

第108号

発行日  
令和2年  
(2020)  
10月1日

# 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

参加することの喜びを実感し、  
早くコロナ禍が落ちつくことを願って！



校区登園 (砥堀校区 すこやかセンター健康リズム体操)

## 機関紙「熟年」について

姫路市老人クラブ連合会

副会長 長谷川 文夫



新年度より広報調査部を担当することになりました。主として機関紙「熟年」の編集・発行があります。

今回お届けしたものは、第一〇八号、創刊は昭和五十七年で三十八年の歴史があります。改めて創刊号から斜め読みで目を通してみました。

創刊号に発刊の目的として「会員相互の連絡を密に、個々会員、クラブ同士の接触を深め、お互いの意見や発表の場として活用を」とあり、その想いで現在に至っています。この間紙面のサイズや写真等のカラー化、編集にも工夫が伺えます。

こうして諸先輩、会員の努力と協力で連合会会員相互の情報の役目と実績を果たしているのは周知のとおりです。

希薄化、無縁社会と言われている現在に会員同士が仲間としての手段として活用されることを願っています。

今後も会員の皆さんの意見や提案を頂くとともに、クラブの活動状況や随筆などの投稿を願い、「熟年」をさらに発展させて交流の場としての役割を果たしてゆきたいと思います。

# 白寿の皆さん

おめでとうございます



## 白寿

大正十一年(数え年) 生まれの方  
男 十六人  
女 八十四人  
合計 百人

校区 お名前  
城南 堀川 公人  
城南 萩原 美代子  
城 巽 堂前 雪枝  
有野 とよ子  
新林 美智子  
井垣 勝巳  
城 東 深沢 幸恵  
城 西 川石 恒子  
安積 えみ子  
荒川 中西 きみ子  
林 中山 きみ子  
森 つやの  
小川 笑子  
高岡 樽 すぎ子  
花田 後藤 君子  
谷外 山本 正己

谷外 岸本 一子  
谷内 山本 きよえ  
谷内 山中 とし子  
別所 山本 菅子  
御国野 南 君子  
福山 なかの  
櫻井 かをる  
糸引 幡中 照子  
柏木 吉男  
中谷 綾子  
岸本 圓  
白浜 柳谷 地州子  
原 ちゑ子  
吉田 三郎  
八木 井ノ元 擴子  
岡 数美  
大塩 神野 千代子  
小林 晴子  
酒谷 鈴子  
喜多 いさえ  
飾磨西 魚田 キヨ

飾磨西 中谷 とし子  
多田 美代子  
大澤 護  
飯田 時子  
津田 前川 よし子  
英賀保 高崎 艶子  
高浜 岩間 キル  
妻鹿 西野 初美  
広畑 浦野 種光  
広畑 米田 文子  
石野 まさゑ  
上田 奈良枝  
八幡 松本 キミ  
塩崎 房子  
久保 照乃  
田 久保 清子  
松本 喜代次  
大津 大村 豊子  
網干 中川 ふみ子  
飯田 喜一郎  
鈴木 艶子  
佐野 すぎの  
網干 赤穂 あさ子  
余部 高橋 一子  
旭陽 長田 まさの  
三田 きくの  
石井 ふさ子  
富岡 なつゑ  
西浦 さき子  
正木 藤義  
勝原 横田 光子

勝原 小椋 又吉  
白鳥 井上 ますみ  
青山 藤谷 光子  
青山 溝口 ハマエ  
太市 池田 美好  
峰相 宗則 アイ子  
林田 須貝 チズ子  
豊富 萩原 よしの  
船津 田中 きくゑ  
山田 福岡 ちよ子  
野里 福永 みよし  
安室東 兼松 ちよえ  
山之内 赤松 美朗  
上菅 井寄 すゑの  
中寺 渡邊 正晴  
香呂 津田 綿子  
常次 絹子  
上野 常次 絹子  
竹内 キワオ  
藤井 たづ子  
安富南 西村 みさえ  
梅岡 あやの

## 米寿

昭和八年(数え年) 生まれの方  
全千二百五十五人

(令和二年四月一日調査)

## 社会と長寿 生涯現役

本年度、百人の方が白寿を迎えられました。米寿は千二百五十五人。心からお祝いを申し上げます。

今は亡き、国民的アイドルとなった長寿の双子姉妹、成田きんさん、蟹江ぎんさん。「きんは百歳、ぎんも百歳」のセリフは有名です。百歳を過ぎてても元気な姿は「理想の老後像」と称されました。

きんさん、ぎんさんの「名言」です。

- ①人間、大事なものは、気力だがね。
- ②くよくよせず、嫌なことも良いことも忘れることが長寿の秘訣。
- ③どんなに辛くても、お天道さまは、明日になれば出てござる。
- ④地獄、極楽はこの世にあるよ。それはにやあ、みんな自分がつくつとる。
- ⑤顔のしわは増えても心のしわは生やしちやいかん。
- ⑥世の中が面白くなるので。
- ⑦悲しいことは考えん方がええ、楽しいことを夢見ることだよ。
- ⑧グチや不満を腹にためんこと。バーバー言つて発散せにやいかん。
- ⑨姉は妹になれん。妹は姉になれん。
- ⑩年なんか勘定せんでも生きるだけ生きる。
- ⑪お金を何に使いますか? の問いに「老後の貯えにします。」
- ⑫お金のことより、ほかのことが大切。人間の付き合いとかね。
- ⑬欲というものを捨てないかん。
- ⑭欲あるとケンカもせにやいかんでね。

あなたの言葉は何がありますか!



令和二年度

### 姫路市生涯現役活動

### 優秀団体表彰

### 姫路市老人クラブ連合会

### 永年勤続勇退者 感謝状贈呈



令和二年六月二十六日(金)  
すこやかセンター 多目的ホール

令和二年度姫路市老人クラブ連合会大会が、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となりました。

大会において予定されていた表彰並びに感謝状贈呈式を、後日すこやかセンターで開催しました。



式は、沖塩姫路市市民局長の挨拶と難波副会長の挨拶で始まり、続いて姫路市より、生涯現役活動優秀団体表彰が四団体に授与されました。

次に、姫路市老人クラブ永年勤続勇退者を代表し、前副会長村井氏が感謝状を受けられました。終わりに、前副会長森澤氏の謝辞で閉会となりました。

姫路市生涯現役活動優秀団体(大賞一団体、優秀賞三団体)と、永年勤続勇退者は、「熟年」前号に掲載しておりますのでご覧ください。

## 高齢者作品展 (シニア作品展)

8月26日(水)~30日(日)  
イーグレひめじ (市民ギャラリー)

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、個性ゆたかか自信あふれた作品が展示されました。

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四十六回目になりました。分野別の出品数は左の通りです。

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。

#### 分野別出品作品数

|        |       |
|--------|-------|
| 洋画     | 三十四点  |
| 日本画    | 十五点   |
| 書画     | 四十二点  |
| 水墨画    | 二十三点  |
| 写真     | 三十八点  |
| 彫刻     | 十一點   |
| 盆裁     | 三點    |
| 陶芸     | 五點    |
| 工芸     | 十五點   |
| ちぎり絵   | 二十一點  |
| すこやか人形 | 十點    |
| パッチワーク | 二十四點  |
| 手芸     | 五十點   |
| 絵手紙    | 八點    |
| その他    | 二十點   |
| 合計     | 三百十九點 |





# 校区登園・教養講座概況

姫路市老人クラブは昭和32年10月に創立され、昭和39年7月21日手柄山の養寿園で校区登園がはじまりました。

現在の登園事業は、姫路市福祉センター「すこやかセンター」並びに「楽寿園」に校区単位で送迎バスにより登園しています。

登園中の活動としては、教養講座、健康コース、健康リズム体操、ガンバルンバ体操、各種会議、校区自主企画行事、スポーツ講習等実施しています。

健康器具の利用やカラオケなど楽しんでおられます。又健康相談も開設されて活用されています。



すこやかセンター

楽寿園

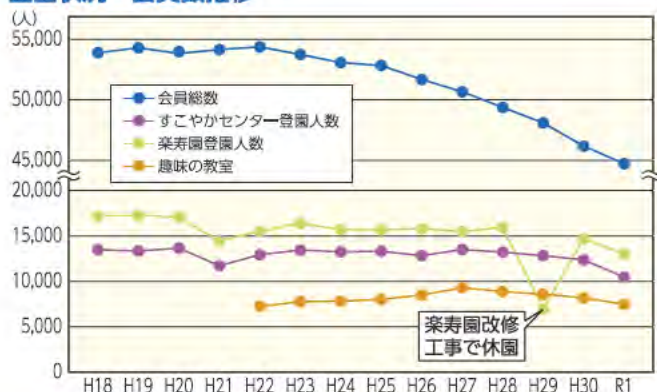
会員は減少傾向ではありますが、延べ登園者は横ばいで楽しみにして参加されています。

教養講座も多くの講師にお願いし、内容も多岐に亘っており、興味をもって聴講いただいています。

## 校区登園の沿革

- 昭和32年11月20日 姫路市老人会連合会結成記念大会が市公会堂で開催
- 昭和34年12月 2日 市老連企画によって姫路市老人大学講座が船場小学校にて開講
- 昭和39年 7月21日 養寿園竣工 校区登園開始
- 昭和58年 7月 5日 老人福祉センター楽寿園竣工 校区登園開始
- 平成14年 4月24日 すこやかセンター竣工 校区登園開始
- 令和2年 2月28日～令和2年 6月30日 新型コロナウイルス感染拡大防止のため校区登園休止

## 登園状況・会員数推移



## 登園のスケジュール

### ●すこやかセンター・楽寿園の時間割

|          |         | 9:30~10:10 | 10:15~10:40          | 10:45~14:10          | 14:10    |
|----------|---------|------------|----------------------|----------------------|----------|
| すこやかセンター | 月・金・土   | 教養講座       | 健康リズム体操              | 自由時間<br>カラオケ・いきいきランド | バス到着予定時刻 |
|          | 火・木     |            | 自由時間<br>カラオケ・いきいきランド |                      |          |
| 楽寿園      | 月・金     | 教養講座       | ガンバルンバ体操<br>健康コース    | 自由時間<br>カラオケ         |          |
|          | 火・水・木・土 |            | 自由時間<br>カラオケ         |                      |          |

※感染対策のため、健康コースは令和3年3月まで休みです。カラオケは当面使用中止です。

## 教養講座の講師(敬称略)と内容

|          | 講師名            | 主な内容                                   |
|----------|----------------|--|
| すこやかセンター | 黒田美江子          | 日本史全般と仏教                               |
|          | 案納 和夫          | 時事問題                                   |
|          | 田中 孝史          | 認知症予防                                  |
|          | 井垣 俊祐          | 防災について                                 |
|          | しろまる会          | 姫路城について (歴史・建造物・伝説)                    |
|          | 市保健所 生涯現役推進室   | 高齢者の健康づくり<br>生涯現役とは (市の取組み)・社会状況       |
| 楽寿園      | 中川 秀昭          | 播磨に関わる歴史・人物・大河ドラマ                      |
|          | 清原 幹雄          | くらしの文化史                                |
|          | 中島 保           | 高齢期を輝かす                                |
|          | 山本 えり          | 笑顔とコミュニケーション                           |
|          | 小島 恵美          | 笑顔で元気!!                                |
|          | 市保健所 市消費生活センター | 体のしくみ<br>高齢者の健康づくり<br>悪質商法に遭わないための啓発講座 |

みんな元気～! お話聞いて、おしゃべりして、食事して、楽しいね!

新型コロナウイルス感染防止で、校区登園も2月28日～6月30日の長きにわたり休止となりました。しばらくは共存を余儀なくされる時代ともいわれています。待ちに待った登園でしたが、気持ちを引き締めつつも有意義な登園としていただきたいと思います。





# フレイル

予防にまさる治療なし!!

## フレイル検診が始まりました。

令和元年度までの健康診査で用いられていた問診は、メタボリックシンドローム対策に着目した質問事項となっていました。高齢者の特性を踏まえ健常から要介護への移行「フレイル状態」を含め、健康状態を総合的に把握するという目的から、令和2年度より後期高齢者健康診査の問診内容が変わりました。

### 「フレイル」とは

健常から要介護へ移行する中間の段階といわれています。

フレイルは、身体的問題のみならず、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題が含まれる多面的な概念で、75歳以上で350万人がいると推計されています。

### 「フレイル」状態になると

ストレスに対する回復力が弱くなり要介護や寝たきりに陥るリスクが高まります。

### 生活習慣を変えよう

適切な食生活や運動など生活習慣を改善することで健常な状態へ戻ることが出来ます。



### 早期発見でフレイル脱出

加齢とともに

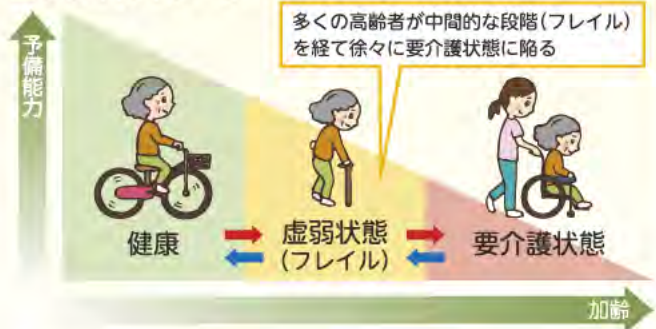
- 食が細くなる
- 気力がわかない
- 歩くのが億劫だ

などの自覚症状や種々の自己診断表の活用などで状態を認知しましょう。

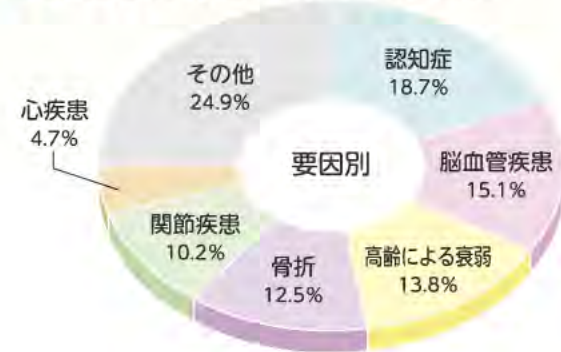
「後期高齢者特定健診票」が姫路市より送付されています。健診ではフレイルの状態になっているかチェックする「後期高齢者の質問票」(右表)があります。

健診の観点も変わっていますので自己診断や受診して早期発見と予防に努めましょう。

### フレイルイメージ



### 要介護者等の介護が必要となった原因



### 後期高齢者の質問票

厚労省

| 類型名       | No | 質問文                                  |
|-----------|----|--------------------------------------|
| 健康状態      | 1  | あなたの現在の健康状態はいかがですか                   |
| 心の健康状態    | 2  | 毎日の生活に満足していますか                       |
| 食習慣       | 3  | 1日3食きちんと食べていますか                      |
| 口腔機能      | 4  | 半年前に比べて固いもの(さきいか、たくあんなど)が食べにくくなりましたか |
|           | 5  | お茶や汁物等でむせることがありますか                   |
| 体重変化      | 6  | 6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか             |
| 運動・転倒     | 7  | 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか             |
|           | 8  | この1年間に転んだことがありますか                    |
|           | 9  | ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか              |
| 認知機能      | 10 | 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか  |
|           | 11 | 今日が何月何日かわからない時がありますか                 |
| 喫煙        | 12 | あなたはたばこを吸いますか                        |
| 社会参加      | 13 | 週に1回以上は外出していますか                      |
|           | 14 | ふだんから家族や友人と付き合いがありますか                |
| ソーシャルサポート | 15 | 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか              |

主張・随想

神が試練を与え給った

旭陽校区 前田 光晴

昨年十一月、長兄が肺炎のため急死した。今年の二月百ヶ日法要が済み、やれやれと休んでいるところに幼馴染のN君の訪問をうけた。N君は私に高田老人クラブの会長をしてほしいとのこと。私は「困った時はおたがいさま」と引き受けることにした。

後日、旭陽校区の初顔合わせ会があり既に副会長に据えられていた。「断りは」法度」

ところで年度変わりの大切な時期に、コロナウィルスの蔓延で、集会的な行事は全て中止となった。今は「より良い老人クラブのための思考時間」と考えている。

老人クラブの実情は危機的です。自然減少していく会員数に対して新加入の確保はいかに？「悪戦苦闘」老人クラブの魅力作りとは？集う

楽しさ・集う喜び・集うことで生活に張りが出る。元気が出るクラブ作りを目指していきたい。

NHK大河ドラマ 麒麟が来る！

香呂校区 木村 雅二

戦国時代で最大の出来事は織田信長が京都で謀反人、明智光秀に討たれた本能寺の変だろう。

織田信長は尾張の国で生まれた。天下統一を目指し岐阜城から安土城まで数々の戦をした。畿内はもとより、天下を手に入れるべく東海・甲信越を手中にした矢先、家臣の明智光秀に襲撃され、本能寺で自刃し最



岐阜城

期を遂げた話はあまりにも有名である。

私は全国城巡りを始めて十数年、岐阜城は二回登城しました。今回ドラマに登場する城郭、古戦場へは数多く行った。

桶狭間、姉川、山崎、関ヶ原等の古戦場や、一乗谷朝倉氏館、明智城、丹波亀山城、福知山城等見どころは沢山ある。

テレビドラマと共に歴史本や地図を読み返し戦国時代の武将に心を馳せたいと思っている。

米寿を迎えて

香呂校区 谷野 勉

私は四月五日に米寿を迎えた。国鉄を退職して三十四年になる。年の初め頃から十数名の国鉄OB・現役の仲間が集まり、私の米寿を祝う会を計画してくれたが、昨今のコロナウィルスの状況から残念ながら固辞した。退職して三十四年たっても気遣ってくれる仲間の友情に、誇りと感謝の気持ちでいっぱいになった。

当日には仲間の代表が、私の大好き物の焼酎とメッセージを持参して祝福してくれた。何物にも代えられない

い喜びだった。この喜びと併せてコロナウィルスの一日も早い終息を願ってやまない。

終戦の日に思い

荒川校区 中野 忠

昭和二十年八月十五日終戦の詔勅により太平洋戦争は終わった。

その大戦で戦死した軍人ばかりが「靖国神社」に祀ってあるのではない。五万七千余柱の女性も含まれ、その中には、従軍看護婦、沖縄戦でのひめゆり、白梅等の七女学校部隊の生徒。対馬丸で沖繩から鹿児島へ学童疎開中、敵潜水艦に撃沈され幼い生命を絶たれた小学校児童達。終戦直後の昭和二十年八月二十日、ソ連軍の侵攻を最後の最後まで通話し続けて、遂に自決殉職した樺太真岡の女子電話交換手の人たちも。昭和三十年から四十年にかけて祭神として合祀されている。

民間防空組織の責任者として空襲下に活躍中爆死した人や、学徒動員中軍需工場で爆死した学徒も祀られている。

尊い命を国に捧げられた同胞たちで崇敬したい。終戦の日に詔勅をよみながら。小生の兄も戦死。



## フラワー パワー

東校区 蔭木祥子

老人会の市川清掃に出かけた。久しぶりに見る友の顔

「元気だった？ 毎日何してる？」

顔見ておしゃべり。いいなあ。何だか嬉しい。たわいない話で盛り上がり、川へ急いだ。

土手から見た光景に「わあすごい！」やわらかな春の光の中で白つめ草、からすのエンドウ、菜の花、色とりどりの花が咲き乱れ一面に広がっていた。

コロナウイルス感染予防で、ボランティア活動や、楽しみにしていた全ての行事が休止になった。気持ちが悪く落ち込んでいたが、季節の約束どおり咲く花に感動し、希望を感じた。



川面を渡る風、足元には可憐な小さな花が咲き、穏やかに花を眺める。今までのありふれた日常が新鮮でありがたい。

以前のように活動が動き出した時、仲間とお互いの健康に感謝し、思い切り笑いたいと思った。

## 小説おしん

綱子校区 重永成子

一九八三年に放送されたテレビ小説『おしん』は、日本中のみならず海外をも感動の渦にまきこんだ。おしんの勤勉と忍耐は、現在の日本の豊かさを生んだ象徴である。

ぜひ原作を読んでみたいと、図書館で借りた分厚い上下巻、『小説おしん』の情景を頭に思い浮かべながら一気に読み終えた。

小作の娘おしんは、米一俵と引き換えに七歳で子守奉公にでた。時代に翻弄されながら次々と襲い来る波乱に満ちた人生。辛抱強く懸命に働いた。自分とはかけ離れたおしんの芯の強さに感銘を受け、自分の内面の弱さが浮き彫りにされた本であった。

巻末には作者の『おしん』への思いが記されている。「日本は豊かに

なったが、ほんの少し前には、想像を絶する苦勞と貧しさの時代があり、その上に今があることを忘れてはならない」と時代を顧みる。

そして現在も「身の丈にあった幸せでいいのでは」と問いかけた。

## 男の料理

津田校区 吉田修三

村の役員を一緒にやっていた友人が「嫁はんは何かあった時に困る」と言ったのがきっかけだった。

目玉焼きぐらいしかできない私は不安な気持ちだったが、料理教室を見学することになった。参加者はエプロン姿もりりしくカッコ良かった。

レシピ、スプーンセット、調味料のサシスセソ、材料の切り方。いろいろ面倒なルールがあるのに驚いた。特にサシスセソや計量を誤ると、ゴミ箱行きに。

二年程続けるうち、男の料理と女性で作る料理は違うと気づいた。「おふくろの味」は聞くが「親父の味」は、誰も言ってくれない。女性の料理は家族のための料理だから奥が深い。一方、私の料理は簡単、早い安い。お母さんの作る料理には太刀打

ちできない。「これでいいのだ」とバカボンのパパ流で留めたい。

読者のおとうさん「オイめし、風呂」の時代は終わりましたよ。自家製のキュウリで酢蛸でも作っては!! 冷えたビールがよくあいますよ。

## ド根性竹の根っ子

安室校区 日尻田強次

前山には、小高い丘に史跡がある。

そこに続く道に自治会から市に要望し、滑り止めの立派なカラー舗装が完成した。なんと、この遊歩道に竹の根が張り三〇四ヶ所、アスファルトを盛り上げているのだ。(ド根性大根ならぬ、こっちは憎つくきド根性竹の根っ子!!)これは危ない。夕暮れ時ともなれば躓き転倒すると大怪我に繋がる。そこで、竹の根っ子を何とかしようと、ツルハシを持ち込み竹の根を取り除いた。大きなものでは直径四〇五センチメートル程にもなっており、かなりの重労働だった。だが、これで年配の人達の足元も、少しは大丈夫かなと安心した。

この日の晩酌は一段と美味しかった。



## 姫路市生涯現役大賞 をいただいて

豊富校区 天野 昭一

豊富老人クラブ連合会は、会員約千二百人、執行部二十五人で、「健康・自立・活動」を目標理念として活動しています。

今回、賞を頂いた「幼稚園、小学校の体験学習支援」は（社会貢献）活動の理念に基づいています。

先ず五月に二年生が「薩摩芋」の苗を植えることから始まり、六月には三年生が「大豆播種」をします。どちらも「食育」授業の一環です。そして九月十月の、芋と大豆の相づく収穫にもつき合います。

十一月には一年生の「昔あそび体験（十一種目）」の手助けをします。十二月に入ると幼稚園児と協力して「餅つき」、一月には「とんど」をします。どちらも薪集めには苦勞します。

同じ一月には締めくくりとして、秋に収穫して保管していた大豆を、昔ながらの足踏み式脱穀機にかける実演をしてみせて、殻のとれた豆を加工して葛餅とホットケーキを作り



大豆の播種



加工した大豆でホットケーキ作り

園・学校と連携しながら例年通り進めています。子どもたちの喜ぶ姿は何ものにも代えがたく、私たち会員に活動の充実感を与えてくれます。

## 第二回 昔懐かし夏の風物詩

香呂校区 明星 秀

令和二年度姫路市生涯現役賞を受賞しました。その活動を紹介します。昨年、香呂地区に伝わる昔懐かしい「昔の風物詩」の再現を計画しました。今昔の遊びで祖父母、父母、兄弟との交流を図り、歴史の伝承を行うものです。

香呂校区老人クラブ連合会、実行委員会が五月下旬に提案、数回の会議で実施日時、場所、内容等を協議、七月上旬に内容を決定し、自治会ボランティア団体、子ども会に協力要請しました。

日時 令和元年八月十一日 午後  
場所 中仁野公民館・中仁野芝生  
広場・日本玩具博物館  
内容 映画会・アトラクション（風船遊び）・色えんぴつ画教室・飲食ブース（ドリンク・焼きそば）吹矢・輪投げ・盆踊り大会

幼児から子ども、壮年から高齢者

まで、総勢約五百名が参加し大盛況でした。核家族化により、祖父母、近隣の人たちとのつながりが少なくなった子どもたちにとって、「昔の風物詩」を楽しみながら、地域交流のできる行事となりました。地元自治会、老人クラブ、ボランティア団体、子ども会、日本玩具博物館等の協力が得られたことに感謝いたします。

このイベントは、姫路ケーブルテレビ「ウイंक」で放映されました。

風船遊び



紙飛行機作り



今年度はコロナ禍でやむなく見送りとなつていますが、何かできることをとを考えています。

## 「ふれあい演芸会」を終えて

高岡校区 伊東 律子

令和二年二月十六日、第十五回ふれあい演芸会を無事終えることができました。

当日は生憎の雨模様でしたが、三百程用意した椅子も立ち見が出るほどでした。

演目は、歌・日本舞踊・楽器演奏・フラダンス等々。

会員の皆様は舞台上に立っておられるときには歌手になりきって笑顔。舞台上上がるまでは緊張さみで「ドキドキ」しながらも、傍らにおられる人に背中をさすってもらう姿、ご自分の出演される内容に合わせての衣装、全く別の仮装での皆さんの姿を拝見し、感動しました。

大役を終えて控室に戻って来られる皆さんが、お互いに笑顔で褒めあって大変満足そうな姿も印象的でした。

ところで現在、日本人の平均寿命は世界でトップクラスです。そんな中で「健康寿命」を延ばすにはどう

すればいいのでしょうか？ 私たちには「ふれあい演芸会」という場があります。「来年はあの場所で元気に参加する側になりたい」。そして自分自身を刺激していきたい。このように思うだけでも健康寿命が延びていると思います。

今回の「ふれあい演芸会」を観て私自身もとても刺激になった一日でした。今はコロナの一日も早い収束を願っています。



## 「今、できることを」友愛活動を通して

谷内校区 河本 力子

令和二年度の役員を引き受けて

三ヶ月余り、「例年を踏襲して活動する」という指針しか持てなかった私たちは、このコロナ騒動で立ち往生してしまいました。

姫路市から各行事の中止、用具使用禁止、「三密」になる活動は控えてください。」との指示がありました。

多くの会員に参加してもらうことを軸に、色々な行事を考えていきましたが、かかないません。

祝い事、清掃他、役員だけで行うことになり、大勢集まって行事をしたいという思いは不可能です。

「友愛訪問」も濃厚接触にならないようにとのこと。こんな活動は私たち役員もさみしいです。

何かで会員の皆様と繋がりたい。「何かあるだろうか?」「紙がある。文字がある。これだ!」と気づきました。

四月の友愛訪問には、ピンクの紙を桜の花びら型に切り取り、メッセージを書きました。



すると受け取られた方も大喜びで、こちらにも励みになりました。文字と紙で繋がる方向性に、自信をもつことができました。

会員の皆様にも「通信」を発行しつつなごろう。集うことはできないけれど紙一枚で

「皆様、みーんな八重畑老人会会員ですよー」の一体感を持つてもらえることを願って「通信」を作っています。

「今できることを、できることから」はじめています。



短歌

熟年歌壇 — 投稿

小松 カツ子 選  
 わが住める家鳥群島夕ぐれを  
 鳥それぞれに墨絵のごとし  
 家 島 塩澤 文字  
 真夜中のシャッター叩く雨音に  
 目覚めてしばし本を引き寄す  
 御国野 岩山志保子  
 捨てがたき思い去来す断捨離の  
 重たき昭和のアルバム五冊  
 網干西 三木よし子  
 新舞子コロナ対策に閉鎖され  
 沖の干潟に人影消える  
 大津 田井東吉三  
 足場組む工事現場の男らの  
 無駄なき動きロボットのよう  
 白浜 篠原加代子  
 借りし本読まねばならぬ秋の夜を  
 物音たてず読みふける夫  
 家 島 芝原美恵子  
 能登袖をまとえる亡妻の幻影を追う  
 折れたる心誰か知れるや  
 旭陽 山本 治男  
 玄関から厨までわが運び行く  
 老いたる妻の買い来し物を  
 勝原 荒堀 治雄  
 風そよぎ柿の若葉の照り光るを  
 飽かず眺むる窓を開きて  
 余部 平山 廣嘉

轟音と白き線引き機は去りぬ  
 四十四島波は穏やか  
 家 島 西野 繆子

一列に連なり可愛いミニトマト  
 ドレミの歌が聞こえるような  
 城陽 黒田 昭代  
 断捨離に思い出追いつ昼さがりの  
 亡夫のコップに茶柱のたつ  
 勝原 塚本 清子

気の沈むコロナ禍の日々青虫は  
 羽化せむとせり明日へ向かって  
 津田 井上 幸子  
 あじさいの毬は日毎に脹らみて  
 介護休暇の娘は街へ行く  
 網干 亀田とみ子

新型コロナウイルスの見えぬ猛威は人々の  
 四季の移ろいを儚くなせり  
 余部 榎木 末子  
 排気ガス届かぬ深山の花水木  
 朱一色に早も紅葉づる  
 網干西 中山小夜子

父の日に届きたる品を喜びて  
 子に電話せりきみは弾みて  
 高岡西 中野加代子  
 夫の遺影に手を合わせおひ  
 大輪の真白き菊の花を手向けて  
 青山 片山喜栄子  
 紫陽花にたまりし水はキラキラと  
 光りつつ地に落つるひととき  
 手柄 井上 美幸

俳句

熟年俳壇 — 投稿

松岡 洋巨 選  
 ○印……秀逸  
 ○吾に気づき斧振りかざす子かまきり  
 荒川 三輪 忠子  
 ○傘たたき風も重たき梅雨入りかな  
 峰相 木下 秀信  
 ○せせらぎや星の涼しき山の宿  
 八木 梶原 武子  
 ○一枚の植田に映る家十軒  
 別所 矢島 勉  
 ○押さへても髪まきあげて風薫る  
 飾磨東 室田ひろみ  
 あめんぼの弧を崩しゆく雨滴かな  
 妻 鹿 篠原 泰子  
 折れぐせのホース仕舞ふや夕蛙  
 英智保 高石 和子  
 餌付けせし雀並びぬ梅雨晴れ間  
 安室 竹内 明美  
 村里に子らの声無く鯉のぼり  
 香呂南 中務みき子  
 梅雨晴間思はず拝む日の光り  
 津田 中野眞理子  
 透析や七十なかば梅雨長し  
 香呂 清瀬 晃  
 初蟬や久方の晴れ高くあり  
 峰相 太田美美子  
 園児去ぬ庭に赤白チューリップ  
 高岡 山本美津子  
 金色の麦包みたる夕日かな  
 中寺 前田千代美

田植機と共に歩んで五十年  
 広畑 小畑香代子  
 鉄風鈴吊りひも替へて音新た  
 安室東 永瀬 薫  
 早苗田や播磨の風のやはらかし  
 水上 君塚 郁子  
 御下がりに夫の笑顔やサクランボ  
 広畑第二 松本 キミ  
 遠き日をたぐり寄せつつ月眺む  
 糸引 辰巳 静代  
 梅雨長し八拾円の文庫読む  
 中寺 前田眞佐子  
 初つばめ我が家に来てと願ひ待つ  
 安室 小山知恵子  
 住職の単衣の衣月参り  
 御国野 中村 玉美  
 若苗の田の面に写る白い雲  
 安室東 安福 秀祐  
 コーラスで歌や手話にと掌にも汗  
 余部 山根 義子  
 子等去りし後にふららこ独りごと  
 八木 中村 佳行  
 吹く風にひとひら落とす蓮の花  
 勝原 井貫ミヤ子  
 庭木より鳥の鳴き声夏の風  
 水上 黒田美知子  
 葉桜や洩るる日影のやはらかく  
 野里 井上 和子  
 玉葱のお手頃サイズ軒先に  
 別所 渡部 淳子  
 春野菜実となりし日々笑みこぼる  
 四郷 北川 節子  
 きりぎりす草葉の影で友を呼ぶ  
 城南 中谷 力  
 土用入り梅を干しては母しのぶ  
 広畑 木下 康子



〈選者より〉

次回の季題は「秋」または「冬」です。十七音に季語一つの句をお待ちしています。

### すしやか句会 — 趣味の教室

松岡 洋 巨選  
 風鈴の音色かすかに垣根越し  
 城陽 青山 一蔵  
 ふんはりと削り氷の羽のごと  
 四郷 伊藤 淳子  
 金色の花に毒有り福寿草  
 城北 入田 敏博  
 梅雨晴や高原駆くるオートバイ  
 中寺 牛尾 和子  
 伊予なまり添へ夏みかん頂戴す  
 香呂南 江藤かつえ  
 御仏にいだかるること春日差  
 香呂 大塚 宣子  
 水減りぬ目高ら飲んでゐるらしく  
 糸引 岡本 清子  
 稲光り父の背を見る雨の中  
 青山 荻野しづ子  
 清々し窓から窓へ青葉風  
 前之庄 片岡サヨ子  
 下向きに咲いてゆかしや茄子の花  
 妻鹿 金澤 典子  
 茅の輪抜け人混みさつと離れけり  
 城陽 川口 昇  
 地上デビュー袴を穿いてつくしんぼ  
 高浜 河野 能子  
 腕まくりじゃがいも掘りの孫の声  
 白浜 小西 敬子

自転車で一才買物夏帽子

城東 鈴木 章子  
可愛くて手の平にのす雨蛙

安室東 谷岡 芳子  
会ひてすぐ昔話やソーダ水

東 釣田都美子  
床几にて昭和の匂ふラムネ飲む

城 巽 中島 保  
白き沙羅落花かがよふ苔の上

荒川 中野 妙子  
手術終へ家の卓には花菖蒲

大塩 橋本 健司  
蟬せみり解けて居間より百合匂ふ

谷内 橋本和佳子  
白肌をいそいそ歩く天道虫

御国野 三木 敏夫  
軒簾夕日に染まり輝きぬ

大津茂 望月 久雄  
〈選者吟〉  
袴を着せたき構へがまがた墓

松岡 洋巨

## 川柳

### 熟年川柳 — 投稿

山本 三雄 選  
 ここだけの話が続く待合室  
 網干 津田 良子  
 絵も文字も声も取られて尚感謝  
 青山 前原 治子  
 わがままが言える夫婦や草いさくれ  
 御国野 中村 仁

安らいでメダカ金魚と老夫婦

船津 安達みさお  
何もないけれど愛してくれる夫

香呂南 上月 長  
体温は聞かれおもわず額に手

谷内 西口 紀夫  
声出さぬ一人住まいの日が暮れる

野里 三木 昌子  
コロナ禍でマスク付ければ若く見え

船津 平石 聰子  
名月や雲の合間に手を合わす

高岡西 菅原 正子  
あとでするすくにしなないとわすれてる

旭陽 富士 初美  
コロナ禍で新調の靴デビューなし

津田 後藤 敦子  
参道のみみじ横目に杖休め

水上 田邊 禎一  
零れ種人目に触れず花咲かす

英賀保 木村 倫代  
コロナ禍で呑み会なくし早寝かな

広畑 長澤 辰三  
日々自肅三途の渡しも自肅かな

妻鹿 篠原 繁明  
朝ウオーク荒川神社で鈴を振る

荒川 東 毅

### 荒川同好会

あこの頃の母いとおしみ駅に立ち  
 今村 敏子  
 嫁さんに心ひかれて五十年  
 島部 宏  
 春レモン瑞瑞しさをジャムに炊く  
 酒井 成子

楽しみがどこかにないか右左

(代表) 山本 三雄

### 川柳『千姫』

梅田 泰 三選  
 不整脈マグマ弾けて曲り角  
 手柄 長谷川妙子  
 雨多く我がもの顔の名なし草  
 高岡西 梅田 泰三  
 気位が人生を邪魔するヒントです  
 飾磨 釣 朝恵  
 梅雨晴れ間何うように蝉の声  
 香呂 森藤富美子



## 10月からの行事予定

|      |                                  |
|------|----------------------------------|
| 10月  |                                  |
| 1日   | 機関紙「熟年108号」発行                    |
| 29日  | 高齢者スポーツ大会<br>(開催中止)              |
| ～11月 | 歩こう会(各ブロック)                      |
| ～2月  | シルバーヘルパー地域支援<br>活動研修会(各ブロック)     |
| 11月  |                                  |
| 10日  | 社会福祉大会<br>(姫路市市民会館(予定))          |
| 17日  | S P C作戦(市内全域)                    |
| 12月  |                                  |
| 13日  | ひめじ生涯現役<br>フェスティバル2020<br>(開催中止) |
| 2月   |                                  |
| 1日   | 機関紙「熟年109号」発行                    |
| 16日  | 高齢者芸能発表会<br>(姫路市文化センター)          |

※新型コロナウイルス感染状況等により変更になる場合があります

## めぞう生涯現役! ひめじ

# 「人生100年時代」の健康づくり

姫路市では、誰もが生涯を通じて健康的な毎日を送るため、高齢者向けの運動を紹介するテレビ番組「めぞう生涯現役! ひめじ」を、姫路ケーブルテレビ(WINK)で毎日放送しています。画面を見ながら、一緒に、楽しく運動してみませんか?

### 【放送内容】

高齢者向けの体操、ストレッチ、筋トレ、ヨガ、リズム体操など  
※毎月1日に更新します



### 【放送チャンネル】

ひめチャン11(コミュニティチャンネル内):地デジ111ch

### 【放送時間】

毎日2回放送 ①8:30~8:40 ②13:15~13:25

### 【インターネット配信】

「めぞう生涯現役! ひめじ」の放送内容は、YouTubeでも動画配信しています!詳しくは、市ホームページ「生涯現役ネットひめじ」で検索してください。

※令和2年8月放送分から、放送内容・時間が変更になりました。

## 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・白寿会員の慶祝訪問
- シルバーヘルパー養成研修

新型コロナウイルスは、一時収束の兆しがみえたが、再び全国的に右肩上がりに拡大、連日の猛暑に加え厳しい夏になりました。

このような状況下、皆さまの積極的な寄稿により「熟年108号」発行の運びを委員一同感謝し編集に携わりました。どうか次号についても、皆さまからの投稿をお待ちしております。

「コロナとの共生社会?」とも。「新しい生活様式」でコロナ禍を防ぎ、ご健勝の日々をお祈りしています。

(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**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 | 月・火・木・金 | 9:00~17:00 |
| 執務時間     | 土       | 9:00~15:00 |
|          | 水・日・祝日  | 休日         |