

新年度に向けて

2025年度の活動を振り返り、新年度に向けて思うことを述べます。(役員の敬称略)

1. 残念なこと

2025年6月1日に行われた第31回ねりまシニアセミナーにおいて、新しい同期会が設立できませんでした。また役員不足により、一部の役員は兼務をせざるを得ない状態にあり、役員の若返りがうまくいっていません。

2. 喜ばしいこと

NSN 全員参加型の春の交流会・秋の交流会が不成功で、参加した方々からお褒めの言葉をいただきました。1月に行ったバス旅行も参加者が多数あり大盛況でした。これらのイベントを通じて、同期会の枠を超えた新たなネットワークができ、まさにNSNの活性化に寄与していると考えています。活性化委員会のさわやか‘17の橋本がリーダーとなり、いちご会の村松・小谷、にこにこネットの伊藤が実行委員として頑張っているおかげです。これ以外に小規模なイベント、例えば映画鑑賞・食べ歩き・美術館巡り・東京湾クルーズ等を実行委員と一緒にみ

なさまざま企画からやってみませんか！

NSN フェスティバルは外部の演者ではなく、NSN の会員による手品等で大いに盛り上がりました。参加型の盆踊り・ゲームが、同期会を超えたつながりに寄与していました。フェスティバル委員の皆様の努力と新しい委員の参加で、ますます新しい企画が期待できそうです。

上記以外にセカンドライフサロン、交流事業としてミニブリッチ・マジック同好会・にこにこ俳句・大人の遊び場・童謡叙情歌を歌う会・美文字で脳活等により同期会を超えた活動を楽しむことが期待されます。

3. 今後の課題と対応

NSN は1995年に設立され今年で31年になり、会員の高齢化に伴い活動も滞りがちになっています。一方で65歳～70歳まで働くのが趨勢となり、新同期会発足時点で既に高齢化傾向になっています。また環境の変化として、スマホ・ネットワーク・AI 等で、人と人とのかわり方・娯楽等の楽しみ方も変わってきていると思われます。これらの変化による新しいトレンド・ニーズにNSNも適切に対応することを考えていきたいと思えます。

NSN 会長 大貫 雅弘

第32回ねりまシニアセミナーを開催します

日時：5月31日(日) 13:00～16:30

場所：ココネリホール
(練馬駅北口)

参加費：500円



セミナーの目的は、応募者が新たな同期会を設立することにあります。そのためには応募者にNSN組織や新同期会の設立プロセスを理解して頂く必要があります。今回は要点をまとめたパワーポイント動画とAI音声(一部)を使っでの説明方式にしました。その上でグルーptークを行い、応募者同士の対話へとつなげます。基調講演はシニアライフアドバイザーの荒木正人氏をお迎えして「シニア世代の人生計画」と題して講演して頂きます。続いての同期会の活動紹介コーナーでは“なごみの会”が仲間と楽しく活動している姿を紹介します。今年も皆さまのご支援とご参加をお願い致します。

ねりまシニアセミナー委員会 伊藤 健一

話飲(ワイン)の会 始めます

NSNの皆さんとの交流を考えた時に、飲食を共にするのが一番の近道ではないかと思えます。そこで 食べて・飲んで・話す「話飲(ワイン)の会」を開催したいと思えます。

近ごろメキシコ生まれの“タコス”パーティーが簡単に出来て、若者を中心に盛況だそうです。芋煮会の様に手がかからず(トルティージャという皮で、唐揚げ・タコ焼き・果物等を刻んで包んで食べる)飲まない方も気楽に参加できます。皆さんの賛同を得て会場が取れ次第実施の予定です。(昼食会)

場所・日・費用：未定

時間：11:30～14:00

四季会 桑原義和



フレイル予防の為、ふたば会では2023年2月からカラオケ同好会を立ち上げました。当初は8名の会員で立ち上げ毎月1回、皆さんの都合の良い日を選び練馬区の地域集会所(主に、小竹、旭丘)を利用して1回3時間程度、自分の持ち歌(好きな歌…童謡から演歌、ポップス等)を一人6~8曲程度歌います。素人の集まりですので最初は気恥ずかしく、思う通りに歌えず、喉は疲れてきて終わると皆さんぐったりしていましたが、1年も経つと次第に歌にも慣れ、喉も鍛えられてきて、終わると皆さんすっきりするようになりました。

今では体のストレッチ同様に喉を中心に内臓のストレッチとして、皆さんにとっては欠かせない毎月の行事となっています。朝10時頃から始めて昼1時頃まで歌うので十分お腹も空き、終わってから皆で昼食をとるのですが(少しのアルコールも)その食事の美味しいこと、美味しいこと。

さらにカラオケセットには採点機能が付いており、皆さん毎回その点数が良くなるよう頑張っています。今年(2025年)の春には自分が上手になりたい歌を1曲選び、各自練習曲とし

て歌い、来年の初めにはどれだけ上手になったか、皆で競争した結果、最高に点数が増えたひとが表彰されることになっています。4回に1回は地域集会所を飛び出してカラオケ専門店一杯やりながら歌っていますがこの場所で競争曲を歌い表彰されます。(この記事が掲載される頃には表彰者は決定しています)

この約3年間を振り返るとまさしくフレイル予防にぴったりな会として、これからも会員を増やし、長く歌い続けて行きたいと考えています。

ふたば会カラオケ同好会世話人 田中武雄



日帰りバス旅行の報告

1月23日42名の参加で、成田山新勝寺へと初詣ツアーを開催しました。早朝8時練馬を出発。会長の挨拶が終り、車窓に見えるスカイツリーや富士山に感嘆の声をあげ、車内はお茶やビールをのみながら和やかな雰囲気の中、時間通り10時成田山到着。新勝寺本堂前での集合写真の後、自由行動としました。予めバス車内で配ったマップを手に総門から大本堂・三重塔・成田山公園と散策したり、11時の本堂の護摩焚きに参加したり、参道で鰻やお土産を買ったり、其々の初詣を楽しまれたようです。

昼の食事は成田空港空の湯で、屋上の温泉から飛行機が良く見えるということで人気のある施設です。宴会は伊藤さんの乾杯の音頭で始まりました。お料理は和食で量が多く、美味しかったと言ってくださりー安心。NSNの別の会の方々ともビールを飲みながらゆったり会話している様子が楽しそうでした。

食事の後、約半分の方がお風呂に行き、残りのメンバーはカラオケとお茶に分かれ、ここでも他の会のメンバーとコーヒーを飲みながら交流を深めました。帰りのバスの中ではビンゴゲームで盛り上がり、桑原さんが用意してくださった歌詞カードで昭和の歌をみんなで大合唱。ほぼ予定通り午後5時半練馬到着後解散となりました。

お天気に恵まれ、参加者の皆様のおかげで怪我などのアクシデントもなく無事帰って来られたこと、寒い朝の集合・新勝寺での再集合と要所で立って道案内をして下さった活性化委員会の役員さん、皆様に感謝の気持ちをこめてありがとうございました。

活性化委員会 村松 千鶴



【編集後記】 充実した日常に、NSNの仲間との楽しい「非日常」が加わる。さあ、いよいよ新年度の始まりです。今年はどんな非日常を経験できるでしょうか。会報も皆様が心躍る時を過ごす助けとなれるように努めてまいります。

(Tsune)