

文芸コーナー



画/宮地 慶子 (瑞穂区陽明第三長寿会)

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



夫逝きて十年あまりたつ今も

「いい先生だった」と聞くは嬉しき

(千種区内山第七寿クラブ 村元 孝子)

緑り返す雷のもと濡れ燕

口に餌を子等の唄へ

(北区五月クラブ 伊佐治 清)

星空や若きひととき赤き帯

彼と歩いた胸はときめき

(西区平田永寿会 齊藤 文子)

山好きの亡夫のよろこび即絶たれ

我の不調に夫も下りたり

(昭和区ささらぎ会 柳原 貞子)

片陰の途切れし先や逡巡す

狂おしい如き蟬声敗戦日

(昭和区川原第一NAC 山田チエ子)

カタカナのあふるる中に老いていく

母語を使えぬ哀しみ深し

(昭和区緑坂なごやクラブ緑会 大林 幸雄)

暑き朝氏神社にお参りす

大樹の風に心洗われ

(昭和区寿栄会 岩田 和子)

卒寿過ぎ花も嵐もふみ越えし

思い出はみな虹の色

(瑞穂区姫宮シニアクラブ 天野 幸子)

講習を受けて免許の更新へ

今後も無事故自分に誓う

(瑞穂区長寿会 鈴木 教子)

夏休みひ孫と手習い久方に

姿整正して筆使いから

(南区宝寿会第一 青山 好子)

月美草夕風の香を吸って咲く

窓辺の下でどんな夢みん

(守山区ふれんど四軒家 川澄 邦子)

短冊に願いをこめて仰ぎ見る

彗星になったあの人は今

(緑区熊の前寿クラブ 高瀬百合子)

俳句の部



お囃子の淋しく山車の帰りゆく

(東区古出来寿会 加藤みち子)

長閑さやバラ園走る汽車ポッポ

(北区東志賀寿会 大場美佐子)

盆踊り広場溢れる人の波

(西区浮野第二クラブ 足田 正英)

墓に立ち秋色の雲姉思う

(中村区森一豊寿会 関戸みね子)

水流に負けじと跳ねる夫婦鮎

(中村区つるかめクラブ 布川美代子)

貨車の音遠く聞こゆる夜長かな

(瑞穂区シニアクラブ 足立 忠昭)

白壁の大キャンバスに蔦紅葉

(熱田区青池天寿会 岡田 武利)

片陰を求めし歩き軽やかさ

(中川区高寿会 溝口美代子)

盆供養寺院にひびく鈴涼し

(南区なごやかちどり第一健全会 加藤 京子)

川柳の部



梅雨二回猛暑三回コロナ七波

(守山区第二長寿会 出口 昌子)

漆黒の闇をつんざく夜鷹かな

(緑区旭出クラブ 坂 富久子)

青柿の枝張り出せりトタン屋根

(名東区香流第三クラブ 川口 敏子)

孫最終サッカー試合 秋あかね

(天白区笹山クラブ 池上ゆり子)

歳重ねテレビドラマに涙増し

(千種区千石千寿会 吉田 守松)

ボケ防止一日五分脳トレだ

(東区富士塚老人会 吉橋 広武)

耳すませ虫の音色に月あかり

(北区宮前シルバークラブ 高見美智子)

会長になりてがなくて長寿国

(西区第二新珠クラブ 宮脇 行正)

ワクチンを二度打つても熱も出ず

(西区永寿会 浦野美智枝)

クーラーを我慢した分ビール増え

(中村区旭寿会 尾国 麗子)

コロナ禍よ尾張に城と叫ぶ店主

(中区第二千寿会 島田 悦子)

乳母車孫と思えばワンちゃん

(中区第三きらく会 堀田友三郎)

「パタ・カ・ラ」は誤嚥予防の良薬よ

(中区平和第八寿会 浅野 元子)

毎日が指のすきまを落ちる砂

(中川区ポッポ会 伊藤壽巴江)

早三年いつまで流行るコロナ禍や

(中川区高寿会 田中 康雅)

やつと雨生き返ったよ元氣でる

(港区惟信東部長寿会 山崎 正子)

ドキドキとワクワク探す旅行かん

(南区宝南寿会東クラブ 福岡 靖子)

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11月11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17-1 名古屋市長人福祉会館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 ④8

食品の表示、見えていますか?

スーパーなどで食品を選ぶとき、ラベルにいろいろなことが書かれていることにお気づきですか? 包装された食品には食品の名称や原材料、栄養成分などが詳しく書かれています。字が小さくて読みにくいかもしれませんが、とても有益な情報です。しっかり読む習慣をつけましょう。

皆さんが気になるのは「エネルギー(カロリー)」や「食塩相当量」ではないでしょうか? そのほかにも、たんぱく質、脂質、炭水化物の量が書かれており、「食物繊維たっぷり」などと書かれた食品には食物繊維の量が書かれています。健康を維持するために表示をしっかり見て、自分の目的に合った食品を選ぶようにしましょう。

名古屋市健康福祉局 管理栄養士 磯部 貴恵

表示を見分けて選んで使いましょう!

千切りキャベツのツナ煮(2人分)

〈材料〉

- 千切りキャベツ…………… 1袋(200g)
- ツナ缶…………… 1缶
- めんつゆ(ストレート)…………… 大さじ1



〈作り方〉

- (1)袋入りの千切りキャベツの袋を開けて、全量鍋に入れ、ツナ缶を開けて汁ごと入れ、めんつゆを加えてそのまま火にかける。
- (2)全体に火が通ったら出来上がり。

*ツナ缶は油漬が一般的ですが、それ以外にも水煮、スープ漬、他の具材と一緒に入っているものなどいろいろな種類があり、原材料、栄養成分などに違いがあります。表示を見て好きなもので作ってみましょう。

*千切りキャベツを加熱すると、かさが減ってたっぷり食べられます。