

熟年

じゆく ねん

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ー内
TEL (079) 223-6855
FAX (079) 223-6128



「姫路お城まつり」総踊りに参加

話し合って 分担して

姫路市老人クラブ連合会
副会長 村井源七



令和元年度の大会
において、「生涯現役
社会の実現に努力し
よう」と心新たにし
た。

今、市老連は「若手会員の入会者が少ない」「役員後継者がない」ことの問題を抱えている。昨年「加入促進委員会」を設置し意見交換をしてきた。

役員のみが背負わずに、みんなでザックバランスに話し合って、役割分担を決め補助をしてもらえば、幾分か負担が少なくなり、後継者問題の一助になる。

役員が会員入会に努力するも、限度があり、市老連より市連合自治会へ「老人クラブ加入促進についてご協力をお願い」を依頼することになった。各クラブには自治会からの協力が得られることを期待している。加入率が上がれば幸いである。

大会 五月二十三日(木) 市民会館大ホール

本年度の姫路市老人クラブ連合会大会が、市内の校区会長・クラブ会長・校区女性部代表の参加を得て開催されました。

第一部は難波副会長の大会宣言で始まり、国歌斉唱・物故者への黙祷、奥西会長の挨拶がありました。次に姫路市生涯現役活動優秀団体表彰・永年勤続勇退者感謝状贈呈と続き、清元秀泰姫路市長・阿山正人市議会議長が祝辞を述べられた後、メッセージを披露し感謝状受賞者を代表し早瀬氏の謝辞で終わりました。

第二部は、危機管理室 土井係長による「忘れた頃にやってくる！忘れなくてもきつと来る！災害に備えます。」の講演があり、次に生涯現役大賞を受賞された八幡校区の事例発表が行われました。

最後に事務局から、理事会で承認された事項の報告があり、村井副会長の閉会の言葉で大会を終えました。

新年度役員

会長 副会長

同 同 同 同 常任理事

Table of new board members including names like 奥西良行, 難波功高, 村井源七, etc.

理事

Table of board members including names like 春藤久正, 後藤廣一, 今津繁船, etc.

理事

(新)(新)

Table of board members including names like 池内洋二, 谷田勝一, 荒木義照, etc.

感謝状贈呈者

Table of award recipients including names like 早瀬宏一, 上野孝一, 山本延孝, etc.

令和元年度
生涯現役活動
優秀団体
表彰

- ◆生涯現役大賞 (二団体)
 - 八幡老人クラブ ※校区老人クラブ
- ◆生涯現役賞 (三団体)
 - 津田校区 構老人クラブ第1・第2
 - 英賀保校区 高町老人クラブ
 - 豊富校区 重国老人クラブ

シルバーヘルパー

ブロック研修会
報告

介護補助の方法を学ぶ研修です。

広畑ブロック

ブロック女性代表 中村 ツヤ子

実施年月 平成三十年十月

実施場所 西保健センター

参加校区 広畑・広畑第二・八幡

参加人数 大津・南大津

研修内容 百六十一名

・車いすの使い方

「車いすの
広げ方・た
たみ方・乗
せ方・降ろ
し方・坂道
の後ろ向
き、前向き
の降り方」



北部第二ブロック

ブロック女性代表 山田 政美

実施年月 平成三十年十一月

実施場所 姫路市中央保健所

参加校区 野里・城北・城乾

参加人数 広峰・安室東・安室

研修内容 二百三十七名

・高齢者の口腔
ケアについて
・高齢者の健康
づくり
・認知症者への
対応方法



平成30年度 愛の募金収支決算書

〈収入の部〉 (単位:円)

項目	金額	摘要
校区募金総額	2,768,978	67校区
雑収入	10,692	利息
一般会計より繰入金	750,000	市助成金
基金会計より繰入金	1,000,000	
前年度繰越金	747,161	
収入合計	5,276,831	

〈支出の部〉

項目	金額	摘要
雑費	災害見舞金給付(火災)	90,000 3件
雑費	ねたきり会員訪問	335,249 200名
雑費	一人暮らし会員訪問	2,405,460 1,617名
研修	シルバーヘルパー 地域支援活動費 実行委員会	1,403,780 2,090名(各ブロック) 22,540 4回
事業費合計	4,257,029	
消耗品費	14,148	事務用品
通信費	61,324	
印刷費	67,500	募金の依頼趣意書
雑費	170,700	
事務費合計	313,672	
予備費	500,000	7月豪雨災害義援金
支出合計	5,070,701	

次期繰越金 206,130円

〈基金〉

項目	金額	摘要
基金	42,500,000	(平成31年3月31日現在)

一般会計報告

(単位:円)

平成30年度 収入・支出決算表			平成31年度・令和元年度 収入・支出予算表		
収入の部			収入の部		
会費	8,311,140	会費	8,640,000		
補助金	14,185,570	補助金	14,350,000		
寄附金	0	寄附金	1,000		
委託費	6,445,000	委託費	6,566,600		
雑収入	8,895	雑収入	11,000		
繰越金	1,939,204	繰越金	1,067,102		
合計	30,889,809	合計	30,635,702		
支出の部			支出の部		
会議費	303,226	会議費	380,000		
諸費用	7,082,395	諸費用	7,042,000		
旅費	1,215,200	旅費	1,260,000		
需用費	177,960	需用費	180,000		
諸費用	1,292,889	諸費用	1,390,000		
諸費用	267,656	諸費用	345,000		
諸費用	569,379	諸費用	600,000		
大慶会費	1,206,407	大慶会費	※ 0		
文化費	3,652,000	文化費	3,724,600		
地域活動費	3,507,244	地域活動費	3,655,000		
地域研費	1,668,634	地域研費	1,740,000		
広報費	2,649,092	広報費	2,720,000		
調査費	28,259	調査費	30,000		
健康増進費	4,952,366	健康増進費	5,042,000		
繰出金	750,000	繰出金	750,000		
積立金	500,000	積立金	500,000		
予備費	0	予備費	1,277,102		
支出合計	29,822,707	支出合計	30,635,702		

次期繰越金 1,067,102円

※慶祝予算は、
愛の募金に移りました。

ふれあい餅つき大会

高岡校区 丸山 孝子

昨年の瀬、餅つきの音と子供達の歓声がして、餅ができるのを今か今かと待っています。

高岡校区老人クラブは、毎月高岡幼稚園の園児たちと「ふれあい昔遊び」をしています。十二月は「餅つき大会」をします。

参加している老人クラブの人達は、割烹着にマスク、三角巾、ゴム手袋をつけてます。もち米が蒸せると、年期の入った臼に移し、つく人は昔を思い出し、張り切って杵を振り上げ、こねる人と息を合わせて元気いっぱい掛け声をかけます。横で園児たちが「よいしょ、よいしょ。」と応援してくれます。つきあがる頃に、園児たちも小さな杵でついて、自分たちも一役買ったと大喜びです。

出来上がった餅は、園児のお母さん方と老人クラブの女性陣で丸め、きな粉餅にしたり、餡こ、大根おろしをつけて、園児たちと一緒に食べました。「五つ食べた!」「八つ食べた!」と喜んでくれる園児たちに、

パワーをもらって幸せな一日でした。



「生涯現役賞」を頂いて

手柄校区 平野 吉彦

昨年「生涯現役賞」を受賞した飯田シニアクラブです。全国的に低調な老人会活動、会員離れが進む中、

当クラブに於いても活性化が、最大課題だった。一昨年に役員改選し、活性化対策を話しあった結果、先ず名称を老人クラブから、シニアクラブに呼称変更した。

次に老人クラブは、どのような活動をしているのか、その内容を知ってもらうために、季刊紙「飯田シニアクラブだより」を発行し全戸に回覧し、当クラブの存在感をアピールした。その内容は、ふれあいサロンでのセミナー、健康講座、各種行事予定、健康情報、文芸作品等の掲載。(余談ですが、FMゲンキに出演し、元気をもらった。)

「シニアクラブだより」が活性化の一助となり、各種行事や活動に積極的に参加する方が増え、会員同志の親睦、生きがい作りにつながっている。今回の受賞を励みに、一層アクティブな活動を、明るく楽しく元気よく、継続していきたいと思っている。

初挑戦

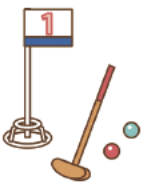
東校区 蔭木 祥子

昨年十月三十日、高齢者スポーツ大会に東校区老人クラブがチャレンジした。

出場するのは、グラウンドゴルフ一チーム、輪投げは女子一チーム。グラウンドゴルフは、日頃練習していたが、輪投げは、経験がなかった。ので、何度か練習をと、あせった。早急にすこやかセンターで借用した。最初はとんでもない方向に飛んだり、台に届かなかった輪が、練習を重ねる毎に安定し、ピンに入るようになった。簡単そうに見えてなかなか手強く、集中力とテクニクが必要だと思った。「たかが輪投げと侮るなかれ。」練習するにつれ、チーム全体が和気あいあいという雰囲気になり、一つの行事を共にすること

で、新しい絆が出来たのが嬉しい。大会の当日、参加者の多さにワアオー! シニアの元気にワアオー! ずらっと並んだ輪投げの光景にワアオー! 見る物すべてに圧倒され、この中でプレーするのかわつと、胸のドキドキが抑えられなかった。楽しみながらベストをつくすの

みと励まし合い試合に臨んだ。初挑戦のスポーツ大会、会員同志の距離がグッと縮まったことが、大きな収穫、「楽しい一日をありがとう。」今後の活動を思いワクワクしている。



忘年会改め「望年会」

砥堀校区 的野 守明

私たち仁豊野老人クラブは、一年の締めとして毎年十二月に忘年会をする。色々趣向を凝らしているが、食事が終わると帰られる方も多く、最後まで楽しめないという問題点を抱えている。そんな時、ある役員が「最後にビンゴゲームをしたら全員



残ってくれるかも？」と提案があり、早速準備にかかった。しかし、問題は予算の関係上、よい景品がそろわない事です。何とかお金を使わず景品を集められないものかと考え、会員たちに相談して集まったのが、大根・一本ネギ・ホウレン草・柿・ミカン、また、趣味で作った手芸品などの景品だった。当日は大変盛り上がり「来年の景品に向けて野菜作り頑張るわ!」「よっしゃ! わしは丸大根。」「私は来年何を作ろうかな?。」と、全員が来年への目標となる望年会になりました。大成功!!

主張・随想

わたしの富士山

磐土校区 重永 成子

昨年の三月初旬、古希を記念して友人たちと「富士山と河津桜を楽しむツアー」に参加した。二月に開花する早咲きの河津桜は、全長四キロメートルにわたって土手沿いを、あでやかなピンク色に染めていた。桜木の足元には菜の花が咲き乱れ、ピンクと黄色の共演が美しい。肝心の富士山は白い雲におおわれ、三日間とも顔を見せてくれなかった。

再び「富士山周遊旅行」に誘われ、新幹線の三島駅で降り五合目を目指して、富士スバルラインを快走。冠雪を抱いた富士山が見え隠れしながら車窓に映る。「なんとでっかく美しいのか」感動は当たり前言葉しか出てこない。一泊目の河口湖ホテルの部屋からは、湖を前にしてなだらかな稜線を従えた富士に息をのんだ。

翌朝、風の湖は鏡のように澄み渡り、冠雪した富士山と麓のホテル群が、対になって水面に映しだされている、幻想的な逆さ富士に、私はカメラ片手にホテルから湖へ飛び出し、さざ波が逆さ富士を揺らし消し去るまで見入っていた。

先生 それが私だったんです

前之庄校区 三木 さよ子

今年も、姫路城マラソン五キロメートルを走った。子供の見守りをしてる友達やゼッケン番号を教えと尋ねるので、何だと聞くと先生がボランティアで応援(市之橋)されるからお願いといたよと嬉しいことを言ってくれた。ならば、もっとアピールしなくてはと思い「オレンジ」の服に「オレンジ」の帽子、



小さな八十二歳が走りますからと伝えた。

ところが当日、先生の応援はなかった。ショックのまま大手門をくぐると高橋尚子(Qちゃん)にハイタッチして貰い嬉しくてフィニッシュまでまっしぐら、七十歳以上四位でびっくりした。(昨年は三位だったが二十一秒オーバーで完走証がもらえず)。

友達の話では、先生は三人に「三木さん」と声を掛けたそうですが、先生いわくそれらしき人が早く走って行ったと「先生それが私です。」こうして元気で走れるのも健康だからこそ、感謝、感謝です。

短歌

熟年歌壇 — 投稿

頼まれて二つ返事で作りたり
お地藏さんの赤き前垂れ
郷愁に誘はれ来たる飛驒の里
早春の古き街並歩む
余部 福田 徹
見上げた空の片隅より生れて
風爽快とこの身を癒す
城東 佐藤 庸夫
平成最後のトンド組みなる初仕事
五色の紙にて飾り付けする
大津 田井東吉三
北国へ旅立ちの時か水温む
岸边に鴨の群れ集いいる
御国野 岩山志保子
山肌に添うごとあまたの石仏は
物言いたげなり短日のなか
網千西 中山小夜子
杖つきてポツポツ歩むわれの手を
ひきくるるなり四歳曾孫
御国野 榮川 米子
思わざる別れの言葉「これが最後」
友の添書ある年賀状
余部 上田 福男
ようやくに今年も年賀を書き終えぬ
戦こえ共に学びし友に
豊 萩原喜代子
痛む足の手術は医師にまかさむか
神に成功を祈るのみなり
高岡 中野加代子
梅香る都立の庭に「合格」を
見つけし孫のメールが届く
家島 西野 繆子
歌会に誘われ君に自己紹介
喜寿の手習い不思議な気分
網千 吉田 善次

小松 カツ子 選
早朝のウォーキングの足とどむ
新芽の囁き微かに聞ゆ
勝原 塚本 清子
里山の草刈り奉仕作業後の
お茶とお菓子と四方山話
家島 塩澤 文字
風土記に著き山裾に住みひねもすを
鶯の音に癒されている
安室東 福永よし子
久々の夫の口笛早春の
光の中に懐かしく聴く
城陽 黒田 昭代
梅雨のなか植えかえられたる田の早苗
溺れぬように必死に背のびす
津田 後藤 敦子
松江城の堀川めぐる船内に
風さやかなり安来節きく
網千西 三木よし子
きぬさやに寒肥を入れて藁を敷く
風なき午後の日差し背にして
余部 平山 廣嘉
もう少しお洒落に生きて早逝の
夫に会う日の土産にしたい
青山 片山喜栄子
ああ天寿を全うしたなと思うこと
折々ありて九十二歳
勝原 荒堀 治雄

俳句

熟年俳壇 — 投稿

涼風がこちよく吹く軽井沢
テニスコートの昭和の伝説
家島 芝原美恵子
人の命のはかなきものかもの言はぬ
写真に向かひて話しかけをり
手柄 井上 美幸

湯船までとぎれとぎれに除夜の鐘
香呂南 中務みき子
歩をのばす立春の色愛でながら
糸引 辰巳 静代
満開の桜見に行く円教寺
城陽 三木 忠典
清流の渦の巻き込む花筏
勝原 井貫ミヤ子
源平の桃をもとめて植木市
御国野 中村 玉美
ほんぼりが城へいざなふ花の道
安室 竹内 明美
防波堤潮の溜まりも春の息
大塩 中村 千里
恐竜の卵抱きて山眠る
津田 中野眞理子
源流の一滴光る春の山
水上 君塚 郁子
名は知らず白梅に来て鳴く小鳥
香呂 清瀬 晃
卒業生花束かかへ生き生きと
別所 高谷 邦子
清明や背広凜々しき門出かな
峰相 太田美美子
梅の花塀の内から香で誘ひ
水上 黒田美知子
紅梅の開花を祝ふ石灯笼
花田 横田 幸代
山茶花や心まどはす花の数
四郷 北川 節子
垣刈れば萩の実纏ふ日差しかな
中寺 前田眞佐子
眠むられず冬夜に起きて文机
広畑第二 松本 キミ
いちめんの黄のひといろや花菜畑
広畑 木下 康子

松岡 洋巨 選
○印……秀逸
○小鳥引く仕度の森や影忙し
峰相 木下 秀信
○暖かや畑に人の動き出す
荒川 田中 澄子
○春耕や一鍬ごとに土匂ふ
八木 梶原 武子
○如月の夕日差し込む竹林
別所 矢島 勉
○草野球檄を飛ばすや春日傘
荒川 三輪 忠子
○子等の手のみどりに染まり蓬摘み
飾磨東 室田ひろみ
薄氷に大口触れて真鯉消ゆ
八木 中村 佳行
啓蟄や地中に生の鼓動あり
妻鹿 篠原 泰子
地に落ちてまだ色あせぬ椿かな
野里 井上 和子
散歩して春の空気を胸いっぱい
余部 山根 義子
街の灯の映る川面や月おぼろ
八木 山本 幸子

〈選者より〉

次回は夏の句を募集します。奮って御出句下さい。

すこやか句会 — 趣味の教室

松岡 洋 巨選
 春時雨けぶる街並み小走りに
 城陽 青山 一蔵
 平成にやり残しあり辛夷さく
 四郷 伊藤 淳子
 年取るも庭の花芽に頼ゆるむ
 城北 入田 敏博
 つつかれてこらへ切れずに椿落つ
 中寺 牛尾 和子
 川向かう村守ること春の虹
 香呂南 江藤かつえ
 木洩れ日に落下椿の姿よし
 香呂 大塚 宣子
 春嵐よく跳ねる絵馬女文字
 糸引 岡本 清子
 潮の香の炊き込み御飯春の宿
 前之庄 片岡サヨ子
 春耕や備中鍬の先ひかる
 城陽 川口 昇
 いきなりの春雷起こす魔女の雲
 城東 神崎 幸世
 鶯や犬と散歩の朝早く
 大塩 北村 弘
 煮凝の冷たさめでる独り酒
 広畑 黒坂 保矩
 春の陽や生きてみようか百までも
 白浜 小西 敬子
 雛納め嫁ぎし娘還暦に
 城東 鈴木 章子

無人駅椅子一列に春の風

安室東 谷岡 芳子
父に似る子らの供へるビールかな

東 釣田都美子
平成を愛しむが如く花見客

城巽 中島 保
軒下に野菜苗置く露地の道

高岡 中瀬 照子
野に遊び青い山脈唄ふかな

荒川 中野 妙子
山笑ひ縄ばり競ふ鳥の声

大塩 橋本 健司
蚋の陣抜けて未だ来る次の陣

谷内 橋本和佳子
一族の繁栄これぞ花満開

八幡 福井 七夫
梅の山杖で銀波の先を指す

城東 別所佳代子
することの無くて一日うららかな

城東 前川 祐助
水ふくみはき出し落つる椿かな

御国野 三木 敏夫
春風起きよとばかり音重ね

大津茂 望月 久雄
〈選者吟〉
たんぼばや父が跨いで児が跳んで

松岡 洋巨

川柳

熟年川柳 — 投稿

山本 三雄 選
 腰痛に医師は一言加齢だね
 谷内 西口 紀夫

婆さんと嫁の会話は喧嘩腰

菅生 坂野 清二
サングラス孫にかけられピースする

船津 平石 聰子
この言葉言つて良い人困る人

網干 津田 良子
終活が気にはなるけど趣味が先

前之庄 三木さよこ
歳相当言われて医師に最敬礼

妻 鹿 篠原 繁明
うたたねの院内すみに光さす

香呂 清瀬 智子
やつてたな昔あおりを今される

荒川 東 毅
終活をせねばせねばと手がつかず

広畑 長澤 辰三
つつが無く仕舞い支度のこの余韻

水上 田邊 禎一
入歯なし母に感謝の肉を噛む

網干 衛藤 富子
幸せは妻と余生の玉遊び

香呂南 上月 長
三世代石段上る礼参り

別所 渡部 淳子
年老いて夜空の星に帰りたい

城南 中谷 力
珍しや朝雪まうよとほほさむ

谷外 長浜 和子
応援は走れぬ自分の応援歌

高浜 吉野 陽子
荒川同好会

荒川同好会

あきらめを悟りにかえて楽に生き
中野 忠

グーチョキバー意のまま一人リハピリを

小林 保子
走る人まよと歩く俄か雨

北条てる代
楽しいな花見も良いがカラオケも

中野 博
立春の水底澄みて雑魚の群

岸 節子
無口でも嫁の笑顔にいやさされる

島部 宏
身の丈に合った幸せ春うらら

今村 敏子
見栄を捨て流れのままに淡々と

(代表) 山本 三雄

川柳『千姫』

前田 芙巳代 選
きれいな事並べてこころ後ろ向き

曾左 福本 貞子
口に蓋それでも洩れる地獄耳

手柄 長谷川妙子
暗闇に光りさがして一人旅

高岡西 梅田 泰三
シルエット暮れ行く山をえがき出す

飾磨 釣 朝恵
おねだりを愛想笑いで誤魔化され

香呂 森藤富美子

絵手紙



安室東校区 辻本美和子

6月からの行事予定

令和元年 6月	1日(土) 機関紙「熟年104号」発行 11日(火) 校区女性部代表研修会 28日(金) ニューリーダー研修会
8月 8月～2月	シルバーヘルパー地域支援活動研修会(各ブロック)
28日(水)～ 9月2日(月)	高齢者作品展 (イーグレひめじ市民ギャラリー)
9月 9月～11月	「米寿・白寿」会員の訪問歩こう会(各ブロック)
17日(火) 25日(水)	SPC(シルバーパーククリーン)作戦 ニュースポーツ大会
10月 1日(火) 31日(木)	機関紙「熟年105号」発行 高齢者スポーツ大会

高齢者作品展

出展作品を募集します

出展資格 満60歳以上の姫路市民

募集作品 洋画、日本画、水墨画、書、陶芸、彫刻、盆栽、写真、工芸、手芸等
自己創作で未発表の作品。一人一作品。
一人で搬入可能な大きさのもの。

展示期間 8月28日(水)～9月2日(月)

展示場所 イーグレひめじ 市民ギャラリー

申込方法 7月5日(金)までに、ハガキ、ファクスまたはメールで、部門と作品名(ふりがな)、サイズ、日本画・水墨画・書は作品の形状(軸・額の別)、洋画は作品の号数、手芸は作品の種類、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、8月28日現在の年齢を生涯現役推進室まで。

申込先 〒670-8501

姫路市安田四丁目1番地 生涯現役推進室
TEL. 221-2986 FAX. 221-2972
メール▶ ikigai@city.himeji.lg.jp

※応募多数の場合は調整させていただきます。



本年度も愛の募金にご協力下さいませようをお願い致します。
この貴重な募金は主として次のような活動に活用させていただきます。

- 老人クラブ会員の災害見舞金
- ねたきり・ひとり暮らし会員の訪問
- 米寿・白寿会員の訪問
- シルバーヘルパー養成研修

即位のお祝いで護国神社へ記帳にできた。
人人ひと……
列列れつ……
祝日に訪れた国際色ゆたかな旅人のごった返し「登城まち」一時間と標示あり。
大手門前の状況から感ずるに、「令和」の時代こそ「災」からはばかりたい。
今回も会員のみなさまより、素晴らしい原稿がよせられ感謝を致しております。
一〇四号の誌面が二ページ少なく投稿者のご希望には添えませんでした。一〇五号に調整させていただきますが、次回の原稿もお待ちしております。
(編集部)

編集後記

『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・クラブ名・氏名・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字以内で
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**8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	月・火・木・金	9:00～17:00
執務時間	土	9:00～15:00
	水・日・祝日	休日