

熟年

じゆく 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

幾千の時を越え 世界へいざなう 白鷺の舞い



第74回 令和6年度姫路お城まつり 2024年5月18日(土) 総踊り

私たち市老連は2日目の最後の「総踊り」に参加しました。

様々な団体約2,000人の中、市老連有志300人が、「姫老連」と背中に染め抜かれたそろいの法被で、大手前通りを何度も往復しながら、姫路ゆかりの「姫路踊り」と「播州音頭」を約1時間踊りました。

このような生きにくい社会ではありますが、そうであるからこそ、市老連はもとより友愛部としても、会員お互いが深い思いやりを持って繋がりたいものだと思います。誰一人として、心の孤独や孤立の寂しさの中で日々を送ってほしくありません。そのためにも、私たち会員は皆、全ての方が何処かで繋がることを信じ、そして何か一つでも生きがいをつけていただきたいと思います。そのためにも友愛訪問であり愛の募金活動であると考えています。



「繋がる」を大切に
姫路市老人クラブ連合会
副会長 阿部 映子

少子高齢化が急速に進む今日、日々厳しくなりゆく環境の変化に、会員のみならず方も、何かと不自由を感じながら毎日を送っていらっしゃるのではと心配しております。例えば、フレイル予防、認知症予防、老老介護問題等、私たちはさまざまなことに心を配りながら生きていかなければなりません。

姫路市老人クラブ連合会大会

五月二十四日(金)、姫路市市民会館で姫路市長、姫路市議会議長等を来賓に迎え、校区会長・クラブ会長・校区友愛部代表が一堂に会して開催されました。

第一部では難波功会長の挨拶、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、清元秀泰姫路市

永年勤続(勇退者)14名に感謝状贈呈



謝辞 尾野 哲文さん



勇退者代表 八尾 雅弘さん

姫路市生涯現役賞

白鳥第4、5、6、10班
老人クラブ

受賞理由 ロータリー花壇の植え替え
(1回につき280株)



太尾老人クラブ

受賞理由 銀の馬車道沿いの花壇と地域
公民館前のプランター管理



長、三輪敏之市議会議長(当時)の祝辞があり、尾野哲文氏の謝辞で第一部が終了しました。(勇退者の氏名は百十九号で既報 姫路市生涯現役活動優秀団体表彰 一年間を通じて生涯現役社会の実現に関する活動に自主的・積極的に取り組み、その功績が顕著な団体が、姫路市より表彰されました。今年度は左記の二団体が「生涯現役賞」に輝きました。



会場の皆さん

熱弁の市長



第二部は、清元姫路市長による講演がありました。前半は「令和五年を振り返って」、後半は「令和六年度の主な事業」について、大いに語っていただきました。

兵庫県 高齢者の集い
「高齢者の集い」が九月十一日、兵庫県公館で開催されました。
老人クラブ育成成功労者に二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)
馬場 武司(別所)
八尾 雅弘(広畑)

祝
白寿 八十四人
米寿 九百八十八人
今年、白寿(九十九歳)、米寿(八十八歳)を迎えられる方がそれぞれ、八十四人、九百八十八人になることがわかりました。令和六年四月一日現在。おめでとうございます。

友愛部役員の研究と資質の向上を図るため研修会が開催されました。

校区友愛部代表研修会

6月11日(火) 13時30分～ 姫路市市民会館



友愛部担当 阿部副会長

友愛訪問活動こそ、老人クラブの根本です。



難波会長挨拶

男性の代表を含んだ、新しい形の友愛部の出発です！



事例発表
津田千佳子さん(船場校区)

①信頼してもらえ喜び。
②日頃の会話を大切にしましょう。



事例発表
山本繁樹さん(大津校区)

①偶然の好機を逃さずとらえて対話につなげよう。
②もっとお口の健康に気を付けよう。

ニューリーダー研修会

6月28日(金) 13時30分～ イーグレひめじ

本年度より新しくクラブ会長になられた方々に、その指導者としての役割を十分発揮していただけるように、交流と研鑽の研修会が開催されました。出席者 新任クラブ会長約100名

フリートキングのテーマ

- ①あなたは震災の時何分ぐらいで救助されますか？
- ②あなたはなぜ今日出席したのですか？
- ③次の会長は決まっていますか？
- ④登録の名義は誰になっていますか？



隣の人と三分間、フリートキング

手抜きしながら全力投球

- (1)健康寿命を延ばすことと寿命を延ばすこととは違う!!
- (2)諸団体の消滅が続く現在、私たちを支えてくれる最後の砦は老人クラブ!
- (3)魅力ある催し物には人は来てくれる。



講演

ともに支え合う老人クラブを目指して

講師 栗木 剛氏

(mottoひよっこ事務局長)

事例発表

発表一

水と空気と伝統の町

大西 正好さん
(太尾クラブ会長)

- ①六十五歳以上全員加入
- ②花壇管理
- ③太尾キャンプ場管理
- ④女性会員の活躍



発表二

プラスワン運動と友愛活動

河端萬千代さん
(和久クラブ会長)

- ①自治会との提携。七十歳以上全員加入。(四十三名の新会員)
- ②友愛通信の発行
- ③園児との町内清掃運動
(校区「びかぴか隊」の結成)



合同研修会

7月30日(火) イーグレひめじ

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 白井主幹の来賓挨拶に続き、トータルマナー研究所 所長の河本栄味子氏から「よりよい人間関係を築く話し方」〜共に支え合う社会を目指して〜の演題でお話を頂きました。
 講演のあと、二つの事例発表がありました。

講演

東亜国内航空（現JAL）客室乗務員勤務経験、話し方教室専任講師等の体験談を交え、人と接する三原則①相手が気付く前に気付く②相手に恥をかかせない③寛いでもらう。



挨拶は、人間関係を築く第一歩。明るく、いつも、先に声を掛

けて、続けていくことが大事であること等、日頃より心がけることを教わりました。

事例発表

休憩後、白浜町高年者クラブ連合会前会長 秋本利隆氏から「ご紹介したい老人会の活動」①〜⑫の事例発表があり、続いて、城南地区老人クラブ連合会友愛部代表 位田和子氏の「様々な友愛活動の取り組みについて」と題する事例を発表してもらいました。
 最後に市老連各部より会員加入促進事業等の報告がありました。

事例発表

白浜校区 秋本利隆さん
 ①会報「白秋」②副収入③ポールウォーキング④白浜小学校百五十周年記念事業



城南地区 位田和子さん
 ①私たちの住む城南②友愛部の活動③地域の行事（ゆかたまつり・ふれあいフェスティバル）



第50回 姫路市シニア作品展

8月21日(水)〜25日(日) イーグレひめじ (市民ギャラリー)

「姫路市シニア作品展」がイーグレひめじ 地下の市民ギャラリーで開催されました。連日の猛暑でしたが、訪れた方は出展目録と作品を見比べつつ各コーナーを回り、多くの作品を熱心に鑑賞されていました。立ち止まって作品を凝視されている方は、暑さを忘れられているかのようでした。

部門別の出展数は左のとおりです。年代別では七十年代の方が最も多く、続いて八十年代でした。私たちも、来年は奮って出品したいものです。

第50回 姫路市シニア作品展

会期 令和6年8月21日(水)〜8月25日(日)

部門別出展数

絵画	五十点
書画	三十二点
水墨画	二十六点
写真	二十三点
彫刻	五点
陶芸	七点
工芸	十七点
ちぎり絵	十点
手芸	五十一点
絵紙	五点
その他	十七点
合計	二百四十三点



少年時代を 思い出して

香呂校区 大川 博

終戦になり、我が家に大阪の方と同居していた方が弾く琴の音を聞きながら、祖父の手伝いをしていたなと思ひ出す。

同級生に三味線の演奏を、六月五日にしてもらうことをお願いしていたので、琴の演奏も同日にできないか、琴の奏者の方にお願ひしたところ、気持ちよく、「いいよ」と返事をいただきました、町役員に相談したら、こちらも「いいよ」との返事をいただきました。琴奏者の方にその旨連絡する。そして、六月五日、晴天に恵まれ、午前十時に三人による琴演奏で開演。皆さん、よく歌われていた懐かしい曲を十五分間、しんみりと聞いていただき大拍手でした。

そして次は、同級生三人の三味線と歌手四人でいろいろ歌謡曲や民謡を歌っていただき、大勢の観客は拍手喝采。



久し振りに

琴、三味線の音色を聞くことができ、皆さんが喜んでくださ

り、本当に良かった。役員一同、感謝の言葉しかありません。出演者の皆さんありがとう。そして、来客の皆さんありがとう。「またしてね」といううれしい声もありました。また、次回もよろしくご来場ください。

返礼は肉体労働で

旭陽校区 前田 光晴

一九九八年、先輩諸氏の郷土愛のこもった姫路市高田土地区画整理事業が完了しました。



依って、高田町には、三か所の公園が有り、西に高田公園、中央の安田公園は高田公民館と背中合わせ、東に前田公園です。

高田老人クラブのグラウンドゴルフは毎週の月、水、金曜日に八時で集います。

安田公園には人工の山が有り、大きなけやき(樺)が二本並び、存在感抜群です。六番ホールは山越えの為に運まかせです。

二〇二四年五月十七日(金)にグラウンド整備を行いました。安田公園の西隣に住むクラブ有志の提案でした。平成二十六年の暴風雨で表土の真砂土が減って、下地の埋め立て地が

出て来たから、姫路市役所の公園課にお願いをして、真砂土を二トンダンプで二はい、グラウンドに入れて頂いて、引き均しは、我々グラウンドゴルフ仲間、楽しみながらやりました。見事に安田公園は蘇りました。

合同演芸大会

網干西校区 重 永成子

網干小学校体育館で、網干校区と網干西校区の合同演芸大会が開催された。コロナ禍で中止を余儀なくされた年もあったが、昨年に引き続き開催することができた。

残暑の九月、網干中学校吹奏楽部による、迫力ある演奏で幕があく。可愛い衣装に身を包んだ、パトントワリングの子供たち。巧みな技と笑顔の演技に癒されて、惜しめない拍手が体育館に響き渡った。

緊張感をみじんも感じさせない、鍛えた喉を披露したカラオケ。あてやかな着物の舞踊。書ききれない演目の数々に、見ごたえのあるステージイベントだった。

昼にはお弁当が配られて、午後の部へ。大正琴、銭太鼓、スコップ三味線、長生き音頭、花笠音頭など、趣向を凝らした演技。

準備から本番へと、役員さんたちのご尽力、「お疲れさまでした」。浜田の私たちも、演芸大会に向けて、練習に励んでいた。

ふれあいサロンで マジックショー!!

香呂校区 増田 信義

今、姫路市内の老人クラブで「解散」という名のウイルスが暴れまくり、会員が減少して活気が失われている時に、香寺町の青葉台の老人クラブがいよいよとすばらしい活動で盛り上げています。

前回はノンプロの落語家による催しで大爆笑だったが、今度はなんとマジックショーだ。二人の素人マジシャンによるマジックに大きな拍手が会場いっぱいこぼれました。

何の変哲もない棒にエイッと魔法をかければきれいに花が咲く。また、一本の白いヒモをハサミで切ったのに、魔法をかけると、つながる。手の中にハンカチをつめこみ魔法の粉をパラパラとかけるとハンカチが卵に変わってしまうなど不思議なマジックに約五十人の観客は「ホーッ!!」と歓声と大きな拍手が会場いっぱいひびき渡った。

衰退する老人クラブにあって、この青葉台の老人クラブに金メダルを贈りたい。



短歌

熟年歌壇―投稿

小松 カヅ子 選

ゴ―ゴ―と深山の水を集めてきて

鬮竜灘にぶつかるしぶき

網干 亀田とみ子

電がふり一夜明ければ無残なり

ペランダの屋根・樋に穴あき

大津 田井東吉三

徳号寺の鐘の音幾年ききたるや

キミガヨランは初めて開花す

家島 塩澤 文字

暮れ早しあわてて米を研ぐ現実

指先逃げる一合の米

網干西 中山小夜子

年ごとに狭くなりゆく我が歩幅

走れば乗れるバスを見送る

白浜 篠原加代子

僅かなるジャコウアゲハの鈴草を

見つけ育てし人を思ひぬ

津田 林 清志

病院に最高齢者と目されて

少し得意となりし哀しさ

勝原 荒堀 治雄

梅雨明けの間近ならむと思いつつ

日ざしの強き庭に草つむ

手柄 井上 美幸

路地裏に甘酸の匂ひ漂ひぬ

チャイナタウンはスコールに烟り

津田 田中 和裕

潮ひきて岩場の水に放つ魚

アジの背光る鳥の醍醐味

家島 西野 繆子

「うれしいね」夫の遺影に語りつつ

曾孫の育てしピーマン供う

津田 後藤 敦子

朝めざめ手足の動く嬉しさよ

笑顔と共にひと日はじまる

城陽 黒田 昭代

友達のいなくなった島私には

老いの生涯宝の島よ

家島 芝原美恵子

真夜中に純白大輪開きたる

月下美人の芳醇な香り

勝原 森下眞智子

土砂降りの雨に打たれし釣忍

軒にずらしてしばし見ている

御国野 岩山志保子

紫陽花が小雨降るなか小躍りす

心はずみても踊らむ

網干 吉田 善次

俳句

熟年俳壇―投稿

○印……秀逸

中島 保選

○湧き水は城の鼓動や雲の峰

峰相 木下 秀信

○意を決し一歩踏み出す日の盛

妻鹿 篠原 泰子

○墓石を悠然とゆく青大將

荒川 中村 和子

○パナマ帽父の散歩を今も待ち

節磨東 室田ひろみ

○境内へ石段踏めば新樹の香

別所 矢島 勉

○雨垂れの音をあつめて梅雨の歌

高岡 福光百合子

○突風や滂まで行けず夏帽子

大塩 桑川 邦子

○歓声の余韻とちこめ花火屑

高岡 福光 生男

一斉に蝉の鳴き出す雨上り

節磨東 志方 早苗

幼子の髪結び上げて夏祭

船津 古澤満寿美

夏の夜やみやげ話の尽きぬ子ら

谷内 角谷 千里

梅雨の星延長戦に入りにつけり

英智保 梶 弥生

月下美人孫のメールは深夜便

高岡 山本美津子

紅き蟹古道の溝に生きて居る

大塩 橋本 健司

遠き日の恩師自慢のカンナ燃ゆ

津田 中野眞理子

街路樹に絡みて登る灸花

荒川 田中 澄子

風渡り日毎色増す植田かな

糸引 藤森 陽子

梅雨晴や吾を見つめる寺の庭

大津 土居 正樹

新札を透かしあがむ酷暑かな

御国野 三木 敏夫

ささやかな池に鎮座やひつじ草

英智保 橋本 栄子

田の隅にめだか集ひし同窓会

広畑 小畑香代子

孫ひ孫産着浴衣にグータッチ

広峰 尾池美保子

湯上りのふと思ひ出す天花粉

野里 井上 和子

水無月の雨ふりやまず師の計ほう

高浜 川谷 越

振り子だけ動く時計や蟬のとぶ

中寺 前田眞佐子

遠き日の学舎の窓の泰山木

高浜 吉野那奈子

修行僧の読経流るる夏木立

青山 松本 典子

片陰にたたずむ猫にあいさつを

香呂 田中恵美子

西瓜割り高嶺の花になりにつけり

高浜 小林 勝子

かき氷試合の後で舌鼓

津田 大野たづ子

縁側で梅をならべて母思ふ

広畑 木下 康子

玉の汗風鈴寺に手をあはせ

白浜 藤本 康子

賑やかな浴衣祭に映える城

網干西 矢野カヨ子

〈選者より〉

次回の季題は「秋」または「冬」です。

十七音に季語一つの句をお待ちしてい

ます。



熟年川柳―投稿

人生は山もあるけど谷深い
英賀保 大北 良裕
そう来るか分かる夫婦に五十年
妻 鹿 篠原 繁明
冗談とごまかしてるが本音です
高岡 廣瀬 義輝
のろまでず年を取るのも遅いです
高岡 廣瀬 緑
平凡な日常こそに価値がある
勝原 永瀧 實
洗っても消えない亡母のしつけ糸
香呂南 上月 長
枯れ葉道映画のように腕を組み
水上 田邊 禎一
亡母の膝いつも誰かを待っていた
網干 津田 良子
門限を破って子等は親離れ
旭陽 三田 哲生
孤食でもおしゃれしランチ時間かけ
野里 三木 昌子
杖ついて用事すませて杖わすれ
船津 平石 聰子
鬼上司家に帰れば猫になる
高岡 桐村 晃
喜寿迎えふたつ続くよラッキーが
英賀保 井上 裕一
ナンプレにドはまり昼の飯忘れ
前之庄 宗利 彰二
にこにこ歩むお稚児に夢託す
津田 柳川 浩

まだできた健康くれるトラクター

香呂 上月 清美

草により愛しさもあり引きながら

津田 柳川 美幸

財布から一万円がどこへやら

旭陽 富士 初美

保育園寝てる母子を絵に書いた

高岡 小林ちひろ

海渡る芸術めぐり直島へ

英賀保 木村 倫代

コマージュ高く言つといて半額に

荒川 東 毅

ウーバーで自ら金を払えるか

別所 井置 善郎

クイズ

なぞなぞ

- ①目一つに足一本ナニ
- ②おまえそっちからわしゃこつちから今に一緒になるものナニ
- ③いるときはいらなくて、いらないうときはいるものナニ
- ④右手では決してつかめないものナニ
- ⑤私の家に今朝来たお客さんダーレ
- ⑥一日に二つあり、一年に一つしかないものナニ
- ⑦二人行つて一人戻ってくるものナニ
- ⑧針屋の皮屋の洗屋の隣のうまいものナニ
- ⑨使えば使うほど増えるものナニ
- ⑩椿の葉落ちて露となるナニ

答えは8ページ

登園講話

楽寿園 清原幹雄先生講話要旨

日本遺産「荒波を越えた男たちの夢が紡いだ異空間」

北前船寄港地・船主集落

日本遺産認定の目的

地域の歴史的魅力や特色を通じて日本の文化・伝統を語るストーリーとして文化庁が認定。外国人旅行者の観光の受け皿などとして計画された。

有形・無形の様々な文化財を総合的に活用し国内外に発信。文化財や伝統文化を通じて地域の活性化を図ることが目的。全国で日本遺産に認定されたのは百四件。兵庫県の認定件数は九件。姫路関連のほかに「デカンショ節」、「国生みの島・淡路」、「六古窯」、「塩のまち播州赤穂」、「日本海の絶景と秘境」、「伊丹諸白と灘の生一本」。

姫路の日本遺産

姫路に関連する日本遺産は三件。「播但貫く、銀の馬車道 鉦石の道」(平成二十九年認定)、「北前船寄港地・船主集落」(平成二十九年認定)、「二二〇〇年続く日本の終活の旅 西国三十三所観音巡礼(令和元年度認定)」。

北前船とはなにか

北前船以前も、大坂と江戸の物流ルートは船であった。船主は近江商人が主で、千石船と呼ばれた帆船で、文字通り千石、百五十屯の容量で、酒、醤油、木綿、蘭草、塩などを運んだ。ただし、江

戸まで四〜五日かかった。

この近江商人に取って代わったのが主に船主(北国の豪商)で、大坂、下関、北陸以北の日本海沿岸諸港を行きかう船を北前船と云った。西廻り航路(西廻海運)の通称でも知られ、江戸時代中期(十八世紀中ごろ)から明治三十年代まで運航。寄港地で商品を売り買いしつつ(買い積み方式)運航した。買い積み方式により利益をあげたことから「動く総合商社」と形容される。

その後も北前船の船主たちは小樽や函館などを主な寄港地として、北海道の身欠きニシン(魚肥)を主な積み荷として明治後期頃まで行っていた。

姫路の「北前船」関連遺産

- ①北前船に関連する(豪商や北前船の船主家に伝えられた)古文書群
- ②廻船問屋の屋敷や土蔵(中島家)
- ③九所御霊天神社の玉垣(船主の名前が記されている)
- ④浜の宮天満宮の神牛(福井県、石川県の船主が寄贈)
- ⑤飾磨津(現在の姫路港)・漕保(船繋場)
- ⑥正法寺の唐戸
- ⑦その他、司馬遼太郎の高田屋嘉兵衛の生涯を描いた『菜の花の沖』、工藤松右衛門発明の松右衛門帆など。(編集部)

10月からの事業・行事予定

10月	
1日(火)	機関紙「熟年120号」発行
29日(火)	姫路市長杯高齢者スポーツ大会 (ウイंक陸上競技場)
～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	
18日(月)	S P C 作戦 (市内全域)
19日(火)	社会福祉大会 (市民会館)
27日(水)	ニュースポーツ大会 (すこやかセンター)
2月	
1日(土)	機関紙「熟年121号」発行
4日(火)	高齢者芸能発表会(市民会館)

今年より「落語を聴く会」が始まりました。
すこやかセンター 12時50分～13時40分
■開催日 10月7日・10日・18日・25日
11月12日・25日
(10月18日のみ11時10分～12時)

愛の募金

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いただきます。

- 老人クラブ会員の災害見舞金
- わたさき・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

今年の夏は例年以上の猛暑でした。そんな中2024オリンピック・パラリンピックが開催されました。川上初め、競技場外で実施したセミナーの開会式、誰もがテレビの前にくぎづけになりました。

「自由・平等・友愛」の精神のもと、選手皆さんが一体となって戦う躍動感あふれる姿は、「世界はひとつ」と誰もが感じさせな気持ちになりました。

今回も活動報告や随想・文芸作品など多数の投稿を頂き感謝しております。次号もお待ちしております。

(編集子)

編集後記

お知らせ 特殊詐欺対策電話機等購入助成事業



特殊詐欺被害を未然に防ぐため、特殊詐欺対策電話機等(固定電話)の購入費を助成しています。対象者は姫路市内に住居を有する65歳以上の方または65歳以上の方と同居の方。事前警告機能と自動録音機能の両方の機能が備わっていることが条件。上限1万円。令和7年1月31日(金)まで。(予算がなくなり次第終了) まずはお問い合わせください。

▶姫路市 危機管理室 電話 221-2090

絵手紙



安室東 黒田 久代

① 絵手紙の書き方 ② 絵手紙の楽しみ ③ 絵手紙の歴史 ④ 絵手紙の未来 ⑤ 絵手紙の制作 ⑥ 絵手紙の発表 ⑦ 絵手紙の感想 ⑧ 絵手紙の思い出 ⑨ 絵手紙のプレゼント ⑩ 絵手紙の贈り方

『熟年』の原稿を募集します。

投稿規程

- 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
- 活動報告・提言・随想など
…写真やイラストを除いて原稿用紙で400字以内(厳守)
- 短歌・俳句・川柳・詩など(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)
詩は、16字×20行以内
- 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2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

URL <http://www.hime-ro-ren.com/>

老人クラブ事務局 月・火・木・金 9:00～16:00/土 9:00～15:00
執行時間 水・日・祝日 休日
(土曜日休日の日▶10月5日・12日・19日・11月2日・16日)