

文芸コーナー

念を開けてみよう
外は広く大まかい



画/小西 力也
(中村区老寿会)

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



花二輪認知の母に手渡せば
カーネーションやめ赤いバラ
類に近付けかすかに笑う

(千種区千寿会 高瀬 寛)

はるかなる遠くはなれて思いあう
電話の声で涙こぼれり

(北区アーバンラレ志賀寿会 堀内 敏子)

そよ風や伊吹の峰に声がする
若人の歌声スカーフはゆれて

(西区平田永寿会 斉藤 文子)

サギソウの球根植えて水をやり
新芽伸び出て顔ほほえむ

(中村区森一豊寿会 櫻井八重子)

薫風に誘われ匂ふラベンダー
蝶舞い遊び花穂を揺らす

(瑞穂区明寿会 柘植 節子)



お彼岸や小径にせましと彼岸花
赤い花房何告げ話す

(港区宝友会 尾崎 香月)

待ちわびて待ちわびぬいて今年の春
日暮れの風に匂う白梅

(守山区ふれんど四軒家 川澄 邦子)

子に引かれ東谷山を登りきる
長き山道温し手のひら

(守山区風越会 彌富 恵子)

大蜘蛛の尾根よりたれた一筋の
糸宙にゆれ雨粒走る

(名東区おもとクラブ 山口 武子)

カルチャーに習ふ漢字の読みいくつ
覚へ忘れてランチほほばる

(天白区若宮クラブ 滋野 昌子)

川中のヨシ茎繁る隙間から
姿見せないヨシキリ騒ぐ

(天白区寄鷺会 土井なをみ)

俳句の部



マリナと春風とハグ新幹線
(千種区百寿クラブ 加藤 淑翠)

嬰兒の甘い香りや夏兆す
(千種区あじさいクラブ 和田 鈴子)

リハビリの屋上庭園風薫る
(北区東志賀第二寿会 大場美佐子)

鐵線花朝な朝なの景色あり
(北区六明会 後藤 雅子)

猛暑日や介護疲れに言葉荒れ
(北区アーバンラフレ寿会 山ノ内登志江)

夏の星屋根神様の真上かな
(西区浮野老人会 足田 正英)

初秋きたり風さわさわと水キララ
(中区明友会 三田 節子)

晩秋や杉の木立の墨絵かな
(熱田区幣懸長生会 奥山 慶子)

潮干狩若き想い出スーパード
(港区宝友会北 大竹 義郎)

赤信号前も後ろもデイサービスマ
(千種区西寿会 玉井 康雄)

散歩みち追ひ抜く人に労られ
(千種区千石千寿会 吉田 守松)

夏祭り思うふると太鼓のおと
(千種区高見寿クラブ 米井 孝子)

せ、らぎに夕日の沈む草紅葉
(港区宝友会 尾崎 都)

形原はあじさいまつり夢まつり
(南区第一健全会 加藤 京子)

わらべ歌いつも一より桜の実
(南区和加城クラブ 原 藤広)

紫陽花や雨を欲しがると七変化
(南区笠寺新町睦会 斉藤 昇)

老いて尚浴衣に潜む乳房かな
(南区笠寺中切明和会 四谷 昇)

身に入むや世に役立し人の計に
(守山区志西桔梗クラブ 三谷 俊幸)

穏やかな日差しを浴びて通路笠
(緑区神の倉神睦会 青山みゆき)

若き日の恋の想い出アマリス
(緑区神の倉神睦会 榎原 典子)



たまり場に老いの話らひ黄水仙
(緑区神の倉神睦会 早川亜津子)

巢作りの泥を唾へる燕かな
(緑区神の倉神睦会 三村 安子)

春愁や逝きたる妻の部屋に座し
(名東区二貴会 岩崎 誠哉)

赤信号前も後ろもデイサービスマ
(千種区西寿会 玉井 康雄)

散歩みち追ひ抜く人に労られ
(千種区千石千寿会 吉田 守松)

夏祭り思うふると太鼓のおと
(千種区高見寿クラブ 米井 孝子)

病みて夫のエプロン姿感謝感謝
(西区八筋寿クラブ 杉谷 晴代)

口紅が外出モードに変換す
(中区平和第八寿会 浅野 元子)

高年のワハハアハハのクラス会
(昭和区クラブ輝 川上久美子)

孫13人忙しいライン返しマゴマゴ
(中川区万年亀クラブ 宇佐美京子)

御三ごんセンサーコンロで一流シエフ
(港区知多シニアくらぶ 加藤美智子)

末期には水より酒のひとしづく
(南区呼続万寿会 野崎 克己)

ホールイン体力おちて神だのみ
(緑区伝治山クラブ 岩下キミ子)

五月晴れ曾孫と遊ぶお手玉で
(緑区込高長寿会 長井はつる)

足腰が弱り口だけ歳とらず
(名東区郷クラブ 戸潤 武)

投稿についてはのお知らせ

▼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8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17-1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。

作ってみましょう! お手軽手料理 34

「栄養バランスがいい」って何?(たんぱく質編)

食べ物に含まれるたんぱく質は脂質、炭水化物とともに三大栄養素と呼ばれ、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、まずはこれらの栄養素が偏らないように食べるといいよ!ということです。

今回は魚・肉・卵・大豆が多く、私たちのからだを作るたんぱく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日に魚や肉で120g(女性は80~100g)、卵1個、豆製品で80~100g(女性も同じ)程度です。

75歳の男性Aさんは、朝にごはんと野菜・わかめのみそ汁、昼にそうめん、おやつにコーヒーとせんべい、夜に親子丼と漬物を食べました。私がAさんに「足りているかな?」と聞かれたら、「いつもこんな感じで食べていますか?食べる量が減ったり、体重が減っていたら、朝・昼が軽めなのでちょっと足りないかもしれませんよ。」と答えます。まず3食とも魚・肉・卵・大豆製品のどれかを食べるといいですね。

次回は脂質についてお知らせします。できることから始めて、今ある健康を維持しましょう。

手軽なトマトも他の材料で和えるとたんぱく質がとれ、おいしくレベルアップ!

ツナトマト

トマトは食べやすい大きさに切り、ツナとマヨネーズで和える。

豪華にカニ缶やホタテ缶にしたり、カニかまぼこでもいいですね。

マヨネーズをドレッシングやソースに変えてもおもしろいです。



炒り卵トマト

トマトは食べやすい大きさに切り、炒り卵で和える。

名古屋健康福祉局 管理栄養士 田中 玲子