

WHCクラブ講演会の実施

近年日本の各地で大型地震が頻発し、東京を含む関東が震災に見舞われる可能性が現実味を帯びてきている。

その様な状況を踏まえてか、東京都は今年の3月に「東京くらし防災」と題するパンフレットを発行し、被災することは免れないにしても、被害を最小化し、被害後の生活の質をすこしでも良くする為の、暮らし目線の知識の紹介を行っている。

このパンフレットの視点が、通常の地震対策の啓蒙ではなく、より親しみやすい視点からのものであるため、講演会の主題として取り上げ、責任者の池上三喜子氏に執筆裏話を含めて紹介をお願いした。

講演は10月25日に石神井公園区民交流センターで実施された。当日は天候に恵まれた好日であったが、参加者は想定外に少なく、NSN会員を含めて60名だった。講演の内容が魅力的でないのか、参加者募集の方法に問題があるのか、各種の催しが集まる10月の期日設定に問題があるのか、検討の必要があると感じた。

WHCクラブ 岡部史生



池上三喜子講師

WHCクラブについて

睦会主催の講演会に相乗りの共催という形であったものを、新たに助成金が貰えるWHCという独立の団体と、NSNの共催という形の、ねりまシニアネットワークの定期行事として開催すべく、ネットワークの中の有志が推進母体を結成したのが始まりです。W・H・Cはそれぞれ（ウェルフェア）、（ヘルス）、（カルチャー）の頭文字から取ったもので、それまでより幅広く、福祉・健康・文化に係わる様々な知識・情報を、適切な講師による講演会を通じて、練馬区民に提供することを目的としています。

WHCクラブの活動実績

講演会

回	年 月	演題	講師	参加
1	25 7	ついの住まい研究会報告	武藤 哲 研究会事務局	50
2	25 11	八重の波瀾万丈の生涯	福田 嘉文 シニア大楽講師	59
3	26 3	悔いのない終末を迎えるための準備	二村 祐輔 葬祭コンサルタント	113
4	26 6	その時あなたの地域は大丈夫？	松田 磐余 関東学院大名誉教授	54
5	26 11	認知症の予防と早期治療	長谷川和夫 聖リリアン医科大学名誉教授	151
6	27 10	これから どうなる日本経済	浜 矩子 同志社大学大学院教授	165
7	28 10	期待されている様々な革新的医療	松井 宏夫 医学ジャーナリスト	90
8	29 11	世界の松下が見たリビエラの裏表	松下 賢次 フリーアナウンサー	64
9	30 10	震災を生き延びる！	池上三喜子 市民防災研究所理事	60

演奏会

回	年 月	コンサート名	演奏者	参加
1	27 3	珠玉のピアノ名曲プロムナード	上園 賢一 ピアノ	134
2	28 3	スプリング・アフタヌーンコンサート	西谷国登他 ヴァイオリン・チェロ・ピアノ	135
3	29 2	スプリング・アフタヌーンコンサートII	神野優子他 ヴァイオリン×2・ピアノ	157
4	30 3	スプリング・アフタヌーンコンサートIII	神野優子他 ヴァイオリン×2・ピアノ	194

【会員のひろば】

《同期会に思う事》

昨今、何かと話題にのぼる人工知能、そのエーアイが導き出した現代人にとつての最高の癒しの場は、「道の駅」だそうです。なるほど言われてみれば、そこは、目的地ではないし、ちよつと寄つて行くつかという事で、ほつと一息つく感じ、寄り道感覚でマイナスイメージはありませんよね。その土地ならではの特産品が売られていたり、地域の情報も手に入る。

「同期会」は「道の駅」に似ていると思いませんか？

私の所属する同期会「さわやか・17」は、結成されて1年と数か月、2次募集のメンバーを加えると30人超えの太所帯？になりました。まだまだお互いの事を良く知らない旅人同士、といった感じでしょうか。それでも、築地月島散策をしたり、カラオケ大好きな人達で「カラオケ部」が結成されました。何と

いってもオープン行事としての「バスツアー」に、27名の参加者があつたのがうれしいですね。私個人としては、連絡会等で様々な先輩方の話を聞けるのが楽しみでした。人との

出会いという事では「道の駅」以上でしょう。これからは、メンバーのオープン行事参加が進む事を願っています。

練馬にある「道の駅」を有効活用しない手はありません。

さわやか・17 橋本直樹



築地場外市場の散策

《昭和を歌う》

チャイハナ光が丘は、2018年に練馬区のケアカフェの指定を受けました。10月には、フジテレビの「ノンストップ」で全国に紹介していただきました。そんな風でいろいろあったのですが、全体としては「昭和」で過ぎていったという印象です。

始まりは、朗読劇「綾子先生と少女たち」の発表（8月）です。

もとなつたのは、戦争末期の昭和19年、滋賀県の国民学校5年の少女たちが描き続けた絵日記です。わたしが関西の大学に勤めていたときにまとめた「戦争の時代の子どもたち」（岩波ジュニア新書）を、会員の佐々木紀子さんが朗読劇に仕立て直してくださいました。

それを受けて、「みんなでトーク『戦争の時代—子どもたちの暮らし—』（9月）が開かれました。

11月は、「みんなでトーク『戦後を語る』」でした。決定的な価値観の逆転

想像もできないような貧困、困難…なにかしら後ろめたい、

いわば、思い出したくない時代。でも、いま思い出さないと…そんな切迫感があります。

そして、いま検討中なのが、「昭和を歌う」です。区報で紹介された「練馬つなぐるフェスタ2019（2月2日）」を見た会員からの提案です。戦前・戦後の流れを歌で追う試み。抽選ですが、出場できることになつたら、NSNの歌好きのみなさん、ぜひ一緒に舞台上がって下さい。

四季会 吉村文成

（チャイハナ主宰）



8月朗読劇

【各会の思い出の行事】

《湯西川温泉合同旅行》

平成23年2月末に、虹の会と前後のひとみ会・楡の会合同の湯西川温泉一泊旅行をしました。

平家落人の里と言われるだけあって山深く、雪も積もっていて、かまくら祭りが行われていました。平家の里の見物もさることながら、夜が一番のお楽しみです。

美味しい山の幸の夕食も進み、アルコールが入り、つけヒゲの仮面パーティーになるにつれ、カラオケも次々に披露されて、大盛り上がりの一晩となりました。(つけヒゲのアイデアは、睦会から頂きました)

会の垣根を越え、まるで学生時代の修学旅行のような、青春時代そのものの再現の一幕でした。パーティーが終わって部屋に戻ってからもお喋りが続き、社会人になってから久しぶりの解放感で楽しかったな。

虹の会 丸山敏雄



ひげパーティーで大団円



ビューティ・フォー
(ミックスクラブ)



小さい かまくら、
大きい かまくら

【セカンドライフ研究会】第3回報告

事務局 丸山敏雄

セカンドライフ研究会
仲間と考える・これからの私たち



第3回は「認知症とのお付き合い」と理解」のテーマで、10月16日に開催され、43名(事務局を除く)が参加されました。体験発表は ①軽度認知症になって ②介護事業所に勤めて ③成年後見人から見た認知症と色々な角度から見たものです。

5つに分かれてのグループトークは、知っている人たちのこと、自分

を考えてのこと、NSNのメンバーについて等、多岐にわたる話題で盛り上がり、熱のこもったものでした。

その後の自由参加の懇親会も約半数が集い、NSNの絆を強めました。この研究会の特色である単なる講演会ではなく、みんなで話し合うというスタイルが定着し、賛同される方が増えてきていると思います。次回も多くの方が参加されることを願っております。



体験発表



グループトーク



懇親会

オープン参加行事のご案内

《クレジットカード講演会の報告》

みんなの会では、定期的に「生活に役立つ」講演会を実施しています。会員数が少ないこともあり、今回オープン行事に致しました。残念ながら、他会からの応募者はおりませんでした。最近のニユースで消費税に伴い、2%分をカードにポイント還元するとの報道があり、実にタイムリーな講演内容になりました。

カードは、100%安全では、ありません。その特性を知り、賢く使って得しましょう。

『カード使用上の注意事項』

①紛失・盗難に備え連絡先を記録

②利用明細を必ずチェック

③使っていないカードで、会費・保険料を引落しされていませんか

④リボ払い・カードキャッシングは、相当高い利息を払うことになります。

⑤個人で解決出来ない時は、消費者ホットライン188に相談

いつも、適切な演題・講師を紹介して頂いております浅野さんに感謝。

みんなの会
成田



【新 規 行 事】

★ナンプレ(数独)同好会
基本ルールと解き方

① タテの各列に1～9の数字が入ります。
②ヨコの各列に1～9の数字が入ります。
③ 3×3の各9ブロックに1～9の数字が入ります。足りない1桁の数字を重複しないように探して入れていくだけなので、やり方が解れば誰でもできます。

※初めての方には簡単なやり方の説明をさせていただきます。

(日時) 毎月第1金曜日 13:30～14:30
12月7日 1月4日

(場所) 練馬高野台駅前地域集会所

(会費) 100円 (資料代)

(申込) 不用

四季会 桑原 ☎(3990)4350

問題

		4	3		8	7		
3	5		1				8	
8			5	9				6
						4	5	7
	5		7		9			
7	1	9						
2				5	9			3
	9				4		2	8
		8			2	5		

回答

9	6	4	3	2	8	7	1	5
3	5	7	1	4	6	2	8	9
8	2	1	5	9	7	3	4	6
6	3	2	9	8	1	4	5	7
4	8	5	2	7	3	9	6	1
7	1	9	4	6	5	8	3	2
2	4	6	8	5	9	1	7	3
5	9	3	7	1	4	6	2	8
1	7	8	6	3	2	5	9	4

【定 例 行 事】

★NSN歌声交流カフェのご案内

詳細案内を省略。次回は12月20日(木)。

☆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

☆ミニフリッジを楽しむ会(四水会)

「コンパクトフリッジの前半(オークション)」を省略・簡単にしたミニフリッジの会

(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



☆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

【新規オープン参加行事について】

毎年4月号の会報で、山本会長が「新年度に向けて」と題して提言されているNSNの目標は、各会の会員がなるべく多くの外出の機会を得て、健康で楽しく生きがいのあるセカンドライフを送れるようにすることです。それにはオープン行事を、各会が一つはやってほしいと期待し推奨していますが、現実にはそもそも旗が上がりません。

と嘆いておられました。が、久しぶりにバス旅行の旗が上り、10月に喜んで参加させて頂きました。参加者は知り合いも多く一体感が有り、とても楽しい1日でした。早くも来年秋には筑波宇宙センターと筑波山行きを計画しているそうで、今から楽しみです。

四季会もオープン行事として、ナンプレ同好会を立ち上げます。詳しくは上段をご覧ください。いっしょに楽しみましょう。

四季会 桑原 義和