

ローズ



絵・高藤 暁子

夏休みの先取りとばかりに宮古島へ家族で飛んだ。屋はシュノーケリングやパラセーリング。夜は島唄ライブの看板を掲げる居酒屋で沖縄の歌を楽しんだ。大切にしたい親子の時間の共有。子に笑顔をもたせてきた次の計画を練る。

この夏もいよいよ終盤へと向かう。お盆明け。帰省や旅行で手荷物いっぱい

四季彩

お父さんをニュースで目にする。あなたの周りにはお出掛け」を迫る小さな子や孫。そんな時に大高緑地(名古屋市緑区)の恐竜探検は

どうだろう。

全長九百以上の遊歩道沿い林間に恐竜二十二種の実物大模型が潜む。いわばテーマパーク。ディノアドベン

チャー名古屋の名がある。人気一番は肉食最強のティラノサウルス。仕掛けで動き、鳴き声を発する。大高緑地でその類いの化石発掘などという話は聞いたことがない。でもなぜか一画に恐竜広場。すべり台「大ちゃん」「高ちゃん」に歓声上がる。そこから

歩いてすぐ。先年できた施設のへの入場は夏休みにピークを迎える。

せみ時雨と沖縄の弦楽器「三線」の音色が脳裏で重なる。ヒット曲「島人ぬ宝」。教科書「だけじゃ分からない大切な物」を手に伝えたい。「涙そうそう」は「古いアルバムめぐり」ありがとう。南の島の歌は心にしみる。(木)

8月号の目次

- 2面
 - 実家の片付け 思い出リフォーム 物を捨てない親との戦い方
 - 彩食健康 ブラックカレー 東洋軒 名古屋三越店
 - 名市大病院ドクターが解説 健康長寿への処方箋 早めに相談してほしい尿のトラブル
 - 3面
 - 第10回 なごやマstarsデイ 参加者募集!
 - 4面
 - 脳トレ ナンプレ
 - ひとくち法話 合掌
 - 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 サンマ缶とナスのピリ辛炒め 豆入りポテトサラダ
 - 7面
 - ローズ倶楽部
- いよいよコンプライア!

ローズ倶楽部

新規入会募集中!
- 8面
 - 懐かしの大衆車 軽自動車編 スズキ・スズライトTL
- 今月の
プレゼント 7面

蛭

梅雨の最中、神奈川県三浦半島に在住の歳時記研究家、広田千悦さんがいささか驚いた様子で今年の蛭についてコラムに書いていた。「ここ数十年の中でも一番かなと思うような数でした」と。中日新聞の「くらし歳時記」である。

蛭は、かねてから俳句などの季語に使われてきた。季節で言えば夏(仲夏)。

主に、新暦六月ごろを目安に用いられている。だが、筆者の記憶の中の蛭の盛り時期は、少し後にずれ込む。梅雨というより、むしろ夏休みのころに。

窓

蚊帳—蚊などの害虫から人を守る網

が、昭和の一時期まで重宝された。

思い出してみれば、親の実家は田舎の農家で、蚊帳が幾つもあった。夏休みには子どもたちが集まり、広い畳の部屋に蚊帳をつるしてよく遊んだ。捕まえた蛭をそこに何匹も放った。蚊帳の中で、夜が更けるのも忘れ、幻想的な光の点滅に心を躍らせたものだ。

わが蛭の記憶は、夏休みの蚊帳の中の蛭と、今も強く重なっているのだ。その蚊帳が形を変え、世界中で利用されていると知ったのは最近のことである。(樹)



思い出リフォーム

⑧ 物を捨てない親との戦い方

物が多いと少ないのでは、片付けやすさが全然違います。物が捨てられない親の場合は、いったいどうしたらよいのでしょうか。

まずは、ごみを捨てられない親にも異論はない。ごみの境界線をどこまで

でも、片付けやすさが全然違います。物が捨てられない親の場合は、いったいどうしたらよいのでしょうか。

まずは、ごみを捨てられない親にも異論はない。ごみの境界線をどこまで

でも、片付けやすさが全然違います。物が捨てられない親の場合は、いったいどうしたらよいのでしょうか。

まずは、ごみを捨てられない親にも異論はない。ごみの境界線をどこまで

でしよう。しかし、実際に片付け始めてみると、ごみかごみではないかの境界線は、人によってずいぶん違うことに気が付きます。以前、片付けをさせていたただいたお宅では、空のペットボトルや、お弁当に付いてきた醤油、ソースが驚くほどたくさんありました。

お嬢様の「全部捨ててちょうよ!」、お母様の「ペットボトルは水を入れるので、ほかってかん!」との板挟みになりながらも、結局は処分しました。それまで優しかったお母様の表情が徐々に険しくなっていく様子が悲しかったです。

次は、どう考えても多すぎる物、絶対使わない物を段ボールに詰めます。何でもかんでもごちゃごちゃに詰めるのではなく、食器、頂き物のタオル、もう着ない服など、種類ごとに分けて入

れ、段ボールの見やすい位置に何が入っているかを書いておいてください。詰め終わった段ボールを押し入れにうまく収納すれば、暮らしやすくなるはずですよ。取っておきたい物もさりげなくまとめ、印をつけておきます。親には「星印がついてるのは、大事なものでだよね」と言っておきましょう。

森常久（もり・つねひさ）
株式会社中西取締役 業務部長
1957年生まれ
「ゴミ屋敷から生前整理・遺品整理まで片付けのことなら何でもおまかせ!」の片付けトーンを運営。
■問合せ：片付けトーンフリーダイヤル 0120-947-479



彩食 健康

名古屋・栄で洋食レストランといえど東洋軒が名高い。創業百三十年、宮内庁御用達でもあった伝統の味を引き継ぐ。ブラックカレー



◆名古屋市中区栄3-5-1(名古屋三越栄店9階) ◆ブラックカレーセット1,600円、プレミアムブラックカレーセット2,700円(税別)
◆営業時間 / 10:00~19:30(11:00までカフェタイム、LO19:00)
◆休み / 不定休(名古屋三越栄店に準ずる) ◆TEL 052-252-3798

が看板メニューで暑い今こそ勧めたい。松阪牛と秘伝のスパイスが織り成すまろやかさを愛しよう。

一八八九年、東京・三田に創業し、昭和初期の一九二八年、津市に「出張所」を構えた。そのころ、地元名士の「黒いカレー」との注文に料理長が試行錯誤を重ねて作り上げた。

今ではここを本店に九店を展開する。二〇一一年開設の名古屋三越店はアレビ塔など窓外の景観も味わい深い。プレミアムブラックカレーは松阪牛100%のこだわり。ピーフシチューやカニクリームコロッケなどにもファンは多い。(木)

過活動膀胱症状質問票

この1週間のあなたの状態に最も近いものを1つだけ選んで、点数の数字を○で囲んでください。

質問	症状	頻度	点数
1	朝起きた時から夜寝る時まで、何回くらい尿をしましたか?	7回以下	0
		8~14回	1
		15回以上	2
2	夜寝てから朝起きるまでに、何回くらい尿をするために起きましたか?	0回	0
		1回	1
		2回	2
3	急に尿がしたくなり、我慢が難しいことがありましたか?	3回以上	3
		なし	0
		週に1回より少ない	1
4	急に尿がしたくなり、我慢できずに尿を漏らすことがありましたか?	週に1回以上	2
		1日1回くらい	3
		1日2~4回	4
		1日5回以上	5
		なし	0

質問3の点数が2点以上、かつ全体の合計点が3点以上であれば過活動膀胱が強く疑われます。 合計点数 _____ 点

排尿・排便のことでお困りごとはありませんか?

排せつトラブルの原因を正しく知ることや少し工夫することで改善や解決につなげていくことができるかもしれません。

あきらめたり我慢したりせず「名古屋高齢者排せつケアコールセンター」にご相談ください。

名古屋高齢者排せつケアコールセンター ☎052-364-8172
受付時間 月~金 10:00~16:00 ※年末年始・祝日を除く

窪田 泰江 看護師 (かぼた・やすえ)

名古屋国立大学大学院看護学研究所・臨床生理学科(泌尿器科) 教授
名古屋国立大学大学院医学部 泌尿器科専門医・指導医、日本泌尿器科専門医、日本泌尿器科学会専門医、専門は排尿障害、女性泌尿器科。

尿トラブルとは

「頻尿」や「尿漏れ」といって、他人には相談しづらい悩みを抱えている人は加齢とともに増え、生活の質(QOL)を低下させます。このような症状を来す疾患に「過活動膀胱」があります。簡単な質問票(表1)を紹介するので、チェックしてください。

健康寿命を延ばすために、厚生労働省が進める健康寿命を延ばすために、適切な排せつケアが健康長寿にはとても重要なことです。

「頻尿」や「尿漏れ」といって、他人には相談しづらい悩みを抱えている人は加齢とともに増え、生活の質(QOL)を低下させます。このような症状を来す疾患に「過活動膀胱」があります。簡単な質問票(表1)を紹介するので、チェックしてください。

健康寿命を延ばすために、厚生労働省が進める健康寿命を延ばすために、適切な排せつケアが健康長寿にはとても重要なことです。

名市大病院 ドクターが解説 健康長寿への処方箋

早めに相談してほしい 尿のトラブル

五十代以上の約25%の人が経験しているという「排せつトラブル」。「尿が出にくい」「尿漏れがある」「トイレが近い」などの症状は原因や治療法を説明します。

康増進プロジェクト「健康日本21」で推奨されている「調和のとれた食事、適切な運動、十分な睡眠」の健康の三原則を実践する生活を送ることが大切です。しかし、尿のトラブルを抱えていると、排尿を自分でコントロールできず、外出を控えることになり、人と話したり運動したりする機会が減り、意欲や筋力の低下につながります。従って、適切な排せつケアが健康長寿にはとても重要なことです。

原因と治療法
頻尿は大きく三つのタイプに分かれます。一つ目は、一回の排尿量が少なく、尿をためておく膀胱の蓄尿機能が低下しているタイプで、薬物治療が有効な場合が多いです。二つ目は、排尿しても全尿が出しきれず、残尿が多いタイプです。これは前立腺肥大症などにより尿道の閉塞がある場合や糖尿病などによる末梢神経障害による

膀胱の収縮機能が低下した場合に起こります。原因に応じて残尿を減らす治療をします。

三つ目は、多飲多尿のタイプで、一回の排尿量は正常でも、一日の尿量自体が多いために何度もトイレに行ってしまうことになりま

なごや

50歳以上のシニア応援イベント

第10回

マスターズデー

おもれえ〜でみんなで来てみやあ〜

メインイベント

9月13日(金) 13:30~16:30

定員 800人
先着順

会場: ウィングあいち 2F 大ホール (中村区)

参加費: 1,000円 事前申込制 当日払い

プレイベント

9月5日(木) 14:00~16:00

定員 300人
先着順

会場: 宗次ホール (中区)

参加費: 2,000円 事前購入

参加者
大募集



CBCラジオ

パーソナリティ

大法寺住職
長谷雄 蓮華氏

シニアの皆さまは「人生の達人」(マスターズ)。

毎年敬老の日を盛り上げようと、シニア応援イベント「なごやマスターズデー」を開催しています。今年も、コンサートやおもしろ法話、情報提供のブースなど内容盛りだくさん。イベントに参加した方へのプレゼントもあります。50歳以上の方ならどなたでも参加OK! 家族や友人と楽しいひと時をお過ごしください。

メインイベント

いきいきライフフェスタ

おもしろ法話&わくわく三重奏

長年、ラジオのパーソナリティとして人生相談を受けてきた「ラジ和尚」こと、長谷雄住職ならではの「おもしろ法話」や、バイオリン、フルート、ピアノで奏でる美しい旋律のコンサートを開催。当日は、ステージ上でプロと一緒に楽器が演奏できるかも♪



クオーartet

プレイベント

音楽と旅

講演&シニアいきいきコンサート

〜いつまでも音楽のある暮らしを〜

ドナウ河をクルーズしているような映像&お話とともに送る四重奏。華やかでどこか懐かしさを感じる曲の数々をお届けします。カレーハウス CoCo 壱番屋創業者による講演も。

カレーハウス CoCo 壱番屋創業者
宗次 徳二氏



加藤 広明氏

カルテット クオーレ

メインイベント

申込
方法

往復はがき・FAX・ホームページ (www.mastersday.jp) のいずれかで、「メインイベント」参加希望、**①氏名、②年齢③郵便番号・住所、④電話番号**を明記の上、お申し込みください。

一般社団法人中部シニア活性化機構内なごやマスターズデー事務局
〒460-0008 名古屋市中区栄 2-11-30 セントラルビル 5F

対象: 50歳以上



FAX 052-232-3501 ホームページ www.mastersday.jp

■問合せ/TEL 052-218-6552 (イベント事務局、平日 10:00~17:00)

はがき1枚の応募につき1人分、来場に必要な「参加証」を発送いたします。

プレイベント

下記チケットセンターで「マスターズデー プレイベント」のチケットを購入してください。

購入先

宗次ホールチケットセンター
TEL 052-265-1718

受付時間 10:00~16:00

【個人情報の取り扱いについて】 頂いた個人情報は申し込み手続きや当社の事業の告知に使用します。当社の基準を満たした委託先に委託することがあります。それ以外の第三者提供、外部委託は行いません。個人情報の開示・訂正・追加・削除はご本人様確認の上対応します。連絡先: (一社) 中部シニア活性化機構 052-218-6552

■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 ■共催 宗次ホール

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	9	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

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

答え

A + B =



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8月号『脳トレひろば』係」まで。8月23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）

キ	ミ	ナ	リ	ア	ワ	
キ	ソ	カ	シ	キ	リ	
ゴ		タ	イ	ヤ		ビ
オ	ヤ	ツ		ワ	シ	キ
リ	ク		フ	ール		
ク	ソ	ボ	ロ		バ	ネ
カ	ク	ウ		コ		ン

7月号(クロスワード)の答え

パズル制作/スカイネットコーポレーション



この世の中で、一番美しい人間の姿は、手と手を合わせる「合掌」の姿であるとされています。私たちは、食事の時、仏壇やお墓の前、お葬式の時などに合掌しますが、手を合わせる行為や意味を考えてみましょう。手を合わせるのだから、相手に対し身も心も感謝や敬いの心を表します。また、病氣や怪我がの治癒を「手当り」といい、手を並べるだけで、痛みが和らぐ気がします。手の平をピタッと合わせ合掌しますと、自然と心が穏やかになってきます。合掌すると唾（つば）になりません。争い、損得、憎しみの心も消えてしまうから不思議です。つまり、合掌すると自然と「仏の心」に近づいていくのではないのでしょうか。

インドでは、右手は仏の手、左手は凡夫の手といわれ、手を合わせることで仏さまと私がつながる、つまり、仏凡一体となるのです。「手を合わせる心そのまま仏なの」です。

今世の中は殺伐とした様相を呈しています。この合掌の心でもって毎日の生活を送ったならば、どれだけ明るく住みよい社会になるのでしょうか。

ひとくち法話 第五回

今月の言葉

合掌

三重県津市一身田町に位置し、宗祖親鸞聖人の教えを受け継ぐ浄土真宗十派の一つ、真宗高田派の本山。御影堂・如来堂は2017年11月に建造物国宝指定。毎年6月下旬から8月中旬には35種135鉢のハスが色づく。■問合せ/TEL 059-232-4171



文/真宗高田派本山 専修寺（せんじゅじ）

川柳の投稿規定

10月号のお題「裸」

応募締切 9月10日(火)

えりすくりの句を投稿してください。他紙に投稿した作品不可。毎月秀作「天」「地」「人」の3賞に図書カード(千円)を進呈。はがき、ファクス(046-840-0001)、Eメール(5750os@media-brain.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(希望者はペンネーム)。はがきのあて先は、〒400-0008 名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5F 中日MB ロード川柳係。応募フォームはこちら



実践赤ペン講座

添削例

クーラーが効いている部屋で裸だった

原句 真夏はねクーラー効いた 部屋で裸だった 中川区 百鬼丸 J
元気がいいの句、ありがとございます! 「裸だった」に心の弾む様子がよく出ています。ただ、元気がみなぎりすぎて、五七五の枠を大幅にオーバー。なるべく五七五に近づけるようにしてくださいね。

佳作
娘が嫉妬綺麗な裸母の艶
赤ん坊夏の制服はだかん坊
アチョー蚊と戦う我が家のドラゴン
ワオー裸で戦うドラゴンは、ひろみさんご本人ですか?
麻生さん頭の中がまるはだか
失言じゃなくて本音なんでしょうね。

天賞 受賞 地賞 人賞 佳作
キヤッ! つめた。小さな裸水しびき
女から母へ裸体は進化する
娘が嫉妬綺麗な裸母の艶
赤ん坊夏の制服はだかん坊
アチョー蚊と戦う我が家のドラゴン
ワオー裸で戦うドラゴンは、ひろみさんご本人ですか?
麻生さん頭の中がまるはだか
失言じゃなくて本音なんでしょうね。



選者・水野タケシ
川柳を始めたら、句帳を持ち歩きましょう。句帳とは、五七五を記しておく手帳のこと。ポケットに入りやすい小さなメモ帳で十分。五七五にまともでないものも、思い付いたことをとんとん書きましょ。第20回お題「裸」

名古屋社会福祉協議会からのお知らせ

虐待かな?と思ったら 高齢者虐待相談センターへ
「隣の家から怒鳴り声が聞こえる」、「近所の〇〇さんが最近急に痩せて元気がなさそう」。もしかしたら虐待を受けているかもしれません。虐待かどうかは分からなくても、そんな場面に遭遇したり心配なことがあったりしたら、ご相談ください。匿名でも構いません。問合せ/高齢者虐待相談センター TEL 052-856-9001 (土日・祝日を除く 9:00 ~ 17:00)

名古屋市健康福祉局からのお知らせ

9/5、10/26に 高齢者生きがいノビノビ就業フェア
高齢者の元気で生き生きとしたシルバーライフを支援するため就業支援フェアを開催。市内在住の55歳以上の方を対象に、仕事の適性診断や就業に向けた各種相談に対応します。9月5日(木)はイオン八事店で、10月26日(土)は高齢者就業支援センターで。予約制(先着順)で、定員は各日100人。入場無料。問合せ/高齢者就業支援センター TEL 052-842-4691

中日新聞のお知らせ

『平成スポーツレジェンド史』 中日スポーツ・東京中日スポーツ 編
中日スポーツ・東京中日スポーツ連載の「スポーツ史 平成物語」を中日新聞社撮影の報道写真とともに書籍化した保存版。中日スポーツが追った名勝負・大舞台・奇跡のドラマの数々、平成の世を駆け抜けたレジェンドたちの戦いの記録を一冊に。A4判・オールカラー 96ページ、1,200円。問合せ/出版部 TEL 052-221-1714

名古屋の夏といえば 「にっぽんど真ん中祭り」
夏の名古屋の風物詩「にっぽんど真ん中祭り」が21回目の開催を迎える。栄の久屋大通公園をはじめ、県内各地の名所23会場を舞台に、熱のこもった演舞が繰り広げられる。昨年開催日を4日間に増やし規模を拡大。今年は8月22日(木)~25日(日)まで全206チームが参加予定。最終日のファイナルステージは必見。



昨年大賞 Kagura ©にっぽんど真ん中祭り

健康クッキング

今月の料理

市販の缶詰を使った、簡単アレンジレシピを紹介し
ます。かば焼きの味を生かして、ご飯のすすむおかず
が作れます。

サンマ缶とナスのピリ辛炒め

かば焼き缶を汁ごと使用
たっぷり野菜と合わせます



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 ■ 272kcal ■ 塩分：1.6g ■ 調理時間：15分

材料(2人分)

- サンマかば焼き缶詰 1缶(100g)
- ナス 2本
- マイタケ 1/2パック(50g)
- サヤインゲン 4本
- ショウガ(みじん切り) 10g
- トウモロコシ 小さじ1
- 油 大さじ2
- A [酢 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1/2

作り方

- ナスは乱切りにし、マイタケは小房に分ける。インゲンは2cm長さの斜め切りにする。
- フライパンに油を温め、ショウガとトウモロコシを炒め、香りが出たらナスとインゲンを加えて炒める。しんなりしたらマイタケを加えて炒める。
- サンマ(缶汁ごと)を入れ、Aを加えて味を絡め、仕上げにごま油を回しかける。

!! 新保先生から料理のポイント

魚の缶詰は、下ごしらえいらずで使えるので、ストックしておくことと便利です。骨はやわらかく丸ごと食べられるので栄養価が高く、味がしっかり付いているため他の食材と合わせて手軽にホリユームのあるおかずが作れます。サンマ缶とナスのピリ辛炒めは、

魚の缶詰を料理に活用

使った炒めもの。甘いサンマとピリリとしたトウバンジャ

ンが合い、野菜もたっぷり加わって、バランスの

良いおかずになります。

サンマにすでに味が付いているので、

ネースを使わない、さっぱりとした一品。イモが

熱いうちにドレッシングにあえることで味がなじ

み、ミックスピーンスが彩りと食感のアクセント

になります。

調理時間は少量に上げての

調味料は少量にして、味見をしながら調整しましょう。

豆入りポテトサラダは、マヨ

ネースは缶詰ごと加えて、調味料代わりに

使った炒めもの。甘いサンマとピリリとしたトウバンジャ

ンが合い、野菜もたっぷり加わって、バランスの良いおかずになります。

サンマにすでに味が付いているので、ネースを使わない、さっぱりとした一品。イモが熱いうちにドレッシングにあえることで味がなじみ、ミックスピーンスが彩りと食感のアクセントになります。

調理時間は少量に上げての調味料は少量にして、味見をしながら調整しましょう。

豆入りポテトサラダは、マヨネースは缶詰ごと加えて、調味料代わりに

使った炒めもの。甘いサンマとピリリとしたトウバンジャ

ンが合い、野菜もたっぷり加わって、バランスの良いおかずになります。

サンマにすでに味が付いているので、ネースを使わない、さっぱりとした一品。イモが熱いうちにドレッシングにあえることで味がなじみ、ミックスピーンスが彩りと食感のアクセントになります。

調理時間は少量に上げての調味料は少量にして、味見をしながら調整しましょう。

豆入りポテトサラダは、マヨネースは缶詰ごと加えて、調味料代わりに

使った炒めもの。甘いサンマとピリリとしたトウバンジャ

ンが合い、野菜もたっぷり加わって、バランスの良いおかずになります。

サンマにすでに味が付いているので、ネースを使わない、さっぱりとした一品。イモが熱いうちにドレッシングにあえることで味がなじみ、ミックスピーンスが彩りと食感のアクセントになります。

調理時間は少量に上げての調味料は少量にして、味見をしながら調整しましょう。

豆入りポテトサラダは、マヨネースは缶詰ごと加えて、調味料代わりに

豆入りポテトサラダ

材料 <2人分>

- ジャガイモ 小2個 (250g)
- ミックスピーンス 1袋 (50g)
- ウインナー 3本
- イタリアンパセリ 少々
- A [酢 大さじ1
- 塩 小さじ1/6
- こしょう 少々
- 油 大さじ1

おつまみ

1人分カロリー：258kcal
1人分塩分：0.9g

調理時間：15分



料理提供：ベターホームのお料理教室
料理写真：大井一範

作り方

- イモは皮をむき、2cm角に切る。鍋に入れ、ひたひたの水を加え、やわらかくなるまで7~8分ゆでる。湯を捨て、水気をとばす。
- Aを合わせて、半量をイモが熱いうちに加え、あえる。
- ウインナーはゆでて2cm長さに切る。ピーンスと一緒に残りのAであえる。②とパセリを合わせる。

プロフィール 新保千春(しんぼちる)

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掛ける。



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 052-973-1391)。料理の本も多数出版しています。



50歳になったら「ローズ倶楽部」へ
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!

ローズ倶楽部

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、シニアのためのイベントを行っているローズ倶楽部。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ま、ローズ倶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。

年会費無料

ローズ倶楽部 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、倶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。

ローズ倶楽部 事務局(担当:中村)

「ローズ」編集室がある朝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
(地下鉄伏見駅より南へ、名古屋科学館そば)

イベントや講座の様子を配信!
ローズ倶楽部公式 LINE (ID: dki8365r) >>>



お客様の個人情報は、入会申込および受講手続き、倶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。

レクリエーションボッチャ交流会 参加者募集! ※50歳以上なら誰でも参加できます。

ボッチャは、ヨーロッパで生まれた重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目。ジャックボール(白い球)を的に、赤と青それぞれ6球ずつ投げたり転がしたりして、いかに白に近付けるか競い合います。そのボッチャを室内で気軽に楽しめるようにアレンジしたレクリエーションボッチャをぜひお楽しみ下さい。

日時/9月30日(月) 13:30 ~ 15:30

会場/セントラルビル 8F会議室(左記参照) 定員/30名

参加費/無料 ※要電話予約(既会員の方も参加OKです)

★現在非会員でこの交流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)★



9・10月のイベント・講座

※他にも様々な企画あり

※開講日は原則週と異なる場合があります。

1日だけの青空レストラン(秋編)	9/10(火)
釣って食べる釣り教室 ニジマス編	9/20(金)
電車でゆく! 新美南吉の文学散歩コース(半田市)	9/24(火)
イタリアワインと秋の味覚を楽しむ会	9/26(木)
楽しい健康ウォーキング① 港区:百曲街道ウォーク(約8Km)	9/27(金)
ぎふ長良川鯉飼見学	10/1(火)
四日市コンビナートの夜景クルージング	10/5(土)
楽しい健康ウォーキング② 中村区:中村公園ウォーク(約7Km)	10/15(火)
電車でゆく! 明智城跡と天龍寺を巡る(可児市)	10/18(金)
狂言鑑賞と京都漬物体験	10/24(木)

お寺巡りの楽しみ	9/24(火)
講座 食卓を飾る“フルーツカービング”	9/2(月)
お口エクササイズ	9/3(火)
タブレット体験無料講座	9/12(木)

孫やひ孫と一緒に遊ぶ	9/19(木)
“トロックンランツ”を楽しむ	9/25(水)
身元保証制度①	9/26(木)
お金をまもる「家族信託+α」セミナー	10/3(木)
認知症サポーター養成講座	10/4(金)
香りにいやさながら楽しむ “スープカービング”	10/7(月)
レイキヒーリング体験会	10/8(火)
安心して過ごせる老人ホームの選び方	10/19(土)
身元保証制度②	10/29(火)
朗読(初・中級)	月曜
“消しゴムはんこ”の世界	第1・3水曜
太鼓(初・中級)	水曜
韓国語(初・中・上級)	水曜
笑いヨガ	第1・3木曜
NOSS	第2・3水曜
初めてのタブレット	第2・4水曜
歌声	第1金曜
英会話(初・中級)	金曜

プレゼント

応募締め切り 8月23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プロ野球・中日ドラゴンズのセ・パ交流戦ペア観戦券(オパールシート1塁側)を各日1組2人に。応募時には希望日程①②③④を必ず書いてください。



- ①9月13日(金) 18:00 中日—阪神
- ②9月14日(土) 14:00 中日—阪神
- ③9月15日(日) 18:00 中日—DeNA
- ④9月16日(月祝) 14:00 中日—DeNA

C 書籍「平成スポーツレジェンド史」...3人

5面の中日新聞のお知らせで紹介した「平成スポーツレジェンド史」(1,200円)を3人に。中日スポーツ・東京中日スポーツ連載の「スポーツ史 平成物語」を、中日新聞社撮影の報道写真とともに書籍化した保存版。中日スポーツが追った名勝負・大舞台・奇跡のドラマや平成の世を駆け抜けたレジェンドたちの戦いの記録を一冊に。



D 「原宿焼きショコラ」...5人

モンドセレクションで3年連続金賞受賞した「原宿焼きショコラ」(12個入り、1,080円)を5人に。独自の製法によりふわふわ・サクサクの食感を実現。一粒で食べ応えのあるショコラ菓子です。夏でも溶けたり、柔らかくなるのがないため、土産としても人気の一品。



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

- 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

おもて

4600008
名古屋市中区栄2-11-30
セントラルビル5F
中日MBS
8月号係

- 個人情報、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。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/>

8月のシニア割実施日

- 8/20(火) vs 巨人
- 8/21(水) vs 巨人
- 8/22(木) vs 巨人
- 8/23(金) vs 広島
- 8/30(金) vs ヤクルト

B 排尿予測デバイス
[DFree Personal]...1人

排尿予測デバイス「DFree Personal(ディーフリー・パーソナル)」(53,870円)は、小型の超音波センサーを下腹部に装着することでぼうこうの変化を捉え、スマートフォンやタブレット上の専用アプリで排尿のタイミングを知らせてくれます。年齢を重ねてもアクティブな生活を送るシニアの、頻尿や尿漏れなど外出時の不安を解消させる製品を1人に。専用アプリは、iOS、Android版があります。



■問合せ/フリーダイヤル 0120-922-959 (平日 10:00 ~ 19:00)

暮らしを彩るシニアの情報紙

ローズ

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
 名古屋市社会福祉協議会

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



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。

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

広徳興社の問い合わせは 〒460-0008 名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5F



第5回 軽自動車編

懐かしの大衆車

写真は二代目スズキのパン
 写真には二代目スズキのパン
 父母が生きているうちに聞いておきたかった我が家の謎の一つだ。

スズキのライト（軽）だからスズライト。浜松のバイクメーカーだったスズキ初の四輪車として一九五五年に登場した。この車の大きな特徴は、現代では主流の前輪駆動（FF）を先取りしていたことだ。この時代、乗用車より商用車がよく売れたので、荷室空間が大きく取れるFFが採用されたという。

写真は二代目スズキのパン
 父母が生きているうちに聞いておきたかった我が家の謎の一つだ。

スズキ・スズライトTL

スズキのライト（軽）だからスズライト。浜松のバイクメーカーだったスズキ初の四輪車として一九五五年に登場した。この車の大きな特徴は、現代では主流の前輪駆動（FF）を先取りしていたことだ。この時代、乗用車より商用車がよく売れたので、荷室空間が大きく取れるFFが採用されたという。

写真は二代目スズキのパン
 父母が生きているうちに聞いておきたかった我が家の謎の一つだ。



（上）より現代的になった二代目は、今でもカッコいいと思えるデザインだ。（下）リアハッチはドアのように開き、後席背もたれを倒せば荷室はさらに広くなる

一九五九年の発売。スタイリッシュで英国のミニによく似ているが、ミニの発売は同年ゆえ、開発時期から考えると決して模倣ではない。

水野誠志朗（みずのせいしろう）ライター。一九五六年生まれ。「中日新聞」フリス・達人に訊けばで織田信長の話を連載中



取材協力 スズキ歴史館 静岡県浜松市南区増楽町1301（浜松本社工場前）TEL 053-440-2020
 歴代二輪・四輪車両が大量展示される博物館。入館無料（予約制）。月曜定休（夏季休暇等あり）