

名東鯨友会ニュース

R24号 令和7年3月
発行：名東鯨友会・広報担当
名古屋市高年大学鯨城学園
HP: <https://kojyokai.net/>



～～ 目 次 ～～

巻頭言	体力・知力・気力を出して頑張っていきましょう	
地域ミーティング	38期生入会説明会の報告	3
ボランティア活動	めいとう福祉まつり	
	こころの絆創膏キャンペーン	4
	2025マラソンフェスティバル	
参加記事	なごやかクラブの作品展に鯨友会より出展	5
活動記事	ボランティア団体・クラブサークルの活動報告	6
公開講座	人生100年時代健康寿命を延ばすための運動	8
旅行記	イタリア旅行の感想	9
コラム	平穏なき不条理な世界はいつまで続くのでしょうか	10
鯨城会活動	OB文化祭	
	情報広場	11
	元名東鯨友会会長 鈴木隆一さんを悼む	
	編集後記	12

表紙について

今月号の表紙は、部員皆で話し合い、梅の写真を撮って構成しようと言うことで始めました。今年は、2月の寒が厳しく、例年は梅まつりが行われる2月の後半になっても蕾が固く、各所の梅まつりも延期される有様でした。3月10日前後の陽気でようやく、開花して写真が集まりホッとしました。写真右の中段から時計回りで、庄内緑地公園の蠟梅（1/31 成田、蠟梅だけは例年通り）、熱田神宮ならず梅（3/9 岩田）、自宅の紅白梅（3/10 川原）、荒子観音のしだれ梅（3/9 奥井）、荒子観音（3/3 成田、梅まつりでもチラホラでした）、東谷山の紅白梅（3/10 金子）。

（広報：金子）

表紙用写真、絵画や季節、地域の話など皆様の積極的なご投稿とともに

ご意見、ご要望もお待ちしております

メール：koho-koyukai@googlegroups.com

TEL: 090-9897-8779 (金子)



【巻頭言】

体力・知力・気力を出して頑張っていきましょう

名東鯨友会会長 32 期中西芳郎

早いもので今年も 3 ヶ月が過ぎ春を迎えました。

3 月から 4 月は「たくさんの季節」があると言われます。3 月、4 月の様な暖かい日があれば真冬の様な冷え込みがあります。

ある国のことわざに「春はライオンの様に来て子羊の様に行く」ライオンの様に荒れた天気もやがておさまる。という意味ですが、日差しも届いて、体も軽やかになり今まさに新しい年を迎えた様な気がしませんか。

一昨年迄は、コロナ禍で行事は減りました、それはひとつの特別な出来事で、今年は違う出来事をつくってみましょう。

多くの人達と交流するのに誰彼はばかりの事なく接する事が出来るのも暖かくなればこそ、多くの「友」と旅する事もいい事だと思いますよ。

新幹線の「のぞみ」が出来て 33 年、JR は快適な旅を楽しめる様考えているらしい。現にディズニーをモチーフにした期間限定ではあるが、列車を走らせている。

又スポーツもいいですよ、来年は「アジア大会」が愛知で開催されます。これを機にスポーツにも目を向け、自分に合った体力づくりを見つけいそしみましょう。

皆さん、体力・知力・気力を出して頑張っていきましょう。



【地域ミーティング】

38 期生入会説明会の報告

1 月 24 日（金）鯨城学園 5 階ホールにて名東鯨友会の会長はじめ 9 人が名東鯨友会の旗をあげてワクワクしながら 38 期生の参加を待っておりました。27 人中 19 人が参加してくれて、10 時 30 分から入会説明が始まりました。



また、中西会長からも「質問事項はやはり、クラブの事が多く、なかにはボランティアの事で、かなり突っ込んだ方がみえて、スタッフが困った場もありました。会場がうるさく難儀した事もありましたが、来年は名東は教室の予定です。」とのコメントもいただき、同じような認識をされておられました。

残念ながら、会場が他の区と合同で、スピーカーを持ち大きな声で説明を行う区もありで、こちらの声がかき消される事もしばしば。しかし印刷物に目を通してもらい、幾つかの質問があり一生懸命答え、持ち時間が過ぎました。やっぱりサークル・クラブ活動の質問が多かったと思います。



いずれにしても、手応えはあったと確信しております。多くの入会を期待しています。

（広報：成田）

めいとう福祉まつり

2月23日、今年は例年の名東スポーツセンターが工事中のため、上社ターミナルビルを利用し、その中の4か所を会場として開催されました。

- ・ A：名東文化小劇場（本部）
 - 開会式に続き、学校や地域団体、ボランティアグループによる各種ステージプログラムが演じられ、最後に景品の抽選会、閉会式が行われました
- ・ B：上社レクリエーションルーム（2部屋壁をはずして利用）
 - ★学び体験コーナー
 - ★相談・紹介コーナー
- ・ C：本部横
 - ★手づくり製品販売コーナー(毎年出品)
- ・ D：エントランスコート
 - ★物販コーナー



いつもと勝手が違うので、戸惑いがありましたが小回りよく見やすかったです。

但しDのエントランスは、風が吹き付け、おまけに当日の寒さは、大変寒かった！ので販売している方が気の毒でした。

毎年ボランティアとして伺っていま

したが、今年は前日の準備に手伝いに行き、当日は、客としてゆっくりとあらためて見せて頂き、素晴らしい催事だと思いました。

自分自身歳をとり皆さんのお力添えを甘えていい歳と感じました。特に体験コーナー・相談コーナー大変役に立ちました。

なお、名東鯨友会からは前日10名、当日11名がボランティアとして参加されました。

(広報：成田)



こころの絆創膏キャンペーン

32期 水野一次

名古屋市健康福祉局主催の春のこころの絆創膏キャンペーンが3月4日に、金山総合駅であり鯨友会は朝の部に参加して8時から9時まで絆創膏



の配布のボランティアを5名で行いました。地下鉄の改札口の前であつたので通行人が多くあつという間に40分で持ち数の一人100枚を配布出来ました。



2025 マラソンフェスティバル

2025年3月10日、今年も名東鯨友会のメンバーがボランティアとして18名が参加しました。



した。

作業開始まで長く感じられました。思わずあまりにも寒い為足踏みをしていました。

参加者の姿は、皆真剣で応援の声にもあまり反応もせずまっすぐ走り去っていきました。

女子参加者からタイムのいい人は、世界陸上大会にエントリーされます。

担当するエリアは、ドーム出発地点の近くの萱場町界隈で往路の為北側（日陰）です。

当日の朝は、風の吹き付けが強く冷たい。集合時間が7時45分と早く、思わず首を引っ込め手袋をはめてポケットに入れていま



(広報：成田)

【参加記事】

なごやかクラブの作品展に鯨友会より出展

名東区制50周年記念事業「第50回趣味の作品展」が名東区なごやかクラブ連合会主催で開催され、名東鯨友会も関連団体として参加しました。場所は名東区役所の講堂で、

令和6年12月18日～20日まででした。

名東鯨友会からは7名の参加でしたが、なごやかクラブの各学区からも鯨友会メンバーの作品の出展が多数ありました。

50周年の記念事業と言うこともあり、3日間で700名近くの来場があり盛況でした。

作品出展された方、展示等のお世話をして頂いた方、ありがとうございました。

(広報：金子)



ボランティア団体・クラブサークルの活動報告

既に名東鯨友会のホームページに掲載したものもありますが、再掲し紹介します。

1. 昨年末の歩こう会

年末の歩こう会が12月19日にありました。地下鉄車道駅～徳川家の菩提寺「建中寺」まで冬の日差しの中皆さん元気に歩きました（結構寒かった）

名東鯨友会歩こう会の参加者が以前比べると少し高齢メンバー多くなり、新しい入会者が少ないように感じます。ゆっくりと歩きました。

何度も建中寺に来ています何度見てもどっしりと素晴らしい総門です。さすが尾張徳川家の菩提寺。どこをとっても重厚の建物です。数々の有形文化財があります。

さあ皆さんお待ちかねの太閤本店での忘年会「乾杯」カンパイ

元気に歩いて、お喋りして仲良くコミュニケーションをとって100歳目指して頑張ろう。



2. 新年早々の上社 J C T 花壇整備ボランティア活動

① 1月9日に上社 J C T 花壇整備ボランティアの活動を行いました。

名古屋市からの委託を受けて、上社 J C T 下の道路に囲まれた花壇に、昨年11月に名古屋市から提供を受けた花の苗を植え付けました。この花々が見事に色付きまして、現在車で通過する運転手の方々及び歩道を通行する方々に喜んで頂いております。



② 3月6日、いよいよ春ですね!!

花壇整備の活動を行いました。アジサイの枯れた茎から新しい鮮やかな緑の新芽が出て来ました。



3. 名東ワクワクポッチャクラブ新年会

1月18日サガミー社店にてポッチャクラブの新年会。
出席者22名、ビールで乾杯。(後、足りない人は自前)
いつもの試合と違って、皆にこやかに和気あいあい、大いに盛り上がり、時間が過ぎるのも忘れ、過ごしました。
ポッチャは、運動量は多くないけど集中力が凄い。狙った処にボールを落とすのが面白い。
皆ポッチャ初心者で始まった事でとても良い仲間です。



4. 健康マージャンクラブ新年会

1月23日に太閤本店伏見店にて健康麻雀同好会の新年会が開催されました。
当日参加者は19名でした。皆さんいつもは勝負師?の顔で競技をされていますが、この日ばかりは、和やかな顔で、大いに盛り上がり楽しいひとときを過ごされました。



5. 英会話クラブ活動

1月末に、広報の会議と英会話クラブの部屋が重なりました。
英会話クラブの方々が熱心に、楽しそうにレッスンをされていたので、一枚パチリ。
「皆さんに公開してもよろしいですか?」と聞いたら、「Sure! (勿論!)」と返事。
高齢者になっても向学心を持って挑戦する。素晴らしい。



(広報：金子・岩田・成田)

人生100年時代健康寿命を延ばすための運動とは
講師名古屋市立大学副学長（理学研究科教授）高石鉄雄さん
令和7年1月17日（金）時間午前10時～11時30分

今高齢者が一番関心がある「健康寿命」だと思います。生涯にわたる身体的自立（≡健康寿命の延伸）にはどのような運動が必要か、その基本を分かりやすく説明されました。

何となくわかっていたことが、ハッキリと図と言葉で教えて頂くと「なるほど」これからどうすれば？今言える事は「ピンピンコロリ」と人生にピリオド打つには？どうすれば？

名東鯉友会に入り身の周りに同じような年齢の友達ができ、会うと「ワイワイお喋りをし、体を動かして、美味しいもの食べる」働いている時・子育て中には、考えもしなかった生活。自分にご褒美をくれたと思いました。こんな生活長く続くように先生の講義を参考に100歳は、無理だけど、後は、少し楽しみたいと思いました。パンフレットに載っている図を掲載しました。



「健康寿命」の**延伸**に必要なのは
自身が生きている（いたい）ことを身体に伝えるための**適度のストレス（刺激）**

5～10分間のウォーミングアップ歩行に続く、

早足歩行

坂道歩行

階段昇（降）

などが有効

更に外に出て人と関わる（話す）こと



メタボリック症候群の予防と有酸素運動が有効
（運動量の確保）

高齢者で自身の体力を考え**適切な強度の運動を実施**しなければ**大血管障害予防**につながる「健康づくり効果（≡動脈硬化進行抑制効果）」少ない
（運動強度の確保）

（広報：成田）

イタリア旅行の感想

5年前にコロナで断念したイタリア旅行に行ってきたので写真と感想を。



まずは、一番行きたかった、カーニバル期間真っただ中のベネチアへ。ベニス
の商人の町です。サンマル
コ広場は、日本の平安時代
に出来た建物群に囲まれた
カーニバルの中心の場所。仮面をつけドレスア
ップした人がいっぱい、『私を見て！私の写
真を撮って！』。感想は、「まるでコスプレ会場
のオタク達のように！」。本場のゴンドラにも乗
ってみました。



次にピサの斜塔を見て、フィレンツェへ。こ
このメインは、美術館の絵画や彫刻。教科書な
どで何度も見た、ダビンチ、ボッティチェリ、ラファエロなど



の作品を次々に見せられま
した。

見所を押さえた約2時間
の案内をしてもらい、『この後どうぞ、ごゆっくり見学を！』と言われましたが、「もうも
う、お腹いっぱい結構です」が正直な感想でした。



最後に、ローマへ。2000年前に建てられ
た、コロッセオの近くのホテルに滞在して市内見
学。バチカンの寺院かコロッセオの内部に入りた
かったのですが、どちらも500メートル以上の
大行列が出来ていて、見てすぐにアキラメまし
た。感想は、「オーバーツーリズムの本場は桁が違
うな！」です。市内見学や買い物をゆっくり楽し
みました。映画「ローマの休日」の名場面の場所
めぐりをして、気分はグレゴリー・ペック。一週
間のイタリア旅行は良く歩き少々疲れましたが、

「やっぱり、旅行は楽しい。また、どこかに行きたいな。」が最後の感想です。

(広報：金子)

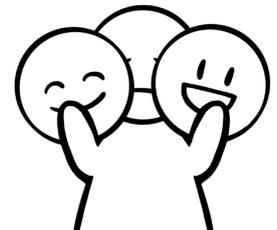
ノーベル文学賞を得た韓国人作家のハンガンさんの著書「すべての白い者たちの」に“白い犬”という4ページほどの短編が載っていました。実家に飼われていた獰猛な土佐犬を恐れて近寄らなかったところ、次に帰郷したときには「吠えない犬」に代わっていて、その犬はじっと見つめると縮こまってあとずさりするばかり。誰が来てもぶるぶる震えていて「泥棒除けにならず」と、母親は飼い替えようかと悩みます。数か月後に帰郷したところ小さな賢そうなブルドッグがいました。「あの犬はどうした？」と母に訊いたところ「寒くなったら、声ひとつたてず、三日か四日、何も食わずに死んだ」とか。母のひとこと＝「ずっとひどい目に遭ってきたみたいね」——この小編は生命のはかなさ、弱きものたちをないがしろにする「不条理な世界」を、彼女らしく繊細につづった短編でした。ただし短編の紹介欄には「吠えない犬、白い犬」とあり、なぜ「シロ」と名付けずに「霧」と名付けていたのかが謎のまま残された疑問でした。



二～三冊続けて読んだうち「ギリシャ語の時間」のある小編では、可愛がっていた犬が散歩の途中で車に轢かれる事件が起き、駆け寄った彼女が助け起こそうとしたらその「シロ」は激しく彼女を噛んだため彼女は失神——直後に救護車が着いたとき「シロ」の息はもう絶えて、その遺骸はペシャンコになっていたそうです。彼女らしく何の感想も書かれておらず、「突如襲った事故で生命を奪われたシロの無念さと彼女の涙」を私たち読者は想像するしかありません。しかし「白い犬」に「シロ」と名づけなかった謎がこれでわかりました。

他の著作「少年が来る」に描かれた光州事件の遺体収容現場のルポルタージュを読んだときには、惨殺された学生たちの死臭まで私たち読者の身の回りに立ち込める実感を味わいました。昨今の韓国における大統領内乱罪ニュースで伝えられた緊迫した南北対立の歴史がほの見えます。

なぜこの年になって彼女がノーベル賞を授けられたのか——文学の役割が変わろうとしているのです。紛争多き今日の世界では「人間存在の奥底まで見抜くさまざまな体験」に目を向ける必要が生じ、「人間の本性を考え直す深き目線」を持たねばならなくなったために注目された「特異な表現者」だと評価されたのではないのでしょうか。



近隣の町々で幾度もおきたネコ殺し、広島で起きたウサギ殺し事件、山間の村落にあらわれるクマ・イノシシ等の駆除。そればかりではなく無防備な青少年に対する無差別殺人は世界各地で続発し、ウクライナ・ガザなど世界各地における戦地・避難民たち十数万人を超える死傷者、いじめや虐待で自死する青少年、老人の孤独死など・・・どうしたらこれらを無くすことが出来るのでしょうか。これは私たちみんなに課せられた問いかけなのだと感じています。



(広報：跡部)

OB 文化祭

3月4日[鯨城会 OB 文化祭]が開催され、各区諸団体の日頃の活動の成果が発表されま



した。鯨城カラオケ同好会連合のステージでは、鯨友健康カラオケ同好会（次期同好会会長）の日向野久彦さんがトップバッターを務め、乙女三人？の応援を得て、舟木一夫の青春歌謡曲"君たちがいて僕がいる"をダンディに唄いあげ、会場は拍手喝采に包まれました
(広報：奥井)

情報広場

令和7年度 総会が開催されます

- ・日時：4月17日 10:30~11:30（受付開始 10:00）
- ・会場：ルブラ王山 2階『金鯨の間』

総会に続き、懇親会も予定されています

- ・参加費：3,000円（食事代）
- ・アトラクション：
①オカリナ演奏 ②しばてん踊り ③フラ・ホアロハ ④民謡同好会

今年も「趣味の作品展」の開催を企画しています

- ・日程：11月11日~16日（予定）
- ・会場：市民ギャラリー栄（予定）

出展作品のご準備、ご検討をお願いします

第30回 総合美術展が開催されます

- ・日程：5月16日~18日 10:00~16:00
- ・会場：名東区役所講堂

名東区文化協会の会員の活動成果発表の場として開催されます
名東鯨友会も団体会員になっています

速報：名東鯨友会に38期生10名が入会（予定）

詳細は次号で紹介します

***** 謹んでご冥福をお祈りします *****

名東学区 山岸利子 様（28期） 令和6年7月ご逝去

高針学区 古田幸弘 様（18期） 令和7年3月1日 ご逝去



鈴木隆一さんの思い出は何をおいても令和2年度の鯨友会の役員体制を作るとき、大いに力を貸してくれたことです。令和2年度の役員は31期がその中心を担うことになっておりました。ところが引き受け手が足りずどうしても体制が組めません。そんな時に会長であった鈴木さんはいろいろなアドバイスをくれたのみならず、31期の会員と個別に面談、説得に努めてくれたのです。おかげで何とか体制を作ることができました。感謝の一言に尽きます。心からご冥福をお祈りします。



編集後記

元会長の鈴木隆一さんが昨年末にご逝去されました。最近の趣味の作品展をはじめ、長年、名東鯨友会のために活躍された鈴木さんの功績を偲び、一緒に苦労を共にした元会長の富田さんに思い出を語っていただきました。

最近の若い世帯では、新聞を取らない家庭が増えています。駅の売店やコンビニでも、新聞や雑誌を取り扱わない店が多くなっています。逆にスマホを中心にLINE等の活用での情報共有が増えています。鯨友会の我々も、このような変化についていけないといけな環境になって来ています。広報部会でも話し合いを行い、LINEやホームページでの情報提供を増やして行くことにしました。その分、広報ニュースの発行を一回減らして、年3回にしたいと思えます。どうぞ、本件に関して皆様からの忌憚のないご意見をお待ちします。

(広報一同)

★手術・予約のみ

■診療科目

眼科一般・小児眼科・緑内障検診
コンタクトレンズ

■治療・手術

日帰り白内障手術・レーザー治療・黄斑変性治療・眼瞼手術

患者さまの心と瞳に「安心」を

■診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
AM9:00~12:00	●	●	●	★	●	●	/
PM4:00~7:00	●	●	●	/	●	/	/

☎ 052-739-6789

HPIは

鈴木眼科クリニック名東



鈴木眼科クリニック名東



地下鉄上社駅から市バス循環右回り 鋳物師洞バス停

駐車場 41台分

患者さんとの繋がりを大切にした地域医療