



第113号

発行日
令和4年
(2022)
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

第47回 姫路市高齢者芸能発表会

主催／姫路市



姫路市高齢者芸能発表会〈大塩校区〉

以降幾多の感染拡大の波の繰り返しのなか、会員相互の交流や意思の疎通の疎遠など、試練に見舞われました。皆、いつかは当たり前の生活に戻ると信じて我慢の毎日でしたが、気が付いたら私たちが求める教養文化活動も素通りしていました。特にコミュニケーション不足とお互いの交流不足が顕著です。

今まで積み上げてきた教養文化活動の遺産がこの二年間の停滞で失われたものも多かったと痛感しています。いま、身体も心もフレイルに陥つて居ませんか。そんななかで工夫を凝らした友愛活動やふれあい活動などをされているところもあります。

私たちの原点は健康で心豊かな生活です。登園や教養講座その他仲間とのふれあいの場は多くありますので自分で自分の背中を押し参 加してみませんか。

素通りしてきた教養文化活動も会員の皆さんと一緒にとなって邁進したいと思います。



昨年からの新型コロナウイルス感染症拡大で日々の生活も一変、社会活動も激変してしまいました。老人クラブ連合会の行事はもとより各校区、クラブの活動も余儀なく中止や延期となりました。



姫路市老人クラブ連合会
副会長 尾野哲文

交流あつての
老人クラブ

活動方針

新型コロナウイルス感染状況は、感染者数の増減を繰返し予断は許せません。

一方高齢化はますます進み、姫路市の令和三年十一月末の高齢化率（六十五歳以上）は「十七%となつており、今後さらに加速していく」とが予想されます。

特に、一人暮らし高齢者や高齢者夫婦世帯の増加、地域の繋がりの希薄化により、引きこもりや認知症、フレイルといわれる虚弱高齢者の問題等、複雑多岐にわたっています。

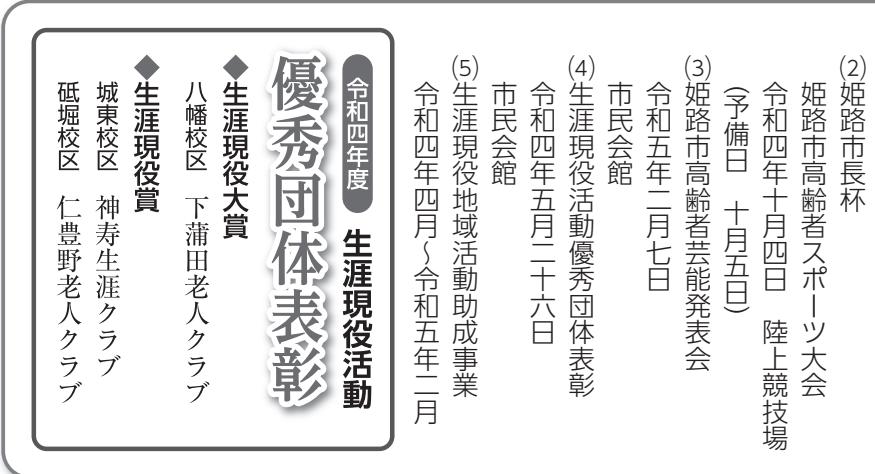
市老連では、女性部を友愛部に名称変更し、友愛活動の拡充と会員相互の支え合いを深めることが重要と考えます。「広げよう！仲間づくり」を合言葉に、健康・友愛・奉仕（社会貢献）を基本とし、生涯現役の理念のもと高齢者の居場所づくりとなる「魅力ある老人クラブ」を目指し次の事業を計画します。女性役員の登用、若手会員の加入促進についての取組みを継続、またデジタル社会への対応として新たにスマホ講座を予定しています。

一 健康づくり事業	二 友愛活動	三 教養文化事業	四 友愛活動の実施	五 社会奉仕事業	六 会員加入促進事業	七 次世代育成支援事業	八 研修会	九 シルバーヘルパー地域支援活動	十 交通安全学習会	十一 機関紙「熟年」の発行	十二 健康増進事業	十三 姫路市への協力事業
(1) 趣味の教室 六教室 すこやかセンター	(2) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(3) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(4) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(5) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(6) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(7) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(8) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(9) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(10) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(11) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(12) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(13) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日
(1) 友愛活動 すこやかセンター、樂寿園	(2) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(3) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(4) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(5) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(6) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(7) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(8) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(9) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(10) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(11) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(12) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(13) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日
(1) 教養講座 すこやかセンター、希望校区	(2) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(3) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(4) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(5) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(6) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(7) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(8) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(9) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(10) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(11) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(12) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(13) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日
(1) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(2) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(3) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(4) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(5) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(6) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(7) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(8) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(9) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(10) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(11) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(12) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日	(13) 第一回 令和四年五月三十日 第二回 令和四年九月二十日 第三回 令和四年十一月二十一日



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・白寿会員の慶祝訪問
- シルバーヘルパー養成研修



令和3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	2,238,800	
雑 収 入	7,057	利息
一般会計より繰入金	750,000	
基金会计より繰入	2,000,000	
前 年 度 繰 越 金	435,871	
収入合計	5,431,728	

〈支出の部〉

項目	金額	摘要
被扶養者	災害見舞金給付(火災)	90,000 3件
支援活動	ねたきり会員訪問	139,716 104名
	一人暮らし会員訪問	1,871,404 1,727名
	米寿白寿会員訪問	1,036,224 1,111名
研修	シルバーヘルパー地域支援活動費	1,130,780 1,650名(各ブロック)
	実行委員会	4,050
事業費合計	4,272,174	
消耗品費	8,565	事務用品
通信費	20,179	
印刷費	10,620	募金の依頼趣意書
雜費	42,400	
事務費合計	81,764	
予備費	0	
支出合計	4,353,938	

次期繰越金 1,077,790円

〈基 金〉

項目	金額	摘要
基 金	36,000,000	(令和4年3月31日現在)

一般会計報告

(単位:円)

令和3年度 収入・支出決算表		令和4年度 収入・支出予算表	
収入の部		収入の部	
会 費	7,039,260	会 費	6,660,000
補 助 金	13,145,280	補 助 金	15,100,000
寄 附 金	0	寄 附 金	1,000
委 託 費	3,730,465	委 託 費	6,295,000
雜 収 入	4,623	雜 収 入	5,100
繰 越 金	2,074,465	繰 越 金	2,157,322
合 計	25,994,093	合 計	30,218,422
支出の部		支出の部	
会 議 費	219,346	会 議 費	260,000
諸 給	7,198,303	諸 給	7,200,000
費 用 弁 償	1,133,200	費 用 弁 償	1,080,000
旅 費	117,840	旅 費	120,000
需 用 費	1,336,482	需 用 費	1,455,000
諸 費	231,252	諸 費	325,000
大 会 費	228,168	大 会 費	450,000
教 養 文 化 費	2,772,793	教 養 文 化 費	5,174,200
地 域 活 動 費	3,848,918	地 域 活 動 費	3,170,000
研 修 費	694,743	研 修 費	870,000
広 報 費	2,921,990	広 報 費	3,100,000
調 査 費	39,600	調 査 費	40,000
健 康 增 進 費	1,844,136	健 康 增 進 費	5,010,800
繰 出 金	750,000	繰 出 金	750,000
積 立 金	500,000	積 立 金	500,000
予 備 費	0	予 備 費	713,422
支 出 合 計	23,836,771	支 出 合 計	30,218,422

次期繰越金 2,157,322円

帆を上げて 風に乗り いざ出航

東校区 蔭木祥子

希望と緊張を乗せ、いよいよ新クラブの船出です。いろいろなことが待ち受けているでしようが、頼もしい仲間の知恵を借りながら、一緒に前へ進めていきたいと思つています。



小さい花が集まって大輪の花になる「あじさいクラブ」に決めました。

若い会員は、

今すぐに老人会活動は無理でも老人会の必要性を理解し入会してもらつたので、後に大きな力となってくれるでしょう。

東校区の東側には市川があり、友愛訪問等で会員の現状をしつかり把握しておれば、万が一避難になつた際にも少しでも役に立てれば、とう思いで活動しています。しかし、最近ショックを受けました。町内の八十五歳くらいの方に老人会を勧めたところ、「老人会? どんでもない。老人ばかりの集まりなんて大嫌い」ときつい口調で言わされたのです。以

前何があったのかわかりませんが、正直残念で、でもいつの日に入会すればよかつたと思つてもらえるよう頑張りたい。

人ととの繋がりを大切に、「あじさいクラブ」仲間とともに最初の一歩踏み出します。

市川の流れのように

城南校区 中谷力

安室中学校吹奏楽部 「旅立ちコンサート」

安室校区 一井美智子

三寒四温、暑さ寒さも彼岸まで。卒業生を送り出し、その次の日曜日、風もあり、寒さも残り、ひと雨ぱらつき、コロナ禍の中ですから屋外であります。マスクは勿論のこと、コート着用して行きました。

午後のひととき、さあ始まりでございます。曲目は「赤いスイートピー」で始まり、「ヤングマン」「情熱大陸」と、次々と私たちの喜びそぞりがります。



いやもう拍手喝采です。一、二年生男女二十名先生は一人です。

人に会い、孫が頑張っていますと涙をこぼして喜び合いました。そして一緒に参加した三羽鳥じゃなく、四人とも感動してしまいました。いやもう幸せいっぱいでした。

最後に、三年ぶりに名物の「六甲おろし」が聞こえてきました。ああ幸せでした。阪神頑張れ!!

(准活動報告と見做してここに掲載しました。編集部)

た。その光景が今も目に浮かび思い出すことだ。

グラウンドゴルフの四季

勝原校区 塚本清子

厳冬の日々が続く。週三回のグラウンドゴルフ。暖かい布団の中から、

行こうかずる寝しようかと迷う。

一日の始まりの活力の源だ。みんなの笑顔に会いに行こう。

運動の為と思いながらも成績も気に入る。たまにホールインワンするから諦めないで続けられる。

春。黄色い菜の花が揺れている。

「がんばって」と挨拶してくれる。春の彩と同じく色とりどりの球がグラウンドで競い合つてる。

夏。まぶしい太陽の下、九十近い人でも球と同じように走つてる。私も七十メートルくらい飛ぶときもある。まだまだ元気だ。

秋。四方の山々が個性を出して紅葉している。素晴らしい自然環境の中で仲間たちとのコミュニケーションが楽しくうれしい。

コロナ禍でも足も手も特に口はもつと元気だ。動ける喜びを感じながらこの四季が幾度も巡りくること

を願つてグラウンドゴルフを続けよう。



終生の誇り

香呂校区 谷野 勉

来年私は卒寿九十才になります。国鉄を退職して三十六年、今は少しばかりの盆栽イギリと地域の皆さんとのグラウンドゴルフを生活の愉しみにしています。

年末に突然、現職時代の友人、ご夫婦が来宅され、卒寿の前祝いだと見事なお花と赤飯を持参され、お祝いの言葉を戴き、本当に驚き、一瞬時間が止まつたような気がしました。

一昨年は米寿の会を十数名の仲間が企画してくれました。残念ながらコロナで辞退しましたが、今年は卒寿を祝ってくれる友を持つたこと、私終生の誇りに思います。

今は一日も早いコロナの完全終息を願っています。そして仲間と一緒に酒を飲める日を愉しみにしています。

あいさつは一日の始まり

勝原校区 鈎井一男

私の人生の師は仰せられた。「挨拶にお金はかかるないよ」と。その言葉に感動してより私は苦手な挨拶に挑戦している。

おはよう！ こんにちは！ こんば

んは！ で一日が終わる。先ずは家族に「おはよう」で始まり、職場に行けば「ご安全に！」が挨拶だ。大切な家族が待つ家に無事故で帰ること、それが合言葉になつていて。

町内を散策していると下校時の児童達から「こんにちは！」と声をかけられ、「お帰り！」と笑顔で迎える。わずかな出会いも大切にしたい。子供達は未来の宝だ。元気に成長してもらいたいと心で願いながら、日々見送っている。幼い日に刻んだ良き思い出は、生涯の宝であり、心の糧だ。日々の気持ちの良い挨拶は、満ち足りた人生を感じる。

師はこうも仰せられた。「人生は勝負だよ」と。人生は出会いによって綴られるといつてもよい。三六五日、どれだけ充実した日々を送ることができるか、今も挑戦中である。

「笑いじわ 母に似てきた 喜寿の春」ある時、鏡に映った顔が晩年の母にそつくりになつてきたのを見て詠んだ句だ。

母を思う

城乾校区 黒田澄子

百姓を生業とする農家に嫁ぎ、野良仕事と家事に明け暮れ、一生を終えた母だったが、記憶に残る母は、いつも身ぎれいにして身なりを構う人だつた。

ありがとう

網干西校区 重永成子

六十二歳の誕生日を目前にして、旅立つてしまつた、大切な友人。あの心の中に生き続ける。涙もろい私は、前を向いて歩いて行くため、思い出を封印してきた。子育ても現役の仕事も終えた今だからこそ、もつと生きていってほしいかった。残りの人生を一緒に歩みたかった。思慕の情は、より深くなる。

私は、趣味でエッセイを書いている。筆まで読書家のあなたにぜひ、読んで、そして批評してほしかつた。二人でパソコン講習を受けた。日々。あの日から講習は止まつたまま。いつも物静かに微笑んでいたあ

姉妹の中で一番母に似ていると内心自負している私だが、母ゆずりの白髪頭は、最近は一段と白くなり、しわも深くなりすっかりおばあさん顔になつてしまつた。

コロナ禍で外出もままならないのを口実に白髪頭は、パーマはおろかカットも久しくしていない。

母の逝った年齢を越えた昨今、母の口ぐせだった年を取れば身ぎれいにモットーにして、特別なおしゃれはしなくとも、身も心もござつぱりとした日々を送りたい。

「ありがとう」の言葉を今ささげる。「お元気なころには言えなかつた。お元気なころには言えなかつた。」「ありがとう」の言葉を今ささげる。「ありがとう」の言葉を今ささげる。

想定外の病に侵され、不安まつただ中にいても弱音を吐かず、私は、あなたの心の痛みに寄り添えていただろうか。

NHK大河ドラマ 「鎌倉殿の十三人」

香呂校区 木村雅二

六十一作目だと言う。武家政権の始まりである。「鎌倉」は神奈川県の南部に位置し、山と海に囲まれた所で、「鎌倉大仏」や「鶴岡八幡宮」が有名である。源頼朝によつて鎌倉幕府が樹立された。一一八三年、一一八五年、などの諸説がある。ドラマは一年間で、鎌倉を舞台に源平合戦のゆかりの地を中心に各地の古戦場が紹介されている。これまで全国城めぐりで訪ねた所も映像で見たいと思つてゐる。

源氏将軍は三代で絶え、其の後、北条氏が政権を握つたが、一三三三年、に滅んだ。

三草山の戦い（加東市）、一の谷の戦い（神戸市）、屋島の戦い（高松市）、壇ノ浦の戦い（下関市）など見所があり、出演する俳優は多岐多彩で馳染みのスターも多く、演技力が見物である！

私たちのホームページ

活用状況報告

城東校区 森崎 義則

城東校区では、多くの会員の方々に情報をお伝えする手段としてインターネットを利用してホームページを見て頂くのが一番と考え、作成し活用していますので紹介します。

掲載の写真は初めてのホームページの表紙です。

これを活用することでスマホでメンバー全員に連絡が出来、いつでもどこでも見て貰えます。

ホームページの作成は、難しくて敬遠する方もいますが、今では簡単なものなら誰でも作れるようになりましたのでチャレンジしてみて下さい。

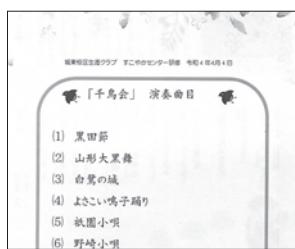
内容は自分達のニーズに合わせて作成し、徐々に改善していきましょう。尚下欄のようにQRコードを作成しておけば簡単迅速に入れます。

又活動内容や写真などを入れて工夫すれば楽しみながら情報伝達が出来ます。

将来、このホームページの活用が拡がれば、お互いの活動を知ることが出来、情報の交換や共有が図られクラブ間の交流の拡大につながっていくものと期待しています。

②校区登園の案内及び連絡事項等

- 登園日スケジュール
- 千鳥会プログラム



▲千鳥会プログラム

すこやか登園時時間割▶

③校区登園時活動状況写真等

- 登園時千鳥会状況



Step 01 ホームページへ入る

スマホのカメラで右図城東校区のQRコードを読み込むとトップ画面が出る



Step 02 ホームページのトップ画面



①行事予定・スケジュール等

- 月行事予定
- 年間行事予定

城東校区 生涯クラブ登園会	
4月の行事予定	
4月4日(月)	すこやかセンター研修後 『千鳥会』民謡と踊り
4月25日(月)	姫国神社清掃奉仕 8時45分 集合 9時開始 マイボトル持参 雨天時は翌日26日に行います
5月14日(土)	楽園祭研究登園
5月21日(土)	から午後7時 お城祭り 総踊り 午後6時
5月26日(木)	姫路市老人クラブ連合会大会 市民会館

▲月予定表

◀令和4年度
行事予定

中部第一ブロック 活動紹介

中部第一ブロックは姫路城の周囲に東に城東と東、西に城西と船場、南に城南と城翼の六校区三十七クラブ会員数二千八十八名です。ブロックの主な活動は「歩こう会」「グラウンドゴルフ大会」「SPC作戦」「シルバーヘルパー研修会」です。歩こう会は毎年紅葉の季節に姫路城の内堀の外周を歩いてのち、好古園に足を延ばして園内を散策します。グラウンドゴルフ大会は六校区十二チームで個人の部とチームの部で順位を競うため大いに盛り上がります。



SPC作戦のエリアは姫路城の三の丸広場周囲、姫路公園と千姫ばたん園です。世界遺産に誇りをもつて清掃活動をしています。シルバーヘルパー研修会では私達は介護する側と介護される立場のどちらの学習も進めていきます。



現在は新しいマンションやビルが古き建物にとつて代わりつあり、近くには新しい公共施設が完成しました。校區住民を交えてのグラウンドゴルフと輪投げ競技を行う『城東スポーツ大会』及び城東小学校一年生に風揚げ・コマ回し・お手玉などを教える『伝承昔遊び』の二つの助成事業に加えて「高齢者芸能発表大会」と「高齢者スポーツ大会」と「高齢者芸能発表会」この四つが校区の主な活動です。高校では平成三十年に輪投げの部で男子団体で優勝、同じく女子個人でも優勝しました。高齢者芸能発表会では例年「健康体操」を練習して参加しています。



城西校区はお城から西へ徒歩で約十分から三十分、名古山から北へ数分の地域です。散歩をするには非常に最適な環境にあります。現在は市の街路設計案で城北線道路整備も構成されています。

校区老人クラブは六単位クラブで「生涯現役」を目指してグラウンドゴルフ、キャッスルサロン、健康体操の開催、また市老連主催の各種行事に参加、城西小学校ではふれあい昔遊び等を実施しています。今はコロナ禍の影響を受けて色々と行動が制約されて残念ですが、グラウンドゴルフは週二回、コロナ対策を十分に配慮しながら寒さにも負けないで元気に頑張っています。これからも



東校区は市川の西側に位置し、R東姫路駅、すこやかセンター、姫路警察署が南側にあり、中央部は国道二号及び三一二号、三七二号と三本の国道が東西南北に走る古くから交通要衝の所です。令和五年四月に開校となる姫路市立夜間中学校は東小学校の校舎を併用されます。

老人クラブは五年前に四クラブで構成されています。

校区の主な活動は、SPC作戦での姫路城の清掃、校区内の公園清掃及び市川河川敷の清掃、またグラウンドゴルフを中心にして、今後も会員増強に力を入れ、特に若手会員を増やす意向です。



城東校区は六クラブで会員数は約三百名です。校区内に国府寺町という町名があるように奈良時代には国府が置かれ播磨国・国府の半分の面積を当地域が占めていました。中心からは山陽大路が九州の大宰府まで延び播磨地方の交通の要衝でした。

校区登園では研修講座の後にボランティア団体や生涯現役人材バンクを活用して音楽鑑賞等を行います。参加者全員が「楽しく仲よく」を校区のモットーにして活動しています。

城西校区

東校区は市川の西側に位置し、R東姫路駅、すこやかセンター、姫路警察署が南側にあり、中央部は国道二号及び三一二号、三七二号と三本の国道が東西南北に走る古くから交通要衝の所です。令和五年四月に開校となる姫路市立夜間中学校は東小学校の校舎を併用されます。

老人クラブは五年前に四クラブで構成されています。

校区の主な活動は、SPC作戦での姫路城の清掃、校区内の公園清掃及び市川河川敷の清掃、またグラウンドゴルフを中心にして、今後も会員増強に力を入れ、特に若手会員を増やす意向です。

元気な笑顔で多くの人が参加出来る老人クラブになる事を願つて活動しています。

東校区

夢前プロック 活動紹介



前之庄校区

夢前プロックは姫路市の北部にあって、雪彦山の南西麓から流れ出る夢前川と菅生川の両側に広がる自然豊かな地域です。歩こう会では、コロナ感染予防対策をしながら「生涯現役」の幟旗を先頭に、往復七キロの行程を三百二十名が参加し、帰着後お楽しみ抽選会等を行い親睦が図れ楽しい一日となりました。

また、友愛部を中心一人暮らし会員の安否確認訪問、シルバーヘルパー推進員養成研修による支援意識の向上を図っております。

なお、単位クラブでは百歳体操、子ども見守り活動、広場清掃等の奉仕活動、自治会行事への参加等の活動を行っています。



コロナ禍で活動が制限されていますが、感染予防対策をしながら、グラウンドゴルフ、ペタングル（それぞれ約百五十名参加）とふれあいウォーキング（約二百名参加）を実施しました。



リズムダンス

「恋の季節」
荒川校区 参加十四名 代表 森 幸代



新事業として令和二年度から健康増進に向け「ほめる健診・よいとこ健診」を実施しています。歩行テストを受け、神戸大学を中心とした学生とパソコン画面を通じて交流を図り、良いところを褒めてもらうことで、日常の生活状態を見直すことを期待した事業です。

「恋の季節」を梅澤ひめじで開催されることになり、大変楽しみにしていました。

念願の「アクリ工ひめじ」で開催されることになりました。

「恋の季節」を梅澤さんに選曲してもらい、振り付けをも指導していただきました。

コロナ禍の中、マスクを着用しての練習は大変でしたが、和気あいあいと練習しました。本番は強烈なライトを浴び、大きな声援を頂き、心一つにして楽しく踊ることができました。

前之庄校区は七自治会十三老人クラブ千四十人の会員で活動しています。

リズム体操

「三百六十五歩のマーチ」
大津校区 参加十八名 代表 岸野 富美

(姫路市生涯現役推進室資料)



昨日、コロナ禍のおり、外出することが少なかつたのですが、久しぶりに皆さんと会い、楽しく練習ができました。元気になりました。

練習は十一月中旬から始め、週二回集まりました。出場の前日まで続けました。

当日は、精一杯頑張りました。

第四十七回 姫路市高齢者芸能発表会

場所
アクリ工ひめじ 中ホール

参加団体
二十四校区
参加人数
一百四十六人

舞踊・新舞踊
詩吟・民謡
合唱
六団体三十九人
一団体十九人

ダンス・体操
その他
七団体百一人
一団体七十五人
(姫路市生涯現役推進室資料)

姫路市では、毎年高齢者の皆さんのがら、芸能発表会が開催されています。概要は下記の通りで、参加団体の中から二つの校区から報告を頂きました。

文艺欄

短歌 小松 カヅ子 選

熟年歌壇 — 投稿

月蒼く庭の飛石でらす宵
我が影を連れ外風呂にゆく

旭陽 山本 治男

イノシシの出没ニユース飛び交いぬ
あざみ咲く道もう歩けない

家島 塩澤 文子

老ゆる身に華やぎ遠き日々なれど
時折われは軽く紅差す

白浜 篠原加代子

「やたがらす」の舟酒湯舟に浮かべつつ
吉野の出で湯に酔うて候

家島 大野イト子

干しカレイとんとん叩き骨碎き
焼いてタレ付け舌がよろこぶ

大津 田井東吉三

一日にバスが二便のふる里へ
猫バスが来る緑の中を

網干 亀田とみ子

オミクロン株にて会えぬはいとかなし
わが娘は白きベッドに臥せいる

手柄 井上 美幸

吾が姿申し分なき曾婆さん
弥生の誕生背を伸ばし待つ

網干 中山小夜子

角曲がりローソン視野に入りきたり
もうひと踏ん張り杖握りしむ

網干 芝原美恵子

病院にて並びいる友に「元気」問う
それは無さことここで出合うは

津田 後藤 敦子

月蒼く庭の飛石でらす宵
我が影を連れ外風呂にゆく

旭陽 山本 治男

イノシシの出没ニユース飛び交いぬ
あざみ咲く道もう歩けない

家島 塩澤 文子

老ゆる身に華やぎ遠き日々なれど
時折われは軽く紅差す

白浜 篠原加代子

「やたがらす」の舟酒湯舟に浮かべつつ
吉野の出で湯に酔うて候

家島 大野イト子

干しカレイとんとん叩き骨碎き
焼いてタレ付け舌がよろこぶ

大津 田井東吉三

一日にバスが二便のふる里へ
猫バスが来る緑の中を

網干 亀田とみ子

春うららグラウンドゴルフ再開に
足取り軽く夫は出で行く
足元かるく笑顔いきいきシルバーと
グラウンドゴルフの練習をする

高岡西 中野加代子

蹠かずまた一日が過ぎ去りぬ
あと幾年ぞふと思うなり

網干 吉田 善次

梅林の花香に集える高齢者
手に手に杖とスマホを持ちて

御国野 岩山志保子

いそいそとデイケアに行くわが体
療法士汝にすべてをまかせ

青山 片山喜栄子

水雨降る庭を眺めつぶれあいの
給食いただき心温もる

船津 中村 正剛

驚いた白寿が近い九十八
百歳見えたがんばれ庸夫

城東 佐藤 庸夫

万物に光の恵み彼岸くる
療法士汝にすべてをまかせ

妻鹿 篠原 泰子

紅梅の微笑み初めし寺の庭
百歳見えたがんばれ庸夫

荒川 田中 遼子

ほつとりと静かな村の遙桜
百歳見えたがんばれ庸夫

野里 井上 和子

花吹雪水面一面白に染め
百歳見えたがんばれ庸夫

勝原 井賀ミヤ子

夜桜や播磨の里の風を抱く
百歳見えたがんばれ庸夫

船津 安達みさお

花吹雪水面一面白に染め
百歳見えたがんばれ庸夫

高岡 山本美津子

○春風に背中押されて初歩き
○春一番さらはれたくて旅支度

高岡 福光 生男

○雨上がり雲ゆるやかに遅日かな
○春一番さらはれたくて旅支度

八木 梶原 武子

○春一一番さらはれたくて旅支度
○相傘の肩濡らし行く春時雨

高岡 福光百合子

○ランナーの背負ふ春光放つ城
○ランナーの背負ふ春光放つ城

峰相 木下 秀信

春風や俳句次々生まれ来る
春風や俳句次々生まれ来る

船津 古澤満寿美

春風や俳句次々生まれ来る
春風や俳句次々生まれ来る

城南 西川 千歳

父の忌や立春の風峠道
山の辺の万葉の碑に花の影
城陽 黒田 昭代

大塩 栗川 邦子

なの花のほひたちごめ朝の海
高川 中村 和子

高浜 小林 勝子

次回は夏の句をお待ちしています。
歳時記を見て季節を間違わないように
お願いします。

（選者より）
すこやか句会 — 趣味の教室

海風を助手席に乗せ花蒸道
中寺 牛尾 和子

長雨に降り籠められて春炬燵
香呂 江藤かつえ

よもぎつみ行つたり来たり畦の道
香呂 大塚 宣子

種袋振つて目覚めを促せる
糸引 岡本 清子

山里の騒がれもせず山櫻
前之庄 片岡サヨ子

彼岸入り雨もしとしと夕まぐれ
四郷 北川 節子

一軒家ポストかたむき木の芽雨
白浜 小西 敬子

ころころと笑ふ二人や水温む
城南 辻井智枝子

風さそふ梅の香りや綾部山
城南 中谷 力

うつすらと鏡に浮きし春の塵
安室 西川 千歳

よさこいの旗が舞ふなり駅広場
城東 西川八重子

我が庭に香りふりまくぢんちようげ
城南 西川千歳

少し飲み思ひ出話す村花見
御国野 三木 敏夫

花吹雪乗せて走るやランドセル
中島 康子

なつかしき父の手枕と軍歌あり
世界眼光 平和を願う

花小鉢春爛漫に手が迷ふ
別所 矢島 勉

白浜 藤本 康子

川柳 山本三雄選

熟年川柳一投稿

息とめて乗れど秤は容赦せず

桜咲く前から耳に蝉がおり

リモートで写る場所だけ大掃除

いたわられ人の想いに気付かされ

病室から見る青空に励まされ

ばけ防止指おり数え句をひねる

後待つ人を気づかい小銭出す

船津平石聰子

妻鹿篠原繁志

津田林清志

豊富有方謙司

網干津田良子

西土井シニアクラブ副会長

岡田昭代
岡田内科副院長



岡田昭代
西土井シニアクラブ副会長
岡田内科副院長

この先をふつとため息キリギリス

ここ一番不器用ながら腕まくり

雜草の強さ我にもほしいもの

背上びして洗濯干すも運動と

ものを言うマスクの上の目ぢからで

宿敵のナイスショットに夢破れ

GGのスコア減らずに愚痴が増え

ランドセルもう買ったよと孫ハシャゲ

俺傘寿百歳迄と子が酒を

高岡嘉藤正子

高岡廣瀬義輝

城乾井置善朗

高岡嘉藤正子

春浴びて球児ハツラツ甲子園
英賀保 大北 良裕

楽しみに決まっているさ山の中
香呂南 上月 長

荒川同好会
山本三雄

順調に米が減ります皆元気

島部宏

前田忠義

桐村晃

酒井成子

三輪隆子

「たら」「れば」を無くして生きるあるがまま

(代表) 山本三雄

詩

同級生 岩井たつ子

笑って走り回っていた
あの頃 ランドセルを背負っていた

そして今 「つまずかないで！」と

心の中で笑顔で言う
一緒に歳をとつていく同級生

笑って走り回っていた
あの頃 ランドセルを背負っていた

「つまずかないで！」と

心の中で笑顔で言う
一緒に歳をとつていく同級生

お詫びと訂正
熟年百十二号の記事に誤りがありましたので、お詫びして訂正させていただきます。
十一ページ シルバーヘルパー研修会実施報告者氏名
正圓池上絹子(城陽校区)

池上絹子(城陽校区)

私がたちシニア世代にどう影響して
いるのか考えてみたいと思います。

私も医師として感染症対策で当初

から発熱外来を設置し実施しています。この流行の特徴を日々の診察で

みられ、そのため保育園、小中高での学級閉鎖が多く出ました。

私も医師として感染症対策で当初

から発熱外来を設置し実施しています。しかし、明るい光が見え

てきています。国産の治療薬開発が

進み近々承認されることです。

早くこの感染流行が収束すること

を祈るばかりですが、従来の普通の

生活に戻れるのか、新しい生活様式

になるのかウイズコロナ、アフター

第五波のデルタ株の流行は四十代、五十代の肺炎悪化による重症化がおこり多くの死者が発生しましたが、第六波オミクロン株感染拡大については感染者数が多いものの重症化率は低く、感染力が強いため、第五波ではみられなかつた十代未満、十六代、二十代と若者での感染拡大が

二〇二〇年から始まつた新型コロナ感染症の流行、第一波から現在の第六波まで感染拡大が続いていま

す。

第五波のデルタ株の流行は四十

代、五十代の肺炎悪化による重症化

がおこり多くの死者が発生しました

が、第六波オミクロン株感染拡大については感染者数が多いものの重症化率は低く、感染力が強いため、第六

波ではみられなかつた十代未満、十六代、二十代と若者での感染拡大が

ている二年間です。
私も診療をしていて、「この二年間のシニア世代の自粛生活を送つていて話を話していく端々に感じています。

しかしながら、西土井シニアクラブ

ではこのコロナ禍においても、感

染予防を万全にし、週一回の「百歳

体操」、月一回の「いきいきサロン」を

実施し、シニア世代の体力低下を引き

き起こさないように取り組んでいま

す。二〇二五年団塊世代が高齢にな

り日本は超高齢化社会になると言わ

れています。

今こそ姫路市が「めざそう生涯現役！」と言っているように、シニア世代が生き生きと人生を送るための地域での魅力ある活動を模索していくことが大切となつてくるでしょう。

6月～10月の行事予定

令和4年 6月	
1日(水) 17日(金)	機関紙「熟年113号」発行 ニューリーダー研修会
8月	
8月～2月	シルバーヘルパー地域支援活動推進委員養成研修会 (各ブロック)
2日(火) 24日(水)～ 28日(日)	友愛活動クラブリーダー研修会 高齢者作品展
9月	
9月～11月	「米寿・白寿」会員の訪問 歩こう会(各ブロック)
20日(火)	SPC(シルバーパワークリーン)作戦
10月	
1日(土) 4日(火)	機関紙「熟年114号」発行 高齢者スポーツ大会

高齢者作品展

出展作品を募集します

出展資格

満60歳以上の姫路市民

募集作品

洋画、日本画、水墨画、書、陶芸、彫刻、盆栽、写真、工芸、手芸等

自己創作で未発表の作品。一人一作品。
一人で搬入可能な大きさのもの。

展示期間

8月24日(水)～8月28日(日)

展示場所

イーグレひめじ 市民ギャラリー

申込方法

6月30日(木)までに、ハガキ、ファックスまたはメールで、部門と作品名(ふりがな)、サイズ、日本画・水墨画・書は作品の形状(軸・額の別)、洋画は作品の号数、手芸は作品の種類、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、8月24日現在の年齢を生涯現役推進室まで。

申込先

〒670-8501

姫路市安田四丁目1番地 生涯現役推進室

TEL.221-2986 FAX.221-2972

メール▶ikigai@city.himeji.lg.jp



※応募多数の場合は調整させて頂くことがあります。

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 9:00～16:00
土 9:00～15:00
水・日・祝日 休日

編集後記

皆さまのご協力で無事第百十三号を発行することができました。心より厚くお礼申上げます。 昨今、世の中は「個人の満足」がエスカレートし、「自分さえ良ければいい」という風潮になりつつあると思います。どうかこの機関紙をとおして、人とひととのつながりが更に深く、仲間とみんなで、少しでもお互いを思いやることができればあります。 ありがとうございます。皆さまの更なるご支援・ご協力をお願いします。

(編集部)

『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・氏名・住所・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

…1人3首(句)まで(はがき1枚のみ)
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**8月1日**です。