

発行日
令和2年
(2020)
2月1日

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



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。

会員の皆様には、ご家

族お揃いで、令和の新年

を明るく健やかにお迎えのこととお慶び申し上
げます。

旧年中は、老人クラブ連合会に温かいご支援、
ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、ここ数年来老人クラブの会員数が著し
く減少しております。その対策として市老連で
は、加入促進運動を「プラスワン運動」と称し、
特に本年一月から三月までを強化月間として実
施しております。皆様におかれましても、一人
でも多くの方に入会を勧めていただきますよう
願います。

老人クラブ連合会は、各校地区の活動の支援
に努めるとともに、魅力と活力のある組織作り
を目指してゆく所存です。

終わりになりましたが、今後も姫路市当局を
はじめ、関係各位の皆様の一層のご支援ご協力
をお願いしますとともに、会員皆様のご健康と
ご多幸を祈念し年頭のあいさついたします。

新年のあいさつ

姫路市長 清 元 秀 泰



明けまして
おめでとうござ
います。

老人クラブ
の皆さまにお
かれまして

は、輝かしい新年をお迎えのことと
心からお喜び申し上げます。

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。

昨年を振り返りますと、時代は平
成から令和に変わり、わが国にとつ
て大きな節目の年であるとともに、
本市にとっても、市制施行百三十周
年という記念すべき年でした。私に
とっても、姫路市長に就任して以来、

市民の皆さまの三つのLIFE
E「命」、「一生」、「くらし」を守る重責を担う立
場になり、身が引き締ま
る思いで、日々職務に邁
進してまいりました。

現在、わが国は、世

界でも有数の長寿国とな

り、人生百年時代と言われる

ようになりました。そのような

中、本市が発展し続けるために

は、都市全体の生産性を高めてい

かなければなりません。多様性を

尊重し、市民の皆さまお一人おひと

りが活躍できるよう、生涯を通して

輝きながら活躍できる「生涯現役社

会」の実現を目指して、今後もさま

ざまな施策を展開してまいります。

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、これからも地域社会において、

生涯現役で活躍いただくことを期

待しております。

本年も、市民の皆さまの声にしっ

かりと耳を傾け、人にやさしい市政、

「人をたいせつにし、人に寄り添う市

政」を進めてまいりますので、皆さ

まのご理解とご協力を賜りますよう

お願い申し上げます、年頭のごあいさつ

いたします。

防災行政無線の 再整備が始まりました

災害時の情報伝達の強化を図るため、令和二年度に
かけて防災行政無線再整備事業を実施します。

● 防災行政無線とは

災害等の緊急時に、住民の皆様へ迅速に情報を提供し、
適切な行動を取っていただくため、市内各所に設置予定の
屋外拡声子局（屋外スピーカー）から緊急情報を放送するも
の です。

● 防災行政無線の整備目的

- 旧合併四町が整備したアナログ防災行政無線をデジタル
化します。
- 旧市域にも屋外スピーカーを増設します。
- 屋外では屋外スピーカーから、屋内では連携させる複数の
情報伝達手段（ケーブルテレビ・FMゲンキなど）によ
り、市民の皆様が本市からの緊急情報を受け取りやすい
環境を作り、適切な避難行動に結びつけます。

● 姫路市からのお願い

- 令和三年四月からデジタル防災行政無線の運用開始を予
定していますが、市民の皆様は、それまでも、多くの
情報収集手段を活用してください。
- グリラ豪雨や竜巻など異変を感じた場合や、台風が本市
に近づいている時には、自ら情報収集してください。
- 避難する際には、近隣の方にも避難を呼びかけ一緒に避
難してください。避難に備え、食料や水、避難場所の確
認などの準備をしてください。
- 命のパスポート（令和元年八月全戸配布済）を活用して
ください。

姫路市危機管理室 ☎〇七九・二三・九六〇〇

老人クラブでは、各地域で会員の見守り活動を行っています。
活動事例が女性クラブリーダー研修会で発表されました。

友愛訪問は 民生委員と連携して

白浜校区 大和佳子

近年、会長の成り手がない、新会員の入会がないと、苦勞されていますが、白浜校区のクラブでは六十五歳になれば、クラブ役員が訪問し入会の確認をします。断られた場合強制はしません。

愛の募金は、クラブの会員数が多く募金集めが大変なため、個別訪問をせず会員数に応じた額をクラブごとに出しています。

校区での募金の使い方は、八十五歳以上で一人暮らしの方に、敬老の記念品として、ティッシュペーパーとゴミ袋の配付。毎月の友愛訪問は民生委員と連携して、八十五歳以上の一人暮らしのお宅を訪問し、安心して地域で暮らせるよう、安否確認と健康状態など把握をしています。

玄関のチャイムを押すと、笑顔で出てこれ「ありがとう、ご苦勞さんやネ」と労をねぎらわれ、安心して私たちがうれしくなります。

数年前ご主人を亡くされ他校区から転居して来られたAさん。

いつものようにお伺いしたところ、植木は枯れ、あたりは草ぼうぼう「変だな?」と思いましたが、ベランダの洗濯物を見て「留守」と判断、帰宅しました。夜と翌朝に電話をかけるも留守、大変になり夕方に役員二名で再度訪問すると洗濯物は昨日と同じ状態でした。心配になり、近所何軒か問い合わせるが安否確認はできず。最終的に民生委員から「救急車で病院に搬送され入院された」と聞きひと安心。一ヶ月後に退院されて今はお元気です。

灘市民センターにて、灘ブロック研修会に参加しました。メンバーは民生委員・包括支援センター・ケアマネージャー・介護職員など六十七名十グループに分かれグループワークをしました。それぞれの立場での話し合いはとても有意義で、私たちの友愛訪問の必要性を感じました。後日「グループワークのまとめ」が送られてきたのでクラブ女性部長会議を開催し、今後の友愛訪問に役立てたい思いでコピーを配付しました。

体力測定

勝原校区老人クラブ

平成十七年中播磨地域ビジョン委員会の指導で始め、二十七年に安全安心中播磨会長より「感謝状」をいただいた。

測定指導者の高齢化が進み、ビジョン委員会より中止を伝えられた。会員の要望で測定用具は市老連から借用し、校区老人クラブで工夫し継続している。

測定項目

- ・握力
- ・上体起こし
- ・長座体前屈
- ・開眼片足立ち
- ・十メートル障害物歩行
- ・六分間歩行

SPC(シルバーパーク)クリーン作戦

東安室校区

九月二十四日(火)

清掃場所

安室公園

参加人員

六十名

別所校区

十一月十四日(木)

清掃場所

別所北公園

参加人員

六十二名



お詫びと訂正
熟年一〇五号の記事に追加と誤りがありました。お詫びして訂正させていただきます。

二ページ 白寿のお名前追加

林田校区 松ヶ下 しげ子

九ページ スポーツ広場と花壇

安室校区

正誤 田尻田 強次
日尻田 強次

女性クラブリーダー研修会

◆十一月二十八日(木) 姫路市市民会館

高齢化の進む中、老人クラブの多数を占める女性会員の積極的な参加と活動に大きな期待が寄せられています。地域での交流力をさらに高めるため、女性クラブリーダー研修会が開催されました。

オープニングは老人クラブ連合会奥西会長と姫路市市民局 生涯現役推進室 黒川主幹の挨拶。

この度は、田中種男氏(前姫路市連合自治会 副会長)に「美しく輝け!! 女性リーダー」と題して講演していただきました。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。

「白浜校区の友愛訪問活動」

白浜校区 大和佳子氏(内容は三ページ最後はアトラクション)。
踊り「男道」八幡校区会員有志の皆さん。



黒川主幹



早見係長



司会 酒見



発表者 大和佳子氏



講師 田中種男氏

令和元年度 姫路市長杯 高齢者スポーツ大会

◆十月三十一日(木) ウィンク陸上競技場

秋空に恵まれ、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・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お城踊り・炭坑節・播州音頭。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。



飾磨東校区 石田明さん(95)
出場者最高齢

ニユースポーツ大会

◆九月二十五日(水) すこやかセンター

第十一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では矢が的に当たるたび喚声上がり、ペタンクでは相手の球を弾くたび大拍手。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 各グループ二位まで スポーツ吹矢 チーム名(ブロック)

Aグループ

Bグループ

Cグループ

ペタンク

Aグループ

Bグループ

一位	八幡(広畑)	一位	勝原A(網干)	一位	勝原C(網干)	一位	勝原A(網干)
二位	勝原A(網干)	二位	松之本A(夢前)	二位	荒川(中部第二)	二位	安富A(安富)
三位	高岡(中部第二)	三位	安富B(安富)	三位	大塩C(灘)	三位	城西B(中部第二)
四位	勝原B(網干)	四位	上鈴(東部)	四位	安室(北部第二)		



団体成績

順位	校 区	得点
1	香 呂	265
2	飾磨西	278
3	余 部	279
4	飾磨中島	281
5	前之庄	282

個人成績

順位	校 区	氏 名	得点
1	前之庄	福 島 義 彦	35
2	安室東	島 村 喜代一	37
3	四 郷	合 田 恵 三	37
4	香 呂	中 嶋 昭 廣	39
5	八 幡	松 本 利 弘	40
6	青 山	中 岡 武 教	40
7	香呂南	小 幡 修 司	40
8	余 部	小 林 瑞 穂	41
9	城 東	明 田 明 夫	41
10	家 島	石 田 ゆみ子	41

男 子		
順位	校 区	得点
1	谷 外	435
2	妻 鹿	433
3	城 東	427
4	林 田	411
5	八 幡	407
女 子		
1	野 里	513
2	旭 陽	487
3	城 東	478
4	谷 内	415
5	八 幡	403

男 子			
順位	校 区	氏 名	得点
1	船 津	奥 見 利 樹	103
2	林 田	矢 野 忠	94
3	八 木	蓬 菜 繁 利	90
4	妻 鹿	松 田 久 之	90
5	坊 勢	中 川 幸 一	87
6	八 幡	本 庄 勝 二	87
7	砥 堀	井 上 馨	82
8	白 浜	橘 益 寛	81
9	坊 勢	井 上 正	81
10	広 畑	村 上 出 世	80
女 子			
順位	校 区	氏 名	得点
1	旭 陽	三 笠 智 代	97
2	野 里	寺 田 富美子	96
3	城 東	田 中 洋 子	93
4	谷 内	角 谷 とよみ	91
5	広畑第二	森 本 順 子	91
6	八 幡	中 村 ツヤ子	87
7	林 田	伊勢田 愛子	87
8	曾 左	福 田 一 代	87
9	香 呂	藤 原 孝 子	87
10	旭 陽	仁 科 眞 澄	86

随想・近況

明石城へ行く

香島校区 木村 雅二



明石城は、一六一九年徳川幕府の命で小笠原忠真により築かれた。天守は建られなかったが長さ三八〇メートル、高さ二十メートル超の石垣の上に築かれた本丸の四隅に、三重櫓が建てられ勇壮を誇った。現在も四〇〇年前の二棟の櫓が残り、城

域も当時のまま保存されている。

私は、平成二十二年に兵庫県高齢者放送大学へ入学し、先日研修旅行で明石城公園へ行った。JR明石駅を降りると目の前に日本百名城「明石城」を望め、白亜の三層「坤櫓」と「巽櫓」が有り、天守台に上ると市内が一望でき城内はとても賑わっていた。

明石には日本の標準時子午線「明石天文科学館」があり、名物の鯛や蛸もおいしく、みなさん一度訪ねて見られてはいかがですか。

旧友の一日

葵賀保校区 立田 博

「おーい立田よ！今日の酒は格別やで。」

どうしたのかと思いつつ、いつもより顔を赤く恵比寿顔で近づいて来た。「トイレは向こうやで！」という私に、「この会に入れてもらうて三年ちよつとやけど、こうゆう会があるんでよかった。」という彼。

登園日私共の会は、講座の後には各町で酒飲み会議だ。本音トークを楽しんでいる。自由参加だから多くの方が来られるのが望ましいが、少ない参加者でも楽しく過ごしてる。

彼は、帰りのバスの中でも「立田よ、わしこの地に住んで五十年、別の町の人と酒を飲んだのは初めてや」とうれしそうに話し次の約束も。

「また参加しよう。」めいめいそう言いつつ家路についたのだ。

遺跡は語る

旭陽校区 前田 光晴

姫路市網干区高田は東に和久（湧く）、西側に米田（川筋低地）にはさまれて少し高地だ。田植え時期には田んぼに水が入りにくいと、親から聞かされた事があった。大昔から高田は稲作が不向なので人は住めない場所と今日まで思っていた。

太子御津線（県道バイパス）工事に伴っての事前発掘調査が二〇一五年から始まり、その都度発掘現地で結果報告と出土品の展示説明会が開かれてきた。我々のご先祖が高田に住んでいたことが判った。縄文時代末期から川筋沿いに古代にかけて掘立柱集落跡があった。私の背丈ほどの地下に人々が住んでいたのだった。しかも山陰から但馬との交流があり、遠くの朝鮮半島に由来する須恵器や井戸祭祀跡等々 ビックリ!!

母の五十年忌

安室校区 一井 美智子

母の五十年忌が残暑厳しい夜のお月様がきれいな中で行われた。住職のお経のともと思いが走馬灯のごとくめぐり涙して無事に終了した。

結婚は母が二十才父は二十五才の時だった。子供は七人授かり長姉は三才で死亡し、三年おきに次々と誕生し弟は父が戦争に出征中に産まれ、名前は英雄という立派な名がついている。産めよ増やせよの時代、食糧難だった。よくぞ無事に育ったと驚く。太平洋戦争があり食事のこと、母乳のこと、そして舅、姑を見送り、兄弟の出入りといういろいろあった。

柔らかない麦めしに梅干をつけた汁をかけかつおの粉をまぜて食べていた。さつまいものつる、南瓜のじくを小さく切って醤油味で食べていた。卵などとてもない、特に女の子など食べさせて貰えない、お母ちゃん、喜んでくれていますか。

まるの

ドッグランデビュー

城東校区 黒田 澄子

まるは生後二ヶ月でわが家にやってきた豆柴犬の女の子。ブリーダー宅で赤と白のバンダナを首にした子犬が、おぼつかない足どりで私にじゃれついてきた時、かわいくて老後の楽しみに生き物を飼って世話をするのもいいかも...と思った。それがまるとの出会いだった。

いざ飼ってみると想像していたより大変。以前の生活のパターンが変わってしまい、安易に飼ってしまっただけではと思う時が多々あるが、シャイな飼い主に似ず、人なつっこい性格に心がいやされる。

そんなまるも六ヶ月を過ぎ、ドッグランデビューをすることになった。周囲を山と田畑に囲まれた広大な敷地は、池がありアップダウンも整備され、ドッグランには申し分のない立地条件だった。リードをはずしてやると物おじするかと思いきや、自分より何倍も大きな犬の後を追いかけて走って行ったのには驚いた。息子とボール遊びするより全身で走りまわり、疲れても私達の所に戻らない。知らない人にも愛嬌を振りまき、頭を撫でてもらい嬉々として

ている様子は、まさにまるの本領発揮のドッグランデビューだった。

帰りの車中で疲れて私のひざで眠っているまるに「また連れていってやるからな。」と息子が言った。

ウォーキング

網走校区 重永 成子

どんなに遅く床についても、目覚まし時計が午前五時を指す前に目覚める習慣が身についた。温まった寝床から離れたくない日もあるが、生涯クラブで知り合ったMさんと毎朝のウォーキングを日課としている。

毎朝、自宅前道路を掃き清めるIさんと挨拶をかわし、同じ時間帯に中川橋のたもとで御津町や網走駅前から歩いてくる男女四人と出会う。最初は挨拶だけだったが、次第に小休止をかねて話すようになった。顔を見なかった日はどうしたのかなと気にかかるようになっていた。

大通りに面すると、早朝から一変して太陽が周辺の雲を茜色に染め、播磨臨海工業地帯へ通勤車が列をつくり始める。

一時間余りの有酸素運動を終えると達成感が体を包み「健康は財産なり」と今日も励んでいる。

活動報告

私の人生

高岡西校区 菅原 正子

六十才を過ぎた頃より婦人会やいろんな会から声をかけていただき、たくさんの方との出会いのおかげで始まり外出が多くなった。婦人会の時には思いもよらぬ海外旅行に二度も（アメリカ・オーストラリア）行った。また、ある会では一年に一回皇居の奉仕があり、これまでに九回も参加する事が出来た。たくさんの方との出会いと健康のお陰と感謝している。

今は生涯クラブの皆さんと仲よく行動を共にして余生を楽しく体気に気をつけながら頑張りたいと思っています。

喜びの体験

城東校区 田中 洋子

高齢者スポーツ大会に参加。当日朝早く仕度をし、胸をドキドキさせてサア！出発。今日の日のためにみな

んな頑張って練習をした。

今年の夏も暑かったが熱中症にも負けずに汗を流し顔のメイクも消え笑顔になる。それでも会長さんの元気なパワーに引かれ、日に日に楽しく過した。

スタートの合図で一斉に台の上に輪が跳んでいくが、普段の練習通りに跳ばなかった。ガッカリ。

みんなの力で今年は男子、女子とも団体優勝ができた。みんなの笑顔がよかった。

一生懸命体を動かして元氣をもらって幸せ。皆さんありがとう。

白寿会が元氣だと

白鳥台も元氣

峰相校区 吉田 加代子

白鳥台老人クラブは、町名の「白」と長寿の「寿」から「白寿会（はくじゅかい）」と呼んでいる。白寿会は毎年、花見会や敬老会などに多くの会員が集い、それぞれの自慢の踊りや歌を披露しながら大いに飲み語り合って楽しんでいる。

現在、白寿会は公園でのグラウンドゴルフ、集会所でのいきいき百歳体操やカラオケに参加し健康づくり仲間づくりに頑張っている。

自治会行事にも積極的に協力して

いる。恒例のふるさと祭りでは、播州音頭の指導者として活躍し、定番となった「焼き鳥屋」を出店し祭りに一層の賑わいをそえている。

白寿会では、数年前に通信カラオケシステムを導入し、多くの会員が集まり楽しんでいる。ところが、経費の負担が大変重くなり、現在自治会が負担しているケーブルTV回線にプラスαの負担で、従来同様のカラオケを楽しめると聞き、自治会に相談した。住民の健康づくり・仲間づくり役に立てばと、金銭的援助を受けることになった。

高度成長期にニュータウンとして誕生した一、〇〇〇戸弱の白鳥台。高



齢化率も年毎に高くなっている。白寿会会員として様々な行事やサークル活動などに足を運び、おしゃべりしながら、健康寿命を延ばし、社会参加も楽しみたい。白寿会が元気であれば白鳥台も元氣だ。

私の健康法

香寺南校区 上月 長

私は亡父を目標に白寿を目指し、老骨に鞭をうち毎日農作業に川柳、書道そして好きなゲートボールを楽しんでいる。二十五年間続けゲートボールの指導をしているが、厳しく言えば辞めていく。優しくすると上達が遅い。勉強もしない。退職された方に勧めても難しい。失敗したら怒られるからと、グラウンドゴルフやゴルフの個人プレーに参加される方が多い。私も少し脛痛のため休んでいたが、寂しいので痛くても奥の深いボール遊びが止められない。

令和に要望したいものは、雨降りでも計画通りできる屋根付きのグラウンド。冬期は屋根があればありがたい。

毎月第二・四日曜日午後一時より練習していますので、一度見学に来て下さい。楽しいですよ。

楽しい思い出を ありがとう！

香呂校区 増田 信義



あけましておめでとうございます。私は香寺町田野集落の老人会長をさせていただき、四度目の、そして最後の正月を迎えました。ふりかえってみますと、四年間には楽しい思い出がたくさんできました。すばらしい友だちもいっぱいできました。いつ冥土へ旅立っても悔いはなし。両手に持ち切れないほどのみやげ話ですから、先に宅急便で送っておこうかな（笑い）。

今年の三月の総会には、新しい会長にバトンタッチです。新しく生まれる田野老人クラブを、今後もよろしく願います。

会員の皆さんにおかれましては、家にとじこもっておられる友だちがもしいらっしゃったら「会員になつて、いろんなことをしようよ。」と声

をかけてあげてください。クラブに入ったら、楽しいことがいっぱいありますよ。

秋の一日の二ページ

東校区 蔭木 祥子

桜やカエデの葉が色づき始めた十月八日、中部第一ブロックの歩こう会だ。今年も約百七十名が参加し、赤レンガの美術館前を通り、お城の堀沿を歩き、船場川に出た。右手に千姫の小径を抜け好古園へと続く。ひと時寛いだ後集合場所に戻るというコースだ。生い茂った樹々の間から見え隠れする苔むした石垣に長い歳月を感じ、古い街並の庭先で柿の木にたわわに実るオレンジ色の実。これから深まってゆく秋を楽しみながら散策する歩こう会を心待ちにしていた。

集合場所では「ちよつと疲れたけど楽しかった。」どの顔も完歩した満足の笑顔が清々しい。一人では出来ないことも、友となら出来る喜びもある。

東校区女性全員石段に腰をおろしお弁当を広げ、ワイワイ・ガヤガヤ賑やかに。さらに会員同士の絆が強くなったと感じた。



ブロックの 歩こう会 実施報告



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。十四ブロックで実施しているが、その中から四ブロックを報告します。

西部ブロック

十一月七日(木)

参加校区

白鳥・青山・太市・曾左・峰相・林田

参加人数

二百五十名

コース

桜山駐車場↓稲岡神社↓教専寺↓道標↓歌書が淵↓桜山駐車場
約三キロ

夢前ブロック

十一月十日(日)

参加校区

前之庄・山之内・菅生・上菅・苅野

参加人数

二百五十八名

コース

菅の運動広場「新在家グラウンド」↑白鳥城往復 約六・六キロ

香寺ブロック

十一月五日(火)

参加校区

中寺・香呂・香呂南

参加人数

二百七十四名

コース

香寺総合公園⇕農村公園「竹取の郷公園」往復 約七・五キロ

安富ブロック

十一月十六日(土)

参加校区

安富南・安富北

参加人数

百四十四名

コース

安富ダム一周 約八キロ



短歌

熟年歌壇 — 投稿

小松 カツ子 選
獵船がナウマンゾウの化石引く
瀬戸内海は陸だったのか

家島 塩澤 文子
ホームステイの少年孫らに加わりぬ
読み手はスマホの百人一首

網干西 三木よし子
夕暮の小さき港に船帰り
錨を下ろす音心地よし

家島 芝原美恵子
秋深き午後の電線に掠鳥は
くろぐろ並び雀思案す

東 柳井 豊子
神功皇后が舟を繋ぎしといふ岩を
散歩の折り返し点と出でゆく

勝原 荒堀 治雄
笠かぶり膝まで浸り辛抱よく
鮎待つ人を川面の陽が射る

余部 上田 福男
久々に歴史の教科書読むごとく
「令和」を報ずる朝刊重し

余部 平山 廣嘉
木道を踏み分け入れるススキ野は
白波のごと光るたまゆら

勝原 塚本 清子
あんた誰すまし顔にて母問いき
寂しかりしよ三回忌終う

家島 西野 鏐子

夭折の天才偲び音読す

秋の夜半の「荒城の月」

城陽 黒田 昭代

一人去り二人逝きたるいとこ会

彼岸詣りの顔ぶれわずか

城東 佐藤 庸夫

水害の復興待たず木枯しが

容赦なく吹き冬到来す

御国野 岩山志保子

晩秋の裏庭の隅に花咲かす

皇帝ダリア見てもええない

高岡西 中野加代子

洛北の天満宮はいと温し

重きコート of 梅の移り香

網干西 中山小夜子

蟬の声いつしか虫の音となりぬ

秋立つ風の夕べ身に沁む

御国野 榮川 米子

冬仕度にストーブ出すにも腰がはり

八十路となりて孫の手を借る

津田 後藤 敦子

誕生日を祝うと決めて友四人

十年続くカラオケ楽し

豊富 萩原喜代子

狭庭に咲ける花ほととぎす秋明菊

吾亦紅石路赤まんまいとし

安室東 福永よし子

骨折し入院生活長びけり

医師療法士より安らぎもらう

青山 片山喜栄子

過ぎゆきの時残さんとベンを取る

静寂の中の除夜の鐘聞き

手柄 井上 美幸

終活に綺麗さっぱり片付けて

友はぴんぴんころりと逝けり

大津 田井東吉三

浅草に住みいる孫より便りあり

春がきたきた二人の笑顔

網干 吉田 善次

俳句

熟年俳壇 — 投稿

松岡 洋巨 選

○切藁の散らばつてゐる刈田かな

○印……秀逸

○打ち寄せて芥を残す冬の濤

別所 矢島 勉

○着ぶくれて待つバス停のスクワット

八木 梶原 武子

○サイフォンの湯気の恋しき夜寒かな

別所 渡部 淳子

○粉雪や外湯巡りの下駄の音

飾磨東 室田ひろみ

○道ならぬ恋の出雲路冬牡丹

荒川 三輪 忠子

やや寒や干場に残る夕日影

峰相 木下 秀信

令和初庭に三種の帰り花

妻鹿 篠原 泰子

鮮やかに紅葉色づき息を呑む

津田 中野眞理子

笹の葉に玉と生れて露と消ゆ

余部 山根 義子

秋めくや追焚ボタン押す湯船

城南 中谷 力

風と行き風と戯る花野かな

香呂南 中務みき子

大塩 中村 千里

石段を染めて紅葉深みゆく

糸引 辰巳 静代

枯蓮の茎折れ交す水の面

勝原 井貫ミヤ子

清む水に重なり沈む紅葉かな

御国野 中村 玉美

青空を真一文字に鳥渡る

八木 山本 幸子

さらばへし手足しみじみ蜜柑風呂

八木 中村 佳行

朝の窓真つ赤に映ゆる花水木

中寺 前田眞佐子

長椅子に秋の木漏日受診待つ

安室 竹内 明美

栗拾ひ家族のリユックばんばんに

水上 黒田美知子

裏庭に暫し小鳥と石の上

広畑第二 松本 キミ

暗闇に寂しさ誘ふ鉦叩

野里 井上 和子

たどり来ていまだ麓や発句の冬

広畑 黒坂 保矩

秋空に電気ピアノの音高く

安室 小山知恵子

家連れ紅葉見に行く寒霞溪

城陽 三木 忠典

〈選者より〉

今回の募集句の季題は「冬」または「春」です。季語をお忘れなく。



すしやか句会 — 趣味の教室

松岡 洋 巨 選
晩秋の夕陽が包む漁舟

城陽 青山 一蔵
跳びついて離れぬ胸の飛蝗かな

四郷 伊藤 淳子
熟れ柿を採りて二人の試食かな

城北 入田 敏博
黙々と一日かけて吊し柿

中寺 牛尾 和子
暁の宿の庭訪ふ牡鹿かな

香呂南 江藤かつえ
さからはず風の意のまま花芒

香呂 大塚 宣子
渡り鳥大地震はせ里帰り

糸引 岡本 清子
叢がつて招き寄するや芒原

前之庄 片岡サヨ子
今年藁田に刻まれて夕日落つ

城陽 川口 昇
獅子屋台所狭しと秋を舞ふ

白浜 小西 敬子
目をつぶり少し仕合せ日向ぼこ

城東 鈴木 章子
立ち読みのコーナー歩く冬帽子

安室東 谷岡 芳子
朝露をひとつぶ抱きて光る草

東 釣田都美子
柚子風呂やひいふうみいと弾む声

城東 中島 保



紅き空罫へ急ぐ鴉の群

高岡 中瀬 照子

ロボットに掃除任せて秋うらら

荒川 中野 妙子

柚の皮刻む厨にたつ香り

城東 神崎 幸世

夜の鹿びいと淋しき響かな

大塩 橋本 健司

毒茸の鮮やかに色尽くしけり

谷内 橋本和佳子

この先は急流なれど木の葉落つ

八幡 福井 七夫

秋夕焼街を炎に包み落つ

城東 別所佳代子

秋茄子やぶつきらばうに紺の顔

城東 前川 祐助

山裾の空家を隠す竹の春

御国野 三木 敏夫

朝寒むや一枚羽織りウオーキング

大津茂 望月 久雄

〈選者吟〉

手に採れば熟柿に残る日の温み

松岡 洋巨

川柳

熟年川柳 — 投稿

山本 三雄 選
古い二人今日の予定は起きてから

船津 平石 聰子

法話受け二日位は仏さん

水上 田邊 禎一

笑神様ワハハワハとついてこい

四郷 北川 節子

これしきと力んでみては老いを知る

妻鹿 篠原 繁明

宝なり多忙な日々も健康が

前之庄 三木さよこ

いたわりの孫の言葉が妙薬に

船津 安達みさお

譲ろかな俺より上かバスの席

荒川 東 毅

思いだし汗ばむほどの墓掃除

網干 津田 良子

荒海を渡り届いた鱈場蟹

御国野 中村 仁

ドンドン令和の平和担ぎあげ

広畑 長澤 辰三

歳とつてやばいやばいが口ぐせに

英賀保 中野みち子

今はやりグレーヘヤーと胸を張る

高浜 吉野 陽子

スポーツは老いを忘れて友つくる

谷内 西口 紀夫

八十路坂ゆつくりできぬ損な性

香呂南 上月 長

荒川同好会

秋口の五臓にしみ入る茄子の色

今村 敏子

秋の波コスモスの揺れかくれんぼ

中野 博

秋晴れの青をめざしていくのかな

酒井 成子

年老いて人の温もり身にしみて

島部 宏

じいちゃんのほかにサーピス孫がチュウ

北田 恭子

我が人生これでよいのか胸に聞く

(代表) 山本 三雄

川柳『千姫』

前田 芙巳代 選

雨風がそれた安堵の複雑さ

曾左 福本 貞子

根の深い話に出口見失う

手柄 長谷川妙子

何事も明るい思考で幸を呼ぶ

高岡西 梅田 泰三

繁栄を願って太鼓打ち稽古

飾磨 釣 朝恵

ワイワイが素直に言えぬシャイな奴

香呂 森藤富美子

絵手紙



安室東校区 黒田 久代

2月からの行事予定

令和2年
2月

1日(土)
18日(火)

熟年第106号発行
高齢者芸能発表会
(姫路市文化センター)

令和元年9月～3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。
…校区分・氏名・住所・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番地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
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

ラグビー・ワールドカップ日本大会は、国民の「心」を一つにした。八強になり、流行語大賞に「ワンチーム」が選ばれた。大河ドラマ「いだてん」の放映も終わった。あれだけ尽力した偉人のチームがいたから、オリンピック誘致を実現できたのだろう。

市老連では「プラスワン運動」を実施している。五二〇クラブにプラスワンすれば五二〇名の会員増になる。これも「ワンチーム」で成し遂げたい。

今回も素晴らしい原稿をありがとうございました。お陰様で一〇六号の発行ができました。次号の原稿をお待ちしています。(編集部)

令和2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	9:30～12:00
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18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。)

「生涯現役人材バンク」をご利用ください!



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」を設置しており、さまざまな分野で特技を持つシニア世代の方や団体が登録されています。

例えば…

◆健康のために何か運動をしたい…

→「健康体操を教えます」「太極拳を教えます」

◆ガーデニングを楽しみたい、野菜づくりをしたい…

→「野菜づくりのコツを伝授します」

「庭木の育て方を教えます」

◆地域のイベントを盛り上げて欲しい…

→「マジックを披露します」「歌や楽器演奏を披露します」

◆パソコンの操作がわからない、故障したかも…

→「ワードやエクセルを教えます」

「パソコンの簡単な修理をします」

他にもいろいろな方が登録されています。**生涯現役人材バンクを利用してみたい方は、下記までお問い合わせください。**

■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 221-2986 FAX 221-2972 電子メール ikigai@city.himeji.lg.jp