

ねりまシニアネットワーク 会報/NSN 第 53 号 2014 年 7 月 26 日発行 発行責任者/山本雄一

「ひまわり」の産声

ひまわり会長 大貫雅弘

5月17日に開催された第21回ねりまシニアセミナー参加者の同期会が、6月15日設立総会において、「ひまわり」として20人強の会員を擁し、元気な産声をあげました。

若いひまわりは、太陽を追って朝は東に夕方には西に向き成長します。我々もひまわりの成長期のように、行動的に地域に、社会貢献に参画して、より良いシニアライフを目指す、そのシンボルとして会の名前を「ひまわり」としました。

具体的な活動範囲はこれから徐々に決めていきますが、大別して、研修会、個別グループ活動、ボランティアの三分野です。既に20以上のアイデアが集まっておりますので、これから毎月行われる定例会で検討していく予定です。

ここまでなんとかたどり着けたのも諸先輩のご指導ご鞭撻のおかげです。

この紙面をお借りして厚く御礼申し上げますとともに、これからのご指導、ご支援のほど、お願い申し上げます。

(グループトーク) 第 21 回ねりまシニアセミナー (交流会)



講演会(WHCクラブと共催)

「東京の自然災害を考える」

— その時、あなたの地域は? —

去る6月23日(月)石神井公園区民交流センター集会室において、第4回公開講演会が、一般を含め64名の参加で行なわれました。

東京の自然災害について、関東学院大学名誉教授の松田磐余先生の講演があり、東京が抱える自然災害について、地形・地盤沈下・地震・水害等の問題点を詳しい統計・図面を示され説明されました。特に練馬区については、地震に対する脆弱性は相対的に低いということでした。

今年度の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
皆さん挙って参加しましょう。

訂正とお詫び

前6月号のNSN各会の代表者について、楽友会の会長は、小倉政夫さんでした。

【会員のひろば】

《初心者向け男性料理教室》

もう20年以上前になりますが、

退職を機に週に2回(月・木)の夕食は自分が作ることにしました。そうした自分の関心もあって、シニアクラブの創立2年後の平成7年の4月に、初心者対象の「シニア男性料理塾」第1回を開催しました。当時はまだシニア男性向けの料理教室はほとんどなく、東京都の先進事業助成金10万円を貰い、指導はテレビ講師でもあった東畑朝子、全7日制という重装備で、初日の教室はケーブルテレビにも放映されました。初回の会場は光が丘の区民センター料理室でしたが、2回目からは旧総合教育センター(現順天堂練馬病院の場所)に、また講師も変え、全3日制にして継続しました。その後平成14年からは石神井公園区民交流センター調理室に移り、春秋年2回制とし

て平成24年の第31回まで続けました。

この間数年に一度の割で、これまでの料理塾参加者に呼びかけて、自主運営による「毎月開催の男性料理クラブ」の立ち上げを支援して来ました。「早宮練馬クラブ」をはじめ計5団体が誕生し、現在100人以上の男性シニアのメンバーが毎月の料理実習と会食を楽しんでいます。

初心者の入門としての「シニア男性料理塾」はまだまだこの地域に必要とされていると思います。が、高齢化やその他の理由で準備の担い手がシニアクラブ単独では対応できなくなり、第31回は継続17年の実績をもつて終了としました。もしNSNで同じような企画を始めようという方はいないだろうか。要請があれば私も個人としてお手伝いはする積りです。ねりまシニアクラブ 山本

《私の愛人》

我が家には4歳になるネネとモモの雌犬がいて、戸籍はミニチュア・ピンチャーです。

1階は自由に動き回り、朝6時過ぎには2階で寝ている私を起こし、7時には食事を促し、終了すると散歩を催促します。

夕方は散歩後食事を促し、デザートが出れば就寝となる規則正しい生活を実施しています。

私が彼女らに大変な恩恵を受けた経緯がありました。それは4年前ですが、突然回転性眩暈を起こし、生理的現象も処理出来ない状態となり、半年間に2回救急車を依頼したのです。

耳鼻咽喉科を中心に、やや落ちついた後にうつ状態が発生し、苦しい毎日を過ごしたものです。何より家庭が暗くなり空虚なものでした。

治癒の為、神経科は当然とし

て、脳外科など医院を何軒も回ったものですが、顕著な成果はありませんでした。

そんな折、縁が有つて今の彼女が生後3ヶ月で我が家にきたのです。子犬の可愛さもあり、世話に明け暮れる日が1年も経過した頃に、うつ状態の病院通いは必要が無くなり、またエルフの会合に参加する事により、更に平穏な生活が可能となり今日に至っています。

病は気持ちからと言われますが、何かにのめり込む事と、心許せる友人との一時の会話による楽しさは、何ものに変えがたいものと思います。

私には長年苦勞を掛けた妻がおりますが、愛犬の話をする時は私の愛人として紹介しています。

エルフ

東野眞也



【会員のひろば】

《話飲の会と勉強会》

自由にお弁当を持ち込み、飲んで食べて、楽しくおしゃべりしましょうと呼びかけてできた「話飲（ワイン）の会」が半年過ぎました。チャイハナ光が丘を会場としていますが、お陰さまで素敵な出会いが沢山生まれていますので、そのいくつかをご紹介します。

富士街道そば打ち同好会の某氏の指導のもと、光が丘文化交流ひろばの調理室で、そば打ちを体験しました。氏のモットーは高齢者と女性に優しいそば打ち法。また「そばの一生」と言う歌を歌の仲間が作詞、ピアノの先生が作曲、Uチューブで放映中です。アクセスは「チャイハナ光が丘 大久保裕弘」。因みに撮影者はコマーシャルなどを撮る映像のプロです。

3月には一品持ち寄りパーティーを開きました。ノミニケーションが

やはり一番盛り上がります。酒

の席で歌の発表会と、「ニユーグリ
ンピア津南・山菜取り2泊3日の
旅」が決まり、6月4～6日に20
数人で楽しみました。

チャイハナではおしゃべりやピアノ
伴奏付きの歌を楽しみますが、
展示コーナーを無料開放してお
ります。絵画・手工芸品・小さな
作品展等にご利用ください。

また四季会では生涯学習の一
環として講師を招き、絵画（水
彩）の勉強会をオープン行事にす
る予定です。絵画にご興味のある
方は、どうぞ奮ってご参加くださ
い。講師はグラフィックデザイナー
・イラストレーターとして活躍
された方です。作風をご覧になり
たい方はチャイハナへお越しになり、
ご鑑賞ください。

四季会 桑原義和



【講演会の報告】

《ついの住まい研究会》

7月17日、ついの住まいの研究
会第3回講演会「住宅改修／服
薬管理指導を知る」が開催され
ました（32名参加、NSN会員
24名）。住宅改修（青木伸吾氏）
では、介護保険の認定前（自立
支援住宅改修）と認定後（介護
保険住宅改修費）の2回、各々

た。

《エルフ》

6月7日に、エルフ会員でペン
画淡彩画講師の雨宮さんにより、
「絵画鑑賞のコツ」講座が開催さ
れました。絵画展の種類や鑑賞
しやすい時期、さらには絵画作
成の視点等の説明が有り、有益
なひとときでした。

【会員のひろばについて】

「会員のひろば」は、2013年
4月号から、会の活動報告だけ
でなくNSN会員すべてが自由に
書ける場があった方が良く、とい
う意見を取り入れ、生まれました。
これまでに書いていただいた記事
を見ると、会の紹介と個人の
感想がそれぞれ半数ずつであり、
また筆者は7割が代表者以外の
方です。これからも多くの会員か
らの自由な想いが寄せられること
を期待いたします。

編集委員会 丸山

オープン参加行事のご案内

★ついの住まい研究会 講演会

「練馬で最期まで元気に生きる―要介護になっても地域で暮らすには―(仮題)をテーマに、区の高齢社会対策課長を務めた今井伸さんがお話しします。練馬を愛する皆様、是非どうぞ！」
 (日時) 10月2日 木曜日 10:00～12:00
 (場所) 男女共同参画センター えーる (予定)
 (講師) 田園調布大学准教授 今井伸さん
 (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〕

☆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。
 (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(6569)3633

☆八展会園暮クラブ

(日時) 8月31日(日)、9月23日(金)
 12:30～17:00
 (場所) 光ヶ丘地区区民館
 (申込) 八展会 関野 ☎(0968)68888

☆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

☆囲碁愛好会

みんなで楽しく囲碁を…勉強会もあり
 (日時) 毎月第2火曜日 13:00～17:00
 (その他) 月曜又は水曜・月2回
 (場所) サンライフ練馬 和室(2)
 (会費) 年500円
 (申込・問合せ) まるく会 伊藤
 ☎090(7415)3163

【編集会議に参加して】

編集会議から戻ると、テレビが初期認知症支援体制の遅れを論じていた。早期診断ができて周りに理解されにくく孤立して絶望感に陥り病状を悪化させる。診断後のサポート体制が充分であれば、進行を遅らせ相当期間生活の質を維持できる。介護保険等の公的支援は重度患者への対応で手一杯だと言う。
 こんな時、我々がNSNが役に立たないものだろうか。友達の「遊ぼう」の掛け声が引きこもりの良薬になるように。

八展会 熊谷玄之

NSN定例運営連絡会 開催メモ

▼H26年5月24日(土) 14:00～16:00
 ▼H26年6月28日(土) 14:00～15:30
 連絡確認事項

- ① ねりまシニアセミナー委員会
・新同期会の設立について
- ② (WHCクラブ)
・第4回講演会について
- ③ ついの住まい研究会
・研究会及び講演会について
- ④ サマーフェスティバル委員会
・準備(内容等)について
- ⑤ 会報編集委員会
- ⑥ その他

編集後記

一面・三面は昨年2月の第44号まで「各会の活動状況」の報告だったが、「会員のひろば」としてリニューアルされ、各会の誰でも自由に書いていただく場になった。
 内容がどのようなものになるか懸念したが、素直に心情を吐露したものも掲載されるようになり、喜んでいる。同年代の仲間が書く文章は、共感できるものが多い。価値観が近いからだろう。また、趣味について書くことができる方は、うらやましい。いろいろな方がいてこそNSNである。ペンネームでも良い。これから、できるだけ多くの方々に投稿していただければ、編集者として幸いと思う。 ○山