



第112号

発行日  
令和4年  
(2022)  
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」

本部としましても機関紙「熟年」の充実と合わせて姫路市連合自治会のご理解のもと、各単位の自治会長にお届けをさせて頂くと共に、姫路市の各公民館や好古学園大学校にも持ち帰り用に配布し、多彩な活動のPRに努めているところであります。また、魅力ある老人クラブを目指し「活性化特別委員会」を設置し、改革すべき点や新しい取り組みについて検討を進めております。

本年も「広げよう！仲間づくり！」を合言葉に、より一層仲間とのふれあいを大切に、地域の皆さんから信頼される老人クラブとしての存在感を高めることを目指し決意を新たにしております。皆さまのご協力のほどよろしくお願ひします。



## 年頭の挨拶

姫路市老人クラブ連合会

会長 難波 功



新しい年を迎え早や一ヶ月が過ぎ去りました。昨秋新型コロナウイルス感染者数が減少、日常生活を取り戻しつつありましたが、年始より新たなオミクロン株の動向が懸念されています。さて、二〇二一年の厚生労働省の発表によりますと、我が国の平均寿命が男性八十一・六四歳、女性が八十七・七四歳と過去最高を九年連続で更新しています。こうした超高齢社会を誰もが自ら楽しく生き生きと暮らすためにも、私たち老人クラブが高齢者のための居場所になる事が今ほど強く求められているときはない、と考えています。しかしながら、老人クラブの活動が残念ながら十分見えていないのではないか、といった声があります。

本部としましても機関紙「熟年」の充実と合わせて姫路市連合自治会のご理解のもと、各単位の自治会長にお届けをさせて頂くと共に、姫路市の各公民館や好古学園大学校にも持ち帰り用に配布し、多彩な活動のPRに努めているところであります。また、魅力ある老人クラブを目指し「活性化特別委員会」を設置し、改革すべき点や新しい取り組みについて検討を進めております。

功

# 新しい年に寄せて

姫路市長 清元秀泰



厳しい寒さは残るもの、日差しの明るさに春の気配を感じるようになりました。

難波会長をはじめ姫路市老人クラブ連合会の皆さんには、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。

また、昨年以来の新型コロナウイルス感染症の影響により、私たちの日常生活が大きく制限される中、人と人とのつながりをたいせつに、感染拡大防止にご配慮いただきながら、生きがいや健康づくり、友愛訪問や奉仕活動など地域福祉の向上にご尽力いただいていることに対し、深く敬意を表しますとともに、心から感謝申し上げます。

さて、人口減少と少子高齢化が急速に進んでおり、本市における高齢化率（総人口に占める六十五歳以上の人口割合）も年々上昇し、約四人に一人が高齢者という超高齢社会を迎えてます。また、人々の意識や価値観、定年制の延長、年金受給開始年齢の引き上げ等、社会・経済にも変化が生じてきています。

「人生一〇〇年時代」と言われる中、本では、令和三年度から新たに「姫路市生涯

現役推進計画」を策定し、誰もが健康で、家庭や社会で役割を持ち、さまざまな世代との交流や社会参加を行うことにより、自分らしい「生涯現役社会」の実現に向けた取り組みを進めています。

老人クラブの皆さまの活動は、高齢の方々が地域で安心してくらせる体制づくりに欠かすことのできない存在です。皆さまにおかれましては、これまでに培った豊かな経験と知識、技術を次世代に伝えていただくとともに、地域のつながりや絆を活かし、これからも地域社会を支える担い手としてご活躍いただくことを期待しております。

今後とも、市民の皆さまの声にしっかりと耳を傾け、毎日の生活が安全・安心となるよう、「ともに生きともに輝くにぎわい交流拠点都市 姫路」の実現に向け、強い責任感と使命感をもって、行政にまい進してまいります。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申し上げまして、

年頭のご挨拶といたします。



# 兵庫県知事賞表彰

老人クラブ育成功労者として知事より表彰されました。

理事 大前善信（安富北）

## 第一十六回 姫路市

### 社会福祉大会

十一月十一日、文化センター大ホールにおいて次の方々が受賞されました。

#### 市長表彰

#### ◆社会福祉功労者表彰

会長 難波 功  
副会長 馬場 武  
常任理事 立川 左京  
理事 立田 博  
校・地区女性部代表 永川 敏和  
田 麻 哲  
春江 正廣  
江 正廣（東）  
川 敏和（白鳥）  
和（白鳥）  
巧（峰相）  
青井 知子（上菅）

#### 社会福祉協議会理事長表彰

会長 難波 功（高浜）  
副会長 宇治貞子（飾磨東）  
長谷川文夫（峰相）

#### ◆社会福祉功労者表彰

会長 難波 功（高浜）  
副会長 宇治貞子（飾磨東）  
長谷川文夫（峰相）

## 活性化特別委員会 報告

二年間の加入促進委員会を引き継ぎ、魅力ある老人クラブを目指し活性化特別委員会を設置した。

### 「女性部を**友愛部**に変更」を検討

帰り用を配置。

#### (三)ホームページの充実について

将来は、各クラブの活動とリンクできるように、すすめていきたい。

#### (四)校区登園の自由時間について

一例として、ビーンボウリングの

講習会（予約制）の実施。出前講座や人材バンクの活用やDVDの持ち込み。また、特技のある人（三味線・踊り・手品等）に披露して頂くなど、組みを充実。

委員は十四ブロックから各一

名、本部六名の計二十名で構成。令和二年度に二回、総括的なまとめ

令和三年度に三回、総括的なまとめ

の委員会含め計五回開催した。

委員会を開催前、校区会長、校区

女性部代表の皆さんにアンケートを実施。その結果から、次の五項目を委員会のテーマとした。

#### (一)老人クラブ役員について

「役員になると忙しく、責任が重いので役員のなり手がない」役員の仕事を見直し負担の軽減を「自治会役員経験者の入会が少なく、自治会の協力が得られてない」等の回答が出された。本部から、市助成金申請等書類も改善されている点を説明。

今後も、各地域で自治会との連携強化や、女性役員の登用といった課題について協議することとした。

#### (二)機関紙「熟年」について

紙面を年間通し十一ページに充実。毎号二ブロックの活動状況を紹介。「熟年」を各町の自治会長に配付、市立公民館、好古学園大学校に持ち

## 合同研修会

令和三年十二月九日本  
イーグレひめじ二階  
あいめつせ

校区会長と校区女性部代表と合同での研修会が実施されました。

日頃、校区の活動に取組んでおられる方に対し行っています。

昨年度はコロナ感染症拡大防止で中止となりましたが緊急事態宣言も

今年は解除となり、久しぶりの研修会でした。

研修会は難波会長の挨拶があり、続いて生涯現役推進室白井主幹に来賓の挨拶をいただきました。

続いて記念講演として、前姫路市在宅医療・介護連携支援センターのセントラル長 成定啓子氏より「自分らしく生きるために～さあ、人生会議をしましょう～」と題してお話をいただきました。聞きなれない内容で

「女性部」という名称に違和感があるという意見も。男女共同参画やジェンダー平等が呼ばれる中で、女性だけの部があるのは不自然。主な活動の友愛訪問は、男性の対象者もあり、男性役員もかかわってもらいたい。

●**名称を仮称「友愛部」に変更する案について**

「役員になると忙しく、責任が重いので役員のなり手がない」役員の仕事を見直し負担の軽減を「自治会役員経験者の入会が少なく、自治会の協力が得られてない」等の回答が出された。本部から、市助成金申請等書類も改善されている点を説明。

今後も、各地域で自治会との連携強化や、女性役員の登用といった課題について協議することとした。

●**名称を仮称「友愛部」に変更する案について**

校区女性部代表者研修会、総務財政部会、女性部会等でも検討され、同意された。今後、会則の変更（案）について常任理事会・理事会での承認を経て、令和四年四月一日から実施。女性部の活動を「友愛部」が引き継ぐことになる。

以上、二年間の活性化特別委員会の総括として報告致します。



成定講師



生涯現役推進室  
白井主幹



酒見副会長

## 高齢者の豊かな経験と能力を社会に生かす

公益社団法人 姫路市シルバー人材センター

【お問い合わせ】 〒670-0976 姫路市中地354  
(姫路市勤労市民会館2階)  
TEL 079-291-4000



ちょっとだけ

覗いてみて下さ～い!!



姫路市老人クラブ連合会  
ホームページ



ホームページへの入り方（トップ画面へ）

パソコンで

URL入力  
<https://www.hime-ro-ren.com/>  
検索語入力  
姫路市老人クラブ連合会



スマホで

URL入力  
<https://www.hime-ro-ren.com/>  
検索語入力  
姫路市老人クラブ連合会  
QRコード読み取  
カメラ読み取  
コチラから▶

検索

市老連ホームページのトップ画面がでました

見たい項目を  
押して  
みましょう

ア トップ画面に戻ります

イ 老人クラブ連合会の概要がわかります

ウ 事業内容の概要がわかります

エ 年間の事業予定がわかります

オ 事業などの活動報告が見られます

熟年が見られます  
(過年度分も)

老人クラブ加入についてわかります

ニュースポーツのルールがわかります

よくある質問を纏めてあります

役員向け資料です  
パスワードが必要

老人クラブ連合会に関連したホームページに  
リンクしており見ることが出来ます

姫路市 姫路市生涯現役推進室  
姫路市生涯現役ネットひめじ

## すこやかサロン

主張・随想

### 意識改革をしよう

安室校区 松田 勝

熟年百十一号研修会に「役員のなり手がない」、多くの組織が抱えている悩みの一つである。

「役員になるとえらい目に合う、しんどい」とか、「自分にはそんな能がない」とか「やる気がない」とか「会員に入らへん」とか沢山問題が出て来る。

これら問題点を放置しておくと何時までたつても改善されない。役員として働くことは決して楽なことではない。反面損することでもない。昔の人は「苦は樂の種」と教えてくれた。やればできる。やつてみなければ分からぬ。そこには意識改革が必要であり、そう簡単にはいかない。徐々に改善していくしかない。

老人クラブは何のためにあるのか、組織として地域の活性化や世のため人のため、ひいては自分のため

にあるのではないのか。

自己中心型の世相の中にあつて問題意識を持つて行動に移すことは、やがて自分を磨き、世のため人のために尽すことになる。改革しようとすると抵抗も生まれるが、要は人生、目的意識や問題意識をもつてことに当たることが大切だと思う。

### 秋祭り

旭陽校区 前田 光晴

幸運にも魚吹八幡神社氏子地区に生まれ育った。例年十月二十一日宵宮、二十二日本宮には二十四か村から屋台（太鼓）十八台、檀尻（鉦・笛）四台が宮入に集まる。我が家は屋台どころなので太鼓を打ち叩く音が五臓六腑に響いて体を揺する。邪氣を祓い落とし心地良い気持してくれる。

ところが、コロナウイルス蔓延により津の宮（魚吹八幡神社）から「祭見送り」と連絡が入り、万事休す。諦め！！

十月四日大安、まだ残暑のあるその中で柔らかな東風が吹く中、突然屋台藏から太鼓練習音が響き出した。相応じて町内の掲示板には「村練り決行、十月二十一日十時～十六時、高田自治会・高田青年団・乗り子六名の氏名」が高々と貼り出された。

今度の村練りは乗り子六人への思い出づくりとして、町内から自然に湧いた贈りもの。

町民一同、役員さん、粋な計らいはお見事だった。

お祭りは神様へのお札でしょう。



### 娘からの贈物

城乾校区 黒田 澄子

娘が誕生日プレゼントを送つてくれた。包みを開けると、ワイン色のバレーシューズ型の靴が入っていた。

腰痛のため歩くのが大儀になつている私を知つていて娘がボルトガル製でシンプルなデザインの歩きやすい靴を選んでくれたのが嬉しかった。

約六年間、活動のできていない状況で、三役の方より会長に選ばれたとのこと。「会長!」との驚きとともに、まだ現役で仕事をしていたので

けれども光沢のあるワイン色は、八十歳のお祖母ちゃんには、ちょっと派手やな…と思い、お札の電話を入れた時に言うと「年をとつたら明るい、きれいなものをするのが一番なんよ」と言われてしまった。お母さんはそれなりにおしゃれをするのが好きだから、きれいなワイン色を選んだとも言つた。

そんな娘の心遣いが嬉しくて、これからも年相応のおしゃれを楽しみ、腰痛に負けずに古い坂をおだやかに歩みたいと思う。

### 十年を振り返つて

勝原校区 鈎井一男

六十五歳になる年、役員の方より下太田町内老人クラブへの入会の依頼があつた。仕事をしており、自分が老人クラブ？との違和感もあつた。自治会の役員等は積極的に取り組んできたが、老人クラブの響きにやや抵抗がある中、決まりならと活動は難しい旨をご理解頂いての入会となつた。

約六年間、活動のできていない状況で、三役の方より会長に選ばれたとのこと。「会長!」との驚きとともに、まだ現役で仕事をしていたので

大変悩んだが、頼まれたら断れない性分。「やるからには全力で!」が信条の私。約四年前に決意してより、四苦八苦しながらも今日に至っている。

網干から勝原に居住して四十八年間、私たち家族の成長とともに、お世話になってきた恩返しとの思いで、これからも身体の続く限り「おはよう!」「こんにちは!」の挨拶から「生涯青春の心意気」と「生涯現役の自覚」で楽しく語つて、取り組んでいきたい。

トロリとして舌の上でとろけた。

ふと疑問に思うのは、大量の魚を扱う業者は、さばいた後の骨やアラをどのように処分しているのだろう。ある大手の回転すしチェーンでは、魚粉にして養殖魚の餌として使いつ切るとある。効率の良い循環をしつりある海洋資源を守る、強いエコ意識を知った。

の表れでもあった。

トロリとして舌の上でとろけた。

しつかり漂つてくる。匂いに誘われるまま庭に出てみた。呼吸をひとつして空を見上げると、青空の中にうつすらと上弦の月が。ふと吉田拓郎の「旅の宿」が頭をよぎる。金木犀の香りにうつとりしながら鼻歌など口ずさまむ私。

十一月には古希を迎える。

## 活動報告

### 遂にやつたー!!

東校区 蔭木祥子

## もつたいない

網干西校区 重永成子

## 金木犀

四郷校区 西川美智子

播磨灘を眼前にして、新鮮な魚介類が手に入る地域だが、私は魚の生臭さや小骨が口に入る違和感で、煮魚や焼魚が苦手だった。

刺身も夫から「美味しいで、食べてみては」と促され口にした。今では多少高額でも脂ののった刺身が大好物だ。

実家の母が、煮魚を食べ終わると必ず作っていた骨汁。魚のアラから出るダシが、ほんのりと甘辛い煮汁と相まって、即席の吸い物になり魚の目のまわりにあるゼラチン質は、

いつもなら祭り時分には咲くはずなのに、今年は祭りを過ぎてもいつもこうに開花しない庭の金木犀。小さな花なので見落としていたのだろうか?あの香り甘い匂いも漂つてこない。木のそばまで行きまじまじと花を探した。十月も下旬のことだ。目を凝らしてよく見ると「あつた!!」小さくて可愛い花が、確かにしていた。それから「三日わが子を見守るように心待ち眺めていた。

数日後、天気の良い暖かい朝、金色の花がいっぱい咲いているのを確認。窓を開けるとあの甘い香りも

平成三十年に東校区老人会に私達有志二十五人が入り、中規模クラブとして活動してきた。地道に勧誘を続けた結果今年六月には当初の会員より二十七人増え、八十三人という大きな輪に、そして念願の二クラブが実現可能となつた。

八十三人達成は私一人では到底出来なかつたが、共に協力してくれた友の力は大きくありがたかつた。

今、老人会は縮小したり、消えてゆく厳しい現実の中で新たなクラブ結成はうれしい!そして何よりも、若い世代に多く入会してもらつたことで、東校区の未来が楽しみになつ



りが私の夢、目標である。人生一度きり、東校区の仲間と支え合いながら行事を楽しみ、スクラムを組んで頑張りたいと思っている。

老人会を介してそんな繋がりづくりが私の夢、目標である。人生一度きり、東校区の仲間と支え合いながら行事を楽しみ、スクラムを組んで頑張りたいと思っている。

てきた。ニューフェイスを迎えるクラブを持続するには、入つてよかつたと思つてもらえる活動を創意工夫で取り組み、そして知らなかつた世界や新しい友人との出会いを楽しんでもらいたいと思っている。



## 北部第二ブロック 活動紹介

北部第二ブロックは野里・城北・城乾・広峰・安室・安室東の六つの校区で構成され、姫路城の「乾」の方角に位置しており、比較的姫路市の中心部に近いところです。三十八クラブ会員数約三、五〇〇名で活動しています。

ブロックでの活動は大きな柱が二本あり、一本目が「歩こう会」です。六校区が姫路城周辺に集まり、毎年十月末ごろに開催しています。

二本目の柱は、女性部代表が主催するシルバーヘルパー研修会で、地域包括センターの力を借りて実施しています。以前は六校区が一堂に会して中央保健所で開催していましたが、交通の便、駐車場の問題等があり、二年前より校区



別に公民館等にて活動しています。その他、各校区とも連合自治会と協力しながら地域の発展を目指し、創意工夫しながら生涯現役を目指し頑張っています。

### 野里校区

野里校区は姫路城の北東部に位置し、古く『播磨国風土記』にも「大野里」として記述があり、増位山随願寺の門前町として、また、交通の要所として栄えてきました。

現在も一帯には漆喰壁に虫籠窓といつた古い町屋が残り、数多い寺社とともに、昔の風情が漂っています。

さて、校区の自治会は昔の町名を継承した二十九町で構成されており老人クラブも、中クラブ一〇、小クラブ十三で構成されています。

野里クラブの特徴は、バス四台で登園する楽寿園での「春の懇親会」です。



門の女子が、三年計画の三年目で晴れて優勝しました。  
現在は連覇を目指して、メンバーを入れ替えながら練習を再開中です。

### 広峰校区

広峰山の南麓に位置する

広峰校区は自衛隊駐屯地、競馬場などが

あるほか、近年急速に都市化が進んでいます。

あります。



広峰神社

安室校区は、書写山の南、夢前川の東に位置し、五つの単位クラブで、会員五百人強のクラブです。

老人クラブの行事には、輪投げとグラウンドゴルフの大会があります。

輪投げは男女とも個人成績が七位以内に入賞すれば、姫路市高齢者スポーツ大会の出場権を得ます。

グラウンドゴルフは、健康増進事業として計画し、令和三年度一回目は、七月二十六日、熱中症にもならず実施できました。二回目は涼しい時期にやります。

地域活動助成事業は、スポーツクラブ21の協力を得て、小学校を含む各種団体の参加で、グラウンドゴルフとベタンクの大会を毎年一回ずつ実施しています。

その一つは、体力づくりが生涯現役社会の基本と位置付け、週一回のウォーキング会を開催。姫路獨協大学の喫茶店までの往復をそれぞれ自分のペースで歩いています。このウォーキング会にはメンバー以外の参加もOKで、会員加入促進に貢献している側面もあります。

今一つは、月一回の公園清掃と、暑い季節も寒い季節も、年中無休の公園内トイレの清掃活動です。

このような公園の美化活動に対し

今春、姫路市長から感謝状を頂戴いたしました。

### 安室校区





# シルバーヘルパー 研修会実施報告

急かさる時はとまらず日の短か  
六地蔵身支度終へて冬に入る  
地の酒と地の食材や冬の旅  
一枝の色から始む紅葉山  
土つきの朝の大根誇らしげ  
日溜りに身じろぎもせず冬の蝶

白浜 小西 敬子  
城南 辻井智枝子

川柳 山本三雄選

熟年川柳 一投稿

脳トレで友とのライン知恵くらべ  
今生きる嬉しや楽し古稀來たり  
私も歩幅合わせて歩く嫁

英賀保木村倫代

荒川同好会

健康が子孝行だと気づかされ

島部

宏

地の酒と地の食材や冬の旅  
城南 西川 瞳美  
前川 祐助  
御国野 三木 敏夫  
中島 保

ガラス戸に映して伸ばすわが背筋  
妻鹿 篠原 繁明  
共に生きつかずはなれず今があり  
野里 三木 昌子  
あの夢を又つぶやいて少し酔い  
水上 田邊 稔一  
登下校今日も見守り感謝して

コロナ禍で歌を忘れた力ナリヤに  
船津 平石 晴子  
欲ばりであれもこれもと身が足りん  
旭陽 富士 初美  
犬散歩英語先生スロースロー  
高岡 廣瀬 義輝  
もう止めるナイスショットにまだイケル  
津田 林 清志  
米寿まで老人クラブ生きてるか

夜あるき金木犀のシャワー浴び  
網干 津田 良子  
秋日和芋掘る子らの嬉々として  
広畑 長澤 長三  
寝めちぎり憎きライバルけり落とせ  
前田 忠義  
敬老日来なくていいぞ未だ元気  
桐村 成子  
百までまだ大分ある年の暮れ  
島部 前田  
もう一杯妻の愚痴聞き酒太り  
酒井 成子  
敬老日来なくていいぞ未だ元気  
（代表）山本 三雄

中部第二ブロック  
校区ごとに開催  
実施日 十月十三日  
参加校区 城陽校区  
参加人員 三十一名

池上絹子

りました。  
また、フレ  
イルとは加齢  
により心身が  
衰えた状態を  
言い、その予  
防法として今  
できることは



飾磨ブロック  
校区ごとに開催  
実施日 九月三十日～十月三十日  
参加校区 六校区  
参加人員 百十八名

上田まり子

和やかな  
雰囲気で  
行うこと  
ができる

した。  
近年、  
老人クラ  
ブの解散  
があると  
お聞きし



今回は「介護保険制度のしくみ  
とフレイルについて」でした。  
介護保険制度は、しくみと地域  
包括支援センターやケアアマネー  
ジヤーの役割、またサービスの利  
用の手順を学び、介護が必要にな  
った時には、まず地域包括支援  
センターに相談、要介護認定を受  
け、費用の一部負担、介護度に応  
じたサービスが受けられると教わ  
しました。

今年は初めての試みで、各校区  
で研修を致しました。それぞれの  
校区の特徴が出ており、和気あい  
あいとされていたのが印象的でし  
た。

今年は初めての試みで、各校区  
で研修を致しました。それぞれの  
校区の特徴が出ており、和気あい  
あいとされていたのが印象的でし  
た。

研修内容は「フレイルと認知症  
予防」でした。予防にはコミュニ  
ケーションが大事だと教わりまし  
た。車いすの使い方では、皆さん  
試乗され大変盛り上がり研修会は

