

## 事務局だより

### 会員数（2025年2月1日現在）

訃報：石川 武司氏（県央）が2025年2月11日享年82歳にて急逝されました。ジャオクラブへの貢献に感謝すると共に、慎んでご冥福をお祈りいたします。

湘南	県央	ベイサイド	多摩・田園	計
41	30	32	32	135名（Eグループ会員：120名）

退会1名 瀧木 幹雄氏（多摩・田園）

### 第34回通常総会は5月25日（日）に開催します

ジャオクラブ第34回通常総会は5月25日（日）にオルタ館にて対面で開催します。

総会は地域ジャオを超えて会員が交流できる数少ない機会です。是非多くの会員の皆様にご出席・審議をいただき、会員相互の交流を深めていただければ幸いです。総会の終了後には、会費制にてささやかな懇親会を行う予定です。詳細は後日連絡いたします。

### 従来形式の「予定表」掲載は今月が最後です

- ホームページには、これまでの行事予定表と「カレンダー形式の予定表（サークルスクエア連動）」の両方を掲載してきましたが、従来形式の「予定表」は今月が最後となります。
- 来月以降は、パソコンまたはスマホを使って、サークルスクエアの予定表（スケジュール）をご覧になるか、1月から新たにホームページに掲載している「カレンダー形式の予定表（サークルスクエア連動）」をご利用ください。
- 「カレンダー形式の予定表（サークルスクエア連動）」はpdf形式です。印刷物が必要な会員、サークルスクエアのメンバー登録ができていない会員には地域ジャオからメールまたは郵送にて送付する予定です。
- 「行事・活動の概要」をホームページに掲載しています。地域ごとの「行事・活動名」「開催頻度・曜日」「場所・会場」「問い合わせ先」「備考・注意など」を一覧でご覧になれます。

### 次回の運営委員会とHPサークル

運営委員会 日時：2025年3月23日（日）10:00～12:00 オンライン開催

議長：竹内委員、書記：福山委員

HPサークル 日時：2025年3月23日（日）15:30～17:00 オンライン開催

議長：竹内委員

## じゃおニュースは 400 号を迎えました

運営委員 じゃおニュース編集担当 多摩・田園 竹内 純一

じゃおニュースは 400 号を迎えました。これも会員の皆様方の支えのおかげです。ありがとうございます。じゃおニュースの発刊は 1991 年 11 月、同年 7 月の設立から 4 か月後でした。私の手元にある最も古いものは、じゃおニュースが pdf 化された 141 号（2003 年 7 月号）です。

141 号のページをめくると、じゃおサロンの告知やかながわ高齢者文化祭への参加、淡水会（水彩画）のシルバー美術展への出展などが掲載されています。じゃおシンポジウムの予告記事や長野県飯島町との交流会の報告記事もあり、当時から、地域において様々な活動・行事が行われていたことがわかります。現在も継続している行事・活動がある反面、休止した活動もあります。じゃおクラブの特徴の一つとして「この指止まれ」方式で賛同する人が 3 人いれば、新しい活動を始めることができます。高齢化が進みましたが、それに合わせた活動が行われるよう願っております。

最近のじゃおニュースは写真画質が向上しました。写真の枚数も増やしています。じゃおニュースの役割は、地域じゃおの活動報告や皆様の近況などを伝えることです。それは皆様の投稿によって成り立っていますので、これからも活発な投稿へのご協力のほど、よろしく願います。

※ バックナンバーをお読みにになりたい方は多摩・田園の竹内までメールにてお知らせください。お届けできるものは 141 号（2003 年 7 月号）以降になりますが、メールにてお送りします。

## じゃおニュースのフォーマットを変更しました

運営委員 じゃおニュース編集担当 多摩・田園 竹内 純一

今号から以下の点を変更しました。皆様からの入稿はこれまで通りで良く、フォーマット変更は編集側で対応します。原稿執筆時に気にかけていただくことはありません。

1. 白黒印刷に対応しました。グレーだったタイトルの罫線や緑色だった「事務局だより」「会員だより」などの項目を黒にして、白黒印刷でもはっきり見えるようにしました。
2. 書体を変更しました。じゃおニュースは長い間、2000 年頃に主流だった書体（MS 明朝や Century、MS ゴシック）を用いてきました。これらの書体は今も使用できますが、その後、新しい書体（游明朝、游ゴシックなど）が開発されました。新しい書体は、読みやすいデザイン（文字のかたち）、文字がより太く見える、英文書体との組み合わせが良いなど、数々の優れた特徴があります。2016 年頃からは Word など Office ソフトに標準として搭載される書体も切り替わりました。
3. 題字（題号、ヘッダー）を変更しました。「Jao ニュース」のタイトル部分を改良しました。Jao のロゴをより鮮明なものに入れ替え、その他の部分も書体、文字の大きさを見直しています。
4. 2 ページ目以降はページ上の罫線をなくし、文章の量に多い、少ないが生じて、記事の途中で改ページしても違和感が少なくなるよう工夫しました。

# Windows パソコンの買い替えについて

運営委員 多摩・田園 竹内 純一

## Windows10 のサポートが終了すると聞きました

Windows はパソコンを動かすための基本ソフトです。開発元の 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。Windows10 のパソコンをご利用の方も多いと思いますが、10 月 14 日以降は 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。

## Windows10 のパソコンを使い続けることはできないのですか？

パソコンが突然、動かなくなるわけではありません。しかし、Microsoft からセキュリティ更新プログラムなどが提供されなくなりますので、2025 年 10 月以降も Windows 10 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。過去の例では、サポートが終了したパソコンに対しては不正アクセスが急増することが知られています。これによって、パソコンに保管されている個人情報などが抜き取られ、犯罪に結びつく可能性があります。

現代は、メールやホームページの閲覧などでパソコンがインターネットにつながっています。ご自身のパソコンが攻撃を受けるばかりでなく、インターネットでつながっているパソコンに攻撃を広げてしまうリスクがあります。

## 後継の Windows11 にアップグレードできないのですか？

お使いのパソコンの機種によっては、後継の Windows 11 に無償でアップグレードできます。しかし、Windows11 を動作させるには、パソコンに一定の性能が必要です。概ね 2017 年以前に購入したパソコンは Windows11 が求める性能を満たすことができません。このようなことから買い替えが必要になる例も多いと考えられます。パソコンの買い替えには費用もかかり、切り替えに要する時間も必要ですので、早めの準備をおすすめします。

詳しくは、以下のページで「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>

## パソコンを買い替える以外にないのでしょうか

近年はスマホの機能が大きく向上し、ホームページの閲覧やメールの送受信などができるようになりました。多くの人が利用するようになったので様々な機種があります。一案としてスマホの利用も検討されてはいかがでしょうか。最近、じゃおクラブがサークルスクエアを導入したことによって、予定表の確認や、運営委員会議事録の閲覧がスマホでもできるようになりました。日常の連絡を受け取るのが主で、長い文章を執筆したり、印刷したりすることがなければスマホでの代替もできます。

パソコンの買い替えを検討される場合は、お近くの販売店にご相談ください。また、これまでご使用になったパソコンは内部に記録されたデータを確実に消去した上、お住いの自治体の推奨に従って廃棄されることをおすすめします。

# 会員だより

## 老いの「考察」

湘南 島村 忠男

今年2月で90歳4か月になったが私の「老い」に対する考え方が変わってきた。老いに向き合おうとしている。皆さんのお役に立てるかどうかはわからないが、8項目でお話をしようと思う。



### 1. 他人の親切は素直に受ける

乗り物で席を譲られたり、重いものを運んでくれる時はその申し出を素直に感謝して先方の好意を受け入れる。

### 2. お金の支払いはゆっくりと正確に

スーパーで買い物をするときには次のお客さんに迷惑をかけるが、お金と買物カードは間違えないようにゆっくりと財布に出し入れする。慌てるのは間違いのもと。

### 3. 自分の書いたものが完全だと思わないこと。

じゃおの皆さんに発信する文書は事前に一部の関係者に内容に間違いがないか、誤字、脱字の有無を見て貰う。お互いに他人の作る文書を点検する。

### 4. 家庭で会話するときは「主語」を省略して、お互いに、ア

レ、コレなどと言わないこと。

思わぬ誤解を生み、夫婦喧嘩の元にならないようにする。

### 5. 物が無くなった時、人の責任にしないこと。

認知症が進むと自分がどこかに閉ったことを忘れて盗まれたと言う人が多い。まず、犯人は自分だと思ふこと。

### 6. 薬の飲み方

薬の飲み忘れは健康管理の大敵だ。市販の薬箱に1週間分の服用する薬を、朝・昼・晩に整理して飲み忘れた時はわかるようにする。

### 7. 食べ物の取り方

誤嚥防止のため、話ながら食べないこと。食べ物が口の中に残っていない状況で話をする。食べ物はよく噛んで細かくしてから飲み込む。

### 8. 嚥下おでこ体操

飲み込み力を上げるため、毎食前か空き時間に嚥下おでこ体操を一日5回行う。





## —父の齢を目標に—

湘南 島田 秀雄

私は 60 歳で会社勤めを捨てました。早いもので 15 年が経過しようとしています。今年でなんと齢も 75 です。

「じゃお」に入会して、20 年近くなりますが男の寿命は何歳かしらね。私と例えば 70 歳を過ぎた辺りからあちこちが駄目になり、毎日メンテナンス状態に陥っております。幾つまで生きると聞かれば、父親が他界した 82 歳が目標といったところでしょうか。

土いじりが大好きで畑が大好きといったこともあり、「じゃお」に参加しました。

が、最近マイファームを 200 坪に広げた為「じゃお」農園にもなかなか行けず御免なさい。

時間に余裕が出てきましたら、また参りますので宜しくお願いします。



## じゃおクラブ寄稿文

県央 清水 慎司

はじめての寄稿文です、よろしくお願いいたします。

まず私は巳年生まれ今年 72 歳です、あれよあれよという間に 72 歳です、じじいとしての自覚はあまりありませんが、周りから見れば十分に爺さんですね。皆さんも自分の自覚と周りの見る目の違いを感じていられると思います。

簡単に私のプロフィールを述べたいと思います、海老名市社家で生を受け現在も社家にいます、若い時に数年間社家を離れましたが、ほとんどこの地で生活をしています、人の身体のケアをする仕事をしております。

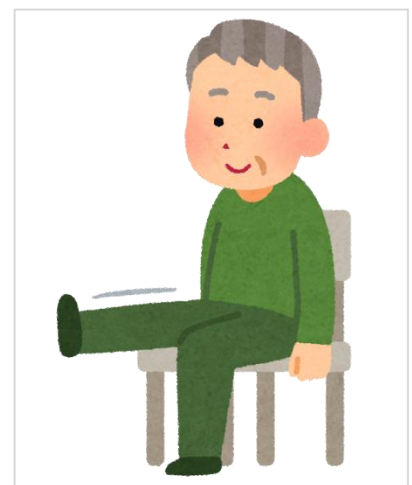
18 歳からその道の学校に行き資格を取得して 31 歳でこの地で独立開業して早や 41 年を迎えました。プロフィールはこの辺で。

幸せの一つに動ける身体でいる事と思います。その一部を紹介します。まず肩の関節と股関節の動きがスムーズに働くことが重要です、腰の痛みは大腿部の特に前と後ろの筋肉の柔軟性が重要です。膝も膝の後側側の関節周りが硬いと痛みは出やすいです。

口と歯も認知機能には重要です、あいうべ体操という口腔運動が効果的で歯は歯茎を磨く事。私は風呂で歯ブラシをしています。唾液は若返りホルモンが含まれており筋トレは認知症予防になるといわれています、水分の補給も当然重要です。

まだまだありますが、かいつまんでこのくらいします。

丹田を意識した呼吸と体幹を鍛える事も大事です、これからも活力ある毎日を。



# じゃお湘南

## 農園日記—2月の農作業

数年に1回といわれる大寒波が日本列島に居座わり、各地に積雪の被害が出ています。じゃお農園のある藤沢では雪は降りませんが、最低気温は零度を下回り、畑は霜で覆われます。

じゃお農園では年間の農作業の日数と作業開始時間を季節により決めています。1月～2月は月3回、3月～4月は月4回、5月～12月は月6回のペースで作業を行い、作業開始時間も4月から12月は9時30分ですが、冬場の1月～3月に限り10時開始にしております。

2月5日(水)10時集合、本日の参加者は16名、農園世話役から2月の農作業全般について説明を受けてから、1号畑で作業をしました。今日の作業は①空地への肥料入れとトラクター掛け②ほうれん草とニンニク畑の追肥、③芽キャベツの初採りとその他の野菜の収穫でした。

### ① 空地への肥料入れとトラクター掛け

トラクター掛けをする前に雑草を抜きます。空地の二面を耕運するのですが、一面は苦土石灰と元肥を、あとの一面には苦土石灰は入れませんでした。その農地には酸性土壌を好むじゃがいもを植える予定だからです。雑草とり・苦土石灰撒き・肥料入れは手作業で行い、土を混ぜ、耕すにはトラクターを使います。



### ② ほうれん草とニンニクの追肥

「元肥」は植物を植え付ける前に土に混ぜ込む肥料ですが、「追肥」は植物の生育途中で肥料分が不足してきたときに与える肥料で即効性のある粉末の化学肥料を使うことが多いです。肥料を指でマルチシートの穴に入れる細かい作業を全員で行いました。

### ③ 芽キャベツ等の収穫

芽キャベツ、九条ねぎ、一本葱、里芋、カリフラワー、ロマネスコを収穫しました。芽キャベツはまだ成長中のため、根ごとと採らずに大きい玉を選んで取りました。霜で凍っており手先が冷たく痛くなりました。カリフラワーは日が当たり過ぎてブロッコリーのように緑色に変色していました。でも美味しく頂きました。

昼近くなり、日が隠れ、風が出てきたのでとても寒くなって来ました。外で昼食を摂るのはつらいので空いていた集会所を使わせて貰いました。今月の作業日は2月22日と26日だけです。きょう耕した場所にじゃがいも用の畝づくりをすることになるでしょう。楽しみです。

(湘南 島村 忠男 記・写真)