

# 中村鯨城会だより

【第 66 号】 平成 29 年 5 月発行/名古屋市高年大学鯨城学園中村鯨城会

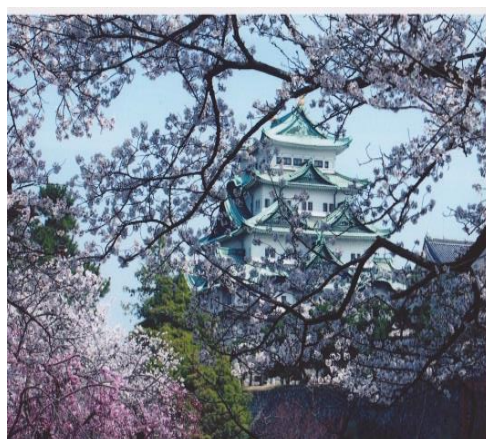


名古屋城の桜

# \*\*\*\*\* 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
* 【総会内容】	《 平成 29 年度総会、新会員紹介 》.....	5
* 【29 年度役員表】	《 役員名簿・学区委員名簿 》.....	6
* 【総務委員会】	《 総務委員長に就任して、役員会議事録 》.....	7
* 【福祉活動委員会】	《 福祉委員長に就任して、平成 29 年度前期予定 》 ..	8
* 【地域活動委員会】	《 地域委員長に就任して、平成 29 年度活動予定 》.....	9
* 【行事活動委員会】	《 行事委員長に就任して、平成 29 年度行事計画 》.....	10～11
* 【広報委員会】	《 広報委員長に就任して、平成 29 年度活動方針 》.....	12
* 【幹事会】	《 幹事挨拶 》.....	13
* 【同好会】	《 活動状況と入会のお誘い 》.....	14～16
* 【シリーズ】	《 私の健康法 》.....	17
* 【自由投稿】	《 名古屋ウィメンズマラソンボランティアに参加して 》.....	18
* 【自由投稿】	《 82 歳を生きる 》.....	19
* 【編集後記】	《 鯉城会行事・編集後記 》.....	20



## 表紙写真撮影・解説

25 期 住田 修 (写真同好会)

撮影場所：名古屋城

名古屋を代表する桜の名所、ソメイヨシノ、シダレサクラを中心に、10 種・1000 本の桜があります。

木造化が決まればこの姿は 5 年ほど見る事が出来なくなります。

処で、ソメイヨシノは江戸末期、吉野村（現在の豊島区駒込）の植木職人が売り出し、奈良の吉野山から持ってきた物ではなくオオシマ桜と江戸ヒガンの交配です。

《 会長就任挨拶 》

28期 安井 則子

平成 29 年度、会長をさせていただきます 28 期の安井です。責任の重さを痛感する共に、伝統ある鯉城会を益々発展するよう全力を尽くす所存ですので、会員皆様のご指導ご協力をお願いします。

本年度は 30 期生 16 名をお迎えし、総勢 172 名でスタートします。

「魅力ある鯉城会」この言葉を耳にしてから久しいところですが、「魅力」という概念は、各自感じるところが違いますから、とても難しいものです。それには会員の皆様が、社会見学、ボランティア活動、地域交流会、同好会、健康体操等に、より多く参加していただき、自分にとっての「魅力」を感じて下さることが最適であり期待するところです。

29 年度が始まったばかりですが、来年は中村鯉城会発足 30 周年です。今年は、その準備と位置づけし準備委員会を立ち上げ、先輩の方々が築き上げてきた本会の足跡とともに、中村鯉城会の意義と存在感を PR したいと考えています。

8 月には講演会「生前整理」を開催します。私たちにとってタイムリーなお話を聞くことが出来ると思いますので、是非聴きに來てください。

12 月には本部の企画ですが、初の試みで「鯉城 16 区フェスティバル」が中村スポーツセンターで開催されます。16 区対抗の体育祭ですから、より多くの参加と応援をお願いします。

元気で・仲よく・楽しい 鯉城会を目指し頑張っていきますので、お力添えをお願いいたします。



《 会長の任を終えて 》

27期 橋田 正紀

去年の総会で会長に就任し、今年の総会でその任を終了しました。年度当初にこの一年でやろうとしたことは、大体出来たと思います。これも偏に会員や役員の皆様のご理解とご協力の賜と感謝しております。

活動内容では満足いくものと物足りないと感じたものがあります。全体的にみるとベテラン会員の参加とご協力で作ってこられました。

行事関係では夏の特別企画行事、秋の区民まつり、作品展、日帰りバス旅行は参加者も多く比較的充実したものになったと思います。特に「特別企画行事」は聴いてよかったと好評でした。

地域懇談会は広がりが見られず、参加者も少なく、期待に沿えませんでした。

清掃ボランティア活動はベテラン会員に支えられたのが実情でした。

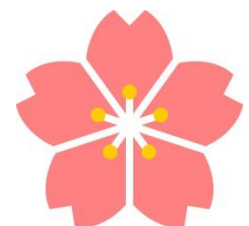
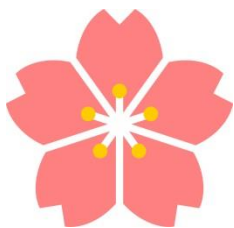
社協を窓口とする福祉ボランティア活動は時期的に集中する傾向があり、ボランティア会員の皆様にご苦勞をおかけしました。いきいきサロン2か所への対応はおしゃべりやゲーム、特に披露ボラなど継続的にしっかりと取り組んでいただけたと思います。

これからの活動を通じて感じたことは、区鯉城会活動に重きを置いておられる方の取り組みは熱心で、また、生きがいにもなっているとお見受けしました。

区鯉城会の活動に重きを置くかどうかは会員個人の選択であります。特に卒業間もない人には少なくとも2～3年は地元の活動に積極的に参加して、いろんな体験をして欲しいと強く感じました。

今年卒業の30期生の地域ミーティングからも、入会したら忙しそうだからどうも…自分で自由にやりたいとかいう人が増えているように思います。もう少し建学の精神を考えていただけたらなあと思いました。今後もこのような傾向は続くと思われるので、学園側も我々も現状を見据えた取り組みをしていく必要があると痛切に感じました。

この一年間のご理解、ご協力有難うございました。



《 平成 29 年度総会開かれる 》

平成 29 年 4 月 7 日中村生涯学習センター体育室に於いて、62 名の会員と 12 名の新入会員を含め 74 名の出席で開催されました。

当日は、来賓として中村区社会福祉協議会事務局長 伊藤秀司氏、鯉城学園地域指導員 鈴木雅彦氏、元鯉城会会長 中西三千人氏のご列席を賜り、来賓挨拶、橘田顧問挨拶に続き、議案審議に入りました。

28 年度会計報告、各委員会の活動報告に続き、鯉城学園再入学制度の発足に伴い、再入学者の鯉城会での扱いが会則に追加され、満場一致で承認されました。

29 年度の活動計画が発表され、来年度は中村鯉城会 30 周年を迎える為、準備委員会設置が提案され承認されました。

アトラクションでは吸江流尺八宗家、平成の虚無僧こと牧原一路さんの尺八演奏、楽しいトーク付きで皆で合唱しました。中西元鯉城会会長の詩吟にも牧原さんの尺八伴奏で、迫力のある詩吟に皆さん大喜びでした。

いよいよ 29 年度中村鯉城会の活動が開始されます。いままでの中村鯉城会の伝統を受け継ぎ、30 周年に向かってより一層活発な中村鯉城会活動にしていきたいと思います。



30 期生 新会員 16 名の皆様です



学科	氏名	学区	学科	氏名	学区
国際 A	飯田 恭久	稲葉地 B	健康 A	武田 清	亀島
園芸	伊神 明夫	日比津 A	国際 B	中島 拾之	牧野
健康 A	稲木 輝子	日吉 B	健康 A	古橋 彩子	柳 A
生活 B	岡 千代子	日吉 B	地域 B	古橋 進一	岩八 B
生活 A	小野 光代	米野	国際 B	星野 憲次	日比津 B
国際 B	加藤 初代	日比津 B	生活 A	森島 延夫	稲西
生活 A	喜多 博子	柳 A	園芸	和栗 保雄	稲葉地 A
福祉	大徳 弓子	千成	園芸	渡邊 俊司	日吉 A



30 期生の皆さんを紹介



牧野一路さんと  
中西三千人さん

平成 29 年度鯉城会世話役

役員名簿			役員名簿		
役職	期	氏名	役職	期	氏名
会長	28	安井 則子	福祉委員	29	大岸 泰子
副会長	29	増田 清	〃	29	村松 順子
〃	29	椎野 幸和	〃	29	渡辺 賢次
幹事	29	清水 やよい	〃	30	伊神 明夫
〃	30	飯田 恭久	〃	30	大徳 弓子
総務委員長(兼務)	29	増田 清	〃	30	和栗 保雄
委員(兼務)	29	清水 やよい	会計監査	28	小池 直美
〃	29	齋藤 和江	顧問	27	橘田 正紀
〃	29	鶴田 澄子			
〃(兼務)	30	飯田 恭久	学区委員名簿		
〃	30	稲木 輝子	学区	期	氏名
〃	30	喜多 博子	日比津 A	30	伊神 明夫
〃	30	森島 延夫	日比津 B	30	星野 憲次
会計委員長	29	川口 道子	諏訪	26	冨田 友子
委員	30	岡 千代子	亀島	26	永吉 伸子
広報委員長	28	安藤 文子	則武	26	岡本 多恵子
委員	29	藪野 豊	本陣	28	久能 多津子
〃	30	小野 光代	豊臣	27	松浦 富美子
〃	30	古橋 進一	中村 A	26	佐野 錠次郎
〃	30	渡邊 俊司	中村 B	25	杉浦 弘
行事活動委員長	28	林 恵子	稲葉地 A	27	鬼頭 美代子
委員	28	山田 美保	稲葉地 B	26	天野 芙美子
〃	29	梅村 孝子	稲葉地 C	27	河田 俊子
〃	29	水谷 佳子	稲西	27	杉林 茂子
〃	30	武田 清	日吉 A	24	森 紀久子
〃	30	古橋 彩子	日吉 B	26	櫻木 幸枝
地域活動委員長	29	杉野 肇	千成	28	佐野 正子
委員	28	安藤 志ま子	牧野	28	松井 かよ子
〃	28	市江 蓉子	米野	28	安達 好子
〃	28	立松 ひろ子	柳 A	30	古橋 彩子
〃	29	大山 梅子	柳 B	28	市江 蓉子
〃	29	森 八郎	岩塚八社 A	29	森 八郎
〃	30	加藤 初枝	岩塚八社 B	28	安藤 文子
〃	30	中島 拾之	岩塚八社 C	28	立松 ひろ子
〃	30	星野 憲次	六反	25	住田 修
福祉委員長(兼務)	29	椎野 幸和	新明	17	内藤 敏子
委員	28	安達 好子			
〃	28	鬼頭 と志子			

**《 総務委員長に就任して 》**

29 期 増田 清

29 年度総務委員長を拝命致しました増田 清です。

私は、平成 28 年 3 月鯉城学園を卒業し、同年 4 月中村鯉城会に入会し、総務委員会に配属されました。総務委員の業務としては、年間予定表の作成、新入会員の名札作成、鯉城会ベストの発注、各会員名簿作成等、役員会に使用する資料作成、会員に配る資料の封筒詰め、秋の中村鯉城会作品展実行委員等多岐に渡り、会員相互の鯉城会活動がスムーズに行えるようサポートする役割りと心得ています。28 年度総務委員会業務をとおして、大まかな業務は把握致しましたが、まだ細部の事は解らないところが有ります。今後とも会員皆様のご指導、ご鞭撻をよろしくお願い致します。

**第 7 回定例役員会 (2 月 3 日)**

## 1. 会長挨拶 新年会のお礼

再入学制度により、中村鯉城会会則に第 13 条の追加説明

## 2. 中村区社会福祉協議会 高木 剛事務局次長挨拶

中村鯉城会より福祉協議会へ古切手を贈呈

## 3. 鯉城会幹事報告

来年度は鯉城会OBが多数参加できる体育祭を実施予定

2 月 27 日 16 区が一堂に会する広報サミットを開催

3 月 9 日 OB文化祭を開催

## 4. 委員会報告

- ・ 総務委員会 1 月 6 日 新年会を実施 45 名の参加
- 1 月 27 日 30 期生区会説明会 40 名中 23 名参加
- 2 月 25 日 生涯学習センターにて入会説明会
- 4 月 7 日 中村鯉城会総会
- ・ 行事委員会 3 月 10 日 「名古屋城の探索」のご案内
- 3 月 29 日 グラウンドゴルフ交換会を米野公園で実施
- ・ 地域委員会 3 月 3 日 こころの絆創膏キャンペーン
- 3 月 12 日 ウィメンズマラソン (3/3 にボランティア参加説明会)
- ・ 福祉委員会 2 月 4 日 ボランティア集会 終了後、食事会開催
- ・ その他 3 月 25 日 中村小学校体育館でスマイルコラボ 2017 に参加

## 《 福祉ボランティアを楽しもう 》

29期 椎野 幸和

この度、福祉委員長になりました29期卒（国際学科・フォーカソングクラブ）の椎野幸和です。よろしくお願ひいたします。28年度中村鯨城会に入会し、いろいろな活動に参加させて頂き、充実した一年を過ごすことが出来ました。

特に福祉活動については、相手の顔が見えるボランティアです。私たちが一生懸命、楽しく活動すると、相手も笑顔になってくれます。

29年度は福祉委員長として活動するつもりですが、一人では何も出来ません。

さあ、皆さんボランティアを大いに楽しみ、笑顔で会いに行きましょう。



### 29年 年間予定

月	委員会活動予定	ボランティア活動（28年度参照）
4   5 月	① ボランティア会員募集 ② 活動保険加入の募集 ③ そうきんご提供の依頼 ④ 第1回ボランティア集会開催 5月13日（土）13:30~15:30 中村生涯センター第3集会室 ★会員の紹介 ★活動マニュアルの確認	<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>・ 「夏祭り」盆踊りの依頼に備え練習</li> </ul>
6   9 月	第2回ボランティア集会開催 6月24日（土）13:30~15:00 中村生涯学習センター第3集会室 ★ぞうきん回収 ★夏祭りの依頼を受け参加者者募集 ※年間を通じて最も依頼が集中する多忙な時期ですので、ご協力をお願いします。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 集会後、ぞうきんを施設へ届出</li> <li>・ 盆踊り、介添え、模擬店の応援</li> <li>・ 「敬老週間」催事などの手伝い</li> <li>・ 「触れて、作って、遊ぼう」児童館（子供たちを相手に活動）</li> <li>・ 外出企画の介添え</li> <li>・ 中村福祉センターに参加</li> </ul>
10   12 月	第3回ボランティア集会開催 11月徘徊（はいかい）高齢者模擬訓練（予定）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 紅葉見学の介添え</li> <li>・ 新しい施設やサロンからの披露ボランティアの依頼</li> <li>・ 「買い物ツアー」車椅子での介添え</li> </ul>
30 年 1-3 月	第4回ボランティア集会開催 ★年間活動報告 ★終了後さわやか親睦会開催	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ いきいきクラブからマジックの依頼</li> <li>・ 「買い物ツアー」車椅子での介添え</li> <li>・ 「お雛祭り」催事などの手伝い</li> <li>・ スマイルラボに参加</li> </ul>

問い合わせ先：福祉活動委員会 椎野幸和 080-3078-4590



### 《 地域活動委員長に就任して 》

29 期 杉野 肇

この4月を迎え中村鯨城会に入会して1年が過ぎました。広報委員として小池委員長のもとで活動してまいりました。この度、地域活動の長にとの話があり皆様と共に町美に協力したいと思います。前任の杉田様は4年間と長きに渡り活動されたと聞き敬服いたします。また今後共ご協力を頂きたく思います。

名古屋駅前、私共が活動します駅西は今後日一日と様変わりしてまいります。少しでも名古屋市民として、中村鯨城会の一員としてお世話できれば幸いです。諸先輩そして新しい仲間の皆様と共に頑張っていきたいと！



### 29 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

集合場所：ビッグカメラの東側  
名古屋駅西入口付近



- \* 雨天中止
- \* 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



## 行事活動委員会

### 《 行事活動委員長に就任して 》

28期 林 恵子

この度、行事活動委員長をさせて頂くことになりました28期国際学科の林です。わからない事の方が多く、不安からのスタートですが、皆様のご協力を頂き、楽しく充実した一年に出来たらと思っています。一人でも多くの方に参加していただけるような、企画を考えていきたいと思ひます。どうかよろしくお願ひいたします。



#### <29年度行事計画>

月 日	行事名	企画内容	開催場所	備 考
5月17日 (水)	見学会	初夏の風をあびながら明智鉄道に乗り5月の限定料理、山菜弁当を賞味(予定)	恵那～明智	
7月19日 (水)	見学会	名古屋競馬場見学	名古屋競馬場	
8月25日 (金)	講演会 (特別企画)	「生前整理について」 (社団法人)生前整理普及協会 祖父江講師	中村生涯学習センター 視聴覚室	
9月8日 (金)		未定		
12月13日 (木)	体育祭	高齢者でも楽しく参加できる 体育祭を実施	中村スポーツセンター	鯉城16区会 フェスタ
H30年3月9日 (金)		未定		

※9月または11月にバス旅行が実施出来ないか検討します。

#### (お願い事項)

1. 障害保険等は各自の責任でお願いします。
2. 敬老手帳は必ずご持参下さい。
3. 行事の内容が変更になる場合もあります。
4. 原則として奇数月の第2金曜日としております。



#### <グラウンドゴルフ>

第16回鯉城会グラウンドゴルフ交歓会

開催日 10月31日(火) 予備日 11月7日(火)

《 名古屋城見学 》

27期 西尾 直敏

まだまだ寒い3月10日（金）参加者24名は地下鉄市役所駅に集合し名古屋城に向かいました。東口より入場、2組に別れ鯉城学園卒業生のボランティアガイドさんに名古屋城の歴史、沿革をレクチャー後、表二之門より戦火によって失われた復元中の本丸御殿に向かいました。城郭御殿の最高傑作の復元の故か、入口では見学の注意事項を受けた後スリッパに履き替えての入室でした。

入口玄関、一之間の障壁画は権威を示すべく虎と豹が描かれており圧倒的な存在感、表書院の松図には落ち着いた雰囲気と安定感がありました。そして今回の見どころは昨年公開された対面所の風俗図は京都庶民の生活風景が描かれて対面の場にふさわしい落ち着いた空間、そして下御膳所は料理の配膳に使われていたとされ総ヒノキ造りの部屋でした。

本丸御殿を退室後、いざ天守閣へ。最上階の展望室から大名気分で名古屋市街を一望しました。見学後、一行は正面門すぐ向かいの改装間もない日本料理「大森」にてランチ、ビールで乾杯、店自慢の蓬左料理をいただいた後、自由解散。私自身満足な半日でした。来年、復元完成予定ですがその時また来城したいです。



玄関「竹林豹虎図」



表書院「松図」

＜名古屋城歴史年表＞

- 慶長 15年(1610) … 築城開始
- 慶長 17年(1612) … 天守閣完成
- 慶長 20年(1615) … 本丸御殿完成
- 寛永 11年(1634) … 上洛殿増築
- 明治 4年(1871) … 金シャチを政府に献納
- 昭和 5年(1930) … 建物24棟などが国宝指定
- 昭和 20年(1945) … 空襲で天守閣などが焼失
- 昭和 34年(1959) … 天守閣再建
- 平成 25年(2013) … 本丸御殿の玄関・表書院公開
- 平成 28年(2016) … 本丸御殿の対面所など公開



名古屋城

《 広報委員長に就任して 》

28期 安藤 文子

昨年は広報委員として何もわからず、前委員長にお任せばかりでした。今年度は広報委員長を引き受けることとなりどうなるかと心配しております。委員共々頑張っってわかりやすく、魅力のある「鯨城だより」を発行できるようにしたいと思いますので、ご協力お願い致します



新たな取り組みも考えておりますので、「中村鯨城だより」を楽しみにしててください。皆様の投稿が命ですのでよろしくお願ひいたします。

会員皆さまのご支援、ご協力の継続をお願いするとともに、楽しく読める「中村鯨城だより」を作るよう委員一同、努力していきたいと思っています。

【 広報委員会メンバー紹介 】

- 藪野 豊 (29期)・・・国際A・オカリナクラブ
- 古橋 進一 (30期)・・・地域B・健康クラブ
- 渡邊 俊司 (30期)・・・園芸・パソコンクラブ
- 小野 光代 (30期)・・・生活A・パソコンクラブ



< 29年度広報活動計画 >

- ◇ 66号中村鯨城だより 5月発行予定
- ◇ 67号中村鯨城だより 10月発行予定
- ◇ 68号中村鯨城だより 2月発行予定 (平成30年)

原稿募集

ご自分の自慢のペット・ガーテニング  
旅行記 ets  
投稿待ってま〜す

投稿先 19490416@mediacat.ne.jp  
広報 安藤までおねがいたします



## 《 幹事に就任して 》

29期 清水 やよい

この度幹事を拝命いたしました清水やよいです。

昨年は総務委員として伊藤サナエ委員長はじめ先輩の方々より優しくご指導を受け、初めてのことばかりに、戸惑いながらも楽しく総務の活動をする事が出来た実りの多い、私の人生に価値のある感謝の一年でした。

今年度は、今までの幹事の方々が築き上げて来られた信頼を壊さない様、未熟な私が鯉城会本部と中村鯉城会を結ぶ大切な役目を全う出来るものかどうか不安を覚えますが、先輩の皆様のご指導とご援助を賜り、学び、吸収して、全力を尽くし精進する覚悟しております。皆様のお力添え、どうぞよろしくお願い申し上げます。



### < 鯉城会 29 年度年間計画 >

日付	行事
6月26日(月)	公開講演会
10月7日(土)	鶴舞クリーンキャンペーン
10月31日(火)	グラウンドゴルフ交換会
11月4日(土)	堀川クリーンキャンペーン
11月27日(月)	公開講演会
12月13日(火)	鯉城16区フェスティバル
3月8日(木)	OB文化祭



## 《 鯉城学園に感謝 》

25期 住田 修

鯉城を経験したことで私の生活が一変、69歳まで現役で働き業界での繋がりしかありませんでした。その頃朝の日課で犬との散歩をしていると学園の存在を知り、即願書を出し一発合格となり自身の生活感が大きく変わっていくことに不思議と抵抗がなく入って行ったように思います。

孔子の論語の中に「70にして心の欲するところに従って矩を踰えず⇒思うままにふるまってそれでも道は外れないようになるの意味」という言葉がありますが、そんな心境になった気がします。人との出会いが今までの数倍に膨れ、後期高齢者となった今、週に二日ぐらいはのんびりする日を作り好きな温泉にでも行き、夏には北海道で3~4週間の避暑生活。冬には沖縄辺りでロングステイをしようかなと夢を描いています。旅にはロマンがあります。地球はまだまだ広いです。投稿の機会がありましたら私の紀行文を書いてみたいと思います。

### 《 同好会の活動状況と入会のお誘い 》

#### 史跡散策同好会

史跡同好会を発足させてからもう2年になります。段々足の方も私自身心配で長い距離は歩けなくなってきました。雑談しながら、景色を楽しみながら、雨の日は避けながら、史跡を見て一緒に楽しむことにしています。一緒に歩いて戴く方には2～3日前には行くか行かないかの連絡をしています。

新しくご一緒に参加して戴ける方は、是非下記まで連絡ください。

(今後の予定) 雨天中止

- 5月20日(土) 瑞穂区散策(ふるさと歴史のみち) 約3km  
9時30分 地下鉄桜通線「瑞穂運動場西」改札口
- 6月3日(土) 碧南散策(哲学の小径) 約5km  
8時30分 名鉄名古屋駅東側改札口

注) 7月、8月は暑さのため中止

連絡先：杉浦 弘 ☎ 471-7796

#### グラウンドゴルフ同好会

私たちの同好会は現在、男13名女10名、毎月第一、第三、第五の水曜日に朝9時から2時間前後、中村区役所から南へ500メートルの米野公園で、先輩後輩や男女に関係なく和気あいあいとゲームを楽しみ、青空の下で練習に励んだりしています。

またスコア？はさておいても、ホールインワンをやった時の爽快感は、仲間からの大きな拍手もあり、精神的には最高の気分になれます。

さらに言えば、練習の成果を発揮する絶好のチャンスは、鯉城会交歓会や中村鯉城会交歓会などで、年に数回あります。

当区のみなさん、このように面白くかつ楽しい同好会に入会されませんか。

お待ちしております。年会費 1,000円

連絡先：水谷 俊博 ☎ 411-7105

#### 旅友会

25期の卒業生が中心で立ち上げ、今年で2年目になります。昨年は日帰りバス旅行で「ちくわ作り体験」をしたり、バスツアーに参加したりランチ会をやったりと、楽しんでいます。卒業期にとらわれず、多くの参加をお待ちしています。

お気軽にお問い合わせください。10月(日程未定) 紅葉の旅(会費はその都度)

連絡先：河合 世輝代 ☎ 090-2774-3771



### 絵手紙同好会

絵手紙は「心の贈り物」で

中村鯨城会には絵手紙の同好会があります。やってみようかなと思った  
らチャレンジしてみてもいい？飾らない絵と言葉、久しい知人に先ず一枚 !!  
現在は中村の会員のみ（20名）で構成されていますが、他の区にも門を  
開ける予定です。

場 所 . . . . . 名楽福祉会館（中村保健所1階）

開催日 . . . . . 毎月第2・4火曜日 14:40~16:30

会 費 . . . . . 入会金¥1,000円 月会費無料

連絡先 住田 修（25期）090-3256-024



### カラオケ同好会

最初に同行会長のリードで、数曲を全員で声慣らしを行います。季節感の  
溢れる歌や参加者各自の希望を生かした曲。

会 費 . . . . . 実費 520円（フリードリンク付き）

会員数 . . . . . 15名 未経験の方もご遠慮なくご参加ください。

また男女のバランスから女性会員も参加を望まれています。

活動日 . . . . . 第3水曜日（月1回）

場 所 . . . . . カラオケ Ban Ban（中村公園）

時 間 . . . . . 午後1時30分~4時30分

連絡先 多田 正男（24期）481-1745



○●囲碁同好会○●

きょういく：教育『今日行くところ』

きょうよう：教養『今日用があるところ』

指導講師：飯田 信康氏（6段・元鯨城学園教授）

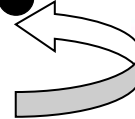
会費等：入会金=1,000円・月会費=500円

場所：中村生涯学習センター

月4回開催：午後1時～4時30分

連絡先：高橋 精二 ☎ 486-0166

4月より新メンバーも加入しました。



写真同好会

レンズを通して「今」を記録する写真の面白さに興味ある方の活動参加をお待ちしています。

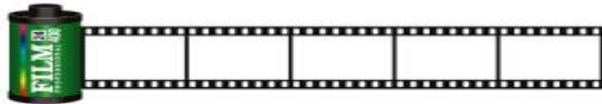
道具は手持ちのカメラで充分です。

年会費：1,000円

撮影会：春2回、秋2回実施予定

作品展：中村鯨城会作品展（年1回）同好会作品展（年1回）

連絡先 杉戸 一夫 ☎ 451-7457



数独 前号の解答

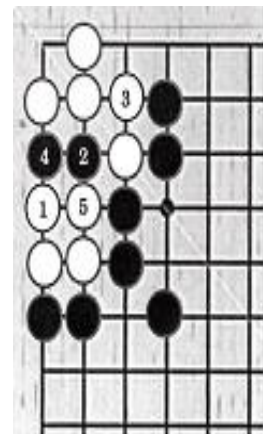
出題 佐野 錠次郎

3	2	1	8	5	6	7	4	9
6	8	5	7	9	4	3	2	1
7	9	4	1	3	2	8	6	5
1	4	9	2	7	8	5	3	6
8	5	3	6	4	9	1	7	2
2	6	7	5	1	3	4	9	8
4	3	2	9	8	5	6	1	7
9	7	8	3	6	1	2	5	4
5	1	6	4	2	7	9	8	3

詰め碁 前号の解答

出題 杉浦 弘

前号の問題を見ながらこの順に白石・黒石を並べて見てください。取ったり、わざと取られたりする碁の面白さが分かります。





《 私の健康法 》

28期 河合 保

1年前にこのコーナーで、「目指せ脳の活性化」についてお話をさせていただきましたが、皆さん、少しは記憶に留めていらっしゃるでしょうか。

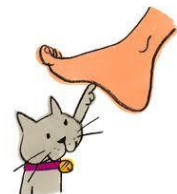
そう、脳に必要な一つに、「職」と「食」のバランスがあることを。

「職」というのは、好きなことなど趣味を沢山持ち、地域活動などに積極的に参加して毎日を楽しんで過ごすことでしたね。そして「食」と言うのは、ひじきやごぼうの煮物や魚の照り焼きなどと、この地方で有名な「赤味噌」を使った味噌汁、そして腹八分での食事が「脳の活性化」につながっているとお話したことを。

それにもう一つお話したことは、「頭寒足熱」のお話でしたね。そう、頭を冷やして足を温めるってこと。1年前にこのお話をさせていただいてから足を温めて寝ることを実践している人はどのくらいいらっしゃるのでしょうか。また、足の裏は第二の心臓と言われ、足裏には反射区といって足裏と内臓は神経的につながっているんです。靴下を履くことと足の裏を押さえてから寝る。この二つのことが健康とどう結びつくか。

実は少しばかり健康に関する仕事をさせていただいている関係から、5人の人をお願いをしてこの1年間のデータを集めてみました。

男性1名、女性4名で、年齢は64歳から76歳までの方々にお願いをして、1年間靴下を履き寝る前に足裏を押してから寝ていただいた結果をご紹介しますと思います。



氏名	年齢	年に風邪をひく回数	靴下、足もみ	実践後の風邪の回数
Aさん女性	64	約3回	ほぼ毎日	1回（体調が良い）
Bさん女性	72	約4回	ほぼ毎日	2回（便秘解消）
Cさん女性	68	約2回	ほぼ毎日	0回（体調が良い）
Dさん男性	70	約3回	夏場に断念	1回（頑張ってる）
Eさん女性	76	約5回	ほぼ毎日	2回（食欲が増した）

\*このデータは医学的な根拠に基づくものではなく、あくまで参考です。

ご紹介した内容はあくまで個人的なもので、それぞれの日常生活における環境の違いや食生活などが関係していることもあり、医学的にはなんら根拠のあるものではありませんが、自分のためにやらないより実践したほうがいいのかという感じがします。ちなみに私の健康状態はこの数十年体調も良く、お蔭で風邪をひくことも無くバリバリ元気に過ごしています。

皆さん！病気で長生きより、“ぴんぴんコロリ”の人生の方がいいと思いませんか。自分の健康は自分で守りましましょうね（^：^）



## 《 ボランティア活動に参加して 》

29期 水谷 佳子

3月12日世界選手権の代表選手選考を兼ねた名古屋ウィメンズマラソンの大会が晴天に恵まれる中、盛大に開催されました。

当日は、招待選手をはじめ一般参加者約2万人に近い走者が色とりどりのランニングウェアで、9時10分一斉にナゴヤドームをスタート。市中を華やかに盛り上げました。

当会からボランティア18名が参加、若宮大通りの折り返し地点で、復路のコース整理を担当しました。

選手の予想通過時間に合わせて、10時過ぎには交通規制された沿道にカラーコーンを配置し、特に交差点および横断歩道には歩行者や自転車など入らないようにしてレースに支障がないよう万全の注意を払いました。

招待選手は通過予想時間よりやや早いペースで風の如く走りすぎて行きました。

その後30分ほど遅れて一般ランナーが列をなし、それぞれの思いを胸に秘めながら懸命に走りすぎてゆく姿には感動しました。

沿道では色々の応援グッズ、メッセージカード、生バンド演奏などで選手に声援を送り、大会を盛り上げていました。

10時の交通規制からトップ走者と最終走者まで全員が走り去ると、カラーコーンなどの片付けも終わり、13時過ぎには交通規制解除、約4時間余りのボランティア活動が終わりました。

このボランティアに参加して、健康の喜びと挑戦の素晴らしさとに改めて感謝と感動を覚えました。そして何よりもこの大会が無事に終わったことを喜び合いました。



ボランティア参加者一同

## 《 82 歳を生きる 》

29 期 藪野 豊

最近気付いたのだが友人の大半が年下になった。オカリナ演奏ボランティアでケアホームなどへ行っても聴衆の半分が同年配。私は要介護に至らないものの年齢的に十分な資格を有している。3年前には悪性前立腺癌を切り取り、今年に入って転移を防ぐ治療も始めている。だが幸せなことに鈍感なせいかな楽道家だからか病気を怖れも悲観もせず、意識の外に置いたままで「できることはなんでもする」主義を貫けている。

そのための秘訣を一項目で言えば、やりたいことに熱中することだ。もちろん第一にやりたいことがなければならぬ。第二に、それがなくなるときに備えて、しなければならぬ状況を作っておくことも必要だ。第三には、それらが有り触れた世俗を忘れさせる魅力を持っていること。

音楽(器楽演奏)が好きで、始めるといつも時間を忘れる。妻から「ご飯にしようよ」と叫ぶように言われて、「はいっ」と我に返る。かつての体力を失ったので、アコーディオンや電子ピアノは時たまにして、手軽なオカリナやウクレレで楽しむ。最近では偉そうにも質的な向上を求め、youtube を聴くようになった。衰えた聴力には絶妙な音楽を提供してくれる。バラエティに富むからいくつもの音楽を聴き比べたりもできる。ボランティアのお座敷が掛かると、良いモデルを聴き、負けじと演奏する。オカリナに魂を打ち込んでロングトーンを吹くとき、私は壮年時代の肺活量に挑むことになる。

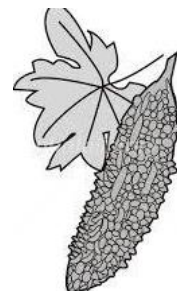
畑も大好きだ。外国の友人には「my kitchen garden」と称するが、正に台所と直結するから、「ルッコラを採ってきて」などと妻の要望がある。我が作物が食膳に上ると、義理堅い私は、どんなに器量の悪い野菜でも愛食し終える。しかもできれば生で食べる。畑作りの良いところを上げれば、旬の物が本物の味わいで食膳を賑わす。食生活が良いだけではない。活動意欲が鈍りそうなときでも、意識の中で「もうあれを採りに行かないと…」とか「夕べの風で手が倒れてないか…」などと、愛する作物への私の行動が、ある時は意欲的に、ある時は義務的に奮い起こされる。

自転車で 15 分の道のりだが、行く道すがら夢があり、帰路には積み荷の野菜が誇りと満足感を醸し出す。清浄野菜はともすれば汚れやすい我が身を清めてもくれる。

7 年前に鈴鹿からここへ引っ越してきた。旧家と畑とがまだ売れないで残っている。畑は作って頂ける人があり、果樹はそれぞれ年に一度、孫まで連れて収穫に行く。梅は梅干にして余り、プルンと杏は各 4 キロほど、柿の成る年は少ない。キンカンは砂糖漬けに必要な倍ほど成る。残りはヒヨドリにサービスする。

再びこちらの畑だが、最大の夢は一昨年植えた(北米産果樹)ポポーだ。「墓なんか作らなくていい」と息子に言っているが、ポポーの肥やしには成ってもいいと思っている。

♪ワシを送った 身内の席を 珍味の果樹で 口直し♪



## 編集後記

### 中村鯨城会行事

- ◆ 5月13日(土) ボランティア集会
- ◆ 5月17日(水) 「明知鉄道に乗り大正村へ行こう」行事委員会より
- ◆ 6月3日(土) 中村区クリーンキャンペーン
- ◆ 6月24日(土) ボランティア集会
- ◆ 7月19日(水) 名古屋競馬場見学会
- ◆ 8月24日(木) 特別企画講演会「生前整理」

### 鯨城会行事

- ◆ 5月24日(水) 32期生地域ミーティング(学園)
- ◆ 6月22日(木) 31期生地域ミーティング(名楽)
- ◆ 6月26日(月) 公開講演会

#### 【編集後記】

新緑もまばゆい季節となり、広報も新しい委員さんが入り諸先輩と共になお一層の活躍を期待します。

今回は、新委員長のコメントを掲載いたしました。

同好会の紙面も充分とり詳しく紹介していただきましたので、皆さんの入会をお待ちしております。

自由投稿、その他、皆様の原稿をお待ちしています。

皆さんで楽しく有意義な「中村鯨城会だより」にしていきましょう。

「中村鯨城会だより」が皆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66号(平成29年5月1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 28期 安井 則子