

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 さくらの葩あまた色づく

(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 今日の花会華やきみする

(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 花見つつ急げ我が家へ退院す

(東区古出来恵比寿会 加藤みち子)

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 たんぽぽの絮ふきかけし一息を

(熱田区青池天寿会 岡田 武利)

新樹光ペタンク競う更衣 水玉む笥伸びて鳥の声

(南区なごやちどり第一健全会 加藤 京子)

やつかめ庄内緑地に青き踏む (天白区大根むつみ会 中野 省蔵)

へルパーのやわらかき手とスパーへ 留守電で通じぬ電話に友案じ

(千種区内山第七寿クラブ 村元 孝子)

おねしうは幻のごと尿パンツ 夢の夢兜かぶって町歩き

(北区六郷北フレンドリークラブ 井上千勢子)

何処だろう花火の音で窓開けた ランデブウ、木星、金星、冬、夜空に

(中村区旭寿会 尾国 麗子)

来ぬ親を玄閑脇で待つ小犬 手のしみを宝石みたいとけいた君

(中村区稲葉地東部喜楽会 林 正弘)

地球に平和と安穩を祈る日々 敵ファンも熱中させる二刀流

(中区平和第八寿会 浅野 元子)

趣味運動金がなくてもできること 目玉焼き目玉飛び出る物価高

(中区第三きらく会 堀田友三郎)

靴紐を緩く結んで自由なり (熱田区福寿会 川上 智生)

(中川区ポッポ会 伊藤壽巴江)

川柳の部



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 さくら散りばたんに藤が酒宴待つ

(港区惟信東部長寿会 山崎 正子)

二年間マスクの中の皺も増え 夢も金も欲は尽きない八十路坂

(名東区勢寿クラブ 丹所 和子)

節約をしても食べたいゆで卵 初まごがハワイで生まれ早や二十五

(名東区貴船みどり会 三谷 典子)

(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す)。▼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(〒462-1084 名古屋市中区清水四丁目17-11 名古屋市民社会福祉会館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、病気が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、アボガド、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。

