

2018年6月 昭和鯨城会会報 92号

# 昭和鯨城会便り



茶碗 22期 佐藤 邦利

## 平成30年度 昭和鯨城会総会開催



ませぎ  
柵木 昭和区長



大谷 社会福祉協議会  
事務局長



鈴木 鯨城学園  
地域活動指導員

4月18日（水）、昭和鯨城会総会が区役所講堂で113名の参加のもとに開催されました。

最初に、ご来賓としてお招きいたしました柵木昭和区長、大谷社会福祉協議会事務局長、鈴木鯨城学園地域活動指導員の方々より、期待と励ましの籠った暖かいご祝辞をいただきました。

総会は、黒尾会長が議長を務め、29年度事業報告、会計報告、監査報告が行われ満場一致で承認されました。

引き続き、新役員の紹介がされ、新任の平石会長が、「入会者の減少に伴い、役員の兼任が多くなっているため、4つの委員会を2つにまとめて運営して行く」旨の方針を示し、所信表明を行いました。その後、30年度事業計画、予算の説明を行い、満場一致で承認されました。

最後に、31期生新入会員が自己紹介を行い、閉会となりました。

# 昭和鯨城会・会長就任にあたって

29期(健康 A) 松榮 平石 茂

平成30年度の昭和鯨城会会長(27代目)を務めることになりました平石 茂です。  
前任の黒尾会長と同生まれ、団塊の世代です。

出身地は新潟で大学を卒業後、就職は東京を皮切りに北陸、中部、山陰、九州、山陽、関東、中部、四国、中部を3年サイクルで転勤しておりました、両親も逝去したので名古屋を終の棲としてから15年になりました。

さて、平成30年度は13名の新規会員を迎え、197名(前年比2名減員)のメンバーで発足することになりました。今年度は委員会メンバーの内28期生19名が任期満了に伴い大量に引退して、それに伴い組織運営が厳しくなるので総務委員会と広報委員会、行事委員会とボランティア委員会が相互に補完し業務に支障をきたさないよう鯨城会を運営して参ります。



昭和鯨城会の今年度の目標は、以下の3目標。

- 1、行事、社会貢献活動等へ参加促進
- 2、学区間の相互交流を通して活性化支援
- 3、新規会員(中途加入含め)の加入促進

一人でも多く方に参加していただけるよう会員満足度を高める施策を実施し、楽しい昭和鯨城会にしていきたいと思っておりますので、皆様のご支援ご協力をいただきますようお願い申し上げます。

人生100年時代到来です。医学が進歩し、初期のがんなら治癒します。

100歳まで生きるものとして生活設計を設計し直す必要がでてきました。

“きょういく”、“きょうよう”を実践すれば、健康寿命は、間違いなく伸びます。

日野原重明医師(聖路加国際病院の名誉院長)は、90歳になっても10年先までの講演スケジュールを入れていたそうです。

**【きょういく・教育】**今日、行くところがある

**【きょうよう・教養】**今日、用事がある

鯨城学園卒業生に幸あらんこと祈念しています。

## 行事委員長

30期（地域B） 白金 木村 朝子

今年度、行事委員長の任につかせていただきました、木村 朝子でございます。

昨年度は、川島委員長のもと、多数のご参加をいただきありがとうございました。

本年度は、新しいメンバーも加わり、新企画で行事を行いたいと思っております。秋には、紅葉の白鳥庭園にて茶会等も考えております。趣味で焼いたお茶碗で、あるいはメンバーの茶碗でお茶を点てます。気軽な服装でお出かけ下さい。昭和鯉城会の仲間と楽しい会にして参りたいと思います。



是非、皆様の昭和区の集いを盛り上げたいと思っておりますので、ご理解ご参加を心からお願い申し上げます。

## 総務委員長

30期（国際A） 川原 眞野 晃

今年度、総務委員長の任につきました眞野 晃と申します。

生まれは、東海地方では紅葉で有名な香嵐溪のある足助（現在の豊田市足助地区）です。町の中心地から、さらに山奥の小中学校を卒業したいわゆる山猿（田舎者）ですので、要領が悪く歴代の総務委員長のようにスムーズな運営ができないとは思いますが、誠実に精一杯努めますのでご協力をお願いします。



平石新会長のもとで、栗橋副委員長を始めとした強力なスタッフと共に一致団結して会員の皆様が参加しやすい、楽しい鯉城会を作り上げてゆく所存です。

総務委員会の運営にご協力くださるようお願い申し上げます。

## ボランティア委員長

29期（国際B） 広路 皆川義光

まず初めに会員の皆様には、昨年度のボランティア活動に多数のご参加、ご協力を頂きました事に衷心より感謝申し上げます。

さて、私は、今年度もボランティア委員長に再任されました。

昨年度は至らぬ点、多々ありましたが、今年度は改善できることは改善し、より一層、任を全うしていきたいと思っております。

昭和鯨城会のボランティア活動は、土鈴制作にはじまり、クリーン



パートナー、一般ボランティア活動、シティマラソン等、地域との関わりが濃い業務です。

私としては、常日頃より「会員相互の親睦」を図り、楽しい活動をめざし努力して参りますので、大勢の会員の方に参加していただけますようお願い申し上げます。

## 広報委員長

29期（生活B） 広路 阪本 勝

平成 30 年度の広報委員長を務める事になりました阪本 勝と申します。

昨年まで、前任の吉田委員長のもとで広報活動をしてまいりました。

広報委員会のメンバーの一員として活動している間は、機関誌発行スケジュールに合わせ、吉田委員長の指示に従って作業をしていれば良かったのですが、この度、92号の発行に際しては、印刷の締め切りまでのスケジュール管理、原稿収集、校正等々、こんなにやる事が有るのかと驚くばかりです。

広報の経費に関しては、製本テープの幅を狭くしたことで、¥10,000程度の節約が出来ました。これ以上の節約をするには、『昭和こじょう会便り』の制作部数を減らすことで達成できると考えます。

本会報 13 ページに紹介しております、『鯨城会ホームページの見方』を利用して頂き、「広報誌はインターネットで見ると紙は要りません」という方が増えるよう期待します。



## 昭和鯨城会に入会して

31期（陶芸） 広路 近藤 正臣

31期生の近藤正臣と申します。生まれも、育ちも、勤めも、老後も川名。代わり映えしない一生となりそうです。若い方には忘れ去られた名前ですが、かの有名な俳優と同姓同名。生れ年、血液型も同じです。

専攻は陶芸、クラブ活動は書道でした。陶芸の卒業作品として、いまはやりのメダカの鉢を作りました。直径40センチ、深さ30センチくらいです。早速、黒メダカを入手、小さな庭の一角で元気に泳いでいます。

昭和鯨城会の地域貢献活動を拝見しますと、『ライトハウス』の名がしばしば出てきますが、そのライトハウスの運営に携わっています。紙面をお借りしまして、心より御礼申し上げます。

大学在学中にもいろいろなボランティア活動に係りましたが、中でもウイメンズマラソンの観客整理に2年連続して参加しました。午前9時から午後4時半まで、後期高齢者にはかなりきつく、終わってから寝込んでしまったという方もおみえでした。

お陰さまでいまだ毎日勤めさせていただいており、鯨城会活動には時間を見つけて、協力させていただく所存です。よろしく願いいたします。



# 行事案内

## 7月～9月の行事予定

行事委員会

### ◆ グラスアート制作

グラスアートとは、手軽なステンドグラス風クラフト。講師の指導のもと、アクリル板にリード線とカラーフィルムを貼ってティッシュケースを制作します。

・日 時……7月18日(水)9時30分～12時00分

・場 所……昭和区社会福祉協議会(予定)  
(会場や日時の変更の可能性あり)

・参加費用……1,500円



昨年の作品(ウエルカムボード)

### ◆ 8月は、お休みです。

### ◆ 季節の「和菓子作り」に挑戦

光月店主 大野俊介氏の指導を受けながら 秋の和菓子「栗きんとん」を作り  
その場で賞味します。

・日 時……9月18日(火)10時～

・場 所……昭和区社会福祉協議会 調理実習室(予定)  
(会場や日時の変更の可能性あり)

・参加費用……1,000円



\* 申し込み：行事委員または学区幹事にご連絡下さい。

# ボランティア報告

## マラソンフェスティバルナゴヤ・愛知2018ボランティア

29期（国際）広路 皆川 義光

2018年3月11日（日）昭和鯉城会として私を含め、25名にて参加しました。

場所は、昨年同様瑞穂区北Cブロックで、区役所をはさんで南北500m程の範囲でした。コース設営、沿道整理、トイレ誘導等のボランティアをしました。

当日は晴れていましたが、暫くは肌寒かったです。準備が整い9時半頃にフルマラソン組が近付いて来ましたがアッという間に通り過ぎていきました。10時過ぎにハーフマラソン組が、11時過ぎにはクォーター組が走って来ると、道路一杯にあふれんばかりのランナーで埋め尽くされました。特にクォーター組は、まるで仮装行列かと錯覚しそうなくらいで、派手な格好をしたランナーもいましたし、携帯電話で沿道の人に写真撮りを頼む人もいました。

今年は我々、昭和鯉城会の仲間がクォーター組で参加したので、まだかなーときよろきよろしていたら、本人の方から声をかけらハイタッチし、激励しました。

その後、12時近くに大会関係者から片付けの連絡があり無事終了しました。

参加していただいた皆様へ感謝申し上げます。有難う御座いました。



# 行事レポート

## 健康長寿の料理教室

26期（福祉）御器所 大河内 金一

2月13日（火）社会福祉協議会に於いて、雪印メグミルクの先生と行事委員の協力のもと、健康で長生きできる料理教室に参加しました。

和食をとの希望を取り入れた下記4点のレシピは、あっさり味でとても美味しく頂きました。

① カマンベール丼

熱々のご飯にカマンベールチーズとかつお節が入って、少し醤油をたらした味付けでとても美味しかった。

② 高野豆腐のミルク卵とじ

高野豆腐と小松菜、人参をミルク味に仕立てたカルシウムたっぷりの組み合わせで、とても美味しく頂きました。（味付けは薄味でしたが充分でした）

③ 鶏だんごのとろろ味噌汁

鶏だんごのやさしい味と長いもの口当たりの良さで、美味しい味付けになりました。

④ ほうじ茶プリン

食後で食べやすく、口当たりが良く完食しました。



食事終了後、先生より「カルシウムと骨」の関係についてのお話が有りました。

※ カルシウムの摂取量が少ないと骨量が徐々に減少し、骨が弱くなり、骨粗鬆症になり易い為、カルシウムをより多く摂取しましょう。

参加者15名（26期2名、27期2名、28期4名、29期6名、30期1名）で4グループに分かれ、和気あいあいとした雰囲気です、楽しい料理教室になりました。



# 会員のひろば

## 名古屋シティマラソンを走ってきました！！

29期（地域B） 松栄 栗橋 正紀

晴天に恵まれ、大勢の名古屋市民の応援の中、颯爽と走る姿を想像して下さい。

良い気分に浸れます。しかし走ることが苦手な人には、苦痛かもしれません。そして、今大会のもう一つの楽しみは、桜山付近で、ボランティアをしている仲間の昭和鯉城会の方々に、挨拶をしながら走れたことです。走っている私からは、昭和鯉城会の方は直ぐに発見出来るのに、選手の数多くて鯉城会の方は、急に私が目の前に現れる現象のようになり、びっくりされていました。

マラソンは64歳から初め、今回を含め5km:1回、10km:9回、ハーフ:10回、フル:1回の大会経験を持っています。定年後の体力作りの目的で始めましたが、マラソンにはまった感じです。

マラソンの効用として、(1)体重が確実に減少する。(2)完走した後の充実感を感じる。(3)ビールがうまい。……と言ったところでしょうか。

マラソン大会への出場は、2年ぶりです。今回は、この大会のハーフマラソンを走りました。

今回は2年ぶりと言うこともあり10.5kmのクォーターマラソンにエントリーしました。2年ぶりとしては、タイム的にも、そこそこの結果が出て安心しているところです。この2年のブランクの原因は、2016年の福岡フルマラソン出場を目標に設定し、前回、徳島フルマラソンで30km以降に失速したことの対策として、自分なりに考え、練習量を8km/回から12km/回へ増量、20km走の回数を増やしました。その結果、疲れが出たのか、急に左膝が曲がらない状態となり大会を断念し、その後練習も出来ない状態が1年ぐらい継続していました。

今大会の結果から、最後のフルマラソンにチャレンジしたいと思い、前回、残念ながらキャンセルした11月11日福岡フルマラソン大会エントリーを済ませました。大会まで、200日を切っていますが、前回の反省を踏まえ、練習内容を変更して臨みたいと思っています。

ハーフマラソンまでの距離は、今までの距離重視の練習で対応出来るが、フルマラソンには通用しないと言われていました。それは、走るには糖質を燃やることが絶対必要ですが、30km以降は「糖質がない状態」となり、枯渇して走れない状態になり失速すると言われて

います。それを防止するには、競技前半では脂肪を出来るだけ燃やして、糖質の使用を減らしていくことが大切になります。脂肪を燃やす体質にするためには、筋肉質に体質を変える必要があります。練習方法としては、距離を10km程度とし、その内に1kmの「ガチ走行」を2回程度入れるやり方を入れる等、距離重視でない方法で臨みます。 乞うご期待！！



# 会員のひろば

## ベトナム旅行記(昭和鯨城同好会)



26期(文化A) 御器所 大野 俊介

ベトナム、我々世代はその言葉から「ベトナム戦争」を思い出す。巨大アメリカに対し、ゲリラ戦で勝利した。ただ、今でもナパーム弾や枯葉剤、残留地雷の後遺症や事故などが新聞をにぎわすこともある。戦争終結後サイゴン市は英雄の名を冠し、ホーチミン市に改名されている。

私はおおよそ30年ほど昔、仕事で2度ほど訪問した。安置されているホーチミンも拝見した。舗装は道路の中央部のみで、郊外では穴ぼこだらけの道、バイクはそのころからあったが、相当に年代物、むしろ自転車、リヤカーが主で、農村部は水牛がのんびりと田んぼを耕しているようなのどかな景色が広がっていた。それがこの度は、経済的に向上した結果であろうが、舗装道路に高速道路、農村にはトラクターそして街には新しく光るオートバイが増加し、一方で交通渋滞も日常化していた。



旅は南のホーチミンから北のハノイへ巡った。地上に降り立ち、まず暑さを感じた。4月の初めながら35度を超える夏であった。内容は、自然の名勝地、歴史の重みのある建造物、片や高層ビル群、そしてそこに生きる生き活きとした人々、人で満ちた市場での買い物など見どころ満載の旅であった。我々もお値打な帽子、財布、バッグなどを更に値切り、お土産にした。

ハロン湾では、海から突き出た数え切れない島々の風景を眺めながら、船上で地元ビールを手にとエビや魚の海鮮料理を楽しむ、ゆったりとのんびりして美味しかった。夜には足マッサージも気持ち良かったし、恒例の昭和鯨城の懇親会も焼酎にワインなどお酒を飲みながら夜更けまで語らった。

またツアーでは瑞穂区の高年大学2年生(現役)と友人になった。2年になったばかりなのに、先輩達から「役を押し付けられる」との情報を得て、区の鯨城会に入会するかどうか悩んでいるという。我々が入会することを真剣に勧めた。在学中にこのようなマイナス情報が流布しないような仕組みづくりが重要であろう。

さて旅行に話を戻すと、一言でいえば今回は見どころの多い南北2大都市をめぐるもの。自由時間も適当にあったが、尚、見たりなく欲求不満である。ゆっくり時間をかけて滞在し、魅力的な街や自然をもっともっと発見する為に、近い将来もう一度訪ねたい。



ベトナムの短歌  
ベトナムのバイク一台 多人乗り 三人四人と一家が移動す  
空港に聞こえる会話はベトナム語 見知らぬ国に立つを知らざる  
ベトナムも百年前には封建的 女子の役目は農と産のみ  
戦争を忘れじとしてサイゴンに撃墜された米軍機あり  
ハノイ向けサイゴンを発つ国内線 土産溢れて乗客埋まる

# 会員のひろば

## 白川ハーモニック・クラブ定期演奏会

28期（国際）御器所 山田茂樹  
白川ハーモニック・クラブ定期演奏会実行委員長

4月13日（金）、金山の日本特殊陶業市民会館ビレッジホールにて鯨城学園コーラスクラブOBで構成される白川ハーモニック・クラブの第6回定期演奏会が行われました。

当クラブは、会員数が約140名でその平均年齢は76歳です。金山の音楽プラザで毎週金曜日に練習を行っています。二年に一度定期演奏会を開催しており、今回は20周年の記念コンサートです。

開催日の数日前に中日新聞夕刊に記事が掲載されたことも手伝って1,146名収容のホールが満席となる大盛況の演奏会となりました。

演奏会は3部構成で、第1部はタンホイザー行進曲など全員合唱で始まり、次にA・B両チームがそれぞれ日頃の練習成果を披露しました。

第2部は合唱の楽しさをパフォーマンスをまじえて表現し、第3部は賛助出演の4名の

グランドハープ演奏と全員合唱によるフィナーレで、アンコールは、一番よく歌いこなしているレッツサーチフォートゥモローで締めくくりました。

合唱には、北島三郎も五木ひろしもいらないと、指導していただいている、柴田先生からよく言われます。メンバーの声をよく聞き、ハーモニーを醸し出すために重要なことと思います。

学園やクラブ、昭和鯨城会で出会えた仲間を大切に、これからも合唱を通じ友情と健康に留意したいと思います。



今回の演奏会には、昭和鯨城会からもたくさんの方々にご来場いただきありがとうございました。この誌上をお借りし、厚くお礼申し上げます。



写真もカラーで見られる

## 鯨城会ホームページの見方



YAHOO!や Google で『こじょうかい』と入力し、**検索**をクリックす



昭和区 をクリックすると昭和鯨城会のホームページになります。

## 第14回「趣味の作品展」作品募集(予告)

○作品展示期間 : 10月22日(月)~10月25日(木)

○作品展示会場 : 昭和区役所6階会議室

○募集作品 : 洋画・日本画・水墨画・版画・書  
短歌・俳句・川柳・彫刻・革工芸  
紙工芸・ガラスアート・手芸・刺繍  
染色・写真・盆栽・陶芸・ガラス工芸  
絵手紙等

○出展申し込みは、学区幹事までお知らせ下さい

## 編集後記

新年度になり、初めての『昭和こじょう会便り』92号をお届けします。今号は30年度の総会、新会長及び新各委員長の挨拶、新会員の紹介等を掲載しています。また、会員の方々から『会員のひろば』への投稿、ありがとうございました。

31期2名の広報委員を迎え、広報委員一同、チームワークで次回の会報を発行してまいります。皆様のご支援とご協力をお願い致します。

## 昭和鯨城会 「昭和こじょう会便り」 2018年6月92号

発行責任者 平石 茂  
広報委員長 阪本 勝  
広報副委員長 土田 晋二  
広報委員 佐藤 静子 竹田 鉦子 細野 博行 杉江 恵理子

名古屋市高年大学鯨城学園・昭和鯨城会共同発行