

NSN フェスティバルの報告

第20回NSN フェスティバルが全会員の7割150名を超える参加者を得て、9月8日（日）ココネリホールで盛大に開催されました。フェスティバルは、新しく会長に就任された大貫会長の開会挨拶とNSN 活動報告から開始されました。

続いて令和6年度に設立され、新しくNSNに加入した「なごみの会」の紹介が行われました。その後、大貫会長の発声による乾杯があり、ジャズライブコンサートが開催され、和やかで楽しい時間を過ごすことができました。

次に、今年度の企画行事である各会活動プレゼンテーションと、テーブル対抗紙コップ箸渡しゲームが行われました。プレゼンテーションでは、

大変参考となる活動内容が紹介され、また、ゲームでは競争心に火が付き、熱の入った空間と時間になりました。さらに出店と親睦タイムが同時に行われ、大いに盛り上がりしました。

最後に、NSN フェスティバル委員のご尽力と参加者の皆様のご協力に、心から感謝申し上げます。 フェスティバル委員会 美濃 眞一郎

司会
松岡

新同期会挨拶



出店を設けて <にこにこ俳句>

今回の出店では にこにこ俳句を紹介し、フェスティバルを盛り上げることを目的に、①メンバーの俳句作品に対する NSN 会員の評価をいただくこと、並びに②俳句かるた競技を行いました。①での多くの方々の評価は、メンバーにとって今後の大きな励みになるでしょう。また、②では有名な俳句をかるたにして、皆様に楽しんでいただきました。

目的の完全な達成は難しいものの、それなりの成果は得られたと考えています。

これからも にこにこ俳句をよろしくお願いします。

にこにこ俳句代表 中島 立身

出店の状況



俳句かるた



マジック

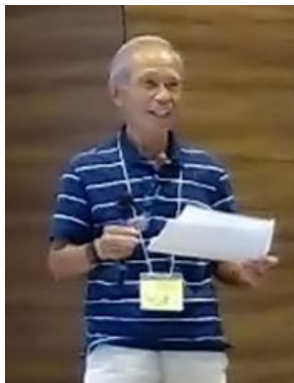


俳句投票



ミニブリッジ

NSN フェスティバルの状況



大賞会長挨拶



ジャズ



テーブル対抗ゲーム（紙コップ 箸渡し）



みんな楽しく！



NSN フェスティバル委員会に参加して

ゲームは、全員参加型で安全・簡単をコンセプトに「テーブル対抗紙コップ箸渡し」を採用しました。容易なゲームでも、大勢の方にルールを理解して頂く難しさ等反省点は多々ありますが、参加者の皆様やフェス委員の協力のお陰でトラブル無く終ることが出来、安堵しています。

昨年は新同期会（らんまん）として参加しお客様気分でしたが、今回はスタッフとして諸先輩方の経験を生かした運営やご苦労に接し、フェスティバル開催は決して当たり前の事では無い事を体感し、貴重な経験をさせて頂いたと感謝しています。

らんまん 上田 洋江

＜情報化社会のリスクについて考える＞

練馬に移住して18年が過ぎ、我が家の南窓からは新宿の高層ビル群や中野サンプラザ方面の街並みが見えます。かつてアナログ人間であった私は、サラリーマン時代にはメディアとの関わりがほとんどなく、再就職後に初めてガラケーを使用しました。

年金受給者として余裕ができたことで、新聞や週刊誌から情報を得ることに満足し、デジタルデバイドの問題を感じることはありませんでしたが、旅行を通じて日常の出来事に気づくようになり、ブログを始める決意をしました。近所のパソコン教室でワープロやパソコンの基本を学び、デスクトップ型のパソコンを購入してブログ作成に挑戦しています。

一方、日常的に利用しているSNSやインターネットサービスは無料であるものの、自分のデータを提供していることが多く、性別や年齢、購買履歴などの詳細なデータはIT企業の所有物になります。これらの個人データは金銭と同様に経済的価値を持ち、身近な問題として毎日目にする新聞でも多く取り上げられています。IT企業が世界の情報と知識を集中させる「ニューモノポリー」の現象を指摘しています。

巨大IT企業のユーザー数は130億人に達し、私たちの生活にはGoogle・Apple・Facebook・Amazon・Microsoft・Baidu、Alibaba、Tencentなどが深く関与しています。さらに、カルチュア・コンビニエンス・クラブが裁判所の令状なしに「Tカード」の会員情報を捜査当局に提供している事実も明らかになっています。

日本は個人データ保護に取り組んでいるものの、その実効性には疑問が残ります。政府はデジタル社会の実現を目指し、デジタル・ガバメント閣僚会議を通じて公的手続きをオンラインで行う計画を進めています。

現在のマイナンバーカードの普及率は7割となり、健康保険証は本年12月2日からマイナンバーカードを基本とする仕組みに移行します。2021年からは個人向けサイト「マイナポータル」が導入され、個人情報の拡散への懸念が高まっています。 一笑会 金澤 有司



NSN フェスティバルの感想

NSN フェスティバルの感想を各同期会に伺いましたので、その要点を掲載いたします。

[全体]

盛り上がって良かったと言う感想が多かった。多くの会員で圧倒されたと言う感想もあった。
＜改善点＞ ①やることが多くて余裕が無い ②一体感を出すための演出が足りない ③会員同士・同期会同士の交流の場が少なすぎた ④注意事項の徹底や片付けの明確な指示が必要 ⑤トイレ前の廊下を話したい人の場にしたらどうか ⑥年次の近い会を近場にしてほしい

※近年入った会からは、別な形での親睦会がないのだろうか、という感想もあった

[ジャズ]

ライブで良かったという感想があるものの、＜改善すべき＞という意見の方が多かった。
①演奏者の場所が悪い、見えない ②音量調整が不適當、聞こえない ③出演料が高すぎる ④観客の私語が多くうるさい ⑤ポピュラーな曲を多く欲しい ⑥乾杯は演奏後にすべき また、⑦外部からのイベントに検討を要するという意見も多かった。

※演目は好みがあるので、多くの会員を満足させるのは無理 ※単に聴くだけでは飽きるので、みんなで歌うような参加型の

ものを考えた方がよい ※会員交流の方により時間を使うべきである

[同期会プレゼンテーション]

良い企画だ、色々な活動があることを知って参考になる、という感想が多かった。近年の入会者からは、学ぶことが多く参考になった、とあった。

＜改善点＞ ①プロジェクターで細部まで説明されても分からない ②長く感じた ③発表数をもっと少なくしても良い ④発表のやり方に差があるので、平準化できないか

[ゲーム]

とても良かったという感想が大部分だった。
① テーブルの一体感が盛り上がり、他の会の方とも楽しく話せた ②簡単で、危険性が無く、スムーズに進行した ③公平性があり、思った以上に盛り上がった ④継続を希望する

[出店]

良かった、という感想が多かった。
① 多くの方が集まり、楽しめた ②色々な方と交流でき、会員交流の場として貴重である
＜改善点＞

① 昨年に比べ数が少なくなって、もの足りなかった ②時間が無くて回れなかった

[会報編集委員会まとめ]

＜フレイルとは？＞

フレイルは、健康と要介護・寝たきりの間を指す状態で、要は「加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態」を指します。

「Frailty（虚弱）」が語源であり、2014年に日本老年医学会によって提唱されました。

フレイルは、単なる身体的機能の衰えだけでなく、精神的脆弱や社会性低下も含まれ、早期発見と適切な予防・改善が大切です。

フレイルの症状には、次があります。

1. 身体的症状：

- ・疲労感や筋力低下
- ・体重減少や栄養不良
- ・歩行困難やバランスの悪化

2. 精神的症状：

- ・認知機能の低下
（記憶力や判断力の減退）
- ・抑うつや不安

3. 社会的症状：

- ・社会的孤立や交流の減少
- ・日常生活の制約（外出や趣味活動の制限）



フレイル状態に至るとどうなるか

フレイルの状態になると、死亡率の上昇や身体能力の低下が起き、また何らかの病気にかかりやすくなったり、入院するなど、ストレスに弱い状態になっています。健康な人が風邪をひいても、体の怠さや発熱を自覚するが、数日すれば治ります。だがフレイル状態になっていると風邪をこじらせて肺炎を発症したり、怠さにより転倒して打撲や骨折をする可能性があります。

また、入院すると環境の変化に対応できず、一時的に自分がどこにいるのかわからなくなったり、自分の感情をコントロールできなくなることもあります。転倒による打撲や骨折、病気による入院をきっかけにフレイルから寝たきりになってしまうことがあります。

＜練馬区のフレイル対策＞

区は、糖尿病やフレイルなど、健康上の課題をかかえる高齢者を総合的に支援する「高齢者みんな健康プロジェクト」に取り組んでいます。区が保有する医療・健診・介護などのデータを横断的に利用することで、一人ひとりに合った支援を行います。

（1）データを活用して専門員が個別に訪問

管理栄養士・歯科衛生士・保健師の資格を持つ「高齢者保健指導専門員」が医療機関の受診記録や健診の結果を活用して、対象となる方を個別訪問します。

（2）一人ひとりに合わせて医療機関や介護予防教室などを案内

高齢者保健指導専門員が地域包括支援センター

と連携して、医療機関への受診や、地域で開催する介護予防・栄養講座などを案内します。

（3）その後も関係機関と連携し継続的に支援

地域で継続的に介護予防に取り組めるよう高齢者保健指導専門員が関係機関と連携し、街かどケアカフェなど健康教室を案内します。

＜主な関連事業＞

- ① 街かどケアカフェでの街かど健康講座
地域包括支援センターを併設する区立施設内で、街かどケアカフェを運営しています。管理栄養士・歯科衛生士・保健師が毎月交代で、さまざまなテーマの健康づくり講座をおこないます。
- ② 高齢者のための「ちゃんとごはん」といきいき栄養講座
- ③ 「ねりま お口すっきり体操」
10日間チャレンジ
- ④ その他
健康診査・がん検診・検査・地域包括支援センター（医療と介護の相談窓口）

NSN もフレイル対策に一役

私の所属する同期会では、この3年くらいの間に逝去・脳梗塞・転倒による骨折などが相次いで生じました。これは80歳代という年齢を考慮すれば当然と言えるかもしれませんが、コロナ禍で人との触れあいが少なくなったことも大きな要因と考えられます。

社会的な交流は精神的な張り合いをもたらしますが、それが無くなった場合は身体的にも大きな影響を及ぼすものです。

よって、NSNの活動に参加する意味は大きいと考えられます。同期会の活動を基本として、オープン参加行事、セカンドライフサロンの講座、NSNフェスティバル、さらには各種委員会へ参加することにより、フレイルの予防が意識しないでなされていると思っています。

＜注記＞

※フレイル全般については、生成AI Copilot による

※練馬区のフレイル対策は練馬区の公式ホームページによる

※NSN 関連については編集委員の感想による

【編集後記】今回のコラムの前半は、現在世界で最も注目されている技術の1つである生成AI（人工知能）の基本機能である文章作成機能（テーマ内容と文字数は指定により自動生成）を使い記載している。今後は不定期ながら読者の興味あるテーマでコラムを記事化したい。（山）