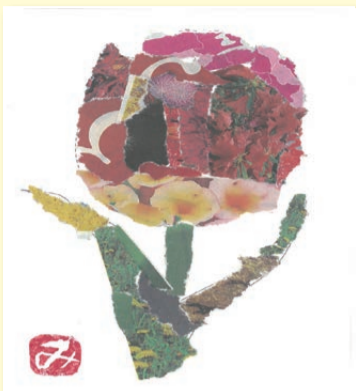


文芸 コーナー



画/長谷川 峯
(守山区瀬古守山ダイワ会)

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



会員にイベント参加呼びかけも
人はなかなか集まらないよ
(千種区寿第四クラブ 岡本 基親)

突然の友の訃報に涙して
アルバムめぐり過ぎし日偲ぶ
(北区六郷北フレンドクラブ 伊藤 和子)

旅行に朱印帳持参して
書いてもらって思い出作り
(西区清里クラブ 笠木千恵子)

水仙や道ゆく人にさしあげて
佛の供養会話がはずむ
(西区平中永寿会 齊藤 文子)

図書館の絵本の書架に立つ女の
背の幼も伸び覗きおり
(西区宝クラブ 村田 靖子)

施設より家に居たいと言う夫
ケアマネ付いてデーサービスへ
(昭和区寿楽会 岩田 和子)

酒の席話題は体調こもごもに
白内障と頻尿嘆く
(昭和区緑坂なごやクラブ緑会 大林 幸雄)

新幹線コーヒーお菓子楽しんだ
ファイナルとなる十月三十一日
(昭和区村雲寿楽会 土井 澄子)

能登の地の凍て空青く光射し
避難の人に明日が生まれる
(昭和区ささらぎ会 柳原 貞子)

一周忌遺影の夫に話しかけ
優しい顔に勇気をもたらす
(瑞穂区長寿会 鈴木 教子)

炬燵より伸びる手にはつまみ喰
太るは簡単やせるは地獄
(港区宝友会 尾身 フサ)

月毎に足をはこび手を合わせる
阿弥陀の前に耽ることばかり
(緑区熊の前寿クラブ 高瀬百合子)

災害は時場かまわず訪れる
ただ涙する人の無力よ
(名東区いきいき貴船会 小倉千恵子)

連筆畑に友と語りし想い出を
孫に話せば頭をかしぐ
(天白区若宮クラブ 小池鈴太郎)

可睡齋ひな人形で溢れたた
時代時代の流れを見せて
(天白区寄鷺会 土井なをみ)

初稽古弟子の笑顔と水仙花
ダンスして恋歌交わす丹頂や
(北区上飯田インシテクラブ 菊田 道敏)

俳句の部

川柳の部

南座の団十郎美し実千両
(中川区三ツ池ことぶき会 坂西 正子)

やつと春待つてた私あなたにも
(港区惟信東部長寿会 山崎 正子)

水仙の香りゆかしや柴籬
(守山区芙蓉会 松田 鋭子)

ヌートリア土手を横切る春浅し
(名東区香流第三クラブ 川口 敏子)

福は内甘納豆で年の数
(天白区若宮クラブ 喜田 政子)

被災地へ貧者の一灯春隣
(天白区むつみ会 中野 省蔵)

天駆ける龍の如く夢は無限大
(東区新五長寿会 伊藤 静香)

口喧嘩年が増すごと大声に
(東区富士塚長寿クラブ 吉橋 廣武)

糠づけの奥歯に残る母の味
(北区六郷北フレンドクラブ 井上千勢子)



デコピンは大谷オーラひとりじめ
(緑区高見親睦会 堀田 志保)

人生のボールが見えぬ老眼で
(緑区白山クラブ 三輪 芳樹)

初雪で予定が狂い掃除する
(名東区豊が丘第一元気会 岡本 稔子)

人の字のように寄りそい人生を
(名東区勢寿クラブ 丹所 和子)

ヤミバイトつい乗ったのも欲のせい
(天白区若宮クラブ 坂野 利男)

被災地へ貧者の一灯春隣
(天白区むつみ会 中野 省蔵)

天駆ける龍の如く夢は無限大
(東区新五長寿会 伊藤 静香)

口喧嘩年が増すごと大声に
(東区富士塚長寿クラブ 吉橋 廣武)

糠づけの奥歯に残る母の味
(北区六郷北フレンドクラブ 井上千勢子)

春を待つ飛び立つ希望ランドセル
(北区宮前シルバークラブ 高見美智子)

新学期好きな娘変わる私です
(中川区旭寿会 尾国 良蔵)

いきいきとグラウンドゴルフ初打で
(中川区豊田森西豊寿会 後藤 康之)

アルバムの二十歳の我にまあ!きれい
(中区平和第八寿会 浅野 元子)

フレイルを横目に今日のスクワット
(中区第六寿会 加藤美智子)

被災地に公助の励まし幸の祈り
(中区第二千寿会 島田 悦子)

春が来てドアラが乗って竜が舞う
(中区第三きらく会 堀田友三郎)

能登地震遠くで祈る元気でね
(熱田区みのり会 鈴木 清)

投稿についてのお知らせ



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2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 54

「お弁当」を持って出かけてみましょう。

今年も桜の季節を迎えました。天気の良い春のうららかな日、お弁当を持って出かけてはいかがでしょう。デパートやコンビニエンスストアのお弁当も魅力的ですが、おにぎりや、ちょっとしたおかずをお弁当箱に詰めて出かけるのも一興ですね。

お弁当の中身は、こぼれたり傷んだりしないようしっかり密閉された容器と保冷剤を用意して、お茶や水などの飲み物も一緒に持って出かけてみましょう。

近所の思いがけない桜や花の名所、小さな公園などを探して外に出ることで、食欲が増したり運動のきっかけになることもあるでしょう。春の行楽をお弁当から始めてみませんか。

名古屋市健康福祉局 管理栄養士 磯部 貴恵

おにぎりの具やご飯のおともに肉そぼろはいかがでしょう ショウガがおいしい肉そぼろ(2人分)

〈材料〉
鶏または豚ミンチ肉 ……………200g
めんつゆ(ストレート) ……大さじ1
水 ……………大さじ3
刻みショウガ ……………大さじ1(8g)

〈作り方〉
(1)鶏または豚のミンチ肉とめんつゆ、水を鍋に入れ、中火にかける。
(2)油が出てきたら刻みショウガ(チューブのものでもよい)を加え、色が変わって水分がなくなるまでしっかり炒める。



〈調理アドバイス〉

* しっかり火が入ったそぼろは密閉容器に入れて冷凍保存することができます。

