

新年度に向けて

この数年の連絡会、その後の飲み会、NS 上がりません。

N 会報などから伝わってくることは、若い 会は別として、設立後 10 年位を過ぎると、例外は勿論ありますが、概して NSN の事業や他の会のオープン事業に関心を示さない会員が多くなり、各会の世話役は苦労しているということです。加齢とともに世話役がいなくなり、いろいろな企画が自分たちの会だけでは出来なくなります。実はそうした時にこそ、他の会のオープン行事や NSN の行事を利用して、なるべく会員の外出の機会を増やすようにしたいと期待しているのですが、それらに関心を示さない会員が多く、折角の制度の効果がでないのが現状です。

昨年テニスの指導者と世話人を得て、オープン会員を募集しましたが、不発に終わりました。確かに体力的にテニスは無理かもしれないが、趣味の会などのオープン行事であれば、女性などの参加が増えるのではないでしょう。

これまでオープン行事を各会一つはやってほしいと期待し、推奨してきましたが広がりにません。テニスのように旗を上げたが集まらないのではなく、そもそも旗が

そこで今年は発想を変え、NSN 内部のオープン行事に拘らず外部の趣味の会などと提携し、仲良し同士で一緒に入会出来るようなシステム（募集や申し込み・連絡の方法を含めて）が実現できないか検討したいと思っています。これはまだ役員会や連絡会に提案する前の私案の段階ですが、この紙面を借りて皆様のご意向を伺いたいと思います。（NSN 会長 山本）



スプリングアフタヌーンコンサート

2月9日（木）大泉学園ゆめりあホールにて、第3回WHCクラブ演奏会（NSN 共催）が159名の参加で好評のうちに行なわれた。

《春一番》

2月9日は小雪が舞っていたが、ゆめりあホールはほど満席で熱気にあふれていた。第一バイオリンの神野さん、第二バイオリンの宮林さん、ピアノの平田さんが華やかな衣装で現れ、演奏が始まる前から意気込みが感じられた。

「花のワルツ」から始まり、それぞれ曲紹介があったことでイメージし易かった。特にビバルディ「四季」をバロック風にアレンジ依頼したという「春」。機会があればもう一度聞きたい。それは日本歌曲の「さくら」の旋律がピアノでちりばめられていて、2本のバイオリンの音色が切なくはかなげにコラボした。最後にジプシー音楽で華やかなフィナーレとなった。

シニア向けに考えられた選曲、初演の「春」などで光栄と感謝で万雷の拍手喝采。一体感が生まれた。心に春一番がしっかり届いたひと時だった。

（ひまわり 小林洋子）

【会員のひろば】

《妻の介護》

3年前の平成26年5月、妻の話し方が少しおかしく、どうもいつもと様子が違うので、近くに住む娘を呼んで車で練馬光が丘病院に連れて行きました。救急で受診し、CT検査などの結果、脳梗塞が見つかりました。安静を保ち、暫くすると容態が安定しましたので、リハビリを開始。約1か月の入院の後、練馬駅リハビリテーション病院に転院しました。

そこでは理学療法（歩行、動作）作業療法（手の動き、着替えなど）加えて言語療法がほぼ毎日行われ、その上、家事が少しでもできるようにと調理リハビリなども行われました。入院から5か月に退院しました。

退院後は介護と療養を在宅で続けることになり、今もデイサービス・訪問介護・ショートステイを利用しています。

妻は検査技師として病院や保健所に長年勤務し、退職後は福祉事務所のボランティア活動に参加しておりました。

思えば、16年前の八展会発足の当初は、会の花見などの行事を他の会員の奥様方と一緒に楽しんだり、幼い頃からの仲良しと一緒に旅行をしたりする程で、全くの元氣者でした。

妻とは長年苦楽を共にしてきました。再び元氣を取り戻せるよう介護を今後も続けていきたいものだと思っております。

八展会 伊波圭治



《新エルフの同好会》

健康寿命を延ばすためには、歩くこと」と共に仲間たちとのお喋り」や「歌唱」が効果的らしい。そこで現同好会（カラオケサークル・ユーモアサークル・エッセイクラブ）を充実させ、活性化させることを重点目標としているが、更に二つのサークルの立ち上げを企画している。

① 俳句の会

テレビではNHKばかりでなく、TBS 6チャンネルの人気番組「アレバト」で、夏井いつきの俳句塾までが評判になっていて、正岡子規以来の俳句ブーム到来を思わせる。当会の俳句の会は、講師の死去や会員数の減少などから中断しているが、諸氏の期待にこたえて再開を検討中である。

② 時局懇談会

最近のシニアは時局の動向に極めて関心が高く、それぞれが主張

を持っているようだ。意見交換と発表の機会があれば、シニア間で益々の活力増進が期待できると思う。

和氣藹藹の雰囲気の中で、あくまで議論よりも懇談が目的であり、和して動ぜず」が基本である。

いずれも、NSNオープン参加行事」として参加者を募りたい。

新エルフ 内藤雄幹

【ちなみに】

ユーモアサークル」で盛り上がったテーマのいくつかです。

- ① 私はコレで失敗しました
- ② 生れ変わったなら何をしたいか
- ③ 女性は本当に強いのか
- ④ 憎めない人・小憎らしい人
- ⑤ 男・女の感じ方の違い



【近頃の会の状況】

《みんなの会》

昨年12月に開催した例会では、久しぶりに外部講師を呼びました。テーマは「シニアの健康を支える食生活」、講師は東京都消費生活総合センター・消費者啓発員・栄養管理士 横田久美氏です。

冒頭に、今日は皆さんを決して眠らせませんと宣言して、講演が始まりました。簡単なクイズ形式で講演は進み、終わってみれば眠るどころではありません。とても大変参考になりました。

内容は特定保健用食品(トクホ)と機能性表示食品との違い、その食品容器への表示例の説明を受けました。またシニア(70歳以上)に必要な、一日のタンパク質量・必要カロリー量・その他の有害な植物などを、具体的に名称をあげて説明して頂きました。

(桂)

《ひまわりの今昔》

ひまわりは2014年に立ち上げた同期会です。同期会は趣味の会ではないので、当初は何をやるうかと全く暗中模索の状態でした。会員もお互いをよく知らなかったため、あまり積極的な意見、提案はありませんでした。このような環境の中でも積極的な提案を会員に頼みました。勉強会・散策・芸術鑑賞といろいろな提案が出ましたが、自分で考えて提案することに戸惑いを感じて退会する方がおりました。さらに健康・家族の問題等で退会者もありました。

一方、この2年間の活動を通して各自の得意分野・人となりを知れたことにより、誠に活動的で生き生きとした会に成長しました。定例会の後の反省会ではさらに盛んな意見が飛び交っています。最近では、いちご会との合同企画で旅行・新年会等を行い今後も続けるつもりです。(大貫)

【これからの住まい方研究会】報告①

「積極的にセカンドライフ」9月15日

○私のセカンドライフ 山本雄一

私が定年退職した頃、高齢者は庇護を受ける対象で、社会貢献など期待されていなかった。再就職せず、地域に役立つことをしたいと思っていたが、地域にそんな機会はなかった。

そこで、自分、そして自分と同じ退職シニアの居場所づくりをしようと、「ねりまシニアクラブ」を立ち上げ、次いで同じような趣旨の団体づくりを支援するため、ねりまシニアネットワーク、及び少しは報酬のあるシニア向けの仕事の場づくりということ、福祉車両による送迎事業などをするNPO法人、また男性料理クラブ五団体の立ち上げとその支援をした。

退職者の地域での居場所を作りたい」という思いを実現でき、また、これまでの長いセカンドライフを自分の好きを通して過ごすことができたことを感謝している。

○介護予防 角地徳久

筋肉や頭脳は使わないと機能が低下する。できることは自分で行うという心構えが老化を予防する。

最新の国民基礎調査によると、要介護となる主な要因のうち、認知症、高齢による衰弱、骨折・転倒、関節疾患などの「老年症候群」と言われるものが合わせて51・7%で、この老年症候群を予防することが介護予防の具体的な内容。練馬区が実施している三つの介護予防施策のうち「健康長寿はつらつ事業」は、65歳以上の方全てを対象にしている介護予防の本命ともいべき事業で、その中では健康長寿はつらつ教室」が勧め。四つのメニューがあり、例えば「まる得! 若がり教室」は全8回、約2か月の教室。毎回ストレッチと筋力アップ体操がメイン。教室の予定は近くの高齢者相談センター支所で。都合のよい時と場所を選んで参加をお勧めします。

オープン参加行事のご案内

☆ねりまシアサロンで、楽しく交流しましょう！

第一部 美しい日本」の作詞家で歌手の和由貴子さんが熱唱します。外、リユートギターと、キーボード奏者が出演。楽しいコンサートです。第二部 ねりまシアサロンとして、楽しく交流会します。

(日時) 4月27日(木) 午後2時～5時

(場所) 石神井商店街内、橋本ふとん店3階

ニユー・ハピネス

(会費) 2000円 先着30名(予約制)

(申込・問合せ) 楽友会 下河

☎080-6607-4321

〔定例行事〕

☆太極拳の会

深い呼吸とゆつたりした動きで、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(926)88003

☆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) 無料

(申込・問合せ) ひとみ会 角地

☎03(904)8005



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

☆ユーマアサークル

3分間スピーチにより、自然にユーマア感覚を得ましょう。

(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

【ちばてつや講演会】報告

1月15日睦会主催新春講演会「ちばてつやが語る」は、石神井公園区民交流センターで開催されました。講演は、日本漫画家協会理事長「ちばてつや」さんの映像入りトークショーという形で行なわれました。漫画を描くきっかけの話から、30年も続いた連載の話や、ヒット作品の裏話など大変楽しい内容でした。参加者は200人あまり、講演の最後には、ちば先生の肉筆の作画がライブで映されて、参加者は大喜び、大盛況でした。

【編集後記】

春爛漫近し…チャリティ・クリーンウォークの季節、石神井川、石神井公園の桜を愛でながらのウォーキングで、身も心もリフレッシュといけがいいですね。(五)

【編集会議に参加して】

寄稿者が自由にテーマを選択できる「会員のひろば」だが、今月号掲載の「妻の介護」は、本来本コラムが目指したであろう「自身の人生」が描かれ感銘深い。趣味や楽しみ、小耳に挟んだ面白い話もよいが、やはり「自身の老境」をありのままに晒した作品を期待したい。

「オープン参加行事」欄は毎号同じ記事の羅列の感が否めない。日時だけの違いならば掲載回数を減らす工夫はないだろうか。また従来の「趣味の集い」のほか、各同期会が計画した会独自の行事をNSN全体に呼び掛けて、オープン行事に変える手段としてこの欄を活用してみてもはどうだろう。

八展会 熊谷

NSN定例運営連絡会 開催メモ

▼H29年1月26日(土) 14:00～16:00

▼H29年2月25日(土) 14:00～16:00

連絡確認事項

①シニアセミナー委員会

・5月13日セミナー実施

②講演会(WHCクラブと共催)

・2月9日コンサート開催

③これからの住まい方研究会

④会報編集委員会

⑤チャリティ・クリーンウォーク委員会

・3月30日CCCW実施

⑥その他