

名古屋市老人クラブ通信

第69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 名古屋市北区田幡二丁目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



天寿会「フラダンス」



ふるさとの四季「コーラス」



## 令和4年度 なごやかクラブ研修会



名古屋敬愛会「吹正琴」



味碗むつみ会「銭太鼓」

12月16日、令和4年度

なごやかクラブ研修会が  
日本特殊陶業市民会館  
フォレストホールにおい  
て開催されました。各単  
位クラブより、620名  
が参加。

開会のあいさつ後、北  
区老連・千種区老連によ  
る「芸能発表」が行われ  
ました。躍動感ある素晴  
らしい舞台に会場からは  
惜しみない拍手。笑顔が  
溢れ、あたたかな雰囲気  
に包まれました。

休憩を挟み、ちくさ病  
院理事長・加藤豊氏を講  
師に迎え、講演会へと移  
りました。

### ◆講演要旨

人生会議のすすめかた

—千種区版—

エンディング

ノートを中心に—

医療法人豊隆会 ちくさ病院

理事長 加藤豊氏

あなたは「もしものこ  
と」を考えたことがあり  
ますか。自身の希望や価  
値観は、その後の生活や  
医療・ケアを受けるため  
に、とても重要な役割を  
果たします。約70%以上  
の方は人生の最終段階で  
医療に関する意思を表明  
できないそうです。

望む医療やケアについ  
て前もって考え、大切な  
人と繰り返し話し合い、  
共有する取り組みを「人  
生会議（ACP：アドバ

「六十九」

## なごやか 彩時季

港区 延命地藏尊  
～港区新茶屋五丁目～



港区の西部、旧南陽地区はい  
まだ田園風景が広がっている。  
そのまた西方、福田川左岸堤防  
付近に樹木が茂り、道路より3  
メートルほど盛り上げられた場  
所に「高地蔵」と呼ばれる延命  
地藏尊が祭られている。

ときは宝暦13年(1763年)  
の暴風雨の際、この地の海岸に  
尊き木造仏が流れ着いた。村中  
協議の上、福田川の堤防にお堂  
を建立し、村中安全、五穀豊穡、  
武運長久、大病小病全快の大供  
養を執行した。

この仏像は貞享5年(1688  
年)に八事山興正寺を開山した  
天瑞円照大和尚(初代管長)自  
作の木造仏といわれ、地藏尊と  
しては珍しく腰掛けたお姿であ  
る。

このお地藏さまは「あいちの  
むかしばなし」の中に「お高し  
ぞう」として掲載されている。

交通 市バス「新茶屋」下車、  
西へ徒歩10分

「人生会議を進めるきっかけに  
なるよう、千種区版エンディン  
グノート「私の想いをつないで  
帳」を作成しました。目的は次  
の通りです。

(1)セカンドライフを考える(人  
生を振り返り、これからの時  
間を考える)

(2)人生の最終段階を考える(医  
療や介護が必要になったとき  
に意思表示の方法や希望など  
を考える)

(3)大切な人と語り合う(相談し  
にくいことも含め、気軽に語  
り合う)

このように人生の最終段階に  
ついて考え、周囲の信頼する人  
たちに共有することが重要で  
す。今回の紹介事例を参考に、  
自分に合ったエンディングノー  
トを作成してみませんか。心身  
の状態に応じて、意思は変化し  
ます。何度でも繰り返し考え、  
話し合ひましょう。



加藤豊氏



令和4年度 健康づくりセミナー



高石 鉄雄 氏

2月15日、名古屋市芸術創造センターにおいて健康づくりセミナーが開催されました。名古屋市立大学大学院教授・高石鉄雄氏を講師に迎え、各区の単位クラブリーダー約300名が高齢期における健康管理や健康づくりについて学びました。

◆講演要旨

人生100年時代を

見据えた健康づくり  
名古屋市立大学大学院  
理学研究科 総合生命理学部  
教授 高石鉄雄氏

人生100年時代といわれ

る現在、日本人の死因や要介護の原因を踏まえた「健康づくり」に取り組むことが大事です。健康づくりに必要なのは、

自身が生きていることを身体に伝えるためのストレス(刺激)。生活の質を高く保つためには、運動や外に出て人と関わる(話す)ことが大切です。自立した生活に向け、身近でできる有効な方法をご紹介します。

(1) 大血管(脳・心臓血管)系 障害の予防

血管系疾患の主な原因は肥満と運動不足です。高校・大学時代より、10キロ以上体重が増加している人は要注意。動脈硬化の進行抑制には歩行・ランニング・自転車など

の有酸素運動が有効です。ただし散歩や通常歩行では十分な場合が多く、健康づくりには高齢者であっても適切な強度の運動が必要。3分早足の後、3分ゆっくり歩くことを繰り返すなど、ややきつい運動をすることで、予防効果は高まります。

(2) 起居・移動能力の維持

自立した生活を送るには、脚の筋肉萎縮予防や下肢の運動機能(筋力)を高く保つことが重要です。中高齢者の寝たきりの原因として、骨粗しょう症による骨折が多く、原因の1番は転倒。脚の筋肉と骨を強くするためには、筋力トレーニング・坂道歩行・階段昇降などの無酸素運動が有効です。階段は上りが筋力

維持運動、下りは骨をつくる骨密度アップ運動になります。平地を歩くだけでは脚力維持が難しいため、積極的に階段を利用しましょう。骨と筋を刺激することで、記憶力・免疫力・筋力・精力が高まります。

(3) 認知症の予防

思考力・記憶力の保持には、外出や会話が有効です。難聴が進むと会話に入れず孤立したり、認知症発症リスクを高めたりますので、早めに補聴器の使用をお勧めします。運動は認知症の予防につながるといわれています。自身の体力や健康状態を把握した上で、十分なウォーミングアップの後、行うようにしてください。

終わると、リリース(地域に戻す)。地域の協力で置き工サヤトイレも管理。自身も2匹の保護猫を迎え、室内飼育。最後に

女性の能力は無限大です。活動は男性の協力も得ながら取り組む男女共同参画を推奨します。「出しゃばりのすずめ」の精神で、必要とあらば前に出て物申すことも大切。仲間には寛大に「お互いさま」の気持ちで、失敗を責めないことが次に繋がる秘訣です。楽しくなければ、ボランティアはできません。女性は衣食住に密着した知識と能力を備え、心遣いができます。女性リーダーとして、自信を持って進んでほしいです。

第38回 女性リーダー研修会



片山 涼子 氏

11月29日、各区の女性リーダー68名が参加し、第38回女性リーダー研修会が名古屋市総合社会福祉会館にて実施されました。今回のテーマは「クラブ活動を楽しむためのヒント」。オリエンテーションに続いて、常滑市のふれあいサロン・くめ里代表の片山涼子氏に講演いただきました。

◆講演要旨

元気になる極意

ある農村での

女性たちの挑戦！

ふれあいサロン・くめ里

代表 片山涼子氏

私は女性の仲間と共に

に男性を巻き込みながら地域活動を推進してきました。地域の活性化には女性の活躍が不可欠。次の4つの活動を女性たちが中心となって行いました。

(1) 地区の公民館の建設

農協跡地の狭い場所に公民館建設の情報が入り、女性30人ほどの反対意見を集約。公民館建設の臨時総会で意見を述べ、継続審議に。男性ばかりの建設委員会を改め、自身は副委員長に就任。アンケートを実施するなど、理想とする公民館の建設が実現。

(2) 地域コミュニティの設立

「なぜ地域コミュニティが

(3) ふれあいサロンの創立

「誰でも集まれるホッとできる場所をつくらう」と、会員有志と隣村コミュニティの仲間の支援で創設。モットーは「自主的に参加し、楽しんで従事」。

(4) 地域猫活動

久米コミュニティ地域猫活動推進協議会を立ち上げ、虚勢・避妊手術を実施。手術を



# 市老連令和5年度事業計画と予算

令和5年度事業計画と予算は次のとおりです。「のぼさう！健康寿命、担おう！地域づくりを」をテーマに次の諸活動に取り組んでまいります。

## 《事業計画》

### 1 生きがいと健康づくりの推進

- (1) 生きがいと健康づくり活動
- ▼フレイル予防の推進
- ▼介護予防活動用器材等の貸出
- ▼多様な通いの場づくりの推進
- ▼史跡散策(毎月)
- ▼お花見ウォーキング(4月)
- ▼健康づくりウォーキング大会(11月)
- ▼健康づくりセミナリー(2月)
- ▼七福神めぐり(2月)
- ▼健康麻雀等遊びの要素を取り入れた行事の開催

### 2 シニア・スポーツの普及

- (2) シニア・スポーツの普及
- ▼世代間交流スポーツ大会(6月)
- ▼グラウンド・ゴルフ大会(11月)
- ▼ポッチャ競技大会(12月)
- ▼グラウンド・ゴルフ区対抗団体戦指導者養成大会(3月)
- ▼ニュースポーツ器具の貸出
- ▼いきいきクラブ体操の普及啓発
- ▼ゲートボール大会の後援
- ▼第35回全国健康福祉祭愛媛大会への参加(10月28日～31日)

### 4 老人クラブの育成

- (4) 老人クラブの育成
- (1) 研修活動
- ▼新任会長研修会(6月)
- ▼東海・北陸ブロック老人クラブリーダー研修会(名古屋・7月)
- ▼全国老人クラブ大会(秋田県・11月)
- ▼女性リーダー研修会(11月)
- (2) 女性リーダーの育成強化
- ▼単位クラブへの女性リーダーの設置推進
- ▼若手女性役員の増加
- (3) 「なごやかクラブ運営事務相談室」での相談対応

### 2 仲間づくりの推進

- (2) 仲間づくりの推進
- (1) 会員増強の5つの取り組み
- ① 解散クラブをなくそう
- ② 会員減少に歯止めをかける
- ③ 年間1クラブ1名増やそう
- ④ クラブをPRしよう
- ⑤ クラブをつくらう
- (2) なごやかクラブの活動を知ってもらう各種広報の実施
- (3) 町内会等との連携による会員加入の促進
- (4) 会員増強に努めた学区老連や単位クラブの顕彰
- (5) クラブのない町内の参加希望者や解散したクラブ会員の近隣クラブへの入会促進

### 5 社会奉仕活動等の推進

- (5) 社会奉仕活動等の推進
- (1) 老人の日(9月15日)・老人週間(9月15日～21日)の取り組み
- (2) 全国一斉社会奉仕の日(9月20日)の取り組み
- (3) 市老連一斉社会奉仕の日(5月20日、12月20日)の取り組み
- (4) その他の推進事項
- ▼高齢者の交通安全運動、防犯・防火活動、自主防災活動等の推進

### 6 広報・調査活動

- (6) 広報・調査活動
- (1) 機関紙の発行(年4回、全クラブ会員へ配付)と内容の充実
- (2) 市老連ホームページを活用し

## 令和5年度 収支予算書

(単位:円)

科目	本年度予算額	備考
<b>I 一般正味財産増減の部</b>		
<b>1. 経常増減の部</b>		
(1) 経常収益		
① 受取入会金	9,000	3クラブ × @3,000
② 受取会費	3,600,000	1,000クラブ × @3,600
③ 受取補助金等	109,605,280	名古屋市等からの補助金
④ 受取寄付金	2,000	
⑤ 受取負担金	2,608,000	
⑥ 雑収益	438,200	広告収入・預金利息・老人クラブ傷害保険の広告費等
<b>経常収益計(A)</b>	<b>116,262,480</b>	
(2) 経常費用		
① 事業費支出	104,760,258	健康づくり事業、友愛訪問事業等に係る経費
② 管理費支出	13,063,243	法人運営に係る経費
<b>経常費用計(B)</b>	<b>117,823,501</b>	
<b>当期経常増減額(C)=(A)-(B)</b>	<b>△1,561,021</b>	
<b>2. 経常外増減の部</b>		
(1) 経常外収益計(D)	0	
(2) 経常外費用計(E)	0	
<b>当期経常外増減額(F)=(D)-(E)</b>	<b>0</b>	
<b>当期一般正味財産増減額(G)=(C)+(F)</b>	<b>△1,561,021</b>	
<b>一般正味財産期首残高(H)</b>	<b>27,408,990</b>	
<b>一般正味財産期末残高(I)=(G)+(H)</b>	<b>25,847,969</b>	
<b>II 正味財産期末残高</b>	<b>25,847,969</b>	

## 名古屋市の予算要望結果について

### 運営補助金が20年ぶりにアップ!



昨年度、市老連会長及び副会長が代表して名古屋市役所を訪ね、市に要望した3点の予算要望事項について、令和5年2月の市老連理事会で市側から回答がありました。

要望①『会員数の多いクラブへの補助金の増額』 会員数によってクラブ運営に要する経費は大きく異なります。そこで、クラブ活動をより魅力あるものとし、会員数の増加につながる活動経費として次表のように会員数40人以上のクラブへの運営補助金が会員数に応じた内容に増額されます(会員数39人以下のクラブへの運営補助金は)

会員数	補助金
40人～49人	46,560円
50人～69人	57,840円
70人～99人	64,200円
100人以上	77,880円

要望②『区老連役員への活動補助』 区老連活動の充実を図るために、現在、市から交付されている「区老連活動振興補助」に区老連活動の中心を担っている区老連役員の人数に応じて役員1人あたり年額5千円(区老連会長は1万円)が加算されます。

要望③『東海・北陸ブロック老人クラブリーダー研修会への助成金の増額』 本年7月に市老連が当番として開催するブロックリーダー研修会に要望どおり50万円が助成されます。

三浦会長は「なごやかクラブ名古屋からの長年の要望が実現します。皆さんのご支援のおかげです。今後ともクラブ活動の一層の活性化・会員数増に向けてご協力をお願いします」と話しています。

7 関係機関・関係団体との連携及び交流

- (1) 公益財団法人全国老人クラブ連合会との連携
- (2) 都道府県・指定都市老人クラブ連合会との連携
- (3) JASSくらぶ(企業退職者の会)との交流
- (4) 学区連絡協議会との連携強化
- (5) 子ども会等地域団体との交流

※事業運営にあたっての留意事項

◎感染防止のための新しい生活様式に基づくクラブ活動の実践





## 生きがいと健康づくりの推進 ⑩

### なごやかクラブ昭和 男性の料理教室開催!

12月7日、昭和区役所7階の社協料理実習室で昭和区老連主催の男性料理教室が開催され、22名が参加しました。

皆さん「男子厨房に入らず」の世代です。それでもエプロン姿はなかなか堂に入ったもの。当日のメニューは、「クリスマスツリー型サラダ」「こしょう餅」「かやくご飯のふくさ包み」の3品です。講師をお手本に包丁を握ったある会員は「ふだんレンジでチンはするけど包丁は握ったことがない」と悪戦苦闘。思わず「指を切らないでくださいね」と。中には手際の良い方もみえます。「自分でやってみて奥さんの苦勞がよく分かった」との発言が印象的でした。



1時間半かけて3品完成。うれしそうにスマホで記念撮影する方もいます。力作を皆でいただくと「とっても美味しい!」と好評でした。

料理は段取りがとても大切で、脳の活性化にも役立ちます。皆さん、ぜひご家庭でも作ってくださいね。



## ボッチャ研修会

12月2日、東スポーツセンターにてボッチャ研修会が開催されました。ボッチャはパラリンピックを通じて知られるようになり、障害者のみではなく、大学や企業などでも取り上げられるようになりました。市老連でも手軽なシニアスポーツとしてボッチャに取り組み始め、ボッチャ研修会も今年度で3年目になりました。

当日は、16区から48名が参加しました。今回は参加者自らコートの作成から始めて、ルール説明の後、2試合を体験しました。

参加者からは、「かけひきがおもしろい」「おもしろい。子供と遊べる」「今日の研修を区のクラブに広げます」「地域での活性化にボッチャで寄与したい」などの感想がありました。



### 市老連 これからの行事予定

月日(曜日)	行事名	場所
5月16日(火)	JASSくらぶとの交流交歓事業 史跡散策	天白区:天道・塩釜と坂道コース 地下鉄「塩釜口駅」改札口前集合
6月8日(木)	第31回老人クラブ大会 第48回通常総会	日本特殊陶業市民会館フォレストホール
6月14日(水)	新任会長研修	昭和文化小劇場
6月17日(土)	世代間交流スポーツ大会	枇杷島スポーツセンター
7月6日(木) ~7日(金)	東海・北陸ブロックリーダー 研修会	名古屋ガーデンパレス

※「史跡散策」の申し込みについては、各区老連事務局(左記)へおたずねください。



「自転車も免許はないけどドライバー」

なごやかクラブ 交通安全全標語



このコースは、NHK大河ドラマ「どうする家康」の舞台でもあり、急な坂道や、小高い丘、うっそうとした森など、かつてこの地で激戦が繰り広げられたことを想いながら歩みを進めていきました。

緑区緑地・岩コース

## 史跡散策

12月13日、29名の参加者は小雨降りしきる中、鳴海駅から鳴海八幡宮を目指し歩き始めました。およそ8年近く続いた「史跡散策」を行っている間は雨に降られない「ジんクス」がついに破れたかに思われました。しかし、次第に雨が弱まりついに止んでしまい、ジんクスの強さを示しました。



### JASSくらぶとの交流交歓事業 「鈴鹿七福神巡り」

2月8日、2年越しの七福神巡りを行いました。応募者多数で抽選、バスはほぼ満席、87名の方が参加しました。バスで気軽に訪れることができ、しかも参加者は皆同年代なので、話が合い、歩きや行動にも遠慮はいらない。これが人気の理由ではないでしょうか。

今回の行程は、午前に見性寺・智福寺・椿大神社、午後には桃林寺・洞水寺・泰應寺・石薬師寺。メインは椿大神。入道岳山頂に奥宮を頂き、杉の大木が林立する広大な敷地に本殿や椿岸神社・行満堂神霊殿・獅子堂を配する全国的にも有名な神社です。当日はひんやりとして厳かな雰囲気でした。椿会館で昼食の後、自由行動。皆さんお参りや散策をして楽しみました。



旅の終わりはお楽しみの買い物タイム。今回は旅行支援として2,000円のクーポンが支給されました。スマホ操作ができる方は電子クーポン、不慣れな方は紙クーポン。これが大変。電子クーポンを利用できるお店は多いのですが、紙クーポンは少数。今回の行程では亀山PAに限られました。小さなお店に皆さん殺到。クーポンの処理や現金の支払いに時間を要するので、レジ前には長蛇の列。お店を1時間余り占拠して30分遅れの出発となりました。

それでも「今日は楽しかった」「料理がおいしかった」「今回はいいお寺が多かった」「次回はどこですか」とご好評をいただいていたことが出来ました。

## 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

おところ	〒 名古屋市 区
おなまえ	☎
生年月日	大・昭 . . . . .

#### ◆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 433-2912      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



# 各区だより

## 千種区 ちくさ

まちづくりの気概を持って  
連合会を運営

宮根学区は千種区の北東に位置し、東側に名東区、北側は香流川をはさみ千代田橋学区と接し、丘陵地に開けた住宅地です。学区の創立は昭和44年4月です。令和4年11月現在、世帯数3821世帯、人口8096人です。

その昔、鍋屋上野村から猪子石村にかけての香流川沿いは静かな農村でしたが、昭和36年から始まった猪子石土地区画整理事業により、人口は急激に増加しました。

昭和52年、千種区から名東区が分離する際の①区界の線引き②宮根小学校区から千代田橋小学校区の独立③出来町通の交通渋滞などの諸問題を解決に導いたのが現在、老人クラブで活躍している世代が中心です

当連合会は宮根台福寿会(56名)・京命扇寿クラブ(65名)・光が丘東山クラブ(50名)の連合会です。当連合会は「会員相互の親睦と健康の

増進に努め、老人福祉の推進を図る」を目的としています。会員相互の親睦と健康増進の援助としては、宮根老人連合会が中心となり週3回、宮根公園および、京命公園でグラウンド・ゴルフを楽しんでいます。そして、連合会で春と秋にグラウンド・

ゴルフ大会を実施しています。また、講師を招いて「健康講座」を毎年開催しています。

ボランティア事業として宮根小学校の下校時に児童への「声掛け・見守り運動」を行っています。また、毎月1回、京命公園と宮根公園の清掃活動を行っています。

今後、当連合会は、過去に難題を解決した経験を活かし、元気ある、明るい「老人クラブ」活動を目指していきます。そして、当連合会が元気であれば宮根学区の活性化に繋がっていくことを信じ、会員相互の協力のもと頑張っていきます。

(有瀧 巖)



## 東区 Cひがし

我が学区の活動紹介

東区「明倫学区交友クラブ連合会」の主な行事を紹介いたします。

①グラウンド・ゴルフを週3回の練習と、奇数月の大会を実施しています。大会の時はスコアの集計時間を利用して持ち寄ったおやつを食して楽しく団らんしています。また、使用している公園の愛護会活動も行い、報奨金を景品に充てています。

②毎年4月に開催のバス旅行も開催しています。ここ数年は新型コロナウイルスの影響で中止しています。

③敬老の日にお祝い品を配布しています。対象者は70歳、75歳、80歳、85歳と90歳以上の方々です。非常に好評で、喜ばれています。



④一斉清掃の日  
に明倫公園、新出来公園を全8クラブで清掃しています。



明倫学区内の単位クラブ「古出来恵比寿会」の主な行事は次のとおりです。  
毎月の行事と

しては、町内の「街路樹の愛護活動」を実施しています。また、終了後に町内の会館で「サロン活動」を行い、会員同士の交流を深めています

その他の活動では、年に4〜5回、東区内の散策をしています。また、地元徳川園で秋の紅葉狩りを行っています。今後は、近隣の名所等にも対象を広げていきたいと思っています。

(武田 伸)





# 各区だより

## 北区 北 き た

健康寿命を延ばそう！

光城学区連合会は、現在12クラブ、総勢427名での活動をしています。

大きな活動としては、六光クラブの名前にもあります「六所社」の毎月10日に開催される月並祭に合わせたの誕生日で、その月の誕生日の方の祝詞をあげて頂きます。その後、集会所でいろいろな方を講師に、お話会や楽器に合わせたのコーラスなどを行っておりますが、コロナ禍においては参加人数の制限等、寂しい開催となっております。そんな中でも、区老連の演奏大会にマンドリン・ギター演奏でコーラスを発表することができました(今までで一番良い



出来だったのではないかと自己満足しています。

それ以外には、毎月の手芸教室や小学校の体育館でポッチャを開催しております。手芸といても折り紙がメインですが、区老連の「趣味の作品展」に展示する作品作りを頑張っています。来年度に向けての作品の構想のヒントを、今回の作品展で得たようです。

年に一度の志賀公園でのウォーキング。今年度は80名の参加がありました。コロナ禍で、なかなか顔を合わせなかった方達。もみじの紅葉よりも明るい声が、あちこちで聞かれました。最後の締めくくりに、「コロナの流行の間を縫っての日帰りバス旅行。蒲郡のみかん狩りのんびり、ゆったり日頃のストレスも解消できたのではないのでしょうか。」  
(村井 典子)

## 西区 西 に し

令和4年度の行事

新型コロナウイルスの感染が少し落ち着いてまいりました。

西区老人クラブ連合会では、令和4年度から行事が開催されるようになりました。5月25日に区老連グラウンド・ゴルフ大会が庄内緑地公園で開催され、約100名の方が参加されました。青空の下、のびのびとプレーされ、成績発表の前に実施されたホールインワンゲームではほぼ全員の方がホールインワンをされました。

10月26日には区老連ウォーキング大会が庄内緑地公園ウォーキングコースで開催され、100名以上の方が参加



し、参加者全員が完歩しました。

1月20日には地域交流会が3年ぶりに開催され、各地域の会長32名が参加されました。

午前は一畑山薬師寺を参拝し、昼食会場のロワジールホテル豊橋では仲間づくりについでの見交換やお楽しみ抽選会を行い、各クラブ会長さん間の親睦を図りました。

午後は豊川稲荷で稲荷初詣をしました。

これからも全員が連携し、健康で生きがいを求めて日々を送られることを願っています。  
(伊藤 英雄)



楽しく介護のすすめ ~心と体の健康講座~

●北部介護者教室「食とお口のよろず相談」をテーマに4日間教室を開催します。 ※4回シリーズですが1回のみ参加も可

【会場】名古屋市総合社会福祉会館7階 中会議室(6月14日のみ研修室東西)(北区清水4-17-1 北区総合庁舎内)

5/17(水)「お口と身体のバランスを整える音楽療法」

6/7(水)「食べること飲み込むことの基礎知識」

6/14(水)「口腔ケア 健康な生活がはじまる元気な口づくり」

6/21(水)「高齢者の食事の工夫と食品選び」 ※終了後プラザおしゃべりサロンを開催(午後4時まで)

●南部介護者教室「介護の準備学」をテーマに4日間教室を開催します。 ※4回シリーズですが1回のみ参加も可

【会場】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(瑞穂区弥富町密柑山1-2)

6/24(土)「介護保険について ~知っておきたい、相談場所や利用方法~」

7/1(土)「介護の費用と年金 ~老後と遺族の年金って?~」

7/8(土)「納得の医療・ケア選び(家族の体験から) ~あなたとあなたの大切な人のために~」

7/15(土)「高齢者施設の選び方 ~安心できる入居探し~」 ※終了後プラザおしゃべりサロンを開催(午後4時まで)

●西部介護者教室「家族のためのやさしい介護I」をテーマに4日間教室を開催します。 ※4回シリーズですが1回のみ参加も可

【会場】中村生涯学習センター3階 視聴覚室(7月4日のみ第3集会室)(中村区鳥居通3丁目1-3)

7/4(火)「安全快適な入浴介助と簡単着替えのコツ」

7/11(火)「楽に起き上がりと移乗ができる方法」

7/25(火)「らくらく外出術 ~車椅子操作と移乗の基本を学ぼう~」

8/1(火)「暮らしを便利にする道具のお話と自助具づくり」 ※終了後プラザおしゃべりサロンを開催(午後4時まで)

●東部介護者教室「排せつよろず相談」をテーマに4日間教室を開催します。 ※4回シリーズですが1回のみ参加も可

【会場】守山生涯学習センター2階 第3・第4集会室(守山区守山3丁目2-6)

8/3(木)「おしりまわりのスキンケア」

8/10(木)「アロマテラピーで香りのドライフラワーボックス作り」

8/17(木)「排せつの悩みを薬から考える ~改善できる薬、悪化の副作用がある薬~」

8/24(木)「よりよいおむつの選び方・使い方」 ※終了後プラザおしゃべりサロンを開催(午後4時まで)

【開催時間】午後1時30分~3時 各回終了後、介護に関する個別相談会を実施(午後3時30分まで) ※プラザおしゃべりサロンは午後3時30分~4時まで

【定員】各回20名

【費用】無料

【申込】◎北部介護者教室→4月19日(水)午前10時より電話・FAX・郵送・窓口・Webにて受付開始(先着順)、◎南部介護者教室→5月19日(金)午前10時より電話・FAX・郵送・窓口・Webにて受付開始(先着順)、◎西部介護者教室→5月19日(金)午前10時より電話・FAX・郵送・窓口・Webにて受付開始(先着順)、◎東部介護者教室→6月16日(金)午前10時より電話・FAX・郵送・窓口・Webにて受付開始(先着順)

◆申し込み先・問い合わせ先/なごや福祉用具プラザ(開館時間 午前10時~午後6時、月祝休)

〒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

インターネット「なごや福祉用具プラザ」で検索 ウェブサイトはこちら ▶

◆主催/名古屋市・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



【ご相談先】名古屋市消費生活センター 052-2222-9671(月~土) ※祝休日・年末年始を除く ※土曜日は電話相談のみ 午前9時~午後4時15分 ウェブサイト https://www.seikatsucity.nagoya.jp/ 名古屋市スポーツ市民局消費生活課 052-2222-9679

愛知県警察からのお知らせ

被害総額20億円!

令和4年中、愛知県では特殊詐欺被害が多発し、その被害総額は20億円を超えました。国民年金の平均受給額は1年で約67万円、つまり約3,000人分の年金額に匹敵します!\*

被害にあわれた方の中には、「自分はだまされない」と思っていた方も多く、誰が被害にあってもおかしくありません。常日頃からご注意ください。

\*厚生労働省「令和3年度厚生年金保険・国民年金事業の概況」より \*国民年金受給者の老齢年金の平均年金月額は令和3年度末現在で約5万6千円

被害実態

認知件数:980件(令和4年中暫定値) 被害総額:約20億2904万円



キーワード

「キャッシュカード」「暗証番号」「金」の話が出たら『詐欺』を疑ってください。

対策

被害の多くは、自宅の固定電話にかかってくる。「犯人と話をしない」ことが一番の対策です。電話機の対策を!

- ①固定電話は留守番設定にして相手を確認してからかけ直しましょう。 ②電話機を警告や録音できる被害防止機能付き電話機にしましょう。

◎これさえあれば必ず役立つ! 防犯情報まるわかりアプリ「アイチポリス」 随時、防犯情報を配信中

◎防犯活動専門チーム「のぞみ」 防犯寸劇を取り入れた防犯教室を、あなたの町でおこないます。

◎周りに相談を 「キーワード」が出たら、すぐに家族・警察へ相談しましょう。

【愛知県警察本部 生活安全総務課】

これさえあれば必ず役立つ! 防犯情報まるわかりアプリ

「アイチポリス」



iOS端末はこちら



Android端末はこちら

名古屋市犯罪被害者等総合支援窓口

【電話】052-972-3042(月~金) 8時45分~17時30分(祝日・年末年始を除く)

【ファックス】052-972-6453

【電子メール】a2582@sportsshimin.city.nagoya.lg.jp

総合支援窓口でお手伝いできること

◎犯罪被害等により生じた不安や問題などの相談におこたえします。

◎おひとりでお不安な場合、区役所などへの手続きに同行します。

◎ごいっしょに、本市の支援事業の申込受付を行い、支援を提供します。

◎状況に応じて、関係機関をご案内します。

名古屋市スポーツ市民局人権施策推進室 TEL 052-972-2583



なごや見守り情報

57

お得感を強調する「偽サイト」にご注意!

「他より安い」「ここだけ在庫がある」サイトは、「偽サイト」かもしれませぬ。

◆ ◆ ◆ 全国の消費者生活センターには、「偽サイト」に関する相談が引き続き多く寄せられています。

相談の事例としては、「インターネット通販で商品を申し込んだ。クレジット決済にしたつもりだったが、銀行口座への入金確認後に商品を送るとメールが来た。指示通りに個人名義の口座へお金を振り込んだが、商品が届かない。メールで問い合わせしても返信がないし、電話番号はつかわれていなかった」というものです。

SNSや、ゲーム・動画などの無料アプリの広告から誘導されるケースも増えており、買っつもりではない時に、突然広告で知って、よく検討しないまま申し込んでしまうこともあるようです。

有名ブランドのロゴがそのまま掲載されているものなど、見分けにくい場合もあります。が、「他よりも安い」「ここだけ在庫がある」サイトでは、住所や電話番号といった販売店の情報(特定商取引法に基づく表示)もよく確認しましょう。

いったん支払ったお金を取り戻すのは困難です。特に、個人名義の銀行口座を指定されたときには、振り込むのをやめて名古屋市消費生活センターにご相談ください。

【ご相談先】名古屋市消費生活センター

052-2222-9671(月~土)

※祝休日・年末年始を除く ※土曜日は電話相談のみ 午前9時~午後4時15分

ウェブサイト

https://www.seikatsucity.nagoya.jp/

名古屋市スポーツ市民局消費生活課

052-2222-9679





# 元気に楽しく健康づくり 「サクセスフルエイジング」(1) 運動から身体活動へ

あいち健康の森健康科学総合センター(あいち健康プラザ)  
健康開発部長(医師・医学博士) 平川仁尚



健康づくりには、運動が大切です。定期的な運

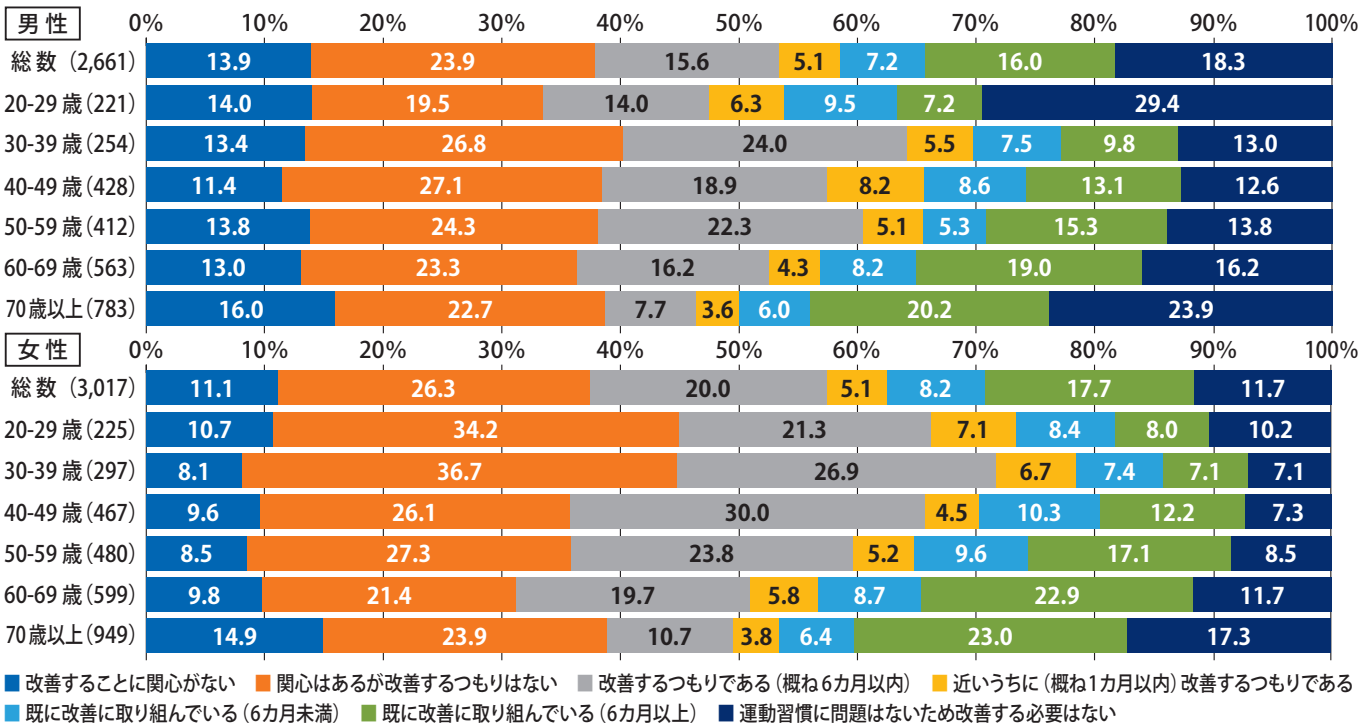
動が、肥満、その先にある生活習慣病(心疾患、糖尿病、がんなど)の予防につながることはよく知られています。しかし、世界保健機関(WHO)の統計によると世界では成人の4人に1人は十分な運動を行っていないとされています。厚生労働省の2019年の「国民健康・栄養調査」によると、運動習慣のある日本の成人の割合は、男性で33.4%、女性で25.1%でした。年齢階級別にみると、その割合は、男性では40歳代、女性では30歳代で、それぞれ8.5%、9.4%と最も低く、男女とも70歳以上が、男性42.7%、女性35.9%と最も高くなっていました。いずれにしても、多くの方は「運動が健康に良いことは分かっているが、実際には行動に移していない」状態であるといえます。

厚生労働省の上記の調査では、運動しない理由として、男女とも3人に1人が「時間がない」、4人に1人が「面倒くさい」ことが挙げられていました。また、図にあるように、男女とも年代を問わず、「改善することに関心がない」と「関心はあるが改善するつもりはない」を合わせると全体の約40%を占めておりました。しかし、近年、運動に対する考え方は変わってきています。つまり、運動がで

きなくとも、仕事や移動の最中、遊びの中、掃除や洗濯といった家事など日常生活のすべての行動を活動的にできるといふ考えの下、運動から「身体活動」という表現が用いられるようになってきました。厚生労働省の「アクティブガイド」

## ◎運動習慣改善の意思(20歳以上、性・年齢階級別) 問:あなたは、運動習慣を改善しようと考えていますか。

※厚生労働省「国民健康・栄養調査(2019年)」参照



健康づくりのための身体活動指針」では、今より10分間身体活動を増やすことで、うつ、がん、脳卒中、心臓病、糖尿病、認知症などになる危険性を下げることができると、運動の形にはこだわらず、やれるところからやってみようというメッセージを送っています。皆さんも+10(プラス10)で健康のための一歩を踏み出しましょう。

## 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?

**5月募集** (6月実施) ☆ 申込期間 5/1(月)~5/22(月)

- ・はじめてのスマホ入門講座
- ・名古屋市移動支援事業従業者養成研修
- ・パソコン/P検3級試験対策講座
- ・パソコン/はじめてさわるパソコン



**6月募集** (7月実施) ☆ 申込期間 6/1(木)~6/20(火)

- ・パソコン/ワード&エクセル入門
- ・スマホ活用基礎講座
- ・介護職員初任者研修



**7月募集** (8月実施) ☆ 申込期間 7/1(土)~7/20(木)

- ・同行援護従業者養成研修
- ・植木剪定の仕事について学ぼう
- ・パソコン/デジタル写真基礎
- ・パソコン/Facebook入門



※各講習の開催日時・場所・対象者・受講料等の詳細は、講習によって異なります。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、講習が変更・中止になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。詳細については、直接お問い合わせください。

まずは  
お気軽にお電話  
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 **TEL 052-842-4691**

### アクセス情報

地下鉄鶴舞線・桜通線「御器所」駅下車  
②番出口を出て右手に40秒、「御器所ス  
テーションビル」4・5階

- ◎ホームページもございます。アドレス: <https://www.bes-c.com>
- ◎就業に関する相談も行っています。相談窓口(土日祝日12/29~1/3除く9時~17時) TEL 052-842-4692

## 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肺機能検査 ⑥診察・個別相談
- ◆費用/無料

## すべて予約制です

相談日/令和5年4月18日(火)・5月16日(火)・6月20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  
TEL 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。



読者の声



老人クラブに入会して

天白区若鷺会

渡邊喜久子

私たちはお互い90歳の老夫婦です。天白区の若鷺会(老人クラブ)に入会させていた...



優しい甥の1日介助

名東区よもぎクラブ

岩佐 良男

先日甥の結婚式に列席し人間味にあふれる体験をした。式は神殿において古式にのっとり厳かに執り行われた。控室、式場へ行くには...

あいさつを共にかかわす

西区平田永寿会

齊藤 文子

伊吹山を背中に84歳。私は幼少に両親を失って、当時92歳の祖母が養育しました。明治の哲学を持つていたのです。厳しさの中には、心優しさを保持していたのです。

川柳への投稿

中区平和第八寿会

浅野 一元子

私は老人クラブへ入会し「なごやかひろば」をいただき、文芸コーナーの川柳に興味を湧きました。俳句に比べ季語がいらないので作

テーマ投稿 4月号のテーマ「昭和の子育て奮闘記」

昭和の子育て奮闘記

南区なごやか千鳥第一健生会

正田 初枝

昭和37年6月生まれの息子は、東京オリンピック前の東海道新幹線工事中のガードの近くのアパートで育ちました。間もなく試運転の大きな音にびっくりして、昼間長く寝ない子になりました。昼間は30分すると起きるので「30分息子」と言われました。大きな声で泣くので本当に困りましたが、アパートの人たちは良い人たちで許してくれました。夏に向かって部屋にはクーラーもなくて暑いので

で、乳母車に寝かせ、アパートの通路は涼しいので、乳母車を行ったり来たりで暑さをしのいでいました。お風呂もないので、銭湯に2階の他人のおばあさんに連れて行っていただき、入れていただきました。その後5年の間にあちこちの家族に赤ちゃんが生まれて、親もみんな子育てして、保育所みたいになんて協力して過ごしました。うちの息子の新しいウルトラマンのおもちゃを、どうしても離さない子がいて、その子の親が買って来てくれました。いろいろと協力しあうことにより子育てに神経質にならず、よその子はうちの子のように思えるような良い時代

次号テーマ 聞かせて、おひとりさまを楽しむヒント

「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「聞かせて、おひとりさまを楽しむヒント」です。自分だけの時間を満喫できるおひとりさま時間。「だけど一人は不安」という方も多いのでは? 勇気を出して一歩踏み出せば、人生はもっと豊かになるかも!? 「おひとりさま上手」を楽しんでいる方のエピソードをお寄せください。

だったのかと思います。その息子も、昨年は還暦のお祝いになりました。2人の孫のおじいちゃんになりました。昭和育ちで良かったと思います。

読者の声

68号の認知症のための10カ条(柴山案)はなるほど、拡大コピーして壁に貼りました。私も今年は喜寿を迎えます。今年は何も大切に続けていきたいと思ひます。(熱田区K)

こんにちは。毎号楽しみに拝読しております。名古屋の高齢者がイキイキと暮らせる街にしたいですね。(守山区S)

毎号楽しみにしています。なごやかひろば68号の彩時季では、中川区民まつりが取り上げられ、戸田からくり人形が掲載され、身近に感じました。これからも素晴らしい紙面を期待しております。(中川区A)

昨年度より老人クラブの資料などの配布係を担当しております。それには「なごやかひろば」通信etc. 隔々まで目を通して配布しております。近況などお話しできたり、散歩にもなり、前向きに生きていたいと思っています。(名東区S)

お手軽お料理いつもお世話になっております。作っています。ありがとうございます。(天白区W)

コロナ用心して乗り越えて新年を迎えられたことが良かったです。外出は控えています。朝、着替えて鏡に向かってちょっと顔づくりしています。(西区K)

いつも公園、神社の草むしり、グラウンド・ゴルフ、ラジオ体操に頑張っています。(港区K)



# 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)

スマホもち使ひこなせず孫を待ち

(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。

名古屋市長人福祉局 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。





唄おう

なつかしの歌

ちようちよう ちようちよう
ちようちよう ちようちよう
菜の葉にとまれ 菜の葉にとまれ
菜の葉にあいたら 桜にとまれ
桜の花の 花から花へ
とまれよ遊べ 遊べよとまれ

作詞 野村秋足 原曲 ドイツ童謡



米国へ留学した教育学者・伊沢修二が紹介した曲に野村秋足が独自に歌詞を付け、1881年(明治14年)に文部省が発行した『小学唱歌集』初編に「第十七 蝶々」の表題で掲載された。後に稲垣千穎作詞の2番、作者不詳の3・4番が作られたが、1947年(昭和22年)に文部省が改作し、1番のみになった。

八幡はるみ GARDEN

美しく咲き誇る花々、まばゆい光につつまれた溢れんばかりの緑。色あざやかな植物たちが大画面を埋め尽くす、染色作家八幡はるみ(1956-)の1990年代から2023年の最新作までを展示。かくわしき装飾の世界をご紹介します。



八幡はるみ〈Flower bed 2023 version〉2023年
●ヤマザキマザック美術館(地下鉄「新栄町」駅直結)
会期/2023年4月21日(金)~8月27日(日)
開館/平日10:00~17:30、土日祝10:00~17:00
休館/月曜日(※5月1日、7月17日、8月14日は開館)、7月18日
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 https://www.mazak-art.com

大人のためのプロテイン タンパク生活

いきいきとした生活を送るためにたんぱく質をとり入れることが必要ですが、実はたんぱく質は運動しなくても消費されています。大人のためのプロテイン「タンパク生活」は、毎日の食事の中で無理なくたんぱく質を補うことができます。



●森永乳業株式会社 中部支社
〒461-8658 名古屋市中区東区徳川一丁目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

特別展「コレクションの20世紀」

名古屋市美術館は2023年4月で開館35周年を迎えます。8,000点余に成長したコレクション(収蔵品)から選んだ約100点を年代順に紹介し、その普遍性と時代性によって日本および世界の20世紀をふり返ります。



アメデオ・モディリアーニ〈おさげ髪の少女〉1918年頃
●名古屋市美術館(芸術と科学の杜・白川公園内)
会期/2023年4月15日(土)~6月4日(日)
開館/9:30~17:00(5月5日を除く金曜日は20:00まで)
入場料/一般800(600)円、高大生600(400)円、中学生以下無料
※( )内は前売および20人以上の団体料金 ☎052-212-0001

創業明治23年。めん造り一筋 きしめん詰合せ

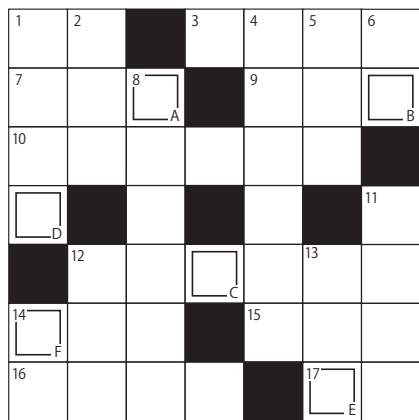
小麦粉と塩、水のみで作り上げるめん。愛知県産「きぬあかり」や三重県産「あやひかり」など麺づくりに適した国産の小麦粉と、国内産の塩、そしてまろやかな口当たりの軟水で作り上げる吉田麺業のこだわりあるめんです。



●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。



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

タテのカギ

- 1 物事がよくわかるように、詳しく説明すること
2 火事が消えること
4 健康維持を目的とした運動
5 雨降りの空。雨が降る日
6 牛・豚などの舌の肉
8 過去の出来事を思い出して書いた記録
11 だしぬけに攻撃をしかけること
12 一定の領土に住む大勢の人による、統治権を持った社会集団
13 骨盤の下半部を占める左右一対の骨。下肢の痛みやしびれなどの症状は〇〇〇神経痛
14 〇〇干し、〇〇酒、〇〇仁丹

ヨコのカギ

- 1 値打ち。品物の良し悪し
3 ある歌を別の歌詞を当てはめた歌
7 13~16世紀、現在の南米ペルーを中心に繁栄した〇〇〇帝国
9 文の終わりにつく「。」はなに?
10 人類が共有する文化や自然などが対象で、ユネスコが認定・登録するもの
12 細菌による感染症の治療に使われる、抗菌作用のある薬剤
14 ぼんやりしているさま。〇〇〇な目
15 凶画・工作の略
16 布などでおおって見えなくようにすること
17 地球上の陸地の表面を覆っている細かい堆積物

★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)にてのお知らせ欄に宛先記載)までご応募ください。正解者のうちから抽選で図書カードを10名、ヤマザキマザック美術館・名古屋市美術館で開催される美術展のチケットを各5組10名、森永乳業「大人のためのプロテイン タンパク生活」を20名、吉田麺業「きしめん詰合せ」を5名、合計45名の方に贈呈します。
★締切は5月16日(当日消印有効)です。
★前号クロスワードパズルには287通のハガキが寄せられました。正解は「カッタイコウ」でした。

お楽しみクロスワード

編集後記

「なごやかひろば」の紙面では、健康や生活面、読者の方の投稿、なつかしい歌、クイズ等々掲載されています。新聞を読むということ、認知症の予防にもなることとです。会員の皆さまと紙面を通じて心のキヤッチボールになればと思っています。(K)



★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.nagoyarouren.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)
安江 春彦(市老連理事)
梅本 羌司(守山区)
高井 文子(緑区)
石川 紘一(名東区)
北川 邦子(太白区)

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69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。今後とも内容充実を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)名古屋老人クラブ連合会