

なごやかひろば

名古屋市老人クラブ通信

第80号

9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

第34回名古屋市老人クラブ大会
第51回公益社団法人名古屋市老人クラブ連合会通常総会



第34回

名古屋市老人クラブ大会

第51回

名古屋市老人クラブ連合会通常総会

6月11日、Niterrra日本特殊陶業市民会館にて、第34回名古屋市老人クラブ大会ならびに第51回名古屋市老連通常総会が開催されました。

メインテーマ「のばそう!健康寿命、担おう!地域づくりを」のもと、新たな歩みが始まりました。

(2~4ページに関連記事)



のばそう!健康寿命
担おう!地域づくりを

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

第34回 名古屋市老人クラブ大会 第51回 名古屋市老人クラブ連合会通常総会

顕彰された方々は
次のとおりです（敬称略）

名古屋市市長表彰状

名古屋市老人クラブ大会ならびに名古屋市老連通常総会が800名の出席を得て開催されました。

はじめに主催者を代表して、犬飼鏡治会長があいさつ。続いて顕彰式では田嶋仁美健康福祉局長および犬飼会長より、長年の功績をたたえ表彰状・感謝状が授与されました。ご来賓各位からも祝辞を賜り、受賞された皆さまには会場から惜しめない拍手が贈られました。（2～4ページに別掲）。

その後、通常総会へと移り、犬飼会長が議長を務め、各議案について審議。各担当者から順次説明があり、質疑応答を経て、全議案が承認されました。

すべてのプログラムが滞りなく進行し、令和8年度の活動が本格的にスタート。なごやかクラブ名古屋はすべての人がいきいきと生活できる地域共生社会の実現をめざします。

◆高齢者福祉推進功労者（1名）
▼天野直明



◆優良老人クラブ（16クラブ）
▼千種区 Ⅱ 星ヶ丘第三長生クラブ

▼東区 Ⅱ 第2タチバナ会
▼北区 Ⅱ 中切町3丁目友宝クラブ

▼西区 Ⅱ 花の木老人クラブ

▼中村区 Ⅱ 希和クラブ

▼中区 Ⅱ 御園長寿会第七クラブ

▼昭和区 Ⅱ 第5広寿会

▼瑞穂区 Ⅱ 天南瑞鳳会

▼熱田区 Ⅱ 桜仙会

▼中川区 Ⅱ 第三万年亀クラブ

▼港区 Ⅱ 橘老人クラブ

▼南区 Ⅱ 豊田東老人クラブ

▼守山区 Ⅱ 廿軒家第三寿クラブ

▼緑区 Ⅱ 白土東神の倉クラブ

▼名東区 Ⅱ 九十九会

▼天白区 Ⅱ 野並寿良久会



名古屋市市長感謝状

◆高齢者福祉功労者（48名）

▼千種区 Ⅱ 荒井光枝、高嶋信昭

▼東区 Ⅱ 長谷川紘子、渡邊敏昭

▼北区 Ⅱ 丹羽常子、岩田修治、梶田千鶴子

▼西区 Ⅱ 吉田孝義、杉原



孝、堀部紀夫、山根二三男、唐木佐智子、村瀬晃司

▼中村区 Ⅱ 二村幸子、丹羽工三子、平野寿美子、西森昇、秋田兼利、加藤勝也、木村正典、古橋圭子、児玉茂樹

▼中区 Ⅱ 今井良雄、浅野元子

▼昭和区 Ⅱ 新美ミユキ

▼瑞穂区 Ⅱ 矢野豊香、細川勇夫、伊藤俊夫

▼熱田区 Ⅱ 今西晋二

▼中川区 Ⅱ 山田功一、伊藤正之、奥村愛子、安井教夫

▼港区 Ⅱ 池内一則、脇田俊昭、三輪勲、神野耕仁、前田伸子、布目勝久

▼南区 Ⅱ 山村豊長、前田哲也、葛野伊英子

▼名東区 Ⅱ 林年夫、竹内勝彦、牧野倅巳、満元高子、高橋茂

▼天白区 Ⅱ 佐久間信弘

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

市老連会長表彰状

◆老人クラブ育成功労者（15名）



- ▼東区 安福義行
- ▼西区 村上弥寿雄、成瀬幸子
- ▼中村区 中川脩造、河合世輝代
- ▼中区 林三芳
- ▼昭和区 中村六合夫
- ▼熱田区 吉田勝眞
- ▼中川区 加藤正典
- ▼港区 飯田稔
- ▼南区 浅野恒義
- ▼守山区 寺尾良子
- ▼名東区 竹内勝彦
- ▼天白区 長田幸久、横山和夫
- ◆優良老人クラブ（17クラブ）
- ▼千種区 千代田会
- ▼東区 大幸みなみクラブ

▼北区 六郷北フレンドリークラブ 第一部会（東）

▼西区 坂井戸クラブ

▼中村区 松長寿会、亀島四丁目東部さくら会

▼中区 福栄会

▼昭和区 神村シニアクラブ

▼瑞穂区 村上南部長寿会

▼熱田区 旗楽会

▼中川区 新町楽遊会

▼港区 高和会

▼南区 柴田長寿会第3クラブ

▼守山区 廿軒家椿クラブ

▼緑区 シニアクラブ緑花台

▼名東区 引山華山クラブ

▼天白区 若宮クラブ



市老連会長感謝状

◆老人クラブ育成功労者（65名）

▼千種区 鈴木三幸、岡本基親、熊谷敏行、水野広子、

水野春子、伊藤洋子

▼東区 日比野浩

▼北区 暮石津多江、森日出夫、鈴木佐禰子、溝口知久、三井凡、恒川順子、瀬川喜子、松井鈴子、石田吉弘、園村佳子

▼西区 大島美緒子、石原芳規、村上弥寿雄、朝日美光、伊藤敏郎

▼中村区 野村昭生、船戸温郎、森正敏、山本純子

▼中区 小島巖、今枝順子

▼昭和区 中村六合夫、辻賢二

▼瑞穂区 近藤律子

▼熱田区 中陣信一、土方芳正、岡田泰子

▼中川区 中山絹枝、梅村誠吉、奥村幸恵、飯尾久美子、野間緑、村上義弘、横井恵了

受賞おめでとう
ございます



▼港区 富田賢三、森井ナツエ、吉田保行、市野勝俊、神谷清兵衛、不破準司

▼南区 内山美登里、早川常義、山田善次、吉田一夫、畑中則雄

▼守山区 寺尾良子

▼名東区 岡本稔子、若林幸男、森下俊勝、天池美根子

▼天白区 石川敏彦、鈴木勝巳、清水隆司、石黒一宏、牧鋭子、高木三四郎、横山和夫、館榮治



◆老人クラブ活動協助者
▼該当者なし

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



仲間づくり活動表彰

受賞おめでとうございます

令和8年度仲間づくり活動表彰

顕彰された方々は次のとおりです（敬称略）

- ◆ 会員増強に努めた学区老連の顕彰
- ▼ 港区港楽学区老人クラブ連合会（37名増）
- ◆ 会員増強に努めた単位老人クラブの顕彰
- ▼ 東 区 七小町泉寿会、葵寿会、寿会老人クラブ
- ▼ 北 区 長田クラブ、敷島倶楽部
- ▼ 中 区 さつき会
- ▼ 中 区 千寿会、西脇平成クラブ
- ▼ 昭和区 五隻会、第二寿山会、第八寿山会
- ▼ 瑞穂区 喜楽会
- ▼ 熱田区 花表町菖蒲クラブ、桜仙会、切戸南睦会
- ▼ 中川区 中島東部百寿会、やととかめ会
- ▼ 港 区 幸混なごやかクラブ、築一寿老、港楽一丁目老人クラブ、惟信長寿会、惟信東部長寿会、下中老人ク

ラブ、福田住宅福寿会、船頭場老人会長寿会、蟹田幸生会

▼ 南区 東楽天会、第12宝寿会、宝南寿会西クラブ、交友会、第二健生会

▼ 守山区 第一長寿会、第二長寿会、喜多山クラブ、川寿会、芙蓉会、第二志寿会

▼ 緑 区 旭出クラブ、三王山福友会、楽友会、ジブリクラブ、みどりなごやか緑、諸の木シニア会、戸笠南不老クラブ、有松東町第一老人クラブ、有松長寿会東町

第二老人クラブ、桶狭間長寿会南クラブ、高見親睦会、川向東星クラブ

▼ 名東区 高針北住宅稲穂会、勢寿クラブ、豊が丘第二元気会

▼ 天白区 御前場むつみ会、相生高年クラブ「虹の会」



— 役員の補充選任 —

役員の補充選任がありました。任期は、前任者の残任期間である令和9年の通常総会の日まで。

北区老連	水野 正彦
中区老連	丸岡 裕
監事（外部）	佐藤 誠司



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

令和9年度に向けた
名古屋市への予算要望



犬飼会長から浅井地域共生社会推進担当局長（中央右）へ提出

7月16日、名古屋市役所へ赴き、犬飼会長から浅井地域共生社会推進担当局長に「老人クラブの広報につながるアンケートの実施」について、予算要望書を提出しました。

また「老人クラブの活動が地域団体からさらなる理解が得られるよう、力を貸してほしい」「日々の活動の効果によって元気な会員たちの姿を、地域で見せていきたい」と意気込みを伝えたところ、担当局長から「これから老人クラブに協力していきたい」とのお言葉をいただきました。

市老連会員加入状況（令和8年4月1日と令和7年4月1日の比較）

区名	学区数	設置学区数	未設置学区		令和8年4月1日現在 (A)				令和7年4月1日現在 (B)		差引 (A) - (B)	
			数	前年度比	クラブ数	会員数	男	女	クラブ数	会員数	クラブ数	会員数
千種	15	10	5	0	49	1,759	626	1,133	51	1,967	△ 2	△ 208
東	9	8	1	0	34	1,277	436	841	35	1,315	△ 1	△ 38
北	19	16	3	1	83	2,878	986	1,892	86	2,971	△ 3	△ 93
西	19	8	11	1	44	1,945	731	1,214	54	2,565	△ 10	△ 620
中村	18	16	2	0	110	3,960	1,462	2,498	117	4,303	△ 7	△ 343
中	11	10	1	0	31	903	264	639	33	969	△ 2	△ 66
昭和	11	11	0	0	45	1,643	496	1,147	47	1,700	△ 2	△ 57
瑞穂	11	11	0	0	61	2,216	835	1,381	63	2,296	△ 2	△ 80
熱田	7	7	0	△ 1	23	750	292	458	26	822	△ 3	△ 72
中川	24	14	10	1	61	2,241	943	1,298	68	2,504	△ 7	△ 263
港	20	14	6	0	74	3,372	1,350	2,022	83	3,801	△ 9	△ 429
南	18	11	7	0	52	1,991	768	1,223	57	2,226	△ 5	△ 235
守山	21	17	4	0	30	1,295	448	847	30	1,283	0	12
緑	28	23	5	1	53	2,211	853	1,358	62	2,450	△ 9	△ 239
名東	19	19	0	0	45	1,909	692	1,217	45	1,916	0	△ 7
天白	17	11	6	2	35	1,380	496	884	40	1,641	△ 5	△ 261
合計	267	206	61	5	830	31,730	11,678	20,052	897	34,729	△ 67	△ 2,999

令和8年4月1日現在のクラブ数は830クラブ、会員数は3万1730人です。この1年間で67クラブ、2999人減となりました。活動状況はコロナ禍前に戻っていますが、減少傾向に歯止めがかけられない状況が続いています。退会の主な原因は、会長の選出ができなかったことによるもので59クラブあり、退会クラブの約8割を占めています。一方でこうした状況でも、守山区老連は会員数増となり、熱田区老連は未設置学区を解消しました。

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

令和8年度 新任会長研修会

**新リーダー集結！
活躍に期待**

7月7日、昭和文文化小劇場において令和8年度新任会長研修会を開催しました。

犬飼会長のあいさつに続いて、田口研修委員長が



平川仁尚健康開発部長
(医師・医学博士)



福田課長補佐



田口研修委員長

「老人クラブと名古屋市の活動」をテーマに講義を実施。クラブの理念や地域を支える取り組みを説明しました。

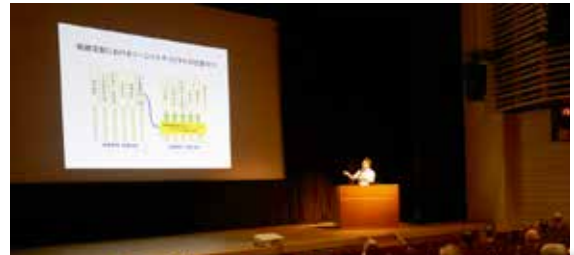
次に、名古屋市健康福祉局高齢福祉課の福田課長補佐が「名古屋市老人クラブ運営補助金」について解説。補助制度の考え方や申請手続きなどを分かりやすく紹介しました。

休憩後、あいち健康の森健康科学総合センター健康開発部長の平川仁尚氏を講師に迎え、「幸せ（ウェルビーイング）とは？」健康科学の視点から「〜」をテーマに講演が行われました。健康や生きがい、人とのつながりの大切さを学び、老人クラブが地域で果たす役割への理解を深めました。

当日は新任会長80名が参加。研修会を通して地域を支えるリーダーとしての決意を新たにしました。



**熱心に耳を傾ける
新リーダーたち**



**講演と
質疑応答の
ようす**



講師に積極的に質問

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



7月2日から3日にかけて、富山県黒羽ハイツでの「東海・北陸ブロック老人クラブリーダー研修会」に市老連から17名のリーダーが参加しました。150名を超える参加者を前に、全老連理事でもある市老連犬飼会長が主催者としてのあいさつをしました。

全老連の松島紀由常務理事から「介護サービスに至る前の

段階で、老人クラブの活動が期待されている」と報告があり、管理栄養士の山崎亮子氏から「毎食たんぱく質（肉・魚・卵・豆）を食べ、水をしっかりと飲みましょう」と講演がありました。

福井県、愛知県および三重県からは活動事例の発表があり、参加したリーダーたちは熱心に耳を傾けていました。



5月12日、大河ドラマ「豊臣兄弟！」で盛り上がる地下鉄中村公園駅に47名が集まりました。「今日は涼しいね。日焼けしなくて、ちょうどいいわ」と初めて会った仲間とおしゃべりしながら、太閤秀吉ゆかりの地で、神社やお寺を巡りました。

一史跡散策一

太閤
秀吉
ゆかりの地へ



西光寺は、秀吉の母の旦那寺です。ドラマの一場面を思い浮かべ、奥へと進みました。こうした機会でもなければ気がつかない場所です。途中で立ち寄った「日之宮」は、男子を授かるうと、秀吉の母が日参したお宮です。秀吉の幼名「日吉丸」もこのゆかりと言われているそうです。

最後に訪れた願成寺は、眼病治癒祈願のお寺。ご利益を期待して、みんなでお参りました。

女性リーダー屋外研修 (あいち健康プラザ・げんきの郷)

健康チェックで 元気アップ!

5月8日午前9時、「JR金山駅改札口」に23名が集合。大府駅からはマイクロバスで移動しました。今年は例年と違い市外へ行き、施設見学ではなく、体力測定と健康づくり教室に参加、皆さん運動ができる服装で、上履き、タオルを持参しました。

午前10時開始。体力測定では、長座体前屈や開眼片足立ち、10m歩行、握力測定など皆さんかわるがわる測定。「よく曲がるね」「よくそんなに立つてね」「よくそんなに立つてね」など思い思いに感想が出ました。

後半は健康づくり教室で有酸素運動や筋力トレーニング、柔軟運動、バランス運動などをしました。日ごろ使わない筋肉を鍛えるので、皆さん「痛い」「曲がらない」「立つてられない」と悲鳴のような声も聞こえました。

12時30分には終了し、その後は、隣接のげんきの郷でお楽しみの昼食会とお買い物をしました。

皆さん、食事も早々にマルシェへ。そして、喫茶店でコーヒーやデザート。思い思いに楽しまれました。

最後に「疲れた、でも楽しかった」という感想に安心しました。また来年も、楽しい企画を皆さんと考えましょつ。



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

お花見 ウォーキング

山崎川、桜のトンネル、 水辺の桜は美しい。

4月3日、29名が瑞穂区役所に集合しました。名古屋での桜の開花が3月17日だったため、お花見ウォーキングまで花が持つかと気をもみました。また、「春に三日の晴れなし」といわれるように、天気も気がかりでした。

当日、桜はもう遅いかと思いましたが、意外にもまだまだ見頃で、風に舞う花びらが水の流れに乗って静かに運ばれる様子は、桜と水辺が見事に調和した素晴らしい景色でした。

初めて会う方とも自然に会話が弾み、楽しく歩いていると心の中まで軽くなるような気持ちになりました。

近くにおいしいランチの店がないのは残念でしたが、その分、桜とウォーキングを楽しめました。ワイワイ、ガヤガヤ、最後までおしゃべりに花が咲き、新たな出会いもあつて、とても新鮮な一日となりました。

やはり、みんなで行く散策は楽しい。



弾む会話に
足取り軽く



笑顔の花咲く
ウォーキング



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

ウォーキング大会



グラウンド・ゴルフ大会

北区
きた

笑顔つないで60周年

クーリング大会



教養講座



大会・演芸大会



趣味の作品展

北区老人クラブ連合会は、平成28年以降正式名称を「なごやかクラブ北連合会」として活動しています。昭和40年に設立され、昨年度60周年を迎えました。令和8年4月現在のクラブ数は83、会員は2878人、市内では規模の大きな区老連です。

クラブ数・会員数ともに減少している現状に対し、組織拡大が喫緊の課題と認識する一方、現在の会員に満足して楽しく過ごしてもらうことが充実した人生に



ボッチャ大会

繋がる大切なことと考えています。いわゆる高齢者の居場所づくりが活動の重点と捉え、地域での集まり、語り合いを重要視して活動しています。

区老連の行事は年間8つ。参加者が固定化している傾向はありますが、どの行事もそれぞれ賑わっています。何より、参加してくれた皆さんが笑顔で、楽しそうにしていることが素晴らしいことなのではないかと考えています。

(小河原 均)

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



明るく楽しい学区を目指して



アリーナで集合写真



ルフ、ゲートボール、屋内ではボッチャ、卓球、バドミントン等を会員で楽しんでいきます。

その永寿会は、本年11月8日に発足60周年を迎えます。当日は演芸会を兼ねた60周年イベントを企画し、様々な来賓を迎え、更に地域医療の専門家による講演も予定しています。

今後の活動としては、生まれ変わる「ひなた小学校」とも、より交流を図り、作品展への参加や児童の見守り隊も強化していこうと思っています。これからも「明るく楽しい平田学区永寿会」になるよう日々頑張つてまいります。

西区の北西に位置する平田学区には9つの老人クラブがあり、その総称を「平田学区永寿会」といいます。名前のとおり、永く元気に過ごせるよう命名されました。

屋外ではグラウンド・ゴ

(渡辺 篤)

総会・あいさつ



演芸会



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

なごや
見守り情報

68

高齢者のスマホ契約トラブルが

多発しています

「今より安くなる」「だれでも簡単」と言われてスマートフォンを契約したところ、「説明と違う!」と解約を求める相談が寄せられています。



携帯電話は、今や多くの人の生活に欠かせないアイテムとなつていますが、消費生活センターには、高齢の方からスマホの契約に関する相談が多数寄せられています。

「安くなる」と勧誘され格安プランを契約したら、不要なWIFIの契約がついていて、前より高額請求になったというケースや、1円のスマホを購入したつもりが、実は2年後の端末返却が前提の契約で、返却を拒むと高額な端末残金を請求されたという相談

もあります。

スマホや通信の契約は複雑です。契約内容を正しく把握していないことが原因のトラブルも多いので、理解できるまでしっかり説明を求めましょう。

また、「だれでも簡単・便利」とすすめられて契約したが、メールも電話もできないとの相談もあります。操作が難しいという自己都合の理由では返品できません。店舗などでいろいろ試し、自分にあつた携帯電話を選びましょう。

「こんなはずじゃなかった」と後悔しないよう、「安くなる」「だれでも簡単」をつのみにせず、不要な場合は、きっぱり断りましょう。

不安に思つた場合やトラブルになつた場合は、早めに消費生活センターへご相談ください。

【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

地下鉄の優先席で若者は

携帯見つめ周り見つめず

(千種区 高見第5寿クラブ 岡本 基親)

感嘆す巨大な古木の山桜

多くの人の心癒して

(北区 六郷北フレンドリークラブ 伊藤 和子)

年の功^{うんちく}蘊蓄^{うんちく}だけは負けないぞ

描けないくせに講釈たれ

(北区 シニアクラブへいあん 小林 康信)

デイサービスに行きし夫の足もとに

マーガレットの明るくゆれる

(北区 味鋺むつみ会 鈴木 靖子)



九州に居座る前線早く^た発て

被害少なく民救いまし

(中村区 福寿会 木村 滋子)

掛け布団暑さはねのけ寝姿に

優しく被せる母の気遣い

(中川区 高寿会 田中 康雅)

俳句の部

父の背や眠る幼子夏まつり

(中村区 横一寿会 遠山 都)



青時雨見上げし顔に命中

(中川区 高寿会 溝口美代子)

不器用に生き来し我に菊一輪

(港区 河原中老人会 祝迫 京子)

川柳の部

警察です言葉巧みにニセ電話

(北区 友楽会 高見美智子)

盛り上がる豊臣兄弟出世秀吉

(中村区 森西豊寿会 後藤 康之)

おだちは紙がいいなとねだる孫

(中区 平和第八寿会 浅野 元子)

孫嫁ぎ早くもひ孫の夢を見る

(中川区 五反田第五楽々クラブ 永田 康弘)

休戦停戦と次の終戦いつになる

(名東区 みどり会 三谷 典子)

白い砂輝く海に風なびく

(天白区 八事山年輪会 篠崎 房美)

読者のページ

私が推す

書き損じはがき 寄付運動

西区サークルすみれ 加藤 義勝

昨春秋、ある機関より、イ枚のはがきで世界の子どもに学ぶチャンスをとのチラシを入手した。

わが老人会は会の親睦・健康活動が主体で、ましてや世界の子どもたちへの支援活動は初めて。悩んでもしかたがない。チラシを閲覧した。

回覧途中、町内アチコチで立ち話「郵便局へ持ってゆけばなにがしか還元される」「個人情報消

去」を大にしたいものです。

会をあげての活動とはほど遠いが、みんなが集まればすばらしい成果がでるもの。このような活動を通じてさらに親睦を広めることを大切にしたいものです。

出されたのは限られた会員。

154枚。早速、西区の窓口へ供出。親睦主体の現在の活動。供

すのも面倒」等、井戸端会議。回覧後1週間ぐらい経ち戻ってきた枚数にビックリ。なんと

154枚。早速、西区の窓口へ供出。親睦主体の現在の活動。供

出されたのは限られた会員。

会をあげての活動とはほど遠いが、みんなが集まればすばらしい成果がでるもの。このような活動を通じてさらに親睦を広めることを大切にしたいものです。



あなたの「やってみたい!」教えてください

一 提案募集 一

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 61

残暑に負けない身体づくり

名古屋市健康福祉局 管理栄養士 太田 純葉

残暑が続き、暑さで落ちた食欲が戻りにくい季節ですね。食欲はないし、料理は面倒だし、今日もうめんやうどんでもいいや…となっていないですか? そんなときこそ、きいろ（主食）、あか（主菜）、みどり（副菜）の3つの色をそろえた栄養バランスのよい食事を心掛けましょう。このような食事を一日三食とることで、満腹と空腹のメリハリがついて、自然と食欲が回復する助けになります。

とはいえ、暑いなか料理をするのは大変です。そんなときは「冷凍食材」を上手に活用してみましょう。カット済みやミックスされた冷凍野菜はもちろん、お肉やお魚など主役となる食材も手軽に使える商品が増えています。電子レンジで温めるだけで一品が完成するため、包丁・まな板・火を使わずに3つの色をそろえつつ満足感が得られるのが嬉しいポイントです。スーパーやコンビニにも売っていますが、業務用スーパーに行くと、種類の豊富さにワクワクしますよ。

少し工夫するだけで、無理なくおいしく栄養バランスのよい食事がとれます。日々の食事に冷凍食材を取り入れ、残暑の季節を元気に乗り切りましょう。

鶏ささみの梅ごまだれかけ

材料（2人分）

鶏ささみ	2本（100g）
料理酒	大さじ1
冷凍揚げなす	80g
冷凍オクラ	20g
梅肉ペースト	小さじ2
ごまだれ	大さじ2



※梅肉ペーストは、梅干し（種なし）
小サイズ2個を包丁でたたいたもので代用できます。

<作り方>

- ① 鶏ささみの筋を取る。耐熱容器に鶏ささみを入れ、フォークで数箇所穴をあけ、全体に料理酒をふる。
- ② ①にふんわりとラップをし、600Wのレンジで2分程度加熱する。ラップをしたまま粗熱がとれたら、食べやすいように割く（火が通っていない場合は10秒ずつ追加で加熱する）。
- ③ 冷凍揚げなす、冷凍オクラを電子レンジで加熱し、粗熱をとる。
- ④ ②と③を盛り付ける。梅肉ペーストとごまだれを混ぜ合わせたものを上からかけて出来上がり。

「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
11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 ゴッホの跳ね橋と印象派の画家たち ヴァルラフ＝リヒャルト美術館所蔵

ドイツ、ヴァルラフ＝リヒャルト美術館・コルブー財団のコレクションから印象派とその前後の絵画70点が来日。マネからコロー、モネ、ゴーガン、シニャック、マティスまで、42名の作品を通してモダン・アートの本流をたどります。



フィンセント・ファン・ゴッホ《跳ね橋》
1888年 油彩、カンヴァス
ヴァルラフ＝リヒャルト美術館・コルブー財団蔵
Wallraf-Richartz-Museum &
Fondation Corboud, Cologne
Photo: © RBA, Cologne

●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9月19日（土）～11月29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、9/21、10/12、11/23は開館）、
9/24（木）、10/13（火）

観覧料／一般1,900 円、高大生1,000 円

中学生以下無料

T E L / 052-212-0001

和紙を知る ILLUSION 柴崎幸次のあかり

和紙に包まれた白い箱に光を灯すと、複雑な“だまし絵”のような立体感が現れる不思議なあかりを展示します。インテリア・アーティスト柴崎幸次が創出するILLUSION（イリュージョン）の世界をお楽しみください。



会場イメージ



柴崎幸次
撮影：
宮川邦雄
Choice

●ヤマザキマザック美術館

会 期／令和8年10月23日（金）～令和9年2月28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（ただし11月23日、1月11日は開館）、

11月24日、1月12日、年末年始（12月28日～1月4日）

観覧料／一般1,300円（10名様以上1,100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、水のみで作る上げるめん。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

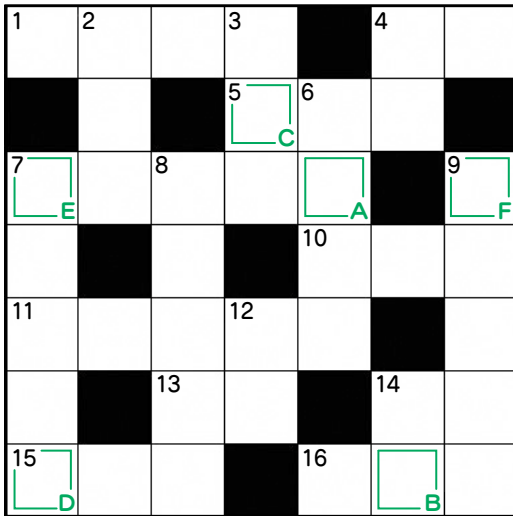
☎052-355-7003

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～Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



▼▼▼タテのカギ

2. 物事の意味やりくつがわかること。事情や人の気持ちを知ること。
3. 人の指先の内側にある、たくさんの細い筋で出来ている模様。
4. 同等以下の相手に対して男性が自分を指し示す言葉。
6. 風に運ばれてきた砂が堆積してできた丘。
7. 勢いや力。
8. 古くからの行事・風習・言い伝えなどを受け継いで次代に伝えていくこと。
9. 石のようにかたい頭。
12. 手や足の先の枝のように分かれた部分。
14. 思ったことや感じたことを文字で書き表したもの。

▶▶▶ヨコのカギ

1. 橋脚を使わず、両岸から張り渡したケーブルや網でつり下げた橋。
4. 企業の資本の増減・出納などを一定の形式で記録・計算・整理する記帳法。
5. 手探りで探すこと。「暗中〇〇〇」
7. 静止して流れない電気。
10. 許可すること。罪などをとがめないこと。
11. 暦の上で秋が始まる日。太陽暦の八月八日ごろ。
13. 前もって準備しておくこと。また、そのもの。
14. 食肉用にイノシシを改良した家畜。
15. 肉体や心に感じる痛みや苦しみ。
16. 体を手でさすったり、もんだりして筋肉のこりをほぐす療法。

お楽しみクロスワード
前回の回答 **ガスコンロ**

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11月10日（当日消印有効）です。

編集後記

老人クラブの現状について考えてみました。

南区老連では、高齢者が外出し、人と会い、語り合える機会を増やそうと、さまざまな行事を企画してくださっています。しかし、参加される方の多くは80歳を超えており、安心して参加できる内容や移動手段をどう確保するかが大きな課題です。

また、行事を実施するには企画や準備、運営まで担う人が必要です。私一人、あるいは85歳を超えた役員だけでは難しく、行事を立ち上げる段階から悩んでしまいます。これからの老人クラブの活動を支えるためにも、この課題を皆さんと一緒に話し合い、知恵を出し合っていく必要があるのではないのでしょうか。

■スポンサー様へのお礼

「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80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努めてまいりますので、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） 久野 武夫（熱田区） 鈴木 和彦（中川区）
私たちが担当しました 西川 里子（市老連理事） 寺野 肇（港区） 橋本 博之（南区）

★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