

### 初代NSN会長山本雄一さん逝去

初代NSN会長山本雄一さんが、  
4月21日逝去されました。  
謹んでお悼み申し上げます。  
会報NSN8月号は、山本雄一さんの  
追悼号とします。

### 2019年度定期総会報告

2019年度の定期総会が、4月27日(土)  
練馬高野台駅前地域集会所において開催さ  
れ、はじめに故山本初代会長に黙祷を捧げ  
た後、討議に入り、議案は挟み込み頁記載  
のとおり承認・議決されました。

議決事項は次の通り。

- ① 新会長選任
- ② 規約改定
- ③ 30年度活動報告
- ④ 30年度会計報告
- ・ 一般会計
- ・ ねりまシニアセミナー会計
- ・ サマーフェスティバル会計
- ・ WHC会計
- ⑤ 2019年度活動計画
- ⑥ 2019年度予算

### サマーフェスティバル

◎日時/令和元年8月3日(土)午後1時  
◎場所/練馬区民・産業プラザ・コネリホール

NSNねりまシニアネットワークの第17  
回サマーフェスティバルが行われます。  
毎年、ねりまシニアネットワークの各団体  
が一堂に会し、楽しいイベントと懇親会を楽  
しみに集って交流し、真夏のひと時を過し  
ます。

このイベントのために昨年11月からサマ  
ーフェスティバル企画委員会を立ち上げ、よ  
りよい楽しいイベントになるように毎月の  
ように企画会議を進めています。

今年は、第一部で東京芸大大学院卒のソ  
プラノ歌手で二期会会員の金見美佳さんと、同  
大学院卒のピアニスト鈴木真貴子さんによ  
る演奏を企画しています。

金見美佳さん

鈴木真貴子さん



ソプラノ歌手の金見美佳さんは、昨  
年所属する二期会中堅会員の「声楽家  
コンサート」で、第一部と第二部で、  
トリをつとめるほどの実力者です。

今回は、北原白秋の「この道」待ち  
ぼうけや右川啄木の「初恋」がある晴  
れた日になごき歌い、「ふるさと」夏  
の思い出を皆さんと共に合唱しま  
す。

第二部は、他団体の皆さんと交流を  
図りながら、各団体対抗のクイズ大  
会、何んと40名が当たる福引抽選会  
を楽しんでいただきます。

(下河秀行)

### 第26回ねりまシニアセミナー開催

第26回ねりまシニアセミナーは5月  
12日(日)コネリホールにて開催されま  
した。

参加者は38名(男性15名、女性23名)  
で、例年より多数の参加があり、新同期  
会の発足が待たれます。

詳細については、会報8月号に掲載し  
ます。

## 【会員のひろば】

### 《台湾親睦旅行》

この旅は1年前から旅費を積み立てて実現しました。平素から活動を共にする事の多い「ひまわり」さんもお誘いして、2月22日から3泊4日、参加者14名の旅となった。

22日朝10時集合、12時発の飛行機は4時間弱で桃園空港に到着。ガイドさんと合流し、九州とほぼ同じ大きさの台湾を4日間で巡り、南部に位置する高雄では龍虎塔へ。

巨大な竜の口から虎の口まで通り抜けると、それまでの悪行を全て帳消しにでき善人になれるとか。すっかり善人になった一行は、台中にある金色に輝く弥勒大仏に収められている1万4千人の日本人居留者の御霊に手を合わせた。

旅の3日目はあいにくの雨のスタートとなり、楽しみにしていた十份では雨のランタン揚げとなった。十份の街はノスタルジックな雰囲気、たぐさんのランタンが空に浮かびあ

がり幻想的で美しい。

九份の街は、「千と千尋の神隠し」の舞台となったレトロな街並みが魅力の台湾を代表する観光地ですが、あいにく人が多いつえ、雨が降り、狭い階段を上まで行けず、途中から引き返すこととなり、残念でならぬ。

最終日は故宮博物館を見学。あっという間の4日間であった。

この旅は全工程食事がついていたので、席に着くとすぐに食べ物が出てくるのが嬉しい。夜は反省会という名のもとにビールや紹興酒を飲み、大いに食べ、語りつ。

時には小さなアクシデントあり、新たな発見あり、シニアになって出会った大切な仲間たちと有意義な時間を共有し、大変親睦が深まった旅となった。

いちご会 村松千鶴

写真は四面に掲載します

### 《これからの30年

(あと30年)《

第一線を退き、一区切りついた矢先、右足踵骨骨折、今までの人生において、何度も挫折は経験しているものの骨折ははじめて。正直参りました。洒落になりません。

まあ、気持ちを切り替え、表題について考えるには良い機会かと、自分なりに箇条書きにしてみました。

①今迄の人生をリセット、②健康、③メンタル、④家族、⑤行動力、⑥楽しむ、⑦貢献、⑧PCの習得の八つです。

ただ、これでは、余りに漠然としていて、捉えどころがないとの声が聞こえてきそう。については、①〜⑧

の題目ごとに、再度細分化することで、今の自分の問題点、又これからの自分が見えてくるのではないかと 생각합니다。例えば②の「健康」については、腹八分目、よく噛んで食べる(30回)、就寝1時間前は食べ物を

を口にしない、自然治癒力、免疫力

の向上、薬は極力飲まない、ストレッチを溜めない、悪い部位の治療(眼/歯等)、また③のメンタルについては平常心、今の自分を受け入れる、自分を好きになる、今を生きる、すべてを肯定する、普通であること、勇氣、人間は考える葦である。般若心経等。ご理解いただけましたか。説明不足お許し下さい。

余談ですが、妻に言われました。「それにしても、お父さんと30年も生きるつもり」と。はい、それは妻より先に逝けない私なりの事情が。まあ「憎まれっ子世にはばかる」ですかね。感謝します。

メロウ・メイッすばる

関口恵一郎



## 【各会の思い出の行事】

### 【思い出の行事その軌跡】

会の設立は平成24年5月でした。

(1年後の平成25年6月「みんなの会」と改称)今年で7年目になります。当初カラオケ、麻雀、街中散策、各所の七福神、美術館巡りなどをしてきたが、平成24年12月参加者6人で本格的な秩父札所三四観音巡りを始めました。1日に15km(約2万歩)六寺、翌平成25年4月に九寺、平成26年10月に七寺、道順の都合で最終結願寺に寄り結願?の木札を戴いたが私の場合はまだ六寺残っており、あれから5年、残りを早く巡ろうと最近思っています。

ハイキング登山といえば物見山、日和田山、その他に参加したが、友人仲間で行った奥武蔵棒ノ折(嶺)山969m、約8km、1日置いて翌日三峰山1、523mの登山をした事を思い出します。当時7才脊椎管狭窄症手術をしたばかりの2か月後の事です。87才に成った今は、三浦

雄一郎さんと同年ですが同じ様なことは、スケールは小さいがとても出来ません。

みんなの会の一泊旅行の津南では高齢者の私(当時83才)がゴルフ、ゴルフ、ボウリング大会で、何故か共に一位?(会の皆さんの温かい思い遣りでしょう)になったりして、楽しくプレーが出来た事など、書き切れない数多くの行事に参加できているのも、会の皆さんの賜物と思っております。写真は津南のナップです。

(みんなの会 内田 勲)



### 地域で活動する仲間たち②

〜吹き矢でボランティア〜

NSNのご縁で拡がるボランティア

62才で胃癌のため退職し、体調回復後、区報にねりまシニアクラブの男性料理塾の募集記事を見て参加し、即、シニアクラブに入会しました。

先輩諸氏の素晴らしい活動に感動し、是非一緒にしたいと思いました。ま

ず、区庁舎での高齢者筋トレ手伝いボランティアを始めて、現在も地域サービスで筋トレ手伝いを継続。新料理教室「ふきんの会」に入会し、

五友会の荒木一雄さんとも一緒に致しました。シニアクラブ途中入会でしたのでシニアセミナーを受講し、

13番目のひとみ会に入会。複属で12年間山本会長に数々のご教導頂きましたが、肝に命じているのが・・・

① 地域社会と関わりを持たないと単なる弱者で終わる。

② 定年後は情報過疎になるのを、

パソコンを習得するようになります。

当時は同期会も現在より少なく各会との交流も活発で、認知症予防推進員で始めた南京玉すだれも、山本会長のご紹介もあり、エルフ会員の金遊亭かん和氏に師事。燦々会のご紹介で区長選新人候補の選対副本部長(雑用係)をしたり、良い経験を致しました。

その他の地域活動は紙幅の関係で割愛致しますが、9年前気管支が弱く吹き矢を始め、公認指導員資格を取得し、スポーツ吹き矢協会支部の指導をしています。支部の新人男性にシニアセミナーを勧めたところ、さわか、17に入り、その縁で橋本会長、佐々木副会長がスポーツ吹き矢に入会！数力所でボランティア講師をしておりますが、夢は「生きることは、息すること」、NSNでの健康吹き矢同好会創設を願っております・・・老兵は去り逝くのみです！

ひとみ会 伊知地哲男

# オープン参加行事のご案内

## 《合同行事の報告》

### ①台湾旅行（二面の記事の写真を写す）



龍虎塔の前で

### ② 小金井公園の花見

4月1日、「ひまわり」さんにも声掛けし、参加者14名で合同の花見の宴を開いた。午前10時にセッティングしたことも幸いし、真つ青な空と満開の桜の下で、持ち込んだおつまみ・ビール・日本酒の楽しい語り合いが始まった。飲みも飲んだり日本酒8本位があつたという間に空に。



日頃のストレス解消に、お互いの親睦に大いに役立った1日でした。  
いちご会  
井上隆雄

## 【定例行事】

### ☆ナンプレ（数独）同好会

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

（場所）練馬高野台駅前地域集会所

（会費）100円（資料代）

（問合せ）四季会 桑原君（03-6990-4350）

### ☆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）ねりまシニアクラブ

桑原君（03-6990-4350）

### ☆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）新エルフ内藤君（03-6760-2815）

### ☆ミニフリッツを楽しむ会（四水会）

コントラクトフリッツの前半（オークション）を省略・簡単にしたミニフリッツの会

（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

エー203階 研修室

（会費）無料

（申込）ひとみ会 角地君（03-69048005）



## 【NSN定例運営連絡会 開催メモ】

▼H31年3月23日（土） 14・00～16・00  
▼H31年4月27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

## 【編集会議に参加して】

NSN全体では色々な行事があるが、導入して自分の会で計画しようとする、情報量が不足することが多いので、会報記事・内容の改善をお願いしたい。

編集会議に携わるみなさんの情報入手や編集活動のご苦労ぶりを実感しつつあるが、NSNの運営連絡会での課題や、議論紹介の面白い評価などがあっても良い。編集委員の姿勢を少しずつ学びにつけ、NSN全体としての考え方や行動に対し、遠慮ない評価記事を増やしてほしい。

- ① WHC等全体行事の行動把握・評価
- ② オープン行事と参加者増。参加者の意見
- ③ 都内老人会の有用な活動の研究・紹介

各会の企画関係者の相互見学・体験会を増やし、改善を期待。

新エルフ 松尾 正輝

## 【編集後記】

今号には合同行事の記事が二つも寄せられた。各会の合同行事が増えれば、会報の記事もまた面白くなるのではないか。もっとオープン参加行事や合同行事が増えてほしい。（松）