

第25回ねりまシニアセミナー開催

第25回ねりまシニアセミナーが5月19日(土)石神井公園区民交流センターで開催され、25名が出席しました。その後準備会を経て、新同期会が誕生しました。新会長の抱負をご紹介します。

7月15日に設立総会を開催し、Cool30(クールサートイ)として発足しました。英語で形容詞の意味では「冷たい、涼しい」ですが、俗語としては「最高、かっこいい、いかしている」等の使われ方をしています。30は平成30年を意味します。会員17名でスタートを切りました。

孤独は先進国で社会的な問題となっております。イギリスでは孤独担当大臣が存在し、長寿になった結果、孤独は健康を害し、心臓病・脳卒中・寝たきりになりやすいとのデータも出されて、人とのつながりが世界的に注目を浴びております。

会の活動を通じて心地よいつながりを深め、カラオケでワイワイ、美味しいものをみんなでワイワイ食べ、景色を見て「奇麗だ」と、感想や感情をみんなで共有・共感しあい、楽しみたいものです。

これまでと同じくNSNを通じて出逢った皆と、人生のラストランを「かっこよく、最高の心で」駆け抜けたと思います。 Cool30会長 斉藤 義美



グループトーク



交流会

サマーフェスティバル開催

今年度のサマーフェスティバルは、

8月26日(日) 午後1時30分～4時30分

練馬区立区民産業プラザ(コネリ)

「コネリホール(練馬駅北口徒歩1分)

各会で誘い合わせて参加し、楽しいひとときを過ごしましょう。

秋の公開講演会

今年の秋季講演会は、「震災を生き延びる！知っておこう助かる暮らし方」と題して石神井公園区民交流センターで10月25日に実施します。

震災が確実に近づいているという情報が盛んに伝えられている最近の情勢を踏まえて取り上げることにしました。東京都が4月に一般頒布を始めた「東京くらし防災」は、女性目線での防災対策を判りやすくまとめたリーフレットで他の防災関連書とは全く異なります。講師には検討委員会委員の一人であった、市民防災研究所理事の池上三喜子さんをお願いしています。日頃の決して大げさではない準備の積み上げが、被災後の暮らしの質の向上に大きく影響するとする内容は興味深く、又すべての人にとって極めて重要なものであると思います。

【会員のひろば】

《アルゼンチンタンゴに魅せられて》

魅せられて

タンゴはブエノスアイレスの下町・ボカ区で哀愁より生まれました。それはアルゼンチンが移民の国だから。発祥当初は船乗りと酒場の女が怪しげなダンスを踊る猥雑な音楽でした。しかし、カルロス・ガルデルという不世出の歌手の登場で、まともな音楽として認知されるようになりました。悪魔の楽器と称されるバンドネオン（左右50個・計100個のボタンの押し引きで演奏）が、ヨーロッパからアルゼンチンに持ち込まれなかったら、今日のタンゴの発展はなかったでしょう。リード蛇腹楽器の切々とした妖しい音色が人々の心の琴線に触れたのでしょうか。タンゴの代表曲はラ・クンパルシータですが、残念ながら隣国ウルグアイの学生が作曲したものです。古賀政男と親交のあったマリアノ・モリス作曲の「タンゲラ」という曲

には「荒城の月」に似たメロディが登場します。

そんなタンゴの魅力にとりつかれ学生時代タンゴバンドに所属しヴォーカルを担当。4年間学業そっちのけで、練習のない日は神田・神保町のタンゴ喫茶「ミロンガ」に入り浸り、タンゴ漬けの日々を過ごしました。3年前あこがれのブエノスアイレスを訪れ、タンゴ発祥のカミニートの地を踏みました。夜は本場のライブでタンゴを満喫。サラリーマン時代は演奏から遠ざかっていましたが、このところ1日1時間の発声訓練をし、学生時代のOB・OG達とライブ活動を行っています。



一笑会 光政之

《楽友会の楽しいイベント》

楽友会は設立して満8年になるが、他の団体と同様に会員の高齢化が否めない。しかしながら折角立ち上げた会だから、セカンドライフを楽しく、且つ有意義に過ごしていきたいと思い、4人1チーム編成で役割を担当し、交代で出来るだけ会員が興味を示すイベントを企画・実行している。

- 例えば、歴史と文学シリーズでは
- ①【文士のまち文京区のまち歩き】
 - ②【太宰治と山本有三文学館見学会】
 - ③生誕150年【夏目漱石文学散歩】
 - ④【上野・谷中界隈のまち歩き】
- などが、その例である。

日頃から読書等で、ある程度知っているつもりだが「歴史と文学」などを行うことによって新たな知識が生まれて、シニアの人生が少し豊かになる。

このほか、今年3月28日には、【銀座の稻荷神社】を散策する企画を立て実施した。

銀座は日々変貌しているので知っているようで知らないことが多い。

銀座は、昔から百貨店や専門店がひしめいており、戦後全国の地方都市が銀座の名前をつけたことは、ご記憶の通りである。

その銀座に稻荷神社が、何と11箇所あることにまず驚いた。その殆どが極めて狭い路地裏や、デパートの屋上にあることに気づいた。

稻荷神社は、商売の神様。だけあって流石だと思った。銀座は日本一土地が高い（山野楽器）ことで有名であるが、現在でも百貨店や一流ブランドのある専門店に、「神頼み」が強く存在することを知らされた。



楽友会 下河秀行

【各会の思い出の行事】

《想いで》

平成19年9月17日『晴れ』

トリトンでは、毎年恒例となる一泊旅行を軽井沢の練馬保養所で実施することになりました。それぞれが

マイカーなどで現地集合しました。参加者11名のなかで、会員のご母堂

であるH・Mさん（92歳）も元氣よく出席しました。標高1000mの

浅間山麓の名所である、白系の滝で水しぶきを浴び涼しい風をつけて、

心地よいひとときを楽しみました。

宿舎での夕食時、大学の合宿とか

で男女20名程が隣り合わせの席に着き、私たちのフランス料理を女子

がうらやましげに見つめていました。

乾杯後、話しがはずんだところにH・

Mさんも若い人に負けじと雑談に加

わり始めました。野球好きで特に巨

人ファンとかで、長嶋・王・藤田・川

上と次々と選手名がとびだし、周囲

のみんなを驚かせました。食事後、

各自が部屋に戻ると女性の悲鳴・・・？



あわててその場にかけつけると白い蛇がいるとの由、縁起がよいとのYさんの一言で、蛇を外に放して一件落着きました。

翌日各自散会后、それぞれの車にて風景を楽しみながら帰路につきました。H・Mさんと同乗した人は、峠の釜飯をご馳走になったとかで、後日話題になりました。その後、会員のご母堂であるH・Mさんは、平成23年享年97歳で、楽しい思い出を残して黄泉の国へ旅立ちました。トリトンねりま落合澄子笠原幸高

セカンドライフ研究会
仲間と考える・これからの私たち



事務局 西和彦

【セカンドライフ研究会】第2回報告

第2回は「住まいと片づけ」のテーマで7月19日（木）に開催しました。

この研究会の特徴である「会員仲間の経験談を聞き、自分のことを考える」という趣旨に沿って、まず4名の会員が体験談を話し、その後、グループごとに「住まいと片づけ」について、各自の体験と考え方を話し合いました。

最期にこの研究会で「気づいたこと」を一人ひとりが言葉にして、



体験談を話された山本会長、菊池さん（虹の会）、綿貫さん（ねりまシニアクラブ）、阿部さん（トリトンねりま）の皆さん。



参加会員は前回なみの39名。5つのテーブルに分かれ、それぞれの経験や思いを述べ合いました。

「リフォームは目的、将来の計画を十分考えてから実施すべき」
「早めにした方が良いと思うが、きつかけを見つけるのが難しい」
「リフォームは時期によって、健康状態によって変わってくる」
「処分の仕方でも人それぞれの考え方があることが分かった」
「体験発表に勇気をもらい、明日から少しずつ片付けてみよう」
などの意見が出され、聴くだけではなく、参加者がその思いを新たに出来た会になりました。

オープン参加行事のご案内

★《上野・谷中》の歴史と文学散歩を行って

楽友会は、役割を分担して年間4回のイベントを行っているが、今回はスポット企画として、楽友会が企画・主催し、NSNオープン企画として提案した明治維新150年を記念し、【上野・谷中界隈】歴史と文学散歩は、何と50名近くの応募者があり、驚いた。

当日は、爽やかな5月の好天気に恵まれて、みどり豊かな上野・谷中界隈の「歴史と文学」を存分に学ぶことが出来た。

郷土史家で講師の葛城明彦氏によるガイドで当日歩いたコースは、JR池袋駅を出発し、日暮里駅南口からスタートし、①歴代の知名士が眠る谷中霊園、②寛永2年、徳川幕府の祈禱寺として創建された寛永寺、③文豪森鷗外ゆかりの宿水月ホテル（森鷗外旧居跡）、④東照宮、⑤五重塔、⑥上野大仏、⑦国立西洋美術館（世界文化遺産）、⑧正岡子規記念球場、⑨摺鉢山古墳、⑩清水観音堂（不忍池・弁天堂遠望）、⑪彰義隊墓所、⑫現在、NHK大河ドラマでお馴染みの西郷隆盛像前を最後にして、今回の「歴史と文学散歩」を終えた。皆さんと楽しみながら大変盛会のうちに現地で解散した。

楽友会 会長 下河秀行



西郷像前のガイド

【定例行事】

☆NSN歌声交流カフェのご案内

昔歌った愛唱歌・童謡・抒情歌をCDの曲をベースに、みんなで歌って楽しむ集まり

(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
(会費) 無料 登録不要 先着25名様
(問合せ) ねりまシンアクラフ

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の会

(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
(会費) 無料
(申込) ひとみ会 角地 ☎(3904) 8005



☆ユーモアサークル

3分間スピーチで、ユーモア感覚を会得

(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】

▼H30年5月26日(土) 14:00～16:00
▼H30年6月23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
- ・セカンドライフ研究会
- ・長い目委員会について

【編集会議に参加して】

8月号の編集会議に参加しました。これまで何気なく読んでいた会報ですが、編集委員の皆様のご苦勞に接し、改めて感謝の気持ちを強く持ちました。

普段それぞれの同期会グループが別個に活動するNSNにとって、会報は、同期会グループ同士の結びつきを強めるための重要なツールのひとつであることにも気づかされました。会報を通して他の同期会グループの活動内容を知り、あるいはオープン参加行事などを今以上に紹介できる仕組みがあれば、NSNの活動を更に盛り上げることができるのではないかと思います。

ふたば会 千葉 新介

【編集後記】

今年も新しい仲間の会が誕生しました。「クルール30」名前が新鮮ですね。少人数ながら、特に女性会員が多いというのが活動に新しいものが生まれるのではないかと期待されます。8月のサマーフェスティバルがお披露目になります。(五)