

第25号

会報

NSN
NERIMA SENIOR NETWORK

2009年
12月号

ねりまシニアネットワーク 会報/NSN第25号 2009年11月29日発行 発行責任者/山本 雄一

NSN主催「ミニ講演会」内容

「坂本龍馬に学ぶ」に決まる！

会報 8月号で日程と会場をお知らせした初めてのNSN主催ミニ講演会の内容が決まりました。講演テーマ・内容は、来年NHKの大河ドラマの主人公を主題に「坂本龍馬に学ぶ」、(明治維新を目前に32歳の若さで暗殺された龍馬の生涯から生涯現役を目指すシニアが学ぶこと)です。

詳細は、ちらしをご参照ください。

講師の福田嘉文氏は、現役を引退後に幕末維新を中心とした歴史に関する研究を続けておられる方です。講演・講義は毎年40回以上におよぶということです。

なお、今回の講演は、NSNが毎年実施している「ねりまシニアセミナー」の開催を前にセミナー参加を期待できる方々に対する、NSNのPRを主目的に企画したものです。したがって、一般参加者を優先して受付することにしておりますので、NSN会員の受付は一般参加の受付締切(12/17)の後になります。あらかじめご了承ください。

開催日 平成22年1月16日(土)13:30~16:30
場所 石神井公園区民交流センター2階

(NSN事務局)

第17回ねりまシニアセミナー 企画委員会発足

来年度のねりまシニアセミナー企画委員会が10月31日に初会合を開きました。幹事会(まるく会)のフレッシュな感覚に期待すると共に、事務負担を極力軽減させる趣旨の委員会です。会場及び開催日は、NSN各会の協力を得て抽選の結果、下記に決まりました。

会場:石神井公園区民交流センター2階

時期:2010年5月15日(土)及び16日(日)
の2日制

快晴のもと プレクリーンウォーク開催！

去る10月5日(木)、快晴に恵まれて、プレウォークを実施しました。世話人が中心の20名が従来の4コースに分かれて本番さながらに、歩きながらのごみ集めとコース状況の確認を行ない、予定の道筋を見て回りました。

私が参加したのは新桜台コースで、来春の本番では桜が楽しめるようにコースを手直しすることになりました。また、石神井コースは毎回参加者が多いので、他のコースに分散しての参加を呼び掛けたいと思います。来年の秋のプレウォークを秋のチャリティ・クリーンウォークとして格上げしたらどうか、との意見も出ています。次回の春は3月30日(火)に開催の予定です。(三谷)

新春お楽しみ麻雀大会のお知らせ

NSN第8回お楽しみ麻雀大会を次の通り開催します。奮ってご参加ください。

日時 平成22年1月10日(日)

13時~17時まで

場所 雀荘バーディ ☎ 3993-0666

豊玉北5-15-1(練馬駅徒歩5分)

集合 12時30分(遅れないよう願います)

会費 2,500円(会場費・賞品代等)

申込 1月25日までに下記へお願いします。

健康麻雀の会 ☎・fax 岩立 3926-5857

または 佐仲 3926-1256 まで

自然に親しみ・自然に学び・自然を味わう

平成 19 年 4 月に設立総会、27 名の会員が集まった。初代会長になったのは佐藤英雄氏。かねてより「川と水辺を楽しむプロジェクト」を主宰し、「石神井川探検隊」など、親子で自然に親しむ集いを開催していたことから、会の進行役的立場を果たし、会長に祀り上げられたという。素朴で訥弁といった風貌から、まさに自然派に打って付けた。スタート直後、まずは足元からというわけで“練馬を知ろう”と「ウォーキングの会」を作って歩き回った。白子川、石神井川、野火止用水、トトロの森、東大農場、三宝寺池、狭山湖、国分寺・お鷹の道、入間川と多峯主山など自然めぐりの枚挙にいとまがない。

ウォーキングばかりではない。例会では、消防署の救急講習、練馬区の健康体操、石神井城歴史、認知症予防、食品保存法、健康講座、など勉強会もちゃんとやってる。

外部の講師を招き、メンバーの仲間が担当することもある。津南への 1 泊旅行も今年 6 月に実現している。現在の会員数は 20 名、ちようど男女が 10 名ずつ、と均衡しており、区内を 4 地域に分けて活動を分担している。

70 歳未満が過半数を占め、若く、行動力があり、音楽バンドを編成して施設の慰問を行なう人や、気功の指導者、大島織の機織り、手品、陶芸、野草インテリア制作など多彩で個性豊かな人材が多い。地球環境問題に詳しい人が自然の豊かさを語り、また薬に詳しい人や保健師もいて、健康管理の相談相手になっている。

今年になって会長が変わった。データ分析ベテランの丸山敏雄氏だ。NSN セミナーのアンケートによる結果の集計、参加者の傾向分析など、パソコンデータを駆使しての数表作りは迅速で細部まで詰めた資料は右にでるモノがない。自然体を貫く。また、役員の半数は女性であり、きめ細かく虹の会を支える。

さて、ここ一番の当会の話題は、取材中最も活動に熱が入っていた山形風「芋煮会」だ。今年 2 月、1 年先輩のひとみ会から虹の会に勧誘があつて「芋煮会」を味わった。もともと東北の地域料理が発展してきたものとか。前回は料理実習室内で調理して会食するだけのものだったが、今回は畑で里芋掘りから始める徹底ぶり。ひとみ会のほか 1 年後輩の楡の会にも声をかけ、その他の会から数名の参加もあつて総勢 33 名が集まり 10 月 25 日に実施。曇天で小雨が心配なスタートだったが、やがて好天の兆しも見え、佐藤前会長の音頭取りで、東大泉の井頭公園わきにある里芋畑で盛大な「芋煮会」を繰り広げた。里芋のほかに用意された野菜の種類は多く、コンニャクや油揚げも加わり、材料の洗い、皮むき、調理、煮込み、など料理教室で鍛えた調理感覚、包丁さばきと味付けが冴えた。

大なべ 4 杯にもあまる収穫があり、沢山の里芋がお土産になった。すべての工程が分担による共同作業となり、和気あいあい、笑顔が絶えない。楽器伴奏の歌声が響き、野外の会食の楽しさもあつて、何か新しい活動の起点として発展する予感が感じられた。(庄村)

健康ダンスのおすすめ！

睦会 山田博毅

当会報のオープン参加行事のご案内に載せていただいている「ロイヤル 60s ダンスサークル」について、多くの会員の方からお問い合わせがありますので、少々内容を説明させていただきます。

○サークル名が「ロイヤル 60s」とありますように 60 歳以上の人を対象にやさしいステップから始める健康ダンスです。

講師の宮木先生は長年イギリス、ドイツに留学し中高年への指導法を研究され、それを実践されています。

そのモットーは：

◆無理なく楽しく踊って若さを保ち、60 歳から健康で充実した生活を目指す。

◆やさしいダンスで覚えるのでストレスを感じない、どこでも、誰れとでも、どんな音楽でも踊れる。

◆習ったことを忘れても大丈夫、毎回復習からはじめ、続けていれば自然に覚えらる。

レッスン種目：

ワルツ、タンゴ、サンバ、ルンバ、マンボ、フォックストロット、パソドブレ等

○現在、女性の方が多いですが、みなさん和気あいあい楽しく学んでいます。

○月 1 回程度、反省会と称して食事会を、夏と暮の 2 回楽しみなダンスパーティーの開催があります。

皆さんのご参加、特に敬遠がちな男性の方、奮っての参加をお待ちしています！

「わたらせ渓谷」バス旅行

参加の皆さん、ありがとうございました

NSN 主催・秋のバス旅行は 11 月 19 日に行なわれ、バス 3 台、138 名が高津戸峡の溪谷美や秋色濃い草木湖周辺の散策を楽しみ、富弘美術館の詩画をご堪能いただきました。昼食の定食「松」をご賞味、帰路の車中でのビンゴゲームなど、大人数にもかかわらず全行程とも穏やかに順調で事故もなく、これこそ人生経験の深いシニアの皆さんのご協力の賜物と感じ入りました。（幹事一同）

ボランティア会議・開催報告

11/21 日(土)10 時より女性センターで開催、13 名が集まり具体化の検討をした。テーマは①メール・インターネットだけのシニア教室の開催、②シニアセミナー PR のためのミニ講演会、③不用品の持ち寄りによるリサイクルマーケットの実施など。その他個人が進めている活動の紹介については次号に記載の予定。

「コミュニケーション・マジック」

再開のお知らせ

宇田川教室の「ラストマジック」以来、一年余が過ぎました。11 月 17 日（火）、久しぶりに集まりました。今回は講師なき会合でしたが、宇田川夫人も出席されて往時を偲びつつ、久しぶりの同窓会的雰囲気の中で終始しました。今後の講師候補も紹介されて、明年早々には再開も検討されています。具体的な内容が決まりしだい、会報紙上でご案内しますが、ご関心のある方連絡ください。日程・場所等を直接お知らせします。（内藤雄幹）

オープン参加行事のご案内

★ 講演 「田柄用水の謎」

今は暗渠となった田柄川の用途・流路を
スライドで判りやすく、解説します

【日時】 1/24 日 (日) 10時～12時

【場所】 練馬女性センター視聴覚室

【講師】 水路探検クラブ 平田英二氏

【参加費】 無料

【申込】 虹の会 丸山 5999-4550

★ 睦会 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！

1/29 (金) さくらアウト 9:29

(コース) ノーザン cc 錦が原ゴルフ場

(申込問合せ) 睦会 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) 睦会 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

ELF 内藤 6760-2815

☆ 八展会 囲碁クラブ例会

12/23 (水)、1/11 (月)

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 9 月 26 日(土)13:30～16:00

協議事項

- ① サマーフェスティバル反省点
- ② 「講演会」企画委員会の報告
- ③ バス旅行申し込み状況
- ④ 会報第 24 号発行創刊 4 周年
- ⑤ HP 各会の活動状況紹介
- ⑥ ボランティア会議
- ⑦ チャリティ・クリーンウォーク

▼H21 年 10 月 24 日(土)13:30～16:00

協議事項

- ① 「講演会」企画委員会の報告
- ② 会報 12 月号編集企画
- ③ バス旅行幹事会
- ④ ボランティア会議

編集後記

「今年も残り少なく、1年があつという間に過ぎ…」は、年齢を重ねれば、あたり前のようだ。経験年数が長くなれば先行きが予測しやすく、感動が少なくなるから？

でも、NSN入会後の3年はめまぐるしく、予測がつけにくい。人は人によって最も影響を受けること、会話の重要性、男性と女性の違い…。今まで思ってもみなかったことが多い。このように多くの人と接することが出来るのは、望外の喜び。それにしても女性のおしゃべりは特殊能力だとあらためて感服している。(〇)

<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)