

第9号

会報

NSN
NERIMA SENIOR NETWORK

2007年
4月号

ねりまシニアネットワーク 会報/NSN第9号 2007年3月25日発行 発行責任者/山本 雄一

07'年度新事業計画

ただいま策定中!

新年度の事業計画と新規事業としての策定が続いています。本号の発行日に検討会議を召集しており、具体化への可能性と実行を検討いたします。

●'07 サマーフェスティバル

例年に従い、これから実行委員会を編成。

●バス旅行

11月26日(月)からの週に開催する。具体的な日程、場所についてはこれからプロジェクトを組み検討する。

●新事業・ウォークラリー

10月に練馬区主催で例年開催される「練馬まつり」に合わせて、NSN併催のウォークラリーを実施し、区民参加の定例行事に発展させたい。当NSNの区民へのPRと練馬区へのアピールを図り、練馬区内での当会へのイメージアップをめざし、信頼性と認知度を高め、社会貢献への土台作り、足がかりとしたい。

●エンタメ人材バンク

当会のメンバーから、素人ながら人を楽しませる素養のある人をリスト化して、老人ホームや学校法人などに必要に応じた人材を派遣し、慰問し楽しいひと時を演出する。手品、ハーモニカ、ギター等楽器演奏のほか、ゲーム性のももの実現可能か検討する。

学校ボランティアへ応募を

—— シニアボランティア会議報告 ——

シニアボランティア会議は昨年10月末の発足以後2月までに3回開催しました。「シニアセミナー」の開催・シニア団体(同期会)の新規設立支援以外にシニアネットワークとして取り組める新しいボランティア活動について参加者の関心が高く、その議論の過程で①学校安全安心ボランティア ②ウォークラリーの開催 ③演技特技所持者の登録(エンタメ人材バンク)の3つのテーマが出てきました。

早速①について教育委員会に出向き当方の意向を伝えたところすぐに区内小学校6校でボランティアを期待しているという回答がありました。詳細は紙面の都合で紹介できませんが、連絡会で各会代表に説明し希望者を募っていただくよう依頼してあります。関心のある方は各代表もしくは当事務局までお問い合わせ下さい。

議論の過程で出てきたもう一つのテーマはシニアネットワークの地域部会的な組織の必要性です。ボランティアのメニューにもよりますが最初の取り組み以降は現場に近い会員がお互いにタイミングよく連絡を取り合える体制がないとニーズに対応しきれない。今回の学校ボランティアの募集でも先方が急いでいる場合(石神井台小)に現在の組織では対応仕切れないことを痛感しました。今後さらなる議論や各会の中での検討も必要なことと思います。

次回の開催は4月6日(金)13時30分
練馬高野台・谷原出張所 会議室です。

シニアライフを満喫

わが「菜々会」はシニアセミナーのOB会として平成12年3月に結成され、7年目を迎えています。会員は増減はあったものの、現在15名です。内訳は男6名、女9名とやや女性優位の構成です。

我々の会は当初から、会員みんなでシニアライフを楽しく、健康に生きることをモットーにして運営してきています。女性が多いので女性からの提案を大切にしながら、年間の事業を決め、出来るだけ多くの人に参加できる企画を進めています。

会員に「名建築を見る会」のメンバーがおり、その人の案内で平成13年ごろから都内の有名な建築、庭園などを毎月のように訪ねました。東京にもこんな立派な建物がたくさんあるのか、といまさらながら感心するとともに、やはり仲間とのつながりは良いものだ、と思ったものです。

そのうち、ただ見ているだけではもったいないと、絵の好きなメンバーからスケッチのグループ作りの提案が出て、「スケッチ同好会」が発足しました。スケッチの候補地などを選ぶのも楽しみでした。他のグループに呼びかけして会員が増え、散策との両立が難しくなり、現在は独立して「すずしろ」と言う別グループをつくり活躍しています。昨年は練馬春日町図書館で展示会を開きました。

会としては、四季折々の散策、食事会、1泊旅行、音楽会、美術鑑賞など会員の親睦を図っています。

散策で特筆したいのは「玉川上水の完全歩破」。羽村の堰から大木戸までの43キロメートルを2年間にわたって歩いたのです。会員の足に合わせて何回にも分け、それぞれのペースで歩きました。完歩者は2人でしたが、会として達成感に満足したものでした。

現在、会員の多くは高齢者の仲間入りをしつつあります。そこで昨年(平成18年)から、<元気で長生きする>ことに役立てようと考え、「健康管理講座」を開催しています。他の会にも呼びかけたところ、たくさんの方が参加してくれました。大泉生協病院に講師の派遣をお願いして、勉強会を開きました。

第1回は昨年6月に“高齢者の健康管理”について、生活習慣病の原因と予防法の詳しい説明をしてもらいました。そのあと、各自の血圧、体脂肪、握力テストなどを体験し、自分の体調を実感してもらいました。第2回目は11月に“ぼけないために脳を鍛える”というテーマで話をしてもらいました。平素から努力することによって脳の老化を防げることを教えられました。毎回、参加者から感謝の言葉を頂いていますので、これからも引き続き、3回、4回と役立つテーマで講座を続けたいと考えています。関心のある方はご参加ください。



A. Higashi

また最近、社会見学のひとつとして「ホンダ技研埼玉製作所の最新自動車工場見学会」を企画し、他の会にも参加を呼びかけたところ、34名もの希望者があり、皆さんから喜ばれました。

これからも「和みの菜々会」では、楽しい、役立つ催しを行ない、会の活動を盛り上げていきたいと考えています。(東昭記)

投稿欄

わが人生！ 猪突猛進！

燦々会 岩立 豊勝

ある会合でエンタメの自己紹介をして、出席者に、出来もしないマジックを得意な印象に与えてしまいました。

そしてある時、仲間からディサービスのマジックショーに出演要請があり、断ることの出来ない事態に追い込まれました。

“さあ大変どうしよう”こうなれば男だ。“ケ・セラセラ 成るようになるさ、先のこととはわからない。”の歌の文句でいこうと決めて取り組み開始です。

持ち時間、約20分。私に出来るマジックはなにか？いくら頭を捻ってもだめ。いっその事テレビで見た簡単なマジックに決めました。それは「落ちない割り箸」「上昇する5円玉」「体に巻きついたロープはずし」を主体にしてトークを入れたおしゃべりマジックをすることにしました。

内緒で特訓、そして本番。ディサービスに来るお年寄り12名とスタッフ3名の前で初の芸を披露。私は無我夢中でした。結果は何とか責任が果たせました。正直ホッとしました。

ところがお年寄りの希望があって1回では終わらず、現在も再演のお呼びがかかり、うれしい悲鳴です。

マジックのネタ探しに奔走中、菜々会の久保田さんの紹介で「マジッククラブ」に入れていただき、腕を磨いています。



私は、ねりまシニアネットワークのおかげでまたひとつ、人生の楽しみが増えました。

第14回シニアセミナーの結果ご報告

3月3日と4日の「シニアの地域デビューのための仲間づくりセミナー」は、最終的に46名の申込みがあり、初日の出席者は38名でした。ご協力ありがとうございました。

今回は、仲間づくりセミナーであることを募集の段階から明らかにし、その内容も実例や体験談を中心に構成しましたので、セミナーの趣旨が参加者に徹底され、2日目のグループトークやNSNメンバーとの意見交換の場で、早くも同期会の結成に前向きな発言がありました。

なお、3/17に追って開かれた第3回は、参加者17名。準備委員の12名を選出、会名の検討や代表者選びに入りました。(角地)

健康麻雀教室第二期生が新たに7名加入

シニア麻雀教室は、昨年11月から第二期生の募集をしておりましたが、現在7名(げんき会3名、すばる2名、ELF1名、ひとみ1名)が新たに参加しました。

継続希望者は16名で、今年の最初の教室は22名参加と活況を呈しました。

継続会員は、ある程度レベルが上がったので、教室が午前中の場合、午後雀荘での実践教室(賞品を賭けて)を随時開催したいと思います。実施時期は事前に連絡しますので、ご期待ください。

お楽しみ麻雀大会のお知らせ(第4回)

NSNオープン麻雀大会を開催します。

日時：5月12日(土)13時から17時

場所：バーディ(3階) Tel.3993-0666

集合：バーディ12時半(練馬駅下車5分)

腕に自身ある方、初心者も奮ってご参加下さい。

会費2500円(会場費景品込み)

申込は4月25日(水)までをお願いします。

申込：健康麻雀の会事務局 笠島

電話&FAX：3926-7671

オープン参加行事のご案内

●健康管理講座 PART-III

「骨粗鬆症と転倒防止」

4/12(木)13:00-15:00

(場所) 貫井地区区民館

(中村橋区民センター2F)

(講師) 大泉生協病院専門スタッフ

(申込) 4/6まで先着 20名

菜々会 東 3928-5733

●美術講演会「描かれた練馬の風景とゆかりの画家」

5/16(水)13:30~14:30

(場所) サンライフ練馬 研修室

(講師) 練馬美術館 主任学芸員

(参加費) 500円

(申込) 睦会 横山 3904-3129

●シニア男性料理塾

平成19年度前期(先行予告)

2日制 6/10(日)、17(日)13:00~16:00

(会場) 石神井公園区民交流センター

(参加費) 2000円+材料費

(申込・問合せ) ねりまシニアクラブ

山本 TEL&FAX 3995-2217

シニア男性初心者向け(講義と実技)

●ヨガ教室へ どうぞ!

4/7(土)、28(土)、5/5(土)、12(土)

14:00~15:30

(場所) 練馬公民館、女性センター(4/28)

(講師) 有野とし江(ヨガ歴30年)

(会費) 600円(毎回参加費のみ)

タオル持参

(申込) トリトンねりま笠島

TEL&FAX 3926-7671

●コミュニケーション・マジック

4/4(水) 13:30~15:30

(場所) 練馬ボランティアセンター

区役所東庁舎4階

(講師) 宇田川軍次(文部科学省認定者)

(会費) 500円+材料費(回)

(申込) ELF内藤

TEL&FAX 6760-2815

●八展会囲碁クラブ例会

4/30(月・振替休日)

(場所) 光が丘地区区民館

3979-6911

(時間) 12:30~17:00

3日前くらいまでに参加・不参加のご連絡をお願いします。

(申込) 八展会 関野俊夫 5998-9888

●睦会オープンゴルフの会

5/23(水)

(コース) ノーザンカントリークラブ

錦が原 GC 048-624-5651

(スタート) さくらアウトコース 8:33 3組

(フロント前集合) 8:00(バス 7時半)

(申込) 睦会 横山 3904-3129 3/20まで

ねりまシニアネットワーク

定例連絡会 協議メモ

(毎月第4土曜日開催、構成13団体代表、「ネットワークの運営について」協議する)

▼平成19年1月27日(土) PM 1:30~4:00

協議事項

①第14回セミナーの開催準備

②'07新規事業、既定事業の日程

③NSN会報 自由投稿欄の投稿呼びかけ

④「シニアボランティア会議」

学校安全安心ボランティアの募集

▼平成19年2月24日(土) PM 1:30~4:00

協議事項

①第14回セミナーの開催準備

②NSN会報第8号発行

③「シニアボランティア会議」

地域別グループ名簿の作成

編集後記

新しい仲間が増える歓び! NSNの新しい事業計画に接するワクワク感! 春は出会いの季節との先人の言葉を思い起こしております。

14回仲間づくりセミナーも<ひとみ会>を核とした実行委員会のご努力で企画・運営、見事であったとお聞きしておりますが、各会のご協力あってこそその思いも強く感じております。いずれも新芽...会員皆様の温かい支援によって開花するものと確信しております。(哲)

<問合せ・連絡先 03-5936-6058> 編集責任者/庄村 勝男(いちごの会)

編集委員/伊知地哲男(ねりまシニアクラブ) 中村 元功(菜々会) 西浦 澄恵(ELF) 笠島 賢一郎(トリトンねりま)