

文芸 コーナー



画/神谷 美穂子
(瑞穂区第五瑞高会)

名古屋市老人クラブ連合会では、こちらに掲載させていただく挿絵を募集しています。投稿先は左下「投稿についてのお知らせ」をご参照ください。

短歌の部



キヤベツ畑葉裏に休むテントウ虫
春の陽ざしにサンバのはじまり
(西区平田永寿会 齊藤 文子)

八階の窓辺に座るレストラン
飛び翔る鳥を近々と見る
(西区比良西清里クラブ 服部 正子)

朝・夕に語らぬ遺影に話しかけ
苦・楽を共に過ぎた日思う
(中村区福寿会 太田 鈴江)

花々はコロナも知らず我勝ちと
緑巻き込み春の共演
(中村区福寿会 木村 滋子)

長生きの秘訣を問われ「えっそんな」
まだ若いよと内心で答う
(中村区あけぼの会 中川れい子)

昨秋にがんと告ぐ友年賀来て
安堵したのにお彼岸に逝く
(昭和区寿楽会 岩田 和子)

ケータイトスマホの波にのみ込まれ
淋しがってる我が家の電話
(瑞穂区姫宮シニアクラブ 天野 幸子)

春風につま先おどる勅使の池
歴史を偲ぶ白龍の祠
(緑区熊の前寿クラブ 高瀬百合子)

恒例の藤見る会も中止とよ
コロナの終息ひたすら願う
(天白区若宮クラブ 滋野 昌子)

梅散って白木蓮が咲き初め
ゆつくり消えゆく垣の山茶花
(天白区寄鷺会 土井なをみ)

コンクリの隙間に凜と咲きほこる
強く逞しスミレ草の花
(天白区新自楽会 喜田 政子)

俳句の部



春嵐躰きもあり慶びも
(千種区百寿クラブ 加藤 淑翠)

花人によりそい行けり蝶々かな
(北区東志賀寿会 大場美佐子)

姥捨ての伝えが残る山若葉
(西区浮野第二クラブ 足田 正英)

風鈴とラムネのビー玉ハモツテル
(中区明友会 三田 節子)

さえずりの高く飛び交ふ草野球
(瑞穂区シニアクラブ 足立 忠昭)

心地よきワルツの調べ初夏の風
(熱田区青池天寿会 岡田 武利)

尾根づたい馬酔木の花に酔いしれて
恋猫の軒に成就のじやれてをり
(港区西築地長命クラブ 古田 稔子)

塩桜ゆのみにひらく孫笑顔
(南区本城福寿会 熊崎 幸江)

川柳の部



鶏鳴に応ふ鶏鳴朝曇
(守山区風越会 粟田 照子)

緑側に並ぶ酒瓶月おぼろ
(名東区山の手クラブ 志知 祥子)

收しゅう日カラスと一緒に出勤す
(千種区扇寿クラブ 竹本 脩)

何んだっけ思い出すのもひと苦勞
(千種区千石千寿会 吉田 守松)

コロナ禍をテレビ電話でのりきろう
(東区富士塚老人会 吉橋 広武)

柏もち粉を挽く母の夜なべかな
(北区六郷北フレンドクラブ 井上千勢子)

無臭の身食欲旺盛味勝負
(北区宮前友楽会 岡田かず子)

いにしへの御用水跡歴史知る
(北区宮前シルバークラブ 高見美智子)

変異株仲間増やさずワクチン増やせ
(西区上小田井第三クラブ 安藤 秋恵)

マスクして誰か分らずご挨拶
(中村区東部喜楽会 林 正弘)

来客にマスクさがせばあごマスク
(中村区乾出町長寿会 長谷川節子)

久々の女子会ランチおしゃべりして
(中区平和第八寿会 浅野 元子)

ひまご来てうれしはずかしおおばあば
(中区平和第七寿会 伊藤 深雪)

大病院待つ時間の長さに診る早さ
(中区第二千寿会 島田 悦子)

コロナ危機通り抜けた光の輪
(南区宝南寿会東クラブ 福岡 靖子)

豪華船コロナ怖くてもう乗れない
(緑区黒石緑友会 五味 敬明)

ジリジリと襲ってくるか認知症
(名東区勢寿クラブ 丹所 和子)

もう一年まだ一年のときの風
(名東区みどり会 三谷 典子)

赤い服元気出る色着る勇氣
(名東区おもとクラブ 山口 武子)

気楽さが淋しさに勝つ老いのエゴ
(天白区笹山クラブ 池上ゆり子)

役職を辞して安堵のモーニング
(天白区新自楽会 小池鈴太郎)

ここならと着いた所は密集地
(天白区平成東クラブ 杉浦 幸一)

福沢さんもつと泊って行きなはれ
(天白区若宮クラブ 坂野 利男)

投稿についてのお知らせ

▼題材は本紙の感想やクラブの紹介、随想、文芸などなんでも結構です(字数400字まで)。▼「読者のページ」ではテーマも設けています。▼「文芸コーナー」に投稿いただく際は「短歌」「俳句」「川柳」の別を明記してご投稿ください。(未発表の自作に限ります)。▼締切は8月15日、原則として1人1作品。住所、氏名、電話番号、所属クラブ名を明記し、名古屋市内老人クラブ連合会「なごやかひろば」投稿係(〒462-0844 名古屋市中区清水四丁目17-1 名古屋市長合社会福祉会館6階)まで。ハガキ・封書・市老連ホームページにある応募用メールフォームのいずれかを使って応募ができません。
※紙面の都合上、すべての原稿を掲載することができませんのでご了承ください。

作ってみましょう! お手軽手料理 ④3

無理なく水分を取って、暑さに備えましょう

暑くなるとお茶・ジュースなど飲み物ばかり口にしてしまい、食事が食べられなくなることがありますね。要注意です! 熱中症を心配して「水分」だけとっていると、栄養不足になることがあります。食事の中で水分の多い汁物をとる、新鮮でみずみずしい野菜を多くとる、食後の果物をとる、など工夫しつつ夏の食事を楽しみましょう。食べづらいときはごはん野菜や卵を入れて煮込んだ雑炊なども、暑い時期でもおいしいものです。また、果物などを寒天やゼリーで寄せて冷たく食べるのもおすすめです。食欲を落とさないよう、考えながら水分を取って元気に過ごしましょう。

名古屋健康福祉局 管理栄養士 磯部 貴恵

枝豆をひと手間かけてデザートに! 粉寒天は熱湯に溶かすだけで使えます。

枝豆かんてん(6人分)

〈材 料〉

- | | | | |
|-----------|------|-----|-------|
| 枝豆さや付 | 300g | 砂糖 | 100g |
| (正味 150g) | | 粉寒天 | 2g |
| | | 熱湯 | 250ml |

〈作り方〉

- (1) 鍋に湯を沸かし枝豆をやわらかくなるまで20~30分茹で、さやから出してすりこぎです。
- (2) 鍋に1の枝豆と砂糖を入れ、弱火にかけて砂糖を煮溶かす。
- (3) ボウルに80℃以上の熱湯と粉寒天を入れて、泡だて器で約1分かき混ぜ溶かす。
- (4) 枝豆と寒天を合わせて型に入れ冷蔵庫で冷やし固める。

