

## 総 会 報 告

2023 年度の NSN 定期総会が 4 月 22 日、練馬高野台駅前地域集会所で開催され、以下の議案を審議し、承認・議決しました。議決内容については別紙報告をご覧ください。

- 第 1 号議案 2022 年度活動報告
- 第 2 号議案 2022 年度会計報告
- 第 3 号議案 2023 年度活動計画
- 第 4 号議案 2023 年度一般会計予算
- 第 5 号議案 NSN 会則の一部改訂

総会が終わり 5 月 28 日の第 29 回シニアセミナーを皮切りに今年度も様々な活動が始まります。各同期会での活動・親睦が軸になるのは当然ですが、その活動の源をたどれば、皆様がシニアセミナーに参加し会を結成したことが、全ての始まりと思ひ至ります。

個々の同期会は、残念ながら、ねりまシニアクラブの退会に象徴されるように、容赦ない時の流れ・高齢化によって順に消えていく運命です。が、ねりまシニアネットワーク (NSN) は違います。毎年開催されるセミナーで「若い」高齢者が新たな同期会を立上げ、活動を始めます。シニアセミナーの開催が続く限り、親から子、子から孫と世代交代が可能なのです。しかし、それには、高齢期を生きる足場 (同期会) を練馬に自ら作るとの理念と、それを実現するノウハウが次世代に継承される必要があります。来年度の役員改選に向け、これからの 1 年間はその実現を確かにする方法を考える大事な期間です。豊かな未来のため、皆様、一緒に知恵を絞りましょう！  
NSN 会長 武藤 哲

サマーフェスティバル  
のお知らせ

第 19 回サマーフェスティバルが 7 月 30 日 (日) に開催される予定です。会場は恒例の区民・産業プラザ「ココネリホール」で、開催時間は午後 1 時 30 分から 4 時 30 分までです。

フェスティバルは 2 部構成で、第 1 部が式典・公演で、内容は「挨拶・活動報告」「新規加入団体紹介と挨拶」「練馬混声合唱団による合唱」となっています。



第 2 部は会員相互の懇親・交流会で、内容は「テーブル対抗風船ゲーム」「出店プレゼンテーション & 散策・交流」となっています。

なお、風船ゲームは今回から始まる新企画のイベントです。各テーブル毎にチームを編成し、新聞紙のスティックを使用して風船を取り合うゲームであり、トーナメント戦で行います。

また、飲食物の持ち込みは自由で、第 2 部から飲食ができます。

詳しくはチラシをご覧ください。

## セカンドライフ研究会

## 第 8 回の報告とこれからの研究会

1 月 19 日 (木) 午後 2 時から石神井公園区民交流センター集会室で「生活を整理する」というテーマを基に、セカンドライフ研究会その 2 の第 8 回 (最終回) が事務局 (4 名) を除き、30 名 (女性 17 名、男性 13 名) が参加して行われました。参加者の感想は、「普段聞けないようないろいろなお話を聞けてとても楽しかった。」「とにかく喋られたのが良かった。」「お話しするのは楽しい。」とのことでした。

研究会の継続を希望する意見が多かったので、引き続き新しい研究会の準備会を第 1 回 (2 月 16 日)、第 2 回 (3 月 16 日)、第 3 回 (4 月 20 日) と続けてきましたが、さわやか 17 や にこにこネットなど設立後間もない若い会からの参加が多く、これまでは高齢社会に対する備えが主題でしたが、これからはそれとともに、長寿社会を楽しむ研究会として新しい研究会がスタートするものと期待しています。

七十は尚ほ人間の花盛り

結ぶ美 (よき実を是よりぞ待つ

(牧野富太郎 70 才の年賀状より)

## 【会員のひろば】

### 《人生 100 年時代をどう生きる》

#### 楽友会 会長 下河秀行

最近、特に「人生 100 年時代」という言葉に接する機会が増えてきた。政府の有識者会議「人生 100 年時代構想会議」の議員を務めるリンダ・グラントン英ロンドンビジネススクール教授は、人材論の権威者で、著書「ライフ・シフト」で長寿化に対応した「人生 100 年時代」を提唱したことで知られている。

本格的な長寿社会の到来を前に、グラントン氏は著書の中で国民一人一人が人生 100 年時代に備えて人生設計の準備が必要と提唱している。高齢になっても仕事や社会との接点を持ち続け、より良く生きるためには若い頃から準備が欠かせないと主張。

グラントン氏が考える人生 100 年時代のイメージは、これまで「教育→仕事→退職後の余生」であった。これからは「教育→仕事→学び直し→起業→社会貢献→余生」などとしている。年齢に関係なく知識や技能を身につけ長く働くことが重要としている。

私にはとても出来そうでないが氏の意見には賛成である。このように働き方改革が問われている。現在の日本人の平均寿命は、男性 81 歳、女性 88 歳と言われている。健康寿命は、男女共に極めて短い。

因みに私のセカンドライフは、60 歳定年後も関連会社で 70 歳まで働きながら地域のボランティア活動に明け暮れた。それは 60 歳定年のずっと以前(1989 年)から音楽ボランティアを行ってきた。

福岡市で音楽愛好家が集まり“古楽”を聴き・学ぶ「十八世紀音楽祭協会」を立ち上げ、ボランティア地域活動を始めた。その後、東京本社に転勤になり、NPO 練馬まちづくりの会や地元の石神井&南田中地域で、まちづくり地域活動を行ってきた。

特に石神井まちづくりの会では、地域情報紙【かるがも便り】を年 4 回発行して 21 年。地元南田中では 3 小学校の社会科授業「地域調べ」&「まち探検」。授業のキーワードは「地元をよく知り誇りを持つとう！」である。また SDGs として【歴史と文化講座】を毎年行ってきた。地域と繋がる活動は、少しは地域の活性化や振興などに繋がったかと思う。まちづくりに限らず、シニアの集まりである「楽友会や練馬サンソン教室&ジャズ教室」などを主宰したりして練馬区民と共に歩んできた。

今柳川観光大使も兼ねる。  
右の写真は、日常の健康づくりで、よく散策する石神井川の桜並木です。



### 《同期会だより》 第 1 回

#### 【 横浜散策&花見バスツアー】

二三の会では、ほぼ毎月イベントを実施しているが全国旅行支援期間を利用してバスツアーに参加した。2月には横浜中華街ランチと横浜市街散策を、3月には川越名物ランチと花見を楽しんだ。

横浜の中華街ランチは、フカヒレの姿煮や北京ダックなど食材の豪華さに期待感が大きかったが、味はそこそこだった。逆に期待していなかった“変面ショー”は不思議な驚きがあり予想外に楽しめた。横浜散策で数か所廻り、夕刻から 2019 年開業の横浜 Air Cabin (ゴンドラ) による夜景観賞を堪能した。短時間ながらお薦めスポットの一つである。



3 月末の花見ツアーでは、川越名物うなぎランチ & 散策と埼玉・幸手権現堂桜堤の 1 km に及び桜と菜の花のコラボレーションは圧巻であった。

過去 10 回程花見は実施しているが出色と思う。

話は変わるが、4 月から牧野博士をモデルにした NHK 朝ドラ「らんまん」が始まった。それに先駆け 3 月中旬に牧野記念庭園に行き団体見学(学芸員による庭園説明 & 展示室説明で 1 時間程度)をした。5 月の NSN シニアセミナーの講演も牧野博士にまつわる内容であり、興味深い見学会イベントとなった。



当会は平均年齢 80 歳の高齢者団体であるが、今後も “1 年中楽しめる会” を前提に運営していきたいと思っている。 二三の会 山田

【編集後記】 4 月号会報でアンケート結果のサマリーを報告させていただいた。結果として 4 月号会報から横書きになった。更に要望として上位にあった《同期会だより》第 1 回を掲載した。不定期掲載となるが、他の同期会の活動の一端が垣間見えるのでは・・・。(山)