

# 文芸コーナー



画/伊藤 好子 (港区津金東老人会)

老人クラブの会員の皆さまからご投稿いただいた作品を掲載しています。情感のこもった作品の数々ありがとうございました。

## 短歌の部

新年に健康託し折鶴に

嫁ぎし孫に幸福祈る

(北区アババシテ養寿会 山ノ内登志江)

もう一度逢ってみたいなあの人に

お彼岸の日おもいを馳せる

(北区アババシテ養寿会 堀内 敏子)

ひとり立ち父母にかわって土を踏む

窓辺に漂よふ黄金の波

(西区平田永寿会 斉藤 文子)

旧友の久しき悩み聞きながら

我も同じと心の中で

(瑞穂区姫宮シテクラブ 天野 幸子)

萩の花あわき紅色枝そよぎ

かすみがかって秋ぞ去り行く

(守山区ふれんど四軒家 川澄 邦子)

肌ゆるぶ同士長々過ぎし日を

語りて尽きず夜の露天湯

(守山区風越会 彌富 恵子)

これ程に不自由な身になろうとは

つゆ思わざり若き日のわれ

(緑区花井老人クラブ 小島 昭子)

日日友とランドゴルフ競うなり

生きる幸の一つと思ひ

(緑区新鳴子友遊クラブ 下田フチ子)

川端の落ち葉つきあげ水仙の

群生する葉のび立つを見ゆ

(名東区おもとクラブ 山口 武子)



## 俳句の部



つかのまを小学生の心地持て

音読習ふ図書館に来て

(天白区若宮クラブ 滋野 昌子)

年輪を重ねて歩く幸せに

萩咲く道を夫と二人で

(天白区新自楽会 喜田 政子)

火星をも巻き込む足助大花火

(千種区百寿クラブ 加藤 淑翠)

木の実ふる万葉の小径暮早し

(千種区月見坂クラブ 小塚百合子)

コスモスへふんわり落つ紙飛行機

(千種区あじさい会 和田 鈴子)

栗おこわごほうびだよと娘の笑ふ

(北区東志賀第三寿会 大場美佐子)

床下のちちろのこえを枕とし

(北区六明会 後藤 雅子)

凜と立つ犬山城や冬の空

(西区浮野老人会 足田 正英)

同友会我が年忘れ独演会

(中村区福寿会 太田 鈴江)

球入れに年寄りはり切る運動会

(中村区佐古三交友会 高柳佐喜子)

ボランティアの車で巡る秋の園

(中区名城寿会 井藤 孝子)

色付きし紅葉誘う信州路

(中区千卓老人会第三寿会 児玉 明)

朝七時小鳥むれにしときは早春

(中区明友会 三田 節子)

鳥たちも村の住人残す柿

(熱田区幣懸長生会 奥山 慶子)

末枯しひと葉また舞う夜のまら

(中川区高寿会 溝口美代子)

大漁の網の重さや秋刀魚の眼

(南区笠寺新町睦会 斉藤 昇)

月天心齡九十たまはりて

(南区和加城クラブ 原 藤広)

定まらぬ雲の走りや暮の秋

(守山区風越会 栗田 照子)

夕映えの恋路ヶ浜や雲の峰

(緑区神の倉神睦会 富田 初子)

花は葉に金鯨横丁人群るる

(緑区神の倉神睦会 桑山小夜子)

夕映えの湖水に浮かぶ鱒雲

(緑区神の倉神睦会 加藤 孝成)

満天の星を仰ぎて至福宿

(緑区込高長寿会 川瀬美枝子)

まほろばの暮れ初む塔や冬安居

(緑区神の倉神睦会 小林美治子)

天草の白船遠ちに卯波立つ

(緑区神の倉神睦会 長島 晴美)

鶏頭や心に期するものがあり

(名東区二貴会 岩崎 誠哉)

鉤の手に大津の空を鳥渡る

(名東区香流第三クラブ 川口 敏子)

## 川柳の部



遠き日のときめき胸にクラス会

(千種区内山第七寿クラブ 村元 孝子)

みつけた香り先来る金木犀

(千種区青葉 津崎 和)

孫二人相手するのに目が回る

(中村区喜楽会 林 正弘)

歌声が響いて上手風呂の中

(中区平和第八寿会 浅野 元子)

家の中行ったり来たり何だっけ?

(中区あびすクラブ 高橋 博子)

子供の三輪車なみアシスト車

(昭和区寿楽会 川口 誠)

台風と地震猛暑おやじどっこ

(中川区中花寿楽会 小縣 春江)

病んで知る不要な個所はないこの五体

(港区宝友会 尾崎 都)

真夜中に一句浮んでペンを取る

(港区知多シテクラブ 加藤奈津子)

定年と靴は知らずに主を待つ

(南区宝寿会 木村 律子)

老二人あれこれそれがかみ合わず

(南区宝南寿会東クラブ 福岡 靖子)

この頃は忘れないころにやってくる災害

(守山区長寿会 志水 正子)

星月夜空にはきらり七つ星

(緑区伝治山クラブ 岩下キミ子)

ときめきを抱いて長寿の坂登る

(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3月6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(〒462-1084 名古屋市中区清水四丁目17-11 名古屋市総合社会福祉会館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。

ゆでたじゃがいもを、油でおいしく味付けした3品です。じゃがいもは食べやすい大きさに切って塩ゆでします。料理は下準備に時間がかかりますので、まとめてゆでて冷蔵すれば、味付けは手軽ですね。

## 作ってみましょう! お手軽手料理 ③

### 「栄養バランスがいい」って何? (脂質編) .....

食べ物に含まれる脂質は、前回のたんぱく質とともに私たちのからだを作っています。「栄養バランスがいい」とは、これらの栄養素が偏らないように食べるという事です。

それでは、私たちのからだを動かすために使われる脂質についてお知らせします。70歳以上の男性で食べてほしい量は、1日に15~25g(女性なら15~20g)、大さじ1杯強の油が15gです。マヨネーズやドレッシング、揚げ物や炒め物など調理に使う油のほか、食材そのものにも含まれます。

揚げ物大好きで毎日食べる、反対に油を使った料理は食べない、どちらも気になります。同じ食材、同じ料理ばかりに偏らないように、いろいろ食べましょう。できることから始めて、今ある健康を維持しましょう。次回は三つ目の栄養素、炭水化物をとり上げます。

### ①バター和え

バターとしょうゆ少々で和える。



### ②マヨネーズ和え

マヨネーズで和える。



### ③ベーコンのせ

食べやすく切って炒めたベーコンをのせる。

