

文芸コーナー



画/伊藤 妙子(港区津金東老人会)

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きます。投稿先は左下「投稿についてののお知らせ」をご参照ください。

短歌の部



杖付いて子供が警備蓬菜橋
渡り終えたるこの嬉しさよ

(北区楽友会 岡田かず子)

この夏は炎暑猛暑に熱帯夜

老いには危険熱中症

(千種区内山第七寿クラブ 村元 孝子)

最後までアドベンチャー

人生をたのしみながら終わりにしよう

(北区アパレル志賀寿会 堀内 敏子)

百才の齢こえにし母なれど

空家となりて淋しさつものる

(瑞穂区姫宮シニクラブ 天野 幸子)

ボランティア終えて帰り路ドライブは

久方に見るはず苑の花

(南区宝寿会 青山 好子)

指一本立ておのが意思つたえんと

ひ孫すこやかなるはうれしき

(南区和加城クラブ 原 藤広)

梅雨あけぬ暑きこもりて風もなし

夏待ちきれずせみの初鳴き

(守山区ふれんど軒家 川澄 邦子)

蚊が五匹一度に腕に止りたり

まだ旨み残るや皺の手に

(緑区大高台グリーンクラブ 加藤 和)

八十路過ぎ楽しく語る友が居て

今日も感謝の足を延ばせり

(緑区込高長寿会 川瀬美枝子)

絶え間なく行き交う車眺めつつ

平和な日本戦後は遠し

(緑区花井老人クラブ 小島 昭子)

てのひらのやうに咲く花「鉄線」の

紫いくつ手振れても見ん

(天白区若宮クラブ 滋野 昌子)

俳句の部



梅雨最中エプロンを縫う八十路かな

(千種区松寿会 井藤小夜子)

炎昼避け地下街へとランチかな

(千種区あじさいの会 和田 鈴子)

梅雨晴れや夜は満月そら青し

(北区東志賀第二寿会 大場美佐子)

尼寺の法話にしてみて蟬しぐれ

(西区天二クラブ 小池 勝成)

窓越しに一枝咲ける百日紅

(佐古三友会 高柳佐喜子)

媪とて七夕短冊書く余力

(中区名城寿会 井藤 孝子)

秋立ちぬ風さわさわと波キララ

(中区明友会 三田 節子)

新盆や喪主亡き家の門閉ざす

(熱田区弊懸長生会 奥山 慶子)

風鈴の音耳傾けし我が歩み

(中川区高寿会 溝口美代子)

一周忌兄居ぬ故郷は蝉しぐれ

(港区宝友会北 大竹 義郎)

梅雨の間の琵琶湖クルーズ史のロマン

(南区第一健生会 加藤 京子)

町内で古儀からつづく地藏盆

(南区笠寺中切明和会 四谷 昇)

アジサイの花がら摘みみどり成る

(緑区ことぶきクラブ 岩原 重明)

花菖蒲宮の渡しの時の鐘

(緑区神の倉神睦会 有働 幸子)

満ち潮の七里の渡し繚翔べり

(緑区神の倉神睦会 小林美治子)

万緑や耳傾けぬ水琴窟

(緑区神の倉神睦会 長島 晴美)

遠き日の母の思い出古浴衣

(緑区神の倉神睦会 早川亜津子)

終戦日二つの時代に生きた我れ

(名東区二貴会 岩崎 誠哉)

向日葵や背筋真っ直ぐ空仰ぐ

(名東区第一元気会 瀬上 律子)

雨やみて蚯蚓三匹逃げおくれ

(天白区新自楽会 宮田ゆり子)

川柳の部



へぼ将棋待ったなしだよおじいちゃん

(千種区西寿会 玉井 康雄)

足痛む友のリハビリ湯の里へ

(北区アパレル志賀寿会 山ノ内登志江)

長所褒め短所さらりとアドバイス

(西区星寿会 對野 房幸)

ミサイルだ速報の頃着弾

(中村区旭寿会 尾国 良蔵)

記憶二ナイ? 貴男も立派な認知症

(中村区大二友和会 伊藤キミ子)

古希となり動け働けコキ使う

(中村区喜楽会 林 正弘)

ぼけた振り聞こえぬ振りも老いの知恵

(港区宝友会 尾崎 節夫)

だんだんとヒトラーに似てきたトップの顔

(港区知多シニクラブ 若山 清臣)

秋肥ゆるメタボの腹がダンスする

(南区宝南寿会東クラブ 福岡 靖子)

免許証を返して良いやらわるいやら

(緑区虹の会 伊藤 伝)

今からじゃ間に合わないよ上品さ

(名東区郷クラブ 戸潤 武)

じじ料理失敗しても味は最高

(天白区若宮クラブ 坂野 利男)

皺しみを隠し通して八十才

(天白区新自楽会 喜田 政子)

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11月10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)に

投稿係(T46210844名)

古屋市北区清水四丁目17-1

名古屋市長合社会福祉会館5階)まで。ハガキまたは封書に

限ります。

※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。

作ってみましょう! お手軽お料理 ③

かみにくい、飲み込みにくいことはありませんか?

歯ごたえのある食べ物をかむことが難しいことはありませんか? 年齢が高くなると、様々な原因で食べられない状態になると言われていますが、かむ力や飲み込む力の衰えが原因でむせる場合は、放っておくと必要な量の食べ物が足りなくなり、体力が落ちやすくなります。そんな場合は蒸す、煮込む、つぶす、するなどの調理で柔らかくすると食べやすくなります。また、やわらかく調理された市販品も販売されていますので、どんなやわらかさが自分に合っているかを試してみてもいいですね。

かむ力や飲み込む力を保つには、まず体力が必要です。動く、お腹が空く、食べるによって、体力は保たれます。できることから始めて、今ある健康を維持しましょう。

名古屋市健康福祉局 管理栄養士 田中 玲子

エネルギーが高いので、たくさん食べられない人に適しています。ぱさつく食パンもしっとりと食べやすい料理です。

ふんわりフレンチトースト (1人分)

材料	分量
卵	1 個
砂糖	10 g
牛乳	80cc
バター	10 g
食パン (6等分する)	8 枚切 1 枚 (耳は除く)

〈作り方〉

- ① 大きめのボールに卵、砂糖、牛乳を入れ、よく混ぜる。
- ② ①に食パンを入れ、卵液をよく浸す。
- ③ フライパンにバターを溶かして②を入れ、弱火で少し焦げ目がつく程度に焼く。

