

# なごやかひろば

名古屋市老人クラブ通信

第78号

1月号

◆発行 なごやかクラブ名古屋

(公社) 名古屋市老人クラブ連合会

〒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6階

TEL.052-991-7734

<https://www.nagoyarouren.com>

◆制作 株式会社ニチコミ

〒650-0023 神戸市中央区栄町通1-2-7

大同生命神戸ビル7階 TEL.078-333-7707

<https://www.nichicomi.com>

毎年1・5・9月発行



世代間交流スポーツ大会



女性リーダーニュースポーツ体験会



ポッチャ研修会

健康づくりウォーキング



グラウンド・ゴルフ大会



史跡散策



健康マージャン教室

2025

思い出アルバム

2025年も仲間とともにスポーツや文化活動に励み、笑顔あふれる一年となりました。今後も健康長寿を目指し、様々な活動に積極的に参加しましょう。



芸能大会

私たちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています



# 新年のごあいさつ

なごやかクラブ名古屋

会長 犬飼 諒治



新年あけましておめでとございます。会員の皆さまには、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申しあげます。

今年は「午年」。「午」は馬を表し、力強さや勢いがあり、「うまくい」縁起の良い年であるといわれています。また、「馬」の文字を裏返した「左馬（ひだりうま）」は、「うま」を逆から読むと「まう」「舞」を連想させるおめでたい言葉とされており、このような一年になりますようにと願うところです。

老人クラブのメインテーマは『のばそう！健康寿命、担おう！地域づ

くりを』です。長寿社会といわれる昨今、名古屋市老人クラブが誕生した昭和40年は日本の65歳以上の人口は約6%でしたが、令和5年には30%を超えました。こうした状況の中で、老人クラブの皆さんが高齢者のお手本となり、健やかに、朗らかに、そしてイキキと過ごすが、地域全体の元気につながるものと考えております。日頃から顔を合わせ、歩いて行けるところに同じ世代の仲間がいることは心の支えにもなり、生活を豊かにできる機会にもつながっていきますので、老人クラブの活動にますます

期待が寄せられています。仲間とクラブ活動をしていると、自然に笑顔になれる「スポーツの大会で良い成績を残すことが、人生の励みになっている」という声を伺います。自分に合った活動を楽しむことは、老人クラブの醍醐味でもあります。

昨年名古屋市老人クラブ連合会設立60周年の年で、還暦を迎えました。Niterra日本特殊陶業市民会館で「芸能大会」を開催し、「歌って踊って楽しんで、みんなが主役、楽しい仲間」をテーマに、2千名を超える会員の皆さんに楽しんでいただけた大会となりました。今年は61年目、新たな一歩を踏み出します。ひとりではできないけれど、仲間が集まれば

できることもあります。会員が増え、活動の輪が広がることを期待しています。

結びに、会員の皆さまはじめ関係者の皆さまには、日頃からクラブ活動を支えていただき心から感謝を申し上げますとともに、この一年も「うま」いき、喜びや福が「舞」い込む一年となりますようご祈念いたしまして、新年のごあいさつとさせていただきます。



私たちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています



健康長寿はこの1歩から

マスコットキャラクター  
歩くん

「歩く」を意識していますか？

日常生活で

# 老人クラブ 歩こうプロジェクト

参加者には  
抽選で  
クオカードが  
当たる！



「歩く活動」を企画して、  
クラブのみんなで参加しましょう！

「歩くこと」は、シニア世代の健康づくりに大きな効果があります。  
また、気軽に参加できることから、非会員の方を誘えば入会のきっかけになり、クラブの活性化  
にも役立ちます。さあ、魅力的な「歩く」イベントを企画して、みんなで参加してみませんか？

## 1 まずは企画しよう！

### 対象の活動

市老連・区老連・学区老連・単位老人クラブが企画するウォーキング・史跡散策・研修旅行などの「歩く活動」

### 主催者

学区老連・単位老人クラブは、年間の「歩く活動」を企画して、区老連に報告してください。

【期限】令和8年2月まで

### 企画のヒント

- 歩くことと好きなことを結びつける
- 御朱印帳めぐりなどシリーズものを制覇する
- SNSやホームページに投稿する など

## 2 参加して応募しよう！

### 応募対象者

令和8年4月スタート

「歩く活動」に参加された方は、抽選でクオカードが当たります。専用はがき又は官製はがきで応募してください。非会員でも単位老人クラブの紹介があれば応募可。

はがきに下記項目を記入して郵送してください

- ①参加行事名 ②開催月日 ③開催場所  
④所属クラブ名 ⑤氏名 ⑥住所 ⑦電話番号

### 抽選

4月～7月、8月～11月、12月～3月の4ヶ月ごとに締め、それぞれ最終月の翌月中旬に抽選します。

## 歩数を記録しましょう！

毎日の歩数を老人クラブ手帳などに記入しましょう。歩くことの励みにもなります。スマホのアプリを使えば、自動的に記録してくれます。



## 「歩く」をサボらない！

- 家事や出歩きでも普段から「歩く」を意識する
- エレベーター、エスカレーターは避けて階段を
- 早めに歩く ● 歩いた時間や歩数を意識する



クラブ活動や日常生活で歩くことを心がけましょう！

【連絡先】名古屋市老人クラブ連合会

☎ 052-991-7734

〒462-0844

北区清水四丁目17番1号 名古屋市総合社会福祉会館6階

☎ 052-991-7581



## 第54回 全国老人クラブ大会

11月5日・6日の両日、水戸市民会館で開会。1,247名が参加しました。

### 第1日 活動発表

コーディネーターに福人ラウンジ主宰金井敏先生を迎え、茨城県老連の菊田進夫さんと大分県老連の陶山明美さん、岩手県老連の菅野礼子さんが、事例発表されました。

最後に、地域共生社会における福祉のあり方を考えると、なによりも健康であること、日々を楽しく暮らすこと、そして振り返って納得のいく尊い人生を送ることが大切であり、クラブ活動は、これまでの歩みをさらに深め、より充実した毎日を味わうための貴重な時間となります、と結ばれました。

### 第2日 オープニング映像・講演・式典

茨城県と水戸市の紹介映像の後、苗字研究家の高信幸男先生による講演。

「あなたの知らない名字の世界～名字には隠れた日本文化がある～」と題して、名字って何？名字はどうしてついたの？名字には地域性はあるの？珍名はなぜ生まれるの？全国の珍名さんは？と読めない名字、思わず吹き出す名字、おかしい意味の名字など名字の歴史性や奥深さを紹介されました。

**式典** まずは、坂本鉄夫茨城県老連会長の歓迎の言葉、そして村木厚子全老連会長による主催者あいさつ。この中で、スウェーデンの若者支援策と老人クラブのあり方が類似すると話されました。その後、表彰、祝辞、宣言朗読と続きました。

次期開催地は鳥取県、岡森裕鳥取県老連会長よりあいさつ。「鳥取県は53万人と人口の一番少ない県ですが、鳥取砂丘、大山、浦富海岸など豊かな景観資源、梨、松葉ガ二、鳥取和牛、大山鳥などおいしいものもあります。皆さん、来年は、語らい、食べて、飲んで、楽しんでください。精一杯おもてなしをします」と意気込みを語られました。

最後に村上光夫全老連副会長の謝意の言葉があり、大会は終了しました。



水戸駅で、黄門様、助さん、格さんと記念写真



### 【全老連会長表彰の受賞者】

#### 老人クラブ育成功労表彰

加藤 彬 (千種区)

平井 通哉 (北区)



#### 女性リーダー老人クラブ育成功労表彰

村瀬 喜美代 (市老連女性委員会)

#### 若手リーダー老人クラブ育成功労表彰

伊藤 彰 (昭和区)

#### 優良郡市区町村老人クラブ連合会表彰

中村区老人クラブ連合会

(敬称略)

私たちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

- ◆参加クラブ 719クラブ
- ◆参加会員 8,414人
- ◆ごみの総量 6,347袋 (1袋=45ℓ)
- ◆清掃箇所 1,412カ所

## 笑顔の奉仕で、まちに彩りを 全国一斉社会奉仕の日

全国の老人クラブは、昭和31年より老人週間を中心に、地域社会に対する感謝と高齢者の社会参加への意欲を示そうと、全国一斉「社会奉仕の日」の活動に取り組んでいます。

今年度も名古屋市老連は、市内各所で「花のあるまち、ごみのないまち」をめざして、美化活動や環境活動に取り組みました。

### 港区



### 中川区

### 熱田区



### 南区



## クラブの解散でお悩みの方、一緒に考えましょう!

会員の減少が続いています。主な原因は会長の後継者が見つからないことによるクラブの解散です。

「会員の高齢化により、思うようにクラブ運営ができない」「会長の後継者が見つからない」「補助金事務がわからない」など、さまざまな困りごとがあるかと思います。このため、相談窓口を設けました。少しでも、お力になればと思います。

クラブ活動を辞めると、一時はやっかいなことから解放されたような気分になりますが、外出やおしゃべりが減り、次第に生活が不活発になります。知らず知らずのうちに知力や体力が衰え、フレイルも心配されます。

解散クラブの皆さんのなかには、引き続きクラブ活動を続けたかったという方もたくさんおみえになります。とても残念なことです。

こうしたご要望に応じて、クラブの再結成のご相談にも乗りたいと考えています。遠慮なくご連絡ください。

また、再結成の  
お手伝いをします!



問合先 (12ページに掲載) 区老連活動推進員 (区役所内)・名古屋市老連

私たちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています





# 歩いて、見て、感じて、 心も体もリフレッシュ!



合掌造りの家で仲間と一休み



彩り豊かな園内を散策



秋晴れの空と紅葉



初めて見る  
マヌルネコに夢中



かわいさに  
思わず笑顔



途中、今年誕生し  
う約4・5km。  
ら植物園へと向か  
点とし、動物園か  
正門をスタート地  
今回のコースは  
きを過ぎました。

11月14日、東山動物植物  
園にて第18回健康づくり  
ウォーキング大会を開催  
しました。秋晴れの空の  
下、約650名が参加。  
彩り豊かな風景を楽しみ  
ながら、爽やかなひとと  
きを過ぎました。

## 第18回 健康づくりウォーキング大会

た話題のマヌルネコや、  
毛並みの美しいユキヒヨ  
ウに出会い、「かわい  
い!」と笑顔がこぼれる  
場面も見られました。

園内では多様な植物を  
眺めたり、「植物園周遊ク  
イズラリー」に挑戦した  
り、それぞれのペースで散  
策を満喫。ウォーキング  
で心も体もリフレッシュ  
し、まさに健康づくりにつ  
ながる大会となりました。



植物園周遊クイズラリー  
解答「ウ」  
「いきものボード」に貼  
られていた生き物はヘテ  
ントウムシではなく  
「トンボ」でした。

私たちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

## 第41回 女性リーダー研修会

# 高齢者のための幸福論 ～笑いと言語で探る“幸せのつかみ方”～

笑うことは  
健康にプラス!

ユーモアを交えた  
講演に笑顔

『幸せは自分でつかみとるもの』  
と語る小川仁志先生

11月26日、名古屋市総合社会福祉会館にて女性リーダー研修会が開催され、130名が参加しました。今年度のテーマは「高齢者のための幸福論」。講師は哲学者であり、山口大学国際総合科学部教授である小川仁志先生です。

小川先生は「高齢者が人生をどう生きるか、どう楽しむか、いかに有意義に過ごすか」という問いを掲げ、10人の哲学者の考えを紹介。人生を前向きに捉え幸福を感じるための視点を伝えました。

講演の最後には「生老病死」に触れ、「どう生き、どう老い、どう病に向き合い、どう死を受け入れるのか。自分なりの生老病死を描くことができれば幸福になれる。常に生き方を見直し、デザインしていけば、より幸せに生きられる。幸せは自分でつかみとるもの」と結びました。

「笑うことは健康にプラス」と語る小川先生。ユーモアを交えた講演は学びと気づきに満ち、参加者の笑顔を引き出す有意義な研修となりました。

同時開催

### 手芸・小物 持ち寄り展示

クラブ活動で参考となる手芸や小物を展示。作品を前に活発な意見交換が行われました。



私たちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています



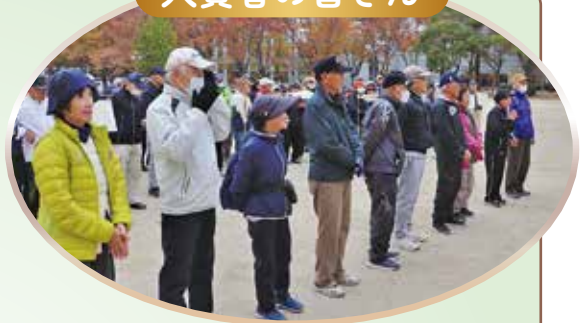
第25回

# なごやかクラブ名古屋 グラウンド・ゴルフ大会 秋空に響く元気な一打！

11月18日、樹々が色づく白川公園でグラウンド・ゴルフ大会が開催されました。晩秋の寒さを感じる中でも、参加された皆さんは、はつらつとした気持ちでプレーを楽しみました。

時折日が差す空模様の下、123名が日頃の練習成果を発揮。2ゲームの合計点で競い、順位を決定します。優勝された方は、37打の素晴らしいスコアでした。入賞された方々は、大会結果のとおりとなります。おめでとうございます。

入賞者の皆さん



▼大会結果

(敬称略)

順位	氏名	区名
優勝	渡邊 敏昭	東 区
準優勝	金森 清子	昭和区
第3位	青山 恭子	緑 区
第4位	藤原 英男	港 区
第5位	洲上 茂	熱田区
第6位	竹内 正雄	名東区
第7位	田辺 清志	中川区
第8位	後藤とみ子	昭和区
第9位	梅村 宏	中川区
第10位	加藤三千子	中村区

## ボッチャ研修会 各区で広げる「楽しく健康づくり」

10月3日、東スポーツセンターにおいて、ボッチャ研修会（審判養成講座）が開催されました。なごやかクラブ名古屋では、会員の健康増進のため運動の機会を増やす目的でボッチャを導入し、令和2年度からボッチャ研修会を実施しています。12月のボッチャ競技大会も見据えて、審判を養成するための研修会となりました。

当日は、16区から32名が参加し、市老連体育委員と参加者がルール及び審判の進め方の説明の後、模擬試合を行いました。この模擬試合では、参加者が交代して審判を行い、「楽しかった」「有意義な体験ができた」などの声があり、ボッチャの楽しさが広がっています。



私たちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています



## 女性リーダーニューススポーツ体験会

10月9日／64名が参加

「ニュー」は  
新鮮で楽しい！

モルック、トリコロキュー

ブ、スポーツガラッキー、  
バグギー、マグダーツ、フ  
リープロ、ターゲットバー  
ドゴルフ、シャッフルボー  
ドなどなど、皆さんわか  
りでしょうか。

それでも皆さん、「ニ  
ュ」に興味があります。新  
しいこと、未体験なものに  
ワクワクします。また、未  
知のものに脳は大きく反応

します。認知能力の向上  
に役立ちます。マンネリ化  
しやすいクラブ活動も活性  
化します。

今回は、モルックにしぼ  
り、体験会を行いました。  
講師はフレンドリー情報セ



ンターの西尾和久さん。

モルックは、フィンラン  
ドで生まれたゲームです。

モルック（木の丸棒）を投  
げ、スキットル（数字の書  
いたピン）を倒し、先にピ  
タリ50得点した方が勝ち  
です。ボウリングと違い、  
倒れたピンはその場に立  
るので、ピンは広がりどの  
ピンを倒すのか、その選択  
に作戦が必要です。相手  
との駆け引きも大切で、奥  
深いゲームです。

簡単な説明の後、ゲーム

が始まり、歓声や笑いで会  
場全体がにぎやかになりま  
した。指導者の方はとても

上手で、その説明につなず  
く人、質問をして理解を深  
める人など、皆さん知らず  
知らずのうちにゲームにの  
めり込んでおられました。

「木製のモルックは持った  
感触がいい、モルックがス  
キットルにあたり、散らば  
る音がいい」「ボッチャより  
楽しそう」「来年もやってほ  
しい」「わが区でも体験会を  
やりたい」と好評でした。  
やはり、「ニュー」は新鮮  
で楽しい！

## 史跡散策

### 映える神社で記念撮影！

北区三郷散策コース／参加40名

暑い夏が過ぎ、皆さん待ちに待った史  
跡散策。地下鉄上飯田駅に集合。今回  
は時間との勝負、午前11時15分発のバ  
スを目指してバス停へ。乗り遅れれば1  
時間待ち。皆さん速足、でもおしゃべり  
は忘れず、楽しく歩かれていました。

まずは羊神社へ。羊づくしの珍しい神  
社で手を洗う手水舎も羊、いたるところ  
に羊の彫り物があり名のとおり羊づくし。

次は映える神社、別小江神社へ。とに  
かくカラフル。皆さん、神社前に立ち止  
まり驚きの声「すげえなあ」。提灯はカ  
ラー、正面に色とりどりの和傘が数十張、  
手水舎には色鮮やかな天女の絵、そして  
カラフルな宝船、飾りつけがすばらしい。



映える神社で皆さんを集めて記念写真。  
「写真はどこに載るの」「いつ載るの」と、  
「すぐにはホームページのフォトギャラリー」  
「少し待っていただければなごやかひろば」  
とお答えしました。

今回はこの2社で終わり、それでも時間  
がない、バス停にまっしぐら。でも、バス  
は行ってしまいました。

※「映える(ばえる)」は、写真や映像に撮っ  
たときに、見栄えがする、際立って美しく見  
えるという意味で使われる言葉です。若者  
の間でよく使われています。

私たちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

## 各区だより



お花見会



趣味の作品展



名東福祉大学校・教養講座

「モトトラ」  
ンを見に行きま  
した。こういう機  
会がないとなかな  
か足が運べないの  
で嬉しいです。毎  
年、各部による活  
動が楽しみです。

(鷹羽 朝子)

ちなみに、今年の課外講座は  
東山動植物園に「モトトラ」

個人的には小中学校の先生  
による最近の教育現場の話に  
は自分の時代との格差を感じ  
興味深いです。

ある人気イベントです。  
毎回200名以上の参加者が  
ある人気イベントです。

高齢者交通安全総決起大会



名東区  
**めいとう**

### 学びと交流の充実日和

名東区なごやかクラブ連合  
会は昭和50年2月1日、名東  
区役所開設と同時に名東区老  
人クラブ連合会として発足、  
平成30年に「名東区なごやか  
クラブ連合会」に通称を使用  
「老人」イメージの払拭に努  
め、数々の活動をしています。  
活動の実施には社会部、文

化部、体育部など6専門部に  
分かれ、研修旅行、健康づくり  
講演会、作品展など、実施して  
おりますが、なかでも、わが連  
合会独特の活動は「名東福祉  
大学校・教養講座」(社会部担  
当)です。毎年、あらゆる分  
野の専門性の高い講師8名を  
招聘し、各講師による延べ8回  
(1日2講座)の講座と課外  
講座としての社会見学があり、  
毎回200名以上の参加者が  
ある人気イベントです。

私たちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています



## 各区だより



映画鑑賞会

私ども「シルバー親睦会」が、他団体とのコラボで行っている「映画鑑賞会」と「学区夏祭りへの出店」について紹介させていただきます。

7年前に始めた映画鑑賞会は、コロナの期間を除いて毎年1〜2回、「コミセン」で、時に女性会と共催で行っております。昨年2月には佐藤愛子の「90歳。何がめでたい」を上映しました。生きて苦があり、笑えば幸あり、老いを楽しみ、幸せに日々を生き抜く大切さを教えてくれたコメディで、40名以上の会員が大いに楽しみました。

毎年7月末の週末2日間に開催される学区夏祭りの一番人気は出店です。もともと子ども会が行っていたのが、数年前に子ども会が解散し継続が



天白区  
**てんぱく**  
地域とつながる  
シルバーの輪



夏祭り

危ぶまれた際、地元の強い意向を受けシルバー親睦会が、元子ども会の有志の協力を得て継続することにしました。3年目となる昨年は約1600人の子どもさんに来ていただきました。百円玉を握り締めて順番を待つ子どもさんの真剣な表情。ゲームを夢中で楽しみお目当ての景品をゲットした満足顔を見てみると疲れも吹っ飛び、やって良かったという気持ちになりました。今年も地域の子どもさんに喜んでもらえるよう頑張つて出店する予定です。

(長田 幸久)



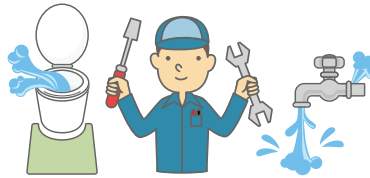
私たちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

なごや  
見守り情報

66

「暮らしのレスキューサービス」での  
トラブルに**ご注意!**レスキューサービスで、広告の料金表示よりも  
高額な請求を受けたというトラブルが多発しています。突然トイレが詰まったので、  
あわててインターネットで探  
した業者に依頼したら、高  
額請求を受けたとのトラブル  
が多発しています。検索したら、一番上に出てき  
たサイトに「30000円」  
と書かれていたので修理を依  
頼した。作業したが直らず  
「他の方法で」と次々に提案  
され、最終的に10万円を超え  
る請求を受けた。しかし、今  
考えると高すぎるという相談  
が寄せられています。これは緊急事態につけこん  
だ手口です。いざという時の  
ため、事前に信頼できる事業  
者を調べておき、まずは応急  
処置方法を聞いてみましょう。  
また、作業を依頼する場合は  
複数の事業者から見積もりを  
取って慎重に検討しましょう。

トイレ修理

他にも害虫  
駆除、ロード  
サービスなどの  
レスキュートラ  
ブルが発生し  
ています。「安  
い!」にはワ  
ケがあります。  
極端に安い料金の広告には注  
意しましょう。広告とかけ離れた高額請求  
を受けたときは訪問販売にあ  
たり、契約書面を受け取った  
日から8日以内であればクー  
リング・オフできる場合があ  
ります。また、クーリング・  
オフ期間を過ぎても被害を抑  
えられる場合があります。早  
めに消費生活センターにご相  
談ください。【ご相談先】  
**名古屋市  
消費生活  
センター**電 話 番 号 ☎222-9671 (月～土)  
※祝休日・年末年始を除く ※土曜日は電話相談のみ  
相談受付時間 午前9時～午後4時15分  
ウェブサイト <https://www.seikatsu.city.nagoya.jp/>  
消費者ホットライン ☎(局番なし) 188  
名古屋市スポーツ市民局 消費生活課 ☎222-9679わたしたちのクラブへ  
入りませんか!

～お申し込みはお近くのクラブへどうぞ～



## 入会申込書

おところ	〒 名古屋市 区	
おなまえ		☎
生年月日	大・昭 . .	

千種区 753-1942	東 区 934-1194	北 区 917-6530	西 区 523-4596
中村区 433-2912	中 区 265-2329	昭和区 735-3911	瑞穂区 852-9395
熱田区 683-9900	中川区 363-4415	港 区 654-9708	南 区 823-9413
守山区 796-4607	緑 区 625-3966	名東区 778-3099	天白区 807-3898

©名古屋市老人クラブ連合会 TEL991-7734 FAX991-7581

私たちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています



# 文芸コーナー

## 短歌の部

詩吟会小柄婦人の冴える声  
空気凛凛キリツと拳

(北区 大杉第一長寿クラブ 相原 和子)

ボツチャして友と笑み交わし良き日なり  
仲間と語らふ夕暮れ早し

(北区 シニアクラブへいあん 小林 康信)

早朝のからすの鳴く音忙しげ  
子育て中の餌を求めるや

(西区 宝クラブ 村田 靖子)



## 俳句の部

空狭め藤房揺れて風早の里

(千種区 百寿クラブ 加藤 淑翠)

光芒の草の匂いや虫の声

(西区 永寿会 浦野成志郎)

体温越え残暑見舞いも今ひとつ

(中川区 佐古三交友会 西塚 肇)

彼岸花黄金稲穂に花添えし

(中川区 高寿会 溝口美代子)

## 川柳の部

渋柿はしわになるのかそれも良し

(北区 六郷フレンドリークラブ 井上千勢子)

人生のチャンネル回し知恵うかぶ

(北区 友楽会 高見美智子)

ドラゴンズ優勝セール楽しみだ

(中川区 旭寿会 尾国 麗子)

オレオレサギ中村警察演歌ボリス

(中川区 豊臣森西豊寿会 後藤 康之)

コロナから歩く感覚宇宙かな

(中区 平和第八寿会 浅野 元子)

米値上げ茶わんのサイズ小さめに

(熱田区 みのり会 鈴木 清)

虫歯ゼロそれもそれはず総入れ歯

(中川区 五反田第五楽々クラブ 永田 康弘)

病床の妻の下着を洗うとき快方せよと力を込めて

(緑区 白山クラブ 並河 芳彦)

今年こそサンマ食べようおろしを添えて

(名東区 みどり会 三谷 典子)

栄一さん日本の空気どうですか

(天白区 若宮クラブ 坂野 利男)



## 読者のページ

### 私が推す

### 笑いヨガ

天白区 御前場むつみ会

渡辺 順子

「二日どれくらい笑っていますか」との問いから始まった笑いヨガの体験会。「うーん」意識しないとなかなか笑いがこないことに気付く。

「れだ」と思い、リーダーの資格をとり、現在、自分も笑顔、周りも笑顔、前向きの日々を過ごしている。

ならば、心と身体にいい笑いを積極的にできる方法としての「笑いヨガ」に納得。作り笑いでもいつでも、どこでも副作用もなく、お金もかからない。「こ

生きるエネルギーをさらにもらって、地域の方と様々な機会を通して笑っている。大きく深呼吸して、「ワッハッハー」「ヤッターヤッターイーイー」。

## 新コーナーのお知らせ

### 私が推すクラブ活動

### — 提案募集 —

このコーナーでは、会員の皆さんが「クラブでやってみたい」「こんな活動を広めたい」と思う、「推し」の活動を募集します。

実際に取り組んでいる活動でも、これからやってみたい提案でもかまいません。自由な発想や意欲がクラブに新しい風を吹き込みます。(字数300字まで)



## 作ってみましょう!お手軽手料理 ⑤9

### 行事食を伝えましょう

名古屋市健康福祉局 管理栄養士 磯部 貴恵

お正月が近くなると、お節料理や年越しのおそばなどがスーパーの店頭に並び、新年を迎える準備をしたくなりますね。季節折々の伝統行事や、暦で決まった特別な日などに食べる食事を「行事食」といいます。行事食には家族の幸せや健康などを祝う意味が込められており、旬の食材を上手に使う工夫もされています。四季折々の伝統文化を「食べて」楽しむのはいかがでしょうか。

例えば、春におひな祭りでちらしずしやハマグリのお吸い物などを召し上がった思い出はありませんか。夏の土用の丑はうなぎ、冬至はかぼちゃなど決まった食材を食べることも伝統を伝える意味で大切なことです。食べ物で季節を感じつつ、昔ながらの習慣を思い返すのもよいですね。



おせちに入っている栗きんとんを大豆で作ってみましょう。



### お豆のきんとん

2人分

#### 材料

ゆで大豆	60g
ブルーン	8g (大1粒)
はちみつ	10g (大さじ1/2)
ねりごま	5g (小さじ1)
きな粉	適量

#### <作り方>

1. ゆで大豆は、耐熱容器に入れて電子レンジで600w2分（熱くなるまで）温め、熱いうちにスプーンなどでつぶす。
2. ブルーンは1cm角に切る。
3. 1にブルーン、はちみつ、ねりごまを加え混ぜる。やわらかくなりすぎたら、きな粉を加えて調整する。
4. 4つに分けて、ひとつずつラップで包み茶巾にする。

## 「なごやかひろば」原稿募集

会員の皆さまの随筆などを募集しています!

#### ◆募集要項

字数 400 字まで。「文芸コーナー」にご投稿いただく際は「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)。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、下記まで。ハガキ、封書、市老連ホームページにある応募用メールフォームのいずれかを使って応募できます。

◆宛先【公益社団法人 名古屋市老人クラブ連合会】  
〒462-0844 名古屋市北区清水四丁目17-1 TEL 052-991-7734  
名古屋市総合社会福祉会館 6 階

◆応募用メールフォーム [https://www.nagoyarouren.com/reader\\_form/](https://www.nagoyarouren.com/reader_form/)

次回締切  
3月10日



私たちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています



## 読者プレゼント お楽しみクロスワードを解いて応募しましょう（次ページの応募要項参照）

※プレゼント提供企業様に発送に必要な情報（当選者情報）を開示しますが、発送以外での利用はいたしません。

### 特別展 コレクション×現代美術 名古屋市美術館をめぐる4つの対話

愛知にゆかりがあり、全国的・国際的な活躍を見せる  
斉と公平太・田村友一  
郎・蓮沼昌宏・三瓶玲奈の  
4人が、それぞれの視点・  
方法で名古屋市美術館の  
コレクションを解釈し、作  
家の新作を組み合わせ、展  
示空間を構成します。



#### 名古屋市美術館（芸術と科学の杜・白川公園内）

会 期／令和8年1月9日（金）～3月8日（日）

開 館／9：30～17：00（金曜日は20：00まで）

※入場は閉館30分前まで

休 館／月曜日〔ただし1月12日（月・祝）

2月23日（月・祝）は開館〕

1月13日（火）、2月24日（火）

観覧料／一般1,700円、高大生900円

中学生以下無料

T E L／052-212-0001

### 所蔵品展 一春から秋へー

ロココからエコール・ド・パリまでの絵画や、  
エミール・ガレに代表されるアール・ヌー  
ヴォーのガラス工芸、家具など、フランス美術  
300年が一瞥できる作品が一堂に会します。  
第2・第4土曜日の10時30分からは学芸員に  
よるガイドツアーを開催。1時間ほど掛けて会  
場を巡り、作品の見どころや作家にまつわる  
エピソードなどをご紹介します。

（予約不要・当日先着10名）



ルイ・マジョレル  
《寝室用家具（側卓）》  
1900年頃

#### ヤマザキマザック美術館 4階・5階展示室

会 期／令和8年2月28日（土）～10月18日（日）

開 館／平日10：00～17：30/土日祝10：00～17：00

※入館は閉館の30分前まで

休 館／月曜日 ※月曜日が祝日の場合は開館、翌日休館

観覧料／一般1,000円（10名様以上800円）、小・中・高生500円

小学生未満無料 ※音声ガイド無料サービス有

アクセス／愛知県名古屋市東区葵1-19-30

地下鉄東山線「新栄町」駅（1番出口）直結

T E L／052-937-3737

W E B／<https://www.mazak-art.com>



#### 創業明治23年。めん造り一筋 きしめん三昧

小麦粉と塩、水のみで作り上げ  
るめん。愛知県産「きぬあか  
り」や北海道産「きたほなみ」  
など麺づくりに適した国産の小  
麦粉と、国内産の塩、そしてま  
ろやかな口当たりの軟水で作り  
上げる吉田麺業のこだわりある  
めんです。

#### ●吉田麺業 本社工場

中川区荒子5-36-1

☎052-361-2875

#### ●直営飲食店

◎エスカ店

中村区椿町6-9

☎052-452-2875

◎荒子店

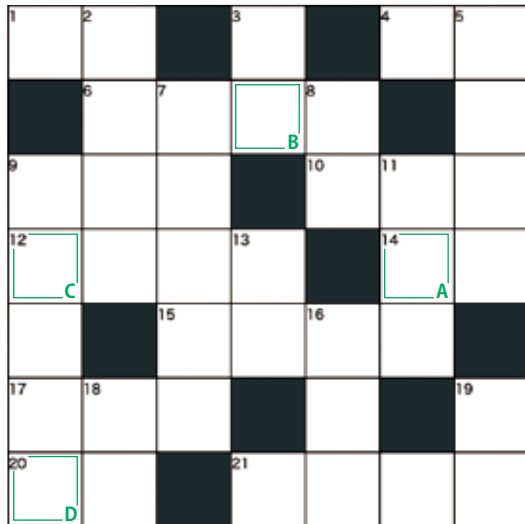
中川区荒子2-222

☎052-355-7003

私たちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

# お楽しみクロスワード

◎問題 二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



お楽しみクロスワード  
前回の解答

カイジョウ

## タテのカギ

2. 動植物などが奇怪な姿・形をして現れ出たもの。おばけ。妖怪。
3. 周りの土地よりも大きく盛り上がっている所。
5. 歌をうたう女。女性歌手。
7. 正式ではないが、世間一般に通用している名称。通り名。
8. 細長い棒状で断面が丸く、中が空になっているもの。
9. 相撲を取ることを職業にする人。力士。
11. 空気の圧力。地面にかかる大気の重さ。
13. 地球の表面で、水におおわれていない部分。
16. 実際にあった話。
18. 背中としりの間のところ。
19. 集められた財貨・財産。経済的に価値のある資源。

## ヨコのカギ

1. 父や母の女のきょうだい。
4. 積み重なったもの。かさなり。
6. 物事の終わり。しめくり。
9. 土俵の上で、相手をたおしたり、外に出したりすると勝ちになる競技。
10. 月と日。
12. いろいろなことをよく知っていること。また、よく知っている人。
14. 大気中の水蒸気が冷やされて水のしずくになって落ちてくるもの。
15. その次の日。あくる日。
17. 船や航空機で海外へ行くこと。
20. 金銭を一定期間貸したことに對する報酬。利息。
21. 川の上流。

★解答と住所、氏名、電話番号、所属クラブ名を明記のうえ、市老連事務局（14ページなごやかひろば原稿募集欄に宛先記載）までご応募ください。正解者のうちから抽選で図書カードを10名、ヤマザキマザック美術館・名古屋市美術館で開催される美術展のチケットを各5組10名、吉田麺業「きしめん三昧」を5名、合計35名の方に贈呈します。

★締切は令和8年3月10日（当日消印有効）です。

## 編集後記

新たな年を迎え、いかがお過ごしですか。このクラブでも会員の減少が課題となっていると思いますが、西区でも避けられない問題です。なんとか皆さんに楽しんでいただこうと昨年からはポッチャ大会を始めました。参加された方にはとても好評だったので、これから継続していくイベントの一つになると思います。皆さん、クラブでの会員減少に歯止めをかける良い策があれば、ぜひ共有していただき、なごやかクラブを盛り上げていきましょう。（Y）

## スポンサーへのお礼

「なごやかひろば」発行にあたり格別のご支援ご協力をいただき、おかげさまで第78号が無事発行できましたことを厚くお礼申し上げます。本紙は高齢社会の心の糧となる情報紙をめざしております。今後とも内容充実に向けてまいりますので、ますますのご後援を賜りますようお願い申し上げます。（公社）

名古屋市老人クラブ連合会

## 編集委員

この号の編集は 伊藤 彰（市老連常任理事） 椿本 健吾（千種区） 武田 伸（東区）  
私たちが担当しました。 西川 里子（市老連理事） 小河原 均（北区） 山根二三男（西区）

★ホームページで最新情報をチェック!ぜひアクセスしてみてください。(https://www.nagoyarouren.com)

私たちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています