文芸コーナー

画／伊藤　啓子
（北区大杉末広会）

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

敬老日そっとわが手に化粧水
嬉しき婆の顔クシャクシャ
（北区東志賀第二寿会　大場美佐子）

誕生日八十七に思い馳せ
健康体がプレゼントなり
（北区アーバンラフレ志賀寿会　堀内　敏子）

若き日の楽しき日々を懐かしむ
昭和平成令和の春へ
（北区アーバンラフレ寿会　山ノ内登志江）

初秋に里芋届き友人の
酷暑に負けず作りし逸品
（西区比良西清里クラブ　服部　正子）

ミラクルににわかファンの鼓舞姿
ラガー魂メジャーに貢献
（中村区福寿会　木村　滋子）

突然の友の訃報に声も出ず
まぶたに浮かぶあの日の笑顔
（瑞穂区姫宮シニアクラブ　天野　幸子）

ラグビーの開幕戦で勝利成し
日本列島歓喜に揺らぐ
（瑞穂区明寿会　柘植　節子）

卒寿過ぎ日日勉強と新聞を
虫眼鏡手に読んでる夫
（瑞穂区長寿会　鈴木　教子）

新聞の投稿らんをていねいに
切り取りこれでよしと納得
（熱田区あすなろ老人クラブ　伊東　正子）

台風と地震が来ない日本に
成るといいけど覚悟を決める
（港区知多シニアクラブ　加藤奈津子）

生き甲斐のグランドゴルフ腕あげて
地区代表に元気百倍
（緑区伝治山クラブ　石川　洋子）

ソーダ水の泡立ちやむを飲まんかな
友らの会話まだまだつづく
（天白区若宮クラブ　滋野　昌子）

俳句の部

デニー知事沖縄語る熱き夏
（千種区百寿クラブ　加藤　淑翠）

玉入れに夢中になりて歳わすれ
（中村区豊寿会　櫻井八重子）

散る花に母をおもいて涙する
（中村区ことぶき会　辰巳　一夫）

サルビアの根にすみかありちちろ虫
（中村区佐古三交友会　高柳佐喜子）

今年もと乞はれて炊けりむかご飯
（昭和区陶生会　相澤　勝子）

静まりて胡弓響くや風の盆
（瑞穂区瑞老会　花井　貞子）

紅葉や水面に映えし万華鏡
（熱田区幣懸長生会　奥山　慶子）

珍しき庭に伸びるはむかごかな
（中川区高寿会　溝口美代子）

敬老日ふらり旅してお茶を飲み
（港区長命クラブ　古田　稔子）

枯尾花夕日に染まり若返る
（南区笠寺新町睦会　斉藤　昇）

虫時雨夜風をあびて鳴き止まず
（緑区神の倉神睦会　青山みゆき）

永らへて独りに余る夜長の灯
（緑区神の倉神睦会　小林美治子）

水澄むや川底ひそむものの影
（緑区神の倉神睦会　榊原　典子）

水澄みて川面に映る吉田城
（緑区神の倉神睦会　杉浦いさ子）

八十路とは越し方偲ぶ秋の夕
（緑区神の倉神睦会　三村　安子）

萩の花新築間近かの友の家
（名東区香流第三クラブ　川口　敏子）

秋うらら丸岡城に丸ポスト
（名東区山の手クラブ　志知　祥子）

川柳の部

孫とするキャッチボール百歳めざし
（千種区扇寿クラブ　竹本　脩）

兄は逝き庭の椿が赤く濃く
（千種区青葉　津崎　和）

遠来の孫に通じぬなごや弁
（千種区千石千寿会　吉田　守松）

ふるさとの空き家を守り狸住む
（西区比良西第二新珠クラブ　宮脇　行正）

災害時命だいいち水、食糧
（西区上小田井第三クラブ　安藤　秋恵）

車窓より脳裏に浮ぶ旅路かな
（中村区福寿会　太田　鈴江）

大切な俺の作品不燃物
（中村区稲葉地東部喜楽会　林　正弘）

孫三っつスマホの操作教え乞う
（中区平和第八寿会　浅野　元子）

はじめての川柳けにむつかしき
（中区明友会　三田　節子）

立ち上る用事忘れて又すわる
（中川区第一クラブ　奥村　直子）

病妻の帰宅願望路はるか
（港区宝友会北　大竹　義郎）

本心を畳んで君への応援歌
（南区第十宝寿会　木村　律子）

老二人あれこれそれを目で語る
（南区宝南寿会東クラブ　福岡　靖子）

クーラーや風来ぬ場所をさがす人
（守山区長寿会　志水　正子）

補聴器で数多の虫を聞きこなし
（緑区戸笠不老クラブ　後藤　隆一）

滝巡り米寿還暦親子旅
（緑区込高長寿会　長井はつゑ）

妻ねんざ何処にあるやら調味料
（名東区高針福寿会　加藤　誓）

年が明け令和も税も馴染みだす
（名東区郷クラブ　戸澗　武）

車待つ昔はゴルフ今デイサービス
（天白区福寿会　加藤　久）

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す）**。▼締切は3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 ㊳

食べよう！　朝ごはん！

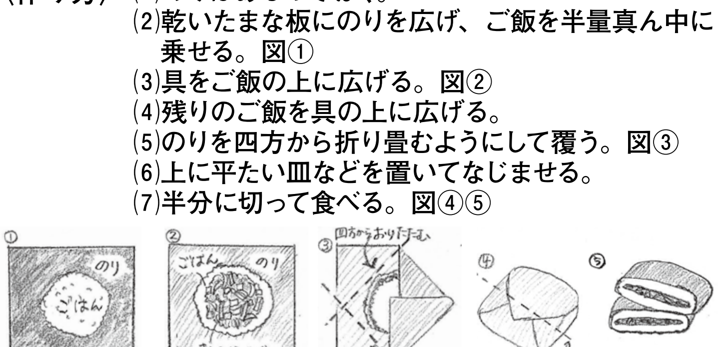
「元気な1日は朝食から」朝ごはんは健康への第一歩です。でも、内容は…？

朝からしっかり1汁3菜ですか？ なかなかそこまでは…という人も多いですね。食べるのがおっくうな日も「主食・主菜・副菜」の簡単なそろえ方を知っていれば安心です。まず、和食の場合は「おにぎり、納豆、浅漬けきゅうり」でOKです。洋食なら「チーズトーストにプチトマト、ミルクたっぷりカフェオレ」が最低ライン。おにぎりがお粥になったり、チーズトーストがハムサンドになっても応用範囲内です。これならできそうですよね？

朝ごはんの良いところはもうひとつ、体内リズムを整える働きです。起きる時間を一定にし、朝日を浴びて体内時計をリセットした後の朝食が、消化を促し1日の活動の準備になります。もちろん便通にも効くので、悩んでいる方は「しっかり朝食」をしっかり噛んで食べることをお勧めします。

名古屋市健康福祉局 管理栄養士　磯部　貴恵

～ 朝ごはんに！ ～　　おにぎらず（1人分）

〈材　料〉　ご飯100g（市販のおにぎり1個分くらい）
のり1枚
具（どれかひとつ）
・きんぴらごぼう（1人分の半量）・厚焼き玉子2切れ
・スライスチーズ1枚とハム1枚
・オクラ納豆　・ポテトサラダ（1人分の半量）など

〈作り方〉
(1)のりはあぶっておく。
(2)乾いたまな板にのりを広げ、ご飯を半量真ん中に乗せる。図①
(3)具をご飯の上に広げる。図②
(4)残りのご飯を具の上に広げる。
(5)のりを四方から折り畳むようにして覆う。図③
(6)上に平たい皿などを置いてなじませる。
(7)半分に切って食べる。図④⑤