発行日
平成29年
(2017)
10月1日
第99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

勝原校区 輪投げ大会

刺激で元気を

姫路市老人クラブ連合会
副会長 長谷川 文夫

少子高齢化も加速度的、平均寿命もどんどん上がっています。生涯元気でありたいと願うのは皆同じです。

昨年度より教養文化部を担当させていただいております。登園時の教養講座や各種研修会の実施などに取り組んでいます。特に研修会では、各クラブでの取り組みや活動の発表を行っております。活動の参考にして頂くことを目的としていますが、内容もさることながら発表者の熱意も伝わります。

心身ともに健康で過ごすには刺激が必要ではないでしょうか。その刺激は人から受けたり、自らも発信してゆく相互刺激（相互啓発）が欠かせません。

「艱難汝を玉にす」（難しいことに取り組めば立派な人になれるという意味）という故事があります。在職時によく聞かされました。何か行動を起こしたい時や行き詰まった時など、弱い心に刺激を与えるのは結局自分です。

今更「玉」には程遠いですが、今は「艱難汝を元気にす」と勝手に解釈し自分の背中を押しています。自分に心地よい刺激を与えながら自己流の生涯現役を実践し、老人クラブの活性化につながればいいなと思っています。

白寿 米寿 の皆さん おめでとうございます

白寿

大正八年生まれの方

男 十四人
女 五十九人
合計 七十三人

校区	お名前
城巽	丸橋よし子
城西	尾上とよこ
城西	田町ミツコ
城陽	岡本美代子
城陽	山口常子
手柄	中地さだ子
荒川	森みさを
高岡	大谷つやの
高岡	髙野きみ子
花田	河口高則
谷内	高永武
御国野	長野ゆき子
御国野	岡ふじゑ
白浜	長谷川正江
白浜	福原秋江
白浜	田渕ふじゑ
白浜	澤田あい子
八木	土師日出一
八木	井上きよの
大塩	中村千秋
大塩	長尾貞子
大塩	白矢繁一
飾磨東	宝山うめの
飾磨東	川本すゑの
飾磨西	白国栄三
飾磨西	宮崎ゆきえ
津田	福山多美子
英賀保	山本峰夫
英賀保	浜田さかえ
英賀保	神吉ふさえ
英賀保	蔭山はるえ
広畑	丸尾守
広畑	大谷しかの
八幡	井上りつ子
八幡	大前しめの
八幡	木村あきゑ
大津	片岡岩雄
網干	信藤さだ子
網干西	八木みつ子
網干西	岩本春子
網干西	米田政子
余部	石井智秀
勝原	神谷安雄
青山	宮本みちゑ
太市	山澄榮

米寿

昭和五年生まれの方

全 千二百十一人

峰相	川口タカノ
林田	森重弘
水上	髙橋まさの
増位	伊藤みよ子
	福田冨美
	名定久子
	大河内美佐子
	砥堀和辻はま
豊富	船戸ツヤ子
	萩原壽恵
	白根ふさの
	中尾きよ子
船津	構まさゑ
山田	菊本あきこ
	大谷茂野
野里	児島敏子
	寺内寿美子
広峰	矢部菊江
前之庄	田路吉夫
	松岡允子
山之内	赤松美郎
中寺	沼田岩夫
	島浦竹夫
香呂	森岡とめ
	藤原たまゑ
	金川千恵子
	田中敏子

長寿社会と生涯現役

本年度、七十三人の方が白寿を迎えられました。米寿は千二百十一人。

これらの方々に、心からお祝いを申し上げます。

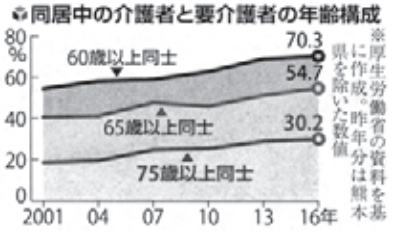
「老老介護」初の三割超え 七十五歳以上、同居世帯

（厚労省調査）

高齢者が高齢者を介護する「老老介護」が広がる中、要介護者と、同居する介護者の年齢がともに七十五歳以上の割合は、前回調査（二〇一三年）に比べて一・二ポイント増の三十・二％になり、初めて三割を超えて過去最高を更新したことが、厚生労働省が二〇一六年に実施した国民生活基礎調査の結果、明らかになった。統計を取り始めた〇一年に比べると十一・五ポイント増えており、介護者の高齢化が一層進んで深刻な状況になっている。

〈読売新聞八月二十七日記より〉

同居中の介護者と要介護者の年齢構成



長寿の秘策 丹後にあり？

百歳以上の高齢者（百寿者）の割合が全国平均二・七倍という京都府北部の丹後地域で、住民千人を対象に長寿の要因を探る医学研究を京都府立医科大が十四日から始める。協力してくれる住民を募り、健康状態の変化を十五年間追跡する計画、平均寿命が全国で最も短い青森県のデータと比べる。こうした長期の比較研究は世界的にも例がないという。〈読売新聞八月五日記より〉

丹後地域の百寿者数と割合

（住民基本台帳より。数値は今年1月1日現在。※小数点以下切り捨て）

自治体		人口	百寿者数	10万人当たりの人数※
丹後地域		10万422人	136人	135人
内訳	京丹後市	5万6821人	72人	126人
	宮津市	1万8743人	25人	133人
	伊根町	2213人	7人	316人
	与謝野町	2万2645人	32人	141人
全国		1億2790万7086人	6万4622人	50人

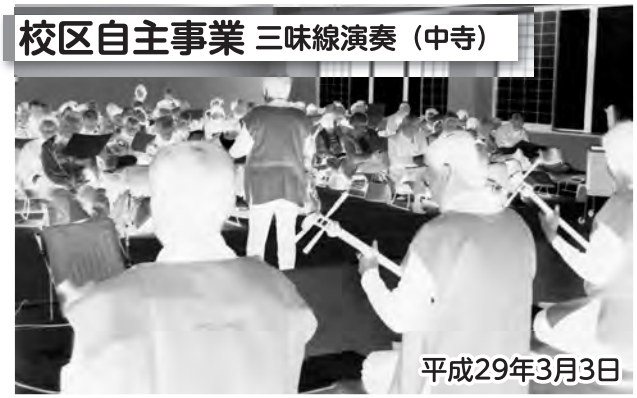
健康コーラス（津田）

平成28年10月14日

ガンバルンバ体操（勝原）

平成29年5月8日

校区自主事業 三味線演奏（中寺）



平成29年3月3日

校区自主事業 カントリーダンス（飾磨中島）

平成29年7月4日

楽寿園

校区登園

小学校区単位で運行する送迎バスで老人福祉センター（楽寿園又はすこやかセンター）に出かけ、校区内の高齢者の交流、親睦を図る事業です。

教養講座（テーマ：歴史、文化、健康等）や健康リズム体操等を実施しています。交通安全の講話や、地域包括支援センターの情報提供などもあります。

自由時間にはカラオケやニュースポーツを楽しむこともできます。また、校区で自主的に演奏会などを実施されることもあります。

楽寿園は、9月から大規模改修工事のため休園しています。再開は平成30年5月頃の予定です。

すこやかセンター

交通安全講話（豊富）

平成29年7月18日

健康リズム体操（白鳥青山）

平成29年6月19日

校区自主事業 新聞紙で紙飛行機・兜作り（白浜）

平成28年12月17日

ニューリーダー研修会

6月13日㈫　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。

事例発表をされた方は次の通り。　敬称略

○増田信義（香呂校区）発表内容は五ページ
○山田政美（城乾校区）発表内容は五ページ

特別講演

○玉田光久
（NPO法人コムサロン21「人間塾」塾長）

校区女性部代表研修会

6月27日㈫　市民会館 第6会議室

高齢化が進んでいる状況下において、姫路市老人クラブ連合会では、友愛訪問活動を推進しています。各老人クラブでは、女性部が中心となって地域と連携しながら訪問活動を実施し、ふれあいを深めています。この活動の一層の充実を図ることを目的として、校区女性部代表研修会が開催されました。

研修会は、挨拶に続き、地域における事例の発表が行われました。その後、活動の基本方針や訪問心得の説明があり、訪問時にはきめ細かな配慮と対応が欠かせないことを確認しました。また、「愛の募金事業」の計画、報告書の記入方法などの説明があり、質疑応答が行われ、昼過ぎの終了となりました。

事例発表（友愛活動）　敬称略

○生木美智子（勝原校区）

はじめは地域の先輩役員と共に、また男性会員宅には、男性の会長も同行されるので緊張なく訪問でき、男性会員や地域の方も友愛訪問活動に対する理解が深い。

○山田政美（城乾校区）

校区内の諸団体と連携しながら友愛活動を実施している。クラブでは、誕生月の会員に花をプレゼントし、喜ばれている。

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頂きます。

- ○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

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。老人クラブ育成功労者に三名の方が知事より表彰されました。

○服部忠彦（荒川）
○上野初生（広畑第2）
○太田輝（増位）

高齢者作品展

8月30日㈬～9月4日㈪
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四十三回目になりました。

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。

分野別出品作品数

洋画	三十六点
日本画	十八点
書	六十五点
水墨画	三十二点
写真	四十二点
彫刻	十三点
盆栽	三点
陶芸	九点
工芸	十八点
ちぎり絵	二十九点
すこやか人形	十点
パッチワーク	二十三点
手芸	六十八点
絵手紙	四点
その他	二十一点
合計	三百九十一点

ニューリーダー研修会 事例発表内容

「魅力ある老人クラブをめざして」

香呂校区 田野第二老人クラブ
会長 **増田信義**氏

会員を増やすための活動と魅力あるクラブづくりを行っている。サークルの割引券等を利用したイベントを行うことで、地域住民に老人クラブの存在を知ってもらい、クラブへの加入につなげている。会員が年々高齢化してきているため、特に六十代会員の勧誘に力を入れており、こうした取り組みが老人クラブの活性化にもつながっている。

「老人クラブの友愛活動」

城乾校区（北新在家老人クラブ）
女性部代表 **山田政美**氏

校区では、ボランティア活動を行っている団体の集う会議が、定期的に開催され、連携協力しながら友愛活動を実施している。北新在家老人クラブでは、月一回の友愛訪問のほかに、行事案内を持参、サークル活動などに誘うなど交流の機会を作っている。地域住民が連携しながら見守り活動を行うことにより、会員相互さらに地域の連帯感の強化につながっている。

すこやかサロン

主張・随想

地球行脚

旭陽校区　前田光晴

「地球行脚」人生は一回限り、日本で生まれ、過ぎれば早いものです。今年四月で後期高齢者の仲間いりをしました。五十六歳に嘱託社員扱いになった機会に意を決して「そうだ！この際に地球行脚だ」寿命から逆算しても無駄な時間は皆無でしょう。

地球儀、世界地図上での日本は所詮は極東にへばり付いた島国です。日本を一巡りしたとしても、井の中の蛙、味気無い人生で終る。大海原の先はどんな国々だろうか？思っただけでも心は小踊りします。

「百聞は一見に如かず」会社に休暇をいただきながら、先ずはハワイへ足慣しをして、五大陸征覇へ出陣。健脚な内に遠い南米から北米へ、そして欧州大陸が済み地中海沿いの諸国、アフリカ、中東はペルシャ湾岸諸国、ロシア、アドリヤ海湾岸、インド洋諸国、アジア諸国等々。

パスポートは三冊目になってしまいました。砂漠はウイルスさえも生きられない厳しい死の大地。砂漠に囲まれたオアシスで助け合いながら和気あいあいと生活している砂漠国が好きです。

阪神のおっさん

網干西校区　松本秀夫

私は、プロ野球観戦が大好きです。特に阪神ファンで会社でも『阪神のおっさん』で通っていました。阪神が勝てば、翌日駅でデイリースポーツを買いました。巨人に負けると必ず私の机の上に、誰かがスポーツ新聞を置いている。

昔のタイガースには、藤本・三宅・鎌田・バッキー・ソロムコ・村山・小山らの懐かしい顔が次々に浮かんでくる。朝はいつも神仏に阪神の勝利を祈願して出勤していました。また銭湯に行くと、村山の背番号と同じ十一番の数字のロッカーに拘泥っていました。

最近のプロ野球を観ていると何か迫力に欠けている気がする。野球解説をされている小山さんや、福本さんはどのように感じておられるのでしょうか。

私は会社を定年退職する時に送別会を開いてもらい、その席で所長から「阪神のおっさんご苦労さん！」と言われたねぎらいの一言が忘れられない。

その年に珍しく夏の甲子園では、東洋大姫路が、愛知県東邦高校を破り優勝。東洋大姫路高校の優勝パレードを見に姫路へも出て行きました。

勝ったり負けたり、負けたり勝ったりであるが、私の今の楽しみは、やっぱり野球観戦です。

昨年から阪神は、金本新監督の下ですが、若手選手起用の大変革チーム。成績は今一つでしたが、タイガースファンは諦めずに応援し続けます。ＷＢＣではオールジャパンが惜しくもアメリカに敗れましたが、次回は若トラが大勢選ばれて世界一になってもらいたいものです。

「昔あそび」で児童とふれあい交流

勝原校区　牧　末治

今年もふれあい交流で、勝原小学校の児童と「昔あそび」で交流を計ってきましたが、前回とは少し違っていました。

校長先生のお話から、風邪で何人かは参加できず、新たに数人の児童が帰宅した模様で、更に児童の数が少なくなりました。児童一人に対して、シニアが二～三人となり、この様子を見て何人かの人から「こりゃちょっと淋しいわい」の声が聞かれました。

しかし児童の相手をするシニアの皆さんたちは、あそび道具の使い方の要点や基本となるところをしっかり教えていました。

竹トンボのグループの児童たちは今回の参加人数が減っていた関係か未使用が数多くあって、竹トンボ飛ばしになれ、飛ばしては引き替え、引き替えては飛ばす、が多く見られました。シニアの皆さんも、竹トンボ飛ばしでヘトヘトになりました。

交流に参加していただいた皆さんご苦労様でした。

セミの羽化

城北校区　岩田吉弘

祇園祭が近づくにつれ、セミも地中から上がって鳴き始め夏本番となる。立ち木にセミの抜殻をよく見つける。耳をふさぎたくなるほどの大きな鳴き声、木から木へと飛び立っていくいつもの情景、しかしもう一本の木に羽化に失敗した幼虫が残っていた。「やっと地中から出たのに」切ない思いがした。

日曜日の朝、小学校のサクラの木に羽化を始めたセミを見つけた。幼虫の背中が割れ、体の四分の三ぐらい抜け出て羽をしわくちゃにして逆

さにぶらさがり、必死に抜けだそうとしている。体全体が抜け出て抜殻の頭部につかまり羽を広げている。ふちが緑の白く透き通ったきれいな羽を悠々と伸ばし神秘的で、羽をすぼめるとセミらしい形になり誇らしげに見えた。

きびしい暑さが続くなか、セミの短い一生を思うと精いっぱいの鳴き声をいとしく感じる。

車でジャズを

的形校区　粟賀倭美（しずよ）

姫路美術館の前で、姫路キャッスルジャズバンドによる夏のイベント「たそがれコンサート」が始まって、二十年ほどになる。

当初は少ない人数であったけれど、近年は、多くの人が集まってきます。バンドのメンバーは年を重ねられたけれど、音色に深みが加わりとても素敵です。

いつも一人で電車で参加をしていましたが、数年前に近くに住む息子が電話をしてきました。「車でいっしょに行かへんか」「え？あんたジャズ聴くの…？」「うん、昔から好きやったで…」「昔からやって…いつのことや」思わず笑ってしまいました。以来、息子夫婦と車で出かけています。

三木市で各地方から集まるジャズのイベントがあり、夫と電車・バスを利用して出かけました。三木市内の店で会場を尋ねると、不便な所だと店の人が車で送ってくれました。

地域によって違うジャズの面白さがあります。終演は夜遅くになり、車で帰る人達ばかりのなか、三木駅まで歩いたのは私達だけでした。駅のホームで夫が「車の免許をとってジャズを聴きに、どこへでも連れていってやる」

実現しなかったけれど幸せな思い出になりました。

美術館と夜空の大天守閣、見事な情景でした。帰路の街を走る車の中で「車でジャズを聴きに行ったよお父さん」

里がえり

津田校区　吉田修三

義姉の七回忌法要のお招きにあずかり、久しぶりに里がえりをしました。僕と同じ病院に後から入院してきて、先に逝ってしまった気さくで、よく気がつく人でした。

義妹の隣の遺影が僕の母です。母は、苦労をするために生まれてきたような人生でした。四十二歳で夫に先立たれ、残された四人の子供を育てる母の心情は如何ばかりか。悲しみや不安と心細さの上に、先の戦争が始まり、たび重なる不運に胸を締めつけられる思いがします。姉や兄たちが頑張ってくれたお蔭で今日の僕があると感謝しています。

「おいしいものを食べさせてやりたい」「温泉へ連れて行って、喜ぶ顔が見たい」お母さん許して下さい。何ひとつ実現しませんでした。

このとしになっても母への想いが激しくなります。就職記念にテレビを買って母にプレゼントしました。母は力道山のファンで強い日本人が大好きなようでした。また、皇室の映像はお気に入りで皇太子殿下、美智子妃殿下のパレードを涙を流しながら食い入るように見ていました。これからの平和な日本に安心した涙だろうと思いました。

もらい泣きしている僕をふり返り「汚い顔やなあ」といいながらお互いを見つめ大笑い。母から借りたハンカチの塩っぱい涙の味は今も忘れずに覚えています。

お母さん、あなたより長生きしてしまいました。

ユニークなファッション

香呂校区　藤本陽子

パリコレでヘアメイクアーティストとして活躍する姪が、その実績を認められて今年はアカデミー国際映画祭にも選ばれました。

世界で活躍する彼女の姿を目のあたりにして誇らしく思っています。そんな彼女の映画祭のあとの打ち上げパーティでのファッションの話は最高でした。

今回は、白いドレスの上に和服の道行きコートをはおり、その上からまっ赤な帯をしめるといった出立ちだったとか？想像するだけで驚きですよね。でも参加された女優さん達からは拍手喝采、ブラボーの連発だったとか…。大成功でよかったね。

さて、「次回はパリの夏は、暑いからいいかも」と言って気に入った様子だった私の五十年も前の夏の紗の着物、はてさてどう活用してどんなユニークなファッションに作りあげるのかな。

文通の友

網干西校区　重永成子

我が家で購読している新聞に、時折Tさんのエッセイや短歌が掲載されている。

素敵な文章を書き、歌を詠まれるTさんはどんな方なのだろう。失礼を承知で受話器を手に取った。相手が電話口に出て下さる少しの間も、間違っていたらどうしよう、変な人

と思われないかと内心動揺していた。

「Tさんですか。突然の電話で失礼します。新聞に掲載されたTさんの文章を読ませてもらっています。」私の言葉にTさんは「よろしかったらこれから文通しませんか」と言われ、緊張が嘘のように解け、お互いの個人情報を交換して文通が始まった。

Tさんから届く便りには、穏やかな人物が描かれていて、近況や短歌が添えられている。永く絵筆を持たなかった私も、季節の草花を描いて返事を送っている。

今も続く絵手紙文通、メールという文明の利器にはない便りを待ち、返事を書く楽しみを味わっている。

城に魅せられて!!

香呂校区　木村雅二

今年のNHK大河ドラマ「おんな城主・直虎」が、いよいよ佳境に入ってきた。

ドラマの舞台の井伊谷城は浜松市の北部の小さな山村に有り道路地図にも載らないところですが一躍有名に成り周辺の龍潭寺や気賀関所、浜名湖の遊覧等は観光客で賑わっているそうです。私は静岡県へは、これまで延べ一〇日、三十数城、名所、観光地を巡りました。

中でも浜松城、掛川城、駿府城はそれぞれ二回も行き、久能山東照宮、徳川家康公廟所は麓から約一二〇〇段を登り大変疲れたのを覚えています。

静岡県・浜松城天守閣

毎週のテレビ放映を見ながら地図を広げ、記録ノートに目を通し、城の写真をながめて十年間、全国城めぐりをして本当に良い思い出になっています。テレビの俳優陣はまさにドラマの要所を演じており、年末の最終局面までどう展開するか楽しみにしています。

白髪デビュー

安室校区　一井美智子

梅雨も明けて夏休みに入り、九州の一部は大きな被害がありました。御見舞申し上げます。本格的な夏になり、この暑さと、じめっとした感じは健康な者でも体調をくずしそうです。

年令も大台に乗り、心身共に健やかで、毎日「ありがとう」の連続でございます。

四十歳頃からおよそ四十年間パーマの先生に毛染めをして頂き、お世話になっていました。夏になれば、頭皮がかぶれて液がしみ込んで、ガマン・ガマンの連続でした。子供のことで、学校へ行く日に合わせて染めてもらっておりました。

パーマの先生が亡くなられて大きなショックでした。このことがあって自分で毛染めをすることになりました。毛染めは、素手でする手仕事で、手の皮がむけてしまい大へんでした。それからの頭髪は、三毛猫のようでした。そのため手作り帽子、ウィッグも体験いたしました。付けたまま動きますので、頭の方を気にしてしまい、顔のしわ、シミが気になりだしました。年令に合わせて、髪は年と共に二年半で白くなりました。気にはせず、涼やかにおばあちゃんで行こうと思っています。

俳句と剣道

津田校区　本間勇

この春から、デイサービスに行っています。そこで俳句募集の記事を読みました。俳句は全く不勉強なので、とても無理だと思ったのですが、冥土のみやげと思い応募しました。

題材は、よくなれている剣道から

活動報告

高齢化時代を楽しく

香呂校区　増田信義

今、日本の平均寿命は男性八十・七九歳、女性は八十七・〇九歳と、かなり高くなっていますが、健康寿命になると、男性七十二・四九歳、女性は七十六・〇一歳となるそうです。

「今日を大切に死ぬまで生きる」と楽寿園での小林道子先生の講話で教えてもらいました。

ユーモアたっぷりと面白いことを言いながら、次のように話してくださいました。

と思い、練習風景の一コマを詠みました。

「寒稽古　裂帛の気合　遠くまで」

ところがこの俳句が、思いもよらぬ特選に入選したのです。本当にビックリ仰天しました。生まれて初めて投稿した俳句が特選に入るなんて、夢を見ているような気持ちです。

剣道は昭和十六年、旧白鷺中学に入学し、剣道部で竹刀を握って以来の、永い付合ですから、義によって助太刀してくれたのかも…。冗談はさておき、人生の集大成となった「俳句と剣道」に、感謝の毎日です。

「家にとじ込もっていたら、楽しくなるお話しも聴けません。外に出ることによって、思わぬ出会いもあるし人生が楽しくなります。」

地域の老人クラブは、一人さみしく過していらっしゃるお年寄りの方を、サポートするために活動しています。

高齢者の皆さん、今すぐ老人クラブに加入して、友だちをたくさんつくって、第二の青春を楽しみながら、そしていつまでも元気で動きまわろうではありませんか。

合同追弔法要

山田校区　雲丹亀　元

山田校区老人クラブの活動の一端を紹介します。

昭和三十三年姫路市に合併し、姫路市老人会山田町支部が結成されました。

昭和四十年、物故会員のご冥福を祈って合同追弔法要を初めて勤めました。当初は隔年に勤めていましたが、現在では毎年三月十四日に、山田町在住の三ヵ寺の住職による合同追弔法要を実施しています。

自治会関係者と、校区老人クラブ役員および物故者遺族が参列し、読経のあと法話を聴き、ご冥福を祈ります。

今年は、三十六名のご冥福を祈りました。

我が町を愛し、故人を敬う山田町の風土が、五十年余に亘り受け継がれています。

これからも、老人クラブの活動の一つとして、良き伝統は守りつつ、新しいことにも取り組んでいきたいと思っています。

大人の幼稚園開講

勅野校区　橋本道子

現在六十八才の私は、楽しく生きるをモットーにしている。最終章に近づく年になり、これからの人生をどう描こうかと常日頃から思っています。

ある日、大人の幼稚園を作ろうとひらめいた。園名は「大人の幼稚園。名門あの世への入門コース」

募集要項

一、越境入園可

一、曲り屋（地域の古民家カフェ）に入れるだけの人数

一、名門幼稚園の勉強を受け入れるだけの素直さを持った人より優先する

一、卒園は、あの世からの合格通知をもって卒園とする

開講日は、自称園長の気の向く日、初回四月十七日以来、現在二回実施。七月には園外保育を予定。

当幼稚園はいじめもなく、父母の皆様もあの世で応援して下さっているのか、園児の皆様も楽しく過されています。一つ問題なことは、男子園児の応募がないことです。

実績共に、名門幼稚園になるように日々を楽しく、少しだけ頑張っています。

後期高齢者になって

城乾校区　黒田澄子

老いは誰にもくるもの。還暦、古希、これらは人生の一つの通過点だと思っていた私が、今年の五月で後期高齢者になりました。

高齢化が進み、女性の平均年齢も毎年更新されている現在、地域の老人会、公民館活動での、明るくて生きいきとしたおとしよりの「老人パワー」に、参加するたびに元気をいただいています。

齢を重ねて、体力、気力も衰えがちになっている昨今、元気印の皆さんと一緒に行動できることに感謝しています。

これからは、老いの負イメージを一つでもプラスに代えて、背すじをシャンと伸ばし、八十歳の私に出会いたいと願っています。

お天んとうさんに恨み節

曽左校区　西崎利治

九州地方のゲリラ豪雨と土砂災害は、多くの尊い人命と家屋の損害をもたらしました。心からお見舞申し上げます。近年の梅雨は雨だけでなく強風をともない台風並みに発達する傾向にある。グラウンドゴルフも、また雨かと週二回の練習もままならない。五月は運よく雨も降らず公民館長杯争奪グラウンドゴルフ大会が開催され九〇名の参加がありました。（お世話は老人クラブ）

十月の姫路市高齢者スポーツ大会は、この入賞者の中から選考される。選手の方々は今から大会に備えて練習に余念がない。振返ってみれば二〇一〇年には曽左チームも優勝の栄に輝いたことがある。今はメンバーも入れ替り、会員も四〇数名から激減しているが、伝統を引継いで曽左グラウンドゴルフクラブ員として頑張っております。

曽左公民館長杯争奪
グラウンドゴルフ大会（筆者４番前）

文芸欄

短歌

熟年歌壇 ―投稿

小松カヅ子 選

等間隔に竿を立てたる清流に
膝まで浸かり鮎を待ちわぶ
余部 上田福男

燈台の光に無事を感謝し為(な)
船をつなぎて家路を急ぐ
家島 西野鏐子

梅雨晴れに園児を送る若きママ
歩きスマホで手をつながない
津田 後藤敦子

ひよこ草繁れる野辺に競いつつ
滑りし傾り今はあらなく
家島 塩澤文子

朝七時弔辞放送なきままに
旅立ちゆけり友はひそかに
網干西 三木よし子

亡き父の庭に打ち水する夏の
宵にのそりとひき蛙出で来
城陽 黒田昭代

紫陽花の葉先のしずくふくらみて
光りつつ落つ午後のたまゆら
勝原 塚本清子

手術後の深夜のしじま耐えがたし
ナースの声が唯一(ゆいつ)のはげみ
広畑第二 森下雄幸

野仏に逝きし人らの面影を
重ねて歩む山の辺の道
津田 井上幸子

在りし日の笑顔の遺影に触るる風
季(とき)は静かに秋へ傾く
網干西 中山小夜子

今来たる道を失なひ歩きても
歩きても家に帰り得ぬ夢
勝原 荒堀治雄

父母(ちちはは)の面影偲ぶ夜の更けの
風鈴の音さみしく響く
船津 参輪益子

さくら散る季に傘寿を迎えたり
朝の散歩にスキップしてみる
青山 藤本澄子

病に勝つ気力が欲しい妹よ
黄泉の旅路へなぜなぜ急ぐ
城東 佐藤庸夫

明日がある夢見て眠れ投稿歌
日暮の郵便ポストに落とす
花田 安部實

長年の願いかないて横綱が
四人揃いて春場所迎う
大津 田井東吉三

我が誕生日に華やぎを増す
嫁からのメロディ流るるバースデーカード
御国野 榮川米子

入梅に甘く切なき香を放ち
くちなし白く咲き盛り居り
余部 平山廣嘉

口づけをするごと種のなきぶどう
うす紫の大粒を食ぶ
家島 芝原美惠子

久々に我家に来たる里の友
昔話に時を忘るる
豊富 萩原喜代子

鉢植えのま白きバラが開きたり
見るたび心いやされている
青山 片山喜栄子

遠き日に燃えて咲かせし恋ありき
伊豆の大島五辨の椿
野里 綿貫澄子

父の日に子が送り来しプレゼント
手に取り夫は表情くずす
高岡西 中野加代子

俳句

熟年俳壇 ―投稿

松岡洋巨 選

○印……秀逸

○吹き渡る風に涼しさ備前丸
別所 矢島勉

○天道虫神の給ひし七ツ星
峰相 木下秀信

○藻の花の揺れて豊かな富士の水
荒川 上杉洋子

○恙無き一日の終り水を打つ
八木 山本幸子

○庭下駄に足形のこる初秋かな
御国野 中村玉美

○技決めて小兵の光る名古屋場所
高浜 青山春子

さつと散る夜店の金魚手水鉢
荒川 三輪忠子

蠅飛んで会話はじまる電車内
別所 髙谷邦子

梅雨晴間並ぶ長靴スニーカー
妻鹿 篠原泰子

逝きし娘の好きな紫陽花咲きにけり
余部 山根義子

入港の船の後先夏鷗
飾磨西 福島静子

新茶汲む香りの中に君の顔
飾磨東 室田ひろみ

団扇風強く送りて秘話せがむ
安室 竹内明美

苗を待つ代田に鷺の忍び足
旭陽 内海良典

富士山の焼印の濃き登山杖
野里 小田美智子

俄雨風蘭薫る雨宿り
大塩 中村千里

雨やどり見上げる空に虹の橋
中寺 山田きみよ

片陰に入りて息つきひと休み
野里 井上和子

また一人老友逝くや半夏生
八木 中村佳行

苔に落つ一日はかなき沙羅の花
勝原 井貫ミヤ子

わが部屋にそよ風入れて昼寝かな
城陽 三木忠典

水鉄砲爺婆ついに的となり
香呂 清瀬晃

一夜明け我が家とりまく植田かな
飾磨中島 東勝美

遠き日のはらから偲ぶ庭花火
糸引 辰巳静代

木下間三光鳥待つカメラ群
別所 渡部淳子

折り紙の朝顔咲きし部屋見舞ふ
中寺 前田眞佐子

帰省子の腕を揮ひて夜の卓
広畑第二 松本キミ

夏祭り花火を揚げて終りけり
広畑 木下康子

ゴーヤー蔓母と言ふ字に交はへり
高岡西　神本　和能

野佛の苔むすお身に露涼し
荒川　田中　澄子

夕立に明日の希望光りけり
広畑第一　長澤　辰三

谷渡る風に詩あり夢もあり
青山　前原　治子

金婚の友の笑顔や青田風
香呂南　中務みき子

〈選者より〉
次回出句の季題は「秋」または「冬」です。多数のご応募をお待ちしています。

すこやか句会 ―趣味の教室

松岡洋巨　選

層雲峡響く爆音男滝
城陽　青山　一蔵

絡み合ひ散りては縺れ夏の蝶
四郷　伊藤　淳子

麦飯を馳走と言ひて和む席
香呂南　江藤かつえ

でむしやのんびりいそぐ道半ば
糸引　岡本　清子

折り紙に託す佛心沙羅の花
前之庄　片岡サヨ子

もこもこを詰めて実をなす綿の花
城東　神﨑　幸世

楚々と雨緑の静寂円教寺
城乾　木下　安江

潮風に吹かれて干蛸踊り出す
広畑　黒坂　保矩

半夏生猫を隠して知らん顔
白浜　小西　敬子

手渡され団扇に託す選挙かな
城東　鈴木　章子

舌を出し潮吹く鍋の浅蜊かな
城南　曽我　節子

ご馳走が降ってきたぞと雨蛙
安室東　谷岡　芳子

出で立ちは白の上下と夏帽子
城巽　中島　保

近隣の眼集まる巣立かな
高岡　中瀬　照子

遠山に重ねて白し雲の峰
荒川　中野　妙子

夏木立黙して並ぶ石佛
増位　仁上モトヱ

閑かさや植田に浮かぶ通し鴨
大塩　橋本　健司

梵字かき前進のみやなめくぢり
谷内　橋本和佳子

夏蝶の歓迎受けて羅漢寺
城西　長谷川泰子

七夕の照明消えて城一つ
八幡　福井　七夫

さざ波や代田を渡る風幾重
城東　別所佳代子

豌豆の筋とり弾む会話かな
御国野　三木　敏夫

頬染めて綺麗に並ぶさくらんぼ
大津茂　望月　久雄

雨さそひ妍を競ひて立葵
飾磨東　山本　禎次

行跡に曲り道ありかたつむり
城陽　吉崎　恵子

〈選者吟〉
蛍の夜香りで知れる薄化粧
松岡　洋巨

川柳

熟年川柳 ―投稿

綾部明美　選

土作り倖せすぎるにぎり飯
香呂南　上月　長

黄金波今年も案山子えびす顔
水上　田邉　禎一

忖度で現役時代思い出し
妻鹿　篠原　繁明

草を食む親子の羊笑いけり
御国野　中村　仁

平成の力士は総じて弁が立ち
谷内　西口　紀夫

さじ加減ゆるめて喜寿の風に舞う
網干西　高須　幸子

年重ね足腰痛み悟る日々
網干　衛藤　富子

あれそれで思い通じる老仲間
別所　井置　善朗

孫が来て仏壇の鈴鳴りひびき
広畑　長澤　辰三

年寄りと言われてやる気倍になり
城南　中谷　力

病院へ行けば懐かし同窓会
旭陽　中村美貴子

花占い好きと出るまでいつまでも
網干　津田　良子

何事も素直に聞けば腹立たず
網干西　丸尾冨美子

穏やかな川も時には怒りくる
英賀保　木村　倫代

早逝の夫は永久に六十才
選者　綾部　明美

川柳『千姫』

前田芙巳代　選

好き嫌い言わず苦手と向かい合う
城北　美原よしの

哀しみをかくす仮面は脱げぬまま
曽左　福本　貞子

聞き流すことも覚えて丸くなる
手柄　長谷川妙子

あえぎ坂すがるすべなしこの世間
水上　田中　怜子

若き日の夢がそのまま塩づけに
高岡西　梅田　泰三

ぶれないで足を地につけ蟻がゆく
八幡　川崎　怜子

荒川同好会

カラオケで唄より身振り囃す友
山本　三雄

くらくらと猛暑に蝉が急き立てる
中野　博

愛し子を亡くして暫し時が過ぎ
西島　昭郎

傘寿ならまだよい米寿ゆきづまり
小林　保子

タイミング逃がして席を立たれない
北条てる代

空蝉の軽さ哀れむ驟雨かな
岸　節子

差し出した友の手にぎり元気出せ
（代表）中野　忠

10月からの行事予定

10月	
1日	機関紙「熟年99号」発行
31日	高齢者スポーツ大会 （ウインク陸上競技場）
11月	
13日	社会福祉大会 （姫路市市民会館）
21日	ＳＰＣ作戦（市内全域）
30日	女性クラブリーダー研修会 （姫路市市民会館）
12月	
10日	ひめじ生涯現役フェスティバル2017 （姫路市文化センター）
1月	
26日	高齢者交通安全大会 （姫路市文化センター）
2月	
1日	機関紙「熟年100号」発行
16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2017」
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29年12月10日㈰ 9:30～16:00
  （※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**

タレントの円広志さんによるトークショー 要申込	大ホール
市民シニアの方々が出演する「生涯現役合唱団コンサート」 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**　円広志さんのトークショーと生涯現役合唱団コンサートの観覧には、事前申込みが必要です。11月15日㈬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（ふりがな）、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.lg.jp

『熟年』の原稿を募集します。

投稿規程

⑴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
⑵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
⑶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）
⑷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

編集後記

ここに本誌「第九十九号」をお届けする運びとなりました。皆さんからの投稿が発刊継続の大きな支えです。

どうか平素の健康維持に十分ご留意され、諸活動にお励みくださるよう祈念しております。（広報編集部）

姫路市老人クラブ連合会
「シンボルマーク」を募集します

現在、姫路市老人クラブ連合会（以下市老連という）旗は、姫路市のマークを使用しております。

この度、市老連創立60周年にあたり、市老連らしい目じるし「シンボルマーク」を考案するものです。

募集規定

①応募は、クラブ会員に限る。
②未発表のものに限る。一人何点でも可。
　白黒また色彩どちらでも可。
③シンボルマークの意味説明のため、簡単な文を添える。
④採用作品をアレンジすることもある。
⑤校区名・氏名・住所・電話番号を記入
⑥締切りは、平成29年12月31日
※原稿はすべて返却しません。ご了承ください。

採用作品表彰　・最優秀賞　1点　・優秀賞　2点
入賞者には粗品を進呈、表彰する。

応募先

〒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　係
TEL 079-223-6855　FAX 079-223-6128
メールアドレス himeroren3211@star.ocn.ne.jp