

健康維持のため、うちで運動を!

ホームエクササイズ

【運動能力アップ体操】

8~10秒かけてゆっくり行いましょう。

① 上体伸ばし

両手を頭の上で組み、天井に向かって伸ばします。



② 体側伸ばし(左右)

両手を頭の上で組み、ゆっくりと左右に倒します。



③ 胸のストレッチ

いすに浅く腰かけます。両手を後ろで組み、後方に引いて背筋を伸ばし、胸を広げます。



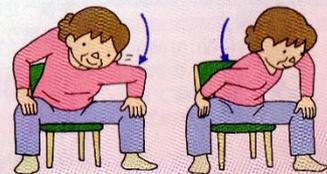
④ 上体ひねり(左右)

背筋を伸ばし、腰からゆっくりとひねります。



⑤ 股関節ストレッチ(左右)

両足を大きく開き、両手をひざの上において上体をひねり、肩を突き出します。



⑥ ふくらはぎ伸ばし(左右)

いすに浅く腰かけます。片脚を前に伸ばして、かかとを床につけます。つま先を上に向けて前屈します。



⑦ 脚上げ(左右)

背筋を伸ばしたまま、脚を持ち上げます。可能であれば、持ち上げた脚の太ももを両手で下に押し、それに負けないよう保持します。



⑧ スクワット

両足を肩幅より少し広げて立ちます。いすに両手を添えて、ひざがつま先より前にならないようにしてゆっくりかかみます。

※ゆっくり10回行います。

(名古屋グランパス育成グループ・満圭介トレーナー監修)



⑨ バランス運動

いすに触れないように、その周りを歩きます。物との距離を意識して調整力を身につけます。



もくじ

				ページ
もくじ				2
会長の挨拶				3
コロナ感染症	対策	過ごし方	その1 水谷さん	4
	対策	過ごし方	その2 濱本さん	5
	対策	過ごし方	その3 三輪さん	6
	対策	過ごし方	その4 木下さん	7
	対策	過ごし方	その5 鈴木さん	8
出前講座	京の口	中西さん		9
出前講座	名東区	江戸時代の名所案内	鶴飼さん	10
自由投稿欄	ようこそ33期生			11
自由投稿欄	活動	報告	上社 J C T. 花飾りボランティアの活動	12
自由投稿欄	川柳・俳句			13
	情報広場			14
	編集後記	ウイズ	コロナ	15
裏表紙	広告			16

表紙 (あれこれ)

名古屋市の広報なごや6月の表紙を飾っておりました体操を掲載させて頂きました。コロナ感染症が長期戦になる中で、是非、このような体操も取り入れ健康維持に役立てて欲しいとの思いからです。今回の名東鯉友会ニュースは、いつものイベントが中止となるなかで、コロナに負けない過ごし方や、この機会に学んで見たい事などを、会員からの投稿で構成してみました。

いずれも、さすが鯉城学園卒業生はすごいなと言う内容で、投稿いただいた方に感謝感謝です。

お楽しみ頂き、次は皆様からの気楽な投稿を頂けると嬉しいです。

* コロナの関係で配布が10月になり4月から編集期間が長くなり少し原稿の内容に遅れた感じになりました。

会長挨拶

名東鯨友会会長 富田 修
(31期陶芸専攻・古文書クラブ)

名東鯨友会の皆さま、お元気でお過ごしのことと存じます。7月になって、さあいよいよ活動再開だ、と意気込んだところへ、また感染拡大が始まりました。これからどうなっていくのか。一向に先を見通せない状況です。



しかしそれで打ちひしがれてはいけません。私たちはまだまだ健康で、長く人生を

楽しまなければなりません。外に出て、グラウンドゴルフやウォーキングに汗を流すのも楽しみです。英会話や読書を楽しむこともよいでしょう。



ここでひとつ提案があります。何か課題をひとつ自らに課して、「この歳になってなんでこんな苦勞をしなくちゃならんのだ」とぼやきながら、この課題をクリアすることに努力するというのはいかがでしょうか。もう見るだけで楽しくなる

ようなことも、もちろん結構だと思います。それはそれで追求しながら、むしろ苦勞を拾ってみるのです。藤井聡太君の活躍に触発されたわけでは必ずしもありませんが将棋を始めるとか、あるいはウクレレを演奏してみるとか。なんかワクワクしてきませんか。達成後に得られる楽しさは、一層味わい深いものになるに違いありません。

私の場合はさだめし鯨友会の会長を務めることだと考えます。今年の場合は、新型コロナ禍の渦中であって、あれこれ心配するだけで、ほとんど何の活動もしていませんが、ゆるやかに誠意を尽くして務めていこうと思っています。

皆さまも何かひとつ課題に取り組んでみるのはいかがでしょうか。過大な課題はいけません。無理のない範囲でちょっと苦勞してみるのも悪くないのではないのでしょうか。



3密を避けた会議風景 7/7

コロナ感染症の中での過ごし方

今まで経験したことのない今日現在です。よくわからない病気！高齢者は、重症になる
こわい病気！すぐ感染する。早くワクチン・薬をのぞみます。日常から何もかも奪う
交流会・イベント・旅行・ボランティア活動等 名東鯨友会の活動休止と言ってよい制限です。
そんな中 皆さんにご協力をお願いして表題を企画しました。

その1

人生70代の生き方を楽しもう

30期 国際B 水谷洋一

本屋に行くと、「40代にやっておくこと」「人生40代の生き方」など、10代から60代までの
生き方の指針を説く書籍は多い。しかし、華の70代を讃える本に会ったことがない。そ
のあたりになると、「遺言の書き方」「葬儀屋の選び方」等々人生の終末作業ばかりを押し付
けてくる。日本男子の平均寿命から推測するに、今流行のコロナでコロリと逝けばそれまで
だが、小生まだ10年余は人生を楽しめるはずと思っている。幸いこれまで入院歴や持病も
なく、医者のお車にも乗らず、常備薬の世話にもなっていないが、軽い物忘れは進行中だ。
それに近所の内科医に年に1回風邪をひいての挨拶は欠かさない。取り敢えず健康なのは
ゴルフスクール・ダンススクール・英会話教室で体力と対話を楽しんでいるお陰かも。同じ
年頃で笑顔満面にして輝いている仲間達が多い。でも知り合いに言わせると、ある日突然に
病魔は訪れるというから平素から来客用の座布団は準備しておこう。さあ！one more decade
に向けて出発！



コロナ禍 ステイホームの日々

30期 猪子石学区 濱本和義

多忙な3月から一転、4月に入ると全て中止、四国行きも「本当に？」の声でやめました。在宅生活の中、近くの香流川等の散歩が日課でしたが、工夫し各区の「史跡散策路」巡りを行う事にしました。マスク着用、物には触れない、人の距離は3m以上が基本です。名東区周辺は徒歩か自転車、緊急事態解除後は地下鉄も使い現在35コースを回っています。訪れる機会があまり無く人の少ない所を選んでいきます。結構興味深く、勉強になります。

1. 散策スポットの一部です

- ①猫ヶ洞池吐水口：雨水等の増水時、吐水口から千種台川経由で矢田川に放流している。
- ②守山城址：1535年松平清康が家臣に暗殺された「守山崩れ」の場所。宝勝寺は清康の霊を弔うため江戸時代に建立された。
- ③尾張柳生家墓(平和公園白林寺墓所内)：千種区発行のMAP以外にも、成瀬家、竹腰家、成田長親(小説・映画のぼうの城のモデル)等有名な墓や顕彰碑が多くある。
- ④太閤秀吉功路モニュメント：駅西銀座→太閤通→豊国通→豊公生誕之地迄のルートを「太閤秀吉功路」と命名。30基のモニュメントが計画され、現在14基ある。



① 猫ヶ洞池吐水口 (ベルマウス)



② 守山城址と宝勝寺



③ 尾張柳生家墓碑 (平和公園白林寺墓所)



④ 人生大出世夢街道

「太閤秀吉功路」案内とモニュメント

2. コロナ禍で思うこと

- ・非常事態時の対応で政府や首長のリーダーシップ、危機管理能力が分かりました。
- ・少し緩和されましたが、まだ活動に制約が多くストレスが溜ります。16区フェス、芋煮会等大勢で賑やかに活動したいものです。人間は社会的動物だと改めて思います。ワクチンが普及する迄は、コロナ対策を行い自粛と通常の両立を図る生活を覚悟しています。とにかく早く嘗ての「日常」に戻りたいものです。

30 期同期の会開催報告

30 期 三輪 治敬

ひたすら自粛生活が続いた3か月、少しずつ明るい兆しが見え始めた6月19日、満を持して30期生の同期会を開催しました。同期生17人中12人が参加、かごの屋一社東山通店の一番大きな部屋を借り、マスク・消毒・座席・会話の声等に気をつけながらの昼食会でした。

これまでの日常生活とは随分違って、我慢々々の毎日だったのは全員共通で、この間自宅から一歩も出なかった人もいる一方、早朝散歩で毎日1万歩以上を歩いた人、名古屋市各区の史跡散策路（全部で80位ある）の半分程度を一人で訪ね新しい発見をした人等、各人各様の生活ぶりを披露し合いました。食事は最も安価な昼食弁当と少しのアルコール、それでも自宅を出ての食事、特に親しい友人との会食は殆どの人が久しぶりで、通常なら何でもない普通の生活がこんなにも良いものだと思われました。

また、今年度の鯨友会行事はこれまでのところ殆ど中止となりましたが、5月末開催予定だった作品展（急遽「誌上作品展」に変更）の写真集、4月末開催予定だった30年度鯨城会会長の飯田恭久氏（2月初めに急逝）を偲ぶ会（5団体合同での開催は中止、今後各団体の意思で実施）の写真集やDVDを会場に持参していたので、これを食事会場の壁に投影して鑑賞したりして、瞬く間に時間が過ぎ去りました。

30期生の多くはこの

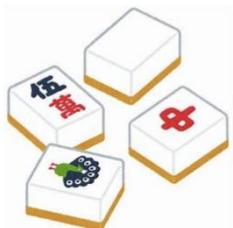
1年間鯨友会の役員を仰せつかり多忙な毎日を送りましたが、役から開放されたこれからは、コロナ自粛の開放を待って頻繁に同期会を企画、心置きなく楽しんで、これまで以上に絆を深めたいと思いました。



我が同好会のコロナ奮闘記

名東鯉友会・健康麻雀同好会

幹事 木下 英一



この7月末から最近の名古屋市内のコロナ新規感染者急増から、取敢えず再び我々の活動を1カ月間停止としました。8月末以降の再開は今後の感染状況を見ながら検討して行く予定です。コロナ感染症問題はこの様に全くの現在進行形ですが、これまでの我が同好会のコロナ対応の顛末をお話し、少しでも皆様のご参考になれば幸甚です。

4月中旬の緊急事態宣言後、我々は活動を中止し5月31日に愛知県の宣言が解除された後に活動再開の検討を始めました。



麻雀荘に關しましては愛知県麻雀業組合連合会が、組合として営業再開のガイドラインを公表致し、これらの感染防止対策を実施した上で加盟店の営業再開を認めるとの事でした。その発表されたガイドラインは相当に厳しいもので、例えば麻雀卓同士の間隔の確保、2時間に1回の麻雀牌の消毒実施、換気の徹底、客のマスク着用徹底、消毒液の設置等々の措置が取られた上で、再開が認められる・・・と思込んでいました。即ち、その組合連合会が対策の実施状況をチェック・管理するものだと。



我々は5年前の活動開始以来本郷駅近くの雀荘を使って来ましたが、先ず6月の始めに幹事4名にてその雀荘の営業再開に合わせて、店のコロナ対策を確認する為に「試し打ち」を実施。その結果は、その店は店の入り口に消毒液を設置しただけで、その他は全て以前と全く変化無し。特に問題なのは換気が全く不十分で、まるで「3密の模範店」の有様、即ち組合が発表したガイドラインは全く無視されていました。

この従来のお店では感染リスクが高過ぎるとし、より安全な麻雀荘探しが始まりましたが、その結果として千種駅近くの店の紹介を受け、改めて幹事4名にて「試し打ち」。

こちらの店では何よりも換気設備がしっかりと設置されて居り、又店内の環境も良くショバ代(料金)は若干高くなりますが、この新しい店に移動して活動を6月末から再開。

しかし、上述の如く7月末から再び活動停止中です。

今回の一連の経験から感じますことは、結局業界団体がガイドラインを発表しても、強制力も無く、それを守るか否かは全て各個別店の勝手。従い、我々はまさしく自分の身は自分で守るとの鉄則で、直接自分の目で安全を確認しながら、コロナの世界を毎日生き抜いて行く以外は無いです。

我が同好会の会員平均年齢も、とうに後期高齢者の仲間入り。今心配されているのは、この長期間に渡る「外出しない巣ごもり生活」の身体や精神衛生に与える悪影響です。不活発な日常生活が益々「衰え」を加速しないか？ 一日も早くコロナ大災害が終息する事を心から願う次第です。

今年の抱負

29期 鈴木 隆一

今年の目標は自然との触れ合い、水彩画を秋の区民美術展に出品して入賞したいを計画しました。自分時間を取り順調に水彩画も仕上げてきました。



ところが、新型コロナウイルスの影響で中国・武漢で都市封鎖のニュースが飛び込んできたのが1月末頃です。2月5日には横浜沖に「ダイヤモンド・プリンセス号」の船上隔離となりました。3月には生活を一変する出来事ばかりで自粛生活に・マスク生活・手洗いにも慣れてきました。3月以降はいつになったら以前の生活に戻り出来るかでした。冷静に戻り、自然と触れ合いの生活に切替えました。

1つは、メダカの生育をこの眼で確かめメダカは親・子・次世代の取り合わせでほてい葵の藻に卵を産み付けます。無事赤ちゃんが生まれ順調に生育しています。

2つめは、名古屋朝顔を咲かそうと5月24日からチャレンジしました。しかし、6月に入り、梅雨に突入して例年でしたら7月20日頃には明けるけど今年は線状降水帯なる異常気象を招き各地で河川の氾濫・土砂崩れから家屋崩壊へと災害の追い打ちとなり安全・安心しておられません。名古屋朝顔は、簡単ではありませんでした。予定表ですと7/22日～26日に朝顔祭りとして名城公園フラワープラザで開催に合わせて準備をすることです。まずは7、5センチのポットに種子を紙やすりで削り胚を下にして土を2cmかぶせる。水やり1日1回10時頃30cc～60ccを与える。本葉2枚が出てくる元気のない発育の弱い苗には液肥1500倍を与える。



本葉3～4枚の頃に底穴から白いヒゲが出るそのまま1週間ほど水を与える。6/10日頃ポットから5号鉢に定植し鉢の両端に玉肥3～5gを埋める十分に水に浸した水苔を隙間のない様に敷き詰める。水やり1日1回10時頃30cc～60ccを与える1週間後頃、花芽分化が始まる1週間後、7枚目の葉が見える頃旺盛となり摘心が近い。灌水（かんすい）は控えめにする。本葉8枚目頃に第1回目の摘心をする。前後2日は水肥なし。摘心直後玉肥を



名東陶芸クラブ・須崎会長と会場にて

前回の反対側に各1個ずつ入れる。7/1日着蕾を確認する。発見したら液肥800倍を毎日150cc1週間与える。1週間後、第2回目の摘心、液肥を1500倍4日間与える。以後液肥は打ち切りとする。これからは水をたっぷり何回でも与える。22日に子蔓（こつる）一番花を確認3時以降は水をやらない。毎日開花した対象の花の手入れをして早朝7時頃には済ませる。審査結果は天位・地位・人位・を色別・覆輪・縞により日毎に順位を決めます。私の結果は2日に亘り展示に参加させて頂いたにすぎませんでした。第1回目の摘心箇所を大きく切ってしまったのか？失敗しました。

3つめは、絵画に専念して入賞に努めます。

一番の目標の区民美術展はコロナウイルスの為、7月早々に展示無しの無審査となり賞の対象外となり、夢は破れました。残念でなりません！！

多くの皆さん方は、京へ旅された事がお有りかと思いますが、新幹線、車のどちらにしても全て「口」と言う名前の場所を通ります。

それは何故か！その謎解きを！

では、京都の歴史の一部を、京都は、藤原京→平城京→長岡京→平安京と変遷していった訳ですが、何故長岡京から平安京に遷都したかは多くの理由があります。それはさておき、京都は盆地という地形に形成されている為、人を囲うのに都合がいいと考えたのが豊臣秀吉です。

京の町周囲に土塁を築き都市なるものを形成していったのです。現在もその一部の遺構が残っています。

その土塁の何箇所かに、京に入る街道出入り口を設けて、街道整備をし、その街道ひとつひとつに役口をもたらし、京の発展につなげていきました。

ちなみに、街道整備をすると同時に「出入り口」を関所としての役目をはたし敵対する人を防いだのです。

現在も10口から11口ほど名前が残っている筈ですが、観光客の多くの人が行き交っている9箇所を説明しましょう。

1 京都の北の「烏丸鞍馬口」

若狭の国に通じる「鞍馬街道」主に参詣の為。

2 「大原口」同じく若狭への産業道路、「鯖街道」または「若狭街道」と言われている。

3 「荒神口」琵琶湖に通じる「琵琶湖街道」

4 「栗田口」三条口一番要の街道「東海道」（国道一号線）で物資・人の往来の基点。

5 「伏見口」奈良への産業道路「伏見街道」

6 「竹田口」伏見港につながる「竹田街道」浪速への物資輸送。

7 「東寺口」「烏羽街道」（国道一号線）、西宮・山崎への「西国街道」と呼ばれる

8 「丹波口」現在の国道九号の起点。「山陰街道」

9 「長坂口」明智光秀が本能寺に向けて踵を返した場所とも言われ、福知山、山陰への近道「周山街道」と呼ばれる。



さてさて皆さん方はどの「口」を通過して「京」へ、こうして多くの、地名なりの謂われを調べながら旅をするのは大変面白く意義があると思います。是非興味を持って旅してください。

名東区で江戸時代の雰囲気が残るところを紹介

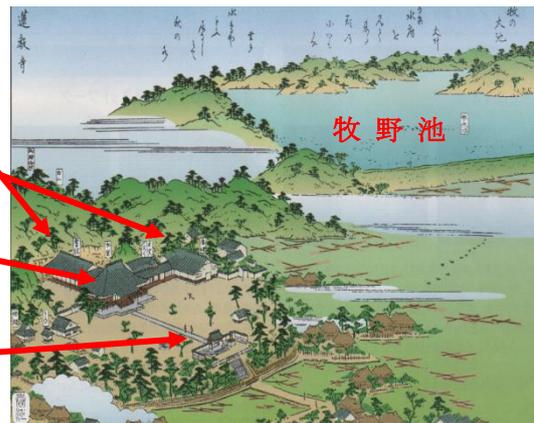
26期 上社学区 鵜飼幹雄

名古屋は区画整理が盛んな都市で、古い町並み、街道がほとんど残っていません。その中で、名東区は、文化的で、住みやすい街と言われているが、同時に、他区以上に、戦後、区画整理事業が急速に実施されたため、既存の建物・道路が急速に棄損されたこともあり、現代的ではあるが、歴史の香りが少ない区と言われている。従って、区民が、他区にはないところと言えば、猪高緑地（市内で東谷山、198mに次ぐ、2番目に高い山（親鸞山、111.6m）がある）、牧野が池緑地（市内で最も大きなため池がある）をあげられる方がほとんどではないでしょうか？

そこで、高針在住の方は、ご存知ですが、蓮教寺とその周辺道路を紹介します。蓮教寺は、尾張名所図会に牧野池と共に描かれていて、隆盛期の主要堂宇が揃って現在にそのまま残っていることから、2017年に国の登録有形文化財に指定されている（下図を参照ください）。



Google map による



尾張名所図会（おわりめいしよすえ）

当寺院は、平安時代に創建、天台宗に属し、高針山と号した。山内に誓光坊（地名として「勢子坊」として残る）・智根坊・泉蔵坊の塔頭もあったが、承久の乱により焼失したと伝わる。元和年間に法雲山蓮教寺と改称。現在地は正徳六年（1716）に移転。永禄四年（1561）、喜雲院宮真智上人が当寺滞在の折、蓮光（中興の祖）がその教えに感銘し、天台を出て真宗高田派となる。本堂は宝暦八年（1758）、庫裏は同一三年に上棟。その後、寺門隆盛に伴って、文化九年（1812）に書院と山門が建立された。



蓮教寺付近のぐにやぐにやな道路、名古屋では珍しい



蓮教寺付近の旧高針街道沿いの「昭和」を感じる家、リヤカーと乳母車が軒先に

周辺道路を含めて、江戸時代の雰囲気を残している例はここしかないと言っても良い。会員の皆様も江戸時代はともかく、昭和の時代を感じる高針へコロナウイルスで家に籠っているばかりではなく、出向いてはいかがでしょうか？

宜しく！！33期生

先号には、コロナ感染症の為入会説明会を開くことが出来ませんでした。やっと7月10日にお会いし写真を撮らせて頂きました。欠席者はお二人です。
皆さん もめること無く担当の役に就いてホットしています。これから名東鯉友会に新風を吹かせてくれると期待して 宜しく！！1



撮影時お休み 2名

総務 広報部会	総務	⑧日向野久彦	樋口 猛		
	会計	⑩安達 龍二	小川 禧代子		
	広報	⑪ 岩田益明	①高濱ユリコ	②伊藤恭子	
旅行部会		⑨安達 佳正	⑥浅野みよ子	⑦河合拓雄	④安達敬子
ボランティアの活動部会		③岡田栄子	⑤ 竹中津美代	⑬梅村雅夫	⑫細谷憲道
連絡網		代表 岩田 益明		副代表 河合 拓雄	
16区フェスティバルサポーター		安藤 佳正			

上社 JCT 花飾りボランティア活動状況

代表 桑山生資朗

花飾りボランティアは、野外での活動ですので、幸い3密には成りにくい環境です。

一方で、熱中症には十二分に気を付けなければなりません。以前は、猛暑の期間は活動を休んでいたのですが、この期間は雑草の最盛期ですぐに雑草だらけになってしまいます。従って、今は体調の良い有志の方に参加していただき、夏草の除草をしています。写真は、8月19日の活動です。一時間程度の活動ですが、今の時期は汗びっしょりになりました。参加してくれた方に感謝です。今後とも、体調に気を付けながら活動を続けて行きます。

<写真>

① 活動を始めたところ (Before)



②草刈りの最中

③活動の成果 (After)・・・今日はここまでしておきましょう



④成果の雑草

第12回高齢者交通安全川柳大会の募集が有り名東鯨友会会員から多数応募がありました その中から編者の一存でいくつか作品選び紹介しました



交通安全 川柳

★名東区長賞

ハンドルを 捨てて拾おう 安全を 三輪 治敬 30期

★名東区長賞

車間距離 濃厚接触 やめようね 横山 一郎 25期

★名東警察署長賞

終活に 免許返納 追加した 上田 秀雄 30期

孫指令 遠回りでも 信号渡れ 稲垣圭以子 20期

赤信号 なのに突っ込む 高齢車 駒田 泰一 23期

おじいちゃんまだ渡れるは事故のもと 栗木 一 25期

若いわね オダテに乗るな 運転は 濱本 和義 30期

それ危険 待つこと嫌い 俺はゆく 富田 修 31期



俳 句

富士裾野 祈りの広場 赤のまま 軍艦島 上陸果たし 秋の晴

息づくや 祈りの島の 星月夜 玉腰 成子 23

名古屋朝顔まつり

2020/7/22～26

名城フラワープラザにて開催

コロナ感染症が一時勢い弱い時 手の消毒・マスクに気をつかいながら、名東鯨友会メンバーが参加。30期鈴木澄江さんが見事人位を獲得しました。

★名東鯨友会ニュース5号で誌上美術展を掲載しましたが、出品希望の方が見えらると学区幹事会で意見がでました。2月発行のニュースに載せますので、御連絡をおまちしています。

★中日新聞市内板に毎日絵画が掲載されています。名東区在住の高年大学卒業生の絵も時々載っています。発表の機会として活用如何ですか？





情報広場

鯉城会報告

鯉城会幹事 北村滋規

4月から中断していた鯉城会動は6月に再開されましたが、一度は落ち着いたかに見えた新型コロナウイルスの感染がまた拡大してきており、再び今後の見通しは不透明です。残念ながら秋以降に予定されていた次の6つの行事の中止が決まっています。

- 10月 3日 (土) 鶴舞公園クリーンキャンペーン
- 10月14日 (水) 第19回グラウンドゴルフ交歓会
- 10月22日 (木) 第39回公開講演会
- 11月 7日 (土) 堀川清掃大作戦
- 11月18日 (水) 第3回16区フェスティバル
- 3月 9日 (火) 第11回鯉城会OB文化祭

」

学園は3月までの休校が決定

学園は9月から授業を開始する予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大のため3月までの休校が決まり、今年度は1年間休校となりました。現在の在学学生(1年生、2年生)そのまま来年度に移行します。また、図書室、教室等も利用できなくなり、学園は登校禁止になります。

◆名東鯉友会 芋煮会

PL 鈴木 隆一

学園も休校になり、前向きに色々方法を考えましたが芋煮会は諸事情により中止せざるをえない方向です。

◆イベント開催予定

(上述の通り鯉城会のイベントは中止です。)

10月	27日	秋の4ブロック一斉清掃	指定公園・道路等
-----	-----	-------------	----------

◆本年度は ボランティアの活動及びなごやかクラブのイベント開催は中止です。

◆名東区民美術展は、審査無しで応募作品を【YouTube】まるはっちゅ〜ぶ7ch [名東区の魅力づくり \(メイトウ情報チャンネル\)](#) で10/19 (月) ~11/30 (月) 配信します。

***** 訃報のおしらせは届いておりません*****



新型コロナウイルスは、私達の生活を一変させました。今まで経験したこと無い生活・自粛自粛の生活・働き方の変更・病院での治療・収入・楽しみ(旅行・集い・趣味等)を奪いました。慣れるまでストレスの連続です。町の人通りの少ない風景。新幹線のガラガラ。マスク・手の消毒・ソーシャルディスタンスなど聞き慣れない言葉。私はお喋りが好きでもそれが一番危ない「3密」(密閉・密集・密接)

緊急事態宣言が終わってもまた次から次へとコロナから追っかけて来ます。

この外出を控えている時期に何か勉強をしようと思いましたが、いつもの三日坊主でした。人ごとだと思っていた、感染症が高齢者には驚異です。

有名人も次々と亡くなってしまふ恐ろしさをもっていました。新聞を読んでいましたら、

コロナ 家庭内どう防ぐ

を見つけました。もし家族がウイルスに感染したら、どうしよう?我が家は、狭い。いつも一緒にご飯を食べ、手が届くところに家族がいる。

- ① 触れる機会が多いドアノブ・電気スイッチは、1日1~2回拭
- ② 「から拭き」そして同じ方向に拭く食卓や床は、S字を描くように拭く。ほこりや汚れのたまりやすい部屋の隅や壁を丁寧に掃除する。
- ③ ストレスを抱え込まない。心を健康に保つ。家の中で「声を出して笑う」「ガーデニングをする」「映画や本を見て泣く笑う」自宅でできるリストを作成して達成する。それぞれのニーズや好みに合わせる。

ちなみに私は、☎️でお友達と長電話。ライン等でメールのやり取りをして気持ちを前向きにして過ごすようにしております。

中日新聞8月6日市内版に掲載から

広報部 成田双美代 E-mail munefumi25narita@yahoo.co.jp FAX781-7898

富田修 31期 金子徹 32期 岩田益明 33期 高濱ユリコ 33期 伊藤恭子 33期

清水由美子 28期 安達輝子 29期 水谷洋一 30期



総合リフォーム業 塗装工事 防水工事 屋根工事
中部ルーセント株式会社
 建設業許可(一般-29)第104353号
 名古屋市一般指定業者No707095



事務所 〒468-0033 名古屋市天白区一つ山3-26-1
 URL: http://r-sent.com/ E-mail: c_lucent@yahoo.co.jp
 ☎ 0120-18-9941
 TEL.052-808-9941 FAX.052-808-9956
 本社 〒468-0011 名古屋市天白区平針5-1101
 TEL.052-802-2031

親切・丁寧に対応します！見積無料

**塗装・瓦に関するメンテナンス・
 リフォーム 10年保証の安心工事**

★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

HPは



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 鑄物師洞バス停

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

陶芸を楽しみませんか！ 作陶から釉薬、焼成まで楽しめます *無料体験有ります

老年大学・楽陶館、名東鮪友会の有志より設立された陶芸クラブです

名東陶芸クラブ

総合責任者 会長 須崎 勤 ☎090-8738-4743

*活動場所 名東生涯学習センター 名東区社が丘 3-802

地下鉄本郷駅からバス猪高緑地行き 楽陶館下車南へ徒歩5分

*活動日 時間 但し毎月第2週はお休み *各班 会員増強中



←	9時~12時←	13時~16時←	←
火曜日←	A班 川島 703-0827←	B班 森田 936-5565←	←
水曜日←	←	E班 鈴木 772-0624←	←
土曜日←	C班 児島 914-1828←	D班 巽 775-3438←	←

*入会金 3000円 会費月/2000円

*催し物 市民ギャラリー作品展
 センターまつり作品展・バザー
 新年会・懇親会・日帰りバス旅行