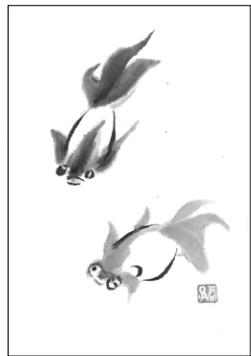


文芸



画/伊藤きみ子 (中村区大二友和会)

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



地下鉄で先輩の方から席ゆずられ
笑顔返して複雑気分

(千種区西寿会 玉井 康雄)

待春や雪に覗きし棚田かな
土の匂ひと褐色の草

(北区五月クラブ 伊佐治 清)

擦れ違ふ若き人多し町内に
新築の家われに眩しき

(西区比良西清里クラブ 服部 正子)

うれしきや孫にもらったお年玉
無駄に使わず幸祈る祖父母

(中村区福寿会 太田 鈴江)

ガル基でも手筋に負けるくやしさに
思い直して日々精進

(中村区福寿会 木村 滋子)

杖つきでお伊勢参りにバスで行く
鳥居玉砂利感謝で歩く

(瑞穂区長寿会 鈴木 教子)

初咲きの水仙の供花仏間より
香を流しくる玄関までも

(瑞穂区明寿会 柘植 節子)

姉二人あまり会えずに電話して
安否確認長々とする

(港区知多シニアクラブ 加藤奈津子)

いつにない息子の料理でほろ酔いす
時間を分けたし天国の夫に

(守山区風越会 彌富 恵子)

ヒューヒュー縄うならせて二重とび
張り切る子らの靴音続く

(名東区おもとクラブ 山口 武子)

遠く来て「信玄公」の隠し湯に
戦国思ひつつ靴の紐解く

(天白区若宮クラブ 滋野 昌子)

何も無いただ青だけの空一面
睦月の時季は澄みて過ぎゆく

(天白区寄鷺会 土井なをみ)

俳句の部



空青く穏やかなりし初詣

(千種区百寿クラブ 加藤 淑翠)

補助椅子に厨ごとなす梅一輪
曾孫来る膝から膝へ春炬燵

(千種区月見坂クラブ 小塚百合子)

臘梅や米寿の頬のひかりけり
花筏われの陣地ぞ流れけり

(北区東志賀第三寿会 大場美佐子)

(西区第一大木クラブ 加藤 義勝)

冬びより二人で歩く散歩道

(中村区森一豊寿会 櫻井八重子)

あじさいのひとときわ映える五月かな

(中区明友会 三田 節子)

手術中の消えぬランプや夏の雨
豆まきの掛け声ひびき福は内

(熱田区幣懸長生会 奥山 慶子)

(中川区高寿会 溝口美代子)

寒空けて日照り求めて花寒し

(港区長命クラブ 古田 稔子)

雛壇に孫へのみやげよもぎ餅

(南区宝寿会 青山 好子)

千代の春伏見稲荷に祈る人浪

(南区新町睦会 斉藤 昇)

七草がみんな言えずに菜を刻む

(南区笠寺中切明和会 四谷 昇)

八十路超え賀状も孫に抜かれけり

(南区和加城クラブ 河田 吉弘)

物忘れ笑って探す喜寿の春

(守山区風越会 栗田 照子)

風音に耳そばだてて冬の夜

(緑区神の倉神睦会 青山みゆき)

日だまりにプラハの女毛糸編む

(緑区神の倉神睦会 有働 幸子)

枯野行く足元小さき辻仏

(緑区神の倉神睦会 榎原 典子)

三寒に静まり返る宮の森

(緑区神の倉神睦会 杉浦いさ子)

湯豆腐や家族で囲む夕餉膳

(緑区神の倉神睦会 早川亜津子)

亡き母に似て来し我が初鏡

(緑区神の倉神睦会 三村 安子)

女郎花少しはなれて男郎花

(名東区二貴会 岩崎 誠哉)

紅梅の花びら浮かぶ桶の水
(名東区香流第三クラブ 川口 敏子)

川柳の部



初入院まどのそとには春告鳥よ

(千種区扇寿クラブ 竹本 脩)

一合の米磨く佗しき和らいて

(千種区千石千寿会 吉田 守松)

辞書ひいて惚けるといふ字確かめる
(北区六郷北ランドリクラブ 井上千勢子)

ビルの中建売住宅日本かな

(西区菊水長生会 林 明俊)

じいさんにじいと呼べれムツとする

(中村区稲葉地東部喜楽会 林 正弘)

川柳が指と頭の体操よ

(中区平和第八寿会 浅野 元子)

貸しボート男一人はあおりこぎ

(南区寿楽会第二クラブ 服部 輝男)

かぐや姫月の裏でもかくれんぼ

(南区宝南寿会東クラブ 福岡 靖子)

同窓会幼なじみがマドンナと呼ぶ

(守山区長寿会 志水 正子)

穏やかな老後をすごせる友がいて

(緑区込高長寿会 長井はつる)

芽吹く春梅の香りが人寄せる

(名東区豊が丘元気会 岡本 稔子)

ごつくんがでぎ寝められるゼリー食

(名東区郷クラブ 戸潤 武)

雨戸開けアイサツ交す野良のクロ

(名東区よもぎクラブ 岩佐 良男)

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17-1 名古屋総合社会福祉会館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」。

みそは、ごはんや野菜にもよく合いますね。

甘みそ

お好きなみそ大さじ3に、砂糖大さじ3を混ぜる。他の食材も加えると、風味も楽しみも広がります。

①ごまみそ

甘みそにすりごま、しょうゆを少々混ぜる。

②甘辛みそ

甘みそに一味とうがらし、花かつおを混ぜる。

③肉みそ

鶏や豚のひき肉をゆでこぼし、余分な脂をとる。甘みそにひき肉を加えて火を通す。



ごはんや豆腐にのせる、食べやすく切った野菜につけてどうぞ。

作ってみましょう! お手軽手料理 36

「栄養バランスがいい」って何?(炭水化物編).....

食べ物に含まれる炭水化物はたんぱく質、脂質とともに、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、まず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。

前号に引き続き、私たちのからだを動かすために使われる炭水化物についてお知らせします。炭水化物は、ごはん、パン、めん類に多く含まれています。ごはんやめん類は口当たりが良く食べやすいですが、からだを保つために他の料理と組み合わせることが大切です。

できることから始めて今ある健康を維持しましょう。

名古屋健康福祉局 管理栄養士 磯部 貴恵