

## 文芸コーナー

画 / 子安今津美  
(港区いこい南老人クラブ)

旬を頂き  
元氣を  
いんだき  
感謝

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



寒の空梅のつぼみはまだ固く  
開花を待ちて散歩楽しむ  
(千種区第七寿クラブ 村元 孝子)

寒の入り寒暖の差がひどすぎて  
日々の生活あわたたしきかな  
(北区一ツツラ志賀寿会 堀内 敏子)

おだやかな日々の暮しに老いてなお増す  
平和を目指して学びの講話  
(北区一ツツラ志賀寿会 山ノ内登志江)

木曾川や大河の流れ光りさす  
大地に立って早春の風  
(西区平田永寿会 斉藤 文子)

従兄逝く共に遊びしあの頃を  
偲びつ眺むアルバム悲し  
(中区第二千寿会 児玉 明)

老の身を気づかい乍ら帰途につく  
吾子の背中に夕陽が映える  
(瑞穂区姫宮シニクラブ 天野 幸子)

物忘れする事多きに心して  
生きんと思ふ歌を詠みつつ  
(港区宝友会 尾崎 節夫)

初もうで仰ぐ石段登りつめ  
興正寺の鐘想ひを込めて  
(南区宝寿会 青山 好子)

ボールペンすすぎヶ原の絵を描く  
遠い山脈かかる浮雲  
(天白区八事東老人クラブ 近藤 孝子)

### 俳句の部



その時は花園と迷ふ体験もありとし  
聞けば死もまた楽し  
(天白区若宮クラブ 滋野 昌子)

ピチユピチユと声だけ聞こえるサザンカの  
葉影で遊ぶメジロを見つけ  
(天白区寄鷺会 土井なをみ)

背を伸ばし雨天晴天変りなく  
認知予防に食事に集う  
(天白区新自楽会 喜田 政子)

蝦夷地よりずっしり重き初荷かな  
(千種区百寿クラブ 加藤 淑翠)

寒行の尼僧の鈴の音闇をきく  
(千種区月見坂クラブ 小塚百合子)

初春やスーパームーン神神し  
(北区六明会 後藤 雅子)

北風に晒されて待つ列車かな  
(西区天二クラブ 小池 勝成)

春めきて一ト日一ト日の脱皮かな  
(中区名城寿会 井藤 孝子)

夕飯は何にしようかおでん炊く  
(瑞穂区陽明長寿会 平松 諒子)

藤房の風に揺曳艶めけり  
(熱田区幣懸長生会 奥山 慶子)

水温みリユック背負い東西へ  
(中川区高寿会 溝口美代子)

モノの池さかさ紅葉に魅せられて  
(南区第一健生会 加藤 京子)

### 川柳の部



凧ずりし孫の背中の鳥の糞  
(南区等寺中切明和会 四谷 昇)

寒晴れにマッターホルン燦然と  
(緑区神の倉神睦会 有働 幸子)

夫の忌や寒丸の水で米を研ぐ  
(緑区神の倉神睦会 小林美治子)

故郷へ曲がる鉄路や野水仙  
(緑区神の倉神睦会 富田 初子)

雪吊りや程良きたるみ風に揺れ  
(緑区神の倉神睦会 桑山小夜子)

暮やすし夕日に光る駿河湾  
(緑区神の倉神睦会 榎原 典子)

極月の電光ひかる神戸港  
(緑区神の倉神睦会 長島 晴美)

こもがこい紅に染たし寒ぼたん  
(名東区藤栄第三クラブ 岡田 豊)

目出度さや新春の月仰ぎけり  
(名東区香流第三クラブ 川口 敏子)

ふるさとへ帰る切符は友の文  
(名東区明德会 吉本 京子)

ひ孫誕生写真メール対面待ち遠し  
(千種区西寿会 玉井 康雄)

伸びをする猫ストレッチ春の屋根  
(千種区老人クラブ青葉 津崎 和)

ひとり様呼ばれて振り向く旅の宿  
(千種区千寿会 吉田 守松)

自由人尻をこき渡る交叉点  
(北区六郷北フレドリクラブ 井上千勢子)

新居は構造よりもデザインが  
(西区菊水長生会 林 明俊)

八十路来て孫におしゃれをおしえられ  
(中区名城丸の内会 森 倫子)

大海へ五指に夢のせ舵を取る  
(南区第一宝寿会 木村 律子)

初参りジャンケンげつとの金色の犬  
(南区第一宝寿会 長尾コトコ)

### 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(投稿ください)(未発表の自作に限りません)。▼締切は7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、名古屋市老人クラブ連合会「なごやかひろば」投稿係(〒462-0844 名古屋市中区清水四丁目17-11 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。

※今年度から発行回数が増え3回(1・5・9月)に変更になりました。今後も充実した紙面をお届けしてまいりますので、引き続き「愛読いただきますようよろしく願います。」

### バランスよく食べて、健康に!

名古屋市では、すべての市民が健康で心豊かに生活できる社会の実現を目指し、健康増進計画「健康なごやプラン 21 (第2次)」を作成しています。平成 25 年度から 34 年度の 10 年間の計画ですが、29 年度に中間評価を行いました。

健康に生活するために栄養・食生活の分野では、目標の一つとして「低栄養傾向の高齢者を減らす」をあげていますが、目標値に対し順調に改善しています。

その他に、「適切な量と質の食事をとる市民を増やす」、「輪(話)食をする市民を増やす」などの目標もありますが、身体活動・運動とともに一人ひとりが関心や意識を高め、具体的な行動につなげる分野は改善しにくく、課題が残る結果となりました。

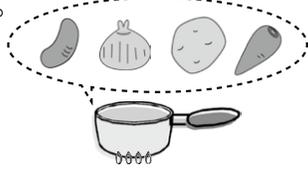
食に関する情報や健康食品は多く出回っていますが、私たちの体は食べたものでしか作られません。できるだけ色々な食品を食べ、バランスのとれた食生活を送れるよう、できることから始めて今ある健康を維持しましょう。

名古屋市健康福祉局 管理栄養士 田中 玲子

### 作ってみましょう! お手軽手料理 ㊸

好きな野菜でたっぷり作って、楽しみましょう。  
ウインナーをハムやひき肉に変えてもおいしくできます。  
卵を入れてもいいですね。

材料	分量	作り方
じゃがいも	1 個	①野菜とウインナーは1センチ角に切る。 ②鍋に塩・こしょう以外の材料と水を入れ、弱火で柔らかくなるまで煮る。 ③最後に味を見て、塩・こしょうを加えて出来上がり。
玉ねぎ	1/4 個	
人参	1/5 本	
ウインナー	2 本	
粉チーズ	小さじ1	
顆粒コンソメ	小さじ1	
塩・こしょう	少々	
水	適宜	



野菜たっぷりスープ (2人分)