

中鯨城会だより

第44号



表紙裏の説明をご覧ください

2023年7月

発行 中 鯨 城 会

名古屋市高年大学鯨城学園

目 次

34期生 新入会員の皆さん	3 ~ 5	ページ
同好会 募集中	6 ~ 9	ページ
皆さんの投稿	10 ~ 26	ページ
2023年度事業計画	27	ページ

大須 三輪神社



今年の干支が「卯年」のため、お正月には左写真の様にとっても長い行列ができていました。

通称「うさぎ神社」と言われており、境内には御影石で作られた「幸せのなでうさぎ」がいます。三輪神社のご祭神である大物主神は大国主神と同じ神様といわれており神話「因幡の白兔」(いなばのしろうさぎ)で有名な神様です。



「大物主大神」は祈願すると、縁結び・家内安全・交通安全・厄除けなど幸福をもたらしてくれると言われていています。うさぎは大国主神の使いとして人に福をもたらし、ぴよんぴよん跳ねることから運気を上げ、また長い耳は福を集めるともされています。

なでることで幸福がいただけ、なでた部分の痛みを和らげてくれると有名です。



寛文8年(1668)尾張徳川家が京都の蓮華王院(三十三間堂)で威信をかけて競った通し矢の矢場修練場が当神社の境内に造られ、地下鉄駅名が「矢場町」と呼ばれるのも、ここに矢場があったことに由来しています。

4月から新しく中鯉城会に入会された 34期生の皆さんです



大口 隆史

学 科 : 音楽 B
クラブ : 観て知る広報クラブ
趣 味 : カメラ カラオケ クラシックカー
現在 あいちシルバーカレッジ 名古屋A文化教養学科



白柳 みゆき (しらやなぎ)

学 科 : 健康A
クラブ : 郷土史クラブ
趣 味 :



鈴木 一雄

学 科 : 音楽A
クラブ : ハイキングクラブ
趣 味 : 音楽鑑賞、DIY、ウォーキング



坪田 恵美

学 科 : 福祉
クラブ : フラダンスクラブ
趣 味 : 温泉めぐり



平野 一恵

学 科 : 健康A
クラブ : 旅行クラブ
趣 味 : 旅行



南 知子 (さと子)

学 科 : 地域B
クラブ : 英会話クラブ
趣 味 : 卓球、ダンス、映画鑑賞、Piano演奏

大口隆史 (34期 音楽B) 観て知る広報クラブ

〇〇〇〇火災保険会社を定年退職後、ワシントンホテルの駐車場の管理をいたしました。それから市の自転車保管場所の管理人を7年ほど勤め70歳になって仕事を全て辞めました。

鯉城学園を4年かけて(コロナ渦のため)卒業してシルバーカレッジに入学させて頂きました。(名古屋A文化教養学科)

これからも、皆さんと有意義な時間を持てたらと思っています。

白柳 みゆき (しらやなぎ) (34期 健康A) 郷土史クラブ

今年卒業して中鯉城会に入会しました白柳です。

6年程前に静岡県浜松市から名古屋にまいりました。今年は大河ドラマ徳川家康が放送され 岡崎、浜松と地元は大いに盛り上がっています。

浜松には「やрмаいか精神」と言った言葉があります。これは「やってみよう」「やってみようじゃないか」と言った意味でしょうか？

世界的な企業も小さな地方都市から生まれています。私もこの精神に倣いと言ったら少し大袈裟ですが、中鯉城会に入り地元の皆様と知り合い、何かお役に立てたらと思います。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

平野 一恵 (34期 健康A) 旅行クラブ

私は鯉城学園 34期、4年間 心身共にすこやかに楽しくすごさせて戴き、ありがとうございました。

このたび中鯉城会でお世話になる事になり、健康寿命をできるだけ伸ばしたいと思っています。よろしく お願いします。

南 知子 (さと子) (34期 地域B) 英会話クラブ

名古屋に来ましてまだ6年目です。

鯉城学園での4年間(コロナ禍2年間)で仲間が出来、名古屋の様々な事を学び、知ることができました。

今後ともよろしくお願い申し上げます。

鈴木 一雄 (34期 音楽A) ハイキングクラブ

34期生として今年度より中鯨城会の一員となりました。
70歳まで会社員として働き令和元年4月末に学園に入学しましたが、1年生の3学期にコロナ禍の為4年かけて卒業しました。
趣味は音楽鑑賞(特にクラシック音楽)と日曜大工(DIY)及びウォーキングです。
今後の抱負としているテーマは、里山を通して「共生と循環型社会の在り方を考える」と言うことです。そのため今年度当学園を卒業と同時に東海シニア自然大学1年生として里山保全の問題について学んでいます。

坪田 恵美 (34期 福祉) フラダンスクラブ 三重県出身

特定施設入居者生活介護/介護付き老人ホーム 在職中
施設長をさせて頂いています。

- ・介護支援専門員
- ・介護福祉士(国家資格)
- ・権利擁護推進委員
- ・福祉用具相談員
- 等 他、資格取得有



色々学び、知識の向上を との想いで鯨城学園・福祉に入学しました。
講義はどれもこれもすぐに役立つ内容ばかりでした。
特にドクターの講義は人気があり質問が止まらない時は、続きは病院に行ってください(笑) と担任が助言を出される事もありました。勉強になりました。

クラブはフラダンス。
それはそれは楽しい時間でした。仕事の疲れが一気に吹き飛びます。
介護施設へのボランティア活動は高齢者様達の笑顔もたくさん頂いた。
そして皆様から

- ・又来てちょ♪
- ・どえらい良かったよ♪
- ・気い付けて帰らよ♪

この言葉に何故か目頭があつくなる。
こんな事があるから
ボランティア活動やめられない(笑)



微力ながら皆様のお役に立たせて頂ければ嬉しいです。

ボウリング同好会 募集中

ボウリング同好会代表：和氣明美、堀田友三郎

連絡先：和氣明美 携帯 090 - 9936 - 9725

中高年が気軽に楽しめるスポーツとしてボウリングが注目されています。「力より技」が重要で、高齢になってからもスコアを伸ばすことができるので、80代、90代でプレーする人が増えつつあるそうです。日本ボウリング協会が発表した長寿ボウラー番付で最高齢は男性98歳、女性97歳の方が毎週投げてみえます。筑波大学教授の田中喜代次氏（スポーツ医学）によると、高齢者がボウリングをすることで筋力や関節の可動域を維持するなどの効果が期待され、心肺機能も維持されるそうです。昔、やったことある方だけでなく初めての方もボウリングを始めてみましょう。

1. 実施日時：現在は3か月に一度の同好会実施：練習は随時
(令5年度は6月、9月、12月、2月第2水曜日を予定しています)
2. 場 所：ディグワールド名古屋
名古屋市中川区松重町4-35 タイホウ名駅南ビル7階
堀川沿い日置橋西 TEL-052-228-7762
最寄り駅：地下鉄大須観音駅（620m）徒歩12分
：市バス水主町下車3分（名駅18、名駅19、栄22系統）
3. ゲーム数：3ゲーム
4. 参加費：シニア3ゲームパック1,500円 貸し靴必要な方は別途400円
5. 場所地図



駐車場は7時間まで無料です。

地下鉄「大須観音」から歩12分

市バス 栄22系統 名駅18系統

栄23系統、名駅19系統

いずれも水主町下車徒歩3分

★ 注：上記 1. 実施日時で、9月のみ第1水曜日に変更となります。

絵手紙同好会 募集中

幹事：28期 山川富久
090-7438-0660

毎月第2・第4 木曜日

時間：10：00 ～ 12：00

場所：中在宅サービスセンター 3階ボラ
ルーム

内容：絵手紙が好きな人同士が集まり、
楽しく描いています。講師は居な
いので皆で教えあいながらの活動
です。ご了承下さい。

持物：各自で画材用具（水彩絵の具）を
準備、水分など。



ハイキング同好会 募集中

仲間作り・健康作りのためハイキングを楽しみましょう！
雨の場合は中止にします。

毎月第1・3日曜日

午前9時30分から東山動物園入口信号前のコアラ石碑に集合して
東山1万歩ハイキングコースを2時間で散策しております。
参加・不参加の連絡はなし当日集合時間までに集まった人
数で（毎回10名位）開催しています。友人でも参加可
能です。当日の予定・体調次第で半分で終了も可能
です。ハイキング終了後には公園近くの美味しい
和食ランチへ希望者で行きます。会員の皆様の参
加をお待ちしております。



代表幹事：22期 羽根博雄 携帯電話 090-4266-2786
幹事：17期 石田誠一 27期 戸田くみ子



中鯨城

カラオケ同好会

カラオケは演歌療法で健康寿命を高める

70歳を過ぎるとあちこちにガタが来るけれど演歌と出会い、おかげ様で体調がいい。演歌療法で効果を高める「腹式呼吸」深く息を吸いながら、ゆっくり吐き出して腹をへこませる呼吸法、そして複式発声ができるようになれば自然と歌がうまく



鶴舞公園 花見会

春は桜の花見会・秋には北陸一泊カラオケ旅行を行っています。

現在は中区以外のカラオケ団体(名東区・東区・北区)とも交流しています。2月には名東区メンバー合同で下呂温泉に一泊カラオケ旅行の交流会を行いました。

下呂温泉
名東区メンバー
と合同旅行



なり心地のよい「ハイ」な状態になる。歌詞を丸暗記すると「脳細胞が活性化する」現在85歳、新曲にも挑戦、病院・薬知らず、会員も同じように健康そのもの。

お昼になれば各自持参の弁当でミニ宴会?で楽しんでいます。



カラオケボックス

さらに演歌の輪を広げて行くため16区鯨城会団体の設立を目指して、カラオケ大会等で交流していきたい。

健康になりたい人・歌好きの人
集まれ 熱烈歓迎!

練習日時	毎月第2・4水曜日	午前10時～午後3時
練習会場	ジャパンレンターカー	
参加費	200～300円(参加人数により)	
幹事	小倉 靖生 080-3069-7060	

パソコン初心者講座



パソコンで文字を入ると文章が、スマホ・デジカメ写真を修正・加工しチラシを作成仲間にお知らせをする。図形やペイントでお絵かきも出来たインターネットで知識の習得、カラオケの勉強もできて上達した。スマホは答えを探すには大変便利だが、パソコンは指や頭を使い創造していくボケ防止には最適、あなたは必ず若返ります。始めるのは今です！

— 新規パソコン購入希望者は機種選定をアドバイスいたします —

なかパソコン倶楽部

会 場 中区在宅サービスセンター3F

研修日 毎月第2・4土曜日（原則）

10:00~12:00

入会金 1,500円

会 費 1,000円（月2回）

（3ヶ月分 3,000円）

講 師 因幡 富昭 高年大学講師

小倉 靖生 高年大学講師

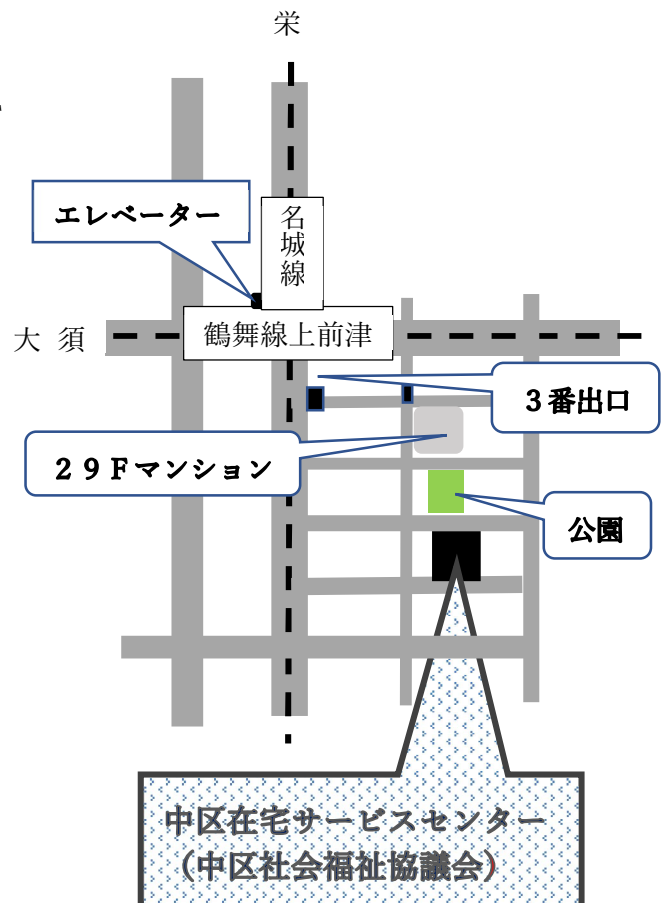
渡辺 正博 27期PC代表

代 表 小倉 靖生 18期福祉

携 帯 080-3069-7060

パソコン教室見学しませんか

電話連絡の上ご見学ください



2023 年(令 5) 4 月 7 日(金)、木曾路 瓦町店で 2023 年度中鯨城会総会・懇親会を開きました。出席は 36 名(男性 19 名・女性 17 名)でした。当日は雨模様で、ちょっと肌寒い日となりましたが、会場内は皆さんそれぞれお話しが弾み、久しぶりにお会いされた方などひと時を楽しんで頂きました。

総会について

最初に堀田会長のご挨拶、そして来賓の中区福祉協議会局長の大原様よりご挨拶を頂きました。その後 34 期新会員 5 名の方から、各々自己紹介がありました。(1 名欠席)続いて、総会の議事に入り議事内容について全て承認を得て総会を閉会しました。

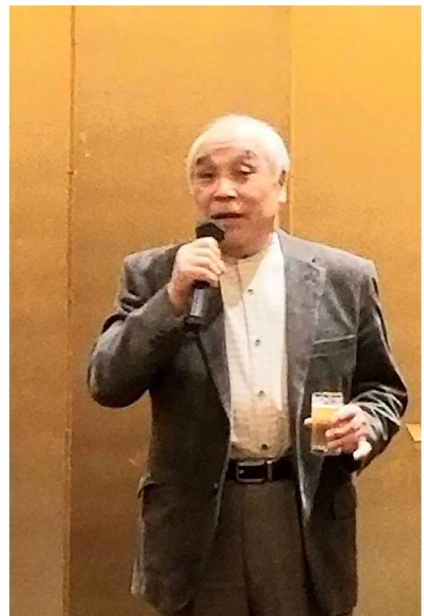
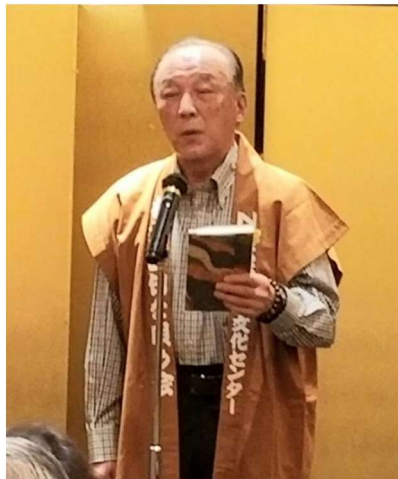
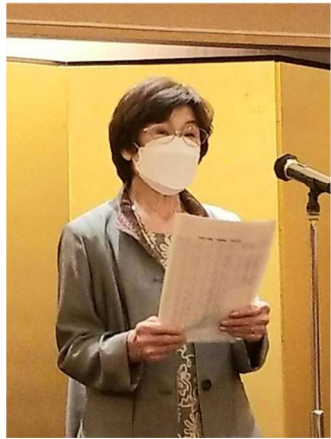
休憩を挟んで、懇親会の開催となりました。

最初は乾杯から入り、18 期小倉さんのご発声で懇親会が始まりました。今回は余興を 2 つ程お願いしました。

- I 28 期山川さんと 33 期堀田さんより素晴らしいマジックをご披露され、
- II 22 期浅井さんから相撲甚句(NHK 相撲甚句唄う会)が唄われ、I・II どちらも皆様から拍手喝采でした。

食事も一段落となって参りましたところで、恒例のイベントでもありますビンゴゲームが始まり、豪華賞品の獲得に向けそれぞれ賞品を受け取り楽しんで頂きました。締め時間が参り、出席者全員で集合写真を撮り、最後に 28 期水野さんの一本締めでお開きとなりました。皆さん、どうもありがとうございました。





3年ぶりの忘年会開催

29期 国際 鈴木守宏

12月2日(金)27名の参加者により「梅の花・栄店」で午前11時45分から午後2時まで開催しました。

最初に、堀田会長からのご挨拶で始まり、続いて、乾杯に26期の山田様からご発声を頂き、この後、懇親会となり、お食事をしながらご歓談に入り、2~3名の方からのご挨拶。

22期の浅井様から相撲甚句を唄って頂き、お相撲さんのあれこれのお話を伺い、違う角度からの相撲の面白さが分かりました。思わぬ、相撲番付表のプレゼントがありジャンケンポンで5~6名の方がゲットされました。私もその一人でした。その後、最大イベントビンゴゲームで多くの豪華賞品??をゲット、あつと言う間に時が参り、28期中川様の一本絞めでお開きとなりました。

コロナの影響で中止が続き、久し振りにお会いされた方々も多く会話も弾み、楽しい時間を過ごすことが出来、最後に全員の集合写真で解散となりました。



16区フェスティバル、準優勝

29期 国際 鈴木守宏

11月に行われ中鯨城会はなんと過去最高となる素晴らしい準優勝でした。競技種目4つにそれぞれ皆が出場し楽しく競技に熱中しました。負けるが勝ちジャンケンポンとカニサン横歩きボール運びは圧巻の強さで、この時点でチーム全員が優勝するかもと思いましたが残念ながら準優勝となりました。和氣リーダー・チーム全員大奮闘でした。

「フレポ&見守り」のアプリについて

30期 朝日 英子

今年の3月に前津福祉会館から同好会の世話人向けに「名古屋市フレイル予防ポイント&見守りアプリ」の説明会がありました。

40歳以上の名古屋市民を対象に、利用料は無料でdポイントがたまっていくという仕組みです。

とりあえず前津フラダンスとして「通いの場」に登録し、数日後承認され、事務局からQRコードが送られてきたので、フラの実施日にそれぞれが読み取るとポイントがゲットできます。その上、万歩計の歩数「0」が続くと見守りアプリが動き出すそうです。

但し、毎日「フレポ」から通知が届き「あなたを見守っています」「歩数を計測しています」とスマホを見る都度表示され「あと何歩歩くと云々」とイロイロ言われるのでプレッシャーを感じる日々となりました。

自分の位置情報も確認できるけど、今のところ使いこなせていません。

これは広まっていくのでしょうか？

大須周辺寺社巡りに参加して

33期 朝日 司郎

侍ジャパンとアメリカが優勝をかけたWBC決勝戦の日。

25℃に近いよく晴れた令和5年3月22日(水)、中鯉城会の社会見学会「大須周辺寺社巡り」に参加しました。

大須観音、万松寺以外の神社仏閣は参拝したことがなく由緒ある寺社がこんなに多くあるのに驚きでいっぱいでした。

「大直禰子神社 通称おから猫」「春日神社」を参拝し「万松寺」へ。境内に中区役所が設置されていたことを知りました。織田信長のからくり人形の演舞を見ることができたのはラッキーでした。三輪神社は毎月8日、大光院は毎月28日に縁日が開催。一度覗いてみようと思いました。

大須に前方後円墳があったということは驚きでした。

散策中に利用した全国的に珍しい信号機がありました。「四面式信号機」です。この信号機は四方向の車両用と歩行者用の信号機が一体化した信号機です。ちょっと戸惑うけれどおもしろいです。

30期の伊藤守和さんが作成して下さった資料を読みながらの散策でしたので町歩きを楽しむことができました。



『つくもボランティア』の終了に寄せて

つくもボラ代表 平成 23 年 4 月～ 樋口 順一(22 期 園芸)
平成 28 年 4 月～ 森 晃 (27 期 文 A)

中鯨城会最大の看板行事の「つくもボランティア」が今年 3 月をもって、30 年の歴史に幕を閉じました。

過去の先人たちの苦勞と熱意を記録に残して、またこれからの会員の皆さんにも、こんな歴史があったのだと理解していただきたくまとめてみました。

歴史 平成 3 年中鯨城会が設立され、翌年から中社協のご指導もあり、つくものボランティアが開始された。設立当時卒業生と学生とで合わせて 22 名の会員数で、大変厳しい運営だったと思います。ボランティア終了後委員会をそのままつくもで実施し、ほぼ全員が参加した苦難の立ち上げだったと思われます。

つくもボランティア活動とは 特別養護老人ホーム「ユートピア つくも」(菊里交差点近く)で、1 階の食堂で月・木曜日の週 2 回 13 時 30 分～14 時 30 分の間に、入居者に対しコーヒー・抹茶・アイスクリームを提供するボランティアです。元気な人は歩いて一人で来ますが、車いすの人達については、2・3 階から 1 階まで我々が送迎します。年間 90 回前後・6,000 杯ほどのコーヒーなどを提供してきました。

入居者の反応 このボランティアを楽しみにしている入居者は多く、時間前からやってくる人もおり、車いす送迎者を迎えに行くと、私もと手を挙げて皆さん待っています。また、このボランティアの時間に家族の方が来て、ゆったりとした団欒の時間を過ごしています。これは我々にとって大変うれしいことで、やりがいを感じていました。

活動に対する表彰 社会福祉活動に対して与えられる社会福祉協議会表彰・愛知県知事表彰・中区長表彰・名古屋市長感謝状・表彰を受賞しました。ここで名古屋市長からの受賞を説明しておきます。名古屋市長感謝状とは、10 年以上の継続された民間社会福祉功勞者・団体に対して年間 100 件程度が選ばれ平成 18 年に受賞しました。その後さらにほぼ 10 年後に再度評価され、年間 5～6 件程度が表彰となる大変厳しく・なかなかもらえない素晴らしい表彰を、平成 26 年に受賞しました。

終了の理由 特養の入居基準が要介護 3 以上となり、入居者のほとんどが介助なしに行動できなくなり、運営が難しくなったためです。

最後に

- ① 30 年の幕を閉じるに際し、過去多くの皆さんに支えられ続けられたことに熱く感謝します。有難うございました。
- ② つくもボラに代わる中鯨城会の独自性のある活動が企画されることを期待します。
(記 樋口 順一)

つくもさよなら食事会

つくもボランティア代表：27期 森 晃

2023年4月28日、「つくもボランティア」のメンバーが今池ガス燈に集い、さよなら食事会を開催しました。

コロナ禍のため久しぶりの顔合わせとなりましたが、皆元気で当日はお天気も良く8階からの眺望も素晴らしく、お料理に、思い出話に花を咲かせ楽しいひと時を過ごしました。



第5回 中区美化清掃活動（栄地区）

32期 長井 淳子

名古屋の桜も開花宣言され満開を待つばかりです。

3月19日、栄地区の美化清掃活動をいたしました。今回も中区社会福祉協議会の大原事務局長が、ご多忙の中駆けつけて下さいました。

新型コロナ対策のマスク着用が個人の判断に委ねられましたが、マスクを着用しながらの活動は不便ですが未だ不安もありやむを得ません。

栄地区を15名で東、西2コースに分けて活動しましたが、可燃ごみ(吸い殻が中心)、ペットボトル、空き缶等いつもより少な目でした。

暑くなりマスクを気にせず行動を始められればゴミも多く出ると思います。ゴミは所定の場所に処分して下さい。花の植えられた植木鉢は灰皿にしないでください。

毎回の残念な感想です。



活動の後は有志で矢場公園近くのお好み焼き店でランチを楽しみました。

活動に参加の皆さん、どうもお疲れさまでした。

3月12日ウイメンズマラソンボランティア活動

30期 伊藤守和

名古屋ウイメンズマラソン 25 キロ給水場所で、コロナ対策のためボランティア参加活動を休止していたイベントに3年振りに10名の中鯨城会会員で参加してきました。

朝8:30に全員が丸の内中学校前に集合、岐阜県関市の松久さんが部外者参加1名 合計11名がお天気にも恵まれて、9:30から25キロ給水場所の準備設営開始。10:35分頃



に白バイ隊員の先導にてケニアのルース チェプンゲティッチ選手が凄いスピードで我々の25キロ給水コーナー前を1位通過・拍手応援（1時間21分32秒）。

遅れること約3分、2~4位集団にオマレ・鈴木・上杉選手が、地元鈴木選手にガンバレ応援、二桁ゼッケンの競技ランナーを次々と我々の前を見送る。いよいよ一般ランナーが集団で通過しだすと我々も戦闘状態に、13:37（最後尾ランナー通過）までボランティアメンバーで紙コップに飲料水の補給作業、紙コップの回収作業、応援と大忙し、「ランナーの力強い走り」・「ありがとう」・「もう限界」・『ガンバレ』『…………』に予定の休憩時間・昼休み時間も全員



が取れずにあっという間に今日のボランティア活動は14:00頃に終了しました。体力的には大変疲れましたが、ランナーから力強い元気をもらい、心は達成感満喫の大変楽しい1日となり帰途につきました。

最終結果

優勝：ルース・チェプンゲティッチ（ケニア）2時間18分08秒

2位：鈴木亜由子 MGC 出場条件獲得 3分44秒差

3位：前田 穂南 MGC 出場条件獲得 40秒差

沖縄キャンプ訪問記

堀田友三郎（33 期健康 A）

大のドラゴンズファンを自称する者として毎年のイベントは中日ドラゴンズのキャンプ地、沖縄の北谷町、読谷村を訪れることです。今年（2023年）も2月11日から15日に沖縄へ行ってきました。

今年は何といても昨年秋のドラフト1位で入団した仲地礼亜投手が読谷村出身だということで盛り上がっていました。読谷村の役場だけでなく各地に仲地投手の応援幕が張ってあります。出かける前にテレビのニュースで読谷村の盛り上がっている状況を見ました。仲地投手は高校も大学も沖縄です。彼が中学までいた読谷村で一番好きな食べ物はモズク丼だと話していました。これを食べてみるのも今回の大きな目的でした。



私が泊まったホテルはドラゴンズ一軍選手の宿泊ホテルでした。毎朝玄関には数名の少年ファンがサイン色紙やユニフォームを持って集まっていました。私は選手とエレベーターで一緒になることもあり、楽しいひとときでした。

読谷村まで以前はレンタカーを借りて回っていましたが、今回は地元の路線バスを使って移動しました。沖縄バスで赤犬子（アカヌクー）下車、ここから30分くらい歩いて二軍キャンプ地のオキハム読谷平和の森球場まで歩きます。途中はサトウキビ畑が続き「ざわわ」の世界です。

球場で準備体操、練習を見て（根尾くん、祖父江、石川くんも見て）から読谷村観光協会へ行くと、そこから読谷村各地を回るコミュニティバスが出ています。北ルート、西ルート、南ルートとあり、残波岬や座喜味城跡、都屋の海人（うみんちゅ）食堂にも行けます。一日乗車券が高齢者は200円で購入できます。時刻表を見ながら動けば観光できます。

目的の海人食堂で新鮮なもずく丼をいただきました。670円と安いですが、美味しい食べ物です。これが仲地投手の読谷村給食で出るメニューだと味わいました。美味しい味付けです。彼の投げる試合も見てきました。

現在、一軍で仲地投手も頑張っていますが、今年の中日ドラゴンズの活躍を期待しています。自分自身も元気に動き回れるように日ごろから健康管理に留意して過ごそうと思っています。



23 年に入って早々、歯科医院での出来事。
上奥歯に被せてあった金属冠が経年劣化して外れ、新品の冠にはめる際、少々きつめではめにくく先生が力を込めて押し込んだとたん手元が狂って喉の中にポトンと落下。突然の異物の侵入で思わず飲み込んでしまった。

「これはえらいこっちゃ」頭の中が真っ白となり必死に吐き出そうとガーガー喉を鳴らすも全く手ごたえなし。先生はしばし思案の後、私の背中をドンドンと強く叩くと何と勢いよく冠が飛び出してきて二人で大安堵。先生も初めての事で、もし出てこなかったらレントゲンで冠の所在を確かめ内視鏡で引っ張り出すか、最悪開腹手術も止むなしとの怖い説明に改めてホッとした。



左が浅井（司会進行）NHK 文化センターにて

おかげで翌日は西尾市ホワイトウェーブ 21 で趣味の相撲甚句の岡崎、豊田、名古屋教室の合同発表会にも出演することが出来、楽しいひと時を過ごせた。高齢者は誤嚥性肺炎も大敵だが思わぬ誤嚥の初体験だった。



前列左から 3 人目が浅井

2023年4月2日(日)、初めてボッチャの審判をしました。
 少し前、ちょっと声をかけられ「日が空いていませんか」と言われ、カレンダー確認して「空いているよ」と答えたら、「その日、ボッチャの審判をしてくれませんか?」と聞かれ、中鯉城会で少しだけボッチャを体験したこともあるので「何とかなるだろう」と軽く考えながらOKの返事をしましたが、、、

近ごろ、とっても大きな国際試合が続いており審判は大変な役だなあと感じながら前日となり、ボッチャルール確認しながら、どんな人たちが参加するのかなあ? 審判ミスで何か大きなトラブル発生で難しくならなければ良いけれどなあ など、とても気がかりでした。

当日朝9時に集合したら、ルールを詳しく理解している堀田会長も一緒だったので心配が半分位になりホッと。テープでコート作りから始めましたが正式なサイズではなく、およそのサイズのコートだったので「この程度なら審判も難しくないかな?」と心配は更にその半分位に減り、最後は「もし審判が間違えたらごめんね」と断ってからスタートしました。

中・橘学区の「敬老なかよしきらく会」メンバー24人が3人づつ8グループに分かれコートを2面使い、ワイワイガヤガヤと皆さんが協力して楽しみながらプレーしてくれたおかげで心配していたトラブルも無く、最後の表彰式まで大変スムーズに進み「第1回ボッチャ大会」が無事終了しました。

終わって一言、「審判体験してみて、無事お役に立てて良かったあ !!」



令和5年4月2日(日) なかよしきらく会 第1回ボッチャ大会

緑コート A.B.C.D		優勝 Bチーム	青コート E.F.G.H	
第1試合	0A ₀ - ₂ B ₃	第7試合 (3位決定戦)	第1試合	0E ₀ - ₁ F ₂
2	2C ₁ - ₀ D ₁	第8試合 (決勝戦)	2	3G ₀ - ₀ H ₁
3	3B ₂ - ₀ C ₂		3	0F ₀ - ₀ G ₄
4	3A ₂ - ₀ D ₂		4	4E ₁ - ₀ H ₀
5	2A ₁ - ₀ C ₀		5	2E ₀ - ₀ G ₁
6	0B ₀ - ₀ D ₄		6	0F ₀ - ₀ H ₃

5 T A たんぽぽ
6 T B Bチーム

第7試合 (3位決定戦) A E
第8試合 (決勝戦) B G
2位 わかば

1位 わかば
2位 わかば
3位 わかば
4位 わかば
5位 わかば
6位 わかば

健康教室開催

堀田友三郎（33期健康A）

2023年1月18日、例年はこの時期に料理教室が開かれていたそうですが、コロナ禍で2年間未開催のため、私は今回が初めてでしたが形を変えて健康教室を開催しました。講師は料理教室先生の山川会員です。



併せてヤクルトに依頼して管理栄養士・木全さんに腸の話をして頂き、終了後全員に指からの血流検査もして頂きました。教室の最初に、中社協次長さんにもご挨拶いただき、21名の参加で盛会でした。



ボッチャ

29期 国際 鈴木守宏

簡単なものと思っていましたが、いやいや難しい競技です。だんだん慣れては来ましたが中々高い点が取れなく、色々な投げ方などを勉強しながら楽しんでいきます。この競技は運動不足を補い、又、脳が活性化されますので競技を続けて参加して行きたいと思えます。



22年12月

名古屋市農業センター

「しだれ梅」を堪能してきました

30 期 木原榮二

去る 3 月 7 日（火）季節外れの暖かい日に、おにぎりを持って観梅に行きました。天白区にある名古屋市農業センターは、農業技術の研究及び指導の他、それらを住民に公開することで農業知識の向上を目的に、昭和 40 年に開設されました。

敷地内には、牛や羊などが放牧飼育されている他、名古屋コーチンの雛の最大生産地としての側面を持っています。

また、近年では農業公園としての役割も強くなっており、花壇や散策路が整備され市民の憩いの場になっているだけでなく、春になると 12 品種 700 本のしだれ梅が咲き誇り、国内有数のしだれ梅の名所としても知られています。

梅の名所は全国に数多くありますが、しだれ梅がこの規模で咲く所はなかなかないとのこと。それゆえにこの名古屋市農業センターのしだれ梅は全国屈指とも言われ、開花時期には周辺の道路は平日であっても渋滞を起こすほどの盛況となります。

ただ残念なことに 3 月 22 日から約 1 年間 園内改築改装のため休園になります。



娘の誕生祝いに祖父母から贈られた七段飾りのお雛様。
娘も歳を重ねていますからお雛様も年代物でしょう。七段は木製なので飾りが大変です。箱から出し組み立てネジで止めてから毛氈を敷きます。それからお人形さんも箱から出し、かんざしやお道具を持たせ段に並べます。

毎年飾っていますが傷もなく綺麗に飾れることがとても嬉しいようです。最近では家族が揃うようなことが無かったこともあり、娘たちも寂しい思いをした事でしょう。今度のひな祭りは実家で揃って食事会をすることにしました。料理は手作りするからね、材料は私たちが持って行きますと娘からの連絡にびっくりするやら嬉しいやらです。

早くから娘や孫が材料持参で賑やかに料理教室??が始まりました。私としては、すし桶や食器の準備をして監督しながら眺めるだけです。

ちらし寿司を中心にいろいろな料理が出来上がった頃に男性軍も参加。久しぶりに揃った笑顔、笑顔。皆で食べると美味しいわねえ～と言いながら。

ここ2～3年はコロナ禍で大変だった話から、いろいろな体験話やら楽しかった事など話に花が咲き、幼い頃祖父母に可愛がってもらい嬉しかった事まで、久しぶりに揃っての楽しく、そして手作り料理での和やかな我が家のお雛まつりでした。



わが家のお雛さまの行き先は

28期 水野 勇

わが家には3人の娘がいますが、七段飾りお雛様のお役目を無事果たしてくれたので断捨離も考え、今年を最後にして飾りました。

お雛様の次の行き先ですが、セントレアでたくさんのお雛様が飾ってあったことを思い出して尋ねてみたら、専門店にお願いしているからとお店を紹介してくれました。連絡したら「荷物で送って下さい」と言われ、名残り惜しいけれど一人ずつ綺麗に包んで発送しました。

来年からは何処かで皆さんの目を楽しませていることでしょう♥ ホッとしました。

22年(令和4年)12月8日(木曜日)

川柳で楽しく頭の体操

堀田友三郎 無職

(名古屋市中区) 77歳

高齢者の文化作品展を昨秋に見てから、自分も教養を身に付けようと川柳教室の門をたたきました。「川柳なら簡単そう」と思ったのが間違いでした。示された言葉を使って作句するのならまだしも即興句はかなり大変。月一回の教室では指導役の会員に教わるうちに少しずつコツがつかめたのか、教室の月刊句会誌に作品が掲載されるまでになりました。仲間から「上達しましたね」と電話をもらえばうれしくなりました。最近では本紙へもわが句を応募しています。

今までは健康第一で体を動かすしかなかった私ですが、これからは川柳作りを介して頭の体操にも取り組む所存です。

『堀田会長の談』

初めて新聞へ投稿したら電話がかかってきて一部修正で掲載されました。500円の図書カードがいただきました。見つけていただきありがとうございます。

ボウリング同好会

33期 和氣 明美

今回寄稿するにあたり、話題の「チャットGPT」に“ボウリング・効果・高齢者”の用語を入れてみたら、出て来た文章が以下の通りです。

【ボウリングは年齢に関係なく誰でも楽しめるスポーツです。しかも、高齢者にとっては特に効果的な運動の一つです。高齢者は、筋力やバランス感覚が低下するため、転倒しやすくなっています。しかし、ボウリングはゆっくりとした動作で行われるため、安全に運動することができます。また、球を転がすことで、手や腕の筋肉を鍛えることができます。さらに、集中力や反射神経も必要なため、脳のトレーニングにもなります。さらに、ボウリングは社交的なスポーツでもあります。仲間と一緒に楽しむことができるため、孤独感やストレスの緩和にも効果的です。高齢者にとっては、孤独感やストレスは健康に悪影響を与えることがあるため、積極的に取り組む必要があります】



AI 凄いですね ! でも、私たちに代わって運動もしてくれないし、楽しいと言う感情も知りません。

同好会は、基本：3ヶ月毎の第2水曜日午後の予定で今年度 第1回は 6月14日 に終わりましたが、次の第2回は、9月6日 ディグワールド名古屋 にて。

(第2回のみ 第2 → 第1水曜日に変更)

スコアは二の次、皆で楽しみましょう !

私は後期高齢者になった時に独居老人となり、それから9年生きて来たので、その間の生活を反省込めて振り返りたい。

母も兄も糖尿病、認知症になって他界した。私はコレステロール値は高いが血圧、血糖値は正常でした。糖尿病にならないと安心していたら医者から食生活改善と日頃の運動をしなければ糖尿病リスクありと注意され、食生活改善の本など参考にして生活習慣病予防、脳、腸、骨の働きを知り、また感染症、認知症の予防と免疫力アップをはかる為いろいろな事を実行してきた。

「もうあなたは84歳だ、人生楽しんだもの勝ちよ、今まで頑張ってきたから好きなことをして、嫌なことはせず楽しい事だけでも良いのです。もう体の中に癌があるが気付かないだけ。認知症は必ずやって来る」と言う。

今の内に「フレイル予防」の為に肉を食べましょう。赤身の肉を、牛より豚肉を、豚より鶏肉を食べてセロトニンを生成させ、男性ホルモンを増やし筋力を付けなければなりません。足腰が弱っては楽しい事嬉しいことも出来ない。

脳の神経伝達物質であるセロトニンは年齢と共に減少するから、栄養価の高い食生活と外に出て日光を浴びてセロトニンを増やし、元気でヤル気を出し、運動することが最高の薬だ、副作用も無く晴れやかな気分になる。

外に出て地域のボランティア活動、趣味の活動、体操クラブ活動、鯉城会員の活動をして健康寿命を延ばし認知症予防するために働きたい。

参考図書「70歳が老化の分かれ道」・「80歳の壁」 和田秀樹著

この頃、思うこと

30期 河合 知子

街で新しい制服に身をつつみ、屈託のない笑顔で話しながら歩いている女学生を見て、若くて将来の選択肢がいっぱいあって羨ましいな～と思う。かつて私もそんな時があり、希望に満ちあふれていた筈だったのに、。。。。

今までの自分には関係なく他人事と思っていたことが、この頃、自分事になってきている。最近、身体のあちこちの調子が悪い。考えてみれば何十年と使ってきたこの身体、無理もないと思う。どこか調子が悪いと、ふっと「そう言えば母もそんなこと言っていたなあ」と昔の母を思い出す。

以前、母がよく「あんたも歳をとればわかるよ」と、言っていた。病気がちであった母はいつも不機嫌で旅行など一緒に行ってもちっとも楽しくなく、どうしてもっと楽しまないのだろう、と若く元気だった私は母の状態を思いやることができず、母に文句を言い、旅行に行く回数もだんだんと減っていった。

今、その頃の母の気持ちがわかるようになり、「親孝行したい時には親はなし」と言うけれど、「親の気持ちがわかる時には親はなし」と痛感している。母に会って「今、母さんの言っていたこと凄くわかるよ、辛くあたってごめんね」と謝りたい。そんなことを思うきょうこの頃です。

ハイキング同好会

30期 園芸 伊藤守和

節分・立春と過ぎましたが、まだまだ寒い日が続く2月5日第1日曜日に東山遊歩道1万歩ハイキング同好会に参加してきました。当日は風も無くとても良いハイキング日和に恵まれ、待ち合わせ場所では東山動物園入園の多くの家族連れの微笑ましい姿を見ながら、5名が集りました。今日は愛知県知事選挙投票日に重なり幹事の羽根さんも投票立会人ボランティアの為に欠席、ご苦労様です。まだまだ寒い日が続く為に、家で自嘲されているのか参加者が普段の半分、それでも参加できたことをお互いに感謝しながら9時30分に出発しました。今日の第1目的御嶽山が見えて「みんなでヤッター」、途中「息子が無事定年退職しました」「福島県磐梯山樹氷ツアー参加します」「お墓を作りました」「墓じまいをしました」等々ジジババの近況報告話で盛り上がりながら、心地よい汗をかいて11時30分に集合場所に戻り解散しました。



今日は特に天気にも恵まれて集合写真と素晴らしい御嶽山の雪化粧を3年振りに見ることができました。

令和5年度第1回社会見学映画鑑賞会

30期 園芸 伊藤守和



5月17日(水)今年一番の気温33.2度真夏日の中9名の参加者で、涼しいRスペースさんにて午後のひとときを「太陽がいっぱい」1960年のフランス・イタリアの犯罪映画ルネ・クレマン監督の代表作

でアランドロンが世界的なスターになるきっかけになる作品を鑑賞。終了後コーヒープレイクタイムで60年前の参加者の若かりし頃の話に盛り上がり、帰り道に日泰寺の表参道を散策しながら4時ごろに解散になりました。

それは総会の日（4月7日）のことだった。

休憩時間の洗面所で鏡に向かっていた隣の女性に「何期ですか？」と話しかけた。「34期です」私は思わず「えっ！10年以上お若いのね」と叫んでしまった。彼女は「えっ！10年も（鯨城会に）入っていらっしゃるのですか。何がそんなに（鯨城会に入っていて）おもしろいのですか？」と回答を待つこともなく個室へと。

面白いと思う処は個人個人の感じるところであり一概には言えないが、何気ない彼女の質問を改めて考えてみた。

強制されていたわけではないが鯨城学園を卒業して深く考えることもなく中鯨城会へ入った。当時は卒業したら当然鯨城会へ入るものと大方の認識であった。そして広報担当になったことが中鯨城会と深く関わるきっかけになった。経験したことのないことをするのは若干の不安がないわけではなかったが興味深いものを感じており、また同時に期待も大きかった。

パソコン操作も覚束なく word が辛うじてという実力。ましてや写真の取込みなど出来るはずもなかったが厳しくも温かい先輩の指導のお陰で徐々にこのページとこのページは河村の担当と割り当てられるようになった。しかし2～3年後に先輩が遠方へ転居されたため主担当にならざるを得なくなってしまった。

「中鯨城会だより」第19号から表紙の雰囲気も一新し、中鯨城会が20周年を迎えた時には当時の樋口会長と丁々発止に渡り合い、「中鯨城会だより20周年特集号」（第21号）を発刊したのは、今となっては懐かしい思い出である。

つくもボランティアはもちろんのこと、図書ボランティア等の貴重な経験が、こんにち私を中鯨城会に参加させているのかもしれない。

編集終わって

「中鯨城だより 第44号」編集にあたり
今回も皆さんからたくさんの投稿を頂き、どうもありがとうございました。思い通りには出来ませんでした。何とか無事に「だより」らしき一冊となりました。

写真を見ると、室内は人工照明の関係か、どうしても色が太陽の下の写真とは違いますが、お許し下さい。



水野・伊藤

令和5年度 中鯉城会 事業計画

令和5年5月7日

改訂版	事業内容	場所	参加	ボラ
毎月第1金曜日委員会	委員会予定日は第1金曜日です。 その週の月曜に印刷準備します。 印刷作業は32期、33期、34期生中心で行います。	中区在宅センター研修室		
4月	7日(金)	第1回中鯉城会委員会 親睦会	中在宅センター・木曾路(瓦町店)	
	11日(火)	中鯉城ボッチャの会サロン(毎月第2火曜午後) (5月からは委員会・ボッチャ会は記入ありません)	中区在宅センター研修室	○
5月	14日(日)	美化清掃活動第1回:金山地区	古沢公園(市民会館北隣)	○
	17日(水)	社会見学会第1回 映画鑑賞会	見学 1)	
	31日(水)	中央福祉専門学校生との交流会	中央福祉専門学校	
6月	14日(水)	第1回ボウリング同好会例会(第2水曜午後) イオン金山イエローキャンペーンPR 店内にて	ディグワールド名古屋ボウル イオン金山	○
	16日(金)	第2回地域ミーティング(対象37期生)	在宅センター研修室	
	17日(土)	鶴舞公園クリーンキャンペーン(予備日24日)	鶴舞公園	○
7月	9日(日)	美化清掃活動第2回:栄地区	矢場公園(ナディアパーク南)	○
	19日(水)	社会見学会第2回 映画鑑賞会	見学 2)	
8月		中央福祉専門学校の福祉健康祭	日福中央福祉専門学校	○
		「ディサービスなか」夏まつり	在宅センター	○
	20日(日)	御坊祭り	東別院	○
9月	6日(水)	第2回ボウリング同好会例会(今回のみ第1水曜)	ディグワールド名古屋ボウル	
	13日(水)	講演会「マジックと体操サロン」 こころの絆創膏キャンペーン	在宅センター 栄周辺	○ ○
	20日(水)	作品展:搬入(21日は休館日のため)	市政資料館	
	22日(金)~24(日)	第17回中鯉城会作品展	市政資料館	
	10月	8日(日)	美化清掃活動第3回:金山地区	金山地区美化 3)
10月	中旬	鯉城会公開講演会	伏見鯉城ホール	
	18日(水)	第22回グラウンドゴルフ交換会	庄内緑地公園	
	25日(水)	第3回社会見学会 多治見虎溪山永保寺	見学 3)	
	11月	15日(水)	地域ミーティング(対象38期生)	伏見柳橋
11月	16日(木)	第6回 16区フェスティバル	東スポーツセンター	
	18日(土)	堀川清掃大作戦(予備日25日)	伏見柳橋	○
	29日(水)	地域ミーティング(対象 37期生)		
12月	1日(金)	委員会のおと 忘年会		
	10日(日)	美化清掃活動第4回:栄地区	栄地区美化 4)	○
	13日(水)	第3回ボウリング同好会例会	ディグワールド名古屋ボウル	○
1月	17日(水)	健康教室	講師(山川)	
	26日(金)	区会説明会(37期生)	鯉城学園	
2月		なかまんなかボラ交流会	中区在宅センター研修室	○
	14日(水)	第4回ボウリング同好会例会	ディグワールド名古屋ボウル	
	16日(金)	(対象 37期生)鯉城会入会申込	鯉城学園	
3月		こころの絆創膏キャンペーン	金山駅周辺	○
	7日(木)	OB文化祭	鯉城ホール	
	10日(日)	ウィメンズマラソンボランティア		○
	24日(日)	美化清掃活動第5回:金山地区	金山地区美化 5)	○
	20日(水)	第4回社会見学会 新美南吉記念館	見学 4)	

* 社会見学各行事について相手方との日程協議により予定を変更する場合がありますので、毎月の行事案内を確認して下さい。追加する行事があれば毎月のレジメで案内します。



名古屋市高年大学鯨城学園
中鯨城会

中鯨城会皆様のご協力で第44号が完成出来ました
どうもありがとうございました

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 33期 堀田友三郎
編集：水野 勇 伊藤 守和