

平成 26 年度定期総会報告

平成 26 年度の定期総会は、4 月 26 日(土)に開催され、議案は挟込み頁記載の通り承認・議決されました。

なお、フェニックスから分かれた「みんなの会」が NSN への入会を希望し、承認されました。

チャリティ・クリーンウォーク実施

4 月 1 日(火)チャリティ・クリーンウォークが大泉学園・石神井公園・練馬高野台の各駅から、石神井公園を目指して、総勢 25 名の参加で実施されました。

なお今回のチャリティは、41000 円を練馬区の葉っぱい基金に寄付しました。



桜の木の下で

第 21 回ねりまシニアセミナー開催

第 21 回ねりまシニアセミナーが 5 月 17 日(土)石神井公園区民交流センターにて開催されました。幹事会の一笑会の奮闘で、名の参加がありました。基調講演・NSN の紹介・各会の活動事例発表・グループトークなどが行われ、続く交流会にも 名が出席して盛り上がりしました。

なお、翌 18 日(日)には、新同期会結成に向けての準備会が 名参加で行われました。新同期会の発足が待たれます。

サマーフェスティバルの日程決まる

今年度のサマーフェスティバルの日程が決まりました。

サマーフェスティバル 8 月 10 日(日)

練馬区役所地階多目的会議室

午後 1 時 30 分～4 時 30 分

詳細はこれから委員会でアイデアを出して検討し、近々発表されます。各会で誘い合わせて参加しましょう。

平成 26 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]	山本雄一	[ELF(エルフ)]	内藤雄幹	[楽友会]	下河秀行
[四季会]	桑原義和	[トリトンねりま]	武藤 哲	[二三の会]	岡部史生
[睦 会]	渋井良郎	[ひとみ会]	<u>塚田イツ子</u>	[フェニックス]	轟 和好
[八展会]	熊谷玄之	[虹の会]	丸山敏雄	[一笑会]	久保田秀夫
[メロウ・メイツすばる]	奥村悦朗	[まるく会]	<u>小澤 涉</u>	[みんなの会]	<u>桂 幸嗣</u>

[太字(下線)は新たに選任された方です。]

【会員のひろば】

《一笑会丸航海記録・近況報告》

平成25年度に、新たに発足した一笑会丸(乗組員)23名の活動を紹介します。

「6月総会」15名 「7月例会」16名

「8月サマーフェスティバル」15名 例会

13名 「9月例会」自分の個性を再認識し、苦手な人に対応する勉強会17名

「10月例会」13名 「11月例会」葛西臨

海公園バーベキュー12名 石神井公園

史跡散策15名 「12月例会」12名

「1月例会」後見人制度勉強会13名

「2月例会」大雪で中止 「3月例会」

神話の人物と逸話の勉強会、豊島園夜

桜鑑賞、9名 「4月例会」皇居周辺の建

物と歴史を学ぶ10名。

参加率は50〜70%。例会後の懇親

会中心から、行事・活動を増していきます。これからが楽しみです。

会では、事情により例会や行事に

参加できない会員と情報を共有する

手段として、6号の会報を発刊してき

ました。例会参加者には、NSN会報

と共に渡し、残りの方には郵送。さら

にコミュニケーション向上のため、この4

月から新たな掲示板(Forum)に切り

替え中です。非常に便利で、NSNの連

絡手段として活用することをお勧め

します。

現在は、会の予定や連絡事項掲示、

行事や個人の旅行等の写真掲示、質問

に対し誰かが答える等、段々と活用の

幅が広がっています。このメリッ

トは、参加者全員に情報が伝わること

です。

またNSNセミナーの準備に8人の

会員が参加していますが、会の一体感

を盛り上げる大きな力となっています。

感謝です。

ますますNSN会員同士の輪が

広がることを楽しみにしています。

一笑会

岩名正弘



《多芸は無芸》

のめり込む程の、これといった趣味のないのは困ったものだ。

昔では、いわゆる年を取って、趣味の

ひとつもないと、惨めなものになると

いわれている。

趣味はないことはないが、生来の面

倒くさがりやのせい、か、ひとつとして

まとまったものがない。

何をやっても全部中途半端なのだ。

やつてみたいものは、山ほどあるが、

金のかかるもの、習い事、勝負事に類

するものは、性に合いそうもなく、ま

ず続かないだろう。

定年になったら、是非やりたいと思う

ていたことは、昔懐かしい映画のビデ

オを毎日ゆくり一人で見るというのが

が夢であった。

見たい映画や放送は、テレビやレンタ

ルビデオでせつせと録画したり、ビデ

オを購入したりして着々と準備をし

ていた。

ところが、いざその時になつてみる

と、意外に毎日見るといいうのが出来な

いものだとということが分かってきた。

いわゆる毎日が日曜日のため、何も

慌てて見ることもない、そのうち見れ

ばいいと思うのだ。

これは、ビデオに限らず、すべての

事にいえる。

何も慌ててやることはない。時間は

たっぷりあるのだ。

一休さんではないが、「慌てない、慌

てない」である。

趣味というのは、寸暇を惜しんで、

無理やり時間をつくつてやる方が面白

いのだ。

また趣味とまではいえないが、「第

九(合唱)」には毎年昨年で七年目(挑

戦している。

唄といえはカラオケのみという者で

も出来るものかと心配したが、杞憂で

あった。

まろく会

五十嵐将夫

【会員のひろば】

《癌とがんもどきについて》

腎臓癌の疑いで慶応病院で治療を始めたのは平成二十四年の夏のことである。複数の治療の選択肢の中から、内分子標的治療

という薬物療法を選択した。癌細胞のみを攻撃して癌の細胞増殖を抑制する新薬を使い、副作用も少ないと説明された。ところが去年の暮、慶応病院の現職の放射線科講師である近藤医師が「がんもどき」で早死にする人という内容の本を出版して話題になっていたので、私も読んで見た。

同医師によれば癌は自覚症状がない場合90%は「がんもどき」で、つまり癌ではないという。しかるに外科手術では切る必要のない「がんもどき」を、まぐろでも切るようにスパスパと切っていると批判している。彼によれば外科医は性格的に切ることに喜びを

感じる人が多く、一方で薬物治療薬についてはその猛毒性を懸念し、自分の家族などには絶対に飲ませないそうだ。

近藤医師は治療を行うことによつて生存率に明瞭な有意変化がない限り、外科手術も薬物治療も行うべきでないという。いずれの治療にもリスクと副作用がある限り、それに見合う顕著な効果が見られないなら、苦しい、痛い思いをせずに余生を楽しむべしと主張している。

そうはいつても一年以上猛毒薬を飲み続けている私はどうしたらよいのだろうか。自問してみたら、大した副作用もなく普通の生活を送れているので猛毒薬を飲み続けることにした。

貴方には癌と宣告されても治療をせずに余生を楽しむ勇気がありますか？

一二三の会 池田勝美

《文学散歩の試み》

4月1日に「石神井松の風文化公園」が開園したので早速訪ねた。練馬は練馬大根の歴史が有名なだけで、なんとなく文学に無縁の地だと思われがちだが文学者がたくさん住んでいた。

管理棟がふるさと文化館の分室になっていて、1階展示室に

「練馬ゆかりの文化人」が紹介されている。新興住宅地として発展し、多くの学者や芸術家達が移り住んできたのだろう。2階には小説家檀一雄の書斎が再現され、五味康祐の資料展示や貴重なオーディオ装置が公開されている。作家の息遣いが伝わる展覧で興味尽きない。企画展として松本零士展が展示されていた。

近年、練馬ゆかりの文学者として檀一雄（下石神井）、五味康祐（大泉学園町）、松本清張（関町、上石神井）、藤沢周平（大泉

学園町）、瀬戸内寂聴（土支田）

の文芸講演会や文学展が開かれ関心を持った。寂聴さんの講演会は練馬文化センターが満員になり、絶妙なトークで聴衆を沸かせた。「練馬時代は女流文学賞を貰ったり、男と別れたり良いことづくめで、練馬にお尻を向けて寝られませんか」と笑わせた。

そこで作家達のゆかりの場所を訪ねる「文学散歩」を楽しんでみてはどうだろうか思いついた。研究している学芸員のご協力を得て、今年15周年記念の睦会の企画に取り入れたいと思っている。

作家たちが住んだ街を訪ねて、日頃の散歩コースや行きつけの店などを知り、街にひそむ文学の世界を感じれば、街の魅力や親しみがいっそう深まり、もっと作品が読みたくなるかも知れない。

睦会 西島幸夫

オープン参加行事のご案内

★ついの住まい研究会 講演会

介護保険の認定が無くても住宅改修に給付が受けられます。介護保険では薬剤師の方が自宅に訪問して服薬指導をしてください。

「住宅改修費支給・給付」と「薬剤師による居宅療育管理指導」について、そんなお役立ちの話をお聞きます。講師は住宅改修の申請等の実務に携わっていた方と、薬剤師会の方です。

(日時) 7月17日 木曜日 14:00～16:00

(場所) 男女共同参画センター える

(参加費) 無料

(申込) ついの住まい研究会事務局 武藤

各会の代表者が申し込んでください

【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

☆八展会囲碁クラブ

(日時) 6月29日(日)、7月21日(月)

12:30～17:00

(場所) 光ヶ丘地区区民館

(申込) 八展会 関野 ☎(5998)9888

☆話飲(ワイン)の会

自由にお弁当を持ちこみ、飲んで食べ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・紅茶

(問合せ・申込) 四季会 吉村

☎070(6259)3933

☆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)

まろく会 吉田 ☎(6760)7112

【編集会議に参加して】

新しい試みとして今号から各会持回りで編集会議に参加することになった。

原稿依頼に始まり、内容構成企画、原稿まとめ、編集・レイアウト・割付・文字

校正・印刷、発行・配布依頼、及び8月号の「会員のひろば」依頼と、その都度集まり、作り上げていく委員の皆さんのボランティア精神に敬服し、昔々手をつな

にしてガリ版刷りで学級新聞を作っていた少年時代を思い出した。

四季会

四季会

四季会

四季会

四季会

NSN定例運営連絡会 開催メモ

▼H 26年3月22日(土) 14:00～16:00

於・谷原出張所会議室

▼H 26年4月26日(土) 14:00～15:00

於・谷原出張所会議室

連絡確認事項

① チャリティ・クリーンウォーク委員会

・CWの企画、参加者依頼等

② 講演会(WHCクラブ)

・講演会の企画等

③ ねりまシニアセミナー委員会

・セミナーの企画、受講者の募集等

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

編集後記

『一無・二少・三多』のすすめ。かなり昔に何かで読んだのか、古い手帳に記している。

一無は禁煙。二少は、腹八分目の食事(少食とほどほどのお酒・少酒)。三多はたくさん(多動)、十分な休養をとり(多休)、より趣味を持ち、多くの人・物に接する事(多接)で、上手にストレスを解消する。

先ずは脂肪とサヨナラし、規則正しい生活を積み重ね、「三多」の重要性を感じながら頑張っている。

(K)