



第105号

発行日
令和元年
(2019)
10月1日

熟年

じゅくねん

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



「晩秋」安室校区 小山 憲次郎

高齢者作品展より



姫路市老人クラブ連合会
副会長 宇治貞子

女性部の主な活動

高齢になると体力の衰えから外出が困難になる人もいます。外出しないと会話をすることが少なくなり寂しくなります。女性部では、寝たきりや一人暮らしの会員と会話をしたり、安否確認をするために、友愛訪問をしております。会員の方が住みなれた場所で、自らの生活を長く続けられるように、手助けができればと考えています。

愛の募金活動にも取り組んでいます。いただいた義金は、火災・水害にあわれた方へお見舞や友愛訪問に活用させていただけができますと考えております。

また、女性部が中心となつてシルバーヘルパー研修会を実施しています。友愛訪問活動に役立てるための介護補助研修です。男性会員の皆様にも是非参加していただきたいと願っています。

友愛活動を通して会員の意識も少しずつ変化し、支えあえる仲間づくりの土台として根付いていけばいいのではないかと思います。また男性の方の参加がないのではないかと思性の方の居場所作り」も積極的に進めていきたいと思います。

これからも女性部の活動にご協力お願いします。

ニュースポーツ講習会実施

すこやかセンター

ペタンク審判講習

○九月三日

ニュースポーツ大会に備え、審判と健康福祉委員を対象に行つた。



ラダーゲッター

○九月十九日

高齢者スポーツ大会のデモンストレーションと普及推進のために講習会を開いた。



姫路市版携帯

災害避難カード

「命のパスポート」

危機管理室

TEL079-223-9593

姫路市では、地域の危険性を事前に確認し、災害時の避難行動のタイミング等について、あらかじめ考えていただくため、「命のパスポート」を広報ひめじ8月号に併せて配布しました。風水害や地震等災害時の避難行動に役立ててください。

データは、市のホームページからもダウンロードできます。

姫路市 命のパスポート

検索

英賀保校区 林 家弘
「ラッキング現象について」

事故 防止



今年度は、防災・防犯講習会を実施している。講習会を開催することにより、新入会員の募集に役立っている。

備えについて全員の関心は高く、今年度は、防災・防犯講習会を実施している。講習会を開催することにより、新入会員の募集に役立っている。

「岡田老人クラブの友愛活動」 事例発表内容

荒川校区 篠本貴子

岡田地区では、三世代同居家族が多く、一人暮らしや自宅で寝たきりの会員は少ない。友愛訪問の実行委員四人が、二人一組（二人のうち一人は、訪問対象者と同じ隣保または近隣の会員）で訪問、おしゃべりを通して、日頃の生活と健康状態を確認している。

今後も、「優しさと思いやりをもって、気長にフレンドリーに接する」とモットーとし活動を続けたい。



今後、高齢ドライバーの安全運転を支える装置の普及や、高齢者向けの導入も検討されている。

「交通白書」によると交通事故の原因別では、ブレーキとアクセルの踏み間違いによる事故の割合が、七十五歳以上になると七十五歳未満の五倍に上るという。

●六月東京・池袋で八十七歳のドライバーが赤信号を無視して横断歩道に突っ込み、三歳女兒と母親が死亡し、十人が負傷した。

ニューリーダー研修会

6月28日(金) あいめっせホール



- 林 家弘(英賀保校区高町老人クラブ 会長)
○篠本貴子(荒川校区岡田老人クラブ 前女性部長)
○田中種男(前姫路市連合自治会 副会長)

特別講演

演題「人生を楽しく共に生きよう
(リーダーとして)」

本年度新たに校地区や単位クラブの会長になられた方にお集まり頂いて、恒例のニューリーダー研修会が、イーグレひめじのあいめっせホールで開催されました。挨拶に続いて、生涯現役推進室の黒川主幹と担当職員、老人クラブ連合会の会長、副会長、事務局職員の紹介があり、その後、二名の事例発表が行われ、今年も各部長から市老連活動について報告がありました。事例発表をされた方は次の通り。

敬称略

発表内容は三ページ

校区女性部代表研修会

6月11日(火) 市民会館 第6会議室

- 事例発表(友愛活動) 敬称略
○坂口恵美子(安富北校区)
○山田政美(城乾校区)



城乾校区の高齢化率は、三十六パーセントと高くなっています。クラブでは一人の友愛訪問をしているが、不安や孤独感があり、私達の訪問を楽しみにされている。体調の良いときは「童謡を歌う会」に出席され、楽しむお茶を一服し帰られる。また友愛の一環として、クラブ会員の誕生日月に、お花のポット苗にラッピングしメッセージカードを添え、プレゼントをして喜ばれている。

「友愛活動」

城乾校区 山田政美

事例発表内容

私は、ある会員さんを訪問しているが、口数の少ない方で、いつも身ぎれいにされていて、そうじもきれいにされている。家の前を通ったときに、草引きをされてたりすると、顔色もよく元気そうであれば「お元気ですか」と声をかけ、多く語らなくても以心伝心、日常生活の中で協力しあっている。

安富北校区では、高齢になるべく元気そぞうであれば「お元気ですか」と声をかけ、多く語らなくてても以心伝心、日常生活の中でも協力しあっている。

「以心伝心」

安富北校区 坂口 恵美子

高齢者作品展 (シニア作品展)

8月28日(水)～9月2日(月)
イーグレひめじ
(市民ギャラリー)

合計	手芸	絵画	陶芸	盆彫	写真	洋画	書道	墨	日本画
その他	手形	人形							

分野別出品作品数

三百七十八点	二十三点	二二点	二二点	二二点	二二点	三十七点	三十一点	二十九点	二十九点
二二点	二二点	二二点	二二点	二二点	二二点	二二点	二二点	二二点	二二点

市民ギャラリーに訪れた方は、
出展目録と作品を確認しながら熱
心に回っておられました。
この姫路市高齢者作品展は今年
で四十五回目になりました。
分野別の出品数は左の通りで
搬入搬出は大変ですが、来年も
奮って出品されますようお願い致
します。

姫路の名所と
なったイーグレひ
めじ。その地下に
設けられた市民
ギャラリーで、個
性ゆたかで自信あ
ふれた作品が展示
されました。



「高齢者の集い」が九月十二日、兵庫県公館で開催されました。老人クラブ育成功労者の方々が知事より表彰されました。

○西村正幸(四郷)

高齢者の集い

兵庫県



白浜
校区

- 実施日 六月四日
- 参加者 七十名
- 場所 新開公園
松原公民館他

老人クラブ会員が、姫路城を
はじめ、公共施設、公園等を一
斉に清掃する環境美化活動で
す。年二回実施しています。

SPC作戦
(シルバーバワークリーン)

プレミアム付商品券の販売が始まります

■問い合わせ先
姫路市プレミアム付商品券コールセンター
TEL 079-221-2000

※プレミアム付商品券をかたった特殊詐欺や個人情報の搾取にご注意ください。

10月からの消費増税に伴い、10月1日からプレミアム付商品券を販売します。商品券の購入には購入引換券が必要です。対象者は、平成31年度住民税非課税者と3歳未満の子がいる世帯の世帯主です。住民税非課税者は、事前に申請が必要ですので、申請がまだの方は**11月29日(金)** (当日消印有効)までに手続きをしてください。

すこやかサпон

主張・随想

結果は異常なしと連絡を受けホッと
している。

二年のちに受診して下さいと言わ
れ、年令に関係ないと言わなければ頑
張ろうと思う。

私の親父「松本秀夫」

網干西校区 松本 瞳

今年の熟年新年号で「満百一歳を
迎えて」と記事が掲載された親父は
老衰のために亡くなつた。昨年百一
歳を迎えてからも毎朝一時間あまり
手押し車を押しながら歩いていた
が、年末に立ちくらみがあり、町医
者で血液検査などの結果、今後も立
ちくらみが起こる可能性が高いと診
断されてからは外出しなくなつた。
二月二日夜十一時前に「ドスン」
と音がしたので、私が二階から飛ん
で降りると、廊下に片足だけ出て、
親父が仰向けに倒れていた。両脇を
抱えて起こすと床に杯一杯程の血が
溜まつていた。

私がホワイトボードに「救急車を
呼ぼか?」と書いたら、親父は手を
横に振つた。「そろそろお迎えがきて
くれる」と言うので大阪の息子に連
絡。三月九日の日曜日に帰省したひ

孫達とはホワイトボードで会話を交
わし、震える手で「アリガトウ」と
書いて喜んだ。午前六時半、母が私
を呼ぶので部屋をのぞくと、今おじ
いちやんが「おおきに」と言つたと
言うので、私が肩を揺すつてみると
微かに目を開けたが直ぐ目をつむつ
た。近所の医者に連絡。先生は脈を
計りながら午前七時ご臨終ですと言
われた。一〇一歳の大往生だつた。

ピンクのリボン

安室校区 一井 美智子

姫路城がライトアップでピンクに
染まり、バスの中から見とれながら
行先は乳ガンの検診。

成人式を迎えた若い女性から、老
いてそろそろ卒業と思っている女性
まで油断できない。私は「早期発見」
を頭の隅に記憶し、カレンダーにピ
ンクで印している。

昨年は放映中の「ちびまる子ちゃ
ん」のさくらももこ氏が、あつとい
う間に亡くなられファンとして残念
だ。

プロ野球の守備練習を見ると、体
勢が悪いときでも相手に投げるとき
は、必ず体の正面に送球している。

「基本」とは最も大切なことなの
で、全てのこととに通じ、日頃の習慣
として身につけることだと思う。

基本の意味

四郷校区 西 本 陽 行

おおかたの人が子どもの頃から、
言われた言葉のひとつに、何かを始
めるとき必ず「基本」が大切と教え
られてきた。また、私も同じことを
幾度となく言つてきた。

例えば、野球のキャッチボールで
互いに投げ合うとき、相手の体の正
面へ投げることと言われる。何故か
と言うと、一度胸元に戻して相手に
投げ返さなければ、体勢が悪いまま
では悪送球になつてしまい、スピ
ディーな野球では、チョットしたミ
スがアウトになるものがセーフにな
る。

昨年の春に同期生の「友」が埼玉
へ転居した。友とは毎朝、喫茶店で
顔を合わせることが日課となつてい
た。友はいつも明るく、元気なマド
ンナの笑顔だつた。マジックが得意
でボランティア活動を行つていた。
その友の「生き方、考え方」は我が
人生の終盤に向かつている今、大き
な指針となつてゐる。

尼崎城、復元成る

香呂校区 木村 雅二

定年退職を機に生涯大学と好古学
園大学に通い十年がすぎた。講座生
は市の内外から集い、仲間づくりや
話題には事かかない「出合いは宝」
だ。講座や実習にクラブ活動と樂し
みも倍増で、時間が足りないほど。
遅まきながらの人生をもらつてい
る。

出合いは宝

旭陽校区 前田光晴

平成最後の天守閣が尼崎市に完成
した。去る三月末、四層の天守が出
現し、城好きの私は早速観に行つた。
阪神尼崎駅から歩いて五分で着き、

新しい「尼崎城」を観ることが出来た。徳川時代には四層の壮大な天守が上がり城下町、寺院も立ちならび二万人が暮らしていたそうだ。今は県下三番目の都市になっている。

兵庫県では名城の姫路城（五層六階地下一階）、淡路の洲本城（山城）について三番目の天守だ。淡路城も有るが現在閉館している。

全国城めぐりを始めて十三年半、まだまだ体力の続く限り東へ西へ行きたいと思っている。



命より大切なものの

勝原校区 三宅春治

先日、ある新聞の家庭欄に「命よ

り大切なものってあるのと、子どもに聞かれて困った」と載っていた。

確かに大方の人は一瞬とまどい、無

る筈がないと思っている。

しかし、次のことに感銘を受けて思う。「苦しくても生きようとする力こそ一番大切で尊いもの」人はそれぞれ悲しみ、苦しみなど、目に見えないものを持ち生きている。このことを忘れてはならない。「自分の生き方を正し、他人の生き方に理解を深めよ」というものだ。思い返すに値すると考え記すことにした。

最近、児童虐待が社会問題になっている。これらを含め人を思いやる気持ちなどが希薄になっているようだと思う。

浅草寺の御朱印

城乾校区 黒田澄子

息子が二ヶ月に一度の頻度で東京に出張する。朝一番の新幹線で発ち、帰宅するのは十二時近くになる。あ

わただしい日帰りだが、今回は三日間の予定で時間的にも余裕があるので、帰りにスカイツリーを見学してくると言う。それなら浅草まで足を延ばして、浅草寺にお参りして御朱

印を預いてきて欲しいと頼んだ。面倒くさいと嫌がるかと思いきや、あつさりと引き受けてくれた。

お土産の雷おこしと一緒に渡してくれた朱印帳には、浅草寺の力強い大黒天と、御本尊の觀音様らしい流れれるようなやさしい筆致の御朱印が印されていた。

スマホで写した雷門や仲見世の賑わいを見せながら東京にも神社仏閣はたくさんあるので、今度連れて行くと言つてくれた。それが実現したら寅さんでおなじみの柴又帝釽天に行きたいと言つたら、息子が笑つた。

今年も十二月十五日(日)姫路文化センターで第四十四回公演です。我らの故郷姫路の身震いするベートヴェン交響曲第九番ニ短調作品二十五「合唱」を聴いてみませんか。

交響曲第九番を 歌い上げる

網干校区 盛房忠昭

姫路第九合唱団で、四回目のベートーヴエン第九合唱に挑戦しています。

ていた懐かしさと、神戸新聞の初心者歓迎記事がきっかけでした。

ヴァイオリンのボーケティングの美しさや、それを支えるヴィオラやチエロ・コントラバスの演奏者の動きや

表情等、生演奏ならではの楽章の進行と鮮明な調べは、マニアでなくともこたえられません。



念願の「グラウンドゴルフ 同好会」結成

東校区 蔭木祥子

会員のやりたい、やってみたい思いを公園が新しくなったのを機に、叶えたいと奮起した。他校区のグラウンドゴルフの活躍に羨ましさと淋しさを感じていたので、ゴルフ大好きな仲間の気持ちは一気に高揚し団結した。幸い会員の中に指導者の資格を持つておられる方がいて、リーダー役をお願いすると快く引き受け下さった。

住宅街の小さな児童公園、可愛い遊具や広い遊歩道が設置されていて、プレーする場所がかなり狭い条件の中、コースの距離を試行錯誤し、自治会長への申請、会則作成のすべてをリーダーにお世話になつた。

皆の熱い思いと共に、五月から始まる生涯現役のグラウンドゴルフ同好会デビューが待ちどおしい。

老人会活動の楽しさを感じてもらえたまもと輪が広がり、楽しいつながりが出来ると思っている。

グラウンドゴルフ同好会結成を突破に夢は広がっている。

手芸部

大津校区 入江のぶ子



老人クラブは最高

香呂校区 増田信義

私は「老人クラブに入つていて良かった。」とつくづく思つてゐる。

一番の収穫は、すばらしい友だちがたくさんできた。老人クラブに入つていなければ、家の中にとじこもつて認知症にかかっていたかも？

ドラマを見ていても認知症にだけはかかりたくない、とつくづく思う。

老人クラブはどんなにすぐれた薬よりも効き目が良いと思つてゐる。

年一回のバス旅行にも行けるし、教養講座で楽しいおはなしが聴ける。また、腹から大きな声を出して歌がうたえる。認知症になんかなつている暇がなく人生がバラ色に輝いてくる。この幸せを、もっと沢山の人には味わつてもらいたいものだ。

喜びを仲間と共に

砥堀校区 小林隆好

嬉しいニュースである。メンバーの濱美彦氏に過去の業績が認められ瑞宝双光章を受けられた。老人クラブ初めての慶事。日常活動を身近にしている仲間として嬉しく誇らしく思う。会長の発案により、老人



グラウンドゴルフで 「ウルトラレコード」

水上校区 安見泰治

私達は城見台在住の有志とグラウンドゴルフ同好会を結成し、城見台第二公園グラウンドで毎週月曜から金曜の五日間、朝グラウンドゴルフの練習を行っている。

練習は通常八ホール×六ゲームを行っているが、本日(二月二十一日)、驚異的な記録が誕生した。

八人が二チームに分かれて回る中で城見台の高橋昭三さん(七十三才)が三ゲーム目に一番から五番ホールまで連続の止まり(ホールインワン)を達成。その後も六番ホールをバークレーの二打、七番をまたまた止まり。八番は二打で計十打。六回の止まりのマイナスでマイナス十八のため合計打数はマイナス八打となつた。

当人は過去にも六ゲームで止まり十本を記録しているが、今回の大記録達成には、練習中とはいえ二度と達成できないのではと参加者一同唖然としている。

過去、「熟年」第八十七号(平成二十五年十月)で増位校区の川畠チヅ子さんが0点の大記録を達成されたことを発表されていたので、今回の

高橋さんのウルトラレコード達成を皆様にお知らせし、皆様の今後一層の励みになる事を期待している。

報われる。

スポーツ広場と花壇

安室校区 田尻田強次

厚生年金基金老人ホームの跡地にスポーツ広場と花壇が出来た。

生涯クラブ会員により花一杯運動として、春はチューリップ、夏は向日葵、秋は皇帝ダリア、冬には蝋梅。又、山の斜面には朝鮮朝顔、道路沿いには紫陽花等、次々と咲く花を楽しんでいる。ただ、大変だったのは、夏場の水やりだつた。日照りが続くと花壇の上はカチカチ。そこで雨水を利用しようと思い、山頂にある休憩所の屋根に桶を取り付け一トンのタンクを設置した。

これで水の心配はなくなった。花壇の肥料は、落葉、刈草等を利用して、さらに無料の牛糞、馬糞を混ぜ腐葉土を作つた。この土の底には甲虫の幼虫が多くいる。これを育てる為の小屋を作り、幼虫の外敵である蟻、ナメクジ、ミミズ等が湧かないよう管理して、成長した甲虫を盆踊り大会で子ども達にあげるのだが、子ども達の喜ぶ顔を見ると日々の苦労が

ラジオ体操

網干西校区 重永成子

冬期を除いて毎週日曜日、生涯クラブ主催のラジオ体操に参加している。その日、見上げた空はグレーの雲が低く垂れ込め、今にも雨が降り出しそうだ。

六時半からの体操開始を待つ間、土手下の公園は「おはよう」の声が飛び交い、一週間ぶりの出会いに、ハイタッチする者までいる。今朝は悪天候のせいで、集まつたのはいつも半数ほど、賑やかさも半分だ。「雨が降り出しそうや、早く始めてほしいわ、言つてきてよ」隣にいるNさんが私を促した。「あなたが言つてきよ」私はNさんの背中を押した。

「今日、口もつてくるの、忘れたわ」真顔で言うNさんに、私は睡然としながらも笑つてしまつた。

参加者の気持ちを察したのか、五分早く体操が始まつて、終つた頃には自転車のサドルが小雨で濡れていった。いつもの帰り道、自転車や人でいっぱいになる土手も、今日は三々五々帰つていつた。

感謝の思い

城東校区 田中洋子

につこり笑顔で「仲間に入つて楽しませんか!!」と声を掛けて頂いたのが最初です。友達を誘つて、色々な行事にも参加させて頂き、楽しさが増して本当に感謝の思いです。

週三回のグラウンドゴルフの練習にも仲間入り、年齢差にびっくりですが、皆さん笑顔でいきいきとプレーを楽しんでいます。

「笑う門には福来たる」をモットーに週一回はサロンに集まり健康体操をして、認知症の予防学習や歌をうたい、色々な情報を教えて頂いて、「また来週きてね!!」と笑顔で帰ります。精いっぱい身体を動かして、元気に過ごしています。

絵 手 紙



安室東校区 辻本美和子

10月からの行事予定

10月 1日 31日	機関紙「熟年105号」発行 高齢者スポーツ大会 (ウインク陸上競技場)
11月 12日	社会福祉大会 (姫路市市民会館)
19日 28日	S P C作戦 (市内全域) 女性クラブリーダー研修会 (姫路市市民会館)
1月 26日	ひめじ生涯現役 フェスティバル2019 (姫路市文化センター)
2月 1日 18日	機関紙「熟年106号」発行 高齢者芸能発表会 (姫路市文化センター)

ニュースポーツの紹介

ニュースポーツとは、比較的簡単で誰でも容易に楽しめるスポーツです。

- ①ペタンク ②クロリティ ③囲碁ボール
- ④ビーンボウリング ⑤マウンテンボール
- ⑥ディスコン ⑦スポーツ吹矢 ⑧ラダーゲッター



- 講習会は市老連で行っています。
- クラブ会長・校区会長を通してお申込みください。
- ※貸し出しも行っています。
- 詳しくは市老連までお問い合わせください。

愛の募金

本年度も愛の募金にご協力下さいます。
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頂きます。

- 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

今回も会員のみなさまより、素晴らしい原稿が寄せられ「一〇五号」の発行ができました。感謝を致すと共に次回の原稿をお待ちしております。

京都アニメーションの犠牲者は、世界のファンに生きる力を与えてきた。その才能はあまりにも理不尽な凶行で断たれ、献花台では再起を願うファンらの列をなした。一方では、九州北部に秋雨前線による大雨をもたらし、大規模な浸水被害が発生し死傷者がでている。いたずらにも工場から冷却用の油が流れだし、排水を困難にしている。

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**12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

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
------------------	---