

発行日
平成28年
(2016)
10月1日

第96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



高齢者作品展会場

生涯現役で作品づくり

姫路市老人クラブ連合会

副会長 森澤 弘樹



今年も高齢者作品展が催され、前日に私達は洋画と日本画の受付を担当し、出展される皆さんを待つことに致しました。

受付が始まると、次々と立派な作品を持って来られます。受付係はこの時から緊張の連続です。丁寧に包装をはずしながら、氏名と受付番号を確認し、作品に傷をつけないように所定の位置へ運ぶことです。

後日、鑑賞と記録写真を撮るために展示会場に行きました。沢山の鑑賞者で嬉しくなりシャッターチャンスを狙って、うろつき回ることでした。お孫さんとお婆さん、お友達と、ご夫婦で、介助者と車椅子での人、それぞれ出展目録と作品を照らし合わせながら、ときどき椅子に腰掛けて休憩しながら鑑賞されておられました。

さすが姫路市の作品展だと思えますのは「姫路城「灘の祭」をモチーフにした作品が目立ちます。どの作品も個性が豊かで努力と汗で造形された見応えのある作品展でありました。

出展されたみなさんは、すでに「第四十三回」姫路市高齢者作品展に向けての心構えができていたのではないかと思います。「高齢者のみなさん」これからの余生に興味として、作品づくりを楽しまれては如何がでしょうか。

白寿 米寿 の皆さん

おめでとぅございます



白寿

大正七年生まれの方
男 二十一 人
女 七十一 人
合計 九十三 人

谷内	谷外	花田	中安	中本	岡喜	有元	小林	長尾	池田	竹内	荒井	手柄	城東	校区
水岸	井本	奥田	榮永	中川	秋本	岡元	小林	長尾	池田	竹内	荒井	手柄	城東	校区
ひさる	博	ゆきの	とし子	綱雄	達一	喜恵	利栄	友子	みち子	富子	ちよの	あい子	治子	お名前

津田	飾磨西	飾磨中島	大塩	的形	八木	山西	小紺	尾上	万波	大和	加藤	山中	南澤	中山	別所
中村	谷田	清水	中尾	森本	山中	山西	小紺	尾上	万波	大和	加藤	山中	南澤	中山	別所
すみ子	忠夫	ヒサエ	喜代子	悦子	花子	覚治	愛子	百合子	美春	照子	ちよ	カツエ	清子	益男	龜次

豊富	増位	曾左	太市	勝原	旭陽	余部	網干西	網干	大津	八幡	広畑	妻鹿	高浜	英賀保	津田
小萩	上野	荳野	長谷川	原田	崎谷	赤松	前田	小嶋	福井	山本	小椋	三木	長谷川	横田	井上
いくる	俊彦	まさる	かずえ	佳津江	よしこ	嘉子	きみ	市太郎	つるる	あき	すみ子	信子	キミ	清子	朝二

米寿

昭和四年生まれの方
全千四百四十人

香呂南	香呂	中寺	助野	上菅	山之内	前之庄	安室	野里	山田	船津	豊浦
上本	山本	藤尾	藤部	福永	坂口	渡辺	尾崎	常陰	橋本	恒松	岩松
月古	光古	ミナ子	きみ子	みどり	健次	美代子	熊夫	はつ子	ひさ子	すみえ	すみの

姫路市の高齢者数

65才以上 134,526人	
男性	57,556人
女性	76,970人
100才以上 212人	
男性	22人
女性	190人

平成28年3月末現在

- 吉田 紀先生の講演より
- ◆健康寿命を延ばす生活習慣
 - テクテク（歩く）
 - カミカミ（よく噛む）
 - ニコニコ（笑顔）
 - ドキドキ・ワクワク（楽しく）
 - ◆規則正しい生活
 - 社交的に閉じこもらない
 - 周りを気にしない
 - 禁煙
 - 過度な飲酒はしない
 - ◆認知症は生活習慣病
 - バランスの良い食事・腹七分目
 - 塩分一日十グラムまで・よく噛む
 - 青魚・野菜・果物・肉や卵
 - ややきつめの運動三十分以上
 - 足の筋肉トレーニング（脳の血流）
 - ◆生涯現役とは
 - (一)健康（心・身体・知識）
 - (二)自立（やれる間はやる）
 - (三)活動（老人クラブ活動）

長寿社会

と生涯現役

本年度、九十三人の方が
白寿を迎えられました。米
寿は千四百四十人。
これらの方々に、心から
お祝いを申し上げます。

親睦行事

城乾校区 立花 正行

当町は昭和三十年代から四十年代にかけて、他の町から約九割の世帯が流入して発達した町です。そのため近所つきあいが薄く、なじみが少ないのが現状でした。

地域のひととの交流が苦手で、特に男性は仕事を中心だったために、職場以外の人との付き合いが少なく、退職後どうしても家に閉じこもりがちになっています。

三年前クラブ役員が若返り、今までのことにとらわれず、新たな老人クラブを立ち上げることになりました。女性部長をはじめ積極的な意見が出まして、班の編成替えを行いました。その結果、各班長さんとの連絡が取りやすくなり、付き合いが深まり参加しやすい雰囲気できました。

次に、どうすれば地域の方々との交流がうまくできるのか、役員会で意見を出しあい考えました。そこで、お城で催される行事に注目し、お城は地域的に徒歩で集まれる距離なので、積極的に参加ができるような企画にして、呼びかけたところ「OK」を頂ける方が出始めました。

会員数も増え、交流も深まってき

ました。老人クラブに対する認識も高まり、今では二十人程増加し百人を超えて大規模クラブに成長しました。

活動内容は姫路城親月会の参加や初詣バスツアーの実施、姫路市が催すイベントに参加することにしました。気軽に参加できるため、喜んで貰えるようになりました。

二人で始めたグラウンドゴルフも今では十三人になり、南八代町老人クラブのグラウンドゴルフは、校区のグラウンドゴルフ部に進出し、楽しく、にぎやかにプレーをしています。

毎月発行「老人クラブ便り」や清掃活動の朝礼で行事予定や行事報告をして会員全員に、もれなく連絡が行きわたるようになりました。

神社境内の草刈り・側溝の清掃及びひとり暮らし会員宅周辺の草刈清掃

苅野校区 國光 明

苅野は姫路市の北部に位置し、菅生ダム堰堤から南へ約五キロメートルの間に九十八戸、人口約三〇〇人のどかな田園地帯です。

私たちの甲組永寿会は、男性四十名と女性が六十四名の合計一〇〇名の会員が、お互いに協力し合って活動しております。

三月、四月、五月時期の田んぼの

あぜ道に、つくしが芽吹き野山に桜が咲き、青葉若葉に風薫る春には、校区の運動会や永寿会の親睦旅行があります。

田植えを済ませたあぜ道に蛍が光り飛びまわる季節も過ぎ、やかましいほどのセミの鳴く六月、七月、八月の夏には、校区の盆踊り大会への協力しております。

夜になると虫の音が響き、祭ばやしに聞こえてきます。山々の木が紅葉していく九月、十月、十一月の秋には、グラウンドゴルフ大会・輪投げ・ビンゴゲームに体操・コーヒータイムで楽しみます。

そして、木枯しが吹き、小雪が舞い夜空に星が冴えわたる十二月、一月、二月の寒い冬には、交通安全教室を受講します。

クリーン作戦で草刈りをする神社は、神元神社です。この神社は夢前町の「農業公園」や「ゆめやかた」のある神種にある神元神社と共に、その姿の美しさから「播磨富士」と呼ばれている、標高六六八メートルの明神山です。山頂に「ただい明神」としてまつられていました。

明神山は兵庫五十の山にも選ばれ、雪彦山と共に夢前町を代表する山です。江戸時代の「播磨鑑」によりますと「この山播州にて高山なり往来の旅人はばじようよりかえり見、運送の旅人は沖津船よりこれを望む」と紹介されています。

新年のご来光を拝むために有志で登ることがありますが、天気がよければ瀬戸内海に浮かぶ小豆島が見えます。その山頂に新しい小さなほこらと賽銭箱が現在もあります。しかし、この明神山の山頂まであまりにも山深く、日常にはとても人々を通るには、険しすぎて誰でもが気軽に登れません。

五世紀の終わりが、今から千五百年以上も大昔の第二十一代雄略天皇の御世に、現在その山の麓に神種と苅野の馬谷の二カ所に移されて、それぞれの地域に神元神社が建立されて、鎮守さんとして先祖代々私たち里人の生活を見守っているという歴史があります。私たちは馬谷の神元神社の草刈りや清掃活動を会員のみなさんで行っております。

神元神社は、苅野校区住民の共有財産で心のよりどころとして、氏神様として秋祭りや、正月の初詣などを中心に祭事を行っています。

日常に参拝される方々のために、気持ちよく安全にお参り頂けるよう、また、苅野校区には、障害者支援施設があり、入所者の体力づくりの散策道路と子供の通学道路として、多く利用されている道路です。草刈りや、排水溝のクリーン作戦で汗を流しております。

特に一人暮らしの家屋周辺を漏れることのないよう気を付けて、清掃を行っております。

ニューリーダー研修会

6月24日(金) あいめっせホール



本年度新たに校地区や単位クラブの会長になられた方にお集まり頂いて、恒例のニューリーダー研修会が、イーグレひめじのあいめっせホールで開催されました。

挨拶に続いて、生涯現役推進室の福間主幹と担当職員、老人クラブ連合会の会長、副会長、事務局職員の紹介があり、その後、ベテラン会長、女性部代表による事例発表が行われました。

敬称略

○立花正行(城乾校区)

○國光 明(筋野校区) 発表内容は3ページ

特別講演

○吉田 紀

(観光交流局スポーツ推進室)

校区女性部代表研修会

6月10日(金) 市民会館4階



少子高齢化が急速に進んでいる状況は姫路市も例外ではありません。その様な状況下において、姫路市老人クラブ連合会として皆が健康で生きがいを抱きながら積極的に地域と融合することで、各人が高齢社会を乗り切り「生涯現役」に繋がるものと思います。

老人クラブ女性部役員は女性の視点から様々な企画立案を行い、活動できる長所があります。地域の担い手としての役割を充分認識し、相互の連携を計りながら尚一層の質的向上を図ることを目的として、校区女性部代表研修会が先般、姫路市市民会館に於いて開催されました。

研修会は午前十時より老人クラブ連合会の奥西会長の開会挨拶に始まり、姫路市生涯現役推進室の福間主幹が挨拶されました。続いて女性部の主要な活動テーマである「友愛活動」と「愛の募金」について説明がありました。

友愛活動は、老人クラブの重要な活動の一つで、訪問時におけるきめ細かな配慮と対応が必要であること、また、愛の募金事業は、幅広い理解と協力が欠かせないことの説明があり、質疑応答と活発な意見交換が行われました。

最後に閉会の挨拶を宇治副会長がされ、昼過ぎの終了となりました。

愛の募金

本年度も愛の募金にご協力下さいますようお願い致します。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
- 寝たきり・一人暮らし会員の訪問
- 友愛訪問研修
- シルバーヘルパー養成研修

姫路市男女共同参画推進条例制定

平成28年
4月1日
施行

姫路市では市民の皆さんとともに「参画」と「協働」によるまちづくりを進めています。この中で、とくに「男女共同参画」を更に推進していくため、姫路市男女共同参画推進条例を制定しました。この条例では、自治会や老人クラブ等の市民団体の責務等を定めています。条例制定の趣旨をご理解いただき、各老人クラブの活動におかれましても、これまで以上に男女共同参画の推進に取り組んでいただきますようご協力をお願いします。

姫路市男女共同参画推進室 TEL287-0803

高齢者作品展

8月31日(水)～9月5日(月)
イーグレひめじ (市民ギャラリー)

姫路城を間近に望むイーグレひめじ。その地下に設けられた市民ギャラリーで、個性ゆたかで自信あふれた作品が展示されました。

市民ギャラリーに

訪れた方は、出展目録と作品を確認しながら熱心に回っておられました。

この姫路市高齢者作品展は今年で四十二回目になりました。

分野別の出品数は左の通りです。

搬入搬出は大変ですが、来年も奮って出品されますようお願い致します。

分野別出品作品品数

洋画	四十三点
日本画	十六点
書画	七十七点
水墨画	二十九点
写真	三十九点
彫刻	十三点
盆栽	三点
陶芸	十五点
工芸	十三点
ちぎり絵	二十六点
すこやか人形	十一點
パッチワーク	二十四点
手芸	七十一點
絵手紙	一点
その他	十二点
合計	三百九十三点



兵庫県

高齢者の集い

「高齢者の集い」が九月二十一日、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三名の方が知事より表彰されました。

- 大沢 一三(家島)
- 荒木 美枝子(坊勢)
- 加藤 定信(飾磨中島)

グラウンドゴルフ

姫路市から

初の国体へ

英賀保老人クラブ「英賀保GG同好会」のみなさんです。

平成二十八年五月八日(日)、明石陸上競技場で第七十回兵庫県民体育大会で優勝し、九月二十四日(土)と二十五日(日)、岩手県大船渡市で国民体育大会に出場されました。

〈出場者〉

北条 輝明
藤田外喜男
三木 明
関口 五平
大木 征雄
山本 一郎



すこやかサロン

主張・随想

砂の美術館

網干西校区 重永成子

生涯クラブより鳥取砂丘の砂の美術館へ行きました。リアルに表現された巨大な彫刻の数々に圧倒された。砂丘の砂に水をまぜ砂を固める。大きな塊を何個も作り彫刻する。きつと砂が固まる薬品を入れているに違いないと思っていたが、最終的に砂に戻すので薬品は、一切使われていないと聞きビックリです。砂を彫るのは左官コテや細かい部分は食事時のスプーンが用いられる。展示されている砂像はブラジルのリオ五輪に合わせて、南米の作品群であった。次回は何をモチーフにした作品だろう、楽しみです。まるで子供の頃、砂浜でトンネルを掘り、寄せる波に崩れていく砂遊びの延長のようだ。永久に残らないはかなさが繊細な技術で光る美術館でした。

「ウエルカム」外国人

津田校区 吉田修三

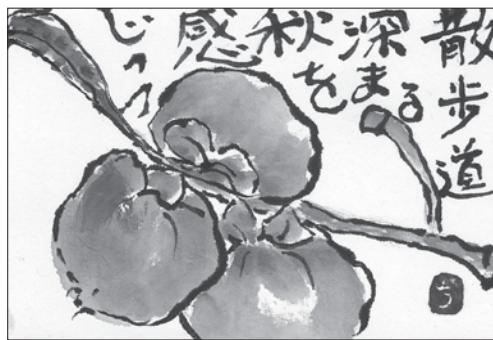
「ニッポンスバラシイ、ラーメンオイシイ」ほめられていい気分。日本に外国人があふれそう。東京五輪までに昨年の二倍の観光客を受け入れる計画とか、観光立国として動きだした。

「おはようございます」「グッドモーニング、ハバナイスデイ」「サンキュー」「おう！通じたと違うか？」

朝の散歩時、近くの会社に勤める東南アジア系の女性達、近所の集合住宅に住んでいる米国人夫婦。この人達は足が長く背筋がピンとしてとてもナイスカプルだ。後で孫から聞いたのだが、小学校で英会話を教えている先生とのことでびっくり。日本に来て役にたっていると思うと親近感が沸き、心が豊かになる。赤ちゃんが生まれて一年半近くになりとても可愛い。大きくなったらダルビッシュやオコエのようになってほしい。観光客は一過性のものだが、日本に永住希望をする人達は、育てる方向に舵をきり、労働鎖国にならないように保護して、将来は日本の働き手として大事にしなければならぬ

と思う。ホームステイなどで日本の生活文化のコツを習得してほしいと思う。

絵手紙



谷内校区 岩本千恵子

会長のカバン(II)

曽左校区 富松正義

今回再度会長になり一年がすぎた。早くて本当に行動するのが精一杯だ。考えると十五年前と現在は雲泥の差です。ランドセルからカバンになった時、年中行事が多くなりました。六十歳の時は健康で何事にも苦労がなかったが、七十五歳になり有難

迷惑の病氣、高血圧症になり楽寿園の登園日、講話の最中に倒れて病院に入院、血圧二〇〇より下がらず現在やっと一五〇〜一〇〇に下がり、少しずつ元気になり会長活動に励んでおります。

グラウンドゴルフ・輪投げ・ペタンク・吹矢等の高齢者スポーツも豊富です。六十歳の時に言われた女性の一言が心に残ります。「世の中の動きが早くてついて行くのに精いっぱいです。不安が大きいです」と

私はもう一度頑張ってみたいです。雨上がりの青空の中に曾左の四兄弟が、にっこり笑って「頑張れよ」と言っている様な夕方の坂道を、老人クラブ活動に頑張っています。

生涯現役・生涯青春の命で日々感謝

手柄校区 西本時代

夫が生涯クラブでお世話になり、色々な方から声をかけていただくことを自分の希望の糧にしておりますが、急死いたしましたして早くも三年、春名会長はじめ多くの方々、地域の皆さんに見守られ、霊前へ旅立ちました。が、私は何も手につかず気が動転、振り返ったら、いったい何故と思うこと、何をしていても手につ

かず、只々悲しむ日々でした。が、悲しんでばかりいてもしかたがない、思い出にひたつてばかりいても前へ進めない！。皆様から生涯クラブに入会するように、お声かけいただきまた亀山太鼓同好会の方からのお誘いで、新米の私ですが、どうにか銭太鼓を振れるまでになり、生涯クラブに入会させていただき、感謝の日々でございます。

生涯現役だ！前を向こう！と思っけていても、悔しいです。でも同好会に入り、皆様からの声かけ、励ましの言葉、話を聞いて下さり、輪の中に入り、楽しい思いを感じております。

高齢社会の一員として、思うようにならないことも多々あります。息子達夫婦、また孫達に勇気づけられるとともに、生涯現役を胸に「高齢社会」を生きぬくものの一人として、声を掛け合い、自分に負けず、笑顔を忘れず、頑張っていこうと思います。「熟年」も楽しく読ませていただき、皆様に感謝・感謝の一言です。

主人の死に寄せて

八木校区 田中リツ子

六月十六日未明、私に看とられな

がら主人はこの世を去った。病院を嫌い家での看護、お母さんくゝに振りまわされながら忙しい日々。昼が夜やら、夜が昼やらわからない日も続いた。しかし、歌はよくうたっていた。「何の因果で貝殻こぎならた色は黒なる身は細る 可愛やのく」で始まる島根県の民謡、軍歌「…こはロンドン、ワシントンそうだから行け国が為 天下分け目の決戦場」といった広瀬中佐の歌を好んでよく歌っていた。

木場へ嫁いで来て六十年。二人の歳月に幕は降りたけれど、晩年二人で過ごした想い出は、私にとって宝物となった。毎日正信偈と阿弥陀經をあげ、主人に話しかけるのが日課になったが、写真はいつも笑っている。私が何を言っても笑っている。しかし、私の心の中に主人はいつまでも生き続けているのである。私がこの世にいる限りは…。

竹田に行った思い出

網干西校区 松本秀夫

もう四十年余りも昔のこと、勤めた会社も五十五歳で定年。当時バスの山陰巡りで竹田へ行った時、連れの栗岡さんに誘われて国の指定史

跡、竹田城へ行くことにした。

旅館の人に尋ねると、「此処からは約二・五キロも南ですよ」と言われたのですが、途中一切休憩もせずに、一気に標高三五三メートルの城跡の石垣まで登った。

健脚の栗岡さんが「あんたの足には負けた」と言う。説明案内板から当時の守護大名、山名・赤松の武将を偲ぶ。

円山川からの川霧による雲海も時期外れで、残念ながら観る事が出来ませんでした。西や北は道路が見えたが、帰りのコースの東側は樹木が茂って、竹田の街は見えない。後ろ向きで樹の根っこにつかまりながら、ゆっくり降りようということであつたが、二人とも途中から滑り落ちてしまった。お互い顔を見合わせ、服は汚れてしまったが、怪我はなし、誰も見てなかったのが良かった。

旅館に帰って「只今！」と告げると、「早かったわね」と言われ「義経のひより越えて帰りました」とあまり多くは語りませんでした。

私は中国戦地の山岳戦の経験がありますが、栗岡さんには気の毒でした。今は後悔しています。

一人上手

安室校区 一井美智子

年金友の会親睦日帰り旅行に主人の代わりに参加しました。京都府立植物園、納涼床で会食、鉄道博物館のコースでした。急ぎよの参加出席です。顔見知りの方もありますが、一人ゆっくり座った旅です。道路もよく歩いていて車窓より見る雨も又風情がありました。植物園では種類も多く紫陽花が雨によく似合、一段と美しかったです。納涼床で昼食です。雨の音と、紙屋川の上に張り出された舞台、幻想的なせせらぎで美味しく、相席の雨側の方と乾杯でいただきました。

次は四月に開館したばかりの鉄道博物館です。パンフレットも英語ですし、外人さんが多かったです。高度成長期の昭和三十六年頃、新幹線は珍しく高嶺の花でした。展示してあったので乗って座ってみました。運転席にすわって触れてみたりしました。思いがけず、知った人に写真をとってもらいました。びっくりいたしました。

しっとり、はんなり、いつ出かけてもええとこですえ!!

テレビのなごり日

白鳥校区 黒木タチ子

今朝起きて、テレビのスイッチを入れたが、はいらない。グラウンドゴルフに行っている夫に、それを伝えると、今から買いに行くか。家には車がない。いつものように誰か乗せて行ってもらえますかとお願いしました。気持ち良く引き受けていただき感謝、仲間の方々は大切に、さあテレビのない一日が始まった。久しぶりに絵筆をとってみようと、一揃えテーブルに。何を書こう、身近な絵手紙に。梅雨と言うのに暑い日々が続いている、ひまわり、スイレンの花、東京に行った時の皇居を思い出した。大きな葉っぱに色とりどりの美しい花に目を見張った。今でも、あの光景は忘れられない。結局、残暑に咲く彼岸花にした。絵文字を書いていたら、二、三首の川柳が浮かんできた。テーブルの上は、絵道具に原稿用紙、ハガキが満遍なく散らばっている。いつもなら、ウーン、また散らかしたと思うの



だが、今日は本当に充実した一日だったと思った。

こんな日もあつて良いのかな、ゴルフの仲間に感謝〜です。

竜宮城

津田校区 本間 勇

今日もまた、お迎えバスで竜宮城へ。皆さんおはようございます。デイの始まり健康チェック、体温血圧異常なく、爺ちゃん婆ちゃん一安心、みんなで体操一、二、三、朝風呂すつきり四方山話、囲碁に将棋にマージャンと、時間忘れて熱中戦、女性もおしゃべり余念なく、和氣藹々と至福の一刻、栄養満点食事のあとは、ユックリコックリお昼寝タイム、しばしウトウト、邯鄲の夢。

三時は楽しい喫茶の時間、コーヒー紅茶に鯛焼君。至れり尽くせり竜宮城は。最後はカラオケ十八番、お富さん、人生劇場、拍手貰えば陽も傾いて、今日も一日暮れにけり。

笑顔たやさぬ職員さん、心やさしい職員さん、今日も一日有難う。次に会う日を楽しみに、笑顔の見送りさようなら…。

デイサービスで楽しく過ごしています。

活動報告

「大阪万博」の思い出

香呂校区 木村雅二

老人クラブのバス旅行が去る五月十日に行われた。香寺町からバス十五台で五二六名が参加した。日帰りツアーである。

一九七〇年三月日本万国博覧会エキスポ七〇が大阪で開かれ「人類の進歩と調和」のスローガンで、延べ六千四百万人の人が博覧会のパビリオンや、日本庭園、エキスポランドへと忙しく見て廻った。

また「月の石」や「動く歩道」「太陽の塔」各国のパビリオンは長蛇の列で連日にぎやかであった。とても楽しい思い出になっている。

それは結婚して一年も経たない、新婚時代の出来事で延べ七回も行き見る物すべてが新鮮で若かったもので、一日中歩き廻ったがさほど疲れなかった。

今回は万博記念公園「吹田市」と長居植物園「大阪市」そして帰路、神戸三田インターを降りての「めんたいパーク」で買物である。

朝から曇空で午後には雨が降り出

し生憎の天気になったが、四十数年前の若き自分を思い出し、とてもなつかしい「バス旅行」でした。

老人クラブに入会して五年目、今年から田野地区の副会長になり微力ながら皆様に愛される、老人クラブを目指して、いつまでも生涯現役で頑張りたいと思っています。

甲子園ナイター観戦

砥堀校区 的野守明

私たち仁豊野老人クラブは、姫路市老人クラブ連合会が掲げている「四つの貯蓄」仲間・役割・健康・生きがいを目標に活動しておりますが、歴史のある仁豊野老人クラブは「超変改」、何か新しいことを…と思います、一泊温泉旅行の代わりに、甲子園ナイター観戦を企画したところ、平均年齢七八・六歳、二十六名の会員が集まりました。

平成二十八年七月二十七日、当日は天候にも恵まれ、二十六名全員が参加。駐車場から甲子園球場まで徒歩二十五分という長い距離を、手を引いたり、交代で車椅子を押したり、猛暑の中を二十六名が助け合いながら無事に到着しました。

試合が始まると、球場一杯埋め尽



くした阪神ファンと一体となり、メガホンや手をたたき合い、若者たちに負けないくらいの応援で、会員の一人が「冥土の土産、もう死んでもええわ」と叫ぶと、後ろの若者が「そんなこと言わずに、来年も絶対応援に来てよ」と声をかけてくれた、と嬉しそうに話していました。

仲間全員で楽しさを共有し、思い出深い一日になったように思います。これからも助け合い、姫路市老人クラブ連合会が掲げている「生涯現役」「四つの貯蓄」を目指せる老人クラブに近づけるよう頑張りたいと思います。

自分の足を信じて

荒川校区 梅澤 昭子

女性部は「寝たきり老人〇」にするには、どうすればよいか、について研修会を開きました。

包括センターの方より

○筋肉トレーニングをする

○口腔ケアをする

○硬い物をよく噛む、唾液がよくでると、病気にかかりにくくなる。栄養状態が良いと筋肉が落ちにくい。

○たん白質をとる

七十歳を過ぎると血液中からアルブミンが少なくなると筋肉・体力が落ちる。

私も主人も八十歳近くになると、体力の不安が増えてきます。お話を聞きますと、「寝たきり〇」にするには、各自の努力が必要です。寝たきりになってからでは遅いので、日頃から体を動かすことも大事です。

気持ちに「まだまだ頑張るぞ」を持ち続けることも大切です。そして生きがいを見つけて人と人との絆を深めることも忘れない事です。

自分の足でいついまでも元気で歩き年を重ねていけるよう心がけたいと思います。

自分の足を信じて：

※友愛訪問品作り・化粧置傘を作りました。



グラウンドゴルフで健康づくり

古知校区 清水 敬造

私は古知校区老人クラブでグラウンドゴルフを楽しんでいます。グラウンドゴルフを始めたのは、退職後好古学園大学校在学時に学友から誘われたのがきっかけです。以来、グラウンドゴルフの魅力にとりつかれました。文科省もこのグラウンドゴ

ルフを、生涯スポーツ事業の一つとして考え、レクリエーション・スポーツ、ファミリー・スポーツさらには高齢者スポーツとして推進しています。そんな生涯スポーツであるグラウンドゴルフの人気の秘密は、ルールが簡単であることそして高い技術を必要としないからです。別の言葉で言い換えると、初心者でも簡単に始めることが出来て、直ぐに楽しむことが出来るからです。

私は好古学園大学校在学中に老人クラブに入会し、卒業後古知校区老人クラブのお世話をするようになり、グラウンドゴルフを活動の一つとして取り入れました。最初は数名で週一回「運動と相互親睦」をキャッチフレーズに活動を開始しました。その後参加者は増え、今では約五十名となっています。現在は実施回数を週一回から二回に増やしています。参加者はプレー中、全員が明るい笑顔と歓声に包まれ楽しんでいきます。

グラウンドゴルフは高齢者にとって、健康づくりと認知症の予防や会員の増強にもつながり、まさに一石三鳥のスポーツであると思います。私は、これからも余暇を利用してグラウンドゴルフを楽しみ、健康づくりに努め、生涯現役で生活出来ればと願っています。

短歌

熟年歌壇 — 投稿

小松 カツ子 選
朝風の海に分け入りゆく船の
扇形なる白き航跡
家島 塩澤 文子
窓を開け招き入れむかそよ風と
花とたわむる揚羽の蝶も
野里 綿貫 澄子
夏期講座のつとめを終えて地下街に
もぐらとなりて涼に浸りぬ
高浜 青山 春子
群れなして十数羽の鳥翔びゆけり
夕日を受けつつ暁を目指す
勝原 塚本 清子
蝉しぐれはかなき命燃やすごと
降りくる喧騒に無情をおぼゆ
広畑第一 森下 雄幸
婆ふたり手刀切つて話しおり
互に過ぎし日を紡ぎつつ
助野 椿 安幸
老体を引きずりてでも見にゆかむ
隣家にルコウ草の咲くとし聞けば
勝原 荒堀 治雄
決心が鈍らぬうちと臘梅に
鋸を入れたり身の丈ほどに
網干西 中山小夜子
隣り家の猫の小虎が旅に出て
五泊で帰る青春期旺盛
大津 田井東吉三

ウオーキングに会わない日には気にかかる
恋でもないし愛でもないのに
香寺 常陰 優
振り袖を広げたような紅葉に
散り急ぐなと振り返り見る
家島 芝原美恵子
うだるごとき暑さの中に聞こえる
風鈴の音にすぐわれている
野里 江本 幸子
連日の雨にひっそりとすべり台
兄の笑い声やつばりほしい
余部 平山 廣嘉
ぬけるよな青空の下に菖蒲園
色あざやかに花々競う
御国野 榮川 米子
島根より背負われきたる牡丹苗
花咲かむ春を想い購う
城陽 黒田 昭代
ママレード作りてゴルフの練習の
仲間に渡すバレンタインデー
高岡西 中野加代子
風鈴を揺らす風さえそっぽ向く
おやつ時なり日陰に憩う
城東 佐藤 庸夫
ゆつたりと構えて放つ吹き矢なり
息をととのえ的を狙いぬ
網干西 三木よし子
縁側にまんまる月とにらめっこ
微笑みくれたり我の勝ちかな
津田 後藤 敦子
来年も作れるものとひまわりの
種を幸の小箱に入れる
青山 片山喜栄子
膨らめる土を起こして露のとう
小さき春に心温もる
余部 上田 福男

俳句

熟年俳壇 — 投稿

今年こそ絆固めて若トラを
使い育てよ金本野球
花田 安部 實
蜘蛛の囀に雫の光雨上る
旭陽 内海 良典
ふしくれの指で挽ぎ取る苺かな
飾磨中島 東 勝美
婦省子の寝るだけ寝たる笑顔かな
城東 井口 由恵
梅雨空にてる坊主願いこめ
高浜 小林寿太郎
傘さして佇む人や花菖蒲
城東 後藤 新男
悩むこと慣れし女の衣替へ
香呂南 中務みき子
健やかに戦なき世を身魂
広峰 井上 朝子
ふらここの如きリハビリ紐握り
広畑第一 松本 キミ
花瓢小さきながら形なす
勝原 井貫ミヤ子
幾重にも渡れる橋の風涼し
安室 竹内 明美
蓮池や一面ピンク色の風
別所 渡部 淳子
糠床や手の甲痒き茄子もむ
大塩 中村 千里
傾けたる砥草の穂首夏に入る
中寺 前田眞佐子
播州の海で育ちし穴子丼
荒川 宮部 定子
小手毬や風まねき入る路地の奥
飾磨西 坪田 眞澄
行き来する明かりの多き螢狩
香呂 清瀬 晃
夕虹や余す旅路の古とみる
妻鹿 篠原 泰子
街燈に時を忘れて蟬しぐれ
峰相 米沢 信生

さはくと葉ずれの根元茗荷の子

飾磨東 末綱たか子

白南風や波打ちよせる松並木

別所 高谷 邦子

〈選者より〉

今回も佳いお句が沢山ありました。

次回募集句の季題は「秋」または「冬」です。多数の出句をお待ちしています。

すいやか句会 — 趣味の教室

松岡 洋 巨選

爺ちゃんのちよつと小粋な夏帽子

城陽 青山 一蔵

里山を映し一斉田植かな

四郷 伊藤 淳子

滑らかに青き蜥蜴の走り去る

香呂南 江藤かつえ

リズムなきリズムに浮いて赤蜻蛉

糸引 岡本 清子

緑陰の友待つ椅子に他人も座す

前之庄 片岡サヨ子

大船の日陰に寄せる伝馬船

古知 亀井 榮弘

人知れず落ちて静かに沙羅の花

城東 神崎 幸世

団扇手に駅前広場選挙戦

城乾 木下 安江

雨あがりあふるる光夏の朝

豊富 久保 善之

半夏生蛸が電車で逃げまはり

広畑 黒坂 保矩

江戸切子ぷるつと震え冷奴

白浜 小西 敬子

夏の空戦なき夜の星一つ

城東 鈴木 章子

古寺の床の湿りや梅雨深し

安室東 谷岡 芳子

夏袴背をきりりと舞ひにけり

城翼 中島 保

溪流に浸す昼餉の缶ビール

荒川 中野 妙子

和簞笥の軋む音色や更衣

増位 仁上モトエ

中空の星に紛るや螢の火

御国野 西田 建

風鈴や母の遺せし出石焼

谷内 橋本和佳子

手土産の初物嬉しさくらんぼ

城西 長谷川泰子

ペダル踏む髪薫風に泳がせて

城東 別所佳代子

白波の押し寄せる浜海開き

御国野 三木 敏夫

雨雫葉下に光るミニトマト

大津茂 望月 久雄

点滅の螢の尻の二本線

飾磨東 山本 禎次

〈選者吟〉

湯上がりや星の涼しき山泊り

松岡 洋巨

川柳

熟年川柳 — 投稿

綾部 明 美 選

政治家は精査しますと上手く逃げ

谷内 西口 紀夫

探す鬼居ないひとりのかくれんぼ

荒川 岸 節子

朝が来て目が覚め今日もほっとする

八木 青山弘次郎

エンマさんに自慢出来るよう日々努力

水上 田邊 禎一

苛立ちの矛先受けてくれる夫

網干 津田 良子

はみだしたロールキャベツに愛がある

南大津 三島 篤子

役を受け訓れぬパソコン日々苦闘

妻鹿 篠原 繁明

泣き笑い人生も又面白や

谷外 長浜 和子

蓮の葉の露でほたえる蛙の子

御国野 中村 仁

腰まがれど心根だけはまっすぐに

豊富 大西 初美

泣き笑い悪戦苦闘の老介護

前之庄 三木さよ子

老人会費集めに来られ元気出る

網干 吉田 善次

親の教え今の私の宝もの

網干西 丸尾富美子

リハビリと思えばできる家事仕事

旭陽 中村美貴子

孫たちに負けてうれしい背くらべ

船津 平石 聰子

老後にと卒寿の父が貯金する

選者 綾部 明美

川柳『千姫』

前田 英巳代 選

愚痴あまた預けた空が蒼すぎる

城北 美原よしの

異次元へ中うす暗い阿弥陀堂

曾左 福本 貞子

路地裏に氣遣う声が今朝もする

手柄 長谷川妙子

糸車孫を相手に糸をくる

谷内 八百田鶴子

風やさし人を許せば波静か

水上 田中 怜子

新聞の見出しを読んで世相知る

高岡西 梅田 泰三

大丈夫みんな仲良く年をとる

八幡 川崎 怜子

詩

「庭」

香呂 藤原ますみ

この家の方 見掛けなくなり

何年位経つのかな——

入院されているらしい

犬の散歩で通る度

花の名前を教わりました

この家の方 見掛けなくなり

何年位になるのかな——

主のいない庭先に

今、ロウバイが満開です

写真に撮って見せてあげたい

10月からの行事予定

10月	
1日	機関紙「熟年96号」発行
27日	高齢者スポーツ大会 (ウインク陸上競技場)
11月	
17日	社会福祉大会 (姫路市市民会館)
21日	S P C作戦 (市内全域)
29日	女性クラブリーダー研修会 (姫路市市民会館)
12月	
11日	ひめじ生涯現役フェスティバル2016 (姫路市文化センター)
1月	
27日	交通安全大会 (姫路市文化センター)
2月	
1日	機関紙「熟年97号」発行
14日	高齢者芸能発表会 (姫路市文化センター)

「ひめじ生涯現役フェスティバル2016」

観覧希望者を募集します

姫路市では、シニア世代がいきいきと輝く社会を目指して、今年も生涯現役フェスティバルを開催します。

- 日時 平成28年12月11日(日) 10:00～16:00
(※大ホールイベントは13:30から)

- 会場 姫路市文化センター

内容	タレントの西川ヘレンさんによるトークショー 要申込	大ホール
	市民シニアモデルの皆さんによるファッションショー「気持ちバラ色コレクション」 要申込	大ホール
	趣味のグループの皆さんによる音楽やダンスのステージ	小ホール
	協賛企業等による展示や体験講座など (予定)	展示室

- 申込方法 西川ヘレンさんのトークショーとシニアファッションショー「気持ちバラ色コレクション」の観覧には、事前申込みが必要です。11月15日(火)までに、ハガキ、ファクスまたはメールで、**申込者全員**の郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を生涯現役推進室まで。1通で2名まで申込みできます。定員1,300人、応募者多数の場合は抽選します。抽選結果は11月下旬に郵送します。

- 申し込み・問い合わせ先

〒670-8501 姫路市安田四丁目1番地 生涯現役推進室

TEL:221-2986 FAX:221-2972 メール:ikigai@city.himeji.hyogo.jp

平成28年度臨時福祉給付金と障害・遺族年金受給者向け給付金の申請はお済みですか



平成28年度臨時福祉給付金は平成28年度市民税の課税者でない方、課税者の被扶養者でない方、生活保護等の受給者でない方に支給されます。

臨時福祉給付金の対象者で、障害基礎年金や遺族基礎年金等を受給されている方には障害・遺族年金受給者向け給付金も支給されます。ただし、今年4月から7月に実施した高齢者向け給

付金の受給者は除きます。申請受付期間は平成29年2月1日までです。申請がお済みでない方はお早めにお手続きください。

◆問い合わせ先 姫路市 臨時給付金コールセンター TEL 079-221-2922
開設時間：9:00～17:00(土・日・祝日・年末年始除く)

「臨時福祉給付金」などを装った振り込め詐欺や個人情報の詐取にご注意ください。

今年の夏は、例年になく暑くて熱い夏でした。神戸地方気象台によりますと、姫路市の八月の最高気温は三十七・一度、そして八月中に三十五度を超えた日は八日もあったそうです。

一方、リオデジャネイロで開かれたオリンピック、また高校野球などの競技選手の頑張りに、テレビの前で熱い声援を送られた方も少なからずあったことでしょう。こんなに暑い暑い時をすごして、今回もお手元に熟年九十六号をお届け出来るしあわせに感謝です。次回も皆様からの投稿を、編集部一同心からお待ちして居ります。

(編集部)

編集後記

『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12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 9:00～17:00
土 9:00～15:00
水・日・祝日 休日