



瑞穂鯨城会便り



平成 31 年 4 月 9 日

令和元年 6月28日

発行者：瑞穂鯨城会・名古屋市高年大学鯨城学園

◆新役員挨拶 会長 30期 内山 郁夫・総務副委員長 31期 野村 哲・広報副委員長 31期 宮田 岩男	3
◇行事副委員長 31期 大塚 冴子・ボランティア副委員長 31期 関根 弘子	4
◆鯨城会 幹事 31期 松井 正幸、34期生との初めての交歓会	5
◇平成31年度総会・懇親会報告	6
◆平成31年度役員・協力員一覧	7
◇平成31年度事業計画	8
◆新入会員紹介・新人会員からのご挨拶	9～10
◇行事「名古屋いいところ巡り・名古屋城・本丸御殿」(32期 中村 吉雄)	11
◆ボランティア「私なりのボランティア」(28期 水谷 政子)・「瑞穂公園清掃」(30期 小塩 紀夫)「鳩と共に4年」(28期 杉江 悦子)	12～13
◇会員ペンリレー(28期 日江井 雅子)	14
◆ボラ通信「友多互愛」(26期 服部 義明)	15
◇同好会の紹介	16～17
◆2019年度瑞穂鯨城会委員会・役員会・30周年記念行事実行委員会議事録(1)	18～21
◇地域ミーティング「認知症サポーター養成講座」(31期 野村 哲)・「健康散文短歌」	22
◆「第24回趣味の作品展」出展作品募集・編集後記	23
令和元年7月～11月 行事予定表	裏表紙

鯨城会ホームページ変更のお知らせ

投 稿 方 法

投稿原稿を下記の瑞穂鯨城会ホームページ担当者にメールにて送信して下さい。
瑞穂鯨城会ホームページ担当者が、PDF化して鯨城会ホームページ担当者に送信し、
毎月第1月曜日、第3月曜日にまとめて更新されます。

閲 覧 方 法

新ホームページのナビメニューの[瑞穂鯨城会]から<お知らせ>に入り閲覧して下さい。

担 当 窓 口

瑞穂鯨城会ホームページ担当 小川健二 052-835-1847
nakaneogawak@yahoo.co.jp

令和元年度 新役員の挨拶

会長 30 期 内山 郁夫

来年 30 周年を迎える瑞穂鯨城会は、平成 2 年 27 名の会員で発足し、現在会員は 208 名の規模となりました。これも先輩の皆さまが瑞穂鯨城会の諸活動に対して、真剣にかつ誇りをもって取り組まれた結果と思います。

今年度総会で、区会入会率の減少から、役員 2 年制度の現行会則を、卒業 3 年次を核に卒業 5 年次までの会員から役員を選出するに改正しました。一方、今年度は、「皆が元気に！楽しく参加できる瑞穂鯨城会！」をモットーに、13 同好会への入会促進、区会をとおして交流の「輪」と「場」を広げ、会員また地域の皆さまの「健康増進」、「憩いの場」になる事業を展開したいと思います。先輩諸兄姉におかれましては、変わらぬご指導とご協力をお願いいたします。



総務 副委員長 31 期 野村 哲



私達 31 期生は昨年(H30)に高年大学を卒業し、5 名が瑞穂鯨城会に入会した。私は入会したものの 33 期生として再入学したため、在学中に鯨城会の各種役割(私は総務担当)を経験している。

ところが、授業と各種会議の日時が重なることが多い。可能な限り出席するが、全ての会議には出席できない。こんな状態で 1 年が経過し、本年(H31)4 月に副委員長に任命された。このような状態で次年度を迎えた時、残念ながら、先輩達のように適切に処理できない。では、どうするか。

投げ出すか？ 否、それは絶対にやらない。今後 1 年間、全ての会議・行事に出られないが、できる限り先輩たちの真似をして、少しでも役割の習得を図る所存です。とはいえ、能力不足は明らかなので、先輩や同期の皆さんのご支援をお願いしながら、自分なりの工夫を加えて対処していきたい。

広報 副委員長 31 期 宮田 岩男

今までの在学中の 2 年分と昨年度の 1 年分の瑞穂鯨城会便りを読んで昨年のアンケート調査の結果と照らし合わせて見ると、なるほど納得です。どちらかと云えばマンネリで新鮮味があまりないのであきられているのかも知れません。

皆さんに意見を聞くと、楽しみにしている方も多くおられますが、人それぞれです。忌憚のない意見では「あんまり面白くないので余り読まなくて、ゴミ箱にポイよ！」なんて、つれないことをおっしゃる方も見えました。

それなら皆が読みたい見たい待ち焦がれる瑞穂鯨城会便りて何ですか？

- ①お会いしていない友達の情報とか健康・趣味などの生活情報。
- ②街や住まいの身近な変遷や、お店や福祉施設などの地域情報。



③クラブ活動の現状報告やこれからの予定とスキルアップの紹介。

④参加意欲が湧く瑞穂鯨城会の行事や、ボランティア委員会情報。

考えられるところでは以上の内容でしょうか？ 鯨城会便りは会員の方の投稿で成り立っている広報誌ですから基本的に広報委員が勝手に筆を入れたり、プロのライターにお願いする訳にはまいりません。あくまでも瑞穂鯨城会の会員皆さん一人一人が作っている訳です。

そこで幾分とも見て楽しく読んでためになる広報誌にすべくこんな小生の提案です。

①②は、皆さんの努力で興味深く楽しくおもしろくしていただくと有り難いです。

③④は、少し今までと違いマンネリから脱却し、切口を変えて新鮮味を出せたらと思います。

行事 副委員長 31期 大塚 冴子

瑞穂鯨城会に入会し行事委員会の幹事として一年間、委員長・副委員長の下で行事に携わってきました。本年度も委員長を鈴木さんが務めて下さるので、昨年以上に行事に携わっていきたいと思います。今年は総会から始まり6月のいいとこ巡り、8月の講演会、10月の作品展、11月の一泊旅行と一緒に作り上げていきたいです。委員長の下、幹事・委員の皆様方と協力して楽しい行事にして参ります。

この一年間、副委員長として自覚の元一寸だけ頑張りますので、私を見かけましたらお声掛けして下さい。私の鯨城会での motto は「楽しい老後を」です。どうぞよろしくお願いいたします。



ボランティア 副委員長 31期 関根 弘子



鯨城会の内容も知らずに入会して一年経ちました。『出来る範囲で良い』といわれて入会しましたが、最低でも出なければならぬことが なんと多い事か！ 続くかどうか、不安になっているのが今の心境です。

しかし今は四の五の言っている場合ではなく 32期のボランティア委員の方々に遣り甲斐を感じて頂かなくてはなりません。

色々ある中で私は主に総合リハビリセンターと瑞穂グランド周りの清掃美化に参加しています。リハビリセンターは 散歩しながらの話し相手です。付き添う患者さんは徒歩であったり、車椅子であったりしますが、30分から一時間 四季の移ろい等を話題に選び 患者さんが退屈されない様に気を使います。

短時間ですが待っていて下さる方との交流で却って心が癒されます。

瑞穂グランド周りの掃除は集まったごみ袋の数と種類の多さにびっくり！ それだけで私は満足しています。ボランティア委員は、そんな満足感を得るための手伝い、つまり鯨城会の皆さんのお役に立っていると思う事にしています。

1 年前「高年大学 鯨城学園」を卒業して、当然のごとく瑞穂鯨城会に入会しました。鯨城学園時代は社会参加委員をしていた関係でボランティア担当を希望しましたが、この枠が定員オーバーだったのか、ライバルとの担当役の取り合いに負けたのか結果的に自分の希望に合わず、意に反して内容も何もわからない鯨城会担当になってしまいました。



2 年目になる今年は自分の残された短い人生を、この世界で生き甲斐と元気を手に入れ、楽しく瑞穂鯨城会に付き合っていきます。

因みにスローガンは『皆が元気に！楽しく参加できる瑞穂鯨城会！』

34 期生との初めての交歓会

5 月 22 日に鯨城学園 8 階の第一講義室で第一回の高年大学一年生の地域ミーティングが開催されました。34 期生 19 名の内、17 名が参加していただき嬉しい事に多くの 34 期生を迎える事ができました。

会長の挨拶、委員長の自己紹介の後、34 期生の自己紹介がありました。

それに引き続き瑞穂社会福祉協議会の矢部主事から概要と地域福祉活動の説明があり、会長からは瑞穂鯨城会と社会福祉協議会との組織関連のレクチャーがありました。

板倉さんから麻雀同好会、市川さんからなごやか水彩の紹介がありました。

私は、パソコン同好会ではワード・エクセルを中心に勉強会をしていることを紹介しました。

その他、昨年は趣味の作品展で、皆で作成したパソコンペイントによる図形で描く四季を紹介させていただきました。その後、5 班に分かれてボランティア活動・秋の作品展・学園生活などフリートーキングを行い、皆さん和気あいあいの内に、楽しい時間が持てました。

(記広報/宮田)



平成 31 年度(2019 年度)総会・懇親会報告

30 期 鈴木 基夫

4 月 9 日 ローズコートホテルにおいて、平成 31 年度の“総会・懇親会”が行われました。

出席者 83 名、委任状 89 名の計 172 名で、総会は成立。前年度の事業報告、会計報告が行われ承認されました。新年度の役員は、新たな会員の数が限られる中、鯨城会の継続を念頭に、役員などを務める“卒業期”の見直しを行い、会長・委員長などは前年度から継続の形となり承認されました。新役員の進行により、平成 31 年度(’19 年度)の事業計画・予算(案)が提案され承認されました。

総会に続き懇親会が開催され、32 期新会員 7 名を含む 68 名が参加しました。内山会長の挨拶、新会員の自己紹介、白木元会長の乾杯のご発声により懇親会が始まりました。

同好会の紹介と勧誘を行った後に、余興として 30 期「ダンシングヒーロー(今年の盆踊りテーマ曲)」の踊り、31 期ハーモニカ演奏と歌による「若者たち」などが披露されました。その後、各テーブルやグループによるカラオケを沢山披露いただき盛り上がりました。齋木元総務委員長に中締めをしていただき、先輩から新会員まで幅広く親交を深める懇親会を行うことが出来ました。



32 期生の皆さん



白木元会長



31 期生



テーブル別カラオ



30 期生



平成 31 年 度 役 員

役 職	氏 名	期 別	担 当	鯨城会
会 長	内山 郁夫	30	総 括	代議員
委 員 長	北川 健一	30	総務・会計	
	小川 健二	30	広 報	
	鈴木 基夫	30	行 事	
	小塩 紀夫	30	ボランティア	
副委員長	野村 哲	31	総務・会計	
	宮田 岩男	31	広 報	
	大塚 冴子	31	行 事	
	関根 弘子	31	ボランティア	
幹 事	松井 正幸	31	鯨 城 会	幹 事
	山本 恵子	30	総務・会計	
	石丸 昭子	30	〃	
	坂本 ツギエ	30	〃	
	田島 耐子	30	広 報	
	杉浦 鈴江	30	〃	
	山口 涼子	30	ボランティア	

[協力員]

() は兼務

氏 名	期 別	備 考	氏 名	期 別	同 好 会
田中 重英	28	28 年 度 会 長	立松 雄作	19	囲 碁
白木 隆	29	29 年 度 会 長	加藤 正夫	17	愛 護 会
齊木 清一	29	29年度 総務・会計	浅井 政子	22	書 道
小川 正行	29	29年度 広報委員長	臼井 一枝	20	健康体操
山川 英二	29	29年度 行事委員長	杉浦 成海	26	グランドゴルフ
			吉田 禎男	24	カラオケ
			戸村 ヒサエ	27	和やか鯨城
			(小川 正行)	29	ランチ会
			板倉 重之	26	麻雀
			服部 義明	26	友多互愛
			吉川 和男	25	パソコン
			市川 敦彦	28	なごやか水彩

2019年度事業計画

開催月	会 議	広 報	行事・懇親会	ボランティア	鯉城会
2019 4月	臨時運営委員会 (5日/金) 31年度総会 (9日/火) 運営委員会 (12日/金) 第1回役員会 (16日/火)		31年度総会・懇親会 ローズコートホテル (9日/火)	(通年活動) ※新瑞橋バスターミナル清掃(8日/月) ※瑞穂公園の清掃(第2水曜/月) ※在宅サービスCで貸室管理(日曜/週) ※総合リハビリCで付添い散歩(金曜/週) ※使用済み切手の回収 ※鯉城学園図書貸出ボランティア ※瑞穂9地区歩道の清掃(瑞穂通り他)	鯉城学園入学式 (10日/水)
5月	運営委員会 (10日/金)			※新瑞橋バスターミナル清掃(第1、第3日曜) ※「友多互愛」シルバー施設訪問(月複数回)	34期生 地域ミーティング (22日/水)
6月	運営委員会 (14日/金) 第2回役員会 (18日/火)		社会見学会(10日/月) (名古屋城・本丸御殿)	全市春のクリーンキャンペーン (7日/金)	33期生 地域ミーティング (20日/木)
7月	運営委員会 (12日/金)	瑞穂鯉城会便り (第84号)			鯉城かわら版第1号 (1日/月)
8月	運営委員会 (9日/金) 第3回役員会 (20日/火)		講演(認知症予防 の話し)/在宅S・C (5日/月)	瑞穂区民まつり (3日/土) (瑞穂区社協共催行事)	
9月	運営委員会 (13日/金)		いいとこ巡り (瑞穂区史跡巡り) 24日(火)	こころの絆創膏キャンペーン わくわく瑞穂まつり(29日/日)	16区対抗G.G交歓会 (25日/水)
10月	運営委員会 (11日/金) 第4回役員会 (22日/火)		第24回趣味の作品展 市博物館 (16日/水～20日/日)	鯉城会クリーンキャンペーン(鶴舞)(5日/土)	予備日(12日/(土)) 鯉城かわら版第2号 (7日/月)
11月	運営委員会 (8日/金)	瑞穂鯉城会便り (第85号)	一泊旅行 (17日/日～18日/月)	堀川クリーンキャンペーン(鯉城・堀川を考える会主催)(2日/土)予備日(9日/土)	第2回16区フェスティバル (未定) 34期 地域ミーティング (28日/木)
12月	運営委員会(13日/金) 第5回役員会 (17日/火)				鯉城かわら版第3号 (2日/月)
2020 1月	運営委員会 (10日/金)		新年懇親会 (15日/水)		33期生 区会説明会 (24/金)
2月	運営委員会 (14日/金) 第6回役員会 (18日/火)		社会見学会 又は いいとこ巡り	こころの絆創膏キャンペーン	33期生 鯉城会入会受付 (14日/金・19日/水)
3月	運営委員会 (13日/金) 臨時運営委員会 (31日/火)			ウイメンズマラソン2020 (8日/日)	鯉城かわら版第4号(2日/月) OB文化祭(10日/火) 会計監査(16日/月)

===新 入 会 員 紹 介===

今年度 32 期生 10 名の新しい仲間を迎えることが出来ました。
先輩の皆さん、どうぞよろしくお願いいたします。

	氏 名	フリガナ	性別	専攻	クラブ	学区
1	青木 幸枝	アオキユキエ	女	健康A	社会研究	中根
2	上本 規義	ウエモトノリヨシ	男	環境	写真	御剣
3	小川 幸一	オガワコウイチ	男	美術	囲碁	堀田
4	春日 井幸子	カスガイユキコ	女	地域A	フォークソング	御剣
5	鈴木 由美子	スズキユミコ	女	国際A	国際文化	汐路
6	田甫 正治	タンボマサハル	男	美術	パソコンペイント	豊岡
7	田甫 まり子	タンボマリコ	女	文化B	民謡	豊岡
8	中村 吉雄	ナカムラヨシオ	男	地域A	ハイキング	高田
9	星野 旭	ホシノアサヒ	女	国際B	歩いて知ろう会	陽明
10	渡邊 紀子	ワタナベノリコ	女	健康B	囲碁	陽明

新人会員からのご挨拶

敬称略(会員氏名・担当委員会・学科・クラブの順に記載してあります)

青木 幸枝 健康A 社会研究

充実した鯉城学園生活を過ごし、沢山の
人との出会いが有りました。
瑞穂鯉城会には、毎朝の太極拳での先輩
方とのご縁も有り、迷わず入会しました。
これからは地域での活動やつながりを大切
に、できる範囲で参加していきたいと思っ
ています。

上本 規義 環境 写真クラブ

二年間の学園生活を終えて振り返ると沢
山の人との出会いがあり、充実した時を過

ごすことが出来ました。これからは地域との
繋がりも重要と考え、瑞穂鯉城会に入会し
ました。
瑞穂鯉城会での活動はできる範囲で徐々
になじみながら参加したいと思っています。
宜しくお願いいたします。



TA

小川 幸一 美術 囲碁

2 年間いろいろな方と出会い、楽しい日々を過ごさせて頂きました。
美術専攻では、絵を描くことをおぼえ、クラブ活動では、囲碁をたしなむことができ、充実した学園生活でした。
瑞穂鯨城会の活動は時間のゆるす範囲で参加したいと思いますので
宜しくお願いします。

春日井 幸子 地域 フォークソング

楽しく過ごせた学園生活毎日が充実していました。
瑞穂鯨城会へ入ってゆったり、仲間に入れていただき楽しく活動したいと思っています。

鈴木 由美子 国際A 国際文化

楽しい2年間の学園生活を送る事が出来ました。此の度瑞穂鯨城会に入れていただきましたが、個人的な事情で、なかなか出席できません。
参加できました時はよろしくお願いします。

田甫 正治 美術 パソコンペイント

鯨城学園での2年間多くの友達作りも出来、楽しく過ごすことが出来ました、OB 会も充実しこれからが楽しみです。
孫の保育園お迎え等もあり瑞穂鯨城会での活動は十分出来無いかもかもしれませんが、区内での活動も皆さんと一緒にして行きたいと思っています、よろしくお願いします。



田甫 まり子 文化B 民謡

この地域に移り住んで思えば半世紀、子育ての時期から自営業を営み地域では婦人会(女性会?)・子供会とも縁遠く、長く住んでいる割には地域の事をあまり知りません。
久々に学生気分を味わった鯨城学園も終わりかと思ったら少し寂しい気分、新たに地域の方々と交流が出来ればと思い瑞穂鯨城会に入会させて頂きました。今後ともよろしくお願い致します。

中村 吉雄 地域A ハイキングクラブ

鯨城学園入学は、会社退職後の人との交流減や運動不足解消に役立ち、卒業後もOB会などで付き合いが続いており、楽しい経験を継続できそうです。
瑞穂鯨城会もその一環として、人との交流の輪を広げ、頭の活性化になればと思い、入会しました。

星野 旭 国際B 歩いて知ろう会

旅行、食べること、ガーデニング、読書、映画鑑賞などが趣味です。
本業は英語教師です。シニアクラブ運営、鯨城学園 OB 会、英語教師と三足のわらじを履いて日々走り回っています。
瑞穂鯨城会での諸活動にも楽しんで参加したいと思っています。よろしくお願いいたします。

渡邊 紀子 健康B 水墨画クラブ

鯨城学園の健康専攻の授業で、リズム体操・健康体操・ヨガ・太極拳などで体を動かし、健康の大切さを学びました。
クラスメイトにも恵まれ、ランチや授業後のティータイム、そして、日帰りの遠足や旅行にも出かけたりし、授業以外も交流を深めることができました。
瑞穂区の鯨城会は充実してらっしゃるので、入会させて頂きました。
どうぞよろしくお願いいたします。

「名古屋城・本丸御殿」見学会

32 期 中村 吉雄

2019 年 6 月 10 日名古屋城・本丸御殿見学会に参加して良かった事は、観光ガイドボランティアの近藤誠さんに、名古屋城庭園や本丸御殿を、詳しく丁寧に面白く説明をしてもらったお陰で、以前に個人で見学した時とは比べようがない程、充実し

た内容で 90 分の時間が、瞬く間に過ぎたように感じました。

本丸御殿の各部屋の床の間や壁、襖などの建具は狩野派の絵師による絵や飾り金具などで華麗に彩られ、ボランティアの説明でより一層感激する事が出来ました。

又今回、期間限定(5/24～6/10)で重

要文化財の「梅竹雀図」「花卉図」の襖絵を再現展示されていました。

尚、ボランティアの近藤さんは、鯉城学園の 30 期卒業生との事でした。

見学終了後大半の人が、食事会にも参加され楽しく歓談した事も、良かったと思いました。

(追記)当日は、あいにくの雨天にも関わらず 19 名の参加が有り、1 班 10 名(ボランティアガイド近藤さん)、2 班 9 名(ボランティアガイド三原さん／鯉城学園 25 期卒業)に分かれ、名古屋城の庭園から、本丸御殿を中心にガイドしていただき、大変興味深く見学することが出来ました。ガイドの皆さんの勉強・準備されている様子には本当に感心させられました。



梅竹雀図



1 班ガイド風景



2 班ガイド風景

ボランティア

私なりのボランティア

28 期 水谷 政子

現在ボランティアは主に月 2 回の新瑞橋バスターミナルの清掃と月 1～2 回の友多互愛に参加しています。

新瑞橋は瑞穂鯉城に入って 1 年目の終りから始めましたが当初は義務感に近く、続くのか不安な時期もありました。

しかし始めてから 3 年半、今では気持ちが大きく変わって参加しています。

その理由は

- ◇予定が無く空いた時間で無理しない。
- ◇通りすがりの方のご苦労様の声かけ。
- ◇自分自身少しは社会参加している思う気持。
- ◇清掃後のコーヒータムの楽しい談。

以上の理由で帰りは楽しく充実した気持で帰途につきます。



もう一つの友多互愛参加の理由は入会した時の総会です。

フラダンスの出し物が滑稽で楽しく、即参加を決めました。

この会での喜びは

- ☆最後に楽しかったとの声が聞けた時。
- ☆民謡のおはやしの元気な声。
- ☆手品を見て目を見張ってくれた不思議そうな顔。
- ☆フラダンスの衣装の華やかさに称賛の声。
- ☆テープレコーダーの不調に大笑いしたハプニング。

少しでも笑いが届いたり、元気になってもらえるといいと思ってやっています。

皆さんの前に立つと元気モードに切り替わり、私自身の活力・励みにもなります。

瑞穂公園清掃

30 期 小塩 紀夫

気候も良くなり、毎月第 2 水曜日朝 8 時より瑞穂スタジアム前広場に 30 名程の会員様が集まります。30 分ほどの公演清掃、その後全員で瑞穂体操を指導員さんに合わせて行います。



6月12日は26名参加 30年度休まず参加された9名の方の表彰並びに、3月10日に行われましたマラソンフェスティバルナゴヤの参加者30名の方への感謝状と記念品授与を行いました。清掃後のごみはまとめて分類し、山崎川にかかっているアーチ形の橋瑞穂橋のたもとに集めます。最近では45Lの袋5～7袋程集まります。8時40分頃より瑞穂体操の開始です。月1回ではなかなか覚えられません、次回は指導員さんの元特にむつかしいサンバの動きを区切って覚え全体を楽しく動かせられたらと思います。



鳩と共に4年.

28期 杉江 悦子

瑞穂鯨城会でボランティアを担当して、新瑞バスターミナルの清掃ボランティアの活動を始めた。もう4年になる。バス・地下鉄の利用者の方たちといろんな出会いがあった。「きれいにお掃除して下さいありがとうございます」「以前よりきれいになったわ」「ご苦労様」など。鳩の糞に嘆いていたら、「鳩は平和の象徴だからな」とおじさんに言われたり、いつも同じベンチにうずくまっているお年寄りなど。

それにしても、一番の出会いには「鳩たち」だ。雨が続くと鳩の糞で汚れがひどい。特にバスターミナルのエレベーターを乗り降りする方たちがスロープの手摺りが糞で汚れるので気の毒だ。

鳩の習性を調べたら、高い所から見ていて危険がなければ、いつも同じ場所に戻る帰巢本能が強いがようだ。だから、できるだけきれいにしてお糞の匂いを残さないことが大事と書かれてあった。

ここ最近ではバスの降車付近(山崎川の方向)に移動しているようだ。これも私たちの掃除の成果か？私たちの気持ちが鳩に通じたのか？

あと、どれだけ続けられるかわからないが…。もう少し続けていこうと思っています。





毎日明るく笑顔で朗らかに健康で生活したいですね



最近 人生を最後まで元気で歩きたいと思うようになりました。 28期 日江井 雅子
身体のあまりつかわない部分も1日に一度は動かすといいと思う。(たとえばラジオ体操とか)
今まではあまり考えなくても良かったことでしたが、これからは動かすように努めないといけないですね。
【私が実践している OR したいなーを述べます。】

びわの葉



*びわの葉の効能は凄い びわの葉のつつるした部分を痛い部分、たとえば肩、喉の痛いとき、
つつるした面を首にあてマフラーなどでまいて固定しておくとのどの痛みがとれます。
梅干の種の中のジンも食べるといいですが、琵琶の種も同じように薬効があります。

* 疲れた時は・・・こんにやく湿布

お鍋にこんにやくが浸かるぐらいのお水をいれこんにやくを入れて
沸かし 10 分間ぐつぐつ煮立て、箸などでタオルにのせ包みます、肝臓(右のバストのすぐ下の
部分)にあてる。一度実践するとやみつきになりますよ！とても気持ちよく疲れがとれます。
(熱いのでタオルを数枚使う)

コンニャクは、腸の砂おろしと言われ、昔の人は 1 週間に一度は食べよと教えました。

コンニャクの酵素は老廃物などを吸収して引き出す性質があり、毒下ししてくれます。

温湿布をすると、体を温め血行がよくなります。疲れた時でも、どんな病気でも体の浄化槽
である肝臓、腎臓は体の要で、栄養を回し血液を浄化する。

* 熱のある時・・・豆腐湿布が良い 豆腐の水気をしぼり、小麦粉、おろししょうがをまぜて布に
のばし額にのせる。我が家では熱がでてもあわてませんこれで熱を下げます。

* 是非作り利用したい塩麴

塩麴の作り方

麴、粗塩を良くあわせる、水をいれかき混ぜる。

麴 200g

調理台など目の前にタッパーなどに入れ置く 1 週間の間

あら塩 60g

毎日 1 回かき混ぜる。

水 200cc

冷蔵庫で蓋つきの器に入れ 保存する

(私はつぶつぶがないようにミキサーにかける)

鶏肉胸肉など塩麴をまぶしておくとし持ちしますし、値打ちで柔らかく美味しく食べれます。

(次回 28 期 田中 重英さんをお願いしました。よろしくお願いします。)

『友多互愛』 ボラ通信

26期 服部 義明

平成から令和に、最初の活動は5月10日（金）在宅ディサービスで、〴〵今日も来ましたシニアのアイドル『友多互愛』が歌を唄って皆楽し歌を唄って大笑い〜。

今日もディの皆さん18名と『友多互愛』12名と一緒に歌って笑いマショウです。

まずは固くなった頭を柔らかく負けジャンケン、負ける方を出して下さい、最初はグー・ジャンケンピー、パーを出す人まだ大丈夫、グーを出す人少し心配です。

続いて、腕を上げる方はグー胸の前はパー、腕を交互に動かして童謡（せいくらべ）〴〵柱のキズはおととしの♪を唄い頭の運動です。

あの頃を思い出して〴〵懐メロ「湯の町エレジー」をみんなで合唱皆さん元気が出て来ました。

〇演芸場の方からきたマジシャン、ベンジャミン・Mのマジックで不思議な世界にご招待、皆さん驚きの歓声??目が点になった後は大爆笑と拍手喝采です。

大笑いしたところで『友多互愛』超熟女が濃い目の化粧と色鮮やかな花笠を持って美力と花笠音頭を披露です、皆さん艶やかな化粧と花笠に眼がくらみ、肝心の踊りを見てないようです。〴〵さようならさようなら元気でいてね・・・

待って待って待って下さい必ず来るは・・・♪。また来てね!!今日も笑顔の花がいっぱい咲きました。

自分たちも楽しみその楽しみ喜びを皆さんと共有です。会員の皆さん『友多互愛』でおなじシニア同士、ディの皆さんと一緒に元気と笑いの花を咲かせませんか。



31期生Mさんの初舞台
♪ハーモニカで生演奏



手拍子と踊りがピッタリ〴〵栄えて 葉も茂る そりゃ ヤッショマカショ

同好会からのお知らせ

「街路樹愛護会」

街路樹愛護連合会 17 期 加藤 正夫

瑞穂鯉城会のボランティア活動の一環として、瑞穂運動公園の清掃美化運動をはじめ、下記の主要道路10地区で歩道美化運動、清掃活動を実施しています。

No	名 称	区 間	会長名	設立日	作業日	登録者数
			Tel*Fax	歩道延長(m)		
1	瑞穂通第四街路樹 特定愛護会	市大病院～ 瑞穂区役所西側	目方 国男(10 期・汐路)	H7.6.25	1 日・15 日	6
			841-8341	900		
2	豊岡通南第二街路樹 特定愛護会	大喜～瑞穂小南西 南側	村井芳己(25 期・井戸田)	H11.8.15	第 1・第 3 (火)	8
			841-7272	500		
3	東郊線第一街路樹 特定愛護会	堀田通 7～名鉄線 東側	中川龍之介(11 期・瑞穂)	H12.6.1	1 日・15 日に近い (火)又は(金)	6
			841-1256	500		
4	東郊線第二 街路樹愛護会	堀田通 7～名鉄線 西側	河合 忠男(20 期・堀田)	H24.7.23	第 3 (火)又は(金)	6
			872-2026	500		
5	弥富通三丁目街路樹 特定愛護会 (H15.5 月設立のものを再編)	弥富通 3～弥富通 5 南北両側	宝角 茂(22 期・中根)	H26.4.1	第 2・第 4 (火)	8
			833-0886	1,000		
6	豊岡通北第二街路樹 特定愛護会	大喜～瑞穂小南西 北側	服部 義明(26 期・御劔)	H17.9.27	第 1・第 3 (火)	5
			871-8729	500		
7	瑞穂通第五 街路樹愛護会	瑞穂運動場西～ 新瑞橋東側	後藤 一躬(17 期・瑞穂)	H19.2.5	10 日	8
			852-2724	600		
8	瑞穂通第六 街路樹愛護会	瑞穂区役所～ 瑞穂運動場西 東側	加藤 正夫(17 期・豊岡)	H19.3.7	10 日	10
			852-8823	800		
9	郡道(瑞穂) 街路樹愛護会	瑞穂生涯学習センタ～ 妙音通東側	立松 雄作(19 期・堀田)	H19.6.6	第 3(金)	6
			872-3264	800		
10	山下通第一 街路樹愛護会	豊岡通 3～山下通 5 (含む瑞穂運動公園清掃)	瑞穂鯉城会	H19.6.1	第 2(水)	—
			ボランティア担当	1,000		

☆愛護会は五人以上の会員をもって設立認可されます。……土木事務所所管

メンバーが高齢化しています。ぜひ、この活動に皆様の参加をお願いします！

◎活動を希望される方は一覧表の会長まで、お問い合わせください。

同好会一覧表(会員募集中)

作成: 令和元年 5 月

No	名称	活動内容	世話人/TEL	開催日/場所	会費
1	街路樹 連合 愛護会	ボランティア活動の一環として、瑞穂公園の清掃美化をはじめ、主要街路歩道10地区の清掃活動。	加藤 正夫 (17 期) 852-8823	10 団体毎で 日時・場所設定	無料
2	書道 同好会	書道の好きな仲間と楽しくお稽古しましょう。 講師 神田千枝子(24 期)	浅井 政子 (22 期) 852-1751	第2・第4 金曜 13:30～15:30 瑞穂在宅 S/C	入会・年会費 無料
3	ランチ会	予約も不要、都合の良い人が好きなものを食べ、好きなだけ飲み、仲間と歓談する場です。	小川 正行 (29 期) 836-6997	第1 木曜日 11:30～13:00 嘉文栄本店	入会・年会費 無料 参加時各人払い
4	麻雀 同好会	認知症予防、仲間と懇親も兼ねて参加ください。	板倉 重之 (26 期) 834-0169	第4 火曜日 10:30～17:00 東風荘(名駅)	入会・年会費無料 参加時 1,150 円/回
5	ウォー キング クラブ	みんなで元気に歩き、語らい、食事をする、そんな楽しい会です。	宝角 茂 (22 期) 833-0886	第3 木曜日 はがきで案内	入会費無料 会費 800 円/年 (通信費)
6	みずほ 健康体操 教室	のびのび体操、太極拳気功などを音楽に合わせて楽しく動かし健康保持。	臼井 一枝 (20 期) 841-8577	第2・3・4 週月曜 10:00～11:30 スタジオあい	入会費 1,000 円 会費 1,200 円/月
7	カラオケ 同好会	上手な人は勿論下手な人、自信のない人ほど歓迎します。仲間と歌い楽しみましょう。	吉田 禎男 (24 期) 851-3927	第一火曜日 13:00～16:00 JoyJoy 新瑞橋	入会費無料 参加時 400 円/回
8	グランド ゴルフ	ルールが簡単で誰でもが、すぐ取り組みます。年 1 回鯉城会にて競技大会があります。	杉浦 成海 (26 期) 851-3085	毎週火・水曜 午前中 2 時間 瑞穂公園内	入会費 1,000 円 会費 1,000 円/年
9	和やか 鯉城	会員同士でアイデアを出しての物作り・旅行・芝居・コンサート鑑賞など楽しみながら親交。	戸村ヒサエ (27 期) 835-6267	月 1 回 その都度	入会費無料 会費 800 円/年 その都度清算
10	瑞穂 パソコン 同好会	会員相互の研鑽と認知症予防のために楽しく活動します。	吉川 和男 (25 期) 851-5535	第2 土曜・第3 金曜 13:30～16:00 瑞穂在宅 S/C	年会費 2,000 円 参加時 200 円/回
11	囲碁 同好会	棋上の向上と相互の親睦を図って囲碁愛好会の会、希望者には指導してもらえます。	立松 雄作 (19 期) 872-3264	毎週金曜日 9:00～12:00 瑞穂区福祉会館	無料
12	うたごえ 友多互愛	デイサービスを訪問し唄い、笑い、踊るボランティア活動、自分の元気をお裾分け。	服部 義明 (26 期) 871-8729	その都度	無料
13	なごやか 水彩	水彩画の造詣の深い人をリーダーに日帰りスケッチや教室での習作に楽しく励んでいます。	市川 敦彦 (28 期) 833-5851	第1・3 週 13:30～16:00 総合リハビリC	入会・年会費無料 参加時 200 円/回 材料費 1,000 円/年

2019 年度 瑞穂鯨城会議事録 (1)

I. 第1回 役員会 H31 年 4月16日(火)

1. 会長挨拶

総会で会則改定などを定義したが、諸先輩のご理解・ご協力によって無事終わりホッとしていますまた皆さんと引き続き 1 年間 区会を運営することになりましたが、元気に乗り切りたいと思います。ご協力よろしくお願いします。

2. 自己紹介……出席者の自己紹介を行った。

3. 各委員会の報告事項

(1) 総務委員会……ブロック委員の役割、配布手順、留意事項について説明があった。

(2) 広報委員会

- ・ 瑞穂鯨城会便り 84 号(6 月下旬頃発行予定)に 32 期の紹介記事を掲載したいので投稿をお願いします。
- ・ H.P の記事投稿要領を説明。 また 4/22(月)鯨城会 HP 説明会に出席する。

(3) 行事委員会

- ・ 6/10(月)の社会見学(名古屋城本丸御殿のボランティアガイド付き見学会とランチ会)の案内があった。
- ・ 8 月 5 日(月) 在宅 S/C の講演(認知症・予防の話)の案内があった。

(4) ボランティア委員会

- ・ 3 月度の瑞穂公園、総合リハビリセンター、在宅サービスセンター等の活動報告。
- ・ 通年活動の説明
 - * 瑞穂運動場清掃 : 毎月第 2 水曜日 8 時～9 時 雨天は木曜、
 - * 在宅サービスセンター貸室管理 : 毎週日曜日午前 9 時～12 時 午後 1 時～5 時
 - * リハビリセンター散歩同行 : 毎週金曜日 9 時 30 分～10 時 30 分

4. 鯨城会関係の委員会の委員

下記の方々に鯨城会関係の委員をお願いした。

- ① 4 月 22 日(月) 第 1 回 ホームページ担当者会議 : 小川(30 期)、宮田(31 期)
- ② 5 月 27 日(月) 第 1 回 社会奉仕活動委員: 小塩(30 期)
- ③ 9 月 25 日(水) グランドゴルフ交歓会の実行委員 : 杉浦(26 期)
- ④ 11 月 20 日(水) 第 2 回 16 区フェスティバル実行委員
フェス委員: 佐藤(29 期) フェスサポーター: 森田(29 期)、高木(29 期)

5. 地域ミーティング

- (1) 5/22(水)第 1 回地域ミーティング(34 期 入学生) 於 鯨城学園 8F 第 1 講義室
 - ・ 同好会代表に出席を依頼した結果、麻雀同好会の板倉氏より出席する旨了解を得た
- (2) 6/20(木)第 3 回地域ミーティング(33 期生 2 年生) 於 在宅サービスセンター/会議後懇親会
 - ・ 在宅 S/C で東部いきいき支援センターにお願いして「認知症サポーター養成講座」を予定している。



6. 同好会の紹介

- ・ 下記代表また会員が活動内容を紹介した

囲碁(立松)、和やか鯨城(戸村)、書道(小塩)、健康体操教室(小川健二)、ウォーキング(宮田) 街路樹愛護連合会(小塩)カラオケ(吉田)、パソコン(小塩)、グランドゴルフ(杉浦) ランチ会(小川正行)、マージャン(板倉)、友多互愛(大塚)、なごやか水彩(内山)

7. 区会運営、同好会運営について

- ・ 意見交換されたが、特に特記する意見はなかった。

Ⅱ. 第1回 30 周年記念行事実行委員会：平成 31 年4月 16日(火)

1. 実行委員会メンバーの変更

- ・ 顧問の宝角さんが辞退されたので、26 期の久保さんをお願いする。

2. 開催日時

- ・ 2020 年 4 月 14 日(火)でスケジュール時間は引き続き検討する。

3. 開催場所

- ・ 瑞穂文化小劇場に決定する。内定済み(時間 9:00～16:30)
- ・ 費用 33,800 円(ホール・練習室(来賓控室として)、特別な照明・マイク等別途)
- ・ 瑞穂区役所講堂は、3か月前に決定とのことなので、断念する。

4. 来賓対応

- ・ 瑞穂区長、鯨城学園副学長への出席要請を白木・内山で行う。

5. アトラクション

- ・ 瑞穂鯨城関係のオカリナ・友多互愛・尺八は打診済。
- ・ ハーモニカ仲間に参加したい。(松井)
- ・ 他地区の講談・手品などの情報もある。
- ・ 記念講演会プラス催し物の案もある。
- ・ ちょっとした有名人を招く(小堀アナ、講談師リンリンなど、但し謝礼等は 30,000 円まで)
- ・ 引き続き検討する。

6. 引出物ほか

- ・ 社会福祉団体(名古屋手をつなぐ育成会)製造のクッキー(300円)とする。
- ・ 30 周年記念誌も当日配付する。
- ・ 懇親会は人員数・送迎を考え、木曽路瓦町店とする。仮押さえ済み。



Ⅲ. 第2回 役員会 令和元年6月18日(火)

1.会長挨拶

6月20日に33期対象の地域ミーティングを開催するが、16区平均での出席率は35%と過去最低となり、学園として今後地域ミーティングをどうすべきか苦慮している。又、33期生の入学数は定員750名に対し550名、100名を超える退学者が有り現在416名。

認知症サポーター養成講座への参加呼びかけ。

2.各委員会の報告事項

(1)総務委員会

- ・ 瑞穂鯉城会の会員数は総会時報告した215名から6名減った209名、1名不明者がいるので、7/1付けで 作成する令和元年度版瑞穂鯉城会会員名簿(7/12 配布)で、正式な人数を発表する。
- ・ 5/24に実施した34期生に対する地域ミーティングは19名中17名の参加で参加者からは良い感触を得た。

(2)広報委員会

- ・ 瑞穂鯉城会便り84号作成中で、7/9(火)印刷、7/12(金)配布を予定
- ・ ホームページの閲覧方法と月2回しか記事掲載ができない等の説明。
- ・ 7/2(火)にホームページの第1回検討会、7/20(土)に第2回検討会を行うが、各区から問題点が提起される事が予想できる。

(3)行事委員会

- ・ 6/10(月) 名古屋城の見学会を行い参加者19名、2名のガイドボランティアによる案内で好評であった。
- ・ 8/5(月) 講演会行事として認知症・介護関係の講演会を在宅センターで開催する。
- ・ 9/17(火) 名古屋いいところ巡りとして瑞穂区史跡散策を史跡ボランティアガイドにお願いし開催。
- ・ 10/16(日)～10/20(日)第24回趣味の作品展を名古屋市博物館で開催する。15日搬入、20日搬出。
- ・ 11/17(日)～18日(月)コース未定だが一泊旅行を計画している。日程調整の上多数の参加を希望する。
- ・ 上記の内、講演会、いいところ巡り、作品募集の資料は7月、作品展案内、一泊旅行は9月に配布予定。



(4)ボランティア委員会

- ・ 6 月の活動は、新瑞橋、瑞穂公園の清掃を従来通り実施しているが、瑞穂公園の参加者が減少している。
- ・ ウイメンズマラソン参加者への感謝状と記念品が届いており、未配布の人には、後日配布する。
- ・ 8/3(土)瑞穂区民祭り、9/29(日)ワクワク瑞穂祭りを開催する。昨年のワクワク瑞穂祭りは台風のため中止となり、3 月に変更されたので瑞穂鯉城会は規模を縮小して駐車係 5 名のみ参加。今年は参加する予定なので、その際は協力をお願いする。
- ・ 瑞穂鯉城会ではボランティアに参加する 105 名にボランティア保険を掛けているが、他の区では、ボランティア団体毎に掛けている。本来は、活動するボランティア団体毎に保険を掛けなければならないが瑞穂鯉城会でかけているボランティア保険は社会福祉協議会が窓口になっており、他の団体での活動にも適用されるので、他の団体は保険に加入する必要が無い。

3.鯉城会

- ・ かわら版は 4 回/年発行され、次の配布は 7 月に 84 号の鯉城便りと一緒に配布する。
- ・ 16 区フェスティバルを 11/20 に東スポーツセンターで実施するため、鯉城会から委員 1 名、サポーター 2 名派遣の要請があり、29 期佐藤(委員)、29 期高木・29 期森田(サポーター)さんが準備に当たっている。
- ・ 16 区のグランドゴルフ交歓会は、グランドゴルフ同好会の杉浦さんが準備に当たっている。
- ・ OB文化祭は年末に予定されている。

(6)その他

- ・ 8 月までの予定(レジュメに沿って伝達)
- ・ 同好会の活動報告
- ・ 7/24～7/31 迄開催される公開講演会についてパンフレットを元に説明し、参加を呼びかけた。
- ・ 会員から瑞穂鯉城会の考えについて色々意見が出たが結論は出なかった。



IV. 第 2 回 30 周年記念行事実行委員会：令和元年 6 月 18 日(火)

1. 内山瑞穂鯉城会会長から、他の区の記念行事の現状報告があった。
2. 上記報告を受けて、今までの決定事項を再確認した。
 - ・ 開催日時・場所については先回決定通りとする。
 - ・ 講演者はフリーアナウンサーの小堀勝啓さんと検討(講演料 3 万円程度、講演時間 1 時間、午後 1 時半頃から)する。田中さんに折衝をお願いする。
 - ・ アトラクションは、民謡(坂本さん)、オカリナ演奏(高木さん)で検討する。

33期生 第3回 地域ミーティング開催

31期 野村 哲

6月20日に、33期の2年生を対象とした第3回目の地域ミーティングを瑞穂区在宅サービスセンターにて開催しました。

この行事は高年大学在学中の授業の一環として行われ、高年大学と地域(区鯉城会)との結びつけを目的としています。

瑞穂区の33期生は15名ですが、それぞれの方のご都合もあり、残念ながら3名という少ない参加者でした。

(全区共に参加者が少なく、名古屋市全体で35%の出席率です。)

当会の内山会長、社会福祉協議会の矢部様、学園の林学務主任の挨拶に引き続き、当会役員並びに参加した33期生が自己紹介・挨拶を行いました。

その挨拶の中で、自己の役割や現在の遣り甲斐などを語っていただきましたが、思っていたより面白い、同好会などで活動したいという話もありました。

そのあと、瑞穂区東部いきいき支援センターの松井様から、「認知症と認知症の人を正しく理解する」ことを目的に「認知症サポーター養成講座」の話を受けました。

今回のミーティングに参加した全員が、この講座の受講とアンケート作成により、認知症サポーターとして認証されました。

(参考:65歳以上の認知症高齢者数は、2025年度には全国で675万人と推定されている。)

ミーティング終了後、新瑞橋の「浜木綿」で懇親ランチ会を行いました。



健康散文短歌

小泉礼三 作

(高年大学鯉城学園OB)

人生に 定年はなし いつまでも

生涯現役 今が本番

健康とは 身は健やかに さらにまた
こころ康らか なるをいうなり

平凡を つづけつづけて 感謝こめ
つづけ通せば 非凡に昇華

さばイワシナットウおからが 酒の友
豆と大根 野菜タップ

薄味は 健康料理の 秘伝にて
妙味必淡 これをいうなり

医師はただ アドバイスのみ治すのは
患者自身の ヤル気がすべて

「第24回趣味の作品展」出展作品募集のお知らせ

日 時:令和元年 10月16日(水)～10月20日(日)
午前9時30分～午後5時(最終日は午後4時迄)

場 所:名古屋市博物館 3階 ギャラリー第一室

募集作品:絵画、写真、書、陶芸、手芸、など

☆30年出品点数 : 90点

☆30年来館者数 : 960名

出展申し込み期限 : 令和元年9月7日(土)

会員の皆様の出展を心よりお待ちしております。

☆在校生の方の出品も歓迎です。

☆出品作品は一人2点までとします。

問い合わせ先:行事委員長 鈴木 基夫

Tel・FAX:052-883-2900

携 帯:090-9917-7347



表紙の写真

平成31年4月9日(火) ローズコートホテルにて開催の総会・懇親会の集合写真です。(詳しくは6頁「平成31年度総会・親睦会報告」参照)

編 集 後 記

会員の皆様のご支援・ご協力により、何とか84号を発行することが出来ました。編集委員一同深く感謝いたします。

編集、校正には細心の注意を払いましたが、万一不備な点がありましたらご指摘、ご指導の程よろしくお願い申し上げます。

今後も皆様に読まれる広報誌を目指して頑張っていきたいと思いますので、お力添えを賜りますようよろしくお願い致します。

発行者 瑞穂鯉城会・名古屋市高年大学鯉城学園

発行責任者 内山 郁夫

編集責任者 小川 健二

編集委員 田島耐子・杉浦鈴江(30期)

宮田 岩男(31期)

(イラストは、田島 耐子さんの作品です)

令和元年7月～令和元年11月

行事予定表

瑞穂鯨城会

		実 施 予 定 日					時 間	場 所
		7月	8月	9月	10月	11月		
会 議	役員会		20日(火)		22日(火)		9:30～	在宅SC 1F
	運営委員会	12日(金)	9日(金)	13日(金)	11日(金)	8日(金)	9:30～	在宅SC 2F
広報	鯨城便り	瑞穂鯨城会のホームページは毎月更新しています。 85号(11月)						
行 事	各イベント		講演会(認知症予防)在宅S・C 5日(月)	いいところ巡り瑞穂区史跡めぐり24日(火)	第24回趣味の作品展 市博物館 16日(水)～20日(日)	一泊旅行 17日(日)～18日(月)	その都度	その都度
	瑞穂公園清掃	10(水)	14(水)	11(水)	9(水)	13(水)	8:00～9:00	運動場正面
ボ ラ ン テ ィ ア	在宅SC日直	毎週日曜日(午前～1名、午後～1名)					9:00～17:00	在宅SC
	総合リハビリC	毎週金曜日 2名1組(午前9:30～10:00・10:00～10:30) 2回					9:30～10:30	総合リハビリC
	クリーン作戦	8(月)	8(木)	6(金)	8(火)	8(金)	10:00～ 20分	新瑞橋バスターミナル
	バスターミナル清掃	毎月 第一・第三 日曜日					9:00～9:30	
	その他		瑞穂区民まつり 3日(土)	わくわく瑞穂まつり29日(日)	鶴舞クリーンキャンペーン5日(土) 予備日12	堀川清掃 2日(土) 予備日9日(土)	その都度	その都度
同 好 会	ランチ会	4日(木)	1日(木)	5日(木)	3日(木)	7日(木)	11:30～	嘉文栄本店
	ウォーキング	矢作川と勘八峡	休み	東山うるおいの森	美濃市古城山とうだつの町	谷汲山華厳寺と妙法ガ岳	原則 第3木曜	その都度
	書道	**毎月 2回の金曜日(不特定)**					13:30～	在宅SC
	健康体操	**月曜日 毎月3～4回**					10:00～11:30	スタジオあい
	囲碁	** 毎週金曜日 **					9:00～	福祉会館
	麻雀	23日(火)	27(火)	24(火)	22(火)	26(火)	10:30～	東風荘
	グランドG	*毎週 火曜日&水曜日*(但し、小中学校の夏休み期間はお休み)* 4月同好会の説明・勧誘、5月第1回GG大会・総会、8～9月第2回GG大会					9月迄 8:30～(10月以降 9時～) 約2H	パロマレクレーション広場
	カラオケ	2日(火)	6日(火)	3日(火)	1(火)	5(火)	13:00～	JOYJOY新瑞橋店
	和やか鯨城	ボーリング 24日(水)	休み	干支作り 22日、25日、30日、10月5日	四日市港クルーズ 23日(水)	男の料理 16日(土)	その都度	その都度
	友多互愛	有	有	有	有	有	その都度	その都度
	瑞穂PC会	**毎月 第2土曜13:30～ 第3金曜13::30～**						在宅SC
	なごやか水彩	第1・3月曜日午後						総合リハビリセンター
	街路樹愛護会	**10団体 詳細は会報84号を参照してください**					7:00～	団体毎
鯨 城 会	行事等	鯨城かわら版1号 1日(月)		16区対抗 G. G交流会 25日(水)	鯨城かわら版2号 7日(月)	第2回16区フェスティバル(未定) 34期地域ミーティング 28日(木)	その都度	その都度