

西こじょう会スローガン

一笑顔であいさつ今日の日 西こじょう

第 112号

2019. 3.13

# 西こじょう会だより



名古屋市高年大学鯨城会

西こじょう会

名古屋市高年大学鯨城学園



## —目次—

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| ◇表紙                         | 1     |
| ◇目次・表紙のことば                  | 2     |
| ◇ごあいさつ 会長                   | 3     |
| ◇行事委員会                      | 4     |
| ◇ボランティア委員会                  | 5     |
| ◇3 2 期生向け区会説明会・数独           | 6     |
| ◇同好会だより                     | 7～13  |
| ◇自由投稿・広報なごやより（西区制 110 周年）・他 | 11    |
| ◇随想                         | 14～16 |
| ◇頭の体操                       | 14    |
| ◇薬膳料理                       | 15    |
| ◇交友会だより                     | 16～18 |
| ◇自由投稿・数独と頭の体操解答             | 18    |
| ◇おしらせ・編集後記                  | 19    |



### H30 年度西区民美術展：市長賞受賞作品

#### 表紙のことば

四国八十八カ所霊場巡拝が 17 年春に満願になりましたが、弘法大師(空海)が若い時に修行した 0 番が中国・青龍寺(西安)であることを知り、79 才を通過しもう時間がない。

一路敦煌へ。

シルクロード西安・敦煌莫高窟の旅へ出かけた時にラクダに乗り観光している途中で、偶然に写した一コマです。

今回いただいた賞は、今迄写真に全く関心がありませんでしたが、鯉城学園に入って写真クラブ・西こじょう会写真同好会の皆さんが初歩から教えて下さった結果です。

この作品を出しなさい！・・・

弘法大師のおつけ！！

24 期 伊藤 兼光 (山田 2)

## ありがとうございました

会長 29期 森 富貴子 (名塚4)

西こじょう会、会員の皆様におかれましては健やかに過ごしの事と存じ上げます。西こじょう会の発展にご理解とご協力頂きまして有難うございます。役員・幹事・会員の皆様に心より感謝申し上げます。

今年のスローガン「笑顔であいさつ今日の日 西こじょう」を柱に

- (1) 新しい活動の提案や運営方法の改善と実施。
- (2) 新入会員が行事等の活動に楽しく参加できるような組織を目指す。
- (3) 卒業年度に拘わらず「集う場」としての同好会の活性化。

を目標として、取り組んでまいりました。役員、幹事の方々の活動と努力、と会員のみなさまの協力で各委員会を進めてまいりました。事業の報告は各委員会よりのページをご覧ください。広報におきましては広報の在り方等アンケートを実施いたしました。その結果 議論を重ね来年度から回数の変更(減少)を決めさせていただきました。

西こじょう会の運営・活性化に大いに貢献していただいております同好会、本年も3回代表者会議を実施し意見交換いたしました。今後の西こじょう会発展のため“楽しい会”を宜しく願いいたします。

一方、地域コミュニティの一つである西こじょう会の役割は大きく、「社会福祉協議会」、「地域包括支援センター」、「地域力推進室」、「福祉課」さらには「地域の各種団体」と連携した新たな取り組みが今後ますます重要となります。

年3回の地域ミーティングには「社会福祉協議会」の方々の協力をいただいております。

10月の「西区民まつり」3月の「西区ボランティアまつり」にはボランティア委員会を中心に西こじょう会よりボランティアを募り協力させていただきました。

また赤い羽根・こころの絆創膏等のボランティアにも参加致しました。

地域の団体や行政の方々とのコミュニケーション場となっております。

花の木サロン(毎月第2木曜日に変更)におきましては皆さまの懇談の場として充実させていこうと計画いたしております。その節は参加のほどよろしくお願いいたします。

さて、西こじょう会も2年後30周年を迎えます。

30周年にむけ、本年1月に準備委員会を先輩(相談役)方と役員で立ち上げました。

新役員・幹事の皆様・会員の皆様宜しく願い致します。皆様には先人達が築かれてきた様々な「生きがい作り・居場所作り・地域貢献」を継承し新たな取り組みにチャレンジしていただきたいと思っております。

最後に

この一年、役員・幹事・会員の皆様に支えられ歩んでまいりました。

貴重な日々と新たな体験をさせて頂き有難うございました。

無事役目を終えられた事、心より感謝申します。

これからの西こじょう会の益々の発展を祈念いたしております。



## 新年懇親会

行事委員長 28期 平澤 文夫 (名塚5)

平成30年度の新年懇親会を1月11日浄心本店志の島にて開催いたしました。40名の方々の参加をいただき誠にありがとうございました。その中でも3名の鯨城学園在学学生の方に参加いただきました。本当に嬉しい限りでございました。

まず、会長の挨拶から始まり、出席者の中で一番早い卒業期の方のお一人に乾杯の音頭を取っていただきました。さすがは年の功でいらっしゃいます、イエス・キリストの小話で大爆笑しました。

宴たけなわとなり、カラオケが始まる頃には会員相互の親睦も一層深まり、和気あいあいと楽しい時間を過ごさせていただきました。最後に、もう一人の早い卒業期の方の厳かな一本締めにて閉会させていただきました。ご協力感谢您いたします。

平成30年度の行事予定は残すところ3月22日の「市政出前トーク」ただ一つとなりました。友人・知人の方をお誘い合わせの上参加してください。今後ともご協力よろしくお願ひ申し上げます。

### 平成30年度 行事報告

| 実施年月日     | 行事内容       | 開催場所        | 参加  | 備考       |
|-----------|------------|-------------|-----|----------|
| 05.25 (金) | 音楽鑑賞会      | 宗次ホール       | 28名 |          |
| 06.22 (金) | 散策&食事会     | 徳川園/宝善亭     | 26名 |          |
| 07.19 (木) | 納涼ビアガーデン   | 三越屋上『マイアミ』  | 19名 |          |
| 09.28 (金) | 施設見学       | あいち航空ミュージアム | 22名 |          |
| 10.12~16  | 第15回 総合作品展 | 西生涯学習センター   | 67点 | 来場者 300名 |
| 11.23 (金) | 日帰りバス旅行    | 恵那方面        | 25名 |          |
| 01.11 (金) | 新年懇親会      | 志の島本店       | 40名 |          |
| 03.22 (金) | 市政出前トーク    | 天神山福祉会館     |     |          |



## 活動報告

ボランティア委員長 29期 野々山 克彦 (菊井 1)

### 【終了行事報告】

#### ① 第7回鯉城・堀川清掃大作戦

清々しい秋晴れの下、2018年10月10日(土)メンバー17名が9時50分集合して、名城公園北西にある中土戸橋～景雲橋まで、左岸道路のゴミ等の収集を実施しました

ポイ捨ての吸い殻・ポリゴミ等多量に回収し、歩道上にあった放置自転車を見つけて、実行委員会に撤去を依頼しました。

作業終了後、回収ゴミを分別して、11時30分無事終了しました。

#### ② 西区赤い羽根共同募金

今回は、諸般の事情により、街頭募金は行いませんでした。

2018年11月29日(木)西区共同募金委員会へ「赤い羽根共同募金」として、西じょう会より3000円を寄付し、250枚の赤い羽根を預託されましたので各学区幹事を通して、メンバーに配布しました。

#### ③ 庄内緑地クリーンキャンペーン

例年より遅れて、師走に近い2018年12月15日(土)10時15分集合。

当日は晴天に恵まれて、少々汗ばむ様な陽気でした。

公園内の枯れ葉が多量に落ちていたので、公園側からの要請もあり、急遽作業を落ち葉集めとゴミ収集に変更しました。

10時30分より作業を開始し、当日参加メンバーは22名で落ち葉専用のキャスター付き布袋で10杯以上の大量の落ち葉を回収しました。又、その他ペットボトル・金属缶・ガラス類などを可燃ゴミと不燃ゴミに分別して回収しました。

11時15分無事作業を終了して、解散致しました。

#### ④ も～やっこ広場「ボランティア連絡協議会 パネル展示」

第25回ボランティアまつりに関連して、共催団体のパネルを展示する行事が2019年1/15(火)・1/18(金)・1/21(月)・1/22(火)・1/25(金)・・・各日10:00～15:00まで西区役所1F「も～やっこ広場」で開催されました。

2019年3月2日(土)の第25回「ボランティアまつり」のPRのチラシ配布・大正琴の体験手伝い等に西こじょう会メンバーが参加協力しました。

### 【3月行事】

| 年月日                    | 行事(団体名)           | 場所            | 備考                               |
|------------------------|-------------------|---------------|----------------------------------|
| 3月2日(土)<br>10:00～14:00 | 第25回ボランティア<br>まつり | 西区役所          | 1階:も～やっこ広場<br>2階:講堂<br>5階:西社協研修室 |
| 3月4日(月)<br>17:30～      | 心の絆創膏配布<br>キャンペーン | 金山総合駅         | 17:20集合                          |
| 3月10日(日)               | ウイメンズマラソン<br>2019 | 西ハサバ～<br>平六通り | 22名参加予定                          |

### 【お知らせ】

※2019年度ボランティア保険加入手続き開始



## 32 期生向け・区会説明会について

32 期生の皆様の学園卒業後に備えて、区鯉城会の活動などの理解を深めていただくため、1 月 25 日（金）各区鯉城会が一斉に行いました。

西こじょう会は、学園 7 階ロビーにて説明会を開催しました。

最初に、役員が組織体制や活動状況などを、文書にて説明をしました。次に、同好会代表者の皆様より、自分達の同好会宣伝に持ち時間が限られるなか、熱弁と資料を持って、分かりやすく説明をして頂きました。

残念なことは、会場が騒々しく、学生さんが少し聞きづらい点がありました。

このことは、学園・鯉城会とも日程・場所を考慮する必要があります。

結果は、卒業予定 36 人中 19 人（52.8%）の参加者がありました。 以上

記 細川 芳則



みなさあ～ん  
脳を活性化しましょう！

### 【数独】

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

①空いているマスに、1～9 までの数字のどれかを入れます。

②タテ列、ヨコ列（9 列）、太線で囲まれた 3 × 3 のブロック（9 マスあるブロックが 9 つある）のどれでも 1～9 までの数字が一つずつ入ります  
〈考え方〉

「この数字はここにしか入らない」「このマスにはこの数字しか入らない」という場所を見つけながら解いていきましょう。

～さあ～みなさん頭の体操です、張り切って！

解答は巻末に！

## おもちゃ病院

おもちゃが治った時の子供たちの嬉しい笑顔との出会いが楽しみです。

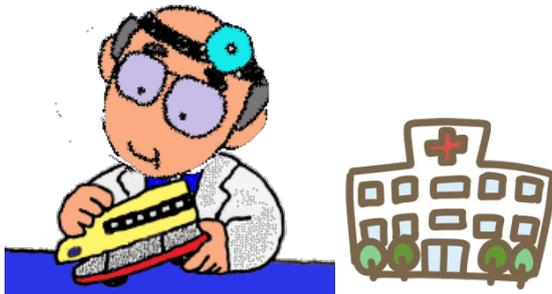
2019年 4月～6月の病院開院日  
西図書館 4/7 5/5 6/2・・・第1日曜日  
山田図書館 4/21 5/19 6/16・・・第3日曜日  
時間は9時半から12時です。

お孫さんのおもちゃをお持ちください。一生懸命修理いたします。  
修理が終わるまでの時間を利用して図書室で読書をお楽しみ下さい。

おもちゃ病院では、新規「おもちゃドクター」を募集しています  
お知り合いの方をご紹介します。

おもちゃが治った後のお子さんの笑顔がとっても可愛い！！  
すぐに治らない時は一か月の入院となりますが、  
その時のお子さんの心配そうな顔がまた可愛いんです。

まずは、病院に来ていただき、診療の様子を見学下さい。



世話人：26期 岩尾 秀樹 (名塚3) 電話 090(8472)8730

## 西児童館ふれあい隊

幼児・児童とのふれあいを楽しんでいます。



12月9日(日) 児童館の「もちつき大会」に参加しました。

・伝承あそびコーナーを担当(あやとり・折り紙で遊びました)

今後も ふれあい隊は、行事を計画し、ご案内します。  
例年通り7月の円頓寺七夕まつりのイベントを計画中です。  
詳細が決まりましたらチラシ等にてご案内します。

児童館と西こじょう会 会員の皆さんとをつなぐお手伝いをします。

問い合わせ先：090-8472-8730 岩尾 秀樹 (名塚3)



# 名古屋市西児童館



## グランドゴルフ同好会

12月19日に平成30年の打ち納めプレーを開催、その後浄心の料理屋へ席を移し、忘年会を開き、22名の参加者で大いに盛り上がりました。冒頭、議事として恒例の次期役員選出と会則改訂の件も難なく承認され、和やかな宴をもって一年を締めくくりました。(写真右下)



### 紅葉の園内で伸び伸びプレー

10. 11. 12月の3カ月間、開催日12日の内1日のみが雨天中止で、他は好天に恵まれました。また10月23日の16区交歓ゴルフ大会には会員25名が参加し、その中で昨年に引き続き、今年も見事優勝者1名を出し、西区の実力を見せつけました。上の写真は12月5日の撮影で、緑地公園内のメタセコイアの素晴らしい紅葉を背景に、存分にプレーを楽しみました。

### 和やかムードの忘年会

当日午前中のプレーで優勝の近藤さんの音頭で乾杯をし、宴会はスタート。酔いが回る前に議事を済ませ、待ちに待った宴の開幕。今回も豪華な？景品付きのビンゴゲームから始まり、カラオケへと移り、会は盛り上がりました。予定の2時間は瞬時に過ぎ、終焉間際に全員で「上を向いて歩こう」を合唱、その後次期代表の松野さんの力強い一本締で宴は幕を閉じました。

### ☆ 次期役員決まる

世話人代表＝松野正実      副代表＝岩田幸造      会計＝市岡美津枝      同監査＝徳井政代

世話人＝伊藤勇   別府輝年   久保田美智子   徳井政代

### ☆ 平成30年11月・12月の活動実績

|                        |           |           |
|------------------------|-----------|-----------|
| 11月7日＝25名参加            | 14日＝20名参加 | 21日＝24名参加 |
| 12月5日＝24名参加            | 12日＝雨天中止  | 19日＝20名参加 |
| 平成31年1月・2月の厳冬期は冬休みで休会中 |           |           |

### ☆ 今後の活動予定日 (第1～第3 毎週水曜日 AM9:20～ 3ゲーム 庄内地公園)

|          |        |     |        |
|----------|--------|-----|--------|
| 3月6日     | 13日    | 20日 | 予備日27日 |
| 4月3日(花見) | 10日    | 17日 | 予備日24日 |
| 5月1日     | 8日(大会) | 15日 | 予備日22日 |

|     |     |              |    |          |
|-----|-----|--------------|----|----------|
| 世話人 | 16期 | 加藤 丈志 (平田)   | 電話 | 502-3798 |
|     | 23期 | 末田 弘子 (山田東2) | 電話 | 502-1982 |

## 写真同好会

「写真同好会」は昨年秋に満10周年を迎え、11年目に入りました。

平成21年(2009年)9月26日に参加者14名で発足し、現在会員数19名で和気あいあいでも充実した会となっています。

この節目の時に「写真同好会」の現状についてまとめて見ました。

会の運営は出来るだけ経費をかけない様にする為、特別に講師を呼ばず、自分達でテーマを決めて勉強会を開いたり、お互いの写真について評論し合う形式で進める一方、撮影会、懇親会も随時開催しています。

又、会の存在が西区内で認められ、「西区内」をテーマにした写真を山田支所1階ロビーに年間を通じて展示したり、福祉協会等の行事の写真取材のお手伝いのボランティア活動も行っています。

これらの活動の成果の発表会として毎年10月に行われる「西こじょう会」作品展と毎年3月に開催している写真同好会独自の作品展「私たちの展示会」に原則として全員出品し、日頃の活動の成果を皆さんに披露しています。

(写真は以前開催の作品展の光景)

今年度の写真同好会独自の作品発表会「私たちの展示会」は3月8日(金)～23日(土)に生涯センター2階で開催予定です。ご高覧頂ければ幸いです。

個人的には、毎年西区役所講堂で開催される「西区民美術展」に我が写真同好会から写真の部に於いて、毎年多くの方が出品され、毎年入賞者も出ています。日頃から研鑽された結果であり、仲間の励みにもなっています。

その他、会員各位が入会している写真教室や鯨城学園写真グループOBの会の写真発表会の案内状を出して頂き、出来る範囲で見せて頂き、写真技術のレベルアップの参考にしています。以上が「写真同好会」の活動の現状です。



今後の定例会の予定は・・・皆様の見学をお待ちしています。

|    |              |            |
|----|--------------|------------|
| 場所 | 西生涯学習センター    | 2階         |
|    | 3月23日(第4土曜日) | 9:30～11:00 |
|    | 4月27日(第4土曜日) | 9:30～11:00 |

|     |     |       |       |                 |
|-----|-----|-------|-------|-----------------|
| 世話人 | 25期 | 不破 隆  | (平田)  | 電話(501)5199/Fax |
| 世話人 | 23期 | 山田 正一 | (山田3) | 電話(505)8916/Fax |
| 文責  | 15期 | 一江 義光 | (浄心2) | 電話(522)9812/Fax |



## カラオケ同好会

今年は大きな節目の年であります。4月に天皇陛下の退位があり平成から新元号に変わります、皆様には良い年でありますように祈念申し上げます。



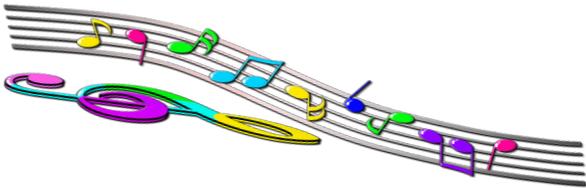
カラオケ同好会は『元気に楽しく』をモットーとしています。日頃大きな声を出す機会の少ない我々シニア世代には、唄うことはストレス解消とボケ防止になり、一石二鳥です。年齢に関係なく出来ることは歌うことが一番かと思えます。おおいに唄って健康寿命を延ばしましょう。

歌の好きな方の入会お待ちしております。

### 活動日程・場所

1班：毎月第2月曜日 13：00～15：00 シダックス栄住吉通店 ☎262-3671  
2班：毎月第4月曜日 13：30～16：00 カラオケ館錦本店 ☎955-6011

世話人 21期 別府輝年（菊井2） TEL571-6627  
27期 高木圭子（菊井1） TEL571-9122



## 西雀友同好会



桃の蕾も開花して、春の訪れを告げております。

西雀友会も今年は、4年目に向かっていきます。

集まっている会員の實力は、大いに違いがありますが、経験者達が親切丁寧に教えて下さり、新規の方々も頭をフル回転させて頑張っています。

若い頃、麻雀を楽しんでおられた方！もう一度打ってみませんか？

實力が有る方、点数が解る方、もったいないです！

是非 一緒に楽しみましょう！

見学・体験をなさりたい方は是非ご連絡下さい。

日時：毎月第1・第3 金曜日 10時～17時  
場所：麻雀 琥珀（こはく） 琥珀ビル3階（名古屋駅前）  
中村区名駅4丁目10の2 電話 052-561-2911

入会金：1000円

参加費：1100円（毎回）

世話人 27期 塚田加代子（天神山2） 電話 090-7027-7344

25期 神野 政幸（菊井1） 電話 090-5001-1014





## 写経同好会

寒春なお厳しく、梅のつぼみもふくらむ頃となりました。

写経同好会では丹精込めて写経した、一年分を昨年12月19日10時から八事興正寺本堂に(こと納め)しました。

その折には有難い法話を拝聴し、読経して茶室にてお茶を頂いた後、皆さんと昼食「八事木曾路」で親睦を図りながら楽しいひと時を過ごしました。

入会ご希望の方は、ご自由に「天神山福祉会館2階」まで見学にお出かけください。お待ちしております。

日時 : 毎月第3水曜日 10:00~12:00

場所 : 天神山福祉会館2階

入会金 : 会費は無料

世話人 : 15期 安藤弘子(浄心3) ☎532-5337



### 交友会

#### 30期会 忘年会

平成30年12月21日(金)  
味波押切店にて賑やかに始まり、  
これからの鯉城学園それに伴う  
西こじょう会、会員数の減少による  
各ブロック幹事の問題・作品展  
の運営(場所)の問題、等々話は尽  
きず、楽しいひと時を過ごすこと  
が出来ました。

今後の健康長寿と活躍を祈りな  
がら解散しました。

記 勝 シズ子



### 自由投稿

#### 【俳句】

魂呼ぶか那智の大滝晴驟雨

鬼が城鬼の棲むとや春の闇

島よりの一番人気新わかめ

二十三期 末田弘子

(山田東2)



## あゆみかさねて ～西区制110周年～

広報なごやより



西区のシンボルはこれ!

西区のシンボルマークは英語の西=WESTの頭文字をデザイン化した物  
で、丸の連なりで区民の連帯を象徴し、一丸となって豊かな明日を開く  
エネルギーを表現したものです。

昭和63年の西区制80周年を記念して公募を行い、全国802点の応募の  
中から昭和63年1月に制定されました。

併せて、区の花については、区内在住・在勤・在学の方々2719名の応  
募の中から、応募数1位の「さくらそう」が選定されました。



## ドラゴンズ同好会

2018年度の成績も芳しくない(63勝72敗2分の5位)結果に終わってしまいました。もう、どこをどう強化したらよいかは、誰もが分かっている事でしょう。(投手力の強化です)

今年度は与田新監督を迎え、あのドラゴンズの旗にある様に竜が頭をもたげ、昇竜復活、*WithBale*のスローガンのもと、一致団結して優勝をめざしてほしいものです

根尾選手を含め、5人の新人とロメロ投手等の入団により一応、陣容は揃いましたが、最も重要な投手力の強化として、コーチ陣が優勝への「カギ」を握っていると思います。幸いにも投手コーチには与田監督が信頼を置いている、阿波野氏と赤堀氏。

バッテリー、コーチには中村(武)氏、そしてヘッド、コーチには伊東氏が就任しました。これで少なくとも、与田野球を推進できる布陣となり、あとは選手全員の「ヤル気」です。

今年の観戦日は 4月20日(土):対 ヤクルト 5月18日(土):対 巨人  
6月22日(土):対 日本ハム 7月27日(土):対 DeNA  
8月24日(土):対 広島 9月14日(土):対 阪神

それと、プレミアム、ルームでの観戦が2回あります。

今年こそ優勝、悪くても、それに近い成績を残せるよう応援にも力が入ります。

同好会では会員を募集しております。

一人でも、ご家族共々でも歓迎です。

観戦日が一回でもOKです。

今回は零回の観戦日であっても、ドラゴンズが好きであれば、OKです。

今年から、同好会に入って入らない人でも2人以上の希望者がいれば、チケットの購入ができます。

但し※席はパノラマA席です(2700円位)

※同好会のチケット購入日に買える範囲内とします。

※一度、お電話ください、詳細をお知らせします。

世話人 黒岩利次 21期(菊井2) ☎551-4817

大口廣司 20期(名塚2) ☎531-6621

山羽好文 23期(山田2) ☎501-2220



## 「さようなら」健康同好会

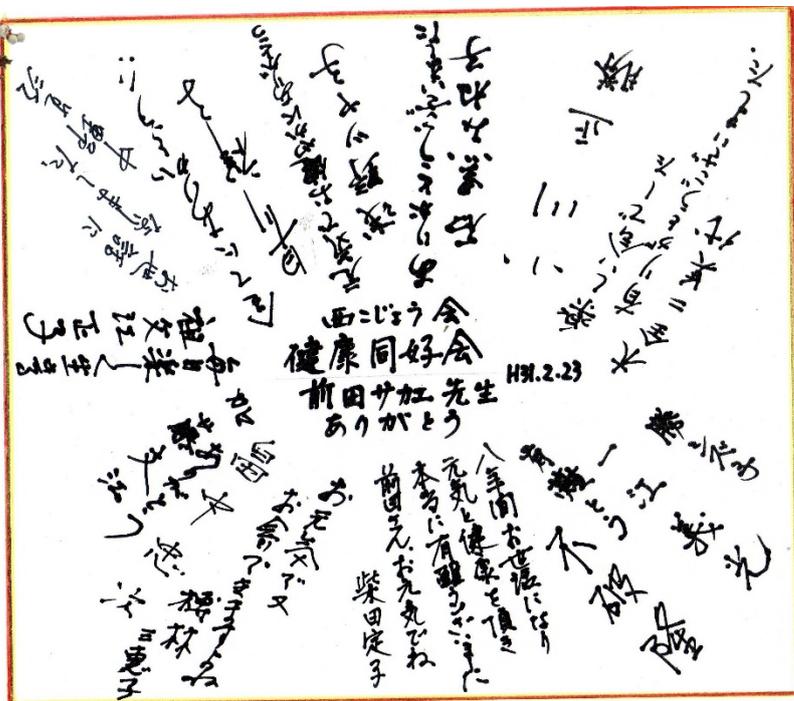


太閤本店伏見店でお別れ会開催 H31.02.23

健康同好会は今年3月末を持ちまして廃部させていただきます。

10余年にわたり皆様のご支援とご協力を賜ってまいりました、健康同好会は開設以来、御指導頂いておりました前田 サカエさんの後継者がいないため、同好会を廃部し活動を中止いたします、改めまして西こじょう会メンバーの皆様へ感謝申し上げます。

(文責 24期 小川 正勝)



- |         |      |     |            |               |
|---------|------|-----|------------|---------------|
| ・ 指 導 員 | 20 期 | 前 田 | サカエ (浄心 2) | 電話 (531) 2133 |
| ・ 世 話 人 | 23 期 | 木 全 | 二美代 (名塚 4) | 電話 (521) 5649 |
| ・ 副世話人  | 27 期 | 浅 野 | ツヤ子 (浄心 2) | 電話 (531) 3070 |



### 鬼も老いる

30期 綱島 千恵子 (名塚 4)



生まれて初めての海外旅行でのハイキング、初めてのパスポート、初めての飛行機。初めてづくしの今夏。

後期高齢者の私には軽い不整脈がある。心配だから主治医の先生にお伺いをたてると「大丈夫、治療も必要のない不整脈だから、カナディアンロッキーを楽しんできて」とお墨付き。

それなのに7月中旬から約3週間、夏風邪から軽い肺炎になり寝込んでしまった。

#### 鬼の攪乱だ!!

出発まで約2週間と迫った。体力が落ち、筋肉もおちてしまい、脚に力をつけないと、と近くのショッピングモールの階段でトレーニング、たちまち右膝が痛いではないか。

これは大変と接骨院で治療を受ける。

しかし先生が「これは加齢に伴う痛みだから治らない。でもハイキングが出来るように治療しましょう。」と気休めを言う。

その間、私はせっせと旅支度を整える。旅慣れぬ私は、あれもこれもと荷物が増えるばかり、

しかし頭の隅では「大丈夫！パスポートとクレジットカードさえあれば、何とかなるさ」いよいよ出発。

セントレアからカナダ、カルガリー、そしてキャンモアへ、まず最初のハイキング 8時30分出発ヤムナスカ、ショルダーへ、7.2kmのコース

出発点：標高1370mから1850mまで歩く。

病み上がりの身には少々きつい。夜はバンフのホテルへ。翌日は体調を崩し、一人ホテルでお留守番。またその翌日はバンフの街の自由散策。

すっかり体力も回復し、いよいよ3日間連続のハイキング

ラーチバレー、モレーンレイク湖コース

パーカーリッジ、コロンビア大氷原コース

サンシャインメドウズコース

雄大な山々、世界一の氷河、ターコイズブルーに輝く湖の数々。

お天気に恵まれ、楽しい旅も帰ってみればやっぱり我が家が一番。



#### 頭の体操 (クイズ)

問1

私に兄弟姉妹はいません。この男の父親は、私の父親の息子です。さて、この男は私の何にあたるのでしょうか。

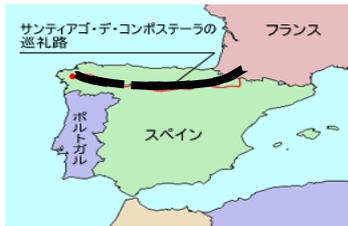
問2

次の□に漢字を一字入れてください。  
さい。  
小中□大

答えは巻末に

# 歩くことの喜びと楽しみ

25期 千田 銈三 (名塚1)



昨年11月スペインのサンチャゴデコンポステラへの巡礼道を歩いたが、その歴史ある道を歩いて、ただ歩くことだけがその楽しさを再認識した。

120 km弱の歩きだが今まで経験のない喜びを強く感じた。歩くことは大好きで日本国内でも全国縦断（宗谷岬から佐多岬）横断（名古屋から金沢）四国一周の歩き旅などを行っているが、今回の歩き旅は従来にない格別の喜びが感じられたのでした。

今までにないこの感覚がなぜなのか分からない。とに角、日本の1.3倍の面積に35%の人口のスペインの田舎道をただ歩く旅であり、ヨーロッパの人々が殆どで、年間100万人が歩くという遍路巡礼道だ。新聞、TVなど余分な情報は一切ない歩き旅です。

聖地サンチャゴまでのスペイン国内の道は無数にあり目的地はサンチャゴデコンポステラだ。一般に知られているフランス道はピレネー山脈を越える800kmの道だが私は自信がなく最低の110kmの道を歩いた。老若男女問わず、みんな夫々が楽しそうに歩いている。片言の英語を話しては情報交換や会話を楽しむ。宿の事や美味しい食事などを聞くことができる。

この巡礼は観光の旅と違い低い山や丘を越えて歩き続けるのだ。道を間違えることはまずなく、角々にはホタテ貝独特の標識が必ずある。追い抜く人や追い抜かれる人、スピードは人それぞれ、昼食などの食堂で再開。急がず歩くことにクオリティがある。

私達は、朝7時起床、8時食事、9時スタートで1日20km弱3時頃には宿に入る。

中には急ぐのか早朝スタートの人も見られる。

日本の御朱印帳のようなスタンプを押すクレデンシャルというスタンプ帳があり、案内所、食堂、土産物屋、宿などどこでもスタンプする。

このスタンプがゴールしたとき必須である。完歩証を頂くときのチェックになる。

ゴールは勿論サンチャゴデコンポステラにある大聖堂である。そこにはサンチャゴ（聖ヤコブ）が祭られている。毎日、昼には巡礼者達のために荘厳なミサが行われる。スペイン語は分からないが各国の巡礼者のためにミサがおこなわれ、我々日本人ジャポンも完歩の祝福を受けた。

また、機会があったらいろいろな道を歩きたいと思っている。



【薬膳料理】  
陽の食材で体をポカポカ  
『鶏 & 生姜』  
※塩分は控えめで！

## ◆材料（2～3人分）

|        |      |
|--------|------|
| 鶏手羽先   | 5本   |
| 塩麩・大さじ | 1.5杯 |
| 人参     | 1/2本 |
| 牛蒡     | 1/3本 |
| レンコン   | 100g |
| 甘栗     | 6個   |
| 生姜     | 20g  |
| ニンニク   | 1片   |
| 押し麦    | 20g  |
| クコの実   | 少量   |

## ◆作り方

- ①手羽先に塩麩を揉み込み、30分置く。
- ②野菜を切る。  
牛蒡・1cm厚さの斜め切り  
レンコン・人参は乱切り（大きく）
- ③鍋に具材（手羽先・牛蒡・人参・レンコン・ニンニク・生姜）+調味料（酒・鶏がらスープ素）を入れ、中火にかける。
- ④煮立ったら、アクをとり、押し麦・甘栗・クコの実を加え、弱火で30～40分煮込んで出来上り。
- ⑤好みで、塩・白ネギ・黒コショウをトッピング。

## ダラダラと生きたかな？

31期 畠中 忠次（名塚5）

1月に光輝高嶺者の仲間に、無条件に入れて頂いた。

戦中派だから、戦後の物不足、食糧不足の中で育ってきた。

よって肥満児にも糖尿病にもならず、今の世ならパワハラや違法残業と言われそうな職場も、過ぎてしまえば何の疑問も持たず、今75歳を無事に迎えたことに感謝している。

特段の努力もミスもせず「ダラダラと生きてソコソコ 幸拾う」の気分である。

小学校では、教室の後ろに立たされて足が丈夫になった。

中学校までは、4km近い田舎道を毎日通って体力が付いた。

高校では、ギリギリ落第しない程度の勉強と、世の表裏の社会勉強をかじった。

それでも高度成長期のお蔭で即就職し、52年間、真面目そうに働いた。

人並みに、風邪と盲腸と麻疹には罹ったが、それ以上の大病は経験がない。

退職して悔やむのは、これと言った趣味が無いこと。

趣味探しに、高年大学に入り写真クラブに所属したことで、世の中を美しく切り取りする癖が付いたのは有り難い。景色も綺麗、女性も綺麗。（白内障ではない！）

しかし、写真の腕はイマイチ、イマニで冴えない。

元気な孫の写真ベストチャンスで撮りたいと思うが、いくらシャッターを押しても母親が撮る膨大な写真にはかなわない。

平成6年から続けている庄内緑地公園の早朝ラジオ体操は体にも良さそうだが、早朝のさわやかな公園で朝日を浴びながら、集まった皆さんと口の体操をするのも楽しい。

読者の皆さんも、近くの会場で体操いかがでしょうか。

「体操会場名古屋」で検索して下さい。

会場一覧が出ます。

これからも、高齢者狙いのオレオレ詐欺や、交通事故に遭わない様に気を付けて、「百までも生きてお国は 困らぬか」と言う川柳などは無視して、「無理せず・楽しく・元気よく」健康寿命100まで楽しみたいものです。



### 交友会だより

#### 【平田交友会】

11月24日（土曜日）サエラ亭にて鯨城会幹事の細川氏にも参加いただき、7名が集まりました。自己紹介の後、鯨城会の事、趣味の話、等々話がもりあがりました。

「これからもよろしく！」 「そだね～」

と笑いながら、解散しました。



記 小出 晴子

## 【山田東交友会】



地区での活動が暫く開店休業状態になっていましたが H30 年 11 月 29 日 (木) 比良一丁目の木曾駒にて森会長も参加し 18 名 (男性 6 名、女性 12 名) で懇親会を開催しました。

桑山代表幹事の挨拶の後、自己紹介にて学園で学んだことを今も各部所でフラダンス・民謡・絵画・マジック・習字・体操・俳句・短歌・広報誌作成等々で活躍されていることが報告されました。

初対面の人が多かったのですが、同じ釜の飯を食った人達と気安く交流が深められあっという間に 2 時間が過ぎ再開を約束し、お開きになりました。

猪の年ですが猛進せず、ゆっくり焦らず活躍しましょう。

以前は大野木～比良街道をきれいにする会と称しボランティア活動を 3 年程行っていましたが段々と参加者が減少し中止になってしまい残念でした、が今回会員 32 名中 56% の参加があり、良かったと思いました。

記 宮脇 行正

## 【浄心交友会】

H30 年 12 月 10 日 (月) 「浄心 志の島茶屋」にて森会長を迎え、一江学区相談役を初め学区員 9 名で開催しました。

西こじょう会の現況、広報誌の発行回数など、懸案項の意見交換がありました。

その後、会員の近況報告、小川さんによるユニーククイズ (『これは何の数字?』) 等で約 2 時間を過ごし、あっという間に終わってしまいました。

『また来年もよろしくね!』で散会しました。



記 加藤 武

## 【山田交友会】

2 月 13 日 (木) 年の瀬も近づき、あわただしい中、伊藤学区相談役・森会長に出席頂き「味彩」にて開催致しました。

10 名 (男性 7 名・女性 3 名) 集まり和やかに始まりました。自己紹介後、1 番気になる「来年度は新入会員」が何人か?・・・の過程で、山田 2・3 班は「幹事」の変わり手がなく如何すれば良いか?の話が出ました。

その結果「山田 2」+「山田 3」として幹事を 2 人 (正と副) 置き、幹事会にはどちらかの幹事が 1 人出ればよいのでは?となり、配布物はそれぞれ今迄のように「2 人の幹事が配る」という結論に落ち着きました。

後は「西こじょう会」に報告し、指示を待つことになりました。

みなさんの『健康と次回の交流』を祈念しながら終了しました。



記 勝 シズ子

【菊井交友会】



平成最後の年が明けて間もない1月13日曜日、菊井学区の交友会を開催いたしました。

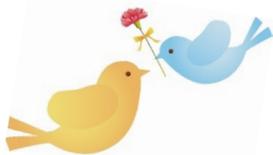
連日の冷え込みよりは少し暖かいと思われる一日でしたが、森会長にも出席いただき、総勢14名で名駅『馬喰一代』に集まりました、森会長はほとんどの交友会にご出席とか、大変ご苦労様でした。

さて、新年そうそうですから、おめでとうの挨拶から会が進行です。森会長には、西こじょう会の現状をお話していただきました。ここ数年会員が減少気味であること、2年後は西こじょう会30周年の記念の年であることなど、山積とは言わないまでも課題は多い年になる、みなさんの力を貸して欲しい、と切望されました。この時代、世の中全てが多様化でいろいろな組織を維持運営するのがとても困難ですね。どう乗り越えて行くか熟慮が必要です。堅い頭をフル稼働せねばなりません。

が、そんな難しい話ばかりではなく、私たちお年寄り?にもお肉が大事とばかり、コンロで肉や野菜を焼き美味しくいただきながら、1時間半余のランチタイムを楽しみました。

このパワーで元号の変わる(私たちは昭和、平成、……新元号3時代も生きるのですね、なんだかとても年を取ったみたい……不思議な気持ちです。)31年度を過ごして行きましようということになり、最後に森会長の一本締めで会を終えました。

記 田口 葉子



【数独解答】

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

自由投稿

【川柳】

新学期でかいカバンに夢えがく  
梅桜大忙しの日曜日  
親も子も目的同じ志望校

二十三期  
山崎 啓二  
(山田1)

問1

息子

---

解説:  
私の父親の息子は私だけです。なぜなら私に兄弟姉妹はいませんから。したがって、私はこの男の父親となります。

問2

高

---

解説:  
小学校  
中学校  
高等学校  
大学

頭の体操クイズ解答

分かりました?

## お知らせ

\*\*\*\*\*

### 【お詫びと訂正】

◆前号 111 号での記事に誤りがありました。ここにお詫び申し上げますと共に訂正します。

\*26 ページの訃報と名塚学区（交友会）「香山敏弘様」は「香山敏広」様の間違いでした。

\*「数独の解答」表に 1 本空欄が入りました

### 【編集後記】

◆山は芽吹き、鳥は囀り、春の足音が感じられる季節になりました、

\*112 号をお届け致します。現メンバーで広報委員会を担当し 4 号目になります。

この 1 年不慣れで、皆様には多大なご迷惑をお掛けしました、これに懲りずに

たのしい広報誌になるように気軽に「ご意見」・「投稿」をお寄せください。

お待ちしております。

\*ホームページも 4 月から、スタートとにかく見て頂き、「改良点」・「ご要望」をお寄せ下さい。

### 【今後の発行予定】

113 号 2019 年 6 月

114 号 2019 年 12 月

|       |       |                                       |
|-------|-------|---------------------------------------|
| 発行責任者 | 森 富貴子 | (電話 521 -3098)                        |
| 編集責任者 | 勝 シズ子 | sizuko@kcf.biglobe.ne.jp(電話 501-1319) |
| 広報委員  | 加藤 武  | 田口 葉子 大海 之子 畠中 忠次                     |



### 営業品目

- 企画デザイン  
会社案内・パンフレット・チラシ・社史・記念誌
- データ処理  
名簿・価格表・マニュアル
- 業務用印刷  
名刺・封筒・はがき
- 自費出版  
自分史・詩集・追悼集・旅行記

株式会社 **カミヤマ**  
総合印刷

<http://www.kamiyama.co.jp>

- 本 社  
〒451-0042 名古屋市西区那古野一丁目21番14号  
TEL (052) 565-1118  
FAX (052) 565-1054
- 上名古屋工場  
〒451-0025 名古屋市西区上名古屋三丁目18番1号  
TEL (052) 524-2711  
FAX (052) 740-6612



名古屋 浄心本店  
御料理 志の島

名古屋市西区城西 4 丁目 18 番 14 号  
地下鉄鵜舞線浄心駅 2 番出口から徒歩 2 分

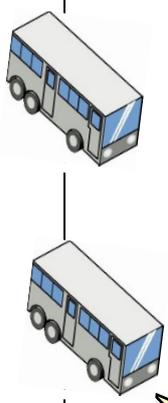
ご予約受付番号  
☎ 052-522-5581

営業時間 11:00 ~ 22:00 (途中準備中あり)  
定休日 毎週月曜日 (祝日の場合は営業)



## 旅の友！アワジ観光！

☎052-524-2113 「お気軽にお電話を」



名古屋の「旅コン貸切バス」  
アワジ観光サービス株式会社  
452-0071 愛知県名古屋市西区鳥見町 2-22-1  
パークシティ鳥見 B913