

# 名古屋市老人クラブ通信 第64号

## なごやかひろば

発行 なごやかクラブ名古屋  
 (公社)名古屋市老人クラブ連合会  
 〒462-0844 名古屋市北区清水四丁目17-1  
 名古屋市総合社会福祉会館6階  
 TEL.052-991-7734 FAX.052-991-7581  
 http://www.nagoyarouren.com

制作 (株)博報社 名古屋支社  
 〒462-0843 名古屋市北区田端2-13-23 2F-B  
 ☎0120-0212-09

毎年1・4・7・10月発行 発行部数7万5千部



令和4年の年頭にあたり、会員の皆さまに謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

昨年は猛威をふるう新型コロナウイルスの影響により、多くのクラブが活動の中止や延期を余儀なくされました。市老連からも諸行事について長期間の自粛をお願いしてまいりました。皆さまのご協力に厚くお礼申し上げます。クラブ活動が大きく制約を受ける中、新しい生活様式をふまえて工夫を凝らして活動いただいたクラブも多くあります。行事を通じて『お久しぶりです』『お元気そうで！』と声を掛け合える会員同士の交流がいかに大切であるか、身に染み込んだ一年でありました。

さて、昔は2世代3世代で暮らす家族が多かったのですが、最近では核家族が一層進み、家族は個々に個人化する傾向があります。いわば「家庭氷河期」の時代と言えます。さらには超高齢社会を迎え「高齢者インフレ」の時代でもあります。一方、IT(情報技術)の発達でさまざまな事が個々のネットワークで対応できるようになりました。それに伴い組織の在り方も変える必要が出てきていますが、人間関係まで機械化させてはいけません。

人と人、人と社会がつながり助け合いながら暮らしていける社会の実現が求められています。

す。こうした中、老人クラブは「のびそう！健康寿命 担おう！地域づくりを」をメインテーマに活動を続けてまいりました。

しかしながら役員の高齢化等による後継者難でクラブの解散が増え、会員の減少が続いております。このことは最大の課題であり、市老連理事会でも対応策を検討しています。例えば、「会員の高齢化で思うようにクラブの運営ができない」、「会長の後継者が見つからない」などクラブ運営に関する困りごとについて相談窓口を設けるなどの対応策です。ただし、クラブ役員個々の対応には限界があります。会員の皆さまのお力添えはもとより、高齢者の地域活動への参加について、行政や自治会、社会福祉協議会など関係団体と一層の連携強化をはかることも、力強いご支援をお願いしたいと存じます。そして皆さま、いつまでも元氣高齢者で地域に少しでも貢献しようではありませんか。

結びに、皆さま方のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。新年のごあいさつとさせていただきます。



### 「なごやかクラブ運営事務相談室」を設けました。気軽に相談ください

会員の減少が続いています。主な要因は、会長の後継者が見つからないことによるクラブの解散です(過去2年間の退会者約8,500人のうちの約60%がクラブ解散によるものです)。この中には、引き続きクラブ活動を続けたかったという方もたくさんおみえになります。

「会員の高齢化により、思うようにクラブ運営ができない」、「会長の後継者が見つからないため、存続できない」、「補助金事務がわからない」など、さまざまな困りごとがあるかと思えます。

このため、相談窓口を設けました。少しでもお力になればと思います。お気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ先】 区役所福祉課内 区老連 活動推進員  
 名古屋市老連  
 ※電話番号は2ページに掲載

### なごやか彩時季

シリーズ

六十四

中区 闇之森八幡社

本社は、江戸時代後期の地誌「尾張志」によると、平安時代後期に源為朝(源頼朝の叔父)が清水八幡を勧請し、創建したとされています。

祭神は応神天皇、仁徳天皇、神皇后です。本殿の西に為朝使用の武具を埋めたと言われている鎧塚が残っています。

かつて神域には大木が鬱蒼と茂り、月の光も射さぬと句に詠まれるほどで、いつしか闇の森と呼ばれるようになり、名古屋十名所に数えられました。

明治時代になり、尾張徳川家18代当主、徳川義禮公は石垣修築の献金をされ、本社南の第一鳥居は、19代当主徳川義親公直筆の幣額が掲げられています。

こうした歴史により、昭和6年に社格は昇格して郷社となりました。

■交通「金山駅」から徒歩15分、国道19号線「九丁堀」信号を西へ徒歩5分

わたしたちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

介護付有料老人ホーム

## エイジピア・ナゴヤ

快適なシルバーライフを...

名古屋市中区新栄三丁目7番10号(千種駅徒歩5分)

☎(052) 251-1005

エイジピア・ナゴヤ 検索

## 中村眼科

Nakamura Eye Clinic

院長 中村 誠

診療時間 月 火 水 木 金 土

AM 9:00~12:00 ● ● ● ● ● ●

PM 3:30~6:30 ● ● ● ● ● ●

○水曜日午後 PM4:00~6:30 ★手術

休診日:日曜・祝日・火曜、木曜、土曜午後

☎(052) 502-1500

西区貴生町107-10(地下鉄 鶴舞線・名鉄大井線 上小田井駅前)

◇サービス付き高齢者向け住宅◇

## 豊国ハイツ

豊国通4-38 ☎412-2100

関連施設  
 増子記念病院 ☎451-1307(代)

○まずご居宅介護支援事業所  
 ○まずご訪問介護ステーション

## 株式会社イズミ

北区上飯田通二丁目37CKビル3F TEL.(052)991-3342

デイサービスセンター泉  
 光音寺デイサービスセンター  
 如来デイサービスセンター  
 グループホームくつろ樹  
 グループホーム彩りの泉  
 あいのいずみ居宅介護支援事業所  
 光音寺居宅介護支援事業所

ホームページ http://www.kusuri-izumi.co.jp

今からできる  
 相続対策  
 相続不動産のことなら

## 和秀不動産(株)

名古屋市北区清水4丁目12-14 1F

T:052.508.8488 F:052.508.4244

耳鼻咽喉科・気管食道内科・アレルギー科

## うさぎクリニック

頭頸部外科・美容皮膚科・小児科

大曾根駅地下街 ☎052-912-2121

北区大曾根三丁目12-32

usagi-clinic.com

## 中区複合型介護施設

相談・申込受付中!

- 施設入所
- ショートステイ
- デイケア
- ケアプラン作成

■介護老人保健施設 センターレ  
 ■短期入所施設 スターダ  
 ■居宅介護支援事業所 フォリア

Change for Tomorrow ☎(052)882-1040  
 名古屋市中区金山五丁目8番1号

医療法人 としわ会

## 北区複合型介護施設

相談・申込受付中!

- 施設入所
- ショートステイ
- デイケア
- ケアプラン作成

■介護老人保健施設アーチスト  
 ■短期入所施設クラテール  
 ■居宅介護支援事業所カン

Change for Tomorrow ☎(052)916-1040  
 名古屋市北区大曾根二丁目8番10号

医療法人 としわ会





夕々の屋外活動、花と緑の名城公園で

女性リーダー・ノルディックウォーキング体験会

緊急事態宣言で延期していた女性リーダー・ノルディックウォーキング体験会を10月22日にやっと開催することができました。緊急事態とまん延防止で思うように活動できなかった皆さん、久しぶりの屋外活動に、笑顔でいきいきと受付をされていました。

早く歩ける人ほど元気で長生き、歩行は健康長寿のパロメーターといわれています。この継続には、歩く楽しみを見つけて、ことと歩きの科学を知ることが大切といわれています。

皆さん、歩きには関心が強く、今回は愛知県ノルディックウォーキング連盟の皆さんに指導をお願いしました。

準備運動から始まり、個別指導に入り、公園内の遊歩道を約1.4km歩きながら、ポールの長さ、その持ち方、さき方、足の運び方、歩幅、姿勢など、6名の指導員より、親切かつ丁寧な指導していただきました。

「先生の指導が熱心で親切だった」「歩く基本を学ぶことができた」「うちのクラブでも企画したい」「資料を送ってください」「ポールはどこで買えばいいですか」「また、企画してください」「腰の痛みが和らいだ」「背筋がしゃんと伸びた気がする」など、評価は上々。皆さん、お帰りはさつそうとした足どりででした。



わたしたちのクラブへ入りませんか!

お住まいの地域の皆さんと、仲良く元気に、楽しく活動をしている老人クラブです。誘い合ってお入りになりませんか。

～お申し込みはお近くのクラブへどうぞ～

入会申込書

Application form with fields for name, address, and phone number.

- お問い合わせ: 各区老人クラブ連合会事務局
千種区 753-1942 東区 934-1194 北区 917-6530
西区 523-4596 中村区 453-5367 中区 265-2329
昭和区 735-3911 瑞穂区 852-9395 熱田区 683-9900
中川区 363-4415 港区 654-9708 南区 823-9413
守山区 796-4607 緑区 625-3966 名東区 778-3099
天白区 807-3898 ©名古屋市老人クラブ連合会 TEL 991-7734 FAX 991-7581

市老連 これからの行事予定

Table with columns: 月日(曜日), 行事名, 場所. Lists events from Jan 18 to Apr 4.

わたしたちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

かとう医院
内科・外科・呼吸器内科
診療時間: 月火水木金土 9:00~12:00, 16:00~18:30

借行会城西病院
内科/腎臓内科/人工透析内科/糖尿病内科
循環器内科/神経内科/眼科/整形外科

公園北クリニック
内科・腎臓内科・小児科
時間: 月火水木金土日祝 AM9:00~12:00, PM4:00~7:30

丹羽眼科医院
診療時間: 月火水木金土 午前9:00~12:00, 午後5:00~7:30

ほんベクリニック
院長 本部千博
診療内容: 眼科一般, 眼鏡, オルソケラトロジー

三輪歯科医院
診療時間: 月火水木金土 午前9:00~12:30, 午後2:00~7:30

えびす歯科
診療時間(受付各30分前): 火、金曜日 午前9時~午後1時/午後2時~午後6時

まつい歯科
診療時間: 月火水木金土 午前9:30~午後12:30, 午後2:30~午後8:00





第14回

健康づくりウォーキング大会

11月19日、市老連恒例の健康づくりウォーキング大会が千種区の東山公園一帯で開催されました。当日は晴天の下、肌寒くもなく、絶好のウォーキング日和となりました。例年、ウォーキングに出かける前に「いきいきクラブ体操」をして身体をほぐした後スタートしていましたが、コロナ禍で密を避けるため、今回は中止としました。受付を済ませた方から順次スタート。今回は930名の方が参加され、ウォーキングとともに紅葉真っ盛りの秋の景色を楽しまれていました。



守山区志段味古墳群「歴史の里」めぐり

史跡散策

10月20日、半年ぶりに開催された史跡散策。懐かしい常連さんに会うことができました。久しぶりの開催で参加者が集まるかどうかが心配していましたが、28名の方に参加していただいていたと一安心しました。志段味古墳群は、「志段味古墳群ミュージアム」が開館したことにより周辺の整備も進み、ウォーキングにぴったりの場所に生まれ変わりました。



中川区



熱田区



港区



南区

全国一斉社会奉仕の日

コロナ禍だからこそ屋外で清掃活動

全国の老人クラブは、昭和31年より老人週間を中心に、地域社会に対する感謝と高齢者の社会参加への意欲を示そうと、全国一斉「社会奉仕の日」の活動に取り組んでいます。今年度も、名古屋市老連は、市内各所で「花のあるまち、ゴミのないまち」をめざして、美化活動や環境活動に取り組みました。

- ◆参加クラブ 785 クラブ
- ◆参加会員 9,770 人
- ◆ごみの総量 6,406 袋 (1袋=45ℓ)
- ◆清掃箇所 1,612 カ所



わたしたちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

よろこびの輪を広げよう  
高齢者福祉施設

## 日吉の郷

ひよしのさと

ケアプラン 日吉の郷 丸八グループホーム日吉  
丸八デイサービス日吉 丸八デイサービス千成

中村区日ノ宮町一丁目61-1  
☎485-3808 FAX 485-3883

消化器内科・小児科

## 高木医院

診療時間 午前9時~12時 午後4時半~7時  
休診日 日、祝、木曜午後、土曜午後

名古屋市西区栄生三丁目8-27  
☎(052)551-7594

内科・神経内科・皮膚科・リハビリテーション科

## 石黒医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	休診日
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	水曜
午後5:30~7:30	○	○	○	○	○	○	日曜・祝日

午前の受付 8:30~11:30 午後の受付 5:20~7:00

名古屋市西区大金町五丁目54番地  
☎(052)531-8493

学校法人 ひろき学園

## 幅下幼稚園

名古屋市西區城西二丁目4番16号  
☎(052)531-1248

家庭でできる!

## かんたんエコ

~家電製品~

待機電力を減らす

しばらく使用しない家電は主電源を切り、外出時にはコンセントを抜きましょう。

心身ともに健全な子供の育成と  
地域に愛される保育園を目指す。

## Yanagi 柳保育園

名古屋市中村区高須賀町24  
TEL(052)471-7842 FAX 471-5186  
https://yanagi-h.com

社会福祉法人 恩賜財団 済生会支部

## 愛知県済生会 リハビリテーション病院

通所・訪問リハビリテーションも実施しています。  
お気軽にお問合せください。

〒451-0052 西区栄生一丁目1番18号  
☎(052)571-5251  
ホームページ www.aichi.saiseikai.or.jp/

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科

## FASE はせ整形外科 せぼねクリニック

院長 長谷川 伸一

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前診 8:40~11:45	○	○	○	○	○	○
前リハ 8:40~12:00	○	○	○	○	○	○
午後診 15:40~18:30	○	○	○	○	○	○
後リハ 15:40~19:00	○	○	○	○	○	○

休診日 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

名古屋市西區笠取町4-71 ☎(052)529-1600  
http://hase-cl.com





久しぶりのウォーキングは楽しいな!

### 西区老連 ウォーキング大会

10月27日、西区庄内緑地において西区老連ウォーキング大会が開催されました。園内はコスモスが咲き誇り、晴れ渡った青空の下、137人のクラブ員が参加しました。久しぶりのイベントに多くの方が笑顔でウォーキングを楽しまれているのが印象的でした。

公園を彩るコスモスの花を見ながらウォーキング



## 生きがいと健康づくりの推進 ⑤ ウォーキング大会

愛知県の緊急事態宣言が9月30日に解除されたことにより各区老連も様々な活動を再開しました。ここでは、各区で開催されたウォーキング大会を紹介していきます。



神宮の杜を起点に史跡をめぐるコース



11月1日午後から、なごやかクラブ熱田の秋季ウォーキング大会が開催され100人程が参加しました。熱田神宮西門を出発し、白鳥古墳から高蔵遺跡をめぐる金山駅まで3キロの歴史を感じるコースです。ある会員さんは『くだん暮らしている所なのにまだ知らない場所があるわ』と爽やかな汗をかきながら話していました。

### 熱田区老連 ウォーキング大会



並木道が続くよどこまでも...



### 北区老連 ウォーキング大会

北区老連恒例のウォーキング大会は、200人が集まり、名城公園で10月27日に開催されました。会場には、高木の並木道が続き緑豊かで、歩いていて爽快感があります。自粛明けの久々の外出、皆さん、晴れ晴れとされていました。コロナ禍のなかで会話は控えめですが、はつらつと歩かれていました。

わたしたちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療療養型27床・介護医療院12床

**医療法人 博恵会 橋本内科**

一般内科、呼吸器・消化器内科、アレルギー科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:30~12:30	○	○	○	○	○	○
午後4:00~7:00	○	○	○	○	○	○

休診日 木曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日  
中区栄一丁目11番18号  
TEL (052) 231-6595

エスエル医療グループ

**たまい眼科**

ほのぼのクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
午後2:00~4:00	●	●	●	●	●	●

休診日 水曜日・日曜日・祝日・土曜日午後  
中区新栄町1-3 (日丸名古屋ビル9F)  
【中区役所向い】  
TEL (052) 955-8090

泌尿器科・性病科

エスエル医療グループ

**夏目泌尿器科**

診療時間 AM 9:00~PM12:30  
PM 2:00~PM 5:00 (水、土午後休診)  
休診日 日曜・祝日  
名古屋市中区新栄町1-3  
中ビル北側・中区役所向い日丸名古屋ビル6F  
☎ (052) 971-5715  
http://www.sl-medical.gr.jp/clinic/natume.html

エスエル医療グループ

医療法人 静晴会 **金子内科**

内科一般・消化器科・循環器科・漢方内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00~12:30	○	○	○	△	○	○	○
午後2:00~5:00	○	○	○	△	○	○	○

△木曜は隔週で休診 ※木・金は午後4:30まで  
休診:日曜・祝日・土曜日午後・夏期休暇・年末年始  
中区新栄町1-3 日丸名古屋ビル7階  
☎ (052) 971-5801

**お薬手帳を持つ  
メリットを知りましょう**

- 薬の重複やよくない飲み合わせを防止できます。
- 同じ薬による副作用の再発を防止できます。
- 旅行先で病気になる時などお薬手帳があれば飲んでいる薬を正確に伝えられます。

エスエル医療グループ

医療法人 喬順会 **中川内科**

狭心症・高血圧・心臓弁膜症・不整脈・内科一般

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○
午後2:00~3:30	○	○	○	○	○	○	○

中区新栄町1-3 日丸名古屋ビル5階  
(中区役所北側)  
☎ (052) 951-7532

エスエル医療グループ 地下鉄栄駅 5番出口

**やまうち消化器クリニック**

内科・消化器内科・肝臓内科・内視鏡内科・肛門内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○
午後1:30~3:30	○	○	○	○	○	○	○

中区新栄町1丁目3番地 日丸名古屋ビル6F  
☎ (052) 957-2488  
やまうち消化器 検査

エスエル医療グループ

医療法人 **長谷川内科**

循環器内科・一般内科  
アンチエイジング(抗加齢医学)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○
午後2:00~4:00	○	○	○	○	○	○	○

※午前9:00~10:00、午後2:00~3:00は診療予約制  
中区新栄町1-3 日丸名古屋ビル7階  
☎ (052) 961-5923



「周囲への相談こそが防犯対策」

なごやかクラブ 生活安全標語



10月12日、枇杷島スポーツセンター第一競技場においてカローリング大会が開催されました。区ごとに3名の選手が参加し、区対抗で2試合を行いました。試合開始前、日本カローリング協会の鈴木さんよりルール及び得点の数え方の説明が行われた後、いよいよ試合開始、あちこちのレーンにおいて白熱した試合が行われました。今回の順位づけ方は、総得点が多いチームを上位とします。1試合目20対19、2試合目15対14で2試合とも負けても、得点合計33点が16チーム中最高得点であれば優勝となります。そのため選手の皆さんは1点でも多く獲得しようとして積極的な投球をされていました。成績は、優勝中川区、準優勝南区、3位中村区、4位千種区、5位西区でした。

令和3年度 なごやかクラブ名古屋 カローリング大会



第21回 なごやかクラブ名古屋 グラウンド・ゴルフ大会
11月10日、白川公園広場でグラウンド・ゴルフ大会が開催されました。当初は11月9日に開催予定でしたが、あいにくの雨で翌日に順延されました。コロナ感染も下火になり、参加者も感染に気をしつつも青空の下皆さんはつらつとした気分でプレーを楽しまれました。当日は晴天に恵まれ絶好のスポーツ日和となり、104名の方が日頃の練習成果を発揮しました。競技は2ゲームの合計点で順位を決定しますが、1位~3位までが同スコアの33打。また1位2位は、1打目・2打目・3打目も同スコアという接戦となり最後は年齢で優勝者が決定しました。入賞者は、次の方々です。(敬称略)

- 優勝 高橋 弘(港区) 第6位 島内 和代(南区)
準優勝 伊東 信一(南区) 第7位 瀧 福子(名東区)
第3位 日比 基之(中川区) 第8位 高津 英男(北区)
第4位 澤田 滋(名東区) 第9位 亀嶋 勉(南区)
第5位 林崎 昇(瑞穂区) 第10位 高木 吉光(西区)



10月20日になごやかクラブ緑秋季グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。雨上がりの大高緑地公園で、308名が参加して熱戦を繰り広げました。新型コロナウイルス感染防止のため多くの活動が制約を受け中止となりましたが、緊急事態宣言解除後の皆さんの笑顔は、とても眩しいものでした。94歳のご婦人の方は元気いっぱいプレーされ、その姿に見とれてしまうほどでした。午後からは団体戦を実施、年を重ねても若さいっぱいの一日でした。(緑区広報部 高井 文子)



わたしたちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

くりきクリニック
内科 月火水木金土日祝
AM 9:00~12:00
PM 4:00~7:00
名古屋市中区中味鏡三丁目402-1
(052)903-1900

ひろせ整形外科
整形外科・リウマチ科
リハビリテーション科
受付時間 月火水木金土日
午前8:45~12:00
午後4:45~7:30
名古屋市中区志賀本通1-4
(052)911-1700

エンゼル歯科医院
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:30~午後1:00
午後3:00~午後7:00
名古屋市中区本通一丁目46
052-917-1188

若葉通クリニック
内科・循環器内科
受付時間/曜日 月火水木金土
AM 9:00~12:30
PM 4:30~6:45
北区若葉通一丁目15-2
(052)914-7202

堀口医院
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:00
午後5:00~7:00
名古屋市中区東味鏡1丁目1601番地
(052)901-4862

小林内科
内科 胃腸内科 肝胆膵内科
医療法人 忠恕会
診療時間 月火水木金土
9:00~12:00
12:00~12:30
15:00~17:30
北区黒川本通3-67
(052)915-5571

おおすぎハツノ内科クリニック
内科・外科・肛門科・リハビリテーション科
診療時間 月火水木金土
AM 9:00~12:00
PM 4:00~7:00
名古屋市中区大杉三丁目15の3
(052)911-0700

歯の健康を保つコツ
何でもよく噛んで食べましょう



# 各区だより

## 守山区

### もりやま

#### 指導者養成研修会の現況



井県立恐竜博物館と敦賀港の1940年ナチスドイツの手から逃れたユダヤ難民がリトニア領事代行の杉浦千畝が発行した命のピザを持って日本に上陸した経緯や史実を纏めて展示した敦賀ムゼウム資料館を見学場所に選定しました。

新型コロナウイルス蔓延により、区老連および単位クラブの予定行事の中止が続ぎ、市老連機関紙の各区だより投稿記事に困惑している状況です。

今回は令和元年度実施の区老連指導者養成研修会の模様を紹介いたします。以前この研修会はバス車中で資料による活動報告を中心に行ってきましたが、平成29年度以降宿で研修会場を設け、外部研修受講の区老連役員による事例発表と質疑応答の研修会と品質の向上を図ってきました。

また道中見学先の案内とその土地に関わる雑学資料のしおりを作成し、併せて研修の一端としました。

今回は、国内最大級の恐竜骨格を展示する福



雑学ですが、11月となれば日本海各地で蟹の話題が出てきます。冬の味覚スワイ蟹はどんな蟹、日本海の水深2000から3000mに生息する雄の蟹で、水揚げされる港で同じ蟹でも名前が異なります。兵庫・鳥取県では松葉蟹、福井県では越前蟹、石川県では加能蟹と呼ばれ、赤や黄色の腕章「タグ」付き蟹は味も価格も最高です。愛知にも美味しいわたり蟹がありますので、併せてご賞味あれ。

今後も雑学話題をしおりに掲載し研修の足しにしたいです。

(梅本 亮司)

## 緑区

### みどり

#### 桶狭間長寿会



まずは桶狭間の紹介をします。名古屋の南に位置し、1560年に織田信長と今川義元の両軍で合戦となった地です。今では古戦場跡が公園に整備され、国内各地からと海外から大勢の人が訪れています。

さて桶狭間学区の老人クラブは、平成5年4月1日に桶狭間長寿会として結成しました。いっつもでも元気で、をスローガンに現在3クラブで会員数106名です。会員の高齢化に伴い、会員数が減少傾向ではありますが、各クラブの役員の方の努力によって最小限にとどまっているのが現状です。

桶狭間長寿会の活動状況ですが、

- (1) 地域貢献のために史跡、公園、神社などの清掃奉仕活動
- (2) 年4回の誕生日会
- (3) 保健センター指導による健康講座
- (4) 日帰りバス旅行など

多くの活動で、会員の健康状態の確認を行っています。

また、趣味を兼ねたクラブ活動として、グラウンド・ゴルフ部とカラオケ部があり、グラウンド・ゴルフは週2回、元気に仲間同士楽しんでいきます。

(山本 勝)



わたしたちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

やわらかな光と、温かな心につつまれて。

社会福祉法人 **幸寿会**

特別養護老人ホーム・ケアハウス・居宅介護支援事業所

**東桜の里**

〈介護スタッフ募集中!〉

東区東桜二丁目22番2号

お気軽にお問い合わせ下さい

☎(052)939-3303

医療法人 **タナベ眼科**

院長 田邊竹彦

名古屋市北区大曽根一丁目19-14

TEL(052)981-4788

**名古屋コンタクトレンズ**

タナベ眼科内 TEL 981-4786

**サイ皮膚泌尿器科**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:30~12:30	○	○	○	○	△	△	△	△
午後 5:00~6:50	○	○	○	○	△	△	△	△

△土曜日午後は1:00~2:00

中村公園駅 美肌・脱毛 相談応需

2番出口より 西へ200m ☎411-3003

内科・小児科・消化器内科・皮膚科

胃カメラ・大腸カメラ・健診・予防接種

**中村内科クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 4:00~7:00	○	○	△	△	△	△

受付：午前 8:40~12:00 午後 3:40~7:00

休日：日曜・祝日・水曜午後・土曜午後

中村区野上町52 ☎(052)414-4431

E-mail: sp2q7259@salsa.ocn.ne.jp

お薬手帳を持つ

メリットを知りましょう

- 薬の重複やよくない飲み合わせを防止できます。
- 同じ薬による副作用の再発を防止できます。
- 旅行先で病気になった時などお薬手帳があれば飲んでいる薬を正確に伝えられます。

**ゆう歯科クリニック**

YOU DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:30~1:00	○	○	○	○	○	○	○
午後 2:30~7:00	○	○	○	○	△	△	△

休診日 木曜・日曜・祝日 ▲2:30~6:30まで

※受付時間は診療時間の30分前までです。

西区笹塚町1-36 ☎052-521-4308

医療法人 紫陽

**クリニック サンセール 清里**

内科 整形外科 消化器内科

在宅医療 リハビリ 各種健康診断

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~6:00	○	○	○	○	○	○	○	○

休診日 土曜・木曜午後・日曜午後・祝日 ●内科

MRI・CT・内視鏡・エコー完備

西区比良三丁目104 TEL(052)504-7111(代)

涙がもたらす健康効果

寝つきが良くなる

泣くことでリラックスし眠気を誘います。寝る時にはリラックスしていないと睡眠の質を下げってしまう可能性があります。



# 各区だより

## 名東区 めいとう

密を避けて  
エッセイと川柳



容で応募数15編と大変好評でした。作品は、区なごやか連携関紙「なごやかメイト」に、6回に分けて連載しました。

変更したのは「名東区高齢者交通安全決起大会」にあわせて行う「高齢者交通安全川柳大会」です。決起大会は中止とし、「川柳大会」のみを開催、総数299句と例年と変わらない投稿がありました。優秀作品は、区なごやか連会長賞、区長賞、警察署長賞他10名の表彰式を行いました。

この中、コロナ感染防止をしようとやれる事はないか?の発想から区なごやか連理事事に新しい行事の提案と従来行事内容の変更を提案し、実行に移しました。

新しい試みは、エッセイの募集です。テーマは、「私の元気、私の健康」としました。初めての企画であり投稿数も心配でしたが、原稿用紙2枚に日常の生活や最近の出来事から元気・健康対策、コロナ対策等多彩な内



(加藤 守)

## 天白区 びてんぱく

地域密着の草の根活動で  
仲間づくり

天白学区は、緑も多く区内でも一番の人口を誇ります。安心・安全で私たち高齢者には住み良い街です。ただ、残念でならないのは老人クラブ加入者が少ないことです。

わが地区の老人クラブは、4クラブ150名が池場地区若鷺会と称して様々な集合行事を行っています。



現在、高齢者の自転車利用においてヘルメット着用が努力義務となっています。

実践しています。他にも消防予防法の下、熱中症予防法の聴講を行い、天白署交通課に依頼し、高齢者などへの自転車乗り講習会において子ども会・地域住民とも会・地域住民と共に指導を仰いでいます。

当若鷺会では、ボッチャ・クロリテイ・卓球・手芸会・天白川河川敷お花見会・ウォーキングクラブ主催の梅まつり農業センターウォークなど盛沢山の行事があります。活動の後、仲間とのコーヒータイトムが楽しい。「おみやあさん、何処の出だね。結婚の馴初めは」から始まる若かりし頃の思い出話はいつも同じ話で、生粋の名古屋弁にも大笑いです。



救急救命講習会では、池場地区若鷺会が学区連絡協議会に呼びかけてAED使用法・心肺蘇生法を「若いも若きもとっさの危機に慌てない」を命題に、頭で覚えるではなく身体で覚えるのを

域社会と共に健康と生きがいを得られるような楽しい活動の再開を心待ちにしています。

(宮田 勝子)

わたしたちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 紫陽  
**シンセーロ会所**  
介護老人保健施設/通所リハビリテーション  
かけがえない出会い  
健やかに暮らす喜び—  
名古屋市北区会所町86番地  
☎(052)909-5111  
(お気軽にお問い合わせ下さい)

西区 浄心駅徒歩2分、名駅・栄駅より3km以内です。  
**相続 遺言書**  
贈与 遺産分割協議書  
確定申告 会社決算  
**木村茂之 税理士 事務所**  
名古屋市西区城西四丁目18-15  
☎(052)938-9864 初回相談無料  
夜間・土日対応可(要予約) 回あり

**F 藤本メディカルクリニック**  
内科・循環器内科・消化器内科・呼吸器内科  
アレルギー科・リハビリテーション科  
診療時間 月 火 水 木 金 土  
午前9:00~12:00 ● ● ● ● ● ●  
午後4:30~6:30 ● ● ● / ● ● ●  
休診日 日曜日・祝日・木曜/土曜日午後  
名古屋市北区清水三丁目17-3  
☎(052)981-5581  
http://www.fujimoto-cl.jp

後見・遺言・相続・その他法律問題  
お気軽にご相談ください  
**さたけ法律事務所**  
さたけ やすのり  
弁護士 佐竹 靖紀  
北区山田一丁目6番28号 松田ビル2階  
☎052-982-7100

いぬ **犬** (動物のことわざ)  
・犬も歩けば棒に当たる  
・犬は三日飼えば三年恩を忘れぬ  
・犬が西向きゃ尾は東  
犬は古くから番犬や牧羊犬として、人の生活に深く関わってきた生き物。そうした「身近さ」が、ことわざの多さにも表れています。

一般財団法人 名古屋市療養サービス事業団  
〈みなさまの在宅療養生活を支援します〉  
**訪問看護** 訪問看護ステーションを市内13ヶ所で運営  
**居宅介護支援** 居宅介護支援事業所(ケアマネージメントセンター)を市内9ヶ所で運営  
**いきいき支援センター** いきいき支援センターを市内4ヶ所で運営  
**まちかど保健室・認知症カフェ**  
名古屋市千種区豊通1-14 TEL(052)482-3781  
https://www.nrs.or.jp FAX(052)482-3785

**ニッコニコキッチン**  
高齢者向け  
日替り弁当を  
お届けします  
**名古屋北店** 《配達エリア》北区内  
北区清水五丁目21-25 岩本ビル1F  
TEL・FAX (052)991-5630

**出口優志税理士事務所**  
各種税務相談  
相続税・贈与税・相続対策・遺言相談  
税理士・行政書士 出口 優志  
名古屋市北区鳩岡町1-1-1  
☎(052)981-6005  
お気軽にご相談下さい



楽しく介護のすすめ ~心と体の健康講座~

◎西部 受付中

【会場】中村区 中村区生涯学習センター

1/14(金) 「転ばない・歩きやすい!~歩行を助ける福祉用具~」

1/21(金) 「低栄養を防ぎ健康寿命を延ばす食事~食生活を見直そう~」

1/28(金) 「笑いは心の潤滑油! 介護予防のためのお笑い道場」

(※1/28のみ教室終了後に、プラザおしゃべりサロン開催)

◎南部 受付中

【会場】瑞穂区 名古屋市総合リハビリテーションセンター 4階大研修室

2/5(土) 「排せつ用具のあれこれ~適切な選び方と使い方~」

2/12(土) 「福祉用具でらくらく! 起き上がりと移乗」

2/19(土) 「食事介助の基本のキ~食事姿勢と介助の実践~」

2/26(土) 「介護予防のための体づくり~ろっ骨体操かきら~」

(※2/26のみ教室終了後に、プラザおしゃべりサロン開催)

◎中部 1/19(水)より受付開始

【会場】昭和区 なごや福祉用具プラザ

3/2(水) 「★転ばない・歩きやすい!~歩行を助ける福祉用具~」

3/9(水) 「ご存知ですか? 移動・移乗の負担を減らせる介護ロボット」

3/16(水) 「腰の負担を最小限に! 起き上がりと移乗」

3/23(水) 「★自宅でできる、腰痛予防エクササイズ!」

(※★=Webでの参加も可能です)

(※3/23のみ教室終了後に、プラザおしゃべりサロン開催)

【開催時間】13:30~15:00(個別相談会15:00~15:30)

(プラザおしゃべりサロン15:30~16:00)

【定員】各回20名(先着順)

【申込方法】電話または所定の申込用紙に記入し、FAX・郵送・窓口・Webにて受け付けます。

※シリーズの講座ですが、1回のみ参加もできます。

※現在介護をしている方や介護に関心のある方などなたでも参加できます。

※「プラザおしゃべりサロン」は、介護者教室教室に参加された方が集い交流する場です。お気軽にご参加ください。

日程・内容など詳細は、なごや福祉用具プラザへお問い合わせください。区役所などでチラシを配布しているほか、ホームページにも掲載があります。QRコードか「なごや福祉用具プラザ」で検索。



◆問い合わせ・連絡先

社会福祉法人名古屋市総合リハビリテーション事業団 なごや福祉用具プラザ  
〒466-0015 名古屋市昭和区御器所通3丁目12-1 御器所ステーションビル3階  
TEL(052)851-0051 FAX(052)851-0056



2月から敬老パス制度が変わります

1. 敬老パスの使える範囲が広がります

現在ご利用いただける市バス(メーグル含む)、地下鉄、あおなみ線、ゆとりーとラインに加え、新たに以下の交通機関が敬老パスの対象交通となります。

①名鉄・JR東海・近鉄の鉄道の市内運行区間

②名鉄バス・三重交通の路線バスの原則市内運行区間

※新たに対象となった交通機関を利用する際は、事前に敬老パスに現金をチャージし、チャージした敬老パスでご乗車ください。後日運賃相当額を登録口座へお振り込みします。

※市バス・地下鉄などの従来の交通機関の利用方法はこれまでどおりです。

2. 利用上限回数が設定されます

有効期間内にご利用いただける回数が730回までになります。この回数に到達した方は、到達日から約2週間後、敬老パスでの乗車ができなくなります。

利用回数は敬老パスコールセンター(052-766-5500 月曜~金曜(休日除く)午前9時~午後5時15分)で確認することができます。また、365回、630回に到達した際には、お知らせを送付します。

※令和4年2月1日以降の利用から利用回数を計算します。

預けて安心!

自筆証書遺言書保管制度のお知らせ

令和2年7月から全国の法務局で自筆証書遺言書保管制度をご利用いただけるようになりました。

遺言者自身が作成された遺言書を法務局が遺言者に代わって保管することで、紛失や親族による遺言書の内容の改ざんなどの心配がなくなります。

自筆証書遺言に求められる方式についても法務局職員が確認しますので、安心です。

また、遺言者が希望すれば亡くなられた後に、相続人等に対して法務局で遺言書を保管していることが通知されます。

なお、遺言書の保管申請の手数料は一律「3,900円」です。

手軽で自由度が高い、自筆証書遺言書保管制度をぜひご利用ください。

予約方法

24時間インターネット上から予約できます。

《法務局手続案内予約サービス専用ページ》

<https://www.legal-ab.moj.go.jp/houmu.home-t/>



お問い合わせ先

名古屋法務局供託課 TEL(052)952-8074

あなたの大切な遺言書を守ります



名古屋市鯉城学園学生募集

「学ぶ門には友来る」を合言葉に、鯉城学園の学生・卒業生は、たくさんの学友と、学びに社会参加にと励んでいます。

名古屋市在住で60歳以上の方(昭和37年4月1日以前にお生まれの方)を募集しています。詳しくは入学案内をご覧ください。学園までお問い合わせください。この機会にぜひご応募ください。

◆募集内容

コース・専攻(募集人数)

環境専攻(31)・国際専攻(12)・健康専攻(14)・生活専攻(19)

福祉(福祉)専攻(35)・福祉(音楽)専攻(17)・園芸専攻(0)

陶芸専攻(4)・美術専攻(26)・地域専攻(24)・文化専攻(2)

※募集人数を超えた場合は抽選となります。

※応募人数は今後変更になることがあります。

願書受付期間 令和4年1月17日(月)~令和4年2月28日(月)

(申し込み手続きは入学案内に記載してあります)

授業料年額 48,000円(別途実習費、学生会費等自己負担あり)

◆入学案内の配布

区役所福祉課、生涯学習センター、福祉会館、区社会福祉協議会、同学園他

◆問い合わせ先

名古屋市鯉城学園 事務室

〒460-0008 名古屋市中区栄一丁目23-13 伏見ライフプラザ7階

TEL(052)222-7521 FAX(052)222-7523

“世界寺子屋運動”書き損じはがきキャンペーン

1枚のはがきが子どもたちの未来を変える

2月末までに老人クラブを通じ、各老連へお寄せください



うっかり書き損じてしまった郵便はがき、未使用の切手やプリペイドカードなど、ご家庭に眠っているタンス遺産が募金にかわり、子どもたちや大人の学ぶ機会が広がります。

世界には貧困や紛争、学校が近くにないなど、さまざまな理由で学校に通えない子ども(6~14歳)が約1億2100万人、文字の読み書きができない大人(15歳以上の成人)が約7億7300万人います\*。\*UNESCO GEMR2020

あなたの書き損じはがきが、文字を識る喜びとなり、子どもたちを笑顔にします。1枚でも多くのはがきの回収にご協力願います。



※ただし、はがきは未投函のものに限ります。

※新型コロナウイルスの影響により、整理作業に遅れが生じております。ご寄付の集計・お礼状が送れますこと、あらかじめご了承ください。

“世界寺子屋運動”名古屋実行委員会



認知症とともに暮らす社会に向けて(20)

知ってほしい、認知症のことその②

千種区認知症地域連携の会代表世話人 黒川医院 院長 黒川 豊



認知症の症状としては「中核症状」と「周辺症状」があります。「中核症状」とは脳の細胞が壊れることにより起こり、脳が受けたダメージによる直接的な症状といわれ、記憶障害、失行、失認、失語、実行機能障害があります。記憶には即時記憶(数秒間の記憶)、近時記憶(数分間の記憶)、遠隔記憶があり、アルツハイマーでは特に近時記憶が障害されます。そのため同じことを何度も言ったり、聞いた記憶が障害されます。そのため同じことを何度も言ったり、聞いた記憶が障害されます。そのため同じことを何度も言ったり、聞いた記憶が障害されます。

「周辺症状」とは他の病気でも起きるような幻覚、妄想、徘徊、興奮、せん妄、うつ状態などですが、これらの症状が介護の際に問題となること時々あります。一人になると怖がり寂しがり、趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなったりもします。また、自分のものを誰かに盗まれたと(もの盗られ妄想)家族を疑ったりします。「階段の下にお爺さんとお婆さんが立ってこちらを見ている」「窓から人が覗き込んでいる」「殺し屋が3人追っかけてきます」「牛乳屋さんのお兄さんが私の家の屋根裏に住んでいる」という幻覚や妄想が出現した人もいます。一つ事例を紹介しましょう。

【事例】

80歳の男性。息子夫婦との3人暮らし(息子の家に同居)。元銀行員。息子が会社員のため、日中はお嫁さんが世話をしています。往診に行くとお気を出迎えてくれて座敷へ案内し、「お茶を持ってきなさい」とお嫁さんに指示をします。金融関係の話詳しく説明して「たぶんもの、年齢を尋ねると「先生、もう自分の年は考えたくないです。生年月日は〇年〇月〇日ですから、そのように書いておいてください」と言われました。少しい話をした後で再度尋ねても同じ言い訳をされます。実は自分の年齢が判っていないのです。生年月日は覚えていたのに年齢がわからないことはよくあります。生年月日は変わらぬが、年齢は毎年変わるからだとわかってはいます。後日、お嫁さんが相談にいらっしやいました。ある日の午後、このお義父さんがお嫁さんのところに来て「おい、君のところに夜な夜な通ってくる君のいい男な。彼より俺の方がいい男じゃないか?俺と付き合わんか?」と言ったそうです。どうもお義父さんの頭のなかでは、住んでいる長男の家は銀行の寮でお嫁さんは寮母さん。夜遅く帰ってきて朝早く会社に行く長男は寮母の彼。ということになっていたようです。(アルツハイマー型認知症の事例)

名古屋市高齢者就業支援センター 講習受講者募集中!

高齢者の方を対象に、さまざまな講習を実施し高齢者の方の社会参加を支援しています! あなたも第二の人生、新たな生きがいを見つけてみませんか?

実施している講習
2月募集 (3月実施) ☆申込期間 2/1(火)~2/21(月)
・はじめてさわるパソコン ・パソコン/デジタル写真(基礎)
・パソコン/パワーポイント(基礎)
・サービス介助基礎研修 ・調理補助スタッフ養成講座
3月募集 (4月実施予定) ☆申込期間 3/1(火)~3/22(火)
・清掃講習 ・除草(手作業)従事者養成講習 ・パソコン/入門

~令和4年度の講習の予定について~
令和4年度(令和4年4月~令和5年3月)講習の開催予定は、3月下旬に発行される「令和4年度版 名古屋市高齢者就業支援センター」のパンフレットをご覧ください。各区役所、図書館、生涯学習センター等で配布する予定です。

※その他にも月によってパソコン各種講習、就職支援講習などを行っています。
※各講習の詳細開催時期・対象者・受講料などは講習によって異なります。
※新型コロナウイルス感染症の影響で講習が中止になる場合があります。あらかじめご了承ください。詳細についてはお問い合わせください。

名古屋市高齢者就業支援センター
(指定管理者:名古屋市シルバー人材センター)
〒466-0015 昭和区御器所通3丁目12-1
問い合わせ先 ☎ 842-4691
◎ホームページもごさいます。アドレス: https://www.bes-c.com/

呼吸器なんでも相談のご案内(無料)

ちょっとした動作で息切れや息苦しさを感ずるなど、呼吸器のことで気にかかること、心配なことがありましたら呼吸器なんでも相談へどうぞ!

- ◆受付時間/午後1:15~2:30の指定の時間
◆対象者/市内在住の15歳以上の方
◆場所/南保健センター(南区東又兵衛町5-1-1)



- ◆内容/①問診 ②身長・体重測定 ③胸部エックス線検査 ④血圧測定 ⑤診察・個別相談
◆費用/無料

すべて予約制です
相談日/令和4年1月18日(火)・2月15日(火)・3月15日(火)
申し込み先・問い合わせ先 南保健センター公害保健担当 ☎(052)614-2879 FAX(052)614-2818
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、一部検査の中止、相談日の中止となる場合があります。

なごや見守り情報 52

鍵開けの高額請求トラブルにご注意!

鍵開けを依頼したら高額請求をされたなど、鍵の修理・交換についてのトラブルが増加しています。困ったときは名古屋市消費生活センターにご相談ください。
鍵を紛失したなど緊急を要するトラブルで、インターネットで見つけた事業者が依頼したら高額請求をされたという相談が名古屋市消費生活センターに寄せられています。
相談の事例としては、深夜に鍵を無くしたことに気づき、慌ててインターネットで事業者を探したところ、安価な金額で鍵開けができるというサイトを見つけた。その事業者に連絡すると、来訪した作業員は作業内容や料金の説明もなく、鍵を壊して別の場所に新しい鍵を取り付け、広告の金額よりはるかに高額な請求をされ、支払ってしまった、というトラブルがあります。
鍵の紛失など、緊急を要するトラブルが発生したときは、焦って冷静な判断ができなくなってしまうがちですが、必ずしも広告に表示されている金額で依頼できるとは限りません。広告の金額を鵜呑みにせず、あらかじめ見積りをとった上、キャンセルした場合の料金、出張費や深夜料金の有無などを確認しましょう。
また、契約を急がされたり、次々と高額な作業を提案されるなど、当初の予定と異なる作業を提案された場合は、無理にその場で判断しようとせず、断るようにならなければなりません。実際に作業をした後でも、料金や作業内容に納得できない場合は、後日納得した金額で支払う意思があることを示したうえで、その場での支払いはきっぱりと断ることも大切です。
クーリング・オフが適用できる場合もあります。困ったときは、名古屋市消費生活センターへご相談ください。

【ご相談先】名古屋市消費生活センター
☎222-9671(月~土)
※祝休日・年末年始を除く ※土曜日は電話相談のみ
相談受付時間 午前9時~午後4時15分
ウェブサイト
https://www.seikatsu.city.nagoya.jp/
名古屋市スポーツ市民局消費生活課
☎222-9679



読者の声



白内障

港区いこい中老人クラブ

小池 吉彦

西の空に残月、極寒の朝焼け、「カーン」とスルドイ金属音に驚いた数羽の鳩が木々の間をぬって空たかく舞い上がって行く。グラウンド・ゴルフ愛好会の始まり。だが私には、その先のボールとボールが、ぼやけて見えにくい。今年に入ってますます見づらくなってきた。

同僚に眼科医に行くと、背中を押される。郡上八幡出身のある著名の方のエピソードで、「教壇に立つ長女が末席に座る子供の顔が見づらいついて1泊2日で手術して、父さんも行けと背中を押され眼科医の門を叩いた」とおっしゃっていたことを思い出した。

左目は失明の恐れ、右目は大丈夫との診断。紹介状を手に下病院の受付へ。早速ビデオで手術の手順について説明を受ける。当病院では既に1万回以上手術をしているが、失敗は1回もない。ご安心をとのこと。3泊4日まず左目からと、失敗しても右目は大丈夫とのこと。眼球にすうと線が走ったなと思ったら2〜3分後、「はい終わりましよ」と言い渡された。30分後、眼帯を外すと、世間が違って見えた。右目もしっかり。日本の医学の進歩に驚愕。

テーマ投稿 1月号のテーマ 「思い出の品」

思い出の品

守山区美善会

加藤 昌子

外出する時はバス停まで8分歩きます。行きは下り坂ですが、帰りは登り道。今の頃、右足腿がだるく痛い。踵も気になって来ました。2年間のコロナ生活で運動不足、それとも老化現象?

2年前からバス停近くに転居を考えていて今度バス停まで2〜3分の所に移る事が出来ます。

引越準備で押入整理中捨てたつもりの和裁用のコテが残っていました。20センチ角木箱の中に鉄の筒15φの上に2つ穴。穴の中にコ

思い出の品

南区第一宝寿会

青山 好子

忘れもしない62年前の伊勢湾台風。夕方から経験した事のない風雨に家がきしむ音。長男4年生と長女2年生は2階で就寝していたのに、怖いから下に降りたいとせがむのを引き止めた私。主人と従業員は雨戸の補強を外側からトントン打ち終え、家に入ろうとしたが、内側から施錠のため入られず、大声を入れてくれと呼ぶ声。咄嗟の判断で施錠をはずす私。2人が家に入るや否やくさい濁流が流れ込み、茫然とする主人と私。征男君が目にした蚊屋の中

テを差し入れ、下から電気コンセントを通して温めて使います。和裁教室で着物を縫いながら友達とワイワイ語り合った若い時代、おぼろげに顧みてコテを手にして物思いに浸りましたが結局捨てることにしました。私には懐かしい思い出の品です。



の2人。次男2歳、次女6歳を蚊屋を引きちぎり、布団と共に素早く2階に避難させ、次いで私の嫁入り道具箱も上げてくれた。今では古びたその箱、今も2階にましまして、あの日の征男君の素早かった判断と行動力を決して忘れる事は有りません。還暦過ぎた4人の息子や娘達。92歳の私を暖かく見守ってくれています。征男君本当にありがとう。

母の形見

中村区福寿会

太田 鈴江

思い起こすと母が亡くなって45年が過ぎます。その前日、私と長い事電話をしており、母が「明日病院に診察に行くから」と言いましたので、「気をつけて行ってね」と電話を切りました。

思い出の品

千種区新田扇寿クラブ

竹本 脩

私はまだ若かった頃、趣味で記念切手を夢中になって買い求めました。当時の記憶に残る行事に合わせ発行された記念切手は、デザインも良く、きれいで素晴らしいものでした。



あの頃は記念切手の発行日には郵便局の前に必ず切手を買求める人達行列ができていました。宝石のような美しい記念切手を大切に桐の箱に長期にわたり保管してききました。

しかし昭和、平成、令和と生きてきた私はもう若くはない。少年の頃より美しい記念切手に恵まれて本当に幸せだったと思います。私の大切な「宝もの」美しい記念切手を近い将来に可愛い孫にプレゼントしたいと思っています。

読者の声

東山歩け歩けも毎年行きましたグラウンド・ゴルフも沢山行きましたが、股関節を手術してからちょっと御無礼してます。また元気になったら行けるかな?(港区S)

朝夕は、ちょっと秋らしくなりましたが、日中は夏の日差しです。コロナも感染者の数は下がってますが、収まったとは思いません。いま、もう一度みんなで気を引き締めて用心予防しましょう!!(西区K)

やっと緊急事態宣言解除になったので、しっかり感染対策をしながら美術館や秋の街に出かけて、心に栄養をつけたいです。(緑区A)

なごやかひろばいつも楽しく拝読しています。皆様の活躍を見て私も頑張ろうと思っています。(南区H)

グラウンド・ゴルフ、マージャンクラブ、手芸クラブ、小学校児童見守りボランティア、公園清掃など、外に出る機会を作っていただけて感謝しています。夫87歳、私81歳ですが今のところ参加できるのでありがたいです。(天白区O)

次号テーマ

新たにやりたいこと、新しくしたいもの

「読者のページ」ではテーマも設けています。次号のテーマは「新たにやりたいこと、新しくしたいもの」です。

新年度の幕開けに伴い、新たに挑戦したいことや、気にはなっているがまだ購入には至っていない商品についての思いをお知らせください。





## 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



木苺の棘を避け避け孫の手や  
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  
(昭和区緑坂をこやクラブ緑会 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)

### 俳句の部



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  
(港区西福西郷老人クラブ 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  
しわさすりて読む千曲川の工事  
(天白区若宮クラブ 滋野 昌子)

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ルンバかな  
(中区明友会 三田 節子)

### 川柳の部



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  
(南区をこやちどり第一健生会 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 榊原 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)

青穂栗箱に並べて売られをり  
(名東区山の手クラブ 志知 祥子)

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)

待つて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)

### 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、名古屋市老人クラブ連合会(なごやかひろば)投稿係(T46210844 名古屋市中北区清水四丁目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。

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つそりと  
(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 幸二)

## 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るでしょうか? 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。「おいしい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)      酒 ..... 大さじ1  
 豚ばら肉 ..... 100g      ポン酢 ..... 大さじ1  
 大根 ..... 100g

【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。





唄おう

なつかしの歌

田植

作詞 井上 越  
作曲 中山 晋平

そなた 出そなた  
さなえが そろた  
植えよう 植えましょ  
み国のために  
米はたからだ たからの草を  
植えりや こがねの花が咲く

※歌詞は2番まであります。



1942年(昭和17年)発表の文部省唱歌。歌詞の中に「み国のために」とあることから、戦後は「みんなのために」と言い換えて歌われていたこともあった。出だしの「そろた 出そろた」は、豊作を田の神に感謝する豊年踊りとして歌う福島県民謡「相馬盆唄(そうまぼんうた)」の影響を色濃く受けている。

四季折々の情景 美術館に息づく小さな自然たち

本展では、現代作家9名(組)の作品をヤマザキマザック美術館所蔵のオール・ヌーボオーのガラスや家具と共に展示し、四季と俳句を軸に広がる自然の情景を展示室に再現します。

元木貴信(畫物(書画))2021年 ガラス・陶吹き、サンドブラスト、エナメル絵付け、プラチナ彩 作家蔵



●ヤマザキマザック美術館(地下鉄「新栄町」駅直結)  
会期/2021年10月29日(金)~2022年2月27日(日)  
開館/平日10:00~17:30、土日祝10:00~17:00 ※入場は閉館30分前まで  
休館/月曜日 ※月曜日が祝日の場合は開館、翌日休館  
入館料/一般1,300円、小中高生500円、小学生未満無料  
☎052-937-3737 ホームページ http://www.mazak-art.com

大人のための粉ミルク ミルク生活プラス

「ミルク生活プラス」は、大人の健康をサポートする6大成分とバランスのよい栄養がまとめて摂れる「大人のための粉ミルク」です。「育児用粉ミルクを10年間飲み続けていて元気だ」「大人用粉ミルクを作ってほしい」といったお客さまからの声から生まれました。



●森永乳業株式会社 中部支社  
〒461-8658 名古屋市東区徳川一丁目15-30 名古屋リザンビル4階  
☎052-936-1591  
営業時間/月曜日~金曜日 9:00~17:30

現代美術のポジション 2021-2022

名古屋とその近隣地域が輩出している、中堅・若手のすぐれた美術家9人の作品を紹介する現代美術展です。



水野里奈(青い宮殿)2019年 高橋コレクション 撮影:宮島佳 @MIZUNO Rina/Courtesy Mizuma Art Gallery

●名古屋市美術館(芸術と科学の杜・白川公園内)  
会期/2021年12月11日(土)~2022年2月6日(日)  
開館/9:30~17:00(金曜は20:00まで) ※入場は閉館30分前まで  
休館/月曜日(1月10日は開館)、1月11日(火)  
観覧料/一般1,200円(1,000円)、高大生800円(600円)、中学生以下無料 ※()内は前売 ☎052-212-0001

創業明治23年。めん造り一筋 きしめん詰合せ

小麦粉と塩、水のみで作り上げるめん。愛知県産「きぬあかり」や三重県産「あやひかり」など麺づくりに適した国産の小麦粉と、国内産の塩、そしてまろやかな口当たりの軟水で作り上げる吉田麺業のこだわりあるめんです。



●吉田麺業 店舗情報  
エスカ店 中村区椿町6-9 ☎052-452-2875  
千音寺店 中川区新家一丁目1918 ☎052-432-2875  
荒子店 中川区荒子二丁目222 ☎052-355-7003

読者プレゼント お楽しみクロスワードを解いて応募しましょう(左下の応募要項参照)。

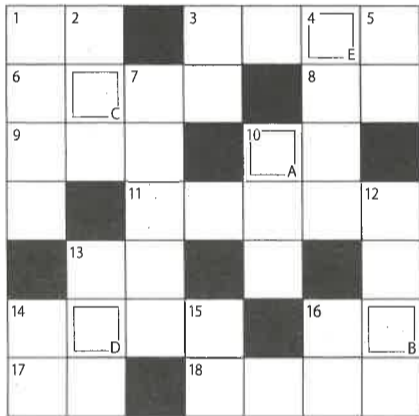
※プレゼント提供企業様に発送に必要な情報(当選者情報)を開示しますが、発送以外での利用はいたしません。

タテのカギ

- 1 対の面の数字を足すと7になる六面体。ゲームなどによく使われます
- 2 入賞者にはトロフィー、賞状、\_\_\_\_\_などが贈られます
- 3 達磨大師により広まった仏教の修行・宗派のひとつ。座して悟りを開きます
- 4 モクセイ科ソケイ属の1種の常緑半蔓性灌木。中近東、東南アジアなどで自生
- 5 ダイオウ\_\_\_\_、ホテル\_\_\_\_、\_\_\_\_\_めし力のパワー。技は?
- 10 \_\_\_\_\_をふり絞って好きな人に告白した
- 12 食パンの数え方。薄く切ったものは一枚、一袋(340グラム以上)は\_\_\_\_\_
- 13 肌にやさしく、綿よりも優れた吸放湿性が魅力の繊維
- 14 よく狙って\_\_\_\_\_に当てよう
- 15 農作業や土木工事に使用される道具。スピードとも呼ばれます
- 16 12 \_\_\_\_\_とも呼ばれるイエス・キリストの弟子12人

ヨコのカギ

- 1 映画「ジョーズ」で人を襲った海の生き物といえば?
- 3 昔のおもちゃは電池ではなく、これを巻いて動かしていました
- 6 足の速い神様として有名
- 8 日本刀の部位。皮や紐がまかされている手で握る箇所
- 9 樹皮から作られた加工品。ワインの栓としても使われています
- 10 立てば芍薬、座れば牡丹、歩く姿は\_\_\_\_\_の花
- 11 65歳になったので、地元で老人クラブに\_\_\_\_\_しよう!
- 13 量より\_\_\_\_\_
- 14 ドイツの哲学者、思想家、経済学者。科学的社会主義の創設者
- 16 明治を代表する文学者の一人で、野球用語の和訳でも有名な正岡\_\_\_\_\_
- 17 早起きは三文の\_\_\_\_\_
- 18 チャップリン、ロイドと並んで三大喜劇王と称されるバスター・\_\_\_\_\_



◎問題 タテとヨコのカギを解いて、ABCDEに入ることをばを見つけてください。

★解答と住所、氏名、電話番号、所属クラブ名を明記のうえ、市老連事務局(11ページの投稿)に送らねばならない。正解は「ハツモシ」でした。正解は「ハツモシ」でした。

お楽しみクロスワード

編集後記

パリンピックで話題になったボッチャを老人クラブで計画しました。天候に関係なく歩行困難な高齢者、車椅子の方、誰でも簡単に参加でき、寒暖に影響されない室内競技が利点です。星崎学区で10月30日に開催しましたところ、ゲームに夢中になり、特に女性から大歓声が起こり、「参加してよかった」と男女問わず言われ、本年も開催の要望が多くなりました。市老連・区老連役員の方々と、ボッチャゲームを年間行事に組み入れて研修会開催を切望します。(M)

★ホームページで最新情報をチェック! ぜひアクセスしてみてください。  
http://www.nagoyaren.com

編集委員 この号の編集は私たちが担当しました。

- 長尾 滋男(市老連常任理事)
- 清水 宏市(市老連理事)
- 久野 武夫(熱田区)
- 安藤 峯章(中川区)
- 鳥山 正義(港区)
- 宮地 康男(南区)

広告掲載のご協賛御礼 「なごやかひろば」の発行にあたり格別のご支援ご協力を頂きおかげさまで第64号が無事発行できましたことを厚くお礼申し上げます。本紙は高齢社会の心の糧となる情報紙をめざしております。今後とも内容充実、実に努めてまいりますので、ますますのご後援を賜りますようお願い申し上げます。(公社)名古屋市老人クラブ連合会

わたしたちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

敬老パス割引で 名鉄タクシーをお得に! 名古屋市が交付している敬老パス(manaca)に予めチャージ(入金)してある電子マネーで全額お支払いいただけます。運賃は1割引とお得です。

Gran樹NAGOYA 介護のことならお気軽にお問い合わせ下さい。デイケア・ショートステイ・サービス付き高齢者向け住宅。Gran樹NAGOYAは、入居者様とご家族様の幸せな暮らしを守ります。

千種区認知症地域連携の会 内科 黒川医院 診療時間 月火水木金土日祝 AM9:00~12:30 PM5:00~7:00

酒井眼科 SAKAI EYE CLINIC 診療時間 月火水木金土 午前9:00~12:00 午後4:00~7:00

よしの耳鼻咽喉科 耳鼻咽喉科・アレルギー科 診療時間 月火水木金土 午前9:00~12:00 午後3:30~6:30

医療法人 慈照会 ハートフルライフ西城・第二ハートフルライフ西城 在宅復帰強化型施設 西区秩父通二丁目36 ☎524-6301