

「一笑会」発足

一笑会会長 久保田秀夫
平成25年6月23日の設立総会で、一笑会が誕生しました。会員は奇しくも25名(男性16名、女性9名)です。

5月18日開催の第20回ねりまシニアセミナーの基調講演「21世紀はユーモアの時代」に惹かれて申し込まれた方も多く、家庭で一日「一笑い」、例会で「ユーモアと笑顔」を目指そうと「一笑会」と命名しました。

25名の新しい友人を得る機会を作っていただいたねりまシニアネットワークの方々に感謝いたします。会員は、仕事・家庭・趣味などそれぞれの分野で経験豊富で、人間性豊かな人生のベテラン揃いで、今後どんな楽しい企画が出てくるか楽しみです。

現在は会員の人生を豊かに、地域に何らかの貢献をする事を大きな目標に、「やってみようよ、楽しもうよ」精神で進めていこうと議論を始めているところです。

すでに諸先輩から親切なご指導をいただいておりますが、NSNの行事にも積極的に参加し、先達の知恵を学ばせていただきたいと思っています。今後とも、皆様のご支援をお願いします。



サマーフェスティバル

8月4日(日) 13:30

練馬区役所階多目的会議室にて
目玉は練馬交響楽団有志の演奏!

平成25年度ねりまシニアネットワーク

構成団体会長代表者名 (敬称略)

- | | |
|---------------|--------|
| ねりまシニアクラブ(H4) | 山本 雄一 |
| 四季会(H9) | 桑原 義和 |
| 睦会(H11) | 渋井 良郎 |
| 菜々会(H12) | 岸 徹 |
| 八展会(H13) | 熊谷 玄之 |
| メロメイッすばる(H14) | 奥村 悦郎 |
| ELF(エルフ)(H16) | 内藤 雄幹 |
| トリトンねりま(H17) | 武藤 哲 |
| ひとみ会(H18) | 田中 正一 |
| 虹の会(H19) | 丸山 敏雄 |
| まるく会(H21) | 五十嵐 将夫 |
| 楽友会(H22) | 下河 秀行 |
| 二三の会(H23) | 岡部 史生 |
| フェックス(H24) | 轟 和好 |
| 一笑会(H25) | 久保田 秀夫 |

(内は設立年)

【会員のひろば】

《シニアライフをエンジョイするには》

楽友会は、シニアライフを新しく仲間と楽しく過ごそうと平成22年に出来た会で、現在私が二代目会長を仰せつかっている。

会員は当初25名いたが、病気や介護などで減少し、現在新入会員を含めて21名である。

いろいろな企画を立てて実施してきたが、昨年1月から毎月の記事を3名による担当制にして、企画立案者が偏らないように心掛けています。人それぞれ趣味も価値観も違う者同士が一緒になつて行動するので、ある程度共有できる行事を考えて企画立案することにしている。

東京都内を中心に、遠く川崎や熱海などの遠隔地への企画もあり、出来るだけ行ったことのないような、興味ある所への企画を各人が企画し楽しんでいる。企画マンは、それこそ下見をして準備

に余念がない。これも会員に喜んで貰いたい一心からである。

さて、「人生八十年時代」である。この残された人生を如何に有意義に楽しく、且つ健康で健やかに過ごすかは、人それぞれ違うと思うが、後悔のない過ごし方だけは心掛けたい。

しかも、人生はアクティブに過ごすことが何よりも大切である。与えられた人生よりも、クリエイティブな人生がより楽しく、より生き甲斐がある。

私は、練馬区内で地域活動を始め、既に15年余りになるが年々仲間が増え続けており、ボランティア活動とは言え、地域のためになることを実行に移すことで、人生の生き甲斐を感じる日々である。これからは、健康に気をつけながら、自分に出来ることを積極的に行動していきたいと考えている。 楽友会 下河秀行

《多摩だより》

虹の会で山歩きが好きなため、練馬から多摩に移住したメンバーが居る。例会には出られないが、気持ちは虹の会の会員と繋がっている。季節の折々につけてハイキングを計画してくれるので嬉しい。

彼から会のみんなにあてたメールの一部を紹介しましょう。

『多摩に移住して、10ヶ月になります。毎日の丘陵歩きで足腰も少しは鍛えられているようです。1年位の単身赴任(???)のつもりでしたが、朝の空気や周りの緑に癒され、離れがたい心境です。もう少しこちらに居ようかなと思っっています。虹の会の例会にも出られず、心苦しい気持ちですが、皆様との別れも悲しい思いです。正会員の資格もないと存じます。できうれば、オブザーバーのような形かOBで、細い絆を繋がせていただけないでしょうか。勝

手なお願いで申し訳ありません。

多摩には、鎌倉に通じる古道が網の目のようにあり、軽いウォーキングが楽しめます。会員の皆様もお気軽にお出かけいただければ嬉しいです。(遊歩人)』

と、多摩を独り占めしている遊歩人に半ば強請した「多摩ウォーキング」。新緑の候5月28日に実現し、堪能しました。

虹の会 双樹庵



【会員のひろば】

《絵画と私》

新緑の爽やかなある日、展覧会への出品のこともあり、自分のイメージと合う場所を求めて散策に出た。二、三箇所見てから、

前から気になっていた廃屋に行き、周りを眺めていると、木々が茂った奥に物置小屋が在るのを見つけた。「あーこれは面白い」と感じ、この場所に決めることにした。

折りたたみ椅子に腰を下ろし、スケッチブックを取り出し、ペンを始めた。風景画は構成を良く考えて組み立てることが大切で、極論すれば構図とデッサンで絵の3分の2は決まってしまうと言える。

私は絵を画く時、自然と対話するように、これをどのように、或いはどうやって絵にしていけるかを考える。達者に画かれたものより画かれた絵から何かが伝わってくるような、語りかけてくるよ

うな絵を画きたいと思う。絵と向き合っている時、自分がその中に入り、自分だけの世界が出来

ることは何と楽しいことだろう。

しかし、毎回、画き始めてから厚塗りに入っていく過程では、画いては消し、削り、苦悩の連続となるのが通例だが、出来上がった絵が何かを伝えていると感じられた時、それが私の一番の傑作と思っている。

二二三の会 濱田睦子



《ついの住まいの研究会

…二期生募集！》

ついの住まいの研究会一期生のお一人が6月に逝去されました。

ガンを宣告されたあとも、自立した生活を最後まで貫く一方、心身の自由がきかなくなったら入所する施設の予約も済ませていたと聞いています。結局、自宅から入院し、間もなく亡くなりました。自分なりに準備を整えていたからこそ、最後まで自分らしい生活を続けることができたように思われます。他の一期生からも、

「2年間の学びを通じて、自分なりのついの住まいの構想を持っための基礎ができた」といった感想が数多く寄せられています。

一人一人の状況は様々で、自分に相応しい「ついの住まい」は自分にしか分かりません。しかし、できるだけ間違いの少ないついの住まい選びをするには、高齢者の

様々な住まい方や介護保険等使えるサービスの情報が必要です。

仲間の意見も自分の考えを深めてくれます。あなたも、研究会でついの住まいを考えてみませんか。

研究会二期生を募集します。参加希望の方は、8月31日までに、メールなしファックスで、氏名(所属会)・住所・電話番号・メールアドレスを、NSN山本会長へご連絡ください。

ryam@kpe.biglobe.ne.jp

FAX / 電話 3995-2217

《ついの住まいの研究会報告》

7月25日、「ついの住まいの研究会報告」の講演会を開催しました。NSN会員を中心に50名弱の方が参加し、武藤哲氏(ついの住まい研究会事務局)から、2年間の活動の概要、万一の際の相談先、身近な人々との意思疎通の重要性等の話を聞きました。考えさせられる2時間でした。

オープン参加行事のご案内

〔定例行事〕

☆太極拳の会

講師の先生をお呼びして月2回太極拳を楽しんでいます。数名の方の参加を歓迎します。

(日時) 第2・4火曜日午後

(場所) 東大泉中央地域集会所

(申込・問合せ)

二三の会 伊藤 ☎(3992)8803

☆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 ☎(6760)7112

☆八展会園暮クラブ

(日時) 8月11日(日)、9月16日(月)
12・30～17・00

(場所) 光ヶ丘地区区民館

(申込) 八展会 関野 ☎(3992)9888

☆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。

(場所) ①生涯学習センター(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)

楽友会 植村 ☎090-5279-7120

☆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) 9月(日時未定)

(場所) ノーサンCC錦が原ゴルフ場

(申込) 睦会 横山 ☎(3904)3129

〔リサイクルマーケットに出店〕

8月24日(土) 10・00～12・00

石神井公園区民交流センターの

リサイクルマーケットに出店します。

この機会に「ご家庭で断捨離され、

不用になられたものを「寄付下さい」。

当日朝10・00までに

会場にお持ちいただければ幸いです。

(連絡先) ひとみ会 田中

090-5803-4518

NSN定例運営連絡会 協議メモ

▼H25年5月25日(土) 14・00～16・00

確認事項

①ねりまシニアセミナーについて

②講演会について

③ついの住まい研究会報告

④サマーフェスティバルについて

⑤会報について

▼H25年6月22日(土) 14・00～15・30

確認事項

①ねりまシニアセミナーについて

②講演会について

③ついの住まい研究会報告

④サマーフェスティバルについて

⑤会報について

編集後記

今年も暑い夏がやってきた。緑のカーテンも3年目。ゴーヤ・きゅうりが成功し、今回はミニトマトにチャレンジ。早めに植えたので順調に大きくなっていくのだが、その代わりに下の葉っぱが枯れていく。肥料か、手入れか、なんとかしなけりやなりません。

「枯葉」はシャンソンだけで「けつこう」。(〇)

