

活性化委員会の今までとこれから

コロナの影響で NSN・同期会の活動にも制限がかかり、結果として会員減少へつながりました。この状態を何とか打開しようと存続委員会（その後、活性化委員会に改名）を発足させました。

各同期会の元気化は各同期会に任せる形となります。活性化委員会は同期会の枠を超えた NSN 全体（200人以上の会員）の活性化を考え、まず全員参加型のチャリティーオークションを開催しました。しかし数回開催したものの、残念ながらじり貧となってしまっています。

そこで NSN 会員全員に行ったアンケート結果をもとに、参加希望の多かった春の交流会・秋の交流会・新年日帰りバス旅行を行ない、非常に好評を博しました。これらのイベント参加者の口コミで、より多くの方々の参加が今後期待できるでしょう。

最近特に運営連絡会のマンネリ化・陳腐化が問題となっています。これの解決策の一つとして、多数の参加希望者がおりましたので、より良いコミュニケーションを目指して忘年会を開きました。この問題を改善するためには、これからの問題点の洗い出しをして改善策を考えていきます。さらに現状の改善だけでなく、必要があれば新しい機能も考えていきたいと思っています。このような活動に興味のある方は是非活性化委員会に参加していただき、一緒にチャレンジしましょう。 活性化委員会 大貫雅弘

秋の交流会の報告

11月14日（金）好天に恵まれ、秋の交流会を光が丘公園にて開催することが出来ました。

「NSN これからだ!」「オーッ!」のかけ声と共に元気に始めました。

手話ダンス・ラジオ体操・競歩と散策に分かれて午前中を楽しみました。ランチ後は、借り物競走・じゃんけんゲーム・皆で歌おう!等、多くの方としっかり交流できましたね。

今回は会員からのアンケートを基に、お花見ならぬ紅葉狩りと運動会を兼ねた「秋の交流会」を盛大に行うことが出来ました。参加された皆さんは大いに満足されたと思います。今後さらに参加人数が増えるような催しを考えていきたいです。 活性化委員会主催者

橋本（さわやか '17）
村松・小谷（いちご会）



競歩

じゃんけんゲーム



皆で歌おう



手話ダンス



《融合の人生》MYLIFE・OF・FUSION

僭越ながら個人の「融合の人生」をいくつかのステージの事例を挙げ記載させていただきます。

私は人生の約半分を米国で過ごしました。日本とは異なった文化・習慣を通し、それ等と共存し共有することにより貴重な体験を習得することが出来ました。更に自国を離れることにより、客観的に長所及び短所をより鮮明に見出すことが出来たような気が致します。

在米中に文化交流の一環として僅かながらも貢献できたと考えられる部分は、茶道・華道のデモンストレーション及び日舞の披露をしたことでしょうか。

山あり谷ありの人生の旅路でしたが、厳しい道のりを越えた先には多くの場合、達成感と満足感がほほえみを持って待ち受けてくれました。そして今となればそれ等は自分自身の栄養になっているのではないかと思います。

若年期に創業350年の伝統を持つ日本の超保守的な企業に就職致しました。当時は会議の席上、上司の意見に反する発言をすることは極力差し控えておりました記憶がありますが、一方米国の大学在学中には、生徒が教授に対し毅然とした態度で自身が受けたテストの評価の

反論を、自分が納得する迄問い続ける姿をまぶしく羨望の目で眺めていた私です。双方の格差を認識すると同時に、これは異なった国民性に起因するのではないかと当時を振り返っております。

そして今、NSNという確立された組織の元、一定の規律を守りながら、それぞれの同期会が自由に活動出来る素晴らしい機関の一員として所属出来ますことを有難く思っております。多種多様な人生観そして異なったバックグラウンドを持つシニアの集団。価値観も千差万別、違和感を覚える場面もあるかと思いますが、お互いを容認し尊重しあうことにより、より豊かな第二の人生を送ることが出来るのではないかと思います。会長はじめ各委員の方々御尽力に心から敬意を表します。

ある時はゆっくりと、又ある時は駆け足で、転んだ時には直ぐ立ち上がり前進することを心がけ、融合の世界をさまよいながら、ステーキと寿司をこよなく愛し続ける人生を送っております。

なごみの会 竹中庸子



童謡・叙情歌を歌う会

“童謡・叙情歌を歌う会”はコロナ禍の前にも開催していたのですが、中断せざるをえなくなり、昨年6月から再開することが出来ました。歌うことは健康にとても良く、またみなさんと一緒に歌うとその効果が倍増すると言われております。懐かしい歌・思い出の歌・童謡・叙情歌、ベスト200選集の中から選んだ良い歌ばかりです。

さらに今回は練馬区「街かどケアカフェ」事業として承認され、高野台地域包括支援センターの協賛も頂きました。2025年度からのNSN社会貢献事業として各同期会・会員の方々から支援を頂いております。

さあ歌声喫茶のノリで楽しく歌いましょう！

日時：毎月第1金曜日 13:30~15:00

場所：練馬高野台駅前街かどケアカフェこぶし

四季会 桑原 義和



プチサロンの報告

プチサロンは「メンバーが考える身近にある様々な疑問を、勉強会というカタチを通して、メンバー間の共有とスキルアップを図る」というもので公開講座としても提供を致します。

開催はセカンドライフサロン定例会の時間内でのカタチをとり、内容は開催月の前月の行なわれるNSN運営連絡会にてのチラシでの配布でご確認下さい。出欠の事前確認はありませんのでお気軽にお越しください。

既に1・2回目は葬儀/墓じまい、3回目は尊厳死をテーマに公開しました。今後の開催をお楽しみに…

セカンドライフサロン
相田宗男



田中
講師

【編集後記】

短い秋を感じたこの頃ですが、天候にも恵まれた日が多くなりました。各同期会及びその垣根を越えたオープン行事なども増えて、充実したNSN活動が行われるようになったと感じております。（齋）

第 32 回ねりまシニアセミナーのお知らせ

5 月 31 日(日)ココネリホールで開催

今年の”ねりまシニアセミナー”は 32 回目になります。私たちは毎年新たな同期会を設立して仲間をつくり続ける団体です。その仲間を募るセミナーは NSN の生命線とも言えます。そしていずれ NSN の運営に携わって頂く大事な人材の発掘の場でもあります。

昨年の反省や会員からの指摘に基づく改善は次の通りです。

1. 募集を知らせるポスターやチラシの配布先の拡大を計ります。
2. 基調講演者などが使うマイクの使い方を工夫し、参加者が良く聞こえるように配慮します。
3. NSN の活動紹介と同期会つくりの説明は、AI 音声と解説者の補足説明を組み合わせた動画で分かり易い説明を試みます。
4. 応募者の交流をグループトーク方式に戻します。
5. 休憩時間に途中退出する応募者にお声かけをして引留める働きかけを行います。

今年の NSN セミナー の概要をプログラムに沿ってお知らせします。

【会長挨拶】

開会の辞は挨拶に続いて、NSN の活動説明と共に NSN セミナー の目的は同期会の結成にあること伝える大事なスピーチです。大貫会長にお願いしています。

【基調講演】

今回は”シニアライフアドバイザー”の荒木正人(まさひと)氏を迎えて「シニア世代の人生計画」と題して講演をお願いしています。講師は旧住商情報システムに勤務。シニアライフアドバイザー・大型二種免許・ホームヘルパーなどの資格を取得し、退職後には国交省の事業認可を取得して介護タクシー会社を設立されました。講演の傍ら経営にも携わられています。ご期待ください。

【NSN の活動紹介と同期会つくり】

この部分の説明は、初めて聞く人にとって分かりづらいとのご意見が数多く寄せられていま

す。一般的に応募者は、単に NSN という団体に加入するものといった既成概念でやって来られます。そのため、詳しく解説すればするほど応募者は混乱するようです。そこで今年は、AI 音声と解説者の補足説明を組み合わせたパワーポイント動画で分かり易い説明を試みます。パワーポイント動画は NSN の全体像をイメージしてもらうように、専門知識をお持ちの会員の協力を得て制作を進めています。

【グループトーク】

自己紹介や意見交換の場を今年はグループトーク方式に戻します。仲間意識を高める交流としてはグループトーク方式が有効と判断しました。参加者を 7 人程度のグループに分けて、自己紹介から始めてフリートークへと進めます。ポイントは、なごんだ雰囲気をつくって会話をはずませる世話人の存在です。各グループに 2 人の世話人を付けて話に花が咲くように持っていきたいと考えています。

【休憩時間】

昨年は休憩時間に多くの参加者が退出してしまいました。トイレに寄った後に帰ってしまう応募者を引留める働きかけが十分ではありませんでした。この反省から、休憩後も席に戻って頂くようにスタッフが声かけをします。ご参加の会員の皆様にもご協力をお願いします。

【同期会の紹介】

今年は“なごみの会”にお願いする方向で話を進めています。同期会の具体的な活動をお伝えすることで応募者の中で NSN のイメージがよりはっきりした形になっていきます。

【閉会の辞】

これまでの総括を含めた閉会の辞を村松副会長にお願いする予定です。

会員の皆様には当日のスタッフやグループトークの世話人などのお役目を、同期会の会長を通じてお願いがいくと思います。該当する会員各位にはご協力を宜しくお願い致します。

ねりまシニアセミナー委員会
世話役 伊藤 健一

