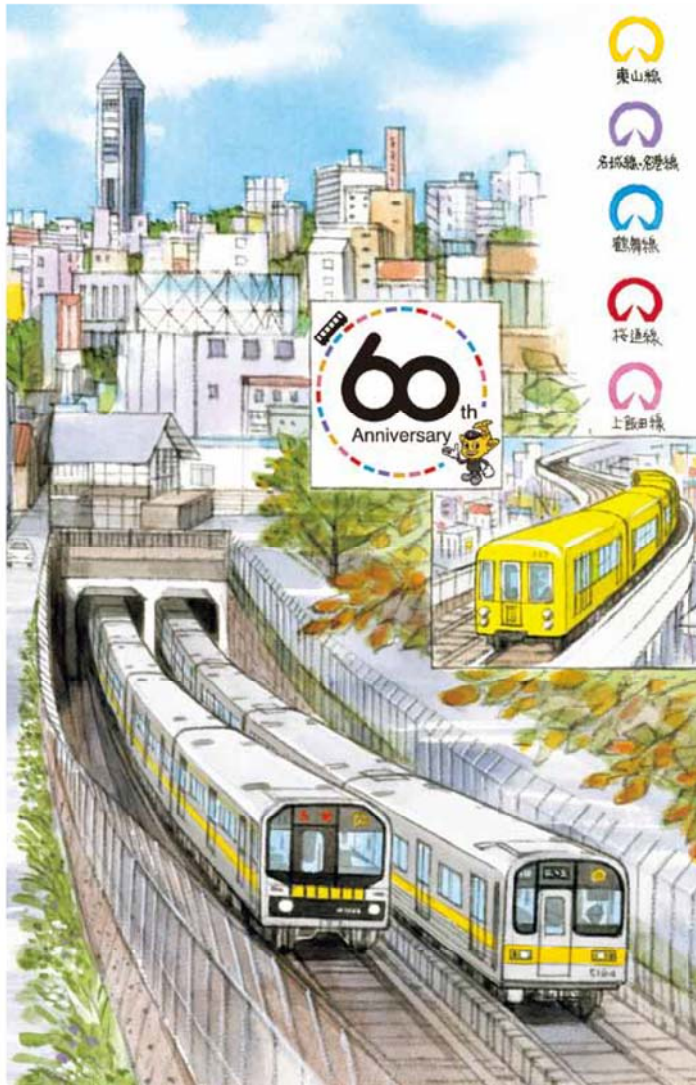


11

November
月号

第212号 毎月第3土曜日発行(無料)

ローズ



絵・高藤 暁子

赤や黄に山々は圧倒的なスケールで燃えていた。北の大地でひと足早く楽しんだ紅葉。台風之余波による銀世界への変身にも目を見張った。飄って名古屋市内も木枯らしが秋の名残を散らす時季。暦では二百日に小雪を迎える。

赤や黄は鉄道のシンボルカラー、ラインカラーでもある。赤は名鉄。パノラマ

赤と黄

四季彩

カー以降の車両塗色となった。これに対して六十歳を迎えた市営地下鉄は元々が「黄電」と親しまれるようになった。それが六九年、地上に抜

60歳を迎えた地下鉄

の提案によったらしい。驚きで迎えた市民。いつしか「黄電」と親しまれるようになった。それが六九年、地上に抜六路線で乗客は一日百二十万人超。にもかかわらず今の整備計画がないのは寂しい。振るわない桜通線の営業成績。あおなみ線との相互乗り入れなど新たな一

(木)

11月号の目次

特集 2・3面

■ 大須周辺散策

インタビュー 4面

■ この人と1時間

日本健康太極拳協会師範
脇田 悠水さん

健康・生活 5面

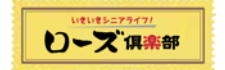
- すこやか湯遊
永源寺温泉
八風の湯
(滋賀県東近江市)
- ここが気になる
老後のイロハ
- 名大ドクターに聞く
知っておこうこんな病気

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
ナンプレ
三字熟語コネクション
あぁ漢字がい
- プレゼント



新規会員募集中!

昭和の鉄ちゃん 12面

- 貴塚の走り 久大本線

便利さ

山また山。そんな環境に育った田舎者だ。今では一段と人口が減り、限界集落ともいわれている。親せきに連れられ、初めて行った東京の夜景には、度肝を抜かれた。居並ぶビルネオンサインの、あのまばゆい光の群れに。でも、しばしば思い返すのは故郷のあのころ。

家の隣には、緩斜面の林があった。春はワラビなどの山菜が採れた。秋はクリを拾い悦に入った。母に回覧板の使いを頼まれたが、近所の家が遠く、うっそうとした竹藪が

怖くて、そのたびに足がすくんだ。しばらく立ち止まって見上げた夕暮れの星空が、吸い込まれるように美しかった。

窓

怖くて、そのたびに足がすくんだ。しばらく立ち止まって見上げた夕暮れの星空が、吸い込まれるように美しかった。

時代は、想像をはるかに超える速度で進歩し、恐らく便利にもなった。例えば情報量は圧倒的に増え、24時間営業のコンビニは、いたるところに出店する。

だが、一日の時間の長さ是不変だ。便利は必ずなのに、いつも何かに追われているような、どこか違うような。そんな気がして。ほら、まただ。この原稿

を書いているパソコンに、こちらの都合に関係なくメッセージが現れた。(樹)

を書いているパソコンに、こちらの都合に関係なくメッセージが現れた。(樹)



シニアの笑いにつまれた地元出身の林家まめ平の高度



寄席文化を残したいと東京からやって来た、寄席担当支配人の矢崎通也さん

三平の妻、海老名香葉子さんも協力しています。設備の刷新だけでなく、耐震補強や車いす対応のバリアフリー化にも対応しています。

一日2部構成(12月は11時、14時30分)、7、10組の芸人が登場します。訪ねた日は、ちょうど新生演芸場の二周年記念特別寄席を開催中。地元出身の林家まめ平、三遊亭圓丈らが出演、トリは林家木久扇。地元に限らず東京、大阪の若手からベテランまでが話芸だけでなく、初代林家三平の妻、海老名香葉子さんも協力しています。設備の刷新だけでなく、耐震補強や車いす対応のバリアフリー化にも対応しています。

現在、8人の理事による一般社団法人として運営。一般社団法人として運営。一般社団法人として運営。

現在、8人の理事による一般社団法人として運営。一般社団法人として運営。一般社団法人として運営。

現在、8人の理事による一般社団法人として運営。一般社団法人として運営。一般社団法人として運営。

現在、8人の理事による一般社団法人として運営。一般社団法人として運営。一般社団法人として運営。

現在、8人の理事による一般社団法人として運営。一般社団法人として運営。一般社団法人として運営。

現在、8人の理事による一般社団法人として運営。一般社団法人として運営。一般社団法人として運営。

現在、8人の理事による一般社団法人として運営。一般社団法人として運営。一般社団法人として運営。

現在、8人の理事による一般社団法人として運営。一般社団法人として運営。一般社団法人として運営。



大須観音の門前町として誕生し、日本屈指の商店街となった大須。現在はオタク文化の拠点として若い人や海外からの観光客でにぎわっています。新旧の名古屋の文化が混在し、シニアにとっても今なお魅力あふれる街。そんな大須やその周辺を散策してみませんか。



午前中からにぎわいを見せる大須演芸場

大須演芸場
住所/中区大須2-19-39
問い合わせ/ TEL 0577-62-9203
http://www.osuengei.nagoya/
定席寄席入場料/一般 3,000円、シニア(65歳以上) 2,700円、学生・身障者 2,500円、小学生以下 2,300円
(※特別興行の場合を除く)



2000年経った今、当時の技法で大なるま絵をよみがえらせることができたのか。復元は11月23日(木・祝)午前9時から、西別院境内で。当日は「なごやめし」の緑日も同時開催されます。

大須観音から南へ徒歩約10分のところにある本願寺名古屋別院(西別院)は今年で開創300年。そんなアニバーサリーヤーに、戦災で失われた巨大なるま絵を再現するというプロジェクトが計画されています。大なるま絵を描いたのは、「富嶽三十六景」で知られる、江戸の浮世絵師、葛飾北斎。一八一七(文化十四)年10月5日、当時58歳の北斎が名古屋滞在中に、西別院の境内で120畳敷の料紙に大なるま絵を半日がかりで描き、多くの人々の注目を集めました。当時の様子は、尾張藩士の高力猿蓑庵による記録から判明。再現に使用するのは、泉貨紙という上で大須演芸場発の全国の芸人を排出している「たい」と橋本さんは夢を語ってくれました。

西別院で復元
北斎の大なるま絵
大なるま絵を再現するプロジェクトが計画されています。大なるま絵を描いたのは、「富嶽三十六景」で知られる、江戸の浮世絵師、葛飾北斎。一八一七(文化十四)年10月5日、当時58歳の北斎が名古屋滞在中に、西別院の境内で120畳敷の料紙に大なるま絵を半日がかりで描き、多くの人々の注目を集めました。当時の様子は、尾張藩士の高力猿蓑庵による記録から判明。再現に使用するのは、泉貨紙という上で大須演芸場発の全国の芸人を排出している「たい」と橋本さんは夢を語ってくれました。

大なるま絵を再現するプロジェクトが計画されています。大なるま絵を描いたのは、「富嶽三十六景」で知られる、江戸の浮世絵師、葛飾北斎。一八一七(文化十四)年10月5日、当時58歳の北斎が名古屋滞在中に、西別院の境内で120畳敷の料紙に大なるま絵を半日がかりで描き、多くの人々の注目を集めました。当時の様子は、尾張藩士の高力猿蓑庵による記録から判明。再現に使用するのは、泉貨紙という上で大須演芸場発の全国の芸人を排出している「たい」と橋本さんは夢を語ってくれました。

大なるま絵を再現するプロジェクトが計画されています。大なるま絵を描いたのは、「富嶽三十六景」で知られる、江戸の浮世絵師、葛飾北斎。一八一七(文化十四)年10月5日、当時58歳の北斎が名古屋滞在中に、西別院の境内で120畳敷の料紙に大なるま絵を半日がかりで描き、多くの人々の注目を集めました。当時の様子は、尾張藩士の高力猿蓑庵による記録から判明。再現に使用するのは、泉貨紙という上で大須演芸場発の全国の芸人を排出している「たい」と橋本さんは夢を語ってくれました。



北斎×西別院 ～北斎の大なるまがよみがえる～
日時/11月23日(木・祝) 9:00～16:00
※雨天時は25、または26日に延期
住所/中区門前町1-23
問い合わせ/同院 TEL 052-321-0028



9月に行われた試し描きでのワンシーン。11月の本番に向けて改善点や方法を相談中。鼻、目、輪郭、毛の順に描き、最後に目玉を描き入れた

大須ぶらり食べ歩き

新旧の飲食店が立ち並ぶ大須。昔ながらの和食や和菓子からエスニック料理まで味わえるグルメ街として人気です。昔の面影を残すお店に立ち寄り、店主との昔話で時を過ごしてみるのもシニアならではの楽しみです。



名古屋の町人文化を発信し続ける大須

一六二(慶長一七)年の清洲越しで、名古屋に都市機能が移された際、織田家の菩提寺の万松寺、政秀寺、阿弥陀寺、大光院、陽秀院、北野神社、春日神社、富士浅間神社、三輪神社、七寺など神社仏閣が大須周辺に数多く集まり、門前町として栄えました。同じ頃、岐阜羽島の大須観音(真福寺寶生院)が現在地に移転、いつしかこのかわいいは大須と呼ばれるようになりました。

江戸時代中期、八代將軍徳川吉宗が質素儉約を推進する中、尾張藩では、幕府の意に反して、徳川宗春のもと積極的な自由経済政策が取られ、芝居・見世物の興行が奨励されました。芝居小屋が建ち並ぶ大須かいわいは、昭和の時代まで文化・芸能の中心地として親しまれてきました。

「芸どころ」の面影を残しつつ、新しい文化も発信しています。懐かしむだけでなく、雑多な文化や流行を今も発信し続けています。年齢・性別・国籍を問わずさまざまな人々を受け入れる気風を楽しみながら、大須かいわいを散策してみませんか。

1人と時間

インタビュー

公園や神社で早朝から、太極拳を楽しむシニアをよく目にするようになった。日本太極拳協会師範の脇田悠水さん(56)は四年前から都心の久屋大通公園で月一回レッスンを開催。一汗流した後はモーニングコーヒーのひと時もあり、現在メンバーは二十代から八十代まで約四十人。「運動経験の少ない初心者も、無理なく楽しく学んでいきます。深い呼吸とゆったりとした動きで自然に心と体は癒され、美容効果も」と脇田さん。寒くなるが引きこもらずに、朝から公園へ出かけてみては。一日十分間の太極拳で免疫力はアップ、風邪の予防にもなるという。

「武術太極拳はアジアの術を源とする簡化太極拳大会の競技種目ですが、に健康法と養生法を取り入れて、「調心・調息・調身」の三位一体で自己表現する芸術だと思っています。私の師は父であり、人類の知恵ともいえる中国古来から伝わる武術とに相和して互いの幸福・健康を願う、精進する和の健康法であるといわれています。心は豊かで平安でないと、体はリラックスしません。」

「若返りホルモン」筋肉で作られる物質で、マイオカインが分泌されると、筋肉はもうろく若返りますが、血糖値を下げたり、脂肪分解や呼吸は吸う息よりも吐く息が重要です。鼻で数秒吸った後、鼻でゆっくりと、吸った時間の倍の時間をかけてふーっと吐けば効果的です。寝る前など一日十分間の深呼吸はおすすめです。

中国古来から伝わる武術とに相和して互いの幸福・健康を願う、精進する和の健康法であるといわれています。心は豊かで平安でないと、体はリラックスしません。」

「始めてよかったと言っている人が多いです。ある高齢者が、神社で風にあおられ、転びそうになった時、パッと足がで、大けがをせずに済みました。頭で考えるより前に、体が瞬時に動いた例です。高齢者の転倒防止にもいいですね。物が落ちる瞬間、見ていなくてもパッと受け止めたりできるようなものになる。「感覚が鋭くなった」

「寒い冬に始めた太極拳は意外と続くかも」冬は出不精になる。寒さを乗り越え参加すると、ポカポカと暖かくなり気持ちいいので続きますね。これほど健康効果が認められる運動はなかなかありません。健康はすべての基本。健康でないと、人生はかなり厳しいものになります。太極拳は十分間前後の舞いです。自然で無理のない自分。それが一番の美しさではないでしょうか。冬の朝、太極拳で気や活力を高め、仕事や一日のモチベーションを上げてほしいですね。

「聞き手・写真 堀井孝洋」



老若男女が集う、北久屋の脇田さんのレッスン

「ゆとりが健康や幸せの大切！」

出て、血の巡りはよくなくなり、終わった後、体はポ

ももやふくらみはきの筋肉

など一日十分間の深呼吸

「始めてよかったと言っている人が多いです。ある高齢者が、神社で風にあおられ、転びそうになった時、パッと足がで、大けがをせずに済みました。頭で考えるより前に、体が瞬時に動いた例です。高齢者の転倒防止にもいいですね。物が落ちる瞬間、見ていなくてもパッと受け止めたりできるようなものになる。「感覚が鋭くなった」

1日10分間太極拳を競わず共に相和して

日本健康太極拳協会 師範 脇田 悠水さん



プロフィール わきた・ゆみ

1961年名古屋生まれ。39歳で中国古来の武術に源を発する太極拳に興味。流派は960年、中国の師家、楊名時氏が創始。日本で指導・普及した楊名時八段錦太極拳で、人と競わず、健康

づくりがメイン。久屋大通公園や、緑区の「ミレニ」日進市の福祉会館などで教室を開いたり、藤田保健衛生大学の非常勤講師として医学部学生に講義するなど太極拳による健康づくりに尽力している。愛知県長久手市在住。TEL0564-440161 64、メールアドレスfayokiyun@nifty.com

をお勧めします。

「マイペースで続けられそうです」

楊名時太極拳は、「動く禅」「鶴の舞」ともいわれ、ゆったりとした品格のある動きが特徴です。心身に充実感がもたらされ、調和と友好を目指すし、心と体の健康を、仲間との友好を、世界の平和を願います。

体幹が強い、インナーマッスルが強化され、心が無の状態になるので、自分の内面・インスピレーションとつながることが出来ます。

時代はますます複雑化・多様化しています。太極拳を続けることで、自然と無理のない自分が現れ、現代と調和して生きていくのは、生き抜く知恵が得られるはずです。

「始めてよかったと言っている人が多いです。ある高齢者が、神社で風にあおられ、転びそうになった時、パッと足がで、大けがをせずに済みました。頭で考えるより前に、体が瞬時に動いた例です。高齢者の転倒防止にもいいですね。物が落ちる瞬間、見ていなくてもパッと受け止めたりできるようなものになる。「感覚が鋭くなった」

「寒い冬に始めた太極拳は意外と続くかも」冬は出不精になる。寒さを乗り越え参加すると、ポカポカと暖かくなり気持ちいいので続きますね。これほど健康効果が認められる運動はなかなかありません。健康はすべての基本。健康でないと、人生はかなり厳しいものになります。太極拳は十分間前後の舞いです。自然で無理のない自分。それが一番の美しさではないでしょうか。冬の朝、太極拳で気や活力を高め、仕事や一日のモチベーションを上げてほしいですね。

「聞き手・写真 堀井孝洋」

「始めてよかったと言っている人が多いです。ある高齢者が、神社で風にあおられ、転びそうになった時、パッと足がで、大けがをせずに済みました。頭で考えるより前に、体が瞬時に動いた例です。高齢者の転倒防止にもいいですね。物が落ちる瞬間、見ていなくてもパッと受け止めたりできるようなものになる。「感覚が鋭くなった」

「寒い冬に始めた太極拳は意外と続くかも」冬は出不精になる。寒さを乗り越え参加すると、ポカポカと暖かくなり気持ちいいので続きますね。これほど健康効果が認められる運動はなかなかありません。健康はすべての基本。健康でないと、人生はかなり厳しいものになります。太極拳は十分間前後の舞いです。自然で無理のない自分。それが一番の美しさではないでしょうか。冬の朝、太極拳で気や活力を高め、仕事や一日のモチベーションを上げてほしいですね。

「寒い冬に始めた太極拳は意外と続くかも」冬は出不精になる。寒さを乗り越え参加すると、ポカポカと暖かくなり気持ちいいので続きますね。これほど健康効果が認められる運動はなかなかありません。健康はすべての基本。健康でないと、人生はかなり厳しいものになります。太極拳は十分間前後の舞いです。自然で無理のない自分。それが一番の美しさではないでしょうか。冬の朝、太極拳で気や活力を高め、仕事や一日のモチベーションを上げてほしいですね。

「寒い冬に始めた太極拳は意外と続くかも」冬は出不精になる。寒さを乗り越え参加すると、ポカポカと暖かくなり気持ちいいので続きますね。これほど健康効果が認められる運動はなかなかありません。健康はすべての基本。健康でないと、人生はかなり厳しいものになります。太極拳は十分間前後の舞いです。自然で無理のない自分。それが一番の美しさではないでしょうか。冬の朝、太極拳で気や活力を高め、仕事や一日のモチベーションを上げてほしいですね。

「寒い冬に始めた太極拳は意外と続くかも」冬は出不精になる。寒さを乗り越え参加すると、ポカポカと暖かくなり気持ちいいので続きますね。これほど健康効果が認められる運動はなかなかありません。健康はすべての基本。健康でないと、人生はかなり厳しいものになります。太極拳は十分間前後の舞いです。自然で無理のない自分。それが一番の美しさではないでしょうか。冬の朝、太極拳で気や活力を高め、仕事や一日のモチベーションを上げてほしいですね。

「寒い冬に始めた太極拳は意外と続くかも」冬は出不精になる。寒さを乗り越え参加すると、ポカポカと暖かくなり気持ちいいので続きますね。これほど健康効果が認められる運動はなかなかありません。健康はすべての基本。健康でないと、人生はかなり厳しいものになります。太極拳は十分間前後の舞いです。自然で無理のない自分。それが一番の美しさではないでしょうか。冬の朝、太極拳で気や活力を高め、仕事や一日のモチベーションを上げてほしいですね。

「寒い冬に始めた太極拳は意外と続くかも」冬は出不精になる。寒さを乗り越え参加すると、ポカポカと暖かくなり気持ちいいので続きますね。これほど健康効果が認められる運動はなかなかありません。健康はすべての基本。健康でないと、人生はかなり厳しいものになります。太極拳は十分間前後の舞いです。自然で無理のない自分。それが一番の美しさではないでしょうか。冬の朝、太極拳で気や活力を高め、仕事や一日のモチベーションを上げてほしいですね。

脇田さんの太極拳レッスン
久屋大通公園「いこいの広場」(中区)で毎月第1土曜日開催。12月2日(土)は9時~10時。500円。レッスン後コーヒータ임あり。問い合わせは070-651610128(NPO法人久屋・エコマチネット)。HPはhttp://ecomachi.net/ 緑区や日進市など他の地区のレッスンはhttps://ameblo.jp/hatuy/

診をお勧めします。

曾根 三千彦

そね・みちひこ

「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。

「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。

俳句の投稿規定

12月号のお題
湯豆腐

えりすくりの一句を投稿してください。発表済み作品は不可。毎月、秀作「天」「地」「人」の3賞に図書カード(千円)を進呈します。はがき、ファクス(fax:052-333-3500)、Eメール(roos@medialbrain.co.jp)のいずれかでお送りください。応募の際には、住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、職業を明記(ペンネームを希望される場合はその旨を記載)。はがきでの投稿は、プレゼントへの応募と兼ねても構いません。(あて先は1面参照)11月24日(金)到着分まで有効。



選者の句

■選者プロフィール■ 伊藤敬子(いとう けいこ)。俳人協

会評議員。日本ペンクラブ、日本文芸家協会会員。文学博士。「世」主宰。句集に『森江』『初富士』など多数。中日文化センター講師。角川書店「俳句」NHKラジオ「俳句」選者。

■講評■ 12月号で「楽しい俳句」は終了となります。四年間ありがとうございました。俳句には、季語、十七音という土儀があります。疑問のある人は私が講師を務める中日文化センターの俳句教室においでください。

お題「山眠る」

紅葉の秋も終わり、ゆ

つたりと眠りにつく冬山

を形容した季語です。山

眠るの候に入ると、自然

も静かに雪を待つばかり

です。

第44回

【佳作】

海越しの雲と見紛ひ山眠る

千穂区 安達登代

山眠る郵便受けに小さき音

北区 山田由美子

山眠る腐葉土放ち香しく

中区 内藤邦彦

山小屋に門下ろし山眠る

守山区 田中信義

炭焼釜抱きて山の眠りけり

港区 山田康治

山眠る漆黒深き旅の宿

守山区 志水マサコ

再生は摂理に委せ山眠る

中川区 簡井渡支代

星一つ息づきており山眠る

守山区 横井正子

変わりなき故郷訪はむ山眠る

守山区 朱宮登志子

御嶽は噴煙静か山眠る

港区 石野順造

山男集ふ山小屋山眠る

西区 足田正英

鎮魂の祈りを遠く山眠る

千穂区 尾崎多喜男

鎮魂という言葉が、非常に生きています。

山眠るの山里の風景が、うまく表現された一句となりました。

冬山の情景に対して、季語を擬人化して成功しました。

山眠るの山里の風景が、うまく表現された一句となりました。

山眠るの山里の風景が、うまく表現された一句となりました。

山眠るの山里の風景が、うまく表現された一句となりました。

山眠るの山里の風景が、うまく表現された一句となりました。

山眠るの山里の風景が、うまく表現された一句となりました。

選者・伊藤 敬子

お題「山眠る」

紅葉の秋も終わり、ゆつたりと眠りにつく冬山を形容した季語です。山眠るの候に入ると、自然も静かに雪を待つばかりです。

第44回

中日新聞のお知らせ

「ランス美術館展」好評開催中

「ランス美術館展」(中日新聞などが主催)が名古屋市美術館(名古屋・伏見)で好評開催中。フランスにあるランス美術館が所蔵する5万点を超えるコレクションから、ドラクロワ、ゴッー、藤田嗣治など約70点の名画を紹介。入場料は一般1,400円、高大生1,000円、中学生以下無料。12月3日(日)まで ■問い合わせ/同美術館 TEL 052-212-0001



ポール・ゴーギャン「花と彫像」1889年、油彩、キヤンパス、Reims, Musée des Beaux-Arts ©MBA Reims 2015 / Christian DeWeeschauwer.

豊かな食材と、奥の深い伝統料理を紹介
『なごや飲食夜話 千秋楽』安田文吉 著

食通と趣味の総合雑誌「あじくりげ」に連載されたエッセイをまとめた『なごや飲食夜話』シリーズの第3弾。名古屋の郷土料理の故事来歴や食文化の魅力を、縦横無尽に洒落(しゃだつ)なタッチでつづります。四六判、並製、192ページ、1,300円(税別)。■問い合わせ/出版部 TEL 052-221-1714



INFORMATION

「引き継がれる佐吉の志 ～私たちの暮らし、トヨタグループと～」トヨタ産業技術記念館

豊田佐吉は「国家社会を豊かにし、人々を幸せにする」という大きな志を抱いていた。豊田佐吉生誕150周年特別企画として、私たちの暮らしのさまざまな場面におけるトヨタグループの技術や取り組みを展示し、佐吉の志が今日のトヨタグループ各社に引き継がれていることを紹介する。12月10日(日)まで、トヨタ産業技術記念館(西区)で開かれる。月曜日休館(祝日の場合は開館 翌日休館)、開館時間 9:30～17:00。料金 大人 500円、中高生 300円、小学生 200円 ■問い合わせ/同記念館 TEL 052-551-6115



健康クッキング

今月の料理

これから旬を迎えるはくさいのおいしさが濃縮された一品。ベーコンの塩気とミニトマトの酸味のバランスがよく、さっぱりと食べられます。

はくさいとベーコンのミルフィーユ煮



野菜をたくさん食べられる鍋料理、小さめの鍋で作って鍋ごと食卓に

料理提供：ベターホームのお料理教室 / 料理写真：柿崎 真子

1人分 ■ 108kcal ■ 塩分：0.9g ■ 調理時間：40分

材料(4人分)

はくさい……1/4カット(500g)
ベーコン……4枚(80g)
ミニトマト……8個
スープの素(顆粒)……小さじ1
A 白ワイン……50ml
水……50ml
ローリエ……1枚
塩、こしょう……少々

作り方

- ① はくさいを4~5cm長さに切る。立てて鍋に詰める。
- ② ベーコンを3~4cm幅に切り、はくさいの間にはさむ。
- ③ 鍋にAを加え、強火にかける。沸騰したら弱火にし、ふたをして25分煮る。
- ④ へたをとったミニトマトを加え、5分煮る。塩、こしょうで味をととのえる。

!! 新保先生から料理のポイント

はくさいは100gあたり14kcal程度のヘルシーな野菜。カロリーの気になる方も安心してため厚手のものを使っています。はくさいは洗って、玉なら巻きが、厚手のものから重ねて切り、切り口を上にして、重み感のあるものをのまき入ると、見栄えがよくなります。はくさいの水分と少量の水で蒸し煮にするので、沸騰しただけでOK。火にしましょう。

火にしましょう。デザートの「蒸しプリン」は昔ながらの素朴なおやつ。カラメルソースは中火にかけたら混ぜず、鍋をゆすりながら煮詰めることがポイント。熱湯を入れる時ははねるのでやけどに注意を。



カット売りは芯で鮮度をみましょう

蒸しプリン

材料<100mlのココット型など5個>

牛乳……300ml
A 卵……2個 砂糖……40g
バニラエッセンス……少々
(カラメルソース)
B 砂糖……30g 水……大さじ1
熱湯……大さじ1

作り方

- ① 小鍋で牛乳を温め、フツフツしたら火を止める。
- ② ボールにAを入れて泡立たないように混ぜる。①とバニラエッセンスを加えて混ぜ、ざるでこし、器に入れる。
- ③ 蒸し器に入れ強火で3分、弱火にし5分蒸す。火を止めて3分蒸らす。
- ④ 小鍋にBを入れ、中火にかける。煮詰まって全体にあめ色になったら火を止めて熱湯を加える。⑤にかけ、冷やして食べる。

デザート

■ 1人分カロリー：127kcal

■ 調理時間：25分
(冷やす時間は除く)



料理提供：ベターホームのお料理教室
料理写真：吉田 篤史

プロフィール 新保千春(しんぼちちはる)

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

華おかすの基本」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も手がける。



ベターホームのお料理教室

全国で「ベターホームのお料理教室」を開催しています。基本の家庭料理から、パン、お菓

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 ナンプレ

ルールに従って全ての空きマスに数字を入れてください。AとBを足すといくつになるでしょうか?

ルール

- (1) タテ列(9列)ヨコ列(9列)のそれぞれの列の中に1~9の数字が必ず1つずつ入ります。
- (2) 3×3マスの太線で囲まれた全てのブロック(9個)の中にも1~9の数字が必ず1つずつ入ります。

【例題】

1	7	2		6		8	4	3
6		3	2	7	5	1	9	
5	8	9		1		2		
	5		3		8		9	
3	6	7	1		2	4	5	8
	9		6		4		7	
		8		4		1	2	5
9	1	6	8		5	7		4
4	2	5		3		9	8	6

1	7	2	5	6	9	8	4	3
6	4	3	2	8	7	5	1	9
5	8	9	4	1	3	2	6	7
2	5	4	3	7	8	6	9	1
3	6	7	1	9	2	4	5	8
8	9	1	6	5	4	3	7	2
7	3	8	9	4	6	1	2	5
9	1	6	8	2	5	7	3	4
4	2	5	7	3	1	9	8	6

8		4			5	7		2
2	9	6	1		8		4	
3		7		2	A	1		
6	4	5	9	1		8		7
	2		5		7		3	
7		1		6	2	4	5	9
	B	9		5		2		3
	6		2		1	9	7	4
1		2	3			5		8

答え

$$A + B = \boxed{}$$

パズル制作/スカイネットコーポレーション

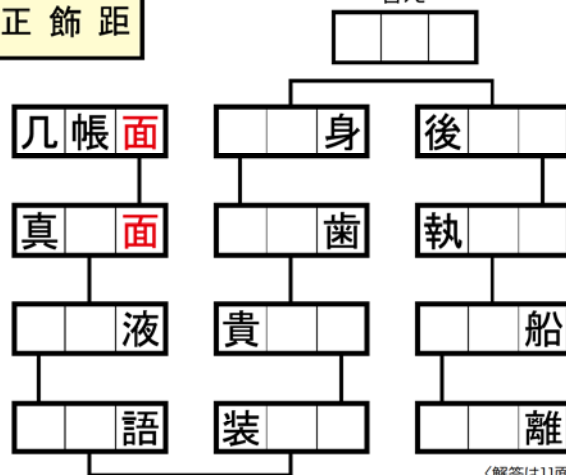
リスト

重品頭
峰最面
部飛行
八高修
正飾距

三字熟語コネクション

すでにマスに入っている「面」のように、リストの漢字を空きマスに当てはめて三字熟語を作ってください。線で結ばれたマスには、同じ漢字が入ります。最後にリストに残った漢字でできる三字熟語を教えてください。

答え



〈解答は11面に〉

図書カードが当たる!

ナンプレ正解者の中から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11月号『脳トレひろば』係」まで。11月24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)

10月号(シークワーズ)の答え

ロ	ウ	ロ	ン	セ	ウ	コ	ニ	カ
ウ	コ	イ	ウ	キ	ダ	モ	シ	
カ	ン	ジ	ユ	ロ	カ	ズ	オ	
ヤ	ノ	ガ	メ	ゴ	ボ	エ	ナ	サ
シ	レ	サ	ン	オ	ウ	マ	タ	キ
ア	ザ	モ	ノ	ビ	ク	ダ	ニ	ド
リ	キ	ジ	ユ	コ	ク	ア	シ	コ
メ	ヒ	イ	マ	ラ	コ	ヨ	ダ	オ
ヨ	ウ	ヤ	ベ	ア	ル	オ	シ	ナ

答え イズノオドリコ

あぁ漢ちがい

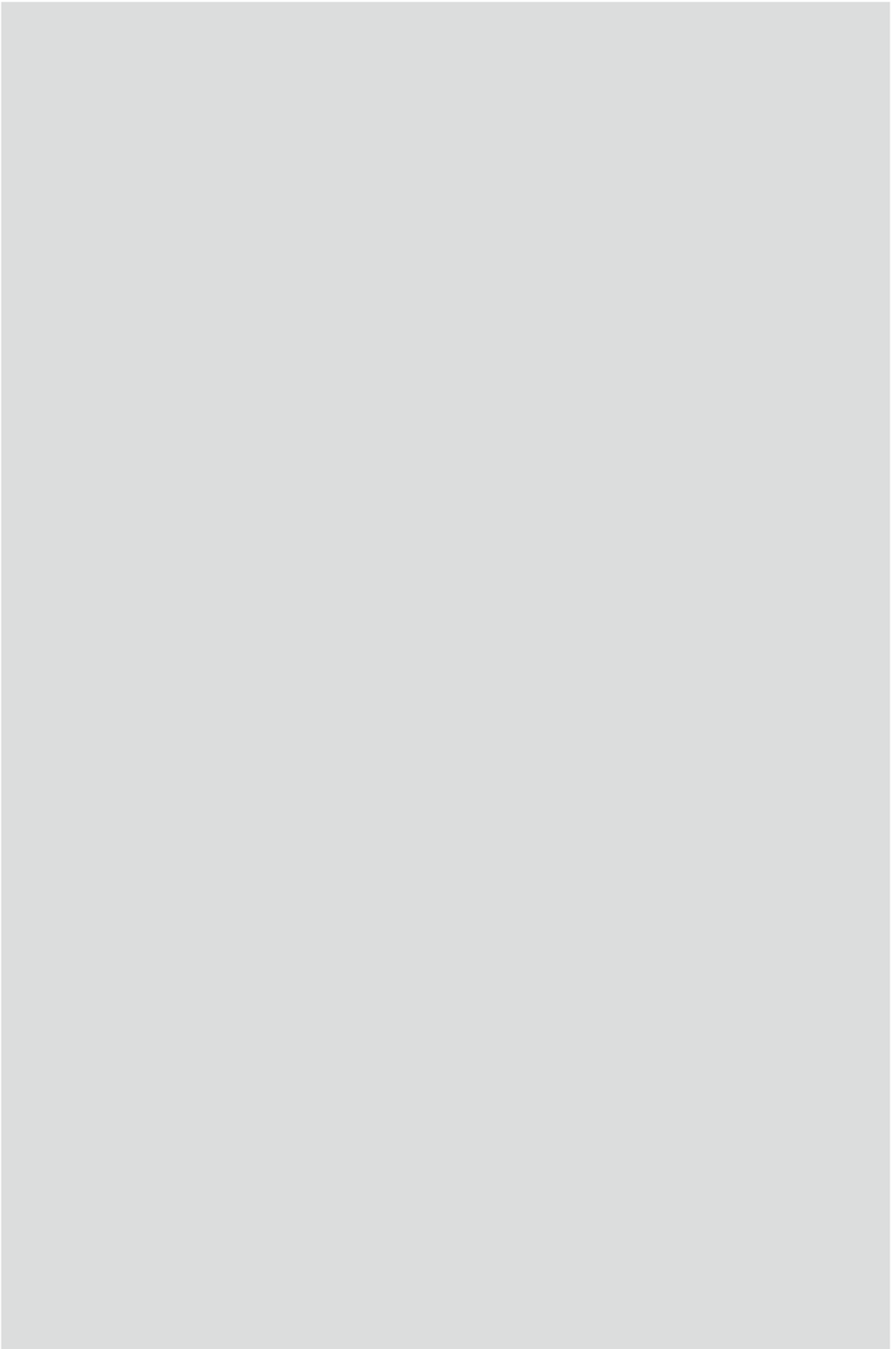
「いとし、いとしというところ」「にかいのおんながきにかか」「さむらいのフエはいちインチ」。

漢字の覚え方として、記憶している人もいられるでしょう。答えは順に「戀」「櫻」「壽」。それぞれ「恋」「桜」「寿」の旧字体・繁体字です。たとえば澤(沢)、齋(斎)などは見慣れているでしょうが、「読めても書くのは」という人も多いのでは。新聞では旧字体を使わないのが原則なので、以下に挙げた旧字体を新字体(常用漢字)に直してください。

- | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| ① 圓 | ④ 體 | ⑦ 畫 | ⑩ 廳 | ⑬ 寶 |
| ② 團 | ⑤ 禮 | ⑧ 盡 | ⑪ 瓣 | ⑭ 鐵 |
| ③ 圖 | ⑥ 畫 | ⑨ 臺 | ⑫ 寫 | ⑮ 當 |

※問題文の「にかいのおんなが…」は映画「男はつらいよ」第1作で、さくら(倍賞千恵子)の見合い中に寅次郎(渥美清)がしゃべります。インチは漢字で書くと「吋」。(敬称略)

〈解答は11面に〉



新規会員
募集中!

いきいきシニアライフ!

ローズ倶楽部

50歳以上の読者へ!

健康で趣味や生きがいに熱中したい人を応援する「ローズ倶楽部」。新たな「仲間との出会い・発見の場」で、いきいきセカンドライフを送りませんか。現在、ローズ倶楽部では新規会員を募集中! お気軽にお問い合わせください。

入会金 3,240 円

(入会から参加までの流れ)

① 入会申し込み

事務局へ電話、またはホームページより「入会申し込み」を行ってください。書類の提出と入会金(3,240 円)の振り込み手続きがあります。

② 内容確認

お申し込みいただいた内容について、確認メールまたは郵送で資料が届きますのでご確認ください。

③ 参加申し込み

参加希望の講座やイベントがある場合は、「参加申し込み」も同時に行えます。

● 講座やイベントに空席がある場合

「予約確認書(請求書)」を郵送します。内容を確認の上、払込期限までにご入金願います。入金確認後、参加証と会員登録を郵送します。

● 講座やイベントに空席がない場合

「キャンセル待ち」であることをご連絡します。ご参加いただけるようになりましたら、再度ご連絡します。

詳しいお問い合わせ・申し込み

〒460-0008

名古屋市中央区栄2-11-30 セントラルビル5F

ローズ倶楽部 事務局
(中目メディアブレン内)

☎ 052-232-3503

(月～金 10:00～16:00)

インターネット ローズ倶楽部 検索

※個人情報の取り扱いに関しては、「プレゼントのあて先」下をご覧ください。

プレゼント

応募締め切り
11月24日(金)
到着分まで有効A 大須演芸場
「定席寄席チケット引換券」

特集(2・3面)で紹介した大須演芸場の定席寄席(毎月1日～10日)の入場券と引き換えができるチケット(2,800円)をペアで3組に。有効期限は2018年5月末まで。1月1日(月)～5日(金)の特別公演は差額をお支払いいただきます。

■問い合わせ/同劇場 TEL 0577-62-9203 (平日 9:00～18:00)

B 紀文「食べやすく
て体に優しい おせち」

2人

予約引換券

紀文(東京都港区)で人気のおせち料理。シニアでも食べやすいやわらかめ、塩分控えめの商品を使用した「食べやすくて体に優しいおせち」(8,100円・税込み)の予約引換券を。おせち10品を個別パックにしてお届け。

■商品問い合わせ/同社オンラインショップ フリーコール0120-953-226(平日 10:00～17:00) ※お届けは12月30日(土)。消費期限は2018年1月3日(要冷蔵10℃以下)。引換券到着後直接紀文へ申し込みが必要です。

C 機能性表示食品
「ビフィコロ」

日清ファルマ(東京都千代田区)の「ビフィコロ」が機能性表示食品(届出番号C25)としてリニューアル。ダブルガードカプセルで生きたままビフィズ菌(BB536株)を大腸に届け、腸の調子を整えます。30粒入り(4,320円・税込み)を3人に。

■問い合わせ/日清ファルマダイレクト フリーダイヤル 0120-240-410

D 「永源寺温泉・八風の湯」入浴券

5組 10人

「すこやか湯遊」(5面)で紹介した「永源寺温泉・八風の湯」の入浴券をペアで。外湯には露天風呂のわきに、つば湯も。開放感あふれる造りで、存分にくつろぎましょう。

■問い合わせ/八風の湯 TEL 0748-27-1126

E 平井兼蔵商店の「伊賀くみひものヘアゴム」2個セット

11月29日(水)～12月11日(月)、松坂屋名古屋店の本館7階大催事場で「日本の職人展」が開催されます。国指定の伝統工芸品「伊賀くみひも」を製造する平井兼蔵商店も出店。伊賀くみひものヘアゴムセット(1,728円・税込み)を10人に。(色・柄はお任せください)

■催事に関する問い合わせ/松坂屋名古屋店 TEL 052-251-1111

F クオカード1,000円分

コンビニやファミリーレストラン、書店など、全国で幅広く使えます。お財布に1枚あると便利なプリペイドカードを5人に。※実物と写真は異なります。

シニアが知って得する情報
ゴルフ会員権を「買うとき、売るとき」に

シニアが買ってメリットあるゴルフ場は? 眠っている会員権があったはず、などをお考えの方に。ゴルフ会員権の基本的な知識、売却時の税金・確定申告、取引の流れ、相場の見方から今シニアに注目されるゴルフ場など、中目ゴルフ社長の山口光治さんが質疑応答を交えて提供。

日時/2月6日(火) 10:30～11:30
参加費/無料
会場/ローズ倶楽部セミナールーム

プレゼント、脳トレひろば、俳句のあて先
(はがきに62円切手を貼ってください)

①住所・氏名・年齢・職業(学年)・電話番号
②よかった記事
③いきいきチャレンジ(6面)で3月号予定の「香道」に挑戦希望しますか。
④希望商品名

■個人情報は、プレゼントの抽選・発送、紙面掲載、取材申し込みの目的で使われます。読者モニター応募、ローズ倶楽部の資料請求および無料体験講座については、参加のための手続きおよび、紙面掲載の目的で使われます。目的外利用、第三者提供は行いませんが、読者モニターについては、イベント保険加入のため保険会社に提供します。なお、処理業務については外部委託することがあります。

■はがきの記入項目が不足する場合、当選者から除外されることもありますのでご注意ください。

■個人情報の開示、訂正、追加、削除等については、ご本人様確認の上で対応いたします。お問い合わせは以下の連絡先までお願いします。

■連絡先/株式会社中目メディアブレン PMS 管理責任者 TEL 052-232-3500

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

■プレゼントはホームページ(<http://media-brain.co.jp/roos/>)からも応募できます。

脳トレひろば(9面) 今月の解答

〈解答〉①円 ②団 ③図 ④体 ⑤礼 ⑥画 ⑦屋 ⑧尽 ⑨台 ⑩庁 ⑪弁 ⑫写 ⑬宝 ⑭鉄 ⑮当

〈解説〉①落語の圓朝、圓生など。当代(笑点でおなじみ)は正式名も円案。四月に亡くなった円歌は寄席の高座で「(圓歌と書かれたためくりを見ながら)こないだ「だんか」と読まれて…」②歌舞伎の團十郎、落語の春園治など。作曲家の團伊玖磨は「団」と書かれた郵便物は「自分宛てではない」と見ずに捨てていたとか ③④解体新書(原書には「解體圖」)④母から贈られた日本体育大出身力士の化粧まわしには「體大」⑤祭りのちょうちんには「御祭禮」⑥⑦⑧は似ているので要注意 ⑨似た字の「體」はフキトウ、とうが立つのとう ⑩體は聴の旧字体 ⑪「辨」「辨」も弁。高校野球の強豪は智辯学園。それぞれ體は花びら、辨は話す、辨はわかまえるの意 ⑫瀉、瀉の簡体字は「泻」⑬永楽通宝や寛永通宝などの銭には「寶」と刻印 ⑭新日鉄住金の正式名は新日鐵住金 ⑮京都・南座(現在は工事中)で毎年末に上演される歌舞伎ボスターなどの案内には「當る〇年 吉例顔見世興行」(〇の中はえと)＝文中敬称略

二字熟語コネクション

八頭身 八重歯 執行部
真正面 八重歯 飛距離
修正液 貴重品 飛距離
修飾語 裝飾品 飛距離

答え
最高峰

挑戦したいこと募集

「いきいきチャレンジ」(6面)では、不定期ですが挑戦者を募集中です。3月号では天然香木の香りを鑑賞する芸道である「香道」を予定。初心者大歓迎。また挑戦したいテーマも募集中です。新しいことにチャレンジしたい人、読者モデルとして紙面に登場したい人は、上記のはがきアンケート③に参加したいテーマと参加理由を明記してください。参加依頼する人には、編集部より連絡します。応募多数の場合は抽選。

●熟年世代のニューズペーパー●

ローズ

ローズは不老【おい(ろ)ず】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BBB
〒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

TEL052-218-3332 FAX052-203-1307
●mail…contact@chunichi-bb.co.jp
●URL…http://www.chunichi-bb.co.jp



ローズは環境にやさしい植物性インキや古紙の再生紙を使用しています。



玖珠川橋梁 貫禄の走り

久大本線

玖珠川に架かる橋梁を蒸気機関車(SL)D60が一気に駆けつけた。久大本線豊後三芳―豊後中川。客車六両を牽いた貫禄の走りだった。ガチャガチャと物騒がしい通過音。余韻の汽笛が「ボォーボォー」と溪谷にこだました。

造型。ここ筑豊本線に残るだけだった。たそがれのD60街道。最後の奮闘が客貨両用で続いていた。

撮影は一九七〇(昭和四十五)年八月十八日。無煙化を十月一日に控えて急ぎよ訪ねた。D60は大正時代の貨物用重量機D50の改

昭和の鉄ちゃん

久大本線は久留米―大分で九州を横断する。西は玖珠川、東は大分川沿いで、境をなすのが分水嶺。近くの由布院は全国区の温泉となった。七月の九州北部豪雨による鉄橋流出で光岡―日田がなお不通。復旧は来年夏ころになる。(木村昭彦)