

第51回 姫路市高齢者芸能発表会 主催 / 姫路市



第51回 姫路市高齢者芸能発表会 城北校区 楽器演奏 (沖縄三線)

撮影 森崎 義則 (「熟年」編集員)

老年期

姫路市老人クラブ連合会

副会長 天野 昭一



七十歳を過ぎた頃、元日や爺にあらねば孫も来ず、という俳句を作った。なぜこの句を思い出したかというと最近「惚けないための十か条」を聞いてその第一条が「生き甲斐」だったからだ。というのは、この十か条を覚えてくれたのが、私の二十年来の友人で、その人に最近初孫ができて、その友だちの生き甲斐がお孫さんだったからだ。

勿論すべての人の生き甲斐が、「孫」である必要も必然もないわけで、現に私の生き甲斐は「孫」ではない。ただ、「目に入れても痛くない」「孫という名の宝物」を持つ友だちへの羨望感が昔の俳句を思い出させたのである。

十か条の第二を書く前に、こんな記事に最近出会った。

記事によれば、「一生に老年期という時間が設けられているのは人間だけである。なぜか」というと、老年期になった人が自分たちの経験を生かして、後生の人々を自立と成功に導くように働きかけるためである(異説あり)という。

この説によれば、大袈裟だが、そして我田引水にすぎると言われるかもしれないが、孫はなくても、後生の若者を自分の孫だとも、考えようによっては考えていいわけだ。孫がなくても悲観するには及ばないのである。

敷衍すれば、そして拡大解釈すれば、私たち老人は、若者を支援しなければならぬ義務がある。そうして、同時にそのために長生きする権利があるのだ。因みに、惚けないための十か条の第二条は、「趣味を持つこと」だそうだ。

シルバーサポート 研修会報告

中部第二

【城陽・手柄・荒川・高岡・高岡西】

報告 池上 絹代・浅田 雅治

10月16日(木)・10月25日(土)・10月30日(木)・11月29日(土)
各公民館 162名

城陽



手柄



荒川



高岡



高岡西

◆研修内容

〈講師〉地域包括センター 河原直子看護師

- (1) 介護保険・日常生活自立支援事業・介護予防
- (2) 認知症・権利擁護
 - ↓ 将来家族が認知症や寝たきりになっても介護保険制度によって支えられている。
 - ↓ お口のトレーニングは暇なときに習慣づければ、自分自身のためになる。
- (3) 日頃の健康づくり・脳トレーニングクイズ

網 干

【網干・網干西・旭陽・勝原】

報告 岩崎 芳江・福井 敏雅

12月4日(木)
網干市民センター 70名



握力テスト



講義会場



バランステスト



歩行テスト

参加者感想
① バランス・歩行・椅子立ち上がり・握力テスト等テストに挑戦でき、現在の自分の体力を自覚し、見直すことができました。
② 運動、食事についてよくわかり、自分に不足の栄養面を補う努力ができるのでよかったです。

◆研修内容

〈講師〉理学療法士 井上翔太先生

- 講義「サルコペニア・フレイル」
- サルコペニアは筋肉量の減少と筋力・身体機能の低下の状態。フレイルは身体的な衰弱に加えて精神的・社会的な衰弱も含む、より広範な概念。
- 改善・予防対策
 - (1) 運動・歩くこと
 - (2) 筋力トレーニング
 - (3) 食事
 - (4) 口腔衛生
 - (5) 社会参加



椅子立ち上がりテスト

二十七団体 延べ三百八十九名出演

2月6日(金)
市民会館大ホール



野里校区 ハワイアン・フラ



英賀保校区 コーラス



網千西校区 創作銭太鼓



手柄校区 合唱

高齢者芸能発表会に参加して

城北校区 坂口通孝

弾くほどに好きが深まる三線の友♪

私たちは二〇二二年NHK朝ドラ「ちむどんどん」で流れた沖縄の伝統弦楽器・三線の温かく柔らかな音色に魅せられて四人で発足しました。今では還暦から櫛寿まで十五名が集う「美婆爺」集団となり平均年齢の高さは姫路一番かもしれません。

演奏スタイルは、①技量の差を超えた「全員参加」、②沖縄音楽から童謡・演歌まで幅広い選曲、③ギター、詩吟、祭り太鼓など個々の十八番を活かした演出を大切に、高齢者施設等の皆様との一体感を楽しんでいます。

週三回の練習は常に和気あいあい。現在は「河内おとこ節」に四苦八苦しながらもYouTubeを駆使した練習に「ボケてる間がないわ」と奮闘中です。音楽と笑いによるボケ防止効果を実感しながら、輝く「老春」の日々を満喫しております。

(城北校区の写真は表紙です)



水上校区 コーラス



御国野校区 舞踊・合唱・創作ダンス



香呂校区 リズム体操



城陽校区 大正琴



峰相校区 フラダンス



高浜校区 社交ダンス



中寺校区 合唱



城西校区 フラダンス



船津校区 コーラス



大津校区 ハワイアンフラダンス



山田校区 3B体操



旭陽校区 混声四部合唱



城巽地区 踊り



谷内校区 3B体操



城南地区 踊り・舞踊



大塩校区 健康舞踊



津田校区 民謡

主張・随想

共に人生を楽しむ

東校区 蔭木祥子

東校区老人会は、ニクラブですが、今年一月のすこやかセンター登園では五十二名の参加でした。いままで四十五〜四十八名だったのでびっくり！そして皆で笑顔で食べるお弁当は、特別美味しく感じます。又嬉しいことに「老人会に入会出来ますか？」と尋ねられる様になり、今春、五名の新会員がありました。大歓迎です。

しかし一方では、残念な事も。二十年間続いてきた校区あげての大イベント、市川河川敷での「桜まつり」が中止と聞き衝撃を受けました。そして子供の減少により地域の天神祭り、地藏盆も簡素化され益々外に出ていく機会が少なくなり、近所とのつき合いが希薄になるのではないかと不安を感じます。そんな時こそ老人会の「人と人との繋ぐ」を発信し、めまぐるしく変わる世界情況、



大規模な自然災害が起きててもコミュニケーションと地域と横の繋がりを活かして、困っている人に手を差し伸べし、助け合える関係を築けたら最高と思います。

簡単なようですが、当たり前の様でなかなか勇気がいります。

「歳を重ねても独りじゃない。見守ってくれる人がいる。声をかけてくれる人がいる。我が町はこんないい町」を目標に。

お互い様

野里校区 三木昌子

一年余り前から読んでる月刊誌comcomに載った、みなと医療生協協立総合病院副院長 中澤幸久先生のお言葉に、私は大変勇気づけられました。これまで、私は大変勇気づけられかけたくない。(迷惑をかけるようなら)長生きもしたくないと肩身の狭い思いをして生きていましたが、



「人間生まれるときと死ぬときは人の世話になる。最期の数年は何らかの介護を受ける。(それは)迷惑

じゃなく、当たり前だ」
これを読んで少しホッと、安心しました。

嬉しかった出来事

城野校区 黒田澄子

月に一度、検査と診察を兼ねて医療センターに通院している。

今回の検査結果は異常なし。特に骨密度の数値は、同年代の平均値よりよかった。

担当医より、これからもリハビリ頑張つて、現状維持の生活が長く送れるようにと、励ましの言葉をかけて貰えた。

すっかり気分がよくなり、久し振りに買い物が行くお茶でも飲んで帰ろうとバス停へ。江鮎団地経由のバスは混んでいて、入口付近で立っていたら、中学生位の男の子が席をゆずってくれ、自分はさっと降車口の方へ移動していった。その素早い動作にお礼を言う間もないままに、ありがたく厚意を受けた。

今日は嬉しいことが二つもあった。担当医から、励ましの言葉をかけて貰った。バス車内での親切な男の子の行い。どちらも心あたたまる言葉と親切で、私の心をやさしく、おだやかにしてくれた。

NHK大河ドラマ「豊臣兄弟！」

香呂校区 木村雅二

一月からNHKで始まった「豊臣兄弟！」は戦国時代の兄の秀吉と弟の秀長の物語で、弟の目線で描かれると言う。兄・秀吉に(池松壮亮)、弟・秀長に(仲野太賀)が好演技している。織田信長(小栗旬)、徳川家康(松下洸平)、明智光秀(要潤)、市(宮崎あおい)、寧々(浜辺美波)、慶(吉岡里帆)、直(白石聖)など異色の俳優陣が動員されており、兄弟が仲良く、時には喧嘩をし、切磋琢磨して「天下取り」を目指して面白く楽しいドラマである。

原作本を手にして、テレビの終わりに案内される各地の名所を楽しみにメモしている。

私は「城」が好きで大和郡山城、大阪城、和歌山城を始め、山城の安土城や八幡山城など多く巡った。今まで記した城日誌や城の本を読み直し、写真集を眺めて、平和な時代に生まれてよかったと深く感じているところである。



大阪城天守閣



▲音楽療法 健康ルンルン体操▼



落語

音楽療法・健康ルンルン体操
講師 松田千夏・重松千津子
四月十一日(土)

豊富校区
参加者 50名
報告者
大西 正好

活動報告

白鳥小学校の
児童との交流

白鳥校区 下田 宗民

菅生川中流沿いの白鳥校区老人クラブは五つの単位クラブから成っており、全会員数は二百十五人です。校区全体の高齢化比率は三十三パーセントを超え、地区によっては四十二パーセントを超えて、近い将来には限界集落化が現実となる可能性もあります。様々な課題がある中で「老人クラブ活動の活発化」を合言葉にグラウンドゴルフ、百歳体操などの活動とともに積極的に地域奉仕活動等を行っています。

少化が進んでいます。老人クラブは小学生との交流を大切にしていきます。四月には新一年生の下校時に他団体と共同で見守り活動を長らく行っています。昨年十二月には小学校で輪投げ指導、二月には授業の一環として二年生の二クラスで「講師役」として、他団体の三人を含め十二人が児童と交流を深めました。授業では、今では見ることもない、昔の暮らしに使用されたカマド（おくどさん）、木製品、籐製品など昔ながらの道具と暮らし方を教えました。児童たちから昔の生活についての質問も多く、多世代交流の有意義な時間になりました。



新コーナー
こんなこと
やっています
第4回

「カラオケ大会」を開催!!
共鳴・共感・感動
心がより一ツツになりました

前飾磨ブロック代表 大西 弘

カラオケ大会の内容

- ・歌のジャンルは、演歌から抒情曲や民謡調と幅広く、二十二曲(二十四名)を熱唱。さらに、全員参加型として合唱曲を三曲(青い山脈・上を向いて歩こう・いつでも夢を)を挿入し、会場の雰囲気も最高潮に達しました。
 - ・大会の参加者は、出演者、世話方、ギャラリイを含めて総勢約百数十名に達しました。
 - ・カラオケ大会で感じたり、受け止めたこと
年輪を重ねられた皆様が、それぞれの味を出され、独特の世界を醸し出されていました。
 - ・その内の数曲は、心を打ち、共鳴・共感・感動が感じられ、その情感に打ちのめされました。歌は世につれ、世は歌につれの言葉があります。歌の持つ「力」に改めて圧倒されました。そのことで、この大会で参加者・世話方等の献身的な姿勢と相まって、心が一つになる「ぎゅっ」感になったと強く感じました。
 - ・カラオケ大会の準備等について
初めての経験で、計画外で予算対応からの取り組みになりました。
 - ・開催に当たり、校区区会長会議を開催し議論したが、変更・修正の連続であったが、校区区会長の目的を見据えたご判断で見事に対応できました。
- ＜主な項目＞
- ・会場の選定は音響効果やカラオケ機器設定の環境確認のために機器業者に同行していただいた。
 - ・予算対応は、経費総額の1/2をブロック、1/2は校区区負担とする。
 - ・出演者のみでなく、参加者全員での合唱曲(三曲)で参画型運営とする。
 - ・審査員は優秀の判定が難しい等で見送り。
 - ・カラオケ機器操作と司会者は担当者を決め、専任とした。



短歌 小松 カツ子選

璃采龍のスキル心を垣間見る
水上に咲く華麗なる金
勝原 森下眞智子

菜の花を見つけて迷わず春を買う
食卓明るき家族の笑顔
家島 芝原美恵子

亡き父がいつも着ていた作業着を
今朝身につけて庭の木を伐る
津田 田中 和裕

雨上がりの傘を杖にし急ぎ足
仏になった夫の待つ家
御国野 岩山志保子

男鹿島の採石跡の山肌を
赤あかと染む真夏の夕陽
家島 塩澤 文字

長旅の最後の食事カニづくし
ざわつく宴が静まりかえる
大津 田井東吉三

ただ一人バスを待ちつつ半時間
ヒバリの声を幾度も聞く
白浜 篠原加代子

悲しいたより耳にすれども傘寿なる
同窓会は出席とせむ
高岡 大給 幹子

やわらかき越前和紙の灯火に
湯の肌しろし長き廻廊
網干 亀田とみ子

庭先の万作の花咲きはじむ
止まれる目白に心とらわる
旭陽 山本 治男

今は亡き娘と植えたる花におう
朝の庭にひとりたたずむ
手柄 井上 美幸

母の焼く欠餅のさま箸の擦れる
音のみ高し脹らみ香る
家島 西野 鑿子

寺のイチヨウ二代目なれど紅葉も
銀杏配布も檀家の楽しみ
旭陽 三田 哲生

俳句 中島 保選

明け方に山百合抱え父が笑む
昔むかしの娘のバースデー
船津 安達みさお

○靴飛ばし誰が一番つくしんぼ
谷内 角谷 千里

○老梅咲く秘めたる鬮志満ちてをり
英賀保 梶 弥生

○海神の贈り物とや若布刈
峰相 木下 秀信

○城跡に修復の橋風光る
別所 矢島 勉

○弧をえがく象の鼻さき冴返る
高岡 福光百合子

○草笛や遠き古里引き寄せし
高岡 福光 生男

○雛壇の鼻欠け官女はにかんで
節磨東 室田ひろみ

○春立つやお手玉上がる幼き輪
大塩 桑川 邦子

とれとれの貝口をあけ浅蜷汁
御国野 三木 敏夫

退職日お疲れ様と鯛大根
船津 古澤満寿美

つばくらめ小さき漁港の辻地蔵
青山 松本 典子

彼の国の母に初花届けたし
山田 福永 恭子

菜の花や土手に繋がる播磨灘
大津 土居 正樹

春めきて花の蕾の色増して
大津 松本 暁男

老いてなほ一步踏み出す花の道
糸引 藤森 陽子

亡き母を思ひ出しつつ針供養
高岡 山本美津子

春の宵お披露目ピアノ凍として
広畑 小畑香代子

心地好し頬なでゆくや梅の香よ
野里 井上 和子

わが里や三三五五の梅見客
中寺 前田眞佐子

川柳 編集 部選

軽からむ無我ともなれぬ春の雪
荒川 中村 和子

杖捨てて歩いてみたり春の道
網干 花水 芳樹

待ち待ちし梅の開花やちらほらと
津田 中野眞理子

朝もやの草木に憩ふ巢立ち鳥
広峰 尾池美保子

石山寺春を彩どる仏道
英賀保 橋本 栄子

春浅し慈母を背負うて涙かな
城北 梅原 陽介

妻と摘む一品となる土筆かな
大津 赤木 繁

さまざまな思ひ過ぎしや花盛り
津田 大野たづ子

お茶室の床には凍と白椿
節磨東 志方 早苗

スタートラインに夢並べたる新学期
網干西 矢野力ヨ子

晴れの日は心うきうき桜かな
高浜 小林 勝子

よそゆきのケープとり出す春日向
城北 中村 英美

茶一服春の扉をそつと開け
城北 坂井以都子

村なかにふと匂ひける梅の花
英賀保 中村 照美

おもむろにこむら返りぬ春の闇
城北 大塚 英子

播磨路に山笑ふ頃みな笑顔
中寺 渡邊 清和

畦みちの赤いレールは彼岸花
城乾 土居 則男

桃の花つぼみはかたし明日を待つ
英賀保 高田 洋子

蒲公英の綿毛舞ひ散る青き空
広畑 木下 康子

窓越しに猫横切りて梅二輪
城北 浮田 彰

温暖化まどふうぐひす早鳴きか
山田 坪田 隆男

断捨離がミヤクミヤクと続く我が家です
高浜 吉野 陽子

シルバーの席も譲れぬスマホ族
勝原 永濱 實

老いてなお戸惑いながら趣味生かし
英賀保 木村 倫代

歳やなあ昔のことがよく浮かぶ
荒川 東 毅

熊と雪命取られる日本なる
英賀保 大北 良裕

主夫すると見てはチェックの台所
旭陽 富士 初美

老妻がオレオレ詐欺にカネねだる
高岡 廣瀬 義輝

人は食う虫も食わない緑野菜
高岡 廣瀬 緑

特殊詐欺ニセ警官が迷演技
別所 井置 善朗

ご用心つまずき転び寝たさりに
前之庄 宗利 彰二

衣替えほつれていても捨てられず
英賀保 井上 裕一

年重ね二人でやつと一人前
高岡 殿垣ヨシ子

今回もおねだりひ孫の粘り勝ち
網干 津田 良子

卒寿過ぎ恥外聞も気にならず
野里 三木 昌子

拗くれる老眼鏡は枕元
津田 林 清志

嘘を交ぜ盛り上り過ぎの翁会
水上 田邊 禎一

老眼鏡かけても見えぬ明日の日が
高岡 安野 泰子

もう一度千支が来るまで頑張るぞ
高岡 桐村 晃

何をした何ともなしに今日暮れる
妻鹿 篠原 繁明

リサイクル何も無いけど俺でどう
荒川 島部 宏

短歌は三十二首、俳句は百十二句、川柳は五十句の応募がありました。

新規

「こども育成事業」の実施

放課後児童クラブでの多世代交流

- 概要▶老人クラブ連合会活動事業費助成金の中に新項目「こども育成事業」を追加
 目的▶老人クラブの加入者と小学生による多世代交流により、世代間で知識を共有するとともに、人と人の絆を深め地域社会の活性化を促進する。
 内容▶校区老人クラブの会員が月に1回1時間程度、小学校の放課後児童クラブの活動の中で、「輪投げ」や「モルック」や「昔遊び」などの活動を実施する。
 助成金▶実施校区老人クラブに対して、1回3,000円×実施回数(最大12回)を、年度末に支払う。
 開始時期▶令和8年度

モルック▶



6月～10月の行事予定

6月	機関紙「熟年125号」発行
26日(金)	校区友愛部代表研修会
7月	ニューリーダー研修会
10日(金)	ニューリーダー研修会
8月	姫路市シニア作品展
27日(木)～30日(日)	姫路市シニア作品展
9月	合同研修会
25日(金)	SPC作戦
29日(火)	シルバーサポート研修会
9月～	シルバーサポート研修会 (各ブロック)
令和9年2月	
10月	機関紙「熟年126号」発行
10月～12月	歩こう会 (各ブロック)



いつも愛の募金にご協力いただきありがとうございます。

令和7年度 会計決算

収入 5,031,638
 支出 3,474,098
 繰越 1,557,540

令和8年度 会計予算

収入 4,837,540
 支出 4,837,540

落語を聞く会

開催日

6月12日(金)・15日(月)・19日(金)

7月28日(火)・30日(木)

すこやかセンター
 12時50分～13時40分

素留亭
 どっぐ▶



今年度より編集委員に任ぜられた後藤精子と申します。「熟年」が老人クラブ会員の絆を温め、喜びの泉となりますようにと、微力ながら尽力して参ります。

私の趣味は、第二の人生で出会ったシャランソンを歌う事です。私は「愛と平和」を自らのテーマとして、思いを込めて歌いたい、表現したいと稽古に励んでいます。

最後に、この機関紙への皆さまの投稿をお待ちしています。原稿を通して、一年を重ねて生きる味わい深さを共有できるのは素敵だと思います。どうぞ宜しくお願い致します。

編集後記

シニア作品展

※応募多数の場合は調整させていただきます。

出展作品を募集します

- 出展資格** 満60歳以上の姫路市民 (8月27日現在)
- 募集作品** 絵画、書、水墨画、写真、彫刻、盆栽、陶芸、工芸、ちぎり絵、手芸、絵手紙等。
 自己創作で未発表の作品。一人一作品。一人で搬入可能な大きさのもの。
- 展示期間** 8月27日(木)～30日(日)
- 展示場所** 姫路市市民会館 2階 展示室
- 申込方法** 6月30日(火)までに、ハガキ、ファクスまたはメールで、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、8月27日現在の年齢、部門、作品名(ふりがな)、サイズ、展示方法(壁掛・机上の別)、絵画・書・水墨画は作品の形状(軸・額の別)を高齢者政策課まで。
- 申込先** 〒670-8501
 姫路市安田四丁目1番地 高齢者政策課
 TEL.221-2986 FAX.221-2972
 メール▶koreiseisaku@city.himeji.lg.jp

『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・クラブ名・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(ジャンルごとにはがき1枚のみ)
 俳句は、次回「夏の句」です。(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8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 9:00～16:00
 水・土・日・祝日 休日