

新同期会「いちご会」発足

5月16日のねりまシニアセミナー参加者による、新同期会「いちご会」が発足しました。新会長より発足に向けての挨拶がありましたので紹介します。

2015年度の同期会が7月5日の設立総会で「いちご会」として発足いたしました。会員数は27名(女性11名、男子16名)です。

私たちは「安心」「安全」そして「相互信頼」をモットーに、仲間作りを始めることにしました。活動内容については、みんなが提案し、みんなで考え、決定し、実行することとし、会員全員が主人公の運営を心掛けたいと思います。

準備会の段階から具体的な活動内容の提案も数多くあり、愉快な「いちご会」になると請け合いです。

諸先輩の皆様、よちよち歩きを始めたばかりのいちご会を、暖かく見守っていただきたくよろしく願います。

いちご会会長 井上隆雄



(グループトーク)



第22回ねりまシニアセミナー

(角地講師による講演)

サマーフェスティバルの開催

来たる8月9日(日)午後1時30分より練馬区役所地階多目的会議室において、今年度のサマーフェスティバルが開催されます。

皆様挙って参加しましょう。

第7回公開講演会

「これからどうなる日本経済」

講師は浜矩子教授

テレビ・新聞等でお馴染みの浜教授による

時局講演会が左記の通り開催されます。

月日 10月8日(木)

時間 開場14時 開演14:30

場所 大泉学園ゆめりあホール

詳細については、配布のチラシをご覧の上、受講申し込みは各会担当者にお願います。

【会員のひろば】

《老いの覚悟と

NSNへの参加》

昨年度の第21回のシニアセミナーに出席し、後日結成された「ひまわり」に、満70歳で参加することになりました。私がセミナーに出てみようと思ったきっかけは、現役時代苦楽をともにしてきた職場の先輩の言葉にあります。「退職後、ゴルフだ、カルチャーだと自由気ままにやつてきたけど、これからは老人を自覚して生きることにしたよ」。

私も退職後カルチャースクールに通い、企業・出身地域・高校・大学のOB会に出席し、幹事を務めたりして、それなりに時間を費やし、毎日が日曜日というわけではなかったのですが、練馬区に住み始めてから15年、毎日都心に通うだけでした。自分の住んでいる地域のことをもっと知りた

いと思っていましたし、区報を見

て、これだとセミナーに参加した次第です。

今年「ひまわり」は、セミナー開催の事務方当番に当たり、NSNのご指導を得て、結成当初からみると、ほぼ半減してしまつた8人で、セミナーを運営することとなりました。私自身はたいしたことはしていませんが、中心になつて動かれた方は大変苦勞されたと思っています。

一言。我らが「ひまわり」は、1年でメンバーが半減してしまいました。どうすれば引き止め続けられるのか。私は別途、平成11年結成の睦会より派生した「写真の集い」に参加しています。ここは結構活発に活動しています。NSNも、別に趣味を中心としたグループ編成を、別口で、もっとオープンに、大きく声かけしたらどうかと思います。

ひまわり 土田英二

《トリトンねりま十周年》

本年3月27日、トリトンねり

まは、発足十周年の記念懇親会を挙行了しました。NSN山本会長のほか、当会発足時に幹事会として苦勞されたエルフから亀井さん、当会が幹事会として関わつたひとみ会から伊地知さん、故郷の福井へUターンした初代会長の笠嶋さん、惜しくも昨春秋に亡くなった第2代会長土居則夫

氏のひさ子夫人に來賓としてお越しいただきました。この他、3名のOB・OG、現役会員17名が参加して、合計25名でのにぎやかな会となり、発足当初からの現役会員6名で司会・会計・案内係等を分担しました。

会では、來賓の方々をはじめ、全員が話をしました。OB・OGを含む創立メンバーからは、会が発足した頃のエピソードなどが、

その後加わった会員からは、会の活動の楽しさ等の話がありました。

余興は、來賓の伊地知さんが軽妙な口上付きで南京玉すだれを、会員の久保田和永さんが手品を披露されました。皆の視線を四方から浴び、手品には最悪の環境でしたが、見事な腕前を見せ、拍手喝采でした。その後は歌好きの面々での、カラオケ大会で大いに盛り上がりました。

発足時にはゼロだった後期高齢者が、今年ついに過半数を超えました。二十周年がどうなるかは、神仏にしか分かりませんが、最後まで楽しい会を続けたいの思いを新たにしたい懇親会でした。

トリトンねりま 武藤 哲



【ねりまシニアネットワーク（NSN）の歴史】③

チャリティ・クリーン ウォーク（CCW）

社会貢献活動を考えるボランティア会議が平成18年から開催され、その中から、ウォーキングを兼ねて町のゴミ拾いをしよう、そしてチャリティ寄付金も集めよう、という「チャリティ・クリーンウォーク」のアイデアが生まれました。この活動は、練馬区の環境美化活動団体として登録され、清掃用具の提供を受けております。

第1回は平成20年の3月に花見を兼ねて開催されました。光が丘公園を目指し、①大泉学園コース②石神井公園コース③中村橋コースの3コースが設定され、それが基本になって、目的地及びコース数の変更等がありますが、現在まで続いております。

春の桜を愛でながらのウォーキングは気持ちの良いのですが、秋にも行ったらどうか、という提案がなされ企画されました。しかし2回とも雨天中止となり、秋のウォーキングは実施されておりません。

チャリティについては、練馬区のみどりを次世代に引き継いでいくための「葉っぱい基金」に寄付することが基本となっており、ねりまシニアネットワークは、現在まで計8回（40万8千円）を寄付しております。

また、その他に東京都の「マイツリ」にも寄贈しており、光が丘団地の道路に「トキワマンサク」が植樹されています。

光が丘集合地には、当初待機組が飲食物やイベントの準備をしておりましたが、負担が大きいため、今年からは飲み物の配布やイベントをやめる代わりに参加費は無料とし、各会でそれぞれに花見等を企画してもらうようにしました。このようなアイデアを、チャリティ・クリーンウォーク委員会に各会から参加し、提供していただきたいと思います。

CCW開始当初に比べ、近年は参加者の人数が減少しております。これは会員の高齢化によることがあるかと思いますが、できる範囲で参加し、練馬のまちの美化に貢献したいものです。

チャリティ・クリーンウォーク（CCW）

- 平成20年(2008) 3月【第1回 97名参加】光が丘公園集合 3コース+光が丘待機組
① 大泉コース②石神井公園コース③中村橋コース
イベント：「いきいき体操」「福引」（以降第3回まで）
- 平成21年(2009) 3月【第2回 80名参加】光が丘公園集合 4コース+光が丘待機組
①大泉コース②石神井公園コース③中村橋コース
④新桜台コース
- 平成22年(2010) 3月【第3回 78名参加】第2回と同様コース
- 平成23年(2011) 3月【第4回 58名参加】第2回と同様コース
イベント：「フリフリグッパ」「福引」（第5回も同様）
- 平成23年(2011) 12月【雨天中止】
- 平成24年(2012) 3月【第5回 43名参加】第1回と同様コース
- 平成24年(2012) 11月【雨天中止】
- 平成25年(2013) 3月【雨天中止】
- 平成26年(2014) 4月【第6回 25名参加】石神井公園集合 3コース イベント：「福引」
①大泉コース②石神井公園コース③練馬高野台コース
- 平成27年(2015) 4月【第7回 37名参加】光が丘公園集合 3コース
①大泉コース②石神井公園コース③中村橋コース



葉っぱい基金
キャラクター
びいちゃん

オープン参加行事のご案内

★教養講座「豊かな人間関係」

平成25年10月に「素敵な話し方」講座を開催しましたが、その講師から、さらに発展して「言葉で豊かな人間関係を拓く」について学びます。

(講師) 松本芳美 … 元NHKアナウンサー

(日時) 10月25日(日) 10:00～11:30

(場所) 男女共同参画センター えーる

(参加費) 無料

(申込・問合せ) 虹の会 丸山

☎090(2737)0636

〔定例行事〕

★ミニブリッジを楽しむ会 ♡♡◇♣

コントラクトブリッジの前半(オークション)を省略・簡単にしたミニブリッジは、初心者もすぐ楽しめるゲームで、認知症予防にもなります。カードさえあればどこでも遊べます。

(日時) 毎月第4水曜日 14:00～16:30

(場所) 男女共同参画センター

えーる 3階 和室(小)

(会費) 100円(当日参加者)

(申込・問合せ) ひとみ会 角地

☎(3904)8005

☆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

☆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

(申込・問合せ) 四季会 吉村

☎070(6559)3933

☆囲碁愛好会

みんなで楽しく囲碁を！

(日時) 毎月第2火曜日 13:00～17:00

(その他) 日曜又は休日

(場所) サンライフ練馬 和室(2)・会議室

(会費) 年500円

(申込・問合せ) まるく会 伊藤

☎090(7415)3163

NSN定例運営連絡会 開催メモ

▼H27年5月23日(土) 14:00～16:00

▼H27年6月27日(土) 14:00～16:00

連絡確認事項

①講演会(WHCクラブと共催)

・第7回講演会について

②ついの住まい研究会

③シニアセミナー委員会

④サマーフェスティバル委員会

・開催準備

⑤会報編集委員会

⑥その他

【編集会議に参加して】

1年前の6月から各会持ち回りで、編集会議に参加することになったとのこと。はじめて編集委員の方がたにお会いして、会報発行の経緯などお聞きしました。2か月ごとの発行・記事の選択・校正など、きめこまかに検討していることが、よくわかりました。

NSNが発足して19年の歴史、トリトンねりまは10周年をむかえました。編集会議に参加して思ったことは、会報をしつかり読んで、編集委員の「苦勞」に感謝したいと言ったことです。

トリトンねりま 初音みゑ子

編集後記

発足19年になる「NSNの歴史」を4月号から掲載。3回目が終わった。入会時の私は、まだ若く元気だった。事業の内容を見ると懐かしい。昨年、後期高齢者になって自動車免許の更新を行つたが、目や耳は別として、記憶力・判断力等の機能検査には若干自信がなかった。今後認知症運転にはより厳しくなるよう法律も改正された。

最近の新聞に、同居者以外の人との交流が週に1回未満→認知症リスク、1.4倍、月1回未満→死亡リスク1.3倍と出ていた。折角身近に得た何百人もの友人・会員と大いに交流を持つて、心身共に健康を維持すべく努力したいと再認識した。

(K)