

名古屋市老人クラブ通信

第66号

# なごやかひろば

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 FAX.052-991-7581  
 http://www.nagoyarouren.com

制作 (株)博報社 名古屋支社  
 〒462-0843 名古屋市北区田幡2-13-23 2F-B  
 ☎0120-0212-09

毎年1・4・7・10月発行 発行部数7万5千部

## 第47回名古屋市老連通常総会

### 新型コロナウイルス感染症対策のため 今年度も規模縮小で開催

令和4年6月2日、市民会館で第47回名古屋市老連通常総会が開催されました。新型コロナウイルスの感染対策のため、3回連続で、通常総会のみ規模を縮小しての開催となりました。

今回の総会は、市老連女性リーダー代表者会の宇野房代さんに司会をお願いしました。開会にあたり三溝芳隆会長から挨拶がありました。その要旨を紹介します。

『まずは、日頃からなごやかクラブの活動に尽力されている会員の皆さんに、この場をお借



りして御礼申し上げます。大会の中止や通常総会の縮小開催により、多くの会員の皆さんに参加していただき市老連の方針や成果をご報告し、広くご意見をお聞きできなかったことは残念です。コロナ禍の2年余りは、老人クラブの真価が問われる時期でもありました。これに関し3点をお話します。コロナ禍の自粛生活は、単位老人クラブの存続に大きく影響しました。相談室を設け、解散の危機にあるクラブの実情を早めにお聞きし、対応策をご一緒に考えてまいりました。また、新しい活動を発掘し、皆さんで情報を共有し、これを育て、そして楽しむといった試みも行いました。もう一つ、感染防止とフレイル予防、コロナ禍で会員の健康にも留意しました。コロナに関する最新の情報提供やコロナ禍での活動の指針の提示、フ



レイル予防の冊子などの提供を行いました。コロナが終息したら、感染を忘れてクラブ活動を思いきり楽しみましょう。皆さん、もう少しの我慢です』

◆ ◆ ◆  
 続いて、三溝会長が議長となり議事が進められました。最初に定足数が充足し、総会が成立したことが報告されました。名東区老連推薦の高野義英さんと市老連女性リーダー会推薦の中嶋とくさんが議事録署名名人に選任されました。

◆ ◆ ◆  
 続いて、塚原義政常任理事から令和4年度事業計画、水谷弘常任理事から令和4年度収支予算の報告がありました。承認案件について、令和3年度事業報告を天野直明常任理事から、令和3年度決算について加納年子副会長から説明がありました。

引き続き、吉田清一監事から監査報告がありました。また、今年度は役員任期の途中ですが、3名の理事と1名の監事から退任届が出されたので、それぞれの役員が選任されました。

いずれの案件も異議なく承認され、議長から円滑に議事運営が進められたことに謝意があり、通常総会は終了しました。



「六十六」  
 シリーズ  
 なごやか  
 彩時季  
 かいじょうじ  
 瑞穂区 海上寺  
 ~子どもの健康の祈り、届くように~

かつて寺の西の辺りは湯が湾入し、海に臨んだ高台の寺から「海上寺」と名付けられたといわれます。

1639年創建、真言宗。本堂内本尊の薬師如来は弘法大師の作と伝えられ、古来から「粟薬師」と称されています。客殿内本尊は乳花薬師如来。

明治時代に現在の中区栄にあった「東光寺」が廃仏毀釈で廃寺になり、海上寺に移された別の薬師如来像が有名だった故「海上寺」自体が明治以降、「乳花薬師」と呼ばれて親しまれています。

乳房を形どった作り物や描いた絵馬を奉納する珍しい風習が今も残っています。母乳で子どもが健やかに育つよう祈願することもできます。

■交通 地下鉄桜通線「瑞穂区役所駅」下車2番出口より西へ徒歩約9分、市バス「北原町」下車南へ徒歩約5分

名古屋市長表彰状  
36老人クラブと181名の方々が顕彰されました

顕彰された方々は次のとおりです(敬称略)  
※今年度は、老人クラブ大会が中止となったため、区老連を通じ、顕彰された方々に賞状と記念品をお渡ししました。

名古屋市長表彰状

●高齢者福祉推進功労者

(該当者なし)

●優良老人クラブ(16クラブ)

- 千種区 清住クラブ  
東区 新三北和楽会  
西区 浮野第五クラブ  
中村区 睦会、オハヨーナクラブ、  
中区 正友会  
昭和区 恵若クラブ  
瑞穂区 川澄長寿会  
熱田区 あすなろ会  
中川区 松蔭老人会  
港区 築一寿老  
南区 第12宝寿会  
守山区 ツルカメ会  
緑区 森友クラブ  
名東区 山の手クラブ  
天白区 八事山年輪会第四クラブ

名古屋市長感謝状

●高齢者福祉功労者(71名)

- 千種区 内藤 宗利  
松尾 政隆  
東区 明田 安生  
北区 水野 康夫  
山本 研二  
太田 八博  
山内 亨  
浜口勇次郎  
杉山 鉄夫  
村井 典子

- 加藤 律子  
横井 伸郁  
西区 浅野 勲  
山田 隆  
中村区 小林 善夫  
秋田 照美  
寺崎 久矩  
後藤 道夫  
島本 洋  
岡田 唯彦  
高木 實  
高橋 豊  
中区 水野吟三郎  
林 三芳  
田内 正昭  
朝日 俊彦  
櫻井 弘行  
昭全区 三三 泰右  
服部三津江  
伊藤 彰  
瑞穂区 亀垣 肇  
服部三喜男  
佐藤 徹  
熱田区 池山 邦男  
村瀬文一郎  
酒井 慶子  
奥村 等  
中川区 大場 光雄  
木村 淳子  
北島 哲雄  
祖父江弘明  
港区 岩本 萬一  
谷口千鶴子  
水野喜一郎  
野間 利和  
寺野 肇  
酒井 和行  
岩田 勝秋

- 犬飼 里司  
松井 純一  
南区 岡 武雄  
鈴置 鑑  
荒戸 範治  
谷村 武  
有我 操  
守山区 梅村 利昭  
飯野 道彦  
伊藤 孝  
上野 辰夫  
緑区 木村 義男  
名東区 青山 茂彦  
河村 庫夫  
宮地 賢二  
天白区 遠山登貴江  
砂堀 健  
小田切安孝  
山田 悟友  
市田 史朗  
倉田 隆行  
河上美キ江  
景山 光浩

市老連会長表彰状

●老人クラブ育成功労者

(21名)

- 千種区 水野 章博  
中島 和明  
高木 利明  
北区 山本 研二  
村井 典子  
西区 宇佐美隆俊  
中村区 吉村 憲一

●高齢者福祉協助者

(該当者なし)

- 中区 神谷 和正  
中田ちづこ  
昭和区 三輪 洋祐  
瑞穂区 村瀬喜美代  
港区 田中美佐恵  
白山 政義  
河野 清弘  
守山区 梅本 羌司  
緑区 土屋 馨  
名東区 加藤 誓  
伊神名帆子  
天白区 山本 晴夫  
貴田 公明  
丹羽 由郎

●優良老人クラブ(20クラブ)

- 千種区 高見第5寿クラブ  
東区 第三タチバナ会  
北区 アーバンクラブレ志  
賀寿会2、  
西光住町寿クラブ  
西区 五才美友好クラブ  
中村区 森中会、  
剣老人クラブ、  
悠友会第二クラブ  
中区 古渡正友会  
昭和区 第二池端クラブ  
瑞穂区 東白砂さくら会  
熱田区 南千寿会  
中川区 サンクラブ第二、  
サンクラブ第三

市老連会長感謝状

●老人クラブ育成功労者

(89名)

- 千種区 石井 艶子  
鈴木 洋海  
野村 正路  
中島 和明  
東区 伊藤 道夫  
北区 谷口 昌子  
佐藤 雅俊  
古瀬 節子  
石浦 正寛  
近藤 義雄  
石垣 明美  
舟橋 熈一  
丹羽 慶一  
伊藤 和夫  
柴田 末三  
高原 利枝  
西区 畑田耕太郎  
近藤 治夫  
宇佐美隆俊  
真野 保男  
岡田 英明  
加藤 隆信  
福永 喬城  
中村区 細江 秀男  
古橋 正美  
秋田 憲男  
加藤 清  
中区 若原 貞子  
神谷 和正  
池谷 敏子  
中田ちづこ  
横井 隆幸  
平野 和子

(2頁からの続き)

- 守山区 木全 山田 藤田 広田 木村 梅本 葛野伊英子 宮地 浅野 関 國枝 岡田みち子 南 豊嶋 成田 井口まさ子 港 前田 鈴村 江口 坪井 山田 梅村 林 浦中 朝日 吉澤 川口 市橋紀久治 熱田区 高橋 石田 吉田 杉下 高橋 磯村 高橋 堀場 芹澤 瑞穂区 森井 三輪 昭和区 梅村 伊藤 山本 忠義
- 天白区 坂野 市川 船橋 石川 阿知和三則 佐々木節子 江崎 寿雄 柴田 増実 名東区 安藤 三輪 梶野 土屋 緑区 山崎 隆

### わたしたちのクラブへ入りませんか!



お住まいの地域の皆さんと、  
仲良く元気に、楽しく活動をしている  
老人クラブです。  
誘い合ってお入りになりませんか。



～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 . . . . .

- ◆お問い合わせ：各区老人クラブ連合会事務局
- 千種区 753-1942 東区 934-1194 北区 917-6530
  - 西区 523-4596 中村区 453-5367 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 TEL 991-7734 FAX 991-7581

### 市老連 これからの行事予定

月日(曜日)	行事名	場所
7月12日(火)	新任会長研修会	昭和文化小劇場
8月4日(木)	東海北陸ブロックリーダー研修会(石川県)	名古屋市総合社会福祉会館(WEB研修)
9月14日(水)	JASSくらぶとの交流交歓事業 史跡散策	南区：大江川緑地と新田 集合場所：名鉄「柴田駅」東出口前

※「史跡散策」の申し込みについては、上記の各区老連事務局(区役所福祉課内)へおたずねください。



●老人クラブ活動協助者  
(該当者なし)

- 天白区 坂野 市川 船橋 石川 阿知和三則 佐々木節子 江崎 寿雄 柴田 増実 名東区 安藤 三輪 梶野 土屋 緑区 山崎 隆

創造と連帯のシンボル

## 全老連 創立60周年記念会員章

直径 17mm (原寸大)

昭和から令和、そして新しい時代へ… 私たち老人クラブは、活動の輪を広げ、今日、わが国有数の高齢者組織へと発展してきました。また、仲間同士の一層の結束を求めて、昭和30年代には、全国各地に老人クラブ連合会が次々に創立されました。その中で、昭和37年(1962年)に創立された全国老人クラブ連合会は、2022年、創立60周年を迎えます。この度、創立60周年を記念して全国老人クラブ会員章を新たに作成しました。記念会員章を着用して、私たち老人クラブの輪をさらに大きく広げましょう!

期間限定 2022年限り 1個 1,000円  
《お申込み》  
左上記載の各区老人クラブ連合会または市老人クラブ連合会事務局

# 市老連会員加入状況 (令和4年4月1日と令和3年4月1日の比較)

令和4年4月1日現在

区名	学区数	老人クラブの無い学区数	令和4年4月1日現在(A)				令和3年4月1日現在(B)				差引(A)-(B)			
			クラブ数	会員数	男	女	クラブ数	会員数	男	女	クラブ数	会員数	男	女
千種	15	3	64	2,554	921	1,633	64	2,621	953	1,668	0	△67	△32	△35
東	9	1	43	1,569	555	1,014	43	1,640	583	1,057	0	△71	△28	△43
北	19	0	110	4,071	1,387	2,684	115	4,369	1,481	2,888	△5	△298	△94	△204
西	19	9	69	3,281	1,270	2,011	78	3,727	1,460	2,267	△9	△446	△190	△256
中村	18	2	139	5,362	1,942	3,420	142	5,659	2,054	3,605	△3	△297	△112	△185
中	11	1	42	1,277	419	858	43	1,400	472	928	△1	△123	△53	△70
昭和	11	0	52	1,819	561	1,258	56	2,017	626	1,391	△4	△198	△65	△133
瑞穂	11	0	71	2,635	1,025	1,610	81	3,135	1,201	1,934	△10	△500	△176	△324
熱田	7	1	37	1,300	456	844	39	1,395	477	918	△2	△95	△21	△74
中川	24	5	107	3,995	1,627	2,368	111	4,350	1,787	2,563	△4	△355	△160	△195
港	20	3	98	4,577	1,883	2,694	109	5,133	2,119	3,014	△11	△556	△236	△320
南	18	5	71	2,821	1,080	1,741	76	3,133	1,216	1,917	△5	△312	△136	△176
守山	21	5	35	1,568	524	1,044	36	1,670	572	1,098	△1	△102	△48	△54
緑	28	3	69	2,872	1,216	1,656	69	3,026	1,276	1,750	0	△154	△60	△94
名東	19	0	48	2,085	798	1,287	50	2,266	869	1,397	△2	△181	△71	△110
天白	17	4	44	1,768	673	1,095	48	1,933	736	1,197	△4	△165	△63	△102
合計	267	42	1,099	43,554	16,337	27,217	1,160	47,474	17,882	29,592	△61	△3,920	△1,545	△2,375

市老連会員の加入状況は、新型コロナウイルス感染防止による活動自粛等の影響により、減少傾向に歯止めが利かない状況になっています。この1年間で、61クラブ、3,920人減となりました。また全クラブが退会した

学区も2学区あり、合わせて557名の大幅な会員減となりました。退会したクラブの主な原因は、後継者の選出が出来なかったが47クラブあり退会クラブの約4分の3を占めています。その他の理由としては、コロナ禍

においては活動ができないためクラブを解散したなどがありました。また会長の負担が多く誰も引き受け手がないとの理由もありますので、会員間で役割分担を行い、会長の負担を減らすことも必要だと思います。

## いきいき活動を支える 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

- ◆この保険の対象は、全国老人クラブ連合会に連なる都道府県・指定都市老連および市区町村老連に加入している単位老人クラブです。
- ◆全国老人クラブ連合会が契約者となり、各単位老人クラブで取りまとめて申し込む団体保険です。個人での加入手続きはできません。
- ◆新規加入をご希望、ご検討の際は、クラブで担当者を決めて全老連「保険係」まで資料をご請求ください。

【資料請求受付期間】【傷害保険】4月始期⇒1/4から2月末頃まで、10月始期⇒7/1から8月末頃まで  
【賠償責任保険】随時受付中

### 傷害保険 自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

- ①対象：老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。
- ②保険始期月および保険期間：年に2回の募集となります。

保険始期月	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
10月	7月15日～9月15日まで	10月1日午後4時から1年間
4月	1月15日～3月15日まで	4月1日午後4時から1年間

- ③補償範囲・掛金タイプ：◆24時間型…日常生活全般のケガを補償(新型コロナを含む※特定感染症危険補償特約付)。自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償、熱中症危険補償が付いたタイプもあります。
- ◆活動型…老人クラブ活動中のケガを補償

### 賠償責任保険 他人の物を壊したり、ケガをさせた時<sup>※1</sup>の保険。(自分のケガは対象になりません。)

※1 法律上の賠償責任が伴う対人・対物事故が対象です。

- ①対象：単位老人クラブ(全員加入が条件となります)
- ②保険期間：毎年10月から1年間(中途加入可)
- ③掛金：1人年額100円(最低引受保険料3,000円)
- ④補償：支払限度額1億円

公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係  
〒100-8822 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

加入申請書等、資料請求先 専用FAX 03-3597-8767 お問い合わせ先 03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> (老人クラブ保険) 検索 メールアドレス [hoken@senior-ltd.com](mailto: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

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。  
【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)  
【老人クラブ団体賠償責任保険】  
施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険  
ご加入にあたっては、必ず「インフレット」(概要)「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししております保険約款により、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。 2022年3月作成 21-TC11211

## 令和4年度 市老連役員名簿

令和4年6月2日現在

役職	氏名	選出
会長	三溝 芳隆	北区老連
副会長	犬飼 鏡治	緑区老連
副会長	塚原 義政	千種区老連
副会長	加納 年子	女性リーダー代表者会
常任理事	水谷 弘	瑞穂区老連
常任理事	天野 直明	中村区老連
常任理事	長尾 滋男	名東区老連
常任理事	殿島 征男	東区老連
理事	宮脇 行正	西区老連
理事	丸岡 裕	中区老連
理事	伊藤 彰	昭和区老連
理事	村瀬 勝男	熱田区老連
理事	中尾 隆幸	中川区老連
理事	吉田 清一	港区老連
理事	田口 欽郎	南区老連
理事	浅井 保司	守山区老連
理事	安江 春彦	天白区老連
理事	中嶋 とく	女性リーダー代表者会
監事	早川 正	港区老連
監事	坂井 秀武	南区老連

「あなただけ 今だけここだけ」

なごやかクラブ 生活安全標語

騙すだけ!



# 生きがいと健康づくりの推進 ⑦

## 名東区なごやかクラブ連合会「第47回(令和3年度)趣味の作品展」



3月24日・25日、名東区役所講堂にて、名東区なごやかクラブ連合会「趣味の作品展」が開催されました。作品展には、152名315作品が出品されました。

コロナ禍での開催ということで例年の半分程度の出品となってしまいまし

た。しかし出品された作品は、いずれも力作がそろい訪れた人が熱心に鑑賞されていました。

名東区なごやかクラブ連合会長尾会長は、「開催するかどうか直前まで非常に悩みました。でも今は開催してよかった」と話されていました。



# お花見ウォーキング ～黒川桜並木および瀬戸線緑道～

令和4年度お花見ウォーキングは、4月4日に黒川桜並木と瀬戸線緑道で開催しました。今年は暖かい日が続き例年より桜の開花が早く、また追い打ちをかけるように前日での天気予報は雨、桜が散ってしまうのではとヤキモキしていましたが、ウォーキ

ング開催の時間帯は雨が降らないとのジンクスが効き、当日は絶好のウォーキング日和の好天となりました。

上飯田の「夫婦橋」から北区役所の北側「北清水橋」までの黒川の桜のトンネルを通り抜け、その後瀬戸線「清水駅」から「尼

ヶ坂駅」までの沿線の桜並木をウォーキングしました。参加者の皆さんは、「来てよかった」「とてもきれいだ」など桜を満喫していました。

今回は、市老連61名、JASS6名の計67名の参加でした。

# 各区だより

中村区



なかむら

コロナ禍での  
2年間を振り返り



に愛好会と共にグラウンド・ゴルフを現在は月に6回程度行っています。

また、昨年12月に中村警察署の協力を得て、学区主催で老人クラブ・民生委員・子ども会が中心となって、交通安全講習会を諏訪小学校体育館で開催し、自転車の乗り方・ヘルメットの着用法・横断歩道の正しい方法を学び、参加者に大変喜ばれました。

会員減少をくい止め補強のため、今年3月に区老連理事会の会員募集チラシに私のあいさつ文を添えて各町内会長に回覧を依頼しました。

今後も地域と密着した活動を考え、フレイル予防のため、運動、社会奉仕活動、人との対話を推進し、また、オーラルフレイル予防で、口のケアを推し進めます。(近藤 幹也)

私は諏訪学区老人クラブ連合会長を、2年間勤めています。当学区の高齢者人口は、65歳以上の方が約1400名、学区全体での比率は23%で、高齢化が進んでいます。学区老連のクラブ数は、3年度までは8クラブでしたが、ある単位クラブ会長が、体が思うように動かないとの理由で辞職しました。後任者が決まらず解散となり4年度は7クラブとなりました。学区老連の会員数は、56名減少し249名となりました。



私の2年間の活動状況は、

コロナ禍のため、恒例行事の日帰り研修旅行・一泊親睦旅行も残念ですが中止といたしました。しかし、公園と慰霊碑の清掃を社会奉仕活動として行い、フレイル予防のため

中区



なか

か

御園長寿会活動紹介



公園は名古屋観光ホテルの北側に位置しており、ケヤキ・ムクノキ・クスノキの大木が多く茂り、オフィス街の息抜きの場となっています。しかし、秋には落ち葉が多く、側溝に落ち葉がたまって固まり、それを清掃するのが一番大変です。

御園地区は戸建てがビジネスビルにどんどん変わり、居住人口が減少。御園小学校の児童数も減少して近年名城小学校と統合することが決定しています。御園長寿会は年々高齢化が進み、それに続く年代の会員確保が難しくなってきたのが現状です。

御園学区には地下鉄伏見駅北のビジネスビル街の中に3つの老人クラブがあります。新型コロナウイルス感染症が流行する以前は、毎年保健センターの方を招き、健康増進活動として「いきいき教室」を年4回。御園学区の「バス旅行」年1回などを開催して楽しんでいましたが、令和3年度は新型コロナウイルス感染症予防のため開催できませんでした。

早く収束して、以前のようにいきいきと活動していきたいと願っています。(杉本 勝美)

しかし、下園公園の清掃活動(毎月第2・第4日曜日と年3回の社会奉仕の日)と花壇の花植え活動(6月・11月)は欠かすことなく行っています。下園



# 各区だより

## 昭和区



### 2年ぶりの 作品展と新事業

丸2年以上に渡り猛威を振るう新型コロナウイルス。2年間も予定したほとんどの事業が、中止になるとは思ってもいませんでした。今年度こそはと、年度当初から多くの事業を予定していた令和3年度でしたが、またしてもコロナウイルスに翻弄された1年でした。結局、実施できた事業は「ペタンク大会」と2年ぶりに開催ができた「趣味の作品展」でした。

「ペタンク大会」は昨年度も唯一実施ができた事業で、72名の選手と健康部員が運営と審判で参加しました。参加者は久しぶりの会員との再会に自然に笑顔がこぼれていました。

「趣味の作品展」

は、令和4年の1月11日～13日までの3日間、区役所講堂で開催しました。2年ぶりの開催で、出品がどれくらいあるか心配していました。が、絵画・工芸・書・手芸・写真など173点の出品がありました。コロナ禍では初めての作品展で、検温、手指の消毒、連絡用名簿の作成と例年



とは違う受付方法のため、初めはともどもあるようでしたが、来場者の皆さんも、密にならないように、大声で話さないように、協力をいただき、スムーズな運営ができました。

今年度(令和4年度)は、世代間交流事業(ポッチャ大会)を初めて区子ども会との共催で行う予定をしています。

近年、クラブ数、会員の減少が続いています。一番の原因は役員(特に会長)の後継者がいないことです。「自分が健康ならもう少し続けられるのに」と退会されたクラブもありました。どうすれば、この危機を乗り越えられるのか。答えは簡単には出ないですが、少しでも家庭で老人クラブの話題になれば、きっかけになればと、子ども会の役員さんの協力をいただき計画しました。

今は、一刻も早くコロナがおさまり、例年の事業や子どもたちのポッチャの大会ができることを願っています。(高橋 静江)

## 瑞穂区



### 国際大会ができる施設で カローリングを楽しみました

なぎ合わせのため、ジェットローラーの進行方向が急に变化したり速度が落ちたりしたと聞いています。

昨年のカローリング大会は、同年6月に開館した、2026年開催予定のアジア競技大会などの国際・全国規模競技大会が可能なパロマ瑞穂アリーナで感染防止対策を施した上で「ポッチャ体験コーナー」も平行開催しました。

コロナ禍の中で開催可否の不安がありました。が、参加者は素晴らしい施設環境を体感しながら楽しんでいました。

新型コロナウイルス感染症対策で行動自粛も必要ですが、自粛という負の連鎖が健康維持に影を落としかねないと感じている次第で、ワクチン接種が進み早期の感染収束が待たれます。

(吉田 憲二)



なごやかクラブ瑞穂の行事は2年半の間、新型コロナウイルス感染症の影響で企画中止。または延長の繰り返しの連続で、他区老連役員の皆さんも「閉じこもり防止」や「フレイル予防」などいかに推奨していくか悩ませていたと思います。

毎年11月に学区から選手を選抜、計16チームを前年度成績・選手構成から実力差で4ブロックに分けてカローリング大会を開催します。

当区は大会開催実績が過去9回と乏しく、今思い起こせば、複数の区老連から要領を取り寄せて暗中模索の中、瑞穂区老連独自の促進ルールを策定しました。第1回は井戸田小体育館で開催し、以降区講堂(2回)と総合リハセン体育館(5回)と続きました。特に区講堂では床面が木面つ



楽しく介護のすすめ ~心と体の健康講座~

●東部介護者教室

「家族のための介護技術」をテーマに4日間教室を開催します

【会場】 守山生涯学習センター 3階視聴覚室・体育館 (守山区守山3丁目2-6)

- 7/7(木) 「杖、歩行器、車椅子の選び方・使い方」
7/14(木) 「楽しく安全に歩く! 2本の専用ポールでスマートウォーク!」
7/21(木) 「らくらく外出術~車椅子操作と移乗の基本を学ぼう~」
7/28(木) 「起き上がりと移乗の基本」

~プラザおしゃべりサロン(午後3時30分~4時)のご案内~
7/28終了後、交流会を開催します。介護者教室を受講された方は、どなたでも参加できます。

●西部介護者教室

「排せつよろず相談」をテーマに4日間教室を開催します

【会場】 中村生涯学習センター 3階視聴覚室・第3集会室 (中村区鳥居通3丁目1-3)

- 7/12(火) 「排せつの悩みを薬から考える~改善できる薬、悪化させる薬~」
8/2(火) 「アロマテラピーで心も体も癒そう! ~マスクスプレー作り~」
8/9(火) 「おしりまわりのスキンケア」
8/23(火) 「よりよいおむつの選び方・使い方」

~プラザおしゃべりサロン(午後3時30分~4時)のご案内~
8/23終了後、交流会を開催します。介護者教室を受講された方は、どなたでも参加できます。

●中部介護者教室

「介護の準備学」をテーマに4日間教室を開催します

【会場】 なごや福祉用具プラザ (昭和区御器所通3丁目12-1 御器所ステーションビル3階)

- 8/24(水) 「認知症になっても安心して暮らすには~当事者の声をききながら~」
8/31(水) 「在宅医療でできること~安心して自宅で暮らすために~」
9/7(水) 「高齢者施設の選び方~安心できる入居探し~」
9/14(水) 「最期までその人らしく生きる為のACP(人生会議)とは?~家族の体験談から~」

※4回シリーズですが、1回のみ参加もできます。
※8/31と9/7は会場開催と同時にWebでの参加も可能。

~プラザおしゃべりサロン(午後3時30分~4時)のご案内~
9/14終了後、交流会を開催します。介護者教室を受講された方は、どなたでも参加できます。

【開催時間】 午後1時30分~3時 (各日とも終了後、午後3時30分まで介護に関する個別相談会を行います)
【定員】 各回20名
【費用】 無料
【申込】 東部介護教室・西部介護教室 → 受付中(先着順)
中部介護教室 → 7/22(金)午前10時より電話・FAX・郵送・窓口・Webにて受付開始(先着順)、8/31と9/7のWeb参加はウェブサイトより申込

◆申込先・問い合わせ先

なごや福祉用具プラザ (開館時間 午前10時~午後6時、月祝休)
〒466-0015 名古屋市昭和区御器所通3丁目12-1 御器所ステーションビル3階
TEL(052)851-0051 FAX(052)851-0056
インターネット「なごや福祉用具プラザ」で検索 ウェブサイトはこちら▶

◆主催
名古屋市・名古屋市総合リハビリテーション事業団なごや福祉用具プラザ

不安に思った場合は、名古屋市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
〒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.seikatsusociety.nagoya.jp/
名古屋市スポーツ市民消費生活課
〒222-9679

愛知県警察からのお知らせ

ATMで還付金の手続きはできません!

還付金詐欺

役所職員を名乗り、「医療費の還付金がある」「保険料の払い戻しがある」などと電話をかけ、「ATMで手続きできる」「今日中なら間に合う」とATMへ誘導し、携帯電話で操作方法を指示して、犯人の口座にお金を振り込ませる手口です。

被害防止のキーワード

「還付金」+「ATM」は詐欺!

- 電話で「還付金」などお金の話がでたら詐欺を疑い、一旦電話を切って、家族や警察に相談してください。
●還付金の手続きはATMではできません。役所の窓口で直接確認しましょう。
●詐欺被害を防ぐため、ATM周辺での携帯電話の通話はご遠慮ください。



東日本大震災語り部ボランティアを派遣します!!

東日本大震災を経験し、名古屋へ避難されてきた方による「語り部ボランティア派遣」を実施しています。当時の被災体験やこれまでの生活、そして名古屋に住む人へのメッセージをお伝えします。地域の皆様の防災意識を高める、被災者の方への理解を深める機会に活用していただきたいと考えています。皆様からのお問合せをお待ちしています。

- 【対象】 市内において、語り部によるお話を希望される団体・グループなど
【内容】 語り部による講話と質疑応答(30分~60分ほど)
【費用】 交通費のご負担をお願いします
【申込方法】 開催日の2か月前までに電話、FAXにて下記へお申込ください
【申込・問い合わせ先】 東日本大震災被災者支援ボランティアセンターなごや 担当:岡田、加藤 TEL:052-911-3180 FAX:052-917-0702

なごや見守り情報 54

サポート詐欺にご注意!

パソコンやスマートフォンでインターネット使用中にセキュリティ警告画面が出て、画面に掲載されている連絡先に電話しないようにしましょう。

全国の消費生活センターには、いわゆる「サポート詐欺」(パソコンやスマートフォンでインターネットを使用中に、突然「ウイルスに感染している」等の警告画面や偽警告音が出て、それらをきっかけに電話をかけさせ、有償サポートやセキュリティソフト等の契約を迫る手口)に関する相談が寄せられています。

相談の事例としては、パソコンを利用中に、突然、警告音が鳴り、パソコンがウイルスに感染しているため、電話をかけるようにという警告画面が表示されたため、表示されていた連絡先に電話をかけた。すると、ウイルス除去費用として、コンビニでプリペイド型電子マネー(以下、電子マネー)3万5000円分を購入し、番号の部分の削り、表示された番号を伝えるよう言われた。指示に従い、電子マネーを購入し、番号を伝えてしまったが、後に、パソコン専門店で見てもらったところ、ウイルスには感染していなかったというトラブルがあります。

最近では、ウイルス除去等の料金の支払い方法として、電子マネーで支払うよう指示されるケースが多くなっています。また、電子マネーの番号を伝えると、「番号が間違っていた」等と言われ、何度も電子マネーの購入を求められるケースが増加しています。

警告画面や警告音が出て、慌てず、警告画面に掲載されている連絡先に電話しないようにしましょう。

不安に思った場合は、名古屋市消費生活センターにご相談ください。

〒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.seikatsusociety.nagoya.jp/
名古屋市スポーツ市民消費生活課



認知症の経過

認知症とともに暮らす社会に向けて(22) 知ってほしい、認知症のことその④

千種区認知症地域連携の会代表世話人

黒川医院 院長 黒川 豊



認知症は徐々に進行していきま... 一時的に(場合によっては数年間)進行が停止することもあり... 認知症はもの忘れの病気なので、楽しい事うれい事も忘れるため、買い物やゴルフなどにも出かけなくなり、ボールと一日中テレビの前に座って過ごすようになります。テレビもしっかり見ているのではなく、ただ眺めているだけなのです。いつからそこに座っているのかも5分位で忘れてしまうので、一日中座っていても平気なのです。認知症では痛みや暑さ寒さも感じなくなることもあり(逆に病気がないのにとても痛がることもあります)、おしりも痛くならず、動かないことが続けば身体は弱り、徐々に寝

認知症の治療

以前の中でもお話ししましたが、認知症を起こす病気には多くの種類があります。例えば、脳の変性疾患であるアルツハイマーなど以外にも水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など多種多様な原因があります。病気の種類によっては治療で治るものもあり、それを「認知症が治る」といいます。本来の認知症は改善することはありません。しかし、アルツハイマー病には進行を緩和する薬物があり、新しい治療法も開発されています。期待されています。治療法には回想法や音楽療法、運動療法、リハビリ・オリエンテーションなどの非薬物療法と薬物療法があります。病気によって違いますので、それぞれの治療法を簡単に紹介します。



【アルツハイマー病】認知障害に対しては、ドネペジル、ガランタミン、リバステイグミン、メマンチンなどの薬物があります。その他抗うつ剤や

抗精神薬、睡眠導入剤など必要に応じて使われます。また、回想法、音楽療法、学習療法、リハビリ、シモン、ユマニチュードなどの非薬物療法があります。【血管性認知症】基礎疾患に対して、動脈硬化(脂質低下、血管拡張薬、抗血小板凝集剤)、心疾患(薬物治療、外科的治療、糖尿病(薬物治療、生活指導)、高血圧(降圧剤、食事などの生活指導)などの治療法があります。【レビー小体病】認知障害に対して、ドネペジル、ガランタミン、リバステイグミン、メマンチンなどの有効効果があります。パーキンソン症状に対してはレドドーパが使われます。

名古屋市高齢者就業支援センター 講習受講者募集中!

高齢者の方を対象に、さまざまな講習を実施し高齢者の方の社会参加を支援しています! あなたも第二の人生、新たな生きがいを見つけてみませんか?

8月募集 (9月実施) ☆ 申込期間 8/1(月)~8/22(月)
9月募集 (10月実施) ☆ 申込期間 9/1(木)~9/20(火)
10月募集 (11月実施) ☆ 申込期間 10/1(土)~10/20(木)

呼吸器なんでも相談のご案内(無料)

ちょっとした動作で息切れや息苦しさを感ずるなど、呼吸器のことで気にかかること、心配なことがありましたら呼吸器なんでも相談へどうぞ!

- ◆受付時間/午後1:15~2:30の指定の時間
◆対象者/市内在住の15歳以上の方
◆場所/南保健センター(南区東又兵衛町5-1-1)
◆内容/①問診 ②身長・体重測定 ③胸部エックス線検査 ④血圧測定 ⑤診察・個別相談
◆費用/無料

すべて予約制です

相談日/令和4年7月19日(火)・8月16日(火)・9月20日(火)

申し込み先・問い合わせ先 南保健センター公害保健担当 ☎(614)2879 FAX(614)2818

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、一部検査の中止、相談日の中止となる場合があります。

名古屋市高齢者就業支援センター (指定管理者:名古屋市シルバー人材センター) 〒466-0015 昭和区御器所通3丁目12-1 問い合わせ先 ☎842-4691



敬老パスを名鉄やJR東海などでご利用いただくには、事前にチャージ(入金)が必要です

敬老パスで名鉄やJR東海などの市内運行区間をご利用された運賃相当額は、後日、ご登録口座へ振込により支給されます。敬老パスへのチャージは駅の券売機やコンビニなどのできるほか、地下鉄の改札機にタッチするだけで自動的にチャージする方法(オートチャージ)があります。

オートチャージサービスには専用のクレジットカード「ウィローカード」が必要です。詳しくは、オリコカードセンター(電話:052-735-3525)にお問い合わせください。

「ウィローカード」ホームページでもご覧いただけます。(https://www.wellow.jp) ウィローカード



読者の声



春を歩く

天白区虹の会

山田 勝子

春！春！春！

テレビに、新聞に、友人の便りの中にも春が飛びかっています。

桜がふくらみ、川辺はピンクの色に染まり、人々は皆足を止めて、美しさに見惚れています。桜道を歩くのは楽しいひと時です。春風が柔らかく、やさしく頬を撫でていきます。心はずむ春です。

我が国には、四季各々美しい花木に囲まれて、心躍る季節が有り、幸せです。今は残念ですがコロナに負けず時々は外に出ましよう。新しい空気を吸い込みましよう。健康第一のために歩きましょう。

3日過ぎれば葉桜と化す桜！短い故に美しいのかもしれないが、人間今は人生百年時代。美しくなくても、健康で楽しい毎日を通してみましよう。

さあ、また元気のため、歩いて帰ります。明日は今日より少したくさん歩きたいと思えます。



日々感謝

北区友楽会

岡田かず子

今年で88歳になります。息子たちと同居しております。実は私は今、補聴器・眼鏡・入れ歯、においもよく分からなく、夜は湯たんぽと仲良し。外出時はマスク・手袋・杖が必要です。こんな身でありながら、家の中で高さと幅30センチほどの丸い椅子に腰掛けそこね、転んでしまいました。

2日ほどはお尻が痛い状態でしたので辛抱していましたが、3日目の朝は脚が痛くて起きられませんでした。トイレに行くのが一苦労「人生は一人で生きられない」とつくづく思いましたね。

忙しい嫁に整形外科へ行きたいと強請、一緒に行くこととなりました。

グラウンド・ゴルフ体験会を開催して

港区なごやかクラブ藤前

寺野 肇

私たちクラブの悩みは新規会員の入会が少なく、特にグラウンド・ゴルフはメンバーが徐々に減っていき、ついに5人になってしまいました。雑談の中でも「若い人たちは誰かもわからんし、どこの嫁さんかもわからん」などといった話が繰り返すよく出ます。そこで町内会の掲示板と口コミを利用して幅広い世代に声をかけ、参加者を募って体験会でメンバーを増やそうということになりました。

診査の結果、「右膝に水が溜まっているから抜きましょう」と言われ、先生は水の量と「ごりごり」にびっくりされた様子。「週に1回注射を打ちますから、5週ほどで治ると思います。通院してください」とのこと。最後までお付き合いです。現在は元気です。

初めての投稿

中区第三きらく会

堀田友三郎

4月号(第65号)に初めて投稿した川柳が載った。我が家に届く前に知人からLINEが来た。「お元氣にご活躍、おめでとーございませう」と。続いて地区の会長から「なごやかひろば」の予備があります。何部ほしいですか?」と。私の川柳が載ったことをみなさん知ってみえる。隅々まで読んでみえることに感心した。改めてこのクラブ通信が広く読まれていることに驚き、軽い気持ちで出た川柳を恥ずかしく思った。

日本人に生まれて

港区いこい中クラブ

小池 吉彦

テレビ画面で見るウクライナの惨劇、日本もかつて米国と生死を駆け血みどろの戦闘をくり広げ、8月15日に終戦を迎えた。

これでやっと故郷に帰れる。早朝列車に飛び乗った。午後5時ごろ名古屋駅で降車する。愕然とした。草木一本もなく赤茶けた瓦とトタン板のみ、ただ丸栄と松坂屋がポツンとあるのみ。東山公園より徒歩で帰路に、上社でダウン、同級生が自転車でリュックを自宅まで運んでくれる。「ただいま」声をかける。兄2人は靖国へ、出

去年10月から始めた川柳。句会もコロナ禍で開催されない月もあり、まだ5回しか出ていないが、もう少し進歩したら改めて応募してみたいと思うこの頃である。

桜の開花宣言にはチト早い3月20日、環境局南陽工場グラウンドでの開催です。参加者は皆さん初めての方ばかりで、9歳から11歳の小学生が5人、保護者の方々が4人、会員予備軍が2人、なごやか会員が7人、そしてメンバー5人の総勢23人となりました。普段の練習では聞かれない笑い声や歓声がグラウンドに響き渡りました。1ラウンド目は打数が増えてしまいましたが、2・3ラウンドではホールインワンを一人で2回入れたり、最年少の小学3年生の子も入れちゃったりという結



征の際「おまえも行くのかよ」と泣き顔だった母が、破顔一笑「お帰り」。遠い遠い夏の暑い日の昔の思い出。今も母の笑顔が忘れられない。

一独裁者のため、ウクライナ、何人の母親が笑顔で「お帰り」と言えるのかと、日本で生まれ、日本で育ち、90歳を過ぎし今も幸せに、日本人に生まれてよかったなと、杯を傾けながら家内と二人で、感謝、感謝。

背中を押してくれたあの人

「読者のページ」ではテーマも設けています。次号のテーマは「背中を押してくれたあの人」です。人生の中で事の重大さに差はあれど、選択に迫られて迷ってしまう局面があります。そんな時、周りから背中を押してもらったことはありませんか？ 一歩踏み出すことができたあの人との思い出をお聞かせください。



読者の声

御誌の編集とても感心(失礼)して拝読しています。明るくて見やすく楽しみに待っています。(東区K)

なつかしの歌「かたつむり」は、孫が小さい時に歌いました。なつかしいです!(天白区K)

毎号楽しく拝読しています。各区の活動状況や、高齢者向けの情報が知れて、とても良いです。(中村区M)

3年前までは、映画・演劇などを楽しんでいましたが、コロナが終息に向かうならば、再度映画・演劇などを楽しみに出かけたと思います。「1日・8000歩以上」を目指して、毎日元気で出かけられるように、健康にも留意したいと思います。(中村区A)

早いもので入会させていただいてから1年になります。グラウンド・ゴルフもなかなか上達しませんが、週に2回用事のない限り参加して頑張っています。今度はカローリング大会にも出席することになりました。(緑区H)

新聞でみんながいろいろ工夫しているのが知れました。(西区K)

コロナのなかでも活動いっぱい行われているのですね! 通信欄をにぎわしています! でも、旅行となるとバス...ということで実施はむずかしくて、さびしい限りです。(千種区A)

次号テーマ

# 文芸コーナー



画/岩澤 文子 (昭和区鶴舞第八クラブ)

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」を参照ください。

## 短歌の部



散歩みち春巡り来た里山に

黄色つややかソシンロウバイ

(千種区笑話会 西川 良一)

緑なす並木道での体操は

吾の一日の活動はじめ

(千種区第七寿クラブ 村元 孝子)

鴈V字千里の海を暁に

命の小枝くわえ北へと

(北区五目クラブ 伊佐治 清)

過去追わず未来に求めず穏やかに

今日と云う日を悔いなく生きる

(北区六郷北フレンドリー 伊藤 和子)

窓開けガンコじいさん叫んでる

「雨もいやだし晴れも嫌いだ」

(北区シニアクラブへいあん 小林 康信)

たんぽぽや踏まれて咲いた野良の道

寒さこらえて安ろぎを待つ

(西区平田永寿会 齊藤 文子)

菜の花は種を宿して膨らみて

広がる葉の先優しく揺るる

(西区比良西清里クラブ 服部 正子)

筍が美味しく炊けて感謝する

いつもいたたく友達に

(中村区森一豊寿会 櫻井八重子)

絵にも似て室堂立山銀世界

碧き空との大谷歩き

(中村区福寿会 木村 滋子)

会うとすぐスマホ取り出し弄る友

そんな嫌か吾と居るのは

(昭和区緑坂なごやクラブ緑会 大林 幸雄)

プーチンの独りよがりを容赦せぬ

陽だまりの椅子早くその地に

(昭和区ささらぎ会 柳原 貞子)

買い物は何時も車で有難い

常に安全運転をする

(瑞穂区長寿会 鈴木 教子)

こんな物あんな物

開ければ出て来る豊かな平成令和

(熱田区あすなろ老人クラブ 伊東 正子)

さくら散りナンジャモンジャと藤ゆれて

グランドゴルフの声はずむ

(緑区込高長寿会 小野原建子)

わが胸に灯ともる思い得て

この尾張の地に身を置く仏縁

(緑区熊の前寿クラブ 高瀬百合子)

「お母さん生きてくれてるだけでいい」

八十路越ゆればいたわりの声

(名東区おもとクラブ 山口 武子)

ツルマイのアジサイロード友と来て

我が掌のエサに小雀

(天白区八事年輪会 後藤 孝市)

家族らに日々見守られてつつがなし

今日九十歳の花束を抱く

(天白区若宮クラブ 滋野 昌子)

雨・雨・晴れグラウンド・ゴルフ又、中止

ルーティン変えて二度寝としよう

(天白区寄鷺会 土井なをみ)

## 俳句の部



夫亡くし二度目の春の早きこと

(千種区百寿クラブ 加藤 淑翠)

タサズめ香流て水あび竹のやど

(千種区新田扇寿クラブ 竹本 脩)

九十の祝い目出度しおぼる月

(北区東志賀寿会 大場美佐子)

畦道は昔のままよりの夏

(西区浮野第二クラブ 足田 正英)

歳月の記憶消しゆく花霞

(昭和区川原第一NAC 山田チエ子)

盆供養母の好物供へたり

(熱田区青池天寿会 岡田 武利)

花の下カラフルにランドセルの波

(中川区高寿会 土岐 敬三)

山の四季おもい出こめし登山靴

(中川区高寿会 溝口美代子)

花時や姉と友遊ぎ涙ぐせ

(南区第一宝寿会 青山 好子)

健やかにゆつくり八十路伊勢参

(守山区風越会 栗田 照子)

戦なき平和しみじみ麦の秋

(守山区志西桔梗クラブ 三谷 俊幸)

もんぺ姫ティアラは蓮華もう八十路

(天白区笹山クラブ 池上ゆり子)

## 川柳の部



ひとり酒話しの相手が猫のタマ

(千種区千石千寿会 吉田 守松)

花吹雪老いた背押され坂登る

(北区六郷北フレンドリークラブ 井上千勢子)

今頃は子育て終わり花育て

(北区ひかりクラブ 榊原 勝枝)

朝日浴び友に出会い足止る

(北区宮前シルバークラブ 高見美智子)

ウクライナロシアそれぞれ家族有り

(中村区旭寿会 尾国 良蔵)

友人と日帰り旅行ワクチン済

(中村区豊臣森西豊寿会 後藤 康之)

天を突くメタセコイヤの勇壮さ

(中村区森一豊寿会 関戸みね子)

一日はファイト!の声で気合入れ

(中区平和第八寿会 浅野 元子)

凭れるを止めて卒寿の花咲かす

(中区第五きらく会 加賀 久恵)

物忘れ年のせいにするシニア世代

(中区第二千寿会 島田 悦子)

敵兵にも無事な帰りを待つ家族

(中区平和第六寿会 樋口 君代)

ウクライナ悲惨と飢に我れ怒る

(熱田区みのり会 鈴木 清)

苦しさを切り刻む菜味ねぎ

(中川区ポップ会 伊藤壽巳江)

戦前派今また戦禍の報を聞く

(中川区高寿会 田中 康雅)

又来たよ接種券が何回目

(港区惟信東部長寿会 山崎 正子)

花桃の紅白入りて祝される

(南区宝南寿会東クラブ 福岡 靖子)

連休の知床の海黙り込む

(名東区郷クラブ 戸間 武)

鉢うえのひまわり買って祈る日日

(名東区貴船みどり会 三谷 典子)

人生は「まさか」と「たら」の繰り返し

(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せん)。▼締切は8月12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(〒462-10844名古屋市中区清水四丁目17-11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せん。 ※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 ④7

楽しく おいしく 食品ロスを減らそう!

「食品ロス」という言葉、最近よく聞くようになりましたね。これは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言います。身近なものだと、野菜の皮を厚くむきすぎてしまったり、ご家庭で作り過ぎたり食べ残してしまった料理、期限が切れてしまった食品などが「食品ロス」になります。こういったものを減らすことが、「環境にやさしい食生活」です。

毎日の食生活でできることの一つとして、「食材を使い切る」ことがあります。大根や白菜など大きな野菜は余らせてしまわないよう、買ってすぐに切り分け、茹でて冷凍保存してはかがいでしょう。また最近の野菜は泥のついたものなどは少ないので、よく洗って皮ごと使い「調理ごみ」を減らしましょう。食べきれなかったおかずなどは、きちんと保存しておいしくリメイク(作り直し)すれば、捨てずに食べられます。

無理せずできることをチャレンジしてみませんか?

名古屋市健康福祉局 管理栄養士 磯部 貴恵

## 余ったおかずがおやつに変身!

### お芋の煮つけのおやき(2人分)

#### 【材 料】

- 芋の煮つけ……………1鉢
- 片栗粉……………大さじ1
- 小麦粉……………大さじ1
- マヨネーズ……………大さじ1
- (とろけるチーズ…大さじ1)

#### 【作り方】

- (1)芋の煮つけ(じゃがいも、里芋、サツマイモなど)は煮汁ごとボウルに移し、マッシャーやしゃもじなどでよくつぶす。(とろけるチーズは好みで入れる)。
- (2)(1)に片栗粉、小麦粉、マヨネーズを加え、よく混ぜる。ピンポン玉くらいの大きさに丸め、平たくつぶす。
- (3)フライパンに油(分量外)をひいて(2)を両面じっくり焼く

#### 【調理アドバイス】

- \*煮つけの味が濃いときはマヨネーズを控えてください。
- \*かぼちゃの煮つけでも同じようにできます。



唄おう

なつかしの歌

夏の思い出
夏がくれば 思い出す
はるかな尾瀬 遠い空
霧のなかに うかびくる
やさしい影 野の小径
水芭蕉の花が 咲いている
夢見て咲いている水のほとり
石楠花色に たそがれる
はるかな尾瀬 遠い空



1949年(昭和24年)にNHKラジオ番組「ラジオ歌謡」で放送されると尾瀬の人気は高まった。ミスバショウは歳時記において夏の季語であるものの、開花の最盛期は5月末ごろのため、「夏休みにせっかく来たのにミスバショウの花を見れなかった」と言う人は多い。

★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(11ページの投稿)にてのお知らせ欄に宛先記載)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、森永乳業「大人のための粉ミルク(ミルク生活プラス)」を20名、吉田製菓「きしめん詰合せ」を5名、合計55名の方に贈呈します。締切は8月12日(当日消印有効)です。★前号クロスワードパズルには262通のハガキが寄せられました。正解は「シュンミン」でした。

新野洋 × 西澤伊智朗 - 自然を創る -

1979年生まれの新野洋と1959年生まれの西澤伊智朗の二人展。みずみずしく透明感あふれる新野の亚克力樹脂の素材感と、荒々しくも素朴な西澤の陶土 - 20歳差のふたりが創り出すそれぞれの自然のかたちをお楽しみください。西澤伊智朗《彷徨の先に》2020年



●ヤマザキマザック美術館(地下鉄「新栄町」駅直結)

会期/2022年4月22日(金)~8月28日(日)
開館/平日10:00~17:30、土日祝10:00~17:00 ※入場は閉館30分前まで
休館/月曜日(※7月18日、8月15日は開館)、7月19日
観覧料/一般1,300円、小中高生500円、小学生未満無料
☎052-937-3737 ホームページhttp://www.mazak-art.com

大人のための粉ミルク ミルク生活プラス

「ミルク生活プラス」は、大人の健康をサポートする6大成分とバランスのよい栄養がまとめて摂れる「大人のための粉ミルク」です。「育児用粉ミルクを10年間飲み続けていて元気だ」「大人用粉ミルクを作ってほしい」といったお客さまからの声から生まれました。



●森永乳業株式会社 中部支社

〒461-8658 名古屋市中区徳川一丁目15-30 名古屋リザンビル4階
☎052-936-1591
営業時間/月曜日~金曜日 9:00~17:30

ポテロ展 ふくよかな魔法

ふくよかに描かれるモチーフが特徴的な、コロンビア出身の巨匠フェルナンド・ポテロ。ポテロ本人監修のもと、世界初公開作品を含む油彩・水彩・素描70点を展示し、90歳を迎えた今も精力的に活動を続ける彼の画業をたどります。フェルナンド・ポテロ《モナ・リザの横顔》2020年 油彩/カンヴァス



●名古屋美術館(芸術と科学の杜・白川公園内)

会期/2022年7月16日(土)~9月25日(日)
開館/9:30~17:00(9月23日を除く金曜日は20:00まで) ※入場は閉館30分前まで
休館/月曜日(7月18日・8月15日・9月19日は開館)、7月19日(火)、9月20日(火)
観覧料/一般1,800円、高大生1,000円 中学生以下無料
☎052-212-0001

創業明治23年。めん造り一筋 きしめん詰合せ

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」や三重県産「あやひかり」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製菓のこだわりあるめんです。



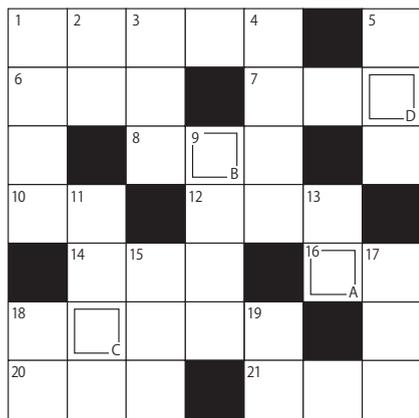
●吉田製菓 店舗情報

エスカ店 中村区椿町6-9 ☎052-452-2875
千音寺店 中川区新家一丁目1918 ☎052-432-2875
荒子店 中川区荒子二丁目222 ☎052-355-7003

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(左下の応募要項参照)。

※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。

タテのカギ



◎問題 タテとヨコのカギを解いて、ABCDに入ることばを見つけてください。

- 1 肉食性の昆虫。産卵期には、雌が雄を捕食することもあります
2 祝いごとや祭事で食べる海の魚
3 美食家、食通を指す呼称。元はフランス語
4 最近は少なくなったかも? プティックなどで見本の服を着た\_\_\_\_\_人形
5 ことわざ。\_\_\_\_\_に無勢
9 山や谷をわたるために掛けられたもの。古い物はロープや板で出来ています
11 イソップ童話に登場。「\_\_\_\_\_が来たぞ」と言った、うそつき少年
13 岩や石のかけらが河川などで流され、さらに細くなったもの
15 \_\_\_\_\_に物が挟まったような言い方
17 2012年東京都墨田区に開業した電波塔は東京\_\_\_\_\_ツリ区
18 今回の収益は全て慈善団体に\_\_\_\_\_する
19 講談・落語・浪曲などの技芸を観客に見せる興行小屋

ヨコのカギ

- 1 子どもを抱えるときはおんぶ、だっこ、肩に担ぐ\_\_\_\_\_などあります
6 距離を表す単位。日本はキロメートル。アメリカは?
7 背中が丸まって前かがみの姿勢
8 「化けの皮がはがれた」などと同じ意味で使われる言葉。「\_\_\_\_\_がはがれた」
10 サンバで有名。ブラジルのお祭り\_\_\_\_\_のカーニバル
12 シャンプーで頭を洗ったら、\_\_\_\_\_もしましょう
14 シソ科の植物。天ぷらやパスタなどにも使われる香味野菜
16 迎え盆はキュウリで馬。送り盆は\_\_\_\_\_で牛
18 仕事で概要や計画、目標などを記し上司に提出する書類
20 荷物が多くて足の\_\_\_\_\_もない
21 横原敬之やSMAPが歌った大ヒット曲。「\_\_\_\_\_に一つだけの花」

お楽しみクロスワード

編集後記

編集後記を書くことになって、ひそかにコロナに願った。暴れるコロナ、編集委員会をぶっ飛ばせと。不謹慎と怒られても仕方がない。今、我が会では副会長と会計、おまけに5人の班長の内2人が体調不良で動けないとのことで、彼らの仕事は全て私に跳ね返ってくる。こころ、4日決算と総会準備で徹夜続き。もう嫌、誰か会長を変わってくれ……。
久しぶりに香り高い文芸コーナーの作品に浸りたい。(N)

★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。
http://www.nagoyarouren.com)



編集委員
この号の編集は私たちが担当しました。
長尾 滋男(市老連常任理事)
中島 和明(千種区)
武田 伸(東区)
村井 典子(北区)
夏目 武三(西区)
広告掲載のご協賛御礼
「なごやかひろば」の発行にあたり格別のご支援ご協力を頂き、おかげさまで第66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、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)