



第109号

発行日  
令和3年  
(2021)  
2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



世界文化遺産・国宝「姫路城」

特にコロナ禍で、老人クラブの活動が中止又は規模が縮小されるなど、今後についても暗中模索の状況ですが、「共に支え合う社会を目指して」仲間づくりや健康づくり、生きがいづくり等々、生活を豊かにする活動を工夫しながら、進めて行かなければないと考えています。

そのためにも、今までの活動を見直し、活性化を図ることが重要と考え、活性化特別委員会を立ちあげました。

既に校区会長・女性部代表の皆さんのアンケート調査結果を踏まえ、第一回委員会が開催され、活発な議論が展開されております。

今後も引き続き、魅力ある老人クラブを目指し頑張って参りますので、皆さんのご協力を心よりお願い申し上げます。



## 就任ご挨拶

姫路市老人クラブ連合会

会長 難波 功

永年にわたり老人クラブの発展にご尽力され、会員の皆さんから慕われておられた奥西会長が、昨年九月に体調不良のため退任されました。

その後任として私が引き継ぎ、三ヶ月が経過しましたが、日増しにその責任の重さを実感しています。

特にコロナ禍で、老人クラブの活動が中止又は規模が縮小されるなど、今後についても暗中模索の状況ですが、「共に支え合う社会を目指して」仲間づくりや健康づくり、生きがいづくり等々、生活を豊かにする活動を工夫しながら、進めて行かなければならないと考

# 新しい年に寄せて

姫路市長 清元秀泰



梅のつぼみ  
も膨らみ始  
め、春の兆し

を感じる頃、  
じめ姫路市老

人クラブ連合会の皆さまには、姫路市政に対し、深いご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスの世界的な感染拡大を受け、市民の皆さまの命や健康、生活への不安を取り除くべく、市が一丸となつて対応に努めてまいりました。ウイズコロナの時代を失われた時代としないため、新しい形での働き方やイベントの開催といった、ニューノーマルを社会に浸透させながら、姫路の未来につながるよう、本年もさまざまな施策を開拓してまいりました。皆さまにおかれましては、手洗いの徹底やマスクの着用、「三密」の回避など、引き続きのご協力をお願ひいたします。

さて、わが国には急  
激な少子化と人口減少

の波が、予想を上回る速さで押し寄せ、また、平均寿命とともに健康寿命も延伸しています。

「人生一〇〇年時代」と言われる中、シニア世代がさらに輝ける「生涯現役社会」の実現を目指して、新た

に策定する生涯現役推進計画に基づき、社会情勢や価値観の変化を着実に捉えた施策を開拓してまいります。

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、様々な形で地域社会に還元していただきながら、生涯現役でご活躍いただくことを期待しております。

今後とも、市民の皆さまお一人おひとりが、確かな幸せを感じられるよう、市民の皆さまの声にしっかりと耳を傾けながら、人にやさしい市政、「人をたいせつにし、人に寄り添う市政」を実践し、着実に歩を進めてまいります。

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、皆さまのご健勝とご多幸を祈念いたしまして、年頭のご挨拶をいたします。

## 兵庫県知事賞表彰

老人クラブの育成  
と円滑な運営・地域  
社会の向上に尽くされ、その功績に対し  
次の方々が「老人クラブ育成功労者賞」  
を受賞されました。

\*コロナウイルス感染  
予防のため受賞式は  
行われませんでした。

### 姫路市市長表彰

十一月十日 姫路市民会館 大ホール

令和二年度社会  
福祉大会において老人  
クラブの育成・運  
営指導に努め、優れ  
た功績があつたとし  
て次の方々が「高齢  
者福祉功労者表彰」  
を受賞されました。



藤原 太平  
(山之内)



中村 勲  
(城乾)



荒木 義照  
(坊勢)



宮崎 正昭  
(八幡)



中谷 力  
(城南)

## 退任にあたつて



前会長  
奥西 良行

平成二十四年の理事会に於いて会長に推挙され、その重責を果たせるか非常に不安であります。しかし会員の皆様方の温かいご支援、ご協力により昨年九月に退任するまで、大過なく務めることができましたことを深く感謝しております。

さて私ごとですが、昨年六月心臓疾患により急遽入院し、三回の手術を重ね九月に退院しました。連合会会长という責任ある立場にありながら三ヶ月間も空席にし、皆様に大変ご迷惑をおかけしたことをお詫びいたします。

会長としての八年と六か月間お世話になりありがとうございました。心よりお礼申し上げますと共に、今後の老人クラブ発展と会員の皆様方のご健勝ご多幸を祈念して、退任の挨拶とさせていただきます。

## 合同研修会は中止となりました

十一月一日に予定していた合同研修会は新型コロナウイルス感染拡大の状況を踏まえ、中止いたしました。

### 特別講話

姫路市在宅医療・介護連携支援センター長

### 事例発表

成定 啓子講師

大津校区 土居 正樹氏

谷内校区 河本 力子氏  
荒川校区 下田 隆氏

の講話及び事例発表を楽しみにしていただいていた方々に、大変申し訳なく思っております。

予定しておりました事例発表については下欄に掲載させていただきます。なお、谷内校区河本氏の発表内容は、「熟年」一〇八号に掲載しております。

## コロナ禍で始まった「プラスワン運動」

荒川校区 下田 隆

### 事例発表

## 入りたい・入ってみたい老人クラブを目指して!

大津校区 土居 正樹

西土井老人クラブの会員は現在七十三名（男性二十七名、女性四十六名）、ほとんどが七十歳以上です。クラブの最大の課題は入会者が少ないとことです。魅力がないことが原因と考えました。

そこで、魅力あるクラブにするため週一回の「いきいき百歳体操」終了後、月一回「認知症予防サロン」を開催しています。サロンでは、前年度までのゲーム・脳トレに代えて、今年度から専門家を招くことにし、健康に役立つ勉強会、体験会、意見交換会などを実施することにしました。定期的に体を動かすことでも積極的に自らの健康維持を実践する場として展開しています。「参加してよかった!」「体調も良くなったり!」などの声が広がり、会員増に貢献できるよう、会員と力を合わせて推進していきたいと思います。

### 勧誘を進める。

具体的には、加入の呼びかけは自治会長。入会手続き等は老人クラブから市連合自治会へ「プラスワン運動」の支援要請をされた。これを受けて荒川校区も令和二年二月、自治会に対し「入会のしおり」を基に説明、次の一項について協力をお願ひした。

思うような活動が出来なくなつた。

それでも結果は若い人達の加入もあって、例年の一・五倍の新規加入者があつた。しかし運動は道半ば、今後更なる働きかけが必要と考えている。

自治会の皆様には、深く感謝を伝えると共に、引き続き本年も一層のご支援をお願いしている。

## ニュースポーツの普及を目指して



令和二年十月三十日

(金)と十一月八日(火)の二回にわたりすこやかセ

ンターで、ニュース

ポーツを普及・拡大させ

るためビーンボウリン

グ講習会を実施しました。

用具のセット、投球の仕方、得点票の記入方法などチェックしながらゲームを実施。ほとんどの人が未経験者であったが、和気あいあいとゲームを楽しんでいただきました。

これから、すこやかセンター登園時に、希望された校区に講習会を実施する予定です。講習会を希望される校区は、老人クラブ連合会の事務局まで連絡下さい。(健康福祉部)



冬休みふれあい教室  
しめ縄教室

十二月十九日(土) イーグレ姫路

人権啓発センター  
より依頼を受け八幡  
校区会員五名が参加  
し、小学生とその保護者十三名にしめ縄作りの指導をしました。  
みんなで和気あいあいと楽しく作ることができました。



## ブロック「あるこう会」

### 実施報告

ブロック会員の交流と健康増進、神社仏閣・遺跡等をめぐって歩く行事です。

### 家島ブロック

ブロック代表 宮本留司

十月二十五日(日)

参加校区 家島・坊勢

参加人数 一〇五名

実施コース

町内幹線道路

家島小学校→家島神社→清水公園  
往復五キロメートル

コロナ禍の中、参加者を絞つて実施。  
毎年コースの設定に頭を痛めているが

楽しく参加出来た。

いつかは桜の咲く季節に姫路城を散策  
したいと考えている。



当校区は、一万石の林田藩で陣屋が置かれていた。晴天の中、当時の大庄屋三木家や藩校などの旧跡をめぐり、じっくりと楽しめる歩こう会でした。

### 西部ブロック

林田校区 高田良造

十一月五日(木)

参加校区

白鳥・青山・太市・峰相・林田

参加人数 一八五名

実施コース

岩田神社→西池→林田大庄屋三木家→  
清水寺→敬業館→林田陣屋跡→塩阜神水





知っていますか？

# サルコペニア

筋力低下：生活習慣病の危険!!

## サルコペニアとは

加齢や疾病により筋肉量が減少することで、全身の筋力低下または身体機能が低下することです。転倒やふらつきなどの原因になり、寝たきりになる可能性も出てきます。「新型コロナ感染拡大」で家に閉じこもることが多くなり、高齢者は注意が必要です。

## なぜ起こる

サルコペニアとはギリシャ語でサルコ（筋肉）とペニア（喪失）を合わせた造語で健康寿命にも注目されています。

筋肉は古いものは分解し、新しいものが合成されるという繰り返しです。

運動や栄養が不足すると分解が合成を上回り、筋肉量が減少します。筋肉量は年齢とともに減少します。原因は一次性の加齢、二次性で運動不足や寝たきり、栄養不足などの生活習慣があげられます。

## 筋肉量が減ると

身体のバランスを保つ力が衰え、転倒しやすくなり骨折や寝たきりに至る、また歩く速度が遅くなるとか外出がつらくなる、などの筋肉がやせて食べ物を飲み込む嚥下機能が低下することがあります。

### 自己診断してみましょう。

#### もしかしたらサルコペニア？

- ・ふくらはぎの太さ：男性34cm 女性33cm未満
- ・筋力低下（握力）：男性28kg未満 女性18kg未満
- ・5回椅子立ち上がりテスト12秒以上

自己診断して気になる方は近くの医療機関で相談されるとよいでしょう。

## 予防法

適切な食事と運動で筋肉量を増やすしかありません。筋肉の原料となるたんぱく質をしっかりとることです。運動の際には十分な栄養をとることが必要です。栄養不足では筋肉量は増えず、体によくありません。スクワットやダンベル体操などの筋トレを週2回程度行うと効果があるそうです。

コロナ禍で外出を控えて運動の機会が減り、高齢者は筋力の低下がより進みます。家中でもできる範囲で体を動かしましょう。

### 骨格筋指数 (kg/m<sup>2</sup>) の年代別推移



### サルコペニアになると

- ①階段の上り下りや外出がつらくなる
- ②転倒や骨折をしやすくなる

- ③嚥下機能が低下する

- ④歩くスピードが遅くなる

- ⑤感染症や糖尿病などのリスクが高まる



サルコペニアは以下の項目で診断されます。

#### 診断基準の例（診療所や検査などで実施）

##### 握力

男性：28キロ未満  
女性：18キロ未満

##### 立ち上がりテスト

いすから5回立ち上がるのに12秒以上かかる

どちらかに該当すればサルコペニアの疑い

筋肉量を測定する機器がある病院で、一定の数値より低ければサルコペニアと診断

#### 指輪つかてスト

ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲む



囲めない

低



ちょうど

サルコペニアのリスク



隙間ができる

高

#### 栄養のある食事

- 筋肉を作るたんぱく質を含む  
肉や魚、乳製品、卵など
- 効率的に筋肉量を増やす  
ビタミンDを含む魚や  
キノコ類など



#### 筋肉量を増やす運動

- スクワット  
(いすからの立ち座りの繰り返しも効果がある)
- ダンベルや、やや重い物で  
腕を鍛える



適切な食事と運動の両方に取り組むことが大切

## 女性部の活動

副会長 宇治貞子

老人クラブには三つの活動があります。健康増進活動、友愛訪問活動、社会奉仕活動です。

中でも友愛訪問活動は女性部が主体となつて行っています。他の活動とは異なり、地道に行なう目立たない活動です。

「友愛訪問活動」とは「寝たきり」や「一人暮らし」、「閉じこもりがち」の会員を訪問し、安否確認だけでなく、会話や交流を目的として行なうものです。

- ①回数は：原則として月一回（毎月五日前後）  
②実行委員メンバー：活動の主体となる方（六名以内で構成）二名で訪問します。

一年間の訪問の様子を実施報告書に記入し、

提出していただきます。

また、愛の募金事業も実施しています。

いただいた募金は：

- 一、地域福祉として災害見舞金給付  
二、支援活動 寝たきり一人暮らし会員の訪

問

三、研修

シルバーヘルパー地域支援活動推進委員養成研修（友愛訪問に役立てる目的として、介護補助の方法を学ぶ研修）

に役立てています。

これからも女性部の活動をご理解、ご協力をお願いします。

## 「友愛活動について」

家島校区 寺本美鈴

令和二年は新型コロナウイルスの感染でほとんどの行事が中止となり、一年が終わってしまいました。

それでも月一回の友愛訪問は各クラブの役員二名で行っています。コロナで不要不急の外出自粛でも、家島は島民全員が顔見知りなので、孤独で寂しい思いをする人は少なかつたように思います。たとえば夜、電気が消えていれば「どうしたんやろう？」とたずねてもらえるので、日々の生活の中に友愛活動が入っています。



家島も若い世代の人達が島を出て行き、年々人口が減少するばかりです。老人クラブ会員が交流を深め、住みなれた家島で健康寿命を延ばして生活していくよう願っています。

**「フレイルを予防」**  
『目指せ 健康長寿！』

加齢による身体の衰えは誰にでも起ることです。フレイルという状態は健康と要介護の狭間にある状態です。運動や食事などの生活習慣を改善することで、食い止めることが出来ます。生活習慣を見直してフレイルを予防・改善しよう。

## シルバーヘルパー

研修会  
実施報告

峰相校区

ブロック女性代表 堀 博子

実施日  
十一月十八日(水)

講師  
姫路保健所健康課 平田保健師  
参加人数  
四十六名

書写・林田地域包括支援センター  
長谷川かおり氏



（実施所感）

できるだけ多くの人に参加してもらえるように、また新型コロナ感染拡大防止の観点から、校区で実施しました。関心の高い健康長寿についての講話は、たいへん参考になりました。



## すこやかサロン

### 主張・随想

泰な日々と存じておりました。流行の病に倒れられ残念なことです。  
没後、台湾で陶芸方面で展示のニュースが流れています。御苦勞さまでした。安らかに。

## 花柄デザイン

安室校区 一井 美智子

高田賢三氏死亡、十月四日コロナ禍での驚きです。姫路出身で西から文化服装学卒でパリに在住でした。プレタ・ポルテ（高級既製服）の時代（昭和三十四年度頃）を切り開いた花型選手でした。花柄得意です。組合せが大変難しいです。洋服ばかりではなく日用品の傘や財布など、女性が喜ぶような品の数々を商品として発表していました。「KENZO」ブランドで、しっかりといた値段がついていました。姫路名譽市民大使になられて文化センターで、派手なショーもありました。大成功で、私たち市民は大喜びで見物させて貰いました。身一つでパリに渡り、「世界のケンゾウ」と上りつめた軌跡はあっぱれです。お気に入りパリに在住して、郷里よりソーメンを送つて貰つて喜んで居られたとのこと、安

## 詩画集力レンダー

城乾校区 黒田 澄子

今年も暦を一枚残すのみになった十一月末に、注文していた星野富弘詩画集カレンダーが届いた。

不慮の事故で手足の自由を失い唯一動く口に絵筆を加えて、草花を描き詩を添えた詩画集を読み、言葉にならない感動を覚えた。

「神様がたつた一度だけこの腕を動かして下さるとしたら、母の肩をたたかせてもらおう……」風にゆれるべんべん草にお母様への思いを重ねて描かれた詩画は、切ないけれども温かくて好きな作品だ。

今夏は娘に、思いもしない悲しくて辛い出来事があり、一時はどうなるかと思う程、落ちこんだけれど、今は少しずつではあるけれど以前の娘に戻りつつある。そんな娘がいとおしくて私の気持をこめて、娘に詩画集カレンダーを送ることにした。

## 介護保険

網干西校区 重永 成子

「団塊の世代」に生まれた私、三年後には七十五歳に達する。ますます高齢化する人口に高まる介護の需要が見込まれる。

コロナ禍の今、想定外の出来事で外科へ入院した。四人部屋では三人の八十歳代の患者さんと同室だった。

歩みが不自由な人のオムツ生活を回避するため、何度もトイレへ介助を行う様子や、誰もがなりたくてなった訳ではないが、病気や怪我で寝つきり状態を余儀なくされた人たちを目の当たりにしてきた。

それに、リハビリを日課とし、理学療法士による機能回復、認知機能の衰えを予防する療法など、介護の多様性を知った。

これらの現状を垣間見て思うことは、今後の介護保険制度の存続や介護職の人手不足など、多くの課題が山積している。

一人ひとりが自立した生活を送ることが出来る「健康寿命」を願わずにはいられない。

## 一日一日を大切に

手柄校区 西本時代

コロナウイルス感染拡大で心痛む毎日、一日も早い終息、根絶を願う日々です。自粛生活中、本を読むのがいいもあり又、古い物の整理をしていたら「年配者」を「シルバーエイジ」「いぶし銀の時代」、季節でいえば冬のイメージだとのこと。むしろ

「ゴールデンエイジ」黄金の時代と呼びかえ実の黄金色の秋ととらえてとありました。心一つでどうにでも言える、自分が希望もつて前へ進む以外にないんだと。その上年令には三つある。

### 一、肉体的な年令。

### 二、精神的な年令。

### 三、生まれてから数える年令。

「よいしょ！」と声掛けないと行動できない自分に笑いながら立ち上がる。思うようにならないことも年を感じますが、いきいき百歳体操、錢太鼓や公民館活動に参加する自分をいたわりながら日々頑張っています。こんなことに負けてなるものかと「生涯現役で明るく」をモットーに一日一日を大切に生きたいです。

## 会員による手作りマスクの作成を終えて

日(土)朝刊で紹介されました。

御国野校区 井上 照代

笑顔 満載 東校区  
東校区 蔭木 祥子

老人会がグラウンドゴルフ同好会を結成して一年になった。現在会員は二十名。小さな公園での練習だがスポーツ担当のYさんにお世話になりながら、年二～三回のコンペも盛り込んで、朝日の中楽しんでいる。

粗いを定め気合をいれ、思いつきりホールポストまでエイッ！ホールインワンをする度に大きな歓声が上がり、ゴルフを通じお互い打ち解けていくのを感じる。

コロナ禍で活動が困難な今こそ老人会の必要性、役割を考え、本来の目的を見つめ直すチャンスでもあると思っている。「老人会に入つて良かった」と思つてもらえるような楽しい風で皆を巻き込んでいきたい。

十一月にはグラウンドゴルフのコンペをした。秋空の下、かけがえのない仲間たちと、楽しい思い出がまた一つふえる。笑顔の輪が広がる。いつまでもそんな老人会でありたい。

※編集部注  
この活動が「朝日新聞 十月二十四

足、新型コロナウイルス感染拡大が心配される中、役員会において「会員による会員のためのマスクづくり」を決定（会員各一枚約六百枚作成）。

肌触りの良い布選びで東奔西走（これも今から思えば楽しいひと時でした）、型紙の選定・裁断・アイロン・さらに縫製等、本当に期日までに出来るか不安でした。ボランティアの募集により十数名の参加を得、幸い一番の難題の裁断では温かい手を差し伸べてもらいました。又布やゴムの提供等も感謝でした。

公民館での流れ作業は女性会員の協力により、十月十七日に目標数が完成、その間自宅で縫製した会員の力も見逃せませんでした。

恒例の秋の歩こう会を十一月九日に実施した。秋晴れの好天に恵まれ、二百五十五名。

本年は、新型コロナウイルス感染の収束、会員皆様の感染予防に少しでもお役に立てればと願つております。



準備体操後「竹取の郷公園」までの往復七キロを歩いた。  
時差を取つたため、トイレの混雑も緩和され予定以上にスムーズに進行した。ただ、参加者に新入会員が少なく、高齢の会員は体力的に参加できなくなっている。交流の面から考えると、時差形式は会員の皆様同志の交流を深めるには十分とは言えず、やはり、新型コロナウイルス感染が早く収束することを祈るばかりである。

会員の皆様ありがとうございました。

## すばらしいリーダーシップを 発揮して！

香呂校区 増田信義

香寺町には中仁野という集落があるのですが、今日は、その会長さんのすばらしいリーダーシップぶりを紹介したく思います。

役員だけでなく、すべての会員さんの創意工夫をした行事に取り組んでおられます。

中仁野芝生公園で、昔なつかしの風物詩と名づけて、多彩な催し、この行事は一昨年と昨年、二年続けて行われました。会場にはたくさんの人たちでぎわいました。

今年はコロナ禍の影響を受けて、質素に月見会と称し、十月一日、見事な満月の下で、一人の会員さんが武士に扮して見事な扇舞。そのあとは月見にふさわしい琴演奏。終われば会場からアンコールのかけ声で、大変な盛り上がり、最後には満月の下で全員が輪をつくり、炭坑節を踊り、幕を閉じた。見事な月見会といふイベント。私も招待されて楽しいひとときを、酒をくみ交わしながらすごしました。皆さんも創意工夫しましたイベント等を催し、会員さんを楽しませましょう。

## SPC(Silver.Power.Clean)作戦実施

シルバー パワー クリーン

**目的** 平成5年、姫路城が世界文化遺産に指定された。先達が残してくれた歴史文化遺産を守り、育み次代に継承することが我々市民の責務である。特に高齢社会を迎え、高齢者の社会参加が求められていることから、これを契機に高齢者の力を結集し、眞に世界に誇れる美しい街にするため、姫路城をはじめ文化、教養等の公共施設の美化活動を展開するとともに、会員相互の交流を目的とする。

**事業名称** SPC作戦

**実施主体** 姫路市老人クラブ連合会

**実施** 5月、9月、11月の年3回

**参加者** 姫路市老人クラブ連合会会員 約3,000人

**美化区域** 姫路城周辺・公共施設等



ブロック名	美化区域
中部第一	姫路城（三の丸広場）
中部第二	北条緑地公園、玉手多目的グラウンド、浜田公園、名古山靈苑
東部	御国野公民館周辺、四郷公民館、球技場周辺（東市民センター及び児童福祉センター）、別所北公園
灘	糸引校区全域、八木校区内、馬坂峠登口、栗生会館・白浜新開公園
飾磨	飾磨緩衝緑地・浜ノ宮中央公園、山電妻鹿駅前ロータリー、英賀保小学校・英賀保幼稚園、津田公園、大日線沿線・西地区各町内
広畠	大津団地第2公園、勘兵衛公園、夢前川河川公園、広高浜公園
網干	旧勝原小学校第3グラウンド、余部市民広場、魚吹八幡神社、興浜西公園、三角公園
西部	聖ヶ岡公園、飾西公園周辺、桜山駐車場から西へ道路沿い、破盤神社、峰相小学校周辺
北部第一	姫路城（歴史博物館周辺）、船津公園ふれあいの郷、豊富球場、西多田諏訪神社
北部第二	野里ひろば、姫路城（歴史博物館周辺）、安室公園
家島	地域内
夢前	地域内
香呂	地域内
安富	地域内



峰相小学校周辺の清掃（峰相校区）

# 文芸欄

## 短歌

### 熟年歌壇 — 投稿 —

水鳥はへんげんじざいに隊を組み  
揖保の川面に幾何模様を描く

余部 上田 福男  
湾岸に漁船すらりと舫われて  
土曜日漁師の休日しづか

小 松 カヅ子 選  
家 島 大野イト子  
紅葉の彩りを映す碧き水  
湖底に眠るや遠きふる里

網干 亀田とみ子  
GOTOキャンペーン赤穂のホテル  
戻り来て今なお耳に波の音せり

網干西 三木よし子  
山桜ほんのり白し島山は  
化粧はじしの乙女のような

勝原 塚本 清子  
深紅のバラ一輪が開きたり  
雲なき空を突き刺すごとく

城陽 黒田 昭代  
去年の秋たわわに実りし柿の木は  
跡形もなし更地となりて

家島 芝原美恵子  
島を出で関取をめざす兄弟に  
両手を振つて見送るその母  
暮れ早き秋の夕べの米を研ぐ  
指先を逃げる一合の米

網干西 中山小夜子

秋の夜を命終えたりきりぎりす  
トウモロコシの実一つを残し

柿をもぐ人減りし山里  
日差しを受け花咲きしよう撓なる

島 西野 錠子  
津田 後藤 敦子

カロリーよ塩分よと気を配りくる  
妻の為一日でも長生きをせむ

勝原 荒堀 治雄  
大輪咲かす朝の路地裏  
挿し木せしハイビスカスが元気よく

大津 田井東吉三  
花種を蒔きて芽生えを待てる間は  
老いの日々にもときめきのあり

余部 平山 廣嘉  
霜枯れの枝に残れる柿一つ  
朝冷えの窓に楚楚と映りぬ

余部 榎木 末子  
空青く澄み子供らは公園に  
声をあげつつ野球をしている

高岡西 中野加代子  
シニアには目耳頭に良いそくな  
今日初めてのピアノのけいこ

船津 安達みさお  
過ぎき日に来し梅林をたずねきて  
過ぎ去りし日に思いを馳せる

手柄 井上 美幸  
冬ぬくし石に座りて長話

別所 渡部 淳子  
籠もり居の瞼の裏によみがえる  
青春切符の旅の数かず

安室東 福永よし子  
コロナ禍の秋は短し熟れ柿に  
木枯し吹きて冬の到来

御国野 岩山志保子  
いっぱいに傘を広げて真剣に  
長き道ゆく香港のデモ

青山 片山喜栄子  
この國に生きて感謝の鏡餅

初めての戦友の白寿のことほぎに  
何と詠わむ 知恵をめぐらす

城東 佐藤 康夫

花野行くばかり浮かぶ昼の月  
糸引辰巳 静代

稲刈日元氣をもらう今朝の空

広畑 小畠香代子

肥料効きもみぢ見事に色づきし  
清々し朝一番の鰯雲

余部 山根 喬子  
秋晴れにゴルフ楽しむ米寿なり

水上 青木智恵子  
冬日差し丹波の山を包みけり

安室東 永瀬 薫  
風もなし落葉の音が胸を刺す

青山 前原 治子  
秋風やアイロンがけが楽になり

網干 平松 節子  
亡き母の思ひ出つのる彼岸花

谷外 浅田ちづる  
月差して八畳一間に好き勝手

英賀保 高石 和子  
金木犀久方ぶりの立ち話

高岡 山本美津子  
秋風や亡き人忍ぶ旅の宿

四郷 北川 節子  
葉の落ちて錦なりの柿照る夕日

船津 古澤満寿美  
道端の草にも秋の実りあり

野里 井上 和子  
高原や差し込む光銀の波

水上 黒田美知子  
柿の実と薔薇を濡らせし朝の雨

中寺 前田眞佐子  
友の顔想ひつ栗を剥いてをり



## 2月からの行事予定

令和3年 2月	
1日(月)	熟年第109号発行
16日(火)	高齢者芸能発表会（開催中止）
令和2年9月～3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。  
…校名・氏名・住所・電話番号を楷書で
- (2) クラブ活動の様子・提言・隨想・詩など  
…写真やイラストを除いて原稿用紙で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番地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	月・火・木・金	9:00～16:00
執務時間	土	9:00～15:00
	水・日・祝日	休日

五十二億キロの旅、はやぶさ2

六年前に地球を出発し小惑星リュウゲ  
ウの石や砂を採取して、地球帰還を果た  
した「はやぶさ2」から分離されたカプ  
セル。その中から約四十六億年前太陽系  
誕生当時の情報が残っているとみられ、  
太陽系の成り立ちや生命誕生の謎に迫る  
ことができるそうです。今後の研究報告  
を楽しみに待ちましょう。

今回も会員の皆様により、多数の投稿  
を頂き感謝をいたしております。「熟年」  
は会員相互の「交流の広場」です。次回  
の投稿を心からお待ちしております。

## 令和3年度 すこやかセンター 「趣味の教室」

教室名	曜日	時間帯	部屋	定員
すこやか人形	第1木曜日	10:00～12:00	第1和室	15人
ちぎり絵	第3金曜日	9:30～12:00	第2和室	25人
茶道(裏千家)	月曜日	9:30～12:00	第1和室	10人
書道	金曜日	9:30～12:00	第1和室	25人
俳句	第1土曜日	12:30～15:00	多目的ホール	25人
社交ダンス	火曜日	13:00～15:00	多目的ホール	45人
コーラス	月曜日	13:00～15:00	多目的ホール	募集中止
フラダンス	金曜日	13:00～14:30	多目的ホール	募集中止

■お申込方法（必要事項をもれなく記入してお申ください。）

1教室毎に1人1枚の往復はがきでお申ください。

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18日(木)です。(消印有効)

※1月31日(日)以前に到着した場合は無効です。

※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。)

## 「生涯現役人材バンク」をご利用ください!



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」を設置しており、さまざまな分野で特技を持つシニア世代の方や団体が登録されています。

例えば…

◆健康のために何か運動をしたい…

→「健康体操を教えます」「太極拳を教えます」

◆ガーデニングを楽しみたい、野菜づくりをしてみたい…

→「野菜づくりのコツを伝授します」

「庭木の育て方を教えます」

◆地域のイベントを盛り上げて欲しい…

→「マジックを披露します」「歌や楽器演奏を披露します」

◆パソコンの操作がわからない、故障したかも…

→「ワードやエクセルを教えます」

「パソコンの簡単な修理をします」

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を利用してみたい方は、下記までお問い合わせください。

### 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 221-2986 FAX 221-2972 電子メール [ikigai@city.himeji.lg.jp](mailto:ikigai@city.himeji.lg.jp)