

文芸コーナー



画/岩澤 文子 (昭和区鶴舞第八クラブ)

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」を参照ください。

短歌の部



散歩みち春巡り来た里山に

黄色つややかソシンロウバイ

(千種区笑話会 西川 良一)

緑なす並木道での体操は

吾の一日の活動はじめ

(千種区第七寿クラブ 村元 孝子)

鴈V字千里の海を暁に

命の小枝くわえ北へと

(北区五目クラブ 伊佐治 清)

過去追わず未来に求めず穏やかに

今日と云う日を悔いなく生きる

(北区六郷北フレンドリー 伊藤 和子)

窓開けガンコじいさん叫んでる

「雨もいやだし晴れも嫌いだ」

(北区シニアクラブへいあん 小林 康信)

たんぽぽや踏まれて咲いた野良の道

寒さこらえて安ろぎを待つ

(西区平田永寿会 齊藤 文子)

菜の花は種を宿して膨らみて

広がる葉の先優しく揺るる

(西区比良西清里クラブ 服部 正子)

筍が美味しく炊けて感謝する

いつもいたたく友達に

(中村区森一豊寿会 櫻井八重子)

絵にも似て室堂立山銀世界

碧き空との大谷歩き

(中村区福寿会 木村 滋子)

会うとすぐスマホ取り出し弄る友

そんなに嫌か吾と居るのは

(昭和区緑坂なごやクラブ緑会 大林 幸雄)

プーチンの独りよがりを容赦せぬ

陽だまりの椅子早くその地に

(昭和区ささらぎ会 柳原 貞子)

買い物は何時も車で有難い

常に安全運転をする

(瑞穂区長寿会 鈴木 教子)

こんな物あんな物

開ければ出て来る豊かな平成令和

(熱田区あすなろ老人クラブ 伊東 正子)

さくら散りナンジャモンジャと藤ゆれて

グランドゴルフの声はずむ

(緑区込高長寿会 小野原建子)

わが胸に灯ともる思い得て

この尾張の地に身を置く仏縁

(緑区熊の前寿クラブ 高瀬百合子)

「お母さん生きてくれてるだけでいい」

八十路越ゆればいたわりの声

(名東区おもとクラブ 山口 武子)

ツルマイのアジサイロード友と来て

我が掌のエサに小雀

(天白区八事年輪会 後藤 孝市)

家族らに日々見守られてつつがなし

今日九十歳の花束を抱く

(天白区若宮クラブ 滋野 昌子)

雨・雨・晴れグラウンド・ゴルフ又、中止

ルーティン変えて二度寝としよう

(天白区寄鷺会 土井なをみ)

俳句の部



夫亡くし二度目の春の早きこと

(千種区百寿クラブ 加藤 淑翠)

タサズめ香流て水あび竹のやど

(千種区新田扇寿クラブ 竹本 脩)

九十の祝い目出度しおぼる月

(北区東志賀寿会 大場美佐子)

畦道は昔のままよりの夏

(西区浮野第二クラブ 足田 正英)

歳月の記憶消しゆく花霞

(昭和区川原第一NAC 山田チエ子)

盆供養母の好物供へたり

(熱田区青池天寿会 岡田 武利)

花の下カラフルにランドセルの波

(中川区高寿会 土岐 敬三)

山の四季おもい出こめし登山靴

(中川区高寿会 溝口美代子)

花時や姉と友遊ぎ涙ぐせ

(南区第一宝寿会 青山 好子)

健やかにゆつくり八十路伊勢参

(守山区風越会 栗田 照子)

戦なき平和しみじみ麦の秋

(守山区志西桔梗クラブ 三谷 俊幸)

もんぺ姫ティアラは蓮華もう八十路

(天白区笹山クラブ 池上ゆり子)

川柳の部



ひとり酒話しの相手が猫のタマ

(千種区千石千寿会 吉田 守松)

花吹雪老いた背押され坂登る

(北区六郷北フレンドリークラブ 井上千勢子)

今頃は子育て終わり花育て

(北区ひかりクラブ 榊原 勝枝)

朝日浴び友に出会い足止る

(北区宮前シルバークラブ 高見美智子)

ウクライナロシアそれぞれ家族有り

(中村区旭寿会 尾国 良蔵)

友人と日帰り旅行ワクチン済

(中村区豊臣森西豊寿会 後藤 康之)

天を突くメタセコイヤの勇壮さ

(中村区森一豊寿会 関戸みね子)

一日はファイト!の声で気合入れ

(中区平和第八寿会 浅野 元子)

凭れるを止めて卒寿の花咲かす

(中区第五きらく会 加賀 久恵)

物忘れ年のせいにするシニア世代

(中区第二千寿会 島田 悦子)

敵兵にも無事な帰りを待つ家族

(中区平和第六寿会 樋口 君代)

ウクライナ悲惨と飢に我れ怒る

(熱田区みのり会 鈴木 清)

苦しさを切り刻む菜味ねぎ

(中川区ポップ会 伊藤壽巳江)

戦前派今また戦禍の報を聞く

(中川区高寿会 田中 康雅)

又来たよ接種券が何回目

(港区惟信東部長寿会 山崎 正子)

花桃の紅白入りて祝される

(南区宝南寿会東クラブ 福岡 靖子)

連休の知床の海黙り込む

(名東区郷クラブ 戸間 武)

鉢うえのひまわり買って祈る日日

(名東区貴船みどり会 三谷 典子)

人生は「まさか」と「たら」の繰り返し

(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せん)。▼締切は8月12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、名古屋市長人クラブ連合会(なごやかひろば)投稿係(〒462-0844 名古屋市中区清水四丁目17-11 名古屋市長人社会福祉会館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 ④7

楽しく おいしく 食品ロスを減らそう!

「食品ロス」という言葉、最近よく聞くようになりましたね。これは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言います。身近なものだと、野菜の皮を厚くむきすぎてしまったり、ご家庭で作り過ぎたり食べ残してしまった料理、期限が切れてしまった食品などが「食品ロス」になります。こういったものを減らすことが、「環境にやさしい食生活」です。

毎日の食生活でできることの一つとして、「食材を使い切る」ことがあります。大根や白菜など大きな野菜は余らせてしまわないよう、買ってすぐに切り分け、茹でて冷凍保存してはかがいでしょう。また最近の野菜は泥のついたものなどは少ないので、よく洗って皮ごと使い「調理ごみ」を減らしましょう。食べきれなかったおかずなどは、きちんと保存しておいしくリメイク(作り直し)すれば、捨てずに食べられます。

無理せずできることをチャレンジしてみませんか?

名古屋市長人健康福祉局 管理栄養士 磯部 貴恵

余ったおかずがおやつに変身!

お芋の煮つけのおやき(2人分)

【材 料】

- 芋の煮つけ……………1鉢
- 片栗粉……………大さじ1
- 小麦粉……………大さじ1
- マヨネーズ……………大さじ1
- (とろけるチーズ…大さじ1)

【作り方】

- (1)芋の煮つけ(じゃがいも、里芋、サツマイモなど)は煮汁ごとボウルに移し、マッシャーやしゃもじなどでよくつぶす。(とろけるチーズは好みで入れる)。
- (2)(1)に片栗粉、小麦粉、マヨネーズを加え、よく混ぜる。ピンポン玉くらいの大きさに丸め、平たくつぶす。
- (3)フライパンに油(分量外)をひいて(2)を両面じっくり焼く

【調理アドバイス】

- *煮つけの味が濃いときはマヨネーズを控えてください。
- *かぼちゃの煮つけでも同じようにできます。

