

前へ、前へ 新年度に向けて

今年も桜の季節を迎えました。新型コロナウイルスの流行もあってお花見も盛り上がりませんが、季節は着実に移り変わります。遠からず今の騒ぎも収まっていってほしいよう。感染に注意しつつ、皆さま、春と春の花々を楽しみましょう！

昨年度は、山本雄一初代会長という大きな柱を急に失い、NSNの土台固めに注力した一年でした。二代目会長として、全ての同期会が力を合わせ、NSNの様々な活動を分担し、これからのNSNを支えていくと、と呼びかけてきました。お陰様で各会の理解を得て、会長を除く全役員・会計監査が任期満了で交代するところとなり、シニアセミナー委員会などの作業部会や、各種自主活動の世話役等も各会の有為な人材に引受けていただくことができました。前へ進む体制が整いました。改めて、各会皆様の協力に篤くお礼申し上げます。新年度にはまた、NSNの仕組みが分かることへの意識があらたかさを踏まえて、NSN規約を新たに制定し、併せて運営連絡会の会則と内規を改訂します。新規約は、従来からのNSNの仕組みや活動を文章化

したもので、毎年の新同期会結成と各同期会の自主的活動、同期会の枠を超えた各種事業といった、これまでのNSNの活動を変えてのものではありません。どうぞご安心ください。

他方、新年度の活動計画では、従来の活動に加えて、若い会等から「NSNの仲間」呼びかけて、こんなことをしてみたい」との提案がいくつもあがることから、「この指とまれ！プロジェクト」を始めます。この会報三面で、Rei-1の清水さんが新たな勉強会の提案をしています。新プロジェクトは、こうした新たな活動を始める際に必要なチラシ印刷代等をNSNとして提供し、その活動を後押しするものです。皆で応援しましょう！

サマーフェスティバルを楽しみにされている方も多いでしょう。各会から多くの会員が参加する年一回の機会ですので、今回はイベント等のお楽しみに加え、バス旅行やナンプレ（数独）など、NSNの仲間が主宰する色々な活動を紹介します。今年は8月16日「コトネ」です。

また、四半世紀を超えるNSNの歴史を振り返る「NSNの歩み」を、五十嵐さんが主になって編纂中です。近々完成し、各

会に配布します。どうぞお楽しみに。

皆さま、今年度も様々な困難を乗り越え、NSNの仲間と共に、健康で生きがいのあるセカンドライフを大いに楽しみましょう！
NSN会長 武藤 哲

スプリングコンサート中止

中国で始まった新型コロナウイルスの流行が我が国でも急速に拡大した為、2月22日のNSN連絡会で題記「コンサート」の中止が決定された。

参加者が高齢者集団、閉塞空間での長時間にわたる密接着席、主催者に期待されているアルコール消毒液等の感染防止策が不可能であることに加え、開催の是非が議論された時点では、既に感染ルートが不明の二次感染が全国で起こっていると考えられる状況であった為、中止による一定程度の損失が出ることも想定される状況であるにも拘わらず、NSNとして中止を決定して頂いた。

WHCクルー 岡部史生

サマーフェスティバルの出演者決まる

8月16日(日)サマーフェスティバル第一部ゲストは、練馬混声合唱団に決まりました。詳細は6月号でご案内します。

【会員のひろば】

《訪問マーシヤンによる

リハビリ支援活動》

私が昨年から訪問マーシヤンを始めたきっかけは、はつらつセンター豊玉(旧 豊玉高齢者センター)の教室で、マーシヤンを楽しみたくても来られない人の話を聞いたことです。

マーシヤンが好きな車椅子の人や身体に障害を持つ人、精神的に人前で話をするのが不得意な人を訪問して、マーシヤンを楽しみながらリハビリ支援活動が出来ればと始めました。

訪問マーシヤンは月に1度、午後1時から5時迄の間にマーシヤンを楽しみながら「おしゃべり」を楽しみます。マーシヤンの競技より話をする時間が多く、独居生活から受けるストレスの解消や、世間の状況を聞くことによる刺激効果が有ります。マーシヤンのルールは各教室によっても違ってきますので、楽しく遊べる方法で行いますが、リハビリ効果に重点を置いています。リハビリ

効果としては、指先を動かすので運動効果として筋肉強化になり、また

脳を活性化して認知症などから守る支援が出来ると思います。「おしゃべり」からは声を出すことから、呼吸器官である肺・気管・声帯の活性化が期待できると思っています。

訪問マーシヤンは見守り介護からリハビリ介護の支援活動として、少しでも元気な高齢者を増す事を目標に続けていきたいと思っています。

訪問した時に次の予定を決めますが、「次回も来るのを楽しみに待っている」と、皆様に言ってもらえるのが大きな喜びです。このニュースを通じて、このような活動があることも知っていただけるならば幸いです。

さわやか、17 川出松男



《バナナとヨガ》

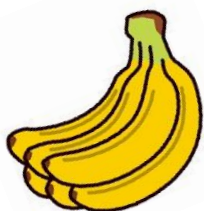
昭和37年4月、上野駅の昔の18番線ホームが、私の東京での第一歩でありました。それから今日まで関東を中心に製菓会社に勤務し、気が付けば早や東京生活半世紀以上といったこの頃です。

就職後、毎日毎日が激しい交通戦争と企業間競争の中を駆け巡っていたわけですが、ある日ふと街中でバナナのたたき売りの場に出会い、田舎者のわたくしにはこのような光景は珍しく、暫く立ち止まり聞きほれたものでした。そのバナナがなんと今でも当時と同じような価格で販売されているとは！まさにバナナこそ日本経済の優等生と言つべきだと思われます。また、当時のバナナは栄養食品でもありました。美味しいだけでなく、健康にも良いものだったのです。

その後各地を転々としてきましたが、やっと東京に一軒家を持てるように

なり、健康維持にも気を使いヨガを

始めました。一時は体もくたびていましたが、ヨガのおかげもあってか、なんとか健康を維持しています。健康であるからこそ、縁あってN S N(虹の会)に参加することもできました。皆様方から楽しい話や珍しく新しい情報を頂きながら、残りの人生を楽しく過ごしたいと考えております。 虹の会 関戸将裕



【会員のひろば】

《歴史研究で脳下し》

『知るは楽しみなり』という言葉があります。知識を沢山持つことは人生を楽しくしてくれぬという解釈が一般的ですが、知識を広げることが心を豊かにし、思考力の衰えを防止してくれるという面もあると思います。

そうした「楽しさ」や「心の豊かさ」を体感できるサークル、「横浜黒船研究会」があります。会の趣旨は、「幕末から明治を対象とし、ペリー来航を中心とする歴史について研究すると共に、それらの現在、未来との関係のあり方を研究する。」ことになっていきます。

当会は、「あくまで史実を大切にしたい」上で、未解決の問題を掘り起し、仮説を立てて説明を試み、それを検証する思考プロセスを楽しむ会です。史実を大切にしますので、必要とあれば米国国立公文書館、アナポリス海軍兵学校図書館、そして

ペリー提督の子孫の家まで出向いて

しまつのです。結果として研究発表は中身の濃いものとなり、それを聞く側の前頭葉は、いやが上にも刺激されます。

入会はしているものの、横浜は遠いので思う程には出席出来ないのが残念です。ついでに、「練馬黒船研究会」を立ち上げる、それが私の夢ですので、歴史好きの方がおられたらお声掛けをお願いします。

Rei 1 清水 隆博



横浜開港記念会館
(当会の開催場所)



定例研究発表会
(2020年1月)

「セカンドライフ研究会」 その2 第2回報告

事務局 角地徳久

当初ステージⅡセカンドライフ研究会としてスタートしましたが、ステージⅡというのは病気の進行状況を連想するので好ましくないとご意見があり、名称を「セカンドライフ研究会その2」と変更しました。第2回研究会は1月16日(木)に石神井公園区民交流センター2階集会所で、「体の健康―運動・食事・睡眠」というテーマで行われ、参加者は31名(事務局6名を含む)でした。6つのグループに分かれたので1グループ5名程度になりました。

今回のシリーズでは、前半・後半共にグループトークで、参加者全員がそれぞれの日頃の思いや体験を存分に語りあうということにしましたが、からだの健康という誰にもなじみのテーマということもあり、和やかに楽しい語り合いができました。

感想文のいくつかをご紹介します

と、からだの健康というテーマに関しては、「各自いろいろな環境の中で、前向きに、自分流、個々の個性あるやり方でやっている。それぞれ工夫することが大切と思った。」

グループの語り合いについては、「有意義に話が盛り上がり、笑いの中に大切なこともあり、気兼ねなくさくばらんに日常のことを話し合えることは良い。」また、「グループの皆が気持ちよく話され、自分も言いたいことを素直に言え、楽しい2時間でした。」とのこと。

今回は、4月16日(木)に「私の生きがい、例えば社会参加など」というテーマで行う予定です。2月の連絡会で案内のチラシをお配りしますので、多数の皆様のご参加をお待ちしています。



オープン参加行事のご案内など

新春睦会講演会

「江戸から明治の浮世絵師」

昨年に続き、1月19日(日) 14:00～16:00にサン・ライフ研修室で、加藤陽介先生(練馬区立美術館主席学芸員)の、映像を交えた浮世絵についての解説を、48名の参加者が熱心に聴き入りました。

幕末・明治の人気浮世絵師 歌川芳年、月岡国芳達の近代的な写真実眼・画想の豊かさ・斬新なアイデアが、明治以降の近代日本画の流れをつくっていったという、内容の濃い2時間でした。浮世絵の見方が一層深まり、続演を期待する声が多く聞かれました。



【定例行事】

★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) 毎月第3木曜日 14:00～16:00
 (場所) 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 ☎(39990) 43500

★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 13:30～15:00
 (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 ☎(39990) 43500

★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 ☎(67600) 2815

★ミニフリッツを楽しむ会(四水会)

フロントフリッツの前半(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 エーる 3階
 (会費) 無料
 (申込) ひとみ会 角地 ☎(39904) 80005

【NSN定例運営連絡会 開催メモ】

▼R1年11月24日(土) 14:00～16:00
 ▼R1年12月22日(土) 14:00～16:00

各委員会連絡確認事項

・シニアセミナー・サマーフェスティバル
 ・講演会・会報・セカンドライフ研究会

【編集会議に参加して】

編集会議に参加したのは今回が2回目ですが、編集委員の皆さんは、相変わらず会報記載の記事にご苦労されているのがよくわかりました。そこで小生、少しばかりですが、提案をしてみたいと思います。私は日経新聞の「私の履歴書」を毎日読むのを楽しみにしています。ここで登場する著者は地位と名声を得た人ですが、この人達の少年・青年時代の記事は大変面白いのです。数多くの挫折があり、普通の人と変わっていません。そこで会報にも一つくらい読み物があつていいのではないかと考えました。テーマは「私の子供時代の思い出」とします。誰でも記憶に残るエピソードや体験・学んだ事が沢山あるはずです。それを気楽に書いていただければ一つの読み物になるのではないのでしょうか。それを十人くらいに同時に書いて頂ければ、記事には困らないと思います。 みんなの会 桂 幸嗣

【編集後記】

会報作成者として、一人でも多くの会員の方に読んで頂けるような内容作りに努力しています。皆様のご意見や各会の行事などをより多く掲載したいと思っておりますので、ご協力よろしくお願い致します。(三)