

「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12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・シニアピアーズ玄暉会・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]

平成18年度事業に向けて

ねりまシニアネットワーク

代表 山本 雄一

この会報がお手元に届く4月からは現在のネットワークの組織になってから8年目(創立11年目)の事業年度が始まります。

当ネットワークの事業はこれまで1)シニアセミナーの開催・新規グループ結成の支援2)構成団体各会会員の相互の交流・懇親の促進…具体的にはサマーフェスティバル・一泊旅行・各会のオープン行事(他の会からも個人で参加できる)やオープン同好会の紹介・協力…などの事業が主たるものでした。

このほかにこれまで実現できていないものとして 個別の会ではできないこと・やり難いこと又は共同でやったほうが望ましい事業があります。ネットワークに期待するものとして数年前のアンケートでも要望があり、その後そうした社会的なニーズは寧ろ強くなっているように思います。

今年度はそうした事業の第1弾として「シニア健康麻雀教室」を開設できることとなり、あわせて年数回の健康麻雀大会をも主催する

ことを予定しています。「シニア健康麻雀」は老化防止にもなる頭の体操・楽しい交流イベントとして地域の活性化に役立つことが評価され品川区・杉並区など行政も事業化するほどで、民間では全国組織が運営されています。(本計画の詳細は下記の記事をご参照ください。)

「シニア健康麻雀」もそうですが地域貢献活動はネットワークでやるのがふさわしい事業だと考えています。個人でボランティア活動をやっている人はありますが会の活動としてやっているところは12団体の中でもごく僅かです。個々の団体ではできなくてもネットワーク全体の人材でやれば出来ることもあります。新たな地域貢献活動として何をどうやって実現するのか…今年の課題だと思います。

また各会のオープン行事や会の枠を超えた横断的な同好会も立派な地域貢献事業です。恒例として定着しているものがすでにくつかありますが今年度に新たな開店の旗が揚がることを期待します。ネットワークとして出来るだけ応援・協力していきたいと考えています。

「シニア健康麻雀教室」5月開講!

老化防止の一環としてシニアネットワークの会員に向けて実施した健康麻雀についてのアンケートは、10団体44会員から回答を回収しましたので、報告します。

このうち、教えても良いと回答した会員は14名で、レッスン希望者は30名です。

大会参加希望者は28名。会場提供申し出は、若干名ありましたが、個人への負担を避けるため、会場は豊玉高齢者センターと

し、「健康麻雀の会」として団体登録を済ませました。5月開講とし、3月1日に抽選会に臨み、希望曜日(5月9日火と23日火の午後)を引き当てました。

第一次レッスン対象会員30名には、各会の代表を通じて案内しますので、出席有無の回答のほどよろしく願います。

「健康麻雀の会」の会則及び会費等詳細は、案内状に添付いたします。多くの参加者の申し込みを期待しています。

「健康麻雀の会」準備事務局 岩立・笠島

同期会紹介シリーズ②

ノンベエぞろいの「八展会」!?

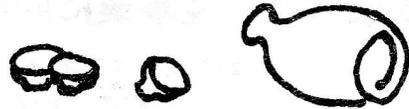
本当は面白く、まじめなのに・・・

わが八展会は、2001年3月のシニアセミナーに参加したメンバーが主体の、まじめで面白い会です。

八展会の現在の会員数は男子17名、女子7名、計24名となっています。スタート時は男性が多く、運営方針、活動方針などを決定するために、会長、幹事とミーティングを重ね、ノミネーションを盛んに行ない、ほかの会の方から「ノンベエ」の集まりのように言われたことがありました。

現在の月例活動は原則として、毎月第二土曜日としています。しかし、季節に応じて花見や紅葉を楽しむときは、経験から予測して最適と思われる日を選んでいきます。活動の年間パターンとして、2月、8月の気候の厳しい月は屋内で、会員のいままでの経験を主体とする勉強会を行なっています。今までの会員講師のテーマを列記すると「外国人の短期間逗留方式」(女性会員)「コンクリート建物のメンテナンスの重要

性」「日本語・外国語」「易の知識」「原子力の知識」「古文書入門」など。また、12月は忘年会で2004年は湯西川温泉、2005年は塩原温泉に一泊旅行をし、酒を飲み、談笑し、カラオケを楽しみました。



同好会は、最初に半年間「絵葉書を作る会」を行ない、不定期ではありますが「男の料理を食べて、カラオケを歌う会」を今まで4回行ないました。「ノミネーション」を得意とするわが会の自慢の催しと言えます。ただ会場とする場所としては、会員のなじみのスナック、小料理屋の土曜日数時間を借り切り、作る人、食べる人、歌う人、などみんなが特徴を持って参加し、楽しんでいます。広さの限界から、参加人数が最大15名で抑えられるのが残念。料理人は渊井、鈴木(憲)、藤田、高橋の各氏でメンバーの希望も聞き、メニューを考えています。

オープン参加の同好会としては、わが会の関野氏の努力により「囲碁」が、他の会の方々も多く参加いただき盛況です。

第13回わがシニアセミナー実施速報

第1日目が3月4日(土)、第2日目が11日(土)予定通り練馬区役所本庁舎20階(交流会場)にて開催されました。

2月1日の区報掲載より応募受付開始するも出足が悪く心配しましたが、会員のロコミや各施設に配布したチラシの効果が始まり、最終的に応募者総数は54名(男性20名、女性34名)となりました。

参加者は1日目が34名で、男14名、女20名。2日目は31名で、男14名、女17名。2日間では、男性16名、女性23名がセミナーに参加しました。

2日間の講演は、参加者皆さん熱心に聴講され、これに続く2回のグループ・トークも活発な話し合いが持たれ、有意義な交流を図ることが出来ました。

2日目は17時45分から同交流会場にて懇親パーティを開催。参加者は26人と盛況ぶりで、余興のマジック(岩立さん、久保田さん)もあり、終始和やかな懇談の中にも、新しい会の立ち上げへの意欲を感じました。この後は、新しい同期会発足のための準備会議が18日と4月1日に開かれる予定です。

(実行委員長 笠島賢一郎)

自由投稿

熟年夫婦の第2の人生

ねりまシニアクラブ 柴田 照久

会社を円満に退社し、さてこれから残された自分の人生をいかに有意義に過ごすか？

テレビ、マスコミでは、明日からは会社に行かないで、家にぶらぶらしている主人のことを粗大ごみ扱いする風潮がある。奥様方とすれば今まで通り、朝は早くから会社に行く主人の後姿を見て、ご無事で「行ってらっしゃい」と送り出すことに満足感があつたかと思う。でも現実はずいぶん違うのである。今日から毎日、主人が家にいることが、うれしいことの半面、戸惑いを隠せないのが本音ではなからうか。

主人の方とすれば、40年もの長い間会社のため一途に働き続け、ようやくこれからは自分の好きなこと、やりたいことが出来ると思っていたが、やはり奥様同様現実はずいぶん違うのである。長年(40年)お互いに家事と勤めとでは違うのであるし、急に家にいる主人もと感うのも仕方がないことだと思ふ。

ここでわたしなりに2、3提案をしてみると、①お互い共通の趣味を探し、実行してみる。たとえばドライブ、ダンス、カラオケ、旨い物を食べに行く。②話し合いの中で家事の分担を決める。たとえば食事を交代で作る。掃除洗濯を分担してやる。③夫婦ともども親しい友人を作る。最低でもこれくらいは実行してみたいかと思う。近頃のテレビ

等でも熟年離婚を取り上げられるのは、こうした問題に関心が高いからだと思うが…。

ねりまシニアネットワーク

定例連絡会 協議メモ

[毎月第4土曜日開催、構成団体 12 団体代表が「ネットワーク運営について」協議する]
平成 18 年 2 月 25 日 (土) 13 時～16 時
協議事項

- ① 第 13 回ねりまシニアセミナー開催の件
- ② NSN 会報第 3 号編集企画
- ③ 健康麻雀についてのアンケート調査結果概要

上記各項目について討議を重ね、実施に向けて了承、実行に移した。

自由投稿歓迎

本紙への自由投稿を歓迎します。

ご投稿の際に守っていただきたいこと

- ① ボリューム 1 行 20 字×30 行程度
- ② 締切日 特になし・頼む時は別途指定
- ③ テーマ 特になし・頼む時は別途指定
- ④ 政治、宗教等の活動、商品の売り込みなど
会報の発行目的にそぐわないことは不可
- ⑤ 人の中傷・批判や品位を損なう内容は不可
その他

掲載の可否や時期、加筆、削除等については編集会議におまかせ願います。

投稿は各団体の会長、あるいは第 4 頁の編集委員、事務局へお願いします。

(第 13 回 ねりまシニアセミナー 基調講演より抜粋)

生きがいとは

- ① 人生に「生きる意味」や「生きる価値」を与えるもの
- ② 自分に課せられた使命(任務)を行なうこと
- ③ 他人や社会の役に立つことを行なうこと
- ④ 他人に認められることを行なうこと
- ⑤ 生きていることに喜びや満足感や心の安らぎがあること
- ⑥ 「生きること」を支えるもの
- ⑦ 生きがいは思い出の中にもある
- ⑧ 「生きがい」は何かを待つ気持ちの中にもある

(財)健康・生きがい開発財団専任講師/ライフプラン学習支援研究所代表 鈴木啓三氏

オープン参加行事のご案内

●シニア健康麻雀教室

5月9日(火)、23日(火)

13時～17時

(場所) 豊玉高齢者センター

*アンケートで回答のあった参加希望者
30名に対しては、各会を通じて実施要領・
案内を別途お知らせいたします。

問合せ・連絡先 3926-5857 (岩立)

●救命救急講習会(実技含む)

5月17日(水)13:30～16:30

救急車がくるまでの応急処置が命を救います。
新しくAED(電気ショック)講習が加まりました。

認定証の3年更新を迎える方、新しく認定を
受ける方、一緒に受講できます。

(場所) サンライフ練馬2階和室

(申込) 5月1日まで先着 20名

陸会 吉野 3924-4668 Tel&Fax

渋井 3923-3089 同

横山 3904-3129 同

(教材費) 認定証更新 1200円

新規受講 1400円

●いちごの会ハーモニカサークル

(日時) 毎月第3週の水曜日 午後7時より

(場所) 練馬と大泉の会場を隔月利用。

NSN 会員の方ならどなたも大歓迎です。

問合せ・連絡先: 5936-6058 (庄村)

●オープンゴルフの会

5月24日(水)

(コース) ノーザンカントリークラブ

錦が原 GC 048-624-5651

(スタート) さくらアウトコース

AM 8:33 3組

(フロント前集合) 8時

(申込) 陸会 横山 3904-3129

5月15日頃まで

●おあそびパソコン

4月16日(日)、以下予定

5/21、6/11、7/16

(場所) 石神井公園区民交流センター
2階 会議室

(時間) PM1:00～

※ノートパソコン・接続機器持参

(申込) 五友会 宮下 3920-2735

(参加費) 500円

●Liebeリーベの会

(愛唱歌を楽しむ会)

4月5日(水)、19日(水)

練馬公民館

5月3日(水)、17日(水)

練馬公民館(予定)

(時間) 10:00～11:30

(申込) メロウメイツすばる

佐藤 3997-1707

(月会費) 2000円

●八展会囲碁クラブ例会

4月29日(土・みどりの日)

5月4日(木)

(場所) 光が丘地区区民館大広間

3979-6911

(時間) PM 12:30～5:00

3日前くらいまでに参加・不参加の
ご連絡をいただくと有難いと思
います。

(申込) 八展会 関野俊夫 5998-9888

Em tosio-sekino@nifty.com

編集後記

▽ シニア健康麻雀の事業が実現します。老化の防
止が旗印。健康でありたいとのみんなの願いが麻雀
にも目を向けました。身体を使うことが健康維持には
欠かせませんが、頭の体操もしないとボケてしまいま
す。さらにこうした機会をさまざまな視点から作り出
していきたいものです。事業の成果を期待しつつ・・・
▽ シニアセミナーでは、これからの人生を如何
に充実させるか、若さとは、生きがいとは、と原点
に還っての討議が繰り返されました。原点に還る。
目標に迷ったときはこれが一番です。

▽ 本紙編集委員を募集しています。当初は5
人体制で企画されましたが、1名欠員のままス
タートしました。NSNの会員の方で興味のある方、
ご協力いただける方を探しています。(庄)

会報/NSN 通巻3号 2006年3月25日発行

発行責任者 山本 雄一(ねりまシニアクラブ)

編集責任者 庄村 勝男(いちごの会)

編集委員 松澤 昭夫(ねりまシニアクラブ)

中村 元功(燦々会)

笠島賢一郎(トリトンねりま)

問合せ・連絡先 5936-6058 (庄村)