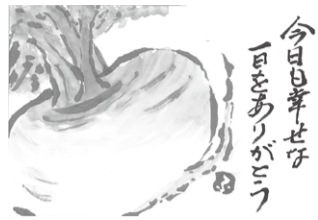


文芸コーナー



画/坂野ふみ枝 (中川区優遊クラブ)

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



秋色を妻と登った巔は
景色も空も臉に映し

(千種区笑話会 西川 良一)

朝ごとに向かう公園のコスモスは
コロナに負けず生き生きと咲く

(千種区第7寿クラブ 村元 孝子)

曼珠沙華墓参の煙に包まれや
天より七母の囁き降りし

(北区五月クラブ 伊佐治 清)

十五夜の月をながめて手をあわせ
祈りは一つコロナよ消えろ

(北区アベラシ志賀寿会 堀内 敏子)

人生の浮き沈み越え八十路を
無事迎えられ感謝の日々を

(北区アベラシ志賀寿会 山ノ内登志江)

ランドセルコロナに負けず子供たち
未来の日本心うるわしく

(西区平田永寿会 齊藤 文子)

子供らの元気な声に励まされ
今日も出かける見守り隊

(中村区豊寿会 櫻井八重子)

老人の徒う心の落書は
忘れ防止の手のひら手帖

(港区宝神中部会 尾崎 節夫)

秋の風萩の小枝も花の紅
ゆれて静かに時流れたり

(守山区ふれんど四軒家 川澄 邦子)

病みてより嫁の優しさ身にしみぬ
手を合せつつ眠りに入りゆく

(緑区花井町老人クラブ 小島 昭子)

燃える陽に畑は地割れし
トマトナス雄々しく散水を待つ

(名東区よもぎクラブ 岩佐 良男)

彼岸花を避けつつ土手の草を刈る
作業員らの心根やさし

(天白区若宮クラブ 滋野 昌子)

俳句の部



美濃路来て秋茄子もあり道の駅

(千種区百寿クラブ 加藤 淑翠)

市松の手縫いのマスク登校す
冬の海白波踊る佐渡島

(北区東志賀寿会 大場美佐子)

朝七時小鳥むれにし時は早春
新盆や届き子よりずんだ餅

(西区浮野第二クラブ 足田 正英)

墓地の隅主待ちわびし彼岸花
野の草に宿る露玉秋迎ゆ

(熱田区幣懸長生会 奥山 慶子)

木漏れ日の雑草ゆらぐ秋の声
病窓を想いてひとり秋立ちぬ

(中川区五反田さわやかクラブ 犬飼 諒子)

(中川区高寿会 溝口美代子)

(港区宝友会北 大竹 義郎)

秋来たよ夏バテ気味もしゃっきり

(港区椎信東部長寿会 山崎 正子)

露草の道も楽しき歩となりて
仰向けに転がり土手の拾案山子

(港区長命クラブ 古田 稔子)

牛群る広き牧場や天高し
老ゆる程故郷遠き花野かな

(緑区神の倉神睦会 加藤 孝成)

身に沁むや変れどかわらぬものの影
母の年越して身に入む事多し

(緑区神の倉神睦会 榎原 典子)

青春は歳にはあらず敬老日
みずみずし芒の新穂光りけり

(緑区神の倉神睦会 長島 晴美)

魔除けにと一束吊るす唐辛子
転ぶより濡れて帰ろうにわか雨

(名東区山の手クラブ 志知 祥子)

ひとり鍋味はどうだと七妻に聞き
コロナ菌煮沸消毒してやるぞ

(千種区千石千寿会 吉田 守松)

花模様オンリーワンのマスク顔
梅雨仕舞い有り難く置きみやげ

(北区宮前シルバークラブ 高見美智子)

鯛の骨甘くみずぎて救急車
コロナ禍よ猛威いでしようと祈る日々

(中村区福西二区老人クラブ 澤 勉)

二番手が先頭走るむつかしき
神頼みこころで去って良い頃な

(中區第二千寿会 島田 悦子)

股関節人口骨で歩けるよ
マスクした挨拶する人君はだれ?

(港区高南クラブ 墨田 初美)

コロナ禍を丸めて捨てる術なきや
さるすべりコロナ退治はならぬのか

(南区末広会 梶 賢一郎)

十五夜の月にみとれて一時間
年程に背なも心も丸くなり

(守山区六郷北レドリークラブ 井上千勢子)

コロナ禍でオリンピックを忘れてた
じいちゃん昔「コロナ」に乗ってたよ

(名東区みどり会 三谷 典子)

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2月5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(〒462-0844名古屋市中区清水四丁目17-1名古屋市総合社会福祉会館6階)まで。ハガキまたは封書に限りません。※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。

かんたん! レンジでおせち料理

紅白なます(1人分)

〈材 料〉

大根 3cm (70g)
にんじん 中 1/6 本(20g)

酢 大さじ 1
砂糖 小さじ 2
塩 小さじ 1/4

〈作り方〉

- (1)大根とにんじんをスライサーなどで細く切っておく。
- (2)1を耐熱の器に入れてラップをして電子レンジ600Wで2分かける。しんなりしたらいったんざるで水を切り、熱いうちにかっこの調味料を合わせて混ぜ、ラップして冷蔵庫にしばらく置く。
- (3)しっかり冷やして味がしみたらできあがり。



作ってみましょう! お手軽手料理 41

行事食を見直してみませんか?

今年は丑年。年の始めにはお雑煮、おとそなど伝統的な日本食を目にする機会も多かったと思います。年末年始は大晦日、お正月といった行事が重なっていますが、日本は四季があり、季節ごとの「行事食」を食べる習わしがあります。1月はお正月のおせち料理のほか、11日は鏡開きのお汁粉、2月は節分の福豆、3月はひなまつりのちらし寿司、ひなあられなど、その行事に合った食事・食品を食べると「1年健康に過ごせる、長生きできる」と言われてきました。また、地方により特別な形で伝えられるものもあります。「かしわのひきずり(すきやき)」やひなまつりの「おこしもの」などは名古屋独特のものですが、最近はそれを伝える人も少なくなり、行事を知らない若い人も増えてきました。一つ一つの行事の意味を伝えながら「食文化」として後世に残していけるとよいですね。

名古屋市健康福祉局 管理栄養士 磯部 貴恵