

文芸コーナー



画/豊田喜代子 (昭和区いずみ会)

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



立春の夜空仰げど東風いまだ
別れ霜降るさざれる星に

(北区五月クラブ 伊佐治 清)

云いたしも云わぬが花にさそわれて
和顔愛語で今日も過ぎゆく

(北区六郷北フレンドリークラブ 伊藤 和子)

自転車にリヤカーの男アルミ缶
集めて雨の中を急ぎぬ

(西区比良西清里クラブ 服部 正子)

晴れ姿孫の成長垣間見て
楽しい人生ありがとう

(中村区森一豊寿会 櫻井八重子)

認知症予防の為にやるのだと
言われ始めた「マツケンサンバ」

(昭和区緑坂なごやクラブ緑会 大林 幸雄)

少しだけほっとしたのに六波来て
ニユース気になるオミクロン株

(昭和区寿楽会 岩田 和子)

自肅をしワクチン接種三回目
すませた元氣終息を待つ

(瑞穂区長寿会 鈴木 教子)

吾が町の神社創建五百年
記念行事に玉垣建てり

(瑞穂区明寿会 柘植 節子)

窓際に咲いた山茶花メジロ来て
我食さぬが蜜柑買ひ来る

(港区宝友会 尾身 フサ)

沖縄戦同期の桜で迎撃す
九十九路過ぎし友は何処に

(港区いこい中老人クラブ 小池 吉彦)

御嶽海思わず拍手の千秋楽
横綱押し出し優勝つかむ

(港区西福田西部老人クラブ 服部 初音)

寒中にさえたる月は悩みごと
夜のしじまに流れ去りゆく

(守山区ふれんど四軒家 川澄 邦子)

継続と不祥事のニユース相次ぎて
常識外れの世となるに

(緑区新鳴子友遊クラブ 下田フチ子)

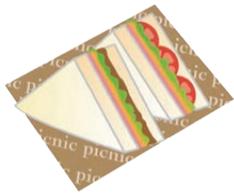
戦いて散りし命よ何想う
桶狭間の白梅固し

(緑区熊の前寿クラブ 高瀬百合子)

冠雪の御嶽見ゆる山の端に
流れる雲に朝日煌めく

(天白区新自楽会 喜田 政子)

俳句の部



青空に追いつ羽根舞った過ぎし春

(千種区第七寿クラブ 村元 孝子)

枯枝に降り注ぐ雪圓ろきかな

(北区東志賀寿会 大場美佐子)

恋猫や残す余韻の悲しさよ

(西区浮野第二クラブ 足田 正英)

雨蛙ぐつと睨むと逃げにけり

(西区第一大木クラブ 加藤 義勝)

梅の花ややほころびし初春は来ぬ

(中区明友会 三田 節子)

泰然と優美かがよう冬薔薇

(昭和三川原第一NAC 山田チエ子)

春疾風抗ひ歩むビルの街

(熱田区青池天寿会 岡田 武利)

泣くな妻遺影かたるる春ちかし

(中川区高寿会 溝口美代子)

水仙を座敷に活けて黄を灯す

(港区西築地長名クラブ 古田 稔子)

亡き夫の忌明け寺院は梅の中

(南区なごやかちどり第一健全会 加藤 京子)

ふたり居の言葉短かし春時雨

(守山区風越会 栗田 照子)

掛軸の虎の目凛と冬座敷

(守山区志西桔梗クラブ 三谷 俊幸)

寒雀庭先の餌うばひ合ふ

(名東区香流第三クラブ 川口 敏子)

年賀状今年届かぬ友二人

(天白区新自楽会 小池鈴太郎)

川柳の部



五七五字数合わせに四苦八苦

(千種区千石千寿会 吉田 守松)

奈良漬けと湯呑み酒とが会った夜

(北区六郷北フレンドリークラブ 井上千勢子)

街路樹よ剪定されて可愛いね

(北区宮前友楽会クラブ 岡田かず子)

寅年はワクワク感で笑顔の春

(北区宮前シルバークラブ 高見美智子)

コロナ禍を知らずにつこり梅の花

(西区第二新珠 宮脇 行正)

元日の墓参りして気が済んだ

(中村区旭寿会 尾国 麗子)

朝の顔いつもなじみモーニング

(中村区豊臣西豊寿会 後藤 康之)

ニユース後に世界地図みて場所を知る

(中村区豊寿会 関戸みね子)

年重ね子のやさしさが身にしみる

(中区平和第七寿会 伊藤 深雪)

高齡を幸齢と読む謳歌の人生

(中区第二千寿会 島田 悦子)

バレンタインちよとお洒落な句といっしょ

(中区平和第六寿会 樋口 君代)

寒い朝まん延防止もつと寒い

(中区第三きらく会 堀田友三郎)

もう要らぬ野菜不足もかぶら漬け

(瑞穂区第七瑞高会 水谷 健治)

ゴミ出し日カラスと戦う智恵くらべ

(中川区第一万年亀クラブ 宇佐美京子)

元旦紙一面広告花盛り

(中川区高寿会 田中 康雅)

スマホなど持てぬ人には不便な世

(南区万寿会 野崎 克己)

はや八十路なつてわかる病あり

(守山区長寿会 志水 正子)

初孫の一手一目におおさわぎ

(名東区藤栄なごやクラブ第二 水野 裕司)

減る年金増えていくのは皺ばかり

(名東区貴船みどり会 三谷 典子)

五波去りて安堵つかの間オミクロン

(天白区福寿会 加藤 久)

最強の忍者ウイルスいつ消える

(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5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名古屋市中区北區清水四丁目17-1名古屋市民総合社会福祉会館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のいずれか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 46

「海藻」、食べていますか?

海藻とざっくり言うとわかりにくいかもしれませんが、昆布はだしに、海苔は巻き寿司に、わかめは汁もの・煮物、ひじきは煮付、もずく・めかぶは酢の物、寒天(テングサ)は寄せものにと、和食ではひんぱんに使われているのでお好きな方も多い食材です。

最近では海藻の栄養成分が非常に注目されていて、種類にもよりますが食物繊維、カリウム、カルシウム、マグネシウム、フコキサンチン、フコイタン、ヨウ素などが含まれています。特に食物繊維とカリウムは、体に入ったナトリウムを排出する働きがあり、減塩効果が期待されています。

油や酢と一緒に食べると栄養成分が体の中でより使われやすくなるので、いろいろな料理に海藻を加えて使ってみましょう。春はひじきやもずく、わかめの旬です。旬のおいしさを味わいたいですね。

名古屋健康福祉局 管理栄養士 磯部 貴恵

冷蔵庫に用意しておく、すぐに食べられて便利です。

わかめの常備菜

〈作りやすい分量〉

- 塩蔵わかめ.....1袋(100g)
- 油.....大さじ1/2
- A { めんつゆ.....大さじ1と1/2
- みりん.....大さじ1と1/2
- 水.....1カップ

〈作り方〉

- (1)わかめは水に5分つけて戻し、水気を絞って一口大に切り、再度洗ってしっかり塩気を落とし、絞る。
- (2)鍋に油を熱し、わかめの色が変わってしっかり油が回るまで炒める。
- (3)Aを加え煮立ったら中火にして混ぜつつ、汁けがなくなるまで煮る。

〈冷蔵保存で3~4日〉

〈調理アドバイス〉

- *このまま食べてもよいですが、卵やトマトと炒めても美味しいおかずになります。
- *わかめの他、ひじきを戻したもので同じように作れます。戻すとわかめより量が多くなるので、乾燥ひじきの場合は20gくらいで作ってみましょう。

