

名古屋市老人クラブ通信

第71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



活発な質疑応答



アトラクション



懇親会の最後を飾る名古屋市老連



## 令和5年度 東海・北陸ブロック 老人クラブリーダー研修会



女性リーダー代表者会 手作りの記念品

7月6日・7日の両日にわた  
 り、令和5年度東海・北陸ブロッ  
 ク老人クラブリーダー研修会が  
 名古屋カールデンパレスにて、開  
 催されました。本年度の主催は、  
 名古屋市老連と全老連です。研  
 修会にはブロック内のリーダー  
 170名が参加。「のぼさう!  
 健康寿命、抱おう! 地域づく  
 りを」の理念のもと、久しぶり  
 に多くの仲間が集い、笑顔があ  
 ふれていました。

### 【1日目】

- ◆開会／主催者・来賓あいさつ
- ◆基調報告／全国老人クラブ連  
 合会 正立斉事務局長
- ◆講演／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) 平川仁尚健康開発  
 部長(医師・医学博士)
- ◆アトラクション／三味線・民謡
- ◆懇親会

主催者を代表して、名古屋市  
 老連の犬飼鏡治会長があいさつ  
 に立ちました。「東海・北陸ブ  
 ロックの皆さまが一堂に会する  
 研修会は4年ぶりです。自粛を  
 余儀なくされ、活動には苦労が  
 あったと思います。住み慣れた  
 地域で、自分らしく暮らしてい  
 ける社会を実現するため、老人  
 クラブは健康づくり・仲間づく  
 り・地域づくりの担い手として、  
 その役割をなお一層求められて  
 います。皆さまとクラブにとっ  
 て、実りある研修会になること  
 を期待しています」と、力強く  
 語りました。



連の正立斉事務局

その後「老人ク  
 ラブの現状と課  
 題」と題し、全老

長による基調報告があり、高齢  
 者を取り巻く状況やクラブの現  
 状を具体的な数値で示し、今後  
 の取り組みを解説しました。ま  
 た昨年11月8日に天皇皇后両陛  
 下をお迎えし、東京・両国国技  
 館において、全老連創立60周年  
 記念「全国老人クラブ大会」が  
 開催されたことを報告。天皇陛  
 下より賜った「おことば」も披  
 露しました。



括ケアシステムに おける老人クラブ の役割」をテーマ

に、平川仁尚氏による講演が行  
 われました。「生きがいを持ち、  
 楽しく過ごすことは、健康寿命  
 延伸につながります。閉じこも  
 りの生活でフレイルが進むとリ  
 スクが高まるため、引っ張り出  
 してあげることが大切」と説き  
 ました。これからは住民組織を  
 中心としたソーシャル・キャピ  
 タルの時代に入るとし、地域で  
 受け止め、行政につなぐ流れに  
 なるとのこと。「信頼関係で結  
 ばれ、お互いさま(互助)の意  
 識を持ち、ネットワークでつな  
 がる。この三位一体となったも  
 のがソーシャル・キャピタル。  
 ここに老人クラブの役割があ  
 る」と話しました。学びの機能  
 も併せ持つ「カフェ」のような  
 通いの場があると、よい効果が  
 生まれるようです。地域におけ  
 る新たな役割を考える機会にな  
 りました。

※ソーシャル・キャピタルとは  
 …人々の協調行動を活発にすること  
 によって、社会の効率性を高めるこ  
 とのできる、「信頼」「規範」「ネッ  
 トワーク」といった社会組織の特徴  
 (2頁に続く)



犬飼市老連会長



# 令和5年度 新任会長研修会

6月14日、昭和文化小劇場において、令和5年度新任会長研修会を開催しました。新任会長72名およびクラブリーダー11名が参加。本研修会は老人クラブの目的と役割をはじめ、取り巻く現状などを理解し、地域を担うリーダーとしての資質向上を目的としています。

開会にあたり、犬飼会長があいさつ。「人生100年時代という言葉をよく耳にします。人生が長くなれば、生活を豊かにできる機会が広がる反面、老々介護や闘病生活といった深刻な現実も待って



意見交換会



いきいきクラブ体操

(1頁からの続き)

## 【2日目】

### ◆いきいきクラブ体操

- ◆事例発表
- (1) 石川県志賀町／令和シニアクラブ・山本洋子クラブ長
- (2) 福井県永平寺町／ゆずり葉の会・大関政英副会長
- (3) 愛知県津島市／つしま生きがいクラブ・日比正光会長

浅野幸雄会計  
◆意見交換会／テーマ「クラブ活動を楽しくむヒント」コーナー  
◆ディネーターは地域問題研究所・池田哲也氏

名古屋市老連女性リーダー会代表者メンバーがステージに上がり、いきいきクラブ体操からスタート。ウォーミングアップ後、事例発表に移り

ました。

### (1) 石川県／令和シニアクラブ

解散した地区で女性4名がクラブを立ち上げ、復活させた事例を発表。高齢者が住みやすい地域となるよう、令和3年に見守り支援や生活支援などを行う「友愛活動」を開始。会員数が55名に増えたため、「令和第2シニアクラブ」を立ち上げました。現在も友愛活動を継続し、会員が力を合わせ、クラブを発展させています。

### (2) 福井県／ゆずり葉の会

「自身の福祉増進のための事業を創造する活動を起こそう！」という考え方を取り入れ、生き生きと活動している事例を発表。ライフスタイル

の変化を踏まえ、新しい高齢者ニーズとのミスマッチを解消するために、議論を重ねています。役員若返りを図り、名称も老人会を使わず「ゆずり葉の会」に変更しました。地区の65歳以上未加入の方全員に「氏名入り」の案内状を持参し、説明しながら勧誘活動。結果、22名の新規会員加入につながりました(現在会員数58名)。

### (3) 愛知県／つしま生きがいクラブ

福祉施設の管理者として10年ほど実績を重ね、独自の事業を積極的に展開しています。事務局には常駐の役員を配置し、報酬を支給することで円滑な運営を図っています。また、ホームページを随時更新して活動内容を発信し

います。健康の維持は大事で、なごやかクラブの活動自体が健康づくりの宝の山であります。研修会で得たことを今後のクラブ運営のヒントにしてください」と述べました。

続いて「老人クラブの組織と活動」と題し、田口欽郎研修委員長より講義がありました。老人クラブは「生活を豊かにする楽しい活動」と「地域を豊かにする社会活動」を柱としています。仲間を増やして活力を維持するためには

地域を回って声掛けしたり、参加者が減ったらやり方を変えたり、工夫することが大切と説きました。その後、名古屋市健康福祉局高齢福祉課の松岡康治企画

係長から「老人クラブ運営補助金」について、説明がありました。申請の手続きや補助の考え方など、ポイントを押さえながら解説。「補助金は税金から出されているため、適切に使われたことがわかる書類が必要になります。不明な点があれば気軽に相談してください」と、結びました。

休憩を挟み、あいち健康の森健康科学総合センターの平川仁尚健康開発部長を講師に迎え、「すこやかなエイジンググライフ」をテーマに講演が行われました。QOL(クオリティオブライフ)生活の質・人生の質の向上など、健康で長生きするための情報をさまざまな角度から紹介。例として、若い

ています。主に女性部役員が活動を支えているサロン事業や、地域の企業や商店(53カ所)と連携し、クラブ会員証の提示で特典が受けられる仕組みなども構築。入会のきっかけになつている事例として発表しました。今年度の新たな事業として津島市と連携し、eスポーツ体験の場を提供する予定です。

次に「クラブ活動を楽しくむ」をテーマに、池田哲也氏による進行のもと、参加者全員で意見交換会が行われました。会員数減少や後継者不足改善には、まずは会員がクラブのメリットを再確認し、楽しむことが有効です。お互いのクラブ事情を知ることで話も弾み、有意義な時間を過ごしました。

頃と比べて「衰えた」と思いながら暮らす人より「まだまだ元気」と思いながら暮らしていく人の方がQOLが高い状態にあるとのこと。また、人生の終末期を見据え、医療やケアについて前もって考え、大切な人と話し合い、自分の言葉で残すことも必要と語りました。



要望事項2点の概要を紹介  
します。一つ目は、老人ク  
ラブの活動が、まだ地域で十分  
に知られていない面があるこ  
とから、行政を通じて区政協  
力委員や民生委員児童委員な  
ど関係団体にクラブ活動を周  
知するとともに、会員勧誘の  
ため町内会などでのチラシ回  
覧を依頼するものです。

二つ目は、単位老人クラブ  
会長の高齢化などにより運営  
補助金にかかる事務が大変負

名古屋市の来年度予算編成を前  
に、7月20日、なごやかクラブ名古屋  
(市老連)の犬飼鏡治会長はじめ  
水谷弘、天野直明、加納年子各副会  
長の4名が名古屋市役所を訪れまし  
た。健康福祉局の浅野正敏長  
寿社会企画監に対し、昨年度  
要望事項(クラブ運営補助金  
の増額等)の実現に謝意を伝  
えるとともに、来年度に向け  
た要望書を提出し、クラブ活  
動の実情や要望内容の主旨を  
訴えました。



### 令和6年度名古屋市長への 予算要望書を提出

担となっていることから、運  
営補助金の申請・精算報告の  
簡素化とより分かりやすい手  
引き書の改訂を要望しまし  
た。併せて、運営補助金が充  
てられる茶菓代の上限アップ  
についても要望しました。

市側からは「健康長寿社会  
をつくっていく上で、老人ク  
ラブの活動はとても重要であ  
り、クラブ活動をより活性化  
していく必要があると認識し  
ています。クラブ数・会員数  
の減少や役員の皆さま方のご  
苦勞など、今日は生の声をお  
聞きしました。ご要望いただ  
いた内容につきまして、行政とし  
てどのようなことができるのか、また  
事務の簡素化について具体的にどう  
していくのか検討してまいり  
ます」と、お話がありました。

## 令和5年度 全老連「活動賞」

全老連では、クラブ活動への意欲を高めるとともに、クラブの一層  
の発展を図るため、毎年、範とすべき先進的な取り組みを行っている  
単位老人クラブや連合会に「活動賞」を授与しています。

名古屋市老連では、千種区の千石学区老人クラブ連合会と熱田区の  
千年学区老人クラブ連合会が受賞されました。



千石学区老連

千石学区老連は昭和38年に結成。現在は11クラブ、372名の会員  
数です。戦災復興の大事業として整備された100m道路で地域が分  
断されるといった課題を解決するため、広域連合を組織し、幅広い活  
動を行っています。

サロン活動では、「共生型ふれあいいきいきサロン」を設け、高齢者  
と子育て中の親子がふれあうことをねらいに、であい・ふれあい・さ  
えあいの「3あいお茶のみ会」を週1回開催し、交流を深めています。

そのほか、清掃活動や健康づくり活動、世代間交流活動など幅広い  
活動を行っています。



千年学区老連

千年学区老連は昭和27年設立。12クラブ、433人の会員からなり  
ます。12クラブの半数以上が、友愛活動や社会奉仕活動に参加し、  
連合会や単位クラブの活性化に貢献。この学区では10年以上もクラブ  
数が減少しないという実績を誇っています。

区政協力委員や民生委員などとの連携も大切にしています。

## 市老連 これからの行事予定

月日(曜日)	行 事 名	場 所
10月10日(火)	健康マージャン大会	麻雀ウイング
10月11日(水)	JASSくらぶとの交流交歓事業 史跡散策 (天白区:姫街道とハイキングコース)	集合場所 地下鉄 鶴舞線「平針」駅
10月12日(木)	女性リーダー ノルディック・ウォーキング体験会	名城公園
10月31日(火)	グラウンド・ゴルフ大会	白川公園
11月 8日(水) ~9日(木)	全国老人クラブ大会	秋田県
11月14日(火)	JASSくらぶとの交流交歓事業 史跡散策 (東区:尾張徳川家ゆかりの寺院・施設)	集合場所 地下鉄 桜通線「高岳」駅
11月17日(金)	健康づくりウォーキング大会	東山総合公園
11月29日(水)	女性リーダー研修会	総合社会福祉会館 7階 大会議室
12月 1日(金)	ボッチャ競技大会	東スポーツセンター
12月 4日(月) ~5日(火)	全老連「高齢者の健康づくり・生活支援 セミナー」	東京都
12月 6日(水)	JASSくらぶとの交流交歓事業 史跡散策 (西区:名古屋おもしろード)	集合場所 地下鉄 名城線「名古屋城」駅

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

# 生きがいと健康づくりの推進 ⑫

## なごやかクラブ中村 岩塚学区友楽クラブ

友楽クラブ  
前田 弘子 会長



会員数が、昨年度までの46名から倍近くの86名に増えた友楽クラブ会長の前田弘子さんにお話を伺いました。

友楽クラブは、岩塚学区内の自主管理マンションの老人会の名称です。101戸宅を有するこの集合住宅は昭和55年に建設され43年が経過し、高齢居住者が大半です。

前田会長は、生まれも育ちも中村区で、助産師として長年中村区で活躍されて来られた方です。お仕事柄、赤ちゃんやお母さんとの関わりはずっとあったのですが、ご両親が晩年認知症になられてから「医療従事者の端くれとして、赤ちゃん子どもからお年寄りまでが健康で幸せに過ごせるように」との感覚が自然に生まれたとのこと。昔ならば地域住民間に当然のようにあった『助け合いの精神』『お互いさま感覚』が希薄になってマンションの住民同士も疎遠になりがちでは?との懸念も感じ、成年後見制度にも関心を持つなどしておられました。

友楽クラブ会長を前会長さんから引き継いだ際、日頃の想いの丈をお話すると「やりたいことはやってご覧下さい」と背中を押され『なごやかひろば』配付の際など、機会をみては全戸を訪問し、友楽クラブに未加入の方に積極的にお声掛けした結果、加入者を倍増させられたとのことでした。

前田会長の若さ・行動力により、友楽クラブはじめ学区内クラブが活性化し発展することを願ってやみません。



## 会員募集のチラシ 配布中!!

多くの方に老人クラブのメリットを知っていただき、加入していただくため、募集のチラシを配布しています。(区によってデザインが異なります)

公益社団法人名古屋市老人クラブ連合会

### 老人クラブ会員募集

人生100年時代に  
おける老人クラブの役割

- 集いは、人生を楽しくします。
- 集いは、心の支えとなります。
- 集いは、健康長寿に貢献します。

老人クラブは皆さんの加入をお待ちしています。

お問合せ先  
口区老連事務局(口区役所福祉課内) TEL 000-000-000



## なごやか 彩時季

シリーズ

守山区 大森寺・雨池公園  
～尾張藩主ゆかりの寺と珍しい学校公園～

■交通名鉄瀬戸線「大森・金城学院前」駅下車

南西にある雨池ともつながり、春は桜がきれいで、野鳥の観察にも絶好の場所です。

大森・金城学院前駅北口より徒歩2分、守山区弁天が丘に浄土宗大森寺があります。

1661年、尾張二代藩主の徳川光友が、生母乾の方(歎喜院)の菩提寺として、この地に創建しました。本尊は阿彌陀如来で、中門の山号の額は、光友の直筆。秋の境内は紅葉が見事です。

また、寺から約400m北東に、雨池公園があります。1988年に名古屋市1000カ所目の公園として開設。大森北小学校の南東側に広がる公園は、境目のない「学校公園」です。



## 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
太白区 807-3898	◎名古屋市老人クラブ連合会 TEL 991-7734 FAX 991-7581	

# 令和5年度 女性リーダー 屋外研修会



5月11日、女性リーダー屋外研修会を開催。参加者は22名。

今回は、JR名古屋駅近くのノリタケの森。ヨーロッパ風のしゃれた公園にレンガ造りの建物が点在し、レストラン、ミュージアム、ショップなどからなる複合施設。日本を代表する陶磁器メーカー・ノリタケの工場跡地で、陶磁器をテーマにしています。

施設内では、陶磁器の製造工程の展示にじっと見入っている方、名品のコレクションを眺めている方、カップの絵付け体験に興味を示される方、ショップでは商品を手にとって使い勝手を試される方、料理上手の皆さんは洋食器に興味津々。

公園は、赤レンガの建物やパランル付きの椅子、池、芝生が配され、都心のオアシスといったところ。三々五々、散策される方、椅子に座って休んで



みえる方、皆さん思い思いに過ごされていました。今回は晴れ。外にいただけで気分は爽快。この後は、お楽しみの懇親会。「年度の当初からお互いを知りたい」という要望に、1月の懇親会を5月に早めました。席はくじ引き、顔写真のついた名簿を配り、まずは顔と名前を覚える、そして人となりを知り、親交を深めることをねらいとしました。

「時間が足りない、もう少しゆっくりしたい」、「今度は個人的に来て、ゆっくり見学したい」、「区老連の研修会の候補にしたい」、そして「顔写真があったので、多くの方の顔と名前が一致しました」と、皆さんから好評いただきました。

「思いやる心が事故を遠ざける」

なごやかクラブ 交通安全標語

## 参加者募集！ 第16回市老連健康づくり ウォーキング大会

参加費  
無料

とき／令和5年11月17日(金) (予備日11月24日(金))  
ところ／東山公園1万歩コース内の約3・7kmのコース

みんなで歩き 健康づくりの輪を広げよう  
飲み物持参で 随時水分補給を忘れずに！



## 第21回 世代間交流スポーツ大会

子ども会と老人クラブがスポーツを通して交流を深め、ニュースポーツの普及を図る世代間交流スポーツ大会が6月17日に枇杷島スポーツセンターにて開催されました。

新型コロナウイルス感染症拡大のため、3年間中止としてきた大会ですが、4年ぶりに開催することができました。21回目となる今回は西区内の小学生48名と市内の老人クラブ会員48名が、カローリング競技を一緒に楽しみました。

最初に日本カローリング協会、鈴木インストラクターによる競技の説明と練習を行ってから、16レーンに分かれ、子ども会と老人クラブのチームが2試合ずつ対戦しました。

1試合6イニング制でイニングごとの得点はキャプテンによる最後の投球が終わるまでどちらに入るかがわからないため、あちらこちらで歓声やため息がでて、白熱した試合が繰り広げられ、子ども会チームが勝ったレーンからは大歓声が上がりました。

最後に子ども会、老人クラブそれぞれ2試合の合計得点の上位3チームが表彰され、10位のチームにラッキー賞が贈られました。

老人クラブの優勝は西区、準優勝は瑞穂区、第3位は緑区、子ども会の優勝は山田、準優勝は児玉B、第3位は児玉Cのチームでした。

※参加申し込み：各区老人クラブ連合会 事務局 (区役所福祉課内=☎4頁参照) にお申し込みください。

## 各区だより

熱田区  
あつたコロナ禍の  
老人クラブ活動について

令和元年の秋に中国で発生した、新型コロナウイルス感染症。当初は対岸の火事としてとらえていたが、日本でも発生し、3月末に政府から緊急事態宣言が発出するに及び日本中がパニックのようになりました。世間を見回すと朝の通勤時間帯なのに電車はがら。ひどい時には一両に数人という時もありました。名古屋駅も人が少なく、タクシートの運転手の話では、コロナ患者が入院している病院の前を通るときは、息を止めて通過するという話も聞きました。

これも、得体の知れない感染症で治療法もまだ確立していない、予防のワクチンもまだ開発されていない状況ではやむを得ない反応ではないかと思えます。今思えば日本だけでなく世界中が異常な様子でした。その後ワクチンの開発と予防接種の実施、ウィズコロナの生活など、そして新型コロナ

の分類が今年5月以降2類から5類に変更になり日常生活に戻りつつあります。

この間老人クラブの行事は、令和2年度は、ほぼ中止。秋のウォーキング大会だけが、感染症対策をしっかりとって実施しました。令



和3年度は、前年に引き続き屋内の密になりそうな行事は中止、屋外または、密にならない、カローリング大会、秋のゴルフ大会、秋のウォーキング大会は、感染症対策を実施して行いました。令和4年度は、全行事感染症対策、人数を制限して実施しました。今年度は、今のところ平常どおり実施しています。



このコロナ禍の中、クラブ会長さんには、大変な苦勞をされたと思います。特に初期の段階では、今まで借りていた、学校、区役所講堂、コミセンなど軒並み使用禁止となり、どこで行うのか困られたと思います。特に高齢者は感染しやすく、重症化しやすいなど特有の特性を抱えていて、コロナが怖くて、外出も

できない、人と会うこともできないなど、だんだんとフレイル状態におちいることにもなります。ただこういう時にこそ老人クラブ員、お互い電話などで連絡し合い、孤立にならないよう支え合い前向きに生きたいものです。(熊澤 克則)

中川区  
なかがわ名古屋が生んだ世界の  
スポーツ、カローリング

4位を決定し、さらに総合優勝を決める決勝トーナメントへ進みます。ジェットローラをまっすぐに投げられない、距離が短かすぎたり、ゾーンをオーバーしてアウトになったりと、ジェットローラのコントロールが難しいのですが、参加者はまさに一挙手一投足に一喜一憂しながらも、ゲームを楽しみむ姿・歓声があちらこちらの対戦で見受けられました。

ところで、氷上のカーリングにヒントを得たカローリングが中川区発祥のスポーツであることをご紹介しようか。

新型コロナウイルス感染症が5月8日から5類感染症に移行され、いろいろな行事や事業が実施しやすい雰囲気になったところです。

中川区老連では、例年6月にカローリング講習会と学区対抗の大会を開催しています。



屋内スポーツのカローリングは天候に左右されず、学校の体育館やスポーツセンター競技場など広い開放感ある会場で行うため人気のあるニュースポーツ(※)で、市老連では高齢者と小学生などが一緒に楽しめる世代間交流スポーツとして改めて脚光を浴びていると思います。

さて、決勝の結果、中島学区チームが総合優勝。次の市大会への切符を手にして大会を無事終えました。

(写真・祖父江 隆)

／文・加藤 嘉博)

中川区カローリング大会はA〜E組の5組に分かれ、参加学区の3名1チーム、計20チームが抽選によるトーナメントで対戦し、各組優勝・準優勝と3位

※20世紀後半以降に考案・紹介されたスポーツ群のこと。カローリングとは、軽やかに回転するの組み合わせともいわれています。

# 各区だより

## 港区

### 活動の回復をめざして

なごやかクラブ港では、令和元年度後半から休止していた行事や活動を、4年度当初より規模は小さくとも徐々に回復させていくこととしました。

まず6月15日に85名がバス3台に分乗して渥美半島方面へ日帰りの会長等研修会を実施しました。田原市博物館で展示されている渡辺華山の生い立ちや人となりを偲び、そのあと豊川稲荷へ参拝しました。

6月29日にポッチャ体験会を各学区参加の48名で楽しみ、10月14日に稲永公園野球場でゴルフ大会を、参加選手を通常の半分以下の162名で競い合いました。

11月8日の演芸大会は港文化小劇場で、声出し禁止で日舞2組、民謡踊り3組、歌謡舞踊、大正琴、フラダンス、そして銭太鼓と9チーム54名の熱演で華やかな舞台に100余名の観衆は大満足でした。



第51回 演芸大会  
港区老人クラブ連合会(なごやかクラブ連)



そして4年度最後のイベント「趣味の作品展」を2月20日から22日にかけて開催しました。3年の間隔が空いての開催だったので出品者や出品数が増え、ほぼ集まるのが気をもみましたが、各会長皆さんの声掛けと出品者の掘り起こしに早くから奔走していただき、また会員皆様の熱意によって15学区から210名の力作499点が寄せられ、作品数は

心配をよそに前回の78%まで回復でき、約330人の皆さんに作品を披露することができました。今回は着物や帯をバッグや洋服に仕立て直された素敵な大型作品が数多くみられました。

4年度唯一活動ができなかったのは、皆さん好評の港文化小劇場での「楽しく唄おう会」でした。5年度には新型コロナウイルスも終息してくれて、皆さん自慢の十八番が拝聴できることを楽しみにしています。

(寺野 肇)

## 南区

### みなみ

### 顔の見える関係づくり

すでに実施しました。

また、豊田学区連絡協議会の一員としての役割も大切にしており、巡回パトロールなどと一緒に活動しています。

この夏は令和元年度を最後に休止にしていた夏まつりを7月29日～30日、協議会で再開し、クラブとして模擬店(金魚すくい)を出店し子どもたちと大いに交流しました。(なお、金魚を購入してから、お祭りまでの2～3日間の金魚の健康管理は大変でした。)

これからも学区内でクラブの知名度を上げ、より多くの方に入会していただき、社会貢献や楽しい活動を通して顔の見える関係をつくり、暮らしの豊かさや安心感が得られるように努めていきます。

(柴田 輝雄)



豊田学区老人クラブ連合会は単一クラブ数は5つ。会員数は152名(4月1日現在)です。学区老人クラブは各種スポーツ大会・研修旅行等のイベントを実施していますが、その中でも力を入れているのは毎月第4水曜日に豊田コミセンで10年以上続けている「健康会」です。きっかけは学区からの声掛けで始まり、その後クラブで継続運営しています。

会は音楽・体操・健康講話など健康長寿を目的とした多方向の内容となっており、毎月20～30人が楽しんで参加しています。この会は会員勧誘の場でもありますが、欠席の理由を確認して、互いを気遣う場でもあります。

「コロナ禍」の時もこの事業を活動の「幹」として位置づけ、感染防止策を徹底し毎月欠かさ



楽しく介護のすすめ ~心と体の健康講座~

北部介護者教室

10/25(水) 「フェムテック(女性のデリケートゾーンケア)と骨盤底筋体操」

11/ 1(水) 「新聞ちぎり絵でクリスマスカードを作ろう」

11/15(水) 「口腔ケア~元気なお口は健康の源~」

11/29(水) 「らくらくお出かけ術 ~身支度から車の乗り降りまで~」

※4回シリーズですが、1回のみ参加もできます。

プラザおしゃべりサロンのご案内

※11/29終了後、交流会を開催します。介護者教室を受講された方は、どなたでも参加できます。

【会場】名古屋市総合社会福祉会館 7階研修室東西
【時間】午後1時30分~3時
【定員】各回20名
【費用】無料
【申込】9月21日(木)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

11/11(土) 「楽しく安全に歩く! 2本の専用ポールでスマートウォーク!」

11/25(土) 「らくらくお出かけ術 ~身支度から車の乗り降りまで~」

12/ 2(土) 「フェムテック(女性のデリケートゾーンケア)と骨盤底筋体操」

12/ 9(土) 「自宅でできる! 食事の工夫と調理のポイント~おいしく食べて、元気に長生き!~」

※4回シリーズですが、1回のみ参加もできます。

プラザおしゃべりサロンのご案内

※12/9終了後、交流会を開催します。介護者教室を受講された方は、どなたでも参加できます。

【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
【時間】午後1時30分~3時
【定員】各回20名
【費用】無料
【申込】9月28日(木)午前10時より電話・FAX・郵送・窓口・Webにて受付開始(先着順)

◆申込先・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・年末年始を除く)
〒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、皆さまの社会参加を支援します。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?

11月募集 (12月実施)

☆申込期間 11/1(水)~11/20(月)

- 警備業基礎講習
パソコン/エクセル(基礎)



「警備業基礎講習」

12月募集 (1月実施)

☆申込期間 12/1(金)~12/20(水)

- パソコン/エクセル(応用)
はじめてさわるパソコン



「はじめてさわるパソコン」

1月募集 (2月実施)

☆申込期間 1/1(月)~1/22(月)

※電話受付: 1/4(木)~

- パソコン入門
P検3級試験対策講座
竹工作教室
講演会



「竹工作教室」

※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。

◆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

- 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 12/29~1/3を除く 9時~17時)
☎ 052-842-4692

アクセス情報

地下鉄鶴舞線・桜通線「御器所」駅下車②番出口より右手に40m 『御器所ステーションビル』4・5階

なごや見守り情報

不用品の買取りはきつかけ作りに過ぎず、目的は貴金属の可能性が!

「不用品を買い取る」という電話や広告により訪問を依頼したら、貴金属を売る事になってしまったとのトラブルが発生しています。困ったときは、名古屋市消費生活センターにご相談ください。

「不用品を買い取ります」と電話がかかってきたことはありませんか。突然かかってきた電話や広告を見て、不用品の買取りを依頼したはずが、貴金属を売ってしまったという相談が寄せられています。事例の多くは、不用品を引取った後も業者が居座り、貴金属はないかと尋ねます。査定だけでも良いと言われる貴金属を出したら、安価に買取られてしまったというものです。

店舗以外の場所で買取業者が物品を買取することを「訪問購入」といい、特定商取引法で規制されています。業者には契約書面の交付が義務付けられているので、売却した時は契約書面の交付を求めましょう。

訪問購入の場合、契約書を受け取って8日間はクーリング・オフできますが、本、CDなどや、自ら買取りを依頼した物品は対象ではありません。自分か呼んだ業者でも、買取りを約束していない物品はクーリング・オフできるので、困ったときは消費生活センターに相談してください。ただし、クーリング・オフしても業者が物品を紛失したり転売するなど、返却されない可能性があります。クーリング・オフ期間内は物品の引渡しを拒むこともできるので、手元に置いておくことも検討しましょう。

引越しや遺品整理などで大量に出る不用品の処分は、通常のゴミ収集や自己搬入のほか、名古屋市の収集運搬許可を受けた業者に有料で依頼する方法があります。不用品の処分は計画的に行いましょう。

【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
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
☎ 052-2222-9679





### 元気に楽しく健康づくり 「サクセスフルエイジング」(3)

## 健康長寿の秘訣「フレイル」って何？

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



そして、閉じこもることで筋力がさらに低下するといった具合です。

では、フレイルを予防するためには、どのようなことに気を付けたら

「フレイル」という言葉をご存じでしょうか？最近広く知られるようになってきた言葉で、英語の「Frailty(フレイルティ)」が語源となっています。「Frailty」は「虚弱」と訳されることが多いのですが、身体機能が低下し、介護が必要な状態である「要介護」の一步手前の状態を表します。つまり、心身ともに健康な状態である「自立」と「要介護」の境界に位置します(図1)。要介護状態になると、何らかの病気にかかった場合にこじらせがちで、元気な人と数日で治ってしまうところが入院になってしまうほど重症化してしまい、最後は完全に寝たきりや死に至る場合もあります。フレイルの状態に、家族や医療者が早く気づき対応することができれば、フレイルの状態から健康に近い状態へ改善したり、要介護状態に至る可能性を減らしたりできる可能性があります。

フレイルの基準には様々なものがありますが、「体重減少」「疲労感」「日常生活活動量の減少」「歩行速度の低下」「筋力の低下」の5項目がフレイルに気付きポイントとして挙げられています。ただし、フレイルはそのような身体的な問題だけでなく、精神的(記憶力の低下、うつ気分など)、社会的(孤立・孤独、経済的問題など)な問題を含む幅広い概念です。さらには、身体、精神心理、社会の3要素は相互に関係し合っていて、どこかに問題が生じると、負の連鎖を起す危険があります。

例えば、歯が欠損し、食事がしっかりと食へられなくなった場合、筋肉が減少することで筋力が低下し(身体的フレイル)、外出することが億劫となり(精神心理的フレイル)、家に閉じこもりがちになってしまう(社会的フレイル)。

よいのでしょうか。その3本柱が運動、タンパク質の摂取、社会参加です。週に2、3回は自宅でテレビを見ながらでもよいので筋力トレーニングを取り入れましょう。また、筋肉の材料としてのタンパク質の摂取も重要です。積極的に肉、魚、豆腐、乳製品などを取るように心がけましょう。社会的フレイルの予防のために社会参加も大事です。地域活動、趣味活動、ボランティア、老人クラブ活動などに積極的に参加して、最低週1、2回は出かけるようにしましょう。老人クラブの活動は、まさにフレイル予防そのものと言えるのです。

図1.



※フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけられますが、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します。「フレイル診療ガイド2018年版」(日本老年医学会/国立長寿医療研究センター、2018)

## 令和5年度 犯罪被害を学ぶ会 (参加無料)

### 第1回

【とき】10月18日(水) 午後2時～3時50分

【ところ】名東文化小劇場

(名東区上社一丁目802 上社ターミナルビル3階)

【内容】講演「『被害者の心情を理解する』ながらスマホ運転の危険性～今も敬太と共に～」 則竹 崇智 氏

【会場参加申込期限】10月16日(月)

### 第2回

【とき】11月28日(火) 午後2時～3時50分

【ところ】南文化小劇場(南区千竈通2丁目10番地の2)

【内容】トークセッション「被害者の実情と必要な支援」 永谷 恵子 氏・下村 英一 氏

(NPO法人犯罪被害当事者ネットワーク緒あしす)

【会場参加申込期限】11月24日(金)

### 【申込方法】

(1) 名古屋市電子申請サービス

右記二次元コード「電子申請サービス」から、「犯罪被害を学ぶ会」と検索

(2) ファックス:送信先 052-972-6453

(3) はがき:送付先 〒460-8508 中区三の丸三丁目1番1号 名古屋市スポーツ市民局人権施策推進室

(4) 電子メール: a2580@sportsshimin.city.nagoya.lg.jp



### 【記入事項(各申込方法共通)】

①参加の講座 第1回・第2回・両方 ②住所 ③名前(ふりがな)

④電話番号

※第1回と第2回で講演の内容は変わります。1つの参加でも両方の参加でもかまいません。

《お問い合わせ先》

名古屋市スポーツ市民局人権施策推進室 TEL 052-972-2582

## 名古屋市犯罪被害者等総合支援窓口

名古屋市では、「名古屋市犯罪被害者等支援条例」に基づき、犯罪被害に遭われた方やそのご家族への支援事業を行っています。

【電話】052-972-3042

月～金曜日午前8時45分～午後5時30分(祝休日・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等の相談にお応えします。

◎おひとりで不安な場合、区役所等への手続きに同行します。

◎ごいっしょに本市の支援事業への申込受付を行い、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。ひとりで悩まないで、一緒に考えさせてください。まずはお電話ください。



## 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を感じるなど、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10月17日(火)・11月21日(火)・12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 ☎052-614-2879 FAX052-614-2818

読者のページ

孫娘と植えたイチゴの苗

熱田区切戸南睦会

平田 明子

去年の春、当時小2だった孫娘と植えたイチゴの苗にごまつが...

から楽しみにしています。孫娘いわく「このイチゴ苗はど根性苗だね。だっておじいちゃんのアロエはたくさんあるのに氷...」



空の涙腺

天白区虹の会

山田 勝子

空の涙腺が緩み、一気に落ちて来る雨のすこさに、山も河も草木も止められず、人々の生活圏に押し寄せて来る水。

あちらこちらに水をまき、忘れたかのようには青空がやって来る。しかし水の恐ろしさにぼうぜんとし、何処に道があり、田畑がどこ

と自然を壊してきたわれわれ人間が罰をあたられているかも。明日からの生活に不安がよぎる。



私の好きな“あんこ”

次号テーマ

「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「私の好きな“あんこ”」です。一年を通して私たちを幸せにしてくれる“あんこ”。

クラブ活動を楽しむ8つのヒント

人生100年時代といわれるようになり...

そのキーワードは人生を楽しむ、そして、クラブ活動を楽しむことではないでしょうか。



このため、市老連は、「クラブ活動を楽しむ8つのヒント」と題して報告書をまとめました。



一般的には、同じことをやっていると飽きてしまいます。また、とりあえず楽しいことよりも、少々苦労した方が、楽しさが増します。自分が

知らないことや体験していないことが、楽しいという場合がよくあります。新たな発見です。一人でやるよりも、みんなでやった方が楽しい。クラブ活動も



一方、高齢になると、健康に不安が生じます。体力や知力の衰え

読者の声



なつかしの歌「すいかの名産地」など、子どもたちにぜひ教えて歌い続けたいと思います。ありがとうございます。(瑞穂区M)

グラウンド・ゴルフに出かけました。学校の運動場は日陰がないので、まわりの桜の木の下で休み、参加者のみんなと久しぶりのおしゃべり。それぞれの身体具合の話に盛り上がりました。(西区K)

答えがわかるのにだんだん時間がかかるようになってきましたが、人生で一度くらい当選できると期待して送っています。(中村区F)

学区の記事が掲載されているとうれしくなります。皆さまのご活躍も分かり、自分も頑張らなくてはと思います。(東区I)

新聞に出してもらえると、同級生から「今月載ってるよ」と言って電話をくれます。とってもうれしいです。(港区K)

グラウンド・ゴルフを週2回楽しんでます。何とか皆さんに楽しんで参加してもらえらるクラブになりたいと思っています。(緑区H)

90歳になった友人も多くてデイサービスにも週3回通っていますが、私が訪ねるたびに認知症が進んでいます。福祉がきめ細かく彼女を支えてくれることを願うばかりです。(瑞穂区M)

いつも楽しく読ませていただいています。初めて投稿しました。次号までのワクワク感が増しました。(緑区Y)

楽しく美しいこのクラブ通信を楽しみ拝読しています。お手軽料理参考にしています。(東区K)



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/石田 民子(瑞穂区 第十瑞高会)

短歌の部



父と子が虫とり網を持ちて行く

父も心は少年時代

(千種区内山第七寿クラブ 村元 孝子)

もう二度と会へない人に祈るとき

世代を超えて語り部になる

(北区シニアクラブへいあん 小林 康信)

名古屋城虎の敷物に跨がりし

加藤清正のブロンズ殿し

(西区清里クラブ 服部 正子)

海ごみの課題に向き合う高校生

紙面に知りて光感じぬ

(西区宝クラブ 村田 靖子)

名古屋場所何時も見える顔元気だね

知らぬ方でも安堵の気持

(中村区福寿会 太田 鈴江)

モーニング同じ顔ぶれホツとする  
帰る時にはありがとう

(中村区森一豊寿会 櫻井八重子)

雲間より月がきれいにと亡夫の声

家事の手とめず軽くかえしぬ

(昭和区ささらぎ会 柳原 貞子)

米寿歳まだ乗ってるの友は云う

日々気を付けて運転してる

(瑞穂区長寿会 鈴木 教子)

よきひとら導きくるるおこしやす

けふは滑舌ペタカラパパ

(中川区東寿会 服部 由美)

公園で木陰さがして一休み

水分補給又散歩

(港区宝友会 尾身 フサ)

コロナ禍をよみつ、集う宝寿会

演歌合唱など盛り上がり

(南区宝寿会第一 青山 好子)

電話口力まずゆっくり話してね

言葉届かぬ老難聴の耳

(緑区大高台グリーンクラブ 加藤 和)

ロボットがいらっしやいと愛想ふり

つい話かけ返事まっ

(緑区ハッククラブ桶狭間 白石 輝子)

山藤の散り敷く道を通いたる

はるかに遠き日々を想えり

(緑区熊の前寿クラブ 高瀬百合子)

優雅なる名所古跡の夫婦旅

果せぬままに妻は先立つ

(天白区若宮クラブ 小池鈴木太郎)

俳句の部



蝉の声かすかに聞こゆ夕餉かな

(千種区百寿クラブ 加藤 淑翠)

雨ごとにオレンジ色に枇杷染まる

(北区上飯田ハイシニアクラブ 菊田 恵加)

炊き上がる筍ご飯香り立つ

(瑞穂区シニアクラブ 足立 忠昭)



夕涼し浴衣姿に下駄の音

(中川区高寿会 溝口美代子)

夏霞伊吹花咲く霧のやま

(南区第一健生会 加藤 京子)

瀬戸山に雨乞い背おいて入道雲

(守山区芙蓉会 小林 貞子)

競ひ鳴く蝉の集いや猛暑夏

(天白区若宮クラブ 喜田 政子)

閑取の鬢付けの香や梅雨最中

(天白区大根むつみ会 中野 省蔵)

川柳の部



ド忘れの度が重なりて歳悟り

(千種区千石千寿会 吉田 守松)

お寺ヨガ本堂前で呼吸法

(東区富士塚長寿クラブ 吉橋 広武)

敬老会若造りして熱唱す

(西区第二新珠クラブ 宮脇 行正)

待つてるよコオロギ鳴く日いつかしら

(中村区旭寿会 尾国 良蔵)

みな元気健康麻雀小春日和

(中村区森西豊寿会 後藤 康之)

秋が来て来年こそはドラゴンズ

(中区第三きらく会 堀田友三郎)

ひとやすみまたひとやすみで今日も暮れ

(昭和区陶生会 近藤 幸子)

ベビーカー赤ちゃん慣れて横座り

(熱田区旗屋 川上 智生)

せみが鳴く負けじとさわぐ水遊び

(熱田区三番北みのり会 鈴木 清)

フードロス続けた証し目方増え

(中川区五反田第五楽々クラブ 永田 康弘)

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11月6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。



リハビリの先生やさし好きになり

(港区高南クラブ 墨田 初美)

値上がりもあれもこれもときりが無い

(港区惟信東部長寿会 山崎 正子)

寿ぎの華やか満つる喜寿の膳

(緑区高見親睦会 堀田 志保)

孫未来見たくて神と医者通い

(名東区高針福寿会 加藤 誓)

あと一つ間違え探して汗が出る

(名東区貴船みどり会 三谷 典子)

初スマホ虹の写真に願いかげ

(天白区笹山クラブ 池上ゆり子)

たんぱく質もカルシウムもたっぷりとれるおかずです。お魅のミルクスクランブルエッグ

〈材料1人分〉

- 麩(乾物).....5g
牛乳.....50g
塩.....少々
卵.....1個
ピザ用チーズ.....5g
バター.....小さじ1
ケチャップ.....お好みで

〈作り方〉

- (1)平たい耐熱皿に麩をならべ、牛乳と塩を入れ電子レンジで500W1分半加熱し戻しておく。
(2)卵をボウルに割り入れ、(1)を細かくちぎったものとピザ用チーズを合わせる。
(3)フライパンにバターを溶かし、(2)を箸で円を描くように混ぜつつ炒め火を通す。
(4)皿に盛り、お好みでケチャップをかける。

〈調理アドバイス〉

\*麩はたんぱく質を多く含みます。乾物なので常温で長期保存できます。

作ってみましょう! お手軽手料理 52

「ロコモ」って知っていますか?

厳しい夏が過ぎ、やっと外に出られるようになりましたね。運動を始めたいな、と思うとき、膝や腰の痛みが気になる方が多いのではないのでしょうか。体を動かすのに使う筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった「運動器」のいずれか、あるいは複数に障害がおこり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態を「ロコモティブシンドローム」略して「ロコモ」といいます。

いつまでも自分の足で歩き続けるためには食事ですっかり栄養を取ることが大切です。筋肉や骨を強くするために1日3回の食事から必要なエネルギーをとりましょう。また、肉・魚・卵といった動物性のたんぱく質を毎食手のひらサイズの量で食べましょう。

定期的に体重を量り体の状況をチェックすることも大切です。食事をしっかりと、運動をして「ロコモ」を予防しましょう。

唄おう

なつかしの歌

村祭り

村の鎮守の神様の

今日ほめてたい御祭り

ドンドンヒヤララ ドンヒヤララ

ドンドンヒヤララ ドンヒヤララ

朝から聞こえる笛太鼓

作曲 文部省唱歌  
作詞 文部省唱歌

※歌詞は3番まであります。

1912年(明治45年)に文部省から刊行された「尋常小学唱歌」に掲載された。祭囃子の賑やかな様子が太鼓と笛の擬音で繰り返して表現され、楽しい雰囲気を出している。自然信仰が根付く日本では、鎮守の森に神様が住むと考えられ、秋には実りの収穫を感謝して奉納するようになった。

秋の所蔵品展

ロココからエコール・ド・パリまでの絵画や、エミール・ガレに代表されるアール・ヌーヴォーのガラス工芸、家具など、フランス美術 300年が一瞥できる作品が一堂に会します。約180点の主要なコレクションをご覧くださいませ。

エミール・ガレ(ホオズキ文花器)1894年頃



●ヤマザキマザック美術館(地下鉄「新栄町」駅直結)

会期/2023年9月1日(金)~10月22日(日)  
開館/平日10:00~17:30、土日祝10:00~17:00 ※入場は閉館30分前まで  
休館/月曜日 ※月曜が祝日の場合は開館、翌日休館  
入館料/一般1,000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 東海支社

〒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「開館35周年記念 福田美蘭—美術って、なに?」

中部地方では初となる現代美術家・福田美蘭の個展。時事問題や古今東西の名画を題材に、固定観念を覆す鋭い視点で、ときにユーモアを添えて表現する。名古屋市美術館所蔵品から着想した新作も展示予定。

●名古屋市美術館(芸術と科学の杜・白川公園内)

会期/2023年9月23日(土・祝)~11月19日(日)  
開館/9:30~17:00(11月3日を除く金曜日は20:00まで) ※入場は閉館30分前まで  
休館/月曜日(※10月9日は開館)、10月10日(火)  
入場料/一般1,500(1,300)円、高大生1,100(900)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 きしめん三昧

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。



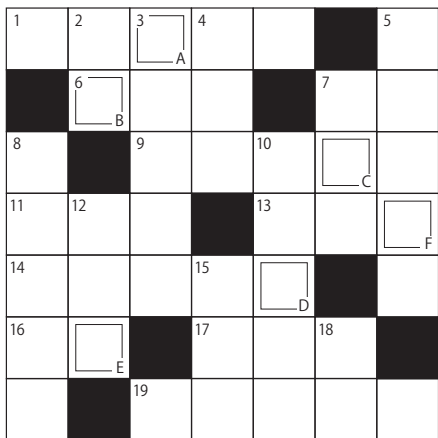
●吉田麺業 店舗情報

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11月15日(当日消印有効)です。  
★前号クロスワードパズルには268通のハガキが寄せられました。正解は「ツウウウモン」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 物事を成就するには相応の時間がかかるという意味のことわざ。「○○栗三年柿八年」
- 3 油あげの中に酢飯をつめた食べ物
- 4 湯を沸かす金属の道具
- 5 体重が元に戻ること
- 7 美しいふるまい。「○○○が美しい」
- 8 上下の歯がぴたりと合うこと。またはその具合
- 10 事業や学術研究の上でなしとげた仕事。または仕事のできばえのこと
- 12 「○○○三晩、寝ずに考えた」
- 15 一週間それぞれの日に付けられている共通の呼び方
- 18 『まったく』『少しも』などの意味で使われる言葉。「○○知らず」

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二枚あわせ、中にあんをつめた和菓子
- 7 ○○犬、○○刈り機、○○遼太郎
- 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 土の中に住む細長い動物。排泄物は良質の肥料になる
- 13 事業などで収支を予測し、必要な数字・金額などを見積もること
- 14 スポーツなどで段違いの強さで勝つこと
- 16 奈良時代に発生した日本固有の詩歌
- 17 左は左折。右は?
- 19 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

編集後記

本年5月から「新型コロナ」がインフルエンザの仲間入りとなり、はや数カ月経ちました。いまだに増加傾向にあり、半信半疑の生活を余儀なくされている方が多いのでは?

しかし老人クラブの活動は前向きです!! 数年間で衰えた体力を挽回すべく活発に動き始めました。「元気になるヨ!」と周りに声をかけ、若々しく楽しんで活動していきましょう。



★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.nagoyarouen.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)
- 村瀬 勝男(市老連理事)
- 田代 吉洋(中村区)
- 朝日 俊彦(中区)
- 高橋 静江(昭和区)
- 吉田 憲二(瑞穂区)

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71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)名古屋市老人クラブ連合会