

発行日
平成30年
(2018)
2月1日

第100号



編集発行

姫路市老人クラブ連合会
(姫路市生涯クラブ)
〒670-0943
姫路市市之郷1006番地8
姫路市すこやかセンタ 内
TEL (079) 223-6855
FAX (079) 223-6128



世界文化遺産・国宝「日の出」と「雪」の姫路城

森澤素行氏 提供

年頭のあいさつ

姫路市老人クラブ連合会



会長 奥 西 良 行

新年あけましておめで
とうございます。

会員の皆様にはご家族

お揃いで健やかに新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

旧年中は老人クラブ連合会に対し、温かいご支援・ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

昨今、超高齢化社会を迎えておりますが、ここ数年来老人クラブの会員数が減少しております。連合会としてもホームページの開設やケーブルテレビでの放映、リーフレットの配布等で会員の増強に努めておりますが、皆さんの校地区におかれましても一人でも多くの方に入会を勧めていただくようお願いします。

さて、この度老人クラブ活動の一端をご案内しております『熟年』が、記念すべき一〇〇号を発刊することとなり、会員方々の投稿及び歴代編集委員の皆様には深く感謝しております。終りになりましたが、今後とも会員各位のご支援・ご協力をお願いしますとともに、皆様のご健勝・ご多幸を祈念し年頭のごあいさつといたします。



新年のあいさつ

姫路市長 石見利勝

明けましておめでとうございます。

旧年中は、奥西会長をはじめ姫路市老人クラブ連合会の皆さんには、姫路市政に対し深いご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、我が国は健康寿命が世界一の長寿社会を迎え、海外の研究によれば二〇〇七年に日本で生まれた子供が一〇七歳まで生きる確率は五十%もあり、「人生百年時代」が夢ではなくなってきています。

このような状況の中、本市では、誰もが生涯にわたり、健やかで自立した生活を送りながら、目的を持って生き生きと活動し、長寿による豊かさを実感できる「生涯現役社会」の実現を目指し、さまざまな施策を展開しております。

昨年は、姫路港から生野と、その先の鉱山群に伸びる「播但貫く、銀の馬車道 鉱石の道」のストーリーが日本遺産に認定されたほか、東京二〇二〇オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、誘致を進めてきたフラン

ス柔道チームの事前合宿地が本市に決定したり、世界遺産姫路城マラソンがスポーツ文化ツーリズムアワード二〇一六スポーツ庁長官賞を受賞するなど、本市の魅力が多方面に発信され、活力に満ちた年となりました。

本年は、こうした取り組みを一層加速させていくとともに、市民の皆さまが日々の暮らしの中で幸せを実感でき、また、発展し続けるまちの姿に誰もが感動を覚え、未来への夢と希望を持つてまちの実現に向け、市民の皆さまの声にしっかりと耳を傾けながら、全力で市政運営に取り組んでまいります。

皆さまにおかれましては、これまでに培われた豊富な知識や経験を活かし、地域社会の主役として、生き生きとご活躍いただくことを期待しております。

本年も姫路市政に一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆さまにとって、幸多き年となりますよう心からお祈り申し上げます。

十一月十三日、市民会館大ホールにおいて次の方々が受賞されました。

市長表彰

副会長

長谷川 文夫(峰相)

宇治 貞子(飾磨東)

常任理事

富垣 光(豊富)

生木 美智子(勝原)

校区女性部代表

河本慶子(野里)

長谷川 寿二(大津)

洪水陸美(城北)

◆ゴールド顕彰

森澤弘樹(勝原)

社会福祉協議会理事長表彰

◆社会福祉功労者表彰

森澤弘樹(勝原)

第二十二回 姫路市社会福祉大会

◆

姫路市

老人クラブでは、各地域で会員の見守り活動を行っています。
活動事例が女性クラブリーダー研修会で発表されました。

ご近所や隣保の力を借りて見守りを

飾磨西校区 岡崎 恵美子

高齢化が進む中、友愛訪問活動を実施しています。実行委員メンバーが、寝たきり会員と一人暮らし会員を、毎月一回訪問しています。

友愛訪問でお会いした三人の事例と、公民館での交流について発表します。

近隣の方々の応援で、デイサービスを週二回利用し元気に過ごされています。

事例三 一昨年

ご主人を亡くされた八十二歳の女性。子どもさんは遠方で暮らしておられます。友愛訪問や近所のつながりで元気になられ、今では公民館のコーラス部に参加、明るく過ごされています。

ご近所の力は大きいと思いました。



公民館で「さわやかお茶会」一緒にお茶しませんか？

買い物や通院以外、あまり外に出ない会員がおられます。

利用の少なかつた公民館で、共にふれあえる機会をつくろうと、友愛訪問メンバーセンターを中心企画しました。「さわやかお茶会」一緒にお茶しませんか？」の入場券を作り、一軒一軒訪問、会話をしながら渡して回ります。

妻鹿校区老人クラブでは、二十九年前、芝桜の雑草刈りを二十九名で実施しました。

SPC（シルバーパワーキーリーン作戦
(姫路城をはじめ河川堤防、公園等を年三回
一齊に清掃)

妻鹿校区 中谷 孝一



お詫びと訂正
熟年九十九号のお名前漏れがありました。お詫びして訂正させていただきます。

二ページ 白寿のお名前漏れ
網干校区 前田トミ工

好古学園大学校 入学生募集

姫路市立好古学園大学校では、平成30年度の入学生を募集しています。

対象／満60歳以上で学習意欲の旺盛な方
学科／園芸科、陶芸科、書道科、史学科、美術科（洋画・木彫）、手芸科、音楽科、健康づくり科

授業日／毎週水曜日 午前10時から正午まで
(夏休み、冬休みあり)

修業年限／4年

授業料／年額4,000円（市外の方は年額6,000円）

募集要項(願書)配布場所／

市役所1階市政情報センタ、各支所等出先機関、市老連事務局

※ホムペジからもダウンロード可

好古学園大学校

検索

願書受付期間／

平成30年3月6日㈭・7日㈮・8日㈯

お問い合わせ先

姫路市立好古学園大学校 TEL(079)297-3363

女性クラブリーダー研修会

◆十一月三十日(木) 姫路市市民会館

高齢化の進む中、老人クラブの多数を占める女性会員の積極的な参加と活動に大きな期待が寄せられています。

地域での交流力をさらに高めるため、女性クラブリーダー研修会が開催されました。

オープニングは老人クラブ連合会奥西会長と姫路市市民局生涯現役推進室 福間主幹の挨拶。

この度は、松尾やよい氏(夢こらぼ主宰)に「一人づきあいで若返る『話し上手。聞き上手』」と題して講演していただきました。会場の皆さんに実践体験を投げかけ、全員が隣人と共感する言葉で話しあいができるよう学びました。

司会 山本 発表者 岡崎恵美子氏
講師 松尾やよい先生

この度は、松尾やよい氏(夢こらぼ主宰)に「一人づきあいで若返る『話し上手。聞き上手』」と題して講演していただきました。会場の皆さんに実践体験を投げかけ、全員が隣人と共感する言葉で話しあいができるよう学びました。

続いて、役員の事例発表。

「ご近所や隣保の力を借りて見守りを」

鰐磨西校区 岡崎恵美子氏(内容は ページ)

最後はアトラクション。

健康ダンス「花まる女節」八幡校区会員有志

の皆さん。



福間主幹



早見係長



司会 山本



発表者 岡崎恵美子氏



第四十三回 高齢者スポーツ大会

◆十月三十一日(火) ウイング陸上競技場

雨あがりの秋空のもと、姫路市主催、老人クラブ連合会協賛のスポーツ大会が今年も行されました。

グラウンドゴルフと輪投げ競技の外、体验コーナーではラダーゲッター・ビーンボウリング・スポーツ吹矢を楽しむ人も。

アトラクションは、選手と応援者参加によるお城踊り・播州音頭の踊りやガンバルンバ体操など。有意義で楽しい一日でした。

各競技の成績は五ページの通りです。



ニュースポーツ大会

◆九月二十七日(水) すこやかセンター

第九回 ニュースポーツ大会が昨年九月に行われました。

各ブロックから代表選手が集い、ペタンクとスポーツ吹矢の二種目で腕を競いました。



ニュースポー

ニュースポー

大会結果 各グループ三位まで

| | | | | | | | |
|-------------|------------|----|---------|-----|----|-------|-------|
| | | | | | | | |
| ニユースポーツ大会結果 | 各グループ三位まで | 二位 | 内(東部) | 二七五 | 谷 | 荒川 | A(圭壇) |
| かセンター | チーム名(プロック) | 三位 | 曾左南(西部) | 一一一 | 曾 | 左南 | (西) |
| 大会 | スボーツ吹矢 | 三位 | 飾磨西(飾磨) | 二六一 | 磨 | 西 | (西) |
| Cグループ | Bグループ | 二位 | 谷外(東部) | 一五七 | 谷 | 広二 | ②(広畑) |
| 三位 | 三位 | 三位 | 手柄(圭壇) | 一四八 | 手 | 田(安富) | 川(安富) |
| 花瀬 | 花瀬 | 花瀬 | 手柄(圭壇) | 一三八 | 手 | 田(東部) | 川(東部) |
| 田(東部) | 二〇六 | 二位 | 三位 | 二二三 | 三位 | 三位 | 二二三 |

■ 团体成績

| 順位 | 校 区 | 得点 |
|----|-----|-----|
| 1 | 曾 左 | 256 |
| 2 | 大 塩 | 265 |
| 3 | 飾磨西 | 273 |
| 4 | 谷 内 | 273 |
| 5 | 余 部 | 274 |

個人成績

| 順位 | 校 区 | 氏 名 | 得点 | 順位 | 校 区 | 氏 名 | 得点 |
|----|-----|-----------|----|----|-----|-----------|----|
| 1 | 城 乾 | 中山 穎之 | 36 | 6 | 手 柄 | 金内 春雄 | 38 |
| 2 | 荒 川 | 矢 島 光 好 | 36 | 7 | 曾 左 | 平井 美代子 | 39 |
| 3 | 城 西 | 藤 沢 正 作 | 36 | 8 | 香 呂 | 伊藤 常夫 | 39 |
| 4 | 豊 富 | 小 野 俊 和 | 36 | 9 | 谷 内 | 松岡 信 男 | 39 |
| 5 | 高 浜 | 阿 南 千 寿 子 | 37 | 10 | 曾 左 | 吉 谷 八 寿 子 | 40 |

| 男子 | | |
|----|-----|-----|
| 順位 | 校 区 | 得点 |
| 1 | 勝原 | 491 |
| 2 | 林田 | 469 |
| 3 | 荒川 | 465 |
| 4 | 大津 | 457 |
| 5 | 八幡 | 452 |
| 女子 | | |
| 1 | 勝原 | 529 |
| 2 | 余部 | 481 |
| 3 | 大塩 | 455 |
| 4 | 曾左 | 430 |
| 5 | 林田 | 423 |

| 男子 | | | | |
|-----|----|-----|--------|-----|
| | 順位 | 校 区 | 氏 名 | 得点 |
| 輪投げ | 1 | 八幡 | 多田 耕次郎 | 100 |
| | 2 | 林田 | 森崎 弘光 | 99 |
| | 3 | 白浜 | 加藤 章 | 97 |
| | 4 | 大津 | 衣笠 五男 | 93 |
| | 5 | 八幡 | 橋本 泰信 | 92 |
| | 6 | 荒川 | 筑木 則武 | 91 |
| | 7 | 勝原 | 鞍田 誠 | 91 |
| | 7 | 妻鹿 | 切通 幸雄 | 91 |
| | 8 | 旭陽 | 川元 幸男 | 89 |
| | 9 | 高岡西 | 北田 義郎 | 87 |
| | 10 | 谷外 | 橋本 敏 | 87 |

| 女子 | | | |
|----|-------|-----------|-----|
| 順位 | 校 区 | 氏 名 | 得点 |
| 1 | 勝 原 | 栃 岡 恵美子 | 120 |
| 2 | 山之内 | 小 林 富貴子 | 117 |
| 3 | 余 部 | 川 崎 寿恵子 | 112 |
| 4 | 的 形 | 西 村 玉 江 | 109 |
| 5 | 安 富 南 | 表 西 和 子 | 102 |
| 6 | 余 部 | 川 渕 力 ズ 工 | 101 |
| 7 | 大 塩 | 天 磨 照 代 | 99 |
| 8 | 高岡 西 | 東 桂 子 | 93 |
| 9 | 砥 堀 | 富 田 洋 子 | 93 |
| 10 | 城 南 | 福 本 宏 子 | 92 |

すこやかサロン

随想・近況

百寿を迎えて

網干西校区 松本秀夫

私の満百歳の二日前、菩提寺の龍門寺からは、本山妙心寺からのお祝いの品物を住職の河野太通老師が自ら届けるとの情報は前もって得ていたが、まさか九時前に二人の副住職と共に来られたのはびっくりした。先ず仏壇に向かつて般若心経を誦詠された時は我が家のお先祖も驚いたことと思う。

本山妙心寺の現在の管長からの祝辞と華やかな輪袈裟を頂いた。太通老師から備前焼の花入れが贈られ、その花入れには益々の福寿を願つて老師の揮毫で「無事」とある。そして二十八日、私は満百歳を迎えた。翌日には孫や、ひ孫たちがサプライズな百寿のお祝いパーティーを開いてくれた。その時に初めて百歳になつたと実感しました。

自分の子供時代から大勢の人の事を思い出す。特に父親が五十五歳で急逝した後の母親の苦労など、私は

十七歳で紋付き羽織袴で龍門寺の行事に参加して大人の仲間入りをした。そして自分は昭和十四年、二十歳の時に中国の戦地へ出兵、姉は早くに嫁いでいたので、母は妹と二人で松本家を守っていた。

戦場で生死を共にした戦友たちとは終戦後も戦友会として交流しているが、今は全員が物故者。今思えば数え切れない程の喜怒哀楽の人生でしたが、今は全員が物故者。今思えばながらの満百歳。長男の嫁が五十八歳で早世したが、亡くなる五日前に生きしてほしい」と言つたのも思い起される。三十一日には姫路市からのお祝いに立派な胡蝶蘭が届いた。現在市内では二百八名の百歳以上の方が多いとのこと。

至福の時

城乾校区 黒田澄子

月に一、二度散歩の帰りにコーヒーのおいしいお店に、立ち寄るのが楽しみに加わりました。その日は家事を手早く片づけ、ちょっとおしゃれをして出かけます。

知人は一人でお店にはいり、お茶、食事をするのを「勇気があるね」「一人でそんなの楽しい?」とか言うけれども……。

神々が宿るヒマラヤ

旭陽校区 前田光晴

おそれおおくも万ずの神々が宿る天空に一番近い大地ヒマラヤ山脈の峰だ。横帯に波々と幾重にも重なり合つてそびえ立つ山岳集団だ。低い尾根で三千七百メートルから最高峰エベレストは、八千八百五十メートルまでの山々が何と、八十幾何と連なる壮大な別世界です。神のみが成せるわざでしょう。有り難さに涙がこぼれます。

二〇一七年十月十九日出発で大然ネパール紀行九日間に、ツアーチーム四人で旅行して来ました。タイ・バンコク経由でネパールカトマンズ入りです。

お山はボカラを拠点にダルバール

もちろん、気心の知れた友だち、姉弟と時間がたつのも忘れる程、おしゃべりをしてお茶するのは好きだし楽しい。

けれども、誰にも気兼ねせずに好きなコーヒーを前にして、ゆつたりとした空間をすごす。何もかもかえがたい私の至福のひとときです。

今日も散歩の帰り、お気にいりのお店で香りたかいコーヒーを頂きながら、一人のティータイムを楽しんできました。

高齢に向つて

網干西校区 重永成子

顔は正直だ。確実に年齢を表している。孫が手作りの望遠鏡を覗きながら、私の顔に近づき「おばあちゃんの顔にしわが見えます。いっぱい見えます」と言う。「えーっ、そんな」と言う私に「本当です。本当にす」といつて喜んでいる。

事実、いつのまに出来たのか、年齢サインの出やすい目元や口元に縦



広場・ニヤタボラ寺院・チトワン国立公園・タル一族村訪問・ビンドウバシニ寺院・クマリ館等を巡りました。

姫路市立生涯大学で「心の探求」講座を受け、講座教室で釈迦如来がネパールで誕生されたときこのお話しが事の始まりです。

横に走る深いしわに、鏡の前で衝撃を受けている。しわやシミを消す消しゴムは無いものかと思つていて。

「いやになるわ、しわが増えてしまって」と夫に言うと「体が元気でさえあればそれでいい」と言つてくれた。「しわの数だけ知恵がある」の言葉もある。やはり、ありのままの自分でいいのだと思いつつ、外見だけではない、内面の『美』を模索している。

また、姿勢の悪さが目立つてきた。

意識して胸を張ることを心がけていたつもりだが、時折、姿勢の悪さに、後ろから夫の「曲がっているで」の声が届く。

脳に刺激を

香呂南校区 上月 長

活動報告

私の健康法は七十四才の時、ガンの手術をし退院後十年間、脳に刺激をあたえて一日でも元気でいたいため、脳の体操を考え、川柳、書道、ゲートボールを続けていていることで、大規模農家で休む暇が少ない毎日です。今の生活はありがたく昔の方には申し訳ないが、楽しく、愉快に、朗かに変化してきました。若い方に

勧めても、年寄りのするスポーツと断る人が多く残念に思います。

後日生徒から感謝の札状や寄せ書きが、参加した会員に届きました。

老人クラブの会員は、元気な中学生との交流を大変楽しみにしています。

ウンドに来て練習されたら如何ですか。初心者で一度、練習したいと思われる方は友達と、山間の美味しい空気、緑豊かなグラウンドへいつでも来て下さい。待っています。

中学生との交流会

網干校区 立川左京

奈良旅行記

香呂校区 木村雅二

老人クラブの秋季バス旅行が去る十月二十五日(水)に三十九名の参加で行されました。

当日はくもりのち晴れで、中国・東大寺大佛殿は江戸時代に再建され、大佛様は高さが十五メートルもあるそうです。丁度修学旅行中の小学生にも出会いました。



平城宮跡の大極殿は二〇一〇年に復元された豪華絢爛な建物になっています。平城宮資料館では出土した木簡の展示が間近に見られました。各々の仏像を見て改めて古都奈良は何度訪ねても心安らぐ場所だと感じながらおみやげを買い、無事家路につきました。

一万二千歩以上歩きました。食事は猿沢池近くの「天平俱楽部」で一時間談笑しながら箸をすすめました。

興福寺国宝館はリニューアルオーブンされ、阿修羅の天平群像展を見ることができました。

老人クラブをなくさないで

香呂校区 増田信義

老人クラブの存続ができないところがあると耳にします。その理由は世話をする人がいない、そしてなくなった地区の人は他の地区でもいいから入れてほしいと、おっしゃっているそうです。

みなさん、健康のために歩きたいと思つても一人で行動をするのは、とっても勇気がいります。また、どこか旅行にでも行きたいと思つても、一人ではなかなか行けない。やっぱり団体に入つて、おしゃべりしながら和気あいあいと行動するから楽しくできるのです。

お世話する人がいないという問題については、本当に深刻な問題だと思いますが、誰かがしなくてはならないことなんです。みんながやりたいことを日時や場所を決めるだけでそんなにむずかしいことではないと思います。

たしかに、しんどいかも分かりませんが、ここはやる気を出して人生最後の仕事と思いやつてみましょう。誰かが旗をふらなくてはできなんです。さあーみんなを元気にリードしていきましょう。

秋のスポーツ大会

城北校区 岩田吉弘

十一月三日文化の日、城北連合老人会主催、三世代交流スポーツ大会をふれあいの館で開催。広場で輪投げ、室内で吹き矢競技大会を行つた。



スポーツ吹き矢部門で二連勝

谷内校区 西口紀夫

去る九月二十七日、市老連主催のニュースポーツ大会が、すこやかセンターで開催された。

谷内校区からは、谷内スポーツ吹き矢同好会の松岡信男、村上義弘、高山喜美子の三選手が出席した。スポーツ吹き矢のルールは、一チーム三名で四十チームがABCの三ブロックに分かれての団体戦。距離は六メートル、三ラウンドの得点を合計し順位が決まる。

これらのルールの下、審判長の「はじめ」の合図で開始。会場は応援を含め百人を超える人々のなかで拍手、声援、そしてマイクでの指示も大きくなり選手の皆さんも思わず筒矢を入れ吹いているが手が震える方、戸惑う人もあつた。

私たちの谷内チームはそんな中、

笑いをさそう。縦、横三十三センチ正方形の的をよく見て一気に吹くのが基本動作。スポーツ吹き矢はただ筒を口に当て吹いて的に当てればよいというものではありません。得点が三十点以上の方も何人かおられた様子。前回と同じルールの競技会、スタッフの経験不足もあり成果が出るには少し時間がかかりそうです。



ウーマンパワーで快挙

曾左校区 春木啓示

七年ぶりに市高齢者スポーツ大会での優勝の快挙。多分入賞はするとの期待はしていたが、グラウンドゴ

ルフ団体優勝とは！

出場者は、早朝から家を出ている上にプレーの疲れもあったので、閉会式には古谷副会長と二人で臨んだ。いよいよ成績発表。思いもよらず輪投げ女子団体四位入賞。次いでグラウンドゴルフ団体優勝。個人でも平井・古谷の女性二人がベストテンに入った。副会長と二人で顔を見合わせ驚いたり、喜んだり。大忙しの閉会式だった。考えてみればチーム編成には担当の会長さんは四苦八苦だった。大会間近の出場辞退が四人もあり、合同練習もできなかつたにもかかわらず。

今回は本当にウーマンパワーに支えられての成果だった。

ウーマンパワーと言えば、友愛訪問やサロンの裏方など、時世に添つた地味な活動にも大変ご苦労してもらっている。本当にありがたい。

これからも男女力を合わせ、生涯現役を全う出来るよう頑張りたい。

お誕生会

八幡校区 藤本篤子

上蒲田老人会主催のお誕生会が、毎年十一月に行われています。今年も地区の来賓の御出席をいただき、共に楽しいひとときを過ごすことが出来ました。



・認知症について
・認知症の症状、対応方法、予防

・介護の基本姿勢

・前かがみにならない体制づくり

シルバーヘルパー ブロッサムの研修会報告

介護補助の方法を学ぶ研修です。

香寺ブロッサム

香呂南校区 濱田しづよ

十月十八日～二十日

参加校区 中寺・香呂・香呂南
参加人数 百二十六名

研修内容

・認知症について
・認知症の症

状、対応方

法、予防

・介護の基本

姿勢

・前かがみにならない体

勢づくり

きれいな手作りの小物入れにお菓子が入ったプレゼントをいただきまし。

輪投げ、吹き矢、健康体操、いこいの家や神社の掃除等々、出来るだけ参加しています。

これからも自分の出来る範囲で皆様と共に楽しみたいと思っています。

ブロッサムの歩こう会

実施報告

健康管理とふれあいで神社仏閣、遺跡、公園等をブロッサムで歩く行事です。

飾磨ブロッサム

飾磨中島校区 加藤定信

十一月十三日

参加校区 鈴磨東・鈴磨中島・鈴磨西・津田・英賀保・高浜・妻鹿

参加人数 二百三十名

実施コース

鳩岡公園→玉地稻荷→有本芳水生家
↓ 恵美酒の宮→亀山御坊→薬師寺

十一月六日

大津校区 長谷川寿二

参加校区 広畠・広畠第二・八幡・大津・南大津

参加人数 三百十五名

実施コース

俺天下山トンネル→夢前川右岸線→夢前中学校→才天満宮→才地蔵尊



文芸欄

短歌

熟年歌壇

—投稿—

小松 カヅ子 選

雲のすき間をもれくる光虹色の
朝の階 海へつながる

風速計キリキリと舞い時化る海
宮桟橋に客船を待つ

もぎたてのいちじく持ちて友きたり
老いのてのひらに朝つゆ残る

木守柿の風習絶えて人里に
熊出没す平成の世に

外燈がLEDに変わりゆき
白光さし込む如月の庭

蒼白き光帶びたる山峠の
道を急ぎぬ古里近し

古米を撒きたる庭に寄りてくる
初秋の朝の雀見ており

冬の日の晴れたる昼は布団干す
ひたすら快眠むさぼりたくて

グラウンドゴルフの八十歳ホールインワン
「ヨッシャ」と叫び笑顔で駆け行く

余部 平山 廣嘉
勝原 塚本 清子
余部 上田 福男

残照に光りつつゆく雲ありて
病室の窓に時を忘るる

秋祭りの太鼓の音が止みし後
涼風夜の闇をぬけゆく

高岡西 青山 片山喜栄子

そと肩をたたき呉れたり木洩れ日が
窓ガラス越しに部屋に入りきて

要介護のわれに週一度添ひくるる
ナースのあなたはしばしの恋人

亡き姑の形見となり山茶花の
花開きたり霜月の朝

幾年を迎えしならむ三月三日
城陽 黒田 昭代

風の音・小雪の舞うも知らぬまま
炬燵にこもりひと日が暮るる

○但馬路の旅の終りの時雨かな
城陽 芝原美恵子

○秋寒や燈籠の中猫丸む
別所 渡部 淳子

○島と島繋ぐ大橋冬茜
野里 編賣 清子

意地つ張り卒寿越えてもへこたれぬ
一人暮らしを百歳までも

一里塚をいくつ越えしか夢の中
城東 佐藤 康夫

ふる里へ雲は流れて天高し
祭太鼓に友の呼ぶ声

母の手を握れるままの家族葬
涙はふかず思い出めぐる

わが米寿の祝をせむと孫子らが
並べたる膳20もあるとぞ

しなやかな枝に小手毬いっぱいの
花を付けおりけなげと思う

御国野 榮川 米子

かたまつて夕日に染まる赤のまま
飾磨東 末綱たか子

たたみかけられし言葉に秋時雨
安室 竹内 明美

小春日を拾ひて今日は畠に出る
糸引 辰巳 静代

窓を開け木犀の香を部屋中に
荒川 田中 遼子

世の憂ひおだやか願ふ秋の月
余部 山根 喬子

野分去りすすめ鳴きたり朝の庭
谷内 西口 紀夫

赤とんぼわれの散歩につきまとふ
城陽 三木 忠典

秋の空はやも暮色の迫りくる
野里 井上 和子

○すだくもの微かとなりて秋深む
旭陽 内海 良典

○すだくもの微かとなりて秋深む
御国野 中村 玉美

柿喰うてねぐらへ急ぐからす二羽
別所 矢島 勉

一村は同じ弁当秋まつり
香呂南 中務みき子

槍投げの放物線や秋高し
八木 中村 佳行

鉢物を取り込む朝や冬支度
勝原 井賀ミヤ子

柿の葉の色さまざまに秋深む
水上 黒田美知子

寂しさや秋夕焼の門を出て

広畑 木下 康子

かたまつて夕日に染まる赤のまま
飾磨東 末綱たか子

たたみかけられし言葉に秋時雨
安室 竹内 明美

庭手入れ終りて仰ぐ冬の空
糸引 辰巳 静代

小春日を拾ひて今日は畠に出る
糸引 辰巳 静代

窓を開け木犀の香を部屋中に
荒川 田中 遼子

世の憂ひおだやか願ふ秋の月
余部 山根 喬子

野分去りすすめ鳴きたり朝の庭
谷内 西口 紀夫

赤とんぼわれの散歩につきまとふ
城陽 三木 忠典

秋の空はやも暮色の迫りくる
野里 井上 和子

○すだくもの微かとなりて秋深む
旭陽 内海 良典

○すだくもの微かとなりて秋深む
御国野 中村 玉美

柿喰うてねぐらへ急ぐからす二羽
別所 矢島 勉

一村は同じ弁当秋まつり
香呂南 中務みき子

槍投げの放物線や秋高し
八木 中村 佳行

鉢物を取り込む朝や冬支度
勝原 井賀ミヤ子

柿の葉の色さまざまに秋深む
水上 黒田美知子

老夫婦稻穂色づくあぜ道を

太市 梅元 義昭

（選者より） 次回の募集句の季題は「冬」または「春」です。奮ってご応募下さい。

次回の募集句の季題は「冬」または「春」です。奮ってご応募下さい。

すこやか句会 — 趣味の教室

松岡 洋巨 選

秋祭土砂降りついでヨーハヤサ

丁寧に新米量り夕仕度

城陽 青山 一藏

秋祭土砂降りついでヨーハヤサ

四郷 伊藤 淳子

事もなく一日の暮れて柿を剥く

香呂南 江藤かつえ

柏手に合せ落ち来る木の実かな

糸引 岡本 清子

時雨るるや一羽の鶴頻り鳴く

前之庄 片岡サヨ子

枯葉散る暮しの中に城のあり

城東 神崎 幸世

水澄むや土佐なまり聞く舟下り

城乾 木下 安江

秋祭り選挙カーとて道ゆづり

白浜 小西 敬子

同窓の集ふ歌声秋惜しむ

城東 鈴木 章子

机の向き変へて夜長を樂しめり

安室東 谷岡 芳子

裸婦像の胸押し上ぐる野分かな

城翼 中島 保

電飾の屋台が帰る里の道

高岡 中瀬 照子

川柳

投稿

綾部 明美 選

新品をひとつ買ひ足し冬仕度
秋茄子の筆に尽せぬ紺のあり
野分あと大工の声の弾みをり
野分あと大工の声の弾みをり
増位 仁上モトエ

白樺の幹に貼りたる熊注意
やれやれとやつと迎へし秋日和
靴先で踏めば毬より栗二つ
靴先で踏めば毬より栗二つ
谷内 橋本和佳子

孫が来て今日の休肝日延べする
別所 鈴木 克美

子どもより親が着飾る七五三
中野 博

手の平で踊つてよくぞ五十年
山本 三雄

手の平で踊つてよくぞ五十年
山本 三雄

孫が来て今日の休肝日延べする
別所 鈴木 克美

2月からの行事予定

| | |
|---------------|--------------------------------------|
| 平成30年 2月 | 熟年第100号発行 高齢者芸能発表会 (姫路市文化センター) |
| 平成29年9月～30年2月 | 各ブロックにおいて シルバー・ヘルパー養成研修 |

『熟年』の原稿を募集します。

投稿規程

- (1) 投稿は、会員に限ります。
…校区名・氏名・住所・電話番号を楷書で
- (2) クラブ活動の様子・提言・随想・詩など
…写真やイラストを除いて400字以内
詩は、16字×20行以内
- (3) 短歌・俳句・川柳など
…はがき1枚に1人3首(句)まで
俳句は、俳句欄末の兼題で(雅号不可)
- (4) 編集の都合で添削し、割愛または次号に回すことがあります。
原稿は、すべて返却しません。ご了承ください。

原稿の送り先

〒670-0943 姫路市市之郷1006-8
姫路市すこやかセンター内
姫路市老人クラブ連合会 事務局「熟年」係

次回締切りは**4月1日**です。

機関紙「熟年」は、ホームページでもご覧いただけます。

姫路市老人クラブ連合会 [検索](#)
URL <http://www.hime-ro-ren.com/>

| | |
|------------------|---|
| 老人クラブ事務局 執務時間 | 月・火・木・金 9:00～17:00 土 9:00～15:00 水・日・祝日 休日 |
|------------------|---|

姫路市老連の発足から六十年となり、その成果の一つとして「熟年」百号を迎えることとなりました。これも創刊より先輩諸氏の「百事」のご苦労によるものと感謝いたします。昨今「百」と言えば「百歳」との合言葉になる長寿社会がやってきたのでは。「百寿を迎えて」(六ページ)には、姫路市の百歳以上の長寿者は三百八名と記載されています。会員の皆様の投稿にて「熟年」百号が発刊できました。感謝申し上げます。これからも投稿をお待ちしております。

編集後記

平成30年度 すこやかセンター 「趣味の教室」

| 教室名 | 定員 | 曜日 | 時間帯 |
|---------|------|-------|-------------|
| すこやか人形 | 15人 | 第1木曜日 | 10:00～12:00 |
| ちぎり絵 | 25人 | 第3金曜日 | 9:30～12:00 |
| 茶道(裏千家) | 10人 | 月曜日 | 9:30～12:00 |
| 書道 | 30人 | 金曜日 | 9:30～12:00 |
| コーラス | 150人 | 月曜日 | 13:00～15:00 |
| 俳句 | 25人 | 第1土曜日 | 9:30～12:00 |
| 社交ダンス | 50人 | 火曜日 | 13:00～15:00 |
| フラダンス | 25人 | 金曜日 | 13:00～14:30 |

■お申込方法(必要事項をもれなく記入してお申込ください。)

1教室毎に1人1枚の**往復はがき**でお申込ください。

往信用 希望教室・申込者の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・生年月日・性別

返信用 申込者の郵便番号・住所・氏名を記入

※申込先 〒670-0943 姫路市市之郷1006番地8 すこやかセンター 内
姫路市老人クラブ連合会事務局

※問合せ 電話 223-6855 FAX 223-6128

申込締切は、**2月20日(火)**です。(消印有効)

※現在教室に参加されている方も、申込が必要です。

※定員を超えたときは、抽選とさせていただきますのでご了承ください。(3月中旬に通知します。)

あなたも「生涯現役人材バンク」を活用してみませんか?

姫路市では、シニア世代の皆さんにいきいきと生涯現役で活躍していただくため、「生涯現役人材バンク」を設置しています。長年培った知識や経験、技能を地域で活かしたいシニア世代の皆さんのが以下の分野で人材として数多く登録されています。

(1)スポーツ・健康づくり

例えば…「健常体操を教えます」「ソフトテニスを教えます」

(2)農業・園芸

例えば…「野菜づくりのコツを伝授します」「庭木の育て方について教えます」

(3)趣味・芸術・文化

例えば…「コーラスの指導ができます」「フラダンスを披露できます」

(4)家庭生活

例えば…「編み物を教えます」「パン作りを教えます」

(5)パソコン・情報通信

例えば…「ワードの基礎を教えます」「タブレットの初期設定を教えます」

(6)伝統・伝承

例えば…「昔遊びを教えます」「戦争時の体験談をお話します」

(7)学習・教養

例えば…「幸せな人間関係づくりについてお話しします」「外語を教えられます」

(8)その他

例えば…「認知症予防の教室を開きます」「腹話術ができます」

※他にもいろいろな方が登録されています。

生涯現役人材バンクの人材リストは支所、出張所、サービスセンター、公民館などに置いてありますので、ご確認ください。また、ホームページにも人材リストを掲載しています。

■問い合わせ先

姫路市生涯現役推進室 〒670-8501 姫路市安田四丁目1番地
電話 221-2991 FAX 221-2972 電子メール ikigai@city.himeji.lg.jp