

発行日  
平成29年  
(2017)  
2月1日

第97号

# 熟年

じゅく ねん

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



世界文化遺産・国宝 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。

ご家族お揃いで健やかに  
新しい年をお迎えのこ

とと心よりお慶び申し上げます。

各校地区におかれましては老人クラブ活動に  
積極的に取り組んでいただいていることに深く  
感謝しています。

さて、昨年は全国各地で地震・風水害・火災  
等の大規模な災害が発生しました。幸い当地方  
では大きな被害はありませんでしたが、近い将  
来、南海地震・東南海地震の発生が予想されて  
おります。会員の皆様には、現在各地域で実施  
の避難訓練・防災訓練に参加いただき、日頃よ  
り防災意識の向上に努めていただくようお願い  
します。老人クラブ連合会も今後教養講座で防  
災・減災に関する講座を取り入れ、かつ、各校  
地区活動の支援に努めるとともに、温かい心の  
ふれ合う活力と魅力ある組織をめざしていく所  
存です。

今後、姫路市当局を始め会員各位の一層のご  
協力・ご支援を賜りますようお願い申し上げま  
すとともに、皆様の益々のご健勝とご多幸を心  
より祈念し、年頭のごあいさつといたします。



## 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さまには、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、市政の推進により一層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、わが国では、少子化と相まって高齢化がますます進んでおり、これまで経験したことのない人口減少・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、健やかで自立した生活を送りながら、目的を持って生き生きと活動し、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、さまざまな施策を展開しております。

また、昨年は、姫路城の平成二十七年度の入城者数が二百八十六万七千人を超え、ついに全国の城郭の中で歴代一位の記録を更新し

ました。特に、海外からの来城者数が初めて三十万人を超えるなど、国際観光都市として国内外からこれまで以上に多くの観光客をお迎えした年となりました。

今後とも、現在・過去・未来の市民に責任を持てる「共生のまちづくり」を基本理念に、市民の皆さまが日々の暮らしの中で幸せを実感でき、また、発展し続けるまちの姿に誰もが感動を覚え、未来への夢と希望を持てるまちの実現に向け、市民の皆さまの声にしっかりと耳を傾けながら、全力で市政運営に取り組んでまいります。

皆さまにおかれましては、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、生き生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、新しい年が皆さまにとって、幸多き年となりますよう心からお祈り申し上げます。

## 第二十二回 姫路市

# 社会福祉大会

十一月十七日、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

#### 常任理事

中村 ツヤ子(八幡)  
豊浦 文江(青山)

#### 校区会長

上野 初生(広畑第二)  
水谷 常正(城巽)

#### 校区女性幹部代表

國岡 美智子(広畑第二)  
伊勢田 愛子(林田)  
木村 節子(船場)  
福井 敬子(高岡)

内閣府の実施する平成二十八年度「エイジレス・ライフ実践者及び社会参加活動事例」として東坂老人クラブ(曾左校区)が選ばれました。

(詳細は三ページ)

## 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。その中から三ブロックの研修について報告します。



## 広畑ブロック

八幡校区 中村 ツヤ子

九月二十三日～十月五日

### 参加校区

広畑・広畑第二・八幡  
大津・南大津

参加人数 百七十五名

### 研修内容

認知症について

- ・ 認知症の症状・対応方法
- ・ DVD「バリデーション」鑑賞
- ・ 認知症カフェの普及啓発
- ・ 名刺交換・五年後の生活を想像してグループワーク・発表
- ・ 認知症ケアパス・認知症初期集中支援チームについて

## 北部第二ブロック

城乾校区 山田 政美

九月一日

### 参加校区

野里・城北・城乾  
広峰・安室東・安室

参加人数 百三十名

### 研修内容

- 一、認知症サポーター養成講座
    - ・ DVD上映
    - ・ 実体験をふまえ意見交換
  - 二、認知症に対する取組の紹介
    - ・ 東光包括支援センター
    - ・ 広峰地域包括支援センター
    - ・ 安室地域包括支援センター
    - ・ 北保健所地域包括支援センター
  - 三、認知症について相談先
    - ・ 中央保健センター
    - ・ 北保健所
  - 四、アンケート記入
- ・ 参加者にオレンジリング配布



## 香寺ブロック

香寺南校区 吉田 高子

十月二十日～十月二十四日

### 参加校区

中寺・香呂・香呂南

参加人数 百四十名

### 研修内容

- 一、排泄介助（おむつ）
  - ・ おむつの選び方
  - ・ おむつの使い方
  - ・ おむつの交換
- 二、移乗介助（車イス）
  - ・ ベッドからの起きあがり
  - ・ 車イスの乗り移り
  - ・ 車イスの移動
- 三、認知症の正しい知識



## エイジレス・ライフ実践者 及び社会参加活動事例 紹介事業の概要について

内閣府において実施されている事業です。

エイジレス・ライフ（年齢にとらわれず自らの責任と能力において自由に生き生きとした生活を送る）を実践している高齢者、就労や地域社会活動などの社会参加活動を積極的に行っているグループを紹介し、すでに高齢期を迎え、またはこれから迎えようとする世代の高齢者における生活の参考に供することを目的としています。

平成二十八年度は、エイジレス・ライフ実践者として全国で五十五名、うち近畿地方では四名、社会参加活動事例として全国で五十五グループ、うち近畿地方では六グループが選ばれました。

### お詫びと訂正

熟年九十六号の記事に誤りがありましたので、お詫びして訂正させていただきます。

二ページ 白寿のお名前に誤り

八木校区 誤 山本 美春

正 山田 美春



## 女性クラブリーダー研修会

◆十一月二十九日(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 福間輝昭主幹の挨拶。

この度は、廣田早苗先生(元小学校校長)に、「脳を元気にするおもしろ雑学」と題して講演していただきました。十二題の質問ペーパーにもとづいて問いかけと回答をおもしろく教えて下さいました。短い一時間でしたが、脳が活性化したのだと思います。

次に、姫路警察署 早見係長による「高齢者の交通安全」講話がありました。

続いて、役員の事例発表。

「香寺ブロック女性部活動について」

香島南校区 吉田 高子氏

最後はアトラクション。

「招福玉すだれ」網干ブロック勝原校区女性部老人クラブ有志の皆さん。



早見係長



福間主幹



発表者 吉田 高子氏



司会 中村



講師 廣田 早苗先生

## 第四十二回 高齢者スポーツ大会

◆十月二十七日(木) 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、体験コーナーではラダーゲッター・ビンボウリング・スポーツ吹矢を楽しむ人も。



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。各競技の成績は五ペー

ジの通りです。



# ニユースポーツ大会

◆九月二十八日(水) すこやかセンター

第八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。

救護コーナーももうけられ、空き時間を利用して血圧測定・健康相談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 谷内(東部) 二八七

二位 津田(飾磨) 二四七

三位 さつき(灘) 二三三

#### Bグループ

一位 妻鹿(飾磨) 二二六

二位 網千西B(網干) 二二三

三位 曾左(西部) 二二一

#### Cグループ

一位 谷外(東部) 二四九

二位 荒川(飾磨) 二四三

三位 峰相(西部) 二四二

#### ペタンク

#### Aグループ

一位 別所(東部)

二位 増位(北部第二)

三位 香寺A(香寺)

#### Bグループ

一位 八幡B(広畑)

二位 糸引B(灘)

三位 城西B(中部第二)

## 団体成績

| 順位 | 校 区  | 得点  |
|----|------|-----|
| 1  | 津 田  | 272 |
| 2  | 旭 陽  | 275 |
| 3  | 前之庄  | 276 |
| 4  | 広畑第二 | 281 |
| 5  | 城 乾  | 281 |

## 個人成績

| 順位 | 校 区 | 氏 名     | 得点 |
|----|-----|---------|----|
| 1  | 津 田 | 原 広 隆   | 33 |
| 2  | 上 菅 | 藪 内 修   | 38 |
| 3  | 手 柄 | 春 名 正 男 | 38 |
| 4  | 飾磨西 | 三 田 一 義 | 38 |
| 5  | 高岡西 | 木 村 寿 宏 | 39 |

| 順位 | 校 区 | 氏 名     | 得点 |
|----|-----|---------|----|
| 6  | 香呂南 | 山 口 育 子 | 39 |
| 7  | 豊 富 | 小 坂 忠 司 | 39 |
| 8  | 曾 左 | 松 田 泰 子 | 39 |
| 9  | 南大津 | 高 木 庄 一 | 40 |
| 10 | 豊 富 | 坂 田 勝 弘 | 40 |

| 男 子 |     |     |  |
|-----|-----|-----|--|
| 順位  | 校 区 | 得点  |  |
| 1   | 余 部 | 451 |  |
| 2   | 大 塩 | 419 |  |
| 3   | 勝 原 | 413 |  |
| 4   | 飾磨東 | 399 |  |
| 5   | 城 東 | 383 |  |
| 女 子 |     |     |  |
| 1   | 大 塩 | 500 |  |
| 2   | 勝 原 | 453 |  |
| 3   | 林 田 | 450 |  |
| 4   | 城 巽 | 443 |  |
| 5   | 的 形 | 441 |  |

| 男 子 |     |           |     |
|-----|-----|-----------|-----|
| 順位  | 校 区 | 氏 名       | 得点  |
| 1   | 大 塩 | 南 澤 成 憲   | 111 |
| 2   | 城 東 | 高 橋 義 夫   | 96  |
| 3   | 余 部 | 長 川 修     | 96  |
| 4   | 広 畑 | 村 上 出 世   | 93  |
| 5   | 白 浜 | 吉 田 隆 行   | 91  |
| 6   | 飾磨東 | 柳 本 英 治   | 89  |
| 7   | 妻 鹿 | 酒 上 孝 雄   | 85  |
| 8   | 家 島 | 井 上 正     | 85  |
| 9   | 勝 原 | 山 田 雅 彦   | 84  |
| 10  | 安 室 | 日 尻 田 強 次 | 82  |

| 女 子 |      |         |     |
|-----|------|---------|-----|
| 順位  | 校 区  | 氏 名     | 得点  |
| 1   | 広畑第二 | 河 村 美智子 | 129 |
| 2   | 荒 川  | 服 部 寿美子 | 102 |
| 3   | 安 室  | 中 尾 久 代 | 96  |
| 4   | 大 塩  | 天 磨 照 代 | 95  |
| 5   | 勝 原  | 小 野 友美子 | 95  |
| 6   | 大 津  | 茨 木 はるみ | 93  |
| 7   | 八 木  | 蓬 菜 富 子 | 91  |
| 8   | 谷 内  | 福 永 とし子 | 88  |
| 9   | 林 田  | 須 貝 敏 子 | 87  |
| 10  | 城 北  | 小 谷 よしえ | 84  |



## 随想・近況

## 私の健康法

勝原校区 牧 末治

私の健康法は「老いに負けない自分を造る」である。

人は年を取ると体力気力が低下し、何事にもおっくうになります。これを防ぐには、忙しい自分にする、できることは何でもやる、自分で仕事を作り、毎日を動かし、いつまでも元気で、健康でいること。

タオル体操や柔軟体操、ストレッチで、元気を維持し、また、手の指先や足の指先でのグーチョキパー等で指先を動かし、これに「プラス・ワン」で少し変化をもたせリズム調を取り入れて脳の活性化を図ります。

健康の敵は、何もせず沈黙の世界に入ってしまうことです。

私はカラオケ喫茶へよく行き、声を発し、友人知人とワイワイ楽しく話をします。これが心の中をスッキリ

りとさせ、ストレス解消に役立っています。

現役時にあった病は、今はどこへやら、当時と今とでは大違い。健康状態は極めて良好で、毎日顔色、体の動きの変調等のチェックは怠りません。

## 猫と不動参り

網干西校区 松本 秀夫

白寿にもなった私の毎朝の日課は、龍門寺の水掛け不動参りと、龍門寺の物置きに飼っている猫の餌やりです。

八月二十八日は、丁度お不動さんの日で日曜日。手押し車を押して龍門寺へ出かける途中、赤い首輪を着けた猫が、西芝電機管理地の雑木林から飛び出して来た。私が時々円照庵跡地に立ち寄り、敷地の草引きをしていると出て来る猫で、私にはすぐなついて、私は「ミイ」と呼んでいる。

そんなミイが私の手押し車について来る。二十八日は日曜日で出勤自動車も少なかったのだとうとう龍門寺山門までついて来た。私はお不動さん前の香炉に線香をあげ、ミイを抱いてお参りした。



寺の裏の物置きにいる飼いの猫のところまでついて来た。猫同士互いに敬遠しながら身構えていたが、近くに繋いでいるお寺の犬の「梵」に吠えられ、ミイは何処へやら姿を消してしまった。心配しながら山門まで戻るとミイはそこに待っていた。

帰途は先頭になり、時々私の方を振り返りながら無事に帰りました。一週目の日曜日と同じ場所で待っていたが、途中で二匹の犬に断念。しかし帰りには何時もの場所でミイは待っていた。

そこでちよつと休んでいると四人の女の人が「やあ、可愛い猫」と言っ

て言って立ち上がり、手押し車を押して三十メートル程帰ったところでミイがついて来ているのに気付き「帰れ！」と言っても帰らずに、とうとう我家の裏口までついて来たが、そこで茶薄の猫と鉢合わせになって逃げ帰った。

最近、私は耳も遠くなつて、話し相手もないが、どうやら猫とだけは以心伝心、会話？ができる気がする今日この頃だ。

## 主人への手紙

八木校区 田中 リツ子

お父さん、御先祖様の仲間入りして日々の暮らしはいかがですか？

木庭山の夏祭りも終わり、秋の松原八幡神社の秋祭りとなりました。三人の子ども達はそれはよくしてくれました。近しい人々々のお付き合ひも出来、毎日幸せです。気儘な一人暮らしですが、自由に生きています。

そうそう大変なことを知りました。二〇三五年九月二日、大きな皆既日食があるそうなんです。私が九十八歳迄、元気で長生きすれば見ることができそうです。しかも肉眼で見るとなると目も大事にしなければいけませんよ。まだまだ先の

話ですが、これも一つの目標だと思って頑張ります。私があの世へ行った時、良い土産話になるといいですね。あてにしないで楽しみにして待っていてください。それではまたあした、お休みなさい。

## 全国お城めぐり完結

香呂校区 木村 雅二<sup>ちやうじ</sup>

もともとお城が好きでしたので、姫路市の城郭センターへ通って勉強しています。

平成十八年秋より全国お城めぐりを始めて、家内と二人で北海道から沖縄まで巡ってまる十年、四十七都道府県を自家用車で七万キロメートル以上を走り、現存天守閣十二城を始め「日本百名城」や有名、無名の城跡を訪ねて一千ヶ所余り行きました。

神社、寺院や藩主の墓所、資料館、郵便局等も立ち寄り、写真も一万枚程撮り、記録ノートも十数冊に成りました。

まだまだ行きたいところや見たいところがありますが、十年を一区切りとして、全国お城めぐりはひとまず終わりとし、これからは沢山の資料や記録ノート、写真を整理して、

いつしか皆様に見て戴けたらと、第二ステージへお城のさらなる研究に励みたいと思っています。

## 家電製品

網干西校区 重永 成子

居間に置くテレビが、突然つかなくなつた。何度スイッチを入れてもテレビの裏側の配線を見てもダメだった。製造年月日を見ると、購入後丁度十年になる。

テレビのない生活は考えられないので、二階にあるテレビを下に下ろそうか、それとも新しく買い替えようか迷う。昨年はエアコンを買い替えた。今年はテレビだ。家も人間も古くなったが、買い替えのきくものは、まだ良いでしょう。

店で電化製品を見ると、この炊飯器は、ごはんがおいしく炊けるだろうな、このガスコンロは、魚を裏返ししなくても両面焼きになっているな、進化した家電製品が欲しくなってきた。けれどもまだ使えるから欲しい気持ちは封印しておこう。

とりあえず、同型のテレビを購入した。来年はどの電化製品を買い替えることになるのか。

まずは一件落着である。

## 布団干しのハプニング

旭陽校区 前田 光晴

台風が無事に去った十月七日、昨夜から満天の星でした。さわやかな秋晴れに「さあ、布団を干そう」気持ちは浮雲の朝です。

西隣りに、娘夫婦が家を新築しています。新築の時に大工さんが、母屋の縁側と新築をつなぐと新築が増築とみなされて、取得税が軽減されると言われたのでそのようにして、新築とは縁側で行き来できるように



なっています。一挙両得です。お陰様で孫も両刀使いができて、「情操教育満点」。

まずは我が家の布団からベランダに並べて、娘夫婦宅の二階へ上がり、布団干しにかかりましたが、ビックリ仰天。布団が動きません。なんとまだ娘婿が布団の中で寝ていました。

二人はお互いに妖怪が現れたのかと思いました。

## ジャズ

的形校区 栗賀 俊美<sup>しゅんみ</sup>

「黒壁通りの商店街で、ジャズストリートがあるけれど。…」長浜から娘が電話をしてきた。「行きたい!」と即答した。が、当日の朝左足首が痛い。先日家の中で転びそうになったのが原因かも、と残念だがキャンセルに。来年もあるからと娘が言うけれど、ジャズストリートは体力がいる。多分、実現しないだろう…と思う。

夫と私は正反対の性格であつたけれど、ジャズが好きな点は一致し、多くの思い出があります。

当時は姫路市民会館でジャズの公演がよく開催されていました。

藤家虹二、北村英治さんのクラリネット、ピアノは秋満さんと一流のメンバ―の共演は最高で、迫力があり、客席と舞台が熱く盛り上がり、子どものように、はしゃぐ人達がいきました。楽しそうに、リズムをとっていた夫の姿をいまでも憶えています。

「ジャズばかりかけて!! お経を上げんかい!!」叔父に叱られたけれど、ジャズ葬で夫は旅立ちました。年を重ねても私はジャズが好きです。折角の娘の誘いは流れたけれど、黒壁通りのジャズストリートを、歩いてみたいと願う今日この頃です。

## 晩秋の旅

安富校区 一井 美智子

熟年男女揃って二十五人は、観光バスに揺られ「国生の神話」、ちよつと別荘までと淡路島へ行きました。空気のよいところで、一杯背のびし、大黒天八淨寺の瑜祇福宝塔の立派な建物が目につきました。まだ新しいもので中に入れて貰えなかったのが残念でした。

大日如来の脇士に、七福神が祀られるのも全国で唯一で、NHKテレビが全国放送で話題を呼んだとか、

覚えていますか? 布袋尊、福祿寿、毘沙門天、恵比須神、寿老人、弁財天、大黒天です。

マッチとお花の種をいただいて鳴門ホテルで一泊です。温泉、夕食、宴会とそれぞれに楽しめました。

驚きの海上散歩は、渦上四十五メートル、風もきつく震えました。

皇室に関係深く樹齢何百年の木に、八人で輪になって手をつなぎその大きさに驚きでした。お土産を買い無事に帰りました。

## 猫と暮らす

城乾校区 黒田 澄子

くりくりは、手の平に乗る位の小さな時から育てた猫です。激しい台風が去った翌朝、植え込みの中で泣いていた子猫が可哀相になり、家に連れて帰り、くりくりと名付けて育てることにした。

猫の十三年は、人の年齢に換算すると七十歳位で、高齢猫になるそうです。そのせいか最近痴呆気味で昼夜の区別がなくなり、夜中に起き出して鳴きながら、部屋中を徘徊する。元来、猫は夜型の生き物だからある程度の我慢はするが、毎夜寝入りばなを起こされ、一しきり騒ぐのには

閉口している。猫はボケないというのに…。

私よりずっと後に生まれて、先に老いてゆく愛猫の背中を、リビングの日だまりで撫でていると、日頃の寝不足も忘れて、心がなごんでくるのです。

## 活動報告

### 高齢者芸能発表会を契機に

手柄校区 磯尾 瞳

手柄校区で、高齢者芸能発表会に亀山が出演することになりました。これを機会に、亀山生涯クラブとして銭太鼓をすることにいたしました。

最初は先生を探すところからはじめ、出演会員を募るため、地域の方と色々と相談し、出演会員十一名が決まりました。

亀山生涯クラブ「銭太鼓同好会・華」を立ち上げ、月二回亀山公民館で練習しています。丁度一年目の二月に第三十五回高齢者芸能発表会、五年目に第四十回と、二回出演しました。

今年で同好会発足以来八年目になります。立ち上げて四年目に、亀山生涯クラブ平成二十五年度総会のアトラクションに出演したのを見て、四名の入会者があり、賑やかになりました。今では、先生を中心に、十五名が和気あいあいと練習しています。三ヶ所のケアホームからお声がかかり、銭太鼓をしたり、ケアホームの人達と一緒に楽しく歌ったり踊ったりして、ボランティア活動をさせてもらっています。今後も体に留意して、皆で楽しみながら続けていきたいと思っています。





## スポーツ大会 吹矢部門での優勝

谷内校区 西口 紀夫

去る九月二十八日、市老連主催のスポーツ大会がすこやかセンターで開催。谷内校区からはスポーツ吹矢に松岡信男、村上義弘、高山喜美子の三選手が出場しました。ルールは一チーム三名で、四十一チームがABCの三ブロックに分かれて団体戦。的までの距離は六メートル、三ラウンドの得点を合計し、順位が決定。これらのルールの下、審判長の「はじめ」の合図で試合が開始。会場は各チームの応援も多く、拍手や歓



声が館内に響き渡ると選手の中には緊張から筒が震えている方、また筒を反対に向けて吹こうとして気付き、慌てて元に戻してちよっと笑みがこぼれる場面も垣間見られました。谷内チームは過去二回二位に甘んじていましたが、今回は力を発揮し、総合得点二百八十七点でA組優勝、全体でも一位でした。勝因は日々の練習から生まれる正確な基本動作が大きかったからと感じられました。

## 中学校で高齢者作品展

曾左校区

地域に学校を一週間開放する「オープンスクール」期間中の姫路市立書写中学校で、地域の老人クラブのメンバーが絵画などの作品展を開いている。同校では初の試みで、地域のお年寄りと生徒が交流を深めている。

会場の一階ホールには、水彩画や書、陶芸、木彫り、写真、刺しゅうなど趣味の広がりが見られる六十点が並ぶ。作品には「人生一番大切な時期。勉強、部活にがんばって」など作者が生徒に寄せたメッセージも付く。

みんなプロ顔負けの腕前だ。女子生徒がうなった。「私と同じ町にこんな作品を作る人がいるなんて！芸術を身近に感じます。」確かに、美術館に飾られた作品だけが芸術ではない。

曾左校区老人クラブの春木啓示会長は「高齢者が中学校に足を運ぶきっかけになれば」と話す。

〈十月七日 神戸新聞から〉

## 歩こう会(きブロック)

健康づくり・仲間づくりを兼ねて、地域の遺跡・史跡に触れ、その喜びを得るものです。



## 朝日山

大津校区 長谷川 寿二

JR網干駅から約二十分、標高八十八メートルの頂上に真言宗大日寺があり、住職より法話を聞いた。山頂からは、眺めがよく瀬戸内海を望むことができた。



## 姫路城

北部第二校区 上月 俊弘

秋空の下、総勢三百十六名が三の丸広場に集合し、姫路城周辺を一周した。



短歌

熟年歌壇 — 投稿

小松 カツ子 選  
剪定を察知したらし蓑虫は  
忍者のごとく姿を消しぬ  
高浜 青山 春子  
外灯がつるべ落としにまにあわぬ  
タイムスイッチの時間がずれて  
大津 田井東吉三  
揖保川の霧の朝の人影は  
竿の撓りに鮎の声聞く  
助野 椿 安幸  
ふたり乗る列車の窓の風花が  
視界を奪う城崎ま近  
家島 塩澤 文字  
五枚の薄き花弁トランプを開くごと  
咲きたり淡き黄の花オクラ  
余部 平山 廣嘉  
秋空に飛行機雲は尾を曳きて  
伸びゆくあとを赤とんぼ追う  
船津 夢輪 益子  
集金に訪いたる家の玄関の  
壺のコスモスに心やわらぐ  
高岡西 中野加代子  
島山に重なるように建つ家の  
西日に映えるカラフルな屋根  
家島 大野イト子  
案ずると思へば妻に告ぐるなく  
食欲不振にわれは堪へをり  
勝原 荒堀 治雄

凍てつく夜西へと向かう飛行機の  
一点の赤しばし目に追う  
津田 井上 幸子  
ギンギラの白髪逆立てペダル漕ぐ  
上り坂道りハビリ帰り  
野里 綿貫 澄子  
新聞のわが入選歌を読み聞かす  
車椅子押しつつ施設の妻に  
花田 安部 實  
兄弟集い酒を飲むのも最後かも  
貧しき昔を肴に笑う  
余部 上田 福男  
旬の牡蠣に心はやるも古いひとり  
暖簾をくぐる勇気持たざり  
網干西 三木よし子  
テレビ点けりモコン握りうたた寝の  
夫それもよしそつとしておく  
城陽 黒田 昭代  
にぎり酒湯飲み半分注ぎたり  
秋の夜長の一人酒ほろり  
青山 藤本 澄子  
亡き夫が元気で居れば似合うかも  
冬物通販の雑誌見ており  
津田 後藤 敦子  
未だ若き最愛の妹今黄泉の  
国に居ませり我が名呼びつつ  
豊富 萩原喜代子  
わた入れに真綿をのばす母なりき  
幼き日の思い今も鮮やか  
野里 江本 幸子  
我が畠に黄の蝶数多たわむるる  
老いのわが身もうきうき気分  
青山 片山喜栄子  
夫と訪いし中禅寺湖に思い馳す  
半世紀前の宿おぼろなり  
網干西 中山小夜子

俳句

熟年俳壇 — 投稿

華やかに咲き乱れたる秋桜  
盛りを過ぎたる彼岸花さびし  
太市 梅元 義昭  
今の世は何か何処かが狂っている  
風水害やら殺人放火  
城東 佐藤 庸夫  
亡き父の思い出を語る傍らの  
月見草かすか風にゆれいる  
家島 西野 繆子  
玄関に掲げられたる注連飾  
守ってやるぞと家族を見下ろす  
家島 芝原美恵子  
松岡 洋巨 選  
○印……秀逸  
○吸ひ殻の紫煙ありけり冬日向  
別所 矢島 勉  
○無住寺に狼煙のごとく落葉焚く  
英賀保 中島 勝之  
○蔓引けば夕日つれくる烏瓜  
御国野 中村 玉美  
○泥深く息づく命破蓮  
八木 梶原 武子  
○紺碧の湖面を染めてゆく紅葉  
荒川 上杉 洋子  
○木に一つ鳥の馳走の熟柿かな  
荒川 三輪 忠子  
朽ち果てし漁船の鰻や花芒  
八木 中村 佳行

秋の蝶植木に命託しけり  
飾磨西 坪田 眞澄  
コンバイン案山子をつれてもどけり  
飾磨中島 東 勝美  
愛相のよき坊守や石路の庭  
荒川 田中 澄子  
家事雑事思ひのままや小六月  
妻鹿 篠原 泰子  
新米をとぐ手の軽し夕餉時  
飾磨東 室田ひろみ  
四阿や丸く着ぶくれ雀達  
大塩 中村 千里  
また一人友の逝きたる師走かな  
中寺 山田きみよ  
水平線潮吹く勇魚太地沖  
別所 高谷 邦子  
秋燈火ルーペ片手の読書かな  
城東 井口 由恵  
独り居の夜のしじまを秋の雷  
広畑第一 松本 キミ  
赤のまま一枝手折りて卓の上  
勝原 井貫ミヤ子  
じつと待つ検査結果や院寒し  
旭陽 内海 良典  
たそがれや焼芋売りの声遠く  
荒川 宮部 定子  
碧空に鷹一羽舞ふ神の山  
飾磨東 末綱たか子  
音もなく時雨れしあとの土匂ふ  
八木 山本 幸子  
晩秋や蜂のよろめく石の上  
城東 後藤 新男  
風花や祈願を胸に地藏道  
安室 竹内 明美  
秋祭り太鼓響きて急ぎ足  
野里 井上 和子



秋涼し円教寺にて座禪組む

城陽 三木 忠典

初暦掛けて予定の又増ゆる

妻鹿 八十川千恵

初物の柿も混ぜ込むサラダかな

香呂南 中務みき子

青虫やきやべつの露と壁に住み

中寺 前田眞佐子

〈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

紅葉の色を競へり播州路  
松岡 洋 巨選

城陽 青山 一蔵

お互ひを労る齡菊の花

四郷 伊藤 淳子

闇深き過疎の村なり夜業の灯

香呂南 江藤かつえ

露けしや大地に零す独り言

糸引 岡本 清子

越前の旅の一日暮れ早し

前之庄 片岡サヨ子

末枯れゆく鎮守の森や神の留守

古知 亀井 榮弘

丹波路は黒枝豆の盛りかな

城東 神崎 幸世

すやすやと稚の寢息の良夜かな

城乾 木下 安江

雲光る夜明けの空や今朝の秋

豊富 久保 善之

月明り祭り疲れの山車静か

広畑 黒坂 保矩

清め塩背中に受けて秋祭

白浜 小西 敬子

生姜湯の恋しくなりし夜なべかな

城東 鈴木 章子

秋祭り親子で輿の綱を引き

安室東 谷岡 芳子

二胡の音に月の揺らぎや好古園

城翼 中島 保

薄紅の雲間を出づるけふの月

荒川 中野 妙子

朝顔の終のひと花色やさし

増位 仁上モトエ

棚引ける霧とかしゆく朝日かな

谷内 橋本和佳子

歳月の流る速さや石路の花

城西 長谷川泰子

小春日やふんはり浮かぶ飛行船

城東 別所佳代子

冬ざるる足もと重く口重く

御国野 三木 敏夫

公民館歌声もるる文化の日

大津茂 望月 久雄

一日で主夫とはなれず葱刻む

飾磨東 山本 禎次

〈選者吟〉

ちらかつてゐても愛でらる落葉かな

松岡 洋巨

## 川柳

### 熟年川柳 —投稿

綾部 明美 選

真直ぐな夜道を影が千鳥足

水上 田邊 禎一

西の字にサンズイ足して祝酒

谷内 西口 紀夫

だまし舟まだ騙される余裕ある

網干 津田 良子

神留守と言えど参道人の波

御国野 中村 仁

齢とれば足はゆつくり日は早し

船津 平石 聰子

週末は大地を叩く部活する

別所 井置 善朗

散歩なのに勘違いされ保護される

旭陽 中村美貴子

医者通いで殆ど埋まる予定表

妻鹿 篠原 繁明

今年こそ最後と思ひ祭り見る

網干 吉田 善次

冗談もひやかしも今セクハラか

菅生 坂野 清二

あることで誤解にまみれにらまれる

豊富 大西 初美

同窓会八十路半ばのえびす顔

網干西 丸尾富美子

物忘れここまで来たら仲良くね

前之庄 三木さよ子

寒空に十六夜眺め胸熱く

英賀保 木村 倫代

寄付募る寺の貼紙遠慮気味

選者 綾部 明美

### 荒川同好会

誤解説くすべなく心つぶれそう

北条てる代

筋書きがあると無かろと丸く生さ

小林 保子

残照に未知なる明日へ夢描く

岸 節子

久し振り夢の続きで寝過ごした

中野 博

我を見て四つ池の雁ヒューと鳴く

西島 昭郎

この道もどこまで続く九十路

(代表) 中野 忠

### 川柳『千姫』

前田 芙巳代 選

歳月の重さを見せぬ笑い皺

城北 美原よしの

一粒の雨濁流となり牙をむく

曾左 福本 貞子

ごめんねと笑えば空が晴れてくる

手柄 長谷川妙子

童謡を母と唄って夕あかね

水上 田中 怜子

忘れずにやってくる秋朝の冷え

高岡西 梅田 泰三

野菜クズめつきり減ったこの秋は

八幡 川崎 怜子



## 2月からの行事予定

平成29年  
2月

1 日(水)  
14 日(火)

熟年第97号発行  
高齡者芸能発表会  
(姫路市文化センター)

平成28年9月～29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。

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<br>執務時間 | 月・火・木・金 | 9:00～17:00 |
|                  | 土       | 9:00～15:00 |
|                  | 水・日・祝日  | 休日         |

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

水・日・祝日 休日

年改まって早や一ヶ月が過ぎ、まだ寒い日が続いてはおりますが、節分を控えて、豆まきなどのことに思いを巡らせながら、春の訪れを感じています。皆様如何お過ごしでしょうか。

昨年末から編集に取り組んできました「熟年」九十七号、ここに発刊の運びとなりました。編集委員一同皆様の積極的な投稿に励まされ、編集作業に携わることができました。「熟年」は会員（クラブ）相互の交流の広場です。様々な活動の様や、随想、詩歌・俳句・川柳など、お気軽に投稿くださるようお待ちしております。

皆様の投稿を支えに、一層内容充実に努めて参りたいと思っております。

編集委員一同

# 編集後記

平成29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 ギ 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     | 9:30～12:00  |
| コ ー ラ 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（必要事項をみ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21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。)

あなたも「生涯現役人材バンク」を  
**活用**してみませんか？

姫路市では、シニア世代の皆さんにいきいきと生涯現役で活躍していただくため、「生涯現役人材バンク」を設置しています。長年培った知識や経験、技能を地域で活かしたいシニア世代の皆さんが以下のような分野で人材として数多く登録されています。

- (1) **スポーツ・健康づくり**  
例えば…「健康体操を教えます」「キャンプでのレクリエーションを教えます」
- (2) **農業・園芸**  
例えば…「野菜づくりのコツを伝授します」「寄せ植えの作り方を教えます」
- (3) **趣味・芸術・文化**  
例えば…「コーラスの指導ができます」「フラダンスを披露できます」
- (4) **家庭生活**  
例えば…「編み物を教えます」「着付けを教えます」
- (5) **パソコン・情報通信**  
例えば…「ワードの基礎を教えます」「インターネットの使い方教えます」
- (6) **伝統・伝承**  
例えば…「昔遊びを教えます」「郷土の歴史についてお話します」
- (7) **学習・教養**  
例えば…「日本語についてお話します」「外国語を教えられる」
- (8) **その他**  
例えば…「認知症予防の教室を開きます」「腹話術ができます」  
※他にもいろいろの方が登録されています。

生涯現役人材バンクの人材リストは支所、出張所、サービスセンター、公民館などに置いてありますので、ご確認ください。また、市のホームページにも人材リストを掲載しています。

■問い合わせ先

姫路市生涯現役推進室 〒670-8501 姫路市安田四丁目1番地  
電話 221-2991 FAX 221-2972 電子メール [ikigai@city.himeji.hyogo.jp](mailto:ikigai@city.himeji.hyogo.jp)