



第114号

発行日  
令和4年  
(2022)  
10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



お城まつり総踊り（5月21日）

## CONTENTS

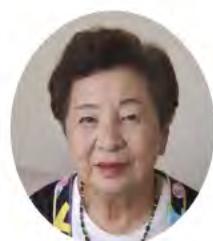
- 白寿・米寿のみなさん…2
- 老人クラブ連合会大会…3
- 高齢者作品展・研修会…4~5
- 隨想…6~7
- ブロック活動紹介…8~9
- 活動報告・文芸欄…10~11
- 行事予定…12

皆様  
お元気にお過ごされた  
ことだと思います。  
新型コロナウイルス  
感染も「第七波」が大  
変拡大してきました。  
老人クラブの活動も少しずつ出来るようにな  
った矢先のことでした。会員の皆様の健康  
を考えると休止、自粛もやむをえぬ状況でし  
た。近年男女共同参画、ジェンダー平等が叫  
ばれてきたことで、今までの女性部の有り方  
が問われ「友愛部」という名称となり男女が  
協力して活動出来るようになりました。

老人クラブの大きな活動である友愛訪問では  
は会員の皆様がフレイルにおちこまないよう  
に、感染防止に努めつつ、訪問や電話をかけ、  
情報と共に料理のレシピを載せた通信紙を配  
付、地域の見守りや憩いの場をつくり、孤  
立する高齢者を増やさないように努めていま  
す。

笑顔が一つでも増えるように私達皆で手を  
差しのべていきたいのですね。小さな輪が  
だんだん広く大きくなつて、笑顔の  
老人クラブの輪が出来ることを願つ  
ています。

皆さん、頑張りましよう。



姫路市老人クラブ連合会  
副会長 酒見宣子

皆様  
今年の暑い夏  
をお元気に過ごされた  
ことと思います。

新型コロナウイルス  
感染も「第七波」が大  
変拡大してきました。

## 笑顔の仲間づくり

米白  
寿寿

寿司の皆さん



花田	石井	節子	高岡西
御国野	有本	多美子	法上たつゑ
大塩	福本	仁子	野村すみ子
白浜	井上	市子	久野つるゑ
糸引	川生	子	十川生子
久野	北中	年包	鯉塚千鶴
三ツ山	松浦	みつの	藤森峰子
藤山	濱中	ひで	三ツ山澄江
山地	藤森	峰子	山地芳江
柚木	江種	子	柚木えつ子
西井	峰	子	西井慶子
澤君	はる	子	澤君子
深浅	川中	はる子	川中はる子
磨東	久野	つるゑ	久野つるゑ
井美登里	中年	ひで	中年ひで
東	年包	ひで	年包ひで

旭	網干西	南大津	大津	八幡	妻鹿	高浜	角本まさゑ
陽		干					神月美年子
津	加納表	福島一成	和田由子	吉木智道	小坂壽子	稻尾すみゑ	
田	千代子	増田美代子	高島松子	高島	魚江希志子	岡田寿恵子	
富	河田はな子	玉島好恵	和田道子	酒井艶子	中尾時江	神月美年子	
子	ヨシ子	林三成	島由子	木智道	高島	稻尾すみゑ	

前之庄	藤定一	村上しげのぶ	中寺	阿部のぶ	浦川弘志郎
安富北	香呂	渡邊香代子	小寺みのゑ	林志郎	
安富南	香呂南	松本多喜男	福岡敏子		
高田	藤尾直子	松本秀和			
川西	濱田千代子				
三郎	國永ナツエ				
全千百八十九人	高田章子				
生まれの方					
昭和十年(数え年)					
(令和四年四月一日調査)					

飾磨東	木村みつゑ	勝原速水留子
飾西	大野信子	丸山正男
井田みよ子	峰相平尾秋子	城北平尾秋子
齊藤ひさこ	小林ふみ子	長谷川フキ子
井上常子	城乾	城乾

「健康の三要素」

案納和夫

# 長寿社会と生涯現役

方が白寿を迎え  
上げます。

日本人の平均寿命は内閣府の統計によると、大正一年では男女ともに四十才台であったが、令和二年には男性八十一才、女性八十八才と年々伸びています。

百才以上の人口も昭和三十八年、全国でわずか百五十三名が令和二年には一気に八万人を突破して世界有数の長寿国になりました。

姫路市においても百才以上の人口は平成十年、二十六名が令和四年三月末現在三百十三名と伸び続ける傾向にあります。

最近、介護なく日常生活が出来る期間である健康寿命が重要視されています。

百才以上の人団も昭和三十八年、全国でわざか百五十三名が令和二年には一気に八万人を突破して世界有数の長寿国になりました。姫路市においても百才以上の人団は平成十年、二十六名が令和四年三月末現在三百十三名と伸び続ける傾向に有ります。

健康については、世界保健機関(WHO)で定義してい

۱۰۹

「健康と

は、肉体的

社会的完結

全に良好な

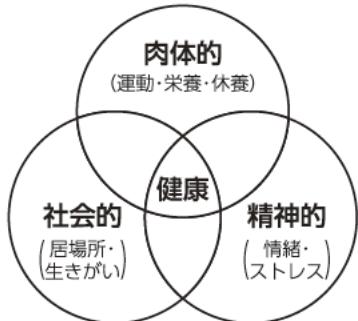
状態にあり

長寿社会

世界花会

、単に疾病又は病弱の存在しないこと」と定義されています。

健康の三要素



## 身の健康について (市老連教養講師)



第一部では、難波会長の挨拶のあと、姫路市生涯現役活動優秀団体表彰として、大賞並びに優秀団体賞（二件）の表彰が清元市長よりあり、難波会長より永年勤続勇退者感謝状が贈呈されました。

第二部では、清元市長による「姫路の未来としFIE政策」のテーマで講演がありました。

第三部では、難波会長の挨拶のあと、姫路市生涯現役活動優秀団体表彰として、大賞並びに優秀団体賞（二件）の表彰が清元市長よりあり、難波会長より永年勤続勇退者感謝状が贈呈されました。

- ・「命」を大切にする市政
  - ・「一生」に寄り添う市政
  - ・「くらし」を豊かにする市政
  - ・「くらし」を守り支えるための重点施策について説明がありました。
- 最後に事務局から、理事会で承認された事項の報告があり、閉会の言葉で大会を終えました。



### 三つのテーマ

(LIFEの日本語訳)

本年度の生涯現役大賞と生涯現役賞の概略を紹介します。是非参考にされ来年は自分たちもと頑張ってください。

#### 生涯現役大賞

八幡校区 下蒲田老人クラブ



#### 幼稚園児と科学あそび

八幡校区 下蒲田老人クラブ

幼稚園児を対象に、様々な科学現象を、身近にある材料・道具を使って簡単な科学の実験を行い、園児に「見て・聞いて・触れて・感じて・考る」体験を通して科学の楽しさを伝える活動に取り組まれている。

ほとんどの幼児が目を輝かせ、手に取って工夫しながら成功するまで試しており、「孫が家に帰つてからも家にある物で熱心に実験していた」となどの声もあり、家族からも好評を得た。不思議と驚きを科学の実験で証明するなど、園児の科学意識の芽生えに貢献している。老人クラブの自指す「子育て支援」にも通じた園児と高齢者が楽しく交流し、高齢者の生きがいづくり、「世代間交流」の場つくりにも大いに貢献している。



#### 社会情勢・健常生涯の勉強会

城東校区 神寿生涯クラブ

##### 生涯現役賞

六十才以上の方に加入したいと思っていただけのような魅力ある組織を作るという目標と、平成二十八年より神屋町二丁目集会場（老人憩の家）で月四回日曜日に「ことぶきサロ」の名称で開催しています。

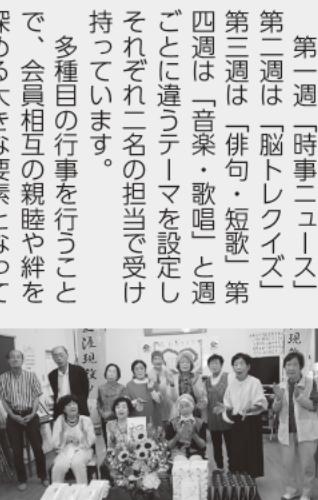
#### 仁豊野公園の美化活動

砥堀校区 仁豊野老人クラブ

##### 生涯現役賞

仁豊野公園は手入れをする人が無く樹木や雑草が生い茂り、景観も悪い状況でした。そこでクラブで話し合い、子供達が楽しく安全に遊べるようにTOPC作戦の名のもと整備することにしました。

一部樹木については市にお願いし、雑草を数ヶ月かけて引き抜くなどの清掃活動を行つた結果、公園は子供達が走り回れるまでに復しました。地域の方々から、公園が美しく生まれ変わった事で「公園にベビーカーが入れるようになつた」「風揚げ出来るようになつた」など感謝の声が寄せられています。美化だけでなく地域の世代間交流にも貢献しています。





## ニューリーダー研修会

6月17日(金) イーグレひめじ あいめっせホール

本年度より新しくクラブ会長になられた方にお集まり頂いて恒例のニューリーダー研修会が、イーグレひめじ・あいめっせホールで開催されました。

難波会長の挨拶、市生涯現役推進室の白井主幹の挨拶の後、市老連各部長、事務局職員の紹介とつづいて栗木剛氏(mottoひょうご事務局長)の「広げよう！仲間づくり！」と題するユーモア溢れる特別講演に多くの方が聴き入りました。その後二つの事例発表が行われました。

事例発表は次の通り。(敬称略)

○浅見 清(八幡校区下蒲田老人クラブ会長)

「幼稚園児と科学あそび」

○蔭木祥子(東校区あじさいクラブ会長)

「人と人とのつながりを大切に」

その後に市老連各部長より部門ごとに活動内容の紹介があり最後に事務連絡をして閉会しました。



浅見 清さん▶



栗木 剛  
講師

蔭木 祥子さん

## 友愛活動クラブリーダー研修会

8月2日(火) 姫路市市民会館 大ホール

少子・高齢化が急速に進み、寝たきりや虚弱高齢者を支える友愛活動がこれまで以上に求められています。男女平等・ジェンダー平等が叫ばれる社会環境の中、男女共同で地域の見守り活動を進めるため、本年度より市老連の女性部を友愛部に名称変更しました。

これを契機に「友愛活動クラブリーダー研修会」を市民会館大ホールにて開催しました。会場内では多くの女性参加者に加えて男性の参加者も見受けられました。

感じられ、今後の交流に活かせる内容でした。次に酒見副会長の趣旨説明のあと、二つの事例発表がありました。

○山田 政美(城乾校区友愛部代表)

「基本方針に基づいた友愛訪問活動と校区内連携での見守り」

○宮本 真子(谷外校区友愛部代表)

「女性部から友愛部への名称変更、初年度活動」



## 生涯現役 逆転人生

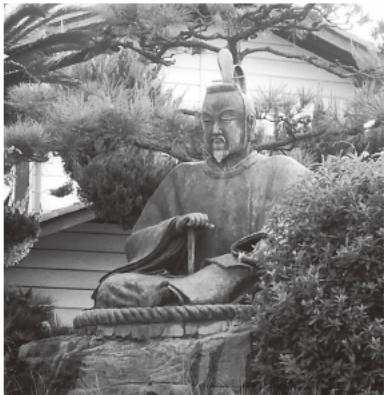
香宮校区 増田信義

私は昭和十九年生まれで只今、七十八歳。八十路の一歩手前に差しかかった。

若いころから暴飲暴食、健康なんてクソくらえの波乱万丈の人生だった。そんな私は天は業を煮やして六十二歳の時に心筋梗塞という天罰を下した。三日間意識不明、「もうダメだろう」と、誰もが予想。しかし、渡る世間には鬼ばかりではなかつた。すばらしいお医者様がいらして、一命をとり止め、わずか一ヶ月で社会復帰。

リハビリをかねて「何か趣味を」と考えて色えんぴつでお絵かきを始めた。それが思いがけない大ヒットをして、今たくさんの方たちから親しまれ愛されている。

各地でサークルも作り、教室を開いたり、あちらこちらの小学校へも臨時講師として教壇に立つたりもしている。



とも絹の上の道真公

## 船場川無情

津田校区 吉田修三

平安中期、右大臣だった菅原道真是、藤原時平から出世の早さを妬まれ、ありもしないわざを醍醐天皇につげられ、その場で太宰府へ左遷される。

途中、菅公様は津田の細江津に立ち寄られた。菅公様を乗せた龍頭舟が、細江の入り江に入つて来ました。住人たちはどうもてなしていいのかわからない。すると、一人の舟人がとも綱をはずし、ぐるぐる巻きの円座を作りそこに座るよう奨めました。住人たちは大喜び。船旅の疲れと傷心を慰めようと、月見の丘へ、琴弾の浦へと津田細江津でロマンにみちた場所へ案内しました。

代のつもり、生涯現役だ。元気いっぱいにバラ色の人生だ。私にとって、心筋梗塞様様だ。正に逆人生そのものだ。まだ気分は五十五歳。八十路の一歩手前に差しかかった。

船場川をまたぐ橋を思案橋と言います。菅公様は思案橋の上に冴え渡る月や琴の音を聞きながらほのぼのと津田の細江の水尾つくし

我には見せよ有明の月

と京を偲ばれるのでした。

さて、歳月が移つて今の船場川を見る

と悲しくなります。しかし、昔の壮大なロ



思案橋

文化都市を作つた先人や船場川を利用した物資の運搬など大切な川であつたに違ひないのです。願わくば川添い周辺を整備して、格調の高い船場川に戻してほしい。

(前半は郷土歴史書より抜粋しました。)

## こんな自分でも!!

勝原校区 鈎井一男

「桜梅桃李」という言葉がある。桜には桜の美しさがある。梅には梅の香りがある。桃には桃の彩りがある。李には李の味わいがある。人々ぞれに使命があり、個性があり、生き方があると、私の人生の師は仰せられた。

貧しい家庭で育った私は、いつも心筋梗塞で倒れたことによつて、健康の尊さも知り、食生活も変わり、元気いっぱいにバラ色の人生だ。私にとって、心筋梗塞様様だ。正に逆

自分で卑下しながらの生活であった。何をしても自信を持てず、「自分なんかもう駄目だ」と悶々とした十代であった。そんな時に、「君には君にしかできない事があるんだよ」と教えて頂いた。真っ暗なトンネルのその先に小さな光が見える思いがした。

まずは自分の弱さに向き合い、一つ一つ目の前のことに挑戦してきた今、七十代半ば。人生を振り返れば試練、困難の連続であつたかもしれない。しかし、先ずは自分の弱さに向き合い、一つ一つ目の前のことに挑戦してきた今、七十代半ば。人生を振り返れば試練、困難の連続であつたかもしれない。

しかし、ありがたいことに会員の皆様の励ましや地域の方々の声かけがあり、元気と勇気を頂いている。何があつても朗らかに生き抜いていこう!と更なる決意をした今日この頃である。

## 種子島

旭陽校区 前田光晴

念願叶い鹿児島県種子島へ行つてきました。チャイ仲間三人とレンタカーでの島内巡りです。夢はロケットセンター（日本技術開発機構公団）の施設見学が主目的です。人工衛星（ハヤブサII）が無事にピンポイント通りに地球に帰還した技術力に惚れ込みました。

種子島はフランスシスコ、ザビエル

の布教上  
陸地であ  
り、鉄砲

伝来地で  
もありま  
す。もは  
や島内は  
南西諸島  
と変わら  
ぬ風景で

もありま  
す。もは  
や島内は  
南西諸島  
と変わら  
ぬ風景で



種子島ロケット打ち上げセンター

切さ。基本が一番大事なのだと。人生  
一〇〇年時代といわれる昨今、どう  
しても、忘れがちになります。場所  
を移つたら何どりにきたんやろと自  
分がいやになる時もあります。

「カ」は感動する心、感謝の心、声か  
けられてありがとう、この心なんだ。  
「キ」は時には緊張感を楽しむのと勇  
気もつて挑戦、「ク」はくつろぎをも  
つ、趣味をもつ事も大事。「ケ」は決  
断力。なかなか思い切れない断捨離。

「コ」は好奇心を。年や年やからと思  
わずとにとありました。年や思いたく  
なくともめんどうくさい時もあり、  
コロナ拡大の禍の中不安も一杯です。  
中。生き生き百歳体操にも休みがち  
ですが参加。元気で人と人の出会い  
を楽しみ、対話できる喜び。

私は龜山銭太鼓に入れて頂き挑戦  
してきました。ロケット打ち上げ基  
地の広大さに圧倒されて、様相一変。  
通信設備室、衛星コントロール室、  
ロケット組み立て建屋（高さ六十メー  
トロ四十メートル、奥行き八十メート  
ル、打ち上げタワー、移動タワー。悠然  
と設置等々。物作り立国日本の頭脳  
と技術集団が三百人、昼夜兼行で働  
いています。

料理とは言えない。  
姉や弟が届けてくれる季節の野菜  
を、新鮮なうちに煮物や酢の物、炒  
め物にする。

母が作っていた「おから」「白和え」  
「大豆の五目煮」「佃煮」など、ネッ  
トで作り方を検索して、舌に残る母  
の味を思い出しながら作っている。  
それに、夫の好みである具沢山の味  
噌汁は、毎日の定番である。

百貨店の総菜売り場に、銚子沖で  
とれた鰯のマリネがショーケースに  
並んでいた。煮た鰯は苦手であるが、  
マリネなら大好物だ。大鰯を三枚に  
おろして、赤色と黄色のパプリカ、  
そして、ズッキー・紫玉ねぎのみ  
じん切りが、鰯と一緒にマリネ液に  
浸されていた。高価ではあったが、  
鰯を調理する手間暇を考え、食べた  
い気持ちで購入した。

一日も早く「コロナ」が終息して  
老人会で「旅行やお祭」等で皆さん  
と再会出来ることを願っています。  
○キロメートルのドライブでした。  
家の中ばかりより外へ出掛けて、  
気持も晴た様な気がします。

一日も早く「コロナ」が終息して  
老人会で「旅行やお祭」等で皆さん  
と再会出来ることを願っています。  
○キロメートルのドライブでした。  
家の中ばかりより外へ出掛けて、  
気持も晴た様な気がします。

## した。

彩り豊かな  
皿が夕餉の食卓  
を飾った。次は  
新鮮な鰯を求め  
て、トライして  
みよう。



や十年が経ちました。毎年、各種行  
事に参加してきました。「コロナ」が  
世界中で発症して、これまでの生活  
がすっかり変わりました。  
外出や旅行も厳しく成り、手指の  
消毒やマスクの着用で人との会話も  
難しい状態です。

さて、久しぶりに去る六月、晴天  
のもと、室内と二人で西播磨を「ド  
ライブ」しました。龍野城、羅漢の  
宿場町界隈、三日月藩陣屋等を見て  
廻り、山の緑や花々にもふれ、「御城  
印」も各所で買い求めました。一六

〇キロメートルのドライブでした。  
家の中ばかりより外へ出掛け、  
気持も晴た様な気がします。

一日も早く「コロナ」が終息して  
老人会で「旅行やお祭」等で皆さん  
と再会出来ることを願っています。  
○キロメートルのドライブでした。  
家の中ばかりより外へ出掛け、  
気持も晴た様な気がします。

## 脳トレ?

手柄校区 西本時代

過日、田中先生の認知のお話を聞  
いて感動。読み、書き、ソロパンの大  
食は、ひいき目に見ても、目新しい

## いわしのマリネ

網干西校区 重永成子

夫と二人暮らしの食卓に上がる副  
食は、ひいき目に見ても、目新しい

## 老人クラブ入会十年！

香呂校区 木村雅二

姫路市の老人クラブに入会して早



龍野城  
一九七九年（昭和五十四年）多聞櫓  
埋門・本丸御殿などが復興された

# 家島 ブロック 活動紹介



家島プロックは姫路市から南西十八km、播磨灘の沖合に大小四十四の島々から構成される家島諸島です。

その中で人の住んでいる島は家島、坊勢島、男鹿島、西島の四島で約四五〇〇人が暮らしています。瀬戸内海国立公園にも指定されており、古くから瀬戸内航海の風待ち、潮待ちの要所として多くの旅人が訪れたと言われています。家島諸島の交通の基本は、島から島へ船を乗り継ぐ「アイランド・ホーリング」で穏やかな瀬戸内を渡る旅は旅情たっぷりです。

もう一つ、島ならではの楽しみは取れてての魚介が味わえる海鮮グル

坊勢ペーロンフェスタ  
家島神社夏季祭礼

家島校区は家島諸島の中、心家島本島にある地域です。校区は宮・真浦の二自治会で構成され、老人クラブも宮地区(三クラブ約三〇〇名)、真浦地区(四クラブ約三〇〇名)に分かれており、それぞれ独自に活動を行っています。

家島校区

「大会」、「シルバー・ヘルパー養成研修」「歩こう会」を中心に活動していますが、ここ数年コロナ禍も影響して会員さんの参加が減少しています。今後は地域の特性を生かした活動を工夫して、一人でも多くの会員さんに参加いただけるよう努めたいと思います。

また、地理的な制約から、姫路市内の施設（すこやかセンター・樂寿園・好古園等）を利用した活動が困難なため、おのずから地域内での活動に限定されています。

メです。島周辺は、兵庫県下でも有数の漁獲高を誇る絶好の漁場で、年中多くの魚介が上がりります。特に冬場にシーズンを迎えるワタリガニや坊サバは最高の味と定評です。一度訪れてみてください。

会とも連携  
積極的に活  
をしてい  
す。

坊勢校区

高行祭は異世代間交流、夏祭り、秋祭り、盆踊り等、地域行事への参加をしています。

また、グラウンドゴルフ、カラオケの練習、公民館教養講座、いきいき百歳体操、特別養護老人ホーム慰問等数多く取り組んできました。

一日も早くコロナ禍が収束して、今まで以上の老人クラブ活動ができるよう願っています。

事や各種団体の行事が中止あるいは縮小されていま  
す。



## 幼稚園児との凧作り

## デジタル防災行政無線の「戸別受信機」の 購入・設置費等の一部を助成します

危機管理室  
TEL  
223-9601

デジタル防災行政無線の屋外スピーカーから流れる放送を屋内で聞く  
ことができる「戸別受信機」について、購入・設置費等の一部を助成します。

- ◆対象 市内の土砂災害警戒区域または洪水浸水想定区域の住宅に居住し、次の①～⑤のいずれかに該当する人がいる世帯①世帯の全員が65歳以上②介護認定区分が要介護3以上③身体障害者手帳第1種④療育手帳A判定⑤精神障害者保健福祉手帳1級（負担金1万円強）

- ◆申請書 危機管理室（防災センター5階）で配布するほか、HPからも取り出せます
- ◆申し込み 10月31日までに、持参か郵送で**危機管理室**（〒670-0940 三左衛門堀西の町3）へ。必要書類など、詳しくはTELで問い合わせるかHPで確認を。申請をスムーズに行うため、申し込み前に危機管理室にご相談を。

月定期的に地域の公共施設の清掃を行っています。また、ふれあいサロンを開催し、カラオケをはじめ坊勢地区の「赤ひげ先生」こと、下宮医師を講師に招いて「健康寿命」を保つための研修会等、この地域ならではの活動に取り組んでいます。

## 東部ブロック活動紹介



東部ブロックは北は加西市に東は加古川市、高砂市に隣接し商店、工場あり、古墳も多数あり、勿論田んぼや畠もある風光明媚で暮らすには便利な地域です。

谷内、谷外、花田、御国野、別所、四郷の六校区からなり、全三十三クラブ、三千百一十五名の会員で女性が五十七%を占めています。

毎年十月頃、各校区三チームの十人チームで東部ブロック地域交流グラウンドゴルフ大会を開催しています。大会は前年度優勝校区の選手宣誓から始まり、昨年度は百三十六名参加しました。

十一月にはおよそ四～五kmの東部ブロック歩こう会を校区持ち回りで開催、昨年度は四郷校区の担当で百五十名が参加しました。

十一月初旬、花田校区には球技スポーツセンター・東市民センターがあり、市川と天川の間に有ります。昔はのどかな田園地帯でしたが近年急激に都市化し、田畠が減少しております。老人クラブは五地区にあり、会員数は六百人を超えてます。

健康増進をモットーに年二回のグラウンドゴルフ大会を開催しています。春季大会の上位三チームは東部ブロック大会の出場権を獲得出来ます。参加チームは楽しみながら東部ブロック大会を目指して頑張っています。

また昨年度よりすこやかセンター登園日は昼食後ペタンクを実施し親睦を深めています。高齢者芸能発表会には各地区順番で演目を考え練習を重ね参加しています。

①個々人の価値観が多様化するとともに村としての同族意識・帰属意識の希薄化による付き合い方の変容があります。

②六十～七十五歳になつても仕事を持つ人が多く世話役のなり手がない。

以上の問題と直面しながら日々活動を続けています。

當々として続いてきた村独自の伝統行事（花祭り）は、絶やさない事にし、元気な笑顔で多くの人が参加できる老人クラブになる事を願つて活動していきます。



友愛部（旧女性部）によるシルバーヘルパー研修会を二校区ずつ三回開催、昨年度は全六十名の参加者で四郷・東包括支援センターにて、認知症予防、フレイル予防等の寸劇や講座を通して勉強しました。

谷内校区はJR姫路駅から東北東方向へ車で二十分余りの距離にあります。谷（の）内という名前が示すとおり、国道三七二号で谷外を過ぎると谷内になると、家屋や店舗数が減り田畠が目に付くようになります。

校区には昔ながらの日本家屋が多く見られ、自然に恵まれています。しかしその反面、地区の高齢化が進行谷内小学校の児童数は今年度五十九名にまで減っています。全盛期は九クラブ有りましたが、現在は八重畠クラブのみとなりました。我々をとりまく問題を分析しますと

四郷校区には、四郷町に点在する古墳を活かした行事をはじめ、各種イベントの実施により、住民が地域の歴史文化遺産である古墳に理解を深めるとともに、活動を通して絆を深めています。

校区全体のイベントとして、一月に開催する「姫路古墳ロード歩こう大会」と八月に開催する「校区盆踊り大会」が特筆すべきものです。又グラウンドゴルフ、カラオケなどに和気あいあいと楽しんでいます。これからも、「四郷は一つ」を合い言葉に日常的な繋がりを大事にし、元気な笑顔で多くの人が参加できる老人クラブになる事を願つて活動していきます。



### 谷内校区

ウイズコロナの時代になり安全と予防に気を付けながら会員加入促進を願つて活動していますが、中々思うように進まないのが現状です。

役員相互の親密化を図り、忌憚のない話し合いによって事を運ぶなどに留意しながら日々活動を進めたいと考えています。同じような悩みの校区があると思います。本紙を通して意見・感想などを教示願えれば幸いです。

### 四郷校区

## 「生涯現役賞」を頂いて

城東校区 高橋 義夫

わが神寿生涯クラブの会員五十二名のうち、後期高齢者が三十八名（比率七十二%）と高齢化のため、前期高齢者の入会勧誘をして組織を若返らせることが当クラブの重要な課題であります。



この課題に取り組む施策として、受賞理由とされた当クラブが七年前から行っている『ことぶきサロン』での週ごとに異なる四つのテーマ①「時事ニュース」②「脳トレーニング」③「俳句・短歌」④「唱歌・抒情歌」にもとづく勉強会の内容をさらに充実して新会員の拡充に活用したいと思っています。

なおこの度の受賞には、常日頃より参加ご協力いただいている会員及び関係各位・ご支援くださっています地域の方々、また、平成二十八年十一月にサロン開設以来、熱心にサポートして頂きました「地域包括

支援センター」の職員の皆様に深く感謝申し上げます。

これからも私たちはこの受賞を励みに、さらに魅力的な組織活動をして組織作りに邁進してまいります。

## ペタンク大会

勝原校区 塚本 清子

「もう、なんでこんなに暑い時期に外の競技するの？」全く経験のないペタンク。鉄の玉は小さく投げやすいけれど、前の小さな三センチほどの玉、ビュット目がけて投げる。難しいわ、練習だ、とにかく練習してみよう。

それがそれが何と驚く程ビュットの近くまで行く。上手いじゃないか、我々三人チームワークの抜群の良さ。調子が調子に乗って練習に花が咲いて、参加するだけと言い乍ら力が入る。水分補給して下さる仲間達も一生懸命応援してくれてる。

大会当日が来た。楽しくいこうと言い乍ら会場に入る。一回戦少し緊張気味、何と何とびっくりだー、コールド勝ちだー。

勝ち抜きが続く、奇跡と偶然と運だ、いやいや、三人のチームワークの良さだ、いよいよ、最終

戦だ。ここまで来たら一位取りたい、三人の心が一つになつた。

すごいね、最高の日となつた。優勝だ!! やつたね。

男性軍は？ びっくり何と男女とも優勝となつた。ルールを教えてくれた優しい男性達に感謝。素晴らしい仲間たちにありがとう、携わつてくれた優勝となつた皆様、お疲れさまでした。

丈高き雑草の中にくれないの  
薔薇二輪咲く主亡き庭

御国野 岩山志保子

フジバカマの苗木をもらい渡り蝶アサギマダラ飛び来るを待つ

津田 後藤 敦子

まだまだと拒みつつ過ぐる三月なり娘に贈らるる老人車来る

網干西 三木よし子

カリエスの仰臥治療の十年を含みて今われ九十四歳

勝原 荒堀 治雄

恩返しきずには母はホームに入る古き香りす母の歌集はしずもる心雲の白さよ

網干西 三木よし子

## 文芸欄

短歌 小松 カツ子選

熟年歌壇 一投稿

入港の海上保安庁（さぎかぜ）の國旗と県旗風にはためく

家島 塩澤 文子

夏一夜香り漂うしづき花月下美人は密やかに咲く

城陽 黒田 昭代

靈園に静かな笑みの六地蔵肩を寄せ合い何を語らん

白浜 篠原加代子

陽を受けて遠く広がるレンゲ田の燃ゆるピンクに老爺は弾む

船津 中村 正剛

深き杜へ敷石つづく比丘尼寺の俳人「ステ」の生きし元禄

網干 亀田とみ子

雨にけぶれる病院を出づ四年余を臥している娘に心のこして

手柄 井上 美幸

日差しあび野山の妖精かたくりは花びら反らし佳麗を競う

家島 芝原美恵子

## 俳句

中島 保選

熟年俳壇 一投稿

○印……秀逸

○白南風のまつすぐに来る三の丸安室東 永瀬 薫

○夏帽子ひとつ増えての里帰り

高岡 福光 生勇



## 10月からの行事予定

10月	
1日	機関紙「熟年114号」発行
4日	高齢者スポーツ大会
~11月 ~2月	歩こう会（各ブロック） シルバーヘルパー地域支援活動研修会 (各ブロック)
11月	
2日	ニューススポーツ大会
21日	S P C作戦（市内全域） 社会福祉大会（市民会館）
12月	
1日	合同研修会 (イーゲレひめじ)
2月	
1日	機関紙「熟年115号」発行
7日	高齢者芸能発表会 (市民会館)

※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

## 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・白寿会員の慶祝訪問
- シルバーヘルパー養成研修

私はこの度の編集がはじめての経験でした。感謝の極みです。私は原稿不足と思います。皆様の多くの投稿には困りました。また、「読んでもらえる熟年」を深められる上での随想等も奮つて投稿をお願いします。是非活動報告、すこやかサロ（編集子）へ

## 編集後記



皆さん、特殊詐欺の被害実態について、ご存じでしょうか。

令和4年（6月末）の兵庫県下における認知件数は394件、被害額は約5億2,000万円です。

平成23年から令和3年まで、11年連続で10億円以上の被害があります。

姫路市内では、未遂を含めて24件の被害があり、被害額は約1,900万円となります。（令和4年6月現在、姫路署調べ）

犯人は、被害者がインターネットを利用中、突然、パソコン画面に「ウイルスに感染した」などの偽の警告画面を表示し、ウイルスを除去するためのサポート費用として電子マネーを購入させたり、医療費等の還付に必要な手続きを装って、ATMを操作させるなどして、お金を騙し取っています。

被害者は、高齢者（65歳以上）が全体の約8割を占めています。

市民の皆様におきましても、家族の方々に対して、注意の呼びかけをお願いします。

## 『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・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  
…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

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 土	9:00～16:00 9:00～15:00
水・日・祝日	休日