

文芸 コーナー



画/加藤 みち子
(東区古出来恵比寿会)

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



難聴になった夫と幾歳ぞ

アウンの日々で米寿を迎う

(北区六郷北フレンドリークラブ 伊藤 和子)

今朝もまた茶房に友と集まりて

つまらぬ話に笑ひ合ひたり

(北区シニアクラブへいあん 小林 康信)

久しぶり運動会に参加して

元気な体に感謝する

(中村区森一豊寿会 櫻井八重子)

天高く秋を満喫してのけれど

つるべ落としの如くに暮れる

(昭和区寿楽会 岩田 和子)

王冠に命光らせ七十年

女王が逝き虹のかかつて

(昭和区ささらぎ会 柳原 貞子)

スリッパを素足の夫の足元へ

「冷たいなあと思っていた」と

(港区西福田西部老人クラブ 服部 初音)

コロナ禍の掟ほどけつ秋空に

想い出旅路に心馳すれど

(南区宝寿会第一 青山 好子)

もうやめてゲーム感覚戦いは

こわしこわされいっまでつづく

(緑区ハツツクラブ桶狭間 白石 輝子)

苦しみも楽しと多く過ぎし日の

想いを語り妻が寄りそう

(緑区伝治山老人クラブ 山下 忠義)

俳句の部



こもる日々を雲に親しみ遊びをり

今日の友達は亀の雲さん

(天白区若宮クラブ 滋野 昌子)

穏やかな世を待ち望む去年今年

贈られし杖の鈴鳴る敬老日

(東区出来町二丁目双葉会 田中 美子)

この歳で新年迎え何望む

(北区アーバンフレ志賀寿会 山ノ内登志江)

天高く湿布貼り貼り貼りホールイン2

(中村区八社横一寿会 遠山 都)

蝉時雨喉が渴くか貰い水

(中村区稲葉地町東部喜楽会 林 正弘)

コロナ禍を只管生きて注連飾る

(瑞穂区シニアクラブ 足立 忠昭)

マスクとるこの気持ちよき秋の風

(中川区五女子第二寿会 赤坂美智子)

山粧ふ谷汲華厳寺祈る道

(南区なごやちどり第一健全会 加藤 京子)

明け暮れの風こそよかれ春隣

(守山区風越会 栗田 照子)

城苑の鼓かすかに菊日和

(守山区志西桔梗クラブ 三谷 俊幸)

木犀の香を纏ひて布団千す

(名東区香流第三クラブ 川口 敏子)

草紅葉川の中州のヌートリア

(天白区笹山クラブ 池上ゆり子)

川柳の部



月二回ヨガに通ってリラックス

(東区富士塚老人会 吉橋 広武)

山茶花は垣根越から世を眺め

(北区六郷北フレンドリークラブ 井上千勢子)

終活庭木石取り野菜植える

(西区上小田井第3クラブ 安藤 秋恵)

背な丸め介護保険の多きこと

(西区第二新珠クラブ 宮脇 行正)

今日も行く健康体操皆笑顔

(中村区森末第一豊寿会 関戸みね子)

物価高年金者にはつらい日々

(中区平和第六寿会 樋口 君代)

さあ晴れた2人手を取り買い物へ

(熱田区みのり会 鈴木 清)

生きている水がおいしく飲めた時

(中川区ポップ会 伊藤壽巳江)

テレビ消し秋の夜ながらに虫の音を

(中川区長須賀長寿会 高島 雅子)

八十路診察券が重なりて

(中川区高寿会 田中 康雅)

共倒れワクチン接種マスクなし

(守山区第二長寿会 出口 昌子)

古写真まあ美しいこれだくれ

(守山区喜多山クラブ 内田 良枝)

次の子にながていききたい日本の美

(守山区喜多山クラブ 木村 郁子)

朝目覚め一輪の花笑顔なる

(守山区喜多山クラブ 古賀 弘子)

マスク越し見つめ合いつつどなた様

(守山区喜多山クラブ 曾我 昭子)

言葉なしアレアレアレで納得す

(守山区喜多山クラブ 間野美枝子)

ペイペイを使ってみたいが手には現金

(守山区喜多山クラブ 水野 緑)

旅行けどコース回れずバスで待つ

(守山区喜多山クラブ 吉田 直子)

顔使い分けヤング中堅重鎮と

(緑区高見親睦会 堀田 志保)

戦乱をテレビで見ても辛いもの

(名東区勢寿クラブ 丹所 和子)

初恋の同級生と共に染め

(名東区郷クラブ 戸潤 武)

トラすぎで跳ねるウサギのカレンダー

(名東区貴船みどり会 三谷 典子)

大空に白線残し婿いずこ

(天白区八事山年輪会 篠崎 房美)

年とれば介護するのさされるのか

(天白区若宮クラブ 坂野 利男)

000にコロナも附いてやってくる

(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10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。



手軽に温活! 身体を温めるご飯レシピです 生姜がきいた炊き込みご飯(4人分)

- 【材 料】
米……………2カップ
昆布……………5cm
ツナ缶(水煮)……………1缶
* ツナ缶汁 + 水……………440ml
生姜……………(皮をむいて)30g
まいたけ……………1/2袋(50g)

- しょうゆ……………大さじ2
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ2

※ツナの代わりに他の魚の缶詰(さば水煮、さんまかば焼き等)にしても作れます。味付した缶詰の場合は調味料は調節してください

【作り方】

- (1)米は洗って、昆布と*につけておく。
- (2)生姜はせん切りに、まいたけはほぐしておく。
昆布は一度取り出してせん切りにする。
- (3)(1)に(2)とツナ、調味料を加えて炊く。



作ってみましょう! お手軽手料理 49

寒さ対策に「生姜」はいかが?

新しい年を迎えました。一年で一番寒いこの時期を元気に過ごすために「生姜」のチカラを借りませんか? 生姜は古くから世界中で食用、薬用、香辛料として利用されてきました。独特の香りと辛みが強いのが特徴で、食材の臭みを消すのにも使われています。また食欲を増進させて消化をうながし、だしに加えると塩分を減らしても美味しく食べられる効果があります。発汗をうながす「ジンゲロール」という成分が、料理に加えて加熱すると「ショウガオール」に変わって体を芯から温めます。良いところばかりの生姜ですが、食べ過ぎると胃を荒らしてしまうので気をつけて。生なら1日10g程度が目安だそうです。毎日いろいろな料理で使っていると寒さ知らずの冬が過ごせそうですね。