

2025年度総会報告

2025年度のNSN 定期総会が4月25日練馬区高野台駅前地域集会場で開催され、以下の議案を審議承認・議決しました。

- 第1号議案 2025年度活動報告
- 第2号議案 2025年度会計報告
- 第3号議案 2026年度活動計画（案）
- 第4号議案 2026年度一般会計予算（案）
- 第5号議案 役員選出（案）

2025年度の総括として作業部会行事・セカンドライフサロン・その他の交流行事を無事終わることができました。

これらの行事のほかに、活性化委員会が中心となり、同期会の枠を超えた新しいネットワークの構築を目的としたイベントを開催しました。それらは、春の交流会・秋の交流会・バス日帰り旅行・相撲部屋見学等ですが、なかなか好評で 2026 年度も開催を望むという希望が多数ありました。

これら意見を参考にブラッシュアップを行い、さらに追加イベントも検討します。これらとは別に運営連絡会の活性化も検討しますので、運営連絡会の構成員の皆様のご協力をお願いします。

NSN 会長 大貫雅弘

春の交流会

桜が満開の行楽日和の中、3月27日（金）に光が丘公園で NSN 春の交流会が開催されました。まず光が丘清掃工場で、ゴミ処理に関する説明を受け、稼働中の設備の見学を行いました。次に桜咲く芝生広場に移動して、お弁当に舌鼓を打ち、その後、各種イベントを実施しました。マジックショー・借り物競争・フォークダンス（マイムマイム）・皆で歌う等が行われ、参加者一同楽しい時を過ごすことができました。

これからも皆様のアイデアと協力の下、魅力ある交流会を行っていきましょう。

活性化委員会 美濃 眞一郎

| 項目        | 金額 円    | 備考      |
|-----------|---------|---------|
| 前年度繰越金    | 176,634 |         |
| 単年度収支     |         |         |
| 収入        |         |         |
| 年会費       | 38,600  | 同期会年会費  |
| 寄付金他      | 0       |         |
| 計         | 38,600  |         |
| 支出        |         |         |
| 一般印刷費     | 7,165   |         |
| 会報作成費     | 18,985  | 会報6回分   |
| 新規事業支援費   | 10,646  | チラシ作成費  |
| その他       | 3,725   |         |
| 計         | 40,521  |         |
| 収入支出差違    | -1,921  |         |
| 特別会計貸出金戻り | 50,000  | シニアセミナー |
| 次年度繰越金    | 224,713 |         |

設立が新しい会から役員が選出されるようになってきており、2026 年度もなごみの会から新役員が選出されました。

〔役員選出〕敬称略

会長：大貫雅弘（ひまわり）、副会長：村松千鶴（いちご会）、事務：美濃眞一郎（一笑会）・伊藤健一（にこにこネット）・橋本直樹（さわやか'17）、会計：小谷真理恵（いちご会）、会計監査：玉井順一（なごみの会）



《20 年を振り返って》

虹の会は 2007 年に 27 名の会員で発足しました。当初から毎月の室内例会と外部例会を二本柱として実施しました。室内例会では外部講師を招いての講話や会員同士の話し合いを行い、外部例会ではウォーキングや町歩き、そして工場見学等を開催してきました。

内部例会の講師は練馬区の出前講座等や会員の知人等に依頼し、殆ど費用はかかりませんでした。会員も当初は順番に講師となって話していきましたが、ネタが尽きたのでテーマを決めて出席者の 3 分間スピーチを行いました。多くの場合脱線し、3 分間で終わることは無かったのですが、それはそれで味わいのあるものです。

外部例会は原則として全員参加のものと希望者によるものに分け、体力を要するウォーキング等はその分野を得意とする会員がリーダーとなっておりました。多くの会員が参加する町歩きはかなり長く続けました。また外部例会で、虹の会だけでは申込人数に達しないものを NSN オープン参加行事として成り立たせたものもあります（羽田空港整備場見学、隅田川屋形船貸切り等）。さらに虹の会前後の 3 つの同期会で湯西川温泉に一泊旅行を行い、中高校生の修学旅行の気分になって、夜遅くまで話し込ん

だりしたものです。

そうした活発な活動も 10 年を過ぎると会員の病気等による退会が増え、高齢化による体力の減少によって回数が少なくなります。さらに会員自身だけでなく配偶者の病気等も増え、こじんまりしたものになっていきました。しかし、その頃から残った会員同士の気持ちのつながりはさらに強くなり、自分の家族に言いにくいことも話し合うような第 2 の家族になっていきました。これから先の活動としては食事会等で会うことが楽しみになる虹の会ですが、このような同期会を作ることが出来た NSN に感謝しています。

人間と同じで同期会は老いていくでしょうが、そのあとから新しい同期会が発足し続けていくことでしょう。NSN とはそのようなものではないかと思っております。虹の会 丸山敏雄



羽田 ANA 整備場見学

セカンドライフサロン 第 6 回講座

【健康寿命を考える】と題して、2/12(木)午後 1 時 30 分から石神井公園区民交流センターでおこなわれ、37 名の参加がありました。



前半は内科医の藤岡高弘氏(写真)による“うんち”に関するお話でした。「便秘は病気」と認識、早死にもつながるのだそうです。そのため、日頃から生活習慣に取り入れられることを教えて頂きました。

- 起床時にコップ一杯の水や白湯を飲む
  - 1 日に 1.5L~2L の水分補給
  - 食物繊維(水溶性/不溶性)を摂りましょう
- 便秘薬の話もありましたが「刺激性便秘薬」は、飲み続けると段々と効かなくなることもあるので、飲むならなるべく“非刺激性”の方がリスクが少ないのかなと思いました。

食事の量によっては毎日排便がなくても便秘とは限らないので、トイレで自分の便の状態を確認するのも大切なことだそうです。“バナナのような”ものが良いそうです。

藤岡先生の話に続いて、理学療法士の方から健康体操を教わりました。椅子に座ってできる



ものや、ゴムバンドで負荷をかけておこなうものなどどれも簡単で、会場の参加者も一緒に楽しんでおこないました。

後半は 6 グループに分かれてのトークタイムで、講座の感想としては、

- \*便秘が早死につながるとは思わなかった。
- \*非刺激性の便秘薬を飲んでいるので、話がより身近に感じた。
- \*ストレッチ(健康体操)が具体的で良かった。

健康維持の為に心掛けていたことも色々出て、各グループで参加者同士の交流も楽しみました。

(睦会 松岡)



【編集後記】

2026 年も色々な活動が始まっています。気候も良くなり NSN もますます活性化していくことでしょう。期待は第 32 回ねりまシニアセミナーですね。どんな新同期会が誕生するのか楽しみにしています。(〇)