



第115号

発行日
令和5年
(2023)
2月1日



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」

人生百年時代——まず私たちが「共にささえ合う社会」を目指し、人と人との絆、つながりを強め地域の高齢者の皆さんのが心地よい場所となるよう、交流の輪を広げてまいりましょう。

姫路市においてもますます高齢化が進み「人生百年時代」を健やかに過ごすことが課題となっております。老人クラブの活動への参加により、自然に人と会う機会が増えます。体操やスポーツ、校区登園などで仲間と共に笑い、交流することで生き生きと毎日をおくることができます。

新しい年を迎える一ヶ月が過ぎ、梅の開花を待ちわびるところとなりました。コロナ感染終息が見通せない中、会員の皆様には健康に留意され、生き生きとした明るい年となりますよう、祈念申し上げます。

人生百年時代を 生き生きと



姫路市老人クラブ連合会
会長 難波 功

新しく年を迎える一ヶ月

が過ぎ、梅の開花を待ち

わびるところとなりました。

新しい年に寄せて

姫路市長 清元秀泰



梅のつぼみもふくらみ始め、寒さの中にも春の息吹が感じられるようになりました。

難波会長をはじめ

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感染拡大やウクライナ情勢等による物価高騰など、社会経済情勢は目まぐるしく変化し、私たちの生活は大きな影響を受けました。一方、皆さまの感染予防対策へのご協力やワクチン接種の効果もあり、人の流れも徐々に増え、まちに活気が戻りつつあります。

このような状況の中、日ごろから、生きがいや健康づくりのほか、世代間交流や社会奉仕活動など地域に根差した多様な活動に積極的に取り組まれていて、深く敬意を表しますとともに、心から感謝申上げます。また、こうした皆さまの活動は、地域の活力となり、誰もが安心してくらせる地域づくりにつながるものと期待しております。

本市では、市民の皆さまが年齢にとらわれることなく、健康で仕事や趣味、地域活

動などを楽しみ、住み慣れた地域で自分らしくくらし続けることができるよう「生涯現役社会」の実現に向けた取り組みを進めております。昨年は、その一環である「姫路市長杯姫路市高齢者スポーツ大会」が3年ぶりに開催され、皆さまの生き生きと活躍されるお姿にパワーをいただきました。

今後とも、市民の皆さまの声を聞くことを何よりもたいせつにし、誰一人取り残されることなく、お一人おひとりが生きがいと幸せを感じながら、日々のくらしを積み重ねることができるよう、人にやさしい市政、「人をいたせつにし、人に寄り添う市政」を力強く進めてまいります。

皆さまにおかれましては、これまで培われた豊富な知識と経験を活かし、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願っております。

昨年十一月二二日、市長室において清元市長へ市老連本部から要望書を提出しました。市長から、市老連活動に対し謝意を表明され、会長は老人クラブが共に支え合う社会を目指し活動を展開していることと、要望内容を説明しました。

主な要望項目は、

- 単位クラブ助成について、中クラブを分割
- 「教養講座」の講師謝金の見直し
- 老人クラブに関する市担当部局の統一化
- 「いきいき百歳体操」参加ポイント制度の運用
- 「高齢者芸能発表会」のアクリエひめじでの開催継続

市長は、各項目について同席していた担当職員に状況を確認しながら、内容に沿った意見を述べられるなど、有意義な意見交換会となりました。

清元市長へ 要望書提出



ブロック「歩こう会」

実施報告

ブロック会員相互の健康増進と交流を深め、
史跡・遺跡等をめぐり歩く行事

SPC(シルバーバーン)作戦

(姫路城をはじめ河川堤防、
公園等を一斉に清掃)

中部第一ブロック

網干ブロック

安富ブロック

水上・城北・城乾



妻鹿校区

実施日
九月二十日(火)

参加人数
三十名

実施場所
妻鹿駅前

十一月二十四日(木)

参加校区
城東校区 森 崎 義則
城南・城巽・城東・東
城西・船場
参加人数
百七十名

実施コース
約三・二キロ
東御屋敷跡公園→美術館東→坊主町
清水橋→好古園前→東御屋敷跡公園

十一月八日(火)

参加校区
旭陽校区 高木茂之
網干・網干西・旭陽
勝原
参加人数
百九十五名

実施コース
約四キロ
網干なぎさ公園→エコパーク一周→
網干なぎさ公園

十一月二十四日(木)

参加校区
安富南校区 新土良明
安富南・安富北
参加人数
百十二名

実施コース
約五キロ
安富町閑→安富ダム→安富町閑

実施日
十一月二十一日(月)

参加人数
六十名

実施場所
シロトピア記念公園
周辺

城東校区 森 崎 義則

旭陽校区 高木茂之

安富南校区 新土良明

シロトピア記念公園

合同研修会

令和四年十一月一日(木)
イーグレひめじ 三階 あいめつせホール

校区会長と友愛部代表との合同研修会が開催されました。

難波会長の挨拶、生涯現役推進室白井主幹の来賓の挨拶に続き、講演として岡田内科副院長・西土井シニアクラブ副会長・岡田昭代氏より「人生百年時代を健やかに～共に支え合う社会を目指して～」と題するお話をいただきました。フレイルについて三つの要素があることを、ご自身の体験談を交えて内容豊かに説明いただきました。また医者としてのかたわら、シニアクラブ活動にも積極的に取り組んでおられます。

休憩後に田靡みき講師より、BOX呼吸法を取り入れた手柄ザクラブ呼吸体操を指導していただき、全員で体を動かしました。

次に津田校区友愛部代表 田中洋子氏より「友愛訪問活動を行って感じしたこと」と題する事例発表をしていただきました。

最後に市老連各部より加入促進事業等の報告がありました。



校区内連携

城乾校区

山田政美



一人暮らしの会員の中には不安感や孤独感を持つおられる方があります。

おられる方があり、私たちの訪問を楽しみにされています。体調の良い日には、サークル活動やお茶会に参加して日常会話に華が咲き、笑顔で帰宅されます。

ふれあい給食においても民生委員と老人クラブ友愛部との会合を毎月一回開催しています。そこで日々の悩み、健康面の相談、孤独感の解消など情報交換をします。

そのことが見守り活動に役立つていると実感しています。

毎年校区連合自治会主催により、ボランティア活動を開催している左記の団体参加のもと、状況報告を兼ねた会合が開催されています。

- ふれあい給食
- ふれあいネットワーク
- 友愛訪問活動
- 小学校の登下校見守り
- ふれあいサロン

「友愛活動」の事例

発表内容

令和4年度
友愛活動クラブリーダー研修会

「女性部」から「友愛部」へ

谷外校区

宮本真子



従来の女性部の活動は、友愛訪問活動、愛の募金事業など女性ならではの心配りのある活動でしたが、名称変更をきっかけに

①友愛訪問活動に男性参加
男性一人暮らしの方への訪問を会長が引き受けくださいました。男性同士の会話が弾み、月一回の訪問を楽しみにしているとの声を聞いています。

②クラブ間のコミュニケーションアップ
今年度は校区規約の改訂が議題となり、この名称変更を含めて七月から取り組んでいます。それは、従来の女性部の活動内容を今まで以上に役員全員が理解することや新たな友愛部設定に向けて、クラブ間で意見交換に取り組んでいます。

他のクラブと話し合うことで、友愛活動情報が得られ、共通理解を図ることができました。
今後も友愛の心配りを更に高めるために全員で活動致します。

活動報告

シンボルマークを 炎で浮かび上がらせる

水上校区 北村 坦ひろし



「生涯現役」をもとにもっともっと永く
はばたいていこうという意気込みで
「永」の字を人に見立てて元気さを緑色
で表わし爽やかに明るく空に向かって
飛翔する姿を表現しました



十一月七日の夜、「水上地区コミュニティ推進委員会」主催のキャンドルナイトが行われました。

小学校の校庭に約四〇〇〇個のロウソクで各団体のモニュメントをそれぞれ描き、校庭全体がキャンドルで浮かび上がり、幻想的な世界が出来ました。

「水上校区生涯クラブ連合会」も「姫路市老人クラブ連合会」のシンボルマークを描くことで参加し、三色のロウソクを並べました。

沢山のモニユメントが描かれた中で、このシンボルマークはひときわ見学者の目を引き、高い評価を受け

ました。コロナ禍の中、夢と希望を与えてくれる夜でした。

大正琴を始めて三年 小瀬生涯クラブ「虹の会」

飾磨東校区 一宮 千鶴子



最高年令八十八歳、若い方は七十歳で、平均年齢は八十三歳です。総勢十三名、小瀬集会所で週一回練習しております。

この度思いがけなくオレンジカードで発表会することになりました。

私たちにとっては初めてのことでした。私たちにとって初めてのことでも、広い会場、たくさんのお客様の前で演奏するとは夢にも考えていなくて不安でしたが、今の実力にしてはとても上手に出来ていたように思いました。私たちの自信になりました。

まだまだ力不足ですが、お客様から

も、高齢者の演奏なので感動を与えたのか、たくさんの人々から温かい拍手、嬉しい言葉を貰い、大変励みになりました。

小さな改革 少しづつ

東校区 蔭木祥子

あじさいクラブの会員が大きな輪となり、広がり繋がっていく状況に戸惑いながらも新しいおつき合いを楽しんでいる。

しかし、入会を勧めたときほとんどの方が「自分はまだまだ遠い先のことだと思っていたのに」「老人会」という名前のイメージが…」

そう言えば、私も初めて誘われた六十代半ばの時、そのようなことを言つたのを思い出した。

老人会イコールあじさいクラブにすれば少しは感じ方が変わるかもと思いつ、クラブ内でのお知らせはあじさいクラブにした結果「新鮮で若い感じがする」と好評を得た。

もうひとつ改革したい事は

登園時の午後からの時間の過ごし方だ。

今もまだコロナの影響で多少の制限はあるが、何をしたら楽しめるか、よろこんでもらえるのか、いつも悩んでいた。

そこで、時間の活用を提案、企画

だ。斬新なアイディア、発想で周りを巻き込んでいきたいと思っている。

美路の会によせて

英賀保校区 北勝

私たち「美路の会」は姫路市立好古学園大学校美術科卒業三十六期生の集まりで、美路は三十六期をもじってつけた名前です。毎年十月にイーグレで油絵を中心とした絵画展を行い、今年で十五回目を無事終えることが出来ました。十五回目となると、平均年齢も八十年代半ばとなり、入学当初は三十人位いた会員も今では十人になってしましました。今回を節目として、今後のことを相談したところ、大半の人が継続したいとの心強い返事をいただき、来年も十月に開催を決定しました。

また会員有志は高齢者作品展にも出品する予定です。

コロナと相談しながらですが、毎年のように二か月に一回、描いた絵を持ち寄って講評会を開いたり折を見て食事会や年一回のスケッチを兼ねた泊まりの旅行をしたりしています。

これからも、減ることはあっても増えることのない会員を、お互い支えあって続けていきたいと思っておけていけたらと思います。

大作 第一作

安室校区 岸本秋子



この作品は、次男が生まれたとき
に買った絵本の中から写しました。

著作権法を調べ、個人が楽しむ場

合は、使用しても良いとのこと。何
度も何度も拡大し、下書きを書いて、
数回拡大コピーし、それをトレーシ
ングペーパーに写し、布地に図案を

書いて一ヶ月近くかかるべやつと、
針を持つことになり、布地に一針一
針と刺していくのですが、単調な刺
しになるとなかなか前に進まず、
又、目の部分には苦心しました。

ながめては刺し直しを繰り返し、
でも、刺繡をしている間は、『無』に
なれるので、時間のたつのも早く、
気分転換になりました。

野村先生の指導を仰いだり、友達
の意見を聞いたりして、作品を仕上
げるのに一年余りかかりました。
が、満足です。皆様に
みていただき、感謝で

主張・隨想

一年の計はとんどの (とんどへの思い)

旭陽校区 前田光晴



新年恒例の事始めは成人の日に合わせたと
です。とんどの点火役は小学六年生
が全員で行います。

朝六時半にとんどの点火口へトト
子を投入します。冷氣漂う朝ぼらけ
に包まれた、とんどの藁袴内部から
はちらちらと炎が見え隠れし始めま
した。突如!! 竹籠の天辺に炎が昇
り上がった。藁袴も相応じて火炎の
塊となる。

「天空と大地が炎の昇り竜によつ
て接した。」

人々はとんど火の照り返しを全身
に受けて、鏡餅を焼いていただきま
す。一年の幸せを祈ります。火の偉
大さ、尊さ、有り難さを実感します。
火の扱いは人間だけに許されます。
「有り難き幸せ。」

点火役の子供たちは晴れて中学校
へ進学します。町内では青年団の
一年生（日ノ出）です。

成人になられる方は晴れて社会
人となつて夢を追う青春です。郷土
の名通りに旭陽に向かつて明るく
前進してください。

忘れ得ぬ母の形見

英賀保校区 柏木継

冒頭から、私事で恐縮だが、小生
すでに喜寿を過ぎ、それを機に懐古
の情も一段と、脳裏に去来するよう
になった。その筆頭は、母の形見と
もいすべき説話（戦国武将 太田道
灌）である。

それにはむろん経緯があり、母曰
く、「当時（高等小学校）の読本に彼
の名歌と共に載っていたそのよどみ
ない口調と語りが、誠にえも言われ
ぬ名文調であり、いつの間にか全部
諳んでしまった」ということから、
小生に引き継がれたのであつた。

その名歌とは、すでに人口に膾炙
している『七重八重はなは咲けども
山吹のみの（蓑）一つだになきぞか
なしき』である。なお、歌意につい
ては割愛させていただくが、この出
会いこそは、まさに“静”
と“動”的織り成す世紀の人間ドラマで
あり、“知”的



神體を突いた極致ともいべき名場
面であった。その光景は、小生にとつ
ては不滅の“眞理”として、今なお
胸中にさん然と輝き続けている。

買物のお供

城乾校区 黒田澄子

日常の買物は近場のスーパーです
ませているが、最近はドライブも兼
ねて大津のショッピングセンターに
行くようになった。

シャイな息子が私の体のことを気
遣い、休日には出来るだけ買物にも
付き合うと言つてくれる。荷物持ち
がいれば心強いと返したら笑つてい
た。

店内では率先してカートを押して
メモした品物は、できばきと買物か
ごに入れるが、チャツカリと自分の
好物を入れている。

毎度のことだが、買物のお供をし
てくれたお礼に目をつぶることにし
よう。息子だけではなく、私も荷
物の心配をしなくていいのを幸い
に、広い店内を見てまわり余分な物
まで買ってしまい、レシートの金額
にびっくりすることが度々ある。け
れども、こんな買物もいいかなと思
いながら、帰りは息子の好物のハン
バーガーでお茶をして買物のお開き
としている。

飾磨ブロック活動紹介



飾磨ブロックは東から妻鹿、高浜、飾磨東、飾磨西、津田、英賀保の六校区で構成しています。住所は全て飾磨区が頭に付くブロックです。これは昭和二十一年の「姫路市」との合併まで続いた「飾磨市」の名残でしょうか？各校区の秋祭りも盛んに、太鼓台式の屋台で個性豊かにくり広げられます。

さて老人クラブ活動ですが、日々校区で単位クラブごとにスポーツ、文化、ボランティアとそれぞれ活動を展開しています。ブロックとしての活動は六校区で持ち回りで開催しております。実施に当たり転倒事故防止で特段の配慮をしました（飾磨東報告参照）。どの校区とも独自

ブロック歩こう会

妻鹿校区は市川の下流左岸にあり灘のけんか祭りで有名な所です。姫路市内でも高齢化率が高い地域です。そのため、地域での仲間づくりによる安心安心のまちづくりを目指して活動を進めています。また、市老連が推奨しているビーンボウリング大会を実施しました。私達が若い時代に流行したボウリングとよく似た競技です。手軽にできるため参加率が高く（会員数の二十二%）会員の皆様に喜ばれています。今後は、子ども会・婦人会にも声をかけて、地域を豊かにする社会活動への取り組みにしていきたいと思っております。元気な姿で多くの会員が交流出来る様頑張っていきます。



ビーンボウリング

さて老人クラブ活動ですが、日々校区で単位クラブごとにスポーツ、文化、ボランティアとそれぞれ活動を展開しています。ブロックとしての活動は六校区で持ち回りで開催しております。実施に当たり転倒事故防止で特段の配慮をしました（飾磨東報告参照）。どの校区とも独自



校区輪投げ大会

高浜、飾磨東の三校区の活動報告を張っています。今回は東から妻鹿、高浜、飾磨東の三校区の活動報告をします。

色を出しながら日々会員減少、後継者不足に悩みながら前を向いて頑張っています。今回も東から妻鹿、高浜、飾磨東の三校区の活動報告をします。

人クラブを存続維持するために、自治会との連携を重視。校区連合自治会にも賛同していただき各単位自治会の正副会長と老人クラブの会長との意見交換を実施。

役員のなり手がないということを解消するためには、先ず会員を増やすことが必須と考えて、ひとつの単位自治会では、令和五年度から七十歳以上全員が老人クラブ会員になります。

これを決定。他の自治会でも、積極的な支援の取り組みが推進されます。

校区老人クラブでは輪投げ大会や三世代グラウンドゴルフ大会、保育所や小学校での伝承遊びやふれあい教室等多彩な活動を展開してきましたが、コロナの関係でほとんど中止を余儀なくされ、三年ぶりに昨年の五月には輪投げ大会を楽しくにぎやかに開催することが出来ました。

その他、各クラブでは百歳体操やグラウンドゴルフ、カラオケや囲碁将棋、歩こう会等々を実施しています。また子どもや保護者、自治会と一緒に凧作りに取り組み、とんど祭りの日に凧揚げ大会を実施しているクラブもあります。

高浜校区は、市川下流西側に位置し、十四自治会があり、老人クラブは現在八クラブとなっています。老

人クラブを存続維持するために、自治会との連携を重視。校区連合自治会にも賛同していただき各単位自治会の正副会長と老人クラブの会長との意見交換を実施。

飾磨東校区は六クラブ会員数六七一名で会員数の減少が顕著です。令和四年度の主な事業を紹介します。

①SPC作戦
今年は三年ぶりに祭りが開催されることになり、祭りの一週間前に通常の三倍近い人数で、恵美酒宮神社の清掃を実施し地域の方々に生涯クラブの活動を評価頂く機会となりました。

②「歩こう会」
六年ぶりの担当校登園日には毎回議論を重ね十一月十日に開催。参加者二一六名の安全対策として、レジ袋をやめ両手ク式のエコバッグ等工夫を凝らし実施しました。

③第十四回飾磨ふれあいコンサート
十一月十三日飾磨小学校で開催され、飾磨東はビーンボウリングの体験会を担当。幼児から老人まで多くの方が参加され盛況を博しました。

飾磨東校区

し会員の加入促進に取り組んでいます。

高浜校区の最大の特徴は、校区登園の参加者が多いことです。今後も生き生きと各種活動を積極的に推進

香寺ブロック活動紹介

香寺ブロックは、東に市川・南に仁農野地区・西に夢前地区・北に福崎町に隣接した地域です。香寺町には東に国道三二二号線、その西にはJR播但線が並走しています。

香寺ブロックは、東に市川・南に仁農野地区・西に夢前地区・北に福崎町に隣接した地域です。香寺町には東に国道三二二号線、その西にはJR播但線が並走しています。



や古墳も多数あり、「県指定・片山古墳」「町内最大の古墳」(土師)があり、その他にも多数発見されています。又、「日本玩具館」(中仁野)も所在しています。歴史的にも古い町です。

香呂校区

香呂校区の老人クラブ連合会は十五クラブ、千百五人で構成しています。各単位クラブ会長・友愛リーダー代表で役員を決めています。

事業活動は香寺ブロックで、三校区役員のブロック役員会・三十五単位クラブ会長会議・三十五友愛リーダー会議で決定します。

香呂校区事業として「認知症サロ



ン・健康体操・こうろ夢明まつり・修会」百十四人参加、「秋の歩こう会」二百十三人参加、「SPC作戦」を実施しています。香寺町には、古くから栄え「城跡、恒屋城跡（北恒屋）」「寺院、太子堂（溝口）・書写坂」「瓦経山圓教寺と関係の深い八葉寺（相坂）」、遺跡出土の常福院（中須加院）」、

香呂南校区

香呂南校区は香寺ブロックの南端にあって人口の一番少ない地域で、高齢化問題はあります。六単位ク



中寺校区は十四単位クラブ、千百二十七名の会員数で構成されています。単位クラブで、グラウンドゴルフ、いきいき百歳体操等も実施しております。地域会員相互の懇親や体力づくりをしています。

校区登園すこやかセンターでは、教養講座・出前講座・会長会議、午後からニユースポーツ大会を実施しているときもあります。

樂寿園では、教養講座・出前講座、その後はDVDの映画を二時間流し会員さんに楽しんでいただいています。午後には会長会議を実施しています。



今後の活動についてコロナの状況次第ですが、ブロック主催の行事春の歩こう会（旅行研修会）の再開を望んでいます。

中寺校区

中寺校区は十四単位クラブ、千百二十七名の会員数で構成されています。単位クラブ内に位置しております。単位ク

ラブ、三百七十名の会員が積極的に活動しています。

コロナ禍で多くの行事が休止となっていましたが、第七波の過減に伴い昨夏以降校区登園をはじめいき百歳体操などが再開し、お互い元気な姿を確認し合っています。一方でコロナに負けず休まず続けている活動も多々あります。特筆に値するのはグラウンドゴルフです。

近隣の大会で腕を磨き、その成果あつて市長杯高齢者スポーツ大会で初の団体五位入賞と個人準優勝を果たしました。他には、歩こう会や城内ウォーキング、公園等の清掃活動、空缶リサイクル運動、スクールヘルパーと子ども見守り、シルバーヘルパー養成研修会、友愛訪問など。また今年からボッチャを始めたクラブがあり、小学生との交流大会を開催、子どもたちの真剣な眼差しと笑顔に元気を頂きました。

