

なごやかメイト

令和3年 11月5日第167号
 発行者 名東区なごやかクラブ連合会
 名東区上社二丁目50番地
 電話 052-778-3099
<http://kurouren.chu.jp/>

名東福祉大学校教養講座開講

10月8日(金) 名東文化小劇場
 コロナ感染拡大防止のため、令和2年度の教養講座は全て中止された。令和3年度は緊急事態宣言が9月に撤廃されたため、教養講座三日目から開講出来ることになった。万歳。

しかし、3密対策として教養講座を二つのコース(A、Bコース)で進めていたが、従来の一コースで実施出来ることが分かり、その関係部署との調整が大変であった。

社会部長 春山孝二



140名が参加した第三日目の講座に先立ち行われた開講式で、長尾会長から、「令和2年3月以来の初めての屋内行事の再開は、誠に喜ばしい、これを機に新規会員の勧誘も再開してほしい」の挨拶、小川福祉課長から開講への祝辞を頂いて、授業が始まりました。

第1時限 戦争を語りつぐピースあいち

2007年5月に、篤志家の土地・資金の寄贈により、よもぎ台に作られた「ピースあいち(資料館名)」は、①75,000もの死者があった県下の米軍空襲、②満州事変に始まる15年戦争時代の記録、③戦争が生活の中に浸透した民家の遺構、④20世紀の戦争と平和の主な事件、を展示しています。ボランティア 100名で運営する NPO 法人は、一人でも多くの方々のご来館と、まだご家庭に眠っている戦争の遺品の寄贈をお待ちしています。

第2代館長 宮原大輔

第2時限 フォークソングコンサート(写真上)

米国民謡2曲、アラモの砦の主題歌、デュークエイセス「女一人」、日本民謡「会津磐梯山」「ソーラン節」、反戦歌「花はどこへ行った」……、1967年6名で結成、現在75歳の3名(武藤康治代表、写真左側)によるフートフーズブーの演奏を会場からの手拍子で盛り上げ、リラックスした時間を過ごしました。

広報部 石川紘一

第38回 グラウンド・ゴルフ大会

10月18日 本郷公園

第38回GG大会は、多量の落ち葉掃き掃除後に開会式が始まりました。長尾会長から「コロナの感染者が少なくなり、警戒宣言も解除となりました。今後各クラブで元気に行事等を行ってください。」との挨拶があり、男子54名、女子49名で競技が始まりました。少し寒い位でしたが、各コースから元気な声が聞こえ、楽しそうにプレーをされていました。なお、今年度は体育部主催のGG大会を毎月計画していますので、多数のご参加をお待ちしています。

体育部長 遠藤孝雄

男子			女子		
順位	クラブ	名前	順位	クラブ	名前
1	豊が丘第一気会	岡本捷治	1	明徳会	田端さなえ
2	天神下クラブ	牧野偉巳	2	おもとクラブ	山口和子
3	山の手クラブ	安福勇夫	3	引山華山クラブ	宮澤好枝
4	みどり会	森本正敏	4	香流第三クラブ	酒井敏子
5	なごやか名東	阪本周司	5	藤栄なごやかクラブ第三	柵木 エミ
6	郷クラブ	大塚 茂	6	郷クラブ	藤村清江

本大会参加者のいきいきとした姿が、HP で多数紹介されています、是非ご覧ください。 広報部

令和3年度

第2回区なごやか連女性代表者会

7月28日(水) 第1会議室

当初計画していた課外講座を、10月に延期し、逆に予定を繰り上げて、作品作りをしました。

長尾会長のコロナ禍でのオリンピックの意義と、福祉大会への参加協力の話がありました。

ハンカチで作る袋は、お喋りも止まることなく和気あいあい、手も動き素晴らしいものが出来上がりました。

報告者 小早川かよ子

市女性リーダー代表者会

9月16日(木) 名古屋市総合福祉会館

1、令和3年度女性リーダー研修会

11月24日(水)13時30分～15時15分

2、女性リーダーノルディックウォーキング体験会

10月22日(金)10時～、名城公園

3、市内高齢者新型コロナウイルス感染状況

4、情報交換会(手芸) 報告者 小早川かよ子

交通安全川柳大会 表彰式

10月11日(月)第1会議室

今年もコロナ緊急事態宣言の発令で大会の開催は中止となりました。

川柳大会の表彰式

は、区役所会議室にて299句の応募の中、10句の優秀作品を表彰しました。どの作品も交通安全の標語となる優秀作品ばかりです。会員の皆様の投稿、有難うございました。

健康福祉部長 加藤守



黄帽子見守り終えてうまいお茶
 安全は事故もコロナも自粛から
 あぶないよヒヤリはっとの次は事故
 渡りきる気持ちははやる遅い足
 反応の鈍さに気づく返しどき
 助かった強い味方のドラレコで
 キラキラと光る命の反射材
 古希を過ぎ四つ葉マークに誓います
 あおられてあおり返して地獄見る
 更新の検査で老いを自覚する

矢嶋正治
 山口啓三
 横山一郎
 倉田良江
 山口武子
 多賀二郎
 森下俊勝
 江崎寿雄
 藤井幸栄
 濱本和義

作品募集 寅年にちなんだ

令和4年1月号の第1面を飾る、趣味の作品(絵画・手工芸・写真など)の写真を募集します。

締切り 12月15日(水) 区なごやか連事務局 または、広報部石川までお送りください。 広報部

今後の予定(理事会報告) 10月14日(木)

1. 福祉大学校課外講座(市博物館) 11月10日
2. 福祉大学校第5日目(名東文化小劇場) 12月1日
3. エッセイ募集「私の昭和」締め切り 12月24日
4. 健康講話(名東文化小劇場) 1月28日
5. 高齢者福祉大会(湯あみの島) 3月9日
6. 趣味の作品展(区役所講堂) 3月24日～25日

おしゃべりサロンII(127)

●シリーズ●
“ピンチをチャンスに”

牧の原学区
おもとクラブ

前年度の3月から準備を始めていた、R2年度の総会は、コミセンの利用停止により、一旦延期、6月の開催を期した。しかし、総会出席者は30名を超えることから、「密」は避けがたく、結局は断念。6月半ばに、役員・幹事会を開き、議案(行事は新企画の映画観賞会と社会奉仕のみの予算・行事計画)を“コロナ禍中見舞い”と合わせて、全会員に提示し、意見を問うた。

7月の役員・幹事会で、会員からの議案への異議がなかったことを確認し、9月16日、月例映画観賞会を開始。

10月の観賞会の後、会場準備・後片付け作業に関し、①スペースを空けて並べる机が重く手間取る、②机の消毒作業も煩雑、③休憩時間を使つての体操も机が邪魔と、改善要求が出た。これを受け、学連協に提案し、メモ台付きの折り畳み椅子16脚を購入して貰い、11月から使用開始、①～③の課題は解消。



写真上: Before
写真右: After



2年度の活動をまとめると、イ、行事参加者延数(社会奉仕41、映画観賞会98)は、元年度対比で44%。

ロ、感染防止のため互いの間隔を自由に決めることができ、また設置収納作業も楽な、メモ台付き椅子をコミセンに導入し、他のコミセン利用者からも好評を得ている。ハ、新企画の月例映画観賞会の定着、3年度も継続中。
会長 石川絢一

医師から「玄米食(圧力釜で炊く)」にし、副食は野菜中心で化学調味料や合成着色料を使わないものを食べなさい」と勧められ、半信半疑ながら実行することにした次第。外食時は玄米酵素で補っている。お陰で1、2年で完治してしまい、これを続けることによって年々元気になっている感じである。すべて妻に感謝するのみ。

次に運動です。人は足腰から衰えると言われている。現役時代、どうやって体を動かすかを考えた結果、日常の中で歩くことしかない、と気付き通勤時になるべく速足で歩くこととし、地下鉄を一駅手前でおりて職場まで歩き、階段はすべて歩いて上がり下がり、現役の時は9階まで、今は週二日7階まで歩いている。仕事のない日は朝晩速足散歩で一日一万歩を実践している。

三つ目はお風呂の冷温浴です。53年前就職に伴い名古屋に越してきた際、偶然知り合った人から冷温浴のすばらしさを聞き、試してみると本当にスッキリ、気持ちがよく生き返ったような感じを受けた。家を新築するときに水風呂を併設し、以降毎日温冷浴をしている。医者に聞く自律神経のバランスをとるのに最高の方法だそうで、健康維持のための一つと考えている。継続は力なりである。

皆様ごきげんよう

名東学区
池田節子

私は80歳になります。

平成元年に、主人の転勤で、名古屋に参りました。

私は音楽生活を楽しんでいます。小学3年生の時にオルガンを弾き始め、以来ず〜っとクラシック音楽の道を歩いています。オルガン、ピアノ、チェンバロ・・・歌の世界を楽しみます。

名古屋はシャンソンおばさまが多い土地柄です。50歳代の5年間はシャンソン教室に入りました。発表会にも出演しました。

現在は、クラシックの歌曲を楽しんでいます。26日には、栄の教室で一人二曲ずつ、10人が歌うことになっています。私は、シューベルトの「魔王」、蝶々夫人の「ある晴れた日に」を歌います。歌詞を覚えるのに苦労しています。毎日、午後1時半から3時まで歌っています。ピアノはヘッドフォン付きの音が外に出ないものを使います。歌の声はかすかな小さい声で歌います。本番はマイクを持ちます。

午前中は池田と歩いています。四千歩から八千歩歩きます。このごろはサッサとは歩けなくなりました。

区なごやか連ホームページはQRコードでも見ることができるようになりました。

教養講座や、川柳大会表彰式、GG大会関係の写真もたくさん、掲載されています、一度覗いてみてください。

広報部



なごやかメイトの声 (67)

私の元気の秘訣

豊が丘学区
鎌田 修

私は現在79歳ですが、同年配の人よりも歩くのが速く、周囲の人からは「年の割に若々しい」とよく言われる。また、後期高齢者医療健康診断での血液検査ではすべて標準値の中に入っており、医者も感心してしまう状態である。ここ30年以上風邪をひいたこともないし、目医者や歯医者以外の医者の世話になったこともない。

このような現状を維持している健康法はといえば、①玄米自然食、②毎日の速足散歩、③お風呂は温冷浴、の3点を挙げたい。

まず何といたって食べ物、それも主食が玄米であること。玄米食にしたきっかけは、もう50数年前私は胃潰瘍に、妻はリュウマチに懸かり、若いころ知り合った

編集後記
新型コロナウイルスの影響によりこれまでの習慣や価値観の見直しを余儀なくされている今日、私は6月半ばに左膝に違和感を覚えました。階段の上り下りに始まり、歩くのも辛くなり、どうしたものかと悩み、70歳を過ぎればこんなこともあるのか、いやいやまだ早い、と。7月になって、鍼灸治療院へ通い始め、少しずつ良くなり、今はどこでも歩いていけるようになりました。年を取るとは仕方ないことですが、諦めず頑張りたいたいです。健康やかな日々を送りたい、小さなことでも幸せと思える時間を、積み重ねていきたいです。小早川かよ子