

3 March  
月号

第228号 毎月第3土曜日発行(無料)

# ローズ

絵・高藤 晓子

日本列島が間もなく桜色に染め上がる。花のイメージからくる淡紅色。幸せを感じさせ、癒やしと安眠をサポートするという研究結果もあるらしい。城跡、公園に川堤。この地にも名古屋城、鶴舞公園、山崎川、荒子川など名所は多い。

四季彩

称。それが名古屋の場合はない。読み解くカギは近道の桜天神社。堀川の開削を伴った名古屋城普請の際、加藤清正が本陣を構えた歴史が残る。

曜日に予定する。友禅のもので、川に沿って流れる川を題材としたものである。この歌は、歌詞の「川」が「川」として現れるのが、歌の構成上重要な要素である。

ゆかしき加賀の女」。かつて教わった小唄の一節が、  
裏に浮かぶ。

3月号の目次

2面

- 実家の片付け
  - 思い出リフォーム
  - アルバム整理は思い出づくり
  - 彩健味
  - 熟田の杜の逸品
  - 宮きしめん神宮店
  - 名市大病院ドクターが解説
  - 健康長寿への处方箋
  - ロコモティビンドロームの予防

3面

- この人と1時間  
片平学園連絡協議会会長  
杉野友昭さん

4面

- 脳トレひろば
  - クロスワード
  - 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
  - 名古屋市社会福祉協議会からのお知らせ

6面

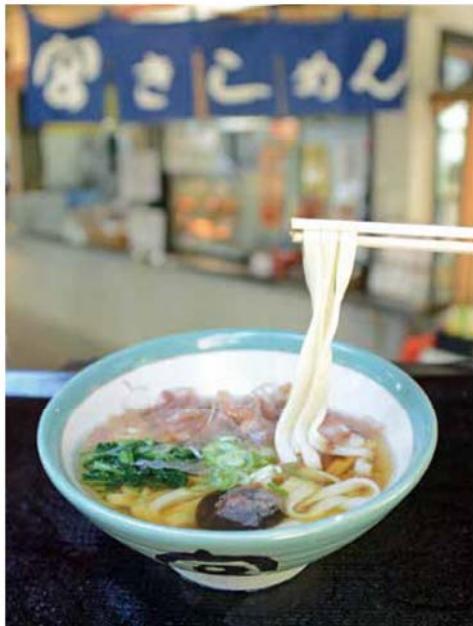
- ## 健康クッキング

7面

- A thumbnail image for an article titled 'ローズ俱楽部'. It features a yellow rectangular frame with a black border. Inside the frame, the word 'ローズ俱楽部' is written in large, bold, black, rounded font. Above this, in smaller black font, is the text 'いきいきシニアライフ!' (Active Senior Life!). Below the main title is a small red logo consisting of a stylized heart shape with the letters 'RJ' inside.

善意でも

善意でも  
例えば、真冬の打ち上げ花火。夜空を彩る光の芸術が今は四季を通じて楽しめる。都市の空を無秩序に照らすネオンサインも、いつしか当たり前の風景になつた。空も、宇宙も元来私たちはみんなの空間である。  
だが、その空間が騒がしい。当欄で社会のキヤッショւレス化の空虚さを夜空の清々しさと対比し、最近も皮肉ったばかりなのに。  
各国で再び盛んになっている宇宙開発のことだ。宇宙での「軍拡」競争はむろん願い下げだが、民力を乍ら願うべきだ。かした科学産業などの祭り展には期待大きい。日本での小型ロケット、イプシロン4号機の打ち上げも成功。複数のベンチャー企業の人工衛星が積まれ、重要な役目を託されている。  
でも、"宇宙ビジネス"が成り立つ昨今。ロシアアドは、一企業が二年後に夜空に人工衛星で宇宙廣告を浮かび上がらせる計画といふ。イプシロンにも、ベンチャー企業が、流れ星も、いわばいんちき。素直には喜べぬ。(樹)



◆名古屋市熱田区神宮1-1-1 热田神宮境内(名鉄神宮前、JR熱田、地下鉄神宮西、伝馬町の各駅からすぐ) ◆宮きしめん700円、宮きしめん定食1,000円、熱田の杜セット1,100円など ◆営業時間9:00～16:30 ◆無休 ◆TEL 052-682-6340

## 熱田の杜の逸品

宮きしめん神宮店  
(名古屋市熱田区)



だしが効いた白湯の宮つ  
ゆが喉ごし滑らかな麺のう  
まさを引き立てる。「シン  
ブル・イズ・ベスト(単純  
素朴が最良)」の味をかみ

だしが効いた白湯の宮つ  
ゆが喉ごし滑らかな麺のう  
まさを引き立てる。「シン  
ブル・イズ・ベスト(単純  
素朴が最良)」の味をかみ  
がる熱田神宮の由緒ある  
「宮」の文字を冠する。一  
年で開発に成功して  
素材や製法にこだわり  
続けてきた。折り畳み式乾  
燥は七〇年。これから迎え  
る熱田の杜の新緑の季節に  
こそ訪ねたい。

名古屋土産の代表格になっ  
た。店舗ネットワークも拡  
大してきた。熱田区沢上に  
「伊兵衛」、名古屋駅前に  
「駿河」、栄に「竹三郎」な  
ど十一店舗を構える。(木)

いざ、実家の片付けをし  
ようと思つても、「どこか  
手をつけたらいかわから  
ない」とか、「せっかく  
片付けたのに、久しぶりに  
行ってみたら、元に戻つて  
しまっていた」という声を  
よく聞きます。では、いつ  
たいどうしたら良いのでし

べつに参加してもらい、「え  
りやあ、だいどこが広くな  
って、料理しやすくなつた  
がね」などという感想が聞  
けたら成功です。片付けの  
必要を感じていない親を説  
得するには、決して簡単な  
ことではありませんが、暮  
らしやすくすること、もし  
もの時のことを考えれば、  
あなたの努力は決して無駄

絶対に取つておきたい写真  
で、基準を「面白い写真、  
何から始めようとお困り  
ました。私の顔が子供  
の頃から「ひねくれ顔」だ  
とか、そう言う娘の顔は幼



### ③ アルバム整理は思い出づくり

時などに、枕元にそっと置  
いてあがたらどうでしょ  
う。さりげない優しさが、  
スティキだと思います。  
森常久 (もり・つねひさ)  
締役業務部長。1957年生れ。  
「ミミ屋敷から  
リーダーダイヤル 0120-947  
・479

### 移動機能の低下

「ロコモティッシュンドロ  
ーム」(ロコモ)という言  
葉を聞いたことはあります  
か? 「メタボ」は聞いたこ  
とがあるけど、「ロコモ」  
はない。そんな人は多いか  
かもしれません。

「ロコモ」とは「運動器  
の障害による移動機能の低  
下した状態」をいい、「骨  
の障害による移動機能の低  
下した状態」をいい、「骨

粗鬆症で骨折したり、骨折  
しやすくなっている状態」、  
変形性膝関節症で膝が痛  
くて歩きにくい状態、「腰  
部脊柱管狭窄症で腰の痛み  
や足の痛みのため長く歩け  
ない状態などを指します。

十二年と非常に長く、要介  
護原因の第一位は運動器障  
害で「ロコモ」なのです。

健康で介護を要しない健  
康寿命を延ばすには「ロコ  
モ」対策が必須です。骨や  
筋肉は四十歳ころから衰え  
始め、五十歳を過ぎたころ  
から急激にいろいろな障害

日本の大病院  
ドクターが解説  
健康長寿への  
処方箋

12

## ロコモティブ シンドロームの予防

「ロコチェック」と運動

平均寿命が九十歳にせまる日本において健康寿命の延  
伸は欠かせません。国民一人一人が運動器の健康維持に  
関心を向け、日々の運動習慣を身に着けましょう。

「ロコモ」かどうか知る  
には、「ロコチェック」が  
有用です(左上図)。一つ  
でも当てはまれば「ロコ  
モ」の可能性があります。

ロコモが疑われたら病気の  
チェックと運動を始めまし  
よ。日本整形外科学会は  
「開眼片脚立ち」や「スク  
ワット」を勧めています。  
なかなか運動が続かない人  
は、「大きな古時計」を歌  
いながらスクワットをする  
「シンギングスクワット」  
や、「森のくまさん」を歌  
いながら片脚立ちをするな  
ど工夫をしてみましょう。

### 骨粗鬆症対策にも

#### ロコチェック

7つの項目はすべて、骨や関節、筋  
肉などの運動器が衰えているサイン。  
1つでも当てはまる項目があれば  
「ロコモ」の心配があります。



参考／日本整形外科学会ウェブサイト「ロコモONLINE」 <https://locomo-joa.jp/check/locotre/>



1時間のひと

居住地域で委員や役員を担うシニアは多い。名古屋市緑区の片平学区で学区連絡協議会会长を務める杉野友昭さん（76）もその一人だ。定年退職後に地域の活動に関わり始め、二〇一七年からは「シニアのための、シニアによる、イベント「朝市で語らい」を立ち上げ、運営の指揮をとる。地域団体で大大切なことを教わった。

題が浮き彫りになります」と、三王山自治会長兼片平学区議員の政協力委員会副委員長で、この悲しい出来事を繰り返してはならないと、地域住民が立ち上がりました。それから一年後の二〇一一年に「地域支え合いマップ作りの会」を設立。地域住民が立派な会員登録をして、地図を作りました。

晴日に「ヒーヒー」と飲みながら会話をとして、地域の憩いの場となりました。この流れの延長で市で語ろう」を始ることになりました。

行政では「自助」「助  
助」「公助」を推奨し  
いますが、学区として  
「近助」「近所（向こう  
軒両隣り）」の考え方  
ラスして説いており  
ます。なかなか浸透する  
が難しいですが、継続  
て伝えていきたいです。  
また、併せて啓蒙す  
る言葉があります。

A photograph showing a group of volunteers in green vests and hats serving food from a long table at an outdoor event. Several people are standing behind the table, handing out plates. In the background, there are buildings and parked cars under a clear sky.



昨年6月の「朝市で語ろう」の様子

まずは笑顔でここにちは  
「近所＝近助」の精神で

片平学区  
連絡協議会会長

杉野 友昭

プロフィル すぎの・ともあき

1942年名古屋市生まれ。市立向陽高校卒業。産業機械メーカーの新東ダストコレクタ（現・新東工業）入社。中国・青島新東機械有限公司への出向、監理部でキャリアを重ね、2009年定年退職。NPO法人市民フォーラム21でボランティア活動実態について学び、2010年から自治会長兼区政協力委員会委員長となり学区各種行事の企画推進に従事。

写真手聞岡真理子

第八回 朝市で語ろう

※雨天中止

午前9時～11時  
平安会館 蒲田  
※雨天中止

# ああ漢ちがい

平成の大合併で市町村数は大きく変わりました。市が増え、町村は減りました。栃木、静岡、三重など13県には村がありません。もう一つ増えたのが、「さいたま市」などの平仮名表記です。元の市町村名や郡名などは漢字でしたが、読みやすさや親しみやすさなどから仮名書きに。では以下の市を「旧名」の漢字で書いてください。現在も駅、学校や公共施設に残っています。

- |              |           |
|--------------|-----------|
| ① 秋田県にかほ市    | ⑥ 愛知県みよし市 |
| ② 茨城県かすみがうら市 | ⑦ 愛知県あま市  |
| ③ 千葉県いすみ市    | ⑧ 三重県いなべ市 |
| ④ 石川県かほく市    | ⑨ 兵庫県たつの市 |
| ⑤ 福井県あわら市    | ⑩ 福岡県うきは市 |

〈解答は下欄に〉

ああ漢ちがい  
解答と解説

〈解答〉 ①仁賀保 ②霞ヶ浦 ③夷隅 ④河北 ⑤芦原  
⑥三好 ⑦海部 ⑧員弁 ⑨龍野 ⑩浮羽

〈解説〉 ①仁賀保、金浦、象潟町が合併 ②霞ヶ浦、千代田町が合併。湖の霞ヶ浦は国内第2位の大きさ ③夷隅郡の夷隅、大原、岬町が合併。第三セクターのいすみ鉄道は平仮名 ④河北郡の高松、七塚、宇ノ気町が合併 ⑤芦原、金津町が合併。JR駅名は芦原温泉 ⑥市制施行時、先に徳島県三好市があったため平仮名に。同じ読みでも広島県は三次市 ⑦海部郡の七宝、美和、甚目寺町が合併。徳島県海部郡の読みは「かいふ」 ⑧員弁郡の北勢、員弁、大安、藤原町が合併 ⑨龍野市、新宮、揖保川、御津町が合併。JR駅名は本竜野(姫新線)、竜野(山陽線) ⑩浮羽郡の吉井、浮羽町が合併

## Q クロスワード



### ヨコのカギ

- ① 夢と○○○にあふれた新生活
- ② 船や機関車が合図で鳴らす
- ③ 勝負事でするいかさま
- ④ 田んぼに植える植物
- ⑤ リレーの最終走者
- ⑥ うわさをすれば○○○がさす
- ⑦ お皿を数える単位
- ⑧ 春の野山で採れる、タラノメやワラビ
- ⑨ 商品の在庫
- ⑩ 南蛮そばにはこの鳥が合う
- ⑪ その場の○○○を読んで行動
- ⑫ 長野県の旧国名

- ⑬ 覆水○○に返らす
- ⑭ イベント終了後に行う宴会
- ⑮ タンポポの花のカララー
- ⑯ ストレート、ミルク、レモン
- ⑰ 中身は財布や手帳、ポーチなど
- ⑱ 切つてしない食パンを数える語
- ⑲ テスト用紙の○○○○欄に記入
- ⑳ 口と鼻を覆つて花粉をガード
- ㉑ リストを持ってスーパーへ
- ㉒ 牧場の周囲に立てる囲い
- ㉓ 蔵の花や○○は東に口は西に

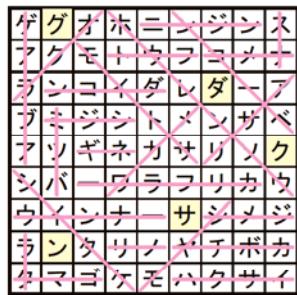
パズル制作/スカイネットコーポレーション



### 図書カードが当たる!

クロスワード正解者の中から3人に1000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3月号『脳トレ? ひろば』係」まで。3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)

### 2月号(シークワーズ)の答え



答え ゲダクサン





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。自分の楽しみに時間を使えるようになった皆さま、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、ウェブサイトから下記事務局まで連絡を頂いた後、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の上、ご返信ください。ホームページからもお申し込みいただけます。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あらかじめご了承ください。

ローズ俱楽部 事務局（担当：中村）

「ローズ」編集室がある駅中日メディアプレーン内にあります。

TEL 052-232-3503（平日9:30～17:00）

WEB <https://roosclub.net/>

住所：名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5階

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

ローズ歌声俱楽部の見学会 参加者募集中！ ※50歳以上なら誰でも参加できます。

## ローズ歌声俱楽部 オープン見学会

日時／4月5日（金）13:30～15:00

会場／アーク栄サロンホール

（中区栄2-12-12 アーク栄白川ビル2F 地下鉄伏見駅より徒歩10分）

心温まる曲をプロの専属講師による伴奏で歌う講座。お腹の底から声を出して、心身のリフレッシュを。歌を通した出会いや生きがいづくりも。お一人参加も安心なローズ歌声俱楽部を見学しませんか？

※参加希望の方は、事前にローズ俱楽部事務局へ電話でご予約ください。



講師の水谷真樹さん

★現在非会員でこの見学会参加後入会の方は、入会金半額になる優待サービスあり（期限あり）★

4月のイベント・講座 他にもさまざまな企画あり！

イベント	電車でゆく！城下町犬山で巨樹古木巡り	4/3(水)	グランドマスト名古屋荒子見学会	4/5(金)
	思い出の一曲探して聞きましょう	4/4(木)	“トロッケンクランツ”を楽しむ	4/24(水)
	豊田のしだれ桃とフレンチランチ	4/9(火)	“消しゴムはんこ”の世界	第1・3水曜
	山田耕作＆北原白秋 物語 この道	4/9(火)	おりがみアクション・指先を動かし、頭の体操を！	第1火曜
	大府市：愛知健康の森ウォーク	4/11(木)	英語を楽しむ	第4火曜
	スイス料理と旅談議	4/12(金)	初めてのタブレット	金曜
	大人気のフライ・オブ・ドリームズを体感	4/18(木)	役立つタブレット	金曜
	道の駅めぐり旅	4/25(木)	カナダ人講師による英会話（初／中級）	金曜

## プレゼント

応募締め切り 3月22日（金）到着分まで有効

### A 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（オーバルシート1塁側）を各日1組2人に。※希望日程を明記

- ①4月9日(火) 18:00 中日—巨人
- ②4月10日(水) 18:00 中日—巨人
- ③4月16日(火) 18:00 中日—横浜DeNA
- ④4月17日(水) 18:00 中日—横浜DeNA

### B 倉敷帆布「サコッシュ」…3人



松坂屋名古屋店で行われる「倉敷 春 日々の暮らし展」に出店する、同市の老舗帆布メーカー「タケヤリ」のサコッシュ（2,700円）を3人に。財布やスマートフォンを入れて斜め掛けができます。会期は3月27日（水）～4月1日（月）、南館1階 オルガン広場。

■問合せ／松坂屋・名古屋店 TEL 052-251-1111

### C 映画『ザ・プレイス 運命の交差点』劇場鑑賞券…2組4人

課題を実行すればどんな願いも叶える謎の男が座るカフェ「ザ・プレイス」。息子の病を救うために幼い少女の殺害を命じられる男など9人の相談者たちに無理難題が与えられる。4月6日（土）から名演小劇場（東区東桜）で公開されるパオロ・ジェノヴェーゼ監督の最新作の鑑賞券を2組4人に。

■上映に関する問合せ／同劇場 TCL 052-931-1701



© 2017 Medusa Film SpA.

### D ヤマトライス「やわらかい玄米」…10人



ヤマトライスの「やわらかい玄米」を10人に。薬品や添加物は一切使わず、最新技術で表面をわずかに加工、白米と同じように洗って炊くだけの玄米です。

■提供／同社 TEL 0570-783-502

### 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

4600008  
中日セントラルビル5F  
名古屋市中区栄2-11-30  
ローズ3月号  
○○係

- ①住所・氏名・年齢・職業（学年）・電話番号
- ②よかつた記事
- ③今後掲載して欲しい記事
- 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、参加のための手続きおよび、紙面掲載の目的で使用します。目的外利用、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プレーン  
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。

ホームページからも応募できます。

<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

広告掲載の問い合わせは  
 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。

ご記入後、切り取って売場窓口でお渡しください

ローズ3月号「シニア割」選手直筆サイン色紙 応募用紙	
名前	電話番号
郵便番号・住所	

いただいた個人情報は、本企画における発送時にのみ使用します。

4月2日(火)にナゴヤドーム開幕試合が行われる。地元名古屋でのオープニングシリーズ3連戦は必勝してもらいたいものだ。そのためには大声援が欠かせない。

「行こうとは思つるけど、まだチケットは買っていない…」というシニアの方々皆さん、ここで必要な情報ををお届けしたい。

「シニア割」。平日ナイターの観戦券(パノラマA限定)を当日ナゴヤドームで購入する場合、六十歳以上なら料金が半額になる。「選手の動きが見やすい、パノラマAしか買わない

## 平日ナイター「シニア割」が得だ

● ローズ読者限定企画  
 4月中の「シニア割」実施日に、記入済み「応募用紙」(左記)を窓口に提出、「シニア割」を購入した人の中から抽選で5人に、ドラゴンズ選手の直筆サイン色紙プレゼント。

※当選者の発表は発送をもって換えさせていただきます。  
 取材協力/中日ドラゴンズ



### 4月のシニア割実施日

- 4/3(水) vs 広島
- 4/4(木) vs 広島
- 4/9(火) vs 巨人
- 4/10(水) vs 巨人
- 4/16(火) vs DeNA
- 4/17(水) vs DeNA
- 4/19(金) vs ヤクルト

【注意事項】発売はナゴヤドーム正面チケット売場、北チケット売場、試合開始の3時間前から発売開始。年齢が分かる身分証明証の提示が必要。複数枚購入の場合、全員がそろってから購入推奨(原席を譲り同士にするため)

■問合せ/中日ドラゴンズ TEL 0570-017-319(ナビダイヤル) ナゴヤドーム観戦券プレゼントあり! 詳しくは7面へ。