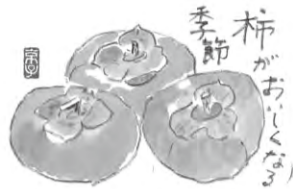


文芸コーナー



画/久野 京子 (瑞穂区松友会)

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



せせらぎを渡るそよ風さわやかに

水浴びたのし小鳥たち

(千種区笑話会 西川 良一)

緑風降りそそぐ園童や

真育み笑ひ声満つ

(北区五月クラブ 伊佐治 清)

米寿なりいろいろあつた人生も

元気で生きる限りなき恩

(北区アバンパレード奉養会 堀内 敏子)

御岳の蕎麦の花咲く丘の上

麦わら帽子肩寄せ合つて

(西区平田永寿会 斉藤 文子)

感染の予防にと娘の作りたる

マスクをかけて通院始める

(西区比良西清里クラブ 服部 正子)

淋しさや突如の別れ夢のよう

コロナに負けず頑張る私

(中村区福寿会 太田 鈴江)

眠つたミシンも頑張りマイマスク

気分晴れやか楽しみに

(中村区豊寿会 櫻井八重子)

コロナ殿招かざる者早々に

去れば世の中花々と輝く

(中村区福寿会 木村 滋子)

雨上がり青々と光る若葉道

巡礼の姿の白き輝き

(中区古渡正友会 仲田美貴恵)

ころな風あちらこちらと吹き荒らし

哀れ一輪紅色椿

(瑞穂区姫宮シニアクラブ 天野 幸子)

気をつけて歩きなさいよ夫から

云われた庭でつまずき転ぶ

(瑞穂区長寿会 鈴木 教子)

ひと雨の方緑せまり息をのむ

樹木の幹より鼓動聞こゆる

(守山区ふれんど四軒家 川澄 邦子)

公園の藤棚の下が指定席

夫と古里語りて哭けり

(天白区若宮クラブ 滋野 昌子)

俳句の部



ロシアへのコロナ見舞の春便り

(千種区百寿クラブ 加藤 淑翠)

遠会釈互いにマスク夏帽子

(千種区あじさいの会 和田 鈴子)

いざやいざ炎暑迎えん空元気

(中村区大二友和会 伊藤きみ子)

古城にて池の水面に落葉一ツ

(中区明友会 三田 節子)

天高し霞のなかに利尻富士

(瑞穂区瑞老会 花井 貞子)

目地に生ふ米粒ほどの夏の花

(昭和区陶生会 相澤 勝子)

香り立つかふえの中庭若楓

(瑞穂区長寿会 大塚 愛子)

干し物に風も通らぬコロナ梅雨

(熱田区幣懸長生会 奥山 慶子)

せせらぎの水の中花に稚魚群る

(中川区高寿会 溝口美代子)

引き籠つて浴衣一枚仕立て上げ

(南区第一健生会 大橋 洋子)

「密」三つコロナに耐える春悲し

(緑区虹の会 稲熊美恵子)

春雨や想い出多き旅の友

(緑区神の倉神睦会 青山みゆき)

春愁や逝きて久しき夫徳ぶ

(緑区神の倉神睦会 桑山小夜子)

みはるかす遠き山並夕茜

(緑区神の倉神睦会 杉浦いさ子)

新しきカーテン風に夏めきぬ

(緑区神の倉神睦会 三村 安子)

柿若葉雨を弾きて艶ませり

(名東区香流第三クラブ 川口 敏子)

かたつむり角をたよりに進みをり

(名東区山の手クラブ 志知 祥子)

行く春やコロナ自粛で巣にこもり

(名東区牧の原おもとクラブ 山口 武子)

紫陽花に慰められし愛き思い

(名東区二貴会 岩崎 誠哉)

川柳の部



ウイルスにやられまいぞと精進し

(千種区千寿会 吉田 守松)

ひとり寝は母と見たよな遠はなび

(千種区扇寿クラブ 竹本 脩)

幼き日これが文化と蓄音機

(北区六郷北フレンドリークラブ 井上千勢子)

コロナ禍で家にゴロゴロでぶに成る

(中区千早第二千寿会 島田 悦子)

繁華街駐車場はいばつてる

(西区中小井菊水長生会 林 明俊)

正体の知れぬ病に封じられ

(西区第二新珠クラブ 宮脇 行正)

横断歩道軽く入会釈で安全に

(西区上小井第三クラブ 安藤 秋恵)

梅雨明に喉ごしきやか麺と汁

(中村区稲葉地東部喜楽会 林 正弘)

コロナ禍で夫の料理うまくなる

(中区平和第八寿会 浅野 元子)

三密を避けて巣ごもり悲しいよ

(港区知多シニアくらぶ 早川 和子)

入魂の筆を塗り書を愛でる

(南区第十宝寿会 木村 律子)

豊作のビワテラスで満腹友がうらやむ

(南区第一宝寿会 長尾コトコ)

コロナ禍で小山登りて深呼吸

(守山区川寿会 熊谷 裕子)

コロナ禍アマビエ塗って時を待つ

(緑区込高長寿会 小野原建子)

桜ぼたん藤見ぬうちに衣がえ

(名東区みどり会 三谷 典子)

コロナ禍で第二波来るなど祈る今

(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せん)。▼締切は11月9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6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 40

「おうちごはん」で健康に!

みなさん、お食事おいしく召し上がっていらっしゃいますか? 今年度は年度当初から新型コロナウイルス感染症予防のため、外での食事や宴会などの制限があり、「おうちごはん」が主流になりました。おうちで食べる食事はいずれも「簡単なもの」「ある食材で」となりがちですが、計画的に買い物をし、きちんと使い切る工夫をしましょう。

買い物時の目安(3日に一度行く場合) ①主菜(魚類・肉類・卵・豆腐など大豆製品)を日数分買いましたか? 1食で約100g程度使用すると、3日分なら全部で1kgです。②野菜は長持ちするものを2種類、しないものを2種類ぐらい選びましょう。③牛乳・乳製品、果物はそれぞれ1品程度。④主食はありますか? 常備できる米、乾麺などは計画して買しましょう。

名古屋市健康福祉局 管理栄養士 磯部 貴恵

魚や肉のうまみで野菜がおいしい食材使い切りレシピです!

うまみたっぷりコロコロスープ(2~3人分)

【材料】

じゃがいも、大根など余った野菜・芋……………300g程度 水……………200cc
魚(かまぼこなど含む)、肉(ウインナーなど含む)…100g

【作り方】

- (1)冷蔵庫、食品庫にあるじゃがいも、大根、ニンジンなどの野菜、芋などをよく洗い、皮のまま1cm角のサイコロ状に切りそろえておきましょう。
- (2)魚は切り身のものか、かまぼこやちくわなどを、肉は牛・豚・鶏など何でもよいので、こちらも1cm角のサイコロ状に切りそろえます。
- (3)鍋に油(分量外)をひき(2)の魚、肉をさっと炒め、色が変わったら(1)の野菜を炒め合わせて、水を加え煮ます。
- (4)しっかり火が通ったら塩、しょうゆ、みそなどの好みの調味料で味付けします。トマトケチャップ、カレー粉、豆板醤、塩レモンなど、最近はいろいろな調味料がありますのでチャレンジしてみてもいいでしょう。

【調理アドバイス】

炒め始めから塩を入れると全体の塩分量が多くなってしまいますので、最後に味を付けるようにしましょう。かまぼこやウインナーなどの加工品にはすでに塩分が含まれているので調味料は少なめに!