

文芸コーナー



画/西川 里子 (熱田区南千寿会)

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



孫二人連弾ひいてトリ務め
大鳴采に涙する

(中村区豊寿会 櫻井八重子)

歌好む輩集いて喉競う

八十路の我ら元気が自慢

(西区浮野老人会 足田 正英)

窓開けて入りくる風の心地好く

枝葉の揺れてさはさは音す

(西区比良西清里クラブ 服部 正子)

店長の健康話熱弁に

良き事学び生活変る

(中村区福寿会 太田 鈴江)

はるかなるかもめ飛びかう小豆島

オリーブの地よ夕陽はうたう

(西区平田永寿会 斉藤 文子)

ありし日の卒寿の頃の亡き母は

傘寿迎えし我より若し

(瑞穂区姫宮シテクラブ 天野 幸子)

旅先きで車窓から見る田の緑

植え立ての苗春風になびく

(港区宝友会 尾崎 節夫)

杖付いて歩けることの有難さ

転ばぬ様にゆつくり過ごし

(港区知多シテクラブ 加藤奈津子)

春の宵やさしき月の光うけ

うす紅椿夢ごこちなり

(守山区ふれんど四軒家 川澄 邦子)

われのこと気遣ひしむる息子居て

でんでん虫が二匹で進む

(守山区風越会 彌富 恵子)

萌黄なる千種大地に生え揃ひ

臯月豊かに「令和」始まる

(名東区おもとクラブ 山口 武子)

俳句の部



失せし物今だ探せず初夏となり

(千種区百寿クラブ 加藤 淑翠)

ややこしい話はよそうかき永

(千種区月見クラブ 小塚百合子)

梅雨晴や浜辺に憩う貝づくし

汗の人花嫁が押す車イス

(千種区あじさいの会 和田 鈴子)

緑陰に虫よけつけて園児走る

(北区六明会 後藤 雅子)

初夏の風頬に優しくペダル踏む

(北区なやかクラブ織部 渡辺香代子)

梅雨まじか雲の流れも慌ただし

(中村区一区老人クラブ 澤 勉)

初なりの胡瓜夫の佛前に

(中村区佐古三交友会 高柳佐喜子)

夏祭り近いぞ励め大太鼓

(中区第二千寿会 児玉 明)

風さそい池の水面に立秋つけし

(中区明友会 三田 節子)

梅雨の入り脊柱病みて里恋し

(瑞穂区瑞穂老会 花井 貞子)

朱印帳令和日付の喜雨の中

(熱田区幣懸長生会 奥山 慶子)

夏告げるひまわり花咲く玉川路

(中川区玉川まねきクラブ 宇佐美京子)

緑陰に信号待ちは憩いかな

(中川区高寿会 溝口美代子)

鎌かつぎ筒振りて土産かな

(港区長名クラブ 古田 稔子)

梅雨晴れ間令和の初め伊勢まいり

(港区百名会 吉田みほこ)

母米寿子は還暦の夏座敷

(昭和区陶生会 相澤 勝子)

改元の世に恙無く新茶注ぐ

(守山区志西桔梗クラブ 三谷 俊幸)

夏山と笑顔の孫にカメラ向け

(守山区風越会 栗田 照子)

風強し早苗田渡る風の波

(緑区神の倉神睦会 加藤 孝成)

来し方の長き一世や濃紫陽花

(緑区神の倉神睦会 桑山小夜子)

五月富士裾野たなびく根無雲

(緑区神の倉神睦会 小林美治子)

空青き美濃の祝に桜散る

(緑区神の倉神睦会 富田 初子)

万緑の遠き山々夕明り

(緑区神の倉神睦会 長島 晴美)

藻の花の水面ひびかせ太鼓打つ

(名東区香流第三クラブ 川口 敏子)

べた凧の開聞岳の夕焼けて

(名東区山の手クラブ 志知 祥子)

川柳の部



カメのよに泳ぐ父と子寄り添って

(千種区老人クラブ青葉 津崎 和)

ちくばの友グラウンドゴルフに恋してる

(千種区扇寿クラブ 竹本 脩)

コミセンに集うひととき生き甲斐に

(千種区千石千寿会 吉田 守松)

雷よ令和に降らすな戦闘機

(北区六郷フレンドクラブ 井上千勢子)

会話からまたも知恵ふえほこらげに

(北区宮前シルバークラブ 高見美智子)

浮き沈み超えて八十路幸せを

(北区アーバンフレ志賀寿会 山ノ内登志江)

最近はいれ歯とメガネよく無くす

(中村区稲葉地東部喜楽会 林 正弘)

腹八分百才の旅軽やかに

(南区宝南寿会東クラブ 福岡 靖子)

あんた誰れわからぬままに談笑す

(守山区長寿会 志水 正子)

野良猫と目があいこころ折れそうに

(緑区込高長寿会 長井はつる)

名前です軽い会釈で落つかず

(名東区郷クラブ 戸潤 武)

大企業横文字ばかり何屋さん

(天白区若宮クラブ 坂野 利男)

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

名古屋市北区清水四丁目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

限ります。

※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 37

「防災の日」と食

9月1日は「防災の日」です。最近、いろいろな災害が各地で起こっています。もしお住いの場所で大災害が起こっても皆さんの家庭まで支援物資がすぐには届かないかもしれません。自力で乗り切る『自助』の心構えで食品や水を用意して日ごろから備えましょう。

食品は7日分(21食)、水は3日分(一人一日3ℓで9ℓ)を目安に備蓄してみましょう。災害用の食品としては「カンパン」が有名ですが、固くて食べにくいのが難点です。日ごろから食べ慣れた食品で日持ちするものを、多めに家庭に置いておくだけでも安心ですね。最近話題の「鯖缶」のような魚の缶詰や、肉の佃煮などのおつまみ用缶詰はおかずにもなり、普段の食事にも便利です。デニッシュパンの缶詰やレトルトのパックご飯は、買い物に行きそびれた日にも使えますね。野菜の補給には切り干し大根や乾燥わかめ、トマトやコーンの缶詰はいかがでしょう。このように日常的な食品を繰り返しつつ備蓄することを「循環備蓄」といい、立派な災害対策になります。

名古屋健康福祉局 管理栄養士 磯部 貴恵

◎さんま缶ご飯(2~3人分)

材料	分量
米	1合(150g)
水	1カップ(200ml)
さんま蒲焼缶	1缶(100g)
酒	大さじ1(15g)
おろし生姜	小さじ2(10g)
ごま	適宜
焼きのり	適宜

〈作り方〉

- ①米を水に30分浸す。
- ②さんま蒲焼缶を汁ごと加え、酒・おろし生姜も加えて炊飯する。
- ③炊き上がったたら、ごまをまぶして焼きのりを散らす。

