

昭和こじょう会便り

2011年3月 63号

発行：名古屋市高年大学鯨城学園・昭和鯨城会

目 次

表紙（御器所八幡宮）	高木 弘二（22期）撮影	1
目次・表紙の説明	高木 弘二（22期）	2
巻 頭	高木 緑 医師	3~4
昭和鯉城会活動状況	総務委員会	5
委員会報告	広報委員会	6
委員会報告	ボランティア委員会	7
行事予定	行事委員会	8
行事レポート	大塚 鐵太郎（23期）生活 B	9~12
街角ニュース	広報委員会	〃
行事レポート	八木 兼雄（22期）福祉	11
行事レポート	近藤 誠男（21期）生活 B	12
（自由投稿）	荒川 巖（16期）文化 B	13
（自由投稿）	日比野 勝（21期）地域	14
（クラブ便り）	奥中 健司（15期）健康	15
（クラブ便り）	小塚 浩（20期）国際	16
（クラブ便り）	辻 慶明（17期）国際	17
趣味のコーナー	広報委員会	18
俳 句	荒川 巖（16期）文化 B	19
短 歌	岩波 美穂（18期）文化 B	
掲示板・編集後記	広報委員会	20

～表紙の説明～

八所明神「御器所八幡宮」

由緒

御器所八幡宮は、棟札（西暦 1441 年）によれば、八所大明神として尊称され、昭和区東部に位置した御器所荘一帯の総鎮守として鎮斎された社です。後代、織田信長公の家臣の佐久間家一門が、居城としていた御器所西城鎮護の社として、又、領内守護の社として崇敬された。

社伝によれば、徳川家康が小牧長久手の戦勝祈願成就を感謝し、島田城主大島家に指示し、社殿の造営を慶長5年に行ったと伝えられる。

往古、この地は神宮の神領にて神祭土器を調達したところから、御器所なる地名が生まれたと伝えられ、「尾張誌」に『熱田神領にて神祭に用ふる土器を調達する故に此の名あり』と記されている。今日では、大神さまの御神徳にあやかり厄除開運・合格必勝・縁結び祈願等で賑わっています。

広報委員 高木 弘二(22期)園芸

巻頭

はくないしょう

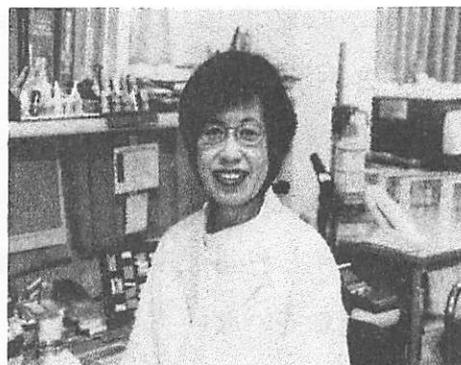
白内障について

昭和区医師会

高木 緑

(村雲町 たかぎ眼科クリニック)

人は情報の 80%を目から得ていると言われてい
ます。こんなに重要な目なのになぜ神様は、老化
によって白内障にさせてしまうのでしょうか。昔は、
目が見えなくなる頃には寿命も尽きていたのです
が、現代では医学の進歩や、生活環境・栄養状態
の向上などにより、見難くなっても体はまだまだ元
気、この先まだ何十年という人が多くなりました。



さて、白内障とは虹彩のすぐ後ろにあるレンズが白く濁ってしまった状態を言います。
レンズが濁ると光が目の中に到達し難くなって目がかすむようになるだけでなく、目から
の情報が減ると脳を刺激することが少なくなり、脳の老化もさらに加速されてしまいます。



白内障の多くは目の老化が原因で、40～50 歳台位から始まり、
60 歳台の 70%、70 歳台の 80%、80 歳代の 90%の方が白内障で
す。糖尿病やアトピー、長年のステロイド治療、外傷等によっ
ても起きます。

白内障の初期のうち、明るい所で光が眩しくかえって、見難
く感じて少し暗い方が見易いとか、逆に夕方や夜運転時見難く
なったりします。少し進むと物が2重 3 重に見えることもあります。さらに進めば網膜
に到達すべき光そのものを遮断してしまうためかすんで見
えにくくなります。ものが黄色っぽく見えることもあります。
これらの症状を自覚している方はぜひ眼科で診てもらっ
て下さい。

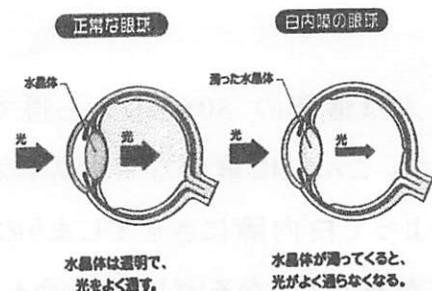
白内障の宣告を受け、老化の現実を突きつけられて、
初めはショックを受けたものの、すでに白内障の手術を受



けた方も多くおられることでしょう。白内障の手術を受けて、よく見えるようになった方

は、良いのですが、手術してしばらくは良かったけれど、また見難くなってしまったという方も中にはいらっしゃると思います。手術したのに再び見難くなったのには、何らかの原因があり、その多くは後発白内障というものです。 (後発白内障)

レンズを包んでいた袋の一部を、人工レンズの保持安定のため目の中にわざと残しておいてありますが、それが細胞増殖して、濁ってきてしまったものです。本来の白内障の手術と違い、レーザーを当てれば簡単にまた見えるようになりますから、白内障の手術を受けた病院でぜひ相談してみてください。また、他の病気のせいかもしれませんので、放置せず眼科を訪れてください。



まだ手術していない方も、できるだけ良い視力を維持できるように努めましょう。白内障の進行予防の目薬をさす以外にも、日常生活では紫外線、たばこを避けてください。自分が吸うことだけでなく、他人のたばこの煙も良くありませんので、家庭では換気を良くするように努めましょう。そして、ウォーキングなど適度な運動やバランスの良い食事、ストレスを溜めないということも老化を防ぎます。地味ではあるけれど、それらをコツコツ続けることが大切です。

ほとんど見えない状態を長期間放置すると、手術しても視力が回復しない場合もあるので要注意、不自由を感じだしたら手術を受けた方が良いでしょう。また、白内障が進むと眼圧が上がってくることがあり、ある日突然激しい緑内障発作を起こして緊急手術という場合もあるので、老化だからと放っておかずに、定期的に検査を受けましょう。

高年大学鯉城学園や昭和鯉城会での学習や、活動は良い脳トレーニングになっていると思います。今後もいろいろな事に興味を持って脳に刺激を送り続け、生き生きと明るい人生を送っていただきたいと思います。



日帰り手術を受ける患者さんは
①通院できる人
②重篤な合併症がない人
③家族の協力が得られる人
などが条件となります。
(病院によって条件は異なります。)

日帰り手術を行う医師は
手術後の容態に対して
夜間でも迅速な対応ができ、
適切なアドバイスが可能
でなくてはなりません。

昭和鯨城会活動状況

総務委員会

平成22年11月度

- 5日(金) 11月期役員会 各委員会
- 6日(土) 川名の森づくり(3名 参加)
- 11日(木) 鯨城図書室管理ボランティア(4名)
- 15日(月) 幹事会(三輪、服部 参加)
- 24日(水) クリーンパートナー(8名 参加)
- 25日(木) 代議員会(内藤 参加)
- 26日(金) 11月行事「東山植物園」散策
(20名 参加)



平成22年12月度

- 3日(金) 鯨城図書室管理ボランティア(4名)
- 4日(土) 川名の森づくり(3名 参加)
- 9日(木) 第23回鯨城会公開講演会
「日本一の変人経営者」宗次 徳二氏
- 10日(金) 12月期役員会 各委員会
「昭和こじょう会便り」62号製本作業
- 14日(土) 第7回グリーンマップ編集会議(6名 参加)
- 17日(金) 12月行事「レトロ電車館と地下鉄日進工場見学」
(19名 参加)
- 22日(水) クリーンパートナー(11名 参加)



平成23年1月度

- 7日(金) 1月期役員会 各委員会
- 11日(火) 鯨城図書室管理ボランティア(4名)
- 14日(金) 区会入会説明会 (24期生 25名参加)
- 17日(月) 幹事会(三輪、服部 参加)
- 20日(水) クリーンパートナー(4名 参加)
- 24日(月) 代議員会(内藤 参加)
- 26日(水) クリーンパートナー(12名 参加)
- 28日(金) 1月行事「岐阜 伊奈波神社初詣」と
岐阜公園散策(14名 参加)



委員会報告

広報委員会

委員長 古庄 建治

60号から各委員会活動を紹介して参りましたが、最後に広報委員会をご紹介します。
メンバー紹介……委員長 古庄建治(22期陶芸) 副委員長 近藤修三(23期地域)
委員……高木弘二(22期園芸) 船橋秀之(22期園芸) 坂野節子(22期園芸) 北瀬多賀子(22期地域) 野村利夫(23期生活A) 太田重三郎(23期文化A) 山田アイ子(23期園芸) 山本豊子(23期陶芸) 10名

☆編集企画の立案

こじょう会便りは一年間四回の定期発行(6月、9月、12月、3月)です。

広報委員会では、毎回発行月2ヶ月前に次号の編集企画案を策定致します。巻頭については、昭和鯉城会会員に是非知っていただきたいテーマを選択しています。今年は、名古屋市医師会昭和支部に所属する4人の先生方に高齢者医療について、寄稿をお願いしました。

表紙については、テーマを昭和区内の神社を取り上げ、6月川原神社・9月尾陽神社・12月伊勝神社・3月御器所八幡宮を表紙としました。

編集に当っては、多くの会員にページを開いていただくため「趣味のコーナー」や「街角ニュース」等編集しました。

☆原稿依頼

上記の編集企画案が決まると各委員に役割分担をし、役員会、各委員会に提案し、締切日の確認の上原稿の依頼をする。

行事レポートは、広報委員が行事に参加し、参加者に1ページ約1000字の原稿依頼を行います。自由投稿については、常に募集していますが、寄稿は決して多いものではなく、過去に寄稿した会員にも依頼することもあり、是非ご協力をおねがいたします。

☆印刷用原稿の校正

H23年度 26期生募集状況 (H23年,02,17 公開抽選会)

提出された原稿や写真をもとに、印刷用の原稿を作成します。パソコンを駆使し読みやすく写真やイラストとのバランスを考え作成します。

☆印刷

表紙はカラー印刷として、

毎回約300部印刷しています。

☆製本・配布

発行月の運営委員会後参加者全員でページ合わせ、ホチキス留めをして、背表紙付けて、封筒に入れた後、学区幹事が各会員へ配布いたします。

H23年入学生				H22入学生
学科	募集人数	応募者数	倍率	倍率
生活	96	190	1.98	1.8
文化	96	171	1.78	1.6
園芸	48	128	2.67	3.3
陶芸	40	77	1.93	2.2
地域	48	144	3.00	3.6
健康	48	229	4.77	4.7
美術	48	192	4.00	4.2
環境	48	79	1.65	1.3
国際	48	150	3.13	3.2
福祉	48	106	2.21	1.0
合計	568	1466	2.58	2.5

委員会報告

ボランティア委員会

23期（美術） 武田 進

ボランティア活動の年間行事についての概要は、前号(62号)にて紹介しましたが、今回、その中で学園図書運営ボランティアの経路を申しますと、当ボランティアは、昨年からすでに図書室運営のカウンター業務(貸出・回収)と内部業務(収納整理)を各区で持ち回り担当してまいりましたが、23年度からは、区会から担当者を切り離し独自に運営させようというものです。したがって、曜日毎に責任者を決め、欠員が発生した時などはすぐに対応するようにしています。

①

1) 平成23年度の図書室ボランティアについて

- ・ 入学説明会、入学式、卒業式は従来どおり開館する。
- ・ 体育祭……休館する。
- ・ 文化祭……一般公開日の土曜日は開館する。

2) 開館時間について

- ・ 開館時間は従来通り 9:30～16:00とする。
- ・ 図書館ボランティアの業務時間は 9:15～15:45とする。
※15:45～16:00までは学園が対応する。

② グリーンキャンペーン(清掃活動)について

昭和区鯉城会主催、毎月一回 (第4水曜日)

午前9:30～約1時間御器所～荒畑間の両歩道の清掃活動を行います。

③ 毎月一回(第1土曜日)午前9:30～約1時間川名公園森づくりの為、草刈、枝打ち等行っています。

※ 今後更に高齢化が進む中、ボランティアの役割は、更に増加する傾向にあります。来年度は“ボランティア”活動の拡充を計るべく、人員増加を期待し、活動を盛り上げ微力ながら地域社会に役立てたいと思います。



4月～6月の行事予定 ★★★★★★★★★★★★

【4月】『青春18キップで行く南禅寺』

京都南禅寺の本尊は日本最初の勅願禅寺であり、京都五山及び鎌倉五山の上におかれる別格扱いの寺院で、日本の全ての禅寺の中で最も高い格式をもつ寺。



- ◆ 実施月日 : 平成23年4月5日(火)
雨天中止
- ◆ 集合場所 : JR金山駅 改札口前
- ◆ 集合時間 : 午前8時(キップ購入時間を要しますので、早めに集合のこと)
- ◆ 解散時間 : 午後5時30分ごろ
- ◆ 準備用品 : おにぎり(弁当) お茶その他必要なもの

【5月】『アサヒビール工場見学』

- ◆ 実施月日 : 平成23年5月17日(火) 雨天決行
(行程変更あり)
 - ◆ 集合場所 : ゆとりーとライン大曽根駅前広場
 - ◆ 集合時間 : 午前10時
 - ◆ 工場見学 : 13時30分予約
 - ◆ 準備用品 : おにぎり(弁当) お茶その他必要なもの
- * 雨天の場合大曽根で自由行動です。12時30分再度先記の場所へ再集合してください。



【6月】『名古屋市科学館プラネタリウム観望』

- ◆ 実施月日 : 平成23年6月28日(火) 雨天決行
- ◆ 集合場所 : 名古屋市科学館前広場
- ◆ 集合時間 : 午前11時
- ◆ 投影時間 : 午前11時30分から40分間
- ◆ 入館料 : 800円(敬老パス者は、観覧料の3分の2の額を割引)



行事レポート

東山植物園散策記「むさしあぶみ」

23期（生活B）大塚 鐵太郎

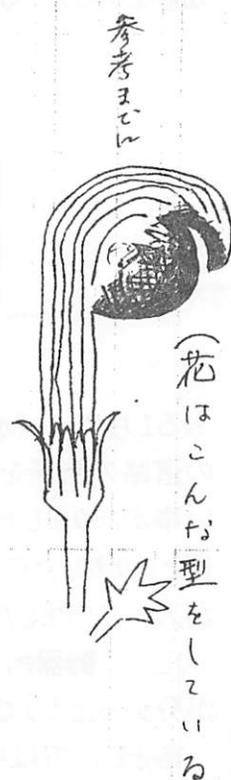
旧年11月26日（金曜日）に挙行、地下鉄東山公園改札口午前10時、20名が集合、植物園の門へ向かう。途中黄落の中の昇りの道も風情があつて、なかなかいいものである。そんななかで自然に出来る小さなグループの中から、談笑が聞こえてくる。岡崎公園が良かったとか、飯田線の旅が良かったとか、そうこうしているうちに、入場門へ到着、入園となる。若いガイド嬢の案内でまず紅葉がきれいなベストポイント、奥池東へ向かう、百メートルも手前から混雑、カメラを構える人、三脚でとる人が沢山いて、とてもぎわっている。

「むさしあぶみ」

公園の中の秋の名所と言われている所とか！ 登りの道が上の方で消えてしまうので、真っ赤なもみじが奥の方まで続いているように見える。とてもきれいな風景である。也有園を下に見ながら、奥池東のもみじの並木へと込めてゆく、左手に合掌造りの家が見えてきたので、小休止を取ることにした。屋内には、昔の家財道具、農具、生活用品等々が展示されている。昔の風景の写真もあった。縁側には、橡、櫟、樺、椎の実、いわゆる ドングリが干してある。合掌家から腰を上げてしばらく行くと、皆の注目を浴びている実があつた、艶のある真っ赤なつぶつぶを沢山付けている仏様の頭のような実だ、「むさしあぶみ」の標示がある、むさしあぶみに付いては後に記すことにする。やがて昼となり、それぞれ持参の弁当を休息所にて、八木委員長の手品ライブで、食す、弁当のおいしさが増したとか、そうでなかったとか、その後解散とし、星ヶ丘へ向かう組、公園口へ向かう組で、それぞれ楽しい、楽しい一日でした。

「むさしあぶみ」

大勢の興味を引いていた実があつた。艶のある赤で、仏像の頭のように粒々が沢山付いている実である。「むさしあぶみ」の標示がある。勝手に漢字をあてると、「武蔵鐙」となる。武蔵は関東地方の国、鐙は殿様たちの馬具で足を乗せるもの、つまり関東地方に生えていた、鐙に似ていた花を咲かせる草という事になる。サトイモ科に属する さと芋科の花は独特である。花と見えるのは、実は苞である。花はその中にある頭のようなところに、小さな花を咲かせて 仏様の頭のような小さな実を



沢山つける。「あぶみ」の花(苞)は、鏡を天地返しにした形で白地に緑の線が入る10cm以上もある大きな花だ、鶴舞公園のグリーンプラザの展示会で確認していた。食用の里芋も時に花を付けるらしい、小さい頃に隣のおばさんに教えられたような気がするが、さだかでないのを見たことがないとしておこう。水芭蕉、座禅草も同じ仲間、あの花をイメージしてもらおうと想像出来ると思う。少し専門的になるかもしれないが、その仲間の名前をあげると、半夏、蝮草、雪もち草、浦島草、テンナンショウなどがある。

さと芋科の植物はすべて毒草と置いていい、食用にしている里芋も、皮をむく時は、手がチカチカするのはたんぱく質をとかす、いわゆる毒を出しているのであり、子孫繁栄の為に喰われたくないのである。もっとも火を入れると解毒出来るようであるが、市販されている芋に限りますよ！！最初にあげた「実」種は毒素の集積場所、決して喰うことなかれ、きれいな実には毒がある、花もそうかな、夢々感わされることなかれ、棘か？あ、そうそう、蒟蒻もさと芋科の仲間、解毒して食用にしているんですよ、そのままではけして食えない代物なのだ、もっとも毒と薬は背中合わせで、先にあげた、半夏は貧しい時代の百姓の女房が薬草として売り、へそくりにしていたらしい、男はそのことを知らなかったようだ、以上私見による独断と偏見。

街角ニュース

去る1月26日(水)クリーンパートナーで、地下鉄鶴舞線、荒畑から御器所駅までの間の道路の清掃を、14名の参加で道路左右に分かれて行いました。その折に大変珍しい事がありました。といいますのは、立ち木の中に手提げかばんと財布が、捨てたり、落としたりしたのではなく、きちんと置いてあったような様子で、かばんの中はパソコンが入っていました。そして財布の中には10万円くらいが入っていたようです。大変びっくりして、御器所の派出所に届けましたが、直ぐに落とし主が分かったようです。

落とした方は中区の何処かで無くしたようで、そのほか携帯電話も中区から出てきたとのことでした。なぜパソコンと財布が、荒畑の道路の植木の中から、きちんと置いた状態であったのか、何か狐に化かされたような話でした。

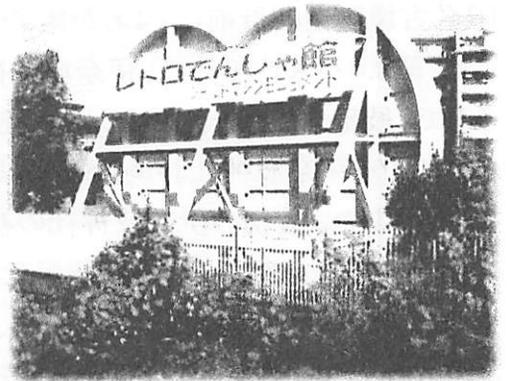


行事レポート

「レトロでんしゃ館・日進工場」を見学して

22期（福祉） 八木 兼雄

先ず一行を出迎えてくれたのは、入口に据え置かれた巨大な複心円シールドマシーンでした。この機械は、実際に地下鉄工事で使用されたもので、トンネルの上り・下り線を同時に掘り進むことができ、名古屋市地下鉄工事では、初めて使用されたものです。その工事内容は、レトロでんしゃ館内で体験学習出来るよう模型で展示されています。



そして、館内には昭和49年3月に市電が廃止されるまで活躍した、代表的な市電車両（1400型・2000型・3000型）3両と、昭和32年の地下鉄開業当時に、名古屋～栄町間を走り、黄電のニックネームと呼ばれていた100型地下鉄車両2両及びその台車が展示されており、私達も実際に車内に入って見学、シートに座ると昔が偲ばれ、懐かしい思い出がよみがえりました。

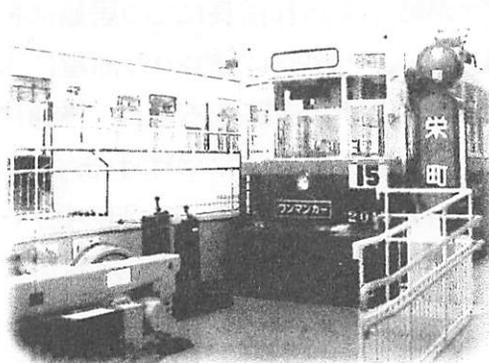
日進工場では、鶴舞線・桜通線の車両を東京ドームグラウンド10ヶ分の広さの中で作業や点検が行われており、意外なほど静かに業務が進められているのに驚かされました。

電車の安全で快適な運行のために定期的に行われる主な点検・検査は、

- ◎ 月点検 …… 3ヶ月を超えない期間ごとに、車両の主要部分の状態及び機能について行う検査。
- ◎ 重要部検査 …… 4年または、走行距離60万kmを超えない期間のいずれか短い期間ごとに車両の主要部分を分解して行う検査。
- ◎ 全般検査 …… 8年を超えない期間ごとに、車両の主要部分を取り外して、徹底的にオーバーホールを行う最高の検査。

などがあります。

そのほか、車両の定員は座席の人数分と、54cm四方の床面積を一人分として加えて計算するとか、車両外側の赤いドアランプの下のランプは、緊急事態が発生した車両を表示するものであるとか、車両の傾きを、台車の空気ゴムが自動調整して快適な乗り心地を保っているとか、細かい所まで説明を受けました。



行事レポート

岐阜『伊奈波神社初詣』と岐阜公園歴史ロマンの散策

21期（生活B）近藤 誠男

年明け1月28日（金）昭和鯨城会1月度の行事に参加しました。JR名古屋駅金時計前に14名が集まり、岐阜駅までJRで行きました。駅よりバスで10分の、伊奈波神社前で降りました。

そこで、岐阜シルバー人材センター登録の83歳の元気なガイドさんにより、伊奈波神社より岐阜公園までの2時間のガイドをして頂きました。最初の伊奈波神社の初詣開始の時、ガイドさんが伊奈波神社の案内書を3種類用意され、それを読めば解ると



の説明で、それ以外何も話されなくて、我々参加者全員が呆気にとられました。そして、今後の案内に不安を感じながら、ガイドさんをその場に残して、我々だけで数百メートルの坂道と階段を登って、伊奈波神社の本殿に向かい初詣をしました。名古屋は熱田神宮、一宮では真清田神社に初詣するように、岐阜の人々はこの伊奈波神社へ初詣に出掛けられるとのことでした。

その後、ガイドさんの案内で、金華山の登山口のある岐阜公園までの「戦国の道コース」を通り岐阜のまちなか歩きをしました。最初に岐阜町奉行所跡を案内して頂きました。次に、御鯨街道を通って、御鯨所跡へ行きました。江戸時代、江戸幕府に献上するため、長良川で捕れた鮎の熟鮎づくりをする拠点でした。次に、斉藤道三の菩提寺の常在寺を案内して頂きました。又、芭蕉が長期滞在した妙照寺の説明を受けました。次に、岐阜大仏殿の正法寺へ行きました。ここの大仏は、像高 13.63m、顔の長さ 3.6m で、奈良、鎌倉の大仏と並び、日本3大仏の1つとされています。38年かけて天保3年(1832)に完成しました。この大仏の作り方は珍しいもので、木・竹・粘土で型を作り、それに和紙を貼り、金箔仕上げであり、そのため「籠大仏」と呼ばれています。この技法でつくった大仏としては日本一の大きさであります。次に、鋸型の家並みを案内して頂きました。通りに対して家屋を少しずつ斜めに構えてあるのが特徴で、そのために鋸型の家並みになっています。

岐阜公園入口の名和昆虫博物館の前を通り、金華山ロープウェー駅の近くにある「織田信長公居館跡」を案内して頂きました。宣教師ルイス・フロイスが岐阜を訪れ信長にこの居館に招かれた際、「広間の第一の廊下から、すべて絵画と塗金した屏風で飾られた約20の部屋に入る」などと、その壮麗さを記されているとのことでした。巨石を積み上げた通路や石垣は、普通に見えるが、信長の時代には珍しいもので、新しいものが好きな信長の性格がうかがわれます。

今回1月度の行事はガイド付きで、今まで自分達で岐阜へ行ったときとは違って、別の観点・知識から岐阜の町を見ることが出来、新しい発見があり非常に有意義でした。しかし、残雪が残っている寒さの中を、色々説明を聞きながら散策した為、身体が冷えて大変でした。

自由投稿

癌が消えていく食事

16期 (文化B) 荒川 巖

平成19年9月15日に財団法人愛知県健康づくり振興事業団と名古屋テレビで、癌検診予防の体験文に応募し、題名「癌を克服して」特別賞を受賞致しました。この時の癌が消えてなくなった2年間の食事の内容をご紹介します。

- 1) 毎日玉子を1個食べる。(玉子焼き、食べる時、干した桜海老少し、小さじ2杯、銀杏粉末 小さじ1杯、細切の海苔を掛け、酢の味付けにして塩分を控える。)
- 2) 野菜ジュースを毎日コップ1杯、キナコを小さじ2杯入れて飲む。
(ジュースは、林檎、人参、キャベツ、小松菜、ピーマン、ゴーヤ)をミキサーにかける。)
- 3) 朝晩は、米食にする。
- 4) 肉はやめて、魚を食べる、青い皮の魚。
- 5) 舞茸を毎日食べる(他の茸は駄目)吸い物、煮物、炒め物、味噌汁に入れる。
- 6) 牛乳はやめて、納豆、ヨーグルトにする。発酵食品にする。
- 7) ニンニクの代わりに「アホエン」を飲む。
名古屋製酪(株) TEL052-861-9933
- 8) 大根切干、舞茸を入れて煮て食べる。
- 9) 蜂蜜を常用する。(砂糖は止める)
- 10) 「ハナピラ茸」を粉末にした製品がある(ユニチカ製を飲む。)
- 11) ストレスをためない。(ストレスがなければ病、70パーセントは治っている)何時も笑顔で。
- 12) 午前、午後30分は歩く。会った人とは、進んで会話する。
- 13) ノニを飲む(木の実の粉末)

日本ノニセンター TEL&FAX 052-773-9401

私は平成13年に胆嚢癌で胆嚢を切り取り、その時5年以内は、癌は出ないだろうと言われた。17年に膀胱癌を見つけた時は、手遅れで手術できなく、後2、3ヶ月で膀胱に穴が開くだろう、膀胱をとる手術は、年齢的に出来なかったが、それからはお母さんの、教えてくれる癌の治る食事と、抗がん剤療法1年で癌が赤くなり、先生がまだ生きられるぞと言われ、2年で消えて無くなった。食事は今も続けています。医者へ行って検査も3年過ぎ陰性です。尋ねて来られた方にこの食事療法を、ご紹介しています。

自由投稿

これから・これから

21期（環境） 日比野 勝

（現学園鯨城会会長）

鯨城学園に平成18年4月に入学してから約5年が経過していますが、クラス・クラブ・学生協議会・昭和鯨城会・鯨城会と、楽しい思い出と、素敵な仲間との出会いに感謝しています。

今は鯨城会会長として、基本的な考えは「変えてはならない事と変えなくてはならない事がある」どんな時代が変わっても変えてはならないこと、時代と共に変えなければならぬこと、それは「考え方」「手法」「行動」です。今も『これから・これから』と新しい事に挑戦しつづけ、鯨城会活動を仲間と共に楽しみたいのです。



今、一番の楽しみは料理です、料理教室に通い始めて7年が過ぎ、今は我が家で仲間披露したり仲間のお宅で披露、NPOの仲間から講師依頼があったりと楽しんでます。得意料理はイタリアン、フルコース(前菜・スープ・魚・肉・サラダ・パスタ・デザート)まで作ることを楽しんでます。

まだまだ『これから・これから』と考え今も料理教室に通っています。食事会は仲間と料理とサッポロビール、酒があれば楽しい時間を過ごすことが出来た、私のストレス解消になります。

もう一つの楽しみは地域活動で、町内会・滝川消防団・昭和区社会福祉協議会等のお付き合い、地域の繋がりの大切さを感じています。共助のボランティア精神があれば長続きします。ますます人と人との関わりがない時代です。人との絆、血縁、地縁の『縁』が忘れられ、『縁』が『円』になり、ドライな考えに世も末の趣で寂しい限りです。人を好きになり、「人生はいつだって今が最高のときなのです」宇野千代さんの言葉が大好きです。『これから・これから』今が青春と健康寿命を延ばし、恋をして『これから・これから』と人生前向きに送りましょう。

クラブ便り

社交ダンスクラブ ニュース

15 期 (健康) 奥中 健司

クラブ代表

平成 21 年 1 月クラブ発足以来 2 年がたちました。始めたころは月 1 回の例会でしたが、会員の熱心な希望により、月 2 回(第一日曜日と第三日曜日の午前中)に増やし、この間、36 回の例会を開催する事が出来ました。松浦敏子先生(愛知県社交舞踏講師協会会員・名古屋市中高年ダンス教室講師)の熱心な指導のもと、初心者も、経験者もともに「社交ダンスの基本」のレッスンを楽しんでいます。

昨年 5 月と 10 月には、松浦ダンス教室合同発表会に参加し、日頃のレッスンの成果を発揮して、好評を得ました。12 月 26 日名古屋駅西「ウイング」で開催の「カトウダンススクール クリスマスパーティ」で、私とパートナーの橋本ヤヨヒさん(瑞穂区)と組んで、ソロでチャチャチャを披露しました。鯨城学園 OB の各ダンス同好会の主催するパーティには、出来るだけの多くの方が参加して交流と親睦をはかり、楽しんでいます。

昨年暮れの 12 月 19 日、レッスン終了後、御器所の「さがみ庭」で忘年会を開催しました。会員 21 名が出席し、入会動機、ダンスでの楽しかった話等語り合い、和気会々の、会合となりました。

現在会員数は 24 名です。ダンスをやってみたいと思っている貴女・貴方、もう少しダンスの基本を学びたい方、ぜひ一緒に楽しみませんか。

ダンスレッスン・例会は次の予定で開催しています。

- 日時 : 毎月第 1・第 3 日曜日 午前 9 時～12 時
場所 : 昭和スポーツセンター等
講師 : 松浦 敏子先生(名古屋市中高年ダンス教室講師)
内容 : ワルツ、タンゴ、ルンバ、チャチャチャ基本ステップを
繰り返し練習、初級の方も上級の方も充分楽しめます。
会費 : 3ヶ月 3,500 円



クラブ便り

グラウンド・ゴルフ クラブ ニュース

『私のボランティア活動』

12期 (園芸) 近藤 清晴

(協会理事)

昨年春から、地元小学校の児童にグラウンド・ゴルフ……以降(G. Gと云う)を指導するボランティア活動を行っている私です。

例えば、G・Gの歴史の中で発祥地である、鳥取県とまり村の話、ホールインをG・Gでは「とまり」と云う「ルーツ」の説明等々、子供にも分かりやすく理解できるよう事前の準備が大変です。またマナーやルールの説明では、一人一人が完全に理解できるまで辛抱強く時間をかけて教えるよう心がけております。小学生も高学年、5～6年生になると技術の上達もめざましく、大人と対等に試合が出来るようになりました。本年学区で実施予定の親子グラウンド大会が楽しみです。

昭和区G・G協会では毎年講習会を実施しております。初心者の方ベテラン組も復習のつもりでぜひ受講して下さい。講習会とは別にテキスト希望者には申し出により差上げます。

23年度年間日程表 (昭和鯉城会グラウンド・ゴルフクラブ)

	第1火曜日	第2火曜日	第3火曜日	第4火曜日	第5火曜日
	競技日	練習日	競技日	練習日	休み
23年4月	5日	12日	19日	26日	
5月	3日休み	10日	17日	24日	31日練習
6月	7日	14日	21日	28日	
7月	5日	12日	19日	26日	
8月	休み	休み	休み	休み	
9月	6日	13日	20日	27日	
10月	4日	11日	18日	25日	
11月	1日	8日	15日	22日	29日休み
12月	6日	13日	20日	27日	
24年1月	休み	休み	休み	休み	
2月	7日	14日	21日	28日	
3月	6日	13日	20日休み	27日	

備考* 場所 名古屋高速 吹上高架下 ミニスポーツ広場

- * プレー日 毎週火曜日開催(但し、1月、8月及び第5火曜日は休み)
- * プレー 午前9時30分より開始し、2ラウンド約1時間プレーする
- * 雨天中止 午前8時に雨が降っている場合は休みとする
- * 年会費 2,000円(中途入会者は @200円X月数)
- * 係 小塚 浩 882-3981 大塚鐵太郎 090-8138-2917

クラブ便り

リズム体操クラブ ニュース

17期（国際）辻 慶明

今年は1月12日（水）より昭和スポーツセンターで始まりました。西川先生、大塚先生と去年12月から新しく入られた、後藤先生の3人のご指導でおこなわれます。今年も会員の皆様が明るく楽しく無事故で過ごされますよう、役員一同一丸となって努力いたしますので、よろしくお願ひします。これまで全員一会場で開催してきましたが、アンケートの結果、期別又は、班単位の少人数でじっくり話し合いたい、又温かな料理が望ましいとの声がありましたので、役員会に諮り、4グループに分けて行う事にしました。実施日は11月24日（水）とし、各グループごとに責任者を決め、開催場所、時間、内容等各グループ毎と検討してもらい実行した所、各グループとも上記目的は達成されたとの報告があり、今後は全体での開催をベースにしなが、交互に開催するほうが望ましいと考えています。

次に23年上期（23年4月より23年9月まで）会場取りは12月に全員ではがき書きが始まりました。ほとんどの人は訂正なく通過しましたが、2、3名の方が斜め書になっている、枠を飛び出している等の注意を受けました。23年1月21日に発表があり、昭和スポーツセンター第2競技場では、午後1時の会場確保は15回、第1競技場は3回、中スポーツセンターで3回、千種スポーツセンターで2回の合計23回がやっと確保できました。前年に続いて夏休み期間は、昭和スポーツセンターだけでなく、どこのスポーツセンターも満杯で、大変確保しづらくなってきました。理由は水曜日使用の団体が増えたことによるもので、解決策は登録者数を増やすことしかないとの事です。

（詳しい日程表は会員に渡します）

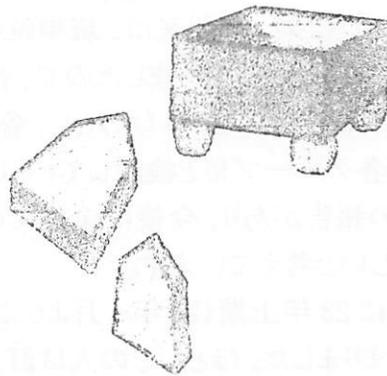
1月末日在籍会員数は126名です。今年度新入会員数は10名ほど予定していますが、24期生を最優先と考えておりますので、入会申込は早めにて提出してください。



趣味のコーナー

9	8	7	6	5	4	3	2	1
				角	羽			一
							羽	二
							飛	三
					王	飛		四
				飛				五
								六
								七
								八
								九

黒はなし



A: 30秒で四段

B: 1分で三段

C: 2分で二段

D: 5分で初段

E: 時間無制限で解けたら2段

Check

1回

2回

3回

解答は20Pへ

3色の駒が3枚あれば初段です。

電仙人に挑戦



早く解けてください
じっくり味わってください

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

俳句

十六期（文化）荒川 巖

何時もより 早い夕餉だ おでん鍋

尾道の さびれし湖や 蜆買ふ

バレンタイン 妻がくれたや 八十路かな

福寿草 よりそひ咲きて 米寿かな

大雪や 染まる色なき 朝景色

新しき 年を迎えて 寒椿

生きてきた 米寿となるや 福寿草

米寿なり 祝ひの席で ひ孫だく

クラス会 米寿忘れて 夜長かな

まだ乗れる 車はなさず 米寿かな

短歌

十八期（文化）岩波 美穂

耐えに耐え 猛暑乗り越え 涼しさを

楽しむ間なく 急な冷え込み

紅葉を 楽しみつつも 冷え冷えと

異常気象は 四季を揺るがす

一夜さを 荒れたる木枯らし 明けて晴れ

彩る木の葉 道に片寄る

散り敷ける 葉の彩りの 鮮やぐを

踏みまどいっつ 暮れ初むる街

恙無く 挫けず 齢重ねたし

「くじけないで」に 励ましてもらう

掲示板

○ 平成23年 昭和鯨城会総会

日 時…平成23年4月14日(木)午前10時～10時45分

場 所…昭和区役所 2階 講堂

総会后…学区連絡会とアトラクションがあります。

★プログラム…ハーモニカ演奏・コーラス(白川ハーモニック)

○ 平成23年度 昭和鯨城会20周年記念行事

開 催…日平成24年2月15日(木)

場 所…昭和区役所 2階 講堂

○ ホテル鑑賞会

平成23年6月に予定されていましたが、交通機関の都合で中止になりま

趣味のコーナーの解答

将棋の詰め手順

- | | |
|---------------|-----------|
| ① ▲ 3 三 飛 寄 成 | ② ▼ 同 桂 |
| ③ ▲ 1 三 角 成 | ④ ▼ 同 玉 |
| ⑤ ▲ 3 三 飛 成 | ⑥ ▼ 2 三 歩 |
| ⑦ ▲ 2 五 桂 まで | 7 手詰め |

数独の解答

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

訃報

富田金嘉様 享年80歳 12月20日逝去 (22期 地域学科 広路学区)
謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

編集後記

22期先輩より、3月号の発行について引継ぎを、頂きましたが何かから手をつけてよいか、分からず新しい年、平成23年を迎えてしまいました。少しずつ原稿を皆様にお願したところ、こころよく引き受けてくださいましたので、締め切りの2月4日にはほぼ、原稿もいただき広報全員良い鯨城会便りになればと思っています。一層の努力いたしますので、どうかこれからもよろしくご協力頂きますよう、お願いいたします。

昭和会報 『昭和こじょう会便り』 63号

発行責任者 内藤 克巳

編集委員

☆古庄 建治	船橋 秀之	高木 弘二	北瀬 多賀子
坂野 節子	近藤 修三	野村 利夫	太田 重三
山田 アイ子	山本 豊子		