

名古屋市老人クラブ通信

第70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2-13-23 2F-B
 ☎0120-0212-09

毎年1・4・7・10月発行 発行部数7万5千部

第31回名古屋市老人クラブ大会
 第48回公益社団法人名古屋市老人クラブ連合会通常総会
 主催 なごやかクラブ名古屋(公益社団法人名古屋市老人クラブ連合会)

第31回 名古屋市老人クラブ大会 第48回 名古屋市老人クラブ連合会通常総会



6月8日、第31回名古屋市老人クラブ大会ならびに第48回名古屋市老連通常総会が日本特殊陶業市民会館フォレストホールにおいて、約650名の参加者のもと開催されました。新型コロナウイルス感染症拡大のため、過去3年連続で通常総会のみで開催となっていました。待ちに待った同日開催となり、コロナ禍以前に戻りつつある現状を皆で喜び合いました。

大会の開会にあたり、主催者を代表して三溝芳隆会長があいさつ。続く顕彰式では、河村たかし名古屋市長から「優良老人クラブ」「高齢者福祉功労者」、三溝会長から「老人クラブ育成功労者」などに対して表彰状・感謝状が授与されました。また、仲間づくり活動表彰では、中村区岩塚学区老人クラブ連合会が一年度間において51名の会員増で栄え

ある特別賞に輝き、他にも63クラブ5名が会員増強に努めた功績が認められました(2・3頁に別掲)。

その後、河村市長はじめ来賓各位から祝辞を頂戴し、犬飼謙治副会長が「大会宣言案」を読み上げ満場一致の拍手で採択されました。

続いて総会に移り、三溝会長が議長となり議事が進められました。令和5年度事業計画と令和5年度収支予算の報告の後、議事に入り、第1号議案(令和4年度事業報告)、第2号議案(令和4年度決算・監査報告)、第3号議案(役員選任)について各担当者から説明がありました。いずれの案件も拍手をもって承認されました。

総会終了後、理事会が開かれ、次期会長には犬飼謙治氏が選任されました。



名古屋市老人クラブ大会(顕彰)

顕彰された方々は次のとおりです(敬称略)

名古屋市長表彰状

高齢者福祉推進功労者

(該当者なし)

優良老人クラブ(17クラブ)

- 千種区 Ⅱ 寿第四クラブ Ⅲ 東区 Ⅱ 葵寿会 Ⅲ 北区 Ⅱ 南敷島俱樂部 Ⅲ 西区 Ⅱ 新生クラブ Ⅲ 中区 Ⅱ 亀島クラブ、深緑会 Ⅲ 中区 Ⅱ 古渡正友会 Ⅲ 昭和区 Ⅱ 枳中スカイタウン楽友くらぶ
- 瑞穂区 Ⅱ 第八瑞高会 Ⅲ 熱田区 Ⅱ 神宮東けやき会 Ⅲ 中川区 Ⅱ やつとかめ会 Ⅲ 港区 Ⅱ 魁寿クラブ Ⅲ 南区 Ⅱ 敬青会 Ⅲ 守山区 Ⅱ 第二千とせ会 Ⅲ 緑区 Ⅱ 作の山友愛会 Ⅲ 名東区 Ⅱ 西山長寿会 Ⅲ 第三クラブ Ⅲ 天白区 Ⅱ 大根むつみ会



名古屋市長感謝状

高齢者福祉功労者(84名)

- 千種区 Ⅱ 溝口東洋治、山根美和子、佐野匡司、羽矢スマ子、石川静子、小林齊、吉田幸男 Ⅲ 東区 Ⅱ 安福義行、前野



市老連会長表彰状

老人クラブ育成成功労者

(23名)

高齢者福祉協助者

(該当者なし)

- 實、高木基夫、関山和重 Ⅲ 北区 Ⅱ 小林康信、松岡洋之助、伊藤充郎、小河原均 Ⅲ 西区 Ⅱ 岡田勝彦、幡野精一、横井義彦、高柳直幸、久野茂 Ⅲ 中川区 Ⅱ 松本リ工、樋田勝重、笠谷新吾、山内道子、阿部武、長谷川文彦、説田由美子、石原勝也、片岡日出夫、近藤金平、近藤一道、溝口好清、中川脩造、加藤弘子、横山なかり、松岡宜哲、鬼頭三天、稲田繁子、田坂良子 Ⅲ 中区 Ⅱ 荒川義亞、伊藤雅昭、前田文子
- 昭和区 Ⅱ 森茂陽、島昭夫、小島七郎、野崎直美 Ⅲ 瑞穂区 Ⅱ 田口修、片山恒美、大西邦洋 Ⅲ 熱田区 Ⅱ 村井節子、浅井幸夫、竹内泰弘、西川里子 Ⅲ 中川区 Ⅱ 川崎俊二、林立男、井上久美子、小塚忠雄、清水宏、小野有夫、奥村邦夫、村上悦次、木村勉、安友文雄 Ⅲ 港区 Ⅱ 世古恒雄、近藤勝、青山諄子、吉田英夫、一瀬達男
- 南区 Ⅱ 館川三千夫、近藤正之、大石式男、田中猛三、穴田宏、松本セツ子 Ⅲ 守山区 Ⅱ 杉原武 Ⅲ 緑区 Ⅱ 山口史朗、橋本晴年、吉田孝二、藤川明美、岡田泰一、山本勝 Ⅲ 名東区 Ⅱ 戸潤武 Ⅲ 天白区 Ⅱ 貴田公明、松波清

- 北区 Ⅱ 伊佐治清、佐藤雅俊、伊藤充郎 Ⅲ 西区 Ⅱ 伊藤英雄 Ⅲ 中区 Ⅱ 朝日俊彦 Ⅲ 昭和区 Ⅱ 島昭夫、小島七郎 Ⅲ 熱田区 Ⅱ 久野武夫 Ⅲ 中川区 Ⅱ 中西隼子 Ⅲ 港区 Ⅱ 青木豊、寺野肇 Ⅲ 南区 Ⅱ 鎌田勝、宮地康男、谷村武
- 守山区 Ⅱ 浅井保司、伊藤孝、安井博 Ⅲ 緑区 Ⅱ 影山辰夫、岡田泰一 Ⅲ 名東区 Ⅱ 伊藤嘉章、加藤守、藤井幸栄、小早川かよ子



市老連会長感謝状

老人クラブ育成成功労者

(120名)



- 千種区 Ⅱ 山田和男、西原益三、相馬孝彦、小川未容子、加藤千津子、舟橋謙治、田坂欣彌、高嶋信昭、横地三郎、今村圭佐 Ⅲ 東区 Ⅱ 五島良樹、寺本富三夫、江場田信夫、杉村徳保、稻鶴英子 Ⅲ 北区 Ⅱ 牧野良子、堀尾庄二、秋山政子、伊東義敏 Ⅲ 西区 Ⅱ 北川永生、河内喜美恵、川北昌幸、田中

- 第7部会、宮前シルバークラブ Ⅲ 西区 Ⅱ 円明永寿会 Ⅲ 中川区 Ⅱ 十王ひふみ会、乾出町長寿会 Ⅲ 中区 Ⅱ 平和第八寿会 Ⅲ 昭和区 Ⅱ 第三広寿会 Ⅲ 瑞穂区 Ⅱ 洲雲クラブ Ⅲ 熱田区 Ⅱ 切戸南陸会 Ⅲ 中川区 Ⅱ 高杉あやめ会 Ⅲ 港区 Ⅱ みなと老人宝和会 Ⅲ 南区 Ⅱ 第10宝寿会 Ⅲ 守山区 Ⅱ 廿軒家第二寿クラブ Ⅲ 緑区 Ⅱ 諸の木シニア会 Ⅲ 名東区 Ⅱ 上社げんき会 Ⅲ 天白区 Ⅱ 高坂喜楽会

市老連会長感謝状

(3頁に続く)



- 定夫 Ⅲ 中川区 Ⅱ 大平榮一、松岡金弥、伊藤博美、福原昌弘、戸谷守政、中村好子、西尾俊子、山田邦男、安藤靖郎、三輪義廣、二村武夫、徳永悦三、藤田保子、平利隆、村松達浩、山田照和 Ⅲ 中区 Ⅱ 祖父江知代子、山川恭生、高山茂、田中路子 Ⅲ 昭和区 Ⅱ 小林久江、森茂陽、野田眞澄、坂井清、高橋静江、安井金利、富田敏夫、高橋秀次 Ⅲ 瑞穂区 Ⅱ 矢野豊香、加藤馨、鈴木英子、大平與惣治、浅井俊夫、伊與田文郎、竹内昭一、小塚昭彦、太田和義、片山守、馬場義勝
- 熱田区 Ⅱ 天野保子、島壽夫 Ⅲ 中川区 Ⅱ 大橋文弘、浅野高弘、石原文則、益田紀子、鬼頭義信、前田光威、二村眞弘 Ⅲ 港区 Ⅱ 木下博敏、飯田稔、山岡義忠、松葉勲、渡部久臣、窪野隆志、石田哲雄、鈴木十九三、中野順吉、坂野茂、東出研一 Ⅲ 南区 Ⅱ 伊藤忠幸、板井大勝、大橋志好、亀井章弘、山本健治、水野幸治、蟹江幸児、坂井秀武、内藤友市、前田哲也、吉岡義春、伊藤雅命 Ⅲ 守山区 Ⅱ 浅井保司、安井博、清水ゆき、水野正巳

(2頁からの続き)

▼緑区 西悦子、岸本征三、成田政美、辻通、余語いさみ、影山辰夫、服部美和、辻村靖雄、林田壮介、伊藤正宏、神谷耕蔵 ▼名東区 加藤守、新美修、吉田克彦、梶田幸雄、

内田壽、遠藤孝雄 ▼天白区 見潮好人、近藤幸文、長田幸久、武内房子、山崎律子

●老人クラブ活動協助者 (該当者なし)

令和5年度仲間づくり活動表彰

表彰された方々は次のとおりです(敬称略)

●会員増強に努めた学区老連の顕彰(一年度間において30人以上の会員を増加させた学区老連)(1学区)
▼中村区 中村区岩塚学区老人クラブ連合会(51人増)

●会員増強に努めた単位クラブや個人の顕彰 (63クラブ・5名)

▼千種区 寿第三クラブ、水野尚子(上野第八長寿会)、清住クラブ ▼東区 葵二葉会、古出来恵比寿会、ゆうゆう会 ▼北区 六郷北フレンドリークラブ 第三部会東、シニアクラブへいあん、なごやかクラブひまわり会、親和会、中富長寿クラブ、中切町2丁目友宝クラブ ▼西区 菊西会、平凡会、白菊三部老人クラブ、琵琶里西部老人クラブ、新生クラブ ▼中村区 栄生延寿会、森西豊寿会、大秋茶仙会、松原町三丁目自寿会、城主町東部親和クラブ、ひばり会、希和クラブ、ことぶきクラブ、友楽クラブ、二瀬町シニアクラブ ▼中区 新栄クラブ、千

早第二千寿会、西脇平成クラブ、第八寿会 ▼昭和区 ときざらぎ会、新美富美子(第1広寿会)、佐藤富士子(第3広寿会)、第八寿山会、第5NAC、第6NAC、福原クラブ ▼瑞穂区 船北老人会、第二瑞高会、南白砂長寿会 ▼熱田区 横田福寿会、村瀬勝男(羽城長寿会) ▼中川区 南部長寿会、中部長寿会、第一万年亀クラブ ▼港区 辰四老人クラブ、大手南老人クラブ、新開中部クラブ、新開北部クラブ、宝友会南、新茶屋中堤老人クラブ、福田住宅福寿会 ▼守山区 ゆうわ会、希望会、ツルカメ会、芙蓉会 ▼緑区 シニアクラブ 緑寿会、高井文子(浦里虹の会)、有松東町第二老人クラブ、大清水みどり会 ▼名東区 藤栄なごやかクラブ第二、引山嶺山クラブ ▼天白区 南住宅仲よしクラブ、高齢者クラブ「つくし会」、寄鷺会、野並寿良久会、若宮クラブ

令和5年度市老連役員名簿

役職	氏名	選出
会長	犬飼 諒治	緑区老連
副会長	水谷 弘	瑞穂区老連
副会長	天野 直明	中村区老連
副会長	加納 年子	女性リーダー代表者会
常任理事	長尾 滋男	名東区老連
常任理事	殿島 征男	東区老連
常任理事	田口 欽郎	南区老連
常任理事	安江 春彦	天白区老連
理事	加藤 彬	千種区老連
理事	平井 通哉	北区老連
理事	宮脇 行正	西区老連
理事	神谷 和正	中区老連
理事	伊藤 彰	昭和区老連
理事	村瀬 勝男	熱田区老連
理事	中尾 隆幸	中川区老連
理事	吉田 清一	港区老連
理事	浅井 保司	守山区老連
理事	宇野 房代	女性リーダー代表者会
監事	木全 幹夫	守山区老連
監事	加藤 孝己	緑区老連

【令和5年6月8日現在】
※6月8日の理事会で任期満了に伴う新役員の選任が行われました。また、市老連顧問に三溝芳隆氏が就任されました。

新会長就任のご挨拶

なごやかクラブ名古屋
公益社団法人 名古屋市老人クラブ連合会
会長 犬飼 諒治



このたび第48回市老連通常総会において、三浦前会長の後任として、皆さま方のご推挙をいただき市老連会長の重責を担うこととなりました。よろしくお願いたします。

さて、老人クラブを取り巻く状況は、皆さまご承知のように、クラブ会員の減少が続くとともに、この間のコロナ禍もあって大変厳しいものがあります。しかしながら、長寿社会を迎える現在、老人クラブの健康づくり、仲間づくり、地域づくりの活動は大いに求められる取り組みであると思ひます。

令和7年には市老連設立60周年の節目を迎えます。それに向けて、地域で存在感を示していけるよう魅力あるクラブづくりの実現に微力ながら努力してまいります。皆さま方の一層のご支援ご協力をお願いして就任のご挨拶とさせていただきます。

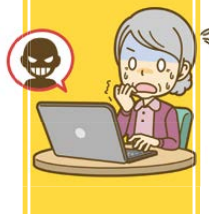
市老連 これからの行事予定

月日(曜日)	行事名	場所
7月6日(木)~7月7日(金)	東海北陸ブロック老人クラブリーダー研修会	名古屋ガーデンパレス
9月12日(火)	JASSくらぶとの交流交歓事業 史跡散策	天白区:相生山緑地と自然観察コース 集合場所:地下鉄「野並」駅改札口前

※「史跡散策」の申し込みについては、各区老連事務局(区役所福祉課内=4頁掲載のお問い合わせ先)へおたずねください。

「そのサイト クリックしても大丈夫?」

なごやかクラブ 生活安全標語



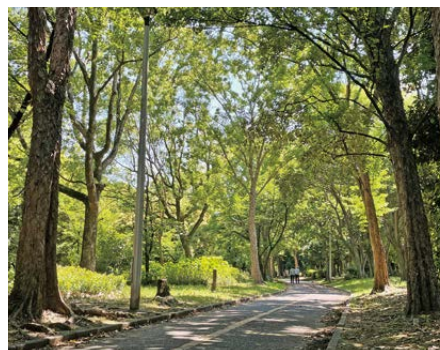
市老連会員加入状況 （令和5年4月1日と令和4年4月1日の比較）

令和5年4月1日現在

区名	学区数	老人クラブの無い学区数	令和5年4月1日現在 (A)				令和4年4月1日現在 (B)				差引 (A) - (B)			
			クラブ数	会員数	男	女	クラブ数	会員数	男	女	クラブ数	会員数	男	女
千種	15	3	60	2,385	856	1,529	64	2,554	921	1,633	△4	△169	△65	△104
東	9	1	40	1,466	513	953	43	1,569	555	1,014	△3	△103	△42	△61
北	19	0	108	3,893	1,319	2,574	110	4,071	1,387	2,684	△2	△178	△68	△110
西	19	9	65	3,111	1,182	1,929	69	3,281	1,270	2,011	△4	△170	△88	△82
中村	18	2	139	5,241	1,896	3,345	139	5,362	1,942	3,420	0	△121	△46	△75
中	11	1	36	1,092	351	741	42	1,277	419	858	△6	△185	△68	△117
昭和	11	0	52	1,843	574	1,269	52	1,819	561	1,258	0	24	13	11
瑞穂	11	0	68	2,510	970	1,540	71	2,635	1,025	1,610	△3	△125	△55	△70
熱田	7	1	34	1,174	419	755	37	1,300	456	844	△3	△126	△37	△89
中川	24	6	100	3,675	1,506	2,169	107	3,995	1,627	2,368	△7	△320	△121	△199
港	20	4	91	4,231	1,725	2,506	98	4,577	1,883	2,694	△7	△346	△158	△188
南	18	6	62	2,458	928	1,530	71	2,821	1,080	1,741	△9	△363	△152	△211
守山	21	5	31	1,398	459	939	35	1,568	524	1,044	△4	△170	△65	△105
緑	28	3	66	2,610	1,078	1,532	69	2,872	1,216	1,656	△3	△262	△138	△124
名東	19	0	47	2,003	764	1,239	48	2,085	798	1,287	△1	△82	△34	△48
天白	17	4	43	1,737	660	1,077	44	1,768	673	1,095	△1	△31	△13	△18
合計	267	45	1,042	40,827	15,200	25,627	1,099	43,554	16,337	27,217	△57	△2,727	△1,137	△1,590

市老連会員の加入状況は、ここ3年にわたるコロナ禍による活動自粛などの影響もあって、減少傾向に歯止めがかからない状況です。この1年間で、57クラブ、2,727人減となりました。クラブ未設置学区も3学区増えました。また、退会したクラブの主な原因は、代表者の

選出が出来なかった事由によるものが42クラブあり、退会クラブの7割を占めています。一方で、こうした状況の中でも、昭和区老連は会員数増となり、中村区老連、昭和区老連はクラブ数の減少に歯止めをかけるなど頑張っていました。



シリーズ なごやか 彩時季

「七十」

南区 大江川緑地

わが街にある大江川緑地は幅100m、長さ2kmの変則的な公園です。名前のとおり川の上に造られた公園で、樹木に囲まれた自然豊かな遊歩道があり、夏は涼しく、ジョギングやウォーキング、犬の散歩など一年中賑わっています。

春の桜や秋の紅葉時は、シートを広げる行楽客が増えるのもこの公園の特長です。園内には遊具やトイレが2カ所あります。また2つある池には水鳥が羽を休めている姿が愛らしく、人気を集めています。

昔は工場排水による汚染で市民に嫌われていた川でしたが、今や市民に好かれる公園に変わりました。公園より下流も埋め立てが決まり、スポーツ広場が整備される予定で、大変楽しみです。

■交通 名鉄常滑線「大同町」駅下車 北へ徒歩約10分



わたしたちのクラブへ 入りませんか!



～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	



生きがいと健康づくりの推進 ⑪ 市老連健康麻雀大会



「タバコを吸わない・お酒を飲まない・お金を賭けない」を基本原則とした健康麻雀大会を3月17日、JR名古屋駅近くの麻雀ウイングにて開催しました。

健康麻雀は、ねんりんピックの正式種目に採用されており、推理・判断・計算といった脳の機能をフル回転させ、脳の活性化に最適な競技です。

今回の大会は、コロナ禍での開催でもあり、卓間を十分に空け、密にならないようにして、定員の6割程度の32名で開催しました。参加者の皆さんからは、「ベテランの方が多くて大変苦しかったです。でも皆さんと楽しく遊べました」「毎年実施してほしい」などの意見が出ていました。試合は3試合行い、その総合得点で順位を決定しました。試合の結果は右記のとおりです。

【大会結果】※敬称略

- 優勝 横井 定男(中川区)
- 準優勝 荒川 育弘(緑区)
- 3位 遠藤 孝雄(名東区)
- 4位 後藤 康之(中村区)
- 5位 春山 広一(天白区)



お花見ウォーキング

令和5年度お花見ウォーキングは4月4日に香流川緑道で開催しました。今年も暖かい日が続く、過去最速の開花が記録され、桜が散ってしまわないか心配していましたが、何とか桜も持ちこたえてくれて、当日は絶好のウォーキング日和の好天となりました。

地下鉄・藤が丘駅を出発し、明德緑地沿いを通り、香流川右岸の満開の桜を愛で、途中神社仏閣も見学しながら桜ウォーキングを楽しみました。「気持ちよく歩けました」「とても楽しかった」など、ウォーキングを満喫していました。

今回の参加者数は市老連73名、JASS4名の計77名でした。



令和4年度 グラウンド・ゴルフ区対抗 団体戦指導者養成大会

2月28日、白川公園広場でグラウンド・ゴルフ区対抗団体戦指導者養成大会を開催しました。コロナのために3年間開催できなかった大会でしたが、令和4年度によりやく開催できました。当日は天候に恵まれ、128名の方が区を代表して日頃の練習の成果を発揮し、熱戦を繰り広げました。

【大会結果】

- 優勝 中村区チーム
- 準優勝 守山区チーム
- 3位 熱田区チーム
- 4位 西区チーム
- 5位 昭和区チーム

大会は各区8名の2ゲームの合計点で順位を決定します。優勝チームの合計スコアは344打、ホールインワンは29名(延べ32名)でした。順位は左記のとおりです。

大会は各区8名の2ゲームの合計点で順位を決定します。優勝チームの合計スコアは344打、ホールインワンは29名(延べ32名)でした。順位は左記のとおりです。

各区だより

中村区

なかもむら

いつも笑顔でいきいきと



花植え、草取りなど、恒例の街をきれいにする運動は、コロナ禍でも月1〜2回実施しております。

コロナ前は食事会、伊勢参り、メロン狩り、一泊二日旅行、健康教室、グラウンド・ゴルフ、盆踊り、趣味の作品展、演芸大会、社会奉仕活動といろいろな行事に、皆さんは元気に喜んで参加されていました。

この3年間のコロナ禍中で、家に引きこもっている人もいましたが、徐々にコロナ感染が収束し、普通の暮らしに戻ってきました。

今年は3年ぶりの作品展や演芸大会が開催され、会員の皆さんも喜んでいました。また以前のように生き生きと活動していきたいと思えます。

(説田由美子)

私たち稲葉地学区は、昨年末では8クラブでしたが、今年度は9クラブになり喜んでいきます。

会長のなり手がなく、会員は年々減っていく一方でした。各クラブの会長、会員の皆さんにご協力いただき、コロナ禍の中でも、グラウンド・ゴルフは、笑顔で楽しんでいました。

ホールインワンは、ほぼ全員の方が出し、「ホールインワンよりバーディをねらって」なんて声をかけながらやっています。

今年度は3年ぶりの一泊旅行も実現でき、車中でも和やかにお話ししました。夜は待ちに待った宴会です。カラオケや踊りなど、初めて旅行に参加された方も打ち解け、楽しいひとときを過ごしました。



中区

なかか

栄学区活動
「楽しく! 楽しく!」

チャ、カローリングなどを楽しんでいきます。マジックの先生は93歳です。マジックの練習を重ねると少しずつですが上達し、孫に見せると、とても喜んでくれます。他にも詐欺被害や自転車講習など、中警察署と連携した講演会も開催しています。

クラブのひとつ「清和会」は社会奉仕活動にも力を入れていきます。商業地のため、交通量の少ない早朝に活動します。夏の街路樹の水まきは特に暑くて大変なので、会員の皆さんの協力があります。がたいです。「無理しないで!」を合言葉にしています。自分たちの街の環境を良くし、安全で犯罪のない街づくりを目指して日々努力しています。

(林 喜代子)

栄学区は栄から伏見、大須にかけての地域にあります。最近では住民の高齢化がどんどん進み、古い家は取り壊され、新しく高層マンションや商業施設、シティホテルが次々と建設されています。それに伴い老人クラブ会員は減少してきているのが現状です。

しかし、他地域から新しく建てられたマンションに入居された方で、この地域で友人をつくりたい。いろいろな行事に参加して外に出たいと言われる方が時々みられ、可能な限り入会していただいております。

栄学区には4つのクラブがあります。毎月第2、第4月曜日には、中スポーツセンターの軽運動室を借りて、マジックの勉強やボツ



各区だより

令和元年から続いた新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、それまで隔年で開催をしていた「昭和区老連 芸能交流会」が3月2日に5年ぶりに昭和区文化小劇場で開催されました。今回はコロナ禍でなかなか練習ができない学区もあって、11学区中8学区が参加しての開催でした。

当日は区老連の健康部と女性部が実行委員になり、受付や舞台の設営、司会、会場案内を行いながら開催しました。久しぶりの開催のため、施設担当者や事務局の担当も代わっているのですが、スムーズな進行ができるか心配をしていましたが、手探りの中でも実行委員と出演者の皆さんが協力して実施できました。午



(高橋 静江)



令和元年から続いた新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、それまで隔年で開催をしていた「昭和区老連 芸能交流会」が3月2日に5年ぶりに昭和区文化小劇場で開催されました。

今回は残念なことに3学区が未出演でしたが、今回は区内全学区の出演で開催したいと思えます。

前中はリハーサルを行い、午後からはいよいよ本番です。

日頃から練習を重ねてこの日を迎えただけあり、舞踊や箏曲、コーラス、楽器(オカリナ)の演奏などの発表で大いに盛り上がりました。中でもコーラスで参加いただいた皆さんはマスクなしでの出演で、大きな声で気持ちよさそうに歌っていました。観客の皆さんの中にも、歌と一緒に口ずさむ方や大きな拍手を送るなど、出演者、観客が一緒になって大いに楽しみました。

今回は残念なことに3学区が未出演でしたが、今回は区内全学区の出演で開催したいと思えます。

昭和区



しょうわ

5年ぶりの開催!

「なごやかクラブ瑞穂」の新年早々の行事は1月中旬の「新春演芸会」です。今年も新型コロナウイルス感染症による行動制限が解除され、瑞穂文化小劇場で3年ぶりに開催の運びとなりました。

3年に及ぶ行動制限等の影響は想像以上に大きく、地元コーラスや舞踊グループ、趣味の同好会などをはじめとする幾つか



が解散。練習できず、披露に値しないと辞退などもあり、開催が危惧されました。

しかし、長い歴史を持つ新春演芸会を寂しいものにはできません。各学区関係者の力添えもあり、例年の11学区22組に満たない19組の演目でしたが、114名がバラエティに富んだ演技を披露しました。マスクをしない演技は美しいものです。

ただ、当日は10年に一度あるかどうかの大寒波に見舞われ、極寒の大雪予報でした。結果的に積雪もなく安堵し、声援を自粛の拍手喝采で閉幕。来場者は360名でした。悪天候の中で新春演芸会に来場いただいた会員はじめ、午前のリハーサルから舞台運営や演者への進行対応など裏方担当の女性リーダーの皆さんに改めて謝意を申し上げます。

今後、演芸会への取り組みに、若い人など新たな仲間が加われば、演目の幅も広がって深化を得ます。練習を通じて一歩一歩成果を上げていくことで健康寿命の延伸につながる。演芸はさらなる仲間づくり・健康づくり・社会貢献につながるものと感ずる次第です。

(吉田 憲二)

瑞穂区



みずほ

3年ぶりの「新春演芸会」
大雪情報で中止も
予想される中、開催



楽しく介護のすすめ ~心と体の健康講座~

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)

中部介護者教室

「家族のためのやさしい介護II」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】なごや福祉用具プラザ(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)

9/1(金)「杖、歩行器、車椅子の選び方・使い方」
※Webでの参加も可能

9/8(金)「自宅でできる、腰痛予防エクササイズ!」
※Webでの参加も可能

9/15(金)「腰痛予防!! シートを使ってベッド上での移動・座り直しを体験」

9/22(金)「立ち上がりと移乗の介助 ~スタンディングリフトとリフト等の体験~」
※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】◎西部介護者教室→受付中(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)、◎中部介護者教室→7月21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)(9月1日と9月8日のWeb参加はウェブサイトより申込)

◆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から▶

◆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



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?

8月募集 (9月実施)

☆申込期間 8/1(火)~8/21(月)

- プロが伝えるラクラクおそうじ術(家庭編)
植木剪定従事者養成講習
履歴書・職務経歴書の作り方教室
介護の仕事を知りましょう(学び編)(実技編)
日常生活支援サポーター養成講座



「植木剪定従事者養成講習」

9月募集 (10月実施)

☆申込期間 9/1(金)~9/20(水)

- 毛筆講習
いきいき健康体操
シニアのための食生活講座
パソコン/ワード(基礎)
はじめてのスマホ入門講座
はじめてのズーム体験講座



「いきいき健康体操」

10月募集 (11月実施)

☆申込期間 10/1(日)~10/20(金)

※来所、電話でのお申込みの場合は、10/2(月)~

- 子育て支援者養成講習
パソコン/ワード(応用)
介護職員初任者研修
小売業界で働きたい人へ
傾聴講座
同行援護従業者養成研修



「傾聴講座」

※各講習の詳細開催時期・対象者・受講料などは、講習によって異なります。

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分、「御器所ステーションビル」4・5階

◎ホームページもごさいます。

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(土日祝日除く9時~17時) TEL 052-842-4692

なごや見守り情報

訪問販売による 契約トラブルが増加しています!



突然知らない人が訪ねてきても、ドアを開けずに対応し、きっぱり断る勇気を持ちましょう。困ったときは、早めに名古屋市消費生活センターにご相談ください。

◆ コロナウイルスの収束に伴い、訪問販売に関する相談が増加傾向にあります。

◆ 具体的な事例としては、「近所で工事をしているという業者が訪問してきて、『お宅の屋根瓦が浮いているように見えた。無料で点検してあげる』というので屋根に上ってもらった。不具合の箇所の写真を見せられ、『このままでは雨漏りする』『屋根の漆喰をやり直す工事が必要だ』というので、契約書にサインして80万円の屋根工事をお願いすることにした。冷静になってみると、高額なのでやめた!』といったものです。

訪問販売で契約させられる商品には、屋根工事をはじめとするリフォーム工事のほか、浄水器、新聞、布団などがありますが、突然勧誘されると冷静に商品を選択できない状況に陥ります。そのため、特定商取引法では契約の内容がよくわかる契約書(法定書面)の交付が義務付けられており、法定書面を受け取って8日以内であれば、契約を無条件に解除することができます(クーリング・オフ制度)。

今年6月から契約書の電子化が可能になりました。スマホやパソコンでも受け取れるようになりましたが、もう一度冷静に考え直すためにも、契約書は紙で受け取るに安心です。また、電子化された契約書では被害に気が付きにくいので、高齢者を見守る人は、普段と違う様子はないかなど、さらなる注意が必要です。

知らない人が突然訪問してきても、ドアを開けずに対応し、不要な時にはきっぱり断りましょう。

【ご相談先】名古屋市消費生活センター

☎052-222-9671(月~土)

※祝休日・年末年始を除く ※土曜日は電話相談のみ

相談受付時間 午前9時~午後4時15分

ウェブサイト https://www.seikatsu.city.nagoya.jp/

名古屋市スポーツ市民局消費生活課

☎052-222-9679

元気に楽しく健康づくり
サクセスフルエイジング(2)

高齢者のQOL

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



人口の高齢化は世界的な課題であり、超高齢社会の日本では特に、「どれだけ長く生きたか」よりも「どのように生きたか」が重視される風潮が強くなってきています。それは「0歳における平均余命」である平均寿命より「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」である健康寿命の延伸を国が目指していることからわかります。つまり、超高齢化社会では生命の質、生活の質が重視されているといえます。生活の質とはQOL(Quality of Life)の日本語訳です。健康に関連したQOLは健康関連QOLと呼ばれ、私はこの健康関連QOLについて長年研究をしてきました。QOLは主に身体的、心理的、社会的、そしてスピリチュアルな領域より構成されます。つまり、体の痛みがなく、体を動かすことに問題がなく、不安や心配事がなく、家族や友人、近所の人、その他の仲間との普段のつきあいがあり、精神的に満たされた状態であるといえます。しかし、実際にQOLの全ての領域が完璧に満たされた幸せな人は存在せず、特に高齢期になるとQOLは下がりがちです。QOLが低い人は、実際に健康状態が悪化しやすいというデータもありますので、さらにQOLが下がり、まさに負のスパイラルとなります。

ここで見方を変えてみましょう。WHOは、QOLを「個人が生活する文化や価値観のなかで、目標や期待、基準または関心に関連した自身の人生の状況に対する認識」と定義しています。つまり、QOLは生活における主観的な「幸福感」「満足感」「充実感」によって測られるということとです。QOLを説明するとき、私は講演の時によくコップに半分入った水の話をしなす。「水が半分しか入っていない」と見るか、「まだ水が半分以上残っている」と見るかによって、QOLが大きく変わるといふことです。日常生活に置き換えると、若い頃の自分と比べて「衰えた」と思いながら暮らしている人より、「まだまだ元気」と思っ暮らしている人の方がQOLの高い状態にあるといふことです。そして、後者の方が、結果的に健康で長生きできる可能性が高くなります。皆さまもご自身の健康を身体面だけで捉えるのではなく、QOLの視点から大局的に見ることをお勧めします。



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7月18日(火)・8月15日(火)・9月19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

いきいき活動を支える 老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償

- ◆ この保険の対象は、全国老人クラブ連合会に連なる都道府県・指定都市老連および市区町村老連に加入している単位老人クラブです。
 - ◆ 全国老人クラブ連合会が契約者となり、各単位老人クラブで取りまとめて申し込む団体保険です。個人での加入手続きはできません。
 - ◆ 新規加入をご希望、ご検討の際は、クラブで担当者を決めて全老連「保険係」まで資料をご請求ください。
- 〈資料請求受付期間〉【傷害保険】4月始期⇒1/4から2月末頃まで、10月始期⇒7/1から8月末頃まで
【賠償責任保険】随時受付中

老人クラブ 傷害保険 自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

- ① 対象: 老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。
- ② 保険始期月および保険期間: 年に2回の募集となります。

保険始期月	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
2023年10月	2023年7月15日~9月15日まで	2023年10月1日午後4時から1年間
2024年4月	2024年1月15日~3月15日まで	2024年4月1日午後4時から1年間

- ③ 補償範囲・掛金タイプ: ◆24時間型…日常生活全般のケガを補償。自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償、熱中症危険補償が付いたタイプもあります。
- ◆活動型…老人クラブ活動中のケガを補償

老人クラブ賠償責任保険 他人の物を壊したり、ケガをさせた時*1の保険。(自分のケガは対象になりません。)*1 法律上の賠償責任が伴う老人クラブ活動中の対人・対物事故が対象です。往復途上は対象外。

- ① 対象: 単位老人クラブ(全員加入が条件となります)
- ② 保険期間: 毎年10月から1年間(中途加入可)
- ③ 掛金: 1人年額100円(最低引受保険料3,000円)
- ④ 補償: 支払限度額1億円

公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係
〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階
受付時間 9:30から12:00まで (土、日、祝祭日、年末年始休)
13:00から17:00まで
加入申込書等、資料請求先 **専用FAX 03-3597-8767** お問い合わせ先 **03-3597-8770**
ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> メールアドレス hoken@senior-ltd.com
〈取扱代理店〉有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768
〈引受幹事保険会社〉東京海上日動火災保険株式会社 医療・福祉法人部 TEL.03-3515-4143

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。
【老人クラブ傷害保険】
老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険・総合生活保険(傷害補償)
【老人クラブ賠償責任保険】
施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険
ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」「概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししてあります保険約款によりますが、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。
2023年3月作成 22TC-102744

読者の声



風船爆弾想起

水谷 勝彦

最近、人が乗った色とりどりの遊覧風球が空中散歩を楽しんでいる光景をTVで見て、戦時中の日本の風船爆弾を想起してしまっ

昭和19年から昭和20年の戦争末期にかけて、米国のB29による連日の爆撃により、木造住宅が密集している東京、大阪、名古屋などの大都市がほとんど焼失。国民が戦意を喪失した。

政府と軍部はそれを解消し、戦争を継続するため、米国に何かで報復する手段はないかと考え、思いついたのが風船爆弾であった。

中学校の体育館で中学生を動員して、紙をのりで幾重にも貼り合わせ、直径10センチほどの大きな球体を作った。そこに水素ガスを詰め、爆弾を吊るし宮城、福島の大平洋沿岸から数百個放った。風船は1万メートルの成層圏まで上昇し、偏西風により米国西部地域に数十個が到達。森林や民家が炎上した。私は当時小学5年生で、その報道を新聞やラジオで実際に見聞きし、うれしく思った。愛知県にも風船爆弾製作に従事した中学校が1、2校あったと思う。

白い景色

山田 勝子

カーテンを開き、ベランダに出た。「ウーン」目の錯覚かと思った。辺りは一面真っ白の世界に息をのんだ。

一夜でこの芸術作品を手掛けたのは誰?冬將軍の手柄。目が点になり、この白の世界にすっかり引き込まれた。

私の胸をよぎったのは、今はなき国「満州国」。7、8歳頃まで、冬はこの白の世界を見ていたのだ。身の丈の何倍もの雪の壁をものともせず、肩から掛けたスケート靴を揺らし、家の前の川へ出掛けていった。



小さな流れはすっかり凍り付き、私の体重にはビクともしない。ちよつとよい練習場というか、転んでいただけだったかも?

そんな思い出に浸っていた私。すっかりと冷えきった身体を部屋の中へ。次々と巡り来る思い出は続くが、この辺でおあずけとしよう。遠くで「マーチョ」の鈴音が今も耳に残る。身体が温まり、現実に戻った私。思い出は尽きぬ朝のひとときです。

(注)マーチョは馬車のこと

家族に感謝

中村区福寿会 太田 鈴江

去年思いもよらぬ病に倒れ、軽い梗塞で切れてはならず、詰まっただけと診断されました。鶏飼りハビリテーション病院に4月、5月と2カ月間入院。毎日、言葉や作業、理学療法など、スタッフの熱心な指導で頑張ってきました。

コロナ禍で家族に会えず、携帯電話で用事を済ましておりました。初めてのことで不安でしたが、スタッフの皆さんは親切で、本当によくしてくださり、頭が下がりました。私は花が好きでいろいろ作っています。家族は花が咲いた写真や手紙を届けてくれました。私を使ってくれたことを申しわけ

なく思っております。

私は3年前に主人を亡くし、今は息子の家族と暮らしています。月日が過ぎても以前のようにありません。なるべく迷惑をかけないよう、またボケ防止のため3度の食事は自分で作っております。

今までは何でも自分でやり、すぐ自転車を出掛けていましたが、それができないから悔しいです。少し遠い友達と会うことができず、電話でやりとりしております。近くの親友がよく家へ来てくれたり、電話してくれたりするので、本当にうれしいです。私も動けま

テーマ投稿 7月号のテーマ

幸福な散歩道

千種区京命扇寿クラブ 竹本 脩

私の趣味は散歩です。散歩は多くの人が楽しんでいて、平凡なことと思っていました。一人で散歩をして、意外と楽しいことが多くあることに気がきました。

春になれば桜花が美しく、ピンクの花びらが舞い散る中の散歩は夢のようです。夏は目に青葉がきれいですし、秋は紅葉が一段とさえわたります。冬期には6つの花白雪が見られるのです。

また、道すがらの草花を見るのもうれしい。春から夏のタンポポの花、秋のおわりに咲く真っ赤なマンジュシャカ(ヒガンバナ)は素晴らしい。

「聞かせて、おひとりさまを楽しむヒント」

四季を通して小鳥も多く見られ、早朝から元気なハトのさえずりを聞きながらの散歩は最高です。夕べになればかわいいスズメが仲間と交替しながら水浴びをする姿が見られるのです。これからおひとり散歩を続けたいです。

おひとりさまを楽しむヒント

白鳥区むつみ会 渡辺 順子

趣味は「旅」とはいえ、収入には限りがあり、とにかく毎月外出することを目標に。普段は質素・

「外出する時は思いっきりおしゃれに」
よそ行きの服も、お気に入りの服も着たおしています。先日も新たな友人と3人で新幹線やホテルをスマホで予約し、楽しい「旅」でした。今の楽しみは出かけること。おしゃれをすること。片づけること。とにかくやってみないとわからない。また、海外へ出かける日が来ることを楽しみにして。ワクワクが止まらない。

節約で。でも3食はキッチンとたんぱく質やカルシウムを心がけ、ウォーキングは日課。広報なごやの福祉会館だよりの情報をもとに行事に参加。友とのランチ会も楽しみの一つです。

物価高に負けない! 生活見直し術



次号テーマ

「読者のページ」ではテーマも設定しています。次号のテーマは「物価高に負けない! 生活見直し術」です。物価上昇で日用品や食料品などの値上げが相次ぎ、家計を大打撃…。それでも何とかやりくりしてきます!という方の節約術や、思い切ってこれまでの生活を見直したという方の体験談をお寄せください。

読者の声

コロナも収まり、やっと外出できるようになりましたね!! でも、私が3年の間に、体力が落ち調子が悪いです。困ったものです。でも、皆さまの声を聞かせていただいて元気が出ますね!! (北区H)

いつも楽しく拝読しています。「男性の料理教室」を楽しく読みました。私も挑戦してみたいと考える内容でした。(中村区A)

85歳の母と一緒に頭の体操にクロスワードを楽しんでいます。なるべく母に答えさせようと息子の私がヒントを付け加えています。ズバリ!と即答することがあって驚かされます。(千種区O)

スマホに変えましたがなれません。息子に何度も聞きます。2回から3回聞くと「何回聞くの」と言われます。(港区K)

私たち夫婦は、89歳と83歳です。役員さんが手芸、工作、マージャン、ゲーム、囲碁、散策などいろいろ行事を考えてくださるので、参加を楽しみにしています。「会っておしゃべりするだけでも大切だよ」と言ってくださいます。これからもよろしくお願いします。(天白区O)

当たるといいなあといながら、102歳の母と一緒にクロスワードを解きました。(天白区M)

なごやかひろばで他の老人クラブの活動の様子を知ることができ、良い刺激になりました。(中川区N)

文芸コーナー

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。



画/木村 あい(瑞穂区瑞高会)

短歌の部



名古屋城下手な初鳴き弥生きて 戌亥櫓の森に流鶯

(北区五月クラブ 伊佐治 清)

先に逝く友に「さよなら」の声が出ず 俯くだけの黙礼しをり

(北区シニアクラブへいあん 小林 康信)

ひとり立ちち父母に変わつて土を踏む 窓辺に漂よふえんどうの花

(西区平田永寿会 齊藤 文子)

この春も花を満開桜木は 忘れえずして人を和ます

(西区宝クラブ 村田 靖子)

受かったよ孫の電話に涙して 努力が実った志望校

(中村区森一豊寿会 櫻井八重子)



点滴や生の律動春浅し

退院の初歩いざないし若葉風

(昭和区川原第一NAC 山田チエ子)

春がすみ友と出逢いし施設には

活字にならぬ教えのありき

(瑞穂区姫宮シニアクラブ 天野 幸子)

葦芽吹く庄内川を見るが好き

地元愛する花屋の友や

(港区西福田西部老人クラブ 服部 初音)

町名が「桜坂」にははりし坂道に

さくらの薔あまた色づく

(守山区風越会 彌富 恵子)

桜道甲羅花のせ浮かれ亀

黄色声だす三人傘寿

(緑区ハツククラブ桶狭間 白石 輝子)

赤ポスト緑ボックス並び居り

悲喜こもごもの以心伝心

(天白区八事山年輪会 後藤 孝市)

新会員十名拍手で迎へたり

今日の総会華やきみする

(天白区若宮クラブ 滋野 昌子)

俳句の部



生きむこと辛き日もあり朧月

(千種区百寿クラブ 加藤 淑翠)

青深きダム湖彩る藤の花

(東区古出来恵比寿会 加藤みち子)

花見つっつけ我が家へ退院す

(北区東志賀第二寿会 大場美佐子)

春風に乗って浄土へ夫は発ち

(昭和区陶生会 近藤 幸子)

綿虫や夕闇迫りくる狭庭

(瑞穂区姫宮シニアクラブ 足立 忠昭)

青楓光る葉先の滴かな

(熱田区青池天寿会 岡田 武利)

たんぼの絮ふきかけし一息を

(中川区高寿会 溝口美代子)

新樹光ペタンク競う更衣

(南区なごやかどり第一健全会 加藤 京子)

水進む筈伸びて鳥の声

(天白区若宮クラブ 喜田 政子)

やつとかめ庄内緑地に青き踏む

(天白区大根むつみ会 中野 省蔵)

川柳の部



ヘルパーのやわらかき手とスパーへ

(千種区内山第七寿クラブ 村元 孝子)

留守電で通じぬ電話に友案じ

(千種区千石千寿会 吉田 守松)

おねしうは幻のごと尿パンツ

(北区六郷北フレンドリークラブ 井上千勢子)

夢の夢兜かぶって町歩き

(北区宮前シルバークラブ 高見美智子)

何処だろう花火の音で窓開けた

(中村区旭寿会 尾国 麗子)

ランデブウ、木星、金星、冬、夜空に

(中村区森西豊寿会 後藤 康之)

来ぬ親を玄閑脇で待つ小犬

(中村区稲葉地東部喜楽会 林 正弘)

手のしみを宝石みたいとけいた君

(中区平和第八寿会 浅野 元子)

地球に平和と安穩を祈る日々

(中区第二千寿会 島田 悦子)

敵ファンも熱中させる二刀流

(中区平和第六寿会 樋口 君代)

趣味運動金がなくてもできること

(中区第三きらく会 堀田友三郎)

目玉焼き目玉飛び出る物価高

(熱田区福寿会 川上 智生)

靴紐を緩く結んで自由なり

(中川区ポッポ会 伊藤壽巴江)

まだ米寿リニアに乗るまで生きてやる

(中川区五反田第五楽々クラブ 永田 康弘)

友達と何時も話はぐちばかり

(港区惟信東部長寿会 山崎 正子)

さくら散りばたんに藤が酒宴待つ

(守山区第二長寿会 出口 昌子)

二年間マスクの中の皺も増え

(名東区勢寿クラブ 丹所 和子)

夢も金も欲は尽きない八十路坂

(名東区郷クラブ 戸潤 武)

節約をしても食べたいゆで卵

(名東区貴船みどり会 三谷 典子)

初まごがハワイで生まれ早や二十五

(天白区八事山年輪会 篠崎 房美)



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(〒46210844名古屋市中区清水四丁目17-11名古屋市民総合社会福祉会館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。

作ってみましょう! お手軽手料理 51

きいろ、あか、みどり 3つの色をそろえよう!

何のことかと思われた方も多いでしょうが、これは「食事バランス」のお話です。毎日元気でいるためには「食事が一番」という方はたくさんいらっしゃるでしょう。では「食事の何に気をつけるとよいですか?」と、具体的に聞くと「?」となることが多いと思います。それを簡単にお伝えするのが「きいろ、あか、みどり 3つの色をそろえよう!」という食育キャッチフレーズです。

「きいろ」はエネルギー源になる主食のご飯やパン、麺を指します。「あか」は骨や筋肉をつくるたんぱく質で肉、魚、卵、大豆製品などの食品です。「みどり」は体の調子を整え、病気にかかりにくくする野菜、海藻、きのこなどのことです。

さて、今日の朝ご飯にこの3色がすべて入っていましたか? 昼食、夕食はいかがでしょう。まずは1食でよいのでこの3つの色を意識して食事を組み立ててみましょう。特にシニア世代には「あか」が必須です。毎食、手のひらサイズの「あか」の食べ物を一つ、食卓に並べてみませんか。

名古屋健康福祉局 管理栄養士 磯部 貴恵

どんぶりなら1食で3つの色がそろいます。刺激で食欲もアップ。

コロコロ彩りぴりっとどんぶり

〈材料1人分〉

- ご飯150g
サラダチキン1個(60g)
アボガド...小1/2個(80g)
トマト1/2個(80g)
枝豆40g
しょうゆ小さじ1/2
わさび小さじ1/3
ごま油小さじ1

〈作り方〉

- (1)サラダチキン、アボカド、トマトは1cm位のサイコロ状に切る。枝豆はさやから出しておく。
(2)(1)をしょうゆ、わさび、ごま油をあわせたものであえる。
(3)丼にご飯をよそい、上に(2)をのせる。

〈調理アドバイス〉

- *わさびが苦手な方はなしでも結構です。
*暑い時期に大葉やミョウガなどを刻んで入れても食欲が増します。



唄おう

なつかしの歌

※歌詞は3番まであります。

すいかの名産地
ともだちができた すいかの名産地
なかよしこよし すいかの名産地
すいかの名産地 すてきなところよ
きれいなあの娘の晴れ姿 すいかの名産地

すいかの名産地

アメリカ民謡
訳詞 高田三九三

原曲はアメリカ民謡の「Old MacDonald Had a Farm」(マクドナルド爺さんの牧場)。「メリーさんのひつじ」「ロンドン橋」などの訳詞を手掛けた高田三九三が日本語の歌詞を付けた。原曲には「すいか」の歌詞がないため、謎解きのテーマになることも。日本では「ゆかいな牧場」の曲名でも親しまれている。

八幡はるみ GARDEN

美しく咲き誇る花々、まばゆい光にま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。かぐわしき装飾の世界をご紹介します。



会場風景 (phytotherapy 2023)

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(※7月17日、8月14日は開館)、7月18日(火)
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「マリー・ローランサンとモード」

本展では、ともに1883年に生まれたマリー・ローランサンとココ・シャネルの二人の活躍を軸に、華やかで自由な雰囲気のある1920年代のパリで、美術とファッションが互いの境界を越えてダイナミックに展開していく様子をたどります。



マリー・ローランサン(わたしの肖像)1924年 油彩/キャンヴァス マリー・ローランサン美術館 ©Musée Marie Laurencin

名古屋市美術館(芸術と科学の杜・白川公園内)

会期/2023年6月24日(土)~9月3日(日)
開館/9:30~17:00 (8月11日を除く金曜日は20:00まで)
休館/月曜日(※7月17日、8月14日は開館)、7月18日(火)
入場料/一般1,800(1,600)円、高大生1,000(800)円、中学生以下無料
※()内は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。



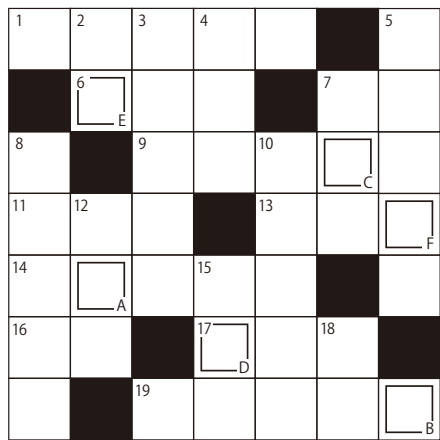
吉田麺業 店舗情報

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。

★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55名の方に贈呈します。締切は8月17日(当日消印有効)です。★前号クロスワードパズルには237通のハガキが寄せられました。正解は「カンセツウ」でした。



◎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

- 2 足の付け根からひざまでの部分
3 油あげの中にしめしをつめた食べ物
4 湯を沸かす金属の道具
5 ウェブサービス利用者の登録情報や利用権
7 女性の医師
8 上下の歯がびたりと合うこと。またはその具合
10 仕事や研究の成果。「○○○○○予想」
12 その月の3番目の日。1日の3倍
15 1週間ごとのそれぞれの日の名前
18 初夏の長雨。じめじめした季節

ヨコのカギ

- 1 相手の立場になって考える心
6 もち米でできた皮を2枚あわせ、中にあんをつめた和菓子
7 その時々につけられた物の値段
9 森林を育成・保護し、木材などによって利益を得る産業
11 土の中にすむ、手足がなくひものように細長い動物
13 音の最後でかすかに残っているもの
14 段違いの強さで勝つこと
16 漢詩に対して、奈良時代に発生した日本固有の詩歌
17 道や進む方向が右へ曲がること
19 特に優秀な者が例外的に学年を飛び越して進級すること

お楽しみクロスワード

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70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、実に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。(公社名古屋市老人クラブ連合会)

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)
椿本 健吾(千種区)
武田 伸(東区)
伊佐治 清(北区)
山根 三男(西区)

http://www.nagoyarouren.com

★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)

編集後記

新型コロナが季節性インフルエンザと同じ「5類」に引き下げられ、老人クラブの活動も正常に戻ってきましました。

第31回名古屋市老人クラブ大会・第48回名古屋市老連通常総会も無事開催されました。顕彰者をご紹介いたします。各区だよりや文芸コーナーも充実しています。

引き続き感染防止を心がけながら、家の中から一歩出て、思い切り老人会活動を楽しまししょう。お楽しみクロスワードにも挑戦しましょう。(T)