

10 October
月号

第211号 每月第3土曜日発行(無料)

●熟年世代のニュースペーパー●

ローズ

中日新聞 世界の動き 身近な話題
<http://www.chunichi.co.jp/>



絵・高藤 晓子

あおなみ線の朝の車内では日差しに恋しささえ覚える。仕事帰りともなれば边りはすっかり夕闇。日の短さに季節の移ろいを実感する。名古屋駅を出ると、すぐ

ぐに笛島。「ささしまライ

ブ(SL)」がまぶしく

きらめく。

「いきいき24時間都市」

名駅の秋

四季彩

年。進出は当初シネコンやライブホール程度だった。「SL」の縁で、あおなみ線に蒸気機関車が走ったのが四年前。なお残る更地を

見物の市民らが埋めた。今そこには複合施設「グローバルゲート」がそびえる。入居るのはオフィスやホテル。大ホールや商業施設も備わる。周辺には大学、放送局、国際協力機関。秋のよき日に「まちびらき」となった。

ここにはかつて広大な旧国鉄笛島貨物駅があった。南側には中川運河最上流部の船だまり「堀止」。名古屋都心に位置する陸運と水運の結節点だった。水質淨化への取り組みと親水公園の整備。名古屋港と結ぶ水上バスも就航した。

高層ビルの谷間をJRや名鉄、近鉄、あおなみ線の列車が横型のごとく行き交う。胸中を丟来することから、船だまりの幾度もの旅路。いつしか西に傾いた日がビル壁面にきらりと輝いた。(木)

何より、うまさすれば、しひなかつたのだ!

が、これは

あくまで子レモ時代のわが

内心の世界。

地球温暖化の危機がこれほど叫ばれ、異常気象が頻発する時代では、のんきなことは言っておられぬ。

予測不能な、激しい雨と被災をもたらすギリラ豪雨という気象現象が、当たり前のようになつた。それどころか伊勢湾台風以上のスーパー台風なる脅威まで登場してきた。

十月も、台風の発生は多

い。備えあれば憂いなし、というが、今は、どんなに備えをしても、し過ぎることはない。

(樹)

窓

学校が臨時休校になるかも

しれなかつた

のだ!

が、これは

あくまで子レモ時代のわが

内心の世界。

地球温暖化の危機がこれ

ほど叫ばれ、異常気象が頻

発する時代では、のんきな

ことは言っておられぬ。

予測不能な、激しい雨と

被災をもたらすギリラ豪雨

という気象現象が、当たり

前のようになつた。それど

ころか伊勢湾台風以上のス

ーパー台風なる脅威まで登

場してきた。

十月も、台風の発生は多

い。備えあれば憂いなし、

というが、今は、どんなに

備えをしても、し過ぎることはない。

10月号の目次

特集 2・3面

■リノベーションで人生を再設計

インタビュー 4面

■この人と1時間



「あおなみ本舗」代表
西本 美香さん

健康・生活 5面

■すこやか湯遊

兎鹿嶋温泉
湯~らんどパルとよね
(愛知県豊根村)

■ここが気になる

老後のイロハ

■名大ドクターに聞く
知っておこうこんな病気

読者参加 6・7面

■いきいきチャレンジ!

■楽しい俳句

■中日新聞のお知らせ

健康・読者参加 8・9・11面

■健康クッキング

■脳トレひろば

シーケワーズ

クロスワード

ああ漢ちがい

■プレゼント



新規会員募集中!

昭和の鉄ちゃん 12面

■栄光の軌跡 関西本線

備え

台風が近づくと、そわそわしてくるというか、落着かぬというか、妙な感覺にとらわれた。無邪氣で好奇心が強く、いたずら心も真っ盛りだった子どものころの話だ。

風と雨が強まるにつれ、空の色や空氣の匂い、隣近所や樹々のざわめき、そうした慣れ親しんだもののたちが、いつもと違う怪しげな表情に変わってくる。急いで備えをする大人たちが頬もしくも映り、不思議なものにも見えた。

何より、うまさすれば、か西に傾いた日がビル壁面にきらりと輝いた。(木)

何より、うまさすれば、しひなかつたのだ!

が、これは

あくまで子レモ時代のわが

内心の世界。

地球温暖化の危機がこれ

ほど叫ばれ、異常気象が頻

発する時代では、のんきな

ことは言っておられぬ。

予測不能な、激しい雨と

被災をもたらすギリラ豪雨

という気象現象が、当たり

前のようになつた。それど

ころか伊勢湾台風以上のス

ーパー台風なる脅威まで登

場してきた。

十月も、台風の発生は多

い。備えあれば憂いなし、

というが、今は、どんなに

備えをしても、し過ぎることはない。

リノベーションで人生を再設計

今後の生活を再デザインすることにつながるのがシニアのリノベーション。

高齢になったとき、どんな住まいでどう暮らしていきたいのか、実際の体験者や専門家の声を参考にして「じっくりと考える」ことから始めましょう。



圧迫感のない広いリビング・ダイニングではヨガ教室をすることも。窓は真空ガラスの二重サッシ



トイレや風呂にも手すりと暖房を設置しバリアフリーとヒートショック対策も実現

5年目を迎えるも、壊れた家電品の交換以外は、当時のまま。事前研究と縦密な打ち合わせをしたことで、納得のリノベーションを実現しました。今も不満に思うことはないと言い切れます。

「実は妻の友人が遊びに来た時に感動したらしく、友人宅もまったく同じように改修をしたことあります」と笑う仲川さん。住まいの改修は、部屋の機能改善だけではなく、生活の質をアップさせらるようになります。

常識は変わり、今や断熱が不必要な場所、暑い場所が生まれました。浴室が寒ければヒートショックはありません。断熱が不備だと、家中に極端に寒い場所、暑い場所が生まれます。浴槽が冷たくなると危険があります。窓が極端に冷たければ、結露してカビが発生します。

部屋の機能改善だけではなく、生活の質をアップさせらるようになります。

●施工／セキスイデザインワークス名古屋FC
■連絡先／名東区貴船2-6005 TEL 052-7701-3200

リビングから車いすで出入りできるベッドルーム。仕切り壁や家具類はチェストの高さ(117cm)にすべて統一

「気持ちはお金だけあってもダメ、どう生活したいかというテーマ設定が重要」と話す仲川夫妻

■寝室を一番居心地よく

「シンプルな生活をしたい」という、改修前に3年間断捨離もしました。妻はこんな生活がしたいといふ企画書やスケッチを作成し、施工会社と何度も打ち合わせました」とベーシヨンを決意したといふ仲川源久さん(66・昭和区)。高齢になつた場合に備えること、子どもが自立し、限られた空間を広く使うことを丁寧に計画を進めました。

■施工会社と相談 納得いくまで

「事前に多くの情報収集をして、施工会社に

「第二の人生」を充実させるため細部までこだわりを反映

テーマを決めて計画
3年間の断捨離も

定年を迎えて、残りの人生をどうするのかを家族で相談。62歳の時にリノベーションを決意したといふ仲川源久さん(66・昭和区)。高齢になつた場合に備えること、子どもが自立し、限られた空間を広く使うことを丁寧に計画を進めました。

「シンプルな生活をしたい」という、改修前に3年間断捨離もしました。妻はこんな生活がしたいといふ企画書やスケッチを作成し、施工会社と何度も打ち合わせました」とベーシヨンを決意したといふ仲川源久さん(66・昭和区)。高齢になつた場合に備えること、子どもが自立し、限られた空間を広く使うことを丁寧に計画を進めました。

築29年のマンション(4DK/68・4畳)の狭い部屋の壁をできるだけ取り払い、広く見えるようになり、天井の色にもじだわったそうです。結果、カフェのような空間で過

ぎました。長い時間で過

ぎました。

段差・壁をなくし

広々とした空間に

生活の質がアップし家族や友人も大満足

すぐになりました。

ごしたいという長年の夢

を実現した仲川さん。

将来、要介護になると

も想定して、バリアフリ

ーとして、高齢化さ

れた空間は、広く感じら

れるだけではなく、お互

いの様子が分かり、コミ

ニケーションが取りや

りました。

■呼吸する素材で湿度調節

断熱を充実させたら、仕上げ材

に呼吸する素材を使うの

が理想的です。床なら無垢の

熱をやり直す、足す。マンションな

ら、部屋側に「内窓(サッシ)」を

れば、結露してカビが発生します。

リノベーションするなら、高断熱を

基本にしましよう。

二戸建てでは、床、壁、屋根の断

熱をやり直す、足す。マンションな

ら、部屋側に「内窓(サッシ)」を

すれば、結露してカビが発生します。

リノベーションするなら、高断熱を

基本にしましよう。

■寝室を一番居心地よく

私自身、リノベーションで

内窓断熱のうえ、自然素材を使

うのが理想的です。床なら無垢の

仕上げたマンションに暮らして

います。が、夏でも家のなかが涼

しく、自然素材が湿気を吸収し

て、カラッと快適。臭いも吸収

するので、トイレも消臭剤要

らずです。

なかじま・さなえ
婦人画報社(現ハースト婦人画報社)で住宅雑誌『モダンリビング』副編集長を経て独立。著書に「建築家と造る「家」」(講談社+α文庫)など。住まいのウェブサイト「家の時間」発起人。新聞「暮らしやすい」と編集長。



「高断熱」が基本、自然素材で快適に
リビングジャーナリスト 中島早苗さん

住まいや暮らしなどの分野で、執筆や講演活動をするリビングジャーナリストの中島早苗さんは、自宅をリノベーションした経験から、「まず断熱をしっかり施すことが基本」と話します。

回しという人も多いのでは? 人生の約3分の1は寝室で過ごしますので、「一番居心地のよい場所として実現できること」を実現するには、一度も手すりと暖房を設置しバリアフリーとヒートショック対策も実現

5年目を迎えるも、壊れた家電品の交換以外は、当時のまま。事前研究と縦密な打ち合わせをしたことで、納得のリノベーションを実現しました。今も不満に思うことはないと言い切れます。

「実は妻の友人が遊びに来た時に感動したらしく、友人宅もまったく同じように改修をしたことあります」と笑う仲川さん。住まいの改修は、部屋の機能改善だけではなく、生活の質をアップさせらるようになります。

常識は変わり、今や断熱が不備な

ことがあります」と笑う仲川

さん。住まいの改修は、

部屋の機能改善だけではなく、

生活の質をアップさせらるようになります。

常識は変わり、今や断熱が不備な

ことがあります」と笑う仲川

間取り・予算の前に、 ライフプランを立てる

理想の暮らしを
具体的に思い描く

子どもが家を離れた
り、退職、親の介護とい
ったことで、住み慣れた
住まいについて考え直し

順位を付けつつ、じっくり
ひと時間かけて考えて
みましょう。

ヒートショック対策

ヒートショック対策

え、滑らない床材、床面
の段差をなくし、必要で
あればスロープ、手すり
などバリアフリー化をし
ておくと良いでしょう。

ヒートショック対策も
忘れてはいけません。暖
房の効いた部屋から、冷
え切った浴室へ、そして
熱いシャワーを浴びる。

若いときは問題になりま
せんが、高齢になると温
度差は心臓に大きな負担
をかけます。血圧変動の
リスクを減らすため浴
室・脱衣所やトイレの暖
房設置も検討しましょ
う。

リノベーションは快適
な生活をおくるために行
うので、無理をするのは
本末転倒。予算を決め、
複数の業者から正確な見
積もりを取ることが大切
です。何よりも大切な
生活をしていきたいのか
を明確にして、それを実
現するにはいくら必要な
料金が必要かを考えてお
くべきではな
いでしょうか。

もし親の介護が必要に
なった時は、介護保険で
補助を受けられます。自
宅に要介護・要支援者が
いる場合、手すりを付け
たり、床を滑りにくく材
料にしたり、扉を引き戸
や洋式便座に取り替えた
りといった改修費用の9
割分(または8割分)が
支給されます。利用限
額は20万円まで、超える
場合は自己負担となりま
す。利用する場合は、居
住地の各区役所福祉課ま
たは支所区民福祉課に問
い合わせを。



浴室は、ヒートショックや転倒防止、リラクゼーションを実現させたい

<着工までの手順>

- 老後のライフプランを描く
- 工事（どこを改修するのか）の優先順位を決める
- こうしたいというスケッチ・図面や仕様を書き留めて、設計者と相談
- 何社かの見積もりを取り、要望と予算をしっかりと吟味して、施工会社を選択
- 納得いくまで施工会社と相談してから工事着工



普段は夫婦だけだが、家族12人が集まる暮
らしを想定してリノベーションした例

暮らしにかかる費用を想定して、リノベーションの段取
りは左図のように「5ステップ」。満足度を維持する
ために、どう過ごしたい
という人生設計からスタート
しましょう。

忘れがちなリノベーションのポイント

“忘れがちだけど今やるべき”リノベーションポイントを紹介。

玄関通路

車いすでも通れる幅を確保。大きな段差だけでなく、敷居などの低い段差にも注意。必要に応じてスロープを。

ドア

将来車いすを利用しても困らないよう、80cm以上の間口の広い引き戸にしておくと良い。

壁

断熱材や自然素材を使用するだけでなく、将来手すりを付けられるように下地の準備を。

和室

つまずかないように出入り口と畳との段差をフラットに。へりなし畳を使うこともお勧め。

コンセント

忘れがちだが、リノベーション時にやっておきたい。適切な数と、かがまずにコンセントを利用できる高さに再配置。

トイレ

毎日使用するから、掃除が楽な壁・床材を。暖房設備や手すりも備えたいい。将来に備え、介助者も入れる広さを確保。

リノベーション計画を 要介護の暮らしに備え

###

楽しいこといっぱい見つけよう！



勢・バランスを取り速歩になる村上さんとボウイ
2歳)

「おとなしくて利口そう。たときの爽快感は格
癒されます」と早速ス ほかのスポーツでは
キンシップ。その後馬を 味わえません」と佐
引いて馬場へ。一人は、藤さんは話します。
すぐさま鎧に足をかけ馬 手綱の持ち方、騎
にまたがり、まずはバラ 乗姿勢を習った後、
ンス練習。予想以上の目 馬の腹を蹴って、ゆ
線の高さに驚いた様子で っくりと乗き出しま
した。慣れてきたら、発 した。蹴るのも最初
進と停止に挑戦し、ゆつ は遠慮がち、強く



乗したアルペル (22歳) をねぎらう動物好きの
刃さん。

した。場所は、三重県桑名市の名鉄乗馬クラブ・クレイン東海。講師は同クラブスタッフの佐藤丈志さん(47)で、「見難しそうですが、基本操作などを数回で身に付きます。乗馬は正しい姿勢とリズム感が重要。それが身に付けば楽に乗りこなせ、上達も早いです」と説明。

A person wearing a black helmet and dark clothing is riding a brown horse. They are holding the reins and appear to be in motion. The background shows a green fence and some trees, suggesting an outdoor equestrian facility.

シニア世代に人気の乗馬は、ジョギングやテニスと同等以上のカロリーを消費するスポーツです。今まで始めめるきっかけがなかったという中川区の村上実朗さん（66）と引き馬に乗ったことはある千種区の渡辺順子さん（56）が乗馬に挑戦しま

いきいき チャレンジ!

乗るだけで有酸素運動
やフィットネスになる、
乗馬に挑戦！

今回の挑戦者



村上 実朗さん



渡辺順子さん

講 師

佐藤丈志(さとう・たけし)さん

東馬歴23年。東馬に魅せられ、クラブの

メンバーからスタッフへと転身。
・クレイン東海
の乗馬クラブ。100頭以上の馬を保有し、
に約1600人。三重県桑名市長島町福吉
内 ■問い合わせ/ TEL 0594-45-0850
:30、水曜13:00～17:30、土日祝8:

「いきいきチャレンジ!」では、読者モデルとして体験参加してくれる人を募集しています。詳細は、11面をご覧ください。

新米が出回る季節になりました。ボイントをしりこぎで炊き込みご飯を作りました。ご飯を炊く際は水加減と、炊く前に、米にしつかり吸水させることが大切です。といだつて分量の水を加えます。そのまま30分以上おいて、十分に吸水させま

購入する際は、軸が白く、といだ米はざるにあげ、水気をしっかりとします。



といだ米はざるにあげ、水気をしっかりとします。

料理のポイント

新保先生から

新米が出回る季節になりました。ボイントをしりこぎで炊き込みご飯を作りました。ご飯を炊く際は水加減と、炊く前に、米にしつかり吸水させることが大切です。といだつて分量の水を加えます。そのまま30分以上おいて、十分に吸水させま

す。塩分は米の吸水を妨げるるので入れず、炊く直前に加えて、よく混ぜてから真を加えて炊きましょう。また、米が水面から出ないようになると、米の芯が残らず、ふっくら炊きあがります。

かさが開きすぎていないものを選びましょう。おつまみレシピの「塩麹豚のミニトマト巻き」のようにすると、塩麹で手軽にうまみをプラス。塩麹がなければ、塩、こしょう各少々でもおいしく作れます。

調味料は
炊く直前に
と、炊く前に、
米にしつかり吸水させる
ことが大切です。といだ
つて分量の水を加えま
す。そのまま30分以上お
いて、十分に吸水させま

す。塩分は米の吸水を妨げるので入れず、炊く直前に加えて、よく混ぜてから真を加えて炊きましょう。また、米が水面から出ないようになると、米の芯が残らず、ふっくら炊きあがります。

かさが開きすぎていないものを選びましょう。おつまみレシピの「塩麹豚のミニトマト巻き」のようにすると、塩麹で手軽にうまみをプラス。塩麹がなければ、塩、こしょう各少々でもおいしく作れます。

購入する際は、軸が白く、といだ米はざるにあげ、水気をしっかりとします。

塩麹豚のミニトマト巻き

材料 <2人分>

ミニトマト	6個
豚ばら肉(しゃぶしゃぶ用)	3枚
塩麹(市販品)	小さじ1

おつまみ

1人分カロリー: 194kcal
調理時間: 15分

作り方

- 豚肉を半分に切る。塩麹を手でもみ込む。
- 豚肉1枚でミニトマト1個を巻き、ようじを刺してとめる。
- オーブントースターの皿にアルミホイルを敷き、②を並べる。肉の色が変わり、焼き色がつくまで7~8分焼く。



料理提供: ベターホームのお料理教室 / 料理写真: 中里一鏡

プロフィール 新保千春(しんぼ·ちはる)

ベターホームのお料理教室講師。
料理教室「お料理入門コース」「和食基本技術の会」「洋食・中

華おかずの基本」など、家庭料理の基本を教えるほか、新しい講習会の料理開発、ベターホームの料理本、企業への料理提案などを手がける。



健康クッキング

今月の料理

新米の季節に、秋らしくキノコを使った一品。ひと手間加えたエリンギを、炊き込みご飯で味わってみませんか。

エリンギごはん



料理提供: ベターホームのお料理教室 / 料理写真: 大井一範

1人分 ■ 308kcal ■ 塩分: 1.3g ■ 調理時間: 15分 (浸水・炊飯時間を除く)

材料(4人分)

米	2合 (360 ml)
水	350 ml
エリンギ	1パック (100 g)
A 酒	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1
鶏もも肉	60 g
酒	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
三つ葉	4~5本

作り方

- 米をといで水気をきる。分量の水と一緒に炊飯器に入れ、30分以上おく。
- エリンギは縦半分に切ってから斜めに切る。Aをかけて混ぜる。
- 鶏肉は1cm角に切り、酒をふる。
- 炊飯器に塩と②(汁ごと)、③を加えて炊く。
- 器に盛り、三つ葉を2~3cm長さに切って上に乗せる。



子まで習えます。料理教室のご案内を無料でお送りします(tel 03-3407-0471)。料理の本も多数出版しています。



脳トレひろば



Q シークワーズ

すでに線を引いている「ココロ」のように、リストの文学作品を、縦・横・斜めに探します。盤面に残る力ナを上から順番に拾つてできる言葉を答えてください。

リスト

アルオンナ(或る女)	コウヤ(高野聖)	ナオコ(菜穂子)
アンヤコウロ(暗夜行路)	ヨヨロ(こうろ)	ニンゲン(人間失格)
イナカ(田舎教師)	ゴジユウ(五重塔)	ノギク(野菊の墓)
ウキグモ(浮雲)	コンジキ(金色夜叉)	マイヒメ(舞姫)
カニコウセン(蟹工船)	ササメユキ(細雪)	ヨアケマエ(夜明け前)
ギンガ(銀河鉄道の夜)	シオサイ(潮騒)	レモン(檸檬)
ゲンジ(源氏物語)	タケクラベ(たけくらべ)	ロボウ(路傍の石)

※リストの小さな文字も大きな文字として扱います。



答え

パズル制作／スカイネットコーポレーション

図書カードが当たる！

シーケワーズ正解者の
中から3人に千円分の図書
カードを進呈します。はが
きに解答を明記して「ローズ
10月号『脳トレひろば』係」
まで。10月27日(金)到着分
まで有効。プレゼントへの
応募と兼ねても構いません。
(あて先は11面参照)



第8回なごやマスターズディ シニア800人 盛況に

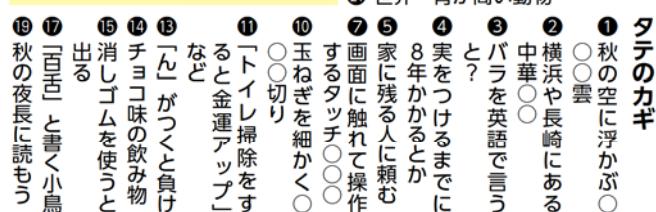
敬老の日を盛り上げる第8回なごやマスターズデイ(主催・一般社団法人中部シニア活性化機構、協力・名古屋市健康福祉局、名古屋市社会福祉協議会)はプレイベントの「シニアいきいきコンサート」(9月7日・宗次ホール)、メインの「音楽で健康! いきいきシニアラブ」(9月18日・中区役所ホール)=写真=ともほば満員となり、計約800人の参加者で盛り上がりました。同社団は協賛費とメインイベントの入場料収入の一部、173,265円を同福祉協議会に寄付しました。

クロスワード Q

クロスワードを解き、A～Dをつないでできた言葉を答えてください。



〈解答は11面に〉



ああ漢ちがい

ああ漢ちがい 「まぜるな危険」。塩素系漂白剤と酸性の洗剤や漂白剤を混ぜると有毒ガスが発生し、命に関わる恐れもあります。言葉の混用は命とりにこそならなくても、恥ずかしい思いをすることはあるでしょう。頭をかしげる…ではなく首をかしげるような表現は避けなくてはいけません。以下に混用の誤用例を挙げました。頭をひねって、正しい表記を二つ書いてください。【例】汚名挽回→汚名返上、名誉挽回

- ① 明るみになる ⑤ 素人はだし ⑨ 眉をしかめる
② 悪評さくさく ⑥ 寸暇を惜しまず ⑩ 胸先三寸
③ 押しも押されぬ ⑦ 熱にうなされる
④ 食指をそそる ⑧ 的を得た

〔解答は11面に〕



●高年世代のニュースペーパー
ローズは不老【おい(ろう)す】から。
いきいきシニアライフを応援します!

発行協力… 中日新聞社・中日新聞販売店
発行部数… 539,250部
発行エリア… 名古屋市全域
発行日… 毎月第3土曜日(無料)
※本紙記事・写真などの無断転載を禁じます

総合広告代理店 株式会社 中日BB

TEL052-218-3332 FAX052-203-1307
〒460-0008 名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5F

発行/中日メディアブレーン 編集/ローズ編集室

〒460-0008 名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5F

TEL052-232-3500 FAX052-232-3501

● mail…cmb@media-brain.co.jp

● URL…http://www.media-brain.co.jp



ローズは環境にやさしい植物油インキや
古紙の再生紙を使用しています。

9号機は名古屋機関区

蒸気機関車(SL)の車体は
入念に磨き込まれて黒光りして
いた。関西本線蟹江→永和。C
57の139号機は栄光の時代を
彷彿とさせる装いだった。ボ
ドの文字は「さようなら 名古
屋機関区」。目を潤ませて長く
後ろ姿を追った。

撮影は一九六九(昭
和四十四)年九月三十
日。この日を限りに周
辺区間のSL旅客列車
が消えた。C 57の13
号機は名古屋機関区



栄光の軌跡 名残の装い

関西本線



(木村昭彦)