

事務局だより

会員数（2025年8月1日現在）

湘南	県央	ベイサイド	多摩・田園	計
37	29	28	30	124名（Eグループ会員：114名）

入会 1名 村松 和則氏（多摩・田園）

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10月13日（日）15:30～17:00 オンライン開催 議長：竹内委員

サンプルとして「じゃおニュース」をサークルスクエアに掲載

じゃおニュース編集担当・運営委員会より

運営委員会では「じゃおニュースと予定表」の将来について検討を始めています。背景には、投稿数の減少、印刷・郵送コストの上昇、編集担当者の高齢化と担い手不足などの課題があります。

その解決策の一つとして、ホームページでの公開から「サークルスクエア」での発信に切り替える案が出ています。今回、そのイメージをお伝えするため、サークルスクエアに「じゃおニュース」をサンプル（試行）として掲載しました。

「じゃおニュース」サークルスクエア版の特徴

サークルスクエア版では、記事は一つずつ独立して表示され、必要な記事をすぐに読むことができます。従来のように「ひと月分をまとめて読む」形ではありません。

サンプルはこちらからご覧いただけます。⇒ [サークルスクエア---「じゃおニュース」サンプルページ](#)

※ 2025年4月号から9月号までの記事を掲載しています。

※ 閲覧にはサークルスクエアのアカウント名とパスワードでのログインが必要です。

掲載はあくまでサンプル（試行）です。正式に切り替えが決まったわけではありません。ぜひサンプルをご覧のうえ、感想やご意見を運営委員までお寄せください。今後の方針は、会員の皆さまの声を踏まえて検討してまいります。

Windows 10 サポート終了が目前【準備をおすすめします】

運営委員 多摩・田園 竹内 純一

Windows 10 のサポートは 2025 年 10 月 14 日に終了します

Windows 10 のパソコンは、あと 1 か月ほどで、Microsoft（マイクロソフト）社から安全のための修正やサポートが受けられなくなります。

そのまま使い続けるとどうなる？

パソコン自体は動きますが、安全のための修正が行われなくなりますので、ウイルスや不正アクセスに非常に弱い状態になります。個人情報の流出や、ウイルスによる攻撃を受ける、知らないうちに他人のパソコンへの攻撃に加担してしまうなどの危険があります。

対応の選択肢

1. Windows 11 へのアップグレード

お使いのパソコンが対応していれば、無料で新しい Windows 11 に切り替えることができます。ただし、ある程度新しい機種でないと対応できません。おおむね 2017 年以前の機種は対応が難しいと考えてください。

2. パソコンの買い替え

アップグレードに対応できない場合は新しいパソコンへの買い替えが必要です。購入には費用と時間がかかりますが、安全に使い続けるためには避けて通れません。古いパソコンを処分する際は、内部のデータを確実に消去し、お住まいの自治体のルールに従って廃棄してください。

3. スマートフォンの活用

最近のスマホは性能が高く、インターネットの閲覧やメールはもちろん、サークルスクエアで公開されたじゃおクラブの予定表や議事録の確認もできます。長い文章の執筆や印刷をしない方は、スマホを中心に使う方法も選択肢になります。

自分のパソコンがアップグレード可能か調べるには

Microsoft（マイクロソフト）社の公式サイトで調べられます。

こちらです。⇒ [互換性のある PC 用の Windows 11 を入手する方法 | Microsoft](#)

最後に

慌てる必要はありませんが、サポート終了日は確実にやってきます。安全にパソコンを利用し続けるために、早めに準備を進めておくことをおすすめします。

会員だより

吾輩は猫「の下僕」である

湘南 土井 啓司

3年前に猫を飼い始めた。70年ぶりだが昔と違い飼育が楽で、餌の補充とトイレの手入れさえしていれば全く手がかからない。寝場所を数か所設けていれば、そのどこかで寝ている。特に食事だが猫餌以外に全く興味を示さないので、ご主人様は安心して食事ができる。猫には共に行動するという概念がないので運動がてらご主人様と散歩することもない。

朝目を覚ますと猫がご主人様のところへやってくる。目的は尻を軽くたたいてもらうためである。ソファに腰かけテーブルに足をかけると、飛び乗ってこちらに尻を向け右足をだらりと下げリラックススタイル。(時々、尻の臭いを我慢!) 15分ほど尻を叩き続けるご主人様。

食事の準備をしている最中に、ご主人様の腰のあたりに爪を立てまわりつく。ブラッシングをしろとの催促。窓際のマットまで先導し、そこでゴロリで5,6分間ブラッシング。これを一日何回もさせられるご主人様。

食事を終え、猫がいないのを確認したつもりで雨戸を開けると、隙を突き隣の家の庭にまっしぐら。戻ってくるのを20~30分待つ。確認の仕方が甘いご主人様、たびたび脱走成功。

猫は水分をしっかりとらないと結石ができやすい。2ヶ所の水のみ皿を設置しているが、一番のお気に入り風呂場の蛇口から出る水。飲みたくなると風呂場の前でゴロリ。ご主人様がそれを察知し、蛇口の水量を調節して飲ませ、飲み終わったら蛇口を閉じる。気遣いのできるご主人様。

猫の名を呼んでも、決してご主人様のところへ駆けつけてきたことはない。だがペットフードの商品名、「チュール」というと、一目散に駆けつけニャーニャー。この差はなんだ!

猫は聴覚が鋭い。最初の頃はご主人様の帰宅に早く気づき、前足を立てて玄関口でお出迎え。ある日のこと、玄関ドアに立って爪をひっかけ迎えに来てくれた。ドアを開けたらご主人様を素通りして外へ脱走。お出迎えと勝手に勘違いしていたのはご主人様。今じゃお出迎え、ありゃしない!(怒)

猫には腹時計も猫知恵もある。ご主人様が夜中トイレに起きてても猫は来ない。起床の時から付き合いが始まる。風呂場での水飲み、夜食のペットフード、御主人様との遊びである。時間が来ると瞳を真ん丸にして催促、これら朝晩の時間帯は確実にご主人様がいることを知っている。ご主人様が催促をとぼけようとしてもダメ。前足でひっかいてくる。

二泊三日の旅行、甥に猫の世話を頼んでおいた。LINEで送られてきた画像には甥っ子に顎を撫でられご満悦の表情。何だ、ご主人様がいなくてもいいんかい!(怒)

猫にあまり手間がかからないと思っていたご主人様だが、猫に合わせた生活だと気づかされた。“ご主人様”と呼ぶのはとんでもない。吾輩は猫の下僕である。

猫の仕草、催促の時の表情と邪気のないのにメロメロ。下僕でもいいっか!(笑)

自分の歳と猫の寿命、どちらが先にあの世へ逝くのかなと気にしているのは“下僕”だけ。家猫で可愛がられている猫と餌もままならない野良猫、どちらが幸せと比較する“下僕”。

人間社会の面倒くささ、次に生まれ変われるなら猫だね! そうだニャー



吾輩は「にゃーさん」である

70歳からサイクリングを始めました

県央 戸ヶ崎 正次

きっかけは昨年、古くからの友人がインドの西側を自転車で南下しているという SNS を見てからです。



とりあえず昔ながらの鉄パイプの自転車をネットで購入して走ってみました。思ったよりらくちんでこれなら多少の運動になるし、膝にも負担が掛からず、電車に乗らずに行きたいところに行けるので最高です。

近くにサイクリングロードがあり江の島まで続いているので江の島まで行ってみました。帰りは輪行と言って自転車をたたんで袋に入れ小田急線で帰ってくる事にしました。

その日はたまたま向かい風で、ぜんぜん進まない、鶴間から江の島駅まで2時間半も掛かりました。帰りは分解して袋に詰めるのがうまくいかず何回もやり直しました。

サイクリストへの周りの反応は思ったより親切に道を譲ってくれたりします。

慣れてきたころ、四国のしまなみ海道ツアーにさそわれ参加しました。新幹線に自転車を乗せて尾道駅に無事着いた後、1週間かけて瀬戸内一周 200Kmの旅に出ました。雨の中を走り、急坂をのぼりへとへとになっても楽しいツアーでした、この時からちょっと本気になり初め、一日 100Km 走れるようにと、ドロップハンドルの本格的なロードバイクを中古の部品でゼロから組んでみることにしました。ほぼ毎日メルカリで部品を探し、安くてカッコイイ1台が出来ました。苦楽を共にした自転車には特別な愛着を感じ、いつも家の中に入れて大切にしています。JAOの皆さん私と一緒に近くを走りませんか。



じゃお県央

真夏の元気補給！ 暑気払い懇親会報告



8月19日（火）18時より、楽蔵 海老名駅前店にて、恒例の「県央暑気払い懇親会」を開催しました。

15名が参加し、この夏の酷暑を吹き飛ばすべく、定刻、坂井さんから乾杯の発声後、星野（道）さんの司会進行で食事とお酒を楽しみながら親睦を深めました。

皆さんが今やられていること等の近況をお話していただき、普段なかなか顔を合わせる機会の少ない方々とも交流でき終始和やかな雰囲気になりました。

参加者からは、「皆さんと交流でき、楽しいひと時を過ごせました。継続が必須です。」といった声も寄せられ、懇親会の意義を改めて感じる会となりました。

今回の懇親会で培われた親睦を大切にしながら、今後も県央スローガンを忘れずに「明るく・楽しく・元気よく」やっていきましょう！！

（県央 大場 幸雄 記・星野 道雄 写真）

じゃお多摩・田園

和やかに開催—恒例の暑気払い

8月1日（金）、恒例の暑気払いを多摩・田園で開催しました。会場は毎年おなじみの月亭町田店。ホテル町田ヴィラの会議室を貸し切りにできるため、個室で落ち着いて語り合えるのが魅力です。



今回は猛暑や体調不良も重なり、参加は9名とやや少なめでしたが、その分、一人ひとりの近況をゆっくりと聞くことができ、和やかなひとときとなりました。冷たい飲み物を片手に、笑顔で会話が弾む場面もありました。

新年会と暑気払いは、会員同士が顔を合わせ交流する大切な機会です。次回はさらに多くの仲間と集えるよう、工夫していきたいと思います。



今回は、昨年夏からグラファーズに加わった片山さんに撮影していただいた写真も添えました。

（多摩・田園 浅野 俊行 記・片山 隆行 写真）