

文芸コーナー



画/熊崎 幸江 (南区本城福寿会)

名古屋市老人クラブ連合会では、こちらに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



初ひまご生まれし知らせ聞くだけで

対面できぬコロナ悲しき

(千種区寿第七クラブ 村元 孝子)

コロナ禍でリハビリ換気窓聞こゆ

命と叫ぶ蟬の励まし

(北区五月クラブ 伊佐治 清)

西の空赤い夕日や子ら駆ける

母の手料理まな板の音

(西区平田永寿会 齊藤 文子)

紫の名前も知らぬ花だけど

暑さにめげず凜と咲く

(中村区豊寿会 櫻井八重子)

梅雨明けて待ってましたと蟬の声

我が世の春とにぎやかなこと

(昭和三寿楽会 岩田 和子)

想い出のつまりし小箱手に取れば

幼き文字が涙を誘う

(瑞穂区姫宮シニアクラブ 天野 幸子)

コロナ禍を自粛で守る我が命

オリンピックは皆で支える

(瑞穂区長寿会 鈴木 教子)

向日葵に首をまわせとお日様が

西へ西へと歩を進みおる

(港区宝友会 尾身 フサ)

他の行事中止のなかのオリンピック

燃える勢い日本のメダル

(港区西福田老人クラブ 服部 初音)

つゆの庭どくだみの花真白なる

あたりに光さしたるごとく

(守山区ふれんど四軒家 川澄 邦子)

夕方の雷雨・翌朝セミの声

初鳴き聞いた梅雨明け近し

(天白区寄鷺会 土井なをみ)

サークルに「故郷」「赤とんぼ」歌ひつつ

泣いてしまへり信濃わが郷

(天白区若宮クラブ 滋野 昌子)

鈴生りの柿の実風にせめぎ合い

鳥の羽音に下草に落つ

(天白区新自楽会 喜田 政子)

俳句の部



半夏生お供へ餅を買いにけり

(北区東志賀寿会 大場美佐子)

炎昼に吾れより細き影に侍つ

(北区東志賀寿会 宮崎嘉津子)

ゴタゴタと進んだ五リンにコロナ増す

(北区アーバンフレ志賀寿会 山ノ内登志江)

御在所や谷にもおわす竜田姫

(西区第二新珠クラブ 宮脇 行正)

梅雨入りも狂わされまだコロナなり

(中村区福西一区老人クラブ 澤 勉)

あかね彩風は水色立秋去りし

(中区明友会 三田 節子)

秋澄む夜チエロの奏でるサンサンス

(熱田区青池天寿会 岡田 武利)

貨車の音遠く消え去りゆく夜長

(瑞穂区シニアクラブ 足立 忠昭)

雨戸開け朝陽輝く蟬しぐれ

(南区宝寿会第一 青山 好子)

梅雨晴れや根尾断層史学ぶ里

(南区なごやちどり第一健全会 加藤 京子)

白玉を母に供へて象牙箸

(守山区風越会 栗田 照子)

白黒の石打つ音や梅雨明け

(守山区大森長寿会 志水 正子)

ふる里や今年も会えぬ遠花火

(守山区志西桔梗クラブ 三谷 俊幸)

伝説の山賊峠眠り草

(緑区神の倉神睦会 小林美治子)

初蟬の声をベツトで聞きてをり

(名東区香流第三クラブ 川口 敏子)

誰も居ぬバス停に立つ梅雨の冷

(名東区山の手クラブ 志知 祥子)

夕焼けの川面に乙女篠を吹く

(天白区笹山クラブ 池上ゆり子)

車椅子乗る妻の背に雪の花

(天白区新自楽会 小池鈴太郎)

川柳の部



俺らの不安お隣り老人ホームうら紫雲殿

(千種区扇寿クラブ 竹本 脩)

やっとかめ交わす言葉がまめきやあも

(千種区千石千寿会 吉田 守松)

コロナ禍で子、孫、ひ孫、幸いのる

(北区六郷北フレンドリー 伊藤 和子)

金・銀・銅オリンピックでひかり照らし

(北区宮前シルバークラブ 高見美智子)

泥まみれ人命救助祈る無事

(西区上小田井第三クラブ 安藤 秋恵)

生きがいを見つけて楽し今日も行く

(中村区森一豊寿会 櫻井八重子)

ワクチンを2回目済ませラクチンだ

(中村区東部喜楽会 林 正弘)

盆踊り我が会だけで午前中

(中区平和第八寿会 浅野 元子)

ワクチン打ち腕上がらず熱上がる

(中区第二千寿会 島田 悦子)

金メダル勝利のうらに涙あり

(中区平和第六寿会 樋口 君代)

いい年でスマホに変えてトンチンカン

(港区高南クラブ 黒田 初美)

ワクワクと年がいもなし老に勝つ

(南区宝南寿会東クラブ 福岡 靖子)

誘い会うクラブのお蔭日々友と

(名東区勢寿クラブ 丹所 和子)

サルトルもボーボワールも夢の中

(名東区みどり会 三谷 典子)

八十万円ベツトシヨップの小犬の値

(名東区おもとクラブ 山口 武子)

最近の話題はワクチン副反応

(天白区福寿会 加藤 久)

道端の白いマスクが泣いている

(天白区若宮クラブ 坂野 利男)

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11月10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、名古屋市内老人クラブ連合会(なごやかひろば)投稿係(〒462-0844名古屋市中区清水四丁目17-11名古屋市総合社会福祉会館6階)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を使って応募ができます。 ※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 44

「秋」の声を聴いてみませんか

「食欲の秋」という言葉を耳にする季節になりました。夏の暑さに疲れた体を癒すのは旬の秋の味覚です。今回は、代表的な秋の食材についてご紹介します。

まず日本人の主食といえばお米。「新米」が出回るこの時期にいろいろな品種のお米を食べ比べるのも楽しいですね。「ゆめぴりか」「ミルキーQueen」「つや姫」など新しい品種もたくさん生まれています。秋の魚は「秋刀魚(さんま)」「秋鮭」脂がのっておいしくなっています。山のものは、種類の多いきのこ類、大根やごぼうなど根の野菜、さといもやさつまいも、栗、果物、何を食べても一番おいしいのがこの季節。しっかり食べて元気に冬を迎えましょう。

名古屋健康福祉局 管理栄養士 磯部 貴恵

お米もさつまいもも甘くて栄養たっぷり! 余ったら冷凍しておけます。

さつまいもごはん(2人分)

〈材 料〉

- 米 1合
さつまいも 中 1/3 本 (100g)
だし昆布 3 cm角
薄口しょうゆ 小さじ 1/2
酒 小さじ 1
塩 小さじ 1/5
黒ゴマ 少々

〈作り方〉

- (1)米は、普通に洗い、だし昆布と一緒に分量の水に浸しておく。
(2)さつまいもはよく洗い、2 cm角に大きめに切り、水に入れあくを抜く。(皮はむいてもむかなくてもよい)
(3)調味料を合わせて米と混ぜ、いもを米の上のせて、普通に炊く。
(4)盛りつけ後、黒ゴマをふる。

