第 125 号

会報

NSN
NERIMA SENIOR NETWORK

2026年
10月号

ねりまシニアネットワーク　会報／NSN 第 125 号　2026 年 9 月 26 日発行　発行責任者／大貫　雅弘

セカンドライフサロン　第７回講座

今年の４月より、自転車も交通反則通告制度＝【青切符】が導入されたのはご存知だと思います。そこで、改めて安全な乗り方や違反行為となる例を学ぼうと、石神井警察署の交通安全課総務係に依頼し**「自転車のスマートな乗り方」**と題して講座をおこないました。

まずは資料を見ながら「自転車安全利用五則」の説明がありました。

❶(走行は)車道が原則、左側を通行、歩道は例外、歩行者優先
❷交差点では信号と一時停止を守り安全確認
❸夜間はライトを点灯　❹飲酒運転は禁止
❺ヘルメットを着用



この他にも傘さしや二人乗り、大音量でのイヤホン・ヘッドホン使用などが青切符の対象となりますが、基本的には警察官が現場で交通違反を確認した場合は指導警告を行い、すぐに反則金を支払うということにはなりません。警察官を装っての“青切符サギ”の被害が出ている一面もあることから、日頃からルールを守って自転車に乗ることが大切だと実感しました。

ドライブレコーダーの記録から、自転車と自動車との生々しい接触映像も何例か見せていただき、交通事故の怖さも身に沁みました。





会場の様子

質疑応答では、のべ 10 名以上から手が挙がり、時間いっぱいまでお答えいただきました。参加の皆さんの熱意が伝わり、嬉しかったです。

セカンドライフサロン　松岡 直子

新同期会挨拶

皆様、はじめまして。
この度、ねりまシニアネットワーク（NSN）に参加いたしました新同期会の「Be ハッピー」と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

シニアライフをより豊かにするため、そして地域の皆様と温かいつながりを持ち、楽しく充実した日々を過ごしたいと思い、NSN に参加させていただきました。

これからは、皆様の活動報告を拝見しながら、健康づくりのためのまち歩きやシニアセミナー委員会への参加、様々な趣味のサークル活動、地域に密着した情報交換などに積極的に関わっていきたいと考えております。また、新しいことへの挑戦や、これまでの経験を活かしたボランティア活動を通じて、地域社会に少しでも貢献できれば幸いです。「参加するのが楽しい」会を目指し、笑顔あふれる交流の場づくりを大切にしていきたいと思っております。

皆様から多くのことを学びながら親睦を深め、楽しい時間を共有してまいりますので、今後ともご指導・ご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

Ｂｅハッピー会長　江田 勝治







セカンドライフサロンの振り返りと今後に向けて

【サロンのはじまり】

ねりまシニアネットワークの先輩方が「ついの住まい研究会」から始めて１２ 年にわたり、諸々の活動をしてこられた「セカンドライフ研究会」を終了されるというお話を伺い、その後を続けていきたいという有志が集まって、2023 年７月にセカンドライフサロン（以下サロンと称す）をスタートさせました。

毎月の定例会を中心に、現在までに**《生・老・病・死》**を軸に、講師を招いての講座を計７回開催してまいりました。

第１回 2024.1.28 “気軽にカードゲームから始めるエンディングノートの世界”
第２回 2024.7.3 “ゲームで話そう人生の花道”
第３回 2024.10.30 “もっと知りたい認知症のこと”（認知症サポーター養成講座）
第４回 2025.3.29 “健康いきいき体操を入口に健康について語ろう”
第５回 2025.7.3 “巧妙になっている詐欺被害から身を守るために出来ること”
第６回 2026.2.12 “健康寿命を考える ＆ 健康体操”
第７回 2026.6.10 “新しい道路交通法を知ろう”（交通安全教育）



第 6 回講座状況

講座は認知症をはじめ、健康に関する内容や詐欺問題など、多種多様なテーマを取り上げてきました。サロンのメンバー、そして NSN 会員の皆様の身近な問題や将来への課題を取り上げることで、日常の暮らしの一助になったのではないかと思っています。

講師の人選についても、掲題の主眼に沿った適切な方をお招きできたこともあり、来場者の期待や満足度にも十分応えることが出来たと思います。

【変化】

年 ３ 回の講座では伝えられない種々のことを、ミニ勉強会（プチさろんと称す）として追加開催することにしました。これは皆様が知りたいことを話し合う自由参加のスタイルです。毎月の定例会終了後に１時間程度で行い、参加費は無料です。2025 年９月より始め、現在までに４回開催いたしました。

第１回 2025.9.4 “葬儀の話”
第２回 2025.11.6 “お墓じまいについて”
第３回 2025.12.4 “人生の最期の希望”
第４回 2026.8.6 “プチ音楽さろんで暑い夏を乗り切ろう”

講座に「プチさろん」を加えることにより、さらに充実した内容を参加者に提供できるように検討しています。


第 4 回プチさろん状況

【今後に向けて】

現在は６つの同期会から８名のメンバーが参加しており、毎月第１木曜日午後１時 30 分より「男女共同参画センター-えーる」にて定例会を開いて活動しています。

今後については、定例会の他に年 ３ 回の講座を６月・10 月・２月に予定しています。過去の講座終了後の皆様のグループワークでの感想に“明るい内容のテーマ”の要望がありました。今年度の講座は《生》にスポットをあて、身近なところからテーマを絞り込んでいこうと考えています。

次回講座の案内です。皆様、ふるってご参加ください。

セカンドライフサロン 第８回 講座
日　時：2026 年 10 月 29 日（木）
　　午前 10：00～午前 12：00
会　場：石神井公園区民交流センター２Ｆ
テーマ：知って納得！薬のあれこれ
講　師：一般社団法人練馬区薬剤師会副会長
　　會田 一恵
参加費：２００円

なお、第 ９ 回以降のテーマは未定となっています。「プチさろん」については継続開催の予定です。

ＮＳＮ会員の皆様からは、是非とも“もっと知りたい、もっと知っておきたい”と思われるテーマ案をお寄せいただきたいと考えています。それとともに、サロンのメンバーとして一緒に活動していただける方も求めています。同期会の枠を越えた形で楽しい企画・活動をやっていきましょう！

セカンドライフサロン メンバー一同

【編集後記】

本年は無事新しい同期会が発足しました。また、色々なイベントも開催される予定です。NSN の会員の結束に繋がる様に期待しております。（齋）