

文芸 コーナー



画/柳原 貞子
(昭河区きさらぎ会)

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



道祖神三寸雪笠目があいて
残り灯論せと微笑む夫婦

(北区五月クラブ 伊佐治 清)

人生の黄昏近し歳となり

仕上の始めを想うこのごろ

(北区六郷北フレンドリークラブ 伊藤 和子)

はじめての補聴器音に何事か

ひよどりの声天あおぎ見る

(中村区永友会 小椋 和子)

ブラボー!!耐えてつかんだサッカー陣

頂点めざす涙の雄姿

(中村区福寿会 木村 滋子)

故郷の山河は消えてビルが建ち

万博ジブリで世界の都市に

(港区いこい中老人クラブ 小池 吉彦)

お正月誕生日過ぎ夫逝く

みんな健康私頑張る

(瑞穂区長寿会 鈴木 教子)

鉛色見上げる空に雪の花

落ちては消えるはかない命

(港区宝友会 尾身 フサ)

コロナ禍の新年会もそれなりに

唄い踊りに三味線合奏

(南区宝寿会第一 青山 好子)

雪やみし葉先つややか雪まぶし

夕日にはえる山茶花の紅

(守山区ふれんど四軒家 川澄 邦子)

初孫をあやす息子はそのままの

優しと呉るる病む母吾に

(緑区大高台グリーンクラブ 加藤 和)

弟よ春まで待てと言ったのに

「逢いたい」と言の葉残した元旦

(緑区熊の前寿クラブ 高瀬百合子)

年越しも年の始めも気楽です

一人居だからしきたり我流で

(天白区寄鷺会 土井なをみ)

俳句の部



幸せは自分で決める事始

(千種区百寿クラブ 加藤 淑翠)

初御神籤病は医師にまかせとよ

(北区東志賀第二寿会 大場美佐子)

縄を緋い稲穂も添えて松飾り

(北区上飯田インシニアクラブ 菊田 恵加)

乱吹雪いでし気配に雪女

(中村区八社横一寿会 遠山 都)

新年に病い直しと初詣で

(中村区福寿会 太田 鈴江)

花後流れと共に大海へ

(熱田区青池天寿会 岡田 武利)

節分に舞う福豆を手の平に

(中川区高寿会 溝口美代子)

春浅しボツチャ楽しむ笑みの友

(南区なごやかちどり第一健生会 加藤 京子)

手品師の指先自在春隣

(天白区大根むつみ会 中野 省蔵)

御嶽を望む橋越えどんと焼き

(天白区笹山クラブ 池上ゆり子)

川柳の部



ひ孫の絵うるむ瞳に眼鏡換え

(千種区千石千寿会 吉田 守松)

コロナ菌笑い飛ばそう鬼は外

(東区富士塚老人会 吉橋 広武)

八十路だよ健康これぞ脳トレだ

(北区宮前シルバークラブ 高見美智子)

何故わかる個人情報悪の手に

(西区上小田井第三クラブ 安藤 秋恵)

名札付け一年生を想い出す

(中村区旭寿会 尾国 麗子)

しらぬまに正月太りいつ戻る

(中村区豊臣豊寿会 後藤 康之)

「日の入りだ」スマホの写真まにあわず

(中区平和第八寿会 浅野 元子)

春爛漫地域に香れや梅の花

(中区第二千寿会 島田 悦子)

春キャンプ今年最強ドラゴンズ

(中区第三きらく会 堀田友三郎)

値上げ年未だ去らぬか頃な節

(瑞穂区第七瑞高会 水谷 健治)

新年のたより少なくさみしなり

(熱田区みのり会 鈴木 清)

今年こそ「ダイヤモンド」とはや十年

(中川区五反田第五楽々クラブ 永田 康弘)

成人は孫のうれしい顔見てる

(港区高南クラブ 墨田 初美)

手をつなぐ老老介護も板につき

(守山区瀬古守山ダイワ会 鬼頭 安子)

二類から春五類へとコロナ菌

(守山区第二長寿会 出口 昌子)

白き飛球美唄の空のわが孫の

(緑区高見親睦会 堀田 志保)

腸活にあれやこれやと迷う日々

(名東区貴船みどり会 三谷 典子)

立ち話行つて帰つて来てもまだ

(名東区おもとクラブ 山口 武子)

スマホもち使いこなせず孫を待ち

(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5月9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(〒462-0844 名古屋市北区清水四丁目17-1 名古屋市長合社会福祉会館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 50

しっかり食べてしっかり歩きましょう!

気温が暖かくなると、外に出て歩きたくなりますね。「健康寿命」というのは健康上の問題がなく日常生活を送れる期間を指しますが、健康で毎日過ごすためには、運動習慣を取り入れることが勧められています。ウォーキングはいつからでも始められる運動ですが、骨や筋肉のための栄養はとれていますか? 高齢期は食事の「たんぱく質」「カルシウム」が少なくなりがちです。肉・魚・卵などの動物性のたんぱく質と、カルシウム源となる牛乳・乳製品のどれかを毎日欠かさず食べるよう気をつけてみましょう。食事で栄養をしっかり補給して、しっかり歩ける身体を維持しましょう。

名古屋市健康福祉局 管理栄養士 磯部 貴恵

たんぱく質とカルシウムがご飯と一緒にとれますよ。

ほたてとミルクの炊き込みご飯

【材料 軽くお茶碗3杯分】

- 米……………1合(150g)
- ほたて缶……………1缶(45g)
- グリーンピース缶…小1缶(55g)
- 薬味ねぎ……………1/4把(25g)
- 牛乳……………80ml
- 水(缶汁含む)………140ml
- しょうゆ……………小さじ1/4
- 塩……………小さじ1/4

【作り方】

- (1)ほたて缶・グリーンピース缶は汁を切り、ほぐしておく(缶の汁は捨てない)。薬味ねぎは小口に切る。
- (2)米は普通に洗い、(1)の缶の汁に牛乳と水を合わせて炊飯器の目盛に合わせ、浸水しておく。
- (3)炊飯器に調味料を加え、上にほたて、グリーンピースを乗せて炊飯する。
- (4)炊き上がったら薬味ねぎを加え全体に大きく混ぜ合わせる。

【調理アドバイス】

- *グリーンピースは春が旬です。生のものがあればそちらをお使いください。
- *ほたて缶がないときはツナ缶(チャンク)でも美味しく作れます。

