

# こころんねっど

第24号

おやじが変われば地域が変わる！ステキなおやじが増えています。昨年開催された「**おれのおやし塾**」4講座でのべ96人が、“おやし力”を磨きました。(P6を参照)



昭和区ボランティア連絡協議会と昭和区役所まちづくり推進室の共催で開催

## もくじ

- 健康長寿のトップランナー☑…… 2
- 若いパワーで地域を変える!☑…… 2
- 地域の一番星☆☑…………… 2☑
- 玉腰先生の  
ココロまんぶくお料理レシピ☑… 3
- みかちゃんの  
ゴーイングマイウェイ☑………… 3

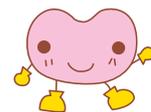
## 特集

- 「誰もが誰かの力になれる」昭和区をめざして  
第3次地域福祉活動計画☑  
平成26年4月からスタート… 4~5
- おやじが変われば地域が変わる!☑6
- しょうわ 町・名・散・歩☑……☑
- 社協からのお知らせ☑…………☑
- 投稿王国☑……………☑
- 講座・案内・寄付☑……………☑

社会福祉協議会ってなに?

社会福祉協議会は、誰もが安心して暮らすことのできる昭和区のため、住民のみなさんと一緒に福祉活動を計画し、実施していく民間の団体です。

マスコットキャラクター「こころん」



あたたかい心で福祉のタネをまく

イメージから生まれました。

# 健康長寿のトップランナー

元気なシニアの“若さの秘けつ”を  
突撃レポート！

西尾百々枝さん

## 編み物の達人は好奇心も旺盛！

今回ご紹介するのは、編み物上手な西尾百々枝さんです。御年92歳です。編み物好きは子どもの頃からだそうで「ベストやカーディガンなどは、斜め方向に編み込むのが美しいデザインの秘けつです」と、ほほ笑みます。特に、ペットボトルホルダーは、バザーでそれを目当てに来る人がいるほどの人気ぶりです。



「小さい頃は野山を駆け回り、その時に足腰を鍛えたんでしょう」。子育てを終えてからも「孫の世話でいつも動いていました」と、体力には自信があるとのこと。現在の日課は、夜明けとともに近所の神社に行くことだそうです。また「毎月1回、仲間5人で三重県の樅大神社にお参りしています。ご飯も食べて、ワイワイ楽しい小旅行ですよ」と、ほほ笑みます。

読書は「五木寛之さんのファン」、70歳から詩吟も始めました。「やりたいことは何でもやろう」という旺盛な好奇心が、元気の源かも知れません。



編み物の作品一例

# 若いパワーで地域を変える

ボランティア活動でかがやく昭和区内の  
学生サークル・団体を紹介します。

名古屋国際中学校・高等学校

## フィリピン台風の災害支援募金を実施！

昨年11月にフィリピンを襲った台風30号は、死傷者3万人以上の大災害を同国にもたらしました。その災害支援のために名古屋国際中学校・高等学校（広路本町1-16）が行った校門募金活動が大きな話題となりました。



後列：左からフィリピン研修に参加した田中裕一くん、岡田夏輝くん、大原力くん  
前列：左から生徒会の内海来翔（らいか）さん、菊澤萌さん

同校では毎年、海外研修プログラムの一環でフィリピンにも生徒を派遣しています。昨年は13人の2年生が2週間滞在し、現地の人々と交流したり、現地で活動する日本人や大使館を訪問しました。そんな縁から「お世話になったフィリピンの人の役に立ちたい」と、今回の取り組みにつながりました。

募金は、フィリピン研修参加メンバーと生徒会が合同で実施。約25人が校門前などに立ち、生徒や保護者などに募金を募りました。集まった募金は総額9万8,465円で、認定NPO法人アジア日本相互交流センターを通じて建材や食料援助として活用されています。「小さな取り組みですが、生徒が自発的に行ったことに大きな意味があります」と、同校国際交流担当の内藤圭祐先生は目を細めます。



現地での食料配給の様子

# 昭和区 地域の一繁星

昭和区内で福祉にがんばる人々をリレーで紹介します。

近藤 正隆 さん

## 絵手紙で人の心を和ませる

区内で酒店を営む近藤正隆さんは、絵手紙の達人として地域では有名な存在です。「若い頃から趣味で、油絵やスケッチ、ペン習字、詩作などを楽しんでいました」という近藤さん。いつか、その要素のすべてが含まれる絵手紙を描くように。10年ほど前、地域の女性会から絵手紙教室の講師を頼まれたことで、近藤さんの絵手紙が地域に知られるようになりました。



干支や自然など豊富な題材から描く

感情豊かなイラストとユーモア満点の言葉が相まった近藤さんの絵手紙は、地域のさまざまな場所で人の目を楽しませ、心を和ませています。毎年参加している昭和区社協「赤い羽根チャリティ展覧会」でもお客様の共感と呼んでいます。「絵手紙は、描けば描くほど上手くなります。まず、10枚描いてみましょう」と、絵手紙のススメを説く近藤さん。「絵心のあるなしは、あまり関係ないと思いますよ」と、にっこり笑います。69歳になった今も創作意欲は衰え知らず。「ずっと作品を作り続けていきたいですね」と、ほほ笑みます。今日も酒店の店頭で自信作を片手にお客様と談笑する姿が印象的です。



手軽につくれて  
栄養いっぱいの  
レシピを  
ご紹介します!

玉腰先生の **ココロまんぷく**

# お料理レシピ

vol.23 インスタントラーメンで、  
簡単♥おいしい ラーメン1人鍋



1人分でも簡単に、インスタントラーメンを使って鍋ができます。しかも、1回で鍋とラーメンの2度楽しめてハッピー!

【材料 (1人分)】

◆鍋

- ・インスタントラーメン☒ 1袋
- ・市販の餃子 ☒ 5個
- ・もやし ☒ 1/2袋
- ・ニラ ☒ 1/2袋

- ・しめじ☒ 1/4パック
- ・ベーコン☒2枚
- ・水☒ 300cc

◆つけダレ(まぜるだけ)

- ・醤油、酢☒ 各大さじ1
- ・ラー油☒ 大さじ1/2
- ・にんにく☒適量

※分量は味の好みで調整してください

**ポイント!**

- ・鍋の具材は冷蔵庫にあるものでアレンジOK
- ・ラーメンのスープは醤油、味噌、とんこつなどお好みで。

【作り方】

- 1.ニラは3~5cmに切り、ベーコンは細めの千切り、しめじは根本を切ってばらしておく。
- 2.お湯を沸騰させて麺を茹でてザルに上げ、水で軽くしめて別皿に盛る。
- 3.土鍋に300ccの水を入れて沸騰させ、ラーメンの粉末スープ、餃子、もやし、しめじを入れる。再度沸騰したら中火にし、ベーコンとニラを入れて具材に火が通ったら出来上がり。

【食べ方】

- 1.鍋の具材をつけダレで召し上がり!
- 2.具材が少なくなったら、余ったつけダレと麺を土鍋に入れ、シメのラーメン鍋に。土鍋なら最後までアツアツで楽しめますよ!

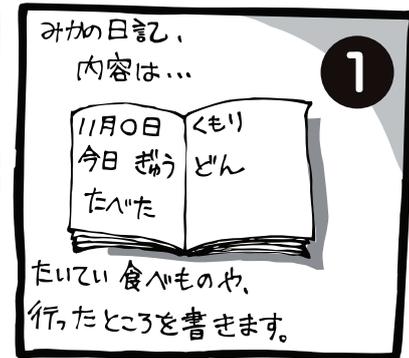
玉腰明子 (管理栄養士)

## みかちゃんの ゴーイングマイウェイ

第13回 「てにをは」はやっぱりムツカシイ! 画: 琴子

作者しようかい●琴子..成人になってからアスペルガー症候群(自閉症の傾向はあるが知的障害を伴わない)の診断を受ける。みかちゃんは自分の分身。

「てにをは」でがんばろうを食べるのは、人が多くてヤキけたいです。で、どのでは大ちゃん。まちかえやすいけど、そのままだと、誤解もつけやすいですね。



# 「誰もが誰かの力になれる」昭和区をめざして 第3次地域福祉活動計画 平成26年4月からスタート

昭和区社会福祉協議会では、「誰もが誰かの力になれる」昭和区をめざして「第3次地域福祉活動計画（平成26年度～30年度）」の策定を進めています。今回は、住民の皆さんが参加し、計画の策定作業を行うワーキンググループの進捗状況についてご紹介します。



## 住民の皆さんや保健・医療・福祉の 専門職の方々の思いを形にする地域福祉活動計画！

平成25年3月、住民の皆さんや保健・医療・福祉の専門職の方々が集まりました。「こんな昭和区にしたい」というテーマでワークショップを行いました。このワークショップで、なんと220ものアイデアが出ました。これらのアイデアを9つの課題に分類し、その中からすべての課題を網羅できるように、4つのテーマを重要課題として位置づけました。この4つのテーマをもとに、住民の皆さんによるワーキンググループを編成しました。ワーキンググループでは、具体的な取り組みの検討をしています。



学識経験者として関わっていただいている日本福祉大学学長補佐の原田正樹先生とワーキンググループ代表者のみなさん

# 各ワーキンググループ代表者の一言コメント



**あったかカフェ主催者 佐々木 康子 さん**

輪・和・わ〜っといりゃ〜せワーキンググループ  
〜たまり場づくり〜

住民の皆さんにたまり場の情報発信をするとともに、「たまり場をつくってみたい」という思いのある人の背中を押せる存在でありたいと思います。



**川原民生委員児童委員協議会会長 堀井 伸夫 さん**

みんなでやろまいかワーキンググループ  
〜住民の助け合い〜

魅力ある地域行事を企画して、少しでも多くの住民の皆さんが顔見知りの関係になれるようにします。また、「ささえあいマップづくり」を通して地域の支えあいの風土をつくっていきます。



**昭和区ボランティア連絡協議会会長 長谷川 勝美 さん**

担い手循環ワーキンググループ  
〜担い手・福祉教育〜

子どもが地域で様々な人と出会い、ふれあいながら福祉の楽しさにふれる機会をつくります。また、子育て・子育ちをキーワードとしたイベントも企画しています。



**なごや防災ボランティアネットワーク昭和代表 小塚 勝 さん**

防災・減災・たすけあいワーキンググループ  
〜防災〜

昭和区の防災力をあげるために、イベントや広報・啓発、家具転倒防止対策、福祉関係者とのネットワークづくりに取り組んでいます。

耐震留め具の  
取りつけ方を  
伝授します



**日本福祉大学 学長補佐 原田 正樹 先生**

各ワーキンググループで活発な議論が展開されています。「誰もが誰かの力になれる」昭和区をめざして、手と手を取りあいながら進めていきましょう！

★平成26年4月から計画を推進するためのプロジェクトチームを編成します。上記の4つのテーマにご興味のある方は昭和区社協までお問い合わせください！

# おやじが変われば地域が変わる！

元気な地域づくりには、元気な男性が欠かせません。  
今回は、昭和区の「おやじパワー」を高める取り組みを紹介します。

## おれのおやじ塾 (主催:昭和区ボランティア連絡協議会 通称「ぼられん」)

昭和区役所まちづくり推進室との共催で、おやじ向けの講座を開催しました。4講座でのべ96人のおやじたちが参加し、“おやじ力”を磨きました。

今後は、この講座に参加したおやじたちが仲良くなれるよう楽しい提案をしていきます。昭和区のおやじから目が離せません！



昭和区の郷土史講演会	39人参加
▶情熱的なフラメンコショー付き	
おつまみ講座&懇親会	24人参加
▶おやじ力UP! 簡単レシピ	
男のファッション講座	18人参加
▶センスを磨いておやじ力UP!	
コーヒーの雑学講座	15人参加
▶コーヒーを制するおやじをめざせ!	



平成26年度も、おやじ塾を開催する予定です。  
おやじの皆さま! お楽しみに♡

## はつらつ男性の会 (主催:昭和区社会福祉協議会)

はつらつ男性の会は、区内8会場で行われているはつらつクラブの男性参加者同士が、親睦を深めること、そして地域貢献活動ができるようにと平成22年1月15日に発足しました。現在28人が登録しています。

スカットボール大会の運営、赤い羽根共同募金などのボランティア、秋のウォーキングなどを楽しんでいます。昨年11月には、犬山散策に出かけ、田楽を食べたり、温泉に入ったりと親睦を深めました。2月21日には年度末の食事会も予定しています。

「地域のクラブは女性だけ?」と思われる男性の方、ぜひはつらつクラブにご参加ください。お待ちしております。

※はつらつクラブの申込みは8ページをご覧ください。



## しょうわ 町・名・散・歩

私たちが暮らす町の、名前の由来や話題を探ってみましょう。

第9回

### 檀溪通

だん けい とおり

檀溪通は川名の広路橋から石川橋へと南流する山崎川に並

行する県道で、沿道の町名になっています。山崎川は檀溪通と出合橋で交差、流れは大きく曲がって深い谷を刻んで檀溪橋へ。

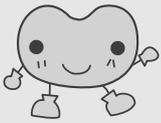
江戸時代、この辺りに檀溪と呼ばれるお坊さんが住んでいました。地名はお坊さんの名前に由来します。名古屋城下から深谷美を觀賞する人たちが訪れたそうです。「一番の溪谷は山崎川中流の檀溪であり、小仙境と呼ばれた」と『新修名古屋市史』に記載されています。仙境とは「俗界を離れた清らかな地」を意味します。

〔案内者〕

加藤 龍明 (かとう・たつあき)  
中日新聞を退職後、文章サークルの講師を務める。現在「昭和区案内人クラブ」会員。



地名の由来を伝える檀溪橋と山崎川



# あたたかいご協力 ありがとうございました！

## 赤い羽根共同募金報告

皆さまのご理解とご協力をいただき、下記のとおりたくさん募金をいただくことができました。

■平成25年度募金額☒9,383,395円

- |    |             |            |
|----|-------------|------------|
| 内訳 | ●一般募金☒      | 9,168,085円 |
|    | ●歳末たすけあい募金☒ | 215,310円   |

(1月21日現在)

皆さまからお寄せいただいた募金は、愛知県共同募金会でまとめられた後、約2割は愛知県内の社会福祉施設の整備などに活用され、約8割は昭和区社会福祉協議会に配分され、昭和区内の子ども会や老人クラブ、障がい児者団体、ふれあいサロン活動など様々な地域福祉活動に活用されます。皆さまのご協力に心からお礼申し上げます。  
(昭和区共同募金委員会)



桜山中学校ボランティア部ときららハウスの皆さんが街頭募金を行ったときのひとコマ

## 第7回赤い羽根チャリティ展覧会—東日本大震災チャリティ—報告

平成25年10月1日(火)から12月21日(土)まで、イラストレーター、障がいのある作家、東北在住の作家など23人による合同展覧会を開催しました。ご来場いただいたお客様、チャリティにご協力いただいたお客様に心から感謝申し上げます。皆さまのあたたかな思いに支えられ、これまでの実績を遥かに超える大きな成果をあげることができました。

売上の一部を赤い羽根共同募金と東日本大震災義援金に寄付しました。

■赤い羽根共同募金 205,970円

■東日本大震災義援金 145,285円



## 投稿 王国

「大切な人への  
一筆啓上」

写メールもOK!  
QRコードをご活用ください。



十八歳のあなたに会う日まで、元気で生きていく目標ができました。  
ありがとうございます  
「ハルマキ」さん

お父さん(ご主人へ)  
毎日、公園の掃除ご苦労様。  
でも、しもやけ、あかぎれ、  
出来るまでしなくても  
「はっちゃんおばちゃん」さん

天国の母へ  
母さんが逝って十三年たちました。  
思い出は色褪せませんが、毎日、  
幸せです。安心してね。  
「K子」さん



### 募集&プレゼント

次号の投稿テーマは、投稿「大切な人への一筆啓上」です。40文字以内で、ハガキに住所・氏名・電話番号をお書き添えの上、4月末日までに昭和区社会福祉協議会までお送りください。採用された方に、図書カードを差し上げます。応募先はP8の問合せ先をご覧ください。お待ちしております。

## 講座・案内

福祉推進を目的とした各種イベント、行事、講座等（原則無料のもの）を紹介します。

### 高齢者はつつ長寿推進事業 はつつクラブ参加者募集

介護予防への理解を深め、自主的な活動や地域活動などを通じて、地域でいきいきとした生活が送れるよう支援する事業です。

- 内容：参加者の皆さんと一緒に、健康体操、音楽、外出、レクリエーションなどを実施
- 参加期間：平成26年4月～9月の6カ月間（原則は月4回、毎週1回）
- 場所：下記会場から選択
- 対象：市内在住の65歳以上の会場まで自分で来られる方（介護、看護等個別対応が必要でない方）
- 定員：1会場あたり23名
- 費用：無料（材料実費分など一部有料）
- 申込：平成26年2月7日（金）から2月28日（金）までに昭和区社会福祉協議会に来所または電話にて受付。申込多数の場合は抽選。
- 問合せ：昭和区社会福祉協議会  
電話：884-5511 FAX：883-2231

**はつつクラブ実施会場 ※実施会場・曜日が平成26年度から変更になります。ご注意ください。**

曜	時	実施会場	曜	時	実施会場
月	午前	白金コミュニティセンター	木	午前	広路コミュニティセンター
	午後	八事コミュニティセンター		午後	川原コミュニティセンター
火	午前	昭和スポーツセンター	金	午前	昭和区社会福祉協議会
	午後	松栄コミュニティセンター		午後	滝川コミュニティセンター

### 松栄コミュニティセンターOPEN！ 菊園町1-12 電話：853-9972

昨年11月23日、松栄コミュニティセンターが開館しました。

水曜日と金曜日の午後1時から4時までは、相談窓口もオープンしています。ぜひご利用ください。専用電話：090-6675-6012



はつつクラブ、菊園いきいきサロン、藤成いきいきサロンなど、ぜひご利用ください。



## 寄付

次の方々から本会へご寄付いただきました。寄付金は昭和区の社会福祉の推進に有効に活用させていただきます。ありがとうございました。

- 名古屋ヤクルト販売（株）様
- 昭和鯉城会パソコンクラブ様
- なごや防災ボランティアネットワーク昭和様
- 昭和鯉城会様
- 永田昌代様
- 大畑領治様
- 村雲学区女性会様

## 編集後記

- 公助・共助・自助・そして近助です。第3次活動計画にご参加を！ M・H
- 「亭主元気で留守がいい」・・・第二の人生を今度は地域の中で活かしてください！ H・K
- 「おやし塾」昭和区でオシャレ!! 味の違いが分かる男性増えてます♥今後に期待大♥ Y・T
- 自分さがしは、先づ「もばいるこころん」を読んでから、友の輪が広がりますよ。 S・C



## こころんねっつ 第24号は いかがでしたか？

「こころんねっつ」へのご意見、ご感想をお寄せください。お待ちしております。また、目の不自由な方へ、この情報紙「こころんねっつ」を録音したCDの貸し出しを行っています（無料）。ご希望の方はご連絡ください。講座案内の掲載についてもお問合せください。

**問合せ先：**〒466-0051 名古屋市昭和区御器所三丁目18番1号  
電話：052-884-5511 FAX：052-883-2231  
E-mail: fukushi@showaku-shakyo.jp

**交通のご案内：**地下鉄：鶴舞線「荒畑」駅4番出口から徒歩5分  
市バス：栄20系統「荒畑」下車



[ホームページ](http://www.showaku-shakyo.jp) <http://www.showaku-shakyo.jp>

[もばいるこころん](http://www.showaku-shakyo.jp/m) <http://www.showaku-shakyo.jp/m>

「もばいるこころん」で検索してね。