合結果が時折報告されます。素晴らしいこ

とです。

私は、農繁期には米づくりを手伝うために(草刈、田の水位調節)、故郷岩手、日立間を数回往復しますが、帰郷先にも卓球同好会があり、週2回参加します。

年に数回行われる岩手の地域対抗の親善試合には、選手の移送も手伝って喜ばれています。卓球は茨城だけでなく、岩手でも友人の輪を拡げてくれ、体力的だけではなく精神的にも健康の維持・向上に役立つように感じています。



「旅行会」

後藤 隆雄

「旅行会」は昨年4月から日立電鉄(株)との共催で最適なシーズンに魅力ある旅が計画され、不定期に開催されてきました。

第1回は「花見山公園と吾妻スカイラインの雪回廊」の春爛漫の花々と残雪の山並みの素晴らしい旅に始まり、先月の6月1日には第9回の「那須八幡ツツジ群落とステンドグラス館見学」が開催され、私はこれまで7回程参加して来ました。毎回添乗する若いガイドさんや、遠慮のいらぬ茨城支部の皆さんと談笑しながらの旅行会は、実に楽しい旅を提供してくれています。バスの乗降も、神峰公園から6号国道筋のバス停、東海駅、勝田駅西口まで、最寄りのバス停を選んで大変便利です。

この旅行会は、不思議に毎回好天に恵まれ(世話人が晴れ男かガイドさんが晴れ女?)、散策、探鳥、写真、ビデオなどオールラウンドで楽しめ、ガイドさんの笑顔から元気が貰える旅行会です。

多くの社友クラブの会員(奥様も)のご参加を!

同好会の行事ご案内 (8月～10月)

1. 第65回研修会 [いわき地区のエコ事業所の見学]

福島県いわき地区の環境保全、省エネに力を入れているエコ事業所「(株)クレハいわき事業所、いわき大王製紙(株)」の見学とマリーナタワーで有名な三崎公園を散策します。
皆様の参加をお待ちしております。

- ・開催日：平成 27 年 9 月 30 日(水)
- ・集合：大甕駅前 (常陽銀行大甕支店前) 8:00
日立電鉄交通サービス南営業所 8:20
- ・帰着：大甕駅前 17:20 頃の予定
- ・会費：5,500 円予定 (バス、昼食代、他)
- ・募集人員：先着 40 名
- ・申込締切：7 月 31 日
- ・申込先：石田 和夫 Tel/Fax : 0294-34-0209
E-mail : ishida.kazuo@nifty.com

2. 第62回歩こう会【日立山側ルート歩く】

日立市内 6 号国道の山側バイパスを山側ルートと仮称し、ここは広い歩道と、眼下に太平洋の眺望が広がる景色が絶景で、中高年のウォーキングで人気。初秋の一日、爽やかにウォーキングを楽しみましょう。

- ・開催日：平成 27 年 9 月 23 日(水)
雨天 10 月 10 日(土)
- ・集合：日研駐車場(山側道路の風神山入口から入る) スタート 10:30
- ・コース：日研駐車場→山側道路多賀方面→塙山第2児童公園(昼食)→山側道路日研方面→日研駐車場 13:30 着 解散
総距離約 7.5km 平坦地
- ・持参品：弁当、飲物、雨具等
- ・会費：200 円(非会員はプラス 300 円)
- ・申込締切：平成 27 年 9 月 16 日(水)
- ・申込先：須江 二郎 Tel/Fax : 0294-53-5901
E-mail : j-sue@nifty.com

3. 定例行事予定一覧 (開催日・場所・時間などは各グループより、別途茨ネット等により連絡致します。)

グループ名	連絡先	実施日(曜日)			場所	時間	備考	
		8月	9月	10月				
野鳥自然観察グループ	高原邦明 0294-53-7101 k-takahara@rio.odn.ne.jp	—			休会	—	参加費:¥300/回 原則雨天中止	
			28(月)		栗原	9:00～		
				26(月)	赤羽緑地	9:00～		
囲碁の会	日立地区 助川一弥 0294-24-3768 kazy.sukegawa@net1.jway.ne.jp	12(水)	9(水) 大会	14(水)	同好会本部	10:00～ (大会 9:30～)	参加費:¥100/回 大会:¥1000	
		26(水)	23(水)	28(水)				
	勝田地区 七海 清 029-273-8450 fwny8718@mb.infoweb.ne.jp	20(木)	17(木)	15(木) 大会	大島コミュニティセンター	9:00～	参加費:¥200/回 大会:¥700	
料理教室	澁口七郎 0294-43-5134 s-shibuguchi@net1.jway.ne.jp	10(月)	14(月)	19(月)	明治商会	10:00～	参加費:¥1700/回	
		—	28(月)	26(月)				
卓球クラブ	綿引邦彦 0294-37-1491 perroygato4923@net1.jway.ne.jp	5、12 26(水)	2、9 16(水)	7、14 21(水)	会瀬体育館	9:00～ 12:00	参加費、会場費等 まとめ:¥4500/年	
デジカメクラブ	若島喜和 0294-24-2425 wakasima@net1.jway.ne.jp	3(月)	7(月)	5(月)	同好会本部	10:00～ 15:00	参加費:¥1000/回 昼食代含む	
写真五七五	武田孝一 0294-36-1469 takedaks@future.ocn.ne.jp	7(金)	4(金)	9(金)	大久保交流センター	09:00～ 12:00	参加費:¥300/回 昼食別途	
パソコングループ	HPの会	中村 進 0294-52-5525 ssm2332@knh.biglobe.ne.jp	4(火)	1(火)	6(火)	同好会本部	10:00～ 15:00	参加費:¥800/回 昼食代含む
	基礎講座	山田和夫 0294-22-3950 k-yamada@bb.wakwak.com	11(火)	8(火)	13(火)	同好会本部	10:00～ 15:00	参加費:¥800/回 昼食代含む
	勝田地区	渡部喜久雄 029-282-7633 kikuo_wa@d1.dion.ne.jp	25(火)	29(火)	27(火)	ひたちなか市ワークプラザ	13:15～ 16:00	参加費:¥700/回
	シニアパソコン	山田和夫 0294-22-3950 k-yamada@bb.wakwak.com	24(月)	14(月)	19(月)	同好会本部	10:00～ 15:00	参加費:¥800/回 昼食代含む
	PSE13 講座	安田 出 0294-37-1959 yasuda@i.email.ne.jp	25(火)	18(金)	16(金)	同好会本部	10:00～ 15:00	参加費:¥800/回 昼食代含む
Excel 関数講座		27(木)	24(木)	22(木)	同好会本部	10:00～ 15:00	参加費:¥800/回 昼食代含む	

訃報 長年苦楽を共にした次の方がお亡くなりになりました。衷心よりご冥福をお祈り致します。

吉岡 孝幸	平成 27 年 3 月 21 日	享年 85 歳
高野 正夫	平成 27 年 3 月 31 日	享年 90 歳
奥山 賢一	平成 27 年 4 月 6 日	享年 84 歳
大内 藤雄	平成 27 年 5 月 7 日	享年 87 歳
小林 正宏	平成 27 年 5 月 17 日	享年 74 歳
石川 満夫	平成 27 年 5 月 28 日	享年 79 歳
小林 昭	平成 27 年 6 月 4 日	享年 88 歳

編集後記 本年も茨城支部総会が盛大に行われました。ご同慶の至りです。会員投稿 川崎健嗣さんの実践される「古い構え」に倣い、特に老前整理一断捨離に留意したいもの。リレー随筆 志田茂さんの「数独」(数字パズル)に興味を持たれた方も居られましょう。健康寿命延長に邁進あるのみ!

2年ぶりに日立野球部が東京ドーム出場です。応援に行きましょう!!
長島 重和