



令和7年5月16日(金)～18日(日)
姫路お城まつり・総踊り (17日(土))
(撮影者 井上 五郎氏)

つながり

姫路市老人クラブ連合会

副会長 笹岡 俊雄

(総務財政部担当)

人生百年時代、人と人とのつながりが大切といわれて久しくなります。ところが世の中、ボランティア精神なんてあまり持ち合わせていない人も多く、選挙で会長に選ばれても受けてもらえず、大げさに言えば民主主義の崩壊です。つながりどころではありません。

さて、私どもの老人クラブでは、例年通り、五月に小学生とさつま芋の苗を植え、秋には焼き芋を作ります。夏休みには苗の生育状態を見学してもらおう予定でした。

ところが予定の二日前に畑に行くと、五十センチ程の雑草に覆われてしまっ、見学どころではありません。全員、困り果てていました。

そのことを誰に聞かれたのか、農区長さんが来られて当日の朝早く、雑草をきれいに刈って下さったのです。

「人っていいものだ！」と本当に有り難く思いました。

おかげさまで児童たちの満ち足りた笑顔を見ることができ、私共も児童以上の満足感と充足感を得ることができました。

そして、一緒に作業した老人クラブの仲間の面々への感謝を、今更ながら強く自覚したのでした。小学生との世代間交流ですが、実は同世代間交流でもあるのだと気づきました。この分では秋には飛び切り美味しい焼き芋ができるでしょう。

世の中、がっかりすることも多いですが、老人クラブっていいものだとしみじみ思っています。

ですから、みなさん、老人クラブを辞めないでください。



筆者近影

姫路市老人クラブ連合会大会

五月三十日(金)、姫路市市民会館で令和七年度大会が校区会長・クラブ会長・校区友愛部代表の出席のもと開催されました。

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、清元秀泰姫路市長、宮下和也市議会議長の祝辞があり、永年勤続表彰者を代表して、藤井常隆氏の謝辞で第一部が終了しました。



永年勤続勇退者18名に感謝状贈呈



謝辞 藤井 常隆さん



勇退者代表 林 俊行さん

(18名の氏名については122号で既報につき割愛しています)

生涯現役活動優秀団体賞

北恒屋第1・第2老人クラブ



代表 坂口 秀廣さん

別所校区老人クラブ



代表 藤本 正員さん

活動内容

2つの単位クラブが合同で、毎週月曜日に百歳体操と茶話会を開催し、老人クラブ会員と地区住民を合わせた約20名が参加している。

2つのクラブが共同開催することで、他クラブ会員や地域住民との交流が生まれ、高齢者の孤立防止に役立っている。

活動内容

校区内の小学生および保護者、連合自治会などの諸団体から選手を募集し、グラウンドゴルフと輪投げの大会を毎年開催している。この大会は10年以上続いており、高齢者のフレイル予防や、健康寿命の延伸、地域交流促進に貢献している。

第二部は、清元

秀泰姫路市長により「令和七年度の市政について」と題して講演がありました。

前半は、「令和六年度を振り返って」のタイトルで、

- ①まちづくり
- ②高齢者支援
- ③少子化対策・子育て支援
- ④認知症について

の内容で話されました。

後半は、「令和七年度の取組」のタイトルで

- ①ひとを育む
- ②より良い教育環境の整備
- ③多様な人材の育成・確保
- ④国内外から選ばれる「まち」を築く
- ⑤住んでみたい、住み戻りたい、住み続けたいと思えるまちづくり
- ⑥新たな「交流」を生み出すまちづくり
- ⑦時代の変化に対応し「しくみ」を変える
- ⑧終活支援事業
- ⑨かつての経験や教訓を未来へと継承するために

という内容でした。



友愛部役員の研鑽と資質の向上を図るため研修会が開催されました。「友愛部事業について」等は割愛しています。

校区友愛部代表研修会

6月26日(木) 13時～ 姫路市市民会館

事例発表

発表① 民生委員の経験を生かして 別所佳代子さん(城東校区)

- ① 民生委員の経験から
- ② 声掛けの大切さ
- ③ 仲間こそ心の支え
- ④ 気心の知れた者同士が居場所を作ってくれた
- ⑤ 今は、京口町自治会館の催しがその代わりになっている
- ⑥ 老人クラブ活動のいろいろ
- ⑦ 小学生との交流＝輪投げ大会・昔あそび(昔取った杵柄)
- ⑧ 奉仕活動＝夏祭りの椅子片付け・護国神社の清掃＝年二回、例大祭前＝お土産は白川茶
- ⑨ 芸能発表会出演
- ⑩ 今後の抱負＝校区登壇者数を増やしたい。



発表② 機関紙「せいゆう」とともに 小嶋 悦子さん(青山校区)

- ① 機関紙「せいゆう」を活用した訪問
- ② 友愛部長になったときの決意＝何もわからないから、やり方を変えてしまおう＝役員は全員参加してください宣言
- ③ 訪問して会えなかったも「せいゆう」を置いておき、訪問者の名前を知らせておく
- ④ 拒否されても、家族や親戚と連絡を取る
- ⑤ 今では、LINE交換できるまでになっている
- ⑥ 十日会(ごおかい)
- ⑦ 公民館とのコラボ活動(百歳体操＝活動を「せいゆう」に載せてもらう＝会員が増えている)
- ⑧ (3)世代間交流＝じじばばとあそぼ
- ⑨ うちわであそぶ＝幼稚園児に裏に絵を描いてもらう＝風船飛ばし・ゴムワーカー
- ⑩ 独自活動＝旅行、花見、お楽しみ会、忘年会、新年会など。



ニューリーダー研修会

7月10日(木) 13時30分～ すこやかセンター

本年度、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。

講演

人生百年時代
魅力ある老人クラブを目指そう
講師 栗木 剛氏
(Motto ひょうご 事務局長)

- ① 皆さん、会長さん方は、老人クラブの「歩くポスター」です。「歩く広告」です。ですから今日のような、研修会でも楽しそうに出かけてください。見てないようで地域の人は見ています。
- ② 無理しないでください。次の芽を育てようと思ったら、会長は少し手を抜きましよう。「なんや、クラブ会長になったら元気になるな」と思わせるのが大切。
- ③ ジムに行く健康法より老人クラブに入る手もあるなと思わせてください。
- ④ 「戸籍にフリガナをつける」という法律成立のお知らせ葉書が来ましたが。きつと詐欺師から電話がかかってきます。その時、「その葉書は放っておいていいんだよ。」と周りの人に教えましよう。すると、老人クラブに入ると詐欺にかからないんだということになるのです。結果として、老人クラブの歩くポスターになっているのです。

事例発表

発表① 笑顔届ける友愛活動 碓 真知子さん(大塩校区)

- ① 魅力ある老人クラブに
- ② 答園を楽しむ
- ③ つながりを深める行事・バス旅行・歩こう会(春は姫路大学と交流、秋はのじぎく散策)
- ④ 笑顔の友愛活動
- ⑤ 友愛訪問対象者の状況把握・安否確認
- ⑥ 町での出会いは声掛けチャンス
- ⑦ 民生委員との連携＝なかなか会えない時(安否が不安な時)、勝手に動かす、報告・連絡・相談。
- ⑧ 花見弁当の配付。(毎年四月の第一日曜日)
- ⑨ 全会員に花見弁当を届け、笑顔の交流。
- ⑩ (3)世代間交流
- ⑪ 多世代ふれあいスポーツ大会 賞品は米。今年はどうなる?
- ⑫ 昔遊び指導(小学一年生対象)



発表② 香寺ブロック、中寺校区、土師シニア クラブの現在の活動 渡邊 清和さん(中寺校区)

- ① 香寺ブロックの活動
- ② 春の歩こう会はバス旅行。(足立美術館)
- ③ 秋の歩こう会は新規開拓＝相坂トンネル踏破
- ④ 夏祭りのお茶配付、駐車場の手伝い
- ⑤ 中寺校区
- ⑥ 変革の連続
- ⑦ 校区登壇、車代など新システム。
- ⑧ 土師クラブの活動
- ⑨ 趣味の会＝青春18切符の旅・シニアクラブ農園・男性シニアカフェ開店
- ⑩ (4)老人クラブの存在意義と理念
- ⑪ 安い掛け金の老人保険
- ⑫ 安い掛け金(五百円)で自分のことを考えて心配してくる老人クラブ
- ⑬ 遠くの親戚より近くの老人クラブ＝本当の絆



ありがとうの重み

東校区 蔭木祥子

私達のあじさいくらぶは、他のクラブとは少し異なり、以前あった老人会がなくなってしまう、外に出る楽しみがない、もつと社会とつながっていたい、そんな思いの人が集まり、校区内の十六町の方が会員で、今までにない新しい形の老人会を成しています。

登園が待ち遠しいの声を聴くといつもとは違う過ごし方が出来、喜んでもらえたと嬉しくなります。さらにもつと多くの人にも、共に集い、活動を共有する、老人会の良さを知ってほしい、楽しんでほしいと思う。

しかし、今年当クラブは大きな試練があり、退会者が七人も。どうなるのかと案じていたが、たくさんつながりに支えられ、前より会員が増え七十九名になりました。

この度、介護施設に入所されるSさんの言葉が心に響いた。

「自分で自由に行動出来ているときは、近所の付き合いも煩わしく無関心だったが、年とともに行動範囲が狭くなり、周りとのつながりがないことに焦った。そんな時老人会に

誘われ、登園や行事に参加する毎に友達が増えていった。今後新たな所で人生を歩むことになり、知らない環境に不安でたまらない。だが、(あ、あの時は楽しかった、知らなかったことも体験し、満開の桜の下で笑ってグラウンドゴルフもした)と振り返る思い出があるのは幸です。声をかけてもらって嬉しかった。ありがとう。」

まさかこんな言葉をもらえるなんて、最高の贈り物です。

兵庫の山城紹介！

香呂校区 木村雅二

全国城めぐりを始めて十五余年、有名、無名を含め一、一〇〇か所へ行きました。

兵庫では七十数城の山城に登りました。

中でも「竹田城」は国史跡で日本百名城に選定されています。

頂上には石垣が現存しており、これまで三度登城しました。

麓より四十分程歩いて登ります。

晴れた日には瀬戸内海まで望めます。



晩秋には「雲海」が観られる事があり、観光客が沢山訪れるようになっていきます。天気の良い日に訪ねてみてはいかがでしょう？

待ち遠しい体操

野里校区 三木昌子

月一回、野里公民館での体操に参加して三回目(六月三日火曜日)。最初は興味本意で参加したが、帰りの足取りと体の動きが軽く、それに先生のお話にも引き込まれ、今では月一回は少ないと待ち遠しいです。先生は、今の仕事を始めて四十五年

になるといわれたが、ブリッジまでして見せてくださり、お

な？といらぬことまで想像してしまいました。



夏野菜に思うこと

城乾校区 黒田澄子

デザイナーのりハビリ仲間のFさんから、なすと油揚げを炊き合せた

煮物を頂いた。好物のなすの煮物を頂いているうちに、ずっと昔の生れ育った実家の夏の日々が、なつかしく思い出されてきた。

生家は、農業を生業にしていた夏には西瓜、トマト、キュウリ等を収穫する大きな田畑があった。朝一番に畑に出て一仕事を終えた両親が、かご一杯に持って帰った野菜が、土間に並んでいる。目ざめて一番に目にする朝の光景だった。

なす、キュウリはその日のおかずになり、西瓜は井戸で冷やしておいて、夕食の後に母が切り、家中で夕涼みがてらに食べていたのが、我家の夏の定番だった。

多くの夏野菜を収穫させてくれた田畑の跡には、大きな工場が建ち、すっかり様変わりしてしまっているが、Fさんからの惣菜に、久しく忘れていた遠い夏の日を思い出させて貰った。

絵手紙



安室東校区 黒田 久代

短歌

● 熟年歌壇 ― 投稿

小松 カツ子 選

● 熟年歌壇 ― 投稿
網手の浜の切り立つ崖に咲きいるや
うすむらさきの浜なでしこは

家島 塩澤 文字

画面いっぱい大輪のハス映りたり
近づき見ればアマガエル跳ねる

高岡 大給 幹子

潮風に播州音頭も乗りきたり
老いも若きも輪になり踊る

網干 亀田とみ子

沈みゆく夕日の招く赤や朱
地球の空が染められてゆく

勝原 塚本 清子

草千里こころ辺りか霧の中
馬の親仔がふいに現わる

津田 田中 和裕

朝顔のつるが支柱をさがしている
あがく姿はわれに重なる

白浜 篠原加代子

はげしき雨に眠られぬ夜過ぎし日の
こと思いつつ寝返りを打つ

手柄 井上 美幸

月蒼く庭の組石浮きたてて
島石に這う鉄線の白

旭陽 山本 治男

夕刊を配るバイクの数多く
音聞き分けて郵便を待つ

勝原 荒堀 治雄

海超えて遠き国より里帰り
ツバメやすまず巣づくりはじむ

大津 田井東吉三

潮風が八十路の膝をなでてゆく
夢でいいから蝶になりたし

家島 芝原美恵子

老老介護限界となり施設入り
なじんでほしい切なる望み

大塩 松岡 輝代

キャンプのせくるくる伸びる蔓数多
栄養たっぷりビッグ西瓜に

勝原 森下眞智子

夕暮に名残りおしみて鳴くせみに
生まれかわれと次の夏待つ

家島 西野 鏐子

山法師の四枚の花弁目を奪い
悦に入りたり横書き縦書き

網干 中山小夜子

夫逝きて没後の手続き手に余り
悲しむ間なく早月命日

御国野 岩山志保子

新年の「歌会始の儀」聞きながら
「我もいつか」と夢をみており

津田 後藤 敦子

俳句

● 熟年俳壇 ― 投稿

中島 保選

○ 軋ませて登る天守や風青し
英賀保 梶 弥生

○ 手の皴も主婦の勲章茄子の花
青山 松本 典子

○ 遠き日の風呼んである青田波
高岡 福光百合子

○ 昼顔や街の孤独に絡み付き
高岡 福光 生男

○ 代田水何を思案の鷺一羽
谷内 角谷 千里

○ 帆は競ふ島から島へ夏夕日
御国野 三木 敏夫

○ 暑き日は日の出とともに畑仕事
大塩 橋本 健司

○ 砂丘へと夏帽を投げ子ら駆くる
飾磨東 室田ひろみ

○ 三尺寝小さき犬も夫に似て
高岡 山本美津子

○ 新緑の色を違へて庭光る
妻鹿 篠原 泰子

○ 我がさ庭時あたかもとせみしぐれ
城東 別所佳代子

○ 二人して田植機洗ふ井出の傍
別所 矢島 勉

○ 額の花少し風あり立ち話
大塩 桑川 邦子

濡れ縁を雷雨が叩く音強し
御国野 中村 玉美

○ 青空や植田に浮かぶ白い雲
広畑 小畑香代子

○ 夏つばめ銀座の街を飛び違ふ
高浜 吉野那奈子

○ 道の駅袋いっぱい夏を詰め
英賀保 橋本 栄子

○ 初夏の花数へ忘れて一人言
広峰 尾池美保子

○ 水海月地球の青を投影す
糸引 藤森 陽子

○ もろこしをかりりとかじる八十過ぎ
荒川 中村 和子

○ 青空や白雲光る蟬時雨
船津 古澤満寿美

○ 日盛や訪ねし姉の笑顔あり
津田 大野たづ子

○ 夏帽子色変はりたる朝かな
野里 井上 和子

○ 風見えず揺れる枝葉は目に涼し
網干 矢野力三子

○ 空くもり定宿さがす夏つばめ
大津 赤木 繁

○ 根気よくリハビリ励む七変化
津田 中野眞理子

○ 待つていた淡路のうみに生しらす
高浜 小林 勝子

○ 見るほどに花火に酔ふや川の岸
広畑 木下 康子

○ 半日影つるむらさきや伸び伸びと
中寺 前田眞佐子

○ みづすまし輪を描きては隠れけり
飾磨東 志方 早苗

川柳

● 熟年川柳 ― 投稿

山本 三雄 選

○ 夢を見て夢を追いつつもう卒寿
妻鹿 篠原 繁明

○ うれしいな杖にカートにあなたの手
船津 安達みさお

○ 白眉毛狙って切るも散る黒毛
津田 林 清志

○ 老いの恋何と言わずに胸の内
荒川 島部 宏

○ 値札見て財布を覗く試着室
旭陽 三田 哲生

○ 医学書のピンピンコロリ真似てみる
野里 三木 昌子

○ 年老いて叶う願いを短冊に
高岡 桐村 晃

○ 形見分け母の温もり両袖に
高岡 安野 泰子

○ 病院で検査の度に病気増え
前之庄 宗利 彰二

○ 宿敵に刃物はいらぬ褒め倒せ
高岡 廣瀬 義輝

○ 日陰なくじつとたえてる花に水
船津 平石 聰子

○ 体操をしては帰って横になる
旭陽 富士 初美

○ 土に生き土に生かされ日が暮れる
香呂南 上月 長

○ 母の味焼いたサンマは七輪で
英賀保 大北 良裕

○ 寄り添うていつの間にやらダイや婚
高岡 廣瀬 緑

○ 二児の母子を抱く姿も板につき
網干 津田 良子

○ 高齢者後期を付けて格を上げ
英賀保 井上 裕一

○ 高齢の兄の背を追いつく
香呂 上月 清美

○ 曾孫できはつらつ友のLINE有り
英賀保 木村 倫代

○ 熱中症子供の頃は日射病
荒川 東 毅

○ 外は夏おせちのC・Mそこかしこ
水上 田邊 禎一

○ 蛸配で黄金株を曇らせる
別所 井置 善朗

短歌は三十八首、俳句は八十一句、川柳は五十一句の応募がありました。

特集

現在^{いま}の校区登園

独自番組



広畑校区の皆さん

参加者 39名

報告者 藤本 悟



演奏した曲名 「明日があるさ」
「大きな古時計」 「ラブミーテ
ンダー」 「エデンの東」 「きら
きら星」 「ふるさと」

カリンバ演奏

講師 梶原 美穂・北村 敏子

三月二十五日(火)

音楽Ⅱ合唱

講師 谷口 圭子

八月一日(金)

歌った曲名 「きんたろう」 「青
い山脈」 「ああ人生に涙あり
(水戸黄門)」 「海」 「浜辺の歌」
「夏の思い出」



山田校区の皆さん

参加者 45名

報告者 谷口 武



新コーナー

こんなこと
やっています

第2回

校区ふれあい活動

安室校区 村上 正勝

安室校区には五単位クラブがあります。単位クラブの繋がりを強化する目的でグラウンドゴルフ大会・ボッチャ大会の二つの取り組みを新規に行いました。従来は安室公民館で「ふれあい輪投げ大会」を実施して、上位六名が高齢者スポーツ大会に出場していました。

グラウンドゴルフは書写山を仰ぎ見て、書写中央公園のグラウンド・ニコートで実施しました。五月開催で七十一名の参加がありました。

ボッチャは運動が苦手な老人も取り組めるスポーツであり、昨年、五クラブにボッチャ用具を購入、配付して、練習がスタートしました。二十チームで四月に大会を実施しました。

大変楽しく、二回目の開催要請があり、来年二月実施予定です。いずれも姫路市の老人クラブ強化事業費から賞品を提供しました。

グラウンドゴルフ大会



ボッチャ大会



10月～2月の行事予定	
10月	
1日(水)	機関紙「熟年123号」発行
28日(火)	姫路市長杯高齢者スポーツ大会 (ウインク陸上競技場)
29日(水)	社会福祉大会(市民会館)
10月～11月	歩こう会(各ブロック)
(9月)～2月	シルバーサポート研修会(各ブロック)
11月	
26日(水)	ニュースポーツ大会 (すこやかセンター)
12月	
13日(土)	市老連カラオケ大会(すこやかセンター)
2月	
1日(日)	機関紙「熟年124号」発行
6日(金)	高齢者芸能発表会(市民会館)

姫路市への要望書提出

8月12日、岡本裕副市長に要望書「令和8年度予算編成に対する要望について」を提出しました。

要望項目は、次の通りです。

- 1 老人クラブ関係補助金の見直しについて
 - (1)職員の給与等補助金の見直し
 - (2)会員数助成の大幅な増額
 - (3)機関紙「熟年」の12ページ建てのための助成額の増額
 - (4)登園講座講師の謝金の見直し
 - (5)各事業費補助金の大幅な増額
- 2 単位老人クラブへの助成金について
 - (1)活動事業費助成金の見直し
 - (2)クラブ編成の見直し
- 3 その他
 - (1)外出への移動支援の復活（JR・山電）
 - (2)補聴器の助成制度の新設



第123号 8