

発行日
平成29年
(2017)
6月1日

第98号

熟年

じゆく 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



ガンパルンバ体操 (楽寿園)

二年目の心構え

姫路市老人クラブ連合会

副会長 村井源七



昨年四月に思いもかけぬ大役を仰せつかって早一年が過ぎました。

右も左も分からない中で、ニュースポーツ大会・姫路市高齢者スポーツ大会、そしてSPC作戦などを担当させていただき、先輩諸兄のご指導と、ご協力のお陰でなんとか無事に終えることができました。心よりお礼申し上げます。

『何事も与えられたポジションで一生懸命』だけを信条に取り組んできましたが、こんなに大勢の人が参加する大きな行事は初めてで、その難しさを痛感しました。二年目の今年、より多くの方々に喜んでもらえるよう心掛け、全ての行事に取り組みたいと心新たにしております。よろしくご指導ご協力をお願い致します。そして今年度も、『元気で楽しく』諸事業に参加し、『生涯現役』の目標に向けて頑張ります。



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
- 特別養護老人ホームや福祉施設の訪問
- ねたきり・ひとり暮らし会員の訪問
- 友愛訪問活動の研修
- シルバーヘルパー養成研修

平成二十九年年度
生涯現役活動
優秀団体表彰

生涯現役大賞 (1クラブ)
白鳥校区 川西台生涯クラブ

生涯現役賞 (3クラブ)
勝原校区 山戸老人クラブ
城乾校区 山野井町老人クラブ
香呂校区 田野第二老人クラブ

平成28年度 愛の募金収支決算書

〈収入の部〉 (単位:円)

項目	金額	摘要
校区募金総額	3,338,400	70校区
雑収入	16,981	利息
一般会計より繰入金	750,000	市助成金
前年度繰越金	1,106,563	
収入合計	5,211,944	

〈支出の部〉

項目	金額	摘要
地域福祉 災害見舞金給付(火災)	135,000	7件
支援活動 ねたきり会員訪問	356,211	225名
一人暮らし会員訪問	1,895,000	1,517名
研修 シルバーヘルパー地域支援活動費	1,500,045	1,854名(各ブロック)
友愛訪問活動研修	76,344	
実行委員会	59,800	5回
事業費合計	4,022,400	
消耗品費	32,606	事務用品
通信費	57,007	
印刷費	73,440	募金の依頼趣意書
雑費	148,940	
事務費合計	311,993	
予備費	500,000	熊本地震災害義援金
支出合計	4,834,393	

次期繰越金 377,551円

〈基金〉

項目	金額	摘要
基金	44,500,000	(平成29年3月31日現在)

一般会計報告

(単位:円)

平成28年度 収入・支出決算表				平成29年度 収入・支出予算表			
収入の部				収入の部			
会費	8,887,500	会費	9,180,000				
補助金	14,473,750	補助金	14,620,000				
寄附金	0	寄附金	1,000				
委託費	6,495,000	委託費	5,762,500				
雑収入	11,641	雑収入	16,000				
繰越金	2,048,503	繰越金	2,376,266				
合計	31,916,394	合計	31,955,766				
支出の部				支出の部			
会議費	273,356	会議費	410,000				
諸給	6,970,911	諸給	6,980,000				
費用弁償	1,216,480	費用弁償	1,300,000				
旅費	179,980	旅費	180,000				
需用費	1,153,899	需用費	1,405,000				
諸費	294,896	諸費	360,000				
大会費	546,808	大会費	600,000				
慶祝費	1,135,512	慶祝費	1,200,000				
教養文化費	3,687,000	教養文化費	3,125,700				
地域活動費	3,678,850	地域活動費	3,820,000				
研修費	1,607,221	研修費	1,780,000				
広報費	2,691,734	広報費	2,700,000				
調査費	36,333	調査費	40,000				
健康増進費	4,817,148	健康増進費	4,856,800				
繰出金	750,000	繰出金	750,000				
積立金	500,000	積立金	500,000				
予備費	0	予備費	1,948,266				
支出合計	29,540,128	支出合計	31,955,766				

次期繰越金 2,376,266円

楽しい老人クラブ

城東校区 蔭木祥子

老人クラブ活動に参加できることに感謝しています。クラブの行事に参加し、知らなかった人と顔見知りになり、今はグラウンドゴルフを楽しんでいます。

大袈裟ではなく、私の人生は変わったと感じます。元々は楽しいことが大好きで興味はあったのですが、最初の一步が踏みだせずにいたその時、友達から老人クラブに誘われました。

老人クラブって？ はじめはためらっていたけど、実際に参加したら、私が思っていたのとは大違いで皆さん明るく生き生きとされているのを見て、先入観で物事を決めつけるのは間違っていたと気付きました。

行事に参加する度、見ることにすることに驚きと楽しさがあり、益々魅力にはまりました。今の私は経験したことがなかった行事に好奇心いっぱいです。

何をしてもメチャメチャ楽しくて毎日が嬉しい、自分が自分でなくなったみたいで、心の中で何かが

バーンと弾けた感じでした。まだまだやってみたくてワクワク・ウキウキ、ときめいています。

こんな気持ちになるキッカケをつくってくれた友達や、老人クラブを紹介してさりげなく外にひっぱり出してくださった会長さんに、本当に感謝しています。

老人クラブに参加して

広畑校区 岡田なぎ

私は老人クラブに入会しても、我関せずと全く無関心でした。でも主人が老人クラブにかかわることになり、私も少し手伝うようになりまし

た。みんなの輪の中に入ってみると、皆さんがそれぞれの分野で色々なことに努力されて活発に活動されている姿をみて、少しずつ心が動かされていきました。

昨年の七月から地域包括支援センターのご尽力により、月一回認知症サロンを始めました。月曜から金曜は病院に行かれる方があるので日曜日に催しています。

この会のお世話を下さる方がアイデアマンで、認知症の話や紐

の結び方、ビンゴゲーム、折り紙、カラオケ大会、ぬり絵など楽しい遊びを考えて下さり、一時間「あっ」という間に過ぎていきます。また、週に一度のいきいき百歳体操があり、一人の方がみなさんより一足はやくこれ準備をされます。

春から夏は参加される方も多いのですが冬は少なくなります。体操は週に一度なので家に帰ると忘れてしまいます。ラジオ体操のように全国統一のリズムで身体にしみこむようになれば一人でも、仲間とでも楽しく長続きできると思います。

高齢社会といわれるなか、とにかく健康寿命を少しでも長く伸ばしていかうと思っています。

岩手国体に参加して

英賀保校区 中里史良

昨年九月二十四、二十五日両日、岩手国体公開競技グラウンドゴルフ大会に、四十七都道府県から九十六チーム五百七十四名の参加、兵庫県代表として熟年十月一日号に紹介されたメンバーです。

会場は六年前に大津波を受けた大船渡市盛川の河川敷公園で、広々とした天然芝の四コートで行われました。



会場担当者の話によると芝の手入れは、数年前から念入りに整備していたとのことで、素晴らしい会場でした。

町の被害は、テレビなどで知る以上に厳しい姿をしていました。

復興工事は、いたる所で行われており、宿泊したホテル・旅館も被害に遭い、新しく建て替えられています。

我がチームは、健闘及ばず、悔しい思いもありました。しかし、大会で得た経験は大きく、これからの余生に活かしたいと思えます。

主張・随想

マラソンに挑戦

豊丘校区 三木 さよ子

昨年七月、姫路城マラソンが二〇一七年二月二十六日、私の誕生日に開催されると知って人生最後のマラソンに挑戦したいと思い次男に言う「やめ」といit方がええで、年なんぼや思とん」と言われたけれど、私の思いは強く「ファンラン五km」制限時間四十分に申し込み、九月十六日の抽選発表を待ちました。



雪彦マラソンが無くなり、走るのをやめて十四年、息子の言った通り不安に思うこともあったけれど、無理をせずに練習を続けました。

一月十九日神戸町マラソンに挑戦しました。二十七分台で完走出来、少し自信ができました。

姫路城マラソン当日は穏やかな天気に恵まれ、バアチャランランナーは私一人だけ、気恥ずかしかったけれど若い人達と一緒に走ることができ、三十四分台でゴール、バンザイ！成し遂げた満足感、生きる喜び、生かされている幸せに感謝です。

花の寺

網干西校区 重永 成子

梅雨の晴れ間、應聖寺（おうしょうじ）に沙羅双樹の花を見に行った。沙羅双樹は、仏教で聖木とされている。花は別名「夏椿」と呼ばれている。朝咲いて花びらを散らすこともなく、花の姿のまま夕方には散ってしまう、はかない一日花。

緑鮮やかな苔むす庭に、純白の花が落ちて趣深く、時間が止まったようにいつまでも眺めていたい。周りの静けさに心洗われ、落下する花に「あわれ」を感じていた。

この寺には「中尊寺ハス」があり、種子は金色堂に安置されている藤原泰衡の首桶から発見され、八百年の時を経て蘇った「奇跡のハス」と呼ばれている。今、ピンク色に染まる蕾が開かんとするところであった。奥州藤原氏そして義経や弁慶の終焉の地である歴史に、思いを馳せ沙羅双樹の花と共に「ものあわれ」を感じていた。

地域社会の役割

勝原校区 三宅 春治

昨今、高齢者の交通事故が相次ぎ、社会問題となりました。今後も高齢者は増加して、二〇二五年頃には、団塊世代の人たちで、ピークを迎えるといわれています。

毎年の医療費や、介護費の傾向を見れば、当然、病院や介護の受け入れ施設が不可欠となります。しかし、少子高齢化社会の中にあつて、期待は難しいと思われまます。将来的には、増えることが予想される認知症患者を含め、在宅医療や訪問看護方式に、シフトされることが考えられます。

これからは公的機関の環境整備を待たなければなりません、日常の見守り、ゴミ出し等は、近隣住民、

自治会、ボランティア等、誰でも支え手になることが出来ます。全体のサポートによって、誰もが安心して、可能な限り自立した生活が送れるような、地域の共助・共生づくりが望まれます。

ウォーキング

的形校区 山下 佐代子

毎日一時間は歩いています。きっかけは糖尿という厄介な病を持っているからです。お医者さんから歩きなさいといわれ、歩き始めて八年になります。今では歩かないと落ち着きません。歩いていると、楽しいことも多くあります。同病の人とも沢山知り合いになり、時には立ち止まって、古くからの友達のように話し込んで笑って合つて、またねーと、それぞれの道を歩き出します。自然の移り変わりも楽しく、山、花、草と見ていると、子どもの頃を思い出して、花や数珠玉で作った首飾りで遊んだことも懐かしく、心が温かく優しい気持ちになります。

この先いつまで歩けるか分かりませんが、私なりに努力して、続けて行こうと思っています。神様から頂いた足腰に感謝です。

短歌

熟年歌壇 — 投稿

小松 カツ子 選
 たつぷりと筆にしたたる墨滴の
 今年の文字「金」草書体
 家 島 芝原美恵子
 背の丈はでこぼこがいい皆ちがう
 ことが楽しい児等一年生
 余 部 平山 廣嘉
 宮漁港一望にするケアホーム
 バス急坂を登りゆくなり
 家 島 大野イト子
 本立てに向きたる度に目に入りて
 未だ読まざる「平穩死」の書
 勝 原 荒堀 治雄
 霜月のオーシャンビューの露天風呂
 五人の女に三日月おぼろ
 家 島 塩澤 文字
 音もなく湧き水山の瀬を流る
 ねこ柳芽吹き初めたる朝
 青 山 藤本 澄子
 誰が活けしか陶の器にうすくれないの
 山茶花一輪いまだ咲きいる
 勝 原 塚本 清子
 むらさきのピオラを濡らし催花雨の
 音なく降るを窓ごしに見ゆ
 網 干 西 三木よし子
 包丁の切れ味音で察知する
 夫が砥石に研ぎくれし日ありき
 網 干 西 中山小夜子

山奥の朽ちたる小屋の庭先に
 椿と梅が美しきを競う
 余 部 上田 福男
 畦道に増えに増えゆく西洋の
 タンポポさびし花弁少なく
 青 山 片山喜栄子
 雛を抱ける親鳥強し枯草の
 中にさわがしき鳥の声する
 御 国 野 岩山志保子
 生きてるぞ九十二歳の陽が昇る
 短歌を詠むこと何時まで続く
 城 東 佐藤 庸夫
 夕方に恐怖感じる鶺鴒の群れが
 急に飛びたち山へ向かいぬ
 大 津 田井東吉三
 何処の野にてつつがなきやと今年まだ
 姿見せざる白鷺思う
 御 国 野 榮川 米子
 遊歩道に踵返せば向い風
 頬に散りくる紅き山茶花
 野 里 綿貫 澄子
 グラウンドゴルフ終わりとる後寒き日は
 焚火を囲み焼芋を食ふ
 高 岡 西 中野加代子
 バス連ね老人クラブの送迎車
 シニアの研修に一役担う
 高 岡 西 青 山 春子
 稀勢の里渾身のねばり初優勝
 涙ひと筋 価千金
 城 陽 黒田 昭代
 鳥たちに実を食べられて庭の千両
 役に立ったと思うだろうか
 津 田 後藤 敦子
 幸あれとこの地に嫁ぎ半世紀
 おだやかな日々悲喜もなつかし
 八 幡 藤本 篤子

八十路こえ寒さに負けて家こもり
 水仙芽吹きぬさあウオーキング
 広畑第二 森下 雄幸
 ながれくる「影をしたいいて」口ずさむ
 母のおはこに胸あつくして
 家 島 西野 繆子
 松 岡 洋 巨 選
 ○印……秀逸
 ○戯れ雀去りて零るる梅の花
 英 賀 保 中 島 勝之
 ○来年も着るぞと仕舞ふ冬コート
 城 東 井ノ口由恵
 ○吹かれゆくしろがねの絮冬芒
 別 所 矢 島 勉
 ○つくしんぼ昨夜の雨受けびつしりと
 八 木 梶原 武子
 ○折鶴の数が増えゆく春炬燵
 荒 川 三 輪 忠子
 ○潮風の頬刺す島の野水仙
 荒 川 上 杉 洋子
 登閣のお国なまりもはづむ春
 峰 相 木 下 秀信
 茶柱のゆらりと立ちて梅日和
 御 国 野 中 村 玉美
 風格は石垣にあり城の春
 英 賀 保 八 十 川 千 恵
 神宿る古道の杉や冬の雨
 別 所 高 谷 邦子

俳句

熟年俳壇 — 投稿

春一番昨夜の海鳴り連れて来し
 妻 鹿 篠原 泰子
 嬰兒の笑みに生かされ春近し
 香 呂 清 瀬 晃
 初稽古城借景に竹刀振る
 飾 磨 東 末 綱 たか子
 人影にぱつと散る雑魚水温む
 城 東 後 藤 新 男
 穏やかな雲招きたし春の窓
 飾 磨 東 室 田 ひろみ
 寒椿燃ゆる想ひや紅の艶
 大 塩 中 村 千 里
 ランドセル並ぶ一列風光る
 城 陽 三 木 忠 典
 手に熊手泥田返して蓮根掘る
 飾 磨 中 島 東 勝 美
 春陽背に城濠の鯉浮遊する
 糸 引 辰 巳 静 代
 侘助や抹茶頂く好古園
 別 所 渡 部 淳 子
 吾ここに在すとばかり山桜
 八 木 中 村 佳 行
 夜半の窓明けと思しき雪明り
 勝 原 井 貫 ミヤ子
 春耕やほどよき土に鋤軽し
 荒 川 田 中 澄 子
 鯨瓦尾をたかだかと城の春
 広畑第二 松本 キミ
 着膨れて自慢するもの何も無し
 八 木 山 本 幸 子
 待ちわびし庭の水仙開きけり
 安 室 小 山 知 恵 子
 堀端の柳見上げて春を待つ
 野 里 井 上 和 子
 ベランダの千切大根筥に咲く
 荒 川 宮 部 定 子

良き香りのせ幟梅の黄に光る

余部 山根 義子

落葉掻き昭和の暮らしセピア色

広峰 井上 朝子

農婦等の集ふ社務所の目貼りかな

香呂南 中務みき子

〈選者より〉

次回募集の句の季題は「夏」です。

御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

菜の花や流るる雲も染まりたる

城陽 青山 一蔵

古い支度後へ回して二月尽

四郷 伊藤 淳子

雪解道ラブラドルの上機嫌

香呂南 江藤かつえ

初音聴き勇気らしもの湧き上がる

糸引 岡本 清子

はばかりず人の住処を猫の恋

前之庄 片岡サヨ子

雪解川堰越す音の猛々し

古知 亀井 榮弘

吹雪くとも静かに座する野の地蔵

城東 神崎 幸世

山眠る言ひたきことをがまんして

城乾 木下 安江

福引きや鐘の音響く大当たり

広畑 黒坂 保矩

物の芽の膨れふくれて弾けをり

白浜 小西 敬子

黄水仙同じ高さに花揺らく

城東 鈴木 章子

通り雨雫のこして春の空

安室東 谷岡 芳子

来し方をつぶやくやうに春焚火

城 翼 中島 保

庭師来て整ふ花壇ぼたんの芽

荒川 中野 妙子

毎日が静かで多忙花八ツ手

増位 仁上モトエ

閑かなる川面にぶくと鳩一羽

谷内 橋本和佳子

夢一つ持ち続けたし鼓草

城西 長谷川泰子

寒もどり湯呑みを頬に当ててみる

城東 別所佳代子

薄氷に声の飛び交ふ通学路

御国野 三木 敏夫

うららかな雀の踊る並木道

大津茂 望月 久雄

気合入れ屈伸運動風光る

飾磨東 山本 禎次

〈選者吟〉

春炬燵表紙の硬き絵本かな

松岡 洋巨

川柳

熟年川柳 — 投稿

綾部 明美 選

ウォーキングお供の犬にもごあいさつ

別所 鈴木 克美

補助金は何れ孫子の羽根を切る

筋野 椿 安幸

汗が飛ぶ若い力士の力こぶ

水上 田邊 禎一

傘寿来て免許返納日々悩む

妻 鹿 篠原 繁明

恋猫や決闘したか耳に怪我

御国野 中村 仁

年玉を当てに長生き願う孫

網干 吉田 善次

ぼけ防止ある物だけで新メニュー

船津 平石 聰子

平服でと言われてまようネクタイに

谷内 西口 紀夫

菜の花に心もはずみ春帽子

網干 酒井恵美子

向日葵はプラス思考ですーっと立ち

網干 津田 良子

映画館シニア割引き頼ゆるむ

旭陽 中村美貴子

初日の出永遠に育む夫婦愛

豊富 大西 初美

医者顔浮かび宴会控え気味

広畑 長澤 辰三

人それぞれ苦あり楽あり人生は

野里 江本 幸子

七五三やんちゃの曾孫すまし顔

網干西 丸尾富美子

余裕ある頃には欲しい物は無し

選者 綾部 明美

荒川同好会

平成二十八年八月交通事故に遭い、

闘病八ヶ月本年二月二十四日に死去

(飯塚秋廣) 遺句

仏壇に感謝の言葉母の日に

飯塚 秋廣

先ず一步その一步が踏み出せず

北条てる代

健やかな卒寿と並びボール打つ

小林 保子

果たせない約束思ふ空は秋

岸 節子

年金は減る一方で夢がない

中野 博

枝分かれ次々子孫増えて行き

西島 昭郎

此処はこれ旅の思いで地図に○

(代表) 中野 忠

川柳 『千姫』

前田 芙巳代 選

罪すべて許す気になる花の下

城北 美原よしの

五線譜を渡って春が来る気配

曾左 福本 貞子

マイナンバー命の果つるまで歩く

手柄 長谷川妙子

青い空見ればなぐさめなど要らぬ

水上 田中 怜子

行き先の定まらぬまま向こう岸

高岡西 梅田 泰三

家中をLEDにして生き延びる

八幡 川崎 怜子



6月からの行事予定

平成29年 6月	1日(木) 機関紙「熟年98号」発行 13日(火) ニューリーダー研修会 27日(火) 校区女性部代表研修会
8月 8月～2月	シルバーヘルパー地域支援活動研修会(各ブロック)
30日(水)～ 9月4日(月)	高齢者作品展 (イーグレひめじ市民ギャラリー)
9月 9月～11月	「米寿・白寿」慶祝記念品贈呈 歩こう会(各ブロック)
19日(火) 27日(水)	SPC(シルバーパーククリーン)作戦 ニュースポーツ大会
10月 1日(日) 31日(火)	機関紙「熟年99号」発行 高齢者スポーツ大会

高齢者作品展

出展作品を募集します

出展資格 満60歳以上の姫路市民

募集作品 洋画、日本画、水墨画、書、陶芸、彫刻、盆栽、写真、工芸、手芸等
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30日(水)～9月4日(月)

展示場所 イーグレひめじ 市民ギャラリー

申込方法 7月7日(金)までに、ハガキ、ファクスまたはメールで、部門と作品名(ふりがな)、サイズ、日本画・水墨画・書は作品の形状(軸・額の別)、洋画は作品の号数、手芸は作品の種類、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、8月30日現在の年齢を生涯現役推進室まで。

申込先 〒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.lg.jp

※応募多数の場合は調整させて頂くことがあります。

臨時福祉給付金(経済対策分)の申請はお済みですか

臨時福祉給付金(経済対策分)は、平成28年度の市民税が課税されていない方で、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。

申請受付期間は9月7日(木)(当日消印有効)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・祝日を除く)

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

棟方志功の版画「宇宙譚」が、カラーコピーの偽物にすり替わっていたと発表した。まさか? 「まさか」と言えば、千葉県で小学生のリンちゃんに殺害された。それも容疑者は保護者会の会長で毎朝登校の見守り活動をしていたとのこと、同じ見守り活動をしている我々は複雑な思いだ。今回も会員のみならず、素晴らしい原稿がよせられ感謝を致しております。98号の紙面が2ページ少なく投稿者のご希望には添えませんでした。99号に調整させていただきますが、次回の原稿もお待ちしております。

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・クラブ名・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	月・火・木・金	9:00～17:00
執務時間	土	9:00～15:00
	水・日・祝日	休日