

発行日
平成27年
(2015)
2月1日

第91号



編集発行

姫路市老人クラブ連合会
(生涯クラブ連合会)
〒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



年頭のあいさつ

姫路市老人クラブ連合会

会長 奥 西 良 行



新年あけましておめでとうございます。

会員の皆様には、ご家族お揃いで健やかに新しい年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

旧年中は姫路市老人クラブ連合会に対し温かいご支援、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。各校地区におかれましても、地域の実態に即した、老人クラブ活動を積極的に実施していくだいていてることに深く感謝しています。

昨年は大規模な自然災害が発生し、安全と安心が保障される生活環境が大きく損なわれ心配される事態を残しています。

また高齢者を取りまく環境も依然として厳しく、年金からの所得税をはじめ高齢者保険、介護保険料などの負担が多いこと、可処分所得の減少も大きく、老後の平穏な暮らしへの期待が遠のくばかりですが、私たち高齢者が長年にわたり培ってきた知識や経験を生かし対処していただければと考えております。今後会員の皆様には『生涯現役』の意識を高められ、老人クラブの目的である健康づくり活動、友愛活動、社会奉仕活動を推しすすめていただくようお願いいたします。老人クラブ連合会としても各校地区の活動の支援に努めるとともに活力と魅力ある組織を目指して行く所存です。今後とも姫路市当局を始め、会員各位のご支援ご協力をお願ひしますとともに、皆様の益々のご健勝とご多幸をから祈念し、年頭のご挨拶といたします。

新年のあいさつ

姫路市長 石見利勝



旧年中は、奥西会長をはじめ、姫路市老人クラブ連合会の皆様には、姫路市政に対し、深いご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

新年を迎え、私も、より一層市政の推進に全力を尽くしてまいりたいと決意を新たにしているところでございます。

さて、わが国の平均寿命は年々伸びており、世界でもトップクラスの長寿国となりました。この「長寿」という成果を誰もが享受し、その豊かさを実感できる社会を築いていくことが大きな課題となっています。

このような状況の中、本市におきましては、誰もが生涯にわたり、健やかで自立した生活を送りながら、目的をもっていきいきと活動し、長寿という幸運を実感できる「生涯現役社会」の実現を目指し、様々な施策を展開しております。

また、昨年は、大河ドラマ「軍師官兵衛」の放送を機に、多くの方に姫路へお越しいただき、姫路と播磨の名を全国に広めることができました。

本年は、世界文化遺産・姫路城の大天守保存修

理事業が完成し、三月二十七日にいよいよグランドオープンを迎えます。これに先駆け、二月二十二日には、姫路初のフルマラソン「世界遺産姫路城マラソン2015」を開催いたします。その他にも様々な祝賀行事を行い、国内外へ「ふるさと・ひめじ」の魅力を発信してまいります。

「ふるさと・ひめじ」がいつまでも賑わいと活気のあるまちであり続けるために、今後とも、持続的発展を目指すまちづくりの基盤を構築しながら、本市の誇る「市民の力」が最大限に發揮される「元気あふれるまちづくり」を進めてまいります。

皆様におかれましては、これまでに培われた豊富な知識や経験を活かし、地域社会の主役として、いきいきとご活躍いただくことを期待しております。

本年も姫路市政に一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、新しい年が皆様にとって、幸多き年となりますよう心からお祈り申し上げます。

第19回

姫路市 社会福祉大会

十一月十九日、市民会館大酒店において次の方々が市長表彰を受賞されました。

◆高齢者福祉功労者表彰

常任理事

山口 博子（城西）
山田 政美（城乾）

校区会長

北原 澄男（糸引）
田路 信一（広畠）

校区女性幹部代表

田中 洋子（広畠）

◆ゴールド顕彰

原 仁王春樹（青山）
原 恒子（別所）

◆高齢者福祉功労者表彰	
常任理事	
山口 博子（城西）	山田 政美（城乾）
校区会長	
北原 澄男（糸引）	田路 信一（広畠）
校区女性幹部代表	
田中 洋子（広畠）	
◆ゴールド顕彰	
原 仁王春樹（青山）	原 恒子（別所）

ジルバー・ヘルパー ブロックの研修会報告



愛の募金事業として、十四ブロックでシルバー・ヘルパー研修会を実施しています。その中から四ブロックの研修について報告します。

研修会報告

飾磨ブロック

飾磨東校区 宇治貞子

九月二十七日～十一月十六日

参加校区

飾磨東・飾磨中島・飾磨西
津田・英賀保・高浜・妻鹿

参加人数

九十名

御国野校区 川口みつ子

十月十五日～十二月五日

参加校区

花田・谷外・谷内
別所・御国野・四郷

参加人数

九十九名



夢前ブロック

前之庄校区 藤岡寿美子

九月十九日～二十八日

参加校区

古知・前之庄・山之内
菅生・上菅・筋野

参加人数

百二十二名

研修内容

- 高齢者のための3B体操
- 肥満や生活習慣病の予防
- いつまでも健康で過ごすため
- 六十歳や七十歳代の社会参加は当たりませ
- 家に閉じこもってばかりはいられない
- すべての世代や境遇の人々が社会に参加する時代

香寺ブロック

中寺校区 橋本京子

十月二十一日～二十三日

参加校区

中寺・香呂・香呂南

参加人数

百二十三名



東部ブロック

御国野校区 川口みつ子

十月十五日～十二月五日

参加校区

花田・谷外・谷内
別所・御国野・四郷

参加人数

九十九名



東部ブロック

御国野校区 川口みつ子

十月十五日～十二月五日

参加校区

花田・谷外・谷内
別所・御国野・四郷

参加人数

九十九名

東部ブロック

御国野校区 川口みつ子

十月十五日～十二月五日

参加校区

花田・谷外・谷内
別所・御国野・四郷

参加人数

九十九名

東部ブロック

御国野校区 川口みつ子

十月十五日～十二月五日

参加校区

花田・谷外・谷内
別所・御国野・四郷

参加人数

九十九名

東部ブロック

御国野校区 川口みつ子

十月十五日～十二月五日

参加校区

花田・谷外・谷内
別所・御国野・四郷

参加人数

九十九名

東部ブロック

御国野校区 川口みつ子

十月十五日～十二月五日

参加校区

花田・谷外・谷内
別所・御国野・四郷

参加人数

九十九名

東部ブロック

御国野校区 川口みつ子

十月十五日～十二月五日

参加校区

花田・谷外・谷内
別所・御国野・四郷

参加人数

九十九名

東部ブロック

御国野校区 川口みつ子

十月十五日～十二月五日

参加校区

花田・谷外・谷内
別所・御国野・四郷

参加人数

九十九名

東部ブロック

御国野校区 川口みつ子

十月十五日～十二月五日

参加校区

花田・谷外・谷内
別所・御国野・四郷

参加人数

九十九名

東部ブロック

御国野校区 川口みつ子

十月十五日～十二月五日

参加校区

花田・谷外・谷内
別所・御国野・四郷

参加人数

九十九名

東部ブロック

御国野校区 川口みつ子

十月十五日～十二月五日

参加校区

花田・谷外・谷内
別所・御国野・四郷

参加人数

九十九名

東部ブロック

御国野校区 川口みつ子

十月十五日～十二月五日

参加校区

花田・谷外・谷内
別所・御国野・四郷

参加人数

九十九名

東部ブロック

御国野校区 川口みつ子

十月十五日～十二月五日

参加校区

花田・谷外・谷内
別所・御国野・四郷

参加人数

九十九名

東部ブロック

御国野校区 川口みつ子

十月十五日～十二月五日

参加校区

花田・谷外・谷内
別所・御国野・四郷

参加人数

九十九名

東部ブロック

御国野校区 川口みつ子

十月十五日～十二月五日

参加校区

花田・谷外・谷内
別所・御国野・四郷

参加人数

九十九名

東部ブロック

御国野校区 川口みつ子

十月十五日～十二月五日

参加校区

花田・谷外・谷内
別所・御国野・四郷

参加人数

九十九名

東部ブロック

御国野校区 川口みつ子

十月十五日～十二月五日

参加校区

花田・谷外・谷内
別所・御国野・四郷

参加人数

九十九名

東部ブロック

御国野校区 川口みつ子

十月十五日～十二月五日

参加校区

花田・谷外・谷内
別所・御国野・四郷

参加人数

九十九名

東部ブロック

御国野校区 川口みつ子

十月十五日～十二月五日

参加校区

花田・谷外・谷内
別所・御国野・四郷

参加人数

九十九名

東部ブロック

御国野校区 川口みつ子

十月十五日～十二月五日

参加校区

花田・谷外・谷内
別所・御国野・四郷

参加人数

九十九名

東部ブロック

御国野校区 川口みつ子

十月十五日～十二月五日

参加校区

花田・谷外・谷内
別所・御国野・四郷

参加人数

九十九名

東部ブロック

御国野校区 川口みつ子

十月十五日～十二月五日

参加校区

花田・谷外・谷内
別所・御国野・四郷

参加人数

九十九名

東部ブロック

御国野校区 川口みつ子

十月十五日～十二月五日

参加校区

花田・谷外・谷内
別所・御国野・四郷

参加人数

九十九名

東部ブロック

御国野校区 川口みつ子

十月十五日～十二月五日

参加校区

花田・谷外・谷内
別所・御国野・四郷

参加人数

九十九名

東部ブロック

御国野校区 川口みつ子

十月十五日～十二月五日

参加校区

花田・谷外・谷内
別所・御国野・四郷

参加人数

九十九名

東部ブロック

御国野校区 川口みつ子

十月十五日～十二月五日

参加校区

花田・谷外・谷内
別所・御国野・四郷

参加人数

九十九名

東部ブロック

御国野校区 川口みつ子

十月十五日～十二月五日

参加校区

花田・谷外・谷内
別所・御国野・四郷

参加人数

九十九名

東部ブロック

御国野校区 川口みつ子

十月十五日～十二月五日

参加校区

花田・谷外・谷内
別所・御国野・四郷

参加人数

九十九名

東部ブロック

御国野校区 川口みつ子

十月十五日～十二月五日

参加校区

花田・谷外・谷内
別所・御国野・四郷

参加人数

九十九名

東部ブロック

御国野校区 川口みつ子

十月十五日～十二月五日

参加校区

花田・谷外・谷内
別所・御国野・四郷

参加人数

九十九名

東部ブロック

御国野校区 川口みつ子

十月十五日～十二月五日

参加校区

花田・谷外・谷内
別所・御国野・四郷

参加人数

九十九名

東部ブロック

御国野校区 川口みつ子

十月十五日～十二月五日

参加校区

花田・谷外・谷内
別所・御国野・四郷

参加人数

女性クラブリーダー研修会

◆十二月四日(木) 姫路市市民会館

高齢者を取り巻く厳しい社会環境の変化に対応し、活力あるクラブづくりには、多数を占める女性会員の積極的な参加と行動に大きな期待が寄せられています。

オープニングは奥西良行老人クラブ連合会会長の挨拶。

この度は、石見利勝姫路市長が直々講演「『ふるさと・ひめじ』の未来に向けて～スポーツ・観光交流都市姫路への展開～」をして下さいました。姫路がどのようになって行くのか、興味深く聞き入つておりました。

次いで姫路警察署交通第一課高木課長の「高齢者の交通安全」についての話でした。

二校区の事例発表として

①「合同演芸大会」 網干校区 河原 孝子さん

②「学びの集い」 広畠第二校区 國岡美智子さん

お二方とも校区での真摯な取り組みがひかりました。

最後はアトラクション踊り「姫路お城おどり」で女性部委員のみなさんで会場の雰囲気を盛り上げていただきました。



第四十回 高齢者スポーツ大会

◆十月二十八日(火) 姫路市陸上競技場

爽やかな秋空のもと、姫路市主催、老人クラブ連合会協賛のスポーツ大会が今年も行われました。

グラウンドゴルフと輪投げ競技の外、体験コーナーでは囲碁ボール・ビーンボウリング・スポーツ吹矢を楽しむ人も。また健康コーナーでは血圧測定や健康相談をする姿もありました。

アトラクションは、選手と応援者参加による播州段文音頭の踊りやガンバルンバ体操など。有意義で楽しい一日でした。

各競技の成績は下記の通りです。



男 子				女 子				
順位	校 区	氏 名	得点	順位	校 区	氏 名	得点	
1	旭 陽	川元 幸男	100	輪投げ	1	荒 川	久保田スエノ	117
2	林 田	坪田 春夫	98		2	飾 磨 東	塩 谷 愛子	102
3	大 津 茂	梶原 良一	95		3	安 室 東	仲 井 智矢喜	101
4	安 室	中 尾 良平	94		4	旭 陽	岸 野 晴 美	95
5	網 千 西	上 田 圭	93		5	家 島	中 川 勝 子	95
6	八 幡	黒 岩 功	93		6	八 幡	田 代 美智子	92
7	林 田	松 田 秋 喜	90		7	勝 原	鞍 田 照 子	90
8	飾 磨 中 島	皆 木 和 則	90		8	東	一 岡 洋 子	90
9	旭 陽	内 海 路 裕	89		9	八 木	近 藤 明 美	88
10	荒 川	中 家 等	88		10	荒 川	西 松 里 美	88

ニュースボーッ大会

◆十月一日(水) すこやかセンター

第六回ニュースポーツ
大会が昨年十月に行われ
ました。

各ブロックから代表選
手が集い、ペタンクとス
ポーツ吹矢の二種目で腕
を競いました。

健康コーナーももうけ
られ、空き時間を利用して
血压・身体測定を受け
る人もありました。

今回より取り入れられ
たスポーツ吹矢に人気が
集まり、矢が的に当たる
たび喚声が上がり、興奮。
感激の中、無事に競技を
終えることができました。



ニュースポーツ大会結果

各グループ三位まで

スポーツ吹矢

Aグループ	Bグループ	Cグループ	Aグループ	Bグループ	Cグループ
一位 荒川 A(串巣)	一位 大塩 A(網干)	一位 勝原 A(灘)	一位 荒川 A(串巣)	一位 大塩 A(網干)	一位 勝原 A(灘)
二位 谷安川 B(串巣)	二位 城東 B(網干)	二位 勝原 B(網干)	二位 谷安川 B(串巣)	二位 城東 B(網干)	二位 勝原 B(網干)
三位 勝原 上(夢前)	三位 大塩 田(広畑)	三位 勝原 田(広畑)	三位 勝原 上(夢前)	三位 大塩 田(広畑)	三位 勝原 田(広畑)
英野大勝原 A(網干)	英野大勝原 A(網干)	英野大勝原 A(網干)	英野大勝原 A(網干)	英野大勝原 A(網干)	英野大勝原 A(網干)
三位 安砥室(北巣)	三位 安砥室(北巣)	三位 安砥室(北巣)	三位 安砥室(北巣)	三位 安砥室(北巣)	三位 安砥室(北巣)
三位 堀(北巣)	三位 堀(北巣)	三位 堀(北巣)	三位 堀(北巣)	三位 堀(北巣)	三位 堀(北巣)
英賀保(飾磨)	英賀保(飾磨)	英賀保(飾磨)	英賀保(飾磨)	英賀保(飾磨)	英賀保(飾磨)
内(東部)	内(東部)	内(東部)	内(東部)	内(東部)	内(東部)
一四四	一四四	一四四	一四四	一四四	一四四
五六六	六八	四〇	四一	四一	四一



団体成績

順位	校 区	得点
1	大 塩	258
2	峰 相	262
3	中 寺	265
4	白 浜	265
5	余 部	267

グラウンドゴルフ 輪投げ女子	順位	校 区	得点
	1	大津茂	516
	2	荒 川	485
	3	八 幡	473
	4	旭 陽	465
	5	林 田	450

グラウンドゴルフ 輪投げ女子	順位	校 区	得点
	1	勝 原	473
	2	飾磨東	443
	3	安室東	442
	4	荒 川	436
	5	城 陽	419

個人成績

順位	校 区	氏 名	得点
1	白 鳥	黒田 忠雄	31
2	峰 相	小林 功典	35
3	城 東	明田 昭夫	37
4	大 塩	小寺 譲	37
5	中 寺	西谷 輝雄	38
6	白 浜	坪野 幸子	38
7	花 田	松本 建設	38
8	余 部	皮居 哲也	38
9	峰 相	久岡 節夫	38
10	八 幡	川端 稔	38

すこやかサロン

随想・近況

を見守つてほしいと思う。
遠方に見える姫路城の空には二羽のトンビが舞つている。感動と人生の厳しさを教えてくれた次男に「ありがとう」。

曾左の四兄弟(完)

曾左校区 富松 正義

老人会を通じ知り合い、四兄弟と称し交流を深めた私達。次男は校区会長として活躍し、今年八十五才で退任した。

古い手帳をいつもポケットに入れ、高齢者芸能発表会、スポーツ大会等、色々な行事予定を見ますと、大変な行動力に頭が下がります。

その次男が今日別世界に旅立ちました。息子さんが力強く歩んだ父を讃えて挨拶されました。

頑固で厳格な性格でした。本当は気くばり、思いやりのある、やさしい次男でした。

最後のグラウンドゴルフでホールインワン④⑧で二回とり「につこりう野外での力仕事に出会いました。

この時、M君の顔がパッと浮かび、「笑顔」が絵になるようでした。

山菜採りの帰りの車中「来年四月四兄弟で姫路城に行きたいね」と話した事が、最後の思い出となりました。今は別世界で長男と二人、私達

教え子の一言で

豊富校区 萩原初美

かれこれ三十年前のことです。学校の人権教育の授業で「バキュームカーのおじさん」という資料を子どもたちと学習しました。授業では、俗に3Kと言われる仕事の内容について話し合われましたが「生活には必要な仕事、大切な仕事」「おじさんは立派だ」との結論となりました。その後に、M君が「先生の仕事やめたら、3Kの仕事するか」と発言したため、私はとつさに「そうやね。チャンスがあればしてみたいね」と約束しました。

その後、私は五十七才で退職。そのまま一年後、「植木剪定の片づけ」という野外での力仕事に出会いました。

この時、M君の顔がパッと浮かび、七年かけて技術を習得、そして、シルバーに入会、姫路で女性一人といふ環境でも七十六歳までルンルン気分で頑張りました。近隣の庭での仕

私の最近と昔の思い出

網干西校区 松本秀夫

私は最近特に難聴が進み、家族との対話も筆談の方が早い状況になってしまった。テレビはスポーツなら観るが、他の番組は観なくなつた。その分、新聞は隅から隅まで丁寧に読む。

昔から時代小説は好きだったので、真田十勇士や荒木又衛門の本はよく読んだ。勿論NHKの大河ドラマの黒田官兵衛も本で読んだ。

聞くのも大好きで、宗門に関係なく何処の寺へも法話など、説教を聞きに行つたが、残念ながら今は図書館で借りてきてもらつた時代小説を読むのが楽しみです。

生涯大学で学ぶ

香呂校区 木村雅二

私は、平成十八年より日本城郭研究センターで「城」の研究のため、ゼミナール、セミナーに出席しています。十九年度より生涯学習大学校へ入学、二十年度より兵庫県高齢者放送大学（現、ひょうごラジオカレッジ）へ入学しました。その他、防災大学、健康大学、姫路城大学校や歴史博物館、文学館の各講座や、期間限定のシニアオープンカレッジでは県立大学、獨協大学、近大姫路大学、日ノ本短大、播磨敬業館、キャスパや市民会館、イーグレひめじでの歴史講演会等に出席して、広く浅くですが週四～五日各所に出向いて勉強

事では大勢の人と交流ができ、井の中の蛙だった私が世間の厳しさを知り、大きな人間となりました。「剪定」は私の宝物で生きがいです。お客様との会話、心に残る庭の情景、ヒヤツとした場面等、思い出を振り返りながら余生を輝いて送りたいと考えています。

M君も今では立派な社会人になり活躍している事でしょう。あの時の一言、「本当にありがとうございます」。感謝。

記憶を試すためにも、今、昔の人の名前を書いてみると、何時でも千五百人位の名前や顔が浮かびます。昔、中国の戦地でも中隊指揮班の中隊日誌を書いた事も懐かしく思い出します。あの日誌はどうなったのでしょうか。

字を書く事も少し手が震えますが、昔から毎日日記を付けていました。去年の今日はどうだつたかを家族に話したりします。

しており、自宅では「城」の研究やパソコンと忙しい毎日です。『継続は力なり』で友人も沢山出来て、会うと会話も弾むのがとても楽しみです。これからも「生涯勉強」を続けて行こうと思っています。

奮闘記

八木校区 田中リツ子

の人生をこれからも搖るぎなく過ごしていただきたいものである。

老いていま 病床の夫と二人

語らいつ 古き歌毎日合唱

楽しみのひと時

の人生をこれからも搖るぎなく過ごしていただきたいものである。

『継続は力なり』で友人も沢山出来て、会うと会話も弾むのがとても楽しみです。これからも「生涯勉強」を続けて行こうと思っています。

夫の古里

的形校区 粟賀倭美

早春はピンク色に霞む山、和服を広げたような秋の紅葉、雪の日は幻想的な坂の山。すべてを包み込んで

悠然と佇む。

励まされ、癒されて私は、いま夫の古里でひとり旅を生きています。

病気を治すのは!

増位校区 高田幸治

食生活やストレスに気をつけて免疫力を強めるように努力が必要だと思います。

剣道と私

津田校区 本間勇

昭和三年生まれ、白髪の老爺です。還暦、古希、喜寿、傘寿と無事に過ぎましたが、米寿を目前についにダウン。

主人は八十四才を目前に大きな病院から衰弱しきつて帰つてまいりました。一時は本人はもとより誰にも内緒でしたが、息子と私にだけ「危険な状態」だと知らされていたのです。

それからは町医者と家庭との奮闘が始まりました。御蔭様でチームワークよろしく徐々に快復し八十四才の誕生日の祝いもし、食欲も増し、今は時折酸素を外して、杖を突きながら廊下を行つたり来たり、老人用の室内自転車も時々漕ぐようになりました。と言つても油断は出来ません。病氣と闘いながら何処迄本人が耐えて行けるか…? これからもチームワークよろしく神仏に感謝し、声を掛けてくださる方、足を運んでくださる方々に感謝の念を抱き（今の目標は八十八才の米寿!!）一度

この地に移り住んで間もないころに、ある的形の坂の山に家族で登つたことがある。まだ幼い子どもを連れ、下枝をかき分けながら進む夫の後を必死について登りました。やつと頂上に辿り着き、目の前に広がる景色にとても感動したことを憶えています。広い田畠の間に大小の溜め池が点在し輝いています。遠くには海を望む最高のロケーションがありました。山を渡る風も心地よく、昼食のおにぎりが格別においしい。

「ここ」がお父さんの古里や「子どもに語つていた夫のこと。風景と思い出は、再び蘇ることなく埋没し、時の流れの中に消えました。

高齢になり健康雑誌や本を図書館で借りてよく読んでいます。ある単行本を見ていると著者である医師が「患者の皆様は、医者が病気を治してくれる」と思って通院されているが、医者は病気を治すのが仕事ではない。診断をして薬を出し治療の手助けをするのが仕事で、病気は患者自身が治すのです」と言つておられました。これを見て（そんな馬鹿な、患者は医者が病気を治してくれると信じ通院しているのに）と思つているところです。

病気の種類によつてはお医者さんの力により治してくれることもあると思います。診察に行けば医者は、パソコンを見てキーをたたきカルテばかり見ていますので、これを見てなるほどとうなずけます。病気は自己の免疫力が弱くなるので、日常の

生活やストレスに気をつけて免疫力を強めるように努力が必要だと思います。

知らぬ間に若葉の子等と四十年 打ちつ打たれつ剣道三昧

手探りの挑戦

網干西校区 重永成子

一泊二日

安室校区 一井美智子

六十五才で退職、取り立てて趣味

もなく毎日を健康で充実した日を送るために何をしようかと考えていました。そんな時、市の主催する「お家で起業セミナー」を受講する。

三十才～四十才台が多く、真剣に起業を考えている方々の輝きを前にして、改めて自分の年齢を感じさせられました。起業に結びつかなくとも自分に出来る事はないか、知人がファイナンシャルプランナー三級に合格したと聞くと、私もチャレンジしてみよう。「今さら」の声をしり目に教科書購入、読み進めるうちに四十才位から老後を見越す重要性を感じさせられました。資金計画・年金・保険・税金・不動産・相続・金融資産など自分の四十才の頃には、子どもの教育や仕事に振り回されてとてもそのゆとりはなかった。ましてや老後の事など考えも及ばない毎日でした。

今、試験に向けて問題集と首つたけ、動かぬ脳が水を得た魚のように知る喜びを感じています。

夜來の雨も止み、出席者達の心を祝福しているかのように快晴になつた。平均年齢七十五才の元気な田寺生涯クラブバス旅行です。高齢者なんて何のその、楽しみましょうグループです。

行き先は夢千代日記の湯村温泉です。途中生野銀山に寄り、つづいてコウノトリ保護増殖センター見物でした。この地方は弁当忘れても傘は忘れるなど云いますが、大変な降り方でした。そして旅館につき温泉に入り待望の夕食が始まり、カラオケその他で楽しみ一泊しました。次の日は吉永小百合にそつくりの夢千代像の前で記念写真です。

鳥取砂丘の美術館には、砂で世界旅行、ロシア編では見事な作品展示でした。砂丘頂上まで登り、そこではラッキー、美しい花婿さんと花嫁さんの前撮りをみました。海をバックに大変美しかったです。疲れ果てバスの中で休み、無事に帰宅いたしました。

活動報告

広畠老人パワーで活性化

広畠校区 高濱美智子

平成二十六年十一月二十四日、広畠区の中心地である児童公園にて、広畠老人クラブ連合会の取組みである「広畠生涯現役推進まつり」を開催しました。

当日は天候に恵まれ、公園内の植木も紅葉し見事に美しく、参加者の競技に活力を与えてくれました。早く朝九時から全員で、すがすがしい空氣を吸いながらラジオ体操をし、続いて田路連合会長の挨拶で、生涯現役推進と男女共同参画社会づくりを目標に、力強い挨拶で元気づけられました。

その後グループに分れて、競技ルール説明を受け、グラウンドゴルフ・輪投げ・ウォークラリー等があり、地域の住民も参加して全力で競技に臨みました。

日頃交流の無い方々とも親しく会話が弾み楽しく終わり、これらの結果で昨年は老人クラブ員五十五名程増えました。何事にも積極的に行動する事が、生涯現役と若返りの秘訣だと痛感いたしました。

地域所有の空き地の除草、墓地の



地域清掃美化に貢献

網干校区 肥塚隆幸

昨年十一月姫路市イーグレひめじにおいて、地域清掃美化に貢献したとして功労団体感謝状を戴きました。これも皆様方の、ご協力の賜と深く感謝しております。

私たち大江島老人クラブは、姫路市老人クラブ連合会の活動目的をベースに、地域の清掃美化活動に取り組んでおります。

地域所有の空き地の除草、墓地の

清掃や公的施設の広場および周辺道路、ロータリーの緑地、ミニ公園など計画的に実施しております。

地域の皆さんとのふれあいと、コミュニケーションを楽しみ、健康増進の一助にもなるものと積極的に参加しております。

芋 煮 会

糸引校区 松 本 敦 美

私たちのクラブは、毎週木曜日に三十数名でグラウンドゴルフを楽しんでいます。それに加えて親睦のため、春は満開の桜の下でお花見、冬は芋煮で忘年会と賑やかに過ごしています。今回はその芋煮について少し自慢をさせていただきます。

年末が近づいて来ると、誰からともなく「今年は芋煮はしないの」「芋煮をしようよ」との声が出てきます。その声を聞くと役員を中心に計画が進みます。「おにぎり作つてこか」「太い大根や人参もあるよ」「小芋も出来ているよ」と野菜類はほとんど自家製で間に合います。その他の食材やつまみを購入。前日の用意、当日の準備は各自無理のない役割で行います。公民館を借りて会場の設営、留守番役を残して他はグラウンド

へ。九時三十分から十一時までゴルフを楽しみ、その足で公民館へ。おいしい匂いに皆笑顔で座につき、会話題に会話をはじめます。そして三時間。心もお腹も満杯にして会は終了。よく話し、よく笑った後はみんなで後片付けです。

これが八年も続いている兼田老人クラブのグラウンドゴルフクラブ恒例の芋煮会です。

高齢になつても多勢の人と交わり楽しく笑いあえるグラウンドゴルフのおかげで、会員相互の横のつながりが強くなつたように思います。

“あつあつの芋煮を囲む友の顔
老いをわすれて弾み輝く”



愛の募金と友愛訪問

荒川校区 佃 信 子

私が初めて校区女性幹部代表として、市の研修会に参加させてもらつた時の事でした。

女性部事業についての研修

・友愛活動・愛の募金事業・質疑応答と、話を聞きながら、これは女性部だけの話かな? 単位クラブ会長さんは、友愛活動の内容をご存知かな? と、疑問を持ちました。実際に活動するのは女性部のメンバーで良いけれど、せめてこの活動の基本方針や、事業の趣旨は役員の方々には知つてほしいなと思いました。そしてこの思いを校区代表に相談したところ、友愛活動等に関する校区研修会を開く事にして下さいました。

校区研修会は、友愛訪問メンバーと、クラブ会長さんを対象として、(約六十名)年に一回(二回)開催する事になり今も続いています。テーマは、友愛訪問関係として、先輩メンバーの体験発表を聞いたりしました。

認知症の勉強や、新しく出来た包括支援センターの利用方法などを学んだりしました。女性部で行つていた友愛訪問活動を理解され、そこで

得られた情報を単位クラブに持つて帰られ、町の実状に合わせながら会員さんに認知症や包括センターの事が届く機会を作られたクラブもありました。女性部だけで得た良い情報を作るのは難しい事がありますが、理解してもらう事で、活動がしやすくなると思いました。そして包括支援センターの応援をいただきながら、認知症、悪徳商法、地域のつながりの大切さをテーマにしたコントなどを、校区敬老会の舞台でクラブ役員全員で演じ、「生涯現役」をアピールする事も出来ました。そして研修の機会を少しでも多くの人にと、今までお隣の校区と合同で開催していたシルバーヘルパー研修会を荒川校区だけで開催する事にしました。そのため今まで十五名(二十名)のみの参加から平成二十五年度からは男女合わせて六十名程の人が受講出来ました。

ひとりでも多くの会員様に「急速に高齢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、生涯現役をめざす事が求められている」という主旨を理解してもらい「生涯現役」を地域の方々と共に共有し助け合いながら、めざして行けたらと思つています。

文芸欄

短歌

熟年歌壇 — 投稿

戸ぶくろのこんな所に蜂が巣を
作りておりぬ台風前夜

墨染めの袖ひるがえし若き僧
海辺の道を自転車でゆく

草木はすでに黒き実はぜらせて
地にこぼしおり季節のうつろい

誤字一字混じる掲示の貼られたる
扉の前に診断を待つ

空深く小さき鳥の群れ去りぬ
雁のなしいるさみしき形

ひそやかななる亡母の部屋の掛時計
律儀に昼の時を告げいる

城 勝 原 荒堀 高浜 青山 春子
城 翔 谷 井上 大野イト子

野菜を引く手に蝶々が寄りきたり
秋深き畑に別れのごとく

やわらかに木漏れ日さし入る林道を
手をとり歩む若きカツプル

物陰に銀杏の葉っぱ落ちたり
黄を深めゆく寒さに堪えて

津田 後藤 敦子

吾を抱きこんなに小さくなつたのと
言ひし初孫はや三十路過ぐ
また沈みゆく我が胸の中

城陽 黒田 昭代

雪の朝二の字の下駄の昭和過ぎ
ブーツの足跡続く平成

花田 安部 實

琴ヶ浜の鳴き砂指に絡みつつ
霧れてゆけり秋昼夜さがり

家島 芝原美恵子

若き日が甦りくる昭和歌謡
ボリュームを上げ夜ふけ聴き入る

勝原 安幸

狭庭辺の山茶花の花盛りなり
母の忌日の近くなるころ

網干西 三木よし子

香港の夜景楽しむ熟年は
学生デモに思い巡らす

八幡 藤本 篤子

紅葉のスパーク道旅したる
かの御嶽山今は悲しき

船津 参輪 益子

爆撃に恐れ縋りし弟の
記憶あざやか昭和史遠く

野里 江本 幸子

秋晴れに大根は葉を茂らせて
八十路の我を励ましくる

広畑第二 森下 雄幸

野菜を引く手に蝶々が寄りきたり
爽やかな笑顔を絶やさぬりハビリ士

別所 後藤 紗子

やわらかに木漏れ日さし入る林道を
爽やかな笑顔を絶やさぬりハビリ士

余部 上田 福男

くねくねと墓への小径草の花
水澄むや川面に映る鷺一羽

俳句

熟年俳壇 — 投稿

松岡 洋巨 選

○印……秀逸

石垣の苔むすところ野菊咲き

白椿心をつなぐ立ち話

荒川 上杉 洋子

○城裏へ抜けゆく道や草紅葉

○アンテナといふ止り木や小鳥くる

○沖よりの時雨の迫る瀬戸の畑

○作務僧の鐘楼を掃く今朝の秋

○湯豆腐の湯気も馳走のひとつつかな

カーテンのひらめく音や秋に入る

終点にバス折り返す冬灯

船津 参輪 益子

人動き闇が動きて初詣

室の津の牡蠣打つ音や夕暮れ

鰯雲今日の勤めは終りけり

秋祭電飾屋台闇に浮き

小春日やうつらうつらと演歌聴く

父の忌の名月雲をはなれけり

道祖神仁王の如く大蠟燭
夕映えの茜に染まり柿熟るる
紅葉の寺よりながる詩吟かな
俄雨山茶花愛でつ軒を借る

中寺 前田眞佐子

荒川 宮部 定子

白木 山本 幸子

八木 矢島 勉

八木 坪田 真澄

別所 竹内 毅

八木 中村 佳行

英賀保 中島 勝之

道祖神仁王の如く大蠟燭
夕映えの茜に染まり柿熟るる

残る世に極めの構へや木守柿
くねくねと墓への小径草の花

飾磨中島 大塚ひひ子

花田 黒坂 遼子

旭陽 丸尾 一美

勝美

白浜 菊地 知子

中寺 前田眞佐子

荒川 宮部 定子

白木 山本 幸子

八木 矢島 勉

別所 竹内 毅

八木 坪田 真澄

別所 竹内 毅

英賀保 中島 勝之

道祖神仁王の如く大蠟燭
夕映えの茜に染まり柿熟るる

白木 山本 幸子

八木 矢島 勉

別所 竹内 毅

英賀保 中島 勝之

道祖神仁王の如く大蠟燭
夕映えの茜に染まり柿熟るる

白木 山本 幸子

八木 矢島 勉

別所 竹内 毅

英賀保 中島 勝之

道祖神仁王の如く大蠟燭
夕映えの茜に染まり柿熟るる

白木 山本 幸子

八木 矢島 勉

別所 竹内 毅

英賀保 中島 勝之

道祖神仁王の如く大蠟燭
夕映えの茜に染まり柿熟るる

白木 山本 幸子

八木 矢島 勉

別所 竹内 毅

英賀保 中島 勝之

道祖神仁王の如く大蠟燭
夕映えの茜に染まり柿熟るる

白木 山本 幸子

八木 矢島 勉

別所 竹内 毅

英賀保 中島 勝之

道祖神仁王の如く大蠟燭
夕映えの茜に染まり柿熟るる

白木 山本 幸子

八木 矢島 勉

別所 竹内 毅

英賀保 中島 勝之

道祖神仁王の如く大蠟燭
夕映えの茜に染まり柿熟るる

白木 山本 幸子

八木 矢島 勉

別所 竹内 毅

英賀保 中島 勝之

道祖神仁王の如く大蠟燭
夕映えの茜に染まり柿熟るる

白木 山本 幸子

八木 矢島 勉

別所 竹内 毅

英賀保 中島 勝之

道祖神仁王の如く大蠟燭
夕映えの茜に染まり柿熟るる

白木 山本 幸子

八木 矢島 勉

別所 竹内 毅

英賀保 中島 勝之

道祖神仁王の如く大蠟燭
夕映えの茜に染まり柿熟るる

白木 山本 幸子

八木 矢島 勉

別所 竹内 毅

英賀保 中島 勝之

道祖神仁王の如く大蠟燭
夕映えの茜に染まり柿熟るる

白木 山本 幸子

八木 矢島 勉

別所 竹内 毅

英賀保 中島 勝之

道祖神仁王の如く大蠟燭
夕映えの茜に染まり柿熟るる

白木 山本 幸子

八木 矢島 勉

別所 竹内 毅

英賀保 中島 勝之

道祖神仁王の如く大蠟燭
夕映えの茜に染まり柿熟るる

白木 山本 幸子

八木 矢島 勉

別所 竹内 毅

英賀保 中島 勝之

道祖神仁王の如く大蠟燭
夕映えの茜に染まり柿熟るる

白木 山本 幸子

八木 矢島 勉

別所 竹内 毅

英賀保 中島 勝之

道祖神仁王の如く大蠟燭
夕映えの茜に染まり柿熟るる

白木 山本 幸子

八木 矢島 勉

別所 竹内 毅

英賀保 中島 勝之

道祖神仁王の如く大蠟燭
夕映えの茜に染まり柿熟るる

白木 山本 幸子

八木 矢島 勉

別所 竹内 毅

英賀保 中島 勝之

道祖神仁王の如く大蠟燭
夕映えの茜に染まり柿熟るる

白木 山本 幸子

八木 矢島 勉

別所 竹内 毅

英賀保 中島 勝之

道祖神仁王の如く大蠟燭
夕映えの茜に染まり柿熟るる

白木 山本 幸子

八木 矢島 勉

別所 竹内 毅

英賀保 中島 勝之

道祖神仁王の如く大蠟燭
夕映えの茜に染まり柿熟るる

白木 山本 幸子

八木 矢島 勉

別所 竹内 毅

英賀保 中島 勝之

道祖神仁王の如く大蠟燭
夕映えの茜に染まり柿熟るる

白木 山本 幸子

八木 矢島 勉

別所 竹内 毅

英賀保 中島 勝之

道祖神仁王の如く大蠟燭
夕映えの茜に染まり柿熟るる

白木 山本 幸子

八木 矢島 勉

別所 竹内 毅

英賀保 中島 勝之

道祖神仁王の如く大蠟燭
夕映えの茜に染まり柿熟るる

白木 山本 幸子

八木 矢島 勉

別所 竹内 毅

英賀保 中島 勝之

道祖神仁王の如く大蠟燭
夕映えの茜に染まり柿熟るる

白木 山本 幸子

八木 矢島 勉

別所 竹内 毅

英賀保 中島 勝之

道祖神仁王の如く大蠟燭
夕映えの茜に染まり柿熟るる

白木 山本 幸子

八木 矢島 勉

別所 竹内 毅

英賀保 中島 勝之

道祖神仁王の如く大蠟燭
夕映えの茜に染まり柿熟るる

白木 山本 幸子

八木 矢島 勉

別所 竹内 毅

英賀保 中島 勝之

道祖神仁王の如く大蠟燭
夕映えの茜に染まり柿熟るる

白木 山本 幸子

八木 矢島 勉

別所 竹内 毅

英賀保 中島 勝之

道祖神仁王の如く大蠟燭
夕映えの茜に染まり柿熟るる

白木 山本 幸子

八木 矢島 勉

別所 竹内 毅

英賀保 中島 勝之

道祖神仁王の如く大蠟燭
夕映えの茜に染まり柿熟るる

白木 山本 幸子

八木 矢島 勉

別所 竹内 毅

英賀保 中島 勝之

道祖神仁王の如く大蠟燭
夕映えの茜に染まり柿熟るる

白木 山本 幸子

八木 矢島 勉

別所 竹内 毅

英賀保 中島 勝之

道祖神仁王の如く大蠟燭
夕映えの茜に染まり柿熟るる

白木 山本 幸子

八木 矢島 勉

別所 竹内 毅

英賀保 中島 勝之

道祖神仁王の如く大蠟燭
夕映えの茜に染まり柿熟るる

白木 山本 幸子

八木 矢島 勉

すこやか句会

— 趣味の教室 —

淡紅に畠を染めにし秋桜	城 阳 洋 巨 選
通夜帰りたどる家路の星月夜	城 東 井口 由恵
散る落葉沢の流れに逆らはず	四 郷 伊藤 淳子
山寺の一歩一歩に秋惜しむ	広 峰 井上 志朗
熟れに熟れ見るだに甘きあけびかな	糸引 岡本 清子
里山に変らぬ生活初紅葉	前之庄 片岡サヨ子
村祭未来をかつぐ子ら走る	城 東 神崎 幸世
電線を使ひ網張る秋の蜘蛛	古 知 亀井 榮弘
砥峰の芒が原は時雨れをり	城 乾 木下 安江
杉木立昼なば暗く神の留守	御国野 黒田 耕造
ポトポトと蛇口の漏るる夜長かな	豊 富 久保 善之
老骨に鞭打つ冬の支度かな	白 浜 小西 敬子
散る早さ群れなす早さ稻雀	英賀保 坂本 重雄
数珠玉や重機迫るを振りむかず	城 阳 佐々木綾子
残されし熟柿の紅二つ三つ	城 翼 中島 保

川柳

野仏の帽子新たに冬支度	荒 川 中野 妙子
風の出て色の乱るる秋桜	増 位 仁上モトエ
驅くる児の絶えて久しき刈田かな	船 津 平石 晴子
嵯峨野路や鐘の音遠き秋の暮	御国野 西田 建
童唄聞こえてきさう夕夕焼	谷 内 橋本和佳子
秋の空燕返しの雲二つ	城 西 長谷川泰子
木枯しや思はず襟に手をかける	御国野 三木 敏夫
老人に月日は速し一葉散る	大津茂 望月 久雄
吹矢では願をかけるも的是はず	網 干 津田 良子
青空に雲の映像限りなく	英賀保 木村 倫代
孫が来たもう帰える日が待ちどうし	谷 内 西口 紀夫
引き返し鍵たしかめる老いの性	城 北 黒田 澄子
秋深む朝の寒さを受けきれぬ	城 北 森田みつ子
石榴裂け世間も悪も飲み込んで	谷 内 八百田鶴子
めんどうとは言うてはおれぬ衣がえ	水上 田中 恵子
平凡な暮らしの中に悩みあり	飾 磨 山口 浩正
うすれゆく記憶の底に松茸が	高岡西 梅田 泰三
車窓より秋を彩る柿すだれ	八幡 川崎 恵子
渡り鳥危険知らせる高き声	岸 節子
七五三歳飴持ちハイチーズ	西島 昭郎
寒椿元氣出せよと励まされ	峰 相 洪水 京子

もて余す暇が仲々無くならず
カラス君味見したのに返事なし
初対面尻尾かくしてすまし顔
口だけは達者でなんとか生きている
自画自贅これが続いた原因だ
喋らない渴いた街にメール音
この齢でメル友増えて恵心くらべ
吹矢では願をかけるも的是はず
青空に雲の映像限りなく
孫が来たもう帰える日が待ちどうし
引き返し鍵たしかめる老いの性
富士さんに登つてみたい一度だけ
長患い手相自慢の友だつた
城北 美原よしの
曾左 福本 貞子
掬われた金魚が媚びる丸い鉢
手柄 長谷川妙子
高岡西 堂浦 勝
網干 津田 良子
網干 津田 良子
英賀保 木村 倫代
谷内 西口 紀夫
谷内 西口 紀夫
城北 黒田 澄子
城北 森田みつ子
谷内 八百田鶴子
水上 田中 恵子
飾磨 山口 浩正
高岡西 梅田 泰三
八幡 川崎 恵子
岸 節子
西島 昭郎
峰 相 洪水 京子

初めてのスカイツリーに春一番
(代表) 中野 忠
前田 芙巳代 選
船津 平石 晴子
南大津 三島 篤子
谷外 吉田 五郎
吉田 五郎
城北 美原よしの
曾左 福本 貞子
長谷川妙子
高岡西 堂浦 勝
網干 津田 良子
英賀保 木村 倫代
谷内 西口 紀夫
谷内 西口 紀夫
城北 黒田 澄子
森田みつ子
八百田鶴子
水上 田中 恵子
山口 浩正
梅田 泰三
川崎 恵子
昭郎
京子

川柳『千姫』

初めてのスカイツリーに春一番
(代表) 中野 忠

前田 芙巳代 選



2月からの行事予定

平成27年 2月 1日(日)	熟年第91号発行
平成26年9月～27年2月 各ブロックにおいて シルバーヘルパー養成研修	

● 俳句は、俳句欄末の兼題で、葉書で投稿して下さい。なお雅号は不可です。
 ● 詩は十六字×二十行以内で。
 (四)編集の都合で添削し、割愛または次号以降に回すことがあります。あらかじめご了承下さい。
 (五)原稿はすべて返却しません。

(一)投稿は会員に限ります。校名を必ず記入して下さい。
 (二)提言・主張・随想・クラブ活動の様子など、写真や図を除いて四百字以内でお願いします。
 (三)短歌・俳句・川柳・詩などは、一人三首(句・篇)まで。

『熟年』の原稿を募集します

投稿規程

老人クラブ事務局 執務時間
 (日曜・祝日及び水曜日は休日・土曜)
 日は午前九時より午後三時まで
 午前九時～〇〇分より 午後五時～〇〇分まで

次回締切りは**四月一日**です。

原稿の送り先
 姫路市市之郷一〇〇六一八
 姫路市すこやかセンター内
 老人クラブ事務局「熟年」係へ
 FAX(079)223-6128
 TEL 070-10943

編集後記

寒さも少しずつ緩みはじめましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。大河ドラマ「軍師官兵衛」の放映もあり、少し淋しい気持ちもありますが、今年は姫路市にとって輝かしい年になるのではないかと思います。姫路駅周辺整備も着々と進んでおり、世界遺産である姫路城の大天守保存修理も終え、三月下旬には一般公開となります。「熟年」の編集委員一同は、年三回の発行に向けて、楽ししく和気あいあいとした雰囲気で取り組んでいます。今年も皆様からのご投稿を心からお待ちしております。

(編集部)

平成27年度 すこやかセンター 「趣味の教室」

教室名	定員	曜日	時間帯
すこやか人形	15人	第1木曜日	10:00～12:00
ちぎり絵	25人	第3金曜日	9:30～12:00
茶道(裏千家)	10人	月曜日	9:30～12:00
書道	30人	金曜日	9:00～12:00
コース	150人	月曜日	13:00～15:00
俳句	25人	第1土曜日	10:00～12:00
社交ダンス	50人	火曜日	13:00～15:00
フラダンス	25人	木曜日	13:00～14:30

■お申込方法(必要事項をもれなく記入してお申ください。)
1教室毎に1人1枚の往復はがきでお申ください。

往信用 希望教室・申込者の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・生年月日・性別

返信用 申込者の郵便番号・住所・氏名を記入

※申込先 T670-0943 姫路市市之郷1006番地8 すこやかセンター内

姫路市老人クラブ連合会事務局

※問合せ 電話 223-6855 FAX 223-6128

申込締切は、**2月24日(火)**です。(消印有効)

※現在教室に参加されている方も、申込が必要です。

※定員を超えたときは、**抽選**とさせていただきますのでご了承ください。
 (3月中旬に通知します。)

めざそう生涯現役! 地域活動リーダーセミナー

会長のなり手がいなくて解散する老人クラブが増えています。そうなる前に、次のリーダーを育てておきましょう! 現会長も、次の会長候補の方も、ぜひご参加ください。

日時・内容

	日 時	内 容
第1回	3月14日(土) 13:30～16:00	話し上手・聴き上手になる! コミュニケーションのコツ
第2回	3月21日(土・祝) 13:30～16:00	お悩み解消ベスト5! スムーズな団体運営のコツ
第3回	3月28日(土) 13:30～16:00	人が集まる! チラシ作りと企画のコツ

会 場

姫路市市民会館5階 第1教室

講 師

松尾 やよいさん(夢こらぼ主宰)

自治会や老人クラブ等の地縁団体や、ボランティア等の市民活動団体の運営に携わっている方で、団体の運営に悩んでいる方

対 象

30名(応募多数の場合は抽選)

参加費

無料

2月27日(金)までに、はがきかファックス、電子メールに①郵便番号、②住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号、⑥所属する団体名と活動内容を記入して下記へお送りください。生きがい推進課のホームページからも申し込みます。

▶生きがい推進課 T670-8501 姫路市安田四丁目1番地
 電話 079-221-2986 ファックス 079-221-2045
 電子メール ikigai@city.himeji.hyogo.jp
 生きがい推進課ホームページ
<http://www.city.himeji.lg.jp/s30/2212986.html>