

名古屋市老人クラブ通信

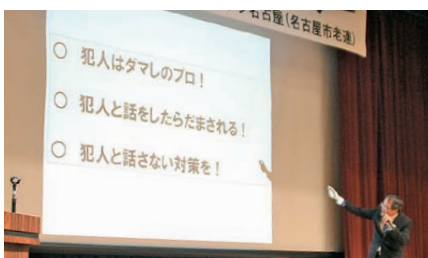
第73号

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



令和5年度健康づくりセミナー

と呼びかけました。

「犯人はタダのプロ!」
 「犯人と話をしたらたまされる!」
 「犯人と話さない対策を!」

2月16日、中区役所ホールにおいて「令和5年度健康づくりセミナー」が開催され、各区の単位クラブリーダーとして活躍が期待される方340名、体験参加者(老人クラブ未加入の高齢者)10名、総数約350名が参加しました。

講演に入る前に、今年1月1日の能登半島地震で亡くなられた方々へ追悼の意を表し黙とうを捧げました。



はじめに主催者を代表して犬飼録治市老連会長があいさつに立ち、「健康づくりセミナーは、会員の皆さまに心身ともに健康で生きがいのある生活を過ごしていただくために、高齢期における健康管理、および健康づくりについて学び、日々の生活に生かしていただく目的で開催しています。なごやかクラブ名古屋では、「のばそう!健康寿命、担おう!地域づくりを」をメインテーマに生きがいと健康づくりの推進・仲間づくりの推進・地域づくりの推進という基本方針のもとさまざまな活動に取り組んでいます。本日の講演は、私たち高齢者には非常に関わりの深い事柄で大切な内容であります。セミナーの内容を今後の生活に生かしてもらうとともに、ご自身の地域の会員、あるいはご家族やお知り合いの皆さまに話していただき、本日のセミナーを実りあるものとしていただくようお願いいたします」と呼びかけました。



①オレオレ詐欺
 ②預貯金詐欺・キャッシュカード詐欺
 ③還付金詐欺
 ④架空料金請求詐欺

近年、特殊詐欺被害が増加しており、特に愛知県が狙われている傾向があります。「自分は絶対に引掛からない」と思っている方は要注意です。国内だけでなく海外からも狙われていることを意識してしっかり対策をとりましょう。(2頁に続く)



～防犯講話～
 愛知県警察本部生活安全総務課 課長補佐 中川元宏氏

詐欺の手法は大きく分けて4つあります。



～啓発用品～
 NPO法人サポートレッシュ 理事長 磯村陽子氏

高齢者の見守り支援事業として愛知県共同募金会の配分金で作成した蓄光キーホルダーを配布しています。カバンなどに付けて特殊詐欺に気をつけていただくとともに、夜間に良く光りますので、交通安全としても役立てられます。



◆講演要旨
 高齢者の見守り支援と特殊詐欺防止について

次にNPO法人サポートレッシュの磯村陽子理事長と愛知県警察本部生活安全総務課の中川元宏課長補佐を迎えて講演が行われました。



(1頁からの続き) 続いて名古屋市立大学 大学院特任准教授の川出義浩氏を迎えて講演が行われました。

◆講演要旨

コロナの教訓からの健康戦略

薬剤師の知恵でフレイル予防とコミュニティの活性化

名古屋市立大学大学院 医学研究科総合診療医学・総合内科学 特任准教授 川出義浩氏

(1)有事に備える

令和6年元日に起きた能登半島地震やコロナ禍を振り返り、有事に備えるためには普段から健康管理をしていくことが重要です。

〈保険証がなくても医療機関で受診ができる〉

もし有事の際に持っていないくても保健医療を受けられることを覚えておいてください。

〈DMAT(ディーマツト)〉

医師1名、看護師2名、業務調整員1名で構成、救命のための専門的な訓練を受けた医療チーム。災害後48時間以内に活動できる機動性を持っています。災害時、助けが必要な場合にDMATの文字を見たら声をかけてください。

〈飲んでいる薬の名前を覚えておきましょう〉

お薬手帳がない場合などを想定して、今服用している薬の名前を覚えておきましょう。覚えられない場合はメモを財布に入れておいても良い

です。薬は常に最低3日分は持っておきましょう。

〈災害時高齢者医療マニュアル〉



〈新型コロナウイルス感染症の現在の状況〉

アフリカなど1・2回しかワクチン接種をしていない国があり、その国から広がってまた日本へ入ってくる可能性があります。今後も対策を続けることが重要です。

(2)平時からの健康維持・フレイル予防・慢性疾患の管理 (薬剤師の知恵)

〈地域包括ケアシステム〉

住み慣れた地域で老いを迎え、人生の最後まで、その人らしく暮らせるよう医療、介護、生活支援ができる社会を目指しています。介護予防の

ために日頃から自身の健康状況のチェックを行い、不安がある場合は「いきいき支援センター」へご相談ください。

〈フレイル〉

フレイルとは健康な状態と要介護の状態の中間にあたります。要介護になってしまつと健康な状態に戻ることが困難です。そうなる前に対策をしましょう。フレイル予防として大事なものは「運動」「栄養」「口腔ケア」「疾患のコントロール」です。フレイルは「身体的」「精神的」「社会的」の3つの要素があり、老人クラブ活動など、人とのつながりもフレイル予防として大事なことです。

〈薬剤師が確認する「アドヒアランス」とは〉

薬剤師は薬の確認だけでは、会員数減少は課題ですが、勧誘の前にはまず皆さんが長く会員を続けることが大事。そのためには、どのように楽しさや魅力をつくっていくか、それをどうやって伝えていくか、ここがポイントになります。

なく積極的に治療方針の決定に参加し、その決定に従って治療を受けているかみています。薬の管理や相談など治療と日常生活の両立について薬剤師と一緒に考えましょう!

(3)コミュニティの活性化

新しいつながりを築くことで、コミュニティ全体がより活気づいていきます。地域活性化のために防災訓練に参加しましょう。ボランティア活動を行うことで心身に好影響があることが健康調査で報告されています。老人クラブの活動に参加することで認知機能の低下、死亡リスクの増加を防ぐことが望めます。

社会やコミュニティのつながりがフレイルの予防にもなりますので、積極的に老人クラブや地域の活動に参加しましょう。



第39回 女性リーダー研修会

11月29日、名古屋市総合福祉会館にて開催されました。今年度の基本テーマは「人生100年時代における老人クラブの役割」です。各区から参加した女性リーダーおよび区老連会長など120名が参加しました。

開会に際し、犬飼会長があいさつ。続いて地域問題研究所の池田哲也氏を講師に迎え講演が行われました。講演会ではグループに分かれて意見交換会も実施。活発に意見が飛び交い、会場は大



地域問題研究所 代表 池田哲也氏

◆講演要旨

クラブ活動を楽しむ8つのヒント

老人クラブ 活動の原点は「楽しむこと」ではないです

ようか。誰でも楽しいことには積極的になれます。会員が生き生きと楽しそうに活動していることが結果的に会員拡大につながると思います。何より会員の満足度が上がります。

地域の状況やライフスタイルはさまざま。それぞれに合わせて活動の内容や参加方法も検討が必要です。マンネリ化している活動やコロナ禍にできなくても困らなかつたことなどは見直してもいいかもしれません。参加方法も多様にあるのが理想です。



ロビーでは各区老連会員による手作り作品が展示されました。

市老連令和6年度事業計画と予算

市老連は、今年度、設立60周年の節目の年を迎えます。そこで先人たちが築いてきたこれまでの功績に感謝するとともに、会員相互の一層の交流及び会員の加入促進をめざし、「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」のテーマのもと、次の事業を実施してまいります。

《事業計画》

1 設立60周年を記念する事業の実施

- (1) 設立60周年記念芸能大会の開催
(2) 設立60周年記念誌の刊行
(3) 設立60周年記念を冠した事業の開催

2 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
(2) フレイル予防の推進
(3) 史跡散策
(4) お花見ウォーキング(4月)
(5) 健康づくりウォーキング(11月)
(6) 七福神めぐり(2月)
(7) 健康マージャンやシニアスポーツ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

- 世代間交流スポーツ大会(6月)
グラウンド・ゴルフ大会(10月)
ポッチャ競技大会(12月)
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

(3) 第36回全国健康福祉祭鳥取大会への参加(10月19日~22日)

- 3 仲間づくりの推進
(1) 会員増強の5つの取り組み
(2) 解散クラブをなくそう
(3) 会員減少に歯止めをかけよう
(4) 年間1クラブ1名増やそう
(5) クラブをPRしよう

(2) クラブ活動を地域に周知する

- 広報・声掛けの実施
(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

(1) 機関紙の発行(年4回、全クラブ会員等へ配付)と内容の充実

- 市老連ホームページを活用した組織内外への広報
(3) クラブ活動における好事例の紹介を通じた活動の魅力度

7 広報・調査活動

- 高年齢者の日常生活を支える友愛活動「5つの活動」の推進
(1) 友愛活動班と友愛活動員による生活支援活動の推進
(2) 多様な通いの場づくりの推進
(3) 見守り支援活動の推進
(4) 健康づくり支援
(5) 情報伝達支援

4 高齢者の日常生活を支える友愛活動「5つの活動」の推進

- 新任会長研修会(7月)
東海・北陸ブロック老人クラブリーダー研修会(福井県・7月)
全国老人クラブ大会(神奈川県・11月)
女性リーダー研修会(11月)
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
区老連で女性役員の増加
「なごやかクラブ運営事務相談室」での相談対応

者や解散したクラブ会員の近隣クラブへの入会促進
クラブ未設置学区の解消

6 社会奉仕活動等の推進

- 老人の日(9月15日)・老人週間(9月15日~21日)の取り組み
全国一斉社会奉仕の日(9月20日)の取り組み
市老連一斉社会奉仕の日(5月20日、12月20日)の取り組み
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

8 関係機関・関係団体との連携及び交流

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

※事業運営にあたっての留意事項

- 新型コロナウイルス感染症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

令和6年度 収支予算書

(単位:円)

Table with 3 columns: 科目, 本年度予算額, 備考. Rows include 一般正味財産増減の部, 経常増減の部, 経常収益計(A), 経常費用計(B), 当期経常増減額(C)=(A)-(B), 経常外増減の部, 当期経常外増減額(F)=(D)-(E), 当期一般正味財産増減額(G)=(C)+(F), 一般正味財産期首残高(H), 一般正味財産期末残高(I)=(G)+(H), 正味財産期末残高.

名古屋市の予算要望結果について

茶菓子代の補助上限300円にアップ!



昨年7月、市老連会長及び副会長が代表して名古屋市役所を訪ね、市に要望したなごやかクラブ名古屋の予算要望事項について、令和6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『老人クラブ活動の広報について』地域に住まいの方の中には老人クラブの活動をご存知ない方がまだまだ多くみえます。広報なごやかなど行政の広報を通じてPRをお願いしていますが6年度は加入促進啓発ポスターやチラシ作成等の予算が増額されました。

要望②『運営補助金の申請・精算報告など事務の簡素化について』会員の皆さんの声を聞きながら改善を進めておりま

犬飼会長は「名古屋市からは5年度に運営補助金の増額を図っていたとき、6年度に向けてもなごやかクラブの要望にこ対応をいただきました。会員の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いたします」と話しています。

生きがいと健康づくりの推進 ⑩



伊藤会長

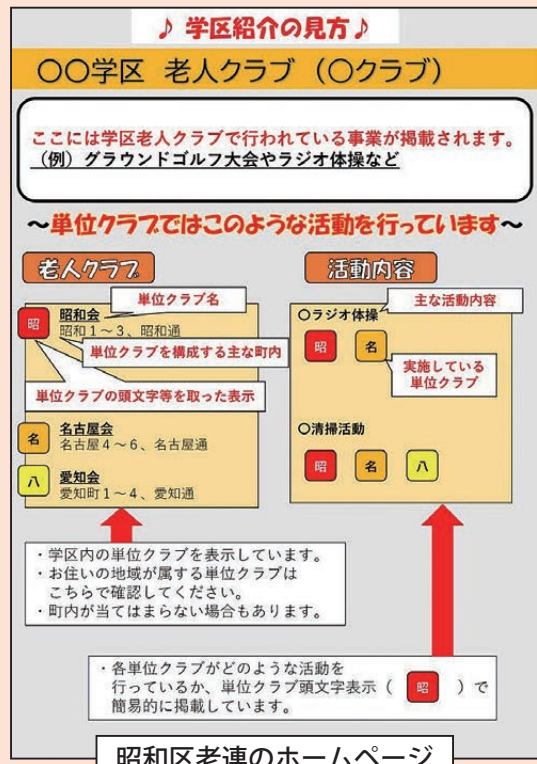
多くの区老連が会員数を減らす中、昭和区老連は、令和4年度中に24名の増員がありました。その秘訣を会長の伊藤彰さんにお伺いしました。

「私たちは事業実施計画にある『仲間づくりの推進』の取り組みとしてまずは、会員減少に歯止めをかけることに重点を置きました。この活動では会員やクラブを増やすことを意識しすぎないように、会員増強の取り組みを昨年優勝した阪神タイガースに倣って『アレ』と表現するのもよいかもかもしれません。老人クラブは、単なる趣味や愛好家の団体ではなく、高齢者が心身の健康維持や自立した生活ができるよう地域で多くの行事を行うなど、自主的・積極的な組織です。またクラブの運営にあたっては行政からの支援もあり、その活動は行政の高齢者施策を補完している一面もあります。しかし、人生100年時代を迎え、高齢者数が増加して、生活の質の維持・向上や社会との繋がりがますます大切になっています。一方、平成10年前後



をピークに会員数の減少が止まりません。老後の過ごし方の選択肢がほとんどなかった時代とは異なり、現代では定年の延長や再雇用で働く人、自分の好きなことに打ち込んでおられる人など、多種多様な生き方をされている人が増えてきています。こうした中、老人クラブのメリットや役割をご理解いただき入会していただけるような取り組みが重要になっています。年齢を重ねるごとに新しいこととの出会いが少なくなり、他者と交流する機会も減って、自宅にいる時間が増えるため高齢者は孤独化します。そして知力・体力の衰えがフレイルへと繋がります。数年後には65歳以上の5人に1人、およそ700万人が認知症になると推計されています。高齢者が社会的な閉じこもりから

脱出して活動できる場所として老人クラブの受け皿づくりと、多くの方の入会が求められています」と語っていただきました。



各クラブの声

- ◆ 特定の人気行事(旅行・麻雀)のみ参加したいという希望者も受け入れている。この場合、会費は満額徴収している。
- ◆ 7クラブで同一行動を多くしている。行事などを共同で行って一体感を持つ。
- ◆ 女性会単体での活動ができなくなっている地域になごやかクラブとの交流を勧め、NAC(なごやか・安心・クラブ)の名称で老人クラブに登録した。
- ◆ 解散の申し出があったクラブに対して、区政委員や民生委員の協力で声掛けを実施したところ、次期会長も決まり会員も増加した。
- ◆ 町内の老人クラブ会員が一定数以上いる場合は、他の地域・学区の方に入会しても良いと学区には了解を得ているので、学区の補助や会員からの不満は出ていない。
- ◆ 他団体に呼びかけて行事を共同開催したところ、役員の方に老人クラブの入会資格者が多くいて入会に繋がった。



なごやか彩時

名東区 法雲山蓮教寺

蓮教寺の本堂は、平成28年11月1日に国の登録有形文化財に指定されました。308年前の正徳6年、現在の地に移転し、天保12年刊行の「尾張名所図会」にも紹介されています。平成29年秋に名東区なごやかクラブ連合会の課外講座として蓮教寺を訪れました。本堂内には金箔が貼られた柱、7種の雅楽器を奏でる天女の浮彫の欄間、その奥の壇には御本尊阿彌陀如来が衆生を迎えに歩みだされる姿の立像が安置され、三井住職から沿革などを教えていただきました。その後、住職自ら奏でられる笙による「君が代」に耳を傾け、雨の古刹を138名が味わいました。

交通 地下鉄「星ヶ丘」駅バスターミナルから市バス幹星丘1号系統「星ヶ丘」行き右(左)回り循環に乗り「極楽西」下車、徒歩約5分

能登半島地震災害救援拠金のお願い

1月1日、石川県能登半島を震源に震度7の激しい揺れを観測した地震は、建物倒壊や土砂災害、地盤の隆起など甚大な被害をもたらしました。多くの犠牲者発生とともに、電気・ガス・水道などライフラインが止まり、寒さの中で多くの被災者が厳しい避難生活を余儀なくされています。被災地域の多くの高齢者の方は名古屋市と同じ東海・北陸ブロックに属されています。

今回の緊急事態に対し、なごやかクラブ名古屋としては全国老人クラブ連合会と連携し「令和6年能登半島地震災害救援拠金」の募金活動を実施しています。被災地の高齢者への励ましと老人クラブ等への救援・支援を目的としており、皆様方のご理解とご支援をお願い申し上げます。なお、募金については各区老連を通じてお願いしています。

第16回 健康づくりウォーキング大会



昨年11月24日、市老連恒例の健康づくりウォーキング第16回大会が千種区の東山公園一帯で開催されました。当初11月17日開催を予定していましたが、雨天となったため、24日に延期となりました。当日は快晴に恵まれ、寒さも和らぎ、絶好のウォーキング日和となりました。



ポッチャ競技大会

昨年12月1日、東スポーツセンターにて第1回ポッチャ競技大会が開催されました。市老連では令和2年度から、ポッチャの研修会を行ってききましたが、今年度はいよいよ競技大会のはこびとなりました。当日は、16区から各区3名1チームで、48名が参加。今回は1試合4エンドで2試合を行いその合計で順位を決定する方式としました。



「ヘルメットかぶれば減らせる死亡事故」

なごやかクラブ 交通安全標語



渥美七福神めぐり 海が見える丘に建つ古刹 2月7日 85名が参加

旅にはトラブルや変更が付きまといます。朝、「泉福寺へは道は未舗装で狭いため、大型バスの通行は困難」との運転手さんからの指摘に参拝は断念。また、年末に伊良湖ビューホテルの厨房でボヤがあり、やむなく食事の会場を華山会館に変更しました。それでも地元の和食、洋食、中華の専門店に料理を持ち寄ってもらい、なんとか、ピュッフェ形式で食事を用意することができました。

とはいえ、天気は快晴で気温も比較的暖かく、コートを気にすることなく快適に散策することができました。渡辺華山の墓がある城宝寺や西行法師ゆかりの瑠璃寺、太平洋が一望できる法林寺、鶴翼の山門を備えた常光寺、恵比寿尊天を祀る成道寺と由緒ある古刹をめぐることができました。

旅の終わりは買い物タイム。今回は道の駅めっくんはうす。今が最盛期のキャベツの他、ミカン・イチゴ・ブロッコリーなど果物や野菜、これらを材料にしたお菓子などを皆さん買い物して楽しんでおられました。

「来年はどこですか」「食事はおいしかった」「バスや散策でみんなとおしゃべりができた」「この旅行で友人ができた」「久々にまとまった距離を歩けた」と好評をいただきました。次回も楽しみにしてください。

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

Application form with fields for name, address (名古屋市区), phone number, and birth date (大・昭).

お問い合わせ：各区老人クラブ連合会事務局

- Contact information for various districts: 千種区 753-1942, 東区 934-1194, 北区 917-6530, etc.

各区だより

千種区 ちくさ

内山学区老人会寿クラブ 連合会の紹介

内山学区老人会寿クラブ連合会の会員が所在する町内は、JR千種駅と地下鉄の東山線と桜通線の交わる今池駅を擁し、今池の繁華街と、意外と静かな下町、内山一丁目、二丁目、三丁目という商店街や住宅地の混在している街となっています。そして近年では、名古屋駅から地下鉄の2線、JR中央線ともに、10分位で行き来する事ができるという交通の利便性からマンション建設が急増しています。



そんな地域の中で孤立しがちな高齢者の憩いの場所として、内山コミュニティセンターがあり、ここを中心として

クラブ活動をしています。連合

また、単位老人クラブでは、書道クラブ活動、スマホ教室等の開催をしています。これからも地域の人々と仲良く、明るく、健康に安全に暮らしていきますように、地道な活動を続けていきます。
(荒井 光枝)



しており、内山学区、スポーツ推進員、子ども会との共催で「親子ゴルフ大会・ゴルフ大会」に積極的に参加しています。年間行事として、物故者慰霊祭(学区内四寺院の輪番制)と、連合会員の交通安全と健康長寿を願う新年交通安全・長寿祈願祭(高牟神社)を開催しています。

毎月の定例会議では活発な議論が展開されています。また、グラウンド・ゴルフクラブ部の活動は健康増進と友好を図るべき熱心に活動を



東区 Cひがし

東区老人クラブ連合会 事業報告

東区老人クラブ連合会の令和5年度の活動を紹介します。

令和5年度は新型コロナウイルス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た。



色を満喫しました。10月には「指導者研修会」として秋深まる京都を堪能しました。皆さんたくさんのお土産に満足できました。



5月、9月、12月と3回実施しました。健康増進目的の毎日健康教室(7月)げんき体操教室(11月)、スポーツとして、カローリング(6月)ボッチャ(8月)クロリティ(2月)および、ゴルフ大会(5、10、12月)を実施し、多くの会員の積極的な参加をいただき、皆さん笑顔でプレーしている姿が印象的でした。



バス旅行として、まず9月に「いきいき交流会」として、雄琴温泉方面に総勢198人で出かけ、おいしい食事と美しい景



日間「第33回東区シルバークラシックの作品展」を開催し(コロナの間は新聞紙上での発表)、多くの会員の力作を展示することができました。

今年度は東区老人クラブ連合会設立60周年の記念の年になることもあり、各事業をより一層充実させ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

今後も「和衷共同」で
頑張りますよ!

老人クラブの高齢化が進んで
おりますが、なごやかクラブ北
でも同様です。そんな中、役員
の皆様方には様々な行事の準備
およびお手伝いをいただいでお
ります。

行事の中で、最も重労働で肉
体に負担がかかるのが「趣味の
作品展」の展示用衝立の設置作
業です。一対が重く4人がかり
で運搬し、他の衝立と繋ぐ作業
はまた一段と大変です。数人の
手でも、なかなか巧く繋げなく、
なお連続して何枚も繋げていく
のは大変な作業です。若ければ
兎も角おそい年ですから……。
終了後も片付けがあり、一番の
心配はケガをしないことです。

また、役員の中でも体育委員
の皆様が中心となつて行ってい
ただくスポーツ大会等の競技が
年4回あります。これらには
やっぱり手間のかかる準備作
業が必要で、毎回頭が下がる思



いです。まずグラウンド・ゴル
フでは大会の前日からコース設
定、当日は早朝よりコースづく
りを行っていただいでいます。
続いてクーリングとポッチャで
は午後から競技ということので、
午前中からコートづくりをお願い
しています。さらにウォーキ
ングでは、当日のコースの下見
を行い、危険なものが無いかの
確認を行っていただいでおりま
す。スポーツ競技においては審
判も行っていたいただくことから、
競技内容の把握の必要もあり、
より多くの負担をかけておりま
す。競技がスムーズに運ぶのも
皆様方のおかげです。

今後クラブ発展のため、ま
た行事を円滑に進めていくため
にも、皆さんと力を合わせて無
理なく頑張っていきたいと思っ
ています。ご協力よろしくお願
いたします。(伊佐治 清)

西区 西 に し

浮野学区の事業

浮野学区は西区の西側、北名
古屋市と清須市との境になりま
す。高齢者の多い小さな学区で
す。3千8百人の人口で市営平
田荘が約半分の割合です。老人
クラブの会員数は170名でク
ラブ数は4です。会員は80代
の方が多く役員のみ手が無く
困っています。

主な活動としては、歌ごえサ
ロンとして毎週木曜日に浮野コ
ミュニティセンターでカラオケ
教室を開催
しています。

コロナ禍
が明けたた
め4年ぶり
の演芸大会
を同コミュ
ニティセン
ターで12月
に開催しま
した。68名
の方が参加
され、20名の方が歌や踊りを披
露されました。久しぶりの開催
で喜びの声
が多く出ま
した。



グラウン
ド・ゴルフ
は小学校の
グラウンド
を借りて毎
週日曜日に
健康と仲間
づくりを大
切に行つて



います。10月には大会を開催し
ましたが、皆さん日頃の練習成
果を思う存分発揮し、競い合い
ました。

世代間交流は浮野小学校のト
ワイライトスクールにて行つて
います。

ある日、当小学校出身者のお
相撲さんがみえるとの連絡が
ありました。

クラブ員数
名が参加し、
始めて会っ
た時お相撲
さんの大き
さと迫力に
圧倒されま
したが、子
供達は直ぐ
に馴れ、「はつけよい、のこつ
たのこつた」が身近に体験でき
て良い思い出となりました。



トワイライトスクールでは昔
からの遊び、お手玉、ケン玉、
コマ回し等
の遊びです
が、これか
らも続けて
やって行き
たいと思っ
ています。



今後地
域の繋がりを大切
に健康と仲間
づくりを大切
に健康と仲間
づくりを大切
に行つて
います。
(山根三男)

楽しく介護のすすめ ~心と体の健康講座~

北部介護者教室

「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。

5/15(水)「自宅でできる、腰痛・肩こり予防体操！」

5/22(水)「らくらく外出術 ~車椅子操作と移乗の基本を学ぼう~」

5/29(水)「介護者のためのストレスマネジメント」

6/5(水)「安全快適な入浴介助と簡単着替えのコツ」

※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

※6/5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 (北区清水四丁目17-1 北区総合庁舎内)
【時間】午後1時30分~3時 (各日とも終了後、午後3時30分まで介護に関する個別相談会を行います)
【定員】各回30名
【費用】無料
【申込】4月17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

「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。

6/15(土)「杖、歩行器、車椅子の選び方・使い方」

6/22(土)「楽に起き上がりと移乗ができる方法」

6/29(土)「腰痛予防!! スライディングシートの使い方とリフト移乗」

7/6(土)「暮らしを便利にする道具のお話と自助具づくり」

※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

※7/6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 (瑞穂区弥富町字密柑山1番地の2)
【時間】午後1時30分~3時 (各日とも終了後、午後3時30分まで介護に関する個別相談会を行います)
【定員】各回30名
【費用】無料
【申込】5月15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)

◆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



名古屋市からのお知らせ

「学生タウンなごや推進寄附金」寄附受付中です!

ふるさと納税で
名古屋市内の大学・学生を
応援しませんか?



お寄せいただいた寄附金の使い道

- 指定された大学の地域貢献事業
○名古屋市の学生支援事業など
●名古屋市内の大学を指定して寄附ができます
●名古屋市在住の方もご寄附いただけます
※この寄附金は返礼品のない寄附となります
※法人の方からの寄附も受付中です(事前にご相談ください)

- 対象大学
名古屋市内の大学・短期大学(28校)
●寄附方法
クレジットカードなどによる寄附、納付書による寄附
※納付書による寄附をご希望される方は、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

対象大学一覧や、寄附方法についての詳細は、右の二次元コード等により市公式ウェブサイトをご覧ください。

名古屋市 学生タウンなごや推進寄附金

検索



- お問い合わせ先
名古屋市総務局総合調整課 TEL 052-972-2217

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などの相談にお応えします。
◎おひとりでの不安な場合、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。



「屋根瓦がずれているので危険」や「火災保険を使えば無料で工事ができる」と誘うリフォームの訪問販売に気をつけて!

地震や台風などの災害が起きると、それに乗じた悪質商法が多発しています。

地震や台風などの災害が起きると、不安な気持ちに付け込んだ悪質商法が、被災地以外の地域でも発生します。

突然、リフォーム業者が自宅を訪問し、「屋根瓦がずれている」や「このままでは危険」などと不安をあおって契約を迫ります。また、「火災保険を利用すれば無料で工事ができる」、「申請はサポートするので安心」と、火災保険申請サポートサービスを勧誘する手口も多く見受けられます。自己負担はないと言われたため契約したが、都合が悪くなったため解約を求めたところ、高額な解約料を請求されたとのトラブルなども発生しています。

また、保険申請サポートサービス事業者にリフォーム業者を指定され、技術的な問題で逆にトラブルを招いてしまったり、経年劣化の損傷を災害の損傷として申請するよう、うその保険請求を指南される事例も多くあります。その理由で保険金を請求することは絶対に行わないでください。

保険金の申請は、加入者が手数料なしで行うことができます。まずは加入先の保険会社や保険代理店に相談しましょう。訪問販売や電話勧誘の場合、契約書を受け取って8日以内であればクーリング・オフが可能です。「あれ?おかしいかな?」と思ったらすぐに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

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(5)

認知症予防は生活習慣から
今日から気を付けたいこと



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

健康開発部長(医師・医学博士) 平川 仁尚

◎運動

塩分の摂りすぎは高血圧を引き起こすことはご存じの人も多いと思いますが、高血圧は脳血管性認知症を引き起こすだけでなく、アルツハイマー型認知症との関連性も指摘されています。

適度な運動習慣は、生活習慣病の予防に繋がりますし、運動そのものが認知症の予防になることが最近の研究から明らかになって

います。特に、ウォーキングなど比較的強度が低い有酸素運動が認知症予防によいとされています。また、筋力トレーニングなど強度の高い無酸素運動は、高齢者が行うことの危険性が指摘されてきました。が、安全に、適度に無酸素運動を取り入れることで、有酸素運動の効果が高めることができるため、併せて行うことをお勧めします。

◎高血圧症

高血圧症になると、動脈硬化を引き起こし、脳梗塞、脳血管性認知症の危険性が高くなります。さらに、高血圧そのものが認知症を悪化させてしまう危険性があります。血圧の変動の大きさも認知症の進行を加速させてしまう危険性もあります。高血圧治療中で、薬の飲み忘れの多い人は注意が必要です。

◎糖尿病

血糖値が高い状態が続く場合も、動脈硬化を通じて脳血管性認知症を引き起こす危険性が高いです。低血糖発作が多い人も認知症の悪化の原因になります。かかりつけ医と相談しながら、適切なコントロールを行うことが大切です。

◎食事

バランスのよい食事を摂るよう心掛け、食べすぎ、間食、甘い物の摂りすぎには注意しましょう。特に高齢になると、たんぱく質摂取が不足しがちで、筋肉がやせ細り、身体機能が衰えがちです。最近の研究では、身体機能の衰えが認知機能と関係していることが明らかになってきています。また、食べすぎ、間食、甘い物の摂りすぎは生活習慣病の危険性を高めますし、血糖値の急激な上昇を繰り返すことが認知機能の悪化につながるとする研究もあります。当然

肥満になりやすいですが、肥満

の人は認知症を発症する危険性

が高いとされています。また、

魚にはDHAやEPAといったオメガ3脂肪酸が豊富に含

まれており、脳の機能を高めるとされるため、認知症を予防できるとされています。

塩分の摂りすぎにも注意しましょう。

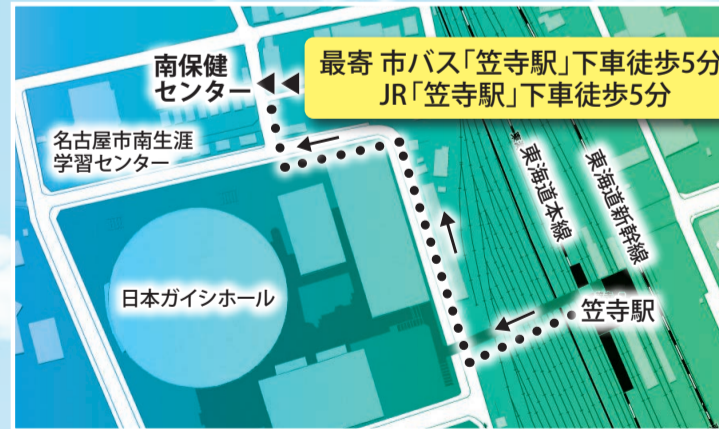


上記以外にも、他者とのコミュニケーション不足、社会的孤立など社会的要因が認知症の発症や進行を加速させることが知られています。健康的な生活習慣により認知症になる危険性を減らすことができます。できるだけ早い段階から生活習慣を見直してみませんか。

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 ~ 2:45 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6年4月16日(火)・5月21日(火)・6月18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

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(水)~5/20(月)

- ・名古屋市移動支援事業従業者養成研修
- ・日商PC検定3級(文書作成)試験対策講座
- ・はじめてさわるパソコン
- ・介護に関する入門的研修



移動支援事業従業者養成研修

6月募集 (7月実施) ☆ 申込期間 6/1(土)~6/20(木) ※電話受付 6/3(月)~

- ・パソコン入門
- ・介護職員初任者研修
- ・同行援護従業者養成研修



介護職員初任者研修

7月募集 (8月実施) ☆ 申込期間 7/1(月)~7/22(月)

- ・植木剪定の仕事について学ぼう
- ・パソコン/ワード基礎



※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。詳しくは、ホームページ等をご覧ください。

◆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40m、「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

読者の声



坊主頭の彼

天白区虹の会 山田 勝子

ヒュウヒュウと鳴る北風の音で目覚めた。外は風に舞い散る落葉で、見るからに寒そう。公園の木々もすっかり裸木と化し寒々として見える。ゆっくり景

色を眺めながら歩いていたら急に若い男性に声をかけられた。「こんな寒い日に床屋に行つて、思い切り髪を短くしてきた」と帽子を取り見せてくれた。ふと胸元を見ると赤地に白十字のストラップが下がっていた。どこか身体が不自由なのかもしれない。しかし私が見せられたのは丸坊主の頭。「似合ってるよ」と言つてあげたら、ニコニコ顔で嬉しそうに道の向こうへ渡つていった。きつと誰かに見せたかった、話してみたかったのだらう。何だか良いことをしてあげたように思え、私も嬉しい気持ちになった。そして寒さをすっかり忘れて家路に就いた。

クラブ活動を楽しむ8つのヒント① 歩いて会に行ける仲間がいる幸せ

高齢になると、現役時代の同僚や友人と疎遠になったり、自動車の免許証を返上したりして活動の範囲が狭くなります。ちょっとしたことも億劫に、引込みがちに、社会とのつながりも希薄になります。

こうして、孤独で寡黙な生活をつづけていると、しだいに身体機能や認知機能が衰え、フレイル(要介護一歩手前の状態)の危険が忍び寄ってきます。

そこで、歩いて交流できる友人が頼りになります。老人クラブは、みんなで楽しむことを目的としたご近所の集まりです。入会はクラブ活動を楽しむ第一歩です。ぜひ、入会していただき、多くの友人を作りたいと思います。

人生が楽しく、豊かになります。

《入会を後押しする5つのことば》

- ① 歩いて付き合える範囲の友人は貴重です。
② フレイル予防の基本は、食事・運動・社会参加(=老人クラブの活動)です。
③ 老人クラブの活動には健康長寿の考え方が貫かれています。
④ 「適度な拘束感」が、寝たきりの危険から「怠惰な自分」を救出してくれます。
⑤ 入会はいつ? 「今でしょ!」



テーマ投稿 4月号のテーマ 「人生を豊かに生きるヒント」

人生を豊かに生きる ヒント

南区第一宝寿会 青山 好子

私の家は歩道橋のすぐ近くのので、多くの生徒がここを渡ります。ひ孫が小学校に入学以来、登校時

間に合せて店先を掃除をし、児童の列を見ると手を振ります。ひ孫が4年生になった頃、少し照れている様子なので止めようと思いましたが、他の児童も手を振ってくれたり丁寧なおじぎをししてくれたりするのが嬉しくて止められず、私の生活リズムの大切な習慣となっています。昨年4月か

人生を豊かに生きる ヒント

港区高南クラブ 墨田 初美

私は股関節が悪く、変形だといわれ手術しました。3年がたち、また左の方を手術して今86歳です。スマホの歩数を参考に、一日に3000歩を目指し、買い物もバス停から近くの店に、週1か2で行きます。重い物は息子が嫁にお願いします。折りたたみリュック

クを娘に買ってもらい、行きは小さいけど入るだけ買って3000歩目指して歩きます。たくさん歩いた日はよく眠れます。毎日帳面につけています。元気な頃は一日1万歩でした。東山公園へ歩け歩けに行きました。元気で長生きしなくっちゃ。私のモットーです。

人生を豊かに生きる ヒント

北区西部カトレアクラブ 小野寺陽子

若い頃、人の欠点が目や耳に入るのが嫌でした。ついつい「○○が悪いわよ」と言ってしまうから、自分自身も後味の悪い思いをする時がありました。

そして今、人生を長く生きてきた私はとにかくどんな人でも絶対に長所があると思うようになり、褒め称えたい気持ちが私の中に芽生えてきました。



「着ているお洋服似合うわよ」「すてきなバックね」「あら手作りの○○」等々。バス停で会った方でも、横で買い物している方でも、とにかく相手の良いところを探して褒める。絶対これって人との交流を大切にすることだと気がきました。すると自分もこんなに高齢になっても褒められることがあるのです。そんな時、実際悪い気はしません。

今、私は老老介護をしています。夫を大切にしながら、苦勞を乗り越えてきた夫婦ですので、今こそ夫を褒めなくっちゃと思ってもダメな時があります。

読者の声

たくさんカラーの記事楽しく拝読しました。(天白区O)

フレイル対策のタバタ式トレーニングとバランスボールを使った運動を早速始めてみました。継続したいと思います。(瑞穂区M)

毎号興味深く読ませていただいています。ためになることや励まされる内容、くすっと笑えることもあり楽しみです。(中川区I)

クロスワードはちょっと考えてしまいましたが、考えている時間が大切だなと思い頑張りました。これからもくじけず、脳を少しでも働かせようと思います。(中村区N)

老人クラブの活動のほか、認知症予防リーダーのボランティアやコミセンのサロン、社協のボランティアをさせていただいています。自分の父母世代の方々から学ぶことが多く、日々とても充実しています。(東区I)

毎月のお楽しみクロスワードの問題は後期高齢者の認知症予防に最適だと思っています。(南区Y)

老人クラブ入会1年目の新人です。毎月何かの行事があり、楽しく過ごさせていただいています。誰とも話をする事のない日が続いていた入会前の生活には戻りたくありません。(中区Y)

毎回お手軽料理に挑戦して楽しんでいます。(瑞穂区M)

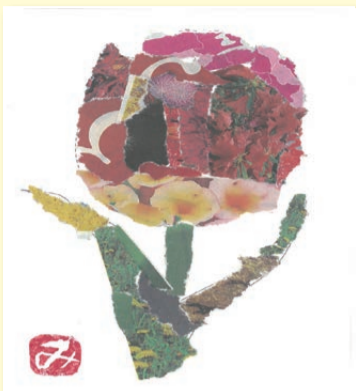
次号テーマ

心に残る思い出の曲

「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「心に残る思い出の曲」です。曲が流れると、「涙が出る」「励まされる」「青春時代がよみがえる」などの経験はありますか? これまでの人生で心に残っている思い出の曲と、そのエピソードをぜひ聞かせてください。



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らう
(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)

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)

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)

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 名古屋市中区清水四丁目17-1 名古屋市中区清水四丁目17-1 名古屋市中区清水四丁目17-1 名古屋市中区清水四丁目17-1)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。



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。



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。

唄おう

なつかしの歌

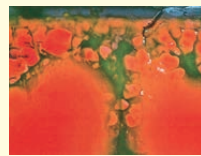
雨降りお月さん 雲の蔭
お嫁にゆくとさや 誰かゆく
ひとりで傘(からかさ) なつかしや 誰かゆく
傘(からかさ) なつかしや 誰かゆく
シヤラシヤラ シヤラシヤラ 鈴付けた
お馬にゆられて 濡れたいわく

作詞野間 雨情
作曲中山 晋平

1925年(大正14年)に発表された作品。当時のしきたり通り、雨情夫人は馬に乗って婚家に嫁いだ。しかし、その日はあいにくの雨。遠く長い道のりを濡れながらやってきた花嫁へのねぎらいの思いを雨情が歌ったといわれている。2007年(平成19年)には、文化庁と日本PTA全国協議会が選定した日本の歌百選に選ばれた。

Photograph 記憶の花 藤原更 Sarah Fujiwara

藤原更の代表作MELTING PETALSをはじめとした「花三部作」(蓮・薔薇・芥子)を一堂に展示。「命の儚さ、そして存在の輝きを表現したもの」をつくりだしていきたいという現代美術家 藤原更の『記憶の花』をお楽しみください。《Melting petals 01》2013年



● ヤマザキマザック美術館(地下鉄「新栄町」駅直結)

会期/2024年4月26日(金)~6月30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(※4月29日、5月6日は開館)、5月7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「吉本作次 絵画の道行き」

1980年代、国際的な美術動向である「ニュー・ペインティング」の流れに乗り、名古屋で鮮烈なデヴューを果たした画家・吉本作次(1959-)。初期から現在まで約40年にわたる画業を油彩とドローイング約200点で紹介。 <田園の宴会>2008年



● 名古屋市美術館(芸術と科学の杜・白川公園内)

会期/2024年4月6日(土)~6月9日(日)
開館/9:30~17:00(5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(4月29日、5月6日は開館)、4月30日(火)、5月7日(火)
観覧料/一般1,500円、高大生900円、中学生以下無料
☎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。



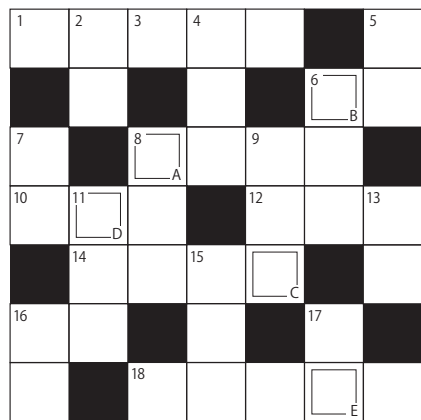
● 吉田麺業 店舗情報

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5月13日(当日消印有効)です。★前号クロスワードパズルには312通のハガキが寄せられました。正解は「ハナヨリタン」でした。



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

タテのカギ

- 2 ○○席、○○コミ、ニジ○○
4 特定のお寺を援助し、供養などを専属で営んでもらう家のこと
5 「貧乏○○なし」
6 家を借りるために家の持ち主に払うお金
7 馬に似ている小型の動物
8 「子連れ狼」の有名なセリフといえば『大五郎』『○○○』
9 視覚、聴覚、嗅覚、触覚あとひとつは?
11 外部から人体に強い感覚を与えること
13 物事を荒立てること意味する言葉。「○○風を立てる」
15 キャンプや料理などで使う○○○燃料
16 父・母の姉妹は何と呼ぶ?
17 「覆水○○に返らず」

ヨコのカギ

- 1 神道の用語で、神が天界から地上に下ることをいいます
6 経験があり、物事の裏まで知る者を「海千○○千」と呼びます
8 ほかの道よりも距離が短く、目的地まで早く行ける道
10 馬が引く人や荷物を運ぶためのもの
12 材木の表面を滑らせて、平らに削るための大工道具
14 訴訟法上の用語で訴えられた方を「被告」、訴えた方を「○○○○」と言います
16 海や湖などで、岸から遠くはなれた場所
18 自分の代わりに足し算や引き算などをやってくれる機械

お楽しみクロスワード

編集後記

57号に編集後記を投稿させていただき、以来4年ぶりの投稿です。紙面も当時と比べ大変明るく、全紙面カラー写真で皆さんの笑顔が輝いて見えます。写真班の方のご努力がうかがえます。

今年は新年早々能登半島震災に見舞われ、毎日の報道では現地の大変さが伝わり、心が痛みます。私が所属する老人クラブでは早速支援金の募集を始めました。紙面をお借りして心よりお見舞い申し上げます。(T)

★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)
梅本 晃司(守山区)
高井 文子(緑区)
石川 紘一(名東区)
近藤 幸文(天白区)

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73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)