

セカンドライフサロン 2 回目講座開催

7 月 6 日（土）石神井公園区民交流センターで、セカンドライフサロンの第 2 回講座を開催しました。スタッフを含め 29 名の参加者となり、好評でした。

今回の講座は、セカンドライフサロンの中心テーマでもある「生老病死」の中の認知症に軸足を置き、「ゲームで語ろう人生の花道」のテーマで、“ミニケアホームきみさんち”の管理者である志寒浩二氏を講師にお迎えしました。

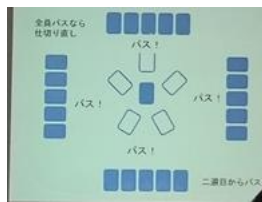
前半では“キミさんち”の生活の様子や、地域の中で皆さんがどのように過ごされているかを、パワーポイントを見ながらお話を伺いました。

後半では、4 人 1 グループでカードゲームを行いました。もし、余命 1 年と宣告を受けた時に何を大切にしたいか、残された 1 年をどう過ごしたいか、様々な言葉が書かれたカードの中から自分の想いに一番近いカードを選び、何故そのカードを選んだかと言う気持ちをグループメンバーの前で語る、という内容でした。

最後にそれぞれ自分で選択したカードを通して今までの生活・人生等を振り返り、今後どうありたいかを考えることができる良い機会であったかと思います。

これからの人生、悔いのないようにセカンドライフを楽しみましょう！

セカンドライフサロン世話役 相田 宗男



新同期会挨拶

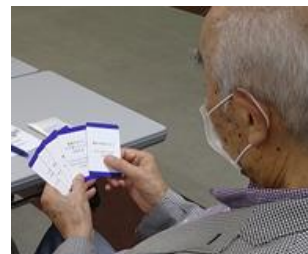
2024 年の同期会
‘なごみの会’の会長を務めさせていただくこととなりました橋本雅実です。NSN 及び同期会の発展に微力ながら尽力したいと思います。



さて、2023 年 5 月の新型コロナが 5 類に移行してはじめてであったこともあるかもしれませんが、同期会員は 20 名強が集まりスタートすることになりました。早速、はじめての活動として、石神井公園の散策を行いました。梅雨が明けの日で暑くなりましたが、全員が完歩しメンバーの親睦を深めることができましたと感じています。

‘なごみの会’の‘和む’という言葉には、穏やかになる、親しみを感じるという意味があります。‘なごみの会’の皆様一人一人がのびのびと、そして一体感を持って、全員が笑顔で楽しいと感じることができる同期会になるように努めていきたいと思えます。皆様には、ご指導ご支援よろしくお願い致します。

なごみの会会長 橋本 雅実



《笑顔の “にこにこネット” 》

“にこにこネット”は2022年に設立した3年目の同期会です。60代から80代までの男女20名で構成されています。笑顔を絶やさないコミュニティを目指す会、の意味を込めて“にこにこネット”と名付けました。

毎月の定例会ではイベント（以下、にこにこイベント）の活動報告や「NSN各委員会」の動きを共有し、意見交換をしています。また、メンバーの近況コーナーも設けています。

“にこにこネット”には5つの「にこにこイベント」があります。①俳句の会（オープン参加行事）②ウォーキングの会 ③カラオケの会の3つはほぼ毎月開催しています。また、隔月交互開催の④料理＆お茶会を昨年末から始めました。もう一つは今年度の特別企画 ⑤柿育の会です。これは練馬区が提携の柿園で、その中の一本をお借りして剪定、摘花から収穫までを楽しむイベントです。秋には大きな柿100個の収穫を目指して張り切っています。

今年10月には初めての一泊旅行で、群馬県の四万温泉を予定しています。これからもメンバーからどんな新しいアイデアが出るのか楽しみな同期会です。

会長 伊藤 健一



（メンバー集合写真）



（俳句の会）

八月句会の最優秀句
ひとみ会M・Kさん作

秋澄むや
柱時計の
音冴えり



（柿育の会）

シニアセミナーを終えた感想

らんまんが発足してから、第30回なりまシニアセミナー委員会の幹事会として、1年間活動してきました。色々判らないことばかりでしたが、シニアセミナーが盛大に開催され、新しい同期会「なごみの会」が誕生しました。

らんまんのメンバーひとり一人が、今回のシニアセミナーでの新同期会の発足に向けてサポートの役が担え、少しでもお役に立てたかと思うと嬉しい気持ちで一杯です。

幹事会としては、何よりも関係された方々各位・お力添えを頂いた皆様に心より謝意を申し上げた上で、感じたことを述べさせて頂きたいと思います。

- ① いきなりの幹事会要請で、初めは戸惑ったが後輩のためにもセミナー成功に注力する考えになっていった。
- ② 月1回の定例会では、事案の決定の遅れが見られるので、小部会などを設置して、もっと迅速に動いていけば良いと思った。
- ③ 受講者参加のゲームを提案・実施し、グループトークの雰囲気作りに貢献出来た。
- ④ 講師選定から交渉・打合せすべてを幹事会

で行ったが、セミナー委員会からの提案があっても良かったのではないかなと思う。

- ⑤ セミナー当日は、委員会メンバーや他の方々のご協力のおかげで無事終了できたが、当日の参加申込者の急な対応に若干の混乱があったのは反省材料だ。
- ⑥ 次回の幹事会には、早めに工程表を作成すればスムーズに動けると申し上げたいし、今回以前の幹事会の実務も参考にさせて頂きたい。
- ⑦ らんまんは小人数のため、役割や作業分担に苦慮したが、その分メンバー同士の絆はさらに深まったと感じている。

さらに、今後の新たな同期会のあり方や方向性などについて、斬新な挑戦も視野に含めて、ご一考頂くことを願えれば嬉しい次第です。

らんまん会長 田中 欣一

【編集後記】

なごみの会が発足しましたが、これからどのような活動をするか、試行錯誤することになるでしょう。そのような時「同期会だより」等が一つの参考になれば、会報の存在意義も増すのではないかと考えております。（〇）