

第9回WHC講演会の実施

去る10月11日大泉学園ゆめりあホールにて第9回WHCクラブ講演会が主催(NSN共催)で実施され、95名の参加があった。

今回は近年進歩が著しい革新的医療技術について、医学ジャーナリストの松井宏夫氏に講演をお願いした。

体調の不調を感じたとたんに、健康の有難さを俄かに切実に感じるのは、古今東西全ての人類に当てはまる事実といえる。

不老不死の薬を探させる古代の王族の夢は、その最たるものである。不死は兎も角、多くの治療困難な難病への対応が可能になりつつある、とするニュースが伝えられるようになり、その内容を素人なりに知りたいと考えたのが今回の企画の原点である。

講演内容は日本人の死因第1位の悪性腫瘍に絞って、今後期待される医療技術を、その原理着想の革新性と既存技術との差異を提示しつつ、腫瘍の部位別に詳細に解説したもので、極めて興味深いものであった。悪性腫瘍治療に対する基礎知識として貴重な情報であった。

WHCクラブ 岡部史生



第9回講演会に参加して

10月11日、大泉学園ゆめりあホールにて各メディアで活躍されている医学ジャーナリストの松井宏夫先生の講演に参加しました。

内容は、死因の三分の一にあたる癌の革新医療についてであり、近年ロボット手術・ピンポイントの放射線治療等めざましく開発され、保険適用も増えてきており、患者負担が軽減されてきているとのことでした。ただ完全治癒には早期発見であり、末期癌においてはまだ開発途上とのことでした。保険適用の先進医療が増えると、高齢者の寿命は延びるが、健康寿命でなく、周りの負担が益々大きくなっていくのではないのでしょうか。

できるだけ医療の世話にならず、NSNふたば会の活動に参加することで、元気な活気のある自立した生活を送りたいと思います。

ふたば会 田村年治

「これからの住まい方研究会」始まる

人生二毛作が可能となり、「花も実もあるも一つの人生」、あるいは、「各人各様の充実したセカンドライフ」の展望が開けるようになりましたが、それを現実のものとするためには、人間関係や生きがいなどについて、人生の仕切り直しが必要となるようです。

これらの仕切り直しを考える上で、NSNの間たちの体験がお互いに参考になるのではないかと考え、これからの住まい方研究会は、体験談「私のセカンドライフ」を縦糸に、自宅で暮らし続けるために必要な知識や情報の学習を横糸に、1年間に渡り6回の研究会を行うことになりました。各回自由参加です。

第1回の研究会が9月15日に生涯学習センター視聴覚室で行われ、山本会長の体験談と、「介護予防」に、約50名が集いました。

第2回は11月17日に「えーる」の視聴覚室で、雨宮さんの体験談と、「我が家を暮らしやすく」をテーマに行われ、以後、奇数月の第3木曜日の午後を定例に、第6回まで行われる予定です。

各回のご案内のチラシは、2か月前のNSN連絡会で配布されます。(角地)

【会員のひろば】

《幸せになるために》

1年前に、それまで何度か挨拶を交わしていた紳士にお声をかけて頂き、ご縁があつて四季会に入会いたしました。

入会后、NSNの会報を拝読して20年も前からシニアを繋ぐ力強いネットワークがあつたことを初めて知りました。

講演会・オープン参加行事・様々の魅力ある催し物やボランティア活動など、参加してみたいと思いつつながら、家庭の諸事情で叶わずに日が過ぎておりましたが、今夏のサマーフェスティバルに初めて参加させて頂きました。

知り合いは誘ってくださった方だけ。「静かで話しにくい雰囲気だったら…」と心細い思いを抱え、会場に向かいました。

ところが、予想以上に活気溢れたフェスティバル。シャランソんに癒され、初対面の方々とお話しもでき、

最後まで楽しい時間を過ごさせて頂きました。

私は、「袖すりあうも多生の縁」という言葉が好きです。

フェスティバルで出会った方、道端でほんの少し声をかけあつた方、みな大切なご縁だと思います。人との縁を心に留めて過ごしていると、小さな出会いがとても幸せなものに感じられます。

幸せになるために、これからの色々な方とのご縁を大切にしていきたいと思えます。

(四季会 蓮香宏子)



《50年ぶりの黒部・立山旅行》

今夏50年ぶりに黒部・立山アルペンルートに1泊旅行してきました。生憎台風の影響もあり天候不順で、景色は全く見えず写真とは全く撮らず、ただ黒部に行ってきたと言うだけの旅行でした。

北陸新幹線で黒部宇奈月まで約2時間20分。有名な黒部峡谷トロッコ列車で終点樺平まで往復し、その夜は宇奈月温泉に泊り、翌日バスとケーブルで立山麓の室堂まで行き、更に立山トンネルを通り抜け、二つのケーブルカーを乗り継いで、黒部ダムに至るコースでした。50年前は同じ黒部でも、黒部ダムは長野県から、黒部峡谷は富山県から、それぞれ1泊しなければなりませんでした。

私が20歳の頃、夜行列車で富山まで行き、剣岳に4泊登山をいたしました。その頃を思い出

します。剣岳の登頂後、剣沢の雪渓を降り、関西電力黒部地下第四発電所の近く辺鄙な阿曾原温泉に泊まりました。この温泉は夏季のみ営業の登山上級者向けの温泉です。この温泉から工事用地下トロッコ列車に便乗させてもらい、終点樺平まで乗りました。

現在では一般客は、この地下トロッコ列車には乗れません。なぜなら温泉熱湯が噴き出す危険地帯があるからです。何故乗れたのかは今では思い出せません。きっと現在よりおらかな時代だったからでしょう。永久に記憶に残る体験でした。

(みんなの会 桂幸嗣)



【近頃の会の状況】

《虹の会》

9年前の発足時は27名だったが、現在は12名（女性9名、男性3名）に減少し、活動形態も体力の減少等に伴い、大きく変化した。数年前までは、月1回の例会以外に屋外のまち歩き等を毎月実施していたが、今は一泊旅行を含めて年に数回になった。その代り、例会では殆どの会員が参加し、毎月のテーマに沿った全員の3分間スピーチを楽しみにしている。

テーマとしては、健康・家族・やりたいことと考えていること・時事問題等に分類されるが、これまでに30以上のテーマについて話し合ってきた。各自の発表後には色々な感想が飛び交い、話が広がり過ぎることもあるが、それも良いと思っている。

また、練馬区を始めとする出前講座を活用し、それについて話し合うことも多い。基本はみんなが同じように話し、共感しあうことが一番と思うので、この話し合いをいつまでも続けていきたい。

（丸山）

《楽友会》

平成22年に発足した楽友会は、今年で早や7年目を迎えました。発足当時の会員は23名いて、あちこちを訪ねるイベントを全員で話し合い決めていましたが、企画が特定の人に偏り勝ちだったので、2代目会長の私は、役割や責任を分担し全員が企画委員の役割を持って貰うように提案し、全員を4名&4チームのチーム編成し、訪問先の下見や資料集めなどを行い、しかも企画担当チームには費用として一人当たり千円を会費で負担することにしてきました。その結果、各自が企画の大変さを知り、責任を持つようになりました。

最近、高齢化やいろいろな事情で減員が目立ち始めたので、この5月から再建策として、文人のまち、文京区を訪ねる企画を一般公募したり、9月は三鷹の太宰治・山本有三記念館を訪ねる企画を立案したりして会員増を図っています。お蔭様で現在会員は、19名です。

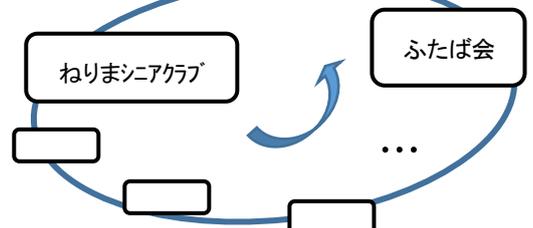
（下河）

【各会のホームグラウンド】

各会の活動拠点をお知らせします。

お互いの交流の一助になると良いですね。

NSN



- | | |
|------------|---------------|
| ねりまシニアクラブ | 谷原出張所・えーる |
| 四季会 | 勤労福祉会館・ココネリ |
| 睦会 | サンライフ練馬・ |
| 八展会 | (決まった場所無し) |
| メロウメイツ・すばる | 区役所本庁舎20階交流会場 |
| 新エルフ | 谷原出張所 |
| トリトンねりま | 生涯学習センター |
| ひとみ会 | 石神井公園区民交流センター |
| 虹の会 | えーる |
| 楽友会 | 石神井公園区民交流センター |
| 二二三の会 | 石神井庁舎 |
| みんなの会 | えーる・ココネリ |
| 一笑会 | 石神井庁舎 |
| ひまわり | 石神井庁舎 |
| いちご会 | 石神井公園区民交流センター |
| ふたば会 | 石神井公園区民交流センター |

オープン参加行事のご案内

☆ねりまシニアサロンで、楽しく交流を！

第1部 真の長寿社会をめざして・・・

菅原医院長 菅原正弘氏

第2部 練馬区在住真打落語

落語協会員：桂 扇生氏

第3部 交流会

(日時)1月25日(水)午後2時～5時

(場所)石神井公園駅前中内ビル3階「ブーケ」

(会費)2000円

(申込・問合せ)楽友会 下河

☎0800(6607)4321

〔定例行事〕

☆太極拳の会

深い呼吸とゆったりした動きで、心も体も健康に！

(日時)第2・4火曜日午後2時～3時30分

(場所)東大泉地区区民館

(会費)月2300円

(申込・問合せ)二三の会 伊藤

☎(03)6622)8880



☆ボウリング同好会

シニアにも楽しく無理なくできるスポーツです。運動不足解消に、初めての人にもおすすすめです。

①練馬シニアボウル

(日時)毎月第2月曜日 12・00～13・30

②練馬フレンドボウル

(日時)毎月第1水曜日 12・00～13・30

(場所)①、②とも シチズンボウル

(高田馬場駅より徒歩10分)

(参加費)1000円(ゲーム代)

※①、②のいずれか、または両方に申込可

(申込・問合せ)睦会 山田 ☎(6760)3306

☆ミニブリッジを楽しむ会 ♡♡◇◇

コンパ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です。

(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

☎(6604)8005

☆話飲(ワイン)の会

飲んで食べて楽しくおしゃべりしましょう。

(日時)第1金曜日と第3水曜日が原則

(場所)ミニニテイ・チャイ・ハナ光が丘

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(6656)6666

☆高野台エッセイクラブ

自作の随筆・時事評論などの発表と懇談会

(日時)奇数月第4火曜日 14・00～

(場所)谷原出張所 会議室

(会費)300円(当日参加者)

(申込・問合せ)新エルフ内藤 ☎(6760)2815

☆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

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)新エルフ内藤 ☎(6760)2815



NON定例運営連絡会 開催メモ

▼H 28年 9月24日(土) 14・00～16・00

▼H 28年 10月28日(土) 14・00～16・00

連絡確認事項

①シニアセミナー委員会

②サマーフェスティバル委員会

③講演会(WHCクラブと共催) 10月11日

④これからの住まい方研究会

⑤会報編集委員会

【編集会議に参加して】

会報のカラー化を試行しての検討があったので、感想を述べました。紙質が良くなり、表題もブルーのグラデーションの中の黒文字が印象的で、今までとイメージが一新しました。二面のサマーフェスティバルの写真は良いのですが、掲載を考慮した写真の撮り方もあるかなと思いました。また写真のレイアウトにも考慮の余地があると思います。四面はカラー化により生き生きしてきました。

長年の経験は重要ですが、「会員のひろば」や「近頃の会の状況」等、マンネリにならないよう工夫を続けるのは大変なことだと感じました。毎回発行し続ける先輩方に感謝の気持ちでいっぱいです。

ひまわり 松岡

【編集後記】

早や年賀状の準備をする季節となりました。私は住所が判るものなら出した所があります。今年は各地で豪雨による川の氾濫・堤防の決壊・台風の直撃や、熊本地震・阿蘇の爆発と自然災害が多発しました。来年こそは平穏な年にして頂きたいと、願いの年賀状を送れるものなら送りたい。

会員の皆さまへは、健康で楽しい年でありますようにと賀状を送らせて頂きます。(加)