



第117号

発行日
令和5年
(2023)
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



令和5年 姫路市シニア作品展



読むサプリメント

姫路市老人クラブ連合会
副会長 天野 昭一

「先生生きとつたん」と言
われることがある。冗談と

はわかっていても肚(はら)中では、「生きてて悪い
いか」と毒づきたくなる。

思うに元気な年寄り(高齢者)が少ないから
ではなかろうか。元気旺盛な七十五歳以上が、
世の中にうじやうじやおればこんな屈辱に遭
わなくて済むのである。

ところが現実問題として、老人クラブ数は
減る一方である。役員のなり手がないという
のが大半の理由である。順番で当たっても、
くじ引きで当たっても、みんなのためと思い
頑張った、私たち役員経験者は、天を仰いで
嘆くしかないのであろうか。いやいや、そん
なことは言つておれない。以下は私の、老人
クラブの解散、離脱、食い止め策である。
(1)老人クラブの会員が増えているクラブの真
似をする。実際今年度二つ増えたと聞く。
(2)元気な老人や老人クラブをメディアでどん
どん紹介してもらう。確かに、最近は元気
な高齢者のメディア露出は増えている気が
する。が、もつともっと増えてほしい、増
やしてほしい。

(3)機関紙「熟年」を読むことだ。なぜなら私
の提案の(1)(2)も全て「熟年」に含まれて
いるからだ。私は「熟年」は「読むサプリ
メント」だと思っている。

米寿
88 歳 白寿
99 歳

おめでとうございます

の皆さん

別所 森本 隆子
御国野 嶋田 久子
糸引 構登
糸引 中元 ますみ
糸引 佐野 美奈子
糸引 岡本 秀子
糸引 白浜 八若 功
糸引 白浜 得平 ちよゑ
糸引 白浜 佐野 美奈子
糸引 白浜 中野 君枝
糸引 白浜 木原 しづゑ
糸引 白浜 山口 文代
糸引 大塩 河野 通一
糸引 大塩 北村 多美子
糸引 大塩 大村 照子
糸引 飾磨西 地神 貢
糸引 飾磨西 小笠原みよし
英賀保 福島 いづゑ
英賀保 西村 正美
英賀保 高田 シゲリ
英賀保 飾磨西

米寿

木寿 昭和十一年(数え年)生まれの方全一千十九人
(令和五年四月一日調査)

市老連からは難波
会長以下七名が出
席して、清元市長
へ「(一〇)四年度
(令和六年度)予
算編成に対する要
望について」とい
う要望書を提出し
ました。

- 会長が要望書の内容を説明しました。要望項目は、次の通りです。

 - 高齢者単身世帯の孤独・孤立対策の強化
 - 老人クラブ等、介護の担い手の高齢化対策の充実
 - 老人クラブ関係補助金の見直し
 - 市老連機関紙「熟年」の全ページカラー化
 - 単位クラブへの補助金について（中クラブの



清元市長へ

要望書提出

- 補聴器の助成金の新設
- 教養講座（校区登園）の充実
- すこやかセンター・樂寿園の食堂設置
- 今後、生涯現役推進室ほか関係部局と協議・調整していく予定です。



清元市長



表彰者



甲斐講師



受賞者代表謝辞

令和五年度の姫路市老人クラブ連合会大会が、五月二十六日(金)、校区会長・クラブ会長・校区友愛部代表の出席をえて開催されました。(熟年百十六号に既報)

第一部では難波功会長の挨拶の後、姫路市生涯現役活動優秀団体表彰、永年勤続勇退者感謝状贈呈と続き、清元秀泰市長、三輪敏之市議会議長の祝辞がありました。続いて感謝状受賞者を代表して北村坦氏の射辞で第一部終了しました。

生涯現役大賞

手柄校区 飯田クラブ

布・針・糸を用いての手作業は、老化防止につながる。

会員が中心となって「手作りの会」を開催。定期的に飯田公民館に集まり、ブローチ、リース、置物など、さまざまな小物を制作している。

自分の得意分野について
参加者自らが講師となる形
で、和気あいあいと楽しく
自主的に活動を継続してお
り、参加者からは「ひとつ



生涯現役賞

高岡校区 東今宿クラブ

また、手作りした小物やお菓子を近隣の老人施設へ届けるなど、老人クラブの枠を超えて手作りの温かさを地域に広め、地域において絆づくりにも貢献している。

「一杯のお茶で幸せの笑顔の花を咲かせて、楽しい輪を広げていきたい」をスローガンに、老人クラブが主体となり、町内の各種団体の協力の下、ふれ

生涯現役賞

広畠校区老人クラブ連合会

地域の「宝」である小学生たちを無事に下校させたいとの思いから、老人クラブ主体の子供見守り隊を結成。

三十人はどの老人クラブの会員が隊員に着任し、地域の交差点や横断歩道を中心に、交通事故と不審者から子供たちを守っている。

防寒・猛暑対策など日々
ろから、会員の体調管理に
心がけ、工夫しながら取り

持につながっている。

には「おかげ」と「ただいま」の挨拶が交わされ、温もりあるまちづくりに貢献している。



あいサロンを開催している
参加者からは、「元気をも

参加者からは、「元気をもらった」「友達が増えた」「毎回楽しみ」との声が寄せられ、毎月五十人ほどの参加者で賑わっている。

合
計
手
芸
他
紙
手
の
そ
絵
工
陶
盆
彫
写
水
書
日
洋
墨
本
画
芸
裁
刻
真
画
計
他
紙
手
芸
他
紙
手
の
そ
絵
工
陶
盆
彫
写
水
書
日
洋
墨
本
画
芸
裁
刻
真
画

四十五点
十六点
九点
十六点
四十五点
七点
六点
七点
十三点
二点
四点
三十六点
二十七点
三十一点
七点
七点
三十四点
四十五点
十六点
九点
十六点
四十五点
七点
六点
七点
十三点
二点
四点
三十六点
二十七点
三十一点
七点
七点
三十四点
四十五点
十六点
九点
十六点
四十五点
七点
六点
七点
十三点
二点
四点
三十六点
二十七点
三十一点
七点
七点
三十四点

部門別出品作品数

第49回 姫路市シニア作品展

8月30日(水)～9月3日(日) イーグレひめじ (市民ギャラリー)

姫路市では、高齢者の創作意欲の向上を図り、生きがいを高めることを目的として毎年八月にシニア作品展を開催しています。見事な作品が数多く出展されています。幾つかを紹介します。

連日、猛暑が続くなかり添いの方と共に車イスで来られた方や仲間どうし又親子連れなど、多くの人が来場されました。なかには自作品の前で熱心に説明しておられる方もおりました。部門別の出品数は左記の通りです。



第49回 姫路市シニア作品展

会期 令和5年8月30日(水)～9月3日(日)

クイズ

正解は次号

問1 定員が十人の船なのに、三人乗つただけで沈んでしまいました。なぜでしょう？

問2 高速道路の上を時速百五十キロで飛ばしている乗り物があります。しかし、パトカーにもつかまりません。この乗り物は何でしょう？

問3 大勢の女性が傘をさして歩いているのに、一人だけ傘もささずに歩いています。でも、全く雨に濡れていませんでした。どうしてでしょうか？

問4 なぞなぞ

①座れば高くなり、立てば低くなるもの、なーに？

②いくらあってもしないものなーに？

③人にとられてうれしいものなーに？

④通るとき閉めて、通らないとき開けるものなーに？

⑤いつも満員の車はなーに？ (ヒント。ぎゅうぎゅう詰め)

問5 バスに八人乗っています。そのうち三人が降りました。バスの客は現在何人でしょう？

問6 三十五階建てのホテルが火事になりました。慌てたお客様さんが窓から飛び降りましたが、怪我はありませんでした。なぜでしょうか？

兵庫県
高齢者の集い

「高齢者の集い」が九月十四日、兵庫県公館で開催されました。老人クラブ育成労働者に四名の方が知事より表彰されました。おめでとうございます。(敬称略)

○○○○山中川
口田村博
政子美和
城城西
永敏和
乾乾鳥

校区友愛部代表研修会

6月27日火 姫路市市民会館 大ホール



会長挨拶

事例発表 明星さん

友愛部事業説明 河端さん

急速に高齢化社会が進行する中で、高齢者一人ひとりが健康で生きがいを持つて地域社会に貢献し、生涯現役を目指すことが求められています。地域の担い手である友愛部役員がその役割を十分認識し、男女共同での見回り、憩いの場づくり等について研鑽と資質の向上を図るため研修会が開催されました。難波会長、生涯現役推進室松岡係長の挨拶に続き、地域の友愛活動状況について、英賀保校区の池田忠子委員、香呂校区の明星明子委員から、二つの事例発表がありました。

次に酒見副会長の研修会趣旨説明のあと友愛部の荻野寛通委員（青山）と河端萬千代委員（旭陽）から令和五年度友愛部事業の説明があり、質疑応答の後、各部の部長より担当の部の紹介と報告がありました。最後に酒見副会長の挨拶で閉会となりました。（敬称略）

ニューリーダー研修会

7月4日火 イーグレひめじ あいめっせホール



栗木講師

吉田さん

事例発表

活動の名称「一杯のお茶で笑顔の花を咲かせましょう」
(三ページに高岡校区の詳しい紹介があります)
そのあとに市老連各部長より部門ごとに活動内容の紹介と依頼があり、最後に事務連絡をして閉会しました。

- 吉田 春美（高岡校区友愛部代表）
- 土居 正樹（大津校区西土井シニアクラブ会長）

活動の名称「魅力ある老人クラブを目指して」
「いきいき百歳体操」「いきいきサロン」「じじばばカフェ」「会報発行」

今年度、新しくクラブ会長になられた方を対象に、恒例のニューリーダー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挨拶の後、市老連各部長、事務局職員の紹介がありました。そして、昨年に続いて栗木剛氏（motoひょうご事務局長）に、「広げよう！仲間づくり！」と題して、新しく会長になられる方へユーモアを交えて有意義な講演をして頂きました。なかでも会長を永く続けるためには「八分目の力でボチボチと活動をするのが大切」と強調されたのが印象に残りました。

その後二つの事例発表が行われました。

事例発表された方と活動の名称は次の通り。（敬称略）

○ 吉田 春美（高岡校区友愛部代表）
活動の名称「魅力ある老人クラブを目指して」
「いきいき百歳体操」「いきいきサロン」「じじばばカフェ」「会報発行」

合同研修会

7月28日金

イーグレひめじ あいめっせホール

校区会長と友愛部
代表が一堂に会して
合同研修会が開催さ
れました。

難波会長、生涯現

役推進室の小池室長
の挨拶に続き、「人

と人との絆を大切

に」—高齢期をいきいきと—の演

題で三遊亭楽団治さんに、图形を

多用して、多様なものの見方につ

いて話していただきました。終わ

りに「幸せのワルツ」「星影のワル

ツの替え歌」を全員で歌いました。

休憩をはさんだ後、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)

○森崎 義則(城東校区)

「情報の見える化」

○ 笹岡 俊雄(手柄校区)

「飯田シニアクラブ『手作りの
会』の活動」(詳細は三ページ)

次に、連絡事項報告の後の質疑
応答では、忌憚なくさまざまな質
問が出され、各担当者は丁寧に回
答しました。



笹岡さん



森崎さん



講師

えつほんまのほんま?

東校区 蔭木祥子

老人会が年々減少している今、存続するには自治会の力が必要です。自治会と老人会が相互に理解、協力で歩み寄れば地域活力創出に繋がると考えています。私が老人会に関わった時から、昔と違う今の老人会活動を知つてほしく、ずっと自治会の方に加入を勧説したが、だめだった。しかし、今年自治会の役員交代があり、若い世代に引き継がれた。断られるのを覚悟で再挑戦。意外な返事が返ってきた。「入会してもいいよ」と即快諾してもらい、驚きと老人会に関心をもつてもらえたことに感謝です。自治会、老人会が活動を共有することで、同じ地域に住む人の繋がり強化や見守り効果、住民同士の出会い、ふれあいも生まれます。年を重ねても安心していくまでも住み慣れた町で、過ごせるのは幸せです。そして私達も支えられるばかりではなく、出来ることで地域に貢献しながら、支える存在になればもっと生き生きと活性化した町になります。老人会の未来も明るく開けてくると思います。

活動報告

主張・随想

今日この頃

広畠校区 岡田なぎ

地球は回っている。世の中も動いている。人間の考えも変わり、価値観もかわってきた。私もここ数年身体の不調と脳の認知機能の衰え、筋力の低下が随分と進んでいる。以前出来たことがうまくできない。旅行に行つても歩くのに時間がかかる。夫は毎日一万歩以上歩き、山にも登っている。頭も冴えている。同じ食事をして同じように笑つて生きていても違ひがおこる。

私はあまり歩けない分、老人会の百歳体操は続けている。会員の若い方達のお世話で楽しく続けられる。とても有り難い。

ただ何が幸せかと考えたら幸福というものが人間を規定していると思う。人間が逆に幸福を規定すればよいと思うようしている。

もう少しこの状態で料理を作り、日常の雑事がこなせるようにと願っている。

健康でも病気になつてもいのちは同じだと自分に言いきかせ、毎日買いたい物に行つてゐる今日この頃です。



樂寿園

妻と樂寿園登園に
参加して

勝原校区 鈎井一男

六月十九日朝、町内放送で樂寿園登園の呼びかけがあり、「明日行こ

うか」と妻に声を。声を掛けたもののバスに乗車するにも乗降には段差があり、妻は「無理はしないほうが良いな」と言うかもと思いつつ。行くとなつた。実際に一年六ヶ月ぶりの登園となる。

昨年二月一日早朝、(妻が)体調不良を訴え救急搬送される。結果は脳出血。一命は取り止めたものの、「右半身に障害が残る」と先生より。

現在懸命なりハビリ中での登園に。その日の講師の小林恵美先生より笑いの話。先生の呼びかけてバスのステップを三段乗り降り、「今日ここへ来られた方は、元気な証拠ですよ!」と言われ、大きく深呼吸することから始まり、大声を出して笑い、両手を挙げるようによく言われた。妻は、ためらいながらも笑いながら不自由な右手を上げ。妻の笑顔に、参加できて良かったと実感する、と共に、皆様の励ましに感謝と感動。これからも二人三脚で、明るく笑顔の毎日を過ごしたい。

母

網干西校区 重永成子

職人気質

香呂校区 藤本陽子

これからはくれぐれも健康には気を付けてほしいと願うばかりです。

半身不随になつた母は、寝たきりになつた。

座敷に布団を敷いて、ポータブルトイレを置き、母専用の食卓と椅子、おむつや着替えなど、すっかり病室化した部屋に床の間の掛け軸だけが不釣り合いだつた。

私は、失語をまぬがれた母の布団にもぐりこみ、若いころの母の事を話したり、働きづめの母の好きな歌「野崎参り」を、一緒に唄つたりしていた。

母の姉妹たちは近くに住まいしており、節分には巻き寿司、お彼岸にはおはぎ、季節の惣菜など、手作りの心づかいをしてくれた。いつものように、父と交代して帰ろうとする私の背に、寝床から母の声、「成子、明日も早よ来てな」「うん、わかった」軽く受け流していた。

翌日、父が必死の声で、母の容態が急変したと電話をしてきた。意識の戻らぬまま入院した母。「成子、明日も早よ来てな」の声が、今も耳の奥底に残つてゐる。



私の主人は長年にわたつての会社勤めで新幹線鉄道を含めて多くの知識と技量を習得したようです。そして、その実績からかJR関係の会社から、分器専門の技術者の育成の為に講師の要請を受ける事になつたのが、定年後、自治会のお世話を一段落した、七十歳でした。そして、それから十六年の年月にわたつて若手社員の育成に寄与してきました。そして、まず健康にも恵まれていた事でもあるが、充実した日々を送ることができ、大満足している様子をうれしく見守つていたものです。そして最後には、思いもしなかつた送別会を盛大にして頂き、その上に「教えて頂いた事は一生の宝物にします。」等々、受講生の皆様からの、感謝の言葉でつづられたビデオメッセージまで頂いたのには、二人でこれまで少しは育成できたとの感慨に浸つたものです。こうしてどうにか八十六才で現役を退任するに至りました。そして、ほっとしたのも束の間、主人の退職を待つていたとの事で、元の会社からの強い要請を受け、再度契約をしたようです。やっぱり頑固さを持ち、仕事一途な性格には仕事こそが生き甲斐なのでしょうか?

忘れもの

勝原校区 三宅春治

この世の中、腹立たしいことが後を絶ちません。詐欺、窃盗、児童虐待、そして範となるべき人たちの不見識な行為、あげれば枚挙にいとまが無い、およそ人間の所行とは思えない有様です。こんな時、ある新聞の「寸評」欄が目に留まり、感動しました。

作詞家の阿久悠さんが残されていいる「忘れもの」という隨想です。社会の不条理に満ちた空気を感じて、書かずにはいられなかつたのだと思ひます。

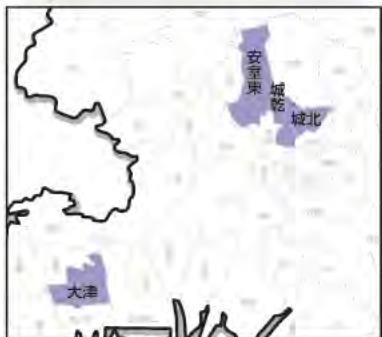
「挑戦の人生は明るい。自らの目標や課題に挑む中で人間は磨かれました。」と聞いた事がある。何をするに苦しみ、考えを巡らせていく。もう少しは育成に貢献できたとの感概に浸つたものです。こうしてどうにか八十六才で現役を退任するに至りました。そして、ほっとしたのも束の間、主人の退職を待つていたとの事で、元の会社からの強い要請を受け、再度契約をしたようです。やっぱり頑固さを持ち、仕事一途な性格には仕事こそが生き甲斐なのでしょうか?

昭和と
歌謡曲と
日本人

阿久悠

『昭和と歌謡曲と日本人』
阿久悠著
河出書房新社

校区活動紹介



大津校区

一投・一打に人生の縮図が

大津校区は北は勝原、大津茂、東は広畠第二、南は南大津、西は網干の校区となっており、現在は六つの単位クラブで構成され会員数は四百三十五名です。ご多聞に漏れず、若い入会者は難しく高齢退会者の補充ができるのが現状です。

さて、大津校区が力を入れている諸行事のうち「ふれあいスポーツ大会」と「ふれあいカラオケ大会」を中心におこなっています。

ふれあいスポーツ大会。春は市老連第一回SPCに合わせ、終了後スボーツ大会を実施します。種目は「グラウンドゴルフ」と「輪投げ」の二種目。「あの人にもう逢えた、元気な姿にわざかな休憩の間に話がはずむ。一投・一打に人生の縮図を感じ



城乾校区

千灯明祭をいつまでも



城乾校区の新在家本町には大歳神社があり、主祭神大年神「オオトシノカミ」を祀っています。その神社にて

「千灯明祭」という行事を毎年やっています。

祭事は立春から数えて二百二十日

に開催し、五穀豊穣を祝い、家内安全無病息災を祈りながら執り行つておこなわれています。

その昔は村の有志が継ぎ、婦人会、青年団と祭事を維持運営するも、婦人会、青年団の廃止解散で、現在は活動では、小学生の登下校の見守り、スクールヘルパー、ここ数年、コロナの関係で休んでいた、昔遊び（こま回し、紙ひこうき、けん玉、そしてヨーヨー等）を行っています。

運動では、生き生き百歳体操を毎月四週目にはふれあいサローンを開き、食事、健康への情報を持ち寄りそれぞれ発表して、お菓子などつまり明かしたそうです。昔のことですから「トウスミ」で灯りを取り、「ト



城北校区

楽しく時には激しく

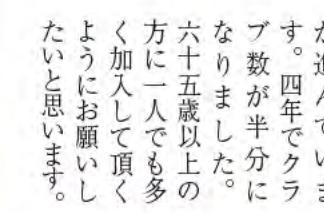
城北校区は名城、姫路城から約一キロメートルほど北にあつて、それが名前の由来となっています。

兵庫県立姫路西高等学校、姫路工業高等学校が在り、北方には、自衛隊、競馬場が、すぐ裏手には広峰山、増位山が、悠然と構えています。

さて、わが城北校区老人クラブの活動では、小学生の登下校の見守り、スクールヘルパー、ここ数年、コロナの関係で休んでいた、昔遊び（こま回し、紙ひこうき、けん玉、そしてヨーヨー等）を行っています。

運動では、生き生き百歳体操を月

毎月四週目にはふれあいサローンを開き、食事、健康への情報を持ち寄りそれぞれ発表して、お菓子などつまり明かしたそうです。昔のことですから「トウスミ」で灯りを取り、「ト



老人クラブ会員で細々と活動し執り行つております。

安室東校区

今年は校区輪投げ大会を

安室東は四クラブ、会員数は二十七名です。各町ごとに、グラウンドゴルフ、ゲートボール、百歳体操、輪投げ、卓球、お笑いヨガなど、それぞれ工夫しながら頑張っています。今年は校区で輪投げ大会も予定しています。

自治会、子供会、各種団体、スポーツ21の協力を頂きながら準備中です。又ボランティア活動として、SPC作戦、神社や公園の清掃にも和気あいあい、汗を流してもらっています。すこやかセンター、樂寿園登園は教養講座とリズム体操などフレイルも会員の高齢化予防につながり、楽しい老後に役立つておこなっています。

私達の校区でも会員の高齢化が進んでいます。四年でクラブ数が半分になりました。六十五歳以上の方に一人でも多く加入して頂くようにお願いしたいと思います。



させる「ふれあい」の場でもあります。やがて終われば、悲喜交々。ともカラオケ同好会があるせいか、歌い込んでいて皆さんお上手です。大会の度に新しい歌手が現れたり、新しい曲が流れたり、飽きることなく二時間半が過ぎ去ります。

その他では三社詣り、研修旅行。バス会社の協力を得て新年一月に恵方三社詣りを行っています。

ウスミ」を焚く名目で油代として寄付を募ったそうです。古くから続いている祭事ですので、絶やすず老人クラブで守つて行きたいと思います。その他、坂道の多い北新在家地区では、小学生の行き帰りの見守りを、老人クラブと家族が一緒にになつて学校まで送り、地道であるが活動を続けて関係者の方々に喜ばれています。老人クラブの方々に喜ばれております。

シロトピア公園でのグラウンドゴルフを週二回練習して親睦を深めています。又、船場川の清掃を二か月に一回やつて地域の方に喜ばれています。役に立つているようです。シロトピア公園でのグラウンドゴルフを週二回練習して親睦を深めています。又、船場川の清掃を二か月に一回やつて地域の方に喜ばれています。

校區活動紹介



系引校区

秋には大グラウンドゴルフ大会

糸引桜区は北は仁美山と麻生山^の、南々の南から白浜校区と八木校区迄で、姫路バイパス姫路東インターを南に下がった所から、西は市川東岸迄の地域にあります。

会員数は八百五十七名で、兼田、北原、継、東山の四地区に五地区老人クラブがあります。

昔は田園地帯で、その中心に糸引小学校が在り、各地域から見ることができます。近年は六十歳後半迄勤務を続ける方が多く、新規入会員減に伴い、会員数の減少が問題になっています。新規会員勧誘については、期間を決



大塩校区

黒花「のじぎく」の育成ボランティア

今年のNHKの朝ドラ「らんまん」の主人公、牧野富太郎博士が大塩の海岸部を歩いて、「ここは、のじぎくの日本一の群生地である」との折り紙をつけたということは地元の誇りとなっています。

兵庫県花となつたこの「のじぎく」の保存、育成にボランティアが活躍しています。ボランティアの大半が老人クラブ会員です。

大塩は、ニュースポーツにも積極的に取り組み、クラブ活動が盛んです。ラダーゲッターは二年前にクラブができました。一番部員が多いのはグラウンドゴルフ部です。三十八名で週五日練習しています。八十歳

県立のしろくの育成ボランティア大塩校区は姫路市の東南の端で、高砂市に接しています。大塩は一区から四区まであり（祭の時は東芝丁、宮本丁、中之丁、西之丁と呼びます。）、この四地区で十一単位クラブが活動しています。

百歳体操（五会場でそれぞれ毎月三回）は各々の会場で十人程度参加し、体操の後、お喋り、茶話を楽しんでいます。年間行事としては、「秋のバス旅行」「新春恵方初詣バス」等、そして、老人会の存在を理解してもらうため、昨年は会員以外でも参加できる「高齢者作品展」「健康講座（眼科）」を開催しました。さらには、その月の行事予定、



青山校区

樂しく元氣で長生きしよう

青山校区老人会は現在、単位クラブ六、会員数約三百二十人です。他の多くのクラブ同様に会員数の減少には悩んでおります。

当老人会は通常グラウンドゴルフ（毎週月・木）は毎回二十人程度、百歳体操（五会場でそれぞれ月三回（四回）は各々の会場で十人程度が参加し、体操の後、お喋り、茶話会を楽しんでいます。

年間行事としては、「秋のバス旅行」「新春恵方初詣バス」等、そして、老人会の存在を理解してもらうため、昨年は会員以外でも参加できる「高齢者作品展」「健康講座（眼科）」を開催しました。

さらに、その月の行事予定、

姫路市の人権啓発センター内（ゆいぱる）での、しめ縄作り教室の依頼を受けて、子どもと保護者に指導してきました。これからも継続して老人クラブの活性化と、伝統文化の継承になればと思い、役員と会員共々頑張っています。



林田校区

しめ縄作りで小学生と交流

林田校区の年間活動としては主に、地域交流の輪投げ大会とグラウンドゴルフ、又、地域性を生かしたメガネ型しめ縄作りがあります。今回はしめ縄作りについて紹介します。

毎年十月、秋の収穫が終われば、餅菓子を準備して十二月初めに飾り物を揃え、校区の老人会役員、会員で前準備を行い、十二月中頃に、林田小学校、伊勢小学校の四年～六年生約五十名を対象に、小学生との交流も含め十年以上、正月の飾りの、しめ縄作りを継続して活動しています。

又、昨年度より、姫路市の人権啓発センター内(ゆいばる)での、しめ縄作り教室の依頼を受けて、子どもと保護者に指導してきました。これからも継続して老人クラブの活性化と、伝統文化の継承になればと思い、役員と会員共々頑張っています。

世相や健康に関すること、頭の体操等を掲載した機関紙「せいゆう（青年友）」を毎月発行しています。これは十五年以上続いています。

ここ二、三年は新型コロナ流行のため行事も控えめでしたが、今後は楽しく元気で長生きしようをモットーに活動を続ける予定です。

文芸欄

短歌 小松カツ子選
熟年歌壇一投稿

「ウマノスズクサ」の自生を見守り
市の蝶の麝香揚羽の舞い飛ぶ町に

津田後藤敦子
八十路なる吾が名も載るや
デイケアの席へ杖つき急ぐ

八十路なる吾が名も載るや
今年度の敬老の日の長寿番付

家島塙澤青山片山喜栄子
八十路なる吾が名も載るや
今年度の敬老の日の長寿番付

家島塙澤手柄井上美幸
八十路なる吾が名も載るや
今年度の敬老の日の長寿番付

家島芝原美恵子

夫逝きて吾が水脈の枯れるまで
追憶の日よ七回忌尽

おちこちの伝行事四年ぶり

集える人ら皆輝きて

亡き母の島の浜にて潮干狩り

籠の重みに微笑み浮かぶ

逆さ桜を湖畔に映しさくら散る

我的命を誰が知りいるや

大銀杏を揺するかビンゴの歓声

忍び寄る老いを尻目にそそくさと

バイバスのへりに並び夾竹桃

行員もゆかた姿や城下町

大銀杏を揺するかビンゴの歓声

忍び寄る老いを尻目にそそくさと

バイバスのへりに並び夾竹桃

○子供らの去りし図書館青嵐
飾磨東室田ひろみ

○畠中亀田とみ子

はぐれ鳥小枝に隠れ夕涼み
広峰尾池美保子

こぬか雨秘め事白く半夏生

中寺前田千代美

山頂の大噴水や灯の搖らぐ

安室竹内明美

四年ぶり孫と連れだち茅の輪かな

広畠小畑香代子

炎天下室の中から感じ取る

山頂の大噴水や灯の搖らぐ

京扇子ひらけ娘の心あり

紫陽花も車に積みて孫帰る

香呂南中務みき子

もう一日咲かせてダリア薦るつもり

紫陽花も車に積みて孫帰る

荒川田中澄子

紫陽花も車に積みて孫帰る

夏来る浜辺ではしゃぐ子らたちよ

廣畠本下康子

夏来る浜辺ではしゃぐ子らたちよ

夏来る浜辺ではしゃぐ子らたちよ

噴水に子等の弾ける声高し

破れ傘揃ひの傘で雨宿り

白浜 小西 敬子

梅雨明けや窓全開に風遊ぶ

城南 広畑 富岡 節子

夕日受け蚊柱揺るる散歩道

安室 西川 千歳

かはたれや夫逝きし日も蝉しぐれ

城南 西川 瞳

今夜こそご先祖しのび盆をどり

城東 西川八重子

お気に入りカフエで子育て夏燕

山田 福永 恭子

夏つばめ低空飛行みぎひだり

野里 長谷川佳子

お昼寝に怒りも止まる孫の顔

御国野 三木 敏夫

踊りの輪さつと天へとかざす指

中島 保

川柳 山本 三雄選
記念日を一人で迎え感謝して

城乾 土居 則男

同窓会会ったもとカノあなたの誰

英賀保 井上 裕一

おかげ様お口まわりは元気です

高岡 荒川 中野 忠

歩み寄る違ひ認めて夫婦なり

高岡 吉田 恭子

あれ・あれで話し通じる我が夫婦

高岡 廣瀬 義輝

天国の父母まで架かれ虹の橋
勝原 永瀬 實

病して普通の事の有りがたさ

十円の利子に二割の税取られ

英賀保 大北 良裕

洪水を起こした罪は流せない

別所 井置 善朗

入園式親にかくれて様子見る

高岡 廣瀬 緑

湯のみにも思い出詰まる過ぎた日々

あれ苦手エレベーターでの無言劇

つかれては昼寝すぎて寝つかれぬ

この空き家今年もサツキ満開に

田植機を洗う一息吸うみどり

妻鹿 篠原 繁明

グラウンドゴルフ五十五度目の対八木戦

荒川 東 毅

今日のこと今日すまそと我を通す

香山南 上月 長

踊りの輪さつと天へとかざす指

中島 保

踊りの輪さつと天へとかざす指

中島 保

川柳 山本 三雄選
熟年川柳一投稿

城乾 土居 則男

同窓会会ったもとカノあなたの誰

英賀保 井上 裕一

おかげ様お口まわりは元気です

高岡 荒川 中野 忠

歩み寄る違ひ認めて夫婦なり

高岡 吉田 恭子

あれ・あれで話し通じる我が夫婦

高岡 廣瀬 義輝

天国の父母まで架かれ虹の橋
勝原 永瀬 實

黒田美江子先生講話要旨

河合寸翁と喜代姫

河合寸翁（道臣）

が生きた、江戸時代

後期。姫路藩は七十三万両もの借

財を抱えていた。道臣は質素儉約

令を布いて出費を抑制させた。

日常の食事は一汁一菜、婚礼で

さえ鎌子一本であった。

道臣は新田開発や民のために固

寧倉を設置、産業としては塩、砂

糖、馬、朝鮮人参等を奨励し、中

でも特筆されるのは、木綿販売に

関する改革である。

加古川流域は千鰯、身欠き二

シン（鱈）の水揚げ地で、肥料食

いの綿の栽培に最適であった。と

ころが、忠学の世継ぎ承認、將軍

お目見えに隨行して江戸に入った

道臣は木綿の高値に驚いた。大坂

商人が仲立ち料として暴利をむさ

ぼつていた結果である。

忠学の世継ぎ承認を得た道臣

は、すかさず忠学の奥方として将

軍家彦の二十六女、喜代姫を願い

出た。姫のお廻入れの化粧料も狙

いの一つではあったが、最大の狙

いは將軍家をバックにして、木綿

を藩の専売とし、大坂商人を通さ

ず直接江戸へ売り込むことであつ

た。先生が当日のテーマを「河合寸翁と喜代姫」とされた所以であ

しかも道臣は百姓、町人に木綿の代金に現金ではなく、木綿切手

という「藩札」で支払った。これ

ならば藩の金庫から金銀が減ること

とはなかつたからである。このよ

うな経済政策によつて藩は莫大な利益を得、道臣は藩の負債完済を成し遂げた。

その他、寸翁の逸話としては、

姫路銘菓「玉椿」や播州「かりんとう」「東山焼」などが有名である。

寸翁の偉いところは、藩主から何らの褒賞をも受け取らず、唯一

受け取つた仁寿山も、「仁寿山譽」という私学校に充てたことである。

姫山公園にある姫路神社境内に道臣を祀る寸翁神社があり、鳥居

の右に道臣の胸像がある。

甲斐なくも

わがものがおに死ぬるかな

君にゆるせし命なりしを

（編集部）



※身欠き二シンとは一シンの干物のこと

10月からの行事予定

10月 1日(日) 5日(木)	機関紙「熟年117号」発行 高齢者スポーツ大会 (姫路市立球技スポーツセンター)
~11月 ~2月	歩こう会 (各ブロック) 地域支援活動推進員養成研修会 (各ブロック)
11月 8日(水)	高齢社会フォーラム (アクリエひめじ)
11日(土)	お城まつり総踊り (三の丸広場)
21日(火)	S P C 作戦 (市内全域)
22日(水)	社会福祉大会 (市民会館) ニューススポーツ大会 (すこやかセンター)
2月 1日(木) 6日(火)	機関紙「熟年118号」発行 高齢者芸能発表会(市民会館)

共催：内閣府、姫路市

令和5年度

高齢社会フォーラム

テーマ 高齢社会に適したまちづくり

高齢期の暮らし方を具体的に描ける地域コミュニティについて、共に考えていきましょう。皆さまのお越しをお待ちしています。

- ◆日 時 11月8日(水) 13:00~16:30 (開場12:30)
- ◆場 所 アクリエひめじ 中ホール
- ◆参加者 どなたでも可
- ◆参加費 無料
- ◆申し込み方法 当日直接会場へお越しください
- ◆内 容
 - ・表章式 (エイジレス章及び社会参加章)
 - ・エイジレス・ライフ実践事例及び社会参加活動事例の紹介
 - ・基調講演
 - ・パネルディスカッション

ガンバレンバ体操ひろめ隊・下蒲田サイエンスクラブ・神寿生涯クラブ・姫路市立好古学園大学校ボランティアセンターの4団体が社会参加章に表章されます。

お問い合わせ 姫路市生涯現役推進室(電話 079-221-2986)

本年度も愛の募金にご協力いただきありがとうございました。
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いただきます。

- 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
- 地域支援活動推進員養成研修

日本各地では祭りやイベントが復活し、久し振りに賑わいが戻つてまいりました。また大小多くの花火大会が夜空を彩り、ようやく社会に活気が満ちてきました。またたく間に開催されることは珍しいです。退場して頂きました。新企画としてクイズを掲載します。答えは次号をお楽しみに!

(編集者)

編集後記

『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)活動報告・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
(ジャンルを明示してください)
…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 水・日・祝日	9:00~16:00 9:00~15:00 休日
------------------------	--------------------------------