

## 今年こそ 新年度に向けて

NSN会長 武藤 哲

コロナ禍、3年目の春を迎えました。今年も桜は綺麗に咲いています。2年前、本欄に「遠からず今の騒ぎも収まっていくでしょう」と書き、昨年は「コロナを正しく恐れ感染防止に十分注意しつつNSNの諸活動を徐々に再開」と呼掛けました。感染が落ち着いた昨年9月から1月中旬までは、シニアセミナーやサマーフェスティバル委員会等を開催できましたが、その後はオミクロン株の出現で再び感染に怯える日々に戻ってしまいました。区内の感染者累計も15人に1人に達し、身近に感じられるようになっていきました。その第6波も再びピークを越え、とうとう花見も楽しめるようになりました。

わっしょい3回目の日もなるかと楽観的なことは言えないのですが、変異の都度コロナウィルスの弱毒化が進む一方、予防ワクチンや治療薬が次々と開発・投与されているので、今年こそ以前の平穏な生活に戻れると期待します。もう一歩、もう一歩、再び緊急事態宣言が出るようなことがあれば、シニアセミナー等のNSNの諸活動を休止せざるを得ません

が、まん延防止等重点措置であれば、東京都が「生活や健康維持のために必要な場合は、不要不急の外出に該当せず、自粛する必要があるかもしれません」との方針を示したことから、ワクチンの3回目接種等感染予防に努めつつNSN活動は続けたいと思います。今年こそ、3年振りの新同期会結成を果たし、サマーフェスティバル(8月28日予定)で大勢の会員の皆さまにお披露目したいものです。

とこの中で、今年は山本前会長が1992年にシニアクラブを結成してから30年、セミナーで結成され15年以上経過した同期会は8つ、結成時の会員は多くが80代となり衰えも目立ちます。5年後が心配です。役員改選の年でもあり、NSN活動をどう継続するか、世代交代をどう進めるか、議論を深める年です。皆でNSNをどう支えようとするか、どう進めようかをお願ひします。

### 【セカンドライフ研究会開催予定】

(日時) 4月18日(月) 14:00~16:00

(場所) 石神井公園区民交流センター集会所

(テーマ) 認知症

(申込) 事務局 角地 ☎(3904)80005

### 【第28回ねりまシニアセミナー開催予定】

日時: 6月5日(日) 13:00~16:30

場所: コネリホール

講師: 渡邊一雄氏

日本フィラノスロピー研究所長

健康生きがい学会理事

演題: やっと見つけた

手ごたえのある生き方

### ☆ミニトリックを楽しぼう(四水会)

(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 エーる

(会費) 無料

(申込) ひとみ会角地 ☎(3904)80005

### 【チャリティ・オークションの 第1回開催予定】

(日時) 5月29日(日) 14:00~16:00

(場所) 石神井公園区民交流センター集会所

(参加費) 1000円

### 【編集後記】

「コロナも収束に向かっているかと思えます。これから春、NSNの底力を発揮していきたいでしょう。」

(◎)

【会員のひろば】

《四季会の活動》

四季会は第4回お楽しみコンサートを開催し、平成9年に結成、今年で四半世紀・25年目になります。結成当初は、会員同士の親睦を第一に考え、ハイキングやボランティヤ活動を中心に運営していましたが、歳月と共に屋外活動から室内で出来る行事に移行、主に練馬高野台駅前地域集会所を拠点に活動しています。

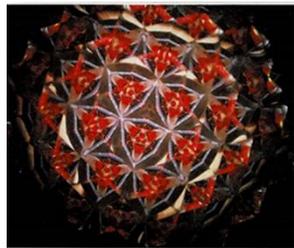
【その二】童謡・叙情歌を歌う歌声力  
フエ。プロジェクトで歌詞を写し出し、CDの音楽に合わせて全員で合唱。

【その三】ナンプレ(数独)

・タテ列の9マス・ヨコ列の9マス  
・太い線で囲まれた3×3のブロック、それぞれに1～9の数字が一つずつ入ります。入門編(1)～(2)・初級編(1)～(6)・中級編(1)～(36)・上級編(1)～(36)・特級編(1)～(36)と用意しています。どなたか挑戦してみませんか。

【その三】クリエイト・サロン

この度「オリガミ」の複数の指導者を得て、「の」サロンを開設しました。日本の折り紙技術は素晴らしく、宇宙でも太陽光パネルの折りたたみ方に使われているそうです。また、日本の伝統文化・四季折々の行事・お正月・節分・雛祭り等々の飾り折りが大人気



四季会 桑原 義和

です。このサロンは物作りをコンセプトに、色々の手土産をお持ちの方々に是非ご参加頂きたいと思っております。二三の会の高橋孝三さんに万華鏡の作り方を教えて頂きました。  
万華鏡の基本はごく簡単なものです。3枚の長方形の鏡をプリズム形に組み合わせ、出来た三角柱を通して対象物(オブジェクト)を覗くと、それが思いもかけない不思議な映像となって見える、と言いつつ訳です。それは、光の反射・屈折によって起こる現象です。そんな単純な原理でありながら、万華鏡は複雑華麗なデザインを生み出します。それがとても魅力です。  
なお、高野台駅前地域包括支援センター事務所前・ロビーに折り紙の作品が常時飾っております。お立ち寄りの際にはご覧下さい。

《「これから何か?」》  
退職する前から、趣味は多ければ多いほうが良いと知人にアドバイスされている中で、中学生の同級生だった友人からテニスを誘われ、さらに以前からやりたかった囲碁を始めた。  
さらに別の友人からサーフィンを進められて、初めて鵜沼(うげぬま)海岸で体験した。ボードの上に立つことすらままならず、2時間やって数回しかボードの上に立てなかった。でも波に乗って進む爽快感が忘れられない。帰りの道は車だが、腕に力が入らずハンドル操作にも苦慮するほどだった。なぜそれほど腕の筋肉を使ったかといつて、まずボードの上につく伏せになり、腕で上体を起し、それから飛び跳ねるようにして立ち上がりボードの上に立つ。この一連の動きで腕力をここのほか使った。

その結果、いかに体力が無いかを痛感した。サーフィンを続けるにはまず体力づくり。それで近くのスポーツジムの門をたたいた。インストラクターにサーフィンに必要な筋力のメニューを作ってもらい毎日励み、腕立て伏せが数回しかできなかったのが、20回3セットはできるようになった。そこでボード・ウェットスーツその他小物を揃え、週に1回は鵜沼の海へ!

待ちくたびれた冬の寒い1月・2月も。お風過ぎに鵜沼から自宅に帰るまで、ついても道が混み、2時間以上かかるのが当たり前の。それがつらくなって数年前にサーフィンをやめた。  
サーフィンをやる為に通い始めたスポーツジムで、筋力をする傍らスタジオ系のダンスにはまり、今はエアロビクス・ズンバにはまっている。  
このほか健康麻雀を週一でやっていたが、やはり不健康のほうがいいので健康麻雀は止め、ダンスしながらの社交ダンスを3年前から始めた。これは本当に脳トレ・体力維持に最高。皆さんも体力・脳力維持のためにどうですか? 特に男性はあまりいないので、どこのクラブでも引張りだ。マメに区報を見れば、募集を見つけたらいい。

このように体を動かすことに精を出している毎日だが、ふと体が動かなくなったらどうしようかと? 今は囲碁があるが、こればかりを口癖一日やっているわけにもいかず、読書・数独・それ以外の趣味を増やそうかと、と模索を開始して「NEW JOURNAL」ひまわり  
大貫雅弘

