

事務局長 金子忠次

新型コロナの感染者は幸い日本では非常に少なくなってきましたが、新たにオミクロン株が感染を拡げているなど、一向に終息にまではいたりません。何とかこのまま終わってしまうよう祈るばかりです。

今回のコロナ禍では経済が各方面で打撃を受けました。特に中小企業の痛手は深刻です。営利企業ではありませんが、私達のSNKも緊急事態宣言やまん延防止措置宣言が発令される度に各種講座を閉鎖するなど直接影響を被りました。特に市との協働事業である「にこにこステップ運動」は大幅に縮小されて大きな収入源だったものが半減以下となりました。ご承知のように政府はコロナ禍で打撃を受けた中小企業を救済するために各種支援金制度を立ち上げました。当初NPOは支援の対象になるのか心配しましたが、制度のなかでは特例として認められることが分かり、SNKも申請書を提出しました。昨年、同じく中小企業支援で「持続化給付金」制度があり、SNKもこれで大分助かりましたが、今年度は支援金給付の認定基準がかなり厳しくなりました。昨年は殆ど無審査で通りましたが今年は「事前審査」という関門が設けられ、面倒になりました。皆さんもご承知のことと思いますが、昨年は審査が甘いところを狙って多くの不正受給があったためです。今年、SNKでは税理士事務所の事前審査を受けることにより無事通過することができました。

昨年との違いはもう一つ、今年度は月次になったことです。月毎の申請となり煩雑になりました。また国の他に福

■ アンケート協力の御礼

岡山や久留米市も同様な支援制度を立ち上げ、一部ダブっての申請もOKになりました。SNKとしては今年度はまだ申請中のももあり、最終的な金額は未確定ですが、約60万円の支援が受けられそうです。現状、月次で赤字決算が続くSNKとしては大助かりです。支援金といっても全国民の払った税金です。ウイズコロナ社会で、影響を受けた人々、組織、中小企業を支援するためのものですが、事務局の立場から大きく影響を受けているSNKの経理を心配し、理事会に図り、申請しました。その結果、今までの経理処理は適切であり、SNKは今後共、シニアの活動拠点として活動しなければならない団体と認められたと判断します。皆様と共にSNKの活動が継続、発展するように大事に使いたいと考えています。

支援金の一部は新型コロナの影響を受けた講座や市との協働事業の赤字の補填に使うこととなりますが、皆様にとって有意義な催し、新しい有望な事業が見つければ勿論このお金を投入することはできます。皆さんからこれという新規事業の提案があれば是非お知らせいただきたいです。期待しております。



事務局会議を月に2回実施しています

アンケート担当 三石勝也

会員の皆様に、広報誌と同時にアンケート表を送付しました。その結果、70人もの方より貴重なご意見、回答を得ました。同時に皆様が必要な活動や取組をやっておられることも分かりました。ご協力有難うございました。詳細な結果は別紙で報告します。ご参照下さい。SNKは新規の入会が少ない、高齢化で活動が停滞しているなど、先行きの心配の議論がなされています。しかし、SNKは現状でも160人のシニアが参加し、組織実態があること。その皆様が色々な所で繋がりを持ち、今を楽しみ、彩り豊かな生活をすることに努めていること。これ大きな価値があります。

会員の皆様へ広報誌投稿願い

SNK広報誌は皆様の投稿を中心に作成します。次は、夏号です。自慢の写真。例えば庭木や道端の花。写真を撮った日と場所を書いて頂ければ良いと思います。出来るだけ多くの方が、投稿されることをお願いします。

また、今まで通り、川柳・俳句や随筆。人生での感激、思い、今だから話せることを文字数600文字程度でお願いします。面白い投稿されて掲載されたものなど、皆様の音信通信的な部分があっても良いと思っています。

シニアネット久留米賛助企業及び協賛団体

SNKの活動に暖かいご支援を頂いている地域経済、地域社会の活性化に貢献する企業、団体様です。会員の皆さんは機会があれば確認、ご利用して下さい

- 岩田屋フード(株)
- 福岡安全センター(株)
- (有)くるめランチサービス
- (株)筑邦銀行
- NPO法人 たんがく
- 有機食品バイオジョイ
- (財)久留米観光コンベンション国際交流協会
- おみその学校(有)カネダイ
- 比翼鶴酒造株式会社
- (株)アジア福岡パートナーズ (AFP)



編集発行:NPO法人シニアネット久留米
発行人:理事長 牟田慎一郎
〒830-0851 久留米市御井町387
府中公民館内 TEL:0942-65-4545
事務局mail:snkpost@view.ocn.ne.jp
ホームページ:http://www.snk.or.jp

Vol. 77



■ 2022年の念頭に当たって

理事長 牟田慎一郎

シニアネット久留米のみなさん、明けましておめでとうございます。ご家族共々、希望に満ちた輝かしい新年をお迎えになられたことと思います。

ここ2年ほど、外出もままならない不自由な生活を強いられていましたが、今年こそ、解き放たれた鳥のごとく大空に飛び立ちたいものです。

シニアネット久留米は、1998年に会員25名で発足し、一時は400名ほどまで増えましたが、高齢化と共に会員が減少し、現在は160名ほどになり、平均年齢も76歳になっています。ちょうど私の年齢と同じです。したがって、若い会員にご入会いただき、会員を増やし若返りを目指すとともに、財政を健全化することが当面の課題です。そのためには、シニアネット久留米のこともっと多くの人に知ってもらうための広報活動を活発に行うこと、講座の内容を見直すこと、若い人にも参加してもらえるようなプロジェクトを立ち上げるなどが考えられます。皆さん方のアイデアをどしどしお寄せください。

人生100年時代と言われています。そうするとシニア

■ 私の温泉の楽しみ方

太田千鶴子

日本人に生まれて、幸せとを感じる事の一つに、「何時でも入れる温泉が近くにある」ことだと思う。

山、川、海、池、滝などの景色を見ながらゆっくり温泉に浸り、心も体も充足するひと時が私にとっては、何事にも替え難い時間の過ごし方だ。久住の山すその、野趣溢れる或る温泉が大好きで、よく訪れる。

森に囲まれた広い敷地には、所有者手作りの小さな温泉建物が2軒。車を止めると、どこからか一匹の可愛い犬が走ってくるだけで、受付もなく、人もいない。今の季節、葉を落とした木々の間から差し込む陽の光を受けて、半露天の湯舟は無数の湯の花がキラキラと水面で光っている。

小さな滝を眺め、すぐ下を流れる溪流の水音を聴きながら、硫黄の匂いと鉄分の強い「温泉らしい温泉」に一人のんびり浸かっていると、まさに至福の時だと実感する。久留米から少し車を走らせれば、このような温泉があちこちに点在していることが、本当に幸せなことだとつくづく思う。



編集担当が作画しました。絵画、写真を募集します。

ネットの平均と同じ76歳であったとしても。まだ20年以上あるのです。その20年以上をどう健康に生きがいをもって過ごすかが問われます。「もう76歳」ではなく、「まだ76歳」と思って、次なる夢を描き、その実現に向けて前向きの活動することの必要性を感じます。



私事ですが、昨年「生きがい創造」～人生を楽しくするヒント～という本を出版するという一つの夢を実現することができました。そこで、次は「スリランカに日本語学校を設立する」という夢を描いています。そこを拠点に日本とスリランカの交流を推進する「Create Plaza Sri Lanka」へと発展させたいと思っています。実現するかどうかは別として、夢に向かって行動する過程が大事ではないかとおもっています。

本の中にも書いていますが、「めんどくさい」は、老化のはじまりです。いくつになっても「好奇心」「遊び心」「恋心」という三つの心を持ち続け、楽しい人生を謳歌しましょう！

■ はがき随筆

食料の自給率 福田洋一

庭の片隅の畑で今年もサツマイモを収穫したので早速芋ご飯にして食べた。ほのかな甘みがあっておいしい。戦中戦後の食糧難の時代には芋や雑穀、大根などを混ぜていたがまずく、いつもおなかをすかしていた。

日本の食料自給率はおよそ40%、多くを輸入に頼っているので一旦戦争になると輸入が途絶え、たちまち深刻な食糧危機に陥る。異常気象による農産物不作の影響も心配だ。

日本の将来を考えると、食料の自給率を上げる長期的な対策を急ぐことが必要であろう。芋ご飯がおいしいなど呑気な事を言っている場合ではないようだ。

(毎日新聞筑後版2021年11月24日掲載)

下表は農林水産省HP「日本の食料自給率」より

	平成30年度(基準年度)	令和12年度(目標年度)
供給熱量ベースの総合食料自給率	37%	45%
生産額ベースの総合食料自給率	66%	75%
飼料自給率	25%	34%
供給熱量ベースの食料国産率	46%	53%
生産額ベースの食料国産率	69%	79%

英語で歌う会の紹介

井上 健

発足：SNK発足2年後の2000年9月にSNK活動の一環としてこの会が発足しました。当初は、「ゴスペルを歌う会」という名称で、主にゴスペルを歌っていました。2003年に「英語で歌う会」と改名し、いろんなジャンルの英語の歌に挑戦してきました。

発起人は深町保介さん（通称ドンキー）と矢野紋子さん（通称スージー）です。

現在は小生が深町さん、杉野佳代子さんの後を継ぎ、世話人をさせて頂いています。

講師：ピアノ伴奏と発声・歌の指導は藤村誉子さん、英語の歌詞指導は小川英臣さんです。

会員：現在20名（男性9名、女性11名）常時十数名の参加です。御年88歳の会員もいます。

日時：原則的に毎月第2、第4金曜日の2回、午前10時30分から12時まで。

場所：市内の本町にある「無量寺」の敷地内の音楽室（香林閣）にて。

内容：軽い柔軟体操に始まり、ボイストレーニングをして、次に課題曲の復習、新曲への挑戦と続きます。

練習曲：今までに下記の曲等を含む40曲以上の歌を練習してきました。

- ・Moonlight Serenade
- ・Blowing in the Wind
- ・Love is a Many Splendored Thing
- ・Smile
- ・You've Got a Friend
- ・Top of the World

現在は、Tie a Yellow Ribbon に取り組んでいます。

発表：年に1回、SNK総会後の懇親会や藤村音楽教室の発表会等で行います。

食事会：コロナで一時中止していますが、時機を見て再開する予定です。

会費：月1,000円（体験見学は無料です。）

歌の効用：ストレス解消、誤嚥防止、ダイエット効果、認知症予防

※SNK会員皆様の入会、再入会お待ちしております！！

特別寄稿：「シ・ニ・ア」であいうえお作文

久留米市市民活動サポートセンター みんくる
副センター長 牛島敦子



あけましておめでとうでございます。本年もよろしくお願ひ致します。

さて、シニアネット久留米に期待すること、というお題を頂戴しました。そこで、「シ・ニ・ア」であいうえお作文を作ってみました。ご覧くださいませ。

「シ」シンプルに

複雑に考えても時間のムダです。やりたいことがあるなら、そのまま家族や仲間に伝えてみましょう。変に裏をかいたり、いろいろ詮索するのは野暮というもの。〇〇をやってみよう、〇〇へ行ってみよう、〇〇に挑戦したい、その思いをシンプルに行動に移してみてください



無量寺香林閣での練習風景



発声練習前の準備体操



城島インガットホールでの発表会

「久留米市市民活動サポートセンターみんくる」より、応援投稿を貰いました。今回、SNKが新型コロナ禍対策の公的支援を受けることが出来たのは、感染防止対応で先細る活動と収入の中、組織を持続する方法などを相談したのがキッカケです。

い。きっと、実行力のあるシニアとして尊敬されることでしょう。あ、法やモラルに触れることはご法度ですよ(笑)。

「二」ニコニコと

寒い季節は、ごく普通にしている不機嫌に見られがちです。さらに、このコロナ禍でマスク必須となり、意図せず相手を不安にさせている場面があるのではないのでしょうか。できるだけ、ニコニコ笑顔で過ごしてください。

また、皆さんも活動に取り入れているオンラインミーティングにおいても、笑顔はとても大切です。口角をあげ、大きくうなづいたり拍手をしたりして、リアル会議以上にニコニコを心掛けましょう。

右上に続く

「ア」アサーティブに

「アサーティブな表現」、あるいは「アサーション」という言葉をご存知でしょうか。

何かトラブルが起きたとき、皆さんはどのような表現をしますか。事を荒げることを恐れるあまり、相手の言いなりになり自分の意見は飲み込む方、ここで引きさがったら自分の人権が守れないと感じ、自分の意見を主張し続ける方、これらは、「非主張的」・「攻撃的」な表現であり、アサーティブな表現とは言えません。

アサーティブとは、自分も相手も大切にしたい自己表現で

楽しい温泉同好会です。

温泉同好会代表 小川 明宏

温泉好きな会員が集まって、温泉巡りをしようと始まったサークルです。今は亡き黒岩さんから引継ぎ、毎年何回か温泉に行っています。いままで行った温泉は霧島温泉・湯布院温泉、湯平温泉、別府温泉、筋湯温泉、黒川温泉、平山温泉、山鹿温泉、雲仙温泉等で、昨年11月は池の山荘温泉に16名で行きました。毎年新年会を2月に開催しています。昨年は「山茶花の湯」でおこないました。今年は現在検討中です。



温泉同好会皆さん 池の山荘で乾杯！

庄山です。

「池の山荘温泉」ツアー、久しぶりに16名もの多くの同世代の皆さんと健康で楽しい1日が過ごせ「元気」を頂きました。

近くて安くて手頃なツアーを手配して頂いた小川会長他の皆さんに心から感謝いたします。

温泉同好会の会員として今回のツアーのひとつまを稚拙ではありますがユーチューブでUPしましたので関心を持たれた方はどうぞ。

<https://www.youtube.com/watch?v=FUSegzVeZS0>



温泉同好会、youtube始まり始まり！

す。相手のことを尊重しつつ、自分の意見を率直にその場にふさわしい方法で表現するのがアサーションです。是非、アサーションを心掛け、さわやかな人間関係を築いていきましょう。

シ・ニ・ア、の三文字で作って見ましたが、これはシニアに限らず全世代に言えることであり、私自身が上記三つを心掛けていかねば、と気を引き締めていることです。みなさまが、シンプルにニコニコとアサーティブに活動できることを期待しています

中野好子です。

コロナが侵入して以来、何となく不安で思うように動けずつまらない毎日を過ごしておりましたので、思いきって参加いたしました。

思いがけず懐かしい方にお会いでき、いつもメールだけでしかお目にかかっていた方とお話できて、楽しい有意義な時間を過ごすことができました。映像も見せていただき、面映ゆくびっくりいたしました。またまたコロナの新しい変異株が侵入してきたようで、もうこれ以上大事にならないよう祈るだけです。

小川会長様、庄山様どうもありがとうございました。

ネコママです。

素晴らしい映像を有難うございました。改めて楽しかった温泉同好会のひとときを堪能させて頂きました。

それにしても、BGMを聞きながら、技術を駆使した映像！その技！SNKには凄い技を持った方がおられるものですね。お見事です。(*^▽^*)

有難うございました。
(^^♪

太田千鶴子です。

素敵な動画ですね。楽しい様子がよく見て取れました。

秋の山のきれいな風景が素晴らしいです。

懐かしいメロディとよく合っていますね。

良い思い出がいつまでも残りました。

ありがとうございました。



温泉を楽しむ皆さん



紅葉真っ盛りの風景を背に