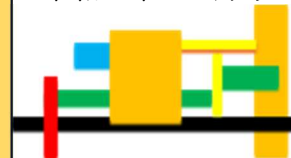




なかがわ

鯉城会電子版

第10号
令和7年12月号



秋を見つける散歩

10月29日朝の気温18℃晴天で今まで **気候変動を実感した今年ですが**、今日は清々しく秋らしい日で毎月実施している東山植物園さんさくは、**21名もの多くの参加者もあり**気持ちも高まった一日を満喫しました。



主な内容

ページ

- | | |
|-------------------|---|
| 1. 16区フェスティバルのご報告 | 2 |
| 2. 地域ミーティングのご報告 | 2 |
| 3. 来年の干支 | 2 |
| 4. 行事委員会 活動計画&状況 | 3 |
| 5. 東山みんなで散策 | 3 |
| 6. 社会奉仕委員会 活動報告 | 4 |
| 7. 東ブロック企画 | 4 |

- | | |
|------------------|---|
| 8. 中ブロック企画 | 5 |
| 9. 西ブロック企画 | 5 |
| 10. 同好会特集 | |
| 気功クラブ | 6 |
| ハーモニカを楽しむ会 | 7 |
| 雑学倶楽部 | 8 |
| 11. スマホで遊ぼう | 8 |
| 12. 会員参加コーナー | 9 |

ページ

名古屋市高年大学
名古屋市鯉城学園

中川鯉城会

URL : <https://sites.google.com/view/kojyou23>



区会だより

第8回鯨城会 16区フェスティバルのご報告

10月24日(金)9:30～16:00 東スポーツセンターにて開催されました。

16区の参加者は587名(鯨城会全体2,025名の約30%)で今回中川鯨城会では45名参加を頂き各競技に分かれて競技を楽しみました。

競技・演技種目 1. ○×クイズ 2. ボッチャ ―応援合戦― 3. 龍の玉送り
4. 玉入れ 5. 民謡踊り(盆踊り)

○×クイズでは12問を用意されていましたが、3回ぐらいの質問で正解者は無くなり今後の見直しをしていくことが要求されました。

中川鯨城会では‘ボッチャを楽しむ会’を立ち上げて練習を重ねて来ました。

本番のボッチャでは4グループ中1グループが決勝戦まで進みましたが準優勝でした。

次回までには楽しんで練習し優勝目指して再チャレンジを誓いました。

龍の玉送りでは玉の置く場所を間違えるハプニングもあり又、玉入れではかごが高い＜笑＞ので実力が発揮できないとの話も出て日頃運動不足を解消すべく楽しく1日を過ごしました。参加いただいた皆様方はもちろんですが、企画 運営 拡散と 早くから取り組んでいただきました担当各位様、お疲れ様でした。そしてありがとうございました。

担当：各ブロック長



区会だより

地域ミーティング実施報告

鯨城学園40期生及び39期生を対象に地域ミーティングを実施致しました。

① 40期生(在校1年生)を対象としたクラス別地域ミーティング

日時・場所：11月12日(水)13:30～15:00 8F第3講義室

中川鯨城会の担当クラスは歴文A 40名で社協からは卒業後のボランティア活動他の紹介及び中川鯨城会からは区会誌より活動紹介を行いました。歴文Aのみなさんの中川区在住者は1名でした。

② 39期生(在校2年生で中川区在住者が対象とした地域ミーティング)

日時・場所：11月28日(金)13:30～15:00 9F第3実習室

中川区内在住者35名中参加者は15名で区会誌より活動紹介を行いました。卒業後は再入学者が多いように見受けられました。

来年の干支

なかかわ鯨城会電子版は一昨年発行開始して12月号で10回目となりました。来年は午(馬)年で特徴はエネルギッシュに前進し、挑戦や飛躍に適した年とされています。馬は速さ・情熱・自由を象徴し、縁起の良い干支です。世の中が変化する中、取り残されることがないように行動ができるよう頑張っていきたいものです。

みなさま良いお年をお迎えください。

広報委員会

10月11日(土)～12日(日)に中川生涯学習センターのセンターまつりへの参画の形で作品展を実施しました。他にバルーンアートの実演ならびにハーモニカ演奏にも出演しましたが、当区会の会場は昨年を上回る多数の来場者で賑わい、センターまつり全体の盛り上げに貢献できたかと思っています。

12月5日(金)は引き続き行事委員会主催のバス旅を実施する予定です。

1. 作品展

*出品点数：絵画、パソコンアート、己書・書道、写真、短歌、陶芸、手芸品 等
以上計 81 作品他に荒子梅まつり・写真&短歌コンテスト優秀作品 各 20 作品

*来場者数：作品展(芳名帳記帳者数) 333 名、バルーンアート 154 名

◆ 昨年に引き続き、会員有志の皆さんに作成・提供いただいた“根付け”“押し花しおり”のチョップリプレゼントならびにバルーンアート作品は来場者に変な人気を呼びました。

また、ハーモニカ演奏では会場の皆さんも巻き込んで大変な盛り上がりでした。

2. バス旅

10月末発行の区会誌・第173号で詳細をお知らせしておりますが、12月5日(金)にバス旅を実施します。今回は40名の皆さんが参加される予定です。

事故、トラブルがなく、天候に恵まれた楽しいバス旅となることを願っています。

※行事委員会の資料投稿は11月中旬の為、バス旅については既に実施済みです。実施ご報告は“なかがわ鯉城会だより”令和8年2月号(1月31日配布)で記載致します。

中川鯉城会

東山 みんなでさんさく

自由参加

中川鯉城会のみなさま、東山植物園の四季に触れ、おしゃべりをしながら、リフレッシュしませんか！

みなさんの都合に合わせて途中参加、途中帰宅と自由に行動できます。

是非、ご参加してみてください。お待ちしております。

1. 活動日 原則 毎月最終水曜日。直近の活動日は下記の通り。

毎月最終水曜日に実施しています東山植物園さんさくは次回の12月24日実施で29回目となります。

ガイドボランティアの“りきさん”は興味を誘うトークで案内してくださり、みなさんいつも大満足です。

【今後の予定】12月24日(水) R8年1月28日(水) 2月25日(水)

2. 集合場所・時間 東山動物園 正門前 9時45分 小旗が目印

3. 持ち物など 歩きやすい服装で お茶、おにぎりなどを持参



2025-11-26 紅葉の森を歩く

山口 中川鯉城会会長 080-6909-0946

高野 総務委員長 090-8457-8312

一ノ木 歩こう会代表 080-3654-3047

前川 東ブロック長 090-9908-5991

山守 中ブロック長 090-8959-5137

荒町 西ブロック長 090-1755-7310

名古屋市が実施する「安心・安全・快適なまちづくり活動」に参加し、「健康で楽しく社会に貢献しよう」をモットーに皆様とともに令和7年度の社会奉仕活動を推進しています

●あおなみ線荒子駅周辺の清掃活動(9時45分荒子駅前集合)

実施日/予定日	参加者	可燃ごみ	資源ごみ	不燃ごみ	違反広告物
10月14日(火)実施	18名	2袋	1袋	0袋	10件
11月11日(火)実施	12名	2袋	1袋	1袋	0件
12月9日(火)実施	12名	2袋	2袋	0袋	0件
R8.2月10日(火)予定					

(1月はお休みです)

- 区民祭り清掃活動 10月26日(日) 12時から13時露橋公園で14名参加実施した
- 戸田川大清掃 11月3日(月) 10名参加実施した
- 堀川清掃大作戦 11月15日(土) 11名参加実施した。ごみ量は昨年より少なかったに感じた(昨年同様の尾頭橋～熱田記念橋間右岸実施)
- ウイメンズマラソンボランティア 22名の参加予定 R8年3月8日(日)
- 例年年度末に調査していますグループや個人でボランティア活動している方、活動内容日数を確認して、まとめておいてください。中川区の活動状況を鯉城会へ提出します。

(高齢者施設、子供会関連、地域の手伝い、合唱、マジック、ダンス、傾聴等。。。)

連絡先 社会奉仕委員長 斎藤剛一 ☎090-5853-0051



区民祭り清掃活動



堀川清掃大作戦参加者

東ブロック企画 令和8年度東ブロック活動計画

ブロック長 前川喜正

下記の通り行事(案)を予定しております。

いずれも三ブロック合同行事とします。(但し③は東ブロックのみ)

- ① 中川区西日置にある「魚津社寺工務店」見学
名古屋城本丸御殿復元他多くの社寺等の修理等を手掛ける全国トップクラスの工務店です。
数年前見学を行いました、再度見学を実施したいと思います。
時期：令和8年9月頃予定
- ② 令和8年度も引き続き喫茶ミーティングを行います。
他ブロックのみなさんも参加下さい。
月2回不定期 場所：珈琲元年 10:00～11:00



- ③ 配達員慰労会 令和8年2月予定 11:30～
費用：個人負担600円
場所：木曽路大平通店 ご参加お待ちしております。

3ブロック合同行事

2024年8月8日（木）日向灘地震により南海トラフ沿いで異常現象が観測され、初めて南海トラフ地震臨時情報が発表され、地震への備え（家屋の耐震診断・家具等の転倒防止や備蓄品の有無等）を再確認するよう国民に促した。

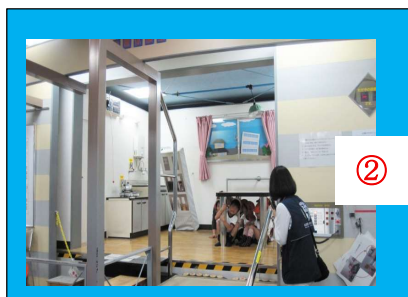


南海トラフ巨大地震の影響が大きい中川区在住の会員にとって3ブロック共通の課題「減災」について、共に学び意識を高めることとしました

- ① 2024年9月14日（土）市政出前トーク「災害から身を守るために備えておきたいこと」
中川区役所総務課防災担当から「減災の心構え等を聴講」
- ② 2025年9月2日（火）名古屋市防災センター見学「南海トラフ巨大地震の震度7を体感」
- ③ 2025年11月11日（火）県政お届け講座「避難所運営ゲーム（HUG）ってなあ～に？」
“避難所を模擬体験してみましょう”



愛知県防災安全局災害対策課担当より説明を受け、多様な避難者を模擬ボランティアの聴講者が話し合いながら「避難所内の誘導運営を机上で模擬体験」



西ブロック企画 令和7年度行事について ブロック長 荒町俊彦

◆行事の参加お誘い

企画西ブロックで3ブロック合同行事「ニューハートピア温泉ホテル長島」のご案内兼申込用紙を10月25日のブロック委員会日に、全会員に書面でご案内いたしました。

ご案内してから約1か月半が経過し、参加していただける方のお名前も判明しつつあります。

今回は楽しく体験と遊びをテーマとして考えています。
出来るだけ多くの方と楽しい時間を共有したいと思います。
申し込み締め切りの12月25日まで期日がありますので、ご検討中の会員の皆様是非ご参加をお待ちしています。



前川喜正 東ブロック長、山守実 中ブロック長、
荒町俊彦 西ブロック長へご連絡下さい。お待ちしております。

同好会特集

同好会特集ご協力ありがとうございます。

気功クラブ

代表 二村眞弘 (26 期) TEL090-2613-1505

気功クラブで 心と体をリフレッシュ！

気功は、中国伝統医学や武術、精神修養の一環として発展してきたエクササイズで、主に「気」(エネルギー)を整え、健康を促進することを目的としています

私たちクラブは、呼吸・ゆったりした動きなど 基本的な気功法を中心に、全身のリラックス、気の巡り、身体のバランスの改善を目指しながら、参加者全員が楽しく和やかに取り組める雰囲気を大切にしています。

初心者の方も大歓迎です。体力や年齢に関係なく、無理なく続けられるのが魅力です。一緒に楽しく気を整え、健康で穏やかな時間を過ごしましょう。

毎回 終わりには、『♪ 今日の日 は さようなら ♪』を全員で楽しく唄って(^ ^ ♪、お別れします。

ぜひ一度、気功の心地よさを体感してください。

いいなと思われたら 入会してください。

会費は、年3回(4月,8月,12月)1,000円ずつ納めて頂きます。



活動場所：富田地区会館

活動日：毎月第2、第3水曜日 13:25～14:50



深呼吸



按摩功



スワイショウ



香功

初めてのの方の 会員参加歓迎

ハーモニカを楽しむ会

代表 高野正義 (27 期) TEL090-8457-2837

入会大歓迎 / いつでも お気軽に 私たちの練習風景を ご見学ください



■ “ハーモニカを楽しむ会” って どんなグループ？

郷愁を覚えるような音色、そんな音色に魅せられたメンバーが集まり、「ハーモニカを楽しむ会」が 2017 年 9 月に発足しました。コロナ禍に伴う休会が 2 年半続いたため、実質 5 年半活動の” 結構、ホヤホヤ ” のグループです。

昨年度は 4 月に数名が一気に入会されたので、会員は 20 名ほどとなりました。みなさんハーモニカを手にするのが初めての方がほとんどでした。なので、ハーモニカを 1 本、購入することから始まりました。ハーモニカは 5,000 円位のものからあります。

■ 例会は原則 毎月第 1, 第 3 日曜日の月 2 回です

例会はハーモニカの先生に来ていただき、ご指導をいただきます。つまりハーモニカ教室です。

教室の開始はドド、レレ、ミミ、ファファ・・・と皆で吹く基礎練習から行います。

それから順次、課題曲の練習を行っていきます。今年の課題曲は「鉄腕アトム」「野に咲く花のように」で、両曲ともテレビのテーマ曲で、皆さんよくご存じになっている歌です。

私たちが演奏会などでこれを吹くと、皆さんから「良かったです」「若返りました」などの言葉を頂き、演奏できて良かったと幸せを感じるひと時です。

■ 練習はワイワイガヤガヤ / 雰囲気はグッド

” ハーモニカを楽しむ会 “ の名の通り、練習は互いに教えあいながらワイワイガヤガヤとやっています。もちろん先生も、楽しく指導していただきます。

練習後のコーヒータ임もいろいろな話題で盛り上がり、雰囲気はグッドです。

■ 練習の成果は

演奏会、地域での訪問演奏などいくつか行っています。

一番幸せを感じるのは、私たちのハーモニカの演奏で地域のみなさまと一緒に歌を唄ってくださるときです。

これからも一層充実した 演奏会なりますよう、メニューを増やしていきたいと思ひます。



2025-11-29 なかがわ文化祭 中川文化小劇場



2025-11-02 地域祭 シシシ祭り

トピックス

❖チェア・フィットネス&ボール・エクササイズ連続講座

[講師：三上真由美氏・健康運動指導士]

◎R7年12月11日(木)・R8年1月10日(土)・2月14日(土)・13:30 社協研修室

※指定ボール持参を忘れないように！



- ❖ボール・エクササイズの効果
 - 筋力アップの効果
 - 柔軟性アップの効果
 - 協調性が身につく
 - 認知症・フレイル予防の効果
- ❖ファンクション・ボディとは
“機能的で動ける身体”
 - 動き・機能の改善
 - 怪我の予防
 - 肩こり・腰痛の予防



◎R8年3月14日(土) 総会を予定 ※社協の予約は未定

スマホで遊ぼう！

いつも“スマホで遊ぼう”で参加頂いているみなさまには、スマホの機能が少しずつではありますが理解いただけてきているかと思います。更に使用範囲を広げるべく、よく使用されているLINEの機能についても今後レベルアップできることも考えております。現在参加いただいている方に加え少しでも多くを知りたい方も気楽に参加いただければ個別に説明も可能です。次回は昨今話題になっているAIの利用方法について日常の疑問について簡単にできる方法を共有して行きたいと思います。

次回 実施日：令和7年12月21日(日)

13:30～15:00

場 所：中川区社会福祉協議会



AI 生成イラスト例

我が家の庭のブロック塀の日陰に今年もホトトギスのはなが咲きました。ホトトシグの花は晩夏から晩秋迄の機会咲き続け花そのものは華やかさは有りませんが、渋さを感じさせる花です。ホトトギスの花の名前はとりのホトトギスの胸の模様に似てると言われています。日陰の湿った場所を好む植物で草丈は40cm～1m程で一つの枝がら1～3輪程分岐して花を咲かせます。雄蕊が長く鼻柱がヘリクプターのプロペラの様な形状をしている花姿が特徴です。花言葉は「永遠に貴方のもの」「永遠の若さ」「意味は秘め意志」という意味の花言葉があります。

「永遠」という単語を中心にとっても穏やかでロマンチックなイメージのある言葉ばかりを持っており、愛する相手

や大切な人への贈り物にもおすすめの花だと思えます。

余談になりますが、毎月末水曜日に行われている東山散策に参加の時に、素敵に咲いているホトトギスに出会いました。



東山さんさくで出会ったホトトギス



我が家のホトトギス

31期 美術 河野友枝

昨今世界のニュースでは異常気象が話題になっていますが自宅前の神社の木にもそのような兆候と見られることが有りました。

神社には、いちょうの木が4本あり共に銀杏がこの時期多くの実をつけて拾いに来る方が有りますが、今年は新緑の頃、実が多くなりすぎてその重みで枝（直径15cm～20cm）が2週間の間に4本折れて落下しました。折れた枝を見ると枝一杯に実がついておりかたずけるにも2人がかりでやっと移動ができる状態でした。幸い下に人がいない時の落下で事故に至らなかったのが幸いで柵をして注意喚起をしました。その後、残った枝の実が11月中旬に熟して落ちたのを見ると例年に比べ小粒ではありますが量が多くその一部を拾って欲しい方におすそわけをしました。

新緑の時期、紅葉の時期にはその木を見て癒されています。

31期 国際A 中村修己



11月末 紅葉の時期

編集後記

“なかがわ鯉城会電子版”の発行4年目を迎えることが出来ました。本電子版は“なかがわ鯉城会だより”（年4回発行）を補完し最新情報を発信し、新たなテーマを加えたコーナーを設けるなど中川鯉城会会員の皆さんに投稿の機会を設けると同時に情報共有を図ることを主に考えております。本電子版資料は鯉城会HPの区会誌内に入っておりスマホ・PCで中川鯉城会ポータルから閲覧することが出来ます。みなさんのご利用をお願いします。又、会員のみなさんには活動状況・みなさんの声・声のたより等で投稿をお待ちしております。

発行：令和7年12月

広報委員

編集委員

中村修己

Tel 090-8075-7672

Fax:052-362-5823

Email: osami_nakamura@mediacat.ne.jp

近藤陽子

Tel 090-4790-4428

Email: zerojikan@gmail.com

一ノ木保郎…ホームページ担当

Tel 080-3654-3047

Email: aichi801@gmail.com

山口勝行・高野正義・山守実・奥村幸英・早川勝政・前川喜正・荒町俊彦
高田進・岡安達也（兼）中村・一ノ木・近藤