

発行日
平成28年
(2016)
2月1日

第94号



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



眺望デッキ「キャッスルビュー」から見た姫路城

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、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素晴らしい活動を積極的に実施していただき深く感謝しております。

昨年は国内外とも騒々しいことの多い年であったように思います。今年は何としても安全で安心でき、平穏な暮らしができる年であるよう願っております。

超高齢社会の現状において、日本人の平均寿命は世界のトップ水準ですが、健康寿命と十才以上の差があるといわれています。今後会員の皆様におかれましても、この差がなくなるよう老人クラブ活動を通じて、健康維持増進に努められると共に、長年培ってきた豊かな知識や経験を生かし、「生涯現役」の意識を高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、姫路市当局をはじめ会員各位の温かいご支援・ご協力をお願いしますとともに、皆様の益々のご健勝・ご多幸を心より祈念し念頭のご挨拶いたします。



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。

昨年の四月に市長として四期目をスタートさせていただきましたが、私も新年を迎え、市政の推進により一層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、わが国では、少子化と相まって高齢化がますます進んでおり、世界のどの国も経験したことがない本格的な超高齢社会を迎えています。

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、目的をもっていきいきと活動し、長寿による豊かさを実感できる「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、世界文化遺産・姫路城の大天守保存修理事業が完成し、多くの方に姫路

へお越しいただきました。昨年十二月には、姫路城入城者が二百二十二万人を超え、日本の城郭の年間入城者数において歴代一位の記録を更新し、これまで以上に国内外から大きな注目を集めるようになりました。

この勢いをさらに「ふるさと・ひめじ」の発展につなげてさらに力強く元気に住みよくし、市民の皆さまが幸せを感じ、さらなる感動と誇りを未来につないでいけるよう、「幸せ 感動 夢あるまち」姫路の実現に向けた取り組みを積極的に進めてまいります。

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。

第二十回 姫路市

社会福祉大会

十一月十八日、市民会館大ホール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

連合会副会長

西村 正幸（四郷）

常任理事

吉田 加代子（峰相）

校区会長

服部 忠彦（荒川）

加藤 定信（飾磨中島）

太田 輝（増位）

高橋 義夫（城東）

難波 正幸（城西）

中谷 力（城南）

荒木 義照（坊勢）

校区女性幹部代表

柳井 美鈴（城東）

◆ゴールド顕彰

奥西 良行（城陽）

中井 満明（水上）

シルバーヘルパー
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。

網干ブロック

網干校区 河原孝子

十一月二日～十一月十一日

参加校区

大津茂・網干・網干西

余部・旭陽・勝原

参加人数 八十二名

研修内容

- 一、楽しく体を動かそう
- ・からだはいくつからでも機能向上できる

- ・意識してからだをきたえる
- ・まず足腰の筋力をきたえる
- ・始めましょう筋力トレーニング
- ・足指・足首をやわらかくする
- 二、体力測定とその結果
- ・参加者全員 体力測定を実施
- (講師) 地域包括支援センター 保健師

西部ブロック

峰相校区 吉田 加代子

十月十三日～十一月二十五日

参加校区

白鳥・青山・太市

曾左・峰相・林田

参加人数 百四十五名

研修内容

- 一、車椅子について
- ・車椅子の正しい使い方
- ・車椅子四タイプの違い
- ・車椅子の体験
- 二、施設の見学
- ・デイサービスとは
- ・介護保険制度について
- ・食事内容と栄養について
- ・人とのふれあいにについて
- ・認知症予防について



北部第二ブロック

山田校区 大谷 直美

十一月九日

参加校区

水上・増位・砥堀

豊富・船津・山田

参加人数 百九名

研修内容

- 一、ロコチェック
- ・家のやや重い仕事困難
- ・ニキロ程度の重い物をして持ち帰るのが困難
- ・片脚立ちで靴下が履けない
- ・家の中でつまずいたり滑ったりする
- ・十五分ぐらい続けて歩けない
- ・階段を上るのに手すりが必要である
- ・横断歩道を青信号で渡りきれない
- 二、ロコトレにおすすめのスポーツ
- ・ラジオ体操やウォーキング
- ・水泳
- ・卓球



北部第二ブロック

城乾校区 山田 政美

十月二十九日

参加校区

野里・城北・城乾

広峰・安室東・安室

参加人数 百三名

研修内容

- 健康講座
- ・日本人の平均寿命
- ・健康寿命、介護予防を阻害する三大要因
- ・どうすればバランス感覚や筋力の低下を防げるか
- ・ロコトレ（ロコモーショントレーニング）
- ・よくある質問（膝の水を抜くとクセになる?）
- ・老化を防ぐには

お詫びと訂正

熟年九十三号の記事に誤りと漏れがありましたので、お詫びして訂正させていただきます。

二ページ

白寿のお名前漏れ

豊富校区 萩原あやの様

七ページ 二段目

誤 約百メートル
正 数百メートル

女性クラブリーダー研修会

◆十二月一日(火) 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。

このような状況の中、女性クラブリーダー研修会が開かれました。

オープニングは奥西良行老人クラブ連合会会長と姫路市市民局生涯現役推進室 福岡輝昭主幹の挨拶。

この度は、姫路市社会福祉協議会 飯島義雄理事長が講演「姫路の誇る『地域の絆』で防災とコミュニティづくり」をして下さいました。

興味深い地元の災害の歴史や、防災のために地域コミュニティが大きな役割を果たすことを、わかりやすくお話いただきました。今後の地域活動に役立つことと思います。

次に、姫路警察署 橋本交通官による「高齢者の交通安全」講話と、県交通安全協会員による「自転車保険加入」の説明がありました。

続いて、役員二名の事例発表。

①「たくさんの方に支えられた在宅介護」

坊勢校区 荒木美枝子氏

②「ふれあいサロン、十二年のあゆみ」

前之庄校区 藤岡寿美子氏

お二方とも真摯な取り組みがひかりました。最後はアトラクション。

銭太鼓「これから音頭」「河内おとこ節」曾左校区の東坂老人クラブ有志の皆さん。

次いで市老連女性部委員の踊り「人生夢太鼓」で会場の雰囲気盛り上げていただきました。



▲飯島理事長

▲橋本交通官

▲福岡主幹

▲司会 吉田



第四十二回 高齢者スポーツ大会

◆十月二十七日(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、体験コーナードでは囲碁ボール・ビーンボウリング・スポーツ吹矢を楽しむ人も。また健康コーナード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
輪 投 げ	1	網 干 西	塩 野 美 典	101	1	大 塩	湯 谷 澄 子	143
	2	城 南	井 沢 康 彦	100	2	飾 磨 東	浅 井 雪 子	126
	3	谷 内	福 永 静 應	100	3	大 津	川 端 あさの	113
	4	勝 原	山 田 雅 彦	94	4	英 賀 保	金 川 葉 子	111
	5	安 室 東	竹 内 正 雄	91	5	白 鳥	松 本 より子	99
	6	旭 陽	土 居 正 孝	91	6	荒 川	堀 内 壽恵子	98
	7	谷 外	福 本 義 信	88	7	広畑第二	河 村 美智子	97
	8	八 幡	中 谷 茂	86	8	飾 磨 西	藤 木 千恵子	96
	9	大 塩	南 澤 成 憲	85	9	東	神 崎 京 子	96
	10	八 幡	後 藤 三 郎	84	10	大 塩	天 磨 照 代	95

ニユースポーツ大会

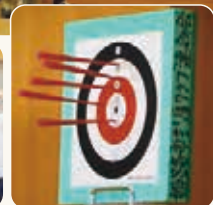
◆九月三十日(水) すこやかセンター

第七回ニユースポーツ大会が昨年九月に行われました。

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圧・身体測定を受ける人もありました。

今回も緊張感たかまる中でスポーツ吹矢に人気が集まり、矢が的に当たるたび喚声上がり、興奮・感激の中、無事に競技を終えることができました。



ニユースポーツ大会結果 各グループ三位まで

スポーツ吹矢

チーム名(ブロック)

Aグループ 一位 余部東(網干) 二四一

二位 白鳥(西部) 二二九

三位 津田(飾磨) 二二九

Bグループ 一位 荒川小芋(中壱) 二七一

二位 谷内(東部) 二四九

三位 上蒲田B(広畑) 二二四

Cグループ 一位 亀山(中壱) 二四二

二位 則直(広畑) 二四一

三位 宮第一(家島) 二三七

ペタンク

Aグループ 一位 四郷(東部)

二位 大塩A(灘)

三位 広畑イグレ(広畑)

Bグループ 一位 林田(西部)

二位 勝原B(網干)

三位 山口(夢前)



団体成績

順位	校 区	得点
1	飾磨西	262
2	津 田	264
3	余 部	270
4	香 呂	274
5	曾 左	274

順位	校 区	得点
1	八 幡	496
2	網干西	417
3	旭 陽	397
4	白 浜	395
5	大 塩	385
1	大 塩	595
2	飾磨東	582
3	林 田	466
4	高 岡	466
5	広畑第二	452

個人成績

順位	校 区	氏 名	得点
1	古 知	日 野 元 春	33
2	飾 磨 西	大 野 みよこ	36
3	花 田	岡 野 俊 弘	37
4	谷 内	尾 崎 英 雄	37
5	花 田	岡 部 正	38
6	津 田	藤 崎 政 助	38
7	豊 富	実 光 てる子	39
8	荒 川	鎌 田 昇 一	40
9	飾 磨 西	岸 波 宏 和	40
10	青 山	山 内 一 郎	41

随想・近況

白寿の誕生日

網干西校区 松本秀夫

長男のかけがえのない嫁がスキルス性胃がんで早世してから丸九年。孫たちは、十年も前に結婚して都会暮らし。残った家族だけで仏壇に向かつて毎朝、般若心経を読誦するのが日課だが、それを終えて春先までは自転車だったのですが、難聴になってからは自動車にも迷惑になるので、毎日手押し車で約二十分かけて菩提寺龍門寺の水掛け不動尊のお参りと、猫に餌をやるのが私の一日の始まりです。

足腰の丈夫な頃は、寺の中で作務として、野菜作りやお寺のガイドをしておりました。

私の生年月日は大正六年十月二十八日。二十八日といえば毎月が「不動講」で、開山の盤桂禪師が念持仏としていた空海作とも云われる十五センチメートル程の小さな不動さ

んを祀っております不動でのおまつりです。この度、私の白寿を知られた住職の河野太通老師は法要の後、大きな丸盆と色紙をプレゼントしてくださいました。

お盆には自らが円相とお祝の言葉を刻まれ、色紙に「壽山萬丈高し」と揮毫された立派なものでした。その場に居た他の雲水達や、一般のお参りの方々からも思いがけなく沢山のお祝の言葉を掛けられました。難聴の私は返す言葉がトンチンカンになっても困るので、ただ有難う、ありがとうを繰り返すのみでした。しかし、白寿といえども位で言えはまた十代、まだまだ長生きして、これからも熟年に投稿したいものです。

自分史を書く

網干西校区 重永成子

六十五歳で事務職を退職、生涯クラブに入会しました。クラブのＩさんに誘われてエッセイ教室に通い始めました。教室で与えられた題は「自分史を書く」でした。

書き始めてみるものの膨大な記憶の中にある一つ一つを赤裸々に書くにはためらいがあり、なかなか進ま

ない。

段階的に物心つく頃から義務教育まで、高校時代、就職、結婚、子育て、現在にと、あのこともこのことも書くと思うが文章にまとめるのは難しく、喜怒哀楽の表現にもとまどうばかり。書き進めていくと、まわりの人達にささえられて生かされているのがよくわかります。

書いては消し、書いては消し、いい格好のように書いても、封印したいほど恥ずかしいことは自然に出てきます。

やっぱりありのままが一番です。

ニユースポーツ大会(吹矢部門)の成績

谷内校区 西口紀夫

去る九月三十日十時から、姫路市老人クラブ連合会主催のニユースポーツ大会がすこやかセンター二階で開催された。吹矢部門は、一チーム三名で四十二チームが参加、ABCブロックに分かれての団体戦で実施。谷内校区(吹矢同好会)からは昨年も二位であった三選手(村上天婦、高山)が出場。会場には十一の的が並び、その的から六メートルの位置から矢を吹く競技で、審判の合図で始まりました。始まると緊張感

から矢を筒に入れるのを忘れ懸命に吹いている人、また自分のチームの選手が、的の中心に入るといきなり拍手に隣で今まさに吹こうとしている人が驚いて筒が震える等が見られました。これらは他のスポーツにも共通することですが、とくに吹矢は集中力、精神力が要求されるスポーツと痛感しました。谷内校区の三選手は冷静に競技を続けBブロックで二位、全体でも二番目の高得点となり、練習の成果がでた大会であつたと思います。今後正しい呼吸法により集中力を高め楽しいスポーツ吹矢を続けたいです。



夕日の中に

的形校区 栗賀俊美^{しゅんみ}

長浜市に住む娘夫婦と、琵琶湖の夕日を見に行きました。

遙か彼方の山間に沈む夕日は、湖面に茜色のさざ波を立て、黄金の橋を架ける。黒いシルエットの木立の間を抜ける光の矢が眩しい。夕映えの空と湖の夕景は見事です。

夕日には、ある思いがあります。終戦の日、安堵と不安のなか裏口から見えた夕日は、初めて夕日の美しさに気付く終戦の日の夕日。

長引く夫の病。電車の窓からぼんやりと夕日を見る。このまま遠くに行きたい…。晩秋の寂しい夕日。

時代が変わり家族の型も変わる。

七人の子供を育てた母は介護施設で生涯を閉じた。わだかまりの残る葬儀の帰り、バス前方に大きな夕日が現れた。歓声の上がる車内を真赤に染める。わだかまりの消える母を茶毘した日の夕日。

後日、娘からあの日の夕日と飼った猫四匹の写真を同封して送ってくれた。猫の写真にホッコリ笑顔になった。小さな幸せが大きな喜びにつながっているのかも。

琵琶湖の夕日は、日本の夕日百景

に選ばれていることを後で知りました。天候に恵まれ、素晴らしい夕日に出合えたことに感謝しています。

赤トンボ

飾磨校区 二宮 培夫^{たけお}

九月の中頃、とある山道を車の運転席の窓を開けて走っていた時、突然一匹の赤トンボが車内に舞い込んできた。赤トンボ曰く、

「風に煽られた、ちよつと邪魔するぜ」

私「何だ、私もびっくりしたが赤トンボか。お前さんとは、ほんと久しぶりだなー。ちつとも変わってないね」

赤トンボ「そう言えばあんさんは、

昔田舎で俺を追っかけ回していたあの少年か？ お前さんも随分年取ったなあー、頭真っ白じゃねえーか」

私「そうだなあー、あの頃からもう七十年か？ 昔お前さんと遊んだあの原っぱや、大池はどうなっているかな？」

赤トンボ「何を寝言いつてるんだい。あの原っぱは、とつくの昔にマンションさ。大池の跡はショッピングセンターに様変わ

りだよ」

続けて赤トンボ、

「あんたも結構な歳だ。昔を思っても仕方がねえー、せいぜい長生きするんだなー」

窓を開けると飛んで行った赤トンボ。ふと我に返った私の哀愁であった。

旅の思い出

八木校区 田中リツ子

気象予報士が、今年は秋が短いと言った。暑くもなく寒くもないこの季節、明石海峡大橋を通って洲本入りしたのである。ホテルに着き、南から西に窓ガラスのある部屋に案内された。山の頂上に建てられた小さな洲本城は、夜にはライトアップされ、眼下には松林に明かりが灯り、広い砂浜には、波が打ち寄せている。夏には海水浴客が大勢こられるという。いろんな人がこの部屋にも泊ったのであろう…。なんだか寝床に入るのが惜しい気がした。

早朝、ホテルをチェックアウトして、ドライブがてらあちこちに立ち寄り、最後に高台にあるハーブ園を訪れた。嫁はイタリアパセリや、ミントのハーブの鉢植えを買い求めている。

いた。暫く休憩して、紫のセイジの花畑やコスモス畑を背景に、パチパチと両親の写真を撮る息子に感謝しながら、思い出を胸に淡路島を後にしたのである。

活動報告

老人クラブに入って

香呂校区 木村雅二^{みやじ}

姫路市の老人クラブに入会してはや四年が経ちました。最初は戸惑いもありましたが、段々と仲間も出来て、各種行事に参加して楽しくなりました。年中行事は以下の通りです。

地区の親水公園の清掃、道端のゴミや空き缶拾い（年三回）、バス旅行（春と秋の二回）、歩こう会は十一月に町内を約七キロメートル、田園風景を見ながら和氣調々と歩きます。十二月は町主催の交通安全教室に家内と出席しています。

交通事故に遭わないよう、毎日の自動車の運転には特に気を払っています。

年三回発行される機関紙「熟年」は、届く度に隅々まで拝見していま

す。小生も投稿して、これまで五回掲載していただき嬉しかったです。

姫路市の高齢者作品展には、平成二十六年、二十七年「国宝姫路城」の写真を出品しました。これから各種行事に積極的に参加して、楽しく有意義な七十路を謳歌したいと思っています。

「ガンバルンバ体操」は生涯現役です。

砥堀校区 牛尾 禮子

平成二十四年五月に仁豊野老人クラブガンバルンバ体操が発足しました。

毎月第二、第四の土曜日午後一時からの練習です。三年の月日が経つ今では、会員数も二十名に達しています。

体操三十分後は、認知症予防にと頭の体操、手・足・腰を動かしながらの快適な踊り「長生き音頭」振り付けのやさしい「悲しき口笛」おなじみの「播州音頭」を楽しんでいます。踊りつかれ、いい汗をかいた後は楽しいお茶タイムです。みなさんのホッとする至福のひとつです。コーヒーを飲みながらいろいろな話題もとび出し、爆笑することもしばしばです。



日頃の練習の成果を仁豊野秋祭りの演芸会にも出演し、いい緊張感を味わっております。この緊張感が脳への活性化にもつながり、新陳代謝を高め、一石二鳥と思っております。私たちを元気にしてくれる合言葉「行ける場所のある幸せ」縁あつてのグループをいつまでも大切にしていきたいものです。ガンバルンバ体操への入会をお待ちしております。毎週日曜日「生き生き体操」にも参加しております。〃生涯現役、生涯笑顔〃をモットーに…。

網干ブロック歩こう会に参加して

余部校区 藪内 敏之

網干ブロックの歩こう会が実施され、午前九時「あほしまち交流館」三角公園にブロックの六校区約二〇〇名が集合。ブロック長の挨拶の後、ラジオ体操で体をほぐし、校区毎に網干まちなか散策に出発する。

私のグループは三番目の出発で、船渡八幡神社(別名 若宮)とその先、一八六二年建築で当初の様子をとどめている加藤家住宅で、案内者(網干老人クラブ)の説明を聞いた後、旧網干銀行本店へ。大正十年設立のレンガ造り、銅板葺きの洋風建築と説明を受けて網干神社(別名 戎神社)へと向かう。

私の青春時代、境内に映画館がありよく映画を見に来たところで、昔を思い出し懐かしく感じた。町の様子も様変わりしていて多くの人達が行き来していた時と較べ、すれ違う地元の人は殆ど無く、時の流れを感じ寂しさが募った。

そんな思いもそうこうしている間に浄土宗西山禅林寺派 善慶寺の門前に、キリシタンの織部灯籠が墓地にあると説明書にあったので見学。次の予定地は片岡家へ。元禄十五年

の建築で高屋根式の古民家で、現在は寺子屋として地域の子供たちの教育の場として活用されている。内部は図書が並びピアノまであるが、高い天井、太い柱など如何にも古民家のいで立ちで重厚さを感じた。ここを最後に集合場所の三角公園へと向かう。所要時間は一時間十分。老人クラブとしては三〇〇歩程度の比較的楽な歩こう会で全員無事に帰着した。網干「まちなかのえとこ」の一部が見学でき、有意義な一日でした。



加藤家

子ども会と

吹矢競技大会

師磨中島校区 加藤 定信

昨年は生涯クラブ会員のみで実施しましたが、今年は子ども会に声をかけ、スポーツ吹矢競技大会を行いました。小学生の子どもが九十名参加してくれました。

競技は次の方法で実施しました。
一、スポーツ吹矢を六セット並べる。

二、スポーツ吹矢の的まで距離は、

一・二年生 三メートル

三・四年生 四メートル

五・六年生 五メートル

父兄・クラブ員

六メートル

三、クラブ役員がルール説明を行う。

四、一年生から六年生までの六名が

同時合図で矢を吹く（五本の矢の合計点、各的にクラブ役員二

名を配置（一名は矢を抜き、一

名は点数を記入）

五、集計記録員二名（クラブ役員）。

六、子ども会の終了後、父兄と生涯

クラブ会員が競技する。

五本の合計点が三十点と高得点の子どもがおり、初めての競技としては矢が的に刺さる確率が高かった。

今回、子ども会が参加してくれた

ことで、楽しいスポーツ吹矢競技大会になった。

終了後にお弁当やお茶、参加賞を渡し、競技大会の思い出話をしながら楽しい一日を過ごすことが出来ました。



香寺ブロック 秋の歩こう会

香島南校区 上月 義弘

前夜からの天候不良も、早朝には雨が上がり、天気予報を睨みながら決行しました。

開会時刻を早めに集まって貰い、諸注意の説明を行い、かるい体操で



身体をほぐし、いざ出発としました。先頭は「生涯現役」の幟をかけた、三二一名が目的地向かって歩きはじめました。目指すは農村公園「竹取の郷」です。列の中間と後方には安全を確保するために、黄色旗をかけた会員を配置し、尚、幟をかけた巡回車（救護車）を配備し引率してくれました。

片道三・七キロメートルあり、途中でトイレ休憩をとりながら約一時間歩ききました。和気あいあいの大行進を終え、全員が無事に到着したことを確認して、お菓子等を配り休憩に入りました。談笑の時間も過ぎ、復路にはいりました。事故もなく大勢で歩く楽しさを味わった一日でした。

SPC作戦とは



勝原校区 朝日山公園

社会奉仕活動は以前より実施されていましたが、SPC作戦として実施計画を作りましたのは、平成六年に姫路城が世界文化遺産に指定されてからです。

先輩が残してくれた歴史的文化的遺産を守り育み、次の代に受け継ぐことが私達市民の責務です。

高齢化社会を迎え、高齢者自身の生きがいのひとつとして、社会参加が求められ市内四十六ヶ所を環境美化の対象区域にして実施してきました。

SPCについて、その意味を簡単に説明します。

シルバーパワー・クリーン
silver・power・clean
「高齢者の力で環境美化」をいいます。

短歌

熟年歌壇 — 投稿

濃き霧をかき分けふいと現わるる
早春の朝の船のシルエツト
家 島 芝原美恵子

丈低く剪定されし無花果の
傍に群れ咲く八重の水仙
家 島 塩澤 文字

さらさらの健康寿命を延ばすため
しかと開けおく記憶のとびら
津 田 後藤 敦子

老朽の原爆ドーム修復とう
七十年経てわれに今日あり
家 島 高濱 娃子

秋深き空に浮かべる羊雲を
手の平に乗せゆつくり歩む
勝 原 塚本 清子

秋晴れに網戸を洗い立てかけて
嬉しさ湧きぬさわやかな朝
広畑第二 森下 雄幸

〈背を伸ばせ〉強く自分に言い聞かせ
敢えて遠くのポストに向かう
網干西 中山小夜子

島山の頂に建つケアホーム
四方は海なり島かげ浮かぶ
家 島 大野イト子

早朝の雨戸を開くれば残月が
雲の間に消えてゆきたり
青 山 片山喜栄子

秋冷の稲刈りあとの田園に

白鷺群れをなして降りくる

船 津 参輪 益子

晩秋の畑の角の犬蓼の

ピンクはパッチワークをなせり

城 巽 谷 文字

彼岸花に白鷺の群れ舞いおりて

赤と白とのコントラストなす

御国野 榮川 米子

わが背丈越してしおんの花ゆらぎ

蜜蜂寄り来る午後の茶話会

青 山 藤本 澄子

家島を間近に眺め風ぎ海の

早春の宿に鯛料理食む

網干西 三木よし子

みはるかす黄金の波の書写の里

群青の空に秋あかね飛ぶ

城 陽 黒田 昭代

何時もより少し明るい明月なり

世間にも欲しその明るさを

城 東 佐藤 庸夫

見合ひもなく初めて結婚式に会ひ

添ひ来し五十年を祝ひぬ

勝 原 荒堀 治雄

秋の田のひこばえ伸びて青々と

風にそよぎぬ早苗の如く

御国野 岩山志保子

ほんのりと陽のぬくもりの残りたる

パジャマにゆつくり手を通しゆく

大津茂 小坂田あさ氣

小松カツ子先生

「第五十一回 姫路文化賞」を

受賞されました。

俳句

熟年俳壇 — 投稿

松岡 洋巨 選

○印……秀逸

柳散る濠にかがよふ夕日かな
別 所 矢島 勉

○芒原風吹くままに絮しきり
八 木 梶原 武子

○やはらかき日差しを廻す秋の蝶
峰 相 木下 秀信

○安らけき色を広げし枯野かな
荒 川 上杉 洋子

○こんなにも子供がゐたか秋祭り
飾磨西 坪田 眞澄

○時雨去り頭出したる伯耆富士
荒 川 三輪 忠子

飛石の苔となじめる秋の雨
大津茂 神原 恒男

溪流の音さは〜と秋の声
大津茂 神原美代子

石垣の苔むすところ野菊咲く
飾磨中島 東 勝美

無花果に群がる虫の羽音かな
御国野 中村 玉美

鯛焼の腹ふくらませ買ひ手待つ
飾磨東 室田ひろみ

夕日中軽く辞儀して枯芒
英賀保 中島 勝之

今は亡き母御在す如縁小春
妻 鹿 篠原 泰子

湯豆腐や似た者同志老いの愚痴
飾磨中島 犬塚ひさ子

荒れ果てし空き家に絡む烏瓜

勝 原 井貫ミヤ子

運動会カメラ構へて声囁らし

水 上 黒田美知子

月の出や大喚声の三の丸

城 陽 三木 忠典

群雲や見え隠れする今日の月

旭 陽 丸尾 一美

面影に語りかけをり十三夜

八 木 山本 幸子

大寒の瀬戸の潮風頬を打つ

荒 川 田中 澄子

落日や村の稲刈いま終はる

城 東 井口 由恵

想ひ出の蘇りたる萩の宿

余 部 山根 義子

駅を出て名残の月の家路かな

八 木 中村 佳行

運動会靴の色にて孫を追ふ

香呂南 中務みき子

釣瓶落し子を呼ぶ母の声しきり

城 東 後藤 新男

ひとすぢの風に紅葉の散り急ぐ

旭 陽 内海 良典

一枝の柿を主役に花活ける

高 浜 青山 春子

瀬戸の風時雨の迫る棚田かな

大 塩 中村 千里

風花や苔むす宮の道しるべ

妻 鹿 八十川千恵

〈選者より〉

次回募集の句の季題は「冬」または「春」です。奮って御出句下さい。

すこやか句会 — 趣味の教室

松岡 洋 巨選

好きな本好きなだけ読む夜長かな

城陽 青山 一蔵

人影の呑み込まれゆく芒原

四郷 伊藤 淳子

柿を剥く便りこぬ子を愚痴りつつ

広峰 井上 志朗

青みかん枝しならせて陽を浴びる

香呂南 江藤かつえ

日向ぼこ猫は手足を隠しをり

糸引 岡本 清子

秋晴の歟休め腰伸ばしけり

前之庄 片岡サヨ子

播磨野を隈なく照らす望の月

古知 亀井 榮弘

せゝらぎに紅葉流れて岩を越す

城東 神崎 幸世

走りそばうだつのあがる美濃の町

城乾 木下 安江

さはやかに秋のおとづれ風の音

豊富 久保 善之

海鳥を連れて大漁船帰る

広畑 黒坂 保矩

友偲び帰らぬ夢や今日の月

御国野 黒田 耕造

潮風のぬけゆく路地や落葉舞ふ

白浜 小西 敬子

しとしと秋雨に隠る書写の峰

安室 坂本 正剛

健康の為にもなりて温め酒

手柄 菅野 寛

播磨路は人も喜ぶ秋日和

花田 菅原 理

障子貼り霧吹きかけて仕上げとす

城東 鈴木 章子

吊し柿夕日に映えて火照り顔

安室東 谷岡 芳子

紅葉の始まりを知る狭庭かな

城翼 中島 保

安堵して野鳩の群るる刈田かな

荒川 中野 妙子

草むらに浮きつ沈みつ秋の蝶

増位 仁上モトエ

ほろ酔ひの顔そろひけり十三夜

御国野 西田 建

躓きも一步に代へて竹の春

谷内 橋本和佳子

報恩講寺の坊やの袈裟姿

城西 長谷川泰子

背もたれに服あれこれと冬に入る

城東 別所佳代子

一搔きに秋を寄せるショベルカー

御国野 三木 敏夫

秋茜流れる雲に里心

大津茂 望月 久雄

炒り蝗珍味となりて目前に

飾磨東 山本 禎次

〈選者吟〉わけありと札貼られたる南瓜かな

松岡 洋巨

川柳

熟年川柳 — 投稿

綾部 明美 選

あれこれが少しあつての遍路道

水上 田邊 禎一

アサリ貝酒蒸しにされ大はしやぎ

網干 津田 良子

カード入れ診察券が目白押し

高岡西 堂浦 勝

大根引き尻もちついてあたり見る

船津 平石 聰子

来世は出会った場所へ行かないわ

助野 椿 安幸

佐渡の旅待っていたのは荒い波

谷内 西口 紀夫

五輪まで元気で居ようとストレッチ

妻鹿 篠原 繁明

幾万の命預かる古都の水

菅生 坂野 清二

待ち侘びて回転寿司の鮭かな

谷外 長浜 和子

置きざりの自転車覆う蔦アートの

御国野 中村 仁

週一の一〇〇才体操背すじ伸び

前之庄 三木さよ子

十五夜に平和続けと手をあわせ

白鳥 黒木タチ子

勘鈍くせめて笑顔で日を過ごす

網干西 丸尾富美子

我受けた全ての物に恩送り

英賀保 木村 倫代

黄泉に住む父母に羽毛を送りたい

選者 綾部 明美

荒川同好会

一人でもお寄り下さい七福神

北条てる代

いま夕陽鏡のごとし跨線橋

小林 保子

秋暮色昨日と違う風の吹く

岸 節子

秋空の雲掃くように流れ行く

西島 昭郎

すすき咲く丘に登りて背伸びする

中野 博

腰痛も人の前では元気だし

飯塚 秋廣

健康寿命挑戦することに意義

(代表) 中野 忠

川柳『千姫』

前田 芙巳代 選

なにくそと元気を出すが空元氣

谷外 吉田 五郎

ポケットの中で握っている拳

城北 美原よしの

夫逝き思い出ばろぼろ淡い月

曾左 福本 貞子

一步引く事を悟って丸く住む

手柄 長谷川妙子

朝夕の冷えにあわてる冬支度

谷内 八百田鶴子

未練紅拭いても取れぬ志野茶碗

水上 田中 怜子

百引く三まだ大丈夫認知症

高岡西 梅田 泰三

次世代へおふくろの味残そうよ

八幡 川崎 怜子

おしゃべりもご馳走のうちランチ会

峰相 洪水 京子



2月からの行事予定

平成28年
2月

1日(月)
16日(火)

熟年第94号発行
高齢者芸能発表会
(姫路市文化センター)

平成27年9月～28年2月

各ブロックにおいて
シルバーヘルパー養成研修

『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・電話番号を楷書で
- (2)クラブ活動の様子・提言・随想・詩など
…写真やイラストを除いて400字以内で
詩は、16字×20行以内
- (3)短歌・俳句・川柳など
…はがき1枚に1人3首(句)まで
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1006-8
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**4月1日**です。

老人クラブ事務局執務時間

月・火・木・金 9:00～17:00
土 9:00～15:00
日・祝日 休日

冷たい風がときおり吹き、まだまだ冬が
がんばっているそんな季節が二月です。し
かし、自然界は確実に春へと動き出して
います。早春の風を感じながら、春を探し
に郊外へと足を運んでみてはどうでしょ
う。太陽の光を一人占めにしたいかのよう
に咲いている野の花に出合うだけで、自然
と顔がほころんで来ます。
今回も多くの方から貴重な原稿を寄せ
ていただきました。どれを見ても、地域で
輝きを放ちながら活動されている姿が伝
わってきます。ありがとうございます。
皆様からの尊い原稿に感謝すると共に、こ
れからもよろしくお願いいたします。

(編集部)

編集後記

平成28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	9:30～12:00
社交ダンス	50人	火曜日	13:00～15:00
フラダンス	25人	金曜日	13:00～14:30

■お申込方法(必要事項をもれなく記入してお申込ください。)

1教室毎に1人1枚の往復はがきでお申込ください。

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 〒670-0943 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23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。)

「住宅用火災警報器」を 設置されていますか!

まだ設置されていないご家庭については、「わが家と大切な家族を守るため」早急に設置をお願いします。

【設置場所】

- ・寝室(子供が寝る子供部屋も含む)、2階以上に寝室があれば階段にも必要です。
- ・台所は一番火気を使う場所なので、努めて設置してください。(義務はありません)

【機器交換】

設置後10年経過したものについて、交換をおすすめします。電池切れや故障などで、火災を感知しなくなるおそれがあるからです。

「10年たったら、とりカエル」

よろしくお願いします。

【購入】

お近くの消防設備業者、電気店、家電量販店、ホームセンター等でご相談ください。

住宅用火災警報器相談ダイヤル

姫路市消防局予防課
TEL 079-223-9532

