

なごやかひろば

名古屋市老人クラブ通信

第75号

1月号

◆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
<http://www.nagoyarouren.com>

◆制作 株式会社ニチコミ
〒650-0023 神戸市中央区栄町通1-2-7
大同生命神戸ビル7階 TEL.078-333-7707
<https://www.nichicomi.com>

毎年:1・5・9月発行

2024 思い出アルバム

令和6年も「健康・友愛・奉仕」を柱に様々な活動を実施しました。今後も仲間と一緒に健康長寿をめざし老人クラブの活動に積極的に参加しましょう。

健康づくりウォーキング

世代間交流
スポーツ大会

女性リーダー
研修会

ノルディック
ウォーキング

ボッチャ
研修会

私たちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

新年のごあいさつ

なごやかクラブ名古屋

会長 犬飼 鏝治



新年あけましておめでとございます。会員の皆さまには、お健やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

今年あけましておめでとございます。会員の皆さまには、お健やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

救助活動が行われ、その後も助け合いながら生活を続けることができます。地域とのつながり、かかわりは大変重要な役割であることがあらためて明らかとなりました。

健康寿命、地域とのかわりは老人クラブで活動していく大きなメリットです。クラブ活動によるメリットを強くアピールし、そして広く周りの皆さんに知っていただきましょう。

今年、「なごやかクラブ名古屋」の設立60周年の年です。これを記念いたしまして「60周年記念誌」を発行するとともに、2月13日(木)には、Niterria日本特殊陶業市民会館において「芸能大会」を開催します。「歌って踊って楽しんで、みんなが主役、楽しい仲間」をテーマに、皆さんが楽しむことができると考えています。

蛇を表す干支で、蛇が脱皮することから、「古い殻を破って新しいステップを踏み出す」年と言われたり、また「巳」を「実」にかけて、「実を結ぶ」年とも言われており、このような1年でありたいと願うところがございます。

昨年の新年は、能登半島で地震が発生し大変大きな災害となりました。この地震災害でクローズアップされたのは、やはり地域のつながり、「コミュニティ」でした。地域のつながり、「コミュニティ」が維持されているところは地域住民が協力し合っ

今年、「なごやかクラブ名古屋」の設立60周年の年です。これを記念いたしまして「60周年記念誌」を発行するとともに、2月13日(木)には、Niterria日本特殊陶業市民会館において「芸能大会」を開催します。「歌って踊って楽しんで、みんなが主役、楽しい仲間」をテーマに、皆さんが楽しむことができると考えています。

結びに、会員の皆さま並びに関係者の皆さまには、日頃のクラブ活動のご労苦に心より感謝申しあげるとともに、この1年皆さま方のご労苦が「実を結ぶ」とも「古い殻を破って新しいステップを踏み出す」幸いです。喜び多き年となります。ようご祈念いたしまして、新年のごあいさつとさせていただきます。

長寿社会と言われ始めてから久しくなりました。人生が長くなれば、楽し

この地震災害でクローズアップされたのは、やはり地域のつながり、「コミュニティ」でした。地域のつながり、「コミュニティ」が維持されているところは地域住民が協力し合っ

今年、「なごやかクラブ名古屋」の設立60周年の年です。これを記念いたしまして「60周年記念誌」を発行するとともに、2月13日(木)には、Niterria日本特殊陶業市民会館において「芸能大会」を開催します。「歌って踊って楽しんで、みんなが主役、楽しい仲間」をテーマに、皆さんが楽しむことができると考えています。

結びに、会員の皆さま並びに関係者の皆さまには、日頃のクラブ活動のご労苦に心より感謝申しあげるとともに、この1年皆さま方のご労苦が「実を結ぶ」とも「古い殻を破って新しいステップを踏み出す」幸いです。喜び多き年となります。ようご祈念いたしまして、新年のごあいさつとさせていただきます。



私たちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

第53回全国老人クラブ大会

11月20日、21日の両日、港ヨコハマの神奈川県民ホールにて開催し1,254名が参加しました。

第1日 活動発表

コーディネーターに神奈川大学人間科学部教授齋藤ゆか先生を迎え、神奈川県老連の大野美紀さん、川崎市老連の飯島元和さん、生駒市老連の川村喜紀さんが事例発表されました。

第2日 アトラクション・講演・式典

横浜は日本のジャズ発祥の地。アトラクションは地元の高齢者で組織するコン・アミーゴスによるジャズ演奏。最年少は30歳代、最高齢は85歳、平均70歳の20名編成のビッグバンド。当日はジャズのスタンダードナンバーや昭和歌謡8曲が演奏されました。

続いて、神奈川県立保健福祉大学名誉教授の中村丁次先生による講演。

「健康寿命の延伸と栄養・食事」と題して、腹八分目ではなく、しっかり食べてフレイル予防することが健康寿命を延伸するカギであることをお話しされました。

式典 まずは、安藤正義神奈川県老連理事長の歓迎の言葉、そして村木厚子全老連会長による挨拶。この中で石川県の被災地能登に行かれたおり、「高齢者は災害弱者といわれますが、皆さん、被災にめげず、地域で頑張っておられた」というお話がありました。その後、表彰、祝辞、宣言朗読と続きました。

次期開催地は茨木県、坂本鉄夫茨木県老連会長の挨拶、「茨木県は納豆だけではありませんぞ」といわれると、クスッと笑いがもれました。「精一杯おもてなしをする」と意気込みを語られました。

最後に村上光夫全老連副会長の謝意の言葉があり、大会は終了しました。



【全老連会長表彰の受賞者】

老人クラブ育成功労表彰

吉田 清一 (港区)
浅井 保司 (守山区)

女性リーダー老人クラブ育成功労表彰

宇野 房代 (市老連女性委員会)

若手リーダー老人クラブ育成功労表彰

木全 幹夫 (市老連監事)

優良老人クラブ表彰

塩池クラブ (中村区)

優良郡市区町村老人クラブ連合会表彰

天白区老人クラブ連合会

(敬称略)



16区で実施

全国一斉社会奉仕の日

◆参加クラブ	754クラブ
◆参加会員	9232人
◆ごみの総量	6628袋(1袋1145ℓ)
◆清掃箇所	1453箇所



瑞穂区



中区



中村区



昭和区

全国の老人クラブは、昭和31年より老人週間を中心に、地域社会に対する感謝と高齢者の社会参加への意欲を示そうと、全国一斉「社会奉仕の日」の活動に取り組んでいます。今年度も、名古屋市老連は、市内各所で「花のあるまち、ごみのないまち」をめざして、美化活動や環境活動に取り組みました。



「なごやかクラブ運営事務相談室」をご利用ください

会員の減少が続いています。主な要因は会長の後継者が見つからないことによるクラブの解散です。解散クラブの皆さんのなかには、引き続きクラブ活動を続けたかったという方もたくさんおみえになります。とても残念なことです。

「会員の高齢化により、思うようにクラブ運営ができない」、「会長の後継者が見つからないため、存続できない」、「補助金事務がわからない」など、さまざまな困りごとがあるかと思いますが、このため、相談窓口を設けました。

少しでも、お力になればと思います。お気軽にお問い合わせください。

クラブ解散でお困りの方へ

クラブ活動を辞めると、一時はやっかいなことから解放されたような気分になりますが、外出やおしゃべりが減り、次第に生活が不活発になります。知らず知らずのうちに知力や体力が衰え、フレイルとなっていきます。

このため、お近くの老人クラブに入会されることをお勧めします。



問合せ（7ページ掲載）区役所福祉課内 区老連 活動推進員・名古屋市老連

私たちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています



市老連健康マーじゃん大会

交流深める楽しいひととき

10月8日、健康マーじゃん大会をJR名古屋駅近くの麻雀ウイングで開催しました。

この大会は、令和5年3月に初めて開催され、今回で4回目となり52名

が参加しました。健康マーじゃんは、ねんりんピックの正式種目にも採用されており、今回もそのルールを適用して競技開始。

当日は各卓で楽しそう

な会話を交わしながら、皆さん慣れた手つきで試合は進みました。「皆さんと楽しく遊べました。区老連でも実施してほしい」「快適に一日過ごせました」などの意見が出ました。大会は3試合行い、その総合得点で順位を決定しました。



史跡散策

覚王山・四谷めぐり

9月になっても夏日が続くなか、熱中症に注意して史跡散策を実施。47名が参加。大事をとって9月末の27日に実施しましたが暑さは変わらず。

はじめに日泰寺へ向かい参道へ。沿道には多くの飲食店や土産物屋が並んでいました。しかも新しくあか抜けています。山門も立派で、ここをくぐると広い敷地に本堂、

向かって右側に五重塔と十分絵になります。京都の有名寺院と遜色はありません。次に近くの日泰寺奉安塔へ。ここから堀越しに東山給水塔の頭が見えるのも不思議でした。残暑が厳しく木陰に涼を求めて正法寺へ。皆さん水分をとり、おしゃべりで一息ついていると若い尼僧がおみえになって「ここでは、皆修行に、瞑想に、日々過ごしています。もし団体でおみえになるのなら、あらかじめ連絡をとってお越しください」とやんわりと注意されました。



「寺の説明でもしましよつか」と歓迎してくださる住職もみえますが、参加者の話し声や立ち振る舞いが気になったのでしよう。京都や奈良、旅行の立ち寄り先として寺社へ、

拝観料を払って境内に入り、おしゃべりに、記念撮影と観光地を堪能。寺社といえども私有地であり立ち入らせていただくと、立ち入らせたい、という気持ちをお参りをしなればと思いましたが、次に善篤寺、相応寺、そして城山八幡宮へ。風になると気温がさらに高くなってきたので終了。

今回は立派な寺社、庭に木立が生い茂り趣のある寺、起伏のある地形、と見ごたえのある史跡散策でした。

私たちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています



笑顔あふれ、

第17回健康づくりウォーキング大会



温室は国指定重要文化財



遊歩道脇の植物も観察

絆深まる、



秋の散歩

11月15日、恒例の健康づくりウォーキング大会を東山植物園で開催しました。各区から総勢約700名が参加し、秋の風景を楽しみながら園内を巡りました。

星が丘門をスタート地点に、丘陵地の地形や自然林を生かした散策コースをのんびりとウォーキング。遊歩道脇の多彩な植物にも目を向け、会話が弾みます。温室エリア



では、熱帯・亜熱帯地方の珍しい花や個性的な葉などを観察。さらに「植物園周遊クイズラリー」にも挑戦し、東山植物園の魅力を楽しみました。

参加者からは「話しながら歩くと楽しい」といった声が寄せられ、終始和やかな雰囲気。共に歩くことで、健康づくりだけでなく、仲間との絆も深まる有意義な日となりました。

植物園周遊クイズラリー
解答「1」植物園内にある合掌造りの家は、岐阜県白川村大牧集落から移設された貴重な建物です。

私たちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

なごや見守り情報 63

海産物の電話勧誘販売にご注意ください！

カニなど海産物の購入を勧める電話がかかってきても、**不要であればきっぱり断りましょう。**

◆**悪質勧誘の事例**
突然、自宅の電話や携帯電話に連絡があり、カニなどの海産物を強引に勧められて購入してしまつたとの相談が寄せられています。
「以前ご注文いただいた〇〇水産です」と名乗る電話があり、話を聞くと「今回も良い商品が入つたので送ります」と勧められます。曖昧な返事をしていると「ありがとうございます」と購入したこと

になり、二方向的に電話を切られ、後でよく考えようと購入したことのない知らない事業者だったというものです。
また、「商品が余っているのを助けてほしい、半額にする」と言われて断りきれなかったケースや、電話で断つたにもかかわらず海産物が着払いで届いた例もみられます。

◆**対処方法**
購入後、届いた商品を確認したら、価格に見合わない質の悪い商品だったとの相談も入っています。
電話で勧誘され契約をした場合は、書面を受け取つて8日以内であれば、クーリング・オフができます。代引配達で届いた場合は、送り状の写真を撮るなどして送り主の情報を保存してから、受け取りを拒否し、クーリング・オフ通

知を出しましょう。

通知の書き方がわからない場合や不安な場合は、早めに名古屋市消費生活センターにご相談ください。

突然かかってきた電話で強引に勧められると慌ててしまう場合がありますが、不要であればきっぱり断りましょう。また、電話を留守番電話に設定し、知らない人からの電話には出ないようにすることも大切です。

【ご相談先】名古屋市消費生活センター

電話番号 052-222-9671 (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

電話番号 052-222-9679

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	

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

◎名古屋市老人クラブ連合会 TEL991-7734 FAX991-7581

私たちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

はい。



設立60周年記念芸能大会

開催日程

令和7年 **2月13日** (木)

開催時間

10:00～16:00 (入場無料)

開催場所

Niterra 日本特殊陶業市民会館フォレストホール

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。

「なごやかクラブ名古屋」会員募集

人生100年時代を迎え高齢者の孤独・孤立が大ききな問題となっています。人としゃべらない、人と関わらない、不活発な生活を続けていると、何事にも意欲が減退し、興味を持たない、老いの心情が支配し、体力や知力が衰え、さらには認知症や寝たきりの状態に至ります。孤独死も懸念されます。孤独・寡黙は「猛毒」とおっしゃる内科医の先生もおみえになります。

この解決に、歩いて行ける範囲の友人の集まりである老人クラブへの入会をお勧めします。老人クラブは、運動や文化、学習、交流、友愛、地域貢献に、さまざまな活動を行っています。人生を楽しくし、心の支えとなり、健康長寿にも貢献し、超高齢社会をむかえ重要な役割を担っています。

皆さんの入会をお待ちしています。



名古屋市老人クラブ連合会事務局

お問合せ先

TEL: 052-991-7734

市老連の
ホームページ

<https://www.nagoyarouren.com/>





ひこ 聞か、

一人では生かされな

ノルディック・ウォーキング体験会



爽やかな秋風に吹かれ公園を歩く

ノルディック・ウォーキング体験会を10月10日、名城公園を会場に開催。55名が参加しました。

2本のポールを使って歩くので、運動量が多く、姿勢やバランス感覚が良くなるので、転倒防止の訓練になります。また、爽と歩く姿はとても若々しくかっこいい。将来、足腰が弱って歩行に自信がなくなっても歩くことをあきらめない手段として、元気な今のうちから訓練しておくとい

思います。

今回も愛知県ノルディック・ウォーキング連盟の皆さんに指導をお願いしました。全体説明の後、体をほぐすため軽い準備運動、その後個別指導に、ポールの調整、握り方、振り出し方、つき方、足の動き、基礎的な説明を受けながら公園を一

姿勢よく歩こう！



「病気の9割は歩くだけで治る！（歩行が人生を変える29の理由）」という本をご存じでしょうか。その中で、ノルディック・ウォーキングを紹介しています。もともとはフィンランドでクロスカントリーの選手の夏場のトレーニングとして開発されたものです。

周。気持ちのいい汗を流しました。

みなさん、お帰りには、何となく姿勢がよくなり、足取りもしっかりされたように見受けられました。体験会の効果でしょうか。

仲間とともに足取り軽く



私たちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

各区だより

熱田区 あつた

町の歴史にふれながら
明日への健康づくり



熱田区老人クラブ連合会は、會員相互の親睦や健康づくりなど生活を豊かにし、生きがいを見つけていくことにつながる行事を行っています。人生100年時代と言われる今日、体力の維持に努め、少しでも健康で長生きしたいと思うのはみなさん同じだと思います。

熱田区老連でも、ウォーキング大会、グラウンド・ゴルフ大会、ペタンク大会、カローリング大会、ボッチャ大会とスポーツイベントは大変人気があります。今回は、その中でもウォーキング大会をご紹介します。



熱田区は、熱田神宮をはじめ神社仏閣が多く点在し、区内には歴史的資産が多く見どころが満載です。今年度の春は、私が卒業した小学校「旗屋小学校の武家屋敷門」、毎年6月1日に開催される「井戸のそき」で有名な高座結御子神社の「コースを歩きました。秋には9月にオープンした「あつたnagaya」や、毎年12月16日に行われる火渡り神事で有名な「秋葉山円通寺」の「コースを歩きました。

このウォーキング大会をきっかけに、自分の地域で町の歴史にふれながら歩き、新たな発見をするこの楽しみや、歩くことの習慣づくり、それが健康づくりにつながればと願っています。(林 光博)

中川区 なかがわ

ボッチャと詩吟で絆強く



中島学区老人クラブでは、「北部長寿会・高杉あやめ会」との合同により、地域での親睦と交流を深め、さらにはクラブ員の健康と生きがいづくりを目的に、「中島にこにこ会」としてサロン活動に取り組み、すでに3年目を迎えています。その活動についてご紹介いたします。

活動内容は「ボッチャ」と「詩吟」ですが、クラブ会員のみならず、近隣学区の愛好者の皆さんにも参加していただき、友好の輪を広げ、活性化を目指しています。

「ボッチャ」は月2回、学区公民館を利用していただき、ゲームの面白さやチーム戦での和を大事にし、体力の維持向上に努めています。また「詩吟」活動では、私が長年、詩



吟に携わり師範資格を取得していたことから、講師を務めさせていただき、月2回みんなでお腹から大きな声を出すことによる健康面での向上と「漢詩・和歌・俳句・歌謡吟・近代詩」など独特な節回しの妙味や、詩歌作成における「時代背景・作者の意図」などをみんなで勉強し、健康面だけでなく、格調のある趣味の世界にふれ、生きがいと意義ある活動に取り組んでいます。

終わりに、今後も「中島にこにこ会」全員でこのサロン活動の継続とさらなる向上を目指し、頑張っていきたいと思っておりますので、よろしくお願ひ申し上げます。(村上 光正)

クラブ活動を楽しむ8つのヒント③ ほめ合い、笑い合う刺激で脳の活性化

ほめることには、良好な人間関係の形成とクラブの活性化といった大きな効用が見込まれます。そして、信頼も得ることができます。ところが、日本人は（特にシニア世代は）社交の技術として「ほめる」という習慣が身につけていません。能力が高い人ほど他者の欠点や自分より優れたところが見えて、嫉妬や競争心といった負の心理が先行してしまい、なかなかほめることができません。



(1) ほめるメリット

- ①ほめられた側は自信が持てる。
ほめてもらえば気分がよくなりますし、自信が持てます。言動が積極的になります。
- ②ほめる側も自己肯定感が持てる。
屈託なくほめることができる人は、相手からの良い反応を受けて、のびのびと会話することや行動することができ、自己肯定感が増していきます。
- ③良好な人間関係につながる。
ほめられて、悪く思う人はありません。たとえお世辞と見え透いていても、敵意を感じない、会話が弾んでいきます。相手の意見に対しても、賛同しやすくなります。ほめられた側も、ひとことほめて返す、といった具合に、ほめのキャッチボールにつながります。
- ④クラブの活性化に貢献する。
クラブの活性化には、全員が気持ちよく話し合い、行動することが必要となります。とりわけ、新しいことや難しいことに取り組むときは、それぞれが自信をもって対応することが大切で、ほめあうといいでしょうか、励ましあうといいでしょうか、前向きな姿勢が求められます。

(2) ほめるコツ

- ①ほめる心構えを整えておく。
普段から素直にほめられる心構えを整えておくことが大切です。
- ②相手を認め、良いところを見つける観察眼を磨く。
とくに、クラブ活動で苦勞しているところ、縁の下の力持ちとしてクラブに貢献しているところに着眼し、時に言葉で伝えましょう。
- ③まず認め、そして意見を言い、さらに認めることで締めくくる。
こうすれば、対立することなく、事を運ぶことができ、相手からも感謝される場合もあります。
- ④うなずきの動作を利用する。
言葉で、なかなかほめられない場合は、相手の言動にうなずくだけで、賛成もしくは感心したと、受け取ってもらうことができます。そして、よい人間関係に発展します。



◆ ご寄付のお願い ◆

本会は公益社団法人です。本会への寄付金については、税制上の優遇措置が受けられることとなります。（詳細は税理士等にお尋ねください。）
個人・法人・団体とも金額は問いません。事業計画に沿った公益目的事業に充当させていただきますので、高齢者の福祉の向上の為にご支援をよろしくお願いいたします。

「なごやかひろば」原稿募集

会員の皆様の随筆など募集しています（字数 400 字まで）。「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3月3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、下記まで。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できます。

【公益社団法人 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 TEL 052-991-7734

私たちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

文芸コーナー

短歌の部



一行で人の心を掴み取り

伝える紙面戻るに感謝

(北区 五月クラブ 伊佐治 清)

はらはらと美しく散る舞い落葉

我が終末も肖りたいな

(北区 六郷北フレンドリークラブ 伊藤 和子)

各コース木陰を起点にグランドゴルフ

日射しを避ける係りの配慮

(西区 宝クラブ 村田 靖子)

前線よ甚大被害よく見てね

程よい雨で長居は無用

(中村区 福寿会 木村 滋子)

下手な字と手紙書く時我が思う

嬉しなつかし友はラインで

(瑞穂区 長寿会 鈴木 教子)

家に嫁し父母に仕へし三十年

毎日が敬老日なりしその時代

(緑区 大高台グリーンクラブ 加藤 和)

俳句の部



春兆す日だまりの猫大あくび

(熱田区 青池天寿会 岡田 武利)

しばし耳傾けて夜の虫しぐれ

(緑区 みつる会 大橋 ます江)

川柳の部



ひとり身の侘しき癒す施設ゆき

(千種区 千石千寿会 吉田 守松)

母背負うかごからのぞく紅あずま

(北区 六郷北フレンドリークラブ 井上 千勢子)

ドラゴンズ心がおどるテレビ前

(北区 友楽会 高見 美智子)

天高くあさがおの花色とりどり

(中村区 豊臣森西豊寿会 後藤 康之)

風呂あがりきょうのごほうびカフェオーレ

(中区 平和第八寿会 浅野 元子)

赤トンボ夕焼けの空に秋の気配

(中区 第二千寿会 島田 悦子)

大リーグ十七番に胸躍る

(中区 平和第六寿会 樋口 君代)

四季の歌春夏夏とそして冬

(名東区 貴船みどり会 三谷 典子)

作ってみましょう!お手軽手料理 56

いざという時の備えはありますか?

新しい年を迎えました。気持ちが引き締まる年始ですが、この地方は長年「南海トラフ地震」の発生リスクが高い地域として知られています。個人でも防災意識を高めていただけるよう年の初めの第一歩として防災備蓄についてお話します。

名古屋市からもさまざまなおしらせ、ハザードマップなどがご家庭に届いていると思いますが、飲食に関わる備えとして食品や飲料を3日分から7日分くらい用意することが推奨されています。飲み物はあるけれど純粋な水がない、すぐ食べられるものがないという方もこれから用意してみましょう。缶を開けるだけで食べられるおかず缶や、温めなくてもそのまま食べられるレトルトカレーといった、以前はなかったものもスーパーで見かけるようになりました。そういう食品を「非常食」ではなく「日常食」として、使いながら備蓄することを「ローリングストック」といいますが、普段食べなれているものを備えておくことをお勧めします。詳しくは保健センターなどで聞いてみてくださいね。

おかず缶詰を普段の食事で使用しましょう!

さば缶のさっぱりキャベツ蒸し (2~3人分)

<材料>

- さば水煮缶……………1缶 (180g)
- キャベツ…………… 1/4玉 (250g)
- 鶏がらスープの素…………… 小さじ1
- ごま油…………… 小さじ1/2
- ゆず胡椒…………… 適宜



※さば缶は水煮ではなく味噌煮缶や醤油煮缶を使用する場合は鶏がらスープの素は不要です。

<作り方>

1. キャベツはざく切りにしてフライパンに入れ、さば水煮缶を汁ごと加え、鶏がらスープの素をふりかけ、ふたをして中火で蒸す。
2. キャベツがしんなりしたら、ごま油を回しかける。
3. おこのみでゆず胡椒を加え、スープに溶かす。

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(次ページの応募要項参照)

※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。

特別展「空想旅行案内人 ジャン=ミッシェル・フォロン」

20世紀後半のベルギーを代表するアーティストのひとり、ジャン=ミッシェル・フォロン(1934-2005)。彼の初期のドローイングや水彩画、版画、ポスター、立体作品など約230点を紹介する、日本では30年ぶりの大回顧展。



《見知らぬ人》1991年、水彩
フォロン財団蔵
© Fondation Flon, ADAGP/
Paris, 2024-2025

●名古屋市美術館(芸術と科学の杜・白川公園内)

会期/令和7年1月11日(土)~3月23日(日)
開館/9:30~17:00(金曜日は20:00まで)
※入場は閉館30分前まで
休館/月曜日[1月13日(月・祝)、2月24日(月・休)は開館]、1月14日(火)、2月25日(火)
観覧料/一般1,800円、高大生1,000円、中学生以下無料
TEL/052-212-0001

特別展「布施知子 ORIGAMI -紙の鼓動-」

折り紙作家の布施知子(-1951)の初期から2024年最新作まで約50点をご紹介します。



《シルバー・スネーク》
2024年 洋紙(ハイピカE2F)
作家蔵 ©Fuse Tomoko

●ヤマザキマザック美術館

会期/令和6年11月29日(金)~令和7年3月23日(日)
開館/平日10:00~17:30/土日祝10:00~17:00
※入館は閉館の30分前まで
休館/(1月13日、2月24日は開館)、
1月14日(火)、2月25日(火)
年末年始(12月30日~1月4日)
観覧料/1,300円(10名様以上1,100円)、
小・中・高生500円、小学生未満無料
〔音声ガイド無料サービス〕
TEL/052-937-3737



創業明治23年。めん造り一筋 きしめん三昧

小麦粉と塩、水のみで作る上げるめん。愛知県産「きぬあかり」や北海道産「きたほなみ」など麺づくりに適した国産の小麦粉と、国内産の塩、そしてまるやかな口当たりの軟水で作る上げる吉田麺業のこだわりあるめんです。

●吉田麺業 本社工場

中川区荒子5-36-1
☎052-361-2875

●直営飲食店

◎エスカ店
中川区椿町6-9
☎052-452-2875

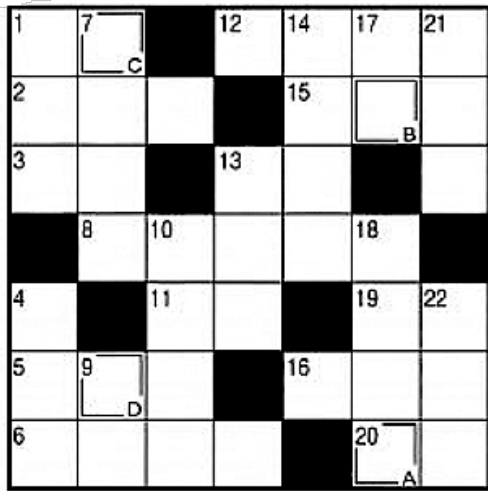
◎荒子店
中川区荒子2-222
☎052-355-7003

私たちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

お楽しみクロスワード

◎問題

二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



応募要項

- ★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（13ページなごやかひろば原稿募集欄に宛先記載）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、吉田麺業「きしめん三昧」を5名、合計35名の方に贈呈します。
- ★締切は令和7年3月14日（当日消印有効）です。

▶▶▶ヨコのカギ

- 1 正月に飲む薬酒。お一一気分がなかなか抜けない
- 2 髪の毛の渦巻き
- 3 エッフェル塔がある都市
- 5 練り物やダイコンを煮込んで作ります
- 6 自分より後に生まれた人はみんなこれ
- 8 食事の管理や指導を行います
- 11 去年はナスのーがとても良かった
- 12 太鼓や木琴やトライアングルなどのこと
- 13 毛筆でしたためることも
- 15 大学入学共通テストは国公立大学だけではなく一一大学も利用しています
- 16 計画のこと。お得な宿泊ー
- 19 京都・三十三間堂の通し矢で新成人が引きます
- 20 ー、ニタカ、三ナスビ

▶▶▶タテのカギ

- 1 初詣で受験を控える子の難関一一祈願した
- 4 2つで1組の一一茶わん
- 7 客のためにワインを選びます
- 9 師匠の下で学びます
- 10 親から子へ受け継がれます
- 13 ー・中期・末期
- 14 年賀状によく書かれる2文字の熟語
- 17 湖に張った氷に穴を開けて楽しむこともあります
- 18 登山やキャンプで使う寝袋
- 21 コンコンと鳴く動物
- 22 警察は原則として一一不介入です

編集後記

温暖化の影響もあり、とても長い夏模様の季節からやちと解放されたものの、秋が駆け足で通り過ぎ、あつという間に新年を迎えました。この先も「気候変動がさらに本格化する」という予測が大半を占め、元の気候に戻るようなことは期待できません。そんな中で「なごやかひろば」は1月号より再開し、紙質・記事・紙面などレイアウトの刷新を行い「期待できる機関紙」の編集に広報委員一同今まで以上に努力していきますので、よろしく願っています。

■スポンサーへのお礼

「なごやかひろば」発行にあたり格別のご支援ご協力をいただき、おかげさまで第75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あります。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

編集委員

この号の編集は 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) 私たちが担当しました。 朝日 俊彦(中区) 武井 政雄(昭和区) 吉田 憲二(瑞穂区)

★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.nagoyarouren.com)

私たちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています