

2018年9月 昭和鯨城会会報 93号

昭和鯨城会便り



2018年9月 93号 目次

| | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|---|----------------|----|-------|-----------|----|---|
| 表 | 紙 | 山 | 水 | (水墨画) | …… | 西尾 展造 | 26期(美術)…… | 1 | |
| 目 | 次 | ……… | | | | | | | 2 |
| 表 | 紙 | 説 明 | | | | | | | |
| 特 | 別 | 寄 稿 | | 長寿の秘訣は筋肉強化！？…… | | | | 3 | |
| 昭 | 和 | 鯨 | | 城 | | 会 | | 4 | |
| 活 | 動 | 報告(4月～7月)……… 総務委員会……… | | | | | | | |
| | | 32 | | 期 | | 生 | | 5 | |
| 行 | 事 | 案 | | 内 | | | | 6 | |
| 行 | 事 | レ | | ポ | | | | 7 | |
| 会 | 員 | の | | 広 | | | | 8 | |
| 昭 | 和 | 鯨 | | 城 | | 会 | | 9 | |
| 招 | か | ざ | | る | | 客 | | 10 | |
| 半 | 壊 | 、 | | び | | っ | | 11 | |
| ア | メ | リ | | カ | | 大 | | 12 | |
| 学 | 区 | 集 | | 会 | | | | 13 | |
| ク | ラ | ブ | | ・ | | | | 14 | |
| 掲 | 示 | 板 | | 第 | | | | 15 | |
| 編 | 集 | 後 | | 記 | | | | | |

表紙の写真



『山 水』

26期 (美術) 御器所 西尾 展造

鯨城学園では、クラブ活動で水墨画クラブに所属していました。
卒業後も水墨画を先生について習っております。
今回の作品は、師と仰ぐ平野先生が書かれた作品を模写したのですが、
出来栄は、先生の足元にも及びません。
これからも、筆を持てる限り、水墨画を書き続けます。

特別寄稿

長寿の秘訣は筋肉強化！？

名古屋市高年大学鯉城学園
学務主任 坂井秀輝

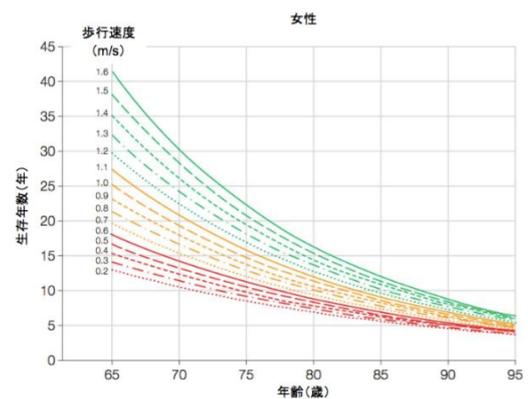
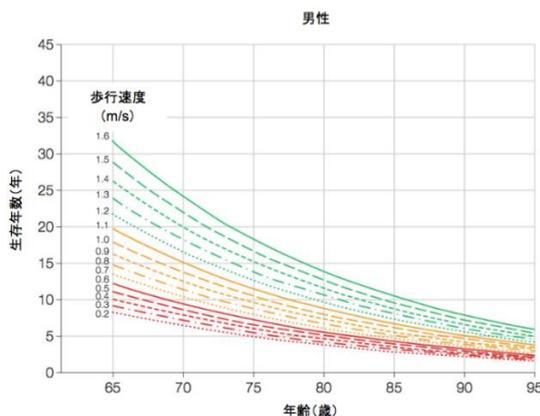
今年も 32 期地域ミーティングで高齢者疑似体験が行われました。

この体験型講座はなかなか評判が良い。
ただ聴くだけの講座より身体を動かすこと
の方が理解されやすい。



最近私も年齢を重ねる毎に、身体の不調を
感じる。特に、階段はひざに応える。

高齢になると、筋肉の衰えが早い。75～84 歳の高齢者の歩く速さと 10 年後の生存率を調べたところ、歩くのが速い人は長く生きられるという結果がある。歩行速度は筋肉量と関係しているため、筋肉量が多いほど長生きできることを表しているという。筋肉量は 20 歳過ぎから年齢とともに低下しますが、筋トレを行えば、高齢者でも筋肉を増やすことができる。特に、下半身を中心に筋トレを行うと、効率的に筋力アップができるといいます。筋肉は、体を支え、動かす機能だけでなく、エネルギーを貯蔵するという機能があります。加齢に伴い、筋肉の量は減っていきませんが、筋肉が減ると、糖をためておく場所が少なくなって糖尿病に、また免疫機能が低下し、肺炎や感染症などさまざまな病気のリスクも高まるそうです。人間の身体的・精神的機能は使わなければどんどん衰えていく。その衰えは我々の想像をはるかに超えたスピードで起こるといいます。例えば健康な人であっても、ベッド上で安静臥床を続けていると、下肢の筋力は 1 週目で 20%、2 週目で 40%、3 週目で 60%も低下すると言われます。逆に 1 週間の安静により生じた機能低下を回復するには 1 ヶ月以上かかると言われます。寝たきりにならないために、風邪などの病気や怪我に注意して、少しでも身体を動かす(筋トレ・出歩く)生活を意識・努力することが賢明です。鯉城会の事業にもできるだけ参加し、明るく健康で長生きしましょう。



昭和鯨城会活動

活動報告《平成30年4月～7月》

総務委員会

4 月度

| | |
|-----------------------|-------------|
| 3 日(月)歴代会長との懇談会 | :昭和社協ボラ室 |
| 6 日(金)昭和鯨城会定例会 | :昭和区役所 |
| 10 日(月)～14 日(金)陶芸教室補助 | :ライトハウス |
| 18 日(水)昭和鯨城会総会 | :昭和区役所講堂 |
| 25 日(水)クリーンパートナー | :東郊通 2～御器所通 |
| 27 日(木)土鈴作り | :ライトハウス |
| 29 日(土)「新緑の八事山を散策」 | :興正寺 |

5 月度

| | |
|-------------------------|--------------|
| 8 日(火)季節の「和菓子作り」に挑戦 | :昭和社協調理室 |
| 8 日(月)～12 日(金)陶芸教室補助 | :ライトハウス |
| 11 日(金)昭和鯨城会定例会 | :昭和区役所 |
| 23 日(水)33 期生対象 地域ミーティング | :高年大学 9F 講義室 |
| 25 日(木)クリーンパートナー | :主要道路清掃 |
| 〃 土鈴作り | :ライトハウス |

6 月度

| | |
|------------------------|-------------|
| 1 日(金)昭和鯨城会定例会 | :昭和区役所 |
| 12 日(月)季節の「和菓子作り」に挑戦 | :昭和社協調理室 |
| 12 日(月)～16 日(金)陶芸教室補助 | :ライトハウス |
| 18 日(月)32期生対象 地域ミーティング | :昭和社協研修室 |
| 20 日(水)愛知航空ミュージアム見学会 | :愛知航空ミュージアム |
| 29 日(木)土鈴作り | :ライトハウス |

7 月度

| | |
|-----------------------|-------------|
| 6 日(金)昭和鯨城定例会 | :昭和区役所 |
| 7 日(土)施設「ごきその杜」ボランティア | :ごきその杜 |
| 10 日(月)～14 日(金)陶芸教室補助 | :ライトハウス |
| 25 日(水)クリーンパートナー | :東郊通 2～御器所通 |

昭和鯨城会活動

第3回地域ミーティング 32期生(2年生)対象

総務委員会

昨年同様、昭和区社会福祉協議会の協力のもと、同じ昭和区に居住する同級生や昭和鯨城会会員との相互交流を図り、「顔の見える関係づくり」を目的とした地域ミーティングを開催しました。また、地域ミーティング終了後に「懇親昼食会」を開催し、32期生どうし及び鯨城会会員との間で更なる親睦を深めました。

▽開催日時：平成30年6月18日(月) 10:00～12:00

▽場所：昭和区社会福祉協議会 2階研修室 調理室

▽対象者：32期在校生 40名 (出席者 15名)

▽出席者：昭和区社会福祉協議会 渡辺さん 小泉さん
高齢者体験インストラクター 長谷川さん 早瀬さん
鯨城学園 坂井 学務主任
昭和鯨城会 会員 7名

▽配布物：高齢者の現状 地域ミーティングアンケート

▽実施内容：「高齢者(80歳位)疑似体験」



①2人でペアを作り、1人が「高齢者疑似体験用機材」を装着する。
もう1人が体験者の介護を行う。

「使用機材」

:視覚障害ゴーグル、イヤーマフ、重り付きベスト、肘・膝サポーター、手袋、杖、手首・足首重りサポーター

②体験用機材を装着した人は、順番に下記の体験を行う。

- ・スリッパに履き替える
- ・マジックで名前を書いてみる
- ・ペットボトルから紙コップに水を注いでみる
- ・小銭を数える
- ・新聞と値札を読んでみる
- ・階段やエレベーターを使って歩行してみる



▽感想：①エレベーターで、ボタンが見えなく、ボタンが押せなかった

②態勢が前かがみになり体が重く80歳の方の苦勞が、体感できた。

“懇親昼食会”

スペイン料理「エルトレロ」12:00～

参加者 32期生 13名 役員4名 合計17名

大変おいしい料理を堪能し、和気あいあいの有意義な会となった。

行事案内

10月～12月の行事予定

行事委員会

◆ 徳川園・徳川美術館の見学（締切日 9月 7日）

徳川園に隣接する徳川美術館は、家康の遺品を中心に、尾張徳川家代々に伝わる愛品と言われた『大名道具』を集め、展示してある美術館です。

- ・日 時……10月16日(火) 9時30分時集合
- ・集合場所…栄バスターミナル(オアシス21) 3番のりば
- ・参加費用……1,350円(徳川園・美術館・蓬左文庫観覧料)



◆ 紅葉の白鳥庭園で茶会開催（締切日 11月 2日）

気楽な茶会と昼食会を皆様と一緒に過ごしたいと思えます。ご自分がお気に入りの茶碗をお持ちでしたら、ご持参下さい。

- ・日 時……11月22日(木) 10時～12時30分
- ・場 所……白鳥庭園 清羽亭(椅子席の茶室)
* 地下鉄名城線『神宮西』4番出口徒歩10分
- ・参加費用……1,600円程度(昼食代・和菓子代込み) 入園料 シニア 100円



◆ 宗次ホールで音楽鑑賞と忘年会（締切日 12月 7日）

宗次ホールで歌とピアノ演奏を楽しんだ後、中華料理の『桃花林』にて忘年会を開催します

- ・日 時……12月14日(金)11時～15時
- ・集合場所…中区役所 1階ロビー
- ・参加費用……3,000円(飲み物は、各自精算)



*** 申し込み : 行事委員または学区幹事にご連絡下さい。**

行事レポート

春を楽しむ和菓子作り

29期（園芸）村雲 宮地 喜好

5月8日火曜日 昭和社会福祉協議会の調理実習室に於いて、『さくら餅』作りに挑戦しました。（参加費用¥1,000）参加者は20名（男性12名 女性8名）で、男性の方が多かったのには驚きました。

『Siesta de 光月』オーナーの大野様の説明を聴いてからスタート。調理台にグループメンバーの名前とレシピの書かれた用紙が置いてあり、該当の調理台に集まった人達が協力して調理開始。レシピとにらめっこしながら、他のグループの進捗状況をチラチラ見て、一心に作業を続けました。

さくら餅作りの工程は、大きく分けて3工程

- 1 餡玉（あんだま）作り
- 2 道明寺粉を蒸して餅作り
- 3 成形し桜の葉で包む



大野様の丁寧な指導のもと、和気あいあい、楽しい調理が出来ました。

一人10個のさくら餅が出来上がり、お茶を入れて試食会。自分の作ったさくら餅は、姿、形がイマイチでしたが、美味しかったです。

今回、企画指導して下さいました大野様、会場の段取りをして下さった行事委員会の皆様に心より感謝申し上げます。



行事レポート

あいち航空ミュージアム見学会に参加して

31期（陶芸） 松栄 小川 賢雄

2017年11月30日に県営名古屋空港内にオープンした、あいち航空ミュージアムの見学会に6月30日（水）に参加しました。梅雨の最中であいにくの小雨でしたが栄オアシスから26名の方が参加され名鉄バスで約45分ほどで到着しました。

このミュージアムは①空への憧れを呼び覚まし②飛ぶ事を学び③見て触って感じて楽しめるをコンテンツに作られています。2Fの受付ゲートを通ると1Fの実機展示ゾーンが展望出来て名古屋地区に関係の有るYS-11始め6機の航空機やヘリコプターが一望出来て壮観でした。2Fに世界の「名機百選」として全ての精密模型が1/25スケールで統一展示されている為大きさの比較が良く分ります。

館内には5つの学びと体験コーナーが有り概要は次の通りで③が一番人気ようですが、当日は空いていて直ぐ体験出来ました。

- ①「オリエンテーションシアター」:3D眼鏡を掛け立体画像で飛行機の歴史を学ぶ
- ②「飛行の教室」:スクリーンで飛行機の科学を学ぶ
- ③「フライングボックス」:愛知の空の遊覧飛行をシュミレーション体験、座席が動きます。
- ④職業体験コーナー:小学3～4年生以上が対象ですが予約が必要です。
- ⑤「サイエンスラボ」:小中学生が対象で工作等で飛行機の「飛び」を学びます。

屋上には展望デッキが有り滑走路まで300mの至近距離でハンモックに寝そべりながら航空機を眺める事が出来るそうですが、生憎の小雨で無理でした。此处では民間及び自衛隊機や警察ヘリコプターの離着陸が見られますが、運良くFDA機の定期便が小牧山方向に発進する姿を見る事が出来ました。

1F「飛行機の工房」には有名な零戦艦上戦闘機「五二型甲」が実機展示されています。同機は1983年マイクロネシア連邦ヤップ島の残骸を復元したもので三菱重工大江工場からの借入品のためいつかは返却されるそうです。

見学終了後あいち航空ミュージアムと2Fの連絡橋で直結されたショツピングモール「エアポートウォーク」の4Fのフードコートで各自美味しい昼食を戴き解散と成りました。帰りは栄オアシス行きと名鉄犬山線西春駅経由組とに分かれましたが梅雨の中有意義な見学会でした。



会員のひろば

昭和鯨城会28期会スタート

28期（美術）川原 高橋 正子

5月11日、バラの季節真ただ中。Sさん宅に28期生15人が集まりました。都合がつかず欠席の方があったのが残念でした。

Sさんのご厚意で、バラを愛でる会と昭和鯨城会運営に携わってきた3年間分のご苦労さん会とを兼ねて開催されました。

乾杯の音頭は28期の立役者、黒尾前会長です。ねぎらいの声があちらこちらから聞こえてきました。みなさんご苦労さまでした。

先ずは腹ごしらえからです。Sさんお手製の松前漬け・ゆり根の天ぷら・サラダ……。お酒のおつまみがたっぷりです。女性はドイツ産のアイスワインを賞味させていただきました。そのゴージャスな甘みに舌も心も溶け出し、お話の花がそこら中に咲きました。みんなとてもいい気分になって、しっかりくつろいでしまいました。

委員会が異なって、なかなか話す機会がなかった人とも話げできたこともありがたかったです。食事の後にはフルーツポンチが供されました。お腹はいっぱいのはずなのに、2度もお代わりをしてみました。

第2部は、部屋を変えてコンサートの始まりです。クラシックギターの演奏・詩吟・独唱・ハープ演奏。みんなで歌って、豊かな時間を過ごしました。

最後はIさんによる告白のコンサート。何を告白したのでしょうか？それは秘密です。

その後、昭和鯨城会28期会の開催について話し合い、偶数月に都合がつく人で集まることを決めました。この会今後どのように進んでいくのか？乞うご期待。



会員のひろば

招かざる客、我が家に大型トラック乱入、半壊、びっくり

24期（文化） 八事 佐藤 幸男

どか〜ん、バリバリバリ、ドカン、バシャーン、バラバラバラ、地震？いや、揺れていない？

2階で寝ていた私は、跳び起きて、階段を降りると、目に入った光景は、“トラックの運転席が目の前に……。1階の店舗を塞ぐように、大型トラックが突入していてビックリ！！

*昭和45年5月20日 午前4時50分頃

その日の夜明けごろ、午前4時50分、ポツリポツリと小雨が降りだした朝、私は、トラックの車体の下をくぐり抜けて家の外に出て、二度ビックリ、大型トラックの車体の半分が我が家の店舗に突っ込んだままでした。ドカンと我が家にトラックが飛び込んだ瞬間、店舗内のガラス戸やウインドケースが割れる音、壁土が落ちる音……

私の家族は、幸いにも、私、妻、幼い子供たち2人におふくろ(私の母)ともに、2階で寝ていましたので、怪我もなく、全員が無事でした。私は、今でもあの当時の瞬間と光景を鮮明に覚えております。

当時、私の家は国道一号線沿いで雑貨商を営んでいました。家の位置は国道一号線沿いの西に向かう(桑名、四日市方面)道路沿いに位置し、3メートル先に、国道を横切る商店街があり、信号機が付いておりました。

運転手曰く、事故当時、小雨がポツリポツリと降りだし、交差点の信号機が、赤の信号機に変わり、トラックの前を走っていた乗用車の停車に気がつき、追突を避けるため思わず、左にハンドルをきり、肉屋さん(我が家のとなり)の冷凍庫に接触しながら我が家に飛び込んだ。とのことでした。事故原因はトラック運転手の居眠り運転でした。

大型トラックは長野県更科から、三重県鈴鹿市のホンダ自動車の組み立て工場へ自動車部品を運ぶ途中の事故でした。事故を起こした大型トラックは、事故原因調査と検証が終わるまで移動出来ず、当日お昼過ぎまで我が家に突っ込んだままでした。トラックの積み荷は、ホンダ鈴鹿工場へ運ぶ部品でしたので、別の大型トラックが直ぐ来て、積み荷を移し替え、運び去りました。その迅速な、対応と処理には、感心しました。

この事故を教訓に、私たち家族は、交通事故現場に遭わない、住み場所を選び、知多半島の根元(丘陵地)、知多郡東浦町森岡(あいち健康の森の近くぶどう巨峰の産地)に引っ越しました。

会員のひろば

アメリカ大自然で遊ぶ Part I

31期（地域A） 松栄 細野 博行

※アメリカ国立自然公園3000キロドライブ&ウオーキング(前編)

国立公園4ヶ所を巡る10日間の旅に山旅仲間4名で出かけた。ロサンゼルス空港には従弟のS氏が出迎えてくれた。彼は渡米して30年経ち、奥様も現地の人で日本語のガイドをしている。旅の手配、ガイド、レンタカー運転と彼がいて安心だ。ロサンゼルスではサンタモニカ・ビーチと美術館グティセンターを訪れた。センターは有名絵画を多数所有しガーデンも美しく、眺めも素晴らしい。今夜は彼の住むトランス市のレジデンス泊。この市はトヨタ自動車が全米本社を置いたところで日本人も多く住みやすいとのこと。2日目は800キロ東にあるグランドキャニオンにレンタカーで行く。途中にルート66の街セリグマンに立寄り、夕方にはグランドキャニオン近くのロッジに到着。3日目、国立公園は標高が2000m以上もあり森林が広がる。ブライトエンジェルポイントから、大渓谷の絶景のなか下るトレイルがあり降下した。絶壁に沿って登山道がつけられ、岩をくり抜いたトンネルや展望所があり標高300mを下ってから登り返した。午後は南壁際のリムトレイルを東から西に歩く。トレイル脇には数億年前からの年代ごとの岩石が展示され地質博物館もある。4日目は朝5時にグランドキャニオンの日の出を見にゆく。その後モニュメントバレー国立公園までは北東へ300キロのドライブだ。バレーには午後2時に到着し、ホテルと土産物屋と一体のビジターセンターを訪れる。この国立公園はネイティブのナバホ族政府の土地であり管理もしている。ハイキングコースは西部劇の舞台とおなじで、強風が吹き荒れ砂が舞い踊る。車周遊コースにはイーストミトン岩や象岩やラクダ岩があり、有名な修道女の三姉妹の奇岩がハイライトだ。ホテルではベランダから夕陽の絶景を見つつ食事を味わうという贅沢な時間が持てた。



グランドキャニオンにて



モニュメント・バレーにて

学区集会報告

八事学区会

28期（園芸） 八事 大野 政博

八事学区会の紹介をします。

開催場所は、上山町のコメダ本店です。開催日は、毎月第二月曜日が原則ですが、休日などの予約が難しい場合は第三月曜日となります。

会員数は27名で通常15名程度の参加者数ですが、7月は少なく8名でした。八事学区会では、年2回、杵中から檀溪橋までゴミ拾い活動を実施していて、6月は12名の参加でした。また不定期ですがランチ会もあります。

会に於ける話題は、鯉城関連の連絡事項、近所便り(町内会の情報補完)、クラブなどですがやはり健康関連が多いようです。鯉城卒業後所属していたクラブやクラスの付き合い同様、学区会はいわゆる近所付き合いとなりますので大切にしていきたいと思えます。



クラブ・同好会案内

昭和鯨城会には、2つのクラブ・8つの同好会があります。

興味がございましたら、遠慮なく幹事(主副)の方に連絡の上、詳細を確認して下さい。

| 区分 | 名称 | 開催日 | 費用 | 場所 | 幹事(主副) | 連絡先 |
|-----|-----------------------|---------------------------------|------------------------------|--------------------|--------|---------------------------------------|
| クラブ | 昭和鯨城ファンクラブ | 火曜日 月2回 9:30~11:30 ※定員枠あり | 入会金:4000円 会費:6000円(年) | 昭和区社会福祉協議会 研修室東 | 枝廣 | 831-8038 |
| | 昭和リズム体操クラブ | 水曜日(毎週) | 入会金:1000円 会費:1200円(年間) | 昭和スポーツセンター | 佐藤 | 834-8123 |
| 同好会 | わいわいボーリングランチ | 日曜日(第4) 9:30~12:00 | 300円×2ゲーム 貸靴 400円 | スポーツ (イオン千種 隣) | 藤田/亀井 | 090-2614-6796 762-2525 871-0902 |
| | カラオケクラブ | 第一金曜日 13:00~ | 実費 | JOYSOUND八事 | 吉田/山口 | 090-5853-2473 090-3303-0073 |
| | 手料理とワイン会 | 第3月曜日(偶数月) 16:00~ | 男性:4000円 女性:2000円(手料理等持参) | Siesta de 光月 | 大野/長谷川 | 881-9249 733-2502 |
| | ピギナー麻雀 | 第3火曜日 13:00~ | 会場費:500円/回 入会金:500円 | 市営永金荘 | 浅野 | 090-6087-7500 |
| | 太極拳同好会 | 土曜日(第1,第3) 13:30~ | 会費:3000円(3ヶ月) | 名古屋ライトハウス4階 | 斎藤 | 871-0984 |
| | ゆっくゆっくウォーキング (軽登山) | 不定期 | 実費(交通費等) | | 久保 | 832-8111 |
| | ゴルフ | 不定期 | 1万円以下 | | 藤田/石川 | 762-2502 852-9292 |
| | 旅行(懇親会) | 不定期 2~3回(年) 海外もあり | | | 大野 | 881-9249 |

鯨城会ホームページで『昭和こじょう会便り』を見よう!

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



※フルカラーで見られます

第16回「趣味の作品展」作品募集

○作品展示期間：10月23日(火)～10月25日(木)

午前10時～午後4時 *最終日は午後3時終了

○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、9月21日までに学区幹事へお願いします。

編集後記

93号は、『会員のひろば』に出稿して下さる方が多くいらっしゃいました。誠に有難い事です。ページ構成の都合で、掲載出来なかった方もいらっしゃって、申し訳ない限りです。

10月は、第16回『趣味の作品展』が開催されます。出展の申し込み締め切りは9月21日ですので、まだ間に合います。お手持ちの作品を出展していただければ幸いです。

昭和鯉城会「昭和こじょう会便り」2018年9月93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

名古屋市高年大学鯉城学園・昭和鯉城会共同発行