

名古屋市老人クラブ通信

第72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 名古屋市中区清水四丁目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 名古屋市中区田幡二丁目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



2024 春
 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 犬飼 遼治

新年あけましておめでとございませう。会員の皆さまには、お健やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、日頃のクラブ活動大変ご苦労さまでございます。今年は辰年。辰は十二支の中で唯一架空の生き物で縁起が良いとされています。明るい一年となることを望みたいものです。

さて、昨年6月に三溝前会長から市老連の会長職を引き継ぎ、新たな年を迎えました。ウィズコロナの時代となり平時と同じような日常生活が戻りつつある今、この機会にクラブ活動の更なる活性化を図っていかねければなりません。また長年の課題であるクラブ数・会員数の減少にも歯止めをかけるなくてはなりません。年頭にあたり所感を述べたいと思います。

一つ目には、老人クラブを楽しい集まりにしていきたいです。単位クラブだけでは活動に限界がある場合は複数のクラブ合同や学区老連単位で各々の運営補助

金を活用しながら、皆が参加してみたいと思う魅力ある行事を企画していただきたい。市老連でもシニアスポーツや健康マージャンなど遊びの要素を取り入れた行事を企画してまいります。

二つ目には、仲間づくりのための勧誘(声かけ)です。各地域でのクラブ活動を多くの方に知っていただき、そして参加していただき「クラブに加入して生活に張りができた」と喜んでもらえるように、これからも会員お一人一人が仲間の輪を広げていただきたいと思っております。

三つ目には、老人クラブは社

「なごやかクラブ運営事務相談室」をご利用ください

会員の減少が続いています。主な要因は会長の後継者が見つからないことによるクラブの解散です。解散クラブの皆さんのなかには、引き続きクラブ活動を続けたかったという方もたくさんお見えになります。とても残念なことです。「会員の高齢化により、思うようにクラブ運営ができない」、「会長の後継者が見つからないため、存続できない」、「補助金事務がわからない」など、さまざまな困りごとがあるかと思っております。このため、相談窓口を設けました。少しでも、お力になればと思います。お気軽にお問い合わせください。

クラブ解散でお困りの方へ

クラブ活動を辞めると、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、外出やおしゃべりが減り、次第に生活が不活発になります。知らず知らずのうちに知力や体力が衰え、フレイルとなっていきます。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

会員貢献ができる集まりです。今の世の中、社会的孤立や引きこもり、老々介護などさまざまな問題を抱えている方が増えています。そうした方々の相談相手となる友愛訪問やサロン活動、さらには登下校時の子ども見守り活動のような取り組みを通じて、「行政などへの「つなぎ役」として、地域社会の中で必要とされる組織であれば、会員も生きがいと誇りを持って日々の活動ができます。

このように老人クラブの存在感を示し、地域になくしてはならない魅力あるクラブづくりを実現したいと考えておりますので、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したいと存じます。

結びに、会員並びに関係者の皆さまにとって、この一年が幸多い年でありますことを祈念いたしまして新年のごあいさつとさせていただきます。

生きがいと健康づくりの推進 ⑬

eスポーツ体験会



渡邊会長

10月18日、名古屋駅近くのeスポーツ高等学院で開催されたeスポーツの高齢者向け体験会。参加されました矢田六友会会長兼矢田学区老人クラブ連合会会長の渡邊敏昭さんにお話をお伺いしました。

『普段は東区矢田学区内で「パソコンサロン」として活動しているメンバー4名で参加しました。「パソコンサロン」会員は10名で、いつもパソコンやスマホで連絡を取り合っています。月一回集会所でも会合を行います。ズームで近況報告などを行い、健康状態を確認するなど見守り活動にもなっています。今回名古屋市から、2026年愛知・名古屋アジア大会の正式種目であるeスポーツの体験会参加のお話があり、男女会員4名で参加しました。eスポーツは聞いたことはありましたが内容は知りませんでした。体験会ではeスポーツ高等学院の生徒さんから同色のキャラクターを4体以上つなげて得点を稼ぐ「ぷよぷよ」というゲームの説明を受けました。最初は、慣れない会場でマスコミの取材もあって緊張しましたし、ルールを理解やコントローラーの操作に戸惑いました。生徒さんの指導を受け、体験を繰り返すうちにできるようになりました。教えていただくと興味もわきますし、勝ち負けもあり大変深みのあるゲームだと思いました。私たちでもすぐにできる



こうしたテレビゲームは楽しく取り組めて、頭や身体、心までもが健康になり、社会参加にもつながることから、自分たちの活動の中でも取り入れていきたいと思えます』と話してみえました。



今回の体験会は、「ぷよぷよ」というゲームでしたが、音楽(リズム)に合わせ画面に出てくる目標物に合わせて太鼓の面とふちを叩く「太鼓の達人」というゲームも人気です。

こうしたeスポーツは、①身体的な負担が少なく楽しく参加できる、②複数人で競技することで交流や認知症予防にも効果がある、③ゲーム内で非日常が体験できて気分転換になる、などが報告され、シニア層の取り組みが全国的に始まっています。

今後、なごやかクラブ名古屋でも、健康づくり事業の一つとしてシニアeスポーツを広めていきたいと考えています。

初日は式典と老人クラブ文化祭

初日は式典と老人クラブ文化祭

児玉長榮秋田県老連会長の「歓迎の言葉」に始まり、村木厚子全老連会長の挨拶がありました。続いて育成功労者120名、優良老人クラブ表彰50クラブ、優良老人クラブ連合会表彰49連合会、永年勤続表彰者21名の授賞式があり、来賓祝辞の後、大会宣言が採択されました。

後半は、老人クラブ文化祭。地元10団体の皆さんが歌に踊りに演劇に熱演を披露されました。さすが民謡大国秋田、皆さん芸達者で、舞台衣装のモンペや野良着姿も板についていました。

2日目は活動発表(パネルディスカッション)

コーディネーターを迎え、秋田県老連、横浜市老連、山口県老連の皆さんが事例発表をされました。

来年開催地の神奈川県老連と川崎市老連の両理事長さんから次回大会報告があり、木村一義全老連副会長の閉会の言葉で終了となりました。

名古屋市老連の受賞者は次の方々です

【全老連会長表彰】

◎老人クラブ育成功労表彰/伊藤彰(昭和区老連)、田口欽郎(南区老連)

◎優良老人クラブ表彰/羽城長寿会(熱田区老連)

◎優良郡市区町村クラブ連合会表彰/南区老人クラブ連合会

老人福祉法制定60周年記念

第52回全国老人クラブ大会

11月8日・9日
みちのく秋田県で開催

会場は令和4年6月にオープンした秋田芸術劇場ミルハス、約1400名が参加。



村木全老連会長



〜姫街道とハイキングコース さわやかな秋晴れ、歴史に思いを馳せる〜

史跡散策

今回は天白区。織田信長が桶狭間の合戦の勝利を祈願した秋葉山慈眼寺、明治期の戦死者を祀る忠魂碑、多数並んだ赤い鳥居が印象的な針名神社、徳川家康の命により三州岡崎から名古屋城への近道として整備された姫街道などをめぐり、全長5キロメートルのコースです。

10月11日、総勢45名、地下鉄平針駅に集合。長らく残暑が続きましたが、さわやかな秋晴れで暑くもなく寒くもなく、絶好の散策日和でした。フレイル防止の一番のお勧めは、楽しいウォーキングです。足の老化予防や脳・体への血流の増加、認知機能の維持向上が期待できます。

そして、今回は有名な史実にかかわる史跡をめぐる散策で、信長の戦ぶりや家康の治世、日清日露の戦争に思いを馳せました。

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加

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 832 クラブ
- ◆ごみの総量 7,777 袋 (1袋=45ℓ)
- ◆参加会員 10,087人
- ◆清掃箇所 1,890 力所



千種区



東区



西区



北区

市老連 これからの行事予定

月日(曜日)	行事名	場所
1月16日(火)	JASSくらぶとの交流交歓事業 史跡散策(中村区:太閤秀吉功路)	集合場所 JR「名古屋」駅
2月 7日(水)	七福神めぐり	渥美方面
2月16日(金)	健康づくりセミナー	中区役所ホール
3月 5日(火)	グラウンド・ゴルフ区対抗団体戦 指導者養成大会	白川公園
3月12日(火)	JASSくらぶとの交流交歓事業 史跡散策(中区:堀川七橋界限コース)	集合場所 鶴舞線「丸の内」駅
3月19日(火)	健康マーじゃん大会	麻雀ウイング
4月 5日(金)	JASSくらぶとの交流交歓事業 お花見ウォーキング(千種区: 平和公園桜の園コース)	集合場所 東山線「東山公園」駅

※「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。

市老連 健康マージャン大会



10月10日、健康マージャン大会がJR名古屋駅近くの麻雀ウイングで開催されました。

この大会は、令和5年3月に人数制限をして初めて開催されましたが、今回は定員一杯の52名で実施しました。健康マージャンは、ねんりんピックの正式種目に採用されており、今回はそのルールを適用しての開催となりました。

当日は各卓で楽しそうな会話を交わしながら、皆さん慣れた手つきで試合は進みました。参加者からは、「皆さんと楽しく遊べました、ぜひ次回も参加したい」「喰いタンなし、完全先付にしてほしい」「年2回は実施してほしい」などの意見が出ていました。大会は3試合行い、その総合得点で順位を決定しました。試合の結果は右記のとおりです。



【大会結果】

- 優勝 江原 重一(南区)
- 準優勝 長瀬 耕造(守山区)
- 3位 野田 耕嗣(昭和区)

チラシ10万枚を用意!! 会員皆さんで勧誘活動

勧誘チラシの配布にあたり、役員や会員の皆さんには、さまざまな場面で、老人クラブの役割や楽しさ、地域貢献など、ご説明いただきました。

そのうえで、町内会回覧や地域での敬老行事での配布、福祉施設での配架などを行い、勧誘活動を実施していただきました。

引き続き、よろしくお願いします。



なごやか 彩時

緑区 大高城跡公園

「七十二」



大河ドラマ「どうする家康」が終りました。今川勢の松平元康(のちの徳川家康)の大高での活躍が放映され印象的でした。
1560年5月19日、今川義元は尾張侵攻の足懸りとして大高城に入城する予定だったと言われていますが、桶狭間で織田信長と戦い討ち死にしました。
織田信長は、この戦いの前に今川勢の大高城を兵糧攻めにするため、鷲津砦と丸根砦を築いて監視しましたが、今川勢の弱冠19歳の元康(家康)が監視の目をくぐって大高城に兵糧を入れたことは有名です。
現在、城跡しか残っていませんが、二の丸跡の桜は大変きれいです。

交通 JR東海道本線
「大高」駅下車 南へ
徒歩約15分



わたしたちのクラブへ 入りませんか!



～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 433-2912 | 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 | |

「だまされない、そういつ人ほどだまされる」

なごやかクラブ 生活安全標語



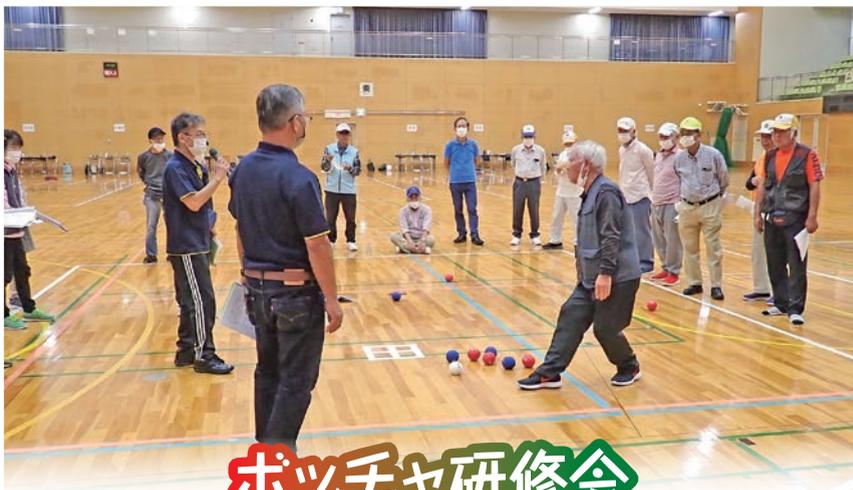
今回も愛知県ノルディック・ウォーク連盟の皆さんに指導をお願いしました。全体説明の後、班に分かれてグループ指導、ポールの持ち方・突き方や足の運び方、姿勢のとおり方など、懇切丁寧に教えていただきました。指導後、胸を張ってさっそうと歩く皆さんの姿をみると、いくぶん若返ったように感じられました。

一時間半ほどの体験会でしたが、「とても楽しかった」「また、参加したい」「最高!」、と喜んでいただきました。



ポールを使って、さっそうと歩く!
ノルディック・ウォーキング体験会
参加者64名、
10月12日、
名城公園で開催

さわやかな秋晴れとなり、絶好のウォーキング日和。思わずテンションが上がります。コロナ禍の中、フレイルや引きこもりの予防を目的に始めたノルディック・ウォーキング体験会、今年で3回目となりました。歩くことは足の老化を防ぐことができるばかりでなく、脳や体の血流がよくなり、認知機能の活性化にも役立つといわれています。さらにノルディック・ウォーキングは効果的な有酸素運動で、身体のバランス性が向上し、足腰への負担も軽減できます。そして、何よりも楽しい。



ボッチャ研修会

10月12日、東スポーツセンターにてボッチャ研修会(審判養成講座)が開催されました。なごやかクラブ名古屋では、会員の健康増進のため運動の機会を増やす目的でボッチャを導入し、令和2年度からボッチャ研修会を始めました。今年度は、ボッチャ競技大会を行うことになりましたが、その大会を見据えて審判を養成するために研修会を行いました。

当日は、16区から48名が参加しました。市老連体育委員と参加者がまず、コート作成から取り掛かり、ルールおよび審判の進め方の説明の後、模擬試合2試合を行いました。この模擬試合では、市老連体育委員および参加者が交代して審判を行いました。

市老連体育委員および参加者からは、ボッチャ競技大会のみではなく、各区老連でもボッチャの試合を行う時も審判を務めますという感想がありました。



第23回 グラウンド・ゴルフ大会

10月31日、白川公園広場でグラウンド・ゴルフ大会を開催しました。開催日当日は、やや風があったものの晴天に恵まれ、絶好の運動日和の中、120名の参加者が、日頃の練習の成果を発揮しました。

大会は2ゲームの合計点で順位を決定し、優勝者のスコアは37打、ホールインワンは27名(延29名)という結果でした。入賞者は次の方々です。

大会結果

- 優勝 星屋 曙子(昭和区)
- 準優勝 岡田 京子(港区)
- 第3位 岡本 穂子(名東区)
- 第4位 大澤千年香(守山区)
- 第5位 石田 和彦(南区)
- 第6位 日置 則男(中村区)
- 第7位 眞田 照代(熱田区)
- 第8位 久納 喜紘(南区)
- 第9位 大橋久美子(瑞穂区)
- 第10位 永田 祐千(昭和区)



各区だより

守山区 もりやま

ニーズに合った活動が
会員の増加に求められる
と確信します



守山区老連は、昭和39年9月に60クラブ・会員数3270人でスタートしました。しかし、令和5年には31クラブ・会員数1398人と大幅に減少しまし

た。高齢化社会を活力のある社会として維持増進することを目的に施行された老人福祉法は、全国各地での老人クラブ新設を促しましたが、現状は、クラブ数、会員数とも減少に歯止めが掛からない事態にあるにもかかわらず、原因究明、改善具体策への取り組みが不十分との懸念を持たざるをえません。

また、同法はその目的を進めるため適当な援助を促していますが、名古屋市の場合、各クラブへの財政支援は、ピークの月額4800円から平成15年には3460円へと減額、この年を境にクラブ数、会員数ともに大幅な減少が続ぎ、令和5年には過去最低となっています。こうした現状に対する危機感が今一つ感じられないことに危惧して



高齡化社会を活力のある社会として維持増進することを目的に施行された老人福祉法は、全国各地での老人クラブ新設を促しましたが、現状は、クラブ数、会員数とも減少に歯止めが掛からない事態にあるにもかかわらず、原因究明、改善具体策への取り組みが不十分との懸念を持たざるをえません。

います。

さて、森孝東学区「芙蓉会」の会員数も平成12年の121人をピークに、平成26年には68人と、このままでは財政破綻は現実の事態となりました。事態打開の対策の柱を、ニ

緑区 みどり

大高学区
高見親睦会の活動

我がクラブは平成24年4月に会員相互の親睦融和を図り、支え合い、いきいき暮らせるまちづくりを目指し28名で発足。この10年間に新たに31名の会員が加入しました。現在は、59名の会員数となり、平均年齢は73歳です。

当初より継続的な活動を目指し、4月は食事を兼ねた総会を、5月以降は地域のホールを拝借して楽しいイベントも含めた例会を開催。6月には毎年恒例のドームでの観戦ツアー。子どもを含めた50名での団体観戦は、今年は日本ハムとの交流戦。3



対6で中日は逆転負けの結果でしたが、ドームは大変盛り上がり、今年もワクワク楽しい観戦ツアーとなりました。7月にはコロナの感染対策が緩和されたので4年振りの夏休みラジオ体操。地域の皆さん40数名と多くの方が近くの公園に集まり、毎朝元気な子どもたちと共に爽やかな朝の一日のスタートを迎えることができました。

旅行を続けています。10回目を迎えた今回は、西浦温泉のホテルにて食事と温泉入浴でくつろぎました。その後、近くの水族館、海鮮市場に立ち寄り、大いに親睦を図りました。新年を迎えると、恒例の新年会。今年8回目となりますが、地元日本料理のお店にいつも30名近い参加者で、新しい年を迎えています。

仲間づくりの活動としては、健康維持にと、ゴルフコンペを年6回開催、会員も24名となり、老人クラブの加入へ大きなきっかけにもなっています。9月の開催も晴天に恵まれ、今回も初参加者があり、親睦会の輪を広げています。



地域のボランティア活動としては、毎月駅前と小学校の清掃活動、1年生を対象とした見守り活動、青パト防犯活動など、生き生きと活動をしています。

これからも地域の繋がりを大切に、健康づくり、仲間づくりを目指した活動を積極的に続けたいと思っています。

秋には毎年恒例の日帰りバス

(木村 義男)

各区だより

名東区 めいめいとろ

ゴルフ場で 「お花見会」と「紅葉狩り」

昭和56年から愛知カントリー倶楽部のご厚意で毎年、4月「お花見会」、10月「紅葉狩り」が開催されます。

10番ティーグラウンドを舞台として名東区の日本民謡研究会4社中の皆さんによる踊りから始まり、毎回、趣向を凝らし、派手やかな着物姿で、40分間たっぷりのは、いつも参加者を楽しませてくれます。春は、「市ポッカレモン消防音楽隊」による演奏と「リーエンゼルス」のドリル演技、秋は、「タックさんの大道芸」を披露していただいています。

クラブごと、場所を陣取り、飲み物・お菓子・お弁当などを食しながら、歓談。他学区のお



知り合いを見つけ「お久しぶり！」と交流の場となっております。思う存分のお喋りができるのがこの会の魅力です。

11時過ぎ、お土産を頂き解散。その後、近くのお食事処で会食するクラブもあります。

参加者数の最高は平成12年10月の781人でその後500人以上が続きましたが、コロナ禍で中止後の令和4年10月332人、令和5年4月412人でした。今後の参加者の増加を期待しています。

なお、名東区老連では、平成28年からは天白区老連に、また令和元年からは名東鯉友会にも参加の呼びかけをしております。
(加藤 誓)



天白区 てんぱく

クラブ活動を通して 会員獲得

平針南学区八千代会は、第1クラブから第4クラブまであり、4クラブの中から、会長1名・副会長3名・理事13名・会計1名(副会長兼務)・監事2名を決め、事業全体の運営を行っています。

主な事業は、新型コロナで3年間開催できませんでしたが(一部除く)、感染対策が緩和されたことを受け、令和5年4月開催の総会・誕生会から行うことができました。

大きな事業として、平針南コミニティセンターを利用し、年5回(総会兼ねる4月・6月・9月・11月・新年会兼ねる1月)の誕生会と、「八千代会たより」の発行です。

この会誌は、八千代会の現状を記したもので、令和5年4月発行が143号になり、誕生会の席で皆さんに配布、出席できなかった方には、理事が自宅にお届けしています。

令和5年は、中止となっていた日帰り旅行を一日千秋の思いで復活。4月に35名で「高遠お彼岸桜まつり」に、7月に38名で「絶景の三方五湖」



のんびり若狭路」を楽しむことができました。

近年、老人クラブの会員が減少傾向にあります。原因は、定年制の延長、年金以外の収入を得るため働く人が多くなったことではないかと思われまます。

会員を獲得するため、八千代会にある7つのクラブ(スポーツ・園芸・卓球・健康麻雀・書道・シニアトレーニング体操・ハンドメイドクラブ「結」)の活動を身の回りにいる人や学区外の方にも積極的に紹介、声掛けを行うことで会員減少の歯止め効果となっております。

会の運営に欠かせないのが、地域の平針南学区自治会・民生委員・児童委員協議会・平針南小学校との協力関係。これら地域団体との関係を重視し、行事があるごとに役員・会員を派遣し交流を図っています。

(山田 悟友)

楽しく介護のすすめ ~心と体の健康講座~

西部介護者教室 ※4回シリーズですが、1回のみ参加もできます。

- 1/12(金) 「介護保険を身近に感じよう ~使える制度とサービス~」
1/26(金) 「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~」
2/9(金) 「おむつのつけ方・もれのチェック方法を伝授します!」
2/16(金) 「起き上がり・立ち座り動作のポイントと注意点を知ろう!」

【プラザおしゃべりサロンのご案内】

※2/16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。

【会場】 中村生涯学習センター3階 視聴覚室 (中村区烏居通3丁目1-3)
【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) ※プラザおしゃべりサロンは午後3時30分~4時
【定員】 各回20名
【費用】 無料
【申込】 11月16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)

東部介護者教室 ※4回シリーズですが、1回のみ参加もできます。

- 1/16(火) 「心を元気に穏やかに! 思わず微笑む癒しの介護ロボット」
1/23(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~」
1/30(火) 「介護保険を身近に感じよう ~使える制度とサービス~」
2/20(火) 「自宅のお風呂に安全に入るための福祉用具とコツ」

【プラザおしゃべりサロンのご案内】

※2/20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。

【会場】 守山生涯学習センター2階 第3・第4集会室 (守山区守山三丁目2-6)
【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) ※プラザおしゃべりサロンは午後3時30分~4時
【定員】 各回20名
【費用】 無料
【申込】 12月15日(金)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 ※4回シリーズですが、1回のみ参加もできます。

- 2/29(木) 「介護予防のための体づくり ~ろっ骨体操かきら~」
3/7(木) 「認知症の人を理解して接し方のコツを学ぼう」
3/14(木) 「おむつのつけ方・もれのチェック方法を伝授します!」
3/21(木) 「自宅のお風呂に安全に入るための福祉用具とコツ」

【プラザおしゃべりサロンのご案内】

※3/21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。

【会場】 なごや福祉用具プラザ (名古屋市昭和区御器所通3丁目12-1)
【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) ※プラザおしゃべりサロンは午後3時30分~4時
【定員】 各回20名
【費用】 無料
【申込】 1月17日(水)午前10時より電話・FAX・郵送・窓口・Webにて受付開始(先着順)

◆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・年末年始を除く)
〒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39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)

- 暮らし専攻(48)・国際専攻(96)
健康と福祉専攻(96) 音楽専攻(96)
園芸専攻(48)・陶芸専攻(40)
美術専攻(48)・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。

願書受付期間 令和6年1月11日(木)~令和6年2月9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6年1月16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かわり、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*。*

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をお願いします。

※はがきは未投函のものに限ります。
“世界寺子屋運動”名古屋実行委員会



書き損じはがきキャンペーンへの協力のお礼

ユネスコ世界寺子屋運動「書き損じはがきキャンペーン」にご協力いただきまして誠にありがとうございました。市老連会員の皆さまから寄せられた書き損じはがきは1433枚、切手は71枚で、お金に換算すると7万9051円相当でした。

なごや見守り情報 60

インターネットでの旅行の予約は、契約先事業者やキャンセル条件などの契約内容をよく確認して!

お得に旅行しようとしてインターネットで予約をしたけれど、都合が悪くなりキャンセル手続きをしたら、宿泊料の全額を請求されたとの相談が増えています。

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う制限がなくなり、旅行を予定されている方も多いのではないのでしょうか。

旅行の予約方法にはいろいろありますが、インターネット予約に関する相談が増えています。例えば「旅行の計画を立てようとインターネットで調べたところ、安いプランを見つけた。ネット予約をしたが、旅行の一週間前にキャンセルすることになった。解約手続きをしたら宿泊料の全額を解約料として請求された。」との相談が増えています。

インターネット予約サイトには、安価なプランなども多く便利でお得ですが、申し込むサイトやプランによって「キャンセル不可」などの条件が付いている場合があります。また、仕組みが複雑で、ホテルや旅館の公式サイトのように見えても、実際は旅行取引業者や価格比較サイトの場合があります。中には、日本語表示の海外オンライン旅行取引業者の場合もあります。インターネット予約をする際は、プラン内容だけでなく、契約内容やキャンセル条件、問い合わせ先などの契約先の情報についてもよく確認しましょう。

インターネット通販はクーリング・オフの対象です。解約などの場合は販売事業者のルールに従うことになるので、利用する場合は十分に注意しましょう。

【ご相談先】名古屋市消費生活センター

〒052-222-9671 (月~土)

※祝日・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/
名古屋スポーツ市民局消費生活課
052-222-9679



元気に楽しく健康づくり
「サクセスフルエイジング」(4)

新しいフレイル対策トレーニングの紹介 「高強度インターバルトレーニング」 (High Intensity Interval Training)と バランスボール

あいち健康の森健康科学総合センター(あいち健康プラザ)
健康開発部長(医師・医学博士) 平川 仁尚



年齢とともに「体力が落ちてきた」と感じていら
っしゃる方も多いと思います。前回、身体機能が低下
し、介護が必要な状態である「要介護」の一步手前、
つまり「自立」と「要介護」の境界の状態である「フ
レイル」についてご紹介しました。何とか自立した生
活を続けるために、「何か運動を始めたい」と思われ
た方もいらっしゃると思います。運動は、短期的
な身体的な健康だけでなく、生涯にわたり自立した生
活の維持向上に役立ちます。こうした運動の効用は、
新型コロナウイルスの感染拡大以降は特に注目されるようにな
りました。しかし、いざ運動を始めるとなると、やり
方が分からなかったり、効果を実感で
きなかったりして、継続して取り組む
となるとなかなか難しいのではないで
しょうか。そこで私の職場で新たに取
り組んでいるのが、短時間で大きな効
果が期待できる高強度インターバルト
レーニング (High Intensity Interval
Training: HIIT) (ジョット)とジョット
レーニング法とバランスボールです。今
回はその2つをご紹介します。



HIITは、高強度の運動と低強度の運動もしくは
安静を交互に繰り返すトレーニングで、比較的短時間
で実施可能な運動療法のトレーニング方法として近年
注目されています。HIITが、心肺機能の強化と筋
肉量の維持・増加に寄与することが分かってきていま



す。なかでも「負荷の強い運動
20秒+休憩10秒」を8セット繰
り返す「タバタ式トレーニング」
が特に有名で、わずか4分でト
レーニングが完了するので、取
り組みやすいでしょう。負荷の強い運動の種類にはス
クワット、バーピージャンプなどがあります。

◎バランスボール

バランスボールとは、リハビリ用に開発された大き
なゴムボールで、現在では、ダイエットや体幹強化な
どを目的とした様々なトレーニングに使われていま
す。バランスボールは「弾む」「支える」「転がる」の
3種類の機能を基本とし、バランス能力を鍛えられる
だけでなく、有酸素運動、体幹トレーニング、ストレ
ッチなどの運動も可能です。また、座って行う動作が
ほとんどなので、膝などの間接
への負担が少ない、低負荷で強度
の高い運動が可能です。また、
椅子代わりにバランスボールに
座ってエクササイズができるた
め、日常にエクササイズを取り
入れたい方にお勧めです。高齢
者には転倒予防の効果が、若年
・中年女性には姿勢・体形の変
化の改善効果が期待されます。

最後に、最近では自宅でもできるHIITプログラム
やバランスボールの動画が数多く紹介されていますの
で、是非検索されてください。もちろん、時間や金銭
的に余裕のある方は、インストラクターの指導の下に
行うのが安全です。

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、皆さまの社会参加を支援します。
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(木)～2/20(火)

- 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) ☆ 申込期間 3/1(金)～3/21(木)

- 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・受講料等の詳細は、講習によって異なります。

～令和6年度の講習の予定について～

令和6年度(令和6年4月～令和7年3月)開催の講習に
つきましては、「令和6年度版 名古屋市高齢者就業支援センター」
のパンフレットをご覧ください。各区役所福祉課・支所、図書館、
福祉会館、生涯学習センター等で3月下旬配架予定です。



◆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 **TEL 052-842-4691**

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

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肺機能検査 ⑥診察・個別相談
◆費 用/無 料

すべて予約制です
相 談 日/令和6年1月16日(火)・2月20日(火)・3月19日(火)

申し込み先・問い合わせ先 南保健センター公営保健担当
TEL 052-614-2879 FAX 052-614-2818

読者の声



75年の畑作

西区平中永寿会
齋藤 文子

伊吹山を仰ぎ、私は75年間畑作をしています。現在も自転車です30分、7つの信号を越えて、85歳で元気にやっています。

私は野良仕事が好きです。一緒に野良仕事をしてきた友が死んでしまい、その後も続けて17年が過ぎました。今も畑に着くと天国の友に「貞ちゃん今日も来ましたよ」とあいさつします。

ある日お隣の方が「仕事があることはいいことよ」と言われました。無理をするといけないですが、大麦を蒔いてスコップで土を耕しているところ、自身の健康も耕しているのです。働くこと、とっても食事が美味しいのです。



若鷺の唄

港区高南会
墨田 初美

母がよく唄っていた。記憶をたどると私が幼稚園の前から口ずさんでいた。題名を知りたくて、デイサービスのカラオケで先生にお願いしてやっとわかりました。

私唄ってみました。頭の中に入っているのが全部唄えました。次の週、先生が「先週うたった唄を」とリクエストされました。私本間にうれしかったです。

「デイサービスを楽しんでるね」と友達。毎日がとっても楽しいです。年を取っても私は笑顔。

フクフクがいっぱい

天白区御前場むつみ会
渡辺 順子

私は、旅、映画、読書を楽しんでいる。先日、高倉健主演の「鉄道員」を再度見た。出演者の中にコロナ禍で亡くなった志村けんさんが。そして「旅好きな私は、一足先に未知の世界へ旅たちです。皆様はどうぞごゆっくり」と残し

テーマ投稿 1月号のテーマ

「私の好きなあんこ」

私の好きなあんこ

昭和区村雲寿楽会
松本 静子

今から60数年前、私が小学生の頃、6月に入ると家で借りていた田んぼの田植え時季で、年の離れ

た兄と兄の友人が数名手伝いに来てくれ、朝早くから田植えをしていました。

その日は、母が餅米を蒸してつぶし丸めた後、甘く煮たあんこをまわりにたっぷりつけ「ぼたもち」を作ってくれました。出来上がった「ぼたもち」はすこ



く大きくて、一個食べたらお腹いっぱいになるくらい。でもそのあんこはほど良い甘さですごく美味しかったです。今となっては、母が作ってくれた「ぼたもち」は遠い日の良き思い出です。

私の好きなあんこ

天白区若宮クラブ
滋野 昌子

信州名物「おやき」は私にとって古里の味です。あんこの種類も豊富。小豆あん、なす味噌、野沢菜、かぼちゃ、くるみ味噌、どの

「あん」も郷愁を覚える味です。何味かな？と口にしたら途端、なすの甘味噌がふわっと口中にのけるところが大好きです。

老人クラブの旅の途中で妹からの差し入れは「おやき」が定番でした。また、帰省の際、長野駅で買った「おやき」を2つ3つ手に特急「しなの」に乗ったもので、姥捨の棚田を眺めながら「かぼちゃあんのおやき」を食べたことがよく思い出されます。

最近テレビでも紹介されたり、週刊誌に「信州名物」として掲載されました。「あん」は洋風のものもあり6種類、いつの日か賞味したいと思います。

私の好きなあんこ

中川区三ツ池ことぶき会
谷崎 信子

小豆は老化防止になるのでよく食べます。粒あんとお納言かのを混ぜ、押し寿司の木枠で固めて、きん

つばみたくにして作り、抹茶と一緒に食べます。ほっとするひと時で最高で



餅を平らにする人、あんこを入れる人に分かれて、ケンカしないよう手際よく作ります。顔に粉がついたりして大変ですが、楽しいです。

形がいびつでも孫たちは東京へUターンする際、持って帰ります。焼いて食べると香ばしく、とても美味しいです。懐かし、おばあちゃんが作ってくれた味です。

次号テーマ

人生を豊かに生きるヒント

「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「人生を豊かに生きるヒント」です。人生を少しでも豊かにしたいですね。「1日1回は外に出て、誰かと話す」「ボランティアは人のためではなく、自分のためにやる」など、習慣や考え方を变えることで、生き方も変わりそう。豊かに生きるために意識していることや、実践していることがあれば、教えてください。



読者の声

クラブに入って2年目で、なごやかひろばを楽しみにしています。クロスワードは大好きで、頭の体操になります。(中村区I)

今回はフレイルのことが書いてあり、運動、たんぱく質の摂取、社会参加が大事だと教えていただきました。また、不用品の買取りの注意など本当に勉強になります。(港区E)

ヤマザキマザック美術館に行ってきました。フランスの絵画、ガラス工芸、家具等を鑑賞し、感動的な時間を過ごしました。(中川区A)

毎号楽しく読ませていただいています。近頃医者診察券が増えてきました。どこの医者も患者が多く、待ち時間が大変です。(北区H)

私のクラブでは、春秋には日帰りで旅行、毎月15日にはわいわいサロン、毎週木金にはグラウンド・ゴルフなど行って交流しています。(緑区N)

前回ボランティア活動で運営している認知症カフェで、なごやかひろばを配っていると投稿しました。その投稿を見て、夫が認知症のご夫婦が参加され、ありがたかったです。リハビリデイサービスを紹介したら、楽しみに出かけていますと言われました。(瑞穂区Y)

文芸コーナー



画/片桐 眞理子 (中村区諏訪会)

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



サークルを止めて友との会話絶え

老々介護私の仕事

(昭和区寿楽会 岩田 和子)

亡き人を偲ぶ田舎の散歩道

色づくもみじせせらぎの音

(昭和区陶生会 近藤 幸子)

共に来し熱田の杜のしずもりて

常と思いし七夫との歩み

(昭和区ささらぎ会 柳原 貞子)

新聞にクロスワードや数独が

頭の体操今日も楽し

(瑞穂区長寿会 鈴木 教子)

名月やビルの谷間にまんまるく

心は充ちて深く眠りぬ

(南区宝寿会第一 青山 好子)

旧姓の賀状届けり卒寿の吾に

同窓の友夢うつつ

(緑区大高台グリーンクラブ 加藤 和)

秋日和彼岸花など咲き競う

神無し月と言えど安らか

(緑区熊の前寿クラブ 高瀬百合子)

友二人の賀状に歳月重ね来て

熱田の森に再会果たす

(天白区若宮クラブ 小池鈴太郎)

俳句の部



年賀空独りぼっちの未来かな

(千種区扇寿クラブ 竹本 脩)

高階の上に満月光りけり

(北区東志賀第二寿会 大場美佐子)

打つボール快音発し鱗雲

(中村区横一八社寿会 遠山 都)

お囃子に誘はれ急ぐ踊りの輪

(瑞穂区シニアクラブ 足立 忠昭)

初詣賑わふ社務所暦買ふ

(熱田区青池天寿会 岡田 武利)

採り立ての野菜まぶしき朝の露

(守山区志西桔梗クラブ 三谷 俊幸)

闇に鳴くちらちらの声のしみ透る

(名東区香流第三クラブ 川口 敏子)

朝顔の花に浮かれて蝶乱舞

(天白区寿良久会 安藤 勇二)

川柳の部



晩酌の後の片付けおーいオレ

(千種区千石千寿会 吉田 守松)

モンブラン秋に出会える宝物

(東区新五長寿会 伊藤 静香)

久々にトランプ遊び脳揺れる

(北区宮前シルバークラブ 高見美智子)

人生の岐路にたつたびあみだくじ

(西区清里クラブ 笠木千恵子)

初詣賽銭多め入れてみた

(中村区旭寿会 尾国 麗子)

ペット買う口ポットねこに癒される

(中区平和第八寿会 浅野 元子)

メディアのカタカナ語にはなやまされ

(中区西脇平成クラブ 木村 好二)

差異なき共生の人生に幸の舞い

(中区第二千寿会 島田 悦子)

町内のゴミで安否を噂する

(中区平和第二寿会 田中きくえ)

サムサ来た家族総出てコロモガエ

(熱田区三番北みのり会 鈴木 清)

病む人へ言葉選んで窓を見る

(中川区ポッポ会 伊藤壽巳江)

お年玉孫から貰い爺は号泣

(中川区五反田第五楽々クラブ 永田 康弘)

朝散歩主役は犬か人間か

(緑区グリーン大高クラブ 飯嶋 武功)

幸せは健康日々の年重ね

(名東区勢寿クラブ 丹所 和子)

マスクでも年が隠せぬ甲のシミ

(名東区郷クラブ 戸潤 武)

孫いない私にかかる詐欺電話

(名東区貴船みどり会 三谷 典子)

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2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名古屋北區清水四丁目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。

作ってみましょう! お手軽手料理 53

まめ(豆)のはなし

お正月ですね。あけましておめでとうございます。最近「おせち料理」が人気がないと聞きますが、黒豆を食べないと正月が来た気がしないという方は多いのではないのでしょうか。黒豆は「黒大豆」といい、大豆の仲間です。皮にアントシアニン系の色素を含むので煮ても真っ黒ですが、栄養成分は普通の「黄大豆」とさほど変わりません。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が多く、そのままでも美味しいですが、加工されたものも昔から多く食べられてきました。豆腐、納豆、油揚げ、高野豆腐、がんもどき、おから、きな粉、湯葉、豆乳など、食卓が大豆製品ばかりになってもすぐには気づかないほどバラエティに富んでいます。栄養豊富な大豆製品をいろいろな形で食べて、今年も「まめ(体の丈夫なこと、健康の意)」に暮らしましょう。

名古屋健康福祉局 管理栄養士 磯部 貴恵

きな粉は大豆からできています

とろとろきなこプリン(1人分)

- 〈材 料〉
きなこ 大さじ1
かたくり粉 大さじ1/2
砂糖 大さじ1/2
牛乳 1/2 カップ(100cc)
◎トッピング
〔白玉粉 20g
豆腐 20g
ゆで小豆 大さじ1
(ゆで小豆の代わりに黒蜜でもよい)
※トッピングの白玉団子はなくても結構です。プリンは甘さ控えめなので、ゆで小豆で調節してください。

〈作り方〉

- (1)分量のきな粉、かたくり粉、砂糖、牛乳を鍋に入れてよく混ぜ合わせ、火にかける。
(2)とろみがついてきたら弱火にして焦がさないようさらに4~5分加熱する。器に流し入れ冷ましておく。
(3)白玉粉と豆腐をあわせて耳たぶくらいのかたさにこね、一口大に丸めて熱湯でゆでる。浮き上がったなら冷水にとり冷ます。
(4)(2)に(3)とゆで小豆を飾る。



唄おう

なつかしの歌

からたちの花

作詞 北原白秋 作曲 山田耕筰

からたちの花が咲いたよ
白い白い花が咲いたよ

からたちのとげはいたいよ
青い青い針のとげだよ

からたちは畑の垣根よ
いつもいつもとほる道だよ

からたちも秋はみのるよ
まろいまろい金のたまだよ

からたちのそばで泣いたよ
みんなみんなやさしかつたよ

からたちの花が咲いたよ
白い白い花が咲いたよ

1925年(大正14年)に発表され、後に文部省唱歌に採用された。みかん科のからたちは春に白い花を咲かせる。耕筰は幼い頃に養子に出され、「つらい目に遭うと、からたちの垣根まで逃げ出して泣いていた」と自伝で述懐している。その体験を元に白秋が詩にしたためた。

レトロ・モダン・おしゃれ 杉浦非水の世界

日本のグラフィックデザインの先駆者、杉浦非水(1876-1965)。アール・ヌーヴォーやアール・デコの影響を受け、数々の名デザインを生み出しました。非水がデザインしたポスターや書籍、広告、商標等を一堂に展示し、その魅力に迫ります。
[みつこしタイムス]第8巻第3号 1910年 ヤマザキマザック美術館



●ヤマザキマザック美術館(地下鉄「新栄町」駅直結)

会期/2023年10月27日(金)~2024年2月25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 ※月曜が祝日の場合は開館、翌日休館
入館料/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 東海支社

〒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

特別展「開館35周年記念 ガウディとサグラダ・ファミリア展」

「未完の聖堂」と言われながらも、いよいよ完成への道が見えてきたサグラダ・ファミリア聖堂にスポットを当て、100点を超える模型、図面、写真等の資料、さらには最新映像をまじえながら、ガウディの建築思想や造形原理をひもとく展覧会。
サグラダ・ファミリア聖堂、2023年1月撮影 ©Sagrada Familia



●名古屋市美術館(芸術と科学の杜・白川公園内)

会期/2023年12月19日(火)~2024年3月10日(日)
開館/9:30~17:00(2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(※1月8日、2月12日は開館)、12月29日~1月3日、1月9日、2月13日
入場料/一般1,800(1,600)円、高大生1,000(800)円、中学生以下無料
※()内は20人以上の団体料金 ☎052-212-0001

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麺業のこだわりあるめんです。



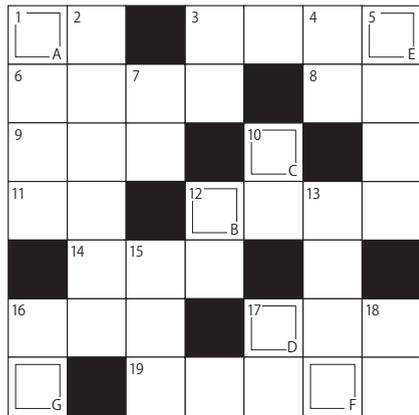
●吉田麺業 店舗情報

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「大人のためのプロテイン タンパク生活」を20名、吉田麺業「きしめん三昧」を5名、合計55名の方に贈呈します。
★締切は2月14日(当日消印有効)です。
★前号クロスワードパズルには336通のハガキが寄せられました。正解は「イモヨウカン」でした。



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

タテのカギ

- 1 ミツバチの巣からとれる甘〜い蜜
- 2 大きく息を吸って〜
- 3 日本最大の半島は、奈良の___半島
- 4 どんな___を着て出かけようかな?
- 5 ひらがなで読み方を変えると、文字の上につける点々
- 7 王さまは、多くの___のため政治を行う
- 10 まだまだ___の口だ
- 12 物置のひとつで、主に仕事道具など入れてあります
- 13 何かが起こったときに、状況や物事を静かに見つめること
- 15 パリと言えば、花の___
- 16 ブランドや会社のシンボル、___マーク
- 17 国語、算数、社会、あとひとつは?
- 18 昔はこれを掘って水を汲み上げていました

ヨコのカギ

- 1 中国から伝わった道具のひとつで、食事の時に使う二本の棒
- 3 奥の手。最後の___
- 6 このマンションは分譲ではありません
- 8 掛け算の基本。小学校で習います
- 9 なかなか___がある若者だ
- 11 ___が出た出た〜♪ ___が出た♪
- 12 社内の連絡などには、電話の___を使います
- 14 西洋・東洋どちらにも昔からある、弦を引いて飛ばす武器
- 16 悪いことをしたら、捕まってここに入れられます
- 17 話し合って、相手を___すること
- 19 あのの人に好かれるために___をアップさせよう!

お楽しみクロスワード

「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72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)

広告掲載のご協賛御礼

- 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)
- 村瀬 勝男(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)

編集委員

★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>)

記 後集 編集 編 集 後 記
いつ頃からか、「なごやかひろば」の印刷もオールカラー化し、レイアウトも斬新なものになりました。新聞のカラー印刷にかけては早くから手掛け、先進的な動きをされている印刷所で印刷されている「なごやかひろば」は、同種新聞の中では技術的には最高峰を行っているものと思われま。内容的にも更にみがきをかけ、最高の新聞に仕上げたいと願っています。皆さまの叱咤激励を願う次第です。(A)