

「吹割の滝」と「りんご狩り」

秋のNSNバス旅行

11月28日のNSNバス旅行は、群馬県沼田の「吹割の滝」と「りんご狩り」でした。当日は天候に恵まれ、総勢86名がバス2台に分乗して練馬高野台駅前を出発。関越道を北上、沼田ICより「吹割の滝」に向かい、約30分で到着。豪快な滝と溪谷の景色を満喫してから、食事場所「原田農園」へ。食事後は農園内で「りんご狩り」を楽しみ、帰路につきました。



春のチャリティ・クリーンウォーク

秋のチャリティ・クリーンウォークは、あいにくの雨で中止になりましたが、春については、第6回目を迎え、毎年恒例となった光ヶ丘公園に向けて3コースで行われます。

日時は4月2日(火)で、コースは大泉東映撮影所Tジョイ前、石神井公園駅、中村橋駅を出発点として、各コースとも出発は9時です。

参加費は500円、チャリティは500円(1口)で練馬区の葉っぱい基金に寄付する予定です。

詳細を記した

案内チラシについては、1月末に皆様に配布いたしますので、お誘い合わせの上ご参加ください。



(CCW事務局)

第20回ねりまシニアセミナー

来る5月18日のねりまシニアセミナー開催に向けて、セミナー企画委員会では、チラシ、プログラムやテキストの検討が行われました。チラシについては、1月末に配布することにし、またプログラムについては、講演講師に若林一声氏に依頼することに決まりました。

NSN会員の皆様におかれては、配布のチラシを是非活用していただき参加を呼びかけていただきますようお願いいたします。(セミナー事務局)

NSNパンフレットの活用

NSN各会及び会員の皆様には、会員の勧誘やセミナーへの案内等に活用していただくために、三つ折りのNSNパンフレットを用意しています。

(昨年11月に改訂版を作製)

必要と思われる時はNSN事務局にご請求ください。

【各会の活動状況】

【四季会】 平成9年発足

恒例の秋の紅葉狩り旅行、今回はマイクロバスを利用して、区の指定保養施設のニュー・グリーンピア津南へ二泊三日の行程で行ってきました。

関越自動車道の渋川・伊香保インターで降り、草津温泉を巡り、津南秋山長野原道を北上。切明温泉から秋山郷に入りました。左に鳥甲山、右に苗場山。天候にも恵まれ、絵具箱をひっくり返したような山々を歓声をあげながら堪能し、グリーンピアに到着。翌日は大自然の中でのトレッキングです。



帰りは、野沢温泉経由で豊田・飯山インターから上信越自動車道に乗り、行きとは違う景観を楽しみました。

【ねりまシニアクラブ】 平成4年発足

前回報告以降約6か月間の活動抜粋。

歩こう会

6月「東村山・北山公園の菖蒲まつり」、
7月「江戸川橋・印刷博物館見学」、
9月「東吾野かたくりの郷でバーベキュー」、10月「東京ゲートブリッジ」、
11月「銀ブラ」、12月「上井草周辺旧跡めぐり」、1月「ソラマチと浅草散策」

学習会「自彊術解説と試技」

9月の例会時に自彊術（じきようじゅつ）（練馬支部の指導者林綾子氏の解説と実技指導を受けた。自彊術は日本人の医師によって創案された日本最初の健康体操・治療術（整体などの治療を加味した保健体操）である。現在、公益社団法人・自彊術普及会傘下に練馬区では25教室が活動している。

白百合障害者福祉作業所イベント手伝い

10月27日の白百合祭りで、受付とゲームコーナーの手伝いボランティアとして4名が参加。95年以来長年の協力に對し白百合作業所より感謝状を頂いた。

【二三の会】 平成23年発足

毎月定着して活動していることとして、男の料理を楽しむ会

（女性は食べて

評論と雑談）

太極拳、

麻雀教室、

館ぶら、

絵画教室及び、

全員でのテーマを決めた自由

討論等が有ります。

その他、四季折々の暮らしの中でアクセント、小なきときめきを求めた小活動を行なうて楽しんでいきます。

具体的には、春は青雲寺の花見、夏はビール工場の見学、秋は紅葉の昭和公園とスカイツリーの450mの眺望体験、冬は都心の料亭での専門料理に舌鼓などです。

気心の知れたメンバーで過去を振り返らず、新しい人生を、明るく、活力を持って生きる事をモットーに、会として明日の目標に目を向けて、常に活動的であることを目指しています。



【各会の活動状況】

【まるく会】平成21年発足

月例会はどうあるべきか・・・

意見の集約のもとに、参加しての充実感、会としての誇り、そして何かお土産を持つて帰宅の途につく、価値のあるひと時とすべく進めています。

アンチ・エイジング（12月例会のテーマ）

▼どうしても「この先の人生をどう無事に過ごしていくのか、質の高い人生を送るにはどうしたらいいのか」を考える。

▼年齢を重ねていくのは、失うものもあるけれど得るものの方がずっと多いものと思っていて、これからの人生をエンジョイしたいと思う。

▼アンチ・エイジングを一言でいえば「健康寿命」の学であり、その目的は高齢者の生活の質、言葉でいえば「クオリティ・オブ・ライフ」の質を高めることにある。

▼若々しくありたいのは自然の欲求だが、行き過ぎたアンチ・エイジングにおかしなことがたくさんある。それ以前に、そもそも加齢による変化は本当に悪いことばかりなのだろうか。円熟した老い、年令を重ねた人生にいい知れぬ魅力を感じるのではないだろうか。

【睦会】平成11年発足

秋は10月のハイキングをはじめ、内外の行事が目白押しでした。

11月例会は練馬区立美術館で開催された彫刻展「棚田康司『たちのぼる』」を学芸員のギャラリートークで鑑賞。彫刻はわからないという人も、解り易い解説で造形の妙を楽しむことが出来ました。



鑑賞後「味三昧」で会食しました。

また初めての試みとして、会員の元料理長指導による「料理教室」が開かれ、活きエビなどの天ぷらを美味しく頂きました。

12月例会は、「朗読と語りの会」が開かれ、二人のゲストから楽しい朗読とふるさと思いを伝える語りや、美しい日本語と懐かしい方言に癒されました。加えて会員から今年を回顧するスピーチがありました。

《会員のひろば》のお知らせ

四月号から「各会の活動状況」に代わって、「会員のひろば」を掲載します。これは各会のどなたかが、自由にお書きになる欄です。自分の会のことでも、NSNについてでも、シニア全般についてでも、何でも考えておられることをお書きください。半頁のスペースで、文章スタイルは問いません。ペンネームでも可能です。
(編集委員会)

NSN定例連絡会 協議メモ

▼H24年11月24日(土) 13:30～15:30

確認事項

- ① NSN役員会について
- ② チャリティ・クリーンウォークについて
- ③ 講演会について
- ④ バス旅行について
- ⑤ ついの住まい研究会報告
- ⑥ ねりまシニアセミナーについて

▼H24年12月22日(土) 14:00～16:00
確認事項

- ① チャリティ・クリーンウォークについて
- ② バス旅行実施報告
- ③ ねりまシニアセミナーについて
- ④ ついの住まい研究会報告

オープン参加行事のご案内

★訪問看護の講演会

単なる医療補助ではない、在宅に必要な訪問看護の状況を、経験を通してお話します。

(日時) 3月21日(木) 13:30～15:00

(会場) 男女共同参画センター えーる

(講師) 訪問看護センター 重信好恵さん

(参加費) 無料

(申込・問合せ) ついの住まい研究会 武藤

☎(3978)50215

★シニア男性料理塾

平成24年度後期(2日制)

シニア男性向け。講義と実習・同世代で

わいわい作り、食べる楽しい初心者教室

(日時) 3月10日(日)、17日(日)

13:00～16:00

(会場) 石神井公園区民交流センター調理室

(参加費) 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

☎(3995)2217

〔定例行事〕

☆ユーモアサークル

3分間スピーチにより、自然にユーモア感覚を体得しましょう。

(日時) 奇数月第4月曜日 14:00～17:00

(場所) 谷原出張所(高野台駅下車3分)の予定

(会費) 300円(当日参加者)

(申込・問合せ) エルフ内藤 ☎(6760)2815

☆楽しく本を読む会

今迄読んだ事のない新しい本に出会う喜びと新鮮な学びが得られます。

(日時) 毎月第1土曜日 13:00～14:45

(場所) 石神井公園区民交流センター会議室

(会費) 月300円

(申込・問合せ)

まるく会 吉田 ☎(6760)7112

☆60歳からの健康ダンスサークル

初歩の易しいステップから始める健康ダンスです。男女共初心者歓迎！

(場所) ①生涯学習センター(練馬公民館(火))

②石神井庁舎(水)

(時間) 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・問合せ)

睦会 山田 ☎090-8846-2376

☆ねりまシニアボウリング会(NSB)

初心者・新規入会・重複入会可

(日時) 毎月第2月曜日 11:30～13:00

(場所) シチズン・ボウル(高田馬場駅徒歩10分)

(ゲーム) 月例会(毎回3ゲーム)年2回大会開催

(会費) 月例会1,000円

(申込・問合せ)

すばる 坂本 ☎(6761)3046

☆練馬フレンドボウル会

初心者・新規入会・重複入会可

(日時) 毎月第1水曜日 11:30～13:00

(場所) シチズン・ボウル(高田馬場駅徒歩10分)

(ゲーム) 月例会(毎回3ゲーム)年2回大会開催

(会費) 月例会1,000円

(申込・問合せ) すばる 坂本 ☎(6761)3046

睦会 山田 ☎(6760)3306

☆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) 3月28日(木)

さくらアウト10:25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

☆八展会園基クラブ

(日時) 2月11日(月) 3月20日(水)

12:30～17:00

(場所) 光ヶ丘地区区民館

(申込) 八展会 関野 ☎(5998)9888

編集後記

今年は巳年。蛇は脱皮することから復活と再生を意味するそうですね。年齢を幾つ重ねても、新たな出会いを探す意欲と、考え方の柔軟さが欲しいものです。○山