

# 中村鯨城会だより

【第63号】平成28年5月発行/名古屋市高年大学鯨城学園中村鯨城会



笠瀬のかっぱ

\*\*\*\*\* 目 次 \*\*\*\*\*

ページ

*【表紙】	.....	1
*【目次】	.....	2
*【巻頭言】	＜ 会長就任挨拶 ＞.....	3
*【前会長挨拶】	＜ 会長の任を終えて ＞.....	4
*【総会】	＜ 平成28年度総会、新会員紹介 ＞.....	5
*【28年度役員表】	役員名簿・学区委員名簿.....	6
*【総務委員会】	＜ 総務委員長就任して、役員会議事録 ＞.....	7
*【福祉活動委員会】	＜ 福祉委員長に就任して、前期活動予定 ＞.....	8
*【地域活動委員会】	＜ 地域委員長に就任して、前期活動予定、活動報告 ＞.....	9
*【行事活動委員会】	＜ 行事委員長に就任して、前期行事計画、活動報告 ＞.....	10
*【広報委員会】	＜ 広報委員長に就任して、活動方針 ＞.....	11
*【幹事会】	＜ 幹事挨拶 ＞.....	12
*【同好会】	＜ 活動状況と入会のお誘い ＞.....	13
*【同好会】	＜ 活動状況と入会のお誘い ＞.....	14
*【シリーズ】	＜ 笑いヨガ ＞.....	15
*【自由投稿】	＜ 私と岩村城 ＞.....	16
*【自由投稿】	＜ キラキラ輝くスイーツ男子に変身！？ ＞.....	17
*【編集後記】	＜ 賦城会行事・編集後記 ＞.....	18

表紙写真撮影・解説

21期 冨田 曉子（写真同好会）

撮影場所：箕瀬通



今の箕瀬本通りは川が流れていた。そこには子供好きな一匹の「かっぱ」が棲んでおったそう。

かっぱは力持ちの男の子に変身する特技があったそう。

ある日、川で溺れている子供を助け、みんなから「人助けのかっぱ」と褒められたそう。

このような伝説が残っているそう。

このかっぱにちなんで現在の箕瀬商店街も別名「かっぱ商店街」といわれたそう。

## 《 会長就任挨拶 》

27期 橋田 正紀

28年度の会長を務めさせていただきます27期の橋田です。  
この伝統ある中村鯨城会を引継ぎ、無事に役目を果たし、後任に繋げていけるのかと、不安ではありますが、皆様のご支援を得てやっていこうと思っています。

会員の皆様が、「体が動くうちは行事や活動に参加していこう」という気になっていただけるよう、28年度の役員が中心となって考え、取組んでいきます。

さて、会の活動は27年度に新たな取組みもあって、範囲が少し広がりを見せ参加者も増え、その効果が現れつつあります。今年度もこれらを継続したうえで、今までの会員アンケートの結果を活動に反映させて、些かでも皆様の希望に沿えるよう、我々の出来る範囲で実現に努めていきます。ボランティア活動では、「地域の役に立ったと実感でき、共に行動した人と話ができて、自分もいい体験ができた」とポジティブな感情が持てるよう一緒に考えていきます。

会員同士の行楽、学習、趣味、交歓会といった活動は会員の楽しみであり、絆を強めるうえで大事なことから、希望の多かったものを取り入れ、同好会もその活動内容が直接皆様にPR出来る場を設けたいと思っています。

学園を卒業した高齢の男女が地元でも分け隔てなく無理なく活動し、話し合える友達がいてこそ、「今日用があり、今日行くところがある」の活力源になり、楽しいものとなります。

その実現のため皆様のご理解ご協力、そしてご指導をよろしく申し上げます。



## 《 会長の任を終えて 》

26期 富田 友子

この一年間、会員の皆様方のお力添えとご協力を頂きまして、無事任を終えることができました。これもひとえに皆様方のおかげと感謝して、心より厚く御礼申し上げます。有り難うございました。

地域懇談会の開催、特別講演会の実施、いきいきサロン「寿々」の設立と初めての事に取り組みました。まだまだ入口を開いたばかりです。今後、継続して頂けたら幸いです。中村鯨城会を楽しくしたいと同好会も新しく絵手紙、パソコン、史跡散策を増やしました。楽しんで頂いています。

会員数も180名を行ったり来たりで中々増えません。悩みの種です。29期生37名の内、入会者は20名とここ3年で最悪になりました。他区でも同様です。卒業生のボランティア精神が欠けている様に思います。鯨城学園の教えにある、卒業後は地域のリーダーの核になる様に云われているはずですが・・・理解されていません。会員が各区の鯨城会に入り、ボランティアをして地域に返すべきです。大切な税金を使わせてもらっているからです。もう一度、考えてほしいと思います。

今年は良い事が一つありました。永年の清掃活動（中村生涯学習センター周辺20年、JR名古屋駅西10年）に対して、平成27年度都市美化功労賞を3月29日に名古屋公館レセプションホールで頂きました。16・17期生を始め大勢の方々の努力に頭の下がる思いです。また、こういう場に立ち合わせて頂き感謝の気持ちでいっぱいです。

有り難うございました。これからも元気良く、清掃や福祉ボランティアに頑張っていこうと思います。



## 《 平成 28 年度総会開かれる 》

4月8日(金)午前10時より新会員14名を含め101名の参加で、盛大に総会が開催されました。

従来は懇親会を兼ねての総会でしたが、今年の中村区役所2階講堂においてアトラクションは企画されましたが、懇親会は別途にしての開催です。

鯨城会幹事の河合さんの総合司会で総会は進行。まず顧問の杉浦弘さんの開会の言葉に始まり、富田友子会長の挨拶、そして来賓の鯨城会会長の河合世輝代さん、鯨城学園地域指導員鈴木雅彦さんから祝辞を賜りました。

引き続き議案審議に入り提出された4号議案まで原案通り承認へと進みました。

質疑応答では、予算案の「街路樹愛護奨励金」の金額確認、「福祉活動費」の増額の要望がありました。

今回は、総会後にアトラクションとして25期の永井崑久子さんによるシャンソンで、素晴らしい歌声を楽しむことができました。



### 29期生 新会員 20名の皆様です



学 科	氏 名	学 区	学 科	氏 名	学 区
文化 A	梅村 孝子	岩塚八社 C	地域 B	杉野 肇	柳 A
文化 A	大岸 泰子	日比津	文化 B	立松 裕貴	岩塚八社 C
健康 B	大山 梅子	稲葉地 A	国際 A	鶴田 澄子	岩塚八社 C
福祉 B	奥山 和子	諏 訪	福祉 A	中村 茂	柳 A
文化 A	川口 道子	岩塚八社 C	文化 B	増田 清	牧 野
福祉 A	九鬼 道子	稲葉地 B	文化 A	水谷 佳子	岩塚八社 C
国際 A	齊籐 和江	亀 島	生活 B	村松 順子	日比津
地域 B	佐藤 桂子	新 明	福祉 A	森 八郎	岩塚八社 A
国際 A	椎野 幸和	則 武	国際 A	藪野 豊	牧 野
環境	清水 やよい	牧 野	福祉 B	渡辺 賢次	稲 西



永井崑久子さん



参加された 29 期の方々

役員名簿			役員名簿		
役職	期	氏名	役職	期	氏名
会長	27	橋田 正紀	福祉活動委員	28	安達 好子
副会長(兼務)	26	杉田 清彦	〃	27	鬼頭 美代子
〃 (兼務)	27	伊藤 サナエ	〃	27	野崎 淑子
幹事	28	河合 保	〃	29	大岸 泰子
〃	29	椎野 幸和	〃	29	奥山 和子
総務委員長	27	伊藤 サナエ	〃	29	村松 順子
〃 委員(兼務)	28	河合 保	〃	29	渡辺 賢次
〃	28	北村 節子	会計監査	27	松浦 富美子
〃	28	松井 かよ子	顧問	26	富田 友子
〃	28	佐野 正子			
〃 (兼務)	29	椎野 幸和	学区委員名簿		
〃	29	清水 やよい	学区名	期	氏名
〃	29	増田 清	日比津	26	玉越 香代子
会計委員長	28	安井 則子	諏訪	16	淡野 庸吉
〃 委員	29	川口 道子	亀島	26	永吉 伸子
広報委員長	28	小池 直美	則武	26	岡本 多恵子
〃 委員	28	安藤 文子	本陣	28	久納 多津子
〃	29	杉野 肇	豊臣	27	松浦 富美子
〃	29	藪野 豊	中村 (A)	26	佐野 錠次郎
行事活動委員長	28	吉田 允子	中村 (B)	25	杉浦 弘
〃 委員	27	前田 秋由	稲葉地 (A)	27	鬼頭 美代子
〃	28	山田 美保	稲葉地 (B)	22	内山 和男
〃	29	梅村 孝子	稲葉地 (C)	27	河田 俊子
〃	29	佐藤 桂子	稲西	16	栗林 禮子
〃	29	中村 茂	日吉 (A)	24	森 紀久子
〃	29	水谷 佳子	日吉 (B)	26	櫻木 幸枝
地域活動委員長	26	杉田 清彦	千成	26	山田 守
〃 委員	28	市江 蓉子	牧野	28	松井 かよ子
〃	28	安藤 志ま子	米野	28	安達 好子
〃	28	立松 ひろ子	柳 (A)	28	安井 則子
〃	29	大山 梅子	柳 (B)	28	市江 蓉子
〃	29	九鬼 道子	岩塚八社 (A)	26	大谷 愛子
〃	29	立松 裕貴	岩塚八社 (B)	28	安藤 文子
〃	29	鶴田 澄子	岩塚八社 (C)	28	立松 ひろ子
〃	29	森 八郎	六反	25	住田 修
福祉活動委員長	28	大島 啓子	新明	17	内藤 敏子
〃 委員	28	鬼頭 と志子			

## 《 総務委員長に就任して 》

27期 伊藤 サナエ

この度、総務委員長を拝命いたしました。役を受けた後、あらためて中村鯨城会会則に目を通しました。総務の役割について、第八章(4)「総務委員会は、本会の記録・管理及び事務一般を行う」と定められている。つまり鯨城会の活動全体が円滑に進められるかどうか、総務の活動にかかっているということ。これも、あれも、それも・・・総務、総務。

どこからでもいい。とにかく手を付けよう。役員をやる人は出来る人がやるのではなく、私のように何もワカラン人でも出来るんだよ、ということを示さないと、役員のなり手がなくなるから。

皆様のお知恵、お力を貸してください。よろしく願いいたします。



### \*\*28年度の目標\*\*

- ① 委員会の親睦を深める
- ② 役員会と会員との太いパイプ役となる
- ③ 魅力ある中村鯨城会づくり

## 第7回 定例役員会(2月5日)議事録

1、会長挨拶 各委員会は年度まとめをしてほしい  
都市美化功労表彰の件

2、中村社会福祉協議会から挨拶

3、委員会報告

- ・総務委員会 27年度新年会はホテル名古屋ガーデンパレス  
1月8日(金) 63名参加  
29期生地域ミーティング区会説明会  
1月22日(金) 37名中35名参加  
29期生入会説明会 2月27日(土)  
28年度中村鯨城会総会 4月8日(金) 中村区役所講堂  
※ 懇親会は別途行う

・会計委員会 28年度の会費の徴収 締切3月4日

・広報委員会 中村鯨城会だより2月号本日本配布

・行事委員会 3月11日(金) 明治村

・地域活動委員会 3月4日(日) 名古屋ウィメンズマラソン説明会

・福祉活動委員会 2月13日(土) ボランティア集会 25名参加

4、鯨城会本部(幹事より)

30周年記念式典の案内

5、その他 学生募集ご協力をお願い

## 《 福祉活動委員長に就任して 》

28期 大島 啓子

中村鯨城会に入会して早一年が過ぎ、先輩方の後についてボランティアの一部を体験させて頂きました。

今年度、福祉活動委員長を引き受けることになりました。活動に当たり何もわからない状態ですが、皆様方のご支援、ご協力のもと微力ながら頑張りますのでよろしくお願い致します。

ボランティア活動に多くの方々の参加をお願いします。



### 28年度活動計画

※ ボランティア委員会の開催日

5月14日(土) 第1回ボランティア集会  
中村生涯学習センター  
13:30 ~ 15:30

6月25日(土) 第2回ボランティア集会  
中村生涯学習センター  
13:30 ~ 15:30



※ 活動は既にスタートしております。

流動的な面はありますが、28年度前期活動予定をお知らせます。

月	委員会活動	ボランティア活動
4~5	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ボランティア集会開催</li> <li>* ボランティア会員の募集</li> <li>* 活動保険加入の募集</li> <li>* ぞうきんのご提供のお願い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 定期依頼活動の継続</li> <li>* 花見等の介添え</li> <li>* 「高齢者いきいきサロン寿々」継続</li> <li>* 「夏祭り」盆踊りの依頼に備え練習</li> </ul>
6~9	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ボランティア集会開催</li> <li>* ぞうきん回収</li> <li>* 夏祭りの依頼を受け参加者募集</li> </ul> <p>年間を通じて最も依頼が集中する多忙な時期ですので、会員のご協力をお願いします</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 定期依頼活動の継続</li> <li>* ぞうきんを施設へお届け</li> <li>* 盆踊り・介添え・模擬店の応援</li> <li>* 「敬老週間」催事等の手伝い</li> <li>* 児童館(子供達を相手に活動)</li> <li>* 外出時の車イス介添え</li> </ul>



## 《 地域活動委員長に就任して 》

26期 杉田 晴彦

早いもので中村鯨城会に入会して4年目になります。前任、山田委員長より引き継ぐこととなりました杉田です。受けた以上、一生懸命全力を尽くしたいと思います。

何かと気が付かず、ご迷惑をお掛けすると思いますが、皆様のご指導ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

特に駅西はリニアの建設で活気が出ると思います。今年建設会社が決まり、来年より本格化すると思います。2027年完成の暁には品川→名古屋間 286Km が所要時間 40 分となり観光客も増え益々の発展が期待されます。楽しみです！！



### 28 年度活動計画

☆ 中村生涯学習センター外回りの清掃活動及び街路樹愛護会の一員として、生涯学習センター前歩道と西側歩道の清掃活動

毎月第3金曜日 AM9:30～

☆ 中村環境事業所管轄(名古屋市クリーンパートナー)

JR 名古屋駅西の清掃活動

毎月24日 AM9:30～

8月、1月は休み 雨天中止

集合場所：ビッグカメラの東側  
名古屋駅西入口付近



- \* 清掃道具は揃っています。
- \* 活動保険についてはクリーンパートナーの方は環境事業所が会団体として加入管理をしています。

※ 上記以外の鯨城会の活動予定

- ・名古屋市一斉クリーンキャンペーン、各区対応
- ・鶴舞公園清掃キャンペーン
- ・堀川クリーンキャンペーン
- ・名古屋市健康福祉課主催の心の絆創膏キャンペーン
- ・名古屋ウィメンズマラソンのボランティア



## 《 行事活動委員長に就任して 》

28期 吉田 允子

この度、行事委員を担当させていただきます吉田です。昨年一年間、前田さん、河田さんのアシスタントとして行事に関わってきましたが、まだ要領が分からないまま、皆様の協力を得て務めさせていただきたく思っています。

それには、たとえ近場でも意外に知られていない場所探しが理想かと思っています。有名観光地でなくても皆さんが足を運んでいない所、実はこれがなかなか難しいのですが、そんな行き先を見つけたいです。

一人でも多くの人に参加していただき、楽しいひと時を皆で分かち合えたら素晴らしいですね。



### 「28度行事計画」

開催期日	行事名	企画・内容	開催場所
5月17日(火)	学習会	人と薬のあゆみ、健康にまつわる信仰から医薬まで、薬の歴史をたどる	内藤記念くすり博物館 岐阜県各務原市
7月8日(金)	体験会	酔づくりの歴史や醸造の技術、食文化の魅力にふれ、見て触って楽しみ学ぶ	ミツカンミュージアム 愛知県半田市
8月26日(金)	講演会 (特別企画)	「名古屋弁の構造」 ブックショップマイタウン 舟橋 武志氏	中村生涯学習センター 中村区

【検討事項】 9月または11月にバス旅行を検討しています

## 《 明治村を楽しんで 》

28期 佐野 正子

行事委員の方の計らいにより明治村へ総勢17名にて参加。ボランティアガイドさんの説明で重要文化財、歴史的建造物を大変分かりやすく話を聞くことができ、充実したひと時を過ごすことができました。

ここはナゴヤドームの何十倍もの広さがあり、一日ではとても回り切れません。全館では1丁目から5丁目迄の区域があり、今回はほんの入口1~2丁目を回りました。聖ヨハネ教会堂は1階がレンガ造り2階は木造作り、これは地震になった時少しでも被害が少なくなる様にと上を軽くされたとの説明、ステンドグラス有り、静寂さ有り、代々からの懐かしいオルガンの音色に心を落ち着かせて頂きました。

## 《 広報委員長に就任して 》

28期 小池 直美

いろいろと教えて頂きながら一年が過ぎました。まだまだ勉強不足ですが、中村鯨城会会員皆様のご協力のもとに頑張りたいと思います。

「中村鯨城だより」を通じて、中村鯨城会が楽しく、いきいきと活動していることや新たな取り組み等もたくさん伝えていきたいと思います。皆様の自由投稿をお待ちしております。



### 【 広報委員会メンバー紹介 】

- ・28期 安藤 文子・・・たよりがいのある太っ腹母ちゃんです
- ・29期 杉野 肇・・・趣味はカメラを持って撮影、そして出合いを楽しむことをこれからの私の人生の糧にすることです
- ・29期 藪野 豊・・・趣味は旅行、音楽、語学（英、仏、中）、創作（エッセー、小説）、話し好き、以後お見知りおきを

#### <強力なる助っ人>

- ・27期 西尾 直敏・・・ちょっとニヒル、でも優しくとっても気のいい兄貴です
- ・26期 佐野 錠次郎 パソコンをお任せでき、頼りにしています

### 28年度広報委員会活動計画

会誌「中村鯨城会だより」を年3回（第63号、第64号、第65号）発行予定。昨年に続き、6月号を5月号として発行します。編集日程など厳しい面もありますが、役員の見紹介や各委員会の活動計画を早く知らせることによって鯨城会の活動がスムーズに立ち回れたことを実感し今年度も実施していきます。

各委員会には、中村鯨城会の情報を会員全員が共有して活動に生かされるために、今年度もお世話をお掛けすることになります。宜しくお願いします。

また、身近な「鯨城だより」にするために、各行事に参加されての感想、同好会の活動実態の紹介文、会員の趣味や紀行の披露などの自由投稿原稿をいただいて、楽しい原稿で誌面を賑やかにした「中村鯨城会だより」を作りたいと思っています。イベントの作品展における出展作は例年通り、カラーページにて紹介させていただきます。

最後に鯨城誌を製作する上で原稿は命です。会員皆様からの投稿を期待しています。また印刷、製本にも応援を頂けますよう協力お願いします。



投稿を待ってま～す

## 《 幹事挨拶 》

28期 河合 保

中村鯉城会の幹事として2年目を迎えます河合です。

1年目は卒業と同時に幹事役を承り様子見の状況でありましたが、中村鯉城会の会員の皆さんと日々顔を合わせる機会がなかなかない状況ですので、今回新しい役員の方々が紙面でご紹介をされる機会に合わせてご挨拶をさせていただきたいと思っております。



中村鯉城会の幹事としての役目は、月2回学園で行われます鯉城会本部の会議に出席し、本部で計画する企画や行事に対して議論や意見を出し合い、各区の鯉城会の運営がスムーズに行くようにしたり決定された内容を皆さんにお伝えしたりします。

また、区の鯉城会と同じように総務や行事、広報などの委員会があり幹事の中から各委員長や担当の役割が与えられ、鯉城会ニュースの発行や堀川清掃大作戦、グラウンドゴルフ大会などの企画運営を行っています。

現在、市内16区鯉城会には3,500人あまりの会員の方々がいらっしゃいますが、卒業生が1万人を超えた中で約1/3程と決して多い会員数とはいえません。

では、中村鯉城会の会員数はどうでしょう。現在170名ですが、学園を卒業されても鯉城会への入会率は相変わらず低迷しているのが現状のようで、今年度の課題目標としていかなければならないと思っております。

28年度は鯉城会本部の副会長としての職務を引き受けることになりましたので、今年度も引き続き中村鯉城会とのパイプ役として活動をして参りたいと思っております。

どうぞよろしく願いいたします。

### 【幹事紹介】

\*椎野 幸和 29期 国際A

フォークソングクラブ卒業です。

趣味のフォーク、ギターを活かし楽しくボランティア活動をしたいと思っております。



## 《 同好会の活動状況と入会のお誘い 》



### 絵手紙同好会

当会も4月より2年目に入ります。会員の皆さんも忙しいスケジュールの中、絵手紙制作に楽しんでいます。3月11日～14日には教室の名楽福社会館1階に於いて他の教室との合同作品展に参加しました。

18名で57点の作品を展示し多くの方々の評価を頂きました。

今年度も、色々な作品展に参加し、また趣向を凝らした絵手紙の制作にチャレンジしていきたいと考えています。

開催日 毎月第2・第4火曜日

14：40～16：30

会 場 名楽福社会館



現在、会員を若干名募集しております、興味ある方は是非お問い合わせください。

連絡先：住田 修 ☎ 090-3256-0246

富田 友子 ☎ 090-1472-9147

☘ やわらかい心に!! ☘

23期 堀井 隆子

以前から絵手紙に興味があり、是非やってみたいと思っていました。そんな時、絵手紙同好会が中村鯨城会で発足し入会の募集があり、早速入会しました。

花、野菜、くだもの等色々な物を見て書くのですが、なかなか上手く書くことが出来なくて、それでも「味と個性がありとても良いです」と云われ楽しんで書いています。

クレパスで花火を書いた時面白いなと思いました。

ご無沙汰している先輩、友人達にたよりを出して喜んでもらっています。

まだまだですが、「もう少し上手になりたい」と楽しんで書いています。

“いつまでも元気で生きがいある生活を送るために”



絵手紙教室

## 《 同好会の活動状況と入会のお誘い 》

### 写真同好会

現在、会員 32 名が写真を楽しんでいます。  
写真に興味のある方々の参加をお待ちしています。

2月26日(金)、同好会の総会が開かれ行事予定が確認されました

- ・福祉施設への写真展示
- ・春秋を中心に年4回の撮影会を実施
- ・年1回作品展実施

#### < 春の撮影会 >

桜を主とした撮影会

3月30日(水)、庄内緑地公園

藤を主とした撮影会

5月1日(日)、江南曼荼羅寺

近郊で余裕のスケジュール、自然を満喫して仲間との“よろず談義”  
気楽なお出かけに参加してみてください。



連絡先：杉戸 一夫 ☎ 451-7457

### グラウンドゴルフ同好会

G.G を始めるにあたり

軽い運動で体の負担も少なく健康維持にいいですよ。

現在 25 名ほど参加者がいますが、約半数が初心者で、気楽にやっています。

道具は全て用意しております。ぜひ見学に来てください。そして参加して下さい。

場所は米野公園で、毎月第1、第3、第5水曜日にやっております。



連絡先：水谷 俊博 ☎ 411-7105



## 《 笑いヨガ体験 》

26期 佐野 錠次郎

「日本人の平均寿命は男性が80.21歳、女性も86.61歳となった」こんな新聞記事がありました。

読んだ後、「平均寿命」マイナス「自分の年齢」と計算して、あと〇〇年は生きられそうなどと思いを馳せたことはありませんか。

恥ずかしながら私のことです。

自分の世代の平均寿命は生まれたときに決定されており、今年発表される平均寿命は今年生まれた人の平均余命ということになります。

そんなことを教えていただいたのが、中村ボラ連のスキル講座「笑いのエクササイズ—笑いヨガ」に参加したときの事です。体操を始める前段に話されたのが上の話です。実をいうと消極的な参加でした。作り笑いをするのはカッコ悪いが「笑いヨガ」のキャッチフレーズは、「老化防止」「認知症の予防」に効果があり、美容にも良いというから我慢して覗いてみよう。こんな気持ちでした。

最初は引きつったような笑いだったでしょう。しかし時間がたつと激しい運動でないのにうっすらと汗もかき、体中の筋肉に刺激がいきわたることも感じ、気分はどんどん楽しくなっていました。その後は恥ずかしさなど、どこかへ飛び最後には満足感だけが残りました。

この笑いヨガはインドの某医師が、笑いの健康への効果は思いのほか強力であることを知り、健康に活用する方法を実際に試してみようと考えたところから生まれたといえます。

最初は公園で順番におもしろい話を披露し、皆で笑っていたが、10日もすると話のネタは尽きてしまいました。そこで効果や持続しやすいようにヨガの呼吸法を取り入れた笑いのエクササイズとして誕生したといえます。

子どものような無邪気な遊び心を解放することによって心身の健康に有効な笑いの量を確保できることから、今では100カ国以上の国に普及しています。

残念ながら現在の環境では、良さを十分理解しても実践は簡単にはできません。音が漏れず不審に思われない場所が見当たらず、小さな笑い声では効果ができません。仲間が集まって実践できる手軽な場所が出来るのを期待しています。



## 《 私と岩村城 》

26期 藤原 敏夫

3月の初め、恵那市岩村町にある岩村醸造の「蔵開き」に出かけました。この時期、それぞれに蔵元が新酒のお披露目試飲会を開催しています。しぼりたての新酒を頂くもので、ちなみに、ここ「女城主」の銘柄は、取りも直さず岩村城の歴史に由来しています。

入口で300円を支払い、試飲用の「おちょこ」を受取ります。奥の酒蔵で「酒大好き人間」が大勢集まり、菰樽を前に立ち飲みを楽しむ。この時頂くお酒は格別で・・・くれぐれも飲み過ぎに用心を（注意書きにもあります）。お酒に限ったイベントだけではありません、「いわむら城下町ひなまつり」の最中です。ここに来るまでの通りの両側は、それぞれに趣向をこらした店がならび、大いに賑わっています。私も試食を勧められ、「焼き山栗」をみやげに買って帰りました。

日をおいて、興味を持った岩村城跡を訪れました。歴史資料館から800m先の本丸を目指します。途中かなり息切れするところもありますが、登るにつれ城の遺構が姿を現し歴史を感じさせてくれます。

説明書きによれば岩村城は大和の高取城、備中の松山城と並ぶ日本三大山城の一つ。本丸周辺の石垣は、東洋のマチュピチュ遺跡をもイメージさせる!! 標高717mに築かれ、180mの高低差、霧が発生しやすい地形から別名「霧ヶ城」とも呼ばれています。

源頼朝の重臣加藤景廉の創築とされ、戦国時代には織田と武田の力の均衡する位置にあって、前段の織田信長の叔母でもあった「女城主おつやの方」の悲劇の物語も残っています。長篠の合戦の後、武田を滅ぼした絶頂期の織田信長がこの本丸に一度だけ泊まったことが記されており、しかるに歴史のはかなさ、岩村城に泊まった80日後に本能寺で倒れてしまうのです。（文献による）

さしてお城に造詣が深いわけでもない私が、「もう一度来てみたい」と、城を訪ねたのは、聳える天守閣を初めとする城郭の雄姿に圧倒されるものを感じる以上に、「建物もなく・・・独り残され、苔むし草に覆われた石垣だけが立ちすくむ姿」に、ものの哀れを覚えたからです。私的には、こちらの方がより想像を掻き立てられ「じんとくる」ところが好きで再びやって来てよかった！ 岩村城は、城にそれほどの興味のない私にまで、感動に浸らせる何かがあるようです。

尚、グーグルのストリートビューでも、頂上までの景観をご覧できます。

（岐阜県恵那市岩村町城山で検索）



## 《 キラキラ輝くスイーツ男子に変身！？ 》

27期 伊藤 裕通

平成28年2月5日、中村区社会福祉協議会・中村区役所共催の「キラ★キラおやじ養成講座、第5回おやじのショコラ講座」に参加しました。

今回は、お菓子も作れるスイーツ男子を目指し、できあがった完成品は、大切な人への逆バレンタインデーのプレゼントに♡

中村区亀島の名古屋ユマニテク歯科製菓専門学校に70代を中心に18名が参加。シュークリーム作りや生クリームを使ったデコレーションに初挑戦！

シュー生地作りでは、絞り袋で生地をきれいに整えるのに苦戦。朝ドラでやっているのを見たけれど実際にやると大変でした。

カスタードクリーム作りでは、一人がボウルに入れた卵や砂糖を混ぜ、もう一人がその中に少しずつ牛乳を流し込むなど、支えあい助け合いで、最後は小さなシュークリームを積み上げ、生クリームやチョコレートソースで盛り付け、♡型のチョコレートを載せて完成！！持ち帰ったお菓子は、母ちゃんと孫、それと大切な〇〇さんと皆さんそれぞれ美味しくいただきました。

後日早朝、いっしょに参加した29期渡辺賢次さんから、「中日新聞にあんたの写真が載っているよ」と電話があり、びっくりでした。

とかく定年退職後の男性は、長年培ってきた枠や型からなかなか脱皮できません。この講座は、今までにも「笑いヨガでスマイルおやじに」「大学生といっしょにヒップホップダンス」「ライブハウスで若者とコラボ」「フラワーアレンジメントで大切な人に花束を」などなどユニークな講座があり、頭だけでなくココロもカラダもキラキラ輝くおやじパワーを発揮して、楽しく・ゆるやかに地域貢献することがわれわれに与えられたミッションです。

私は12月に「かわいいおやじサンタ部」を結成して、サンタクロースとトナカイになって高齢者施設や保育園、幼稚園を訪問してクリスマスソングを歌って、利用者のみなさんといっしょに楽しむのが夢です。

鯨城の縁を大切にしながら、支えあい助け合える関係をつくって、住み慣れた地域で生き生きと暮らしていけるようキラキラ輝く仲間をひとりでも増やしていきたいです。



完成させたスイーツを手  
に、笑顔を見せる参加者  
たち＝中村区亀島で



## 中村鯨城会行事

- ◆ 5月6日(金) 29期歓迎懇親会
- ◆ 5月14日(土) ボランティア集会
- ◆ 5月17日(火) 内藤記念くすり博物館学習会
- ◆ 6月25日(土) ボランティア集会
- ◆ 7月8日(金) ミツカンミュージアム見学会
- ◆ 8月26日(金) 講演会「なごや弁の構造」

### ※ 地域懇談会 (各会場とも午後1時30分より)

月 日	場 所	学 区
6月2日(木)	日比津コミセン	豊臣 諏訪 日比津
6月3日(金)	稲葉地コミセン	中村 稲葉地 稲西
6月8日(水)	岩塚コミセン	柳 岩塚 八社
6月10日(金)	千成コミセン	日吉 牧野 米野 千成
6月16日(木)	亀島コミセン	本陣 六反 新明 則武 亀島

#### 【 編集後記 】

芽吹き季節、自然の営みの力強さを感じます。中村鯨城会も新しい仲間を迎えて、諸先輩と共になお一層の活躍を期待します。役員さんの顔ぶれも変わり、皆さんそれぞれの部署で頑張っています。みんなで御輿を担ぎ、大勢の仲間と楽しく活動をしていきましょう。この中村鯨城だよりが中村鯨城会の会員さんとのパイプ役になれば幸いに思います。

中村鯨城会だより第63号(平成28年5月6日発行)

発行者 中村鯨城会

名古屋市高年大学鯨城学園

発行責任者 中村鯨城会会長 27期 橋田 正紀