

ブログは楽しい

新人会員のみならず

挑戦してみませんか！

SNK に入会されて、さて何から勉強したものかお悩みの方、エキサイトブログを勉強なさいませんか？
ブログは簡単ホームページと言われてるように、簡単にあなたもすぐ作れます。

登録したその日から、貴方はネット上で発信する主人公です。インターネットに繋がってれば、あとは何もありません。

ある人は、文字だけの日記や同窓会便りに。

ある人は、デジタルカメラ写真や趣味の発表の場に。

または、日々薄れゆく記憶の備忘録代わりに使ってみたら如何ですか。

使い方はいろいろです。徒然なるままに日々のこまごまをUPしてもよし、テーマを絞って綴ってもよし、ブログサーフィンでコメントを残し、情報交換を楽しむのもよいでしょう。

そしてデジタルカメラ1台あれば、なお一層のブログライフを楽しめます。アンテナ張って現場に赴き、四季の移ろいや様々な情報をデジカメに写し撮る・・・それがシニアの元気の源です。

シニアネット久留米のパソコン教室においでませ！

SNKの皆さんのブログは、<http://www.snk.or.jp/blog/> TOPページの「ブログをしませんか」からご覧ください。

記：山川富子 (HN:otomi)

まるちゃんのお話

メールのルールやマナーのお話 (3)

今回からメールリスト(略称:ML)編に入ります。MLとは、詳しい説明は紙面の都合上省きますが、一つのアドレスにメールするとそこに加入しているグループ全員に同じメールが配信されます。もっとも楽しくて少し怖いコミュニケーションの道具です。

今まで1対1のメールが、MLだと同じ話題をみんなで話し合えます。同じ話題で盛り上がる時は本当に楽しいですね。そんなMLは一番マナーが必要になります。これからいくつかのマナーを説明を入れながら取りあげていきます。

☆件名を的確に、本文の内容がすぐわかるように簡潔に入れましょう。そして大事なことは話題が変わったら件名も変えましょう。つつい忘れがちになりやすいですが、しっかり意識しましょうね。 記：石橋修二

SNK会員募集

「シニアネット久留米」事務局へ

年会費：3000円 入会金：無料

久留米市荘島町13-1 荘島プラザ2階

tel 0942-46-2277 fax 0942-46-2595

(編集後記) 地域と向き合い、癒しあるシニアライフ環境を育てる。ボランティア活動もネットも、SNKは創立10周年を迎えて公器としての真価を問われている。荒木農園はその大事な一歩です(忒)

にこにこステップ運動

2007年に引続いて、2008年「にこにこステップ運動」が6月から始まりました。

この運動はステップ台という階段1段分の高さの台を昇り降りする、という単純な運動を行うことによって、特に我々シニア世代の身体づくり、体力強化をはかるものです。音楽を聴きながらでも、テレビを見ながらでもからだ作りができます。特にメタボになりがちなシニアの健康維持には最適のプログラムです。

これは久留米市の長寿介護課の主催する介護予防事業ですが、SNKもスタッフを派遣するなどして全面的に協力しています。 記：理事 金子忠次

新人歓迎会・会員交流会で「にこにこステップ運動」を披露する赤い帽子の珠理さんと平尾紀子先生



会場は、昨年と同じ5会場です。

- ・サンライフ久留米
- ・北野保健福祉センター
- ・田主丸そよ風ホール
- ・二軒茶屋公民館
- ・三瀬保健福祉センター

☆申込みの受付はSNK、会場で随時行っています。

SNK創立10周年記念事業

私たち「10周年・・・」実行委員会には自発的にご参加いただいた方で構成されています。会議は今回(6/5)で3回を迎えましたが、和気あいあい、議論沸騰で予定の2時間が「アッ」という間に過ぎてしまいます。それでも話し足りずに近くでお茶しながら話し込む始末です。詳細はブログ、HPでお伝えしているとおりです。

私個人としては「10周年・・・の形」を残すことも大事ですが、誰からも強制されずに自発的に協力し合うプロセスが「形」以上に有意義なことではないかと思っています。また、会議の席上では女性の皆さんの発言が活発で具体的な内容となるとやはり女性のほうがはるかに勝ります。私の乏しい経験からも「男性は建前で女性は本音で発言する」ことが実感され、肩書きやしがらみにこだわる男性は無力であったことが多いように思いました。やはり、元気な女性の存在なくしては元気な社会も生まれよう。 記：実施事務局長 宮本秀生



編集・発行
NPO シニアネット久留米
理事長 廣津芳信
久留米市荘島町13-1
TEL 0942-46-2277

第8期(2008)10周年からの再スタート 理事長 廣津 芳信

写真は新人歓迎会・会員交流会



シニアネット久留米は『より良いシニアライフを送るための仲間づくり』と『生きがい作り』をモットーに活動しています。本部を荘島に移転して2回目の総会を盛会のうちに終えました。皆さんのご協力によりどうやら運営も軌道に乗ってきましたが、まだまだ財政基盤の確立が課題であり急がれます。

会は、皆さんから頂く会費、支援会費、賛助会員からの会費などで成り立っていますが、会の運営面では主要な業務である対外講座関係が、近年の講師陣の努力にも関わらず、受講者減少が進み大きなネックとなっています。

さて、10周年の祭典を秋に控えて、ボランティア活動の進展と拡大が少しずつ定着してまいりました。灯籠流し・芋煮会・教育支援による社会的な評価に加えて、ニコニコステップ運動もその成果を見出しつつあります。

春から準備してきました二つの農園開設(荒木農園・山本農園)は、農園を活用して会員外の皆さんと花見や収穫祭を祝うなど、交流の場と活動の範囲を地域社会へ広げています。特集記事(p2~3)でも紹介していますが、飛躍を期待できる10周年は、友達の輪を更に大きくしたいと思っています。

教育支援ボランティアチームからの報告

理事 小島紀夫

小学校の1学期がまもなく終わります。チームは二つの小学校を訪問し、子どもたちの勉強を手伝います。

教室で、子どもたちの生態を少しだけ近寄って見ていると、子どもたちそれぞれの個性を発見します。利口そうな子どもも乱暴な子どもも、気の弱いおとなしい子どももいて、教室は騒々しく気の休まる時間は余りありません。そこでは子どもたちの学ぶ意欲も遊ぶ元気も、小さな頭を刺激するストレスも、子どもの流儀で友達や先生と一緒に発散していました。

【算数の時間】：京町小学校 チャレンジタイム手伝い
5月14・28日、6月18日・延べ13名(7月残2日)
2年生の算数「2桁と3桁の足し算と引き算」
3年生の算数「2桁の掛け算と割り算、容量mlの計算」

【囲碁・将棋の時間】：荘島小学校 クラブ活動の指導
5月7・29日、6月19日・・・延べ11名(7月残1日)
クラブは「4・5・6年生が一室に集まり、ゲームの楽しさや奥深さを一緒に学びます。学年を超えた交流の場です」



牛乳パックに描かれた風船を割る鳥、たんぼぼ、猫、右端は夜となり星が出る(3年生の作品)

子どもたちが描きたい絵 京町小学校 土山のり子教諭

ここ10年以上、小学校に入学してきた子供達が自由帳(休み時間に自由に使う真っ白なノート)に描く絵は、お花やお友だち、動物など身近な物から漫画の本や筆箱のアニメのキャラクターが多くなっています。

学校の図工の時間では友達の顔を描くとき、画用紙いっぱい個性が出るように、鼻から描かせたり、牛乳パックや菓子箱を広げて画用紙の代わりに描かせたりします。子ども達は、本来もっている自由な発想をのびのびと広げることができます。このようなときに子ども達の描きたいほんとうの絵が次々とわき上がってきます。私たち教師はこの気持ちを大切にしたい、と思っています。(編集部：子どもたちを見つめている、先生の優しく温かい目を紹介しています)

いま、SNKで、もっとも注目されているグループです。遊休地を農園に、癒しの場所をつくり活躍しています。

特集 元気が出る癒しの荒木農園

荒木農園の四季 <http://allfarm.exblog.jp/i0>

(日常の活動報告はブログをごらん下さい)

癒しの森に集まり遊ぼう

シニアともなれば、家庭菜園を楽しみたいという方が増えてくる、と思っています。

私は、こうした希望者のために初心者でも参加できる市民農園を作りたいと考えていましたが、久留米大学の駄田井教授より、植物園で現在ほとんど使われていない大学の荒木研修所を「畑にしたら」との提案を受けました。昨年末、この研修所を見て感じたことは、約二万坪もある土地を畑にするだけではもったいないということでした。立派な森があり、また百坪ほどの立派な家屋や茶室までありました。

私はここを農園にするだけでなく、高齢者や障害者、子ども、幼児などが集まり、芋掘り、散歩、蟬取りをしたり、お花見が出来る、「癒しの森公園」にしたい、と考えました。

そこで久留米大学の許可を得て、今年三月に耕運機で荒地を耕し百坪ほどの畑を作り、じゃがいもを植付けして菜園を始めました

『癒しの森』構想のテストとして、四月にお花見を計画したところ、子育て支援ボランティアから、赤ちゃん連れのお母さんたちや、高齢者デイサービスのお年寄り、久留米大学の学生たちなど、多くの皆さんが参加して楽しい企画が実現しました。

六月のじゃがいも収穫祭は、幼児から高齢者までたくさんの方が参加し、楽しいひと時でした。こうした実績をもとに久留米大学に、ここを農園として使用しながら、『癒しの森公園』とし活用させることをお願いしたい、と考えているところです。

ここで大学生たちが、高齢者や社会の弱者と交流することにより、思いやりのある若者に育って欲しいとの希望もあります。 記 理事 島井新一郎



農園では、六月二十七日、さつまいもオーナー十二名の方とサポーター、合計二十名で畑を耕し、さつまいも苗を約二百本植え付けました。梅雨どきの天候のせいで、畑を耕すことと、植え付けの作業が一緒になり、あわただしく作業しました。参加の皆さん、お疲れ様でした。(当日作業について菜園師範から報告ML)写真は右から、浅野、吉田、金子、中村(顔が隠れている)、吉永(向き合う)の皆さんたちです。



子育て支援ボランティアくるるんの皆さん、子どもと母親、シニアも集う交流は、新しい時代の隣人祭りを象徴している

じゃがいも収穫と収穫祭に参加、感謝の礼状

収穫祭にお声を掛けていただきありがとうございます。くるるん一同大変お世話になりました。じゃがいも掘りは初めてのお母さん方もいて、貴重な体験に喜んでおられました。

お陰様で子供たちも土にふれ、いつもと違ったかわいらしい姿を見ることが出来ました。

土の中からじゃがいもがコロコロ：ふつくとおもしろいじゃがバターの味：

運んでいただいた真つ赤で甘かったスイカ、おみやげのじゃがいもを手にしニアの皆様の暖かく、やさしい笑顔と共にきつと一生の思い出に刻まれることでしょう。本当にありがとうございます。子育てにご協力いただきました皆様に、心より感謝とお礼を申し上げます。 「NPOくるるん」 芹田隆子代表

荒木農園の展開

乗富豊(家庭菜園師範)

島井さんの提言で、久留米大学にご縁が生まれました。

@じゃがいもを育てました。次は、さつまいもを作ります。さつまいもの苗の植え付けは、梅雨時が最適です。新たにオーナーを募集して、苗を植え付け、十月末から十一月にかけて収穫します。収穫までに、土寄せ、草取り等があります。真夏の暑い盛りは、作業を少なくします。

オーナ各自用、ボランティア仲良し会員用、うまかもん調理等を畑いっぱいに、作ります。

収穫時、焼き芋祭りが出来たら良いなあと考えています。@この農園は、四季折々の自然の恵みを楽しめる場所に、野菜を作ると共に、春はつくし、たらの芽、わらび、ふきのとう、秋は、栗、あけび、山芋等の自然の恵みを味わい更に、花見や紅葉が楽しめる場所になるよう皆さんの力を借りて、少しずつ作り上げていければと考えています。

@数多くの人たちと自然の恵みを分かち合えたら、SNKの皆さんははもとより、大勢の市民の皆さんが荒木農園の野菜や、自然の恵みを味わうことで自然を大切にすることに、つながれば良いなあと考えてます。

平成 20 年 主要な活動報告

- 2月29日 じゃがいもの種芋を植える
 - ☆メイクイン・男爵を一畦12個で植える
- 4月4日 花見イベント
 - ☆車イスレクダンスや実障害者施設招待
- 5月14日 大学生も参加：合同農作業
 - ☆経済学部駄田井ゼミ学生が農作業体験
- 6月14日 じゃがいも収穫祭
 - ☆くるるん育児施設の母子を招待
 - ☆収穫祭はうまかもんチームの出番です
 - 今津板長さん他によるじゃがいも料理
- 6月27日 さつまいもの種芋を植える
 - 毎週金曜日の午前中が農園出勤日です
 - (日常の活動報告はブログをごらん下さい)

馬場弘喜さん 早春の未だ寒い

二月末日、メイクインと男爵の種芋を各六個を植えてから一〇六日目となる六月十四日、荒木農園収穫祭に参加し、収穫を楽しみました。

十二個の種芋から十^キ程の収穫が出来たのは、天の恵みとお世話頂いた人たちのお陰です。元植物園の庭を、トラクターで耕しSNKの活動の一環にされた先輩の想像力・行動力には敬服しました。更にSNK内の活動だけでなく、収穫祭や花見の機会を、他団体との交流の場とする荒木農園の発展を願っています。

江尻陽一さん 何もせず、収穫祭

にだけ参加し、恥ずかしい限りですが、「食べるのが人間であるならば、食べ物を作ることも人間の基本でなければならぬ」とあらためて思いました。我が家の菜園にも力をいれるきっかけとなりました。また自転車健康法実践もできました。

いろいろ知恵をいただき、力をいただき、おいしい食べ物をいただくSNKに参加させていただいた幸せを、再度感じた収穫祭でした。

荒木農園体験記

浅野孝さん SNK家庭菜園教室

が始まり「無農薬・有機肥料で作った安全野菜作り」がその特徴です。収穫したじゃがいもを子育ての会の方々「くるるん」に配布して喜ばれましたが、子育ての立場では食の安全に最も関心があります。

「SNK安全野菜を作る会(仮称)」が収穫物を販売して、子育ての家庭や安全野菜を取扱う店に提供し、SNKの収入の一部とならないかなと思いました。年金シニア族も、野菜作りで健康目指しては如何でしょうか。

添島純一さん 多くの参加者と荒

木農園のじゃがいもを収穫することができました。自分たちの手で育ててきたじゃがいもが収穫できたということ、収穫祭の日参加した皆さんの楽しそうな笑顔を見ることができ、本当に良かったです。

前日までは参加者の人数や作物の育ち具合や出来不出来、天気などの不安もありましたが、当日は予想以上の盛り上がりみせ、じゃがいも料理に腕を振るって下さった方々の協力に感謝しています。

次はさつまいもです。次回の収穫と収穫祭も成功させたいですね。(久留米大学経済学部院生)