

### おしゃべりサロンII(128)

●シリーズ●  
“「静」から「動」へ転換”

藤が丘学区  
なごやかクラブ連合会

・令和3年度もコロナの感染が拡大し、9月の「奉仕の月」の清掃活動が唯一の連合会行事でした。感染予防対策と三密を避け活動、終了後はお茶・おしゃべり会もなくマスク、お茶券を渡し解散しました。

・昨年度に続き行事開催が出来なかったため会員相互のつながりが希薄となり会員減少が危惧されますが、10月以降、感染者数激減により、区・学区連合会、単位クラブの行事が感染予防をして開催できるようになり安堵しています。

藤が丘は年度初めに区政協力委員長と民生児童委員協議会会長に連合会の現況報告、協力依頼等報告をする会議をいたします。また、自治会経由で毎月配布される「広報藤が丘」の「なごやかクラブ連合会」欄に行事予定や会員紹介等PR、敬老会の資料配布時には75歳になった方に入会案内の配布を依頼など学区全体での協力体制はあります。

なごやかクラブ行事は、11月に第二クラブ、第三クラブが会食会開催、1月に第一クラブが新年例会、2月15日に連合会総会(区政、民生会長参加)を三谷温泉で開催、また区連合会行事に積極参加する等「元気で和やかに集う」を合言葉に3クラブ連携し活動していきます。

(会長 吉田克彦)

### なごやかメイトの声 (68)

#### 老後を楽しむには

高針学区  
安藤 登

長くなった老後をより豊かに過ごすには創造的人生を過ごすのがおすすめだとよく言われている。それにはどうすればよいかを考えてみたい。

年を取ると何かと消極的になりがち。不精は老化に拍車をかける。それには種々培った経験を生かすのがよい。新しい趣味を探すのも良い。夢中になれるもので何か自分に合ったものを探し出す努力をしてみる。

自分なりの目標や課題を持つとよい。例えば俳句、川柳に応募するとか絵画、書、写真、手芸等に出品するとか、すると目標達成のための生きがいが生ずる。グラウンド・ゴルフも身体や頭を使うことにより活性化につながる。

若さを保つ秘訣は歳と遊ぶくらいのおおらかな気持ちで過ごすこと。日々、嫌なことがこれでもかと降りかかってくるのは、俗世間に生きているあかした位に思い、極力外出に心がけ季節や街の景色の変化を肌で感じ、人と接することにより適度な刺激を受けることが生活リズムを生み出す基だと思ふ。

それと、誰でも高齢になるにつれそれまで背負っていたものをどんどん手放すことが出来て身軽になれるのだから、もっと自由に生きられるのではないかな。

とは言え一人になった時経済的・精神的あるいは家事能力的に依存度が高い程極めて厳しいとは思える。幸せとは間違いなく家族の愛情や健康・平和さらに穏やかな日常や気兼ねなく付き合える友人たちだと言える。➡

本当の贅沢とはお金では買えないもの、やはり物だけではなく気持ちのいい時間の過ごし方ではないだろうか。最後に、私が毎朝洗面所の壁に貼りつけて眺めている言葉を紹介すると、

- 心霊研究所の中川昌蔵氏が、日本人の特性を調べてみて皆が望んでいることは、
- 今日一日 一、人には親切にしよう
- 一、謙虚にしよう
- 一、明るく朗らかにしよう
- 一、素直にしよう
- 一、感謝をしよう

#### 太極拳

前山学区  
赤堀さつ子

この題で、書くに当たって、まず、後期高齢者になっても元気で、健康であることに感謝をして、ペンをとりました。それは、25年前の素晴らしい出会いがあったからです。

「太極拳」、拳と言っても、現在の太極拳は武術よりも万人に向く、健康法なのです。白鶴の舞にも似た、のびやかな動き、悠然と流れる水の様に切れ目なく続き、雲の流れの様に極の無い太極拳なのです。

その動の中の静、静の中の動……。「心、息、動」心を空っぽにして、リラックスし、気の流れは、血液の流れを導きます。太極拳の深く長い呼吸法は自然治癒力を引き出してくれます。

太極拳を通して、仲間と楽しく、支えたり支えられたりして、健康に過ごしてきました。

今年は、新型コロナウイルスの影響で、地域のコミセンを使用できず、公園の芝生上でマスクをして舞いました。中国では、日本のラジオ体操の様に、早朝より、公園で舞っています。コロナのお陰で、さわやかな風を受けて、芝生上での太極拳も良い経験でした。

ゆったりとした動きなので、今後八十歳、九十歳になっても続けていきたいと願ってペンを置きます。

合掌

#### 「私の昭和・私の昭和時代」

##### 作文の発表について

エッセイの募集は、昨年より継続2年目を迎えます。皆様の投稿数も昨年を越えての応募数で感謝申し上げます。「昭和・昭和の時代をテーマに人生体験のエピソードを原稿用紙に乗せて投稿いただきました。「昭和の時代」を懐かしく時には楽しく、面白く、時代を感じ又感銘を受け拝読いたしました。

なごやかメイトに掲載いたします。ご一読ください。健康福祉部長 加藤守

あけましておめでとうございます。昨年、緊急事態が解除されたとき、ゴルフと温泉が共に楽しめる草津に出かけました。その帰りに、長野と松本の巡りをすることを思いつき、まず改修が終わり全容が蘇った善光寺、次に時間を気にしなから、松本城へ向かい、夕方四時ころに駆け込み入場。白黒のコントラストが素晴らしい五層に見えお城は、中に入ると天守があること知り、びっくり。天守の望むアルプスは夕日に映えて美しく、良い思い出になりました。皆様も一度行ってみてください。

森 里美

編集後記



令和4年1月15日 第168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/

#### 新年あけましておめでとうございます

昨年は令和2年度に続き、コロナ感染防止のため室内での行事は、9月まで開催できず、久しぶりに10月8日に名東福祉大学「教養講座」3日目を開講、11月課外講座、12月終講講座と多くの会員の皆様に楽しく参加していただきました。令和3年度行事は1月健康福祉部担当の「癒しのコンサート」・3月文化部担当の長島温泉「福祉大会」・「趣味の作品展」が予定されています。会員の皆様多数参加してください。

さて、令和4年度はオミクロン株の日本感染拡大を阻止できれば、経済活動も活性化できるでしょう。感染予防を緩めないで、区なごやかクラブの活動、単位クラブの行事を開催し、新会員とともに楽しめる、「静から動に転換」する年にしましょう。

会長 長尾滋男



高針学区 武田一郎

市老連 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～

名城公園フラワープラザ



2本のストックで歩行を補助する運動で、基礎的なことを指導していただいた後、ストックを持ったまま軽い体操、次いで約1時間の歩行。思ったより軽やかにストックと足が連動して、快適に歩き、最後にもう一度体操して終了。「百聞は一見に如かず」です、皆様もお試ください、ストックはスポーツ用品店で買えます。

報告者 小早川かよ子

#### 理事会報告 区役所講堂

11月12日(金)

社会奉仕の日 30クラブ、延454名が参加

名東福祉大学校・教養講座

中止講座にかかる、返金、300円/人

12月21日(火)

市老連「健康づくりセミナー」参加者募集要領

テーマ「フレイル予防について」



高針学区 武田敬子

なごやかメイトは、右のアプリからも見ることが出来ます、主だった行事が画像付きで一目で分かるよう編集されています。 広報部



### 世界寺子屋運動

“書き損じはがき、文字を知り学ばよるこびが、子供たちを笑顔にします”

2月5日までに、クラブ会長へ



書き損じはがきとは...  
・住所を間違えた!  
・額面が古くなった!  
・印刷を失敗した!  
・余っちゃった!  
など、  
投函していないはがきのことです

区な連の皆様から  
昨年度は  
はがき 147 枚  
切手 50 円  
一昨年度は  
はがき 33 枚  
の善意を、世界寺子屋運動名古屋実行委員会へ送りました、今年度も、子供たちを笑顔にしましょう。  
世界寺子屋運動  
実行委員会  
電話 581-5691



名東学区 横山一郎

### 第73回女性リーダー研修会

11月24日(水) 名古屋市総合福祉会館  
講演会 「他人ごとから自分ごと」

講師 南粕谷ハウス事務局長 石井久子氏  
要旨: 地域の人が誰でも使える「居場所」が必要と考え、南粕谷ハウス(知多市南粕谷)を常設サロンとして立ち上げる。有料のものもあるが、来場者は皆、お得感。自分のために頑張る人が、一番人のために活躍している。  
報告者 小早川かよ子



高針学区 加藤 誓

### 教養講座 第5日目 12月1日(水)

名東文化小劇場  
第1時限は岡部校長先生のやむを得ない事情で休講となり、一部を第2時限の西川先生が代理講演をして頂きました。



#### 「今どきの小学校」

- コロナ禍により新しい生活様式になった。
- 一人に1台のタブレット支給  
PC末端やタブレットは鉛筆やノートに並ぶアイテムになった。
- 給食の黙食  
一方向に並んで食べる。
- 行事の縮小  
修学旅行の中止、運動会の短縮
- マスク着用により没個性化現象、相手に共感出来なくなる。

#### 第2時限「今どきの中学校」

- 西川欣伍 牧の池中学校長
- 専門は社会〔地理・歴史・公民(政治、経済、国際社会)〕
- 人生には大切なメモリーがある  
8月15日終戦の日、9月26日伊勢湾台風  
8月18日(1968年飛騨川バス転落事故で母きよみ31歳で永眠)
- 教師が勉学を教える以外の多様な事が多くなった  
地域との連携により「チーム学校」(コミュニティ・スクール)  
掃除・消毒 —— 高齢者  
部活動 —— 外部指導者  
母国語の学習スタッフ(牧の池中では30人の協力者)

伊神 名帆子

### なごやかクラブ 運営事務相談室 開設

会員の減少が続いています。会長の後継者が見つからず、クラブ部が解散になることが主な原因です。(H27年度、57クラブ・2,968名、R3年度、50クラブ、2,266名)  
「会員の高齢化でクラブ運営が難しい」「会長の後継者が見つからない」「補助金事務がよくわからない」などの困りごとがある場合の相談窓口が、区役所福祉課内にあります。  
少しでもお力になればと思います、遠慮なくお問い合わせください。

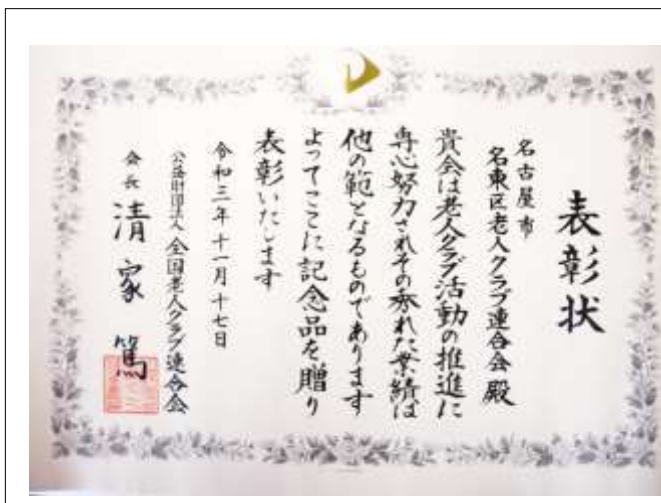
区役所福祉課内  
区老連 活動推進員  
山田育弘



名東学区 横山一郎

### 教養講座 名古屋市博物館 11月10日(水)

令和3年度の課外講座は、博物館2階の常設展、「尾張の歴史」の見学となりました。元の計画では、9月2日に第4日目の講座としていましたが、緊急事態宣言のために変更となり、10月8日の、名東文化小劇場での講座に続いて、第2日目の開催となりました。  
新型コロナウイルス感染防止を配慮し、密を避けるために参加者は5班に分かれ、13時から30分間隔で、見学を始めていただきました。博物館は久しぶりと言う方も多く、旧石器時代から現代までの、尾張の歴史をたっぷり堪能していただきました。  
なお、参加者は109名でした。



### 第21回なごやかクラブ名古屋 グラウンド・ゴルフ大会報告

名古屋市各区から男女合わせて104名が参加し令和3年11月10日(水)白川公園広場で開催されました。  
名東区から、第四位に澤田 滋さん(平和が丘第二クラブ)、第七位に瀧 福子さん(豊が丘第一元気会)が入賞され、閉会式で賞品を受け取られました。名東区からの入賞者は久しぶりだそうです。おめでとうございます。

体育部長 遠藤孝雄

	区名	クラブ名	氏名	スコア
優勝	港	新開北部クラブ	高橋 弘	33
準優勝	南	鳥山クラブ	伊藤信一	33
第三位	中川	五反田第五楽々クラブ	日比基之	33
第四位	名東	平和が丘第二クラブ	澤田 滋	36
第五位	瑞穂	松寿会	林崎 昇	37
第六位	南	南野二寿会	島内和代	38
第七位	名東	豊が丘第一元気会	瀧 福子	39
第八位	北	光城クラブ	高津英男	39
第九位	南	長生寿クラブ	亀嶋 勉	39
第十位	西	長命クラブ	高木吉光	40

### 市老連

#### カローリング大会・ボッチャ研修会

「誰にでも楽しめるゲームを!」と、市老連は数年前よりカローリングとボッチャの研修会を実施。今年のカローリング大会は10月12日に、ボッチャ研修会は12月2日に開催され、名東区なごやか連の代表としてどちらも「高針学区の新美・川合・加藤の三人」が出席しました。  
どちらも道具は、市老連から借りることができるとのこと。ボッチャは小学生のトワイライトでも道具を持っているようです。

コミセン程度の広さで出来るので、トワイライトにも声をかけ、企画してみたいはかがでしょうか。  
どちらも、ルールは、難しくありません。高針チーム三人もゲームを始めると何時しか夢中になっていました。  
結果は、カローリング2戦2勝。ボッチャは2勝1敗の成績でした。  
高針福寿会 加藤 誓



### 第五十回

#### 全国老人クラブ大会

十一月十七日、香川県高松市の、サポートホールでの大会は、コロナ感染拡大防止のため同県内のみの関係者で開催されました。  
本大会では、区なごやか連(名東区老人クラブ連合会の本郷第二すみれ会と、区なごやか連が表彰されました(表彰状左の写真の通り)。  
また、次の四項目の大会宣言がなされました。  
一、高齢者の社会参加を働きかけ仲間づくりの輪を広げます。  
一、健康づくり・フレイル予防で元気高齢者をめざします  
一、友愛活動を基盤に新地域事業と連携した支え合い活動に努めます  
一、高齢者の尊厳が守られる諸制度・地域共生社会の実現をめざします