

# 中鯨城会だより

第38号



表紙裏の説明をご覧ください

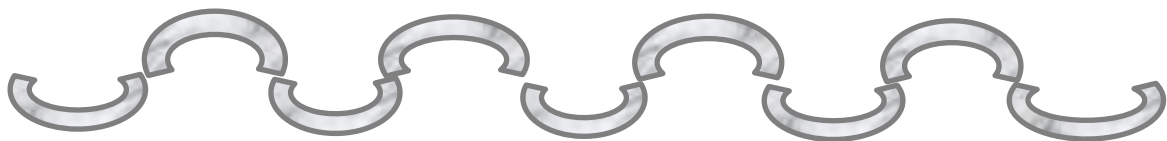
令和元年12月

発行 中 鯨 城 会

名古屋市高年大学鯨城学園

# 目 次

		頁
•	会長挨拶	伊藤守和 1.
•	こんなイベントがありました (令和元年6月～11月)	2.～6.
•	第13回「趣味の作品展」	7.
•	作品展・出展作品目録	8.
•	作品展・出展作品紹介	9.～12.
•	作品展・出展者のひと言	13.
•	「つくもボランティアグループ」近況報告	14.
•	同好会だより	15.～17.
•	トピックス	17.
•	こんなイベントがあります (令和元年11月以降の事業予定)	18.
•	編集後記	18.



(表紙の説明)

## 名古屋城・本丸御殿 (中区二の丸)

本丸御殿は1930年に国宝に指定されていたが、1945年空襲により天守閣と共に焼失。天守閣は1959年に鉄筋コンクリートで再建、現在木造での復元が計画されているが、本丸御殿は残された写真や実測図により忠実に復元、昨年6月に完成公開された。

戦災時、本丸御殿より取り外すことが出来た多くの襖絵や天井板絵が消失を免れた。

(右写真)

焼失を免れた”竹林豹虎図”(重要文化財)

(玄関一之間東側襖絵)HPより



## 「シニアのおすすめ趣味・還付金詐欺」

令和元年度会長 伊藤守和  
(30期 園芸学科)



日頃は会員の皆様大変お世話になっており感謝いたします。今期も半年間が終わりました。これからは寒くなりますが、健康にくれぐれも気を付けてください。

### ●健康維持…ウォーキング・水泳・ヨガ

マイペースなウォーキングや散歩は健康維持の定番。水泳は身体に負荷をかけずに全身運動を行えるので、シニアにも人気のスポーツです。ヨガは「女性の趣味」というイメージかも知れませんが、現在は男性限定のクラスなどもあり、はげしい運動が苦手な方でも取り組みやすい趣味です。

### ●ストレス解消…スポーツ観戦・温泉巡り

日頃のストレスを発散するなら「非日常」に触れるのがおすすめ、白熱するスポーツの試合を生で観戦したり、普段の生活から離れ四季折々の自然などに触れられる温泉巡りなどは身も心もスッキリするはずです。

### ●認知症予防…ピアノ・ボランティア・読み書き

指先を細かく動かしたり、人とのコミュニケーションを積極的に取ることが認知症予防につながると言われています。日記をかいて自分の考えを言葉にするのも脳の活性化には効果的です。

### 趣味を続けるコツ

○助走期間を設ける

○趣味の為のお金はしっかりと把握しよう

○あくまで趣味は生活の一部であることを意識する

中鯨城会では上記の考えのもと、「元気で明るく健康に」をモットーに活動を企画運営しています。

皆様も色々と活動してみえますが、中鯨城会企画イベントにも参加お願いします。

還付金詐欺にあわないために、

役所の職員等を装い「平成30年度医療費の還付金あります」電話がかかる「還付金はATMで受け取れる」ATMの場所指定「イオンの〇〇のATMに行ってください。着いたら携帯電話の〇ー〇ー〇まで電話してください」イオン〇〇に到着して電話に連絡すると、言葉巧みに銀行口座から現金を振り込ませる。この手口に被害にあった被害者の4割が65歳から69歳に占められています。被害にあわないためには、万が一だまされた時に備えて、あらかじめ金融機関の振込限度額を引き下げておく手続きをすることをおすすめします。

怪しい電話がかかったら中警察署(052-241-0110)に相談

# こんなイベントがありました

6月11日 イオン金山 イエローキャンペーンPR

参加者 5名

イオン金山さんの協力で、1階レジカウンター付近で、黄色いレシート回収キャンペーンPR活動に参加しました。皆様のご協力により沢山のレシートが募金箱に集まりました。

集まったレシートの金額を年間で集計し、集まった金額の1%が中鯨城会に寄贈され、毎年、コピー用紙や封筒の購入に充てております。

イオン金山では、毎月11日に当キャンペーンが開催されますので、1階レジカウンター付近にある「中鯨城会募金ボックス」へレシートの投入をお願いします。

(30期国際 伊藤守和)



7月7日 第2回美化清掃活動 金山地区

参加者 14名

金山地区は、日頃から整備されていますが、今日まで数日間雨が続いた為か、ゴミの収集量が通常の2倍ほどになりました。

朝から誠に微妙な天気のため、朝6時50分頃の天気予報の解釈の仕方でお休みの方4名、参加の方14名となりました。

当会の野外活動の場合、天候不順時の判断基準がチラシ等に明示されますが、今後、今回の様に判断が難しい場合は、担当者からメールや電話で連絡することも検討したいと思います。

(30期地域B 木原榮二)



7月17日 第2回社会見学「キリンビール名古屋工場」 参加者24名

皆さんで選んで頂いた社会見学の第2回目、呑み助には楽しみのビール工場見学。ビールの生産工程、規模など見学させて頂き、出来上がりの美味しいビールを試飲？工場内でランチを頂き楽しい見学会でした。

(28期生活B 川合勝)



8月8～10日 デーサービスなか夏まつり

参加者のべ13名

当日は少し早めにデイサービスに到着したので、利用者の皆さんと一緒に体操をさせて頂きました。

「夏まつり」は1時30分から始まりました。

二人の大正琴の伴奏にあわせ、懐かしい歌の数々を全員で歌い、タンバリンやカスタネットの音も賑やかに楽しい時間が過ぎていきました。

おやつのは準備は、ホットプレートで焼いた一口大のお好み焼き、串刺しにソースをかけ、ところ天の小鉢と一緒に、3種類をワンプレートにし小さなスプーンとフォークを添えて出来上がりです。とてもおいそうな夏のおやつになりました。ベッドで横になっていた人も車いすに乗ってテーブルにつき25、6人の利用者の方々に配膳をしました。後片付けも大急ぎでバタバタとすませると、3時には皆さんが順番に帰宅されます。

デイサービスの夏まつりのおやつ作りは、ボランティアのお手伝いがないと時間通りに終わらないことが良くわかりました。

(30期文化B 朝日英子)



## 8月3日 中央福祉専門学校「30周年福祉健康祭」 参加者 7名

5/21日本福祉大学中央福祉専門学校交流会に参加していたメンバーに、8/3「30周年福祉健康祭」に招待いただき参加してきました。

当日は、30周年記念講演会とステージ企画の「学生で構成された武将隊演舞・介護職員によるアイドルユニットのステージショー・プロレスを通してのAEDの使い方説明・海外留学生によるダンス・学生の模擬店コーナー」に参加して、昼食を取りながら若い学生さんや社会経験をされて再度勉強中の学生さん、海外からの留学生達との旧交を温め、学生さんからの力強いパワーをいただき楽しい半日を過ごしてきました。

立派な介護職員になれますように応援しています。

(30期園芸 伊藤守和)



## 8月24,25日 東別院「御坊夏祭り」 参加者 延べ20名

東別院の広い境内の中央にやぐらが組まれ沢山のブースが軒を連ねて、ベンチも所狭しとなっていました。

福祉ブースは一番端にあり「なかまんなかボランティア」のベストを着て、さあお手伝いの開始です。今年は「プラパン」という企画でしたが、担当した者は全員初心者で、作り方を教わっても要領を得ずとても大変でした。「プラパン」は人気があるらしく、短時間に大勢の子供達や親子連れが押し寄せ、順番待ちの状態が続いた時は「これはたいへんだわ」と思いました。トースターを使うので子供達に火傷をさせないように気を使い、自分達も軍手をはめて作業をしました。結果的には失敗作もありましたが、多くの子供さん達や家族連れには喜んで貰い、この企画は大変面白く大成功であったと思います。

二日目はお客さんとして夏祭りを楽しみましたが、本堂前ステージでの「テクノ法要」は圧巻でした。自分の葬儀もこんなお経でやってもらおうと楽しいだろうと思いつつ、会館屋上からの打ち上げ花火を見上げていました。

帰路、私の前を法被を着てヘルメットをかぶった消防団の人達が歩いて行きました。地域の多くの人達の支えがあって、この夏祭りが成り立っていることが良く分かりました。それから、まかないで出されたカレーはとても美味しかったです。

(30期文化B 朝日英子)



8月28日

講演会「オペラペラペラ」

参加者 66名



鯨城12階ソレイユプラザで、小泉孝先生に講師をお願いして、講演会「オペラペラペラ」を開きました。当日は朝から大雨でしたが、皆さんのお蔭で満席となり、一安心。  
講師の小泉先生(写真)は、数学教師からスタートその後音楽教師もされ、現在は音楽活動に幅広くご活躍中です。

講演会が始まるとBlu-rayの映像などを駆使して「オペラとは」、「オペラを聞いたことがありますか」、「オペラの入場料は高いですか」、「先生が出演したオペラ」等、質問も含めオペラについてとても楽しく分かりやすいお話でしたので、スーッとオペラに引き込まれてしまい、あっという間に予定時刻が過ぎてしまいました。最後は全員で、「先生、どうもありがとうございました」を教えて頂いたオペラの「スタンディングオペレーション」で終わることができました。  
(28期生活A 水野勇)

9月11日

心の絆創膏キャンペーン

参加者 6名

小雨模様の地下鉄栄駅でのキャンペーンは、名東鯨城会と一緒に実行。中鯨城会は西及び中央改札口付近での配布で、通勤客の流れが途絶える事のない好場所だった。あからさまに受け取りを拒否する人もいたが、子供、高校生、高齢の人達は好意的に受け取ってくれた。約30分で配布完了、後、有志で「ほろよい酒場」に立ち寄り、初めて「QRコードのみ注文」システムを経験、今後はこの様なシステムが増えるのかと考えさせられた。



(28期福祉 山川富久)

10月5日

鶴舞公園グリーンキャンペーン

参加者14名+在校生14名

好天气に恵まれ参加人数28名という、今までにない多くの人に参加いただいた。清掃場所は比較的狭い場所で、ゴミを見つけるのに苦労するほどで、早々に清掃活動は終了、空いた時間を利用して、木陰で、参加者全員が輪になり、お互い自己紹介できたことが良かった。

活動後、親睦を兼ねたランチ会を設定したが、在校生(33期、34期)の皆さんに参加いただけず残念でした。

(28期福祉 山川富久)



## 10月20日 中区美化活動・栄地区

参加者 18名

「即位礼生殿の儀」を二日後に控えた当日は素晴らしい好天に恵まれ18名の会員が元気に参集されました。好天に加えこの日は名古屋祭りで、郷土英傑行列はじめ8種のパレードが予定され明るく賑やかな雰囲気でした。

最近当地区の飲食、繁華街の環境整備が進み、飲食物やビン缶等の放置も少なくなり、清掃活動も順調に終わることができました。作業終了後は、恒例のお好み焼きを食べながら、学園時代の楽しい話など歓談となりました。皆様、暑い中ご苦労様でした。



(30期地域B 木原榮二)

## 10月30日 講演会「地震を知る・家具止め・非常食」 参加者 22名

昨年、今年と国内各地で地震や台風などによる大災害が発生している中、「なごや防災ボランティアネットワークなか」から、小倉さん(18期)、渡辺さん、小幡さんをお迎えし、「みんなの防災」について講演戴いた。

災害が起きたらどうする(自宅、外出中)、災害が起きる前にやるべきこと(家具止めの方法、ガラスの飛散防止など)、災害時の食事(7日分程度の食品と水分を常備、ポリ袋を使ったご飯の炊き方など)を分かりやすく説明戴いた。

いざ災害が起きた時は、まず自分、家族の命を守る。そして財産を守る！

(28期美術 和氣憲夫)



## 11月2日 鯨城堀川清掃大作戦

参加者 14名

第8回鯨城堀川清掃大作戦は、学園、鯨城会より900人近くの参加者で実行された。

爽やかな秋空の下、中鯨城会より14名参加、名古屋で一番美しい街並み(納屋橋→伏見→三蔵→天王崎→納屋橋)の清掃作業は、気も心もさわやかに小一時間で終了。

参加者の皆さん、ご協力有難うございました。

(28期福祉 山川富久)





# 第13回 趣味の作品展

日時 令和元年9月26日～29日

場所 名古屋市市政資料館

出展者 40名

出展数 62点

来場者 359名

今年も趣味の作品展を東鯉城会と同時開催して多くの方々に来場していただきました。中鯉城会の皆さんの日常生活の一場面を、絵画、写真、絵手紙、陶芸、パソコンアート、書、手工芸品、その他いろいろな部門で作品にして出展いただきました。

制作者の皆さんは趣味となると全員がその違いから作品は多岐にわたり、ひと口ではとても説明できないプロ顔負けの作品がずらりと並び、それに来場者も観ているだけではなく制作者に質問して、作者が悩みながら仕上げていく説明を聞き、作品に対する愛着がよく伝わっている様子でした。

そんな姿を見ていると、鯉城会の作品展は街の美術館と違い、その会場を使って初対面の人も含めていろいろな人が集まり気楽に話し合える社交の場になっているようです。中には大きな声でおしゃべりしている人も見かけますがこれもあります。

この様なほのぼのとした暖かい光景がいつまでも続いて行ってほしいものです。

最後に、出展者の皆さん、来場者の皆さん、会場運営を支えて下さった多くの皆さん、どうもありがとうございました。

(作品展委員 28期生活A 水野 勇)



# 出展作品目録

No	期	専攻	氏名	作品(部門)	題名
第4展示室					
1	22	福祉	北川 康代	書	来者不拒
2	23	環境	阿比留志づ子	書	孫と始めた手習い
3	24	福祉	西川 淳子	書	明月
4	24	福祉	西川 淳子	書	贈られしひまわりの種は生え揃い 葉を広げゆく初夏の光に
5	16	文化A	松井香保里	絵手紙	
6	17	生活B	廣島 洋子	絵手紙	
7	18	生活A	大村 守男	絵手紙(3点)	
8	28	文化A	成瀬 雅子	絵手紙	
9	28	福祉	山川 富久	絵手紙	
10	28	環境	吉川 京子	絵手紙	
第5展示室					
1	27 28	国際 生活A	岡崎 武文 水野 勇	パソコン	ウォーリーを探せ！！
2	23	環境	阿比留志づ子	ちぎり絵	無心のひととき
3	28	生活A	水野 勇	木版画	木曾のささやき
4	30	地域A	飯田 武司	切り絵	品川宿
5	30	生活A	河合 知子	染色(紅型染め)	水辺のアイリス
6	22	陶芸	浅井 康洋	絵画	赤い花の咲く頃
7	22	陶芸	浅井 康洋	絵画	涼・養老の滝
8	26	環境	山田 晴久	絵画	ドイツ
9	26	環境	山田 晴久	絵画	雪の白川郷
10	26	環境	山田 晴久	絵画	シカゴの電車
11	26	環境	山田 晴久	絵画	長野のローカル線
12	28	美術	和氣 憲夫	絵画	男はつらいよ
13	28	美術	和氣 憲夫	絵画	日間賀島にて(2)
14	29	文化A	大島 照代	絵画	楽しき時
15	29	美術	山本由美子	絵画	レモン
16	29	美術	山本由美子	絵画	小面
17	32	地域A	岩瀬富美子	絵画	花
18	32	地域A	岩瀬富美子	絵画	黒部峡谷
19	26	美術	菅原 節子	絵画	今年も咲きました
20	26	美術	菅原 節子	水墨画	だるま
21	30	地域A	岡本 洋造	水墨画	雀
22	30	地域A	岡本 洋造	水墨画	麦
23	28	福祉	山川 富久	短歌	傘寿まで
24	27	文化A	山岡紀代子	短歌	大和路
25	28	生活B	今井ひろ子	短歌	恋文
26	21	陶芸	大島 澄代	パソコンアート	凧
27	21	陶芸	大島 澄代	パソコンアート	ルリマツリ
28	26	健康	島田 寛子	パソコンアート	上高地
29	26	健康	島田 寛子	パソコンアート	富士山五合目
30	18	福祉	小倉 靖生	パソコンアート	聖観音菩薩(墨絵)
31	18	福祉	小倉 靖生	パソコンアート	獅子舞(図形)
32	21	陶芸	大島 澄代	写真	信州花フェスタ
33	22	国際	河村美津子	写真	美術館遠望
34	22	国際	河村美津子	写真	湖畔の黎明
35	23	生活B	多川 裕弘	写真	フライト・オブ・ドリームス
36	24	環境	青山 幸司	写真	reverence
37	28	生活A	水野 勇	写真	雲のマッターホルン
38	29	国際B	鈴木 守宏	写真	秋の夕暮
39	29	国際B	鈴木 守宏	写真	カップルかな
40	29	陶芸	山中 恒之	写真	スイスハイキング
41	27	文化A	山岡紀代子	折り紙色紙	夏
42	29	文化A	安藤 啓子	クレイアート	季節の花
43	28	国際	荒川萬里子	刺繍	テーブルセンター
44	25	美術	長田 順子	手芸	小物(ニット)
45	32	地域A	岩瀬富美子	手芸	布製バッグ 手提
46	32	地域A	岩瀬富美子	手芸	布製バッグ ショルダー
47	22	陶芸	羽根 博雄	陶芸	皿、湯飲み等々
48	26	陶芸	馬淵 捷吉	陶芸	抹茶碗
49	27	陶芸	鈴木 月子	陶芸	花活け
50	27	陶芸	鈴木 月子	陶芸	花活け

# 出展作品

## 第4展示室

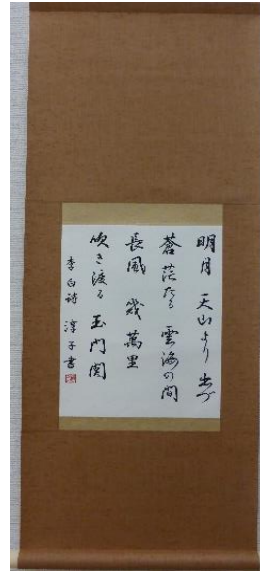
①



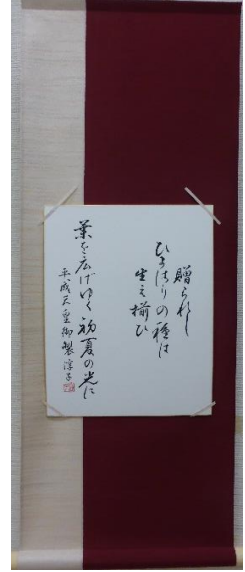
②



③



④



⑤



⑥



⑦-1



⑦-2



⑦-3



⑧



⑨



⑩



## 第5展示室

①



②



③



# 出展作品

④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨



⑩



⑪



⑫



⑬



⑭



⑮



⑯



⑰



⑱



⑲



⑳



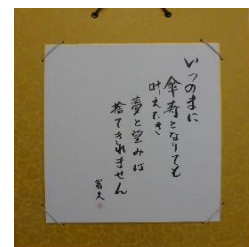
㉑



㉒

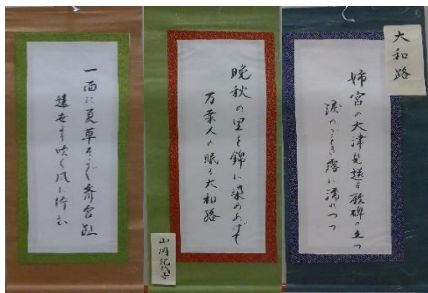


㉓



# 出展作品

24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37



38



39



40



# 出展作品

④1



④2



④3



④4



④5



④7



④6



④8



④9



⑤0



# 出展者のひと言

(順不同)

## 第4展示室

**成瀬雅子(28期文化A) ⑧絵手紙**

月日のたつのは早いもので、昨年の作品展の時、次は果物・野菜・花の他風景や人物・動物なども描きたいと思っていましたが… 又来年に持ち越し頑張りたいと思います。

**山川富久(28期福祉) ⑨絵手紙 ⑬短歌**

いつもながら私は下手だなあとと思っています。私のように趣味を行っている人、下手でも良いので展示会に参加してほしい。最近、鯨城会会員の出展が少ないのがさびしく思う。

## 第5展示室

**水野勇(28期生活A) ③木版画**

木版画を彫り始めたら、鬼の顔がうまく出来る様にと段々大きなサイズになってしまい、最後には一人でプリントも出来ず、素人版画にはそれなりのサイズがあるものだなあと実感。

**大島照代(29期文化A) ⑭水彩画**

娘がいただいたというシャンパンやワインを、飲む前に描き、私の仲間達と花見の時にワイワイやりました。

**岩瀬富美子(32期地域A) ⑰⑱水彩画**

絵を描きたい思いがあり、学園入学の折、水彩クラブに入部出来た時、とても嬉しかった事を思い出します。ご指導いただきながら、なかなか思うように描けず、色付けには悩み苦労ですが、私には、それが又楽しい面もあり、これからも下手ながら描き続ける事でしょう。

**岡本洋造(30期地域A) ⑳㉑水墨画**

皆様の作品を見てみると、本当にすごいと思います。今回は作品が間に合わなかったため、以前に制作した作品を出しました。来年は別の部門の作品を出すつもりです。

**今井ひろ子(28期生活B) ㉕短歌**

桜の季節に大阪天王寺の美術館に行きました。東京は満員と聞いていたので、覚悟して行きましたが、運よく空いていて、ゆっくり鑑賞出来ました。さて、私は恋文を書いたか「記憶にございません」。

**大島澄代(21期陶芸) ㉗パソコンアート**

パソコン(で描く)らしさを出しながら本物の花と同じ色を出す様、色を変えたり、葉の形も本物に似せたりと描いています。パソコンで描くのですから、1葉、花びら1枚完成させれば、あとはコピーで増やせます。けっこう楽しいですよ。

**河村美津子(22期国際) ㉘㉙写真**

一眼レフを始めて3年半、夢中になっています。発表の場にあるのは嬉しいです。今回は旅行が入っていた為、お手伝いができませんでした。申し訳なく思っています。お世話様でした。

**多川裕弘(23期生活B) ㉚写真**

ボーイング社の実物のジェット機を間近に見ることができた。プロジェクトンマッピングで飛んでいるように見えることを伝えたい。

**鈴木守宏(29期国際) ㉛㉜写真**

初めて写真部門に参加しました。白川公園を散歩していたら、2羽の雀が仲良く近づいて来ましたので、これと思いスマホで撮りました。また歩道橋の上から、秋空の色が気に入り撮って見ました。来年はカメラで挑戦したいです。

**安藤啓子(29期文化A) ㉝クレイクラフト**

60才を過ぎなにか自分の趣味として作れる物がないかと思い、NHKでいろんな講座があり、そこで出会ったのが、粘土で作る作品クレイクラフト。早速入門、月1回の教室でしたが、10年間作り続けた作品です。

**荒川萬里子(28期国際) ㉞手芸**

3大テノール カレーラス、ドミンゴ、パヴァロッチの歌を聞きながら刺しております。出来上がりを楽しみながら、ゆったりとした最高のひとときです。



作品撤収日に集まった皆さん  
ご苦労様でした。

# つくもレポート

**元気ですか？元気があれば何でもできる！**

いつまでも元気であるためには生きがいをもって体を動かし人と話をするのが良い、「つくも」の皆は足・腰がちょっと痛いけど元気です。特に女性は！大忙し・そんな中何とかやいくりをし月1・2回参加して頂いています、そんな令和元年の上半期の実績です！



pixta.jp - 45848019

## ★令和1年4月～9月までの活動状況(月・木曜班)

月別	4月		5月		6月		7月		8月		9月		合計
班別	月	木	月	木	月	木	月	木	月	木	月	木	45日
実施回数	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	
	8		7		8		8		7		7		360人
参加人員	35	32	25	31	33	31	31	31	27	29	24	31	
	67		56		64		62		56		55		2468杯
提供杯数	194	234	176	265	231	248	219	232	156	166	143	204	
	428		441		479		451		322		347		

◆単位は杯とします。

## 総会&歓迎会の開催！

6月21日・総会・歓迎会を木曽路で開催しました。今まで忙しく「つくも」をご無礼していましたが、ちょっと手が空いたと言う事で3名の方が「つくも」に帰ってきました。

【つくも歌壇】

つくも会  
潮のごとくに毎年が  
満ちたり引いた  
会員の数  
二十八期 山川



### ♥つくもの小窓♥

歌は世につれ世は歌つれ♪  
子供の頃に歌った童謡・唱歌、そして青春時代の思い出の歌、苦しかった時代、励まされた歌等々人それぞれに時代時代に忘れ得ぬ歌が有ります。電子オルガンの伴奏で遠い昔を思い出し、チョッピリ脳に刺激を与えて下さるボランティアの先生が来て入所者の方を癒してくれます。



つくもボランティアグループ

代表：森 晃

☎090-3449-1963



## グランドゴルフ同好会

第18回鯨城会グランドゴルフ交歓会が9月25日(水)庄内緑地陸上競技場で行われました。中鯨城会の参加者は6名と少々さびしかったですが、選手は元気に、お天気にもめぐまれ、楽しくプレーをしました。

入賞者はいませんでした。16区鯨城会長の対抗戦で、我が中区会長の伊藤さんが二位に入りうれしかったです。

毎週月曜日の9時より葉場公園で練習をしてきましたが、会員が減り交歓会の終わりをもって、同好会の活動を休止することになりましたので、ご報告させていただきます。

(代表: 27期環境 久保田富子)



## ハイキング同好会

(22期陶芸 羽根博雄)

今年は7月の雨、そして8,9月の猛暑と天候不順で、参加者も多い日、少ない日と荒れていました。

毎月第一日曜日は東山の一万歩コースです。夏は日陰で涼しく、上り下りも少し有り、足にやさしい土の上を歩ける貴重なコースです。東山動植物園正面の信号手前で待ち合わせ。健康にそして気分転換にと、のんびり楽しみながら、途中2回ほど水分補給をしながら歩きます。時間のある方は近くで食事を楽しんでいます。

第三日曜日は名鉄ハイキングなど、あちらこちらへ出かけます。少し歩くことで健康で楽しい人生を謳歌しましょう。

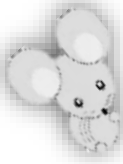
写真は、東山一万歩コースです。



# なかパソコン倶楽部

本年度はほとんどの人が初心者、理解してもらって同じことを何度も何度も根気よくゆっくりと進めています。

これからの研修は正月に向けた年賀状作り、パソコンに組み込まれた年賀状ソフト・郵政のソフト等他人が作成したものは印刷屋さんと同じようなもの。折角パソコンの使用、少し難しいが図形や写真の加工等で自分独自となるオンリーワンの作品に挑戦します。更に脳の活性化にもなります。賀状が皆さんのお手元に届く日お楽しみに



研修日第 2・4 土曜日 10 時～

図形作品 小倉



歌が好き好き人間の集まり、平安通駅近くのカラオケルームで半日思いきり唄っています。

十八番の歌は歌詞なしでも唄えることを目標にしています、これもボケ防止。

更に同じ歌を何度も何度も唄っているとだんだん声が出て上達してくる。楽器は弾けなくても歌なら誰でも楽しめます。

新しい歌謡曲や演歌、フォークソング・

ニューミュージックの曲も覚えて、唄っていきたいと思います。

ランチタイムのお弁当・飲み物(各自持参)も楽しみです。歌が好きな人、上達したい人、楽しみたい人参加お待ちしております。

開催日時 毎月第 2・4 水曜日  
10:00～15:00

参加費 400円以内  
代表 黒田 忠宏

## 絵の効用について

## 絵手紙同好会

(18期生活A 大村守男)

新しい公共広場の壁とか、病院の内部の壁等に絵を描いたり、その広場で楽しい音楽を奏でたりして、ゆったりとした雰囲気を作り出されています。これによって皆の心を安定させ、癒されているのです。

病院の待合室等の広い壁に動物や鳥・植物・花等・大自然の景色が色鮮やかに描かれています。子供が見ても楽しくなり、気分が緩和され心から安定されるのです。これは「ホスピタルアート」といわれ欧米で広く普及されています。

病院の全予算の2%位を計上されているのです。院内の芸術活動を担当する人は、患者等が楽しく明るい感じで絵を観ている姿は「生き生きしている」と、喜びを感じているそうです。

最後に会員の皆様も小さくて簡単な絵手紙を描いて可愛い曾孫さんと文通してみてください。きっと喜ばれますよ。

少しでも絵手紙に興味のある方は、是非見学に来て下さい。お待ちしております。

### 絵手紙同好会

日時:毎週第2,4木曜日午前中 10:00~

場所:中区在宅サービスセンター3階

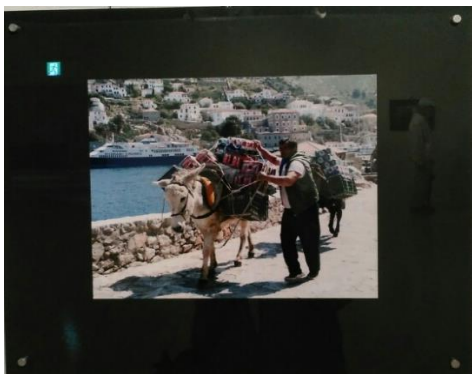
代表:大村守男 (052-203-2574)



大村さんの作品(原画はカラーです。)

## トピックス

中区美術展(10月18日~20日開催)にて、大島澄代さん(21期陶芸)が写真で「中日新聞社賞」、羽根博雄さん(22期陶芸)が工芸で「区政協力委員協議会議長賞」を受賞されました。



大島澄代さんの受賞作品  
写真「働くロバ」



羽根博雄さんの受賞作品  
陶芸「大皿」

# こんなイベントがあります

令和元年11月～令和2年3月

月	日	事業内容	場所・内容	奉仕
11月	2日(土)	鯉城・堀川クリーンキャンペーン	納屋橋	○
	20日(水)	第2回鯉城会16区フェスティバル	稲永スポーツセンター	
	27日(水)	第2回地域ミーティング(34期生対象)	鯉城学園	
12月	6日(金)	「中鯉城会だより」(第38号)発行		
	6日(金)	忘年会	わたなべ	
	8日(日)	奉仕活動・中区美化清掃④	金山地区	○
1月	16日(木)	料理教室	中区在宅センター	
	24日(金)	区会活動説明会(33期生対象)	鯉城学園	
	29日(水)	社会見学④ 施設見学	名古屋拘置所	
2月	7日(金)	中まんなかボラ交流会	中区在宅センター	○
3月	未定	心の絆創膏キャンペーン	鯉城会行事	○
	8日(日)	ウィメンズマラソンボランティア	市内	○
	10日(日)	第10回鯉城OB文化祭	鯉城ホール	
	22日(日)	奉仕活動・中区美化清掃⑥	栄地区	○

注) 各行事、諸般の事情により予定の日を変更することがあります。  
毎月の行事連絡でご確認ください。

## 編集後記

本号発行にあたり、ご協力戴きました会員の皆様に心より御礼申し上げます。

最近「フレイル(虚弱)」という言葉を目にします。フレイルとは、要介護状態になる一歩手前の状態で、このフレイルに特化した新たな健診を、2020年度より75歳以上の人を対象に行うとの記事もありました。健診による早期発見で早めに対策を取ることで、健康状態へ引き戻すというものです。

「よく噛んで栄養を取る」「運動をする」「社会参加」が三大予防対策とか。

健康も防災も日頃の備えが必要ですね。

(和氣 記)

発行 中鯉城会・名古屋市高年大学鯉城学園

発行責任者 中鯉城会会長 30期 伊藤守和

広報担当 30期 岡本洋造 32期 長井淳子

28期 和氣憲夫