



第107号

発行日
令和2年
(2020)
6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



医療関係者へのエールを込めて「特別ブルーライトアップ」された国宝姫路城

仲間とともに耐える

姫路市老人クラブ連合会
会長 奥 西 良 行



新型コロナウイルス
の感染が世界的に拡
大、不要不急の外出自
粛や諸施設の使用制限
により、老人クラブに

おいても大会をはじめ校区登園・SPC作戦等をやむなく中止いたしました。また地域におかれましても絶好のシーズンでありながら、グラウンドゴルフや各種行事の自粛を余儀なくされています。

老人クラブの目的である会員交流を自粛せざるを得ない状況の中、会員が孤独で寂しい思いをされることがないよう、このような時期こそ、友愛訪問にメッセージを届けるなどの工夫を取り入れ、会員相互のつながりを大切にしていただきたくお願いします。

この感染症は、百年に一度の脅威、高齢者が感染すると重症化すると報道されています。感染を防ぐために、「うつらない・うつさない」を常に心掛けていただくようお願いします。

『止まない雨はない』の諺どおり、いつか雨は上がります。一日も早い収束を願つております。

令和二年度役員

常任理事

理
事
(新) (新) (新)

(新) (新) (新)

元常任理事

副 会 長

永年勤続勇退者

監
事
(新) (新)

(新)(新)

森村井澤弘樹勝原
西村井澤弘樹勝原
村井澤弘樹勝原
豐今川高高加黑村
浦津芝山高高加黑村
文敏寄本口木原島藤
江繁晴由英達啓澄定
青舟美子三曾夫信
山場坊家左陽定
勢左陽定

天 春 大 立 白 本 池 藤 荒 谷 島 池 上 松 中 平 天
野 江 前 石 石 條 內 原 木 田 村 内 田 村 岡 石 野
昭 正 善 奕 數 太 義 勝 嘉 帶 洋 二 広 峰 憲 正 昭
一 豊 審 (安 富 北) 哲 (香 吕 南) 勉 (中 司) 昭 (上 菅) 照 坊 势
富 (東) (廣)

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、市老連大会を中止しました。

校區女性部代表
クラブ会長

理事

武山有西三戎川仮南稻井岸岡松鶴鈴石明永塩中大梶伏高水元下方崎木井口屋田田口波上井田木井田井野谷西本原橋谷正文利繁捷英 正 宏俊陸和貞勝昭君美孝 政義常好明智治治二曾一曾悟天保宏清行治(飾磨中島)芳彦美四枝夫城典綱干西一妻鹿田正城行(飾磨東)夫城東翼
城野曾曾曾天曾天保広(飾磨西)塙郷東

実施年月	令和元年十一月
実施場所	前之庄公民館 上菅公民館
参加校区	上菅・筋野
研修内容	家庭介護 の問題・ 紙パンツ の着衣・ 杖の歩行 実習
参加人数	百十四名

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。



令和2年度 姫路市生涯現役活動 優秀団体 表彰

- ◆生涯現役大賞 豊富老人クラブ連合会
(一団体)
◆生涯現役賞
(三団体)

令和元年度 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	2,679,650	67校区
雜 収 入	9,459	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	2,500,000	
前 年 度 繰 越 金	206,130	
収 入 合 計	6,145,239	

〈支出の部〉

項目	金額	摘要	
被災者 支援活動	災害見舞金給付(火災) ねたきり会員訪問 一人暮らし会員訪問 米寿白寿会員訪問	30,000 250,416 2,511,420 1,223,489	1件 145名 1,665名 1,312名
研修	シルバーハルバー 地域支援活動費 実行委員会	1,410,584 22,260	2,084名(各ブロック) 3回
事業費合計	5,448,169		
消耗品費 通信費 印刷費 雜費	7,992 42,013 29,487 164,200	事務用品 募金の依頼趣意書	
事務費合計	243,692		
予備費	0		
支出合計	5,691,861		

次期繰越金 453,378円

〈基金〉

項目	金額	摘要
基 金	40,000,000	(令和2年3月31日現在)

一般會計報告

(単位：円)

平成31年度・令和元年度 収入・支出決算表		令和2年度 収入・支出予算表			
収入の部		収入の部			
会 補 寄 委 雜 繩	費 助 附 託 費 收 越	8,049,600 14,054,800 0 6,299,500 13,401 1,067,102	費 助 附 託 費 收 越	7,920,000 13,990,000 1,000 6,595,600 11,000 1,258,261	
合	計	29,484,403	合	計	29,775,861
支出の部		支出の部			
会 諸 費 旅 需 諸 大 教 地 研 廣 調 健 繩 積 予	議 費 給 費 用 弁 旅 需 諸 大 教 養 文 化 地 研 修 報 查 康 增 出 立 備	269,688 7,072,936 1,209,700 162,980 1,302,113 258,636 484,150 3,517,500 3,550,860 1,466,946 2,700,830 28,259 4,951,544 750,000 500,000 0	議 費 給 費 用 弁 旅 需 諸 大 教 養 文 化 地 研 修 報 查 康 增 出 立 備	320,000 7,082,000 1,210,000 170,000 1,380,000 335,000 500,000 3,753,600 3,540,000 1,190,000 2,760,000 30,000 5,032,000 750,000 500,000 1,223,261	
支 出 合 計		28,226,142	支 出 合 計		29,775,861
次期繩越金		1,258,261円			

公園植栽活動

城陽校区 今村 登美子



シニアクラブが二十六世帯、三十名で発足して四年目になった。二年目には公園の花壇が殺風景なので花を植えようと提案し、苗を購入。その後は市より頂いて年二回植えて

いる。昨年は公園の一角の雑草地に持ち寄ったアジサイとツツジを、男性の協力により植え、今ではコスモス・水仙・ムスカリ等、徐々に増えつつあります。「公園に花が増えきれいになつた。」という声を聞くようになり嬉しく思っている。自發的に草引き肥料やりをする方あり、水やりは年間の当番表で行っている。花植えの後は、お茶を飲みながら楽しい交流の場になつていています。

今後の目標として街路樹の下に花を植え、町内を少しでもきれいにしていきたいと考えています。

昔遊びは皆の笑顔で終了した。

体育館いっぱいに広がる元気な声に見送られ会場を後にした。外は冷たい北風が吹いていたが、心はほっこり温かかった。参加した会員から「今頃まさか小学校に来れるとは思わなかつた。誘つてもらひ楽しい時間ありがとうございました」と、思ひがけない言葉になんだか嬉しくなつた。

昔遊び+サプライズ

東校区 蔭木祥子

東小一年生四十四名と老人クラブとの昔遊びに参加した。今年は昔遊びに何かをプラスし、子どもの心にインパクトが残るものと考えていたところ、皿回しや南京玉すだれの

A級指導者として、各地で活動している会員を知つた。最近そのような芸の実演を目にすることが多い。

日本伝統芸と昔遊びをコラボさせれ

ば、子ども達の楽しい思い出になる

のではと企画した。先生方からもぜひ実施をと言われ、サプライズ特別公演が決定した。

何が始まるのだろうかとワクワク好奇心の顔、はじける笑顔、大きな

歓声、限られた時間はまたたく間に過ぎ、玉すだれ皿回しの体験ゾーンも加え昔遊びへと移行していった。私が小学生の頃、友達相手に遊んだ身近なものばかりだが教えるのは緊張する。私はあやとりの係。簡単な手品から始めたが、小さな手は冷たくて指先が思うように毛糸を操れない。しかし、挑戦する子ども達は凄い。短時間にコツを覚え、最後の糸はスルスルと指の間を通り抜けた。

昔遊びは皆の笑顔で終了した。



田野城山で初日の出

香呂校区 明星明秀

登山道の整備や落葉の清掃は、自治会ボランティア、老人クラブ会員、スポーツクラブ21香呂が事前におこなつた。

現地集合の登山口を午前六時から順次のぼり、登山道はまだ薄暗く懐中電灯で足元を照らしながら登つた。山頂につくと東の山から太陽が顔をだした。今年は初日の出を見ることができ、「その時」みんな喜び写真を撮り合つた。みなさんに登山記念としてお年玉を渡し感動はさめないが登山口で解散となつた。

今回の行事にご協力くださった関係者にお礼を申します。

シルバーヘルパー研修会

八幡校区 横山恵子

令和元年十月二十八日姫路西保健所で「お口の健康」と題してシルバーヘルパー研修会がありました。

正しい歯磨きの方法や口腔ケアについて説明があり、口腔ケアにてお口の健康を高めておくと誤嚥性肺炎や口腔疾患の予防につながるだけでなく、生活の質を高めることができます。高齢になると入れ歯に食べ物が残存し、口腔が不衛生になります。

小さめで柔らかい歯ブラシで、歯と歯ぐきに負担を掛けないように優しく磨くと良いそうです。舌を口の中でぐるっと回す舌体操、アップツップツをするように頬を膨らまして左右に目を動かす顔面体操、鼻から息を吸い込み、口をすぼめて吐き出すことや首を左右に傾ける等のゴックン体操などの歯つらつ体操も、とても有効のようです。

永久歯は上下左右十六本または十四本ずつ生えています。その歯を出来るだけ残してお口の健康、体の健康を維持して元気なシルバー時代を楽しみましょう。

主張・隨想

地名が伝える地域の歴史

安室東校区 井口正昭

七年前七十歳から、老人クラブが担当する「安室東小三年生の社会科支援学級」で、辻井地域の歴史について勉強している。

昨夏、姫路高校北門付近に姫路市教育委員会の案内板で「山崎山古墳」が発掘されたことを知った。姫高建設にあたり古墳調査が行われたそうだ。「山崎山」とは、どこの山崎かと疑問を持った。

この古墳は、奈良時代、辻井に文明をもたらし、大伽藍を創建し栄えた渡来人を中心とした有力者の墓とみられ、七号墳まで発掘されている。

山崎山は地名の「字山崎山」より付けられたようだ。風土記が編纂された時、地名のいわれも纏められたと伺つたが、地名は体を表しており歴史を引き継いでいる。昭和六十年十一月二十五日に現在の「丁目・番地」へ切りかわり、私達は旧地名を忘れていている。

辻井には、かつて五十六の「字」名があり、これらが地域の歴史を伝えている「姫路市小字地名（田中早

春編集」が図書館にあり、地名を知ることができるので参考にされてはいかがでしょうか。

老樹

勝原校区 塚本清子

あの時の柿の木の上の空は長い間暗かった。嵐や雨や曇空ばかりだった。

櫛櫻の墓葺きの家で葬めきながら生きていた。あれから長い年月を経て櫛櫻の家も、主もなくなった。が、

明治から令和まで生き続けている老樹の柿の木が一本だけ残った。沢山の根を張り踏ん張つて生きている。手を胸を木肌に触れてみると老樹だけ温かく力強さが伝わってくる。

あの時と同じ柿の木だけ違うのは見上げる木の上の空。今は明るく美しく輝いている。今年も熟した柿が「嵌め絵」のごとく実つていて。私も老樹と同じ年月を重ねてきた。廻りを見れば、両の手

に余る程の素晴らしい人達に囲まれている。

残りの人生その人達に感謝して生きていこう！



つもり町金

四郷校区 西本陽行

平成二十三年九月に、オリンピックが日本開催に決定した翌日から、これといった目的はなかつたが、買物をして釣銭の百円硬貨のみを、開催の年まで貯めていくことにした。

百円だけの日もあれば、九百円の時もあり、その時は少し躊躇したが、思いきって、のけていった。いよいよオリンピックの開催がせまってきたので、先日、信用金庫へ入金に行つた。何と金貯拾八萬三千二百円あり、

思つていたより多かつた。七年余りと長い年月になるので、それもそろかと自分で納得した。

ところで、日頃感じていることだが、朝刊の折込み広告で値引販売がよく出ている。おせつかいかもしれないが、どなたも安く買われた分だけ貯金箱に入れられてはいかがでしょうか。日々のことなので、一年たつと思いがけない程の額になつてゐるかもしないし、安く買つたことの実感の度合が違うのでは。試しに一年間だけでも実行されてはいかがでしょう。

文芸欄

短歌

熟年歌壇
——投稿

下降する嘴太鴉「ひょうたん屋」の
鯖を銜えて宙へ舞いゆく

家島 大野イト子
揖保川の浅瀬に群るボラの稚魚
ぬるめる水に透きて光れり
遠足といえば決まりの鰐岩の
余部 櫻木 末子
その道今し茅生い茂る
家島 塩澤 文子

「今日の疲れはやつととれたよ」

立退きの隣家の樺は伐られたり
どんぐり数多散りて侘しき

城陽黒田昭代
敗戦の間際に作りいし舟は
人間魚雷と今にして知る

勝原荒堀治雄

花の冥の湯の廿二。

植えて新芽出でくるを待て
高岡西 中野加代子

家島西野謬子

園児よりさわぎはしゃげるひらがなの
賀状を受くる老人会長

家 島 芝原美恵子

四月四日九十歳になりました
ただありがたく桜観てます

即位の礼に溢るる程に微笑みて
雅子妃世界平和を願わる

安室東 福永よし子

大津 田井東吉三
必らずや治る望みを捨てないで

病みいる友へ手紙書きおり

津田 井上 幸子

四歳の男の曾孫の音楽会に

来たりぬ老いの杖を頼りに

豊富 萩原喜代子

紅白の枝垂れ梅盛りなる昼の
神社脇にて車椅子並ぶ

御国野 岩山志保子

右に左に上り詰めたるすばる坂
めざす山荘瀬戸内一望

網干西 中山小夜子

熊手にて畠を耕す ああかなし

冬眠中のトカゲ切り裂く

青山 片山喜栄子

梅の香の漂よう浜に陽は落ちて

夫亡き三とせめくるめく春

網干 亀田とみ子

人生は幸と不幸が混じりあう

合算すればみんなんとん

ドレスにてピアノ弾く孫の横顔が
娘にそつくりとおもわず見入る

余部 上田 福男

網干西 三木よし子

新婚の孫も参加の七回忌

遺影の夫ほほえみており

俳
句

銀杏の葉も土にかえらむ亡夫のごと 輝ける刻をあまたのこして	野里 春美	友からのたよりの中に春の花
元旦に人生見直しの夢を見る	野里 春美	水 上 黒田美知子
曾孫みるまで長生きしたし	野里 春美	覆す野蒜の匂ひ晩の饅
爽やかな小春日和にさそわれて	綱 干 吉田 善次	大 塙 中村 千里
髪を梳きゆく気も晴れやかに	轟 畑南 中務みき子	轟りに歩調合せて橋渡る
米子	轟 畑南 中務みき子	待つことに慣れしバス停水仙花
鶯の姿見せねど謡ひゆく	轟 畑南 中務みき子	轟 畑南 中務みき子

熟年俳壇——投稿

俳句

凛と咲く梅に元気をもらひけり
花吹雪轍の跡をなぞりけり

吹く風も匂ひふふみて梅満開

安室竹内 明美

糸引辰巳 静代

広畠長澤辰三

松岡洋巨選
○印……秀逸
夜が明けてしとしと雨の寒椿
勝原井賀ミヤ子
香呂前田千代美

○薄氷の闇ほどきゆく朝日かな
峰相木下秀信
温もりも色も溢れて桜草
八木中村佳行

○華活けて話はつんで弥生尽
八木 梶原 武子
主なき表札洗ふ寒の雨
水上君塚 郁子

○**豊子や母の匂ひと梅の花**
 荒川 三輪 忠子 愛用の杖類杖に日向ぼこ

○**畠前の大山をよぎる鳥の影**
 八木 山本 幸子 竹弘、かくの分の翌二月

厄払いの粉の空は十日月
別所 矢島 勉
祝ひ署名を書きれて年迎ふ
中寺 前田真佐子

妻鹿 篠原 泰子 背を丸め土筆の袴とる老婆 手捻りのカップに紅茶寒椿 野里 井上 和子

御国野 中村 玉美
別所 渡部 淳子
冬銀河チエロの音色を聴いてをり
高卒の仲良し五人梅の園
市吉良 茜日ひらみ

川に添ふ千姫小径さくら人
英賀保 高石 和子
菜の花や幼子達のかくれんば
余部 城南 中谷 力

黄梅や八十路の庭を照らしをり
意に染まぬ入退院や春寒し
廣畠第一 松本 キ三

6月からの行事予定

令和2年 6月	
1日(月)	機関紙「熟年107号」発行
19日(金)	ニューリーダー研修会(開催中止)
26日(金)	校区女性部代表研修会(開催中止)
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)
26日(水)～ 31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)
15日(火)	SPC(シルバーパワークリーン)作戦
30日(水)	ニューススポーツ大会
10月	
1日(木)	機関紙「熟年108号」発行
29日(木)	高齢者スポーツ大会

※状況により変更になる場合があります。

愛の募金

本年度も愛の募金にご協力下さいますようお願い致します。
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

す。 いつも、活動状況や随筆、文芸など多
数の投稿を頂き感謝いたします。会員の
皆さんに元気をお届けできるのではと思
います。次回の原稿もお待ちしております。
(編集部)

明け暮れる昨今、拡大防止に国を挙げて
対策に取り組んでいますが、目に見える
効果のない毎日に誰もが不安の日々で
す。高齢者は感染すると重篤率が高いこ
とから、不安を増幅しています。
百年に一度の災難と言われ、活動を制
限され、ありふれた日常を待ちこがれて
いる方も多いことと思います。

編集後記

新型コロナウイルス感染症に関する特別給付金に関連した相談が寄せられています。

新型コロナウイルス対策を装った詐欺に注意!

給付の手続きに関して、下記のようなことは絶対ありません。

- ①行政、公的機関の職員が訪問することは絶対にありません。
- ②通帳やキャッシュカードを預かることは絶対にありません。
- ③電話やメールで個人情報や暗証番号を聞き出すことは絶対にありません。

少しでもおかしいと感じた場合やトラブルにあった場合は、一人で慌てて対応せず、家族や知人、警察や消費生活センターへまずは相談して下さい。

消費生活センター(相談専用電話) TEL 221-2110まで
利用時間:午前9時～午後5時(土・日曜日、祝祭日を除く)

『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 執務時間	月・火・木・金 9:00～17:00 土 9:00～15:00 水・日・祝日 休日
------------------	---