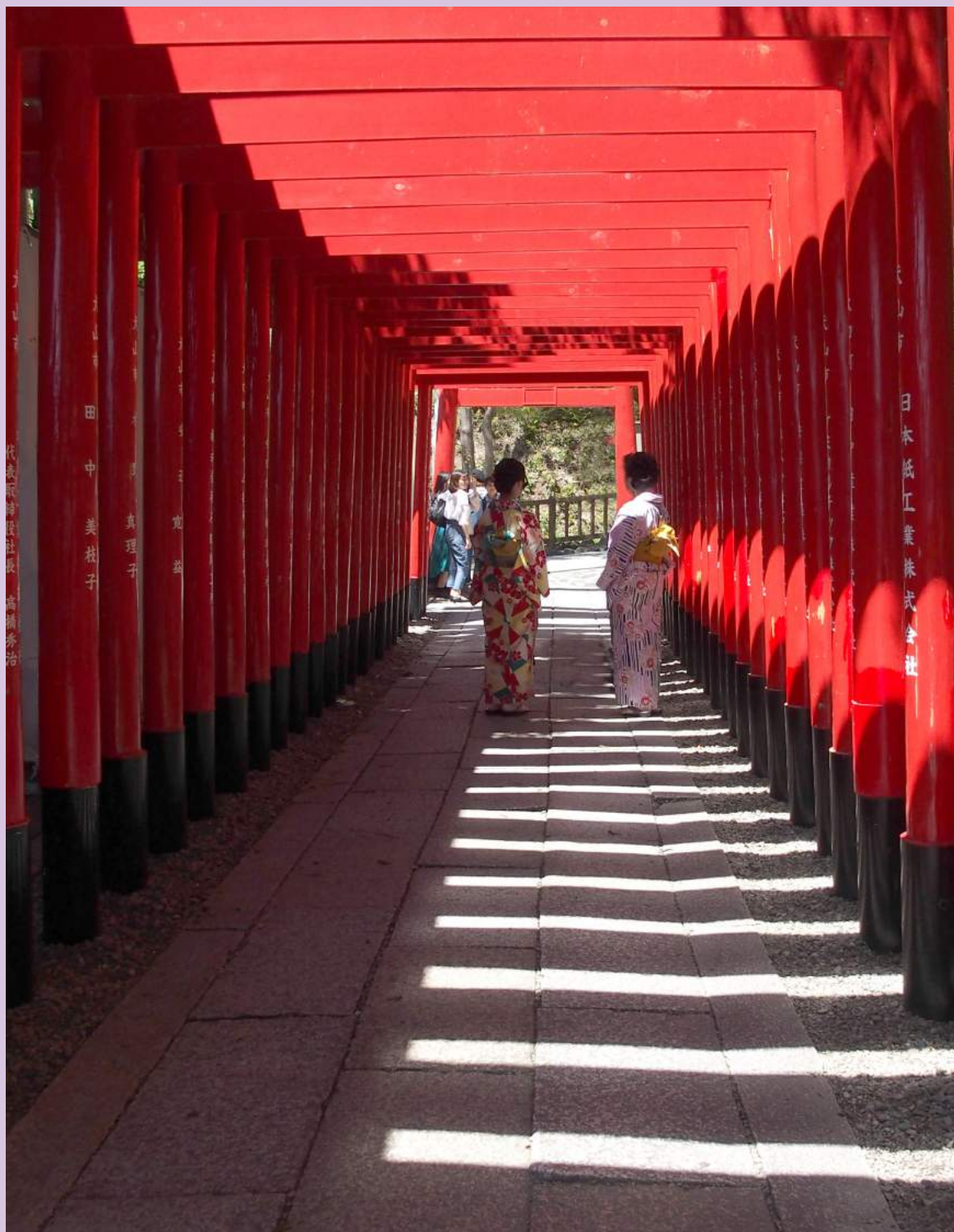


# 北鯨城会だより

No.41

平成30年9月



1	【特別寄稿】 北鯨城会の皆様へ 北区社会福祉協議会事務局長 伊藤 賢治	1
2	ブロックからの寄稿	
	Aブロック 合唱を楽しむ 岩田 鋼二	2
	Bブロック ミニ鯨城会からの提案 浦部 政勝	3
	Fブロック 人生一石二鳥を目指す 山北 美子	4
	Hブロック 高齢者の健康について 三溝 芳隆	5
3	クラブ・同好会	
	吟詠同好会 漢詩の心を吟じる 田中 達子	6
	写真同好会 撮影行で健康増進 稲垣 信治	7
	カラオケクラブ 歌ってストレス解消 天野 寛	8
4	総務委員会	
	地域ミーティングについて 長瀬 善紀	9
5	行事委員会	
	本丸御殿を見学しました 久保 善敬	10
6	社会奉仕活動委員会	
	健康でガーデニング!! 山下 良夫	11
7	鯨城会幹事	
	鯨城会幹事として 水谷 剛	12
8	寄稿 203高地を訪ねて 寺辻 敏夫	13
	春季大会を終えて 松浦 弥生 (G・G大会)	14
9	会員のページ	
	人間ウオッチング 山中 諒一	15
	知多四国八十八か所巡拝スケッチ (17) 坂東 文夫	16
	自然災害と私の思い出 藤谷 修一	17
	インターネットをお使いですか 小川 直俊	18
	短歌・俳句・川柳	19
10	お知らせ	
	行事予定	20
	編集委員・編集後記・言いつ放し	21

● 表紙のことば Bブロック 15期 美術 水野美江 (写真同好会会員)

三光稲荷神社 城山の麓に位置し、山頂には犬山城があり、歴史のある神社です。可愛いハートの絵馬があり女性の間にも大人気を集めています。天下泰平、五穀豊穰、商売繁盛、交通安全の祈願と全国からの参拝者で賑わっています。

## 北鯨城会の皆様へ

社会福祉法人 名古屋市北区社会福祉協議会  
事務局長 伊藤 賢治

北鯨城会の皆様におかれましては、常日頃より区内での様々な地域貢献活動を通じ、北区のためにご尽力いただいております。まことにありがとうございます。今年度4月より、北区社会福祉協議会へ異動で参りました伊藤と申します。皆様には、本会事業に対し多大なご協力をいただきありがとうございます。どうぞよろしく願いいたします。

鯨城会は、鯨城学園の卒業生の方々により、名古屋市内各區で組織いただいておりますが、北鯨城会様は平成2年6月に設立され、今年度で設立28年となり、非常に長期間にわたって北区内で様々なご活動をされてみえます。私ども北区社会福祉協議会関連でいえば、毎年10月に区民まつりと同時開催でおこなわれる、障がいのある方と区民の皆さんとの交流イベント「きた福祉フェスティバル」の運営や、ボランティアサロンや障がいのある方が作成されたセルフ製品の販売を組み合わせたイベント「プチサロンふくちゃん・きたちゃん」の運営への協力などをおこなっていただいております。また区内の施設においても、話し相手や清掃活動などのボランティア活動を続けていただいております。皆様方の非常に熱心なボランティア活動は、北区の地域福祉の推進に大いに貢献いただいております。

私も名古屋市社会福祉協議会に採用となり今年度で31年目となり、これまでに色々な区社会福祉協議会や事業所などで勤務し、それぞれの区の鯨城会の皆様に事業等にご協力いただきましたが、どの区においても共通している事は、鯨城会の皆様は非常にお元気で、地域の活動に非常に意欲的であるという事であり、その中でも特に北鯨城会の皆様はご熱心にご活動いただいております。

北区社会福祉協議会としても、北鯨城会の皆様方の活動と連携して、地域の皆様が安心して暮らせる地域づくりを進めてまいりたいと考えておりますので今後ともより一層のご指導・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



総会で来賓挨拶をする事務局長

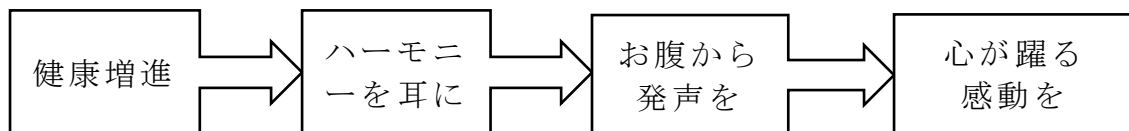
## Aブロック

米寿を迎えて

# 合唱を楽しむ

Aブロック 17期 園芸 岩田鋼二

合唱は楽しい。楽しいことを続ければ健康になると思います。  
私は現在、今以下のようなことを思いながら歌っています。そして少しでも健康増進に寄与できることを願っています。



楽しく歌うために

1. 指揮者の指示に従う
2. 詩を味わいながら歌心を感じる
3. 出来れば暗譜を目指して練習する
4. 発声は指揮者の指導をよく聞こう

合唱の歓び

合唱は誰でもできます。小学生から90歳を超えても。その時自分に合ったグループを選べばより楽しめるでしょう。年に1回以上の発表会を目標に選べば歓びは倍加します。ボランティアも出来ます。例えば老人ホームなどで歌いましょう。とにかく仲間と声を合わせて歌うとき合唱の歓びはあります。

## ミニ鯨城会からの提案



Bブロック 24期 福祉 浦部 政勝

昨日の幹事会で鯨城会の『魅力向上』を話し合うため委員会設立の動きが報告された。早速我がブロック集会でも『魅力鯨ウ城（向上）』をと話したところ次のよう意見が出たので紹介したいが、**ちょっと活きが良過ぎた？**。



まずは北鯨城会に

- ・入会説明会は「北鯨城会」の説明は少なく質問を中心に願いたい
- 一方的な説明に内容が理解できなかったワ**
- ・クラブ会員名の公開はできないかしら？ **→あの人がいるなら私もナンテ**
  - ・クラブにビジター制とかもっと柔軟な運用は出来ないのかな？
- あの歌を教えてもらいたい時、案内状を作りたい時とかに「一日会員」ナンテ**
- ・幹事会をクラブ・同好会・ボランティアの紹介PRなど積極的に活用を
- そんなことだったら私もナンテ いそいな気がするワ**
- ・卒業後でも入会申込が出来るような仕組みは出来ないものかしら？
- 会員に協力をしてもらい機会あるごとに「入会PR」をお願いシテ**



2つ目は鯨城会に

- ・「入会率減少」について原因分析を願いたいわね **→結果を共有したいしネ**
- ・地域ミーティングの前に「鯨城会」全体の説明を **→学園とタイアップしては**
- ・卒業時の慌ただしい時の入会手続きは「不信感」を煽るのでは
- ・入会金の内容、支払い方法をもっと丁寧に説明して



3つ目は学園にも

- ・入学受付時には学園の「目的」を詳しく説明して **→テイサービスではナイよ**
  - ・カリキュラムに「鯨城会とは」を加えて
- 鯨城会とタイアップし、「権利」を得た人の「義務」をやさしく説明して**
- ・次期卒業生の名前だけでも開示出来ないかしら
- もし知合いが見つかったら前もって鯨城会の話が出来るカモね！**
- だがまてよ、問題があるぞ！忘れてないかブロックはどうスルンだ
- 何とかしなくては！「微力光城」こんなことで「いいんかい」**

## 園芸での学び

## 人生 一石二鳥を目指す

江戸時代の名古屋市北区は農村が多かったようです。城の周辺は武家屋敷続きで、中区は商人や町人が住んでいたようです。その北区では今でも畑が点在しています。

私の住む長田町は、まさに長～い田んぼが東西にあった所に居ます。何年か前から隣のガラクタ・石ころ・草ボーボーの空地を畑にできたらと夢を見ていました。

そんな時に鯉城学園の園芸に入れていただきました。1年間で土作りをはじめ肥料や土寄せ・間引きタイミングなどを学びました。2年目は1年目の繰り返しで、20種類位の野菜作りを復習しながら教えていただきました。

卒業してからは学びを活かして、いろいろの野菜と花を試行錯誤しながら作っています。前年と同じように作っても失敗してしまう野菜も時々あります。野菜や花は文句を言うこともなく、我慢してくれますので来年こそはという意欲をかきたててくれます。

消毒をしないので虫やチョウが飛び交っています。虫食いの野菜も“美

Fブロック 30期 園芸 山北 美子  
味しい”です。収穫時には近所に配ったり施設に届けたり孫に送ったりしています。

現代はファーストフードや外食することが多くなって、野菜離れの若者や高齢者が多いと言われていています。我が家の老夫婦は成人病の持病がいくつもあり、野菜を中心に食べなければ、という思いで食べています。毎日の味付けがだんだん辛くなって持病に良くないと反省しながらもなんとか料理しています。

園芸で野菜を美味しく育てるには、畑に足をこまめに運んで手をかけ、

目をかけてあげることが必要ということ学びました。

この先何年生きることができるか不明ですが、元気な足音を野菜



収穫した野菜

たちに聞いてもらいたいと思い、毎日朝夕1回は見回りに行っています。

畑で足腰を鍛えながら美味しい野菜作りをして、一石二鳥を目指して残りの人生を生きたいと思います。

## 高齢者の健康について

Hブロック 13期 生活A 三溝 芳隆

(公益社団法人名古屋市老人クラブ連合会会長)

以前3Kという言葉が流行した事があった。「キツイ」「汚い」「危険」の三つに関する職業をまとめて3Kと称した。昨今のご時世での3Kといえば「健康」「経済」「孤独」この三つが3Kといっても良い気がします。「経済」とは要するにお金の問題である。

「健康」は昔から常に人々の関心の的だった。しかし最近の新聞、雑誌、テレビ、講演と健康問題の扱いかたは大変に多くなった。高齢者の健康法には

- 「一読」一日に一度はまとまった文章を読む(新聞、雑誌等)
- 「十笑」一日に十回くらいは笑おう
- 「百吸」一日に百回くらい(一度には10回くらい)深呼吸をしよう。ストレス解消に役立ちます。)
- 「千字」一日に千字くらいは文字を書こう。
- 「万歩」一日に一万歩を目指して歩こう。(一万歩にこだわらず無理のない範囲で毎日歩きましょう)

私は昭和5年3月生まれの88歳です。歯科医療外では、20才代で虫垂炎、30才代で胃潰瘍、82才に白内障と入院は3回あります。現在は弱い部分はありますが至極元気です。

日常生活の一部を紹介致します。

毎朝歩いています。朝4時から5時の間、家から41号線を渡り西へ志賀公園から西部医療センターを廻って8,000歩で約50分です。

朝食は食パン+リンゴと人参レモンのジュース、昼は麺類(主にうどん)。晩食はご飯ですがその前に、晩酌は欠かしません。年一回の健診の結果は肝機能に

γ-GTP数値が110以上(基準値50以下)で医師から週休2日と言われるが、守ることができません。酒の飲み方は、宴会などでは少し行儀が悪いが、必ず野菜などを胃の中に入れてから飲み始めます。それから夕食後は物を食べないことをまもっています。水は沢山飲みます。これによって腹の調子が大変よくなりました。遅れましたが、朝歩く前にコップ1杯の水を飲みます。あと健康保持には社会参加交流です。会話を交えて健康づくりボランティアと前向きに生きる意欲と行動です。

最近の研究から(国際医療福祉大学院)

- 1日3Kmほど歩いている人は歩かない人に比べて認知症になる率が43%低かった。
- 趣味を持つ人は無趣味に比べ認知症になる率が38%低かった。
- 3つ以上の趣味を持つ人は無趣味に比べ認知症になる率が30%低かった。
- ゲーム機の「脳トレ」は認知症の改善に無効(ケンブリッジ大学)
- 認知症の治療として唯一信頼出来るのは「運動」(ハーバード大学)



孤独な人は、人的なつながりを持つ人に比べ、認知症や心臓病などの疾患リスクを高め、早死にリスクが50%高くなるようです。いきいきと歳を重ねながら社会参加会員の輪が大きく広がって行くことを期待して筆をとめます。

(さみぞ よしたか)

## 吟詠同好会

詩吟をはじめてみませんか！

### 漢詩の心を吟じる

Fブロック 15期 生活A 田中 達子

詩吟とは 漢詩に独特の節を付けて発声し詠うのが詩吟です。日本が誇る伝統芸能の一つです。漢詩の心を自分の声に乗せて表現します。健康増進の方法の一つとして愛吟者が増えています。私たちの教室では、吉川栄逸先生（25期 Fブロック）のご指導で、さあ、大きな声で、お腹から声を出して・・・と始まります。

まず、お口の体操 ア エ イ ウ エ オ ア オ カ ケ キ ク  
ケ コ カ コ・・・・・・

次に、 五十音の歌 あめんぼ赤いな あいうえお 柿の木 栗の木  
かきくけこ・・・・

そして、 発声練習 あ あ あ あ あ アアアアアアア



老木桜 一茶  
或る山寺に うつろ木の 一つなん  
有りける  
今にも枯る、ばかりなるが  
さすが春のしるしにや  
三ツ四ツふたつ つぼみけるを  
浅ましの 老木桜や 翌が日に  
倒る、までも 花の咲く哉  
倒る、までも 花の咲く哉

詩をつくられた人の喜びや、悲しみ。或いは苦しみや、楽しみを声に出して吟じてその感動を心で声で表現します。詩を詠って、大きな声を出して、健康に、ストレス解消に、気分すっきり。詩吟同好会には是非ご参加ください。

会場・市総合社会福祉会館 7F 開催日 第2・4 水曜日 10:00~12:00

会費・1カ月400円 3カ月前納

申込先またはお問い合わせ先 代表 吉川 栄逸 ☎052-911-7473



## 撮影行で健康増進

Eブロック 21期 国際 稲垣 信治

人と会い会話を行う事は、健康寿命が延び長寿の要因だと言われますが、鯨城学園を受験する人は、そのことを十分承知していて、講義受講と共に友人関係の拡大に努力しています。卒業後もその活動の維持や拡大の努力は続けられ、北鯨城会への入会もその一端だと思われます。

我が写真同好会も、その対象の一つと考えております。撮影会で同一行動し、一緒に食事し帰りにお茶し、1～2時間ゆっくりとはいえ、歩きづくめで移動して健康増進にも寄与しております。

現在の我が同好会のスケジュールは、奇数月＝撮影会、偶数月＝選評会として催行しております。撮影会は敬老パス許容範囲内を基幹としていますが、5月は犬山へ行き街を歩きました。軒下の巣で子の巣立ちを支援する燕の姿を撮影を忘れ観察しました。9月は津屋川へ行き彼岸花を撮影する予定です。因みに7月は名港の水族館です。

以上の例のように交通費、入館料、食事代等で会費以外にかなりの経費は必要となりますが、ご認許を頂いて実施しております。

偶数月の選評会は、前の奇数月に撮影した写真を主体に、独自に個人旅行等で撮影した写真の中から5枚の2L版の写真を自身の判断で選定して提出し、講師に批評を依頼します。

我々の同好会は、経費節減を旨としておりますので、展示会を実施する予算がありません。従いまして展示会の代理として、毎年、秋に開催される区民芸術祭に全員出展し、結果の良否よりも出展することが我らの展示会として評価頂こうと考えておりました。しかし、H28年度芸術祭で市長賞を初め区の1位、2位を獲得してしまいました。

経費は必要、経費節減、相反しますが努力しても、これが現実です。ひょっとして人生楽しく過ごしてみようと思う方がお見えでしたら、下記まで連絡してください。



奇数月に撮影会を行います

申込先 代表 稲垣 信治 ☎052-913-1795

## 歌ってストレス解消

Aブロック 29期 地域B 天野 寛

歌は世に連れ、世は歌に連れという有名な司会者の名セリフがありました。歌は時代と共に変化して今やカラオケは、その時代の世相を映す懐メロ、演歌、フォークソング、新曲等を誰でも歌って楽しめる国民的娯楽の一つであると思います。

その様な中で私達カラオケクラブについて申し上げます。

### ① クラブの目的

本会は歌唱力の向上、会員相互の親睦、健康増進、日頃のストレス発散、新しい歌を覚え古い歌を思い出し、脳を刺激しボケ防止を目的としています。

### ② クラブの会員数

現在のクラブの会員数は、北鯨城会の会員と他区の鯨城会の会員と一般の会員とで合計32名で構成されております。内訳は北鯨城会会員18名、他区の鯨城会会員5名、一般の会員9名の合計32名で活動しています。尚今年5月に北鯨城会の方3名が当クラブに入られまして、クラブ活動が活発になってきています。ありがとうございました。

### ③ 活動日時

毎月2回 第一、第三金曜日  
午前9時45分～午後3時45分まで

### ④ 活動場所

ジャパンレンタカー平安通店（アクセス：地下鉄名城線平安通駅を東へ約70メートル）案内：2階または3階のフロアー。大部屋2室を借切りです。

### ⑤ 入会金及び会費

入会金 500円  
会費 6カ月2,000円

### ⑥ 特色

上記開催日に自由な時間に入退室ができるようになっております。歌が好きでカラオケに興味のある方は是非この機会に、カラオケクラブにご参加ください。



楽しくデュエット

申込先 天野 寛 ☎052-901-2658

## 平成30年度 地域ミーティングについて

総務委員長 長瀬 善紀

### 【33期生地域ミーティング】

33期生・1年生を対象とした第1回地域ミーティングが5月24日（木）午後に鯉城学園において開催されました。参加者は学生24名（対象者は32名）、北鯉城会役員10名、北社協・伊藤事務局長、学園・奥村学務主任の合計36名でした。

「新入33期生が、北区に居住する同期生との親睦を図り、卒業後の活躍の場の紹介と、区社協、区鯉城会を知る機会とする。」をテーマとしての開催でした。

参加者全員の自己紹介から始まり、奥村学務主任には挨拶、社協・伊藤事務局長からDVDと説明をいただき、北鯉城会はパワーポイントと鶴田会長による北鯉城会概要説明をしました。



パワーポイントを使っての説明

アンケートでは「北区の居住者がわかってよかった。」「北鯉城会、社協の活動状況が理解できた。」といった声をいただきました。

今年の新入生には美術専攻に6名の北区居住者が在籍しており、今後クラス活動等に有意義になるのではないのかな？と感じながら無事終了しました。

### 【32期生地域ミーティング】

32期生を対象とした地域ミーティングを6月18日（月）午前北区役所講堂において22名の参加で開催し、学園からは奥村学務主任の参加をいただきました。

北鯉城会の概要説明の後、テーマである「ボランティア体験講座」に移り、認知症サポーター講座と車いす体験・アイマスク体験を社会福祉協議会職員から学びました。



ボランティア体験講座

#### <認知症サポーター講座>

約50分の講義でした。認知症の疾患、症状等を具体的に説明され、原因が不明で脳の変性で起ったり、疾患に伴って起こるとのことで、誰でも起こりうる病気とのこと。認知症の人への接し方をDVDを見て理解ができました。認知症の予防は生活習慣病を予防すること、健康的な生活を送ることが重要とのことでした。

受講者にはオレンジリングが配布されました。今日から認知症サポーターです。

#### <車いす体験・アイマスク体験>

約30分の2名ペアに分かれての実技講義でした。アイマスク体験では、介助者は相手の利き腕側に立つ、相手に話しかける時は前からすることが大事とのことでした。

初体験の方もみえ、貴重な体験になったようでした。 Cブロック 30期 生活A

## 本丸御殿を見学しました

行事委員長 久保 善敬

この度「春姫道中」で、復元をアピールし続けた名古屋城本丸御殿が6月に完成したので、7月3日（火）に北鯨城会夏季レクレーションの一環として、会員46名と公認ボランティアガイドさん3名の案内で見学してきました。当日は天候にも恵まれ約1時間30分の見学でしたが「装飾が細かく圧巻でした」の言葉通り、名古屋の新しいシンボルとなる事と思います

北鯨城会会員の皆様一日お疲れ様でした。

ボランティアの説明を聞く



1945年の米軍による空襲で焼失した本丸御殿は2009年から9年にわたる復元工事を終え、6月8日に一般公開が始まりました。近世城郭御殿の最高峰と言われ、国宝にも指定された優美な姿がよみがえりました。

以下は新聞紙面を飾った本丸御殿完成の紹介です。

8日午前9時オープニングセレモニーでは河村市長が「四百年前の本物を空襲のない平和な時代を作って千年は皆で大事にする」と挨拶された。

名古屋城アンバサダーに就任した名古屋市出身の俳優館ひろしさんらがくす玉を割りました。



みんな揃って記念写真



総ヒノキ造りの部屋に国宝の屏風（模写）が見える

復元工事は2009年に始まり、13年「表書院」、16年には「対面所」など一部が公開された。今回新たに公開された部分では徳川幕府の将軍が宿泊する「上洛殿」やヒノキが香る将軍専用の風呂「湯殿書院」などが見学できる。本丸御殿は徳川家康の命で九男の尾張藩主義直が居住するために1615年に建てられた。国宝に指定されたが天守と共に1945年の空襲で焼失した。総工費は130億円の見込みです。

Hブロック 30期 園芸

## 健康でガーデニング!!

社会奉仕活動委員長 山下 良夫

北鯨城会2年目になりました。チョットかじりの趣味&ボランティア、でなかなか本物にならない。そんな中4月末、30期園芸クラスメイトと愛知牧場へ約10kmウォーキング。自分では適当な距離と思っていたが、あくる朝右足が痛む、筋肉痛かな? 1週間…1カ月…治らない。診断は右膝“変形性膝関節症”で加齢から来る体力不足と言われた。自分では人並み以上の体力と思っていたが大きな間違い。原因・病態は関節軟骨の老化、外傷、肥満、素因(遺伝子)等。加齢によるもので、関節軟骨が年齢とともに弾力性を失い、使いすぎによりすり減り、関節が変形してしまった。



予防、治療は太ももの前の筋肉(大腿四頭筋)を強化自分で●筋肉強化(脚あげ体操など)するしかない

●膝を冷やさない…クーラーに注意

●肥満であれば…減量

そんな中5月24日、名城公園“アサガオ塔花壇”にガーデニング同好会の皆さんで「なごやあさがお」の苗植え付け、新しい土、腐葉土をいれ畝を耕し「新戸部の誉、紅玉の光、栄冠、五月雨の音、金環蝕」等の品種をアサガオ塔四辺に植えました。ガーデニング同好会の役員の方々に日頃水遣り、草取り、ツルの誘引等の生育致しました。



7月3日には“なごやあさがお”“紅玉の光”等順次開花しました。ガーデニングの面白さは、下草刈りに始まり、土起こし、肥量を与え、水遣り、草取り、茎の整理、畝の整え等にて花や、実を付けるまで育て栽培して生きた植物の花の色や形、芳香、葉や実そして全体の姿をみて喜ぶ。



季節の花、例えば夏に緑のカーテン、あさがお、ひまわり、ユリ等を見る楽しみ、育てた楽しみに一喜一憂しながら開花を楽しみ、いつも良くできるわけではないから失敗しても来年も挑戦しようと言う気持ちになれます。



開花の時期に一年の苦勞が報われる時間を楽しみます。趣味園芸ばかりではなく、ボランティア活動の一環であり名城公園“花の山”と違って家庭園芸の一つでありガーデニング同好会で草花を育てませんか?夏は汗を流し、冬は帽子、手袋防寒着で花のいろどり、香りを楽しみましょう。

Hブロック 30期 園芸

## 鯨城会幹事として

鯨城会幹事 水谷 剛

この度 鯨城会幹事を仰せつかりました。

2年間の役務と聞いておりますが身の引き締まる思いです。

卒業1年目は北鯨城会の総務グループに所属し、記録係(2人の内1人)として1年間担当し、何とか北鯨城会の役割が理解できつつも1年が過ぎ、大変良い経験をさせて戴いたと思っております。

さて2年目には鯨城会の北区幹事として役割を頂き、現在に至っております。

主な仕事として鯨城会年間行事の推進役です。鯨城会幹事の組織として各区から選出された20名の幹事がⅠ：総務グループとⅡ：事業グループに分かれます。それぞれのグループには大変仕事のできる優しいグループ長が管理し、目を光らせています。



Ⅰ：総務グループは①総務全般 ②会計 ③広報(鯨城かわら版)発行等。  
Ⅱ：事業グループは①第17回グラウンドゴルフ交換会(10月) ②第37回公開講演会(11月) ③OB文化祭(平成31年3月) ④ボランティア活動：鶴舞公園クリーンCP(6月)・堀川清掃大作戦(11月)・こころの絆創膏(9月、平成31年3月) ⑤名古屋ウィメンズマラソン2019(平成31年3月)など。

● 図書室運営ボランティア等 一年を通し切れ目のない活動を推進します。以上の行事を年間通じ活動のお手伝いをする事です。

色々な分野で活躍の先輩が大変多く、身近に見られるようになりました。当然の事ですが、鯨城大学からも引き続き数多くの卒業生が毎年卒業されます。

ところで日本人の寿命をご存知ですか？

	男	女
日本人の平均寿命	81才	87才(世界第2位)
日本人の健康寿命	72才	75才(世界第2位)

日本国民の努力の結果、平均寿命、健康寿命とも日本は世界2位です。(6月現在)男性と女性の平均寿命は6歳違い、健康寿命は3歳違い、どちらにしても日本の女性の強い生命力を心強く感じます。

特に重要なのは健康寿命です。

自分の年齢が健康寿命に近くなって、この度鯨城会の幹事としての役務を頂き何処までできるか解りませんが、何かの縁と思い、精一杯勤めさせて戴きます。



何はともあれ <明るく！楽しく！元気よく！> モットーに活動しますので、ご支援、ご鞭撻、ご指導をよろしくお願い申し上げます。

Cブロック 30期 国際A

## 203高地を訪ねて

Eブロック 30期 国際A 寺辻 敏夫

今年の5月大連観光の1週間まえ、マスコミ報道で大連市内に北朝鮮の高級車軍団が現れた。翌日、中国の習近平主席が現れ中朝トップ会談と報道された。現地の混雑を心配したが、到着した時は平常に戻っていた。



旅順 203 櫻花

今回の目的は大連から旅順203高地の観光だった。現地ガイド、運転手と日帰りして203高地へ行った。左の写真のように一大観光地になっている。7合目までは緩やかな登り坂を徒歩または運賃20元のカートで登り、7合目からは全員急坂を登って頂上まで行った。頂上には「爾靈山」の碑とロシア軍の大砲が据

えられ、旅順港を見渡せる観測所に日本軍の28センチ砲のレプリカがあった。

203高地観測所から旅順港はよく見え、砲撃を誘導するには絶好の地形だった。日本軍は本土と朝鮮半島及び満州との補給路確保の為、制海権が不可欠と判断。

旅順要塞の陥落が重要で、落とさない限り203高地観測地点は確保出来ない。要塞の東鶏冠山堡壘と二龍山堡壘も見学したが、露軍の機関銃と分厚いコンクリートに囲まれた堡壘をよくぞ打ち破ったと感激した。多くの戦死者(日露)を出し、日本軍の白樺隊の惨劇を思い出した。最後は海軍の幸運もありロシアに勝った。

連合艦隊が対馬沖を遊弋する中、やがて立ち籠める濃霧の向こうにバルチック艦隊が威容を現し………  
…(映画等でお馴染みの場面が浮かびます)

旅順要塞陥落後、203高地に観測点を設置し港湾への観測砲撃を開始したが、ほとんどの艦艇は黄海海戦での損傷が激しく無力化しており、キングストン弁を開いた自沈であったことが、戦後の調査で判明する。203高地は旅順艦隊殲滅の観測地点としての価値はなかった。(陸軍省1906最終報告)

なぜ戦略的価値のない地点の攻防で、多くの戦死者を出したか当時の軍部の情報分析を疑った。

「坂の上の雲」はNHKで放送されたが、乃木将軍と児玉源太郎の対比は、司馬個人の乃木に対する嫌悪感が表現されているとの論評もある。頂上には乃木将軍が戦死した軍人や二人の息子の慰霊碑として建てた忠魂碑(爾靈にれい山)がある。

遊弋(ユウヨク)：艦船が水上をあちこち動き回って敵に備えること。



忠魂碑の前で

## 春季大会を終えて

(H30年5月15日)

Aブロック 18期 文化B 松浦 弥生

クラブ結成から春季大会は郊外遠征と決めていて会員の皆さんも楽しみにしています。今年も長島ニューハートピア温泉（桑名市）で大会を企画しました。

例年当日の天気が心配で、1週間前から天気予報を気にしながら当日を迎えました。幸い当日は朝から晴れ晴れとした天候に恵まれ皆さん嬉しそうな笑顔で集合場所へ。

今回の参加者24名、練習場の名城公園を出発し東名阪長島へ40分ほどで現地に到着。荷物を部屋に置き、いざ！グラウンドへ。芝生でのプレーは普段練習していないのに4コース共に芝生、更にカーブ有り、かまぼこ状態有りで、簡単にはホールに納まらない。「日頃の成果を発揮してください」とは言ってもなかなかできるものではなく四苦八苦。これが面白くもあり、難儀なゲームであるが故に、ホールインワンの喜びは普段では味わえないものになる。

4ゲーム（1ゲーム8ホール）32ホール。皆さん暑い中何とかスコアを纏めて終了され、昼食時間になりました。ホテル側の食事が用意されていて、ホッとしてテーブルにつき乾杯！難儀なコースに挑戦し仲間との親睦の楽しさを分かち合い美味しい食事を頂きました。

食事後2時間ほど自由時間を設けて、温泉に入る方、再度グラウンドでプレーされる方。役員はその時間を他の皆さんの協力を得てスコアの採点を点検し順位を決める。グラウンドゴルフは最小点数を競うゲームですが、この日は日頃の腕前を披露できた人はまれで、普段の練習では考えられない高得点の点数ばかりでした。

難儀なコースはお互い様なので恥じらうこともなく、笑顔で発表の瞬間を待つ中、1位から最後の方まで発表して、全員に賞金を渡すことにしました。

参加賞は契約の時点でホテルで販売しているトマトと一緒に頼んでおきました。ホールインワン賞、お楽しみ賞等これもまたお野菜を用意しました。当日の朝に農家の採れたて野菜が店に出してあり、大きな大根、ネギ、玉葱、じゃが芋等々。このような賞品にブーイングか？と思われましたが、新鮮なので皆さん喜んで下さいました。

午後3時15分現地出発して皆さん疲れも見せずバスの中では会話も弾み、怪我もなく楽しんで頂き早い時間に帰路に着き、皆さんのご協力のもと無事行事を終えたことにホッとすると共に感謝いたしました。





## おじさんの人間ウォッチング

Dブロック 26期 福祉 山中 諒一

ハイキングクラブのバス旅行中に「バードウォッチングより人間ウォッチング」と話しかけられた女性の方がいた。高年大学卒業後は「これだ!」と思った。教養と教育(今日用と今日行く)だけではなく、**充実人生**には、観察能力が必要条件である、と同時に自分の生活に役立てる工夫が充分条件ととらえた。以前、講演会で「貴方は、10~20歳以上離れた人と何人お話しできる方がいますか?」の問いかけを思い出した。私はトワイライトのボランティアで多くの小学生に手品を披露して、彼らとの会話と反応を楽しんでいます。また、女性職員の子供へのしつけは「さすが」とうなずかされる。



麻雀で人間ウォッチング?

人間ウォッチングでは、表面的な観察だけではなく、話の内容からその人の心の中を読み取り、自分に役立つことは何か?を探し楽しむがある。現在の私は、高年大学のつながりから得られた様々な活動(クラスOB会、クラブOB会、地域OB会、健康マージャンの会等々)で、大変多忙な日々を過ごしています。それらの「人と人とのつながり」が**格好の人間ウォッチングの場**になっている。



編集会議もウォッチングの場?

現役時代の友人知人、地域の知人、北鯨城会の各種会合等で人生経験豊かな方々の会話のひとつ、ひとつに含蓄があることに気づかされます。

「北鯨城会だより」の広報委員会に所属して感じた事が多々あります。編集会議では、メンバー一人一人の個性や得手不得手が垣間見え、大変興味深い人間ウォッチングができています。記事の依頼から始まり、写真1枚の取り上げ方にも苦労している。編集方法、表題、人名の確認、誤字脱字等々、細心の注意を払っても出るミス。発行後の反響にも神経を使い、メンバーの過去の体験から、より良いものに仕上げていく。その間に格好のウォッチングができる。パソコンでの画像処理、日進月歩のネット社会、その中で悪戦苦闘しているメンバーを見て現代社会の一片を知ることとなる。この会合から他の広報誌や雑誌への見方が変化してきたように思うこの頃です。

人間ウォッチングは、いつでも誰でもできる。「**ものは引き算、心は足し算**」と**考えつつ、プラス思考**でありたいものである。ふれあいの場は「人と人とのつながり」を深めていく。様々の方とのふれあいこそが、**豊かな人生**への一助になるものと期待している。前述の講演会でお話された方の考えの一端がみえてきた。高年大学を卒業し、人と人の輪のお陰と感謝している。

## 知多四国八十八か所巡拝スケッチ (17)

Gブロック 18期 園芸 坂東 文夫

八十八カ寺巡拝は、弘法大師と同行二人ずれでお参りするとゆうことで、心身修練の場で先祖・精霊の供養になり、心の安らぎをもたらしてくれるのである。今回は17回目で知多半島を巡って常滑市まで来ています。

第65番 相持院(神護山) 本尊は延命地蔵菩薩 曹洞宗  
常滑市は丘陵地の山腹を中心に、古い窯跡が点在している。その中に当寺はあり参道は急な石段が続き、立派な山門があり春には桜に包まれる。大梵鐘が有名です。



第66番 中之坊寺(八景山) 本尊は十一面観世音菩薩  
真言宗智山派

当寺は国道155号線の堀田から程近い所にあり、天正12年水軍による攻撃で破却され、後に現在地に復興されたとか。本尊は仏師の春日作と言われる。その菩薩像は厨子入りの秘仏、脇の全身黒の弘法さまが悪病除け、子供の虫封じに後利益があるといわれる。

第67番 三光院(松尾山) 本尊は阿弥陀如来 時宗  
大野町の昔ながらの町並みが残る、名鉄電車おおのまち駅東に三光院はある。開山時、本尊に阿弥陀如来・聖観世音菩薩・不動明王を置いたことにより三光院と称したといわれる。聖観世音菩薩は秘仏で滅多に見られぬ由、これは等身大の楠一本造りでるとか。



第68番 宝蔵寺(竜王山) 本尊は千手観世音菩薩  
真言宗智山派

名鉄電車おおのまち駅近くに位置し、地震・雷・火事から守ってくれるとか。太師堂にまつられる火防大師は弘法大師が熱田の森で、千日護摩行を行った縁によるもので、信仰する者は末代までも、火難を逃れられるとか。昨今地震災害が心配される折、一度はお参りしたいものです。

【寄り道】 大野町(おおのまち)はかつて「大野湊(おおのみなと)」と呼ばれて栄えた港町です。川岸には米蔵が並び尾張藩の海運関係の役所も置かれ、海運により町には富が蓄積され、今でも多くの社寺や町々の家並みに繁栄した時代の面影が見られます。

## 自然災害と私の思い出

(伊勢湾台風)

Gブロック 31期 福祉A 藤谷 修一

7月の西日本における大きな水害につきまして、被災された現地の皆様には心よりお見舞い申し上げます。

さて、自然災害と言いますと私にとっては、何ととっても思い出すのが伊勢湾台風です。当時子供ながら玄関の戸を飛ばされないように必死で押さえていたのを覚えています。雨漏りと停電で暗い夜を過ごし一夜が明けて我が家を見渡しますと、板塀は柱を残し飛ばされ、玄関のガラスは割れ畳は雨漏りでびしょ濡れ。



まず父親は吹っ飛んだ板塀の板を拾い集め、それを何と残った柱に打ち付けて板塀を再構築しました。見た目は不揃いのジグソーパズル状態。お化け屋敷の小屋みたいになりました。水濡れの畳はそのままで入れ替えず、ビニールのカーペットを上から敷いて過ごしました。

後年のリフォームの時、畳をはずそうとしたら手で持ち上げたところだけが崩れ落ちたそうです。畳が腐っていたのでした。割れたガラスはセロテープでつなぎとめて凌ぐ。しばらくの年月この状態でしたので姉と妹は恥ずかしい思いをしていたと思います。



私はうちには家を直すお金が無いから仕方がないと、あらかじめおりました。両親は他人から(子供からも)何と思われようがじっと耐えて、3人の子供を学校に通わせ教育にはお金を使いました。子供にみじめな思いをさせたくないとの考えがあったようです。いまになって気づいた親心でした。

毎年、台風が近づいてくると当時のこと、既に他界した両親、親戚の顔が浮かんできます。以上が私の伊勢湾台風の思い出です。苦くもあり懐かしきもある思い出となりました。私は自分で貧乏症だと思っています。両親のそれが遺伝したようです。(伊勢湾台風=1959年9月26日)

## インターネットをお使いですか？ 楽しいネットショッピングのすすめ

Fブロック 28期 環境 小川 直俊

60歳から69歳までの人のネット利用率は76.6%という高い数値です。それではネットショッピングはというと72.5%という数字です。ネットショッピングの個人利用率は全年代平均で7割を超えていて、60代以上の利用率は30代や20代の利用率をやや上回っているそうです。(総務省平成27年調べ)

これを見て、意外とネットショッピングをしている60代以上が多いと感じました。

当鯉城会ではどうでしょう？ 10人ぐらゐの集会で聞いてみるとほとんどの人がしていません。本当ならば7人の人がいなければならぬはずです。統計学的に大きく外れている団体ということになります。(調べ方に問題があるかもしれませんが)

図表2-2-4-1 ネットショッピングの利用率

	(単位:%)	
	利用する	利用しない
全体(n=2000)	72.2	27.8
20代以下(n=400)	67.3	32.8
30代(n=400)	68.5	31.5
40代(n=400)	74.5	25.5
50代(n=400)	78.3	21.8
60代以上(n=400)	72.5	27.5

そこで今回は、ネットショッピングのお勧めです。ネット環境をお持ちの方は一歩前へ踏み出しましょう。

### 【ネットショッピングの利点】

- 実店舗へ行かなくて買物ができる。
- 同じものでもたくさんの種類から選ぶことができる。
- 実店舗より安く買物ができる。などがあげられます。



何を買おうかな

### 【主なネットショップのお店】

アマゾン ヤフーショップ、楽天市場、メルカリ、ラクマ ヨドバシカメラなど

### 【それでは購入してみましよう】

例として、楽天市場で購入します。

- 楽天市場に入る (検索で見つけてください)
- 「キーワードから探す」という表示がありますから、欲しいものを入力します。
- 例えば「カバン」と入力します。
- たくさんのカバンが表示されます。
- 気に入ったカバンを見つけたら商品にチェックを入れ、「買い物かごに入れる」をクリックします。
- 「購入手続き」をクリックして手続きを始めます。最初は住所などの入力に手間がかかりますがゆっくりやれば大丈夫です。2回目からは簡略されます。
- 「OK」を押せば完了です。

始めは「着払い」で購入するといいでしょう。慣れたら楽天カード、ヤフーカードを申し込むとポイントが付くときがあります。ネット用にカードを作っておくと何を買ったかが後でわかりやすいので便利です。午前中に買うと明日に着きます。「買いに行くのが面倒だなあ」と思っている間に商品が届きます。

さあ、これであなたはネットショッピングの達人です。

クイズ 短歌 俳句



解答

- |      |     |        |     |    |      |       |       |      |   |
|------|-----|--------|-----|----|------|-------|-------|------|---|
| ⑩    | ⑨   | ⑧      | ⑦   | ⑥  | ⑤    | ④     | ③     | ②    | ① |
| 脂肪トレ | 孫便座 | マナーモード | セルフ | 子守 | 拍手する | コードレス | もう寝てる | おっ家内 |   |

- サラリーマン川柳です。空欄に適当な言葉を  
入れてみてください。
- ① いい家内 十年たったら「 」
  - ② まだ寝てる 帰ってみれば「 」
  - ③ 赤い糸 やがて夫婦は「 」
  - ④ 講演会 よく寝た人ほど「 」
  - ⑤ ファミレスで ママは大盛り パパ「 」
  - ⑥ 昼食は 妻がセレブで おれ「 」
  - ⑦ 妻の口「 」に 切り換えたい
  - ⑧ このおれに 暖かいのは「 」だけ
  - ⑨ デジカメの えさは何だと「 」に聞く
  - ⑩ 脳トレを やるなら先に「 」

クイズ

Hブロック 環境 22期 井藤 雅江

◆短歌

Fブロック (21期 美術) 中山 郁雄

空腹でぐうぐうぐうと音がするあんパンひとつで鳴りは収まる  
昼食に「おかめそば」喰い汗を拭く仲間の顔もおかめに似たり

◆短歌

Eブロック (24期 文化A) 井上 光代

梅雨晴れ間ことし一番の暑さとふ冷やしさうめん独りの夕餉  
青田風夕映えの山影ゆらし朱に田の面を刻々染めぬ

◆俳句

はは  
妣好み藍染めゆかたに赤鼻緒  
蝉しぐれ杜を震がす昼下がり

◆川柳 (NHKぼやき川柳から)

聞かせたい話はあるが誰も来ぬ  
トンカツを婚活と聞く姉哀れ  
ツアーバス置き去りしたい客がいる  
隠れ肥満妻は隠れていなかった

●誕生日今日から元気高齢者

平成30年度 北鯨城会行事予定表

年月	行事内容	備考
30. 4	2日(月)春季レクレーション観桜会	名城公園
	名城公園広場と周辺清掃 (H30/4月～H31/3月) ブロック及び全体で実施毎月第1・3土曜日	名城公園
	平成30年度北鯨城会第28回通常総会	北文化小劇場
30. 5	24日(木)33期生第1回地域ミーティング	鯨城学園
30. 6	1日北鯨城会ニュース発行	通常総会特集
	2日(土)環境デー名古屋	親水公園周辺
	21日(木)32期生第3回地域ミーティング	北区役所講堂
30. 7	あさがお塔水やり 7月1日(日)～8月25日(土)	名城公園あさがお塔
	3日(火)夏季レクレーション	名古屋城本丸御殿 完成見学と食事会
30. 9	1日北鯨城だより41号発行	広報委員会
	こころの絆創膏キャンペーン	詳細未定
30. 10	3日(水)秋季レクレーション	観光バスツアー 八百津と恵那市
	6日(土)鯨城会クリーンキャンペーン	鶴舞公園
	10日(水)～14日(日)第23回趣味の作品展	東市民ギャラリー
	21日(日)北区区民まつり	北区区役所
	23日(火)第17回グラウンド・ゴルフ交歓会	庄内緑地公園(予定)
30. 11	10日(土)鯨城会・堀川クリーンキャンペーン	堀川周辺
	33期生第2回地域ミーティング	鯨城学園
30. 12	13日(木)忘年会	木曾路 瓦町
31. 1	25日(金)32期生区会説明会	鯨城学園
31. 3	こころの絆創膏キャンペーン	詳細未定
	1日北鯨城会だより42号発行	広報委員会
	10日(日)名古屋ウィメンズマラソン	北区内沿道
31. 4	1日(月)観桜会	名城公園

あした会える人がいる  
**北鯨城会**

**物故者**

Dブロック 25期 園芸 稲垣 鍵一 享年93歳

**言いつ放し**

この頃のNHKの番組は幼稚と感ずることが多い。以前のNHKらしさがなく、民放のような番組作りが続いている。誰かに媚びを売っているようだ。「クローズアップ現代」の番組が終った頃からおかしくなったと思う。受信料を払えとの裁判の判決が出ている。払っているのだから民放と同じ番組作りでは困る。国谷裕子キャスターが懐かしい。(お)

**平成 30 年度 広報委員**

松浦 弥生	A	18期	文化B	水野美代子	E	24期	園芸
磯部斗百子	G	25期	美術	山中 諒一	D	26期	福祉
足立みつ子	B	27期	地域	小川 功雄	E	27期	陶芸
坂東ちゆ子	F	28期	生活B	小川 直俊	F	28期	環境
千田勝四郎	A	29期	国際B	清水 延子	B	31期	生活B
村松 敏弘	A	31期	生活A	遠藤 富子	H	31期	文化B

**発行責任者** 鶴田 博 (会長)

**編集責任者** 寺辻 敏夫 (広報委員長 副会長)

◆**編集後記**

日本列島は高気圧に覆われ、8月3日名古屋は1890年(明治23年)の観測開始以降最高の40.3度を記録した。中日新聞の見出しも「名古屋を歩く★命懸け」となった。思えば平成6年も36~38度の猛暑の日々が続いた。その夏は若さに物を言わせ平気で接待ゴルフに出かけた。当時は帽子着用が義務化されておらずカンカン照りの中で汗を流した。カートは稀で全員約10kmを歩いた。今みたいに熱中症注意報なんかなかった。みんな若かった…。原稿依頼して約一か月半経過し、前委員長、元委員長はじめ委員会のメンバーが区役所5階に集まって校正会議を数回開きました。皆様の寄稿文に感謝しながら親しみのある広報誌を目指します。

広報委員長 寺辻 敏夫 (E 30期 国際A)



COFFEE

名古屋市北区清水四丁目 16-6

軽食有ります



TEL 912-4688

出前致します

株式会社

タナカ

24時間 シャンパンカラオケ

同窓会・OB会は  
やっぱりカラオケ

▼切り取ってお持ち下さい！

カラオケ  
割引券 300円

有効期限：2019.8.31まで  
※一部ご利用できない期間がございます。  
対象店舗：名古屋市内のジャパンカラオケ  
※ご利用1回につき1枚のみ有効



24時間営業

飲食持込OK

24時間営業の

ご予約はお電話で  
お気軽にどうぞ！

大曾根 052-915-4122

**ジャパン 24 JAPAN レンタカー**

星崎 052-823-0666

天白 052-806-1911

康生通 052-532-7220

港 052-653-9258

星ヶ丘 052-781-6251