

第24回ねりまシニアセミナー開催

第24回ねりまシニアセミナーが5月13日(土)石神井公園区民交流センターで開催され、新同期会が誕生しました。新会長の抱負をご紹介します。

.....

平成29年度の同期会が6月17日の設立総会で、「さわやか'17」として発足いたしました。(セブンティーンと読みますが、勿論17才ではなく2017年発足を意味します)会員数は、今のところ13名(女性6名、男性7名)と小規模なものです。

“さわやかな関係”とは、どういったものでしょう? 「何のしがらみも無い事」お互いを認め合う事「利害関係が無い事」何より自由である事、こういった事が頭に浮かびます。そして、そんな関係が築けるのが、まさにシニア世代じゃないかと思っています。

縁あって集う事になったメンバーで何ができるか? 今、まさにそれが課題です。温泉ツアー・カラオケ・はとバスツアー・バーベキュー等、提案があるものの、まだ実現に至っていません。どうやら皆“仲間と共に楽しみたい”というキーワードは一致しているようですが...シニアネットワークの先輩諸氏に指導していただきながら、気持ちだけは17才の好奇心を持って、実現に向けて進みたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

さわやか'17 会長 橋本直樹



グループトーク



交流会

WHCクラブ秋の講演会

WHCクラブ主催(NSN共催)の秋の講演会は、11月6日(月)石神井公園区民交流センター集会室にて開催されます。

今年は元TBSアナウンサーの松下賢次氏に『世界の松下が見たオリンピックの裏表』と題して講演して頂きます。松下氏は1975年にTBSに入社以来、管理部門に移った2008年までは同局のスポーツ中継の中心にいた方で、多くのスポーツ中継の現場経験をお持ちです。2013年に退社して現在はフリーアナウンサーです。

講演内容は、冬季オリンピックの直前でもあり、我々では知り得ない競技現場での各種の出来事、エピソード等を披露して頂けたらと考えて、題記の演題をお願いし快諾して頂きました。ユーモアに富んだ方と伺っています。当日の講演が大いに期待されます。

サマーフェスティバル開催通知

8月27日(日)サマーフェスティバルがコネリホールで開催されます。各会で誘い合わせてご来場ください。

《生誕150年の夏目漱石の

まちを訪ねて》

NSNオープン参加行事で下河会長のガイドのもと、春浅い2月28日集合したのは総勢29名。先ず訪れたのは、漱石が晩年の9年間を過ごした終焉の地「漱石山房」の跡で、今は漱石公園となっている所。現在、今年9月の完成を目指して漱石山房記念館を新築中で、漱石を偲ばせるものは、公園入口の漱石の胸像と、中程にある通称「猫塚」だけである。ここは、記念館竣工後にまた訪れるとして、胸像を囲んで記念写真を撮ってつぎの目的地、早稲田馬橋下の小倉屋酒店と、この店の隣にあった漱石の生家跡へ。小倉屋は、堀部安兵衛が決闘の助太刀に駆け付けける途中、この店で升酒を飲んだとされる所。我々も、升酒を試飲して330年昔の出来事の今に繋がる歴史に

E誕150年の夏目漱石を訪ねる文字散歩!(2月28日)



思いを致した。夏目坂に面した「漱石生誕の地」の石碑をカメラに写して、あとは、漱石ゆかりの早稲田大学・穴八幡宮・水稻荷神社・甘泉園と散策して、昼食は、西早稲田3丁目の「八幡鮎」。明治元年創業の老舗の味を堪能した。約2時間のまち歩きだったが、日ごろの運動不足の面々には、ほどよい疲労感を覚えた早春の一日でした。 楽友会 中村豊

《神社巡り》

今から5年前に遡る。旅行で熊本に行ったついでに宮崎県高千穂の天岩戸神社を訪れた。古事記や日本書紀に書かれた天岩戸伝説で有名な神社である。

天照大神の隠れた天岩戸と呼ばれる洞窟を御神体として、一般的な神社に在る本殿は無い。

創建の古い神社には本殿の無い処もあり、その代表格が奈良の大天神社、長野の諏訪大社上社本宮等である。

御神体は山・岩・島・木・沼等自然そのものを拝む日本最古の信仰様式と思われる。

天岩戸は西本宮遙拝所から谷を挟んで反対の岩壁の中腹にある。遙拝所から坂道を通って岩戸川の畔まで下りると、八百万の神々が集まって策を練ったとされる天安河原という大きな横穴に着く。

横穴には鳥居があり、参拝者が積んだ大小の石積が所せましと並んでいて、夏なのに、ひんやりとした独特の雰囲気は靈感など無くても神聖な場所と肌で感じられ、当時の記憶は鮮明に残る。

古事記や神話に出てくる神社を訪ねてみよう、そんな好奇心の芽生えは天孫降臨や天岩戸伝説のある高千穂訪問をキッカケに始まったと思う。

退職した今でも、近郊や時には遠方の神社を訪れ、御朱印帳は五冊目に届く。歴史のロマンを感じさせる日本神話と八百万の神々・神社巡りは、私のライフワ



ークのひとつ
になりつつあ
る
一笑会
山戸恒一

【各会の思い出の行事】

《ねりまシニアクラブ》

思い出というには近すぎるかもしれないですが、つい先日、この8月号が読まれる頃からは2カ月ほど前になりますが、5月22日、シニアクラブの創立25周年記念の行事を「(株)シーライン東京」の運営する東京湾クルーザーの中で行いました。定員600人の「モデルナ」号の3階の独立した部屋は専用デッキ付きで、食事が終わるとドアが開放され、快晴のデッキから間近に見る羽田空港の離着陸や、クレーンの林立する東京港、ゲートブリッジやレインボーブリッジの下を潜り抜ける経験は新鮮でした。東京湾アクアラインは通過せず、その手前で反転しました。船尾から見ていると相当の高速で走っているように感じましたが、ランチタイムの2時間余ではこれが限界なのでしょう。それにしても東京湾は広いと感じました。

モデルナ号の前で



デッキの利用や部屋付きの係員の配慮など、食事よりこの部屋の評判が良く、もし30周年が出来るならもう一度ここでやりたい等の冗談もできました。

食事はフランス料理の16名の着席正餐コースでしたが、その前に25周年のお祝いと、会員2名の米寿のお祝いをしました。

事前の確認なしで臨みましたが、一人のドタキャンも遅刻もなく、平均年齢が81歳という会としては、上出来だったと思います。(山本)

【これからの住まい方研究会】報告 ③1月19日

○「地域とつながり続ける高齢期の《すぐわが住まい方》の①在宅介護」

- ・在宅生活を続けるための助けサ―ビスが、「介護保険」です
- ・使うには介護を要するとの認定(要介護認定)が必要。「高齢者相談センター」を訪ね、相談しよう
- ・練馬区発行の小冊子「すぐわかる介護保険」が役立ちます
- 《在宅介護の実際》 丸山敏雄
- ① 家族の在宅介護の例
 - ・実母の認知症が発症してから
 - の対応と看取りまで
- ② 介護事業所職員から見る介護
 - ・職員としての観察と感想
 - ・介護の基本の考え方と実務
 - ・介護サ―ビスを受ける迄の過程と利用後の変化
 - ・利用者(家族)と事業所
 - ・利用者の最終状況

○体験談「私のセカンドライフ」

最近のモットー 山本 猛

- ・環境変化をそのまま受け入れる
- 地球温暖化による異常気象や
- 自分の体調、家族のこと
- ・急がない・走らない
- ・何事もスローペースでやる
- 「準備お父さん」は続けたいきょういく・きょうようを大切に
- ・シルバーパスで外に出かける
- ・自分でできる家事を行う
- 団地の付き合いを大事にしている
 - ・管理組合・町会活動への参加
- 健康維持のための行動
 - ・区の健診は必ず受診する
 - ・スポーツクラブを活用している
 - ・囲碁・カメラ等の趣味を楽しむ
 - ・市民農園での楽しい野菜作り
- 長期投資を行っている
 - ・投資は守るため
 - ・社会に役立つ投資を模索

オープン参加行事のご案内

【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1・3火曜日 14・00～15・30

(場所) 東大泉中央地域集会所

(会費) 月2200円

(申込・問合せ) 二三の会伊藤

☎(3922) 8803

河原正枝楊名時太極拳師範の指導の元、現在60代から90代の男女12名が、心地よい時間を共有しています。

疲れ・痛みを取る中国古来の医療体操である八弾錦と、緩やかでやわらかな連続した動きと深い呼吸で経路を開き、気の流れをよくする不老拳をくりかえし練習することにより、宇宙と一体になることをめざしています。経路とは人間の活動源の通り道のことです。

年に1回、

河原師範夫妻の指導する、

城北太極拳倶楽部の合同大会太極拳の集いにも参加します。

時には食卓会のお楽しみもあります。



☆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 研修室

(会費) 無料

(申込) ひとみ会 角地 ☎(3904) 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) 偶数月第4火曜日 14・00～17・00

(場所) 練馬高野台駅前市域集会所

(会費) 300円(当日参加者)

(申込) 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) 練馬高野台駅前市域集会所

(会費) 300円(当日参加者)

(申込) 新エルフ内藤 ☎(6760) 2815

NSN定例運営連絡会 開催メモ

▼H 29年5月27日(土) 14・00～16・00

▼H 29年6月24日(土) 14・00～16・00

各委員会連絡確認事項

・シニアセミナー・講演会・会報

・サマーフェスティバル

・これからの住まい方研究会

検討事項

・長い目委員会について

【編集会議に参加して】

同期会は、一般的に一旦創られると、会員数が年に一割位ずつは減っていくと言われている。理由は、あえて言えば会の運営が惰性的になり、それに慣れる人と飽きる人が出てくるからであろう。その為、不断に会の活性化を講じていかないとジリ貧になる。

会報に期待することは、他の同期会が試みていること、又は成功していることを、情報として具体的にどんどん流して欲しいことである。第二はオープン参加行事の取り上げである。NSNの各会の現状は、オープン参加については、量と質においてまだ不足していると思う。同期会に刺激を与え、会の充実を図る為にも、会報としては紙面の拡大とサポート的支援記事を期待したい。

新エルフ 内藤雄幹

【編集後記】

如何でしたか？今月号から始まりました新企画は、「思い出しシリーズ」は会員の皆様からのご要望で順次、各会の「思い出しに残る〇〇」ということで掲載させて頂く事になりました。次回は「四季会」の皆様です。楽しみにしております。

今後何か「こういう企画を…」とご要望がありましたらぜひ編集会議にご参加下さい。以前、会報の「編集会議に参加して」の記事の中で「自身の老境」をありのままに…というような作品を期待したいと書かれていましたが、まさにNSNの会員の皆様だからこそ書ける内容だと思います。そのような作品が沢山眠っているのではないのでしょうか。ぜひ寄稿されることを願っております。

加藤