

# 第 20 回ねりまシニアセミナー



(春先のこぶしの木)

---

## プログラム

1. 開会・オリエンテーション……………13:00
2. 挨拶……………13:10

NSN 会長 山本雄一

3. 基調講演……………13:15

「21世紀はユーモア時代」

NPO シニア大楽 講師 若林一声氏

4. ねりまシニアネットワーク(NSN)とは…14:25

NSN 会長 山本雄一

5. 同期会の活動紹介……………14:40
6. グループトークと今後の進め方……………15:10
7. 閉会挨拶……………16:45

NSN 副会長 渋谷良郎

- 交流会……………17:00

平成 25 年 5 月 18 日(土曜日)

会場 石神井公園区民交流センター 2 階

主催 ねりまシニアネットワーク

後援 練馬区教育委員会

助成 練馬区福祉部(今年度助成事業予定)

---

4:10



みなさん、こんにちは！

私たち、ねりまシニアネットワークのメンバーは、  
セカンドライフの時代を迎えた元気なシニアの集まりです。

まだまだ“やれる”力のあるシニアは  
これからの人生を楽しく、また社会に役立ちながら  
生きていきたいと考えておられる筈です。

そこで同じ思いのシニアが集まって、  
自分たちでより望ましい生き方を求める場を企画しました。

一人では出来ないことでも、  
仲間が協力し合えば多数による社会貢献も可能になり、

より楽しみも増えます。

前向きにみんなで取り組む、その姿勢が若さを保つ秘訣かも、

さあ、一緒にどうぞ！！



## 基調講演「21世紀はユーモア時代」

講師：若林 一声 氏

- 笑いは100%役に立つ
- ユーモアで商売繁盛
- 笑い与健康
- ユーモアと人間関係
- ユーモアの効用



若林一声（わかばやし いっせい）氏  
教育学博士  
NPO シニア大衆講師  
ユーモアスピーチ コンサルタント

昭和16年9月生まれ。本名 若林一男。千葉商科大学卒業。地元の信用金庫退職後一声事務所設立。

平成20年ヘーゲル国際大学大学院博士課程卒業。ユーモア教育/生涯学習論の教育学博士。日本お笑い学会会員。平成12年秋季の社会文化功労章を受章。

ユーモア、笑いは人間関係を円滑にする重要な要素の一つとされていますが、先生はユーモア、お笑いについて深く研鑽を積み、ユーモアスピーチのコンサルタントとして活躍されています。多方面で講演活動を行う他、老人施設などでボランティアとして講演、講話を行い、ボランティア活動の代表として、皇太子殿下にご挨拶をされています。講演活動に加え、ユーモアについての実践的、独創的な教育、訓練の場として東京芸術劇場において、一声ユーモア教室を毎月定期的に主宰されています。

# ねりまシニアネットワーク (NSN) とは？

NSN 会長 山本雄一

## ◆ NSNとは……

- NSNは、シニア世代の『地域での仲間づくり』とその活動を支援する組織です。
- その中心となる事業が、毎年開催するこの『ねりまシニアセミナー』です。
- このセミナーの目的は、仕事や子育てを終え、自らのセカンドライフを充実させたいと願う方々に、地域でのセカンドライフについて考えるとともにこれからの活動を共にできる“仲間づくり”の場を提供することです。
- 従って、セミナー終了後参加者による“同期会的なグループ”の結成をお手伝いします。
- こうして生まれた同期会グループは、趣味の会や老人会とは異なり、メンバーの様々な個性や嗜好が活かされる、“地域での”活動の「足場」となるものです。
- 現在 15団体がそれぞれ独自の活動を楽しんでいます。  
(15団体の特徴は「同期会活動紹介(4頁)」を参照してください)
- また各グループは、“オープン行事”として他のグループ会員からの参加を呼びかける催しを企画し、交流を図ることもあります。
- ねりまシニアネットワーク (NSN) とは、この同期会グループの連合体の名前です。
- NSNは連合体として下記のような対外的 3 事業の他、対内的には各会・会員の協力交流を図る事業も行なっています。



## ◆ NSN年間事業……

### ●対外的事業

- ◇ 仲間づくり「ねりまシニアセミナー」
- ◇ 「チャリティークリーンウォーク」(CCW)
- ◇ 「公開講演会」

### ●各会・各会員の交流・研鑽を図る事業

- ◇ 合同懇親会「サマーフェスティバル」
- ◇ 「シニアボランティア会議」
- ◇ ついの住まいの研究会
- ◇ 「会報/NSN」発行

## ◆ NSN会員の目指すものは ……

### 『地域の仲間と共に 生涯現役のまちづくり』

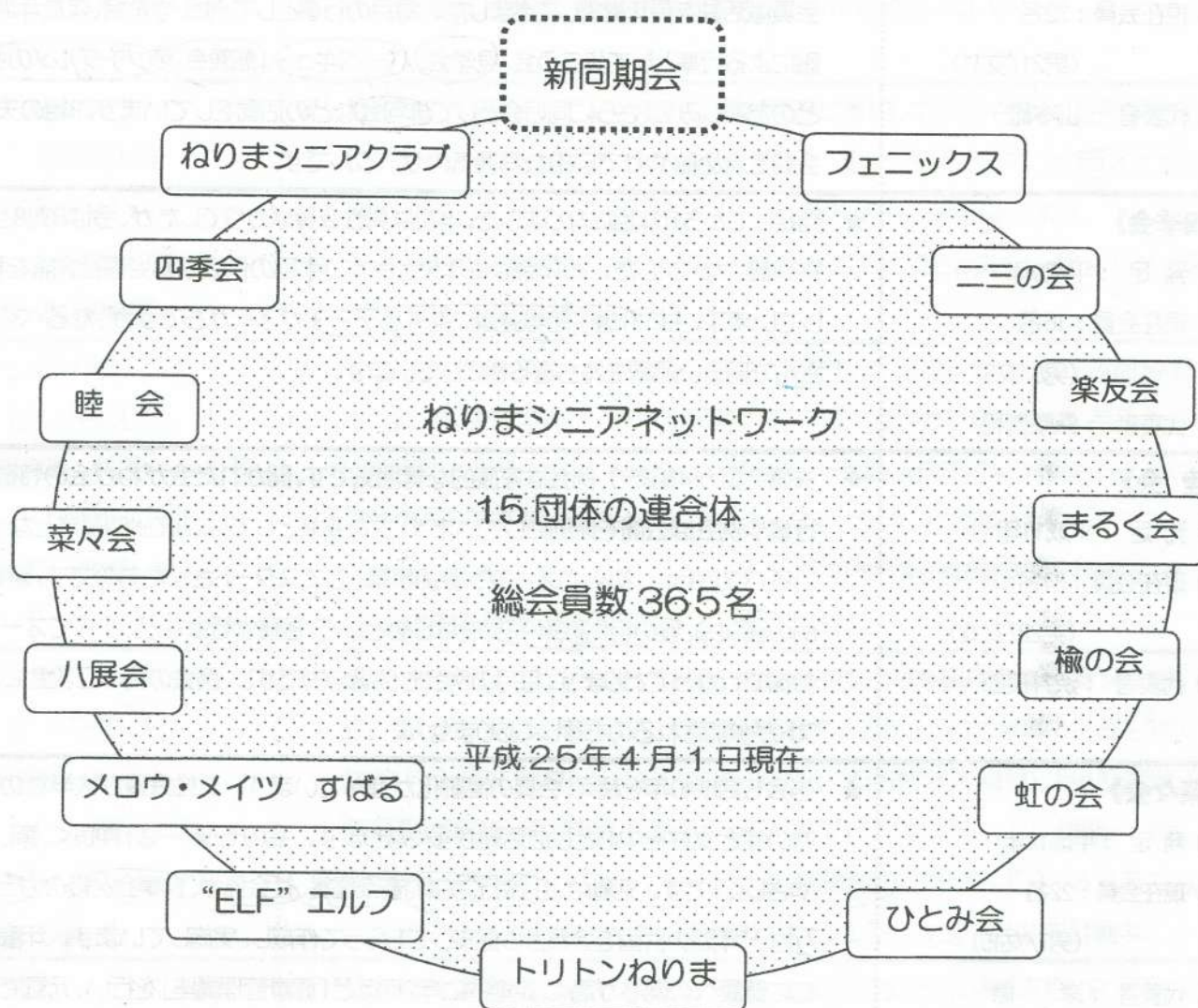
- ① 地域の同世代の仲間と、楽しい居場所・様々な活動の「足場」を活用し楽しむ
- ② 一人ではできないことも、組織と仲間の協力で実現する
- ③ 前歴や肩書きを言わず、各人が役割をすすんで分担する
- ④ 健康維持、ボケ防止につとめ、公的な医療費や介護費の削減に貢献する
- ⑤ 家の外に出る機会を多く作ることで、家庭でのトラブルを予防する→夫婦円満
- ⑥ 地域・社会へ貢献できる活動を通じ、地域での役割・生きがいを楽しむ

ホームページ <http://www7b.biglobe.ne.jp/~nsn>

又は【ねりまシニアネットワーク】で検索

# 同期会の活動紹介

## NSN 同期会関係図



ねりまシニアネットワークは各年のセミナー受講者が設立した 15 の独立した同期会の連合体の総称です。各同期会はそれぞれが独自に自由な発想で各種の活動を行なうと共に、ねりまシニアネットワークとして共同でボランティア、或いは各種催し物を開催し、同期会相互の親睦を深めると共に交友の輪を広げています。

次の 4 頁は全ての同期会の主な活動の状況、特徴などを簡単に説明紹介したのですが、本日は 2 つの同期会の代表による活動報告があります。

## 同期会活動紹介

《現在活動中の15の同期会の様子をご紹介します》

(平成25年4月1日現在)

《同期会》	★各会の特徴★
<p><b>《ねりまシニアクラブ》</b></p> <p>① 発足：平成4年</p> <p>② 現在会員：32名 (男21/女11)</p> <p>③ 代表者：山本雄一</p>	<p>★ 「少しは人の役に立つ」という会員の共通理念を大事にして、公開講座やシニア男性料理塾の開催、料理クラブの設立支援、福祉施設の催しの手伝いなど若干の社会貢献活動を長年継続してきました。毎月の行事として例会・学習会、また年間計画による行事として歩こう会、見学会、バーベキュー、懇親会、カノチグルメの会などのお楽しみ会、さらに同好会として俳句会などの活動をしています。8組の夫婦会員を含め賑やかで自由な雰囲気のサークルです。</p>
<p><b>《四季会》</b></p> <p>① 発足：平成9年</p> <p>② 現在会員：16名 (男8/女8)</p> <p>③ 代表者：桑原義和</p>	<p>★ 発足してから17年目になりました。当初は男性会員ばかりでしたが、今は8対8と男女同数になりました。新年会は毎年欠かさず、月1回の例会は勤労福祉会館を利用しています。主に介護予防等健康に関するテーマが多くがちですが、なるべく皆さんで明るい話題を持ち寄る様にしています。</p>
<p><b>《睦会》</b></p> <p>① 発足：平成11年</p> <p>② 現在会員：34名 (男22/女12)</p> <p>③ 代表者：渋井良郎</p>	<p>★ 夫婦会員が4組おり、例会は家族的な雰囲気です。開かれた会がわが会の特徴で、行事や例会は公開を原則にしています。主な事業としては、現在NSN事業となっているバス旅行は、初めてオープン参加事業としてスタートさせたものです。新春恒例の講演会、春の自然散策・花見をはじめとして、各種学習会など、すべてオープン参加で行なっております。毎月の例会も傍聴自由ですし、例会の後の二次会に、ゲストが参加されるのも珍しくありません。</p>
<p><b>《菜々会》</b></p> <p>① 発足：平成12年</p> <p>② 現在会員：22名 (男7/女15)</p> <p>③ 代表者：岸 徹</p>	<p>★ 当会も結成10年を超え、会員の高齢化が進んでいます。女性会員が大半なので、おのずと女性を中心とした活動が多くなります。会のモットーは「仲良く、楽しく、やさしく」です。活動は、旅行、美術、音楽鑑賞、社会見学、食事会と後のカラオケなど年間の計画を会員から提案してもらって作成し、実施しています。年齢とともに健康への関心が高く、定期的に年2回ほど「健康管理講座」を行い、元気で楽しい生活を心がけています。この講座はオープンでNSN各会にもご案内しています。皆さんもどうぞご参加ください。</p>
<p><b>《八展会》</b></p> <p>① 発足：平成13年</p> <p>② 現在会員：22名 (男16/女6)</p> <p>③ 代表者：熊谷玄之</p>	<p>★ 当会活動の目玉は、会員自身が中心になり日頃の勉強の成果を発表・討議する「勉強会」、80歳(傘寿)になると祝意と羨望を受ける「賀寿の会」アリアを聴きながら乾杯「暑気払い」、温泉宿でカラオケ、深夜まで懇談「旅行会」等です。七福神巡り、新年会、花見、里山歩き、紅葉狩り、見学会、鑑賞会、忘年会も欠かせません。これら多彩で充実した月例会は、9人の幹事が分担し皆の希望を取り入れ総会で決めます。気の置けない仲間達です。</p>

<p><b>《メロウ・メイツすばる》</b></p> <p>① 発 足：平成14年</p> <p>② 現在会員：52名 (男20/女32)</p> <p>③ 代表者：奥村 悦郎</p>	<p>★ 私達は2002年練馬区主催の「シニアセミナー」の受講生が中心になって出来た生涯学習団体です。「楽しく、豊かに、リラックス」のスローガンのもとアクティブシニアとして、会の更なる発展と新しい出会いを求め、シニア世代の仲間づくりを指標に、<u>芸能鑑賞</u>、<u>講演会</u>、<u>散策</u>、<u>麻雀</u>などのサークル活動をしています。</p>
<p><b>《ELF“エルフ”》</b></p> <p>① 発 足：平成16年</p> <p>② 現在会員：24名 (男15/女9)</p> <p>③ 代表者：内藤雄幹</p>	<p>★ 当会は全体活動として、定期的に全員が気軽に参加して交流できる「定例懇話会」とウオーキングの「<u>歩こう会</u>」とがあります。更に分科会として、「<u>カラオケサークル</u>」、「<u>俳句の会</u>」、「<u>ユーモアサークル</u>」などの同好会活動もあります。会員全員がいいきシニアとして、明るく元気に活動できるよう、「楽しいこと」を主眼において交流活動を行っています。</p>
<p><b>《トロンねりま》</b></p> <p>① 発 足：平成17年</p> <p>② 現在会員：18名 (男8/女10)</p> <p>③ 代表者：武藤 哲</p>	<p>★ トロンねりまは、西(ト)年に翔ん(トン)だ会として、海神トロンにちなみ命名・発足しました。生涯学習センターの<u>調理室</u>でワイワイガヤガヤ食べながら呑みながらの月例会、屋外・屋内の多彩な月回のイベント活動、麻雀等の同好会活動をそれぞれのペースで楽しんでいます。メンバーは多士済々、社会福祉士やケアマネジャーなど福祉の専門家もいて、「地域で一生付き合える仲間作り」を目論み、充実した活動を目指しています。</p>
<p><b>《ひとみ会》</b></p> <p>① 発 足：平成18年</p> <p>② 現在会員：21名 (男8/女13)</p> <p>③ 代表者：田中正一 <u>副会長 塚田</u></p>	<p>★ 発足して8年目に、定例会月一回(第一金曜日午後)に会議・編集広場及び行事立案等)、更に月一回行事を通じて、また毎月発行する会報を通じて会員の交流を図り、セカンドライフに刺激を与えています。行事例：小石川植物園(梅見)、品川<u>宿散策</u>、南沢湧水群散策、明治製菓工場見学、阿佐ヶ谷ジャズフェスティバル、津南一泊旅行、阿佐ヶ谷ジャズフェスティバル、忘年会(<u>料理教室</u>)、文化祭(ギター&amp;ハモニカ演奏、南京玉簾、詩吟など)、更に本年はリサイクルマーケットに出店を計画中。</p>
<p><b>《虹の会》</b></p> <p>① 発 足：平成19年</p> <p>② 現在会員：14名 (男4/女10)</p> <p>③ 代表者：丸山敏雄</p>	<p>★ 虹のように輝きたいシニアの集まりです。さまざまな分野に興味を抱いて活動している人が多く、お互いに刺激あって見聞を広めています。毎月の例会は会員が集まり易い室内例会を重視し、外部へ出かけるイベントもあります。<u>外部講師</u>(NSNの会員含む)から学ぶと共に、会員同士も体験を話しあう貴重な場です。また恒例の<u>野外芋煮会</u>を他の会と共同で開催したり、他の会との交流を深め、シニアライフを充実させています。</p>

<p><b>《楡の会》</b></p> <p>① 発 足 : 平成 20 年</p> <p>② 現在会員 : 13 名 (男 7/女 6)</p> <p>③ 代表者 : 石田八壽英</p>	<p>★ 平成20年に誕生しましたので20→ニレー→楡になりました。いたってシンプルな名前で設立年度を忘れない利点があります。月1回の定例会がありA、B、Cの3グループに分けイベントを企画実行しています、出前講座、会員に依る健康体操、ボウリング、<u>ミニ旅行</u>等、会員間の発案で親睦を図り、健康、知識と、喜びの共有を目指しています。</p>
<p><b>《まるく会》</b></p> <p>① 発 足 : 平成21年</p> <p>② 現在会員 : 12名 (男8/女4)</p> <p>③ 代表者 : 五十嵐將夫</p>	<p>★ 09年発足なので、“まるく”と名付けました。 勿論、皆が丸く輪になって進めて行くという意味もあります。 月1回の定例会と懇親会、年末年始の忘年会、新年会、初詣等で会員相互の親睦を図っています。 同好会は、「あるく会(杣所と名所旧跡巡り)」「<u>麻雀同好会(初心者コース)</u>」「<u>楽しく本を読む会</u>」「<u>囲碁愛好会</u>」「タウンウォッチングとグルメの会」「<u>里歩きの会</u>」「<u>“ともしび”で唄う会</u>」など。 講習会、見学会等も計画しています。</p>
<p><b>《楽友会》</b></p> <p>① 発 足 : 平成22年</p> <p>② 現在会員 : 19名 (男9/女10)</p> <p>③ 代表者 : 下河秀行</p>	<p>★ 「シニアライフを大いに楽しもう」のスローガンのもと “楽しい友の集まり”です。 毎月第2土曜日に定例会を行って話し合いを持ち、その後、近くの<u>居酒屋での懇親会</u>を行っています。わが会の特徴は、会員3人の企画担当者による「毎月のイベント」を楽しんでいます。<u>【歩く会】</u>は、都内を中心に、横浜や川崎、埼玉県などの名所旧跡や企業見学会も行っています。今後も、「健康でいきいき」をモットーに楽しい会を目指していきます。</p>
<p><b>《二三の会》</b></p> <p>① 発 足 : 平成23年</p> <p>② 現在会員 : 25名 (男9/女16)</p> <p>③ 代表者 : 岡部史生</p>	<p>★ 仕事や体調不良のため活動を継続できない方が以外に多く出たのは想定外でしたが、毎月の定例会や責任者が定期的に主催する趣味の会、不定期ですが、季節に応じて企画される各種の催し物を通じて、会員相互の親密度は増し、会の発足時に目標とした“人生の晩年に新しい人的ネットワークを得る”とする目標は、概ね達成されていると考えています。</p>
<p><b>《フェニックス》</b></p> <p>① 発 足 : 平成24年</p> <p>② 現在会員 : 42名 (男21/女21)</p> <p>③ 代表者 : 轟 和好</p>	<p>★ 結成 24 年を「フ」「シ」と読み『不死鳥＝フェニックス』を連想したことから命名しました。マージャン、カラオケ、ウォーキング、ハイキングを毎月定例化し、落語鑑賞、七福神めぐり等を行っております。毎月の定例会と<u>居酒屋での懇親会</u>、趣向を凝らした忘年会等も実施。今後は<u>屋外スポーツ(企業見学)</u>、公的施設を利用した研修等を予定し、“多くの仲間と多くの楽しみを”をモットーに、セカンドライフの充実と親睦を図っております。</p>



## 同期会の活動事例

### 「もう一つの選択肢」 二三の会 岡部 史生

- ☆活動の幅を広げるための、新しい拠点
- ☆基本の精神は互惠平等
- ☆趣味のグループ活動の定期開催
- ☆誰かが何かを企画する不定期の活動
- ☆毎月の定例会でのテーマを持った雑談
- ☆会が独自に企画する講演会
- ☆会員同士の交流によるネットワークの拡大

### 「仲間と共に変わる」 虹の会 丸山 敏雄

- ☆考え方の違い 女性と男性、年代差
- ☆虹の会の活動 年間計画
  - ・ 屋外活動と共に屋内活動も…
  - ・ どんなテーマが？
  - ・ オープン参加も…
- ☆聞き上手 コミュニケーションの第一歩
  - ・ 『聞き』、『ながら聞き』、『傾聴』
- ☆仲間の輪 自分たちの会だけでなく
- ☆話し合う さて、これから…

## グループトーク ・ 今後の進め方

今日集まっている方は、お互いに初対面の方も少なくないはずです。まずは、お互いを知るために、参加者全員がグループに分かれていただいて、グループごとにお互いをよりよく知るために、以下の要領で歓談していただきます。

(グループ分けは、予め決めさせていただきます)

### ◎ トークのテーマは『新しい仲間づくり』

- ・自己紹介カード・・・お名前、練馬在住年数、趣味等の中から差支えのない範囲で
- ・セミナーを知ったキッカケや セミナー参加の動機、もしくは期待
- ・あなたにとっての「これからやりたいこと」は何？  
.....など

記入いただいた自己紹介カードは、グループ毎にコピーしお配りしますが、終了後回収します。

★ 各グループにはテーブルごとに、先輩団体の会員が世話役として加わり進行をアシストします。

- 1 テーブル・・・・＜四季会＞
- 2 テーブル・・・・＜睦 会＞
- 3 テーブル・・・・＜八展会＞
- 4 テーブル・・・・＜メロウ・メイツすばる＞
- 5 テーブル・・・・＜ひとみ会＞
- 6 テーブル・・・・＜虹の会＞
- 7 テーブル・・・・＜二三の会＞
- 8 テーブル・・・・＜トリトンねりま＞

# 新同期会の進め方

これから

みなさんが新しい同期会を立ち上げるために

以下の会場を用意しています。

さあ、“新同期会”を立ち上げましょう！

といっても、

何も決まっていない段階で

いきなり「どうぞ設立を」と投げ出されてもお困りでしょう。

そこで

準備打ち合わせのため日時と場所を、以下に用意致しました。

ここで、設立賛同のみなさんが集まって世話役を選び

会の名称、活動方針を決めてください。

私たちもお手伝いします。

もちろん、それ以降は

みなさんで日時・場所を決め、

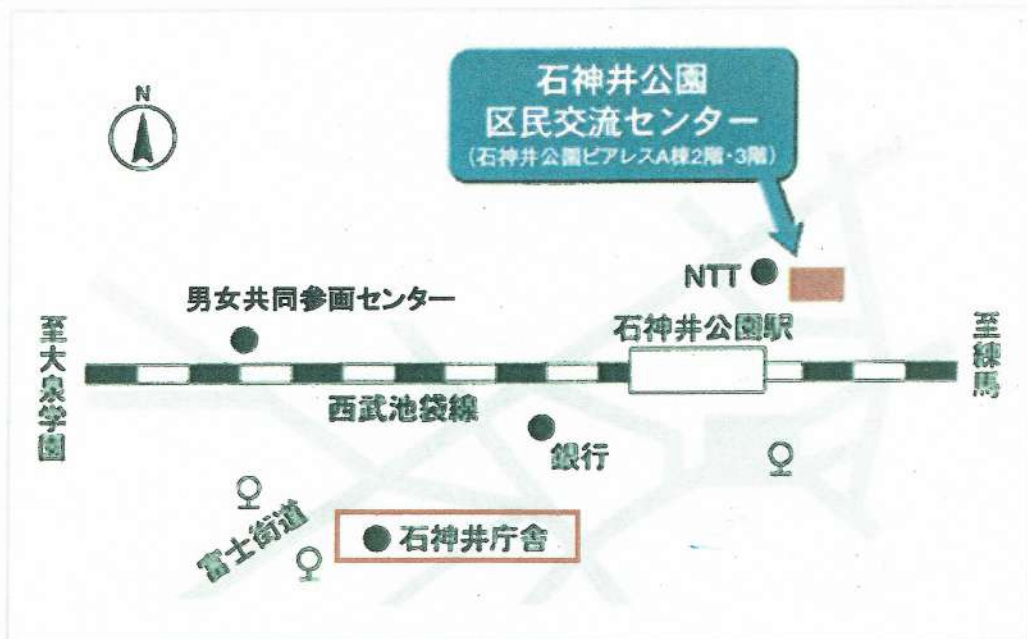
みなさん自身で推進していただくこととなります。

第一回打ち合わせ 日時：5月19日(日) 13:30～

第二回打ち合わせ 日時：5月26日(日) 13:30～

会場：石神井庁舎 5階 第6会議室

## 案内図



西武池袋線石神井公園駅北口から徒歩1分

※車でご来館の場合は、ピアレスB棟内の公共駐車場をご利用ください。(有料)

小林 輝昭

第20回ねりまシニアセミナー テキスト

ねりまシニアネットワーク

第20回ねりまシニアセミナー 企画委員会編

平成 25 年 4 月 1 日