

# 中村鯨城会だより

【第85号】令和5年10月発行/名古屋市高年大学鯨城学園中村鯨城会



— 秋の見覚 —

\*\*\*\*\* 目 次 \*\*\*\*\*

* 【 表 紙 】	.....	1
* 【 目 次 】	.....	2
* 【 巻頭言 】	《会長挨拶 半年を振り返って》	3
* 【 委員会報告 】	《半年間の活動》	4
* 【 同好会報告 】	《半年間の活動》	5
* 【 活動報告 】	《地域活動》	6~7
* 【 活動報告 】	《アイリスクラブ》	8
* 【 活動報告 】	《37期生地域ミーティング》	9
* 【 活動報告 】	《大高城址散策》	10
* 【 活動報告 】	《学区対抗ボッチャ大会》	11
* 【 活動報告 】	《脳卒中の予防と認知症講演会》	12
* 【 活動報告 】	《名古屋港クルージング》	13
* 【 活動報告 】	《宗次ホールランチコンサート》	14
* 【 活動報告 】	《食べ歩き同好会》	15
* 【 中村区いまむかし 】	《三菱重工跡地の巨大物流施設》	16
* 【 自由投稿 】	《パソコンとスマホの利便性》 藤 一博	17
* 【 自由投稿 】	《第2の人生は日本語教師》 長谷川 知生	18
* 【 自由投稿 】	《人のひとこと》 藪野 豊	19
* 【 自由投稿 】	《巡礼の道歩き旅》 星野 憲次	20~21
* 【 脳トレーニング 】	《簡単！愛知県のご当地グルメクイズ》	22
* 【 年間スケジュール 】	.....	23
* 【 裏表紙 】	《お知らせ・編集後記》	24



表紙絵 水谷 輝子 11期      表紙裏 加藤 幸子 24期  
 松本 博子 31期  
 森島 延夫 33期

アオスジ揚羽、ブルーと黒の素敵な蝶でした。  
 上手、下手関係なく絵手紙は楽しく書くことに意義があります。

《 半年を振り返って 》

中村鯨城会会長 森島 延夫

今年（4/13）の総会は区役所新庁舎 5F 講堂を借り切って行われ、多数の参加者にて1時間の議案進行と1時間のアトラクションをつつがなく執り行いました。久しぶりの新入生の紹介とともに、コロナの沈静化の解放感にて総会は盛大に進行したと思っています。



6月の地域ミーティングでは37期生を対象に41名の卒業生の内、18名の参加があり、いろいろな意見の交換会が行われ、来年度は多数の入会者が見込まれると思っています。



8月の講演会では「脳卒中に於ける予防について」安城病院脳神経外科 太田圭佑先生の講義は大変感銘を受けました。矢張り専門の目を通しての症状の説明はわれわれでも良く理解が出来ましたし、病気は発症してからはいかに早く対応ができるか、普段よりの予防が必然である旨、良く理解ができました。

主だったことは以上ですが、これからは行事の活動が活発になり、日頃よりのスケジュールのやりくりに万全を期するよう心掛けをお願いいたします。



### 《 半年間の活動 》

\*各委員会の活動報告です。23 頁の年間スケジュール表も合わせて確認ください。



#### ＜地域活動委員会＞

中村生涯センター清掃活動 毎月第3金曜日 9時30分～10時30分

4月から9月まで、5月は雨中止で5回開催65名の参加（平均13名/回）でした。

季節を感じながらの清掃活動です、集まったメンバーで清掃活動しています、時間のある方は参集ください。鯉城会活動で、6月鶴舞公園クリーンキャンペーン、名古屋駅前クリーンキャンペーン、9月名古屋駅「こころの絆創膏」配布（6-7頁掲載）に参加、次の活動は11月18日堀川清掃活動に参加します。

#### ＜福祉活動委員会＞

この3年もの間大流行した新型コロナも、街なかの様子、医療機関の管理体制の緩和や普通診療への移行など落ち着いた気配が見られるようになりました。また高齢者施設への出入り、地域のサロンの開設・集会の再開など目に見えた動きが感じられるようになりました。それに伴い、徐々に我々の活動も活発になってきています。

当会のサロン「すずらん」「菜の花」は、4月からそれぞれ6回を開設、中村区社会福祉協議会チャレンジクラブ春期講座（4～6月）に3回、秋期講座（10～12月）には4回を予定しています。地域ボランティアとして高齢者施設1か所、サロン2か所、集会2か所に延べ7回を活動しました。また、新たに中村区社会福祉協議会から、重層的支援体制整備事業として令和4年に開設の「やさしい居場所・ひよしテラス」で利用者との接触依頼があり、すでに2回活動し、10月に2回を予定しています。

#### ＜行事委員会＞

8月「脳卒中の予防と認知症への対応」講演会（12頁掲載）開催しました。今後の予定としてコロナ禍で開催できなかった久しぶりのバス旅行（長浜城&黒壁スクエア）を10月30日に開催します。中村鯉城会作品展を11月4日～5日昨年同様生涯学習センターまつり協賛で開催します。たくさんの作品出展と当日の見学おまちしています。

#### ＜広報委員会＞

例年通り中村鯉城会だより3回/年の発行をします。鯉城会だよりへの皆さんからの自由投稿をお待ちしています。皆さんへの情報伝達手段として中村鯉城会ホームページ更新も行います、各種情報を掲載していきますのでホームページも見ていただき活用ください。

#### ＜学区委員会＞

各ブロックにて催しを企画してします。6月大高城跡散策（10頁掲載）、7月ポッチャ大会（11頁掲載）、8月名古屋港クルージング（13頁掲載）、9月宗次ホールコンサート（14頁掲載）、開催しました。10月25日ブロック対抗グラウンドゴルフ大会を開催します。

#### ＜総務委員会＞

委員会、役員会の開催、会員への配布資料作り等作業しています。4月に総会&34期生地域ミーティングを開催、10月28日の中村区民祭りをサポート。今後学園での11月の38期生（1年生）、12月の37期生（2年生）への地域ミーティングをサポートします。



### 《 半年間の活動 》



#### ＜グラウンドゴルフ同好会＞

活動日 毎月第1,3,5水曜 午前開催中

2023年4月～9月で12回開催を計画、11回の実施(雨で1回中止)で延べ179名参加、平均16名/回の参加でした。同好会として10月18日の鯉城全体グラウンドゴルフ交換会、10月25日の中村鯉城ブロック対抗グラウンドゴルフ大会をサポートします。

#### ＜絵手紙同好会＞

絵手紙同好会が立ち上がってから10年目、途中コロナ禍により3年余りの休会がありました。当初は25名あまりの会員で始まりにぎわっていましたが、現在10名で休みがち会員が半数を占め、継続が難しくなりました。

作品展の参加も今回が多分最後になると思われます。誠に残念ですが時の流れでしょうか？年々高齢化に伴い新入会員もない状況下皆さんにお疲れ様という事で解散となる予定です。ただしもう少し続けたいとの意見が過半数を超えれば継続の可能性もあります。

今後個々の活動はあると思われます。作品展は個人での出展になります

#### ＜写真同好会＞

3月に総会開催、春の撮影会として3月31日岐阜公園、6月21日いなべ、秋の撮影として10月11日愛知牧場撮影会実施、10月30日近江バス旅行参加での撮影会、11月の中村鯉城作品展への出展、来年3月には毎年実施「写真同好会作品展」開催を予定しています。

#### ＜ギター同好会＞

中村区社会福祉協議会はじめ地域のサロン・集会からの活動依頼は、参加者みんなで歌を歌うなど音楽系が多く、その都度所要時間に合わせた選曲・練習を行なっています。時にはマジックタイムを取り入れたり、依頼内容によっては外部グループに応援を求めたりして対応しています。

#### ＜食べ歩き同好会＞

4月より3回の食べ歩きを楽しみました。5月12日ベラルーナイタリアンレストラン、7月5日肉と米 太平通り店、9月27日キャナリーロウ 八事店の食べ歩き会開催(15頁掲載)、次回は11月24日ヒトトキ八事店で少し豪華にお箸でたべるフレンチのお店を予定しています。これからも美味しいお店での食べあるき会を楽しんでいきます。

#### ＜ゴルフを楽しむ会＞

6月16日(金)名古屋ヒルズG.Cにて12名の参加で行いました。初夏晴天下飛騨牛しゃぶしゃぶ又はブタしゃぶしゃぶの土産付きで盛り上がりました。10月23日(月)四日市の里G.Cで秋のゴルフ会を楽しみます、参加予定12名です。現在15名の会員で構成され、年間3～4回程度開催し、ゴルフを楽しむ会として入会者を募集中です。

#### ＜盆踊り同好会＞

今年もコロナ禍で盆踊りサポート等活動は休止の状況です。

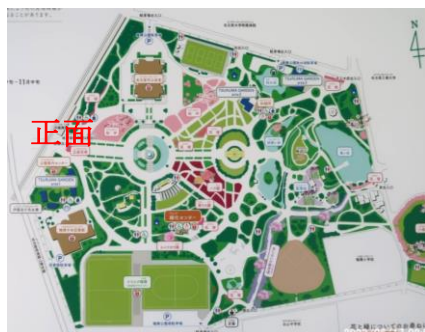


《 地域活動 》

広報委員会

＜ 鶴舞公園クリーンキャンペーン 6月17日（土） ＞

鯉城会から約190名、鯉城学園 37期約110名  
38期約70名 併せて約370名の参加者でクリーン  
キャンペーン活動を行いました。鶴舞公園をAから  
Dまでの4つのブロックに分け、中村鯉城会は15  
名が参加し、正面から南側及び噴水の少し奥までの  
Cブロックを担当しました。Cブロックには在校生  
の37期健康A 9名、38期健康と福祉A 5名も参加  
し、合計29名で9:30から活動を開始しました。



活動範囲の割に参加人数が多くいたので、清掃活動は短時間  
で終える事が出来、その後公園の散策を楽しみました。  
鶴舞公園は5月27日にリニューアルされ、正面南エリアには、  
カフェ、レストラン、テイクアウトの店が併設され、  
名古屋大学病院付近の秋の池エリアにもカフェ等も新設され  
憩いの場所となっています。



## 活動報告

### < 名古屋駅前クリーンキャンペーン 6月3日(土) >

6月3日が「全市一斉クリーンキャンペーンなごや」の日で、中村鯉城会からは11名が参加しました。前夜の大雨もすっかり上がり、朝から快晴となりました。午前10時、中村区長の挨拶と開始の合図と共に清掃活動を開始しました。中村鯉城会は名古屋駅前の桜通り沿いの南側歩道から江川線の西側を笹島小学校前まで約1時間清掃活動を実施しました。



### < こころの絆創膏配布キャンペーン 9月13日(水) >

夕方5:30から名古屋駅地下で名古屋市保健福祉局の方々が準備された絆創膏を配布しました。中村鯉城会7名と中川鯉城会が参加し、約30分間地下鉄4か所の出入り口付近に分かれ活動を行いました。



### < 中村生涯学習センター周りの清掃 >

毎月第3金曜日9:30から約1時間道路・建物周辺を季節を感じながら活動しています。7月清掃活動記録



### 8月清掃活動記録



# 活動報告

## 《 ふれあいサロン アイリスクラブ 》

広報委員会

4月17日、稲葉地コミュニティーセンターでふれあいサロン「アイリスクラブ」が開催されました。鯉城会からは住田さんのマジック、同好会のギターアンサンブルが参加しました。住田さんのマジックはなかなかネタが見破られることなくあっと！という間の30分でした。ギター演奏では懐かしい歌を合唱で楽しみました。

「アイリスクラブ」とは毎月第3月曜日の13:30から稲葉地コミュニティーセンターで開催している体操を中心にレクリエーション、おしゃべりなどを楽しんでいるサロンです。

今後も健康体操を始め、茶話会、音楽療法、ヨガなど面白く交流を深め、体を動かす内容が目白押しです。

是非、皆さんも一度足を運んで見て下さい

住田さん、ギターアンサンブルの面々、お疲れさまでした。

2023年度 ふれあいサロン  
**アイリスクラブ**

稲葉地コミュニティーセンターは、高齢者の生活の質を向上させるため、健康やレクリエーション、趣味や学習などさまざまな活動を提供しています。毎週第3月曜日の13:30から15:00まで開催しています。

日 次	内 容
4月17日(月)	健康体操、マジック、ギター
5月14日(月)	三上先生の健康体操
6月11日(月)	同好会ギターアンサンブル、和洋折衷
7月9日(月)	三上先生の健康体操
8月6日(月)	社会福祉協議会、二階二階、津島三郎
9月3日(月)	三上先生の健康体操
10月1日(月)	和洋折衷、音楽療法
10月29日(月)	三上先生の健康体操
11月26日(月)	和洋折衷、音楽療法
12月23日(月)	三上先生の健康体操
1月20日(月)	和洋折衷、音楽療法
2月17日(月)	三上先生の健康体操
3月14日(月)	三上先生の健康体操

※以上各月の内容は変更の可能性あり。変更がございましたら、事務局までお知らせください。

場 所：午後13時30分～15時  
場 所：稲葉地コミュニティーセンター（1階会議室）  
参 費：無料  
お問い合わせ：吉田由佳子 TEL: 032-4171128  
社会福祉協議会 TEL: 032-406-2131

本会主催の活動（バス、遠征、旅行、講座等）は予約1ヶ月前までのご参加が条件となります。





## 活動報告

### 《 37期生地域ミーティング 》

広報委員会

6月16日10時～11時45分、中村区社会福祉協議会研修室にて中村区社会福祉協議会&中村鯨城会協賛での体験型地域ミーティングを開催、鯨城学園37期（来年卒業）中村区在住生の学園から外に出てのミーティングでした。鯨城学園：山田学務主任、中村社会福祉協議会：岡田次長にも参加いただきました。今後いろいろな形で利用する機会のある社会福祉協議会、名楽福祉会館の紹介後、皆で「回想法」の体験会を行いました。

中村鯨城会も中村社会福祉協議会（略称：中村社協）と協力し地域活動をいろいろサポートしています。学園卒業後も各区の鯨城会に入っただき、同じ地区の卒業メンバーとの交流と地域活動も楽しんでください。



《 大高城址散策 》

27期 吉兼 渥子

6月23日(金) 早朝、小雨が降っていましたが決行との連絡が入りました。家を出る時は雨も上がって(まさに散策に都合の良い曇り空)私は初めての参加でちょっぴり緊張気味です。名古屋駅集合でJR大高駅へ。市バスで折戸下車。ここより大高斎田、氷上姉子神社、氷上姉子神社は熱田神宮の摂社で熱田神宮との関りは日本武尊から預け授かった草薙剣を熱田の地に奉安されたことにはじまる(ここが熱田神宮の始まりとされています)

また6月第4日曜日に行われる大高斎田御田植祭が二日後にあり準備に忙しそうでした。今年は6月25日(日)御田植樹祭りが古式豊かに執り行われる、当日でないのが残念でした。大高城址公園は見晴らしの良い高台で気分がすっきりしました。お寺の軒先を借り昼食を済ませ見学をお願いしてあった酒蔵へ直行、神の井酒造では社長さん自ら親切丁寧な説明が分かりやすく酒作りの難しさも知りました。美味しく試飲ができ皆さんとても嬉しく幸せそうでした。総勢14人の楽しい散歩も無事終了しました。

＜ 中央ブロック&行事企画のハイキング＞

＜ 約5km、昼食含む3時間半歩き＞



《 学区対抗ボッチャ大会 》

34期 竹山 金吾

7月28日、中村在宅サービスセンターにて、北ブロック企画での中村鯉城会ブロック対抗ボッチャ大会が開催され参加しました。



ボッチャとは初めて聞く言葉、何か楽しそうな予感が出て、ブロックリーダーから誘われ参加しました。6ブロックから6名ずつ、計36名の選手の参加で、ブロック対抗戦が始まりました。

各ブロックは3名ずつ分かれて5試合、私は、南ブロックの①で3試合に出場しました。初めての経験で、戸惑いながらも持ち前の図々しさを先輩方に真似て投げました。手加減を知らない私のボールは、的から大きく外れて

勝敗に無関係な位置へと流れて行きました。私のチームリーダーは、ジャンケンにとっても強く、常に赤玉、先に上手な手本を示してくれて真似するだけです。白玉との距離が勝敗の決め手ですが、相手側の球をはじくのも勝負です。この競技の奥の深さを心得てきて夢中になったところで終了。3勝2敗の成績でした。ジャンケンで3位の表彰になりチーム全員が大喜び、そのままランチ会場へ直行し反省会と懇親会でさらに仲良しになりました。運営委員の皆様、お世話していただいた皆様、ありがとうございました。



	東	西	北	中央	南	千柳	勝数	得点	順位
東		(1)	(2)	(1)	(1)	(1)	4	5	1
西	(1)		(1)	(1)	(1)	(1)	3	5	2
北	(1)	(1)		(1)	(1)	(1)	3	4	4
中央	(1)	(1)	(1)		(1)	(1)	2	5	5
南	(1)	(1)	(1)	(1)		(1)	3	4	3
千柳	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)		0	0	6



《 脳卒中の予防と認知症講演会 》

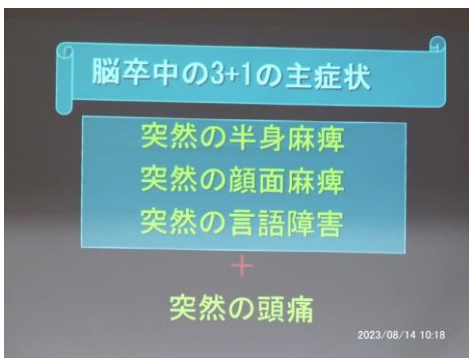


34期 近藤 孝彦

＜ 講演者 ＞ 太田圭祐先生 安城更生病院 脳神経外科 脳卒中センター長

講演は、スライドや動画を用いた分かり易い説明で、一時間半が非常に短く感じられました。冒頭「先生、長生きせんでもいいので死なせて下さい」というお年寄りの患者さんが来ても、「残念ながら要望にはお応えできません、脳卒中ですぐに死ぬことはありません」との話。

突然の麻痺、言語障害などの症状が出た場合、しばらく様子を見る等自分で判断せず、1分でもはやく病院に行くこと、この時間の差が、この先正常な生活に戻れるか、一生不自由な生活が続くかの分かれ道となります。今は10年前に比べ医療、薬が大きく進歩しており、発症してから3時間以内に病院に運ばれておれば、正常に戻る可能性が有るとの事です。



日常では、血圧が130以下になるように心がけ、また、脳ドックも勧めておられました。

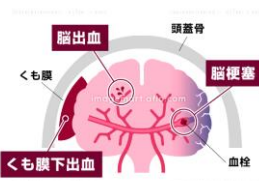
☆自分でもできる脳卒中の簡単なテスト☆

両手の手のひらを上に向け、前にまっすぐに差し出し、10秒間両目をつぶり、目を開けた時に、片方の手が下がっていないか、或いは手のひらが内側に向いていなければ正常です。

認知症については、「朝食に何を食べたかを思い出せない」「知り合いの名前が出てこない」は認知症では無く中年以降誰でも起きてくる老化現象で、「朝食を食べた事を忘れてしまっている」のが認知症です。

☆認知症の簡単なテスト☆

100から7を引いた答え、続けて7を引いた答え、それを繰り返し、答えがすんなり出てくるかどうか？・・・電卓の使用は反則です。



《 名古屋港クルージング 》

33期 森島 延夫

コロナの関係や競争率が高く実現できなかった3年越しの名古屋港クルーズを8月24日に実現できました。鯉城学園OB各区48名の参加で中村鯉城会からは12名の乗船でした。船内は大変きれいで、座席もリクライニングする豪華な作りで空調も大変良く快適な空間です。当日は薄曇りでしたが視界は良く、港内のいろいろなふ頭（12か所）を垣間に見え、丁寧な解説にて名古屋港の機能の状況が良く理解できました。

説明によりますと、名古屋市的发展は名古屋港よりであり、港の広さや輸出入の取り扱いでは全国一であり国際港として日本の発展に大いに寄与しています。



名古屋港10時出発で約1時間のクルーズ後名古屋港に戻り、ランチ会を楽しんで解散しました

なごやは河川が多く、そのため港には不向きな地形にて開港（明治40年・1907年）までは葦の茂る遠浅（熱田宮の森より先は）の海でした。名古屋向けの荷物は四日市より木造廻船（はしけ）に積み替えて搬送しており、大変不便な状況であったと記録されています。そして名古屋に港を作るべく、奥田助七郎（土木技師）の大変な努力や、莫大な市の財政を使用しての湾内の浚渫や、土砂の埋め立てにより、築港と埋立地（地名1番地〜）と名古屋の新しい町作りがはじまりました。

そして大型船の入港には相当な喫水（深さ）が必要にて、現在の港を維持するためには絶え間ない浚渫を要するため、現在では世界で最大の浚渫船が2隻も有し全国一の港を保持しています。この様に国内一の港の発展には港内における大変な努力と費用が掛かったことが記録されています。

## 活動報告

### 《 宗次ホールランチコンサートに参加して 》

#### 参加者代表

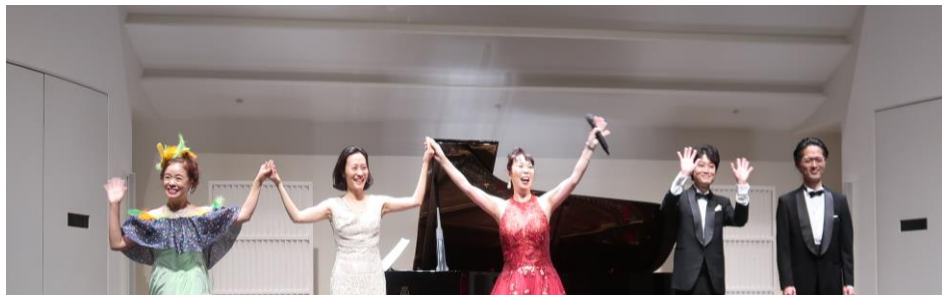
9月26日、宗次ホールにて「ザ・うたづくし!～秋深まる愛～」というテーマのコンサートに参加しました。

身近な“赤とんぼ”の曲から始まり、次に秋の曲メドレーで、ピアノ挿入曲2曲と歌6曲を情感たっぷりに歌われ、一気にその歌唱力に引き込まれました。

ソプラノ歌手、バリトン歌手の声量たっぷりの独唱や、ソプラノ(女性)とバリトン(男性)がユーモラスに掛け合いながら歌う“猫の二重唱”、“パパパの二重唱”など歌劇に縁のない私にも、とっても楽しく聞くことができました。

また、ピアノ伴奏の方が歌い手さんのそれぞれの曲を盛り上げていて、素晴らしかったです。とても心地のよいあっという間の一時間でした。

演奏後には5人の演奏家さんが記念撮影に加わって頂き、声をかけることもでき、良かったと思います。



2023年9月26日\_宗次ホールコンサート (出演者と記念写真)

## 《 食べ歩き同好会 》

28期 佐野 正子

### ＜ 5月12日(金) ベラルーナ ＞ 参加11名

コロナ禍も下火になり、2年ぶりの食べ歩き開催しました。高坂さんのお誕生日も相重なり、ご本人より嬉しくてワインサービス。我々も何度も乾杯をして大はしゃぎ、繊細なお料理の数々でした。デザートの間をぬっての手品も楽しく過ごすことができました。イタリアンのおせち料理を昨年予約して食したけど、とっても味わい深かったですヨ！



### ＜ 7月5日(水) 肉と米 太平通店 ＞ 参加14名

自販機のお店です。鉄板ステーキのお店にもかかわらず、副食も多く、皆さんお変わりにも大満足、ごはん、塩から、そばろ、卵、野菜等。我々は若さも有り、その後お隣の喫茶店で、又又楽しい会となりました！



### ＜ 9月27日(水) キャンナリーロウ 八事店 ＞ 参加17名

八事がお庭同然の武田さんのご紹介のお店。店内は広く、明るく、若い女性が多く、とっても良い雰囲気飲み込まれそうなお店でした。お料理からデザート迄種類も多くあり、パスタ、ピザを引き立たせてくれましたよ。食事後近くの閑静な住宅地にある桑山美術館へ。外観は緑の屋根とベージュのタイル壁、ヨーロッパの古城を彷彿させます。茶道具が中心で、工芸品の数々。お庭もあちこちに点在する燈籠と共に花で彩られます。小さな庭園ですが鳥のさえずりに耳をすましてみませんか！



食事後 近くの桑山美術館散策



### 《 三菱重工跡地の巨大物流施設 》

ロジポート名古屋

広報委員会



三菱重工岩塚工場

中村区の南ブロック：岩塚八社Cには航空機用エンジンの鋳鍛造部品などの産業用機械を製造していた三菱重工の岩塚工場がありましたが、研究開発などの一部を残し別工場に移管されたため閉鎖され、2021年に解体されました。その敷地面積は約15.7万平方メートル、延床面積は35.5万平方メートルに及ぶ4階建ての複数のテナントが入るマルチテナント型の物流施設となりました。ちなみに東京ドームの敷地が46,755平方メートルと言われていいますので東京ドーム3個分と言えます。

解体当初は中村区には少ない公園や図書館、役所の支社が出来て欲しいと願ったり、大型の複合商業施設出来るのではと、近隣住民は想像をしていましたが、東海地方最大級となる巨大物流施設「ロジポート名古屋」が完成し、この9月から本格稼働します。

そもそも、物流センターとは、商品の「入荷」「保管」「ピッキング」「流通加工」「検品」「包装・梱包」「出荷」までの一連の作業を行う施設であり、商品を保管するだけの倉庫とは大きく異なります。

最近通信機器の発達に伴いネットショップで商品を「見る」「買う」が当たり前になり誰もが気軽に商品を売買することが出来るようになりました。この数年、コロナ禍やスマホの進歩により需要がたかまりEC市場（倉庫管理システム）が急速に拡大・成長を続けてきています。日本における市場の誕生は1997年の楽天市場の登場からだと言えます。今後もこの傾向は続くとともに新規参入の事業者も増え、さらに激化するものと思われまます。便利さは古きを廃し、その上に積み重なるものですが、情緒は残して欲しいものです。





## 《 パソコンとスマホの利便性 》

34期 藤 一博

私にとってパソコンとスマホは欠かせない物となりました。パソコンを使い始めたのは25年位前に会社の貸与品で、主に業務連絡用のメールを利用しており、利便性がわかってからパソコンは購入しました。

スマホは10年前転籍した会社から貸与されてガラケー（携帯電話）を持っていましたが、5年後に退職してスマホに変えました。

デジタルの大きな変化の時代に少しでもついていきたいとの思いがあります。サラリーマン時にその波が来るのは理解していましたが、スピードがとても早くついていくことはできません。

IT, ICT, DX など混乱しております。知れば知る程、難しくなるのが現実です。



スマホなどを利用する人が増えています。内閣府の調査では60歳代は約65%、70歳以上も半数の50%近くとなっており、全体では約80%の人が利用しています。

スマホの機能は多種・多様にあり、覚えれば便利で生活環境も変わると思います。

鯨城学園のパソコンクラブでは、全部員がテキストを購入して専任講師による講義を受けました。事前に作成した年間学習計画に基づき進められ、ワード・エクセル・パワーポイントなどについて学びました。

卒業した今年4月、中村鯨城会と併せ鯨城パソコンOB会に入会。このOB会ではパソコンとスマホの講習会があり、講師はプロ（専任）が5人います。毎月パソコン3回、スマホ2回実施しており、好きなコースを選択できます。特にスマホコースが人気です。会員には鯨城学園卒業生と在校生が入会できます。

私は鯨城パソコンOB会でパソコンとスマホを習いつつ、中村鯨城会では趣味のゴルフとボッチャなどでの体力づくりや地域社会との繋がりを持つ活動に参加しながら、楽しく元気に過ごしたいと思います。



**《 第 2 の人生は日本語教師 》**

34 期 長谷川 知生

58 歳になり定年退職まで残り 2 年と思いきや、永年勤めていたカード会社から突然にリストラされ、悩んだ挙句、海外旅行が好きな私は趣味と実益を兼ね備えた日本語教師を考え、資格を取る為に YWCA に 1 年通いました。

運よくそこで同じクラスの王文麗さんが経営する青島の日本語学校を手伝う事となり、東日本大震災のわずか 2 日後に出発しました。現地では日本に行く予定の 18 歳から 25 歳の技能実習生が日本語の勉強に励んでいました。学校は全寮制で 1 日 3 回生徒達と食事を共にし、日本の皆から「毎日、本場の中華料理が食べられて良いですね?」と言われました。

**青島 日本に行く前の実習生****プノンペン 授業風景**

3 カ月で日本に帰国した後、次は東京福祉大学の紹介でカンボジアの首都プノンペンの「ながさきスクール」に行きました。日本人教師 1 人と現地人の日本語教師 3 人で 1 日 4 時間教えました。朝 5 時頃コケッコの鳴き声に起こされ、朝 6 時からの 2 時間と昼食後の昼寝の後の夕方からの 2 時間授業をしました。2 カ月程で帰国しました。

3 回目は東京福祉大学がミャンマーのヤンゴンに日本語事務所を新設し、日本語教師として派遣されました。約 1 年半滞在し、この間約 100 人の生徒を留学生として日本へ送り込みました。ミャンマー人は大人しく真面目で勤勉家が多かったです。現地ではマンゴー、パパイヤ、ドリアン他 豊富な果物やミャンマー料理をたらふく食べ幸せでした。帰国後は東京福祉大学で多くの教え子と共に楽しく働きました。

**ミャンマー バゴダ(寺院)**

以前行ったヨーロッパ旅行でのキリスト教圏の文化、芸術、価値観、食習慣と日本語教師として行った東南アジアの仏教圏とのそれは全く異なるもので、その違いを知ることは、私の人生の大きな糧となりました。70 歳を越えた今は鯉城会を通じ、充実した楽しい人生を過ごしたいと思っています。

**ヤンゴン 知り合いの結婚式**

《 人のひとこと 》

29期 藪野 豊

Kさんのひとことがオカリナ教室再開を私に決意させた。  
Sさんのひとことでこの会に留まる気持ちにさせてもらった。  
Mさんのひとことは同好会を立ち上げる勇気をつけていただいた。



私はそんな自主性・自立性の薄い人格なのか。いやいや、私は時には過剰な自負心を以て人生を御してきている。でも、ここ兩年を振り返るとき。八十路の軌跡は人さまのひとことが私を奮い立たせ、結果、人生価値を創り出している。

果報者とは之（これ）を言うのだろうか。

論理を演繹して人生を顧みるとき、一つの出逢いが人生の伴侶を、一つの諍いが重責の負担を、一つの大病が先進技術の習得を、一つの終局予定の世界旅行が世界観の変革を、一アドバイスの外国仕事が植物なら品種改良にも匹敵する新人生を——（中略）かく私は生きてきたと、今述懐することができる。



反面も述懐しようか。

一つのアドバイスには乗らなかった。あるウマイはなしを蹴った。またある魅力を感じたある方向に逆らって、思い切ったブレーキと曲がりハンドルとを切った。

いずれも後悔なんかしてない。

人生って数ある可能性のうち、いつもいずれか一つを歩むものだ。そしてそれしかない。

自らに選択力があってもなくても、人生はそれしかあり得ない。

そして89歳の今、私は果報者なんだとレジュメしている。

79年も前、この国は敗戦を受け入れ、そして二度と戦争をしないと決意した。そのため「陸・海・空・その他の戦力」を放棄すると宣言した。私だってこの平和不戦憲法の信奉者であり続けた。

安住してはいけない。新しい事態に出逢ったとき、生き方の選択を間違っではいけない。折しも頭脳は、ともすれば「退化現象」を示すようになってきている。私ははりつかんばかりに youtube の最新動向を追い求め、「人類の展望」が今も命の犠牲で闘い拓かれていることに注視している。

心中には強く大きな「祈り」ももちろんあるが、まるで中世の人のように大きな「呪い」も生じている。

七夕は こいつの名ばかり 太字書き



《 スペイン巡礼の道歩き旅 》

30期 星野 憲次

2020年に計画してコロナ渦で行けなかったスペイン巡礼の道歩き旅を、鯨城30期ハイキングOB会有志5人で、今年5月23日出発で楽しむことができました。人気のある巡礼道で歩く仲間も多く、ブエンカミーノと声をかけあい、巡礼者宿では男女同じ部屋の2段ベットで宿泊し、遠い昔若い頃のユース hostel 旅を少し思い出せたのは良かったです。

一日約25km歩きでしたがスペインの澄んだ空気と青い空、広い台地の風景、放牧されている家畜、小さな町の教会、疲れた後の食事と美味しいお酒が楽しめました。今も30期OB会で毎月2回日帰りハイキングを楽しんでおり、25km歩きを甘く見ていましたが重いリュックを担いでの歩きで、足の裏にマメができ私は当初予定の7日歩きを1日バスでの移動とし6日間合計135km歩きでした。その後観光して帰国、他の2人も6日間歩き、残り2人は全コース784kmを36日間で完歩し脱帽です。



何か遠い昔が感じられた道、歩いている海外の皆さんも気さくで、人気の高いのがわかりました。皆さんも歩いてみてください！



## 《 スペイン巡礼の道とは 》

スペイン巡礼とはキリスト教三大聖地の一つ、スペイン北西部ガリシア州に位置するサンティアゴ・デ・コンポステーラに続く道をゆくことです。スペイン語で、サンティアゴとは聖ヤコブを、コンポステーラとは星の野原を意味します。

巡礼路とは、その昔、人々が聖ヤコブの眠る聖地を目指し各地から歩いた道。その道を辿るのがスペイン巡礼です。カミーノまたはサンティアゴ巡礼とも呼ばれます。

現代では、宗教的な意図で巡礼する人はそれほど多くなく、楽しみやわくわくのため、自然の中を歩くのが好きな人など、自分自身のために歩く人も多いです。

またスペイン巡礼はしばしばスピリチュアルな道としても知られ、個人的な問いに対し、自分の中に眠るその答えを見つけられる道とも言われています。スペイン巡礼でフランスの道はその中で一番人気のある巡礼路で年間20万人が歩いているといわれています。

フランスの道歩き  
2019年NHKの番組でも放送されています。



一緒に出発し784kmを36日で歩いた2人の仲間



巡礼の道歩き【フランスの道】 標高&日数(モデルプラン) 全長789km、平均24km/日



### ＜ 巡礼の道歩き旅 Q&A ＞

- Q1: 歩く道はわかるか → 道には標識がありまた歩いている人も多いので問題なし。
- Q2: リュック等荷物を次の宿に送ることは可能か→可能、諸事情で送れない場合もあり、荷物はできるだけ余分なものをなくして軽くするのも重要。
- Q3: スマホは使えたか →今回12GBまで15日間使えるSIM (約5000円) を日本で購入し持参スマホがいつでも使える環境整備は重要で移動でのGoogleMapの利用、ライン電話 (参加5人との連絡、自宅、他ラインメンバーとの連絡)、宿、移動のネット検索予約が日本と同じようにいつでも可能で、海外旅を容易にしてくれる心強い味方です。

## 《 簡単！ 愛知県のご当地グルメクイズ 》

脳も筋肉と同じ。使えば使うほど鍛えられて強くなるし、使わなければ衰えていきます。

### 【問題 1】

名古屋の地元民から「あんかけスパ」や「あんスパ」と呼ばれている「あんかけスパゲティ」。トマトベースの酸味とこしょうの辛さが合わさったソースが特徴の名古屋メシです。そんな「あんかけスパ」の代表的なメニューである「ミラカン」とは、どんなトッピングメニューでしょう？

- ① 肉類    ② 野菜    ③ 肉と野菜両方



### 【問題 2】



「台湾ラーメン」は台湾ミンチと呼ばれる挽肉とニラがたっぷり乗ったメイド・イン・名古屋のご当地ラーメン。唐辛子とニンニクが効いたパンチのある辛さが特徴です。その発祥の店として有名な「味仙(みせん)」には、辛さ控え目のメニューが用意されています。さて、それを何と呼ぶ？

- ① アマチャン    ② アメリカン    ③ ナゴヤン

### 【問題 3】

名古屋を代表する銘菓として広く親しまれている「なごやん」は、まろやかな黄味あんを国産小麦のカステラ生地で包んだ焼き菓子です。そんな「なごやん」を製造している「敷島製パン株式会社」は2020年に創業100周年を迎えました。100周年記念商品の第1弾として「さくふわさくらん」が販売されましたが、第2弾の商品は何でしたか？

- ① メガなごやん    ② 生なごやん    ③ 黒なごやん



### 【問題 4】

愛知の特産と言えば美味しい鶏「名古屋コーチン」ですが。その基礎を築いた明治時代の尾張の養鶏は何と呼ばれていたでしょう？

- ① 大名養鶏    ② サムライ養鶏    ③ 百姓養鶏



### 【問題 5】



名古屋めしの人気ランキングで1・2を争う「味噌煮込みうどん」は、赤みそから生まれる濃厚な味、太くてコシの強い面が特徴です。味噌は「赤味噌(豆味噌)」が使われていますが、味噌煮込みうどん専用の麺と言えば、どんな麺？

- ① 麺にだし汁が練り込んである  
② 小麦粉と塩水を練り合わせた麺  
③ 小麦粉と水のみで塩は使わない

# 年間スケジュール

2023年10月12日 改訂

## 2023年度 中村鯨城会 年間活動計画表 <2023年4月~2024年3月>

	会 議			委 員 会 活 動				16 区 鯨 城 会 活 動			
	総務委員会 10:00~ (水曜日)	委員会 10:00~ (第1金曜日)	役員会 10:30~ (第3金曜日)	定期清掃活動	総務委員会 (中村区役所)	学区委員会 22日(土)員学会 24日(西ア)リョウキ-ティソ (西ア)リョウキ)	行事委員会	広報委員会	地域活動委員会 (鯨城会共催)	16 区 全 体 行 事	地域ミナミツガ 他
2023年 4月	5日	休 (13日総会)	21日	21日 (南ブロック)	13日(木) 「中村鯨城 総会」 (中村区役所)						7日(金) 34期入会説明会 (中村学習センター)
5月	19日	休	19日	19日 (千柳ブロック)			第84号 中村 鯨城会日より				
6月		2日	16日	16日 (中央ブロック)	23日(金) 大高城跡散策 (中央ア)リョウキ)			3日(土)名古屋 市 カ-ンパキハ-ソ 17日(土)鶴舞 カ-ンパキハ-ソ			16日(金) 37期地域ミナミツガ (中村区役所)
7月	5日	7日	休	21日 (西ブロック)	28日(金) ポッチャ大会 (北ア)リョウキ)						
8月	30日	休	18日	18日 (北ブロック)	24日(木) 名古屋港クルーズ (西ア)リョウキ)	14日 脳卒中予防講演会 (中村生連むか)					
9月		1日	15日	15日 (東ブロック)	26日(水) 奈波ホール コンサート (南ア)リョウキ)			13日(水) 名古屋駅 心の絆創膏			
10月	4日 24日	6日 27日	20日	20日 (東ブロック)	25日(水) ブロック対抗 グラウンドゴルフ (福地公園)	30日(金) 長浜城と黒壁117 バス旅行	第85号 中村 鯨城会日より			18日(水) グランドゴルフ交歓会	
11月	29日	10月27日 に変更	17日	17日 (千柳ブロック)		4(土)~5(日) 中村鯨城作品展 (生連むか-祭協賛)		18日(土) 堀川澤掃 大作戦		16日(木) 16区7区行がら (東ア)リョウキ-むか)	15日(水)13時半~ 第1回地域ミナミツガ (38期)
12月		1日	15日	15日 (西ブロック)							1日(金)13時半~ 地域ミナミツガ (37期)
2024年 1月	31日	休	19日	19日 (北ブロック)	新年会 予定						26日(金) 区会説明会 (37期)
2月	28日	2日	16日	16日 (南ブロック)			第86号 中村 鯨城会日より				14日(水)~ 入会申込 (37期)
3月		1日	15日	15日 (中央ブロック)						7日(木) OB文化祭 10日(日) 9区7区 7区)	

\* 資料改訂日までの確定内容を記載、今後の活動内容を追加時点(特に学区・行事委員会の活動)で内容更新します。

## お知らせ

### ☆中村鯨城会 活動計画



#### 2023年12月までの行事予定

- 10月18日 16区対抗グラウンドゴルフ交歓会
- 10月25日 ブロック対抗グラウンドゴルフ大会
- 10月28日 中村区民まつり
- 10月30日 バス旅行（長浜城と黒壁スクエア）
- 11月4～5日 中村鯨城会作品展（中村生涯学習センター）
- 11月15日 第1回地域ミーティング（38期）
- 11月16日 16区フェスティバル（東スポーツセンター）
- 11月18日 堀川清掃大作戦
- 12月01日 第3回地域ミーティング（37期）

#### 2024年03月までの役員会・委員会

- 役員会 11月17日・12月15日・  
24年1月19日・2月16日・3月15日
- 総務委員会 10月24日・11月29日  
24年1月31日・2月28日
- 委員会 10月27日・12月1日  
24年2月2日・3月1日

#### 2024年03月までの

##### 清掃活動予定(生涯センター)

- 11月17日 千柳ブロック
- 12月15日 西ブロック
- 24年1月19日 北ブロック
- 2月16日 南ブロック
- 3月15日 中央ブロック

### 【 編集後記 】

今年の夏は本当に暑く、猛暑日が連続していました。それと共に台風の飛来や線状降水帯の発生など、これが今の日本の夏・・・日本の夏の風物詩である花火、盆踊り、川遊びと言った風情を楽しむ事もままならず、ただただ、鳴りを潜めて熱中症に罹り救急車のお世話にならないことだけを考えて毎日過ごしていたのではないのでしょうか？ 私達の子供の頃は夏休みに外で陽が落ちるまで遊んだものですが今はその光景を見ることは出来ません。また、海水温度の上昇に伴う不漁、雨の降る地域は降り過ぎて、降らない地域は降らなさすぎてと農作物の生育も心配されています。これからの日本はどうなるのでしょうか？ 温暖化を何とかこの手で抑えられないのでしょうか？今なら未だ出来る！？

広報委員会

ご当地クイズの問題 No 1 2 3 4 5  
解答 ③ ② ② ② ③



↑  
中村鯨城会  
ホームページ  
QRコード

中村鯨城会だより第85号（令和5年10月発行）

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 33期 森島 延夫

