

名古屋市老人クラブ通信

第68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 千462-0844 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 千462-0843 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

新年のごあいさつ

なごやかクラブ名古屋

公益社団法人名古屋市老人クラブ連合会

会長 三溝 芳隆



令和5年の年頭にあたり、会員の皆さまに謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

新型コロナウイルスとの闘いは、いまだ終息のめどがみえない中、各クラブでは新しい生活様式を取り入れ、工夫しながら活動を継続いただいております。そのご努力に改めてお礼を申し上げます。

内会の方々にクラブの活動を伝え、理解を深めていただくことが大切です。まず会員の皆さまにはクラブ活動を楽しんでいただき、その楽しさが伝わるよう勧誘活動を進めてください。

3点目は『会員減少の歯止め』です。会員を増やす取組みの一方で、退会者を減らす取組みも急務です。会の存続が危ぶまれるクラブを対象に相談室を設けています。また残念ながらクラブ解散となった皆さまにも引き続き活躍いただけるよう他クラブへの加入をお勧めいたします。市老連や区老連にご相談くださると幾分かお役に立てると思えます。

さて、人生100年時代といわれる長寿社会を迎え、核家族化や高齢世帯の増加などにより、近隣住民相互の助け合いや支え合いが求められています。まさに、なごやかクラブ名古屋が目指すものであり、そこに我々の大きな存在意義があります。しかしながら、大変残念なことにクラブの解散や会員減少に歯止めがかかりません。こうした状況をふまえて年頭にあって、以下の3点に力を入れてまいります。

1点目は『魅力あるクラブ活動の実施』です。人それぞれ魅力と感ずる活動は異なります。そこで市老連では今後、皆さまにクラブ活動を楽しむためのヒントをお示しするとともに、遊びの要素を取り入れた行事も開催してまいります。

2点目は『なごやかクラブを知ってもらうこと』です。地域では、案外なごやかクラブをご存じない方が多くみえます。町

皆さまの日頃のご苦労にお応えするため、市老連では、運営補助金の増額など強く要望しております。またクラブ活動の活性化策とともに会員の減少防止策の検討を進めております。将来にわたって、なごやかクラブ名古屋が発展していきけるよう頑張つてまいりますので、会員の皆さまのお力添えをお願いいたします。併せて行政や自治会、社会福祉協議会など関係団体の皆さま方のご支援もよろしくお願ひいたします。

結びに、皆さま方のご健康とご多幸をお祈り申しあげまして新年のごあいさつとさせていただきます。

「なごやかクラブ運営事務相談室」をご利用ください

クラブの運営でお困りの方や解散の危機にある老人クラブの方、少しでもお力になればと思います。お気軽にご相談ください。

クラブの解散でお困りの皆さんへ

老人クラブは会員の生きがいづくりや仲間づくり、健康づくりに大きく貢献しています。気軽に集まれる近隣の友人の集まりで、人生の一部ともいえます。その代替はなかなか見つかりません。一方、なごやかクラブ名古屋では、昨年度解散により約2,300人の方がクラブをお辞めになっています。一時はやっかいなことから解放されたような気分になりますが、外出が少なくなり、おしゃべりも減り、生活が不活発になります。このまま放置すれば、知らず知らずのうちに体力や知力が低下することが心配されます。

このため、お近くの老人クラブに入会されることをお勧めします。

【問い合わせ先】 区役所福祉課内 区老連 活動推進員 (4ページ掲載) 名古屋市老連



「六十八」 なごやか彩時 シリーズ

中川区 中川区民まつり ~富田公園~

中川区では毎年10月に区民まつりを開催しています。露橋地区、荒子地区、富田地区と3年周期で会場を変えて実施しています。

コロナ禍で昨年度と一昨年度は中止でしたが、今年度は3年ぶりの開催です。秋晴れに恵まれた10月23日、富田公園にて尾張新次郎太鼓で開幕。

開会式の後、吹奏楽の演奏、300年以上の伝統を誇る名古屋市指定無形民俗文化財・戸田からくり人形五体が一堂に会し、それぞれの芸を披露しました。フラダンス、ハーモニカ演奏等が続き、「利家(ONDO)」の踊りで締めくくり、ゲームやクイズ、おいしい食べ物などのブースがたくさん出展。区役所より無料シャトルバスも発着し、多くの家族連れの参加者で賑わいました。

交通 JR「春田駅」から徒歩8分



年齢にとらわれず、
生き生きとした生活を実践
三溝会長、
内閣府
エイジレス章を受章

急激な少子高齢化が進む中、全ての年代の人が希望に応じて意欲・能力をいかして活躍できるエイジレス社会の実現が求められています。内閣府では、年齢にとらわれず生き生きとした生活を実践され社会貢献されている方を対象にエイジレス章を授与し、広く全国に紹介することで皆さんの参考としていただく事業を展開しています。

令和4年度、この章に名古屋市からは唯一、なごやかクラブの三溝芳隆会長が選ばれ、10月31日に吹上ホールで表彰式がありました。地域での社会奉仕活動や老人クラブ会長としての長年のご活躍が評価されたもので、受章後、三溝会長は「皆さんの協力があって今日まで続けてこれました。なごやかクラブの活動は私の生きがいです」と話していました。



全国老人クラブ連合会創立60周年記念
全国老人クラブ大会の開催

11月8日、天皇皇后両陛下隣席のもと、東京両国の国技館で全老連創立60周年記念全国老人クラブ大会が開催されました。式典と講演の2部構成で、全国から老人クラブ代表者850人の参加がありました。

第1部式典では、天皇陛下より「老人クラブが、我が国における高齢者の社会参加や明るい地域づくりのために重要な役割を果たしていくことを期待しております」など、おことばを賜りました。この後、厚生労働大臣表彰と全老連会長表彰の対象の個人244名と299団体の方が表彰されました。

第2部では、アトラクションとして相撲甚句が披露され、「老いてこそユーモア」と題して作家の阿刀田高氏により記念講演が行われました。続いて、次回開催の秋田県老連会長のあいさつがあり、全老連副会長のことばで閉会となりました。

- 名古屋市老連の受賞者は次の方々です。
- 【厚生労働大臣表彰】**
- ◎老人クラブ育成功労者／犬飼諒治、加納年子
 - ◎優良老人クラブ／西柵下長寿クラブ（南区老連）
 - ◎優良老人クラブ連合会／中川区老連
- 【全老連会長表彰】**
- ◎老人クラブ育成功労表者／丸岡裕、村瀬勝男



健康麻雀大会参加者募集

- 開催日時** 令和5年3月17日（金） 午前11時から
- 会場** 「麻雀ウイング」
名古屋市中村区椿町 3-19 ウイングビル 3F 名古屋駅西
- 内容** 4人打ちで東場・南場の半荘を1試合とし、3試合行い総得点で順位を決定します。
- 参加者数** 32名（各区2名）
※応募者多数の場合は、抽選により参加者を決定します。
- 参加費** 1人500円
- 申込締切日** 令和5年2月10日（金）必着
- 応募先** 「健康麻雀大会」と記載の上、住所・氏名・電話番号・所属クラブを明記し、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）まで。はがき・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してください。

寄付金をいただきました

北区アーバンラフレ志賀寿会の山ノ内登志江さんから市老連に対し、老人クラブの活動に役立ててほしいと100万円の寄付がありました。

市老連では、寄付金を市老連設立60周年記念事業および市老連連行等に活用させていただきます。





南区大江川緑地と新田めぐり

史跡散策



9月14日、南区の名鉄柴田駅に集合した参加者は、27名。秋だというのに気温は30度近くの真夏日と言ってもいい状況の中、日本ガイシスポーツプラザを目指し散策が始まりました。

このコースは伊勢湾台風の爪痕が多く残っているコースで、「愛と力の残像」では、当時台座に示す高さまで水につかたたと記されていました。参加者の方も当時を思い出されとても怖かったなどと話されていました。



全国一斉社会奉仕の日

コロナ禍による行動制限の緩和、そして参加者数の増

全国の老人クラブは、昭和31年より老人週間を中心に、地域社会に対する感謝と高齢者の社会参加への意欲を示そうと、全国一斉「社会奉仕の日」の活動に取り組んでいます。

今年度も、名古屋市老連は、市内各所で「花のあるまち、ごみのないまち」をめざして、美化活動や環境活動に取り組みました。

- ◆参加クラブ 830 クラブ
- ◆参加会員 9,985 人
- ◆ごみの総量 7,533 袋 (1袋=45ℓ)
- ◆清掃箇所 1,731 カ所



お知らせ

なごやかひろば 68 号に掲載してあります行事・研修・講習会等の開催時期、日程等につきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止、延期、変更等の可能性がありますのでご注意ください。最新の情報については、各主催者・各施設等のホームページをご覧ください。

市老連 これからの行事予定

月日(曜日)	行事名	場所
1月17日(火)	JASSくらぶとの交流交歓事業 史跡散策 (名東区：高針・牧野池コース)	集合場所 市バス停「山の神」
2月 8日(水)	JASSくらぶとの交流交歓事業 鈴鹿七福神巡り	鈴鹿市
2月15日(水)	健康づくりセミナー	芸術創造センター
2月28日(火)	グラウンド・ゴルフ区対抗団体戦	白川公園
3月14日(火)	JASSくらぶとの交流交歓事業 史跡散策 (名東区：柴田勝家コース)	集合場所 地下鉄東山線「一社駅」 改札口前
4月 4日(火)	JASSくらぶとの交流交歓事業 お花見ウォーキング (名東区：香流川緑道)	集合場所 地下鉄東山線「藤が丘駅」 南改札口前

※「史跡散策」「お花見ウォーキング」の申し込みについては、各区老連事務局 (区役所福祉課内=4ページ掲載のお問い合わせ先) へおたずねください。



生きがいと健康づくりの推進 ⑨

なごやかクラブ中川 グラウンド・ゴルフ大会

9月21日、中川区老連のグラウンド・ゴルフ大会が打出水処理場グラウンドで開催されました。台風明けの澄み切った青空の下、114名の選手がはつらつとプレーされていました。久しぶりの大会で皆さん張り切られて、なんとホールインワンが68個も出ました。

参加者からは、「ホールインワンを1つは入れたかったが、2つも入ってしまった。普段からいいことをしていると入ります。人のために奉仕することが大事です」とか、「区老連秋の大会は3年ぶりの開催でしたが、非常に楽しかった」などの話を聞く事ができました。中尾区老連会長からは、「台風の影響もなく開催できてよかった。老人クラブにおいては、体を動かすことは良いことなので、今後も続けていきたい」と話されていました。



わたしたちのクラブへ入りませんか!

老人クラブは、いきがいづくりや仲間づくり、健康長寿に大きく貢献しています。人生の居場所であり、一部でもあります。その代替を見つけることは困難です。老人クラブに加入して、より健康に、より楽しく、より充実した日々をおくりましょう。

入会申込書 (お近くの老人クラブに申し込んでください)

おところ	〒	名古屋市	区
おなまえ			☎
生年月日	大・昭	年	月 日

◆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	

「表示見て知らない番号 無視で良し」

なごやかクラブ 生活安全標語



花と緑の名城公園で
女性リーダー
ウォーキング体験会
イルディック。



10月21日、さわやかな秋晴れのもと名城公園で開催されました。当日は64名の方が参加しました。
「早く歩ける人ほど元気で長生き。歩行は健康長寿のバロメーター」と言われます。また、継続するには、歩く楽しみを見つけること、歩き方の科学を知ることが大切とも言われます。今年度も愛知県ノルディック・ウォーク連盟の皆さんに指導をお願いしました。
はじめに講師から「つえではないですよ。ポールです。スポーツですよ」の発言で場が和みました。次に個別指導に入り、公園約1・4kmを歩きながらポールの長さ、持ち方、さばき方、足の運び方、歩幅、姿勢など、6名の指導員より親切丁寧に指導していただきました。参加者も、おしゃべりしながら公園の自然に目をやりながらウォーキングを楽しみました。
「先生の指導が熱心で、親切だった」「歩く姿勢がよくなりそうです」「区老連ではすでにポールを買って、みんなで楽しんでいきます」「来年もやっていただけますか」など、ご意見をいただきました。



第22回 なごやかクラブ名古屋 グラウンド・ゴルフ大会

11月2日、白川公園広場でグラウンド・ゴルフ大会が開催されました。当初は11月1日に開催予定でしたが、あいにくの雨で翌日に順延されました。コロナ感染が落ち着いていた中、感染に気をしつつも青空の下、参加した皆さんは、はつらつとした気分でプレーを楽しまれました。当日は晴天に恵まれ絶好のスポーツ日和となり、109名の方が日頃の練習成果を発揮しました。

競技は2ゲームの合計点で順位を決定しますが、1位は36打、2位・3位は同スコアの38打で2打目が多い方が2位となりました。また5位～9位は、同じ40打で、1打目・2打目・3打目の多い順で順位が決定しました。入賞者は、次の方々です。(敬称略)



.....大会結果.....

- 優勝 高木健次郎 (中区)
- 準優勝 岡田京子 (港区)
- 第3位 黒川孝 (守山区)
- 第4位 山田裕三 (南区)
- 第5位 森賢治 (守山区)
- 第6位 水沼千寿子 (昭和区)
- 第7位 村上光正 (中川区)
- 第8位 藪下賢介 (中川区)
- 第9位 余語章善 (昭和区)
- 第10位 児玉光弘 (中川区)



第15回 健康づくり

ウォーキング大会



11月18日、市老連恒例の健康づくりウォーキング大会が千種区の東山公園一帯で開催されました。当日は晴天の下、肌寒くもなく、絶好のウォーキング日和となりました。
コロナ前までは「いきいきクラブ体操」で身体をほぐした後スタートしましたが、密を避けるため中止としました。受付を済ませた方から順次スタート。700名の方が参加され、ウォーキングとともに、紅葉真っ盛りの秋の景色を楽しみました。

各区だより

守山区 もりやま

事業の再開に感無量

この1年間を振り返ると、守山区老連ではコロナの影響を受け、1月の友愛活動研修会、5月の趣味の作品展、11月の指導者養成研修会などが中止となる一方で、昨年までとは違い、徐々に活動が再開される年となりました。

5月13日には、さわやか健康づくり研修会が志段味の地区会館で開催されました。少々汗ばむほどの陽気の中、シンブルでゆったりとしたエクササイズを行い、皆心地良さを体感しました。

6月24日は、健康講座です。この講座は区女性リーダー代表者が担当し、今回は地元の公立陶生病院の院長さんと看護師さんの話が聞けるとあって、参加者は140名となり、たいへん盛況でした。7月13日のポッチャ研修会



は守山区では初開催です。守山スポーツセンターで7面のコートをつくり、ルールの説明後に初心者向けの「お試し会」の感じでスタート。「結構ハマる!」「意外に簡単!」と好評でした。

10月5日は人気のグラウンド・ゴルフを楽しむスポーツ交流大会です。グラウンドのコンディションが良く、ハイスコアが期待される中、119名の会員が日頃の練習の成果を披露しました。

コロナで事業が中止になると残念な気持ちがある一方で、事業が再開できると感無量です。また、私たちのポッチャ研修会、あるいは市老連の健康麻雀のような新事業は、活動の幅を広げ、今後のクラブ活動の明るい兆しです。新年が老人クラブにとって良い年であることを願っています。

(浅井 保司)

緑区 みどり

コロナに負けるなく生き生き活動く大高台グリーンクラブ

大高台は氷上姉御神社に近い高台にあり、鳥のさえずりも聞こえ別荘のような雰囲気がある街です。480世帯が町内会、子供会、老人会を結成し住みやすい街づくりに頑張っています。



グリーンクラブは1994年設立、会員60名、特に空き巣や子供たちの被害の撲滅に力を入れていきます。4年前に防犯モデル地区に指定されてから先月まで、空き巣被害ゼロを継続中です。

年末の町内巡回では、毎年緑警察署長さんに激励に来てもらっているのです、ますます力をいれています。

街をきれいにすることは住みやすい街づくりの基本と考え、小学校、大高駅、公園の清掃を実施、子供たちには町内のゴミ拾いにも参加してもらっています。子供たちとは夏のラジオ体操、盆踊り、秋祭りを通して地域に愛着を持てるように一緒に活動しています。月1回の「わいわいサロン」では手品、オカリナ発表会、郷土の歴史等の出し物を企画し、会員だけでなく近隣の方々とも楽しいひと時を過ごしています。春と秋のバス旅行は、風光明媚な景色と食事会で最大の楽しみの一つ。昨



年の旅行では、立ち寄った宝くじに当たる事で有名な福徳神社で、大黒さん・布袋さんのお腹をさすって、本当に5万円当たった人もいて大喜びでした。

コロナ禍で集まりもはばかられる状況ですが、今後も区役所と相談しながらいろいろ活動を通して、毎日を生きて元気に過ごせるように頑張りたいと思っています。

頑張れ大高台グリーンクラブ!!

(笹越 拓男)

各区だより

名東区 めいめいどう

名東区で開講されている
教養講座のご案内



を得ました。

第3日目は、課外講座で、今年の名古屋城本丸御殿の見学です。各クラブから171名の参加者があり、2班に分けて現地集合、現地解散、雨天決行で実施。当日は受付場所への案内。入場割引

名古屋市16区の中で、名東区だけが行っている第47回目となる名東福祉大学の教養講座をご紹介します。

社会部は部長を含め15名です。毎年演題を決め、会場の日程が決まりますと講師依頼等は部員が担当します。

講座は5日間で、1日2時限、2講座行います。受講者は、今年度207名と大変人気の高い講座です。

第1日目、1時限の講演はパーソナリティ・書家の矢野きよ実様「一人じゃないよね」。2時限は、愛知県観光振興課の渡邊亨介様「愛知の歴史を活かした観光振興」。コロナ禍の中、受講率は87・5%と大変好評でした。

第2日目、1時限は愛知東邦大学助教の中野匡隆様「元気に生きるための運動とは?」。2時限は西川流長壽乃会の西川長秀様「日本舞踊を楽しみましょう」。受講率は77・9%の好評



に必要な敬老手帳等の所持確認。団体扱いのため、入場門への誘導等忙しい1日でした。

部員手作りの解説文は、カラー写真13枚入りの説明付き。楽しく見学できました。

第4日目と5日目の講座は残っていますが、次年度もよい講座が開講できますよう部員一同頑張ります。(松原 良雄)

天白区 びてんぱく

旅行、趣味など通じての
仲間づくり



雪が舞い、レトロな街の散策にも酔いしれたものです。

硫黄匂う「湯畑」は「草津温泉」の代表処。「湯もみ館」では若い女性たちが頭にタオル、赤い腰巻と紺の上衣を纏い、船の櫓を漕ぐような湯もみ所作・姿に見とれてしまいました。宿で体を癒した後の宴会では、飲んで、カラオケ、踊り、コーラスと、皆で大いに心が打ち解けたものです。

私たち野並シニアクラブ連合会の一部会員は地域同好会に入り、週2回、グラウンド・ゴルフを楽しんでおります。反面、シニアクラブ自体の活動はコロナ禍において、あるべき会員交流ができていないのが実情です。本稿ではコロナ前の懐かしい旅の出来事を述べ、今後のシニアクラブ活動への決意表明をしておこうと思います。

思い返せば令和元年11月、コロナ流行直前の草津温泉旅行は本当に楽しいものでした。黙食・黙飲なし、対面の車中カラオケとゲームあり。アルコールも気兼ねなく飲めますのでバスの中は終始、楽しいものでした。初冬の「軽井沢」では小



日本3大名湯制覇として下呂、有馬旅行をしたいと思えます。前段、グラウンド・ゴルフにも地域健康づくり活動として参加を促し、満面の笑顔が会員に戻ることを祈念いたします。(景山 光浩)

らコロナウイルス感染症の水際対策が大幅に緩和されました。これを契機に、我が野並シニアクラブ連合会はこれまでの活動制限から正常なクラブ運営に戻し、地域清掃然り、スマホ講習会、社交ダンス等々再開します。

楽しく介護のすすめ ~心と体の健康講座~

- 東部介護者教室 ※4回シリーズですが1回のみ参加も可
【会場】守山生涯学習センター2階第3・第4集会室(守山区守山3丁目2-6)
1/11(水)「低栄養を防ぎ健康寿命を延ばす食事~食生活を見直そう~」
1/18(水)「毎日続けたい!骨盤底筋体操~尿モレ予防についてのお話~」
1/25(水)「もしもに役立つ応急手当」
2/1(水)「転ばない・歩きやすい!~歩行を助ける福祉用具~」
※終了後プラザおしゃべりサロンを開催(午後4時まで)

- 西部介護者教室 ※4回シリーズですが1回のみ参加も可
【会場】中村生涯学習センター3階第3集会室・体育室・視聴覚室(中村区鳥居通3丁目1-3)
2/14(火)「低栄養を防ぎ健康寿命を延ばす食事~食生活を見直そう~」
2/21(火)「ちょいモレ対策~自分に合った排せつケア用品の選び方~」
2/28(火)「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!」
3/7(火)「転ばない・歩きやすい!~歩行を助ける福祉用具~」
※終了後プラザおしゃべりサロンを開催(午後4時まで)

- 中部介護者教室 ※4回シリーズですが1回のみ参加も可
※3/9と3/16は会場開催と同時にWebでの開催も可能
【会場】なごや福祉用具プラザ(昭和区御器所通3-12-1 御器所ステーションビル3階)
3/2(木)「低栄養を防ぎ健康寿命を延ばす食事~食生活を見直そう~」
3/9(木)「転ばない・歩きやすい!~歩行を助ける福祉用具~」
3/16(木)「足ゆびストレッチ&トレーニング~生涯自分の足で歩くために~」
3/23(木)「毎日続けたい!骨盤底筋体操~尿モレ予防についてのお話~」
※終了後プラザおしゃべりサロンを開催(午後4時まで)
【開催時間】午後1時30分~3時 各回終了後、介護に関する個別相談会を実施(午後3時30分まで) ※プラザおしゃべりサロンは午後3時30分~4時まで
【定員】各回20名
【費用】無料
【申込】◎東部介護者教室→11月17日(木)午前10時より電話・FAX・郵送・窓口・Webにて受付開始(先着順)、◎西部介護者教室→12月15日(木)午前10時より電話・FAX・郵送・窓口・Webにて受付開始(先着順)、◎中部介護者教室→1月19日(木)午前10時より電話・FAX・郵送・窓口・Webにて受付開始(先着順)、3月9日と3月16日のWeb参加はウェブサイトより申込
◆申し込み先・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から▶
◆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

名古屋市鯉城学園学生募集

「学ぶ門には友来る」を合言葉に、鯉城学園の学生・卒業生は、たくさんの学友と、学びに社会参加にと励んでいます。
名古屋市在住で60歳以上の方(昭和38年4月1日以前にお生まれの方)を募集しています。詳しくは入学案内をご覧ください。この機会にぜひご応募ください。

- ◆募集内容
専攻(募集人数)
くらし専攻(48)・国際専攻(96)
健康と福祉専攻(96) 音楽専攻(96)
園芸専攻(32)・陶芸専攻(40)
美術専攻(38)・歴史と文化専攻(96)
※募集人数を超えた場合は抽選となります。
※応募人数は今後変更になることがあります。
願書受付期間 令和5年1月11日(水)~令和5年2月10日(金)
(申し込み手続きは入学案内に記載してあります)
授業料年額 48,000円(別途実習費、学生会費等自己負担あり)



- ◆入学案内の配布
区役所福祉課、生涯学習センター、福祉会館、区社会福祉協議会、同学園他
◆学園説明会
令和5年1月17日(火) 午前10時から
◆問い合わせ先
名古屋市鯉城学園 事務室
〒460-0008 名古屋市中区栄一丁目23-13 伏見ライフプラザ7階
TEL(052)222-7521 FAX(052)222-7523

“世界寺子屋運動”書き損じはがきキャンペーン
1枚のはがきが
子どもたちの未来を変える



2月末までに老人クラブを通じ、各老連へお寄せください
うっかり書き損じてしまった郵便はがき、未使用の切手やプリペイドカードなど、ご家庭に眠っているタンス遺産が募金に変わり、子どもたちや大人の学ぶ機会が広がります。
世界には貧困や紛争、学校が近くにないなど、さまざまな理由で学校に通えない子ども(6~14歳)が約1億2100万人、文字の読み書きができない大人(15歳以上の成人)が約7億7300万人います*。
※UNESCO GEMR2020
あなたの書き損じはがきが、文字を識る喜びとなり、子どもたちを笑顔にします。1枚でも多くのはがきの回収にご協力お願いします。



※はがきは未投函のものに限ります。
※新型コロナウイルスの影響により、整理作業に遅れが生じております。ご寄付の集計・お礼が送れますこと、あらかじめご了承ください。
“世界寺子屋運動”名古屋実行委員会

名古屋市犯罪被害者等総合支援窓口

名古屋市では、「名古屋市犯罪被害者等支援条例」に基づき、犯罪被害に遭われた方やそのご家族への支援事業を行っています。

【電話】052-972-3042(月~金)8時45分~17時30分(祝日・年末年始を除く)
【ファックス】052-972-6453

総合支援窓口でお手伝いできること

- ◎犯罪被害等により生じた不安や問題などの相談におこたえします。
◎おひとり不安な場合、区役所などへの手続きに同行します。
◎ごいっしょに、本市の支援事業の申込受付を行い、支援を提供します。
◎状況に応じて、関係機関をご案内します。



電話で勧誘を受けて契約をした場合は、契約書を受け取ってから8日以内であれば、クーリング・オフをすることができます。代引配達で届いた場合は、送り状の写真を撮るなどして、送り主を確認した上で、受け取りを拒否し、クーリング・オフの手続きをしましょう。
不安に思ったときは、早めに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.seikatsu.city.nagoya.jp/
名古屋市スポーツ市民局消費生活課
☎222-9679

なごや見守り情報 56

海産物の電話勧誘販売・送り付けトラブルにご注意!

カニ等海産物の購入を勧める電話がかかってきても、不要であればきっぱり断りましょう。
◆ 全国の消費生活センターには、カニ等海産物の電話勧誘販売や送り付けトラブルに関する相談が引き続き多く寄せられています。
◆ 相談の事例としては、「突然自宅に電話があり、『新型コロナウイルスの影響で商品が売れず支援してほしい』と言われ、勧められた海産物の詰め合わせを申し込んだ。後日届いた商品を確認したら、値段相当とは思えない質の悪い商品だった」というものです。他にも、断ったにも関わらず、後日代引配達で商品が届くなど、勝手に送り付けられる例もみられます。
電話をかけてくる事業者の中には、消費者の親切心や同情心につけ込み、断りづらい状況を意図的に作る事業者もみられます。電話がかかってきても不要であればきっぱり断りましょう。
◆ また、自宅の電話を留守番電話に設定し、知らない人からの電話には出ないようにすることも大切です。
電話で勧誘を受けて契約をした場合は、契約書を受け取ってから8日以内であれば、クーリング・オフをすることができます。代引配達で届いた場合は、送り状の写真を撮るなどして、送り主を確認した上で、受け取りを拒否し、クーリング・オフの手続きをしましょう。
不安に思ったときは、早めに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.seikatsu.city.nagoya.jp/
名古屋市スポーツ市民局消費生活課
☎222-9679



認知症とともに暮らす社会に向けて(24) 認知症のごとくひとりごち悩まなごじくください。 そして嫌わなごじくください。

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



「なごやかひろば」読者の皆さま！認知症は病気です。人を選びません。残念ながらいずれ皆さまの身近にも認知症は起こるでしょう。そのとき、より良い判断をしていただくために認知症についての基本的なことを5回にわたってお話しさせていただきます。シリーズ最終回は予防と困った時の相談窓口についてです。

「なごやかひろば」読者の皆さま！また、地域のボランティア活動に参加したり、文化的趣味を楽しむことも脳の活性化につながります。ここに予防のための10か条をご紹介します。

●認知症予防のための10か条(柴山案)〈改定〉

- (1)野菜・果物・魚を食べましょう。
※野菜は毎日、果物・魚は週3回は食べましょう。お肉も大事です。
- (2)週3回をめぐりに運動しましょう。
※30分以上の運動(散歩・水泳・サイクリングなど)を週3回を目標に。
- (3)新聞・雑誌・本を読みましょう。
※声を出して読むといふ説もあり、のみ込みの訓練にもなります。
- (4)日記などを書きましょう。
※日記・写経・俳句・川柳など考えながら字を書くことは有効です。
- (5)おしゃべりしましょう。
※社交にも、脳の活性化にもなります。
- (6)趣味を持ちましょう。
※仕事以外の仲間と一緒に気分転換をして、ストレスを発散しましょう。
- (7)楽しく料理を作りましょう。
※新しいメニューに挑戦することは効果があります。
- (8)お酒は控えめに、タバコはやめましょう。
※日本酒1合・ビール1本・ワイン2杯・焼酎2分の1杯が適量です。
- (9)塩分は控えめにしましょう。
※高血圧の原因にもなりますので、1日6g以内(WHO推奨)。
- (10)恋をしましょう。(異性に関心を持ちましょう)
※一番の脳全体への刺激になります。

認知症の予防

アルツハイマー病の場合は脳を刺激するプログラムがあります。料理、パソコン、学習療法(読み・書き・計算)、園芸、旅行、運動(散歩・体操など)、楽器演奏、社交ダンス、ボードゲーム(囲碁・将棋・麻雀・トランプなど)などが有効といわれています。認知症になって最初に低下するのはいくつかの事を同時にやる能力です。新しいメニューの料理を作るのもお勧めです。

血管性認知症の場合は危険因子とされる高血圧、糖尿病、高脂血症、心疾患、喫煙、飲酒、肥満などを回避するようにしましょう。バランスの良い食事や運動をこころがけて生活習慣を改善するようにし

様子をみようと思いがちです。本人が自ら病院を受診することはほとんどなく、問題が起きて初めて家族が相談にいらつしやいます。すでに最初に気付いた時から2〜3年は経ってしまった、初期段階を過ぎていても多くあります。早期に受診することがとても重要なのです。

家族が認知症になったら どうすればよいのか

名古屋市では各区のいきいき支援センターが認知症相談の窓口ですが、認知症疾患医療センター(名鉄病院、まつかげシニアアホスピタル、もりやま総合心療病院、資生会八事病院)、名古屋市認知症コールセンターでも相談を受けています。その他「認知症の人と家族の会」愛知県支部や国立長寿医療センターも認知症電話相談窓口を開設しています。各区のいきいき支援センターでは医師による認知症家族相談も無料で開催しています。まずはためらわずに相談してみてください。

まとめ

かかりつけ医の場合は認知症が専門でなくてもかまいません。認知症が進行してきた時に困るのは、認知症症状ではなく、ふつうの病気になった時だからです。往診ができて相談にもつてくれるかかりつけ医が理想的です。名古屋市医師会のホームページの「名古屋認知症安心安全プロジェクト」に名古屋市のもの忘れ相談医のリストがあります。また、より認知症に詳しい認知症サポート医のリストもありません。かかりつけ医が見つからない時に参考にしてください。

どの病院を受診すればよいのか

認知症の場合、進行を止める新薬が出ない限りいずれは進行します。医療機関はきちんと診断できる専門病院と、相談にもつてくれる近所のかかりつけ医の両方が必要になります。認知症の診断にはSPEC T(脳の形態をみるMRIではなく脳の働きをみる)検査や心筋シンチグラフィ(レベシー小体型認知症やパーキンソン病の鑑別に有用)が必要な場合があります。これは専門病院にしかありません。大学病院は認知症の専門医がいるにもかかわらず「認知症外来」がないことがありますので、認知症外来のない病院を受診する場合は認知症の診療を得意としている医師を受診するようにしま

早期受診・早期診断の重要性

認知症かもしれないと家族が気づいた場合でも、すぐに病院を受診しない人が多くみられます。たまたま疲れていたのだから、歳のせいかもしれないと、と家族自身が認知症の可能性を認めたくないこともあり、他に困る症状が出るまで

り重要になります。認知症の初期には自覚症状があります。が、進行すると忘れたことを忘れるので、自分忘れたいと主張するようになりま。おかしいなと感じたらできるだけ早く専門の医療機関を受診してください。発見が遅れるほど、本人の苦しみは深くなり、治療もケア(介護)も大変になります。

だれでも健康で元気に歳を重ねたいと願っており、認知症にもなりたくありません。でも、最期を迎える時になったら、認知症になるのもよいかもしれません。認知症に救われることだつてあるのかもしれない。だから認知症を嫌わなごじくください。そして認知症になつても治療のことばかりを思って暮らすのではなく、残された時間をいかに大切にして過ごすのが重要なのではないかと、思っていることをお伝えして終わりたいと思います。人生は永遠ではないのです。最期の時に「人生はあっという間だった」と言う人が多いのです！さあ、いつかやりたいと思つて、ことを早く始めましょう。間に合つうちに！

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？

2月募集 (3月実施)

- ☆ 申込期間 2/1(水)~2/20(月)
- ・調理補助スタッフ養成講習
- ・はじめてさわるパソコン
- ・サービス介助基礎研修
- ・パソコン/パワーポイント(基礎)

3月募集 (4月実施予定)

- ☆ 申込期間 3/1(水)~3/20(月)
- ・パソコン/入門
- ・清掃講習(フロア清掃編)
- ・除草(手作業)従事者養成講習

※各講習の開催日時・場所・対象者・受講料などは、講習によって異なります。
※新型コロナウイルス感染症の影響で講習が中止になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。詳細についてはお問い合わせください。

◆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

アクセス情報

地下鉄鶴舞線・桜通線「御器所」駅下車
②番出口を出て右手に40分、「御器所ステーションビル」4・5階

- ◎ホームページもごさいます。アドレス <https://www.bes-c.com>
- ◎就業に関する相談も行っています。相談窓口(土日祝日12/29~1/3を除く9時~17時) ☎ 842-4692

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じるなど、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5年1月17日(火)・2月21日(火)・3月14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
TEL(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。

読者の声



日記をつけて65年

名東区よもぎクラブ

岩佐 良男

日記をつけて65年余りになる。つけるきっかけは、その当時、行きつけの店から私宛に飲食代の請求書が届いた。心当たりがなく後日、出張で来た友人が飲食代を私の名前で「付け払い」としたことが分かった。この時、社会人になれば日々の自身の行動が分かるよう記録すべきと考え日記をつけることにした。

現役の時は仕事中心の日記だったが今では自分、家族そして親戚のことが主な内容の日記になっている。つけることが日々のサイクルに組み込まれているので、つけることに抵抗はなく、つけないとかえってストレスを感じる。現役を引退してからも日記を続けていく。その理由に「記憶力の維持」がある。日記をつけるとき守っていることが一つある。起床してからの行動を事細かく思い浮かべて、その中から抜粋してつけるようにしている。

「事細かく思い浮かべる」このことが記憶力の減衰を少しでも防ぎ止める方法だと思っている。一般的な免許更新時の認知機能検査の数値が高得点だったので、日記の効果だと思っている。

ひざ小僧のささやき

天白区虹の会

山田 勝子

いつの間にか風が冷たくなり11月の声が近づいて来た。風に吹かれて落ちて来る葉は美しく色づき、季節の移ろいを感じさせる。今日の散歩はどこにしようか？

いつものように竹林へ向かう道が好きだが……。そんなこんなを思い足はすでに竹林方向へ。街並み

マスターズ水泳

南区道徳白寿会

櫛田 諄造

幼少の頃、健全な学童育成目的の水練学校で、泳ぐことを覚えた。しかし小学校高学年になると、太平洋戦争が激化、木曾川下流域、今の愛西市に疎開することになった。夏には村の河童仲間と池で戯

パーキンソン病なんて怖くない！ 老人クラブ入会に感謝

中区正友会

鷲田美恵子

脳内のドーパミン（神経伝達物質）が不足すると手がふるえ、足がしびれ、筋肉がこわばり、表情がなくなる等の症状が起きるパーキンソン病は、国指定の難病で65歳以上の100人に1人がかかる

人生100年時代

千種区新田扇寿クラブ

竹本 脩

日本では100歳以上の人が前年より400人ほど増え、9万人に達したと報道されました。明るい話で嬉しいことです。私がまだ子供の頃は人生50年と言われていました。しかし時代はうつり変わるものですね。最近では人生100年時代と言言葉を見聞きするよう

に泳ぐ楽しさがいつそう高まった。中学では軍事教練に励む日々、空襲で家は焼け、水泳どころではなかった。加齢とともに最近のことは忘れてしまふのに、なぜか当時の思い出が鮮明に蘇り、老化とは思えないものだと思っている。

戦争が終わり、高度経済成長も安定期に入り、中高年にも生涯スポーツとして「マスターズ水泳」と称し、5歳刻みで「健康・友情・相互理解」を柱に、水泳大会が開

発症して8年。最近では薬によって安定した生活ができるようになりましたが、症状を一次的に緩和するだけで、治るわけではなく長

この病気の対処法はじーっとしないで、毎日できる限り体を動か

人生100年時代

千種区新田扇寿クラブ

竹本 脩

日本では100歳以上の人が前年より400人ほど増え、9万人に達したと報道されました。明るい話で嬉しいことです。私がまだ子供の頃は人生50年と言われていました。しかし時代はうつり変わるものですね。最近では人生100年時代と言言葉を見聞きするよう

かされる平和な時代になり、高校時代の水泳部を思い出し健康目的で泳ぎ始め、数々の国内・海外の「マスターズ水泳」大会に出場できた。

昨年「敬老の日」南区の日本ガイシプールで、競泳50m平泳ぎを完泳、同時に連続30回出場表彰を受けた。その様子が新聞報道され驚いた。

しばらく経つと次回は、この「マスターズ水泳」大会に市老連の会員有志を募って、「出場しよう」と夢が湧いてきた。

すこと。そんな時老人クラブ入会のお誘いがありました。カラオケは音楽療法に効果的であり、公園の清掃、ヨガ同好会等にも積極的に参加することでQOL（生活の質）が大きく向上したように思います。入会のお誘い、本当にありがとうございました。病気をオー



読者の声

「認知症とともに暮らす社会に向けて」の内容に興味を持って読ませていただきました。また、文芸コーナーの川柳の部は、ほのぼのした感じで楽しみにしています。(北区T)

夫が老人クラブの会長をしているので、余った「なごやかひろば」は自宅で開催している「認知症カフェ えんがわカフェ」で配っています。(瑞穂区Y)

25年前町内で老人会ができて会の名前を募集していたので応募して、私が出した名前が使われてずっと続いています。(南区S)

どこの会も活動活発ですね！もう少しコロナが収まれば泊りがけの旅行ができるのにさみしいかぎり！グラウンド・ゴルフで息抜き中。(千種区A)

グラウンド・ゴルフの先輩に誘われて老人クラブに入会しました。「文芸コーナー」が一番楽しみです。皆さんの作品をお手本に、俳句と川柳、今日もノートに書き留めています。(熱田区K)

「なごやかひろば」いつもながら美しく読みやすく楽しみです。下段の広告、さすがの企業ばかり、年代にぴたりと笑ってしまいます。(東区K)

いつも楽しく読んでいます。小人数のクラブですが、皆さんに健康で長生きしていただけるよう、声掛けしていきたいと思っています。(北区S)



になりました。実際のグラウンド・ゴルフの友達にも母親が何と102歳で元気だよと聞き、自分たちの身近にも100歳の人が増えてうれしくなりました。近年医学の進歩はめざましく、私たちの生活環境も一段と向上し、長生きする人達が増加するのは大変喜ばしいことです。欲張り者の私は、100歳は無理として、控えめに90歳くらいまで生きたいです。これからは食生活にも関心を持って牛乳や玉子、梅干しなど日々切らさず地道な生活をし、一日一日を大事に生きていきたいです。

次号テーマ

昭和の子育て奮闘記

「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「昭和の子育て奮闘記」です。

皆さんが子供たちを育てた時代と現代とは大きく環境が異なりますが、かつての子育ての様子(赤ちゃんの頃によく使っていたものや遊び、少し大きくなり反抗期を迎えたわが子への接し方など)を思い出してみませんか？



文芸コーナー



画/加藤 みち子 (東区古出来恵比寿会)

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き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



難聴になった夫と幾歳ぞ

アウンの日々で米寿を迎う

(北区六郷北フレンドリークラブ 伊藤 和子)

今朝もまた茶房に友と集まりて

つまらぬ話に笑ひ合ひたり

(北区シニアクラブへいあん 小林 康信)

久しぶり運動会に参加して

元気な体に感謝する

(中村区森一豊寿会 櫻井八重子)

天高く秋を満喫してるけど

つるべ落としの如くに暮れる

(昭和区寿楽会 岩田 和子)

王冠に命光らせ七十年

女王が逝き虹のかかつて

(昭和区ささらぎ会 柳原 貞子)

スリッパを素足の夫の足元へ

「冷たいなあと思っていた」と

(港区西福田西部老人クラブ 服部 初音)

コロナ禍の掟ほどけつ秋空に

想い出旅路に心馳すれど

(南区宝寿会第一 青山 好子)

もうやめてゲーム感覚戦いは

こわしこわされいっまでつづく

(緑区ハツツクラブ桶狭間 白石 輝子)

苦しみも楽しと多く過ぎし日の

想いを語り妻が寄りそう

(緑区伝治山老人クラブ 山下 忠義)

こもる日々を雲に親しみ遊びをり

今日の友達は亀の雲さん

(天白区若宮クラブ 滋野 昌子)

俳句の部



穏やかな世を待ち望む去年今年

(東区出来町二丁目双葉会 田中 美子)

贈られし杖の鈴鳴る敬老日

(北区アーバンフレ志賀寿会 山ノ内登志江)

この歳で新年迎え何望む

(中村区旭寿会 尾国 良蔵)

天高く湿布貼り貼り貼りホールイン2

(中村区八社横一寿会 遠山 都)

蝉時雨喉が渴くか貰い水

(中村区稲葉地町東部喜楽会 林 正弘)

コロナ禍を只管生きて注連飾る

(瑞穂区シニアクラブ 足立 忠昭)

マスクとるこの気持ちよき秋の風

(中川区五女子第二寿会 赤坂美智子)

山粧ふ谷汲華厳寺祈る道

(南区なごやちどり第一健全会 加藤 京子)

明け暮れの風こそよかれ春隣

(守山区風越会 栗田 照子)

城苑の鼓かすかに菊日和

(守山区志西桔梗クラブ 三谷 俊幸)

木犀の香を纏ひて布団千す

(名東区香流第三クラブ 川口 敏子)

草紅葉川の中州のヌートリア

(天白区笹山クラブ 池上ゆり子)

川柳の部



月二回ヨガに通ってリラックス

(東区富士塚老人会 吉橋 広武)

山茶花は垣根越から世を眺め

(北区六郷北フレンドリークラブ 井上千勢子)

終活庭木石取り野菜植える

(西区上小田井第三クラブ 安藤 秋恵)

背な丸め介護保険の多きこと

(西区第二新珠クラブ 宮脇 行正)

今日も行く健康体操皆笑顔

(中村区森末第一豊寿会 関戸みね子)

物価高年金者にはつらい日々

(中区平和第六寿会 樋口 君代)

さあ晴れた2人手を取り買い物へ

(熱田区みのり会 鈴木 清)

生きている水がおいしく飲めた時

(中川区ポップ会 伊藤壽巳江)

テレビ消し秋の夜ながらに虫の音を

(中川区長須賀長寿会 高島 雅子)

八十路診察券が重なりて

(中川区高寿会 田中 康雅)

共倒れワクチン接種マスクなし

(守山区第二長寿会 出口 昌子)

古写真まあ美しいこれだくれ

(守山区喜多山クラブ 内田 良枝)

次の子にながていききたい日本の美

(守山区喜多山クラブ 木村 郁子)

朝目覚め一輪の花笑顔なる

(守山区喜多山クラブ 古賀 弘子)

マスク越し見つめ合いつつどなた様

(守山区喜多山クラブ 曾我 昭子)

言葉なしアレアレアレで納得す

(守山区喜多山クラブ 間野美枝子)

ペイペイを使ってみたいが手には現金

(守山区喜多山クラブ 水野 緑)

旅行けどコース回れずバスで待つ

(守山区喜多山クラブ 吉田 直子)

顔使い分けヤング中堅重鎮と

(緑区高見親睦会 堀田 志保)

戦乱をテレビで見ても辛いもの

(名東区勢寿クラブ 丹所 和子)

初恋の同級生と共に染め

(名東区郷クラブ 戸潤 武)

トラすぎで跳ねるウサギのカレンダー

(名東区貴船みどり会 三谷 典子)

大空に白線残し婿いずこ

(天白区八事山年輪会 篠崎 房美)

年とれば介護するのさされるのか

(天白区若宮クラブ 坂野 利男)

000にコロナも附いてやってくる

(天白区平成東クラブ 杉浦 幸一)

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2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(T46210844名古屋市北区清水四丁目17-1名古屋総合社会福祉会館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。



手軽に温活! 身体を温めるご飯レシピです 生姜がきいた炊き込みご飯(4人分)

【材 料】

- 米 …………… 2 カップ
- 昆布 …………… 5 cm
- ツナ缶(水煮) …………… 1 缶
- * ツナ缶汁 + 水 …………… 440 ml
- 生姜 …………… (皮をむいて) 30g
- まいたけ …………… 1/2 袋 (50g)

- しょうゆ …………… 大さじ 2
- みりん …………… 大さじ 1
- 酒 …………… 大さじ 2

※ツナの代わりに他の魚の缶詰(さば水煮、さんまかば焼き等)にしても作れます。味付した缶詰の場合は調味料は調節してください

【作り方】

- (1)米は洗って、昆布と*につけておく。
- (2)生姜はせん切りに、まいたけはほぐしておく。昆布は一度取り出してせん切りにする。
- (3)(1)に(2)とツナ、調味料を加えて炊く。



作ってみましょう! お手軽手料理 49

寒さ対策に「生姜」はいかが?

新しい年を迎えました。一年で一番寒いこの時期を元気に過ごすために「生姜」のチカラを借りませんか? 生姜は古くから世界中で食用、薬用、香辛料として利用されてきました。独特の香りと辛みが強いのが特徴で、食材の臭みを消すのにも使われています。また食欲を増進させて消化をうながし、だしに加えると塩分を減らしても美味しく食べられる効果があります。発汗をうながす「ジンゲロール」という成分が、料理に加えて加熱すると「ショウガオール」に変わって体を芯から温めます。良いところばかりの生姜ですが、食べ過ぎると胃を荒らしてしまうので気をつけて。生なら1日10g程度が目安だそうです。毎日いろいろな料理で使っていると寒さ知らずの冬が過ごせそうですね。

唄おう

なつかしの歌

早春賦

作詞 吉丸一昌
作曲 中田章

春は名のみ 風の寒さや
谷の鶯 歌は思えど
時にあらずと 声も立てず
時にあらずと 声も立てず

※歌詞は3番まであります。



1913年(大正2年)に発表され、当時の尋常小学唱歌の「新作唱歌」に収録された。早春の長野県安曇野地方を訪れた吉丸が立春(2月4日頃)の寒さと春本番を待ち望む情景を歌詞にした。2006年から2007年にかけて文化庁と日本PTA全国協議会が選定した「日本の歌百選」に選ばれている。

パリに生きた画家たち マルケ、ユトリロ、佐伯祐三、荻須高徳が見た風景

パリを愛し、描き続けたアルペール・マルケ(1875-1947)、モーリス・ユトリロ(1883-1955)、佐伯祐三(1898-1928)、荻須高徳(1901-1986)。パリやその近郊はマルケ、ユトリロにとっては慣れ親しんだ愛着のある街。佐伯、荻須にとっては「絵を描こうとする喜びをよびさます」憧れの街で、尽きることのない創造の源泉でした。この展覧会では、マルケ作品7点、ユトリロ作品10点、佐伯作品8点、荻須作品27点、合わせて52点の作品を展示。20世紀初頭から1970年代にいたるまでのパリやその近郊を描いた絵画・版画をお楽しみいただけます。また、同館コレクションの礎を築いた初代館長山崎照幸夫妻に荻須が送った書状も併せて展示し、画家とコレクターの交流の一端もご紹介します。

佐伯祐三(モランの寺院) 1928年 油彩、キャンヴァス 個人蔵



モーリス・ユトリロ(水飲み場の前の家) 1910年頃 油彩、パネル 個人蔵



● ヤマザキマザック美術館 (地下鉄「新栄町」駅直結)

会期 / 2022年10月28日(金)~2023年2月26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・年末年始(12月29日~1月4日) ※月曜日が祝日の場合は開館、翌日休館
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 <https://www.mazak-art.com>

大人のためのプロテイン タンパク生活

いきいきとした生活を送るためにたんぱく質をとり入れることが必要ですが、実はたんぱく質は運動しなくても消費されています。大人のためのプロテイン「タンパク生活」は、毎日の食事の中で無理なくたんぱく質を補うことができます。



● 森永乳業株式会社 中部支社

〒461-8658 名古屋市中区東区徳川一丁目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

創業明治23年。めん造り一筋 きしめん三昧

小麦粉と塩、水のみで作り上げるきしめん。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上げる吉田麺業のこだわりあるきしめんです。



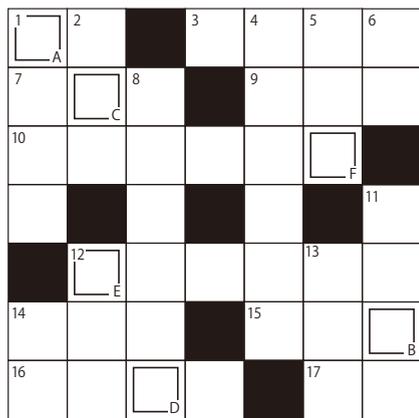
● 吉田麺業 店舗情報

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。

★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ページの投稿につい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で開催される美術展のチケットを各組10名、森永乳業「大人のためのプロテイン タンパク生活」を20名、吉田麺業「きしめん詰合せ」を5名、合計45名の方に贈呈します。
★締切は2月15日(当日消印有効)です。
★前号クロスワードパズルには268通のハガキが寄せられました。正解は「エンカイゲイ」でした。



◎問題 タテとヨコのカギを解いて、ABCDEF に入ることばを見つけてください。

タテのカギ

- 1 雲の中にたまった電気が空中に放電する現象
- 2 トラック・自転車などの、荷物を載せる台の部分
- 4 幅の広い葉っぱを付ける樹木
- 5 他の動力によらず、自身の動力で走る
- 6 植物が発芽するものになるもの。種子
- 8 料理などを試しに食べてみるイベントです
- 11 アコヤ貝にできる美しい玉の宝石
- 12 一定の領土に住む大勢の人による、統治権を持った社会集団
- 13 めん類を、機械を使わずに手作業で打って作る
- 14 破り捨てること。約束などを一方的に取り消すこと

ヨコのカギ

- 1 硬い殻に包まれ、一対のはさみと多くの足をもつ動物
- 3 熱いものをすぐに食べられないこと
- 7 文章の前に書いた大きく目立つ言葉
- 9 眠ったふりをする。狸寝入り
- 10 直接目視確認できない箇所を確認する医療機器
- 12 調べものに使います
- 14 二十日
- 15 戦争や災害などが起こること。「○○○の際」
- 16 人力のかわりに機械を使うこと
- 17 病気・けがなどが治ること



お楽しみクロスワード

編集後記

68号の編集を終え、改めて各クラブの活動報告等を読みますと、今年例年の8割くらいの行事が実施されたいように思われます。

各種支援も再開されて動きやすくなり、スポーツ・芸能活動も多く行われたようです。短歌・俳句等文芸作品も多く寄稿され、各クラブ員の活発な活動が感じられます。コロナ感染症拡大第8波が報じられました。インフルエンザにも気がつけ、さらなる活動を期待いたします。どうぞ自愛ください。(K)

★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)
安江 春彦(市老連理事)
久野 武夫(熱田区)
安藤 峯章(中川区)
寺野 肇(港区)
宮地 康男(南区)

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68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)