Jao ニュース

３８５号　２０２３年１２月

発　行　じゃおクラブ
責任者　大澤　輝之
編　集　事務局
ＵＲＬ　https://jaoclub.com/

事務局だより

１．11 月 1 日現在の会員数

湘南	県央	ベイサイド	多摩・田園	計
41	37	32	30	140 名（E グループ会員：125 名）

２．運営委員会より

11 月 26 日（日）にオンライン開催された運営委員会の主な内容は以下の通りでした。詳しくは運営委員会議事録をご覧ください。

1)　「じゃおクラブ 10 大ニュース」は、後にじゃおクラブの歴史を振り返る資料です。今回は「2023 年じゃおクラブ十大ニュース」の選定を行いました。選定に当たっては、各地域じゃおより提案していただいた候補に、運営委員の提案を加えて協議しました。
今後、じゃおニュース 1 月号（次号、386 号）にて発表すると共に、じゃおクラブの歴史年表「じゃおクラブの歩み」に追記する予定です。

2)　HP サークルでは、現在のホームページの見直し、将来にわたっての人材の確保など、ホームページに関連する事項について幅広い議論を続けています。

３．次回の運営委員会

日時：2024 年 1 月 21 日（日）10:00～12:00　オンライン開催
議長：竹内委員、書記：永井委員

帰らぬ人を偲ぶ

2023 年、じゃおクラブでは 2 名の会員が帰らぬ人となられました。ここにお名前を記し、長年のじゃおクラブへの貢献を感謝すると共に、心よりご冥福をお祈りいたします。

- ❖　秋山泰一さん（湘南）　2023 年 2 月 12 日に逝去されました。
- ❖　杉本明さん（湘南）　2023 年 3 月 23 日に逝去されました。

自由投稿を歓迎します～じゃおニュース投稿カテゴリの整理など～

じゃおニュースは会員の投稿で成り立っており、会員がお互いの近況や行事・活動を知る機会となっています。今回は、じゃおニュース関係者会議にて検討した結果、投稿カテゴリの整理、執筆のための参考資料の作成、原稿の文字量の確認などを行いました。詳しくは以下の通りです。

投稿カテゴリの整理

特別寄稿と会員だよりの差がわかりにくくなっているとの意見がありましたので、今後は特別寄稿をなくし、記事を事務局だより・会員だより・活動報告の 3 つのカテゴリに整理することにしました。

これまで

カテゴリ	主な内容
事務局だより	運営委員会からの報告・連絡
特別寄稿	会員だより以外の投稿
会員だより	五十音順の投稿依頼による
活動報告	地域の活動報告記事

⇒

改訂後（2024 年より）

カテゴリ	主な内容
事務局だより	運営委員会からの報告・連絡
会員だより	五十音順の投稿依頼による
	自由投稿（従来の「特別寄稿」を含める）
活動報告	地域の活動報告記事

1. 事務局だより
   基本的には従来通りです。本部からの告知記事も事務局だよりに含めます。
2. 会員だより
   - 「会員だより」は、これまで同様、会員名簿の五十音順にて執筆をお願いします。順番が回るのが早いとのご意見がありましたので、毎月の依頼人数を 6 人から 4 人に改めます。これにより、およそ 2 年 10 カ月に 1 回、執筆をお願いすることになります。
   - 「会員だより」の自由投稿を受け付けています。趣味や思い出、エッセイなど、個人の視点から幅広いテーマの投稿をお待ちしております。
3. 活動報告
   地域じゃおの活発で楽しい活動が分かる投稿をお待ちしております。

会員だよりの執筆テーマ、活動報告の内容例

記事を投稿しやすくするための参考資料として「じゃおニュース会員だよりの執筆テーマ」と「じゃおニュース活動報告の内容例」を作成しました。本号の 12～14 ページに掲載しておりますので、ご覧ください。この資料が皆様の執筆のお役に立つよう願っております。

原稿の文字量と写真

1. 1 ページに掲載できる文字数は 800 字～1,000 字。400 字詰め原稿用紙 2 枚程度が目安です。場合によって原稿用紙 1 枚分でも受け付けます。
2. 写真について
   一旦、記事に挿入した写真は、後からの編集・加工が難しくなります。可能な場合は、加工しないファイルを別添で送ってください。なお、編集段階でサイズ、写真の見栄えなどを若干修正する場合がありますのでご了承ください。

投稿の送付先と注意事項

※ 投稿は、メールにて地域じゃおの担当者にお送りください。メール環境が無い方は郵送などでお願いします。

※ 執筆においては、他者を尊重すると共に、法令順守やジェンダーなどの平等への配慮をお願いします。投稿が問題を引き起こす可能性があると判断される場合は、内容の変更をお願いするか、掲載を見送ることもあります。

（運営委員　じゃおニュース編集担当　多摩・田園　竹内　純一）

じゃお湘南

農園日記―開設当時のじゃお農園その⑤

障がいのある方の収穫体験支援と昼食会

じゃお農園を立ち上げて 4 年目の 2000 年 6 月に、「市民の会」の大塚さん(元じゃおクラブ)から電話があった。横浜の知的障がい者地域作業所「青い鳥」の皆さんを永田農園に招待して収穫体験をさせたいので協力してくれないかとの話だった。永田さんと相談して、体験には永田さんの畑でじゃがいも堀りを、昼食には宇都母知神社の境内でジャガイモとトウモロコシを茹でることになった。

体験日は 7 月 14 日に、知的障がい者及び支援者 36 名がバスを含む車 4 台に分乗して永田農園に来ることになった。じゃお湘南メンバー13 名は手分けして受け入れの準備を行う。

まず、じゃおのジャガイモを手土産に宇都母知神社の神職の長谷川さんを訪ねて境内と社務所の使用の許可をとる。普段使われない社務所とトイレは招待客の休憩に使うので電気掃除機と台フキンで丁寧に清掃する。トイレに大百足がいたのにはびっくりしたが事前に退治が出来たのでよかった。

体験日当日は、慶応大学前までお迎えに出て宇都母知神社まで車を誘導する。畑ではじゃおメンバーがじゃがいも堀を手伝う。この収穫体験は 4 年間続いたが市民の会の依頼で、翌年 2001 年からはトウモロコシを使うことになった。トウモロコシは井出農園さんのものを収穫させて頂いた。心配だったのはトウモロコシが無差別にもぎ取られてしまうことだった。しかしその心配は無くなった。畑には付添人だけで障がいのある方は殆ど入らなかったのである。勿論じゃおメンバーも一緒に入って、若くて実のないものは取らないよう指導したのである　神社には竈を持ち込んで炭火を起こし茹でるのだが、じゃお農園入園後 4 年も経つと板についてくる。

昼食の時間になった。私達は障がいのある方と如何対応するのがいいのかよくわからないが、「ノーマライゼーション」の精神を想い起こし、ごく自然にふるまったのである。障がいのある方が、久しぶりの外出なのか土の香に触れたせいか、とてもリラックスしていたのを見て嬉しかった。

元気な女の子の写真を撮りたくて隣の付添人に「写真を撮っていいですか」と聞いたら「本人に聞いてください」と言われ、本人に聞くと肯いてポーズをとってくれた。

以上は 20 年前のささやかな、じゃお湘南の社会貢献の記録である。永田農園・井出農園・市民の会の協力なくしては出来なかった活動である。

（湘南　島村　忠男　記・写真）

じゃおグリークラブ　「エフォル賞」を受賞　4回連続の快挙！

“第29回ヴィサン《人生百歳》ジョイント・コーラスフェスティバル“

賞状

ヴィサン エフォル賞

じゃおグリークラブ 殿

あなたがたは 第29回ヴィサン《人生百歳》ジョイント・コーラスフェスティバルにおいて とても印象に残る演奏をされました 今後一層の合唱技術向上と健康に留意され さらなるご活躍を期待して ここに賞します

令和5年11月16日

神奈川県合唱連盟

理事長 岩本達明

じゃおグリークラブは去る11月16日(木)に横浜みなとみらい大ホールで行われた神奈川県合唱連盟主催の“ヴィサン《人生百歳》ジョイント・コーラスフェスティバル”に4年振りに出演し、コロナ禍の3年を挟んで4年連続で「エフォル賞」(審査員の印象に残った団体に贈られる)を受賞しました。

演奏曲は「雪山讃歌」と中島みゆきの「糸」でした。

本日の出場団体は31団体で、出場者は565名で全員がシニアの方でした。出場者で90歳以上の方が7名、最高齢の方は100歳でした。開演は10時20分で、午前の部と午後の部に分かれます。会場はステージに近い方が団体席に、通路を挟んで後方が一般席に分けられていました。」

私は応援するために一般席の最前列の中央に席を取りました。両隣の女性の方にプログラムを提示しながらお願いしました。「私はじゃおグリークラブの応援にきました。感動すると大声でブラボーと叫びたくなりますのでお許しください。どうか驚かないでください。」

10時20分、開演時間になりました。じゃおグリークラブは4番目の演奏でした。司会者から平均年齢80歳のグループと紹介され、目の不自由な指揮者の内村寛治さんが奥様の由生子さん(ピアノ担当)の助けを借りて登壇すると演奏開始です。1曲目は「雪山讃歌」です。

この歌はアメリカ合衆国の民謡「いとしのクレメンタイン（Oh My Darling Clementine）」のメロディに1927年、西堀榮三郎と京都大学山岳部の仲間が独自の日本語の歌詞をつけた若き山男の歌です。

ダークダックスメンバーの編曲をじゃおグリークラブの万年青年 12 名が決して気張らず、透き通る若々しい声で歌い切りました。後半は高音と低音がうまくハモッテおり、感動した私は思わず「ブラボー」と叫ぶと他の男性の方も呼応して、会場は拍手に溢れました。講師の安達陽一さんに「皆さんは本当に平均年令 80 歳ですか？」と言わしめたのでした。講師の松波千映子さんにも「一人一人がお腹から出る発声で人数以上の迫力ある演奏」と評価されました。

2 曲目は中島みゆきの「糸」です。「縦の糸はあなた、横の糸は私」、若い二人が結ばれ、ふたりで布（人生）を紡いで行く物語です。地味な奥深い曲ですが人生経験 80 年の皆さんですので人生の楽しさと悲しさと重さを丁寧に歌ってくれました。講師のお二人から円熟した「表現力」について高評価を頂きました。じゃおグリークラブは今回の演奏で一皮むけました。これからも内村両先生のご指導のもと素晴らしい歌を届けてください。

（湘南　島村　忠男　記・画像提供　神奈川県合唱連盟）

男の料理＆CSS に参加して

11 月 19 日（日）、男の料理・CSS 講演に参加させて頂きました。私は料理をした事がないので、まず手だけは、よく洗い腕まくりなんかして準備しましたが、料理の手順等の説明を受けて本当これらが出来るのかなと不安でした。いままで作ったことがあるのは、大根おろしのポン酢あじと固めのゆで卵ぐらいで今回の男の料理はとても興味深く思いました。

普段じゃお農園では適当な作業用ジャージと少々泥付きの長靴そして麦わら帽子に首巻タオルのスタイルですが、さすがに料理教室との事可愛らしいピンクや黄色の三角巾にエプロンで皆様やる気満々を感じました。以下感じた事です。

1. 3 種メニューの内、私は鮭のホイル焼きをしました。時間が短くホイル包みをグリルで焼くとき 2 包みしか入らずこれでは間に合わないので大き目のフライパンにまとめて 4 包み並べて焼きましたが鮭に火のとおりが充分でないので途中から鍋のふたを被せて時短しましたがこれがホイル包みにうまく熱が伝わったようで野菜と鮭のうま味がでて美味しく感じました。
2. 里芋の豚肉巻きでは、合わせ調味料を準備しましたが確認不足で、もうすでに準備済だったので無駄になってしまいました、もう一品作りダブりの分を使用すればよかったかな、でもその腕前はありません。残念。
3. エリンギのリゾットは米を炊きながらブイヨンスープを入れていく作業は大変手間がかかる料理と知り驚いた。エリンギの切りかたは大変興味深く部位毎にアワビ切、ホタテ切り、メンマ切りと楽しみました。

反省点

- 料理を普段しない私にはとても時間が足りないので、作業の時短を考え電子レンジの使用を増やしたらどうかと思いました。
- エリンギのリゾットは炊飯器で一気に炊き上げる事は出来ないのでしょうか。
- 食材の野菜はじゃお農園産で新鮮でとても美味しく頂きました。バターが足りなくてオリーブ油で代替したがこの方が健康的と感じました。リゾットを炊いた鍋はかなり頑丈に米がこびりつき洗うのに苦戦していたら、それは鍋に水を入れ沸騰させると簡単に取れるよとのアドバイスを頂き実行すると、簡単に米がはがれて綺麗に鍋をすることができてよかったです。

CSS 講演を拝聴して

土井先生の「東アジアの古代史」はなかなか聞けないお話で興味深く感じました。

日本書記を説明して下さり、なかでも聖徳太子は存在しなかったとのお話にはびっくりしました。まだ文字文化が無い頃の事柄の伝達はすべて口伝えですから、実際はどうなのでしょうか。

私共サラリーマン駆け出しの頃は、聖徳太子のお札を財布に入れるため汗水流して頑張りましたが、その聖徳太子が存在しないのならば、今も私の財布に一万円がないのも無理はないと諦めます。

これからもいろいろ古代史のお話をお聞かせ下さいますようお願いします。

（湘南　渡部　嘉将　記・古岡　實　写真）

じゃお県央

えびなボランティアフェスタ（めぐみ町フェスタ）に参加

今年度のボランティアフェスタは 4 年ぶりに海老名市文化会館・海老名市立図書館・海老名市総合福祉会館に加え小田急電鉄がそれぞれの得意分野を活かして海老名の活性化を目的とする「めぐみ町フェスタ」の一環として実施されました。

11 月 5 日（日）午前 10 時から午後 4 時まで、じゃお県央はワークショップ「万華鏡づくり」で参加。

今回初めてワークショップ会場になった海老名市文化会館 3 階多目的室に 8 時 30 分メンバー8 人が集合し準備を開始、万華鏡づくりのパーツと手順を再確認し主催者挨拶後定刻 10 時に開場。開始早々から大勢の子供連れお客さんが来場され、メンバー（5 名交代）と対面でフル回転、順番待ちの整理券を渡して混雑を緩和することに。

前回の経験から 30 個を準備し売り切れたらそこで終了と予定していたが、「手作りのキットでオリジナルの万華鏡を作りましょう！」のふれこみでなんと終了時刻の 30 分前に予備の物も使って 45 個（売上額 4,500 円）今までの最高数全て完売。外筒に巻く千代紙と、中に入れるビーズ類を好みで選んで作ってもらうのが良かったのと、メンバーの親切丁寧な対応があったからこそと思います。

「小さな子供たちも嬉しそうに作っている姿がほほえましかったです」ご協力いただいた皆さん、昼休みもなく大変お疲れ様でした。

「ボランティア」は県央の大事な活動なので来年もよろしくお願いします。

（県央　大場　幸雄　記・写真）

県央「てくてくウォーク」

第5回てくてく里山歩き「はだの歴史博物館から風のつり橋へ」

11月5日に予定されていた「てくてく里山歩き」が、海老名ボランティアフェスタの開催日と重なった為11月12日に変更して開催となりました。当日は天候がはっきりせず、前日に何度も連絡し雨具の用意をお願いしての開催となりました。朝8時小雨、通行人は2対1の割合で傘をさしている。10時ごろには晴れるという天気予報を信じて小雨の中傘を差さずに駅へ向かう（今日はハイキングに出かけるんだという強い気持ちが勝って）。

定刻10時、小田急渋沢駅に予定の10名全員が集合。秦野地区は小雨も降っておらず多少気温が低かったが無事出発となりました。

今回は、いつも歩いている秦野の街はどんなところなのか少し学習をと考え「はだの歴史博物館」を訪ねるコースを設定。駅から20分ほどの所に「桜土手古墳公園」があり、公園には発掘調査された35基の古墳（6、7世紀ごろの円墳）の内6基の古墳と1号墳の復元古墳が保存されています。復元古墳はすべて石積の古墳で内部が見学できるようになっていました。近くの水無川の石を積み上げて作られたのでしょうか（この川は水が少なく石がごろごろしています）。歴史博物館はこの公園の一隅にあります。古墳展示館が、2020 年に考古専門の展示館から秦野の歴史・文化全般を広く紹介する総合的な歴史博物館になったそうです、内部には、古代人の作った土器や竪穴住居群の模型、葉タバコ耕作の器具、歴史・文化等の映像コーナーなどなど盛り沢山の博物館でした。

すぐ隣が水無川で河岸桜土手に沿ってハイキング開始、歩き易く舗装されているので快適なコースであった。途中「鶯橋」で対岸に渡り堰を超えて水無川の河原を歩く。「風のつり橋」が見えてくるといよいよ登りとなりました。土手歩きだったのですが少しずつ登っていたのでしょう急坂で少し顎が上がります。橋の手前に茶室があり茶室庭園を散策。つり橋はがっしりできていて全然揺れませんでしたが眺望は抜群、つり橋のたもとで記念撮影を行う。

つり橋のある戸川公園はバーベキュー・川遊び・ボルダリングなども行える市民に大人気のスポーツ公園ですが、塔ノ岳への登山口であり丹沢のことが良くわかるビジターセンターも有ります。バスの便も良いのでここで1次解散と考えていたのですが、皆さん健脚。イングリッシュガーデンで昼食後一気に渋沢駅まで帰ってきました。帰りは下るだけなので約1時間で到着。全員怪我もなく快適なハイキングとなりました。渋沢駅にて解散。5名が反省会に突入、次回の予定などを話し合ったようです。

（県央　石川　武司　記・大場　幸雄　写真）

11 月定例そば打ち開催報告

日時：11 月 20 日（月）9 時 30 分～12 時 30 分場所　：国分コミセン　多目的室

11 月になっても暑い日、寒い日が交互にやってきて体調を気にしながら定例そば打ちを開催しました。

今回も、参加者全員が二八そば 300 g を打って半分を茹でて試食し残り半分は茹でる前の状態で持ち帰り家族で食べることにしました。

そばは、北海道産そば粉を使用、一鉢分 300 g（そば粉 240 g、中力粉 60 g）を川村さんが事前に用意してくれた粉を振るいにかけて粉の状態を整えたら 150 cc の水を 3～4 回に分けて加え混ぜ合わせる。

今回は、大森さんが昆布に浸した水を用意してくれたので普通の水と混ぜて使用しました。空気が乾燥しているせいか、こねが硬めになったため、水を少々追加して調整しました。

今年に入り 6 回目のそば打ちでメンバーも定着し、腕前も上手になってきました。

一鉢を 3 人で順序良く回しこね、延ばし、切り迄をスムースに行えたので、いつもより 30 分～1 時間早く出来た。

打ったそばの半分は調理室で試食して残り半分は家族が楽しみにしている為？　各自持参した容器に入れてもち帰りました。

参加者：鈴木（寿）・坂井・川村・小林（嘉）・美濃部・石川・大場・大森・福山

次回：2024 年 1 月 15 日（月）9：30～14：00

（県央　福山　信二　記・大場　幸雄　写真）

じゃお多摩・田園

多摩・田園　秋のゴルフ親睦会　＠大秦野カントリークラブ

10 月 25 日、大秦野カントリークラブで多摩・田園秋のゴルフ親睦会が開催されました。当日は好天に恵まれ絶好のゴルフ日和でした。今回の参加者 7 名で 2 組でのスタートとでした。このゴルフコースは町田インターから約 30 分で到着できる便利なところにあります。早朝、7 時 31 分からのスタートで、スタート前の練習をしてきたメンバーもいて、やる気十分のティーオフとなりました。

このゴルフコースの距離は長くはありませんでしたが、フェアウエイ、グリーンもしっかり整備されており、プレーを楽しむには最高の状態でした。砲台グリーンが多くあり、それがちょっぴり難しくしているのかもしれません。またグリーン面のアンジュレーションも微妙でパッティングには苦労した人も多かったようです。ホール間もカートでの移動ですこし時間がかかりましたが、前のホールでの失敗を忘れるにはちょうどよかったかもしれませんね。

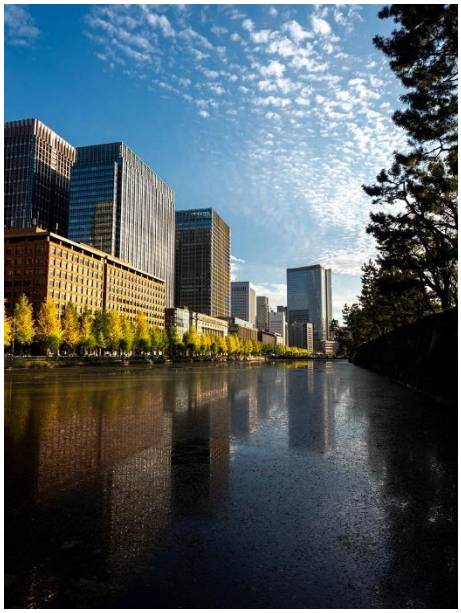
自然の中でプレーするというゴルフならではの贅沢なスポーツなのでしょうか、日頃のうっぷん（？）を気持ちよく晴らすいい機会だったと思います。青空の下、木々のざわめきを聞きながら、笑顔と笑い声が絶えず聞こえ、時折姿を現す小さな鹿をながめながら、楽しい仲間とのゴルフはまた格別でした。

ホールアウト後に風呂で汗を流し、レストランで集合しました。ソフトドリンクを片手に皆さんのスコアをながめながら、各々のホールごとのうまくいったこと、いかなかった点などの成功、失敗談に花を咲かせ、お互いのプレーの感想を言い合いながら盛り上がりました。

次回の来年の春の親睦会が開催できることを楽しみに散会いたしました。
皆さんも是非ご一緒にいかがですか。心よりお待ちしています。

（多摩・田園　千葉　敏行　記・写真）

噴水のライトアップ煌めく～グラファーズ撮影会



和田倉噴水公園は、昭和 36 年に上皇陛下の御結婚を記念して創建され、今上天皇の御結婚を機に再整備が行われました。夜にはライトアップが行われ、噴水が美しく照らされます。周囲の高層ビル群の灯りも煌めき、落ち着いた雰囲気の中で美しい夜景を楽しむことができます。

今から遡ること 6 年前の 2017 年。グラファーズは、和田倉噴水公園の夜景を撮影する予定でした。しかし、現地に到着したところ、その日に限って工事中。大変悔しい思いをしました。今回は、同じ地で「やり直し」です。しかし、直前になって 2 人が風邪で発熱してしまい、4 人での撮影会となりました。残念！

11 月 7 日、前夜から続いた風雨もお昼頃には納まり、午後からは秋晴れの爽やかなお天気となりました。集合より 30 分早く着いた私が、チョット偵察と地下鉄の階段を上がると、目に飛び込んできたのは美しく色づいた日比谷通り沿いのイチョウ並木でした。空には鰯雲、背景には沈みゆく夕陽に照らされてオレンジ色に輝くビルがあります。風景が日比谷濠に反射して、美しい都会の風景を味わうことができました。（写真上：日比谷濠越しに見るイチョウ並木）

さて、メンバーも揃い、いよいよ、和田倉噴水公園へ移動します。和田倉噴水公園には、大噴水・中噴水・滝をテーマにした落水施設・球体噴水などがあり、次々と水を吐き出します。日没を迎えた 17 時少し前には空が徐々に暗くなり始め、照明が点灯しました。一日で風景が最も美しいとされる時間「マジックアワー」の到来です。（写真右：大噴水の夜景）メンバーは、移り行く風景を次々とカメラに納めます。和田倉噴水公園の後は、東京駅へと移動しました。途中に見た和田倉濠も行幸通りも、正面に見えた東京駅丸の内駅舎も美しくライトアップされ、あたりは、まるでヨーロッパの街角のようでした。

そんな雰囲気がウケるのでしょうか。行幸通りでは何組もがウェディング写真を撮影していました。その数、おそらく 10 組以上。東京駅・丸の内界隈は、東京で一番人気のウェディング写真の撮影地だそうです。これからクリスマスを控え、丸の内仲通りのイルミネーションや、KITTE のクリスマスツリーなど、街全体が光り輝きます。中でも和田倉噴水公園はロマンチックな夜景スポットでした。

さて、大いに満足して撮影会を終えたグラファーズ一行はと言えば、ロマンチックは何処へやら、有楽町界隈の居酒屋に入り、ハイボールのグラスを重ねるのでした。

（多摩・田園　竹内　純一　記・写真）

グラファーズ作品集はこちら　⇒　https://jaoclub.com/tama-denen/gallery/

雨の中、東証アローズから兜町へ―「仲間と街歩き」レポート－

じゃお多摩・田園が、11 月 17 日に開催した「仲間と街歩き」は、「東京証券取引所見学と兜町界隈の歴史スポット散策」でした。数日前から天気予報が当日は雨風が強く荒れた天気になると伝えており、開催が危ぶまれましたが、前日になって荒天はお昼ごろのみとの予報に変わったので決行しました。

当日の参加者は 20 名。「仲間と街歩き」の参加が増えるのは有難いことです。今回、湘南の仮想投資クラブ（JAVIC）の方々の参加もありました。たくさんのお金にまつわる場所へ行きましたので、投資成績が上がるよう願っております。

昼食は茅場町のイタリアン・レストラン「ウォールストリート」です。金融街のレストランらしい洒落た名前ですね。昭和２年に運河である亀島川沿いに建てられたコンクリート建築の中で営業しており、レトロな雰囲気を感じさせるお店でした。

最初の訪問は、東京証券取引所の見学施設「東証アローズ」で、今回は社員の方に案内していただきました。

マーケットセンターは、東京証券取引所のシンボルでもあり、中では社員の方々が、市場に異常な値段や注文数量、急激な価格変動がないかを監視しています。マーケットセンターが円柱型のガラス張りなのは、市場の透明性と公正性を表しているそうです。マーケットセンターの上部にはチッカーと呼ばれる回転する LED 表示があり、売買に伴って変化する株価と前日の終値比を銘柄ごとに伝えています。TV のニュース映像などで目にされた方も多いのではないでしょうか。チッカーが回転する速度は、出来高によって変化し、多いほど早くなるそうです。この日も見学途中で速度が変わるのを目にしました。

参加者は、内部を一周する見学回廊から、マーケットセンターや上場の鐘、メディアセンターなどを見学し、最後にマルチディスプレイの前で記念写真を撮りました。（写真：ディスプレイには「歓迎：じゃおクラブ様」と表示されています。）

見学後は、雨も上がり、兜町界隈の歴史スポットを「中央区文化財サポーター協会」による 4 人のガイド付きで散策しました。誌面の都合で詳しくはレポートできませんが、東京証券取引所をスタートし、証券界の守り神・兜神社、銀行発祥の地、郵便発祥の地、三菱倉庫・江戸橋歴史展示ギャラリー、日本銀行（金座跡）などを巡りました。今回のコースは澁澤栄一ゆかりの地でもあります。最後は澁澤栄一の銅像の前で解散しました。

終わってみれば、約 1 万歩の街歩き。参加された皆さんからは「兜町・日本橋近辺の名所を巡り、貴重な体験をしました。」「ガイドさんの案内もなかなかでででした。」といった感想があった一方、「思ったより歩く距離が長くてキツかった。」といった反省点もありました。ご意見は、今後の「仲間と街歩き」に生かしていきます。

（多摩・田園　竹内　純一　記・写真）

参考資料

じゃおニュース「会員だより」の執筆テーマ

過去の「会員だより」を参考に記事のテーマをまとめました。一例ですが、執筆のご参考になれば幸いに存じます。

1. 地域の歴史・祭り・習慣など
   お住いの地域の情報をご紹介ください。その地域の歴史、お祭り、習慣など、地域住人ならではの情報は他の会員の興味を引くと思います。

2. 地域のお店・特産品
   お住いの地域にある新しくできたお店、古くからある老舗などをご紹介ください。飲食店や食べ物の小売店だけでなく、地元で愛されるサービス（修理や家電量販店、お手伝いなど）や、地元特産の野菜・うまいもの情報などをお待ちしています。

3. 「食」に関する話題
   自分で作った野菜、釣った魚、地域の特産品を使った料理などについてお聞かせください。珍しい食べ物や故郷の料理紹介なども歓迎です。お酒の話も楽しいと思います。地ビールや地酒、焼酎、ワインなど、お好きなお酒や、それにまつわるエピソードなどもご披露ください。

4. 旅行記
   訪れた場所やその土地の魅力、おすすめスポットなどについての投稿をお願いします。読者にとって新たな発見につながるかもしれません。

5. 趣味やスポーツ、特技の紹介
   得意とする趣味やスポーツ、特技についての投稿。自慢話、苦労話、その趣味や特技・奥義などをお聞かせください。

6. 趣味やスポーツ、特技に関する情報共有
   趣味に関するヒントやアドバイスなどの情報共有をお願いします。
   じゃおクラブ以外で取り組んでいる趣味・特技・スポーツ、ご自分のコレクション、スポーツの用具やウェア、趣味の道具のことなど、お聞かせください。

7. 好きな音楽や演劇、コンサート
   お好きな音楽や演奏家、バンドの演奏や、お好きな舞台・演劇・ミュージカル・歌舞伎・演芸などの話をお聞かせください。

8. 書評や映画・音楽のレビュー
   おすすめの本、映画、音楽などについての感想をお願いします。
   ご注意：このテーマでは、文章の引用、写真の複写などで著作権が関係する可能性があります。著作権や肖像権については遠慮なくご相談ください。

9. 植物・動物・昆虫・自然
   興味をお持ちの、植物・動物・昆虫・自然にまつわる話をお聞かせください。写真を添えて投稿していただければ、読者の興味も広がると思います。ガーデニングや野菜作り、子供の頃の昆虫採集の思い出など幅広い話題がありそうに思えます。

10. 日常生活の一コマ（衣食住）

普段の生活で気づいたこと。例えば近隣のスーパーや喫茶店であった面白い話、家電の買い替えやスマホの使い勝手、自宅の保守・修繕など、差し支えない範囲でご紹介ください。

11. 健康管理

日々の生活で取り組んでおられる健康管理（運動・体操・服薬・日常生活で気を付けていること）などがありましたら、差し支えない範囲でご披露ください。他の会員の方々のご参考になるかと思います。

12. 生まれ故郷・少年時代・学生時代

ご自身の生まれ故郷のことや習慣をお聞かせください。差し支えない範囲で、少年時代や学生時代の思い出話も読者の興味をそそると思います。

13. ご家族やご友人のエピソード

ご家族やご友人とのエピソードを差し支えない範囲でお願いします。ご友人とのエピソードでは、同窓会も記事のネタになると思います。差し支えない範囲でお聞かせください。

14. 未来への希望や夢

ご自身が近い将来、実現したいと思っていること、新しく始めたことなどをお聞かせください。

15. 人物紹介

活動の中でご自分が親しくしている会員のご紹介をお願いします。人物像を共有することによって会員同士の交流を促進します。

16. 季節の行事

以下に主だった季節の行事を挙げました。こうした季節の行事に関連したエピソードも歓迎です。

1 月	お正月、おせち料理・お雑煮、お年玉、七草粥、成人式、新年会など
2 月	節分、バレンタインデーなど
3 月	ひな祭り・桃の節句、ホワイトデー、お彼岸・春分の日、卒業など
4 月	お花見、エイプリルフール、入園・入学・入社、花まつりなど
5 月	こどもの日、運動会、ゴールデンウィーク、母の日、お祭りなど
6 月	父の日、梅雨、夏至など
7 月	七夕、お中元、土用の丑の日、暑中見舞い、暑気払いなど
8 月	夏休み、夏祭り・花火、お盆、花火大会、プール・海水浴など
9 月	防災の日、敬老の日、十五夜、お彼岸・秋分の日、秋祭りなど
10 月	体育の日、栗拾い、季節の実り・収穫、ハロウィーンなど
11 月	文化の日、七五三、紅葉狩り、ボージョレヌーボー、勤労感謝の日など
12 月	お歳暮、冬至、クリスマス、イルミネーション、忘年会、大晦日・年越しなど

なお、季節の行事のテーマは、毎月のじゃおニュースでも案内します。

（運営委員　じゃおニュース編集担当　多摩・田園　竹内　純一）

2023 年 12 月 1 日

参考資料

じゃおニュース「活動報告」の内容例

過去の「活動報告」を参考に内容例をまとめました。一例ですが、執筆の参考になれば幸いです。その行事に参加したくなるような楽しい投稿をお待ちしております。

1. 行事のエピソード

   「楽しかったこと」「面白かったこと」「失敗したこと」など、その行事のエピソードを、ご披露ください。エピソードの紹介では、参加者やご自身の感想を記していただけると、読者の興味が高まると思います。

2. 行事の自慢

   行事を続けていると、受賞した、〇〇回目を達成した、出来映えがよかった、参加者が多かった、参加者の評判が良かったなど、などがあると思います。大いに自慢をお願いします。

   自慢することが気になる場合、参加者の話を「」でくくった文章にしたり、第三者の言葉として挿入したりすると、自然に表現できます。

3. 地味に継続している行事では……

   蕎麦打ちや農園、スポーツなど、毎回同じことを繰り返す行事では、記事としての表現が難しいことがあります。このような場合、特定のことに焦点を当てると、上手く表現できることがあります。例えば、地味な農園の土起こしも、収穫への期待や一連の作業の紹介、作業を担当した人の感想、収穫物を料理したレポートなどを交えると面白い記事になるかもしれません。

   さらに、長年、継続している行事では歴史が記事としての価値を持っています。過去の面白かったエピソードなどをご紹介ください。

4. 写真で語る

   活動紹介では、楽しそうな表情がわかる写真があると「楽しい雰囲気」が伝わってきます。これまでは集合写真が多いようです。集合写真だけでなく、3 人から 4 人が笑顔で楽しそうに参加している写真を添えていただけると分かりやすい報告になります。写真が 2 枚になっても問題ありません。

5. （ご参考）記録としての情報

   行事の記録として、記事と共に、開催日時、スケジュールや行程、作業実績、参加人数などを記したいことがあります。こうした情報は、本文とは分けて、表形式や箇条書きで記すと読みやすくなります。

（運営委員　じゃおニュース編集担当　多摩・田園　竹内　純一）

2023 年 12 月 1 日