

新年度に向けて

ねりまシニアネットワーク(NSN)は、1996年にシニアセミナーの実行組織として当時の3団体で結成され、年1回のセミナーの都度、新しいシニアのグループづくりを支援してきました。その後加盟団体が10団体となり、団体間の交流が必要との認識から、2003年に「サマーフェスティバル」、2005年に「NSN会報」、2006年に「合同バス旅行」、2008年に「チャリティ・クリンウォーク(CCW)」、2010年に「講演会」、2011年についての住まいの研究会というように、アンケートやその時々ニーズに応じて、ネットワークとしての交流事業、広報事業、社会貢献事業、学習研究事業などを追加してきました。

しかしこの数年加齢の影響か、連絡会メンバー及び一部の有志によるこうした共同事業の運営が重荷になってきました。そうした担い手メンバー以外の団体会員全般で見ても、内向き志向が目立ち、NSNや他の会への関心が薄くなっているように思います。

そうした影響で世話役や事務局といった

担い手が一部の人に集中していることも大問題です。こうしたことに配慮しながら来年度の年間計画を検討しているところです。

実は昨年会員から、サマーフェスティバルについて抜本的な改革案が提案されました。それはフェスティバルをNSN同期会・メンバー会員の1年の活動や成果の発表の場にするというものです。サマーフェスティバルへの提案としてありますが、本質はNSN活動の活性化と今後のあり方に関するもので、必ずしもフェスティバルの衣替えにこだわらるものではなく、要はそうした場ができること、発表できるような活動がどれだけあるか、これからどう作るかを提案者は重視しているという内容です。NSNの活動の本質に関することであり、提案者も言っているように短期間で結論の出せる問題ではないので、時間をかけて検討する積りです。

サマーフェスティバルはホテルなどで行うのと違い、自前でやる分参加費は安くできるメリットがあるが準備が大変です。一方思ってたほどは交流になっていないとか、マンネリ

という声があり、参加者が減少しているのも事実です。これまでも何回か議論になりながらも、従来スタイルで継続されてきたのは、不満ながらも団体間の交流と、新しい会の披露の場としてのニーズがあるからです。

今年度の活動計画はボランティア会議が抜けた以外は、項目上は昨年度と同じですが、中身は準備する側も参加する方もこれまで以上に楽しく出来るよう、それぞれの委員会の枠組みや取り組みにも配慮して具体策を詰めていきたいと思えます。(山本)

【菜々会のNSN退会について】

役員改選を現役員及び次期役員候補で協議した結果、後任役員を決定、1月20日の会合に、73%の会員が出席し、来期の人事が承認されました。

その際、会員も高齢化し、新会員の加入も期待出来ない故、対外的な活動を縮小し、NSNを本年3月で退会して、現会員の親睦を深める方針に成りました。NSNの皆様には長年に亘りご指導・ご後援頂き、感謝致します。有難う御座いました。

菜々会 岸徹

【会員のひろば】

《楽友会の企画行事》について

今年の冬は、異常気象で首都東京は2週間に亘つての大雪で、われわれ楽友会の定例会が流会になった。お蔭様(?)で、NSNの重要な連絡事項も伝達することが出来ずに大変困っている。

さて、わが楽友会は、平成26年度から毎月の企画行事を一部変更することにした。即ち「企画行事」を、この3年間ほど、年間約10回を3人の担当者で企画して来たが、少し負担が重すぎるとの会員の意向で、今年度から4人編成にして企画行事を年間5回に減らすことに変更した。それに依つて各人負担を軽減していくことにした。その代り、良いイベントや良い催し物等の企画が出て来れば、いつでも発案して会員に呼びかけて参加することにした。

因みに平成25年度の主な企画行事を例挙してみると。
4月、「太田黒公園と角川庭

園」5月、「新装なった東京駅と

KITTEと浅草天空」バスツアー

6月、「羽田空港日本航空整備

工場見学会&ショッピング」

7月、「江古田の街散策と

カラオケ」懇親会

9月、「西武高麗駅から

曼珠沙華の里巾着田」散策

10月、「目黒天空庭園と

等々力溪谷」散策

11月、「大江戸博物館でモースが

見た庶民の暮らし」見学会

同じく「柳川&福岡観光ツアー」

12月、「新宿嵯峨野」で、忘年会

1月、「練馬かごのや」で、新年会

2月、中村橋カラオケと軽食会

練馬かごのやで新年会



楽友会
下河秀行

《ウォーキング》

今年の「虹の会」新春恒例七福神巡りは、下谷へ行つてきました。過去に川越・深川・谷中・浅草へと毎年行つています。

三ノ輪から下町情緒の残る各所めぐり、昼食は洋食「香味屋」のメンチカツ定食へ。そして「子規庵」へ寄りましたが、私の10年来の念願の俳句作りも虚しく、一句も浮かばずあとにしました。締めくくりはレトロな「カバヤ喫茶店」でのおしゃべりです。

参加者5人同世代のせいとか、それぞれの昔話もわかりあい、楽しいひとときでした。いつも企画・案内してくださった方々に感謝し谷中の墓地を抜け、日暮里駅へと向かいました。

私が日頃 運動を心がけていることは「ウォーキング」と「ヨガ」です。どちらも始めてから10年近くになります。運動嫌いの私が今続けられる楽しい事の一

つになっています。

3年前の東日本大震災の時、ひばりが丘にいて、交通網がストップし、どうやって石神井の我が家へ帰ろうかと思つた時、ひらめいたのは自分の足でした。なんとか人に道を聞き、2時間位でたどり着きました。日頃歩いてたおかげかなと思いました。

近頃は以前山歩きで感じた下山時の膝の痛みも、足に筋肉がついたせいか痛くなくなりました。

今のささやかな楽しみはリュックを背負い、以前は自転車で行つていた駅周辺での買い物、石神井公園の三宝寺池とボート池を8の字にめぐり、2時間位で帰ってくることです。

これからも私を心身ともに元気にしてくれる「ウォーキング」を続けていきたいと思つています。

虹の会

Y・T



【会員のひろば】

《この4年間を想う》

ひとみ会が発足してから満4年経過した2010年に角地前会長から引き継ぎ、4年経過した。この4年間は、ひとみ会の活動変革期間のように感じる。(定例会への出席者の増加等)

就任時、設立5周年記念事業として、記念誌の発行・配布を考えたが、結局既に発行している会報(毎月発行)を整理することに落ち着いた。会員の協力で2010年末に、60ページ余りの会報集5冊を作成した。

翌年東日本大震災が発生し、チャリティー募金とひとみ会総会後の懇親会費、及び会員による寄付金を、義援金と共に練馬区を通じて、日赤に寄付した。

工場見学は8事業所を訪れた。一部はNSNのセミナー事業として、他の同期会からも参加され、感謝している。定年退職し

て8年、工場見学は社会(NSN)の他の同期会との交流を含む)との関わりができ、有益だった。

またNSN行事の企画委員(バスツアー、サマーフェスティバル、クリーン・ウォーキング等)を経験した。更にNSNの協力の下に、断捨離に関係したひとみ会行事(2回のリサイクルマーケット、消費者活動)を実施した。

この数年で、突然の会員の死去、会員配偶者の死去があり、会員が減少した。2014年現在、会員19名の平均年齢は72歳。ひとみ会は2年後に設立10年になる。10周年記念事業を行い、室内行事(トランプ、料理教室、学芸会、趣味の話、健康の話、介護保険及び高齢者の住まいの勉強会等)が充実し、更に6年後の東京オリンピックの時にも皆が元気でいることを願っている。

ひとみ会 田中正一

講演会の報告

《ついの住まいの研究会》

【訪問診療】

1月19日、ついの住まいの研究会の企画で「訪問診療の実際」の講演会が開催され、39名(うち一般2名)が参加しました。

講師の森宏太郎先生(ねりま大塚クリニック院長、訪問診療専門)のお話は大変具体的で、「口だけ出す遠くの親族」は早めに釘をさして黙らせ、療養方針等がスムーズに決められるようにする、といった助言をいただきました。いざという時に備える心構えの大事さを改めて感じました。

【訪問介護】

3月2日、ついの住まいの研究会第2回講演会として、トリートンねりま会員で現役ケアマネジャーの木田正吾さんから「介護が必要になった時に使えるサービス」のお話を聞きました(35名参

加)。大腿部骨折の高齢者を例に、退院後、自宅で介護保険を使って暮らすために必要な手続き、利用可能なサービス等を学びました。分かり易い説明でしたが、一度で理解するのは難しい?(事務局 武藤)

《WHC第3回講演会は『終活』》

第3回公開講演会が3月3日(月)、石神井公園区民交流センター2階で開催された。テーマはシニア世代に即した『終活』もの時の準備。いつやるの? 今でしょ!』。講師はラジオ等で馴染みの二村祐輔さん(葬祭コンサルタント)。参加者は一般参加者60人を含めて100人だった。

豊富な資料と経験を踏まえ、重くながちなテーマを軽妙な話術で楽しく、かつ葬儀・告別式の本質等について、分かり易くお話していただいた。(佐藤)

オープン参加行事のご案内

【定例行事】

☆話飲(ワイン)の会

自由にお弁当を持ちこみ、飲んで食へて楽しくおしゃべりしましょう。



素敵な出会いが？

(月日) 第1金曜日と第3水曜日が原則

(場所) コミュニティ・チャイナ光が丘

光が丘駅より徒歩5分。HP参照。

(参加費) 500円。飲み物代含む。要予約。

ワイン・ビール・コーヒー・紅茶

(問合せ・申込) 四季会 吉村

☎070(6559)3933

☆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 ☎(03)5999-8800

☆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

☆八展会園暮クラブ

(日時) 月 日火、月 日(金)

12:30～17:00

(場所) 光ヶ丘地区区民館

(申込) 八展会 関野 ☎(5998)9888

☆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)

まろくく会 吉田 ☎(6760)7112



NSN定例運営連絡会 開催メモ

▼H26年1月25日(土) 14:00～16:00

於・谷原出張所会議室

▼H26年2月22日(土) 14:00～15:30

於・えーる会議室

連絡確認事項

① チャリティ・クリーンウォーク委員会

・春のCCW開催(4月1日)

(石神井公園コース)

② 講演会(WHCクラブ)

・講演会の開催(3月3日)

(石神井公園区民交流センター)

③ ねりまシニアセミナー委員会

・プログラム・講師選定・テーマ

④ ついの住まい研究会

・研究会及び講演会の予定

⑤ 会報編集委員会

⑥ その他

検討事項

・サマーフェスティバルについて

編集後記

レジエンド葛西、涙の真央ちゃんのソチ五輪も終わって、次はサッカーW杯とマー君に注目・期待したい。

わがNSNも新年度を迎えて、新体制・新機軸路線で更なる展開を期待したい。(五)