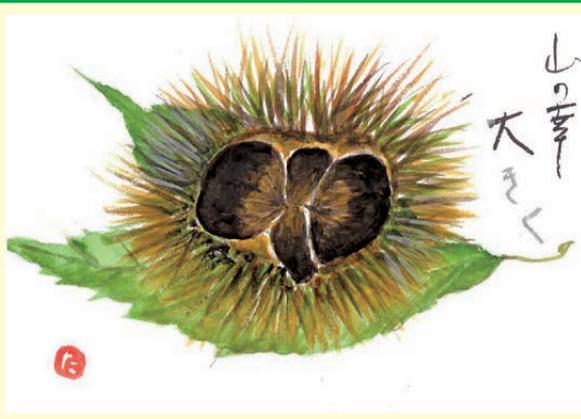


文芸コーナー

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。



画/石田 民子(瑞穂区 第十瑞高会)

短歌の部



父と子が虫とり網を持ちて行く

父も心は少年時代

(千種区内山第七寿クラブ 村元 孝子)

もう二度と会へない人に祈るとき

世代を超えて語り部になる

(北区シニアクラブへいあん 小林 康信)

名古屋城虎の敷物に跨がりし

加藤清正のブロンズ殿し

(西区清里クラブ 服部 正子)

海ごみの課題に向き合う高校生

紙面に知りて光感じぬ

(西区宝クラブ 村田 靖子)

名古屋場所何時も見える顔元気だね

知らぬ方でも安堵の気持

(中村区福寿会 太田 鈴江)

モーニング同じ顔ぶれホツとする  
帰る時にはありがとう

(中村区森一豊寿会 櫻井八重子)

雲間より月がきれいにと亡夫の声

家事の手とめず軽くかえしぬ

(昭和区ささらぎ会 柳原 貞子)

米寿歳まだ乗ってるの友は云う

日々気を付けて運転してる

(瑞穂区長寿会 鈴木 教子)

よきひとら導きくるるおこしやす

けふは滑舌ペタカラパパ

(中川区東寿会 服部 由美)

公園で木陰さがして一休み

水分補給又散歩

(港区宝友会 尾身 フサ)

コロナ禍をよみつ、集う宝寿会

演歌合唱など盛り上がり

(南区宝寿会第一 青山 好子)

電話口力まずゆっくり話してね

言葉届かぬ老難聴の耳

(緑区大高台グリーンクラブ 加藤 和)

ロボットがいらっしやいと愛想ふり

つい話かけ返事まつ

(緑区ハッククラブ桶狭間 白石 輝子)

山藤の散り敷く道を通いたる

はるかに遠き日々を想えり

(緑区熊の前寿クラブ 高瀬百合子)

優雅なる名所古跡の夫婦旅

果せぬままに妻は先立つ

(天白区若宮クラブ 小池鈴太郎)

俳句の部



蝉の声かすかに聞こゆ夕餉かな

(千種区百寿クラブ 加藤 淑翠)

雨ごとにオレンジ色に枇杷染まる

(北区上飯田ハイシニアクラブ 菊田 恵加)

炊き上がる筈ご飯香り立つ

(瑞穂区シニアクラブ 足立 忠昭)



夕涼し浴衣姿に下駄の音

(中川区高寿会 溝口美代子)

夏霞伊吹花咲く霧のやま

(南区第一健全会 加藤 京子)

瀬戸山に雨乞い背おいて入道雲

(守山区芙蓉会 小林 貞子)

競ひ鳴く蝉の集いや猛暑夏

(天白区若宮クラブ 喜田 政子)

閑取の鬢付けの香や梅雨最中

(天白区大根むつみ会 中野 省蔵)

川柳の部



ド忘れの度が重なりて歳悟り

(千種区千石千寿会 吉田 守松)

お寺ヨガ本堂前で呼吸法

(東区富士塚長寿クラブ 吉橋 広武)

敬老会若造りして熱唱す

(西区第二新珠クラブ 宮脇 行正)

待つてるよコオロギ鳴く日いつかしら

(中村区旭寿会 尾国 良蔵)

みな元気健康麻雀小春日和

(中村区森西豊寿会 後藤 康之)

秋が来て来年こそはドラゴンズ

(中区第三きらく会 堀田友三郎)

ひとやすみまたひとやすみで今日も暮れ

(昭和区陶生会 近藤 幸子)

ベビーカー赤ちゃん慣れて横座り

(熱田区旗屋 川上 智生)

せみが鳴く負けじとさわぐ水遊び

(熱田区三番北みのり会 鈴木 清)

フードロス続けた証し目方増え

(中川区五反田第五楽々クラブ 永田 康弘)

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6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 名古屋市民社会福祉会館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。



リハビリの先生やさし好きになり  
(港区高南クラブ 墨田 初美)  
値上がりもあれもこれもときりが無い  
(港区惟信東部長寿会 山崎 正子)  
寿ぎの華やか満つる喜寿の膳  
(緑区高見親睦会 堀田 志保)  
孫未来見たくて神と医者通い  
(名東区高針福寿会 加藤 誓)  
あと一つ間違え探して汗が出る  
(名東区貴船みどり会 三谷 典子)  
初スマホ虹の写真に願いかけ  
(天白区笹山クラブ 池上ゆり子)

作ってみましょう! お手軽手料理 52

「ロコモ」って知っていますか?

厳しい夏が過ぎ、やっと外に出られるようになりましたね。運動を始めたいな、と思うとき、膝や腰の痛みが気になる方が多いのではないのでしょうか。体を動かすのに使う筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった「運動器」のいずれか、あるいは複数に障害がおこり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態を「ロコモティブシンドローム」略して「ロコモ」といいます。

いつまでも自分の足で歩き続けるためには食事ですっかり栄養を取ることが大切です。筋肉や骨を強くするために1日3回の食事から必要なエネルギーをとりましょう。また、肉・魚・卵といった動物性のたんぱく質を毎食手のひらサイズの量で食べましょう。

定期的に体重を量り体の状況をチェックすることも大切です。食事をしっかりと、運動をして「ロコモ」を予防しましょう。

名古屋市健康福祉局 管理栄養士 磯部 貴恵

たんぱく質もカルシウムもたっぷりとれるおかずです。お麩のミルクスクランブルエッグ

〈材料1人分〉

- 麩(乾物).....5g
- 牛乳.....50g
- 塩.....少々
- 卵.....1個
- ピザ用チーズ.....5g
- バター.....小さじ1
- ケチャップ.....お好みで

〈作り方〉

- (1)平たい耐熱皿に麩をならべ、牛乳と塩を入れ電子レンジで500W1分半加熱し戻しておく。
- (2)卵をボウルに割入れ、(1)を細かくちぎったものとピザ用チーズを合わせる。
- (3)フライパンにバターを溶かし、(2)を箸で円を描くように混ぜつつ炒め火を通す。
- (4)皿に盛り、お好みでケチャップをかける。

〈調理アドバイス〉

\*麩はたんぱく質を多く含みます。乾物なので常温で長期保存できます。