

# なごやかメイト

平成30年11月1日 第139号  
 発行者 名東区なごやかクラブ連合会  
 名東区上社二丁目50番地  
 電話 052-778-3099  
<http://kurouren.chu.jp/>

## 名東福祉大学校 教養講座



第一日目 9月19日(水)

第1時限「禅」熱田区 法持寺住職 川口高風

禅のお話を分かりやすく教えていただきました。

- 体が衰えても志があれば頑張れる
- 老後の初心忘れるべからず、向上心を持って精進する
- 今日やることは今日片付ける、今しかない、明日はわからない、今を生きる

最後に椅子座禅をならいました。

椅子に座って肩の力を抜く、手を膝に置き、左手を上、

右手を下に組む。親指が触れるぐらいにする。

目は開け、45度下をみる。

体の中のものをすべて吐き出して、新しい空気を深く吸

う。3分ぐらい瞑想する。

貴重な体験ができました。

第2時限 「相撲甚句と相撲よもやま話」

名古屋緑春会 会主藤本緑春

12名の皆様の素晴らしいのどを聞かせていただきました。「ア〜ドスコイ ドスコイ」と手拍子をし、「はい」という合

いの手を入れ、会場全体が盛り上がりました。まくら唄:本

唄:ハヤシ唄とたくさん聞かせていただき、最後に特殊詐

欺の相撲甚句がありました。

皆様お金の電話は詐欺です、ご用心ください。

武田敬子

第二日目 10月18日(木)

第1時限 名東区の歴史探訪

宮地賢二氏

せいぜい半世紀の区内居住歴しかない

受講生にとっては、知らない地名や

神社仏閣の由来、中世・近世の史実と

住民との関わりを、教えて頂きました。



第2時限 本郷ギター・マンドリンクラブ

♪歌って歌ってなごやかに♪

ラジオで聞いて覚えた数々の歌、生演奏に合わせ歌

う、「音楽」の時間でした。



第三日目 課外講座 揚輝荘 10月24日(水)

雨が上がり爽やかな陽の下、北園の門を下ると池泉回遊式庭園が木漏れ日の中に見えます。廟橋「白雲橋」が池を跨ぎ、池の畔の茶室「三賞亭」が風情を添えます。池の北の高みには、鈴木禎次氏の手になる、一階が撞球も出来た洋室、二階が透かし彫りの欄間が素晴らしい徳川家ゆかりの座敷のある、昭和4年に作られた「伴華楼」があります。

北園から、細い道を南に下ると、南園の、地上二階、地下一階の「聴松閣」です。一階には、晩餐会が催された食堂、八角形のサンルーム、二階には、回廊ホールが広くとってあり、天井・床・壁・柱・建具などどれも、目を見張る様々な「意匠」が凝らされています。地階は、舞踏場や、アジャント石窟院を模した隧道・壁画(印度留学生ハリハラシ氏作)があり、駐留米軍司令官ウルフ中将夫妻の住まいでもあった由。8名のガイドの説明は充実していて、素晴らしい見学会でした。

“移ろへば かの揚輝荘は 文化財に  
百年前の 華やぎを思ふ” 伊神名帆子

## 愛知県高齢者交通安全自転車大会

10月25日(木) ポートメッセ名古屋

第15回となる大会には、北一社・牧の原学区の両なごやか連から各2名の選手が出場しました。

当日は、名東署に午前8時前に集合、名東署の車で、大会会場へ向かいました。車中は、走行のコツを互いに披露しながら、賑やかに過ごしました。

メッセ会場では、まず、設置された走行コースを、歩いて確認して開会式に臨みました。

県下45の自治体が、A、B二グループに分けられ、名東区は、Aグループの14番目。11時過ぎに千種、東、北の順番で1番目の選手が目の前を走るのを見ながら、出番を待ち、約1時間半後、4名全員が走り終えて、顔を合わせた時は、緊張感から解放されて、皆笑顔でハイタッチ。

優勝チームは、蟹江で、以下豊川、刈谷、田原、千種の5位までと、個人の成績優秀者16名、特別賞として87歳の男性一人が表彰され、終了は午後2時半を回っていました。

帰路の車中は、和やかな雰囲気、貴重な体験を語り合う時間となりました。 広報部 石川



### おしゃべりサロンⅡ(98)

●シリーズ●

“赤松公園とともに”

香流学区

なごやかクラブ赤松台

なごやかクラブ赤松台の活動拠点は、赤松公園内広場です。周りを山茶花、椿、つつじに囲まれ、木々の紅葉や花壇の花々で季節感も味わえます。また、ブランコ、ジャングルジム、滑り台、砂場では子供たちが元気に遊んでいます。

名東区土木事務所の委託を受けて、赤松台公園愛護会として、公園内外の清掃、水遣り、草取りなどの活動を、毎週3回、約20名でグラウンドゴルフの練習を行う前に、行い、年間では550袋ほどのゴミを処理しています。



今年度も、「社会奉仕の日」として、去る9月19日に、朝8時から清掃活動を行い、8袋分のゴミを除去しました。今年の夏は雨が少なく、異常に高温の日が続いたせいでしょうか、落葉が例年より多くありました。

10月16日には、土木事務所から、名東区の花「なでしこ」150鉢をもらい受け、花壇に植えこむことにしています。

会員のみなさんの協力を得て、公園利用者に喜んでもらえるようにしてまいります。

会長 田中明夫

#### 理事会報告 10月11日

- 1、趣味の作品展 設営・展示・運営・撤去 役割分担および日程
- 2、30年度1泊研修旅行 2月28日～3月1日 旅行先は、11月理事会で審議

### 区なごやか連 第32回 GG大会

10月15日(月)、小雨の降る中熱戦が繰り広げられました。コースが新しくなって以降2回目のプレーでしたが、参加者の皆さんは、コースになじまれたようで、良いスコアが出ました。なお、この大会での上位入賞者の中から、来年3月5日(火)、第18回なごやかクラブ名古屋GG、団体対抗戦への出場者、男女各4名が参加されます。

体育部長 田中明夫

	男子(クラブ)	女子(クラブ)
1位	足立和美(明徳会)	天野ひさよ(すみれ会)
2位	古家武治(西山長寿)	渡辺宣子(平和が丘)
3位	高柳 稔(豊が丘元気会)	舟橋国子(おもとクラブ)
4位	野口正行(みどり会)	横井直江(西山長寿)
5位	岡本捷治(豊が丘元気)	山本正子(西山長寿)
6位	岡田一之(高針台一二三会)	楠多美子(明徳会)

### なごやかメイトの声 (39)

#### 認知症は感染症？

高針学区  
加藤 誓

会社の先輩ですが、脳梗塞は回復したものの少し認知症とのことで、ある施設に入りました。月2回程、見舞いに行っていますが、そこで気付いたことがあります。

当初は、施設長と、将棋をしたり、運動も頑張っていました。しかし、周りは殆んど認知症の方で、数か月が経つと、週刊誌どころか、テレビにも興味がなくなり、ただ、頭を垂れたままの状態、食事時だけ一生懸命となりました。室温調整のある空間で、風呂も食事も、何不自由ない、毎日の生活です。その先輩の友人でもあり、私の主治医でもある、老年科の名誉教授に「認知症は、空気感染症だ！」と説明したら、「そうか！」と笑ってうなづいていました。

人間は、どうも、「何不自由ない環境」では、良くないようです。「外に出ませんか！…自分の枠から…」のように、チャレンジ精神は、不安、不都合、不満の状態があるかもしれませんが、認知症予防にはいいかもしれません。

私のおふくも97歳、認知症で施設にお世話になっています。他の健康状態は良く、本人にとって認知症は「死の恐怖」もなく既に、「あの世の天国」状態です。

私もいつか、お世話になる「認知症」について一杯飲みながら一筆致しました。

### 写真募集

なごやかメイト平成31年1月号の第一面に掲載する写真を募集します。

新年を祝う紙面にふさわしい題材のもので、生活活動範囲内で年末年始期間に写したものを。

- 1、風景(山、海、花、樹木)
- 2、生活(遊び、干支、行事)
- 3、自然現象(日の出、新雪)

提出先 広報部石川まで、期限1月4日  
電子メール: ksb64420@mediacat.ne.jp

#### 今後の予定

- 11月16日 市老連健康づくりウォーキング大会
- 11月26日 区なごやか連第27回ペタンク大会
- 11月27日 教養講座第四日目
- 12月6日 教養講座第五日目、閉講式

ここひと月ほどの間で、自転車走行中のヒヤリハットが三回もあつた。三回とも、急ブレーキをかけて停止、自転車もろとも横倒しになった。いずれも、道路の交差箇所、十年前だったら多分問題にもならなかつたことのように思う。

原因を考へるに、横倒しになつたのは①脚力の低下の為に、②安全確認、特に視認する能力の低下、③危険予知・判断力の鈍さが大きい。

先の「高齢者自転車大会」では、③が当然減点の対象になるが、①や②も自己責任ではあつても、能力不足として減点の対象になつてゐる。心して行きたい。

石川

編集後記