

なごやかメイト

平成 31 年 1 月 1 日 第 141 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/>

「なごやかクラブ」の皆様
明けましておめでとうございます



昨年中は、多くの皆様が連合会の諸行事に参加頂きましたこと、心からお礼申し上げます。

平成 30 年は、

- ①年度始めクラブ数、会員数とも 18 年振りに増加した。
 - ②区、学区とも呼称を「なごやかクラブ連合会」と改め、勧めやすく、入りやすくなるようにした。
 - ③猪高学区に「猪高なごやかクラブ」が誕生し、名東区 19 学区全てにクラブが開設された。
- 等、大きな変化のあった年でした。

さて、今年度末 1～3 月は名東区が「なごやかクラブ」と呼称を変えた結果を出す重要な 3 か月となります。各単位クラブは 1 名でも新会員を増やして頂き、新年度も、躍動する、楽しい「名東区なごやかクラブ連合会」にしたいと思えます。

皆様にとって幸多い年でありますよう祈念いたします。

名東区なごやかクラブ連合会会長 長尾滋男

名東福祉大学校 教養講座

第 4 日目 11 月 27 日(火)

講演「私の野球人生」鈴木孝政氏
野球解説者中日ドラゴンズ OB 会会長

「鈴木孝政 汗と涙の 17 年」と題したビデオのあと、178cm・78kg の体躯に乗せたにこやかな顔で、時折グラブを嵌めていた左手を口元に持って来る独特の仕草を交え、タップリート時間、人生を語って頂きました。

中日への入団：明治大学で野球をやる積りで準備していたが、高級車 7 台をずらりと連ねて千葉県蓮沼村の実家に中日スカウト部隊が押しかけ、親父が 8 百万円の入団契約書に署名したので、頭の隅にもなかった、ドラゴンズ人生が始まった。

知らぬ名前と顔ばかりに囲まれた 18 歳を、中日球場(当時)横を走る新幹線が望郷の念に駆り立て、こっそり帰省したこともあった。

野球人生を語る：快腕に任せ、最初の三年は順調なスタート、が肘を痛めて一転日陰生活六年。復帰した試合で、逆転満塁サヨナラ本塁打を喫して愕然。でも、その翌年 16 勝をあげカムバック賞の栄を受け、頂いたペアウオッチを見て、「人生は己一人の力ではならず、周りの支えのお陰」と肌身で知った。

裏話 1：私の成績は、124 勝ですが、本来なら覚えやすい数字の 123 勝だったはず。敗戦処理で登板した試合が、あれよあれよという間に大逆転、それで 124。

裏話 2：引退試合に登板。筋書きでは、一番打者を空振り三振の筈が、振ったバットにボールが当たり、三塁ゴロのハプニングに、皆大慌て。

裏話 3：外泊が多く、たまに自宅から出かけるときに、見送りの幼い長女が「また来てね」と、まるで疎外された存在。皆さんに贈る言葉：皆さんも百歳くらいまでは長生きしてくださいと、

「今日は、明日気持ちよく過ごすためにある」

の言葉を戴きました。

石川紘一



第 5 日目 12 月 6 日(木)

第一時限「放課後の小学校」

本郷小・赤堀英則校長先生(写真下、左)

市立小学校の部活動では、野球、サッカー、バスケットボールが子供たちに人気があるのに対し、陸上、水泳の部活は、大会がなくなったこともあり現在ありません。

また、トワイライトスクールは子供だけで安全に遊ぶことが難しい社会環境の時代にあることから、特に低学年児童にとっては、その役割が重要になってきていると、話されました。



第二時限「なるほど ザ 社会」

藤森中・原田信三校長先生(写真上、右)

伝統の稲武の厳しい野外学習や、男子も女子も一緒になって“ブックカバー”を縫製する家庭科の様子を例として、本校(中規模校)の良さを、紹介されました。

後半は、クイズ形式で地理や歴史を楽しく学習しました。動物名がはいる県や、島・川・山が付く県名を答えよ、写真を見て歴史上の人名 12 名を答えよ、漢字で書かれた外国名 16 問を答えよ、など制限時間に追われながら頑張りました。

武田敬子

名東福祉大学校

第 43 回教養講座閉講式 12 月 6 日(木)

長尾会長から

①認知症の進展を遅らすひとつとして、教養講座は有意義ではないか。

②「名東区なごやか連の教養講座」は、名古屋市 16 区で唯一のものであり、先輩への感謝と、誇りをもって継続して行く。

櫻井社会部長からは

2 月から来年度の準備に入ること、今年度、多数の参加を頂いたことに感謝し、次回も多くの参加者を期待するとのあいさつで、閉講式は終了。

おしゃべりサロンII(100)

シリーズ
“仲間づくり”

猪高学区
猪高なごやかクラブ

この度は、名東区なごやかクラブ連合会への会員として参加させて頂き、心よりお礼申し上げます。平成8年から活動を停止しておりましたが、長尾会長のお力添えにより、新しい名前で設立、会員数46、の運びとなりました。

活動停止期間中には、学区住民にほかの学区のクラブへの加入のお世話をさせて頂き誠に有難うございました。

猪高なごやかクラブは、「仲間づくり、健康づくり、生きがいづくり」を目指し、気軽に参加でき楽しい時間が過ごせる活動を進めてまいりたいと思います。すでに始めたものとしては、グラウンド・ゴルフを毎週土曜日午前中、脳トレの麻雀教室を毎月2~3回、2卓があります。少しずつですが見学を兼ねて参加者も増えてきています。

スタートしたばかりで、まだお手伝いも出来ない状態ではありますが、区なごやか連の諸行事には参加させていただきます。

長尾会長始め役員の皆様方の暖かいご支援、ご指導をよろしくお願い申し上げます。

会長 林 年夫

なごやかクラブ名古屋 指導者養成大会

グラウンド・ゴルフ 区対抗団体戦

出場選手が決まりました。

	男子(クラブ)	女子(クラブ)
1	足立和美(明徳会)	岡本稔子(豊が丘元気会)
2	岡本捷治(豊が丘元気会)	渡辺宣子(平和が丘)
3	高柳 稔(豊が丘元気会)	舟橋国子(おもとクラブ)
4	野口正行(みどり会)	山本正子(西山長寿会)

日時 平成31年3月5日

場所 パロマ瑞穂 陸上競技場 多目的広場

理事会報告 12月12日

1. 平成30年度健康づくり講演会(講話・運動実技)
2. 区なごやか連一泊研修旅行詳細旅程

今後の予定

2月20日 健康づくり講演会

編集後記

今年、名東区は、猪子石神社に
あやかっ縁起のよい年ですね。
「区なごやか連」も、大石神社の
子持ち石の如く大いに発展するこ
とでしよう！
一年の目標を私は、子の年は
「このまめに動く」丑の年は
「のんびり、ゆったり！」の様に
干支は決めていきます。
今年決めています。
進もう！「猪の子、ウリ坊の可愛
さの様に」「家族や孫にもっと愛
を！」をテーマに致しました。
酒は大好きですが、今年、大
きめの盃「ぐい呑み」から、小
めの、イノシシの口と書く「お猪
口(おちよこ)」に変えてみようかと
思います。
「なごやかメイト愛読者の皆様」
に良き年でありませうように！
加藤 誓(ちかい)

なごやかメイトの声 (41)

必ず完成させようね

高針学区
一色斗紀子

かわいい布小物が大好きな仲間が、月一回集まっ
てチクチク、ぺちやくちやおしゃべりするのが楽し
くて今年で7年目を迎えました。始めはチクチクが
本当に好きな十数名のこぢんまりとした、仲間から
のスタートでした。

材料は箆笥の中や押し入れの隅に丸まっている
着物や端切れを持ち寄り、本を見ながら型紙を起こ
し、一人分ずつのパーツを裁断します。(ここが一
番大変な作業です。今は一部の人でやっていますが、
将来的には、余力ある人を育て順次受け継いで
いける体制にしたい。)

この会には先生はおりません。一人ひとりが教
え、教えられ、みんなで考えて完成させる。完成し
ない人がいれば、先に出来た人がお手伝いをする。
会のモットーが、「未完成のままにしないでおしま
しょう、必ず完成させようね。」、だからです。



メンバーにはいろいろの個性があります。

- ◆美味しいお茶や珈琲を、
 - ◆手作りのお菓子を、
 - ◆旅先の珍しいお菓子を、
 - ◆後片付けのごみばこを、
 - ◆素晴らしい技術や知識を、
 - ◆珍しい材料を、
- 提供して下さる人たち、
◆豊富な経験を生かして
人生の先生となる人。



そんな、素敵な優しい人たちに支えられ、そんな
仲間がいるからこそメンバーの交代もなく、6年間
も続いた会は、本当に素晴らしい。

今度は何を作りたいの？

さわやか同好会は、高針のひな祭りを、吊るし飾
りでいっぱいになりたい。できた作品は可愛くて、い
とおしくて、何時までも大切にとっておきたい。

毎年の、二月の高針学区の起こしものづくりの
時、コミセンの二階で、この一年に作った作品を展
示し、そして、十一月の区なごやか連の趣味の作品
展にだす、こんな思いが新たな活動への気力を掻き
立ててくれます。

新年号の「なごやかメイト」紙質は如何ですか？
来年度から、なごやかメイトも両面カラーで、
紙質もこの新年号と同じとするよう計画中です。
皆さんの会員増強活動の道具として
本紙を活用し、広報紙としての意義も高めて下さ
い。
広報部

なごやかメイト

平成31年2月1日 第142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

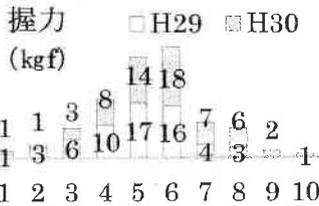
http://kurouren.chu.jp/

ご自分の基本的な

「運動能力水準」

を把握してみましょう

注: スポーツリーダー研修会参加者へのアンケート調査では、ほぼ全員が、自身の健康や体力について“普通もしくはそれ以上”と自覚しています

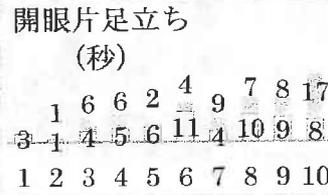


なごやかクラブ名古屋(市老連)

スポーツリーダー研修会 12月13日(木)

下のグラフは、平成29・30年度の、東スポーツセンターでの研修会に参加した、約120名の、6項目の能力についての得点分布を示したものです。(数字は人数)

30年度の大会に参加された、4名の方々の運動能力は、男性2人がAクラス、女性2人がBクラスと、良好な評価でした。全員が、GGの愛好家で、お互い顔見知りであったこともあり、“リラックスしながらも競い合うことが、良い結果を生んだのでは”と、田中体育部長のお話しでした。なお、参加されたのは安藤和一さん、鈴木宏さん(極楽学区)、坂田錫子さん、丸山靖子さん(梅森坂学区)でした。



項目	4	5	6	7	8	9	10
握力	29(17)~	32(20)~	36(22)~	39(25)~	42(27)~	45(29)~	49(32)~
上体起こし	7(5)~	10(7)~	12(9)~	14(11)~	16(13)~	19(15)~	21(17)~
長座体前屈	26(30)~	31(35)~	36(39)~	41(43)~	46(47)~	51(51)~	56(56)~
10m 障害物歩行	~8.5(10.4)	~7.8(9.0)	~7.0(8.0)	~6.1(7.2)	~5.6(6.5)	~5.0(5.8)	~4.4(5.0)
開眼片足立ち	10(8)~	15(12)~	21(18)~	31(26)~	46(40)~	73(67)~	120(120)~
6分間歩行	470(435)~	510(480)~	550(525)~	595(570)~	645(610)~	695(640)~	755(690)~

能力評価:6項目の得点の合計で総合評価が決まります。

総合能力評価表	65~69歳	70~74歳	75歳以上
A	49以上	46以上	43以上
B	41~48	38~45	34~42
C	33~40	30~37	26~33
D	25~32	22~29	18~25
E	24以下	21以下	17以下

上の表の見方

- 1、~印が、右にあるのは、以上の意味です
例:握力得点4は、29以上32未満です
- 2、~印が、左にあるのは、以下の意味です
例:10m障害物歩行得点4は、8.5以下7.9までです
- 3、数値は男性用、()内は女性用です、

1月号への応募写真 紹介

メイト1月号のおもてを飾る写真の募集に対し、7名の方から応募がありました。

広報部内にて選考し、横山一郎さん(名東学区)の作品⑩で紙面を飾りました。

応募して頂いた方へのお礼の意味も含めて、全作品をご紹介します。(順不同)

- 1、入門利夫さん(貴船学区)①②
- 2、倉橋雅彦さん(猪子石学区)③④⑤⑥⑦
- 3、坂野静雄さん(平和が丘学区)⑧おみくじ
- 4、山口啓三さん(前山学区)⑨牧野池の日の出
- 5、横山一郎さん(名東学区)
⑩参拝者の列 ⑪戌から亥へ
- 6、広報部:加藤誓
⑫猪子石神社 ⑬大石神社
- 7、広報部:石川紘一 ⑭雪中蠟梅、⑮雪遊び



おしゃべりサロンII(101)

●シリーズ●
“先が楽しみです”

平和が丘学区
平和が丘第三クラブ

「平和が丘第三クラブ」の会長を引き受けて20年近くになります。始めのうちは手探りで、いろいろと企画したり、会報を手作りでやってみたものの、笛吹けどおどらずで、誰もついてきてくれません。何とかして地域の会員同士の交流を図りたいと、隣の第1クラブと合同で「花見の会」を近くの小さな公園で、20名程で開いたのが7年前。今では、会員の方が楽しみにして頂ける4月の恒例の行事になりました。



また、年3回ほどの「名画観賞会」(無料、名東文化小劇場)も結構評判が良いようなので、これら以外の高齢者の目線にあった、楽しい企画はないかと常に模索しています。

昨年初めて、学区で「新年会」を行ったところ45名の参加がありました。今年も1月24日に開催します。これには、57名の参加が見込まれ、つながりの輪がだんだん大きくなっていくようで、先が楽しみです。

会長 利光陸三

今後の予定

- 2月20日 健康づくり講演会 区役所講堂
- 2月28日~3月1日 一泊研修旅行

書き損じた年賀はがきはありませんか

- 住所などを間違えた ○額面が古い
- 余った ○汚れた ○印刷ミスった

ポストに投函していない上記の年賀はがきがあれば、2月21日(水)までに、区なごやか連(区老連)事務局へお持ちください。そのはがき11枚で、世界の、読み書きのできない成人(7億8100万人、6人に1人)一人を、1か月学校に通わせることができます。

第27回名東福祉まつり

2月24日(日) 名東スポーツセンター

ご家庭にねむっている品物(除く、食品・ぬいぐるみ・刃物・干支の置物)をバザーに提供しませんか

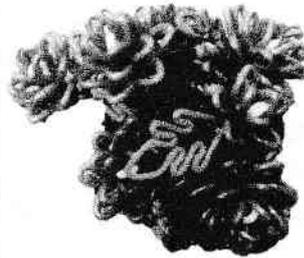
- 受付場所 名東区役所 訓練室
名東区社会福祉協議会
- 受付期間 2月14日(木)~2月20日(水)
午前9時30分~午後4時30分
- 問い合わせ先 名東区社会福祉協議会
電話 052-726-8664
FAX 052-726-8776

なごやかメイトの声 (42)

“拾った針金が”

趣味の作品展

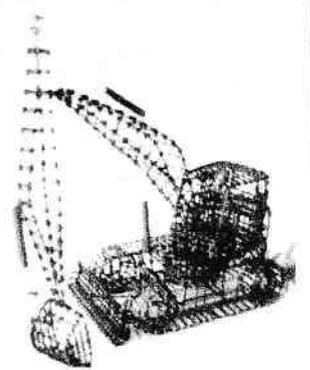
極楽学区
中川正昭



小学四年生の夏休み、工作の宿題に、道で拾った針金で三輪車を作って学校へ持って行った。“良く出来ている”と、先生が言ってくれたのが針金アートを始めたきっかけでした。

今回の作品展に出品したのは、友人から私の作品を一度見たいと言われた時に、それならばいいそのこと、他の人にも見て貰いたいと思ったからでした。

作品は小さな物(写真上)なら二時間で、大きな作品、例えば、起重機(写真右)とかヘリコプター、足助の山車や自動車などは、二十日位掛かります。小物では100円の針金から三個、大きいものでは、500円から1000円の針金が必要です。色の付いた針金を見つけるのはなかなか難しく、やっと見つけた時は楽しくなります。



自分も今年七十八歳です。右手が少し痺れているので、リハビリのためにも作っています。

今、次の作品展には何を作ろうかと思案中で、小物を沢山作って、見に来てくれた人に、お礼と記念のために差し上げることができるようなものにする積りです。

元気なうちは、作り続けます。現在、作品は、十ケースぐらいあります。一度全部並べてみたいものです。

理事会報告 1月10日

1. 31年度友愛活動計画書類
2. 30年度友愛活動報告書類
3. 30年度社会福祉協議会助成金申請
4. なごやかメイト31年度配布部数調整

編集後記

“名東区に無い降りた天使”
 三か月前の夕ぐれ、しかも雨で暗かった
 時です。夫が、家までもう少しのところが
 慣れた歩道で突然転び、車でもなく、通り
 が止まると、見つけてくれたま通り
 がかつた女性が、見つけてくれたま通り
 と、声を止めて降りてきて、「大丈夫ですか
 の声で、夫は気が付きませんでした。傘は飛ん
 だ。助けよう、顔はケガでひどい有様でした。
 急降り、次に通っても重いので動かせず困
 ました。呼ばれて、抱き上げてくれました。救
 のまよひ、かましようか。本当にか、その節は
 た。天使様にお世話になりました。お電話し
 ました。気が付いて、どうも転ばないよう
 だ。皆様が、どうか転ばないよう
 武田敬子