

NSN新年度計画にむけて

NSNは会員の参加の機会を少しでも広げるため、各会が単独ではやりにくいものをNSN主催として事業化してきました。

昨年度の議案書に計画した二つの新規事業のうち、「ついの住まいの研究会」は20名の参加登録者を得て昨年10月に発足し、参加者の関心の強いテーマを選びながら、2カ月に1回のペースで開催しています。

また会員の手持ち不用品のリサイクルを進めるための「フリーマーケット出店」については、ひとみ会が自主的にオープン行事として12月に実現しました。NSNとしてやるよりは、こうしたやり方の方が望ましいので、NSNとしては今後不用品の持ち込みなどで、各会員の協力を呼びかけることにしたいと思います。

さて今年度は新しい事業としての計画は特にありません。むしろこの5～6年の積み重ねで精緻化し仕事量の増えた各委員会の在り方や事業の内容を見直し簡素化する方向です。各委員の仕事の負担を軽くし、より多くの

新しい会員が参加し易いようにしたいと思っています。最終的な具体案は各委員会で詰めますが、方向性と大枠は2～3月の連絡会で決めたいと思っています。

昨年の4月号でも触れましたが、会員の参加の機会を少しでも広げるため、セミナーを含めたオープン行事の積極的な開催を期待しています。

またこの4月号の第3面に掲載され、NSNとしては初めての企画となる「オープン行事ではない」個人の世話役による会を越えた横断的な同好会も、会員の参加の機会を広げるよい企画だと思っています。

皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

(山本)



ねりまシニアセミナーの開催迫る

5月19日に第19回ねりまシニアセミナーが開催されます。

例年のセミナーに共通している出席者の参加の動機について、NSN会員の紹介など口コミの割合が非常に多いことから、チラシなどを大いに活用していただき、参加者確保に会員皆様のご協力をお願いします。

(セミナー企画委員会事務局)

チャリティ・クリーンウォーク
「シニアナビねりま」に掲載予定

3月30日開催のチャリティ・クリーンウォークの中村橋コースを、「シニアナビねりま」が取材に参ります。5月10日から「サポーター体験記」として掲載予定です。(CW事務局)

「シニアナビねりま」とは？

練馬区が開設した、シニア世代を対象に、区内で行われるシニア向けの様々なサービスや催し物情報などをインターネット上に集約し、発信するホームページ。

<http://snavi-nerima.jp>

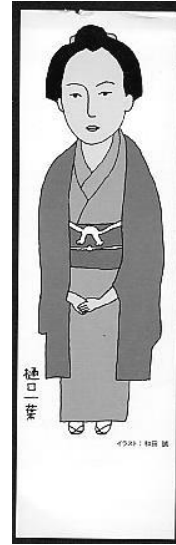
シニアナビねりま

検索

【各会の活動状況】

【菜々会】 平成12年発足

9月に根岸地区に一葉会館と子規庵を訪ね、明治の文豪・俳人を偲びました。



10月には1泊で伊東温泉、城が崎海岸巡りを楽しみました。

11月はスカイバスで、丸の内からベイサイドエリア有明・築地・銀座を一周。レインボーブリッジからは、東京タワーとスカイツリーの両方が一望でき、素晴らしい景観でした。

1月は恒例の新年会を、池袋のホテルメトロポリタン25階のオーベストで盛大にやりました。余興のマジックの達人2人による芸に、盛り上がりました。

2月は新宿末広亭で落語を観賞し、笑いで心身の活性化を高め、また長生きに役立てました。今回も、皆さん面白かったと好評でした。

【八展会】 平成13年発足

昨秋、英国の建築家コンドルが設計した「旧島津公爵邸」をメインに、その周辺を散策した。午前中は「ソニー歴史資料館」へ。創業時よりの多くの商品は、タイムカプセルの世界だった。午後は「旧島津公爵邸」へ。さわやかな笑顔の女子学生のガイドで館内を見学した。

東京都が有形文化財に指定している歴史的建造物は、関東大震災や戦禍を乗り越え、無事建設当時の姿のまま、



清泉女子大学のキャンパスとなり、現在も大切に

使われている。樹齢250年以上の立派な楓（ふう）の大きな木がある庭園も散策した。

「ねむの木庭」（皇后陛下のご実家・旧正田邸跡地）から、「池田山公園」（旧岡山池田藩下屋敷跡）を巡り、「エビスビール記念館」へツアー最後に美味しいエビスビールの試飲で乾杯し、解散した。

【メロウ・メイツすばる】 平成14年発足

2月13日練馬区役所20F交流会場にて定例会が開催された。42名出席。

第一部は早稲田大学の学生4名の「ジャグリングショー」で始まった。ジャグリングとは良く分からないので辞書をひく。奇術と書いてある。マジックとは違うのだ。日本的に言う大道芸になる。すばらしい芸。水晶玉を使った芸、一度にボール5個を空中に上げる。又中国のこまを使った芸、見ていて楽しい。皆、拍手の連続で瞬く間に時間が過ぎた。

その後はグループ討議、来季の運営委員をグループで話し合う。最後は自分探しのアンケートを全員で行う。

長い1日が終わり、二次会へ。



【各会の活動状況】

【ひとみ会】（平成18年発足）

「11月」NSNバスツアー参加者 **12名**。

例会：**11名** 室内にて講演会と楽ラク貼り絵アートを実施。講演会（高齢者の住まい）。

貼り絵では指先に神経を集中して老化防止の作業。招福鶴亀等の貼り絵を作成。

「12月」2回目のリサイクルマーケット実施。

延べ30名の協力者とNSNの支援により黒字となり一安心。忘年会兼料理教室：NSNから9名の参加有り **総員24名**。外部講師によりゲームを実施して、豪華お土産付の忘年会とした。料理教室では8種類の料理と味噌汁・おにぎり及び酒等で、4時間余り楽しむ。

「1月」**総員8名**

浅草散策の後、素人落語会を楽しむ。

（第6回文七迷人会）

ひとみ会会員が出演。



水 天 宮 子 宝

「ユーモアサークル」の提案

（NSNオープン参加行事として）

シニア人生をより快適にする為には、ユーモアやジョークが最も効果的です。会の活動で、会話だけではなく、スピーチ・一般の挨拶・自己紹介などで気の利いたユーモアが含まれれば、語りかける人と聴く人との間に、ほのぼのとした人間関係が生まれると思います。

ユーモアやジョークは、対話の中で偶然あるいは即妙に対応出来ればよいのですが、その為には、TPOに応じて話題に味付けできるよう、日頃その感覚を養い、且つ準備しておくことが有効です。

「ユーモアサークル」は、あくまで楽しい交流活動の中で、自然にユーモア感覚を身につけることを目指しています。誰でも、はじめから品のよいユーモアやジョークが出来るわけではありません。仲間達との交流の中で、楽しくこの感覚を体得することが狙いです。

ご要望を聞きながら、具体的運営について煮詰めていきたいと存じます。

ご関心のある方は、下記発起人にご連絡ください。

発起人：内藤雄幹（エルフ）

TEL & FAX：6760-2815

オープン参加行事のご案内

★シニア男性料理塾

(平成23年度前期(2)日制)

シニア男性初心者向け(講義と実技)

(日時) 6月10(日)、17(日)

13:00～16:00

(会場) 石神井区民交流センター2F

(参加費) 2000円+材料費(1日900円)

(申込) ねりまシテクラブ 山本雄一

☎(3992)2217

〔定例行事〕

☆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。

(日時) 5月24(日) 木

さくらアウト9・57スタート

(場所) ノーザンCC錦が原ゴルフ場

(申込) 睦会 横山 ☎(3904)3129

☆60歳からの健康ダンスサークル

やさしいステップから始めます。

男女共初心者歓迎。

①練馬公民館(火) ②石神井庁舎(水)

10:30～11:45(会費) 1回500円

(講師) 国際ダンス連盟理事 宮木康隆

(申込) 睦会 山田 ☎(6760)3306

☆八展会囲碁クラブ

(申込) 八展会 関野 ☎(5999)6888

☆正しい近代日本史を共有する懇談会

(日時) 毎月第2土曜日 16:30～18:30

(場所) 谷原出張所会議室

(申込) E1F 頼永 ☎(3904)4564

〔行事報告〕

笑涯楽習のすすめ

虹の会講演会

オープン参加行事の「笑涯楽習のすすめ」が2月26日に、“えーる”で開催されました。

第一部の講演は、自己笑介(名前をもじつても笑える)、落語の笑い(落語の特徴、落語の社会)、笑いの効用(健康、社交、笑門来福笑いのネットワーク)等の笑いながらも、ものの見方で人生観が変わる楽しいものでした。

第二部の落語はおなじみの「時そば」。内容はわかつていても、落語の五大特徴の講演を聞いたあとは、また格別の味わいでした。終わつてからそばを食された方も、おられたのではないでしょう。

虹の会を含め12の会から44人の参加者があり、オープン参加行事として意義あるものになりました。ありがとうございました。

(虹の会)



虹の会講演会風景



NSN定例連絡会 協議メモ

▼H24年1月28日(土) 13:30～16:00
確認事項

①バス旅行申込状況

②ついの住まい研究会報告 ほか

▼H24年2月25日(土) 13:30～16:00
確認事項

①バス旅行実施報告

②チャリティクリーンウォーク

③講演会 ほか

検討事項

①企画委員会の構成について

編集後記

今月号から、たて書きに生まれ変わった。NSN連絡会で尋ねたところ、たて書きの方が読みやすいと言う声が多かったので、その要望に応えたものである。会報/NSNは会員のための会報であり、その内容も体裁も、会員の多くが満足するものにしていきたい。

(○山)