

ねりまシニアセミナー

開催のお知らせ

皆様、第1回のねりまシニアセミナーがいつ開かれたか、ご存知ですか？何と四半世紀前の平成5年(1993年)、今年はそれから25年の節目の年です。

その第25回セミナーは5月19日(土)午後、石神井公園区民交流センターで開催されます。講演の部の講師は、練馬の地域医療に情熱を注ぐ菅原正弘医師、仲間作の部では、山本雄一NSN会長が創始者としての熱い思いを語る予定です。

ねりまシニアセミナーは、その年のセミナーに集まった方々で新たな仲間の会(同期会)を作る場です。また地域活動に参加していないご近所の方、配偶者、お知り合い等是非セミナーへの参加を勧めていただきたいと思います。幹事会の「さわやか17」の皆様はじめ、各会会員の皆様の協力を得て、節目の年のセミナーを、例年にも増して盛大なものにしたいと考えています。ご出席をご希望いたします。また、セミナーは傍聴可能です。どうぞお越しください。

ねりまシニアセミナー委員会世話役

武藤 哲

スプリング・アフタヌーンコンサート

WHCC主催(NSN共催)の第4回コンサートへのお誘いです。

来る3月1日(金)に、大泉学園のゆめりあホールで、「スプリング・アフタヌーンコンサート2018」と題して、昨年に引き続き、2本のヴァイオリンとピアノの演奏をお聞きいただけます。

開場13時30分、開演14時で、参加費は500円です。春のひと時を室内楽の調べで堪能ください。

詳細は配布のチラシをご覧ください、各会担当者にお申し込みください。

WHCCクラブ事務局



ピアノ
神野優子
宮林陽子
平田 侑
昨年2月の
コンサート

平成29年度ねりまシニアネットワーク

同期会会長代表者名

(敬称略)

- | | |
|--------------------|-------|
| ねりまシニアクラブ(H4) | 山本 雄一 |
| 四季会(H9) | 桑原 義和 |
| 睦 会(H11) | 洪井 良郎 |
| 八展会(H13) | 熊谷 玄之 |
| メロメイツすばる(H14) | 猪俣 俊美 |
| N・E・L・F(新エルフ)(H16) | 内藤 雄幹 |
| トリトンねま(H17) | 武藤 哲 |
| ひとみ会(H18) | 鈴木淳二郎 |
| 虹の会(H19) | 丸山 敏雄 |
| 楽友会(H22) | 下河 秀行 |
| 三三の会(H23) | 岡部 史生 |
| みんなの会(H24) | 桂 幸嗣 |
| 一笑会(H25) | 金澤 有司 |
| ひまわり(H26) | 大貫 雅弘 |
| いちご会(H27) | 井上 隆雄 |
| ふたば会(H28) | 鈴木 光夫 |
| さわやか17(H29) | 橋本 直樹 |

()内は設立年

NSNホームページ更新のお知らせ
スマホ版として、ホームページを
更新しました。ご利用ください。

【会員のひろば】

《奮起ですがひとみ会の

自己紹介です》

「2006年NSN13番目（ひとみ）の同期会として発足し、会員数は半減致しましたが、お陰様で昨年10周年を迎えることが出来ました！

可愛いらしい？、会名ですので創設時、女性行事幹事が昼食予約した小店に先乗りした男性会員が「本日は女性の会の貸切ですので・・・と断られたとのエピソードが、ひとみ会会報に載り懐かしい限りですが、会員相互の交流紙としても継続しており、12月にて第135号を迎えます。会員が半減したと言っても名は体を表わしており・・・現在も女性会員優勢が当会の特徴です。

「晩秋某月のひとみ会例会」

毎月の例会は和菓子作り名人Kさん（自称店名：天狗堂）の、四季折々の香を楽しむ和菓子の提供から始まります。晩秋の柚子のかほりの豊かな和菓子堪能です（美味ー！）。

会員は和菓子名人、町会役員、福祉系NPO代表、区健康づくりサポーター、認知症予防推進員、高齢施設ギター演奏家、合唱団、プロ級落語家、俳句の会会員、ホールイン・ワン2回の女子ゴルフファー、良く判らない熟女の会会員等々多士済々で、

博覧強記の面々が、NSN連絡会課題テーマ他を、2時間余真剣に話し合います。その後のお楽しみは・・・女性会員の説得力で開店前の掘り炬燵スタイルの焼鳥屋での有志懇談会。和氣藹々から「若氣愛々」！これだけが楽しみと言う会員も？

加齢と共にプランニング能力が衰え、月行事は3〜4ヶ月に1回と減っています。毎月の例会は焼鳥パーティーと併せ、デイサービスながら夫々の近況や困りごと相談など、話題は尽きず賑わっています。

ひとみ会 伊知地 記

《私の健康法》

あれは確か15年位前のこと、書店で偶然見かけた一冊の健康に関する本、以来その種の本の魅力にとりつかれ、気づいて見ると何十冊という本を読んでいます。そこから得たものをひとつ述べてみたいと思います。

いろいろな人が時には正反対ともいえることを唱えており、また時代によっても大きく変化してきている

（コーヒーは、昔は体に悪い食品だと思われていた）ので、重要なのは何がよくて何が悪いかというのではなく、自分にとって何が向いているか（効くか）ということこそ重要なのであり、それが何かを日々の生活の中で試行錯誤しながら見つけ出していくこと、これこそが私にとっての究極の健康法だというのが私の辿りついた結論なのです。

結果、実践していることが三つ四つあるのですが、中でもこれはと実

感しているのが腹式呼吸なのです。

さらに私の場合は、これは絶対に効くと信じ切っているのです、いわゆるプラセボ効果（もとは薬からきた言葉で、水でも薬だと信じて飲めば、それと同じ作用を及ぼすような効果）が働いていると思っています。

また最近になって、これらのことをひとりでも考えるだけでなく、お互いに話し合ってみたいと強く感じるようになりました。

健康のことに特に興味があるかたは、連絡して頂ければと思っています。

いちご会 佐藤俊行



《早や17年目を迎えました》

2001年4月に未広がりの発展を願って命名した「八展会」は、気が付けばもう16年を経たことになり

ます。今年の恒例の一泊旅行の夜の二次会で、参加者5名が「昔」は参加者が普通10名を超えていたとか、今は「ぎ仲間達を思んだり、来年の企画をしたり、話題があちこちに飛び、大いに盛り上りました。

八展会で特記する事は、結成10年のH23年3月に、「仲間」という記念誌(60頁)を発行したことです。この原稿を書くのに6頁に亘る活動年表がとても役立ちました。当初から1年12ヶ月それぞれ行事が企画・実施され、それが今日まで継続されています！ 現在入院中のS氏は行事名・内容・参加人数・担当者名・場所を漏らすことなく記され、編集後記も書かれているのです。

残念な事は、冊子の9名の委員の内MM氏・S氏・T氏の3名が他界。

十周年までに他界されたS氏・T氏

お二人へ追悼文を書かれたT氏も、その後他界されたことです。

嬉しい事は、会長は現在3人目になります。事務局は当初からずっと継続して、熱心に、誠実にその職務を負っておられるF氏が「青春を謳歌」され、当会の支柱になって居られることです。この分だと、大分体力の衰えた八展会ですが、もう少しやれそうです。

最近の行事の一部を紹介します。
 イ. 音楽の会。H19年から銀座ライオンでのプロ歌手の音量「圧倒され、心の洗濯。好評。
 ロ. 見学会。今年はイスラム寺院東京ジャーミーが好評でした。
 ハ. 地域探訪。この所、城址が中心。
 ニ. 八十歳を祝う賀寿の会。
 H21年から始まった。
 全員がこの会の主賓の席に座り終えた後はどんな祭か？

八展会 小川直子

【これから住まい方研究会】 報告⑥ 7月20日

「もし住み替えるとなれば」西和彦

6回シリーズで行われた研究会の最後のテーマは「もし住み替えるとなれば」。出来るだけ今の家に住み続けることがこの研究会の前提ですが、何らかの事情で高齢者向けの住まいや施設に移らざるを得ない場合を考えました。どういった選択肢があるか、その特徴や違いは何か。そしてより良い選択のために自分の希望を知るチェックリストの作成です。実際に施設で高齢者を着ている虹の会の丸山さんからは、認知症向けのグループホームの実情についてのお話がありました。

「私のセカンドライフ」 刈井 暹

学生時代12人いたグループだが、死亡4名、療養中2名、大阪在住1名となり、5年前からはこの5名でのミーティングになってしまった。この12名は皆違つ分野に就職したので、話が面白く参考になったので、出席率もかなりよかった。ところがこのうちの一人が3月に散歩中に転倒して肩を打ったために複雑骨折となり、何とか手術をして動くようにはなったが、足でなくてよかったと思う。

また、八展会の山本さんからは「東京にこだわらない施設探し」、もしも想定で東上線沿線の施設を見学されたご報告をいただきました。

急にロコモが叫ばれる時代となつたが、骨と筋肉をだいににして、適度の運動(ウォーキングでよい)と良質な蛋白質の食事を心掛ける必要がありそうだ。

終わりにご参加の皆さんから研究会のご感想や今後の在り方へのご意見を頂き今回の研究会を終えました。

いつまでも歩けるように、転倒に
はくれぐれも注意しましょう。

オープン参加行事のご案内

〔定例行事〕

☆NSN歌声交流カフェのご紹介

シニアを対象に、昔歌った愛唱歌・童謡・叙情歌をCDの曲に合わせて、みんなで歌って楽しむ集まりです。カラオケのように一人で歌うのではなく、壁面に投影された歌詞を見ながら15分のトイシ休憩を除き、通して2時間弱、声を合わせてたっぷり歌えます。隣に区の「ケヤキ」カフェがあるので、備え付けのお茶・コーヒーで会食を済ませてから、みんなで参加する人達もいます。12月の第1回の集まりには、男性も数人参加していました。この先開催月の「第3木曜日」は変更になるかもしれません。8月の第4回までは、第3木曜日の会場が確定しています。

次は2月15日(木曜日)

(日時) 偶数月第3木曜日 14:00～16:00

(会場) 練馬高野台駅前地域集会所

(旧高野台駅前高原出張所)

(会費) 無料 登録不要 先着25名

(問合せ) ねのまシニアクラブ

桑原 ☎(3990) 4350

山本 ☎(3995) 2217

☆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) 練馬高野台駅前地域集会所

(会費) 300円(当日参加者)

(申込) 新エルフ内藤 ☎(6760) 2815

☆ミニブリッジを楽しむ会(四水会)

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

☆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会得しましょう。

(日時) 奇数月第4月曜日

14:00～17:00

(場所) 練馬高野台駅前

地域集会所

(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】

▼H29年11月25日(土) 14:00～16:00
▼H29年12月23日(土) 14:00～15:00

各委員会連絡確認事項

- ・シニアセミナー ・講演会
- ・これからの住まい方研究会
- ・長い目委員会について
- ・会報

【編集会議に参加して】

これからの会報をより親しみやすくするための話し合いを行いました。

紙面の字体と余白のバランスを考えて写真やカラーのイラストなどを挿入し、見やすい紙面の工夫をする。

内容としては、多くの会員が会報で知りたいのは他の同期会がどんなことを行っているかだと思われるので、同期会の情報を多く載せる。

フリー欄は、シニアが関心を持っている事柄【健康寿命・先進医療など】をシリーズ化し、その情報の掲載や会員からの投稿を募る。

技術的、予算的な問題もあり、編集委員の方々のご苦労も増えるかと思われませんが、ご検討をお願いいたします。

みんなの会 浅野

【編集後記】

遅くなりましたが、明けましておめでとうございます。今年のNSNの行事の案内を一面に掲げていますが、皆様のご協力・応援で演奏会及びセミナーが多数の来場者を得て大成功を収めたものです。

(五)