

文芸コーナー



画/伊藤 啓子
(北区大杉末広会)

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



甘い春に誘われ来たる公園は
今を盛りの金木犀

(千種区第七寿クラブ 村元 孝子)

ガッテンでれんこん見分け覚えけり
料理によりてたのしみふえし

(北区アール・エッセイ寿会 堀内 敏子)

晩秋に車窓眺めし黄金色
豊作願ひ黒部のトロッコ

(中村区福寿会 太田 鈴江)

とりどりの異国街並みドナウ川
歴史きざみし古都プラハ路に

(中村区福寿会 木村 滋子)

秋祭り笛や太鼓で餅投げと
幟はためき我が町平和

(瑞穂区明寿会 柘植 節子)

真つ赤に染まりし彼岸花畑
パチパチパチかすかな音立て開きゆく

(港区宝神荘南すみれ会 東坊フデ子)

稲刈つて七所祭りだ笛太鼓
老翁だどて気分は恋を

(南区笠寺中切明和会 四谷 昇)

秋雨の雨つぶしたりきりきり
むらさきしきぶ実のつややかに

(守山区ふれんど四軒家 川澄 邦子)

人生の最後とならむ投票に
坂登り行く傘傾けて

(緑区大高台グリーンクラブ 加藤 和)

今更に長き友情振り返る
施設に入りし友よ幸あれ

(緑区花井老人クラブ 小島 昭子)

スーパリーのBGMで亡き義母の
愛唱歌聞く胸高鳴りぬ

(名東区おもとクラブ 山口 武子)

奉仕の日捨てられた芥を拾ひく
戦後食した雑草を眺める

(天白区新自楽会 喜田 政子)

白く咲くエントランスの酔芙蓉
帰宅のころは薄紅かしら

(天白区寄鸞会 土井なをみ)

俳句の部



この道にひとり落葉と語り合ふ
(千種区月見坂クラブ 小塚百合子)

秋霖や専らテレビと長電話
(千種区あじさいの会 和田 鈴子)

十三夜金しやち踊る天守閣
(西区浮野老人会 足田 正英)

転た寝の各められたりそぞろ寒
(西区天二クラブ 小池 勝成)

白月を野天に仰ぐ飛驒の旅
(中区名城寿会 井藤 孝子)

運動会孫の競技に笑みこぼれ
(中区第二千寿会 児玉 明)

透明なりズムで刻む朝の葱
(昭和区出口老人クラブ 安藤 益子)

土石流爪あと残す秋の山
(熱田区幣懸長生会 奥山 慶子)

柿食べる義母の歯音はフリフリと
(中川区さわやかクラブ 犬飼 諒子)

風にのり松たけ香る隣家かな
(中川区高寿会 溝口美代子)

天高くムカデリレーににぎる汗
(南区第一健生会 加藤 京子)

冬花壇植え替へ思案悩み空
(港区宝友会北 大竹 義郎)

無学無才俳句一途に冬迎ふ
(南区和加城クラブ 原 藤広)

晩学になざるパソコン秋灯下
(守山区志西桔梗クラブ 三谷 俊幸)

ロードショーさめやらぬまま師走街
(緑区森友クラブ 石川 一秋)

秋燈や川面を照らすピルの影
(緑区神の倉神睦会 杉浦いさ子)

木漏れ日の森の古道の爽やかに
(緑区神の倉神睦会 三村 安子)

空仰ぎ今宵逢ひたる二つ星
(緑区神の倉神睦会 湯浅 昌子)

コスモスに心の揺れる思いあり
(名東区二貴会 岩崎 誠哉)

露草の瑠璃色さやか土手の道
(名東区香流三クラブ 川口 敏子)

保護色に変わりて蟻蛸ホッピング
(天白区新自楽会 宮田ゆり子)

川柳の部



地下鉄も席ゆずられず自信もち
(千種区扇寿クラブ 竹本 脩)

ゴミ出す日教えてくれるカラス群
(千種区千寿会 吉田 守松)

土曜日はクラブ肩掛いざホールインワン
(東区豊会 安達美代子)

すすきゆれい一つのまにやら膝もゆれ
(北区六郷北フレンドリークラブ 井上千勢子)

老後にと残した夢もゆめのまま
(北区アール・エッセイ寿会 山ノ内登志江)

除夜の鐘快癒感謝の夫婦帰
(西区星寿会 對野 房幸)

人の和は欠点言うより褒めことは
(中区第八寿会 浅野 元子)

音痴だが義理の拍手が鳴り響く
(中川区白寿会 磯部美知子)

急ぐ程チャック歯なくも布を噛む
(港区宝友会 尾崎 都)

ほかほかと入浴剤は草津の湯
(南区宝南寿会東クラブ 福岡 靖子)

大丈夫優しいナースの一声が
(緑区込高長寿会 長井はつ魚)

おたのしみクロスワードでボケぼうし
(緑区徳重扇クラブ 長場 正)

長雨で積んだ書類に目を通す
(豊が丘元気会 岡本 稔子)

風船を逃がしバイバイもみじの手
(名東区郷クラブ 戸潤 武)

投稿についてのお知らせ

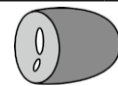
▼題材は本紙の感想やクラブの紹介、随想、文芸などなんでも結構です(字数400字まで)。▼「読者のページ」ではテーマも設けています。▼「文芸コーナー」に投稿いただく際は「短歌」「俳句」「川柳」の別を明記してご投稿ください(未発表の自作に限りません)。▼締切は2月13日(原則として1人1作品)。住所、氏名、電話番号、所属クラブ名を明記し、名古屋市老人クラブ連合会(なごやかひろば)投稿係(T46210844名)名古屋市北区清水四丁目17-11名古屋市民総合社会福祉会館5階)まで。ハガキまたは封書に限りません。※紙面の都合上、すべての原稿を掲載することができませんのでご了承ください。

作ってみましょう! お手軽手料理

お粥やスープに使えるペーストの作り方です。ソーセージは、料理の隠し味にも使えます。野菜は人参の他、かぼちゃ、じゃが芋、ブロッコリーでも作れ、野菜本来の甘さが楽しめます。

ペースト2種 (作りやすい量)

材料	分量
ソーセージ	150g
水	適宜



材料	分量
人参	200g
水	適宜



〈作り方〉

- ① ソーセージは荒めに刻み、フードプロセッサーに入れ、水を足しながら滑らかになるまで回す。
- ② 小分け、または板状にして冷凍する。

〈作り方〉

- ① 人参は皮をむき、1センチの輪切りにしてひたひたの水で軟らかくなるまで煮る。
- ② フードプロセッサーで滑らかになるまで回す。
- ③ 小分け、または板状にして冷凍する。

手軽に! かみやすく、飲み込みやすくを

前回に引き続き、かみやすく飲み込みやすいことについて、ご紹介します。硬いものがかめない、かめるけれど飲み込めない、あるいはかむのも飲み込むのもスムーズにできない。ご自分は問題なくても、周囲にこんな人はみえませんか? 前回、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、市販食品もありますよとお伝えしました。でも、毎回は大変、かといって市販食品は高いし、口に合わないとの声が聞こえてきそうです。そんな場合には、作り置きしたものを冷凍すると、楽になります。小分けする冷凍容器もありますし、調理したものをラップに薄い板状に流して冷凍すれば必要な分だけ使うこともできます。かむ力や飲み込む力を保つには、上半身や口のまわりの筋肉を鍛えることも大切です。首や肩の体操、よく話すことでその力が保たれます。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