

なごやかひろば

名古屋市老人クラブ通信

第79号

5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

令和7年度

健康づくり セミナー



講師

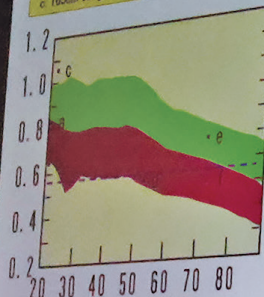
高石 鉄雄 氏

名古屋市立大学大学院
理学研究科 教授

令和7年度健康づくりセミナー
主催 名古屋市・なごやかクラブ名古屋(名古屋市老連)

身近な骨密度アップ運動

a. 160cm 42kg 15.2%	d. 155cm 58kg 29.2%
b. 150cm 45kg 21.1%	e. 150cm 58kg 26.5%
c. 165cm 55kg 20.4%	f. 143cm 36kg 21.3%



大腿骨骨密度の年齢による変化



生涯自立は **歩き方** で決まる

～今すぐできる健康づくり～

12月11日、Niterra日本特殊陶業市民会館にて令和7年度健康づくりセミナーを開催しました。講師の高石鉄雄教授は、ステージを歩き回りながら身振り手振りで熱く解説。「ただ歩くだけでは効果は薄い」と語り、健康寿命を延ばすためのポイントを分かりやすく紹介しました。会場は大きくうなずく参加者の姿であふれ、実践への意識が高まる講演となりました。

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



村松事務局長



犬飼会長あいさつ

老人クラブの活動紹介



「ただ歩くだけではほとんど効果が無い」「少しきつ」と感じる運動が必要」という言葉です。少し息が弾む程度の運動を取り入れることで、体に適度な負荷がかかり、筋肉や血流の働きが高まります。

講演に先立ち、犬飼会長より主催者あいさつがあり、続いて名古屋市老人クラブ連の村松事務局長より「老人クラブの活動紹介」がありました。

続いて、名古屋市立大学教授の高石鉄雄氏より「生涯自立!!、その具体的方法とは」と題した講演が行われました。講演で強調されたのは、「歩き

方の質」の大切さです。講師は、散歩ではなく「ウォーキング」を意識し、坂道や階段を取り入れることが効果的だと話しました。ゆっくり歩くだけでは体への刺激が少なく、健康づくりの効果は限られてしまいます。特に印象に残ったのは、「ただ歩くだけではほとんど効果が無い」「少しきつ」と感じる運動が必要」という言葉です。少し息が弾む程度の運動を取り入れることで、体に適度な負荷がかかり、筋肉や血流の働きが高まります。



POINT

なぜ“負荷”が必要?

体に刺激が入る



筋肉がしっかり働く



毎日の積み重ねが変わる



ポイントは「楽すぎないこと」



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

実践 POINT

効果的な歩き方のコツ

いつもより
少し速く
歩く
(早足)



坂道を
歩く



階段を使う
(上り下り)



5~10分でも
意識して
歩く



まずは
「500歩」から



500!

合言葉は
「少スキつい」



今日からできる!
**体が変わる
歩き方**

「500歩でも、意識して歩けば違いが出る」という説明に、参加者は真剣な表情で聞き入っていました。日常の歩き方を少し変えることが、将来の自立した生活につながります。では、どのように歩けばよいのでしょうか。講師は「特別なことをする必要はない」と言います。大切なのは、日常の中で少し意識を変えることです。例えば、いつもより少し速く歩く、階段を使う、坂道を取り入れるなど、小さな工夫でも体への負荷は大きく変わります。さらに、5〜10分程度でも意識して体を動かすことが効果的です。短時間でも「質のよい歩き方」を続けることが、健康づくりにつながります。無理なく続けることが、生涯自立への第一歩です。皆さんも、できることから取り入れてみましょう。

当日は、会場の受付で 老人クラブ入会案内コーナーも設置!

会員でない方36名も参加され、日頃の活動内容や、老人クラブが健康長寿につながる魅力を伝えました。



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

町内の皆さまには、参加と協力をお願いします。

旅行



グラウンド・ゴルフ



地域交流



15名集まれば**クラブ**が出来ます！

補助金
が出ます！

老人クラブを つくりましょう！

ボッチャ



趣味の作品展

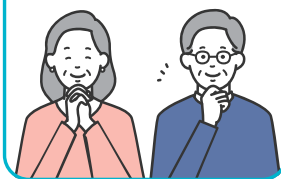


人生100年時代！シニア世代の活躍の場・憩いの場づくりに

老人クラブは、人生を楽しくし、心の支えとなり、健康長寿に貢献します。そして、身近に交流できる友人の集まりは、地域における高齢者の居場所となります。

\\ 老人クラブの役割 //

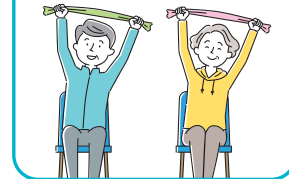
人生を楽しく



心の支え



健康長寿



クラブ新設の情報を お願いします

「解散クラブを再結成しよう」「趣味の集まりを老人クラブにしよう」など、身近で「**クラブを新設しよう**」という情報がありましたら、ぜひご一報ください。

老人クラブは激減！ 加入率はわずか5%未満！

近年、老人クラブは、会員の高齢化や会長の後継者不足などにより、減少の一途をたどっています。名古屋市の加入率はわずか5%未満！この流れをかえるには、皆さんの力が必要です。



クラブ新設は、人生をより楽しくします

この体験には、人生を楽しむエッセンスが詰まっています。新たなことに挑戦するワクワク感、みんなで話し合い助け合ってすすめる一体感、困難を乗り越えて達成する充実感を体験できます。新設後も思うようにクラブ運営ができます。人生における自主性は、楽しむことに関してとても大切です。

市老連 令和8年度事業計画と予算

令和8年度事業計画と予算は次のとおりです。
 会員相互の一層の交流及び会員の加入促進をめざし、「のばそうー健康寿命、担おうー地域づくりを」のテーマのもと、次の事業を実施してまいります。

《事業計画》

①生きがいと健康づくりの推進

- ▼(1) 生きがいと健康づくり活動
- ▼フレイル予防の推進
- ▼多様な通いの場づくりの推進
- ▼史跡散策
- ▼お花見ウォーキング(4月)
- ▼健康づくりウォーキング(11月)
- ▼七福神めぐり(2月)
- ▼健康づくりセミナー開催(2月)
- ▼「歩こうプロジェクト」の推進

- (5) 会員増強に努めた学区区連や単位老人クラブの個人・グループの顕彰

③高齢者の日常生活を支える友愛活動「5つの活動」の推進

- (1) 友愛活動班と友愛活動員による生活支援活動の推進
- (2) 多様な通いの場づくりの推進
- (3) 見守り支援活動の推進
- (4) 健康づくり支援
- (5) 情報伝達支援

④老人クラブの育成

- (1) 研修活動
- ▼新任会長研修会(7月)
- ▼東海・北陸ブロック老人クラブリーダー研修会(富山県・7月)
- ▼全国老人クラブ大会(鳥取県・11月)
- ▼女性リーダー研修会(11月)
- ▼テーマ別研修会等の内容検討

②仲間づくりの推進

- (1) クラブ新設の促進(解散クラブの復活、趣味の会のクラブ化など)
- (2) 町内会等との連携による会員加入の促進
- (3) クラブ活動を地域に周知する広報・声かけ(ポスター・チラシ等)の実施
- (4) クラブのない町内の参加希望者及び解散したクラブ会員の近隣クラブへの入会促進

⑤社会奉仕活動等の推進

- (1) 老人の日(9月15日)・老人週間(9月15日～21日)の取り組み

令和8年度 収支予算書 (単位:円)

科目	本年度予算額	備考
I 一般正味財産増減の部		
1. 経常増減の部		
(1) 経常収益		
①受取入会金	48,000	@3,000 × 16 クラブ
②受取会費	3,348,000	@3,600 × 930 クラブ
③受取補助金等	111,671,560	名古屋市等からの補助金
④受取寄付金	2,000	
⑤受取負担金	392,000	
⑥雑収益	212,094	広告収入・預金利息・老人クラブ傷害保険の広告費等
経常収益計(A)	115,673,654	
(2) 経常費用		
①事業費支出	102,464,042	健康づくり事業、友愛活動事業等に係る経費
②管理費支出	13,286,558	法人運営に係る経費
経常費用計(B)	115,750,600	
当期経常増減額(C)=(A)-(B)	△76,946	
2. 経常外増減の部		
(1) 経常外収益計(D)	0	
(2) 経常外費用計(E)	0	
当期経常外増減額(F)=(D)-(E)	0	
当期一般正味財産増減額(G)=(C)+(F)	△76,946	
一般正味財産期首残高(H)	22,888,667	
一般正味財産期末残高(I)=(G)+(H)	22,811,721	
II 正味財産期末残高	22,811,721	

- (2) 全国一斉社会奉仕の日(9月20日)の取り組み
- (3) 市老連一斉社会奉仕の日(5月20日、12月20日)の取り組み
- (4) 高齢者の交通安全運動や防犯・防火活動、自主防災活動等の推進
- (5) 機関紙の発行(年3回、全クラブ会員等へ配布)と内容の充実
- (6) 市老連ホームページを活用した組織内外への広報
- (7) 「私が推すクラブ活動」の創設をはじめクラブ活動における好事例の発表による活動の魅力向上
- (8) 会員外にも届くクラブ活動の幅広い広報・PR
- (9) 公益社団法人としての設立趣旨をふまえた会員外の方の行事参加
- (10) 老人クラブ会章の普及
- (11) 関係機関・関係団体との連携及び交流
- (12) 公益財団法人全国老人クラブ連合会との連携
- (13) 都道府県・指定都市老人クラブ連合会との連携
- (14) JASSくらぶ(企業退職者の会)との交流
- (15) 学区連絡協議会や社会福祉協議会等との連携強化
- (16) 子ども会等地域団体との交流
- (17) 総会・理事会・委員会等

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

名古屋市への 予算要望結果

令和7年7月、市老連会長および3名の副会長が代表して市役所を訪ねて予算要望を行いました。

健康づくり、友愛活動、社会奉仕活動など老人クラブの活動を広く知ってもらうため、「広報なごや」の紙面を大きく活用した老人クラブの広報を要望した結果、令和7年12月号に掲載されました。



要望が届き、広報紙掲載が実現!



京都の名所を訪ねる「都七福神めぐり」 天气に恵まれ、2月4日、89名が参加

今回は第2回、京都御苑、東寺（毘沙門天）、伏見稲荷大社、京都でも一級の観光地。

東寺は、唯一残る平安京の遺構。国宝・五重塔をはじめ、金堂、講堂など数多くの歴史的建造物があり、祈りの場として、美しい建物や仏像が多くの人々に親しまれています。また、七福神の一つとして、毘沙門天が祭られています。何しろ広いので、延々と歩かなければなりません。階段も石造りで段差があり、左右不均衡、手すりもありません。そのため転倒される方もいます。



楽しく歩いて



古都めぐり
満喫!

伏見稲荷大社は、1,300年にわたって、人々の信仰を集め続ける「お稲荷さん」の総本宮。大小赤い鳥居が林立する境内は迷路のよう。また、大型バスが近づけないので遠方に止め、拝観者は門前を歩きながら、ここまで戻らなければなりません。

古都の名所めぐり、転倒と道迷いにご注意を。

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



ボッチャ競技大会

16区が白熱！ 気軽に楽しめる人気競技

12月3日、東スポーツセンターにて「第3回ボッチャ競技大会」が開催されました。

16区3名1チームで、1試合6エンドで2試合

を行い、その合計で順位を決定します。3位の決定については、2試合の合計が同点となったため、「ファイナルショット」で順位を決定しました。これは、ジャックボールをクロスに置き、赤、青それぞれの代表者が1球ずつ投げ合い、ジャックボールに近い方を勝ちとするルールです。

優勝は昭和区、準優勝は港区、第3位は中村区です。おめでとうございます。参加者からは、「誰でもできる」「楽しい」などの感想があり、会場内では、真剣な表情を見せたり、歓声があわき上がったりしていました。



優勝：昭和区

令和7年度

グラウンド・ゴルフ

区対抗団体戦指導者養成大会

雨を乗り越え、待望の開催 — 中川区が優勝 —

3月4日、白川公園広場で「グラウンド・ゴルフ区対抗団体戦指導者養成大会」を開催しました。

令和5年、令和6年と雨のために2年間開催できず、今回も当初予定日の3月3日は雨となりましたが、翌日の4日に順延し、開始時間も3時間遅らせて開催することができました。当日は、早春の冷たい風もありましたが、参加された皆さんは、区を代表して日頃の練習の成果を発揮し熱戦を繰り広げました。

大会は、各区8名の2ゲームの合計点で順位を決定します。優勝チームの合計スコアは339打でした。

順位は右のとおりです。おめでとうございます。



優勝：中川区

	順位	チーム名
大会結果 (敬称略)	優勝	中川区チーム
	準優勝	南区チーム
	第3位	名東区チーム
	第4位	東区チーム
	第5位	中村区チーム

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

よく晴れた早春の3月10日、「美濃路散策コース」を楽しみました。美濃路は、東海道「宮宿」と中山道「垂井宿」を結ぶ重要な街道として、多くの人々が往来した道です。

地下鉄「浅間町駅」を出発し、宝周寺では江戸中期とされる山門を仰ぎ、織田信長が勝利祈願をした白山神社を参拝するなど、当時の面影をしのばせる場面に出会いました。今と昔に思いをはせながら、それぞれのペースで散策を楽しみました。

仲間とおしゃべりをしながら、普段は見慣れない町並みを歩いてリフレッシュ。最後は清音寺の前で記念撮影を行いました。

史跡散策 早春の美濃路を歩く一日



老人クラブ会員向けに

傷害保険・賠償責任保険

で **安心補償**

全国老人クラブ連合会では所属の単位老人クラブの会員向けに、もしもの時にそなえる保険をご用意しています

ご自身のケガと熱中症の補償

老人クラブ傷害保険

自分のケガと熱中症の保険

24時間型

活動型

会員は所属クラブを通じての任意加入

相手の物、ケガの補償

老人クラブ賠償責任保険

他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険

クラブ全会員での加入が条件

資料請求
お問い合わせ先



公益財団法人 **全国老人クラブ連合会** 保険係

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

FAX.03-3597-8767 TEL.03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> メールアドレス hoken@senior-ltd.com

〈取扱代理店〉 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768

〈引受幹事保険会社〉 東京海上日動火災保険株式会社 医療・福祉法人部 TEL.03-3515-4143

受付時間 9:30から12:00まで
13:00から17:00まで

土、日、祝祭日、
年末年始休

※この広告は、「老人クラブ傷害保険(老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険、総合生活保険(傷害補償))」と「老人クラブ賠償責任保険(施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険)」についてご紹介したものです。
ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」「概要・重要事項説明書」等をよくお読みください。ご不明な点につきましては、全老連「保険係」までお問い合わせください。
2026年2月作成 25TC-005476

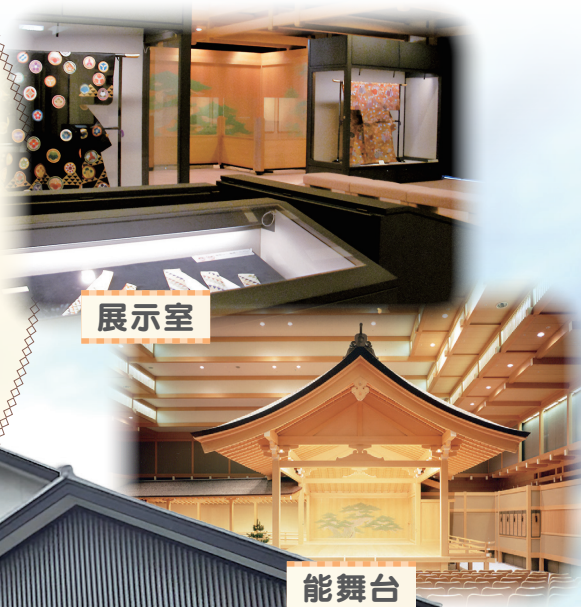
私たちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

(9) 令和8年5月発行

名古屋能楽堂のご紹介

平成9年開館の名古屋能楽堂の舞台は、常設の能楽堂としては世界最大級。年6回の定例公演では、日本語と英語によるイヤホンガイドの無料貸出があり、鑑賞が初めての方も気軽に楽しめます。令和8年度は、名古屋出身の戦国武将・豊臣秀吉ゆかりの演目を上演します。また、月4回程度の舞台公開では、入場無料で能舞台を間近に見られるほか、常設の展示室では、能の歴史や物語、装束などについて学ぶことができます。

※名古屋能楽堂は、改修工事のため、令和8年7月1日～9月30日の間休館。



特別企画 名古屋能楽堂出張公演 in 中村文化小劇場 鑑賞チケットをペア5組様にプレゼント!

豊臣秀吉・秀長兄弟生誕の地、中村で出張公演を開催!

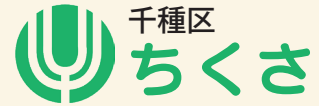
公演日時：令和8年9月6日（日）14:00～16:30
内 容：半能「融」、狂言「口真似」、作家 奥山景布子氏による講話「豊臣家と能楽について」
応募方法：はがきに①住所 ②氏名 ③電話番号を記入し、下記応募先へ郵送
応募先：〒460-0001 名古屋市中区三の丸1-1-1
名古屋能楽堂「九月出張公演」なごやかひろば 係
締め切り：6月30日（火）必着
問 合 せ：名古屋能楽堂 ☎052-231-0088
※当選者の発表は、チケットの発送をもって代えさせていただきます。



(撮影/宮田典彦)

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



仲間と生き生き生活を

千種区上野学区老人クラブ連合会には、5つの老人クラブがあります。毎月1回、「上野コミュニティセンター」で開催する、上野学区の各クラブ役員による理事会では、学区での取り組みなどを話し合っています。

千種区老人クラブ連合会の活動に参加するほかに、上野学区老人クラブ連合会では、グラウンド・ゴルフ大会やボッチャ大会を開催しました。なお、昨年開催したボッチャ大会では、地域の子ども会の参加で世代間交流ができました。

また、グラウンド・ゴルフについては、上野学区のグラウンド・ゴルフ大会にも参加し、交流を深めています。

屋内行事として「上野コミュニティセンター」を利用した、「健康教室」や「健康麻雀大会」は、趣味と健康に加えて、仲間との交流に役立っています。

各单位老人クラブも、独自に地域の清掃活動や茶話会、観光地の見学など、様々



健康麻雀大会



グラウンド・ゴルフ大会



ボッチャ大会



演芸大会

(熊谷 敏行)

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

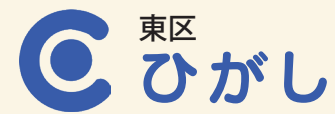
いきいき交流会



カローリング



総会・大会



楽しみ広がる、充実の
取り組み

東区老人クラブ連合会（なごやかクラブひがし）は9学区中8学区で構成されており、34クラブの1277人が会員登録されています。

理事会は毎月第2木曜日の午前中に開催します。7月は休会です。

年度初めの4月と年度後半の2月にシニアスポーツリーダー会議を、偶数月に女性リーダー会議を開催します。

令和8年度の事業計画は、5月14日の総会・東区老人クラブ大会に始まります。9月に会員一日研修（いきいき交流会）、11月に指導者研修会として日帰りバス旅行があります。

シルバー趣味の作品展



スポーツ関連では、5月と11月にグラウンド・ゴルフ大会、6月にカローリング大会、8月にボッチャ大会、翌年2月にクロリティー大会を予定しています。その他、7月に健康教室、12月にシルバー趣味の作品展を計画しています。

令和8年度も、会員の皆さんに楽しんでいただけるよう関係者一同事業を盛り上げていきたいと思えます。

（武田 伸）

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

67

返しきれない借金で
困っていませんか？

金融業者などから借金し、返済が困難になっている状態が多重債務です。特別ではなく、誰にでも起こりえます。

金融業者などから借金し、返済が困難になっている状態を多重債務といいます。このような状態に陥ってしまうのは、どのような原因があるのでしょうか。

多重債務に陥る原因は、突然の病気やケガによる医療費や家族の介護費が必要になった、現役時代の生活レベルを維持したまま支出を見直さず生活費が捻出できなくなった、業績悪化や制度変更により退職金が大幅に減少したなどさまざまです。多重債務は特別なことではなく、誰にでも起



こりえます。生活を見直し収入と支出のバランスを整えることや急な出費への備えをして、無理な借り入れを防ぎましょう。

また、すでにある借金を新たな借金で返済する悪循環が多重債務問題を深刻化させます。絶対にやめましょう。

借金を解決する債務整理の方法は、任意整理、自己破産などの方法があり、債務の状況に合わせて、専門家から助言を得る必要があります。

名古屋市消費生活センターでは多重債務の相談も受け付けており、必要に応じて法律相談をご案内しています。相談は無料です。借金の返済に困ったら、一人で悩まず、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

年とりて高い所が届かない

四苦八苦して難儀するのみ

(昭和区 村雲寿楽会 岩田 和子)

団地かどの八分に咲いた白梅は

隣の紅梅咲くを待ちおり

(天白区 寄鷲会 土井 なをみ)

別小江の神社に詣で御朱印帳

色彩やかに春の七草

(天白区 八事山年輪会 後藤 孝市)

俳句の部

更科の白さをめでて走り蕎麦

(東区 古出来恵比寿の会 加藤 みち子)

梅の花明かり眩しき富士の峰

(西区 永寿会 浦野 成志郎)

初蝶のなかなか行けぬ天守かな

(中区 第六寿会 溝口 洋子)

水鉄砲追ふ子逃げる子泣き出す子

(瑞穂区 姫宮シテアクラブ 足立 忠昭)

母惚び漬ける大根味遠し

(中川区 さわやかクラブ 犬飼 諒子)

春浅しアイリス探す誕生日

(守山区 芙蓉会 小林 貞子)

川柳の部

寒さより楽しき勝る集いの場

(東区 新五長寿会 伊藤 静香)

金メダルくりくりゆうペア宇宙一

(東区 富士塚長寿クラブ 吉橋 広武)

川柳はクスつと笑って元氣倍增

(北区 西部カトレアクラブ 小野寺 陽子)

見守りで挨拶返さぬ親や子の

無事を祈りて愛さんざん

(北区 フレンドリークラブ第5部会 森 日出夫)

列島に幸の風舞う桜ふぶき

(中区 千寿会 島田 悦子)

定年後趣味ボラ増えて日々多忙

(中区 第三きらく会 堀田 友三郎)

冬の月春は来るよと囁かれ

(中川区 ポツボ会 伊藤 壽巳江)

介護して疲労骨折情けない

(名東区 みどり会 関 有)



読者のページ

私が推す

楽しい朗読塾

5名から30名まで対応



緑区高見親睦会

堀田 志保

声に出して読むことは黙読に比べ脳が活性化。舌や口輪筋表情筋を鍛え直し、豊かな声を取り戻す。老化はのどからと言われます。フレイル予防、嚥下障害予防にもなります。

①発声↓アイウエ↓パタカラ↓早口ことば

②表現いろいろ (例いろいろな「ありがとう」にトライ)

③詩、エッセイ、新聞切り抜き、小説の一部など、みんな各自朗読、講師の助言、参考に講

師の朗読も、大声でストレス発散!

ボランティア劇団オレンジリング

①認知症啓発のための寸劇 (各20〜25分)

②朗読劇 金子みすゞ 最後の一日、大つごもり 樋口一葉、与謝野晶子の青春 (30〜40分)

マンネリを変えたい、行事に新たな風を、行事の前座に各クラブのオフアをお待ちしております。(劇団員7名。男性募集中)



私が推すクラブ活動

あなたの「やってみたい!」教えてください

— 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 60

いつまでも「おいしく」 食べたいですね

名古屋市健康福祉局 管理栄養士 磯部 貴恵

新緑のさわやかな季節になりました。お出かけして皆さんで食事という機会も増えますね。外に出かけるのも楽しみの一つですが、その時の外食、お弁当のお味はいかがでしょうか。外で食べるものは万人受けするようにしっかり味付けられたものが多いです。そういうものばかり食べていると、味覚が疲れてしまうような気持ちになることがありますか。普段は薄味のものを選び、味が濃い、食塩が多く入っていきそうなものは時々にするよう心がけましょう。

薄味でもおいしく食べるには、食材を濃いめのだしで煮るなどして塩分の多い醤油やみそなどの調味料の量を控え、素材のうまみを活かした味付けにしてみましょう。料理の味が物足りないときは、マヨネーズ、ケチャップ、ポン酢など酸味の利いた調味料を使ったり、香味野菜（生姜、シソ、みょうが、唐辛子、にんにく等）であえてみたりするのはいかがでしょうか。新しい発見があるかもしれません。

いろいろな味覚を楽しむことでおいしさの幅が広がります。今日のご飯もおいしく食べましょう。

昆布とかつお節の一番だし

材料(4人分)

だし昆布	8g
かつお節	20g
水	4カップ (800ml)

<作り方>

- ①昆布は固く絞ったぬれ布巾で表面のごみや汚れを落とす。
- ②はさみで両端から切り込みを入れる。
- ③鍋に分量の水を入れて、②の昆布を入れる。30分～1時間くらい浸しておく。
- ④③を火にかける。沸騰直前に昆布を引き上げる。
- ⑤沸騰したら、かつお節を一度に加える。かつお節が浮き上がってきたら火を止め、沈むまで待つ。
- ⑥ペーパータオルなどでこす。



- *だしをとるときは、鍋蓋はしません。
- *1人分150mlくらいのだしに塩をひとつまみ(0.4g)入れると、減塩のお吸い物になります。
- *だしを取り終わった昆布とかつお節に水を500ml加えてもう一度煮立てると「二番だし」がとれます。

「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/

次回締切
7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 スウェーデン・テキスタイル 暮らしと自然に息づく北欧デザイン

日本では注目される機会の少なかったスウェーデンのテキスタイルを紹介いたします。20世紀半ば以降を中心に、テキスタイルおよび関連資料など約250点を展示。デザインの歴史と変遷を紐解きます。

アンナ＝レーナ・エムデン
《夏休み》
サラ・アクステイリウス氏蔵



●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7月11日(土)～9月6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7月20日[月・祝]は開館)、
7月21日(火)
観覧料/一般1,900円、高大生1,000円
中学生以下無料
TEL/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年が一望できる作品が一堂に会します。ヤマザキマザック美術館の約180点の主要なコレクションをご覧ください。



エミール・ガレ
《重文花器》1889年

●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
※GW、お盆期間は全日開館
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
TEL/052-937-3737
WEB/https://www.mazak-art.com



創業明治23年。めん造り一筋 きしめん三味

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

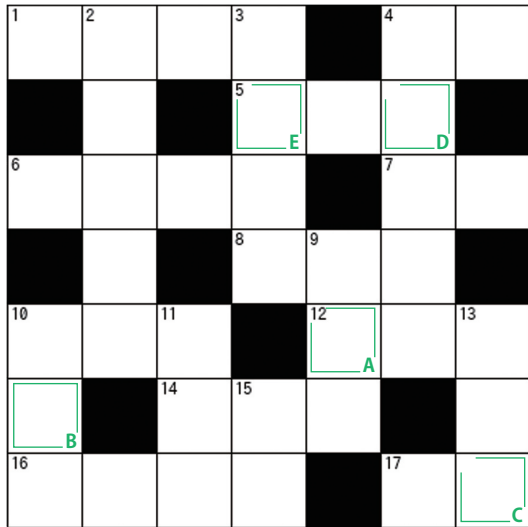
●直営飲食店
◎エスカ店
中村区椿町6-9
☎052-452-2875

◎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～E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

アマモリ

タテのカギ

1. 怒ること。腹を立てること。
3. 日本列島の東海岸に沿い、南から北に流れる暖流。
4. 丈がひざくらいまでのズボン。
9. 水や薬などで、のどや口をすすぐこと。
10. 書籍・新聞・雑誌などの数。
11. はなれることができない、人のつながり。
13. 物品を貯蔵・保管しておくための建造物。くら。
15. 石灰質のからを持つ軟体生物の総称。

ヨコのカギ

1. その集団・団体などに所属する人が着ることを定められている衣服。ユニフォーム。
4. 植物がくきの先でさかせるもの。美しくはなやかな様子。
5. 代表作「考える人」を作ったフランスの彫刻家。
6. 飲食物がのどを通っていくときの感じ。
7. 位置・時間などが少しはずれていること。考え方や感じ方に少しへだたりがあること。食い違い。
8. 募集に応じて申し込むこと。
10. 薄い鉄板にすずをめっきしたもの。
12. ある物事を始めた最初の人や店。
14. 図を用いて説明すること。また、その書物。
16. うらなうこと。
17. 場所が決まっていないとき、場所がわからないときに使う言葉。

応募要項

- ★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7月10日（当日消印有効）です。



市老連のHP
QRコード
ぜひ検索を!

編集後記

外を歩くと元気でパワフルな高齢者に多く出会います。65歳以上を高齢者とす
る基準は昭和31年国連報告
に始まりますが既に70年近
く経ち、日本人の平均寿命
は約20年延びました。日本
老年学会・医学会が提言す
る高齢者年齢の見直しは
「老年」の暗い側面が強調さ
れがちな社会の空気を変え
気持ちの前向きにするきつ
かけになるのでは。生き生
きとした暮らしを遠ざける
のが「孤独」。単身高齢者
は増え続けており、何日も誰
とも話さない人も少なくあ
りません。とにかく外に出
てみましょうね。（H）

■ 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79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） 田代 吉洋（中村区） 武井 政雄（昭和区）
私たちが担当しました。 西川 里子（市老連理事） 朝日 俊彦（中 区） 平岩 大治（瑞穂区）

★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