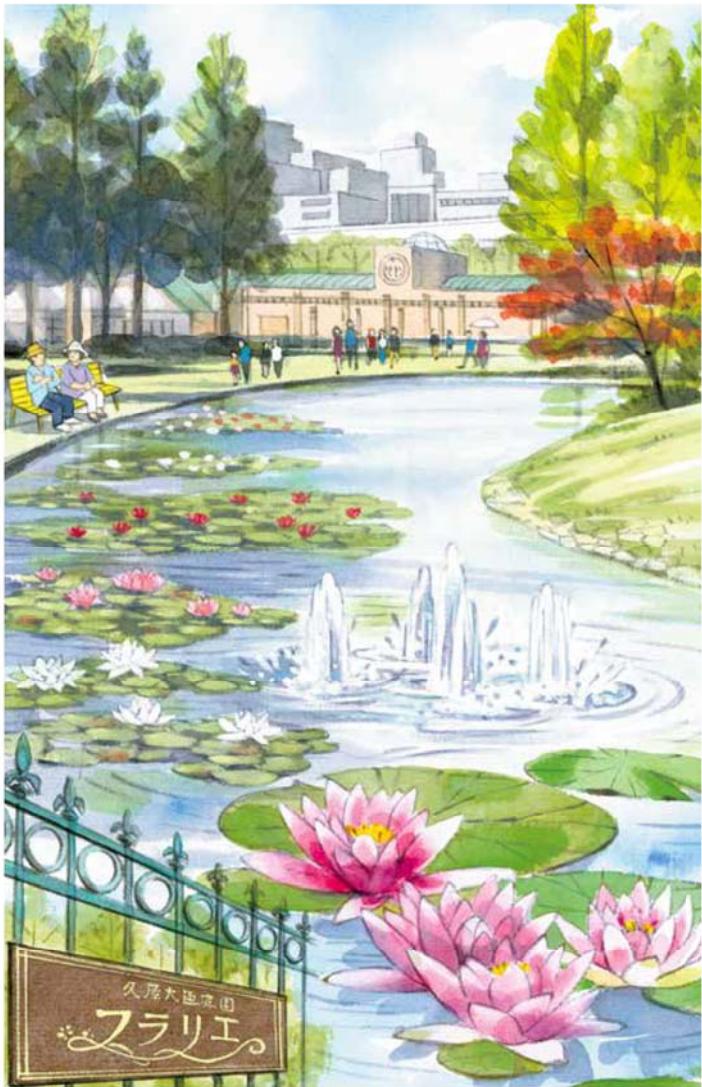


6 June
月号

第219号 毎月第3土曜日発行(無料)

ローズ



絵・高藤 晓子

断捨離は、単なるアームでは終わらず、人々の暮らしに多様な色を散りばめ、広がっている。モノをどう上手に片づけるのか捨てるのか、ということだけではなく。

そこで筆者と同様、群さんも年齢について曰く。「還暦を過ぎたら、途端に残り時間が少ないことを意識するようになった」と。不要物をなくし、すっきりしたいという「断捨離」志向と、人生の残りをいとおしむ「心の設計図」とが相まって、彼女の片づけ回路が開いたのだった。

群さんが、家中の整理に取りかかった直接のきっかけは、自宅のマンションの大改修だ。ベランダの荷物を撤去する必要に迫られ、踏み切ったのだという。3LDKの住まいに、住人は



四。室内も、どこも、不用品であふれていたらしい。

群さんと猫一緒に暮らす。群さんと猫一生涯、余計なモノは処分せねばとの思いが、年とともに強まってきた。あのゲーテだって、「財産を失つたらまたつくればよい」と言っている。だが、思うだけで行動が伴わない。ある新聞で、作家の群ようこさんの「決断」の、いきさつを知った。

群さんが、家の中の整理に取りかかった直接のきっかけは、自宅のマンションの大改修だ。ベランダの荷物を撤去する必要に迫られ、踏み切ったのだという。3LDKの住まいに、住人は

片づけ

この時季はつい、「雨ふれふれ」と口ずさむ。時に童謡の「あめふり」。酔えば八代亜紀の「雨の慕情」となる。そんな梅雨空の下でもたつた一夜の神秘的な開花ショーや演じるのが月見草。かれんさやはかなさが見る人の心を打つ。雨に打たれたアジサイはことのほか美しい。そして水面で涼しさが際立つのが

四季彩

スイレン

スイレン。開花は一夜と言わざ唇間に三日続く。それ限りなく魅せられた巨匠は、クロード・モネ。連作「睡蓮」を中心とした企画が名古屋で相次ぐ。久屋大通庭園「フラリエ」には「睡蓮池」が登場した。市美術館で開く展覧会の協賛事業。ピンクや白、紫の花が咲きそろう。さらに室内にも増設中。これにより花は月下旬まで切れ目がなくなる。

ランの館

ランの館という名を改め

ての再出発からやがて四年となる。民間活力による巧みな運営。来園者は年間六十四万人にも上る。彩りに欠けるこの季節にスイレン始まる。

(木) 月一日まで。間を置いて「至上の印象派展 ピュルレ・コレクション」展も始まる。

群さんが、家中の整理に取りかかった直接のきっかけは、自宅のマンションの大改修だ。ベランダの荷物を撤去する必要に迫られ、踏み切ったのだという。3LDKの住まいに、住人は

だけで行動が伴わない。ある新聞で、作家の群ようこさんの「決断」の、いきさつを知った。

群さんが、家中の整理に取りかかった直接のきっかけは、自宅のマンションの大改修だ。ベランダの荷物を撤去する必要に迫られ、踏み切ったのだという。3LDKの住まいに、住人は

6月号の目次

2面

■ この人と1時間

名古屋市立大学
理事長
郡健二郎さん

3面

- ここが気になる老後のイロハ 相続人がいない相続
- 彩食健味 濃厚ジェラート ミルク工房
- 名市大病院ドクターが解説 健康長寿への处方箋 かかりつけ薬局を持とう

4面

- 脳トレひろば シークワーズ ああ漢ちがい

5面

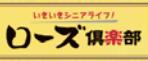
- 人生バラ色 ローズ川柳
- 中日新聞のお知らせ
- 名古屋市健康福祉局からのお知らせ

6面

- 健康クッキング 豚肉とセロリの きんびら丼 オクラとタコの梅だれ

7面

- ローズ倶楽部

新規入会募集中!
無料体験講座あり

8面

- 昭和の鉄ちゃん ポニー力走 小海線

今月の
プレゼント 7面

ああ漢ちがい

「ジュウブンなオウタ
イがなく手続きがハン
ザツだった」の片仮名
部分を漢字でどう書き
ますか。十分と充分、応対と応待、煩雑と繁雑。いずれ
も二通りの表記があります。新聞では同一紙面に違う表
記があると紛らわしいので一つに決められています。冒頭
の例文では十分、応対、煩雑と書きます。では以下の片
仮名を統一漢字表記で書いてみてください。熱心な新聞
読者ならよく目についているのでは。

- | | |
|-------------|-------------|
| ① イタケダカな態度 | ⑨ 心身のタンレン |
| ② カンジン要の政策 | ⑩ 好転のチョウコウ |
| ③ コウハンな領域 | ⑪ 首位にニクハク |
| ④ 旅行のシタク | ⑫ ネマキに着替える |
| ⑤ ジツジョウを調べる | ⑬ ハメを外す |
| ⑥ ジョウキヨウ判断 | ⑭ 命にベツジョウなし |
| ⑦ ショウサンに値する | ⑮ ムザンな結果 |
| ⑧ 作戦がソウコウする | |

〈解答は下欄に〉

ああ漢ちがい
解答と解説

〈解答〉 かっこ内は使わない表記 ①居丈高(威丈高) ②肝心(肝腎) ③広範(広汎) ④支度(仕度) ⑤実情(実状) ⑥状況(情況) ⑦称賛(賞賛、賞讃) ⑧奏功(奏効) ⑨鍛錬(鍛練) ⑩兆候(徵候) ⑪肉薄(肉迫) ⑫寝間着(寝巻) ⑬羽目(破目、端目) ⑭別条(別状) ⑮無残(無慘)

〈解説〉 ①「座ったときの背・座高が高い」の意 ②「肝臓も腎臓も人体にとって共に欠くことのできない大事なもの」の意。以前は腎が常用漢字ではなかったため、代用漢字「肝心」を使用していましたが現在では一般的に ③病名では広汎を使用 ⑧こうをそうするは「功を奏する」 ⑨宮本武蔵「五輪書」には「千日の稽古を鍛とし、万日の稽古を錬とす」とあります。鍛は技の習得、基礎ができること、錬はその技を練り上げ完成させること ⑪薄は迫るの意

Q シークワーズ

すでに線を引いている「カレー」のように、リストの「おふくろの味」を、縦・横・斜めに探します。盤面に残るカナを上から順番に拾ってできる言葉を答えてください。

リスト

アジ (あじフライ)	タキコミ(炊き込みご飯)
オデン (おでん)	ゾウニ(雑煮)
オニギリ (おにぎり)	タマゴヤキ(卵焼き)
カボチャ (かぼちゃの煮物)	チクゼンニ(筑前煮)
カラアゲ (唐揚げ)	チャーハン
カレー	チャワンムシ(茶碗蒸し)
キンピラ (きんぴらごぼう)	チラシズシ(ちらし寿司)
グラタン	ニクジャガ(肉じゃが)
ケンチンジル (けんちん汁)	ハンバーグ
コロッケ	ブタ(豚のしょうが焼き)
サバ (サバのみぞ煮)	ブリ(ブリの照り焼き)
	ミソシル(みそ汁)

※リストの小さな文字も大きな文字として扱います。



答え

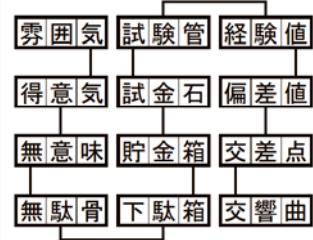
パズル制作/スカイネットコーポレーション



図書カードが当たる!

シーク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。はがきまたはホームページの応募フォームに解答を明記して「ローズ6月号『脳トレひろば』係」まで。6月22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。(宛先は7面参照)

5月号(三字熟語コネクション)の答え



答え

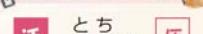
川柳の投稿規定

8月号のお題
「暑」

応募締切 7月6日(金)



実践赤ペン講座



添削例
原句

水ぬるむしのみない奥歯に季節知り 港区 西川千春

実感と共感にあふれる素直な作品です。ただ、「水ぬるむ」まではちょっと言い過ぎ。句の余白から「春がきて水が温んできたんだな」と読み取れる表現にしましょう。

■選考ラーフィル ■
選考ラーフィル ■ 水野タケシ (みずの・たけし)。1965年生まれ。「ビーライター」、川柳家。現在は川柳セミナー講師やコンテスト選考官。ラジオの「パーソナリティ」も務める。著書に「仲間流川柳文庫①水野タケシ三〇〇選」。新著に「いちばんやさしい! シルバー川柳入門」。

ラルドルのF 中白MB 「ローズ」 川柳係。
応募フォームはこちら
www.matsugashima.com



名古屋市健康福祉局からのお知らせ

桑名市にある「名古屋市休養温泉ホーム松ヶ島」食事と温泉でゆっくりくつろいで

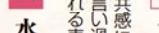


三重県桑名市の「なばなの里」の近くにある保健休養施設。60歳以上の人や、身体に障害のある人など、誰でも手ごろな料金で宿泊や休憩に利用できます。部屋は広さの異なる和室2タイプと洋室があります。天然温泉にゆっくり満喫し、四季折々の味覚を楽しんでみては。近鉄長島駅から無料の送迎バスあります。

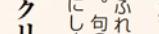
■予約・問合せ／同施設 TEL 0594-42-3330 ホームページ <http://www.matsugashima.com>

実践赤ペン講座

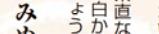
実践赤ペン講座



実践赤ペン講座



実践赤ペン講座



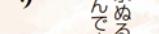
実践赤ペン講座



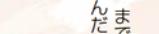
実践赤ペン講座



実践赤ペン講座



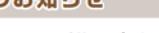
実践赤ペン講座



実践赤ペン講座



実践赤ペン講座



実践赤ペン講座



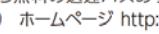
実践赤ペン講座



実践赤ペン講座



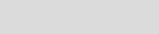
実践赤ペン講座



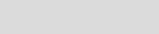
実践赤ペン講座



実践赤ペン講座



実践赤ペン講座



実践赤ペン講座



実践赤ペン講座



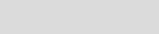
実践赤ペン講座



実践赤ペン講座



実践赤ペン講座



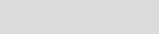
実践赤ペン講座



実践赤ペン講座



実践赤ペン講座



実践赤ペン講座



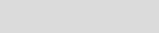
実践赤ペン講座



実践赤ペン講座



実践赤ペン講座



実践赤ペン講座



実践赤ペン講座



実践赤ペン講座

実践赤ペン講座</p

なんとなくだるいと感じ
が、上の方は筋が細いの
など多くのB₁を含む
ビタミンB₁は、不足
すると活力や気力が出
ず、疲れやすくなります。
なんとなくだるいと感じ
が、上の方は筋が細いの
など多くのB₁を含む
ビタミンB₁は、不足
すると活力や気力が出
ず、疲れやすくなります。

!! 新保先生から 料理のポイント

豚肉とセロリで手軽に
作れるどんぶりレシピ。

セロリの葉の色、切り口
も食欲を回復させます。また、豚肉や
夏バテ気味のあるものは、
夏バテ気味で食欲を回復させます。

鮮度を見て選ぶ

ている人は、ビタミンB₁の豊富な食材を意識的に食べるようになります。

セロリの香り成分は、食欲増進効果があるといわれています。葉は太くて張りがあり、茎の切り口がスカスカしていないものを選ぶようにします。

暑い日が続くと食欲がなくなり、さっぱりしたものばかり食べてしまいがちですが、調理のひと工夫でしっかり栄養を取り、夏を元気に乗り切ります。



セロリの根元に包丁の刃を引っ掛け、葉の方に向かってゆっくり引く

オクラとタコの梅だれ

材料 <2人分>

オクラ	5本
塩	小さじ1/4
ゆでだこ	50 g
ワカメ(乾燥)	2g
梅干し	大1/2個
A 酢・酒・油	各小さじ1

おつまみ

1人分カロリー: 54 kcal
調理時間: 15分

作り方

- オクラのヘタを取り、塩でこすり、熱湯でゆでる。斜め半分に切る。
- ワカメを熱湯に通して水にとり、ひと口大に切る。タコは薄切りにする。
- 梅干しは果肉を包丁でたたき、Aを混ぜる。
- 器に盛り合わせて、①をかける。



料理提供: ベターホームのお料理教室 / 料理写真: 大井一範

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も手がける。

1人分 675 kcal 塩分: 1.9 g 調理時間: 15分

材料(2人分)

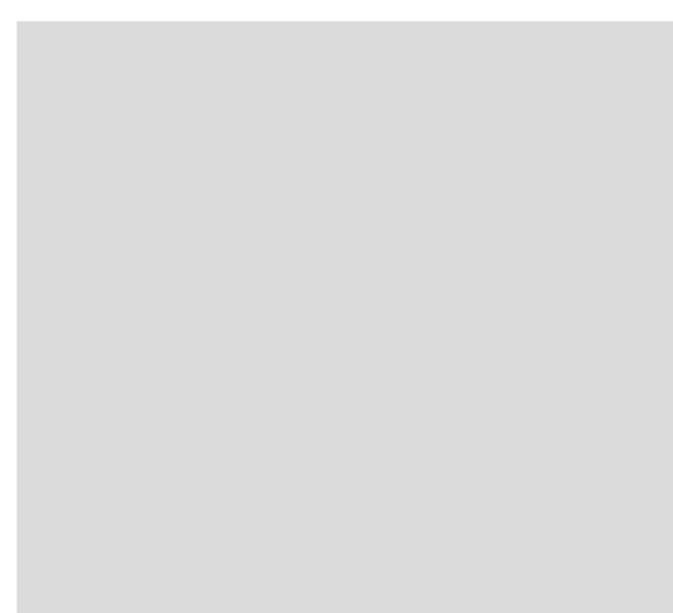
セロリ	1本 (130 g)
豚バラ肉(薄切り)	100 g
ごま油	小さじ1
A 砂糖・みりん	各大さじ1/2
B 酒・しょうゆ	各大さじ1
卵	2個
B 砂糖	大さじ1
塩	少々
温かいごはん	400 g (好みで)
七味唐辛子	少々

作り方

- セロリの筋を取り、茎を5mm厚さの斜め切りに。葉と細い茎は細かく切る。豚肉は3cmに切る。
- フライパンにごま油を温め、豚肉を炒める。色が変わったらセロリを入れ、しなりしたらAを加え、汁気が少なくなったら取り出す。
- 卵をほぐしてBを混ぜ、フライパンに流し入れ、いり卵を作る。
- 器にごはんを盛り、②、③をのせる。好みで七味唐辛子をふる。

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 052-973-1391)。料理の本も多数出版しています。



健康クッキング

今月の料理

疲労回復効果が期待できる食材を使ったレシピ。
15分以内でささっと作ることができるので、夏の定番メニューになりますよ。

豚肉とセロリのきんぴら丼



セロリを丸ごと使うどんぶり
きんぴら風味で食が進みます

ローズ読者のためのクラブ、入会者募集！

いきいきシニアライフ！

ローズ俱楽部

愛知・三重・岐阜での日帰り旅行や、暮らしに役立つ講座など年間約150本、新しい出会いや学びがあるローズ俱楽部。子育てがひと段落した、自分の楽しみに時間を使えるようになった皆さん、ローズ俱楽部を通じて新たな楽しみを見つけませんか。

詳しくは事務局までお気軽にお問合せください。

ローズ俱楽部 入会・資料請求の方法

条件：50歳以上の中日新聞読者

年会費：無料

入会金：3,240円（最初のみ）

電話、ファクス、メールで、下記事務局まで連絡をいただいだ後、俱楽部の詳細が分かる資料を郵送いたします。資料に同封の入会申込書にご記入いただきご返信ください。ホームページからも申し込みできます。入会金の入金確認後、イベント・講座への申し込み手続きとなりますので予めご了承ください。

ローズ俱楽部 事務局（担当：中村）

「ローズ」編集室がある㈱中日メディアブレーン内にあります。

TEL 052-232-3503（平日9:30～17:00）

WEB <http://roosclub.net/>

住所：名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5階
(地下鉄伏見駅より南へ、名古屋市科学館そば)

お客様の個人情報は、入会申込みおよび受講手続き、俱楽部イベントのご案内時に使用し、弊社にて厳密に保管いたします。

7月開催の特別無料講座、20人募集！ ※50歳以上なら誰でも参加できます。

歩いて健康寿命を延ばそう ウォーキング教室

開催日／7月24日（火）10:00～12:00

受講対象者／ローズ俱楽部会員、入会をご検討中の方

歩くと「健康」がやってくる！正しい歩き方を身につけ、楽しくウォーキングをしませんか。靴の選び方や歩き方などの基礎知識を、実際に体を動かしながら学びます。運動しやすい服装で参加を。



会場／ローズ俱楽部セミナールーム 講師／松原 覚（日本ウォーキング協会主席指導員）

愛知県ウォーキング協会副会長、瀬戸市ウォーキング協会会長、愛知県健康づくりリーダー。さまざまなウォーキング大会の運営や指導を行う。ホノルルマラソン完歩（2011年）。

★現在非会員でこの講座受講後入会の方は、入会金半額になる優待サービスあり（期限あり）★

参加者募集中の7月開催イベント・講座一覧 8月以降もさまざまな企画あり！

イ ベ ン ト	日本酒王子：御代桜醸造見学（美濃加茂）	7/2(月)	シニアから始めたボランティア活動	7/10(火)
	大人の社会見学：あいち航空＆MRJミュージアム	7/5(木)	体の基本機能を整える「いろいろ体操」	第2・4木曜
	電車・名刹真福寺参拝と竹膳料理（岡崎）	7/6(金)	リラックス・ソフト・ヨガ	第1・3・5月曜
	懐かしのオールディーズナイト	7/12(木)	ローズ歌声俱楽部	第1金曜
	カヌー体験と信州・開田高原ヘルスツーリズム	7/19(木)	「NOSS」で体力づくり	第2・3木曜
	南宮大社参拝とはちみつ搾り体験	7/28(土)	英会話（初・中級）	毎週 金曜
	みんなでピアガーデンへ行いましょう	7/30(月)	人生100年時代を元気に過ごそう	第3金曜
	ブルーベリー狩り＆豆腐作り（長野・伊那）	7/31(火)	シニアの楽しい食育教室	第2火曜

プレゼント

応募締め切り 6月22日（金）到着分まで有効

A サイン入り書籍「いちばんやさしい！楽しい！シルバー川柳入門」…3人

本紙の人生バラ色ローズ川柳（5面）で選者をつとめる水野タケシさんの新書「いちばんやさしい！楽しい！シルバー川柳入門」（1,404円）を3人に。遊ぶように楽しく身に付く川柳の読み方入門書です。

■問合せ／河出書房新社 TEL 03-3404-1201



C 中日ドラゴンズ観戦チケット…4組8人

ナゴヤドームで行われる中日ドラゴンズのペア観戦券（オーバーレート1塁側）を各日1組2人にプレゼント。応募時には希望日程を必ず書いてお知らせください。

- 1. 7月25日（水）18:00 中日・横浜DeNA
- 2. 7月26日（木）18:00 中日・横浜DeNA
- 3. 7月31日（火）18:00 中日・阪神
- 4. 8月1日（水）18:00 中日・阪神



D 書籍「シニア夫婦のかんたん！おいしい！一汁一菜健康ごはん」…5人

料理研究家・杵島直美によるシニアのためのメニュー全80レシピを収録。一汁一菜の献立を、全品カロリー、塩分表記付きで紹介。糖質やカロリーを抑えるポイントも掲載されています。1,188円。



■問合せ／辰巳出版 TEL 03-5360-8064

E クオカード1,000円分…5人

コンビニやファミリーレストランなどで幅広く使えます。お財布に1枚あると便利なプリペイドカード。



プレゼント、脳トレひろば、川柳の宛先

うら

おもて

4 6 0 0 0 0 8
中 セ 末 名
2 古 屋
1 ド ラ 1 1 市
M ラ ル ピ 3 0 中
Z B 〇 月 区
6 〇 月 5 F

■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用します。ローズ俱楽部の資料請求および無料体験講座については、参加のための手続書および、紙面掲載の目的で使用します。目的の外利用、第三者提供は行いません。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、ご本人さま確認の上で対応いたします。問合せは以下の連絡先までお願いします。

■連絡先／株式会社中日メディアブレーン
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。
<http://media-brain.co.jp/roos/>

暮らしを彩るシニアの情報紙



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… 512,280部
発行エリア… 名古屋市全域
発行日… 毎月第3土曜日(無料)
協力… 名古屋市健康福祉局
※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

〒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。



広告掲載の
問い合わせは

〒460-0008 名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5F

TEL052-218-3332 FAX052-203-1307

● mail…contact@chunichi-bb.co.jp

● URL…http://www.chunichi-bb.co.jp

信州の高原、八ヶ岳山麓で蒸気機関車(SL)の煙が勢いよく立ち上った。小海線清里—野辺山。C56の144号機が牽引する貨物列車だった。この先の標高一、三七五mは国鉄最高地点。急勾配を行く速度は駆け足に近かった。

撮影は一九七一(昭和四十五)年七月二十日。C56は四両が任に就いていた。愛称はボニー(小馬)。「高原のボニー」はここのがC

八ヶ岳山麓 ボニー走

小海線

56の代名詞だった。

無煙化は七年十二月。引退となつた14

4号機は今も小諸市の懐古園に眠る。

小海線は小淵沢—小諸で八ヶ岳高原線の愛称がある。のんびりと行く二両連結の気動車。清

里や野辺山の駅前で保存のC56

がこれを見送る。その復活構想が浮上したのが十数年前。「もしや」の話もいつしか

高原の風の中に消えた。

(木村昭彦)

