

## 秋の交流会のお知らせ

今年の夏も暑かったです。さすがに霜月ともなれば、きっと過ごしやすい気候となっているものと期待します。

好評だった“春の交流会”（37名参加）に引き続き、“秋の交流会”が来る 11 月 14 日（金）に、前回と同じく光が丘公園で開催される事になりました。

“色づいた木々の下、身体を動かそう！”というキャッチフレーズの元、アウトドアでの交流を楽しみましょう。

午前中は準備体操から手話体操で身体をほぐした後、公園の内周路で競歩（自由参加の一回約 2 キロ）か、園内散策のどちらかに参加していただきます。

同期会の仲間と昼食（弁当）を経て、午後は歌とゲームの時間となります。

詳細は現時点未定ですが、前回の交流会で盛り上がった借り物競争等もありそうで楽しみです。是非、お誘いあわせの上、御参加下さい。

活性化委員会 橋本 直樹（さわやか '17）



## シニアセミナー幹事会を終えた感想

6 月 1 日に開催されたシニアセミナーには、34 名に参加して頂きました。無事終わってほっとしているところです。

なごみの会発足後、「来年のシニアセミナーの幹事会は、なごみの会にお願いします。セミナー委員を出してください」と言われ、委員の選出からスタートしました。何から始めていいのかわからず、先ずは講師選定から行いました。前同期会のサポートもあり、講師が決まりましたが、その後はチラシ・ポスターの印刷に追われ、セミナーの企画を出しても委員会ではなかなか承認得られず苦労しました。

残るところ 2 か月、なごみの会のメンバー皆で 2 回予行演習を行い、次第に One team になっていくことを感じました。そして、素晴らしい

## 新同期会の結成から解散へ

8 月の会報では新同期会「あおばの会」の設立を確信すると述べましたが、残念ながらそうなりませんでした。8 月 10 日のあおばの会の会議に参加した 4 名が、この人数では同期会の設立は無理だと結論を出しました。この参加者激減の原因を、あおばの会の意見とセミナー委員会の反省から説明します。

- ・基調講演終了後間違って 12 名ほど退席してしまって 22 名に。【的確な誘導ができなかった】
- ・セミナー参加者の各自の参加理由、期待する活動等、個人・個人の思いの発表、共有を経て、個人単位で会への参加意思の確認のプロセスを経る必要があった。【交流会の方法の改善】
- ・運営連絡会の参加や、会の会長職への不安・来年のセミナーの仕切り等を非常に重いと感じた。22 名から 9 名に。【また「NSN とは」での説明が重すぎた、の意見も有り】
- ・準備会で NSN の委員が関与しすぎた。9 名から 4 名に。【効率を考えて、決めてもらいたいことに先回りしてしまった】

セミナーに参加された方々には、大変申しわけなかったと思っております。上記の反省を踏まえて、次回は成功裏に結果を出す所存です。

NSN 会長 大貫 雅弘

たのは、本番で一人一人の役割を遂行し、気がついた人が積極的にサポートし合うことが出来ていたことです。なごみの会皆の協力の下、セミナーが無事終わったことを感謝しています。

反省点は、出演者の声が聞こえずわかりにくかった、受付で既存の会とセミナー参加者がわかりにくかった、などの指摘があったことです。ご協力いただきました諸先輩方に感謝します。

なごみの会前会長 橋本 雅実



「らんまん」は現在 8 名(女性 5 名、男性 3 名)のメンバーで、ほのぼのとしたアットホームの「笑顔の素敵な高齢者」として活動を続けています。毎月開催している街歩きではメンバーほぼ全員で、思いもよらぬ感動やら、胸を打たれる素晴らしい感無量の思い出が心に刻まれています。そんな「らんまん」の様子を、メンバーの方が綴った以前のメールの一部ですが、ここでご紹介したいと思います。

★【ねりまシニアネットワークの一員となって丁度 1 年になりました。「らんまん」のチームの絆力、団結力は素晴らしいなあ～と感慨に浸っています。1 年前を想えば、私は仕事の付き合い仲間は多少いたものの近隣周辺には知り合いは一人もいませんでした。あれッ? 仕事は終えてやれやれだけど、このままじゃ世にいう孤独老後になるかも…? そんなある日シニアセミナー募集のポスターが掲示板にありました。しかし開催日の 2 日前、ダメもとで電話をしたら滑り込みセーフだったのです。そして“ドキドキ”しながらココナリホールのドアを開けました。こうして今、夢を叶える仲間を見つけ、一緒に人生を謳歌する仲間と巡り合えたことに心の底から良かったと言えるのが私の自慢です。「らんまん」

には感謝ひとしおです。こんなに楽しい日々が、そして何より探していた自分の居場所が見つかるとは、想像も出来ませんでした。私はこれから老後がとても楽しみになっています。「らんまん」でこれからも大いに笑って、遊んで、飲み食いしたり、時にはちょっぴりお勉強やお歌も唄ったりもして…、メンバーの結束が、より一層に素晴らしい人生の飛躍となることを心から願っています】

新しいもの、知らないこと、誤解をしてきた常識等など、これからも日々変わる現実の中で“健康”を主眼とした活動を通して「挑戦」と「前進」の神髄を忘れずに、「らんまん」メンバーと一緒に体の思いで未来に夢を乗せたいものです。 らんまん会長 田中 欣一

画像は 6/3 JAXA 調布 (左)、

7/5 石神井公園有名ピザ店昼食会 (右)



## 《セカンドライフサロン》 第5回講座

7月3日(木)石神井公園男女共同参画センター3階研修室において、「特殊詐欺」の実態について管轄警察署の担当職員から1時間程のお話を頂きました。参加された皆様には詐欺の実態がご理解頂けたかに思います。

### 【参加者の感想より】

初めてセカンドライフサロンに顔を出してみました。所轄管内警察署から、最近の特殊詐欺の傾向と対策についてお話を伺いました。講師の親しみやすいお人柄もあって、とてもリラックスした和やかな空気の会となりました。

昨年の夏辺りから特殊詐欺の被害者の年齢が下がり、最近は 50 歳・60 歳から 20 歳代にまで広がっているとのことです。そして一件当たりの被害金額が大きくなっていることが特徴とのことです。

対策のポイントは、「お金の話」が出たら『即詐欺』として疑うことだとのことです。そして被害に遭われる方は、男性では「逮捕されますよ」と言った脅しや官公庁などの威圧に弱く、女性では「子供や孫を引き合い」に出し、金銭を要求してくる手口に弱いという分析が紹介され、合わせて参加者の体験談も紹介されました。

見ず知らずの方から「お金を貸して下さい」と

の申し出で、少額ではあったため貸してあげたことがあります。一種の詐欺ではあると思いますが…。この体験談に対し、「交番で借りられますよ」(親切に?)と言った方が良いとのアドバイスがありました。詐欺にも色々ありますね。

グループトークでの皆さんの貴重な経験談も共有出来て、有意義な時間であったと思います。今後のテーマにも興味が湧いてきました。セカンドライフサロンはお勧めです。



次回のテーマが決まりましたらご案内します。 セカンドライフサロン代表 相田 宗男

### 【編集後記】

年々暑くなりますが、今年はさらに猛暑続きです。その中で NSN では、9 月にフェスティバルを楽しみました。11 月には秋の交流会が予定されています。仲間と一緒に、健康に留意して、元気に過ごしていきましょう。 (O)