

文芸コーナー



画/西川 里子 (熱田区南千寿会)

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き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



木苺の棘を退け避け孫の手や 摘むる姿を婆ひやり見ゆ

(北区五月クラブ 伊佐治 清)

それぞれの子の子の幸を垣間見て

安堵の思い感謝する日々

(北区六郷北フレンドリー 伊藤 和子)

サヤサヤと青田の風や子ら走り

まな板の音山里にひびく

(西区平田永寿会 齊藤 文子)

窓辺より草刈機の音伝わりて

長閑に想ふ秋深む午後

(西区比良西清里クラブ 服部 正子)

八方池白馬三山逆にみて

三度の峰に想いひとしお

(中村区福寿会 木村 滋子)

栗御飯美味しく炊けて仏壇に

主人の音色ありがとう

(中村区森一豊寿会 櫻井八重子)

さわやかで青空高く秋なのに

最高気温夏日を超えて

(昭和区寿楽会 岩田 和子)

おじいさん「ランニングシャツ」ではなくて

「タンクトップ」と今は言うのよ

(昭和区緑坂なごやクラブ緑会 大林 幸雄)

その昔祖父の手植えしミカンの木

コロナに負けず今年も実る

(瑞穂区シニアクラブ 天野 幸子)

果実農木々に残すのニツニツ

野鳥にサービスやさしい心

(港区宝友会 尾身 フサ)

八年の安倍もと首相の倍を行く

メルケル首相お疲れでした

(港区西福田西部老人クラブ 服部 初音)

暗闇にコオロギ鳴きて淋しかり

萩の小枝に夜露おりたり

(守山区ふれんど四軒家 川澄 邦子)

第9条何度聞いてもすばらしい

これが日本の平和のしるし

(天白区若宮クラブ 坂野 利男)

花豆を包みて届く新聞の

しわざすりて読む千曲川の工事

(天白区若宮クラブ 滋野 昌子)

俳句の部



蝦夷地より元気してる秋便り

(千種区百寿クラブ 加藤 淑翠)

木曾川や気高き古城冬の朝

(西区浮野第二クラブ 足田 正英)

老夫婦何を祈りぬ初詣

(西区第一大木クラブ 加藤 義勝)

秋深し夫婦のきずな食事から

(西区浮野第一クラブ 瀬戸かず子)

空は映え赤き柿の実挿斐の里

(中村区豊寿会 関戸みね子)

空さむき雪舞いちりしリンバかな

(中区明友会 三田 節子)

重ね着の有り合せなり寒暖差

(昭和区川原第一NAC 山田チエ子)

むくげの花今日を咲ききるけなげさよ

(熱田区高蔵老人クラブ 伊東 正子)

ストレスを金木犀が和らげし

(中川区高寿会 溝口美代子)

大根を洗ひ終えれば日暮かな

(港区西築地長名クラブ 古田 稔子)

横蔵寺史跡めぐりの濃もみじ

(南区なごやちどり第一健全会 加藤 京子)

パン生地を捏ねて型抜く秋日和

(守山区風越会 栗田 照子)

草叢に我こそがと起つ枯尾花

(守山区風越会 金瀬 節子)

村里に煙一すじ山粧ふ

(緑区神の倉神睦会 加藤 孝成)

山かげの古寺深閑と冬安居

(緑区神の倉神睦会 小林美治子)

踏み石も人声待たる庭紅葉

(緑区神の倉老人クラブ 榎原 典子)

秋桜は振り向くように風の中

(緑区熊の前寿クラブ 高瀬百合子)

青毬栗箱に並べて売られをり

(名東区山の手クラブ 志知 祥子)

川柳の部



老いてなお椿魅入るや紅を差す

(北区六郷北フレンドリークラブ 井上千勢子)

待つたよ立浪監督勝つ野球

(西区上小田井第三クラブ 安藤 秋恵)

ゴミ出し日カラスの目と口鬼ごっこ

(中村区豊臣森西豊寿会 後藤 康之)

まだコロナ終わらないかと問う孫等

(中村区稲葉地東部喜楽会 林 正弘)

コロナ禍で抹茶なまは二と五歳

(中区平和第八寿会 浅野 元子)

晩年もつきることなき好奇心

(中区平和第六寿会 樋口 君代)

八十路除夜の鐘打ちあと幾つ

(中川区高寿会 田中 康雅)

テレビ見て我も弟とラブツナギ

(港区高南クラブ 墨田 初美)

替えマスク何時もバックにこっそりと

(港区惟信東部長寿会 山崎 正子)

コロナよけ爪あと癒す夢の中

(南区宝南寿会東クラブ 福岡 靖子)

幸せは過ぎし後から気付くもの

(名東区勢寿クラブ 丹所 和子)

おめでたが重なり多忙台所

(名東区郷クラブ 戸潤 武)

断捨離で思い出捨てれず手がとまる

(天白区友梅会 落合 丘子)

夏去りて秋足早で冬来たる

(天白区福寿会 加藤 久)

妻八十路歩行器たよりに厨ごと

(天白区新自楽会 小池鈴太郎)

戻りきて度忘れうかぶ認知かな

(天白区平成東クラブ 杉浦 幸一)

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2月5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(T46210844名古屋北區清水四丁目17-1名古屋総合社会福祉会館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す。※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 45

「フレイル」ということは、知っていますか?

この欄を読んでいるあなた、お正月太りを気にしていらっしゃいませんか? 体重の増減は健康のバロメーターです。気にするのが正解!でも、75歳を超えたら太ることより「やせること」が大敵なのはご存じですか? 最近よく耳にするようになった「フレイル」とは、「年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなってきた状態」を指します。そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。「おいしくものが食べられなくなってきた」「疲れやすく何をしても面倒」「体重が以前よりも減ってきた」方は、要注意です。フレイル予防は「食事の改善」が第一歩。肉・魚・大豆製品などたんぱく質の多い食品を毎食必ず食べることから始めてはいかがでしょうか。たくさん食べて、たくさん出かけて、たくさん笑いましょう。

名古屋市健康福祉局 管理栄養士 磯部 貴恵

かんたん! 胃に優しく家計に優しいおすすめお肉料理です。

もやしと豚肉の蒸し焼き(2人分)

〈材 料〉

- もやし 1袋(200g)
豚ばら肉 100g
大根 100g
酒 大さじ1
ポン酢 大さじ1

〈作り方〉

- (1)もやしはさっと洗い、よく水けを切る。
(2)フライパンに(1)のもやしを広げ、上に豚ばら肉を広げて並べる。
(3)酒を振ってふたをして、中火で火が通って肉の色が変わるまで蒸し焼きにする。
(4)大根をおろす。
(5)(3)を皿に盛りつけ、(4)の大根おろしをのせ、ポン酢をかけて食べる。

