第４５号

会報／ NSN NERIMA SENIOR NETWORK 2013年 4月号

ねりまシニアネットワーク 会報／NSN 第 45 号 2013 年 3 月 23 日発行 発行責任者／山本雄一

新年度に向けて

NSNはサービス機関としてこれまで各会が、単独では実行しにくいものを事業化することで、会員の（利用者として、又事業計画世話人としての）参加の機会を、少しは広げることができたと思っています。今までの恒例事業は次の通りです。

【社会貢献事業】 ①シニアセミナーの開催、②新しいシニア団体の結成支援、③チャリティ・クリーン・ウォーク（ＣＣＷ）、④公開講演会の開催

【会員の学習研究事業】 ⑤ついの住まい研究会、⑥ボランティア会議

【会員交流事業】 ⑦サマーフェスティバル、⑧合同バス旅行

【広報事業】 ⑨ＮＳＮ会報の発行、⑩ＮＳＮホームページの運営、⑪「シニアナビ練馬」や「練馬区まちづくりセンター」ＨＰの掲載ＰＲ

ＮＳＮはもともと、**シニアセミナーの開催、新しいシニア団体の結成支援**のための実行委員会としてスタートしたものですが、所属団体が増えると共に、会員の交流やその他の社会貢献事業もやろうというニーズが増え、今の組織になりました。

それら事業の準備のための委員（世話人）はなるべく広く多くの人が関わって頂けるのが理想ですが、実際は一部の人に集中する傾向があり、これまではその人の献身的な貢献に依存してきたという経緯があります。

今年度以降、団塊の世代の地域復帰の波が続くこともあり、**シニアセミナーの開催、新しいシニア団体の結成支援**の社会的ニーズはますます大きくなるなど、その重要性は増しています。運営はセミナー委員会として年々新しいやり方を取り入れて合理化していますが、事業は継続します。

公開講演会も、ＮＳＮの社会貢献事業として必要であり、継続するための方策を役員会や委員会で検討しました。その結果、これまでの各団体との共催方式をやめ、実行委員会団体を新たに設立することにより、この事業の継続を図ることにしました。

交流事業については、その準備の負担の大きい割には交流という目的が思ったほど達成されていないという認識が一般的で、委員の負担の軽減の見地からも見直す必要があります。

サマーフェスティバルは、現段階では未検討ですが、何らかの世話人の負担軽減策が必要と思われます。

合同バス旅行は、役員会や旅行委員会で検討した結果、今年度からはＮＳＮの事業から外し、有志団体のオープン事業にすることとなり、２月の運営連絡会で承認されました。

会員の学習・研究事業に位置付けられている**ついの住まいの研究会**は、今年の秋で第１クルーを終わる予定です。新たな参加希望者があれば、引き続き第２クルー２年間を行います。

充実したシニアライフを全うするには、気の置けない仲間と楽しむと共に、役割を持つことが大事です。ＮＳＮは地域での役割と、参加の機会を提供します。ぜひ参加してください。（山本）

【会員のひろば】

東京湾にゲートブリッジ誕生

トリトン

修復が終わった東京駅へ

シニアライフに欠かせないものそれは
（キョウヨウ）と（キョウイク）とのこと
「今日用がある」「今日行く所がある」

酉の年に誕生したトリトンは今羽ばたいてます

真剣に麻雀の勉強会

会食と共に毎月の例会

秋の旅・熱海へ

《一杯の酒》

「心してこの一粒を噛みしめん、国と親との恵みなりせば。いただきます」。小学校四年生の時、昼の弁当を前に必ず言った言葉です。「このご飯はたとえ一粒でも、お百姓さんが一生懸命汗を垂らして一年かけないと出来ない尊い物だから、勿体ない事をしてはいけません。一粒も残さないように食べなさい。お弁当を持たせてくれたお父さんお母さんに有り難うと心の中で言うんだよ」。終戦後五年目頃の担任の先生の教えでした。世の中が麦の混じった弁当をやっと持ってこられるようになった時代の事でした。時を経て今や経済大国。良くも悪くもなんでも手に入ります。その反面物を粗末にし過ぎます。日本では年間五百万～九百万トンもの食べられるのに捨ててしまう食品ロスがあるそうです。物を大切にし、人に感謝する気持ちを持って欲しいと思い、高校生だった息子にこの「心して--」を話したら、「国が国民の財産・生命を守るのは当然のこと、親が働いて報酬を得て子供を養育するのは義務だから、それを国と親の恵みだからありがたいと思えと押し付けるのは間違えているよ」と猛反論を受けてしまいました。長年良い教えだと信じていた私は、何とか解って欲しいとかなり激しく言い争いました。あれから二十数年、この正月に息子が美味い酒が手に入ったからと一升ぶら下げてやって来て、全く思いがけず「心してこの一盃を飲み干さん、育った息子の恵みなりせば」と言っておどけて笑いました。燗を待ちきれず一緒に飲んだ一杯の酒が、時間をかけてジンワリと心の中に沁み渡っていきました。

菜々会　原　博

【会員のひろば】

《シニア男性料理サークル》

自炊経験の全く無い自分が、退職時に真っ先にやらねばと考えた事は、家に一人置かれても食えることであった。クッキングスクールの基礎コースに申込み、参加して驚いた。参加者は殆ど若い女性で、班ごとの共同作業では彼女達もやり辛かったと思う。手慣れた講師が説明しながら実演しても、説明の意味が十分解らずに実習に入るので、見かねてアシスタントを一人横に付けてくれた。講座終了後にして、身に付いたものは殆どなかったが、しいて成果と言えることは、道具とか食器等の洗いには抵抗感がなくなったことくらい。

料理について自信もなく、関心も薄らいだ3年間のブランクの後、知人からシニア男性料理サークルへの参加を勧めて貰い、月1回の実習に参加することになった。

参加当初から足手まといな小生が、今まで脱落せずに来られたのは、一世代以上離れた先輩達が、気長にサポートし、励ましてくれたお蔭です。当番になってメニューを探し、食材リストの作成、在庫チェック。そして買い物リスト作成、当日1時間前の買い出し、各班への分配、実習前各レシピの説明、会計報告迄やるようになったのはつい最近のこと。

メニュー探しの時は、新聞の切抜き・パソコン・料理本・テレビ番組のレシピ等を利用する。メニューを決めたら、自宅で予行演習することにしているが、もたつきながら苦闘していると、家内が気になってアドバイスが飛んでくる。

以前は、テレビ番組での料理番組等は全く見ることが無かったが、時折家内と一緒に見るようにもなった。

ＥＬＦ　桑田英樹

いちごの会解散のお知らせ

平成15年発足後、10年を経て、話し合いの結果、3月末にいちごの会を解散し、ＮＳＮから脱退することを決めました。

発足当時約50名だった会員数は現在10名。毎月の活動でも参加者が少なく、ＮＳＮ活動にも殆ど役員だけの事もあり、ひところの活気は薄れました。

年と共に、体力・知力の衰えにより牽引力不足。会員が年々減少するのに、入会希望者はＮＳＮセミナーを受けた人に限定し、柔軟に対応して会員を増やす事をしなかった結果を当然の事と受け止めています。解散後は10年続いた会員同士の同期会として、継続することを話合っています。

なおＮＳＮとの繋がりは、個人的に受入れ可能な会と話合いをしております。

会長　平林久枝

《シニア男性料理塾》

ねりまシニアクラブ主催恒例のシニア男性料理塾が3月10日及び17日の2日間、石神井公園区民交流センターで開催されました。基礎知識を教わり、慣れない人もいましたが、24人のシニア男性が一生懸命に、そして和やかに、調理にいそしみました。メニューは、お味は、いかが?

オープン参加行事のご案内

【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)サンライフ練馬会議室
(申込、問合せ)
まるく会　吉田☎(7760)7112

☆八展会囲碁クラブ

(日時)(4月は延期です)
5月3日(金)、5月6日(月)
12・30～17・00
(場所)光ケ丘地区区民館
(申込)八展会　関野　☎(5998)98888

☆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)未定
(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スサークル

当分の間休会です。
(申込、問合せ)
睦会　山田　☎090・8846・2276

NSN定例運営連絡会　協議メモ

▼H25年1月26日(土)14・00～16・00
確認事項
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
検討事項
・講演会について

▼H25年2月23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ねりまシニアセミナーについて
③講演会(新団体設立について)
④ついの住まい研究会報告
検討事項
・バス旅行について

編集後記

永らくNSNの仲間としてご一緒だった「いちごの会」が3月でお別れすることになり寂しくなりますが、5月に開催されるシニアセミナーを機会に生まれるであろう新団体に期待しましょう。(五)