

# 中鯨城会だより

第40号 30周年記念号



名古屋城  
金鯨展

表紙裏の説明をご覧ください

令和3年7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	1.
• 祝辞 鯨城学園副学長 南谷 定昭 様	2.
• 祝辞 鯨城学園地域活動指導員 大谷 健二 様	3.
• 祝辞 中区社会福祉協議会事務局長 大原 英孝 様	4.
• 歴代会長紹介 「今年の漢字」でたどる30年	5.~7.
• 歴代会長投稿	8.~14.
• 会員投稿 ・ 会員のひと言	15.~19.
• つくもレポート	20.
• 令和3年7月から12月までの事業計画、編集後記	21.



(表紙の説明)

## 名古屋城 金鯨降臨 (名古屋城二の丸広場)

名古屋城の天守閣に輝く金の鯨は、1612年に完成。  
1945年(昭和20年)5月に空襲により炎上。  
その後、1959年(昭和34年)8月、焼失後14年3ヶ月  
を経て再建復活した。  
今年3月、2005年の愛知万博以来16年ぶりに地上に  
降ろされ、「名古屋城金鯨展」として公開された。

(右写真)

金鯨を外した名古屋城天守閣。



## 「30周年を迎えて」

令和3年度会長 岩瀬 富美子  
(32期 地域A)



日頃は会の活動に格別のご理解とご協力をいただき誠に有難うございます。

中鯨城会は平成3年に創立して、本年30周年を迎えます。この記念すべき年に会長を仰せつかり誠に光栄に存じます。

これまで活動を推し進めてこられた諸先輩方に敬意を表するとともに、これからのさらなる発展を祈念して会員の皆様と祝いたいと思います。

昨年「30周年記念行事準備委員会」にて準備を進めていたが、昨年来のコロナ禍の収束がままならぬ状況となり、止む無く記念行事は1年延期することとなりました。皆様に配布させていただきます「中鯨城会だより第40号」は「30周年記念号」として、これまでの会の歩みを振り返る内容になっています。

中鯨城会の会員一人ひとりの生活リズムに合わせ、無理せず気張らず、少しでも社会に貢献できるボランティア活動などを通じて、地域のみなさんと楽しく生きがいづくりを、これからも継続していきたいと思っています。また、それぞれの課題に取り組むと同時に、会員の皆様と協力して支え合い思いやりのある中鯨城会に、今後も多くの新会員を迎え楽しく活動が続くことを願っています。

これからも会員の皆様のご理解とご支援を賜りますよう宜しくお願い致します。

『ひと言』我が家の淋しかったベランダに、春早くからいろいろな花を植えました。しっかり手入れをしたおかげで今満開に。カラフルなベランダを楽しく眺めながら、早くコロナ禍が収まって、皆さんと楽しく交流できるといいなあと独り言を言っている私。昨年母の日に貰ったバラも一回り大きく育って、沢山の蕾をつけている。開花が楽しみ！

## 「30周年おめでとうございます」

鯨城学園  
副学長 南谷 定昭



中鯨城会の皆さま、設立30周年おめでとうございます。

貴会が平成3年4月9日に創立し、令和3年4月で30周年を迎えられますことを心よりお祝い申し上げます。

これまでの歴史を積みあげてこられた役員、会員の皆様に敬意を表する次第です。

現在100名近い会員の皆様が、福祉施設でのボランティア活動や地域での清掃活動、会員同士の同好会など様々な活動を通じて交流を深められ、地域に貢献されておられることに敬服いたします。この30年間に多くの鯨城学園卒業生が鯨城会に入会し、地域で活躍されてこられたことは学園としても誇らしく、在校生の励みにもなると思っております。

残念ながら、令和2年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、学園も一年間休校となってしまいました。貴会におかれましても通常の事業や各種イベントが中止となるなどこれまで経験したことのない、ある意味、記憶に残る年であったのではないかと思います。学園の34期生は令和3年度に改めて2年生としての授業を受講し、令和3年度の卒業を目指すこととなります。令和2年度の卒業生がいないため、鯨城会の会員拡大は一年持ち越しとなりますが、令和4年度には新規会員を迎え、さらなる発展を遂げられることを願っております。

これからも高年大学の運営に格別のご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。お祝いの挨拶とさせていただきます。

## 「中鯨城会創立30周年を祝して」

鯨城学園 地域活動指導員  
大谷 健二



このたびは、中鯨城会が創立30周年を迎えられましたこと、心からお祝い申し上げます。

貴会におかれましては、永年にわたり栄や金山における清掃活動をはじめとして、福祉施設での活動や行事の支援、ボラネットなかまんなかへの参加など中区内において継続的に活動を続けてこられました。

また、鶴舞公園グリーンキャンペーンや堀川清掃大作戦、心の絆創膏キャンペーン活動やナゴヤウィメンズマラソンのボランティア活動にも毎年取り組まれており、その活動は大変多岐にわたるところであり、改めて会員の皆様のご尽力に対しまして、深く敬意を表するとともに、心から感謝申し上げます。

さて、令和2年度は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、学園は休校となりましたが、令和3年度につきましては4月から開校いたしております。

これからも鯨城学園の設立目的である『高齢者の生きがいづくりと地域活動の核となる人材養成』の趣旨を多くの学生の皆様にご理解していただき、一人ひとりの知識と経験を活かした地域活動の輪がさらに広がっていくことを願ってやみません。

最後になりましたが、中鯨城会のますますの御発展と会員の皆様の御健勝を祈念いたしまして、お祝いのことばといたします。

(広報注:鯨城学園は、5月末現在、緊急事態宣言期間中休校となっています。)

## 「30周年おめでとうございます」

中区社会福祉協議会  
事務局長 大原 英孝



このたび、中鯨城会が30周年を迎えられましたことを心からお祝い申し上げます。

平成3年の発足以来、貴会は高齢者の生きがいくりと地域活動の核となる人材の養成という高年大学の建学の精神に則り、幅広い地域活動や会員間の交流・学習を継続されており、本会の地域福祉活動にも数々ご協力いただいておりますことに

深く感謝申し上げますとともに、30年間という長い歴史と本日までのたゆみない活動に敬意を表する次第です。

貴会におかれては、特に趣味の作品展、社会見学、講演会を通じての交流などを深められているとともに、特別養護老人ホーム「ユートピアつくも」でのボランティア活動、クリーンキャンペーン・美化清掃活動などに地域に根ざした活動を展開されており、いきいきと活動をされている姿を拝見すると、会員の皆さまのパワーを感じます。

本会では、第4次中区地域福祉活動計画において、「みんながつながり 笑顔ひろがる まちづくり」を基本理念とした活動の展開や地域住民の皆さまや地域のさまざまな機関・団体が世代や分野を超えてつながり、住民一人ひとりが生きがいや尊厳を持って生活できる地域共生社会の実現に向けて取り組んでおりますが、このコロナ禍において社会福祉協議会が大切にしてきた地域での見守り活動や助け合いの活動が、これまでどおり実施することが難しくなり、その活動の取り組みのあり方や実施の工夫を余儀なくされているところです。

そのような中ではありますが、今後も鯨城会としての活動とともに、会員の皆さまそれぞれがお住まいの地域で、日ごろ培った力を発揮していただき、中区の地域福祉の推進役としてさらなるご支援ご協力を賜りますよう、よろしく願いいたします。

最後になりましたが、コロナ禍のなか、先を見通しづらい状況にありますが、貴会の今後の一層のご発展と会員の皆さまのご健勝、ご活躍を心から祈念いたしましてお祝いの言葉とさせていただきます。

# 歴代会長紹介

## 「今年の漢字」でたどる30年（「今年の漢字」は平成7年以降）

初代～3代目会長（平成3年～平成5年） 服部 正喜 1期 園芸 会員数22、32、35名

H3年 ・九州普賢岳で火砕流40人死亡・若貴ブーム千代の富士引退・4大証券巨額損失補填  
H4年 ・佐川献金疑惑で政局混迷・貴花田と宮沢りえ婚約・バルセロナ五輪  
H5年 ・皇太子、雅子さまご成婚・細川内閣がスタート・大型不況が深刻

4～6代目会長（平成6年～平成8年） 鬼頭 廣 5期 生活A 会員数38、43、41名

H6年 ・大江健三郎さんのノーベル賞・長嶋巨人が日本一・貴乃花横綱に昇進

「震」  
H7 が震えた年  
・阪神淡路大震災・オウム真理教地下鉄サリン事件・金融機関などの崩壊に日本

「食」  
H8  
・0-157食中毒事件・狂牛病の発生・税金と福祉を「食い物」にした汚職事件の多発

7代目会長（平成9年） 桑原 嘉寿枝 3期 陶芸 会員数41名

「倒」  
・山一証券、北海道拓殖銀行など大型企業の相次ぐ倒産・金融機関などの崩壊に日本中が震えた

8代目会長（平成10年） 伊藤 ヤエ 7期 文化A 会員数51名

「毒」  
・和歌山県のカレー毒物混入事件・ダイオキシンや環境ホルモンなどへの不安が高まった年

9代目会長（平成11年） 中井 周三 8期 文化A 会員数56名

「末」  
・世紀末、1000年代、1900年代の末・東海村の臨界事故や警察の不祥事など、信じられない事件の続出に「世の末」と感じる人が多かった

10代目会長（平成12年） 青山 済 9期 文化A 会員数57名

「金」  
・シドニーオリンピックで高橋尚子や田村亮子が金メダルを獲得・南北朝鮮統一に向けて金大中と金正日が初首脳会談を実現・二千年札や500円硬貨の登場

11代目会長（平成13年） 後藤 興一 10期 陶芸 会員数64名

「戦」  
・アメリカ同時多発テロ事件発生・対テロ戦争・高橋尚子やイチローが戦いの末に大記録を樹立

12代目会長（平成14年） 相宮 邦利 12期 美術 会員数68名

「帰」  
・北朝鮮による拉致被害者が帰国・日本経済がバブル以前の低い水準に戻り、昔の歌や童謡のリバイバルがヒットし「原点回帰」の年

13代目会長（平成15年） 伊藤 久雄 13期 生活A 会員数80名

「虎」  
・阪神タイガースの18年振りのリーグ優勝・「虎の尾を踏む」ようなイラク派遣問題

14代目会長(平成16年) 伊藤 孝志 14期 地域 会員数92名

「災」 ・新潟県中越地震の発生・浅間山の噴火・日本各地で台風や豪雨、猛暑などの相次ぐ天災「禍を転じて福となす」の意味も込めて

15代目会長(平成17年) 石黒 勇 15期 文化B 会員数97名

「愛」 ・愛知県で「愛・地球博」が開催・卓球の福原愛など「あいちゃん」という愛称の女性が活躍・清子内親王と黒田慶樹さんの結婚

16代目会長(平成18年) 小松原 一 16期 生活B 会員数100名

「命」 ・悠仁親王殿下ご誕生・いじめによる子供の自殺、虐待死、医師不足など「命」の重みや大切さを痛感した年

17代目会長(平成19年) 石田 誠一 17期 生活B 会員数106名

「偽」 ・不二家、赤福、白い恋人など食品偽装表示が次々と発覚・防衛省の汚職事件発覚・年金記録問題の発覚

18代目会長(平成20年) 小倉 靖生 18期 福祉 会員数123名

「変」 ・総理大臣交代(福田武夫から麻生太郎へ)・食の安全に対する意識の変化・物価上昇による生活の変化・世界的気候の異変

19代目会長(平成21年) 菱田 尚宏 19期 地域 会員数124名

「新」 ・民主党新政権の発足・新型インフルエンザの流行・イチローの9年連続200本安打新記録

20代目会長(平成22年) 樋口 順一 22期 園芸 会員数119名

「暑」 ・夏の全国平均気温が観測史上最高を記録の猛暑・チリ鉱山事故で暑い地中から作業員全員無事生還

21代目会長(平成23年) 木村 勝彦 22期 地域 会員数113名

「絆」 ・東日本大震災や台風、豪雨災害など大規模な災害により家族や友人など身近な人との絆を深める・FIFA女子ワールドカップサッカーで日本代表なでしこジャパンが チームの絆を大事にし優勝

22代目会長(平成24年) 樋口 勝利 23期 文化B 会員数108名

「金」 ・ロンドン五輪で過去最多のメダルラッシュ・日本で932年ぶりの金環日食

23代目会長(平成25年) 多川 裕弘 23期 生活B 会員数116名

「輪」 ・2020年五輪開催地が東京に決定・台風被害に対する支援の輪が広まった

24代目会長(平成26年) 山田 晴久 26期 環境 会員数114名

「税」 ・消費税が17年ぶりに引き上げられ8%に・消費税増税に伴い国内総生産(GDP)が落ち込む

25代目会長(平成27年) 森 晃 27期 文化A 会員数99名

「安」 ・安倍内閣による安全保障関連法案の成立・世界で頻発するテロ事件や異常気象等、人々が不安になった・建築偽装問題やメーカーの不正が発覚し、暮らしの安全が揺らいだ・芸人とにかく明るい安村の「安心してください」のフレーズが流行

26、27代目会長(平成28、29年) 水野 勇 28期 生活A 会員数118、117名

「金」  
H28 ・リオ五輪で日本人選手の金メダルラッシュ・イチロー通算3000本安打の金字塔を樹立・マイナス金利初導入・シンガーソングライター(ピコ太郎)の前身金色衣装が話題になった

「北」  
H29 ・北朝鮮の度重なる核実験ミサイル発射問題・高校生史上最多本塁打記録保持者清宮幸太郎選手が北海道日本ハムに入団し、大谷翔平選手が退団してメジャーに・九州北部集中豪雨・北海道のジャガイモ不作

28、29代目会長(平成30年、令和元年) 伊藤 守和 30期 園芸 会員数100、101名

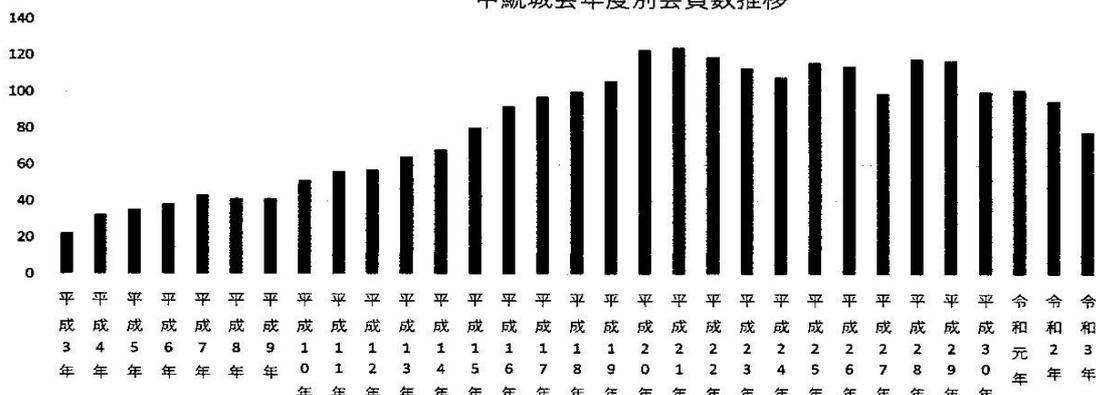
「災」  
H30 ・大阪北部地震・西日本豪雨・台風21号・北海道地震

「令」  
R1 ・日本の古典からの出典が初めてとなった元号・日本各地で豪雨災害や台風被害が頻発、警報や避難勧告の発令が相次いだ・法令改正によって消費税が8%から10%になり、軽減税率制度導入された

30、31代目会長(令和2、3年) 岩瀬 富美子 32期 地域A 会員数95、78名

「密」  
R2 ・コロナに始まってコロナで終わる・はやぶさ2号が6年かけて二回目の小惑星リュウグウの砂を採取してカプセル帰還成功

中継城会年度別会員数推移



# 「中鯨城会30年の歴史を考察」

2008(平成20)年度 会長 小倉 靖生 (18期 福祉)



草創期は0を1にすることから始まる、少ない人数の場合各個人の熱意と協力で成長していかなければならない。

平成3年在校生を含む22名で中鯨城会が発足、翌年には「つくも」の参加決定に会員全員が協力していたことは特記する値のものです。現在は希望者が2班に分かれて行っています。

外に丸の内中学校生との交流会・現在でも行われている福祉専門学校との交流会、料理教室の開催等先輩方の情熱で会を維持し努力したことに敬意を表したい。

成長期、平成18年会員数は110名、事業を1から2以上に大幅に拡大を計る事が大切である。

会員に対して18年度より3年間アンケートを実施した結果、講習会・講演会・講座、「中鯨城会だより」等の拡充、5つの同好会設立で会員の半数が参加、生がいのある生活を目指した。

中区だけが行われていなかった作品展を開催、目を見張るほどの個性ある作品が多数出品され観客に好評を博した。

事業を拡大させることが出来た最大の要因は、名古屋市安心・安全・快適条例に毎年参加、多額の助成金を得たからです。

この助成金を基にロゴマーク入りベストを調達。マークは中区の中を表すと同時に、世のなかに愛を振りまいて飛ぶ鳥をイメージしてデザイン化した。

それはボランティア精神の姿でもある。

街の美化清掃活動で全員ベストを着て多数が参加、繁華街が綺麗になった。

商店街の方・通行人の皆さんには中鯨城会の活動が十分認知されたのではないか。

又街の美化は清掃だけではない、自分自身の心も美化しているという意味でもあり、多くの会員が参加していることに大きな意義があると思います。

他事業にもこのベストが活用されている。

更にボランティア活動では老人施設の祭り・こころの絆創膏キャンペーン・女子マラソンボラの参加。楽しくなる新年会・忘年会・新入会員親睦会の開催等、行事がさらに増大したが、最後に思いもかけないコロナ禍で1年以上活動が停止して会員数も減少、大変残念な年になりました。

令和3年からは**改革期**として捉え、アイデアとイノベーション(変革)を行う。

楽しく出来るものは何か・楽しくする方法はないか・皆で考えよう、創り出そう！変化させよう！情熱によって魅力ある会に再出発しよう。

数十年先には**拡大期・成熟期**と続くかと考えられますが、40周年に向かって中鯨城会の「**理念**」を30周年記念として作りませんか、又次期総会までに新しい施策を皆さんも提案して行きましょう。

## 「中鯨城会30年に思うこと」

2010(平成22)年度 会長  
樋口 順一 (22期 園芸)



今から10年前、中鯨城会に入会して2年目、会長を引き受けることになった。今年は20年目なので、記念になること企画しなさいとのご宣託。設立当時の事を知っている5期以前の人にはほとんどいない。10期以前の人達や元会長などとの食事会を企画したり、他の区会の情報を集めたり、一年かかって中鯨城会の歴史を整理することができ、先輩たちの苦勞を感じつつ、中鯨城会設立20周年の記念の式典と特集号を発行できた。

この10年間の最も特筆すべきは、平成26年の『つくもボランティア』の名古屋市長賞受賞であろう。民間社会福祉功労者に、毎年100件程度の「市長感謝」が発行され、9年前に「感謝状」を受賞している。その後の活動が再度高く評価され、最上級の「市長表彰」となったもので、毎年数件しか受賞しない大変名誉な賞である。これはつくも入居者や家族にとって、我々の活動が憩いの場所として期待され喜ばれ高く評価されている結果と思います。

学生募集数の増と授業料の値上げを境にして、鯨城は変わったと感じます。定員未達のクラスの続出、半数にも満たないクラスまで。そして途中退学する人が多数。極めつけは区の中鯨城会への入会者の極端な減少。我々の時代は、数倍の倍率を乗り越えての貴重な、かつ誇り高い入学であったが、高額授業料を払えば、誰でも、いつでも、好きなところに入学できる世界は、意識の上で全く別物なのだろうか？ コロナの蔓延で制約のある中、40周年を目指して、後輩たちの活動に期待したい。

## 「NPO法人化の波」

2013(平成25)年度 会長  
多川 裕弘 (23期 生活B)



平成25年4月に中鯨城会の会長に選出されましたが、以前から少しずつ腎臓の機能が衰えてきており、その年の6月から週3回4時間の透析を受ける身になりました。中鯨城会の仕事も、十分果たせなくなり、多くの部分を副会長の青山様に助けていただきました。

母校の鯨城学園は、平成23年10月に行われた「名古屋市版事業仕分け」で廃止の判定を受け、一時は存続の危機に面しましたが、学生数や授業料などを見直し再出発しました。

この流れを受け、鯨城会も市民に広く鯨城会を認知してもらうため「NPO法人化準備委員会」の設立が承認され、鯨城会のNPO法人化の検討がなされるようになりました。NPO法人化については、そのメリット・デメリットについて多くの意見が出されました。

私個人としては、厳格な書類作成や会計処理のため専従の職員・事務局が必要なこと、中区鯨城会の会員の多くは第2の人生を豊かにする仲間作りを望んでおり、厳格なNPO法人化による活動は望んでいないとの考えを持ち、設立には反対でした。

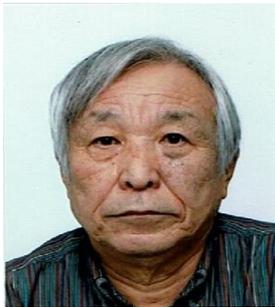
各区の鯨城会でも、NPO法人化の是非が問われ、一時は、鯨城会が分解するのではと思われましたが、結果としてNPO法人化はなされませんでした。



総会懇親会でのハーモニカ演奏

## 「寄稿文 中鯨城会30周年」

2014(平成26)年度 会長  
山田 晴久 (26期 環境)



中鯨城会30周年おめでとうございます。本来なら皆様と盛大にお祝いできるはずが、コロナ禍の為残念ですが、何も出来ませんでした。

私は中鯨城会には色々思い出があります。元々鯨城学園へ入りましたのは仕事も終えて何かしたいと退屈しのぎの軽い気持ちでした。

入学からは沢山の友達が出来、勉強するよりも、旅行、ゴルフ、カラオケ等娯楽、趣味のお付き合いが多く、生活がガラリと変わりました。

中鯨城会に入会した時の総会は海外旅行の為欠席いたしました。そしたら欠席裁判?…私は副会長に任命されていました。「まあいいや」と思いましたが、その一年後多川さんより「会長をお願いします」と言われ、一度はお断りしましたが、熱心に口説かれお引き受けした次第です。

就任し皆様の応援も頂き、始めましたら案外面白く色々な行事にも積極的に参加し、又他クラブの行事にも顔を出し、他クラブの会長さんとの交流も出来ました。

思い出の中の一つですが、毎年鯨城学園を卒業したら各区の鯨城会へ何人かが入られます。(必ず全員が入会ではありません)我々が熱心に勧誘しその時は中区卒業生(28期生)19名中17名の生徒が入会されました。約90%の入会率です。後にもう一名の方も入られました。今もその方達が一生懸命頑張ってみえます。

私は思います、我々高年者は沢山の友人を多く持ち、趣味を持ち、色々な行事に積極的に参加し、健康に留意して楽しい人生を過ごそうではありませんか。

最後にコロナ禍で大変ですが、必ず終息する時が来ます。中鯨城会がいつまでも、いつまでもご発展する事をお祈り申し上げます。

# 「中鯨城会よ いつまでも」

2015(平成27)年度 会長  
森 晃 (27期 文化)



コロナ禍で迎えた30周年おめでとうございます。  
私も鯨城学園、鯨城会と縁を頂き10年を迎えます。  
過ぎ去っていく月日はあっという間ですね。

私が入った頃の鯨城学園は倍率も高く、中々入れ  
なかったものです。

運よく入学できた学科は文化学科、クラブは太極拳、学生会の文化委員に  
も選ばれました。

体育祭に文化祭「こんな事」と思いながらも、クラスの皆で力を合わせ練習  
し上手く行った時の達成感。戸惑いもありましたが楽しく過ごした2年間で  
した。

卒業後迷わず鯨城会に入れて頂きました。最初の年は作品展の担当でし  
たが、2年目になって会長に指名され、戸惑いながらも皆さんの協力を得、  
無事大任を果たすことが出来ました。

私の日常は鯨城会と共に有ります。したがって昨年度は鯨城会の行事が  
すべて中止となり、寂しい巣ごもりの一年でした。

この鯨城誌が皆様のお手元に届く頃には、コロナ禍は終息しているでしょ  
うか？

## 「10年あまり」

2016(平成28)年度・  
2017(平成29)年度 会長  
水野 勇 (28期 生活A)



2010年ポカポカ春、長い間続けてきた仕事から解放され、やっと自由な時間が持てるようになり、ホッと。仕事中はそれなりに厳しく忙しかったけれど、今から思えばよく続けて来られたなあと、たぶん若かったのだ。

2013年ポカポカ春、晴れて鯨城に入学。その前は雑事がいろいろあったので、入学後は自分で自由な時間が決められると想像していましたがそうでもなくなり、どちらかと言えば楽しみ系の濁流と忙しさに押し流されていました。

多くの人と出会い、知らなかったことを笑いと一緒にいっぱい教え助けてもらいながらあちこち出かけました。そのあと今もこの様に元気で居られるのは、周りの皆さんたちにいっぱい支えて頂いたお蔭なので、「皆さんにとっても感謝」しています。

そろそろ、高齢に追い越されない内にあちこち旅行に出かけ始めたら、突然「コロナ」で両足にとっても重たいおもりが縛り付けられ、思うように身動きが出来ず、とてもぎこちなくなっていました。それにお喋りと美味しく食べられるはずの口とお店までも開かず。でも、その内に静かになって来るだろうと思いながら、皆さんと一緒に楽しみにしていた「中鯨城会30周年記念」までもついに延期になってしまいました。

皆さんがこれを読まれる頃は「コロナ」がどうなっているのか分からないけれど、早くワクチン打ってすっきりと気楽になり、いつか「あの頃は大変だったねえ〜」と、笑いながら話し合える日が1日でも早く来ますように。「皆さん、その日が来るまで一緒に我慢しながら、頑張ろうね！！」

## 「30周年を迎えて」

2018(平成30)年度・  
2019(平成31/令和1)年度 会長  
伊藤 守和 (30期 園芸)



中鯨城会も諸先輩の努力のおかげをもって、30周年の節目を迎える事ができました。

平成3年初代会長服部正喜氏に始まり、園芸3代、生活6代、陶芸2代、文化6代、美術1代、地域4代、福祉1代、環境1代と繋がり、園芸が節目で関係しているのも不思議な感覚です。

令和2年度の中鯨城会はコロナ感染症にはじまり、それが収束しない中、30周年行事实行委員長を賜りましたが、今年予定した30周年記念式典はコロナ感染症のため来年に延期となりました。

会員の皆様には7月に「中鯨城会だより第40号」を広報委員に協力いただき「30周年記念号」として発行いたします。

中鯨城会の会員が年々減る中、中鯨城会が益々発展するには皆様のご協力が必要です。魅力あるイベントを企画しますので、こぞってご参加をお願い致します。

会員皆様のご健康とご繁栄をお祈り申し上げます。

# 会員投稿

## 「縁なればこそ人の生きがい」

浅井 康洋 (22期 陶芸)

入会后早や十二年、名簿順でも上位になり、今さらながら年月の経つのを感じつつ、コロナ禍で外出もままならない毎日です。

入会当初は体力もあって美化活動や社会見学等に参加していたが、次第に体力、知力それに気力の衰えにつれ、このところは多くの会員と出会える総会、忘新年会への参加と趣味の作品展の出品は続けております。

趣味で相撲甚句を習っていることから、総会後の懇親会などの余興で唄う機会を頂き、つたない唄ですが披露しています。相撲甚句はあまり聞き慣れない節回しの唄ですが、複式呼吸で腹から大声を出すので、ストレス解消や健康維持にも良いことからNHKの教室に通っています。相撲甚句を唄う時には、皆さんに両手を叩いて「アードスコイドスコイ」「ホイ」と合いの手を入れてもらうことで、一体感が生まれるのが唄う喜びでもあります。

会員の中に名古屋市のいきいきサロンや会社のOB会の世話役の方から相撲甚句の依頼もあって発信のチャンスにも恵まれています。

中鯨城会を通じていろいろな方と知り合うことが出来、「縁なればこそ人の生きがい」の如くこれからもこのご縁を宝物として、まずは健康第一にネンネンコロリとならぬようピンピンコロリでハイサイナラの余生を願ってやみません。



(上) 中鯨城会総会懇親会(22期羽根さんと共演)

(右上) 相撲甚句東海大会

(右下) OB会総会後の懇親会



## 「この頃思う事」

成瀬 雅子 (28期 文化A)



鯨城学園での2年間は大変有意義だったし、中鯨城会も行事等楽しい思い出がいっぱい。

しかし想定外も想定しなければいけないという事を、今回のコロナ禍で思い知らされました。これからのワクチン接種等で年内にある程度収束すると期待しています。

日常生活に制約はあっても、出来るだけ前向きに暮らしたいと思っています。

中鯨城会ではグランドゴルフと絵手紙同好会に入れてもらいました。しかしグランドゴルフは現在活動を休止。絵手紙も人数が減り寂しい限りです。皆さんに参加して頂けると嬉しいです。

他に「歌おう会」(鯨城卒業生誰でも可)や川柳を休み乍らも続けています。

囲碁やマジック等も関心はありましたが、挫折してしまいました。(トホホ…)

永い人類の歴史からみるとアツという間の人生。これからの一日一日を大切にしなければ、という思いが強くなってきています。

でも現状はのんびんだらり…困ったものです。

こんな私にどなたか”活”を入れてください。

### ◇成瀬さんの作品◇

- ・ マイペース 余生は人と 比べない
- ・ オジサンも 5人も寄ると 姦しい
- ・ 苦手です 言いつつ妻はしゃしゃり出る
- ・ 似合うけど 値段が合わぬ 試着室

# 「食生活の改善で、コロナ・がん・ 認知症を予防しましょう」

山川 富久 (28期 福祉)



## 老化、病になるのは何故か？

人は体の成長と共に、常に細胞分裂を繰り返し、次々と新しい細胞をうみだしている。20歳を過ぎる頃、成長速度は緩やかになり、加齢と共に新しく生まれる細胞が減少する。食事でエネルギーを取り、腸で栄養吸収し、肺で酸素と共に血液に栄養素として全身に届けられる。

老化の原因は体の中で作られる「酸化」と「糖化」である。この二つを作るのも無くすのも食生活であり又生活習慣の在り方である。「酸化」は体内で出来る活性酸素で細胞や組織を酸化させ、機能低下させて老化、病を発生させている。活性酸素発生の原因は酸素、紫外線、食品添加物、過食、大気汚染物質など、口や鼻から体内に入った食生活が原因である。「糖化」は食生活に関係する食べ過ぎ、飲みすぎ、食事の食べ方、食事の乱れで血糖値が高い状態が続くと、細胞のタンパク質と糖質が結合して、AGE（終末糖化産物）が細胞を悪化させて、老化や病の体にさせる。

## コロナ、がん、認知症を予防するには？

体内の活性酸素の働きを弱くする事、抗酸化作用のあるファイトケミカルの野菜果物に含まれる色素、香り、苦味、辛味、粘り、あくなどの成分が活性酸素の働きを弱める。卵や大豆製品など良質なタンパク質で、細胞を丈夫にする事。がんは細胞の病、認知症は脳の神経細胞の病。二つの病の予防は、酸化と糖化を防ぐための食生活改善が必要。人の体の基本は細胞の働きが良いか否か、新陳代謝を良くするのは血液の流れで、血液により細胞に酸素と栄養素が送られてくるから、弾力ある血管の中から糖質や脂質の無い血液が全身に届けられる事が理想となる。動物性脂質を摂りすぎコレステロール値が高く、動脈硬化になり血流が悪くなって、がんや認知症、生活習慣病が発症する。そこで魚油のDHA、EPAの脂肪酸は動脈硬化の進行を抑えたり、血栓ができるのを防ぐ、また脳の神経細胞を活性化させ認知機能や記憶力を高める効果がある。脳は大半が脂質で出来ている。良い油は脳の神経細胞を修復する。良い油とはオメガ3脂肪酸の亜麻仁油、シソ油、エゴマ油、鰯鯖さんまなど。オメガ9のオリーブオイルを料理に使うと、脳や体の動脈硬化予防になる。脳のエネルギー源はブドウ糖だけである。糖質を摂りすぎると血糖値が上がるので、果物やスイーツは夕食には食べないよう。

## 高齢者の食事法は何か？

昔ながらの和食で塩分控え目。オリーブオイル、赤ワイン野菜、魚介類の地中海食。野菜類を加熱してスムージーやスープにして飲む。きのこ、海藻を食べ腸内環境を良くして免疫力をUP、市販の揚げ物を食べ過ぎない。いつも満腹だと長生き出来ぬ。朝、昼、晩の食事配分は3:5:2が理想。

# 会員のひと言

## 松井 香保里(16期 文化A)

大先輩の思い出。 絵手紙同好会へは10年ほど前に、里の母がホームに入り、せめて絵手紙でもと絵心もないのに入れていただきました。8期の中井周三氏が、花や果物を画材に持参下さり、軽やかに絵筆を走らせ、あっという間に5,6枚机の上に並べました。親しみやすいやわらかな色使いに魅せられ、つたなくも続けてきました。ハガキ1枚に心遊ばせコロナ禍終息を待つ。

## 青山 香代子(21期 健康)

いつもお世話さまで、有難うございます。今はまだ治療中ですが、又楽しいハイキングクラブに参加できること思いつつ頑張っております。

## 羽根 博雄(22期 陶芸)

コロナで太極拳や陶芸も5月は中止です。はやく自由な日が待ち遠しいです。

## 澤田 律子(23期 美術、34期 園芸)

今年3年目の園芸学科をやっています。学校での講義はできませんが、農園での畑仕事を楽しんでます。種を植え苗を植え、次から次と色々な野菜が取れ、新鮮でとても美味しいです。

## 高木 義博(25期 生活B)

中鯨城会の地域は名古屋の史跡が一杯ある。何年か前「名物を食べながら大須を知ろう」史跡巡りを実施。大須ういろう、天津甘栗、天むすを食べながら、大須にある三つの古墳、大須観音境内にある5つの記念碑、萬松寺、総見寺(織田家に関係する)、清浄寺、萬年寺(矢場)や尾張藩士達が「矢の射ち」練習をした跡(矢場町の語源)を巡った事を思い出します。\*企画し案内するのも楽しかったです。

## 斉藤 要一(26期 国際)

中区美化清掃活動に参加して 自分個人ではゴミ拾いを始める勇気はありませんが、中鯨城会のイデタチで仲間と御一緒にやることで収集活動ができました。自分の住んでいる地域を清掃することで、自分を内外からリフレッシュでき、10年間参加できました。今後も体力が続く限り参加したく思っています。

## 島田 寛子(26期 健康、36期 国際)

1回目、26期の健康学科でクラブも学科も一日も休まず、とても楽しかったです。記念品ももらう。2回目入れるようになってからは思う学科に入れず、今回36期国際学科に合格しました。新型コロナの事もあり心配ですが、2年間頑張ります。どうぞよろしく願います。

### 鈴木 賢一(27期 生活A)

独居老人3年目。明日は「母の日」。母親が2年前に97才で死去。一周忌は親戚一同参加。三回忌は二人の息子とその家族だけのコロナ法要。今コロナ騒動2年目真っ只中。大人の真髓が試されている。

### 戸田 くみ子(27期 福祉)

今日行く用事・日常大きな声出せる(歌える)日、待ってま～す。

### 荒川 萬里子(28期 国際)

健康麻雀の教室に入れて頂きました。“新しい趣味”？に挑戦する事は楽しいのですが、用語が覚えられなくてホトホト困っています。(笑)

### 今井 ひろ子(28期 生活B)

緊急事態宣言が出て愛知も500名越えの感染者。ワクチンは6月まで待ちます。早く自由に出歩けるように、日常が戻りますように祈ります。

### 山川 富久(28期 福祉)

骨折で得た健康法。体の姿勢を整え、腹式呼吸し食は腹八分目で、身体をよくほぐして動かす。気持は悔やまず、笑い、楽しみ、腹を立てずに感謝する。体内を温め良く眠ること。私の人生こんなもの、生きてるだけで儲けもの、人生楽しんだもの勝ちだ。

### 大島 照代(29期 文化A)

中区から幹事として出させていただき、鯨城会の役員として16区フェスティバルの担当者としていろいろな方と出会い、楽しく過ごさせていただきました。

### 皆吉 武治(29期 文化B)

はしご酒がなつかしい。現況は、はしご医者が続く状況です。それ程深刻な状況ではないのですが、老齢(85才)のせいでやむを得ません。一日も早く皆さんにお会いできる日を楽しみにがんばっていきたくて思っております。

### 朝日 英子(30期 文化B)

地球レベルのコロナ感染が長期間続いているこの状況は、かつて経験したことのない、何とも心落ち着かない毎日の連続です。  
今まで出来たことが制限される。先行きに見通しが立たない。自粛生活がこうも続くと激動の歴史を今まさに体験しているという実感がわきます。

### 石原 佳子(31期 地域)

コロナウイルスによる「緊急事態宣言」の中、予防接種が始まり、明るい先が見えて来ました。これからの楽しい事を考えて、今を乗り越えたいと思います。

# つくもしぽーと

## 祝・30周年記念号

つくもボランティアは中鯉城会が発足した翌年4月にスタートし今や中鯉城会の代名詞ともなっています、途中継続が危ぶまれる事が多々有りましたがメンバーの強い信念の下、今日まで続けることが出来ました(残念ながら去年の3月からコロナ禍で中止を余儀なくされています)。

### 【歴代代表】

初代代表	平成4年～5年	服部正喜
2代代表	平成6年～8年	鬼頭 廣
3代代表	平成9年～12年	桑原嘉寿枝
4代代表	平成13年	後藤興一
5代代表	平成14年～16年	黒田 博
6代代表	平成17年～22年	伊藤久雄
7代代表	平成23年～27年	樋口順一
8代代表	平成28年～	森 晃

### 【表彰の履歴】

平成10年	社会福祉協議会表彰
平成12年	愛知県知事表彰
平成14年	名古屋市中区長表彰
平成18年	名古屋市長感謝状
平成26年	名古屋市長表彰



「平成5年9月10日」奥様ジャーナル掲載

### 【つくも歌壇】

我が髪のとみに薄きが気になるにて  
自分の中の老いと向き合おう  
二八期・福祉  
山川富久

### つくもの小窓

#### 「地域包括ケアシステム？」

高齢化社会がすすむ中・高齢者は可能な限り住み慣れた地域や自宅で最期を迎えたいと望む人が多いようです。自立した生活を最後まで送るには日常的な生活支援が必要です、そこで地域における「住まい・医療・介護・予防・生活支援」の5つのサービスを一体的に提供できるケア体制を構築しようと言うのが地域包括システムです。



つくもボランティアグループ

代表:森 晃

☎090-3449-1963

# こんなイベントがあります

令和3年7月～12月

月	日	事業内容	場所・内容	ボランティア
7月	2日	中鯨城会だより第40号30周年記念号発行		
	11日	美化清掃活動②	栄地区	○
	14日	社会見学② ー中止ー	名古屋地方裁判所	
8月	6～8日	「デーサービスなか」夏まつり	在宅センター	○
	22,23日	「東別院御坊夏まつり」ー今年は不参加	東別院	○
9月	8日	こころの絆創膏キャンペーン	栄周辺	○
	23日	作品展 作品搬入	名古屋市資料館	
	24～26日	第15回中鯨城会作品展		
10月	2日	鯨城会 鶴舞清掃キャンペーン(予備日9日)	鶴舞公園	○
	7日	社会見学③ 新見南吉と彼岸花	半田	
	10日	美化清掃活動③ 古沢公園	金山地区	○
	13日	第20回16区対抗GGフェスティバル	庄内緑地公園	
	21日	鯨城会第40回公開講演会	鯨城ホール	
11月	2日	第3回16区フェスティバル	千種スポーツセンター	○
	6日	鯨城会 堀川清掃大作戦(予備日13日)	伏見柳橋周辺	○
	17日	地域活動講座 35期生/36期生	鯨城学園	
12月	4日	(委員会のあと)忘年会	未定	
	12日	中鯨城会だより第41号発行 美化清掃活動④ 矢場公園	栄地区	○

注) 各行事、事情により予定の日程、内容が変更となる場合があります。  
毎月の行事案内でご確認下さい。

## 編集後記

本号は30周年記念号として、歴代の会長及び会員の皆様に原稿をお願いしました。快く原稿を寄せて頂いた皆様に心よりお礼を申し上げます。  
昨年からはじめたコロナ禍、昨年度は全ての行事がキャンセルとなり、また今年4月に予定した30周年記念行事も延期の止むなきに至りました。  
既にワクチン接種を終わられた方も多いと思いますが、今暫くはコロナ禍の早期収束を願いながら、ウイズコロナの生活を続けたいと思います。

(和氣 記)

発行 中鯨城会・名古屋市高年大学鯨城学園

発行責任者 中鯨城会会長 32期 岩瀬富美子

30周年記念行事実行委員長 30期 伊藤守和

広報担当 32期 杉浦孝和 32期 長井淳子

28期 和氣憲夫



名古屋市高年大学鯨城学園  
中鯨城会