

事務局だより

会員数（2025年7月1日現在）

湘南	県央	ベイサイド	多摩・田園	計
37	29	28	29	123名（Eグループ会員：113名）

退会 2名 二山 孝氏（湘南）、清水 正利氏（ベイサイド）

次回の運営委員会と HP サークル

運営委員会 日時：2025年9月21日（日）10:00～12:00 オンライン開催

議長：安田委員 書記：大澤委員

HP サークル 日時：2025年8月10日（日）15:30～17:00 オンライン開催 議長：竹内委員

「ジャオニュース」の将来について運営委員会で検討を始めました

このたび、運営委員会では、会員数や年齢構成、活動の変化などに対応するため、「ジャオニュース」の将来について検討を始めました。

長年親しまれてきた「ジャオニュース」ですが、いくつかの課題が顕在化しています。そこで、今後持続可能な形で運営していくために、現状を見つめなおし、新たな編集・発行体制への移行を模索しています。

— ジャオニュース編集担当・運営委員会より

現在の課題

1. 会員だより — 投稿の減少

会員だよりの投稿が減少傾向にあります。会員だよりの執筆を辞退される会員が増加傾向で、実際の投稿数は月平均で2本を下回っています。

2. 活動報告 — 投稿の減少と背景にあるもの

活動報告も投稿が減少しています。地域差はあるものの、参加人数の減少、開催回数の低下など活力の低下が見られます。継続が困難になった活動もあります。背景には会員の高齢化と、新規入会者数が会員減少に追いついていないことがあります。また、投稿が春・秋に集中し、時期による偏りが生じています。運営委員会では「活動リーダーが運営に手いっぱい、記事を執筆する余裕がない」ことも報告されました。

3. 印刷と郵送の経費上昇 — 非 E メール会員向け

非 E メール会員へのコピー・郵送費用は年間で一人あたり 2,600～3,900 円に達しており、今後も経費上昇が見込まれます。経費節約のため、会員への手渡しなどが実施されていますが、これにより、地域のじゃおニュース発送担当者の負担が増えています。

4. 編集・発行業務 — 担い手不足が進行

編集・発行の担い手が不足し、交代が難しくなっています。地域のじゃおニュース担当者の高齢化も進んでいます。

将来に向けた提案

1. 定期発行の廃止

これまでは月初に pdf 形式にてじゃおニュースをホームページに掲載してきました。これを改め、記事ごとに、随時投稿する形に変えることが提案されています。

2. 記事ごとに随時投稿

記事ごとの随時投稿に移行することで、編集作業の簡素化とタイムリーな発信が可能となります。提案は「サークルスクエア」のブログ機能活用が骨格となっています。

3. 非 E メール会員への対応

スマホ版サークルスクエアの利用促進や、紙のプリントアウトによる提供など、情報が届かなくなることをないよう配慮していきます。

この検討は、じゃおニュースの発行を止めることではありません。定期発行から随時発行への変更や、デジタル（サークルスクエア）の活用が行われますが、発行は今後も継続されます。記事ごとの随時投稿に移行することで、編集作業が簡素になり、よりタイムリーな発信が可能になります。

今後の進め方

この提案はまだ「たたき台」の段階です。今後、各地域の世話人会や世話役会で幅広く意見を伺い、運営委員会で議論を深めます。

「じゃおニュースはまとまった形で読みたい」「非 E メール会員への配慮が必要」「外部への発信手段としても残したい」など、さまざまなご意見が寄せられています。今後の方向性を決めていくうえで、会員の皆さまの声が重要です。ご意見は各地域の運営委員までお寄せください。

次回の運営委員会ではさらなる議論を通じて、より具体的な方針を共有できるよう準備を進めてまいります。どうぞご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



会員だより

模型工作

ベイスайд 土屋 佳一

生まれて間もない乳飲み子を抱えた母は空襲に襲われて怖くなり、生まれ故郷の茨城県鹿嶋郡に疎開しました。鹿嶋郡は平成7年に近隣の大野村と合併して何故か鹿嶋市となっています。当時既に佐賀県に鹿嶋市があった為に鹿嶋市にせざるをえなかったようです。現在、市内の施設の名称には「鹿嶋」と「鹿嶋」が混在しているようですが、全国区となっているサッカーチームは「鹿嶋アントラース」ですし、歴史的な神社は当然「鹿嶋神宮」のままです。この鹿嶋神宮は軍神を祀る神社であり戦前は参拝者で賑わっていたようで、現在でも参拝者向けだった旅館やそれなりの施設が整った町並みとして残っていました。

疎開先を何ヵ所か移った後、私が小学生になる頃には町内の一角で暮らすようになりました。近くには本屋さんもあり毎月少年雑誌の発売日を心待ちにしていた学校から帰るやいなや買い求めました。私は雑誌の内容よりも付録の方が楽しめで色々な紙細工を組み立てては楽しんでいました。今でも日光写真キットで日々遊んでいたことを思い出します。

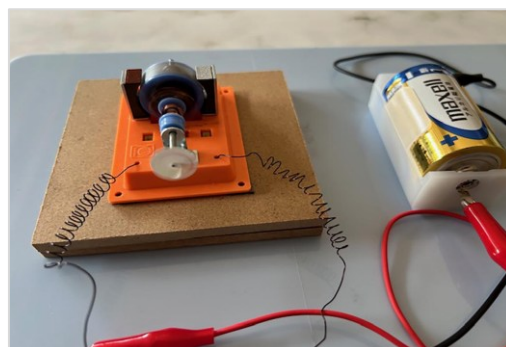
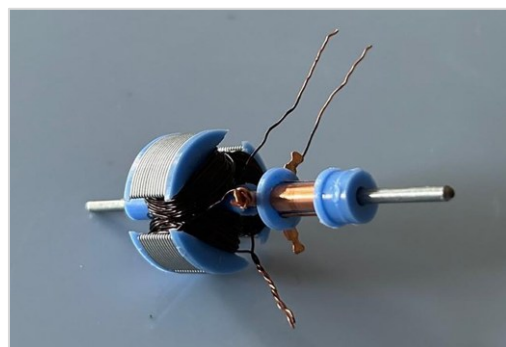
その本屋さんには本や文房具だけでなく模型工作のキットも売っていました。その中にモーターの組立キットがあって親にねだって買って貰いました。組み立てるとローターが左右に振れるだけでうまく回せず悔しい思いをしたものです。最近ネットを見ていたら当時と同じような模型工作キットがあるのを見つけたのでリベンジしてみることにしました。

キットを開いてチェックしてみるとステーターは永久磁石です。当時のステーターは巻き線を巻いて磁界を作る電磁石方式だったと思います。巻き線は当時と同じエナメル線で今でも手にはいるようです。当時のキットにはなかったと思いますが、エナメルを剥がす紙ヤスリや整流子に塗る潤滑オイルも付いています。

ローターの組立はエナメル線をローターの3極とも同じ方向に同じ回数巻き、その後で巻き始めと次の巻終わりの端末のエナメルを紙ヤスリで剥がして整流子に巻き付けるだけで導通させます。間違いなく、このローターを組み立てるのがポイントです。組み上げて電池を繋ぐと無事に回りました。

工作が大好きだった私、東京に移って学年を重ねるに伴って鉱石ラジオの組立から並四ラジオ、スーパーヘテロダイナラジオそして短波ラジオと模型工作というより当時販売されていた製品と同程度の実用機まで自作するようになり、親戚に持ちこんで実費を貰うこともありました。

今回、模型工作に夢中になっていた当時を思い出しながらリベンジするひとときとなりました。



憶念卒壽

県央 寺西 修

小生今年5月21日遂に卒寿（90才）を迎えることができました。これ偏に既に往生した今は亡き両親、現世妻、6人の子供、4人の孫達に祝福されています。実に有難く不思議なことであります。

平素常に憶うことは一体私のいのちは何処から来て何処へ往くのでしょうか。私のいのちそれはあるご縁によって過去、現在、未来へと生かされて生きていることではないでしょうか。このように観て参りますと、私のいのちはタテ糸の如く過去、ヨコ糸現在、未来へと連続しているものではないでしょうか。その意味でも今ここの私の存在は実に不思議な存在、生き様を観ています。実に有難い存在に思えてなりません。さて小生、人生後半65才から「じゃおクラブ県央」に縁あって入会しました。そしてそば打ち、ミカン狩り、県内山野の散策、オペラ、グリークラブ、詩吟等に入って楽しく送ることができました。そのおかげで現在迄健康を維持することができました。本当に有難く感謝するばかりです。その意味でじゃお（惹雄）クラブは小生にとって人生に於ける「命の泉」でありました。今家内は大腿骨頸部骨折（転倒）で老人介護ホームに入居しています。別々の二重生活ですが、乗り越えていかなくてはなりません。最後に今の心境を次の漢詩に表現しました。

慶喜迎卒壽齊
光雲異号湘南仰
一瞬感動惹雄郷
如横糸人生旅情
歸命自然報土往
（養韻）
光雲異号湘南仰ぐ
一瞬の感動惹雄郷の郷音き
人生の旅情横糸の如し
自然の報土に往生き歸命せん
（おののけ）
令和七年五月二十一日
（二〇二五年）
寺西修
正真

一人暮らしの台所より

湘南 永井 志成

じゃお湘南会員の平均年齢は、80 歳の一手手前まできています。2025 年の日本人男性の平均寿命は 81.5 歳と予測されています。平均寿命近くまで生きてきたということは、単純に考えれば、半数の人はすでに亡くなっていることになります。

私ごとで恐縮ですが、時の流れは早いもので、妻を亡くしてから早くも 2 年が過ぎました。世間で「高齢」と言われる年齢に達した私が、この 2 年間の一人暮らしで一番面倒に感じるのは、やはり食事作りです。

いまでは宅食サービスを提供している業者も複数あり、スーパーの惣菜コーナーには美味しそうなパック入りの惣菜が並んでいます。ただ、選べる品がたくさんあっても、自分の好みというものがあるので、結局は毎回似たようなものばかり買ってしまいます。週に何度も利用するとなると飽きてしまうものです。

私は、気力・体力の続く限り、できるだけ自炊するようにしています。私は母子家庭で育ち、母も働いていたため、末弟の私と姉は 5 歳離れており、小さいころから一人で家にいることが多かったのです。お腹がすけば、家にある食材で適当に作って食べることもありました。小学校の高学年くらいからでしたので、大したものには作れませんでした。当時の経験のおかげで、料理に対する抵抗感はあまりありません。

現在はすっかり高齢者の仲間入りです。室内や庭の掃除、洗濯など、自分のことは自分でやるしかありません。掃除などをヘルパー会社に委託するという選択肢もありますが、業者選びの手間や、年金生活の現実を考えると、なかなか踏ん切りがつかないのが本音です。

じゃお会員は皆、高齢者です。いずれ一人暮らしになることを想定し、一人になっても、日々を穏やかに暮らしていけるよう、今から心の準備をしておくことが大切だと、しみじみ感じています。

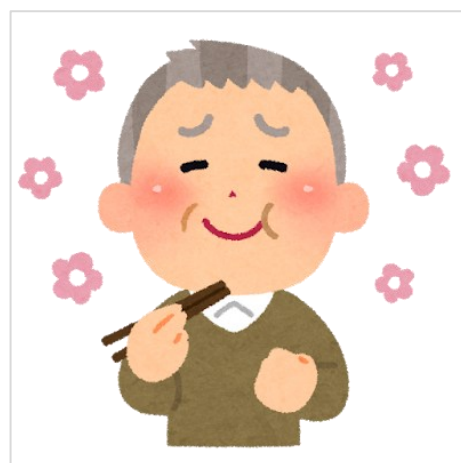


わたしの「医者いらず」生活

湘南 夏目 正明

会員の皆様にはそれぞれ健康対策をなさったり、療養のために通院治療されておられる方もいらっしゃると思います。わたしにとって今年は後期高齢者に切り替わる年なのですが、過去3年ほどは国保定期健康診断、年2回の歯科検診と歯のメンテナンス以外には医者にかかったことがなく、したがって国保の利用明細は極めてクリーンです。定期健診の結果は幸いにもすべて「問題なし」を続けています。もともと健康で丈夫なのかということではなく、現役時代はいろいろと健康上の問題を抱えていました。そのことがひとつの原因で、55歳でアーリーリタイアをしました。

わたしの場合は健康対策をするというのではなく、食生活で自分の食べたいものを摂り自分に合った食事をする、合わないものは摂らない。という自然体、好き嫌いに任せる主義とストレスをできるだけ避けること、が結果的に良い状態につながっているのだと思います。わたしの食生活は野菜中心、ご飯は麦入り玄米で栄養的にバランスが良いかと言えば多分良くないと思われます。また、自分に合っているからと言ってそういう食生活を他人に勧める気もまったくありません。アルコールは体質的に分解できない体質なので飲めません。そんなわけで湘南では「イスラム教徒」という名誉ある称号をいただいています。



「医者いらず」と言っても、夏の高温にはおとなしくしている以外に抵抗するすべもなく冬はしもやけに悩まされ、記憶力と筋力低下もしっかり進行していることは自覚していますので、じぶん流がいつまで続けられるものなのか、という不安はあります。長寿願望はありませんが、来年の定期健診まで医者にかからずに済ませたい、健診結果で問題なしにしたいというのが目標であり、念願です。その理由は医療全般や医薬品投与に対して懐疑的な見方をしているから、なのですが、そういう不遜でささやかな抵抗精神が辛うじてわたしを支えているのだと思います。

じゃお県央

野外バーベキュー実施報告

7月11日、前日までの猛暑から一転、過ごしやすい天候のもと、大和市「泉の森ふれあいキャンプ場」にて野外バーベキューを実施しました。参加者一同「この天候で本当によかった」と胸をなでおろしながら臨んだ今回のバーベキューは12名が参加し、和やかなひと時を過ごしました。会場となった「泉の森ふれあいキャンプ場」は、かまど32基、定員130名と非常に広々としています。ゆったりと使えるだけでなく、網や鉄板などのバーベキュー道具が無料で借りられる恵まれた環境です。その人気ゆえに土日の予約は容易ではありません。



相鉄本線 相模大塚駅に集合後、現地に向かう途中のスーパーで各自必要に応じ飲み物等を購入し、キャンプ場へ向かいました。スーパーを出てしばらくすると「方向逆じゃない？」との誰かの一言。今の時代ならスマホの出番なのでしょうが、メンバーの一人から出されたのは紙ベースの地図でした。この地図が役にたったか、皆の記憶が蘇ったかは不明ですが無事目的地に到着しました。



到着早々、世話人Sさんの指示のもと、野菜、肉カット、焼き担当に分かれて準備を開始しました。

主な食材は、品ぞろえ豊富なコストコでHさんが調達したものです。焼き肉やトウモロコシは絶妙な焼き加減で参加者からは美味しいと高評価でした。頃合いを見てビールで乾杯し、有志による差し入れのワインや焼酎も楽しみました。去年は炭火だったためにうまく茹でられず失敗に終わった素麺を、今回は薪でガンガン燃やして再挑戦。見事に美味しく茹で上げることができ、リベンジを果たしました。

テーブルを囲んでのよもやま話にも花が咲き、普段顔を合わせる機会の少ないメンバーの交流の場となるとともに、リフレッシュできた一日となりました。

(県央 加藤 満 記・坂井 靖夫 写真)

2025 年 7 月定例そば打ち開催報告

日時：2025 年 7 月 21 日（月）9 時 30 分～13 時 30 分 場所：海老名国分コミセン多目的室

じゃお県央行事、定例そば打ちを 7 月 21 日に海老名国分コミセンで開催しました。

毎日猛烈な暑さの中、8 名の参加者が有りました。

今回は、7 割そばから二八そばに戻して全員が一人 300 g のそばを打ちました。そば打ちセット所有者 3 名が 3 セット持ち寄り 3 テーブルに分かれて打ちました。

そば粉は信州そば粉（2024 年新そば）、つなぎ粉は長野県産小麦粉（強力粉）、打ち粉を使っています。今回は、指導者の浅野さん（多摩・田園）が不在の為、各自浅野さんの指導を思い出しながら捏ね方・延ばし方・切り方をわいわい言いながら作業をしていました。

切り終わったそばは、半分を持ち帰り用もう半分を試食用に 2 つの鍋で 1 分半茹でて、水洗い後冷水でさらし水切りをして大皿に盛り付けた。

薬味は、山芋とろろ・大根おろし・小ねぎ・きざみのり・わさび等、つゆは市販の濃縮つゆを水で薄めて使い試食・反省会を行いました。

蕎麦打ちの出来栄は、今回も切り幅に太細の差があったが試食では美味しく感じた。

試食後は、全員で後かたづけ、床掃除・シンク掃除・鍋・大皿・パット・お碗・ざる・箸等大量の容器を洗い水切りした後、テーブルの上に並べて管理者に確認してもらい OK が出た物から元あった場所に戻して終了しました。後かたづけも大切です。



参加者：鈴木（寿）・坂井・大場・加藤・山口・小林、福山、宮越（湘南） 計 8 名

次回： 2025 年 9 月 15 日（月）9：30～13：00

（県央 福山 信二 記・大場 幸雄 写真）

じゃお多摩・田園

クラシック・コンサート鑑賞会：50 回記念の名演に浸るひととき

7月7日(日)、多摩・田園の「クラシック・コンサート鑑賞会」では、9名で「さがみはらフィルハーモニー管弦楽団」の演奏会に出かけました。

この楽団は相模原市を拠点とする市民オーケストラで、ベートーヴェンやブラームスなど、クラシックの名曲を中心に据え、アマチュアながら高い演奏水準を志す団体です。

今回は記念すべき第50回定期演奏会。プログラムは「ベートーヴェン：ヴァイオリン協奏曲 ニ長調」と「ブラームス：交響曲第2番 ニ長調」でした。案内の翌日には参加希望が9名となり、関心の高さがうかがえました。

チケットは、電子チケットサービス「teket (テケト)」を利用して予約しました。スマートフォンやパソコンから申し込むことができ、手数料も不要。QRコードをスマートフォンの画面に表示するか、PDFチケットを印刷して持参すれば入場可能です。会場入口でスキャンするだけなので、手続きもスムーズでした。申込者にチケットをメール送付できる利点もあります。

演奏は、ベートーヴェンのヴァイオリン協奏曲から始まりました。ソリストは東京藝術大学在学中の若手ヴァイオリニスト、山田雄万(やまだ ゆうま)さん。輝くような音色と、力強さを兼ね備えた演奏が会場に響き渡り、会場は一気に引き込まれました。

驚いたのは、第1楽章が終わった時点で、客席から大きな拍手が沸き上がったこと。通常クラシックでは、全曲が終わってから拍手を送るのが慣例ですが、自然に生まれた拍手は、演奏が聴衆の心を打った証でしょう。聴衆の賞賛はオーケストラに伝わり、その後の演奏は、舞台と客席が一体となり、記憶に残るものとなりました。第3楽章のヴァイオリンの即興的な演奏、カデンツァでは重音奏法など高度な技巧も披露され、鳴りやまない観客の拍手が演奏の素晴らしさを物語っていました。

休憩をはさんで、ブラームスの交響曲第2番が演奏されました。指揮を務めた浅野将巳(あさの まさき)さんの、丁寧でわかりやすい指導がうかがえ、豊かな響きがホールに満ち、感動の余韻を胸に会場を後にしました。

クラシック・コンサート鑑賞会では、年に数回、アマチュアオーケストラの演奏会に足を運んでいます。10～15枚ほどのチケットを確保しての小規模な企画ですが、心を豊かにするひとときをご一緒にいかがでしょうか。次回のご参加をお待ちしています。

(多摩・田園 竹内 純一 記・写真)



朝顔は猛暑でお疲れ、カメラマンもね 〜グラファーズ7月度撮影記〜

7月8日（火）、グラファーズのメンバー3名で、入谷の朝顔まつり（朝顔市）を訪れた。



朝顔市は毎年7月6日から8日までの3日間、入谷鬼子母神（真源寺）を中心に言問通りで開催される。30軒以上の朝顔業者が出店し、100近い露店が並ぶ「夏の風物詩」である。入谷の朝顔は江戸末期から知られるようになり、大正2年に一度途絶えたが、昭和23年に復活し、以後毎年続いている。例年、数十万人が訪れるにぎやかな行事だ。

この日は最終日。気温は都心で35度を超える猛暑日だった。11時から13時にかけての時間帯は朝顔にとっても厳しく、花は少なく、しおれたものが目につ

いた。売り子たちも疲れた様子で、全体にやや寂しい雰囲気が漂っていた。

それでも夏らしさは感じられたし、写真としては最終日の疲れた表情も一つの味ではある。ただ本音を言えば、元気な朝顔や活気ある露店の様子を撮りたかった。

そんなわけで、誰からともなく「もういいか」と朝顔市の撮影を切り上げ、近くの中華料理店へ。「反省会」と称して冷たいビールで喉を潤す。熱中症対策という大義名分もあったが、実のところビールが目的だったのかもしれない。

この日は、撮影の成果も次回の企画も話題に上らなかった。とはいえ、参加者それぞれに、心に残るひとときを過ごせたことは確かである。

（多摩・田園 千葉 敏行 記・写真）