

「ねりまシニアネットワーク」は、毎年開かれるねりまシニアセミナーの参加メンバーを主体にしたつぎの15団体で構成するシニアの交流組織です。

ねりまシニアクラブ・燦々会・よんき会・五友会・睦会・菜々会・八展会・メロウ・メイツすばる・

いちごの会・ELF (エルフ)・トリトンねりま・ひとみ会・虹の会・楡の会・まるく会

ねりまシニアネットワーク 会報/NSN第24号 2009年9月26日発行 発行責任者/山本 雄一

09 サマーフェスティバル

今年も大盛況に！

第7回目を迎えた NSN サマーフェスティバルは、8月9日(土)午後1時、区役所本庁舎地下多目的会議室で賑やかに開幕。

第一部は、会員の演奏と会場の皆さんの合唱という初めての試みが大成功で、大いに盛り上がりました。この日のために練習を重ねてきたハワイアンとハーモニカの二つのグループの素敵な演奏にあわせて、皆さんの歌声が会場にあふれました。

第二部は、新同期会「まるく会」の五十嵐会長の乾杯の音頭でスタートしました。参加者相互の交流がメインです。そのトップのテーブル対抗クイズの出題では、毎回、知識がある人の方が間違え易い、という難しい問題の作成に担当者は知恵を絞っています。各テーブルでは、賞品が少しでも大きいフルーツ大皿を獲得しようと、活発な議論が弾んでいました。同点順位を決めるジャンケン、テーブル対抗戦を象徴するかのようにテーブルから選抜された人同士の対抗意識が燃えあがっていました。

イベントの最後は、お楽しみ福引抽選会です。くじに運・不運がつきものですが、今年の幸運をつかんだ方、1等に当選された豊田清さんは、最近「すばる」に入会され、このイベントに初参加した強運の持ち主でした。

一方、担当者は大忙しでした。今年は、ゲストの経費が不要になった分、当選本数が大幅に増えた5等賞では、名札カードの抜き取りから

当選者の読み上げ、賞品授与まで担当者はおおわらわでした。

毎年苦勞するのは、飲み物・つまみの調達から仕分け・配分ですが、今年は担当者はほとんど会場にも入らず準備に専念し、司会・進行係の指示も徹底したので、ほとんど混乱はありませんでした。

締めは、恒例の鷺田さん(すばる)です。洗練された拍子木の音と鷺田さんの掛け声にあわせて三・三・七拍子。参加者の手拍子が会場に響きわたりました。 16:30終了。(事務局)

H21年度チャリティ・クリーンウォーク

前回は、満開の桜が見られず残念でしたが、天気にも恵まれ、皆さんのご協力により盛況裡に。今年度もさらにより良いイベントにしたいと企画実行委員会では一同張り切っております。

前回は新桜台コースを新設し、4コースで実施しましたが、参加者が石神井公園と中村橋に集中し偏りを調整できませんでした。

次回は出来るだけ新しいコースに挑戦していただくよう、期待しています。また、光が丘会場では、これまで以上に面白いイベントとなるよう知恵をしばっています。

本番の「チャリティ・クリーンウォーク」は H22年3月30日(火)を予定しておりますが、プレウォークを11月5日(木)に実施いたします。皆さんのご参加をお待ちしています。(三谷)

**バス旅行は11月19日。練馬高野台駅前
集合時間の7時45分に遅れないようにネ**

会長3代による

ステップアップをかさねて

——楽しく豊かにリラックス

「すばる」は、今年で16期を迎えたNSNの会では第9期生であり中堅ではあるが、NSNの活動においては、会の名称のユニークさや初めてのサマーフェスティバル具体化を推進・実行し、それまでとは異なる新風を吹き込んだ会と評されている。(NSN事務局談)

正式名称は「すばる」のまえに「メロウ・メイツ」がつく。その意味は“成熟した仲間たち”。(名称の解説は本紙第10号2頁参照)

年長者、先輩、の類いだが、全員がシニアだからお互いに「御同輩」となり、さまざまな人生経験の豊かな、成熟した仲間が現在66名、顔をそろえている。

・・・ということになると、広範囲にわたる見識の集約が期待できる態勢にある反面、考え方が大いに個性的で主張や一言ある人も少なくない。船頭多くして…になりかねない。その会を取りまとめるとなると議論百出、途方もない気苦労が伴うことは明らかだ。

設立当初から運営委員会があり、民主的な運営を目指しており、楽しい仲間作りの志向の展開だったようだ。

初代会長は伊東明彦氏。そこのところをしつかりとらえていた。

「毎回新しい仲間を3人以上つくろう」をスローガンに、設立総会でアコーディオン演奏や朗読が入るなど会を盛り上げ、山本NSN会長をして「地球を離れ、よその星に来たよう」と語らせたほど。即発行を始めた会報には当時のユニークな活動が見える。「練馬風江戸端会議」での討論とか、女性会員のアシストによる男性会員が目隠しで描く我が妻「美人コンテスト」、真夏に踊り狂う「ロックソーラン」などなど盛り沢山。

「楽しくなければ“すばる”でない」を標榜し、翌年の年初あいさつで伊東会長はさらに「より楽しく」を呼びかけた。

そこにアクシデント発生。伊東会長の衝撃的な辞任。経済環境悪化の中でご自身の経営する会社の立て直しに専念されることに。

第2代会長は、副会長だった渡辺登志子氏。「音楽大学の先生で組織管理は苦手」と固辞されたが、運営委員会議を経て総会で承認された。「なにも判らないまま、運営委員会みなさんのご意見により進めさせていただいた。」とのこと。区報での会員追加募集を行い、「愛唱歌を楽しむ会(Liebe)」などをスタート。ただし、Liebeは「すばる」とは一線を画し、NSN以外からも会員を迎えている。発足当初54名のうち、1/3だった女性会員が今や逆転して、男性会員が1/3となっているが「意図したわけではない」と否定された。練馬区生涯学習団体としての「すばる」をめざし、前会長の残任期間1年と、2年の任期を2期重任、会長を5年つとめた。

昨年5月に副会長の山東威彦氏に会長をバトンタッチ。「楽しい会にするためには、公平に、最低限のルールを守ることが肝要」との認識の下に山東会長は、会則の見直し・整備と、組織の明確化、指揮命令系統の一元化、会費の減額(スポーツ安全保険を任意に切り替えて6,000円→5,000円にした)などをすすめ、組織の安定とスリム化を図っている。

ともあれ、他の会が平均20~30名の会員数に対し、倍・3倍の人生熟達者を擁し、今春、NSNの最多メンバーの会となった当会のこれからの動向が注目される。(庄村)

ハワイアンバンド

ハノハノアイランダーズ

エルフ 亀井信行

昨年暮れ、エルフのメンバー男性3人と、女性2人の5人でハワイアンバンドをつくった。バンド名は“ハノハノアイランダーズ”である。

今から50年以上前の学生時代、私はハワイアンバンドのサークルに入ってスティールギターを楽しんだ経験がある。当時はハワイアン音楽が盛んで、バッキー白片を筆頭に、大橋節夫、ポス宮崎、山口銀次等有名な奏者がいた。そして、「和田 弘とマヒナスターズ」も違った意味で我々の心に残っている。

ウクレレの練習を軸にして出来たバンドであるが、メンバーの全員が60歳を過ぎたおじいちゃん、おばあちゃん。技術は抜きにして、それなりの練習をするのは楽しいものである。たまに練習後「飲み会」もあったりして……

最近では、貸しホールでは室料が高いため、より安い大泉の勤労福祉会館の音楽室を活用している。5人だけのメンバーだし、ベースやマラカス、ボンゴなどをやれる人もいない。

すべてにおいて、完璧にはほど遠いバンドだがシニアが歳を重ねながら、いつまでも若さを保ち、お互いに好きな楽器を奏で大きな声を出して唄うのは体調にも良いことだろう。今後はボランティア活動にも精を出し、全員で目的を設定しながら頑張りたいと思う。

まだまだ未熟な私たちの演奏に対して、サマーフェスティバルでの盛大な応援に心から感謝！！

シニアボランティア会議開催

1月以来暫く振りになりますが下記の開催を予定しています。新しく入会された方を始め多くの方のご出席を期待します。

とき 09年11月21日(土) 午前10時

ところ 女性センター3F第1研修室

議題 ①NSNとしてのボランティア事業

②個人参加できるシニア向けボランティアメニューの紹介

ささやかなボランティアの第1歩

おたっしや隊<介護予防まつり>

ねりまシニアクラブ 伊知地哲男

6年ほど前、ねりまシニアクラブ先輩の紹介で当時の練馬区介護予防担当課の高齢者筋トレ教室の手伝いを始めました。

その後、高齢社会の進展に伴い、高騰する医療費抑制からも予防に力を入れ始め体力回復した筋トレ教室修了生が組織化され、介護予防推進員<おたっしや隊>として、各種施策のお手伝いを続けて来ました。

一昨年より3箇所の高齢者センターで<介護予防まつり>を開催することになり、いちごの会・石塚さん、修了生の睦会・西村さんとも知り合い、認知症予防推進の第一人者であるトリトンねりまの木田さんも主宰するNPO法人のスタッフと共に、予防事業に貢献をしています。

今年は企画から参加出来るようになり、お陰さまで豊玉、関での<おまつり>は昨年より大幅な参加者増となり、成功裡に終了しました。10月15日には光が丘高齢者センターまつりが開催されます。高齢者のための口腔衛生、食事、体力づくり等々、お口のケアから足のケアまでの健康維持情報展です。ぜひごらんいただきたく、おすすめします。

オープン参加行事のご案内

★シニア男性料理塾

(平成 21 年度後期) (2 日制)
シニア男性向け講義と実技・同世代で
わいわい作り食べる楽しい教室
11/1・15 (日) 13 時～16 時
石神井公園区民交流センター
2000 円+材料費 (1 日 900 円)
(申込・問合せ) ねりまシニアクラブ
山本雄一 Tel&Fax 3995-2217

★陸会オープンゴルフの会

ハンデ問わない親睦ゴルフです。
ご家族・友人もどうぞ!
11/6 (金) さくらアウト 10:04
(コース) ノーザン cc 錦が原ゴルフ場
(申込・問合せ) 陸会 横山 3904-3129

毎月開催の次の行事、詳細は
直接下記宛問合せください

☆「やさしいステップから始める 健康ダンスサークル」

ダンスシューズ不要、普段着のまま
気軽に参加できる楽しい会です。
60 歳からの健康づくりにも最適。
男女とも初心者歓迎です。
見学、電話お待ちしております。
(会場・日程は電話で確認願います)
①練馬コース (練馬公民館)
毎週火曜日 10:30～11:45
②石神井コース (石神井庁舎)
毎週水曜日 10:30～11:45
(講師) 国際ダンス連盟理事 宮木康隆
(会費) 月 4 回で 2,000 円
(問合せ) 陸会 山田 6760-3306

☆コミュニケーション・マジック

初心者対象 家族・友人も歓迎
E L F 内藤 6760-2815

☆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 2 週火曜日 14:00 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

毎月第 2 土曜日 16:30～18:30
谷原出張所会議室
ELF 頼永 3904-4564

NSN 定例連絡会 協議メモ

▼H21 年 7 月 25 日(土)13:30～16:00

協議事項

- ① サマーフェスティバル
- ② 「講演会」企画委員会の報告
- ③ バス旅行ちらし
- ④ 会報アンケート結果
- ⑤ HP 検索状況
- ⑥ ボランティア会議

▼H21 年 8 月 22 日(土)13:30～16:00

協議事項

- ① サマーフェスティバル実施報告
- ② 「講演会」企画委員会の検討経過
- ③ バス旅行締切日
- ④ HP 各会の活動状況
- ⑤ ボランティア (就労支援ほか)

編集後記

芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋等、会員相互
の交流の場も広がる時期になりました。芋煮合コ
ンも予定されているとか?

11 月 1・15 日初心者向けのシニア男性料理塾が
開催されますので、奥様孝行も含めて参加してみ
ては? 前号で、5 番目の料理教室開設の記事が
掲載されましたが 5 教室 100 人強の料理人のうち、
各会の参加者も多いそうです。ぜひとも<自慢レ
シピ>投稿を期待しております。11 月 19 日の「わ
たらせ溪谷バス旅行」も控えています。インフル
エンザが心配ですが体調維持にご留意頂きたいと
思います。(哲) 今号は虹の会・富岡淑江さんに
編集のご協力をいただきました。(編集局)

<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) 丸山敏雄 (虹の会) 古川澄子 (楡の会)