

## 事務局だより

### 1. 7月1日現在会員数

湘南	県央	ベイサイド	多摩・田園	計
41	30	31	30	132名 (Eグループ会員：119名)

退会 木村 廣二氏 (県央)

### 2. 運営委員会より報告

7月21日に定例の運営委員会を開催しました。以下に概要を記します。詳しくは運営委員会議事録をご覧ください。

#### 1) 年会費の徴収方法について

年会費の徴収方法を整理明文化しました。主な内容は以下の通りで、今後は事務局の内規として保存します。

- ① 年会費納入のお願いを、メール会員にはメールで、非 E メール会員には郵送で送ります。送付時期は総会議案書との関係で適時に行います。
- ② 6月15日ごろに入金状況を中間集計します。各地域の運営委員は地域ごとに担当者を決めて未納者と連絡をとります。
- ③ 会計担当は、7月初めに入金状況を最終確認し、地域じゃおの活動を算定の上、指定口座に振り込みます。
- ④ 会費の入金額に過不足があった場合は、その会員の所属する地域じゃおの配分金額から加算または減算します。過不足があった会員に対しては地域じゃおが対処します。
- ⑤ 翌年1月上旬時点で、未納者には、はがきまたは封書で督促状を郵送します。
- ⑥ 3月中旬時点で未納者については、会則第7条に基づき退会の手続きを行います。

#### 2) サークルスクエア導入の運営方針について

サークルスクエアに関しては、HP サークルや運営委員が、地域の世話人や世話役、事務役、活動リーダーなどと共に具体的な使い方の説明を進めていきます。現在はこのための資料作成を進めています。

- ① 現在のメンバー登録者数は全体で67%。地域で±10%程度のばらつきがあります。
- ② 全体としては、導入目的、登録方法、機能と使い方など、引き続き説明が必要です。
- ③ 一部には積極的に活用したいとの要望もあります。
- ④ 非 E メール会員に対するコミュニケーションを心配する声がある一方で、非 E メール会員がスマホを使ってサークルスクエアの予定表を閲覧できるようにした例もあります。

### 3. 次回予定

運営委員会 開催日時：2024年9月22日(日) 10:00~12:00 (オンライン)

議長：大澤委員、書記：坂井委員

---

## 「じゃおメール」の返信機能を変更しました

じゃおクラブでは、メールアドレスを持つ会員に対して一斉にメール配信できる仕組みを活用してきました。この仕組みは「じゃおメール」「じゃお E グループ」などと呼ばれてきましたが、返信する際に全員に返信が届いてしまうという課題がありました。このたび、この課題を解決するため、次のように設定変更しました。

### メールアプリの「返信」と「全員に返信」とで返信メールの送り先が変わります

- 「返信」を押した場合は発信者だけに返信が届きます。
- 「全員に返信」を押した場合はじゃおクラブの全員に返信が届きます。

じゃおクラブの名簿は毎月更新されており、E グループの情報もいつも最新の状態になっています。じゃおクラブ全員に向けての案内は、是非 E グループの活用をお願いいたします。投稿アドレスは [jao-club@googlegroups.com](mailto:jao-club@googlegroups.com) です。このアドレスに投稿することで E グループ会員に配信されます。

## Windows 10 のサポートが 2025 年 10 月に終了します

Microsoft 社は、かねてより 2025 年 10 月 14 日をもって Windows 10 のサポートを終了すると発表しています。これ以降は Microsoft 社より Windows 10 のセキュリティ更新プログラムや技術サポートが提供されなくなります。

2025 年 10 月以降も Windows 10 搭載のパソコンを使い続けた場合、そのパソコンはウイルス攻撃などに弱い状態となります。ご自身のパソコンが攻撃を受けるばかりでなく、そのパソコンに繋がっているパソコンなどにウイルスを広げてしまうリスクも高まります。

パソコンの入れ替えには予算と時間が必要です。計画的に準備されることをお勧めします。

なお、お使いのパソコンの機種によっては、後継の Windows 11 にアップグレードできる場合もあります。以下のページをご覧ください、「Windows 11 に無償でアップグレード」の項目の下にある「適用対象であることを確認する」をクリックすると、ご自身のパソコンが Windows 11 にアップグレードできるか否かがわかります。

<https://www.microsoft.com/ja-jp/windows/end-of-support>

上記ページには、他にも Windows 10 のサポート終了や Windows 11 に関する情報があります。ご参考になりましたら幸いに存じます。

※ 今回は誌面の都合により『会員だより「季節のテーマ」執筆のご参考』は、5 ページの「会員だより」の末尾に掲載しました。

### 旅行の話

湘南 岡田 次郎

人は一生のうちに行ってみたい場所があるのではないのでしょうか。私の場合例えば大英博物館、ルーブル美術館、ローマのフォロロマーノ、ブロードウエーのミュージカル、グランドキャニオン、万里の長城、ピラミッド等が思い浮かびますが、今回念願のグランドキャニオンを訪れることができました。今年の5月30日から阪急交通社のツアーに参加し、米国西部のセドナ（有名なパワースポット）、グランドキャニオン、モニュメントバレー（ジョンフォード監督の「駅馬車」ほかの西部劇の撮影場所として有名な場所）、アンテロープキャニオン（PC、Windows のかつての標準壁紙の撮影場所として有名な場所）、ホースシューベンド、ブライスカニオン、ザイオン国立公園、ラスベガスを巡りました。

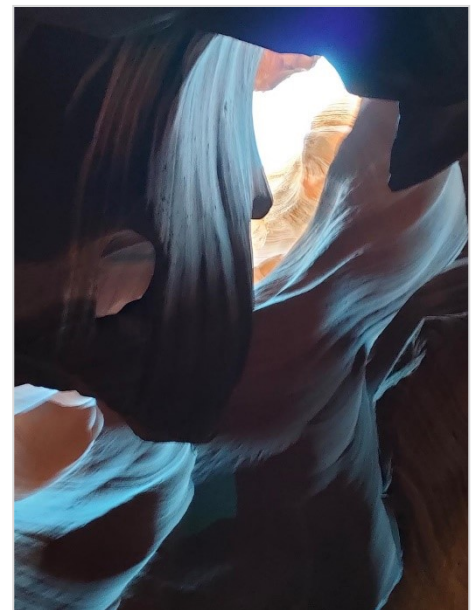
#### 印象に残ったこと

##### 1 訪れた場所の絶景

いずれも素晴らしい景色でしたが、一番気に入ったのはザイオン国立公園の岩と緑が作り出す景色です。ある会合でどこが一番良かったか聞かれたので、その名を挙げたところ、そこに行ったことのある複数の方からも賛同を得ました。

##### 2 アメリカの広大さ

巡った州はアリゾナ州、ユタ州、ネバダ州で、訪問地は、地図から判断して平地ではなく山岳地帯ではないかと想像していましたが、多くの場所では、広大な平坦地が広がっていました。アメリカは横の広がりがすごかった。



アンテロープキャニオン

##### 3 ラスベガスの熱さ

ラスベガスの昼間の温度は40度を超えていました。日本の夏は風が吹くと涼しくなりますが、ラスベガスでは風が吹くと更に熱く感じます。

##### 4 食事代の高さ

例えばラスベガスの、あるフードコートでの食事代（グラスワイン2杯、パスタ1人前、ピザ一切れ、チップ含む）が109.95ドル。チップは、レジで決済の際、画面にチップの率の選択画面が出てきました。カウンター内の料理調理のみの対価なのに、何でチップを払わなければならないの？

##### 5 元気な80歳

ツアー参加者に、福岡から一人で参加した80歳超えの男性がいました。彼は、サンフランシスコからフェニックスへ向かう飛行機で、自ら隣に座っている中年の米国女性に日本語（と少しの英語？）で話しかけたのでした。不思議と意思の疎通は成り立っているようでした。生バンドの演奏付きの食事の際に、バンドの誘いに応じて、フランスからの観光客と一緒に舞台の上で踊るといったパフォーマンスも見せてくれました。僕もこのような80歳代になりたいな。

---

## 毎朝 1 時間のルーティーンと呪文で今日も元気に!!!

ベイサイド 風間 紘二

80 歳になったのを機に、今まで意識せずに何となくその日の気分でやっていたのを、しっかりとルーティーン化して必ず実行するようにして 1 年が経ちました。

このルーティーンによって体調も良くなり、身体・精神共に前向きに過ごせておりますので恥ずかしながら会員の皆様に披歴させていただきます。

起床時間は、5 時から 6 時半頃の間で前日の就寝時間で大きく変動します。

ベッドで目覚めたら先ず手足をゆっくりと大きく伸ばして、布団・毛布を剥いで、ベッド上で以下のストレッチを 30 分程します。

- ① 両足の屈伸・回転
- ② 肩・腕の旋回運動
- ③ 頭・首の回転
- ④ 頭髪のマッサージ
- ⑤ 足の指の間に手の指を入れて両足首の回転
- ⑥ 手足のリンパマッサージを丁寧に
- ⑦ ベッドを降りて立位での深呼吸と両手の前後・左右の回転
- ⑧ 体側の屈曲
- ⑨ 前後の屈伸
- ⑩ カーテンを開けてベランダに出て海を眺めながら太陽礼拝
- ⑪ 亡くなっている身内一人一人の顔を思い出して礼を唱え、生きている身内の一人一人の今日の無事を祈念する。これで 30 分～40 分程度です。

洗顔をして鏡に向かって以下の如く呪文（おまじない）を言います。

- i ハンサムハンサムと 3 回、ii 若い若いと 3 回、iii ついてるついてると 3 回言って終了

そしてドアの外の日経新聞を取り込む

血圧を左右測って記入し今日の体調の確認

コーヒー豆を挽いてコーヒーを作る

昔からの習慣で日本放送を聞く

朝刊を読みながら一人ゆっくりコーヒーを楽しむ

これでおよそ 1 時間経ち、朝食の準備をする。和食かパン食か麺類かその日の気分で用意する。

そうこうしている間に連れ合いが起きてきていっしょに朝食を楽しむ。

こんなルーティーンで 1 年ほど過ごして心身共に体調万全です。

---

---

## じゃおクラブ会員で誇らしい事

県央 鹿島 正和

Oさん（県立立上げ当初からの会員）の奥様が私共の運営する「デイサービス エンゼルあきちゃん」へ顔を出してくれたのがキッカケで「じゃおクラブ」へ入会しました。

当時から、現在も現役としてデイサービスを運営しており、日々起こる施設内外の出来事と向き合いながら奮闘をしています。

「じゃおクラブ」へ入会はしたものの行事等への参加は飲み会だけでした。それでも会員の方々に快く受け入れて頂き、私にとって、とって居心地の良い会です。

何年か後には、じゃお会員の数名の方には職員として事業のお手伝いをして頂いています。

その何年か後には Oさん・Mさん・Iさんの心使いから当施設でのボランティアをして頂ける様になりました。

スポーツ吹き矢から出前そば打ちや出前カラオケ等もして頂き、利用者さん方も和やかに過ごせています。実は、私も覗き込みながら密かに楽しんでいます。

コロナ禍が始まり、施設での活動を自粛して頂く様になり、利用者さん方も残念がっています。いつか再開を祈っています。

今まで沢山の物を私や施設へ授けてくれています。まだまだ多くの貰いたいものが有ります。授けて頂ければ有難いです。欲張りな私を、お許し下さい。

5年程前からは、飲み会だけでなく、歩け歩けの行事や施設見学、蜜柑山援農などにも参加させて貰っています。

なんの協力も出来ないまま、気分転換の為に参加していますが、狭い視野でしか生きて来なかった私の目の鱗を一枚一枚はがして貰っています。

人の繋がり素晴らしさを実感しています。

---

---

## 会員だより「季節のテーマ」執筆のご参考

事務局からのご案内です。会員だより投稿のご参考として「季節のテーマ」の一部（9月から1月）を掲載します。皆様の執筆に役立てば幸いです。

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、紅葉狩り、栗拾い、ハロウィーンなど
11月	文化の日、七五三、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
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

### 農園日記ーじゃおのゴボウー

7月の2号畑にはゴボウが大きな葉をひろげています。近隣の農家でも見かけない巨大な葉が4畝の畑で育っているのを見て、果たしてどんな「ゴボウ」が採れるか心配でした。根菜では葉は立派でも、人間が食べる「根」の部分が貧弱であることはよくあります。

7月3日(水)に試し堀をして7月6日(土)から収穫を始めました。種を撒いたのが3月27日と4月10日でしたから、収穫まで概ね100日が経過しております。掘ってみたら可食部分が長さ15cm～20cm、太さ2cm～5cmの太目のゴボウでした。

肥料が良かったのか、腕が良かったのかわかりませんが、まずまずの出来でした。深く掘らなければ根を痛めてしまうので掘り出すにはたいへん苦勞したそうです。



外見は黒くグロテスクなので持って帰るのを嫌がる人もいましたが、「良さ」は食べてみなければわかりません。自宅に帰って調理をしました。家内と相談して「ゴボウの唐揚げチップ」を作ることになりました。



たわしを使って泥を落とし、ピーラーでこそぎ取った後、こそいだゴボウを水に5分ほどつけてアクを取り除きサラダ油で揚げました。皮に栄養があると聞いてはいるのですが、我が家では皮は使いません。揚げ終わったゴボウの油を切って皿に盛って軽く塩を振り、一品出来上がりました。とてもおいしくてパリパリ感がありビールのつまみとして最高でした。翌日に家内はゴボウを入れた「筑前煮」を作ってくれたのですが、存在感があるようにと大きめに切ったゴボウはとても柔らかく煮えました。筑前

煮の「里芋」より柔らかいのは感動しました。じゃおのゴボウは最高でした。

残念ながら世界でゴボウを食べる国は日本と韓国位と言われています。美味しいのにもったいないですね。ゴボウに含まれる栄養素は食物繊維が代表的ですが、カリウム・マグネシウムなどミネラルも豊富に含まれています。抗酸化成分のポリフェノールも多く含まれる貴重な野菜です。

じゃおの皆さん！大いにゴボウを食べましょう。

(湘南 島村 忠男 記・安田 賢二 写真)

### 上河内ファームで野菜作り

上河内ファームは海老名市の南部にあって、寒川町にも近い所です。地名は河川の間にあることに由来し、永池川と相模川に囲まれた土地です。ここの広い畑をじゃおクラブ会員の小林氏が管理されており、その一角をじゃおクラブの専用として利用させて頂いているものです。現在利用しているじゃおクラブメンバーは小林氏を含めて5名となっています。

毎月第一、第三水曜日の午後に全員が集まり話し合いをしています。その他は各人が自由に来て割り当てられた約 4.5 坪の区画で苗植え、草取り、水やり、収穫を行っています。じゃおクラブ専用畑（小林氏を除く 4 名）では 7 月 17 日現在 18 種の野菜を育てています。定番夏野菜のナス、オクラは栽培が重なっていますが、他は各人違った野菜を育てています。話し合いで決めた訳ではないが何故か各人が異なる品種を植えています。

独自という点ではこの畑に通うマイカーも様々です。ある人は N 産の電動ワンボックス車です。農機具、工具ある時は自転車も積んでいました。別のある人は日本的高级車 K ウンに農具を積んで来られます。ピカピカの新車です。また K 崎製の大型オートバイで来られるメンバーもいます。倒れたら一人では起こせないそうです。あとは日本製の普通車、軽自動車です。

一人当たりの面積は約 4.5 坪と広くはないこともあり、年間を通して空きがないように作物を選ぶことが大事になります。私の今年のメイン野菜は大根、玉ねぎ（共同）、じゃがいもの順で育ててきました。その後にショウガを植えた。4 月末です。1 ヶ月位で芽がでるはずなのに出不い。掘り返してみると植えたままの状態である。更に 3 週間ほどしても芽が出ない。再度掘り返すと地表には芽が出ていないが種ショウガには芽が付いていた。今日 7 月 17 日現在植えた種ショウガの約半数が日よけの下で育っています。植え付けが早すぎ土がまだ温かくなかったことから約半分は育たなかったものと思われます。順調に実をつけている H 氏のカボチャ、K 氏のスイカが少し羨ましい。今日は芋から苗取りした残りのサツマイモ苗を空き残地に植えた。100%根つき青々と育つのが楽しみです。

(県央 坂井 靖夫 記・写真)



白いネットの下にショウガ



今年じゃおクラブが譲り受けた耕運機

## 2024年7月定例そば打ち開催報告

日時：2024年7月15日（月）9時30分～12時30分 場所：海老名国分コミセン 多目的室

7月15日じゃお県央で定例そば打ちを開催しました。

毎回、2か月前に会場の予約を取り、定例日に開催出来るようにしています。

今回は、じゃお多摩・田園より小俣さんと山本さん、じゃお湘南より宮越さんの参加が有り、総勢12名でそば打ちを行いました。一人300gの「二八そば」を全員が打ちました。

小俣さん、山本さんの指導のもと、捏ねから延ばし、切りまで一通り全員が行ない習得していました。

出来上がったそばは、タイマーを使って茹で時間を管理して、水洗い、冷水でめて水切りをして大皿に盛り試食の準備と、薬味（大根おろし・長芋・きざみのり・切ねぎ）を作り、調理室で試食（完食）しながら反省と懇親していました。後かたづけで使用した皿、鍋、器、コップ等を洗い綺麗に拭いて、館の責任者がチェックしてOKが出てから元の場所にしまって終了しました。



### 今回はそばの産地について調べてみました。

そばは、乾燥に強く栽培期間が2～3ヶ月と短いこと、高冷地や地力の低い土地でも栽培が可能なことから、耕作放棄地対策などとして作付けされているそうです。

主な生産地は、農林水産省令和5年「作物統計」によると生産の多い順で北海道、茨城県、長野県、山形県、栃木県、となっています。4月から5月に種まきし7月から8月に収穫するそばを「夏そば」、7月から9月に種まきをして9月から11月に収穫するそばを「秋そば」と呼ばれています。

国内の令和5年需要は約12万トンだそうです。そのうちそば打ち用として50～60%の6万トンから7万トンです。令和4年度の国内の収穫量は約3.2万トンで、足りない分は輸入品を使用しています。そば打ち用以外での使用は乾麺・菓子・焼酎・そば茶などに使われています。輸入先は中国約80%、アメリカ約18%、その他2%だそうです。

私たちが打っているそば粉は、100%長野県産の信州そばを使用しています。

参加者： 鈴木（寿）・坂井・大場・加藤・大森・小林・石川・前田（見学）・福山 計9名  
多摩・田園から 小俣さん・山本さん  
湘南から 宮越さん

次回：2024年9月16日（月）9：30～13：00

（県央 福山 信二 記・写真）



## 久しぶりの BBQ

コロナ渦の為永らく中止を余儀なくされていた BBQ が所を変えて泉の森ふれあいキャンプ場で行われました。泉の森は 42Ha の自然公園だそうです。何故この広大な土地が残ったのでしょうか。幾つかの条件が重なって残ったようです。まずここが谷になっており引地川の源流域で地下水が豊富で大和市西鶴間地区の生活用水として利用されていたため水源涵養林として保たれたこと。泉の森が厚木飛行場滑走路の延長線上に有る為空域制限や国が防衛施設用地として買収してきたこと、さらに S30～40 年離着陸する軍用機の墜落事故が多発したことから国が住民の土地を買収し、また騒音対策として植林などしたためであるそうです。そういえばホームで電車を待っている時、大型の飛行機が民家の軒を縫うようにとんでいて驚いたことがありました。そして、泉の森に行く途中、空が広く感じられ何か他の土地とは違う感じがしました。その様な場所の一面にふれあいキャンプ場があります。

BBQ の実施日は 7 月 20 日で梅雨末期にあたり雨の心配をしていましたが、前日梅雨明けが発表され、むしろ熱中症が心配になりました、その日は薄曇りで陽射しもそれ程ではありませんでした。まず途中にある「いなげや」で皆手分けして食料等調達し泉の森ふれあいキャンプ場に向かいました。キャンプ場は調理テーブル、かまど、野外卓が別になっており、今日は我々だけなので野外卓は何処でも自由に使用出来ました。かまどは 2 炉で炭を使いました。そのかまどは U 字溝を利用した物で、中々の知恵です。ここではバーベキューセット、まな板、包丁、鍋、ボール、水切りボール等が借りられます。



調理する人、焼く人、火を起こす人、運ぶ人、待つ人等てんでに入れ変わりながら行いました。

スギ、サワラ、クスギ等雑木林に囲まれた野外での開放感あふれたひととき自然、気分も高揚し話も弾み、他人との間も近くなります。そして楽しく美味しい食事、顔もほころびます。S さんには感謝の他ありません。

牛肉、鶏肉、ウインナー、ナス、玉ねぎ、太ネギ、カボチャ、トウモロコシ等は網焼きで、ジャガイモはアルミホイルで包み炭火の中に放り込みました。じゃがバターは最高でした。具入りの焼きそばも大変美味しかった。最後のソーメンは炭火でお湯を沸騰させるのは火力が弱く無理でした。2 時過ぎ借りた物等洗って返し、参加者 14 名楽しい思い出を残し 3 時前家路につきました。

帰って夜 11 時からの深夜放送を聞きました。毎週(?)この曜日はお題を決め一般募集された川柳が放送されます。今回のお題は「キャンプ」でした、聞いていて唸る物が多くありました。それで僕も一つ

“BBQ あと何回見られるあの笑顔”

(県央 原 建吾 記・大場 幸雄 写真)

### 浅草寺の「ほおずき市」～グラファーズ～

7月9日、今月の撮影会は「浅草寺のほおずき市」です。

東京下町の夏の風物詩として有名な、「浅草寺のほおずき市」と「入谷の朝顔まつり」は、毎年ニュースにもなりますが今まで一度も行ったことはありませんでした。

グラファーズの撮影会に「ほおずき市」の名前が候補に挙がった時は直ぐ賛成しました。



浅草は馴染みが薄く待ち合わせ場所で若干時間が取られましたが、無事にメンバーが揃いました。

仲見世通りでは外国の観光客も多く、外国語が飛び交い大変な賑わいです

この日の気温は 34.5℃、熱中症情報は「厳重警戒」、大丈夫かな～。



まずは浅草寺の境内へ、「ほおずき店」以外にもこの種のお祭りで良く見かける、「たこ焼き店」や「唐辛子店」の屋台が並びます。

写真の方は何処を見ても絵になるようで、何も考えずに（実際には何も考えられずに）バチバチシャッターを押して撮影終了です。

後からメンバーに写真を見せてもらい、良く考えられた構図に恥ずかしくなりました。

お賽銭を納めて集合場所でメンバーと落合い、熱中症厳重警戒の中「こまめに水分補給」するように言われているのを思い出し、生ビール2杯で水分補給を行いました。

飲み終わってから、ビールで水分補給は出来ないことを思い出しました。

(ベイスайд 藤井 直敏 記・写真)