

第13号

会報/NSN

NERIMA SENIOR NETWORK

2007 年
12月号

ねりまシニアネットワーク 会報/NSN第13号 2007年11月24日発行 発行責任者/山本 雄一

「第15回ねりまシニアセミナー」

ゲスト講演者に藤井敬三氏

企画委員会を9月から毎月開催し、方向性を定めると共に、具体的な検討を急いでいます。そこでまず、他のセミナーには無い「仲間づくり」を強く訴えるために、メインのゲスト・スピーカーには、中高年向けのシニアライフ・アドバイザーを擁するNPO法人「シニア大楽」の設立者、藤井敬三氏にお願いする事になりました。その他の案件についても、なるべく早く決めたいと思います。

また、何と言っても、広くこのセミナーの存在を知ってもらう事が重要と考え、練馬区主催の各種セミナーでPRすると共に、開催予告版ちらしを作成し、配布を始めました。

12月に入らないと 会場の公共機関の施設が決定にならないため、現時点では開催日と場所はお知らせできませんが、広報活動は積極的に行なっていきたいと思います。

最近の練馬区主催のセミナーは 集まりが悪く、定員に対して2割から5割の参加率と聞いています。私たちのセミナーも、これまで以上の努力をしないと、集まる方が減少するのではないかと懸念されます。12月以降は本格的に広報活動を行ないたく、NSN会員の皆様ひとりひとりが、できるだけ多くの方々にセミナー参加を呼びかけていただくよう、お願いします。

(虹の会・丸山敏雄)

チャリティ・クリーンウォーク

来春の開催をめざし準備はじまる

11月6日に、予行演習としてプレウォークを実施しました。(参加21名)

カンやペットボトルなどの資源ごみ、燃やせるゴミなど5袋の収穫でした。諸処の課題もみつきり来春の本番に活かしたいと思います。

ねりまシニアネットワークでは、仲間づくりを支援する活動を行なっていますが、地域でボランティア活動などに取り組むためには、各会を超えた地域の絆や連携を進める必要があります。そこでこのイベントは、練馬の各方面から、花見をしながら、ゴミを拾い、目指す会場で合流し、食事をしながら親交を深めたいという少し欲張った企画です。

また、それぞれの出発点でみなさんにチャリティをお願いし、ミドリを育む活動をしている練馬の「葉っぱい基金」に寄付をします。

平成20年3月27日(木)10時～14時

(ラリー終了12時30分)

雨の場合は28日(金)に順延

◆スタート地点

- ①大泉学園(白子川沿い)
- ②石神井公園 石神井川沿い(中継点)高野台
- ③中村橋 貫井緑道(中継点)練馬春日町

◆ゴール地点 光が丘公園

*詳しくは、2月にチラシでお知らせします。

生き生きシニアライフに挑戦中の

『トリトンねりま』 充実した企画の発掘を目指す

私達の『トリトンねりま』は、平成17年に開催された第12回シニアセミナーのOB会としてスタートしました。

現在会員数は17名で、比較的少人数ですが、多士済々で、人生経験も豊富で見識も高く、その道を極めた人もおり、じっくり語り合う機会も多く、実りのある楽しい会です。いろいろのイベントを通じて楽しく学習をし、体と心を鍛えて“生き生きシニアライフ”に挑戦しています。

会の名前の由来

『トリトンねりま』は設立総会時に、会員から応募のあった多くの候補の中から、多数決で選ばれ、最終的には、全会一致で決ったものです。焼き鳥（トリ）と豚（トン）で飲ん兵衛の集団ようですが、「トリトン」はギリシャ神話の海の神の名前なのです、その「トリトン」と“酉（トリ）年に生まれた翔（トン）でいる会”をもじったもので、海のようにおからで、自由で、好奇心旺盛な集団です。

会報の発行

会の発足時から、笠島氏（前会長）が、持ち前の文才で活動の状況ほか必要な情報をプリントして配布しました。2年目からは、体裁を整え会報に切り替えて毎月発行しました。ウイットに富んだ活動報告など大変好評でした。今年7月からは、野本氏（副会長）がユニークな会報を毎月発行しています。

会の運営と活動状況

初めての活動は高尾山ハイキングから始まりました。往復4時間、息を弾ませながらの行軍、手造りの弁当、新宿での打ち上げ、これで会員相互の親密度は

急速に深まりました。

それから2年、試行錯誤はありましたが次のように活動を3つに区分しました。

1. アウトドア活動
2. 生涯学習活動
3. インドア活動

この3本柱を、3グループに分かれて担当し、毎月例会で議論をし、参加者全員の意向を反映しながら、イベントを企画・実行してきました。

アウトドアはウォーキング、ハイキングが中心です。金時山を目指していますが実現するかどうか？

生涯学習はこれまでは主に会員が講師となって、得意なノウハウの披露、会員同士のトークショー等も試みました。

インドアでは、会員の特技を生かしたヨガ教室、能の鑑賞等を実施してきました。その他、夏の納涼花火大会、秋の祭り見学や屋形船ツーリング等を行ないました。

これまでに、数多くのイベントや交流会を行ない、会員相互の親睦は十分図られ、和気藹々と忌憚のない意見の交流もし、会として確かな基礎造りが出来たと思われまます。

3年目を迎え、これからの第2段階では更なる成長に向かって、全員参加による充実した企画の発掘を目指して、3本柱を一元化し、会員も改めて6グループに分け、会の運営を図っていく事になりました。

また、最近ネットワークの事業も拡大しつつありますので、交流の巾を拓げる意味からも、積極的に参画していきたいと思っています。（土居 記）

すばるのパソコン同好会

「メロウメイツ すばる」では、愛唱歌を楽しむ会など、現在6つの同好会が活躍しています。今回はその中の「パソコン同好会」について、紹介いたします。

現在、19名の会員(男子6名、女子13名)で原則として週1回(金曜日)18時から石神井公園前駅北口「区民交流センター」会議室にて「パソコンで楽しく遊ぼう」をモットーとして、経験豊富な講師2名の指導の下、楽しみながら生涯学習としてパソコンで認知の機能を鍛え、教えられたり教えたりしながら仲間づくりをし、幾つになっても社会との繋がりを持つよう励んでいます。

これからは、パソコンが目、耳、手足、身体の衰えを補って自立を助ける時代がきます。高齢化社会に必要な欠くべからざるものとなることでしょう。

人生は長い「老」などという文字はふり捨てて「華麗に加齢」とまいりましょう。

或る会員にパソコンを始めた動機について聞いてみました。

◆70才の誕生日のお祝いに子供たちが「お母さんお祝い何がいい」と言うので「パ・ソ・コ・ン」って買ってもらったのが始まり。

「娘ったら、つけ方は教えてくれたのに、消し方を教えないで帰ってしまったのよ」それで講習会に参加し、電源の切り方を教えてもらった彼女は「今日はこれだけものにして帰るの」と電源をつけたら、消したり、またつけたら消したり、とやっていました。

(すばる 山東 威彦記)

第2回バス旅行 参加申込殺到!

11/30 実施予定の丹沢湖・最乗寺の紅葉狩り・アサヒビール神奈川工場(見学・昼食)は、参加申込が殺到し、バス1台を増やして、なおキャンセル待ちが出るほどの盛況となりました。実施状況の報告、参加された方の感想文などは次号に掲載する予定です。(NSN 事務局)

古稀を過ぎてから、だいたい忘れっぽくなった。

人に会った時など、名前がすぐ出てこない。

そこで、ふたつほど対策を試みてみた。

まず、初対面で会った時に、相手の名前に何かを関連づけて記憶することにした。例えば、「鼻にほくろの〇〇さん」とかである。

次ぎは、相手を見て、名前を何回も繰り返すこと。呼びかけたり、心の中で呟いたりして、記憶を繰り返し、確かにしていく。具体的には会ったときの最初の挨拶で「おはよう」の前に名前を付けて、「〇〇さん、おはよう」と云う具合。これで、かなり記憶の引き出しが開け易くなってきた。

しかし、これだけでは自信がないので、手帳に、グループごとに友人名を一覧表にしておくことにした。一瞬、言葉に出てこなかったら手帳を見ればよい。

これは実際には目の前で手帳を開いて見ていると、忘れたことがまる分かりになってしまう。

先日、ある会合でいつも参加している友人が無断欠席したことがある。翌日、どうしたのか電話を入れたところ、「忘れた」とのこと。それを聞いた途端、非難するより嬉しくなった。我が同類見つけたりと。それから、彼とは飲む機会が増えた。忘れっぽいというのは捨てたものではない。

(ELF:内 藤 雄 幹)

健康麻雀教室・お楽しみ麻雀大会

健康麻雀教室は、開講以来1年半余りが経過し、毎月2回開いている例会には毎回15~20名の会員が参加しています。「雀力」もかなり上がり、例会の日が来るのを楽しみにしている方も多くいます。今後も引き続き会員の皆様の期待に応えられるよう努めて参ります。

お楽しみ麻雀大会は、事業計画では春と秋で年2回の開催が計画されています。春の大会は、5月12日(土)に開催されました。秋の大会の開催を期待されている方もおいでになると思いますが、今年は事務局員の交替などがあり、準備不足のため、秋の大会は中止しましたのでご了承ください。なお、来年春には今年同様の大会を開催する予定ですのでご期待ください。

(健康麻雀の会事務局)

オープン参加行事のご案内

★新春 講演と懇談の集い 「笑ってもっと元気に」

～笑いの効能と笑いの健康学～

講師 藤井敬三氏 日本笑い学会講師

講演と講師を囲んでのユーモア自由懇談

(飲み物・つまみ類用意します)

(日時) 1/20(日) 13:30～15:30

(場所) サンライフ練馬 研修室

(参加費) 1,000 円

(申込) 陸会 渋井 3923-3089

★陸会オープンゴルフの会

親睦ゴルフです・ご友人も一緒にどうぞ!

(日時) 1/31 (木) 9:01 さくらアウト

(コース) ノーザン cc 錦が原ゴルフ場

(フロント前集合) 8:30 (バス 7時半)

(申込) 陸会 横山 3904-3129

●毎月開催の行事です。詳細は
下記窓口にお問い合わせください。

・ヨガ教室 どうぞ!

12/1 (土)、22 (土)

14時～16時 練馬公民館 和室

トリトンねりま 山崎 3998-1477

・コミュニケーション・マジック

12/12 (水)、

ELF内藤 6760-2815

・Liebe りーべの会(愛唱歌を楽しむ会)

すばる 佐藤 3997-1707

・八展会囲碁クラブ例会

八展会 関野 5998-9888

・いちごの会ハーモニカサークル

(日時) 毎月第3水曜日 18:30 より

いちごの会 庄村 5936-6058

・正しい近代日本史を共有する 懇談会

12/1 (土) 16:30～19:30

谷原出張所会議室

ELF 頼永 3904-4564

NSN 定例連絡会 協議メモ

(毎月第4土曜日開催、構成14団体代表、
「ネットワークの運営について」協議する)

▼H19年9月22日(土) PM 1:30～4:30

協議事項

① チャリティー・クリーンウォークラリー

② サマーフェスティバル実施報告

③ バス旅行募集ちらし配布

④ 第15回シニアセミナー

⑤ 会報10月号発行、編集委員推薦依頼

▼H19年10月27日(土) PM 1:30～4:00

協議事項

① バス旅行参加者の見通し

② プレウォークの実施

③ 第15回セミナー企画委員会報告

④ 会報編集委員交替で体験、新シリーズ提案募
集

編集後記

早いもので2005年12月号創刊以来、本号をもって満2年・13号を迎えることが出来ました。会員皆様方のご支援、ご協力があったからこそと厚く御礼申し上げます。

創刊号には紙幅の都合上からも <創刊の本号からしばらくは、全体的な概要の紹介記事が主体となりますが、わがNSNの全容把握のための基本情報と捉えていただければと思います。> と記述されています。

同期会紹介も一巡しようとしていますので、来年からNSN全体動向、オープン参加事業等と共に会員皆様に役立つ情報紙として、また会員相互の交流紙として、手直しをする時期を迎えているのでは、と考えます。

皆様にとっての有益な情報・交流記事とは? 積極的なご意見、ご提案を頂ければ幸いです。

鬼に笑われますが、良いお年をお迎えになりますよう(哲)

<問合せ・連絡先 03-5936-6058> 編集責任者/庄村 勝男(いちごの会)

NSN事務局 & 編集委員/伊知地哲男(ねりまシニアクラブ) 中村 元功(燦々会) 西浦 澄恵(ELF)