

第45号 2023年

花じょうぢ

熱田鯨城会たより

目次

※ 熱田鯨城会・会長二年目を迎えて	3
※ ごあいさつ(熱田区長)	4
※ 令和5年度役員名簿	5
※ 令和5年度熱田鯨城会事業計画	6
※ 新入会員紹介	7
※ 令和5年度新入会員歓迎懇親会	8
※ 熱田まつり	9
※ 土鈴・絵馬づくり& 地域ミーティング	10
※ 名古屋市一斉クリーンキャンペーン& 定例清掃活動	11
※ 鶴舞公園クリーンキャンペーン	12
※ 納涼会	13
※ 水質環境モニタリング開始	14
※ ハイキング同好会(歩いて健康維持)	15
※ 熱田・歌声会& 熱田 M&L 同好会	16
※ 健康麻雀同好会 & ゴルフ同好会	17
※ どうする家康浜松大河ドラマ館バスツアー	18
※ フレイルとは!	19
※ 編集後記	20

表紙 なんじゃもんじゃ(ひとつばたご)通り
写真撮影 玉利 繼男



令和5年度熱田鯨城会総会 賀城園にて



熱田鯨城会・会長二年目を迎えて



令和5年度熱田鯨城会会長 橋本 芳樹

令和5年度の熱田鯨城会の会長を再びお受けすることになりました橋本です。会長をお受けするにあたり私の1番の望みは、会員の皆様が熱田鯨城会の‘場’を利用して会員相互のコミュニケーションをとりながら、身体的にも精神的にも最後まで元気に活動を続けて頂ける、そうしたチャンスを提供することだと思っています。

熱田鯨城会は市内でも会員数が3番目に少ない鯨城会です。

その為、少しでも魅力の有る鯨城会にして、新規の会員を増やしたいと思ったのですが、その思いもなかなか届かず、卒業生のいなかった2年間を経て今年こそはとの思いもむなく、今年度も2名の新会員をお迎えしたにとどまりました。

私は、熱田鯨城会で楽しくボランティア、同好会活動、又各種行事に参加頂き会員相互のコミュニケーションを取ることで、心身が元気になり、その結果フレイルの状態に陥らないことを目指し、人生の最後まで元気で過ごして頂ける事を願っています。

その為に今年も会長として各種行事に少しでも多くの会員の皆様が参加して頂けるように勤めていきたいと思っています。

我が熱田鯨城会は、会員数そのものは少ないものの会員相互の親睦は良く図られていて和気あいあいとして気持ちのあったかい鯨城会だと思っています。

今年もすでに新入会員歓迎懇親会、名古屋市クリーンキャンペーン、鶴舞公園クリーンキャンペーン、浜松城バス旅行、納涼会等々、数多くの行事を行い、皆様の協力のお陰でボランティアも行事もすべて楽しく行うことが出来ました。

こうした熱田鯨城会の良さをアピールし、来年度こそ沢山の新規会員が入会してくれることを祈っています。そして現役の37期生及び38期生の皆様と 同席できる機会があれば、チャンスとして現会員とのコミュニケーションの場を持てるように考えたいと思います。

そうすれば、少しでも熱田鯨城会の雰囲気理解して頂くことで新入会員の増加につながるのではないかと思います。会員の皆様のご協力をお願いします。

最後に気がかりなのは、会員の皆様の中で1年間何も行事に参加されない方がみえることです、色々な事情もあることと思いますが、年2回発行される「花しょうぶ」又はホームページ等をご覧になり、楽しい活動内容を知って頂き、出来れば行事に参加し、もっと熱田鯨城会を活用しながらフレイル状態を打ち壊し、皆様の今後の人生を最後までお元気で楽しく過ごして頂きたいと思っています。

熱田鯨城会は会員の皆様が今後とも生きがいを見つけ元気に過ごして頂ける為のお手伝いを心がけ、よりたくさんの方の参加をお待ちしています。





ごあいさつ

名古屋市熱田区長 宮澤百代

こんにちは。熱田区長の宮澤でございます。
熱田鯨城会の皆さまには、日頃から、熱田区民まつりや一斉クリーンキャンペーンなど様々な活動を通して、区政運営に多大なるご協力をいただき、誠にありがとうございます。



コロナウイルス感染症も第5類となり、皆様方のご活動も、より一層、活発になられることと存じます。

皆さまのご活躍の様子が、色々な場面を通して区民の方々にも届き、活気あるまちづくりへと繋がっておりますことに敬意と謝意を表します。

4月に区長として就任以降、熱田区は、熱田神宮を始め、歴史や文化、伝統、自然など多くの魅力資産が重層的に存在しているととても素晴らしいところだと、改めて感じているところです。

また、この「熱田鯨城会たより」の名前にもなっております『花しょうぶ』は、「区の花」として、平成元年に区民の皆様の投票で決定されたもので、白鳥庭園、神宮東公園などで見ることができます。スッと上品に咲く姿を見ると、こちら自然と背筋を伸ばしたくなります。

熱田区では、「住みたくなるまち 訪れたいまち あったか熱田」をめざし、熱田を愛する皆様とともに、熱田の魅力の更なる向上・発信に尽力してまいりますので、引き続き何卒よろしくお願いいたします。

結びに、熱田鯨城会の今後ますますのご発展と、会員各位のご活躍、ご健勝をお祈り申し上げます。

熱田区役所ホームページで「区長の部屋」を開設しています。
覗いていただくと嬉しいです。



令和5年度 役員名簿

(役職者)

職 名	氏 名	期・学科	備 考
相談役	九澤 康雄	31 陶芸	再任
会計監査	寺田 美代子	30 国際B	再任
会長・鯨城会代議員	橋本 芳樹	32 地域B	再任
副会長	佐久間 眞	32 国際A	再任
副会長	平野 雅美	33 アクティブ福祉	再任 (兼任)
副会長	伊藤 明	32 環境	新任 (兼任)
総務委員長	佐久間 眞	32 国際A	再任 (兼任)
総務委員	伊藤 明	32 環境	新任 (兼任)
会計委員	村松 康子	32 国際B	再任
会計委員	九澤 まち子	31 地域B	再任
広報委員 (編集長)	佐久間 眞	32 国際A	再任 (兼任)
広報委員 (副編集長)	伊藤 明	32 環境	再任 (兼任)
ボランティア委員	村瀬 順子	31 地域A	新任
ボランティア委員	伊藤 明	32 環境	新任 (兼任)
ボランティア委員	石塚 洋子	33 国際B	再任
ボランティア委員	村松 康子	32 国際B	再任 (兼任)
ボランティア委員	岡山 登美枝	31 文化A	再任
鯨城会幹事	平野 雅美	33 アクティブ福祉	新任

(鯨城会関係委員)

- ①ホームページ担当 九澤 康雄 (31 陶芸)
- ②G. G連絡協議会 橋本 芳樹 (窓口) (32 地域B)
- ③社会奉仕活動委員会 伊藤 明 (32 環境)

(広報委員会)

広報委員：佐久間 眞 (32 国際A) 伊藤 明 (32 環境)
 相談役：伊藤 正人 (25 地域) 九澤 康雄 (31 陶芸) 岡山 登美枝 (31 文化A)
 顧問：玉利 繼男 (29 生活A) 寺田 美代子 (30 国際B)
 委員：九澤 まち子 (31 地域B) 村瀬 順子 (31 地域A) 村松 康子 (32 国際B)
 平野 雅美 (33 アクティブ福祉) 橋本 芳樹 (32 地域B)

拠点幹事	地 域	氏 名	期・学科	備 考
都筑 正実	高 蔵	尾崎 雅子	24 健康	
	旗 屋	都筑 正実	29 環境A	
下木 要人	白鳥 1	高木 治夫	26 文化A	
	白鳥 2	橋本 芳樹	32 地域B	代理
	白鳥 3	下木 要人	27 健康	
	千 年	松浦 啓一	28 陶芸	
阿知波 健雄	船方 1	伊藤 正	29 園芸	
	船方 2	阿知波 健雄	27 生活B	
稲生 雅子	野 立	稲生 雅子	26 文化B	
	大宝 1	伊藤 正人	25 地域	
	大宝 2	大江 千鶴子	26 環境	
	大宝 3	小池 妙子	29 生活A	
	大宝 4	榊原 千代子	29 国際B	

令和5年度 熱田鯨城会事業計画

1. 事業活動方針

年間実施される各種の行事を通して、会員相互の一層の親睦並びに期待感、満足感、生きがいを体感しつつ更なる健康の保持が図れるような、より身近で親しみがあり、明るく元気のいい熱田鯨城会を実現したい。

- (1) 会員相互のつながり、絆づくりを達成するため、親睦会、各種の見学会、スポーツ競技、会報誌の発行等を計画、実行する。
- (2) 学園で学んだ生涯学習の大切さ、喜びを具体化するべく、種々な地域活動に参加し、高齢者の生きがいづくりと地域の活性化に取り組んで参りたい。
- (3) 地域活動の担い手を育てるためにも地域ミーティングの重視と、学園現役生の諸行事へ参加推進を図る。

2. 年間の主な事業活動計画

- (1) 親睦会を年2回開催 (2) 中学校区担当行事を年2回開催 (3) 会報誌「花しょうぶ」年2回発行
- (4) 近隣の施設・名所旧跡めぐり等を開催 (5) 地区毎に「井戸端の会」会合を積極的に開催
- (6) 現役生の鯨城会行事への参加推進 (7) 鯨城会クリーンキャンペーン(鶴舞公園、堀川清掃)への参加
- (8) 土鈴・絵馬作り及び熱田生涯学習まつり(趣味の作品展)
- (9) 名古屋ウィメンズマラソンボランティア (10) 河川水質環境市民モニター(日の出橋)
- (11) 道路清掃奉仕(雁道線、大宝2号線)(毎月5日、20日) (12) 大宝学区クリーンキャンペーンへの参加
- (13) 名古屋市一斉クリーンキャンペーンへの参加 (14) 熱田区区民まつりのボランティア参加
- (15) なごやかハウス横田サービスセンターのボランティア(室内支援、外出支援 随意) 他

3. 令和5年度月別活動計画

年 月	事 業 予 定	備 考	担 当
令5年4月14日	定期総会、新入会員歓迎懇親会	賀城園	全員参加
6月10日	名古屋市一斉クリーンキャンペーン	大宝学区	全員参加
6月15日	土鈴・絵馬作り(2年生地域ミーティング)	熱田生涯学習センター	37期生 全員参加
6月17日	鯨城会鶴舞公園クリーンキャンペーン	鶴舞公園	10名程度
7月23日	夏祭り応援ボランティア	なごやかハウス横田	ボランティア委員
8月4日	納涼会・懇親会	賀城園(ピアガーデン)	総務企画
9月1日	花しょうぶ発行	第45号発行	広報
9月 日	中学校区担当行事(雷鳴座観劇会)	中学校区合同企画	日比野中校区担当
10月8日	熱田区区民まつりボランティア参加	国際会議場及び周辺広場	10人程度
10月 日	公開講演会(未定)	鯨城5階ホール	鯨城事業
10月18日	第22回グラウンド・ゴルフ交歓会	庄内緑地公園	参加希望者
11月4日	堀川清掃大作戦	第6拠点	10人程度
11月4~5日	熱田生涯学習まつり(趣味の作品展)	熱田生涯学習センター	全員参加
11月16日	第5回16区フェスティバル	東スポーツセンター	全員参加
11月15・17日	地域ミーティング(1年生:38期対象)	各クラス	鯨城学園
12月2日	大宝学区自主クリーンキャンペーン(予定)	大宝学区	全員参加
令6年1月19日	新年懇親会	賀城園	全員参加
1月26日	区会説明会(2年生:37期対象)		鯨城学園
2月 日	中学校区担当行事		中学校区合同企画
2月14・16日	鯨城会入会申込日(2年生:37期対象)		鯨城学園
3月1日	花しょうぶ発行	第46号発行	広報
3月7日	第14回鯨城OB文化祭	鯨城5階ホール	鯨城事業
3月10日	名古屋ウィメンズマラソンボランティア	(指定場所)	全員参加

※9月、3月:こころの絆創膏キャンペーン

新入会員紹介

高松 和子 34期 健康B 大宝2



高松 和子です。4年かけてやっと卒業できました。
一人暮らし6年、2匹の猫に癒されています。
趣味は旅行!コロナの期間にも北は知床、南は宮古島。
6月には南九州へ!
歌も大好きで、1年生から歌声会に参加させて頂いてます。
皆様とボランティアにも頑張りたいと思いますが、
体調を崩す事も多々あり、ご迷惑をお掛けする事もあるけど
宜しくお願いします。



奥村 貴史 34期 環境 大宝1



奥村 貴史です。1951年生れ、A型。鯉城学園の環境でした。趣味は、山登りでこの三年はコロナで、あまり歩いていませんので、中々、足がついていきません。退職前に、何か趣味をと、熱田の山岳会に入会して、しごかれたお陰で、富士山、北岳、間ノ岳、奥穂高岳、槍ヶ岳はやっと登れました。梅雨が明けましたので、北アルプスに出掛けようと、目下、作戦会議中です。この一月は、低い山を歩き、夏山に備えています。

それに、シルバーカレッジに在学し、学費を稼ぎに、シルバー人材センターに登録をして、派遣のお仕事も有りますれば、中々、お役に立てず、心苦しく、思っています。家族はなく、ごみ屋敷に住み、独居老人でもあります。物は考えようで、お気楽な人生かも!何れにしましても、何卒、お引き回しのほど、宜しくお願い申し上げます!



令和5年度新入会員歓迎懇親会

34期アクティブ福祉 平野雅美

令和5年4月14日(金)、令和5年度総会及び新入会員歓迎懇親会が行なわれました。

会場は賀城園2階の大広間でした。

3年間のコロナ禍を経て、やっと仕切り板もなく、隣り合わせでお話の出来る距離での懇親会食事会になりました。

出席者は24名、席の番号札を引いて各自席に着きました。

今回も梶原さんのアイデアで番号札の袋には何枚かのいろいろな色のハート型の紙が入っていて、あとでその人たちには梶原さんお手製の色んな折り紙がプレゼントされました。

いつもいつも楽しいご尽力感謝に絶えません。

懇親会は、まず初めに橋本会長の挨拶そして、



九澤相談役の乾杯で始まりました。

総会が終わった後なので、一変に緊張は吹き飛び、ビールに続いて、お酒も一升瓶が2本開けられました。

しばらくお食事歓談ののち、各同好会の紹介が始まりました。

①M&L同好会、②健康麻雀同好会、③ハイキング同好会、④ゴルフ同好会、⑤熱田・歌声会、以上各世話役さんから説明・紹介がありました。

コロナを乗り越えて今年は活発な活動が期待されます。

また、他にも同好会を増やしてもいいのではとの声も上がっていました。

1時20分ごろからお楽しみ時間となりました。

今回は梶原さんのアコーディオンに私平野のギターが加わり、初めての合同演奏になりました。

ただ、音合わせの練習が全くなされてなく、若干キーの合わない(?)ところがあったようですが、それでも「青い山脈」のメロディーの熱田鯨城会の応援歌を始めとした何曲かの歌をみんなで楽しく歌いました。

とても盛り上がり、ステージの周りは人が一杯入れ替わり、楽しい時間を過ごすことが出来ました。

やがて宴もお開きの時間となり、締め挨拶を寺田会計監査に務めていただき閉会となりました。盛況のうちに閉会となったあと、21名の方々は、コロナ前のように2次会に向かわれたようでした。



熱田まつり

32期 環境 伊藤 明

名古屋に夏を告げる熱田まつりが今年も盛大に行われました。熱田神宮には一年中様々な祭礼があります。中でも6月5日の例祭は最も重要で格式の高い神事で、宮中から遣わされた勅使により御幣物が奉奠され、御祭文の奏上が行なわれます。当日朝10時前に御幣物辛櫃を先頭に、勅使、神官などが列を整えて進み、祓所で修祓の後本宮に参進します。神事は中重鳥居がある内玉垣の前で催行されます。一般公開はされませんので、私たちは遠くから眺めるだけです。なお、熱田神宮のパンフレットによると、本殿前の石段の上は撮影禁止エリアだそうです。



文化殿ホールでは舞踊、詩吟、剣舞、箏曲からフラダンス、のど自慢まで様々な芸能が奉納されました。大楠の周辺、祈禱殿前などで太鼓の演技や棒の手と呼ばれる郷土武芸が披露されるなど境内は終日大変な賑わいでした。

夕闇が迫る頃、地域の人たちの奉仕による献灯まきわらが3カ所の門に合わせて5基、優雅に点灯されました。

このまきわらは、それまでの山車の引き回し

に代わり熱田の浜にまきわら船を浮かべたことを受け継いでいます。

まきわらはそれぞれに12カ月と365日を意味する377個の提灯が灯されているそうです。

そして参道に並ぶ200店以上の露店の人気はものすごく、お店の前は人で埋め尽くされ、人気店には行列ができるほどでした。



幸い天候も回復し気温もほどほどで、最後を飾る1000発の花火も例年以上に美しく輝いて見えました。



「土鈴・絵馬づくり & 地域ミーティング」

37期生対象「鯨城学園地域ミーティング」を兼ねた「土鈴・絵馬づくり」が、6月15日(木)、熱田生涯学習センターで開催されました。

生涯学習センターの美術室には、熱田区在住の高年大学第37期生(2年生)17名のうち10名の皆さんと、鯨城学園の小西克剛(かつのり)先生そして当会会員11名の参加により、総勢22名での催しとなりました。

なお、残念ながらいつも参加いただく熱田区社会福祉協議会の玉置さんは、体調不良のためご欠席でした。

冒頭、橋本会長の挨拶、鯨城学園の小西先生のご挨拶のあと、



第28期生松浦啓一さんのご指導により製作開始となりました。

今年も材料となる粘土や道具の手配、そして土鈴と絵馬の作成指導は、松浦啓一さんに多大なご協力をいただきました。感謝申し上げます。

また、作業の合間に、レジュメを用いて学生の皆さんに鯨城会・熱田鯨城会の概要、活動内容を説明する機会を設けましたが、少しでも当会の活動に理解や興味をもって貰えたらと考え、実施したものです。

約2時間弱で土鈴 14個、絵馬12枚の作成に漕ぎ着けました。

これらの作品は乾燥させた後、生涯学習センターの陶芸クラブのご協力で素焼きしていただき、11月に開催予定の「熱田生涯学習祭り(趣味の作品展)」において、来訪者に絵付け体験・購入をして貰うこととなります。

作成中は、久しぶりに参加者同士で歓談しながら交流を深めることができましたが、やはりマスク着用での作業となりました。

また、地元タウン紙の「あつたみなとホームニュース」の記者の方からの取材もありました。

今回は、10名という多くの学生の方に参加を頂きましたが、来春には私どものメンバーとなっておられることを願って止みません。 (編集部)



名古屋市一斉クリーンキャンペーン

6月10日(土)曇天で寒くも暑くもないという、屋外で活動するにはもってこいの天候の下、名古屋市一斉クリーンキャンペーンが行われました。

大宝学区では、これまで年2回開催されたイベントです。

参加者は総勢105名、熱田鯨城会からは14名が参加しました。

学区連協会長の挨拶や、この4月に就任された宮澤熱田区長の挨拶があり、保健環境委員長のコース説明を受けて、いよいよクリーンウォーキングのスタートです。

西町公園を出発し、鯨城会は西町線を北上、日比野交差点を

名古屋学院大学日比野校舎に沿って江川線に入り西郊通り交差点まで南進、左折して、西町公園に戻りました。

一見するとゴミの落ちていない歩道のように見えますが、吹き溜まりの中に紛れている吸い殻やビニール袋、植え込みの下に隠れるペットボトルや飲料の瓶・缶、プラスチックの容器など、'大漁'とまではいかないまでも、それなりの収穫がありました。終わってみると、やはり汗をかいていて、早速、いただいたペットボトルのお茶を一口飲んで解散しました。

(編集部)



定例清掃活動

6月20日(火)曇天。清掃活動には最適の日でした。参加者11名。

毎月5日(日比野交差点)と20日(西高蔵交差点)に実施している清掃活動です。

この日は西高蔵交差点から日比野交差点、(雁道線)、熱田生涯学習センター(大宝2号線)まで二手に分かれて清掃開始。ゴミ集積場まで約50分活動。

ゴミの種類は煙草の吸い殻、菓子袋、ペットボトル、ビン、缶、傘、発泡スチロール等々ですが、量は以前に比べて少なくなっているように思います。

ゴミを捨てる人がいなくなり、ゴミのないきれいな街になるよう地域に貢献できればと思います。

(編集部)



鶴舞公園クリーンキャンペーン

32期国際 B 村松康子

今年も鶴舞公園クリーンキャンペーンが、6月17日(土)午前にありました。
集合場所は噴水塔北ですぐにわかりました。

9時50分に廣田副学長の挨拶があり、
ブロック長の説明を聞いて、現役の学生17名、
熱田鯨城会11名合計28名で行いました。

今年は商業施設もオープンし、
例年より多くの人が集っていました。



私たちのブロックは名古屋市公会堂を
中心に駐車場の回りを一周する場所でした。
折しも公会堂では、「キュービック」というアイドルグルー
プのコンサートがあり(私たちは誰も知らないグループで
す)沢山の若い人々が並んでいました。
梅雨の晴れ間のとても暑い日になりましたが、木陰に
入ると風もあって、一息つけました。
ゴミは正直タバコの吸い殻と落ち葉で、目立ったゴミは

少なく、それでも落ち葉等で2袋になりました。

10時50分には終了し、熱中症にかかる人もなく、写真を撮って解散しました。
今年は学生の方はクラス単位による参加でしたので、残念ながら熱田区在住の
学生の方々との交流というところまではいきませんでした。楽しい一時を過ごす事ができました。
お疲れ様でした。



納涼会



熱田鯨城会の夏の楽しみ納涼会が今年もやって来ました。猛暑が続く毎日ですが真昼の暑さから逃れ西の空に日が沈むころ、賀城園の屋上ビアガーデンに涼を求めて皆さん集まってきました。出席者は男性10名、女性7名の計17名でした。

橋本会長の挨拶の後、まずは冷たいビールやソフトドリンク等で乾杯です。炭火焼の網にも火が入り枝豆をつまみに飲んでいると卓上に沢山の料理が運ばれて来ます。網の上に肉や串焼き、焼き野菜などがどンドンと乗ります。食材の焼ける煙の中でいい匂いに食欲が湧いてきます。私の好物の鮎の塩焼きも今年もありました。こうなれば後は食べるだけです。ビールのお代わりも進みます。今年のニューフェイス34期の奥村さんも周りの人達に囲まれて仲間入りです。ビアガーデンもコロナ禍も少し収まり猛暑もあって満席状態でとても盛況でした。

美味しく食べてお腹も膨れ、お酒の酔いも回ったころジョッキの向こうに皆さんの満足した顔が目に入りました。料理にお酒におしゃべりにと鋭気を養いました。周りもすっかり暗くなり屋上の風に吹かれながら短い時間でしたが夏の楽しいひとときを過ごすことが出来ました。

(編集部)



水質環境モニタリング開始

32 期環境 伊藤明

今年度の水質環境モニタリングが始まりました。
熱田鯨城会では名古屋市の水質環境モニタリングに参加し、新堀川・日の出橋での水質検査を続けてきましたが、今年度からも3年間続けることになりました。
その1回目の検査を5月11日(木)14時から行いました。下木さん、和谷さんにご指導をいただきながら総勢10人で水温、透視度、COD、pHなどの値を調べるとともに、色相、臭気、ごみの有無、生物の様子なども観測しました。今回は橋の上からはっきりとボラと思われる魚群が見られました。長年観察を続けている下木さんも「初めて見た!」と驚いておられました。



このモニタリングは名古屋市が市内の河川やため池の36地点で市民に観測を依頼しているうちの1カ所で、熱田区内では日の出橋が唯一の観測地点になっています。次回は7月、10月、1月を予定しています。見学だけでも結構ですから、皆さんの参加をお待ちしています。



ハイキング同好会（歩いて健康維持）

「名古屋港ワイルドフラワーガーデン・ブルーボネット」散策

3月30日（木）晴れ

中部電力新名古屋火力発電所の一部を利用して2002年4月に誕生し、ワイルドフラワーの咲く四季折々の花が楽しめる

「自然風庭園」で憩いの場所となっています。

金山から直通バスが運行されていますが、行きは名鉄常滑線

「柴田駅」からブルーボネットまで3キロ余り歩きました。

工場地帯を歩くので人通りは殆どありません。



1時間余り歩いてブルーボネットに到着しました。色とりどりの花が咲き乱れ池、川も綺麗に整備されていて心が癒されます。

ワイルドフラワーの里ではネモフィラが満開でした。

各人それぞれに庭園を散策してから園内のレストランでランチをいただきました。

帰りはブルーボネットの前から市バスで金山まで乗車。楽しい一日を過ごしました。

（編集部）

「海上の森」へ行く予定でしたが・・・

6月26日（月）晴れ 参加者7名（5月29日（月）の予定が雨で延期）

地下鉄金山駅集合、藤が丘から愛知高速交通（リニモ）に乗り換え終点八草迄乗車。

八草から海上の森を目指して出発。40分ほど歩いて「海上の森」に到着。

が～ん！なんと休館日!! 私たちの目の前にはしっかりと閉ざされた正門の扉。

全員、門の前にたたずみ疲れがどっと押し寄せてきて一休みしないと歩けない状態で

暫く休憩した後、来た道に戻って万博跡地にできたモリゾー・キッコロが目印の

「瀬戸万博記念公園 愛・パーク」で早めの昼食をとりました。

帰りは行きとは違う道から帰りましたが、途中道に迷いぐるぐるまわってやっとたどり着いた駅が

「愛知環状鉄道・山口駅」でしたが最寄り駅にもなっています。初めて愛環鉄道に乗る人が殆どで、

八草まで1区間ですが数分の楽しいひとときでした。

行も帰りもハプニングの連続ではありましたが、楽しいハイキングになりました。

次回は月曜日を避けて行ってみたいです。幹事様、参加の皆様お疲れさまでした。

（編集部）



熱田・歌声会



令和5年4月から熱田福祉会館が利用できるようになり、待ちに待った歌声会が3年ぶりに再開できるようになりました。

毎回10名程の参加者でカラオケを利用して楽しく歌っています。

曲は歌謡曲・演歌・童謡・フォークソング・ポップス etc.何でもあります。

よく歌われる曲は北国の春・愛燦燦・瀬戸の花嫁・月の砂漠・翼をください等々。

自分の好きな曲も皆で一緒に歌います。声を出すことは認知症予防にもなります。

歌が好きな方、苦手な方も一度見学にきて一緒に歌いましょう。楽しいですよ!!

10月からの予定(14時30分~15時45分)

10月2日(月)	10月16日(月)	11月6日(月)
11月20日(月)	12月4日(月)	12月18日(月)
R6年1月15日(月)	2月5日(月)	2月19日(月)
3月4日(月)	3月18日(月)	



熱田 M&L 同好会

24期 地域学科 柴田泰子

今年度最初の M&L が6月22日開催されました。12名の参加です。最初に予定していた映画が出演者の不祥事により、上映延期となり、別の映画に変更。

是枝裕和監督、坂本龍一音楽、カンヌ国際映画祭にて脚本賞をとった「怪物」を鑑賞しました。



学校内でのいじめ問題から教師の無気力、事なかれ主義、現在の家庭形態、家庭内暴力。色々な事が表面化します。2人の子供が「怪物だ〜れ」と遊ぶゲームに社会の「怪物」の正体とは？

最後の場面、台風一過2人の子供が草原の中を手を繋ぎ走る姿に、将来、生きて明るい未来のある社会になるよう祈らずにはいられません。見応えのある映画でした。

映画の後は食事とお茶の時間。大いに食べ、おしゃべりを楽しみました。次回もM&L楽しみましょう♡





健康麻雀同好会

26期 文化A 高木治夫

平成28年、女性会員からの強い要望で始まった同好会は、第一回を金山イオン隣の麻雀荘ヒルトンで開催。

その後、同店の閉店に伴い、現在の金山『麻雀荘 はなぎく』に移動し、毎回2~4卓で楽しく・和やかに、そして談笑しながらの食事タイムも取り、第100回開催を目指してプレイしています。

麻雀荘は我々同好会のメンバーで貸切り状態ですので、気軽に利用しています。脳の活性化に役立ち、老化防止の健康麻雀への多数の参加を心待ちしています。

《開催案内》 毎月第一水曜日 Am10:00~Pm5:00
麻雀代 ¥1,300- お茶・珈琲(フリードリンク)
昼食は各自持参

*参加希望者は 27期 阿知波健雄(090-9449-3330)まで連絡下さい。



ゴルフ同好会



ゴルフ同好会は年間10回を目途に寒い時期や暑い時期を外して活動しています。各自の都合で日時を調整しながら気楽にやっています。ラウンド中はタメロや叱咤激励しながら楽しんでいます。

現在メンバーが1組(4人)しかいません。せめて2組出来るようメンバー(女性歓迎)を募集しています。直近のラウンドしたゴルフ場は、双鈴ゴルフ場(土山及び関コース)、森林公園ゴルフ場(西及び東コース)、広畑ゴルフ場等に行きました。

帰りは道の駅やドライブインに寄って奥様へのお土産(家庭円満の秘訣)は欠かせません。ちゃんと買って帰ります。

※ (同好会メンバー)



総務企画「どうする家康浜松大河ドラマ館バスツアー」報告

6月29日(木)、日帰りバスツアーを開催しました。参加者は24名、梅雨の合間に3か所を見て回りました。

[どうする家康浜松大河ドラマ館]

徳川家康ゆかりの地である浜松城跡の一角に期間限定で建てられ、ドラマで使われた衣装、小道具、当時の再現画像などが展示されています。



[浜松城]



徳川家康は29歳～45歳までの17年間を浜松城で過ごしました。

有名な姉川、長篠、小牧・長久手の戦いもこの期間中の出来事で、特に元亀3年(1572)の三方ヶ原の合戦は、関ヶ原の合戦以上の激闘であったと伝えられています。家康にとって、浜松在城17年間は、徳川300年の歴史を築くための試練の時代であったといえます。

[松平郷館]

愛知県豊田市松平町にある徳川將軍家の発祥の地「松平郷」。その松平家に関する歴史的資料を展示公開しているのが



「松平郷館(まつだいらごうかん)」です。旅の僧「徳阿弥」は全国を行脚したのち、松平郷へたどり着き、在原太郎左衛門信重の娘婿となり、家康から8代遡る初代松平親氏となりました。この地から松平家は、次第に勢力を拡大して、江戸幕府を開くに至ったのです。



フレイルとは！

コロナ禍になってはや3年以上になります。

フレイル、ロコモティブシンドローム(運動機能の障害の低下をきたした状態)、オーラルフレイル(お口の機能が徐々に衰えていき、その結果低栄養、社会参加の減少、心身機能の影響など一連の過程)などなど、最近耳にすることは多いです。



そもそもフレイルとは、

加齢によって気力、体力が徐々に落ち、要介護状態の一步手前の状態のことです。

早く言えば加齢により心身が老い衰えた状態です。

「早く気が付いて対策することで、健康な状態に戻ることが期待できます。」



フレイルの3要素

- 社会的フレイル 閉じこもり、社会的交流の減少
- 精神的フレイル 認知機能の低下や、うつ、
- 身体的フレイル 高齢社会で、運動機能の低下(ロコモティブシンドローム) 口腔機能低下、低栄養下(オーラルフレイル)

なるべく人ごみの少ない時の外出、ウォーキング、軽い体操、お口の体操、ボランティア活動などをして、社会的フレイル(閉じこもり、社会的交流の減少) 身体的フレイル(筋力低下、口腔機能低下)、精神的フレイル(認知機能低下、うつ)にならないように気をつけましょう。

熱田保健センターでもフレイル予防の為のロコモ体操を行っています。

「あつたお口の体操」

お顔の体操

かむ力や飲み込む力を向上させ、食べこぼしやむせを防ぎます。いきいきとした口元を保つためにも効果的な体操です。それぞれ3~5回ずつ行うと効果的!



目と口を大きく開けて
熱田の「あ」



お口を前にとがらせて
熱田の「っ」



再び目と口を大きく開けて
熱田の「た」



お口をしっかり閉じて
アップアップで
頬をふくらませる!



最後は頬を上げ、
ニッコリ!

「なごや健康体操熱田区版」

名古屋市作成の「なごや健康体操/ひとりで体操」をもとに、「熱田区オリジナルバージョン」を作成しました。短時間で効果的な体操ですので、ぜひご活用ください。





松平東照宮(豊田市)にて

編集後記

◇先日は久しぶりのバス旅行で浜松や松平東照宮に出かけました。鯨城会の行事もだんだん活発になってきましたが、「花しょうぶ」は行事に参加できなかった方にもそれらの模様をお伝える役割を担っています。今号は如何でしょう。
 ◇地下鉄の車内でもマスクをつけた人がめっきり減った様ですが、「コロナに感染した」という話を以前より身近に聞くことが増えました。油断せず気をつけましょう。
 今回も趣味の作品展に、ぬりえコーナーを設けますのでふるってご応募ください!

- | | | | |
|-------|-----------------|---------------------|--------------|
| 発行責任者 | 橋本 芳樹 (32 地域 B) | 副編集長 | 伊藤 明 (32 環境) |
| 編集長 | 佐久間 眞 (32 国際 A) | 九澤まち子 (31 地域 B) | |
| 編集者 | 村瀬 順子 (31 地域 A) | 平野 雅美 (33 アクティブ 福祉) | |
| | 村松 康子 (32 国際 B) | 岡山登美枝 (31 文化 A) | |
| 相談役 | 九澤 康雄 (31 陶芸) | 寺田美代子 (30 国際 B) | |
| 顧問 | 玉利 繼男 (29 生活 A) | | |



花しょうぶQRコード

賀城園 GAJOUEN

料亭・結婚式場



定休日 毎週 火曜日・水曜日

〒456-0021 名古屋市熱田区夜寒町 16 番 22 号
 TEL/052-682-3747 FAX/052-682-6732

0120-82-3747
<http://www.gajouen.co.jp>



至 伏見
 地下鉄名城線
 伏見通
 新尾頭
 金山総合駅
 至 雁道
 名鉄じんぐうまえ駅
 熱田神宮西
 熱田神宮
 至 新瑞橋駅(地下鉄)
 南大津通
 中電

地下鉄をご利用の場合/にしたかくら駅1番出口より南東へ徒歩6分
 名鉄をご利用の場合/金山総合駅・神宮前駅より車にて4分
 JRをご利用の場合/熱田駅より北西へ徒歩10分

発行者 : 熱田鯨城会
名古屋市高年大学鯨城学園