



姫路市高齢者作品展 水墨画の部 (イーグレひめじ)

ビーンボウリングに チャレンジしよう

姫路市老人クラブ連合会
副会長 馬場 武司



昨年からのコロナウイルス感染拡大で生活も一変、老人クラブの活動も休止や自粛を余儀なくされています。

生涯現役を合言葉に、健康と会員の交流を目的とし、力を入れていたニュースポーツの内、「スポーツ吹矢」は中止しています。代って今、老人クラブでは「ビーンボウリング」を推奨しています。会員の皆さんも、若かりし頃大いに楽しまれた「ボウリング」にちよつと似たゲームです。多世代で個人戦、団体戦、対抗戦で楽しめるスポーツで、脳の活性化に役立ちます。

市老連健康福祉部では、すこやかセンターや楽寿園で、競技ルールの講習会を行っています。

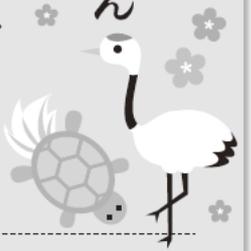
コロナ禍でフレイルに陥っていませんか。

感染防止を図りながら「ビーンボウリング」にチャレンジしてみましよう。早く元の生活に戻れることを願っています。



白寿

おめでと〜うございませす



白寿

大正十二年(数え年)

生まれの方

男 十八人

女 八十九人

合計 百七十人

校区

お名前

城南	玉田 つや子	白	浜	中野	廣子	妻	鹿	福永	絹子	船	津	鯉	田	とく	糸					
城巽	大前 和子	八	木	片山	シズ子	釘本	静子	西田	はるみ	新	カズエ	安	永	しず	糸					
城東	河本 香世子	大	塩	横山	ちよ子	田中	智津子	網	千西	田	中	西	き	さ	子					
城西	小寺 信夫	矢	内	嘉	夫	高	尾	良	江	旭	陽	小	池	良	夫					
城陽	玉置 澄夫	正	田	こ	ずえ	勝	原	阿	武	英	美	子	小	林	ま	ち	子			
手柄	瓶野 みさを	石	原	孝	子	伊	藤	恵	美	子	小	林	房	子	筑	木	弘			
荒川	宮下 永友	津	田	英	賀	保	小	林	房	子	青	山	宮	本	小	す	糸			
高岡	竹内 文子	岩	崎	夏	子	峰	相	谷	川	愛	子	中	寺	角	谷	み	さを			
高岡西	山田 朝雄	北	条	史	江	林	田	安	政	静	子	香	呂	大	塚	君	子			
花田	有本 サダ子	青	山	清	子	砥	堀	宮	本	力	枝	橋	本	き	みの	藤	原	巖		
谷外	藪口 愛子	高	野	昌	子	豊	富	柴	田	ス	ミ	子	船	津	青	田	十	三	一	
御国野	天川 武	高	浜	竹	中	み	どり	高	野	昌	子	船	津	青	田	十	三	一		
糸引	幡中 まさ	糸	引	幡	中	ま	さ	糸	引	幡	中	ま	さ	糸	引	幡	中	ま	さ	糸

安富南 高尾 孝
古川 良治
谷口 チエノ
福山 紀美子
安富北 小林 輝子
鶴谷 一枝

米寿

昭和九年(数え年)

生まれの方

全 千四人

(令和三年四月一日調査)

社会と生涯現役

本年度、百七十の方が白寿を迎えられました。米寿は千四人。心からお祝いを申し上げます。

「人生の勲章」

這えば立て、立てば歩くと子供の成長を願う親心を一身に受けて成長し、今の私たちがあります。

誕生してから私たちは、幾多の節目を通ってきました。節目といっても、いろいろありますが、学業、就業、結婚、厄年、長寿等々あります。

毎年年末になると新聞販売店から「高島暦」が配達されます。利用はほとんどしませんが、読んで見ると懐かしく妙に納得するところがあります。

長寿祝の欄があり、目を通してみました。還暦、古希、喜寿、傘寿、米寿、卒寿、白寿、上寿、茶寿、皇寿があります。幾多の艱難や荒波を乗り越えて長寿祝いを迎えられることは万感に尽きることでしょう。もちろん自己管理もあつてのこと。

おめでと〜うございませす。これは本当の人生の勲章です。
(編集子)

「コロナ禍中の友愛活動」



旭陽校区 河端 萬千代

コロナ発生から一年半、長い自粛生活で、会員の皆様とコミュニケーションが取れない日々が続き、ワクチン予約・接種に翻弄されました。また各行事の中止が続き、精神面・体調に支障が見られます。そこで資料を作り配付しました。

また電話で安否確認をし、声を聞き、とても喜んで下さりました。難聴の方や外出の困難な方には手紙を出し、嬉しいお返事を頂いたり、顔を見せにお越しくださったり元気な姿を拝見し安心しました。

【食について】

三食ちゃんと食べましょう。よく噛んでスムーズに飲み込めていますか。

あいうべ体操、唾液腺マッサージ、舌を使った口体操で誤嚥予防の訓練をしましょう。

【筋力について】

一日中座っていると、一步の踏み出しが困難になり転倒して骨折、寝たきり状態になります。

予防のために、百歳体操や掃き掃除・拭き掃除を毎日の生活の中で続けましょう。

【精神面・生活面】

生活に笑いを取り入れる。鏡を見てあはつは・うつつふ・えっへっへ笑ってみましょう。

各種詐欺、悪徳商法が横行しています。日頃から近所に相談できる人を作っておきましょう。

ワクチン接種を終えても、今まで通り感染予防を実行しましょう。

研修会の報告は本文5ページを参照して下さい。

令和3年度 校区女性部代表研修会

「友愛活動」の事例 事例発表内容

「校区友愛訪問とシルバーヘルパーブロック研修」

菅生校区 増田 多恵子

夢前ブロックは、姫路市の最も北、夢前川と菅生川の上流域に位置し、雪彦山、古刹の弥勒寺で知られています。北から山之内、前之庄、上菅、菅生の四校区で構成し、活動しています。

① 菅生校区の友愛訪問

昨年度は、「コロナ感染の心配が頭になり、訪問がむずかしい」との実行委員の悩みがありました。十一月下旬には、市老連からの訪問品に校区からの品物を添えてお届けしています。訪問先の方が戸惑いや気遣いをされないように、校区会長と連名でお届けの趣旨を記したメッセージを添えるなど工夫しました。

② 夢前ブロックのシルバーヘルパー研修

四校区の女性代表と電話で相談、感染対策のため人と人との接触を伴う実技はとりやめ、特に友愛訪問の際に話題になるコロナに関連する研修を計画しました。新しい情報や身近な状況、感染した時の対応、また行動の制限による高齢者の運動不足がもたらすフレイルなどについて学びました。途中、手指の運動・脳トレでリフレッシュ、今後の訪問活動に役立つ研修となりました。



姫路城とSPC(Silver.Power.Clean)作戦

中部第一ブロック

城東校区 森崎 義則

平成五年十二月に姫路城が世界文化遺産に登録されたことを契機に、故郷の遺産をみんなで見守り、大切にしようとの思いから、平成六年に「SPC作戦」が誕生し、年三回各地域で姫路城周辺をはじめ公園等を清掃しています。

姫路城三の丸広場は、中部第一ブロック(城南・城巽・城東・東・城西・船場)が担当しています。

当ブロックでは清掃区域を①動物園前、②本通り、③上の通り、④ぼたん園南、⑤ぼたん園北、⑥姫路公園の六つの区画に分けて一年ごとに区域を替えて実施しています。



写真は令和二年十一月実施のものです。

年に三回の清掃活動を通じて、姫路城という世界遺産にかかわれることは、お膝元の私達会員にとっても一つの誇りであると思えます。

高齢者作品展 (シニア作品展)

8月25日(水)～8月29日(日)
イーグレひめじ (市民ギャラリー)

姫路市民の文化・芸術を発信しているイーグレひめじ。その地下に設けられた市民ギャラリーで個性豊かな作品が展示されました。

高年齢者作品展に訪れた方は、目録を手にとりじっくりと熱心に見入っておられました。この姫路市高年齢者作品展は今年で四十六回目になりました。

分野別の出品数は左のとおりです。来年も奮って出品されますようにお願い致します。

分野別出品作品数	
洋画	三十七点
日本画	十三点
書画	四十七点
水墨画	二十八点
写真	三十五点
彫刻	八點
盆裁	一点
陶芸	五點
工芸	十七点
ちぎり絵	十五点
パッチワーク	二十二点
手芸	五十九点
絵手紙	三點
その他	十五点
合計	三百五點



お詫びと訂正
 熟年百十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。
 四ページ役員理事のお名前に誤り
 正 岡 俊 雄 (手柄)
 正 岡 俊 雄 (手柄)

千羽鷺おもてなしプロジェクトに キックオフイベントに 参加して

七月十七日(土) すこやかセンター

世界保健機関(WHO)西太平洋地域委員会が、今年姫路の新たな交流拠点として開館した「アクリエひめじ」において十月二十五日から二十九日の日程で開かれます。

開催百日前イベント「おもてなしプロジェクト・キックオフイベント」がすこやかセンターで開催されました。国際会議のホストシティとして参加国へ歓迎の意を表すとともに、コロナウイルス感染症の早期収束を祈念して市民が折った「鷺」の折り紙の束を来日される各国保健担当大臣にプレゼントするものです。

当日の登壇(高岡校区)会員六十五名が参加。折り方の指導を受け心のもったたくさんの鷺の折り紙ができてきました。



ニューリーダー研修会

6月22日(火) 姫路市市民会館

昨年度は、新型コロナウイルス感染拡大でやむを得ず中止となりましたが、本年度は令和二年度と三年度クラブ会長に選ばれたニューリーダーの皆さんにご案内、校区会長にも出席願ひ、開催しました。

第一部では、難波会長の挨拶に続き、ご臨席の清元姫路市長のご挨拶をいただきました。

続いて市長から「令和三年度生涯現役活動優秀団体賞」が授与されました。引続き会長から「永年勤続勇退者感謝状」が贈呈され、下田前理事が代表して感謝状を受領されました。

最後に春名前常任理事が感謝状受領者を代表して謝辞を述べられ一部を終了しました。

第二部で、夢こらば主宰松尾やよい氏の「人が集う・工夫と心得『老人クラブ運営のコツ』」と題して特別講演をいただきました。

続いて二人の事例発表がありました。

(一)旭陽校区女性部代表 河端萬千代氏

「コロナ禍中の老人会活動」

(二)御園野校区深志野第二クラブ会長 加納 寛氏

「老人クラブ会員による会員のための手作りマスク作成」
続いて市老連活動について各部より報告並びに事務局より事務連絡があり、最後に尾野副会長の閉会の挨拶で終了しました。



難波会長



清元市長



校区女性部代表研修会

6月29日(火) 姫路市市民会館



所づくりとなる「魅力ある老人クラブ」を目指し、活動しています。

ますます進行する高齢社会の中で、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。この活動の充実を図るため研修会が開かれました。

研修会は、難波会長、市生涯現役推進室白井主幹の挨拶に続き、地域における友愛活動状況についての事例発表が行われました。

その後、宇治副会長の研修趣旨の説明の後、友愛活動の方針や訪問時のきめ細やかな配慮の必要性などを確認しました。また「愛の募金事業」の年間予定や報告書などの事務手続きの説明がありました。

最後に会長より活性化特別委員会の経過報告がありました。アンケートや委員会等で重要な課題として挙げられた「役員のなり手が無い」「女性役員の積極的な登用」について、参加者から意見が出され質疑・応答が行われました。

さらに女性部の名称変更を含め、改善・変更について全員の意見が集約され、酒見副会長の挨拶で閉会となりました。

事例発表（友愛活動）内容は三ページに掲載

姫路市老人クラブ連合会では「広げよう！仲間づくり」を掲げ、健康・友愛・奉仕を基本とし、生涯現役の理念のもと、高齢者の居場所

預けて安心! 自筆証書遺言書保管制度

全国の法務局でご利用いただけます(管轄あり)。
遺言書の保管の申請には手数料3,900円がかかります。

あなたの大切な遺言書を守ります



遺言書ほかんガル

▶ 手続には予約が必要です
法務局手続案内予約サービス専用ページ
<https://www.legal-ab.moj.go.jp/houmu.home-t/>



神戸地方方法務局姫路支局
【お問合せ】
TEL079-225-1915



主張・随想

十四年間の感謝

瀬干西校区 小野 禎子

桜の花が潔く散り、萌え出ずる若葉が青空に映える季節となりました。

一人暮らしの私は三月に八十五才を迎え友愛訪問を受ける側になり、生涯クラブの当番を卒業しました。元来井の中の蛙で世間知らずの不束者は、人の中に入るのが苦手で、いつもドキドキしていました。周りの人に温かく支えて頂きやさしく寄り添って貰い、人との絆が生きる力となつて嬉しかったです。地域のことや介護のこと等、いろいろな社会勉強が出来ありがたいことでした。

今はコロナ禍の中で楽しい行事は全中止になり、残念ですが「当たり前」のありがたさを味わうことが出

来ました。一日も早い終息を祈りながら一日一日を大切に生涯現役をめざしたいと思っています。

フリース生活と五十肩

東校区 蔭木 祥子

新型コロナウイルス、世界のあらゆる所で緊急事態になっている。流行するまでは「フリース」「フレイル」という言葉をあまり聞かなかった。

しかし、コロナが広がるにつれ持病のある高齢者は感染リスクが高いと外出自粛を言われ、今までの日常が一変し誰もが小さな巣ごもりを経験し、そして会話をする時、自然に相手との距離をおくようになっていった。感染拡大予防のため、行事の中止、休止が続き外での活動も少なくなり、そんな時はまさかの五十肩になってしまい、長びく痛みが滅いり運動量はますます減少し何をするのも億劫になった。

一瞬「フリース生活」「フレイル」の言葉が頭をよぎった。家にいることが多くなった今、友とたわいないおしゃべりや、ボランティアに参加している時間が、どれだけ私の日々を豊かにしていたのかを感じる。変異型の懸念もあり、先行き不透明なコ

ロナウイルスは老人会の行事も今まで当たり前に出ていたことも、感染に留意しながら、未知の環境の中で、いろいろ変わっていくが、お互いに「フレイル」にならないように声をかけ合い協力することで、きつとこの状況を乗り越えられると思っている。

と云う！
因みに私は昭和三十二年、中学校の運動会で新五円札「聖徳太子」役でグラウンドを一周した思い出がある。
関東地方は首都東京を始め、城めぐりと観光で六回程行った。

NHK大河ドラマ

「青天を衝け！」

香宮校区 木村 雅二

今年のドラマは一ヶ月遅れで始まった。

『洪沢栄二』は幕末に生まれ、明治、大正、昭和の激動の時代を生きた偉人である。

実業家。武州血洗島村（現埼玉県深谷市）の富農の子として生まれる。

初め幕府に仕え、明治維新後、大蔵省に出仕。辞職後、第一国立銀行を経営し以後、製紙・紡績・保険・運輸・鉄道など五〇〇の事業を起こした人物で引退後は社会事業、教育に尽力した。（二八四〇年生まれ、一九三一年没する）

令和五年に新一万円札に登場する

音楽で豊かな生活を

城東校区 西川 八重子

神寿会の会長さんに日本の歌のビデオを見せていただきました。美しい画面をバックに昔懐かしい曲が流れてきます。とても感動し、ウキウキとした楽しい気分になりました。

コロナ禍の中大きな声で歌うことはできませんが、心の中で唄い曲を聴くことによつて癒され、心が豊かになります。私にとって音楽は生活の一部といつても過言ではありません。

すこやかコーラス、カラオケ等、一日も早く元通りになって皆さんと元気な笑顔でお逢いできることを念願し、コロナ終息を祈念いたします。私共の寿サロンではいきいき体操のあと、音楽、知つとく時事、脳トレ勉強会など皆さん、楽しくやっております。

生かされるチャイ

旭陽校区 前田 光晴

一日の計は喫茶店モーニングに有り。電動工具メーカーの営業社員を定年退職してから、ずっとお世話になっていきますので二十余年間一途に通っています。家族や知人は不思議がりますが、私にとっては「朝めしの飯場」であり砂漠のオアシスです。初めの頃は自宅から大津茂川沿いに徒歩で五十分でした。やがて自転車です。今では軽四車で二十分とあって、今では軽四車で八分のチャイ場となりました。チャイとは人生の交差点であって、出会いに別れの社交場でしょう。

世間ずれしていく憩いのひと時は、十人十色喫茶店でのチャイ仲間。今は八人（女性六人・男性二人）となって話題には事欠きません。「友、各地より来る又楽しからずや」



喫茶店のママさんいわく「八十歳まで店を続けるつもり」「インパクトが無いと人は散ってしまいます」おっしゃる通りです。

チャイを頂きながら、アンテナをより高くより拡げ張って、時代に乗り遅れない毎日でありたいです。楽しく、しぶとく生きよう。

心の根こい

響西校区 重永成子

何を書こうか文章を考えていると、きが楽しい。上手に書こうとは思わないが自分の心の内を見つめ、他愛ない日常を書き綴っている。

そんな私には、文章を書く趣味を共有する友人が何人かいる。お互いが購読する新聞に投稿し、掲載されたら、嬉しくて、文章をラインで送信しあい切磋琢磨している。

後日、掲載された新聞社から謝礼として、図書券が送られてくる。図書券は私のささやかな自慢を添えて、四人の孫に「好きな本買いね」と、分け与えている。喜ぶ孫の顔をみると私まで笑顔になる。

ある日、小学生の孫の「図書券ではなくて〇〇〇の商品券がいいな」の言葉に啞然としながらもいまの柔

軟な心を持った時期だからこそ、本より得られる栄養で心の根っこを太らせ、枝葉を茂らせて欲しい。そんな私の思いを汲み取ってくれる日はいつの事だろう。

活動報告

みんなが主役

城東校区・神寿クラブ 高橋義夫

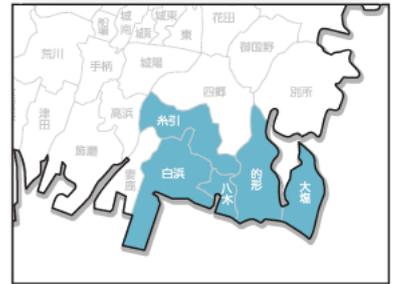
神寿生涯クラブは、城東校区の一帯に位置し、JR姫路駅より姫路駅の間には、九月開館の文化コンベンション施設「アクリエひめじ」東隣に「(仮称)県立はりま姫路総合医療センター」が来年四月の開院めざして建設中であり、当地域は、姫路市の文化、医療機関の中心地です。

さて、校区及びクラブ運営は全員参加。皆が主役を基本とし、何事も合意の上、月四回のことぶきサロン(認知症)は包括支援センターのご指導を遵守。時事ニュース・脳トレクイズ・唱歌・姫路城築城の歴史等・資料は担当者が作成説明します。健康増進には、いきいき百歳体操週四回・グラウンドゴルフは週三回実施。また、お誕生会を年三回開催、共に

祝福感謝して、絆を高めています。終わりにコロナ対策を遵守して終息を祈念します。



灘 ブロック 活動紹介



灘ブロックは、「河合寸翁ゆかりの仁寿山校跡」、「行基上人が開祖の塩田の郷」、「菅原道真公を祭る天満宮」等古き延喜の時代から歴史の足跡のある地。また、「灘のけんか祭」、「県花のじぎくの里」等現在も地元を含め愛されている所と自負しています。

地理的には、仁寿山・小赤壁・日笠山からの播磨灘の眺めは美しく、特にサンセットは秀逸です。

そんなこの地は、糸引・白浜・八木・大塩の四校区で構成され、三十四クラブ、四千八百人を超える仲間が活動しています。(クラブの平均会員数は、百四十三人です！)

ブロックの行事としては、三つを柱に運営しています。

- ① グラウンドゴルフ大会
- ② 輪投げ大会
- ③ 歩こう会

行事は交通の便・駐車場を考え、①は大塩スポーツ広場を、②は大塩小学校の体育館を会場にしています。

③の歩こう会は、「のじ菊」の見頃の十一月に、姫路最南東の日笠山へ出かけます。昨年・今年はコロナ対策として、校区毎で実施しました。

白浜校区

白浜校区の会員数は二千六百二十七名で、市老連四百八十二クラブの中でも最大規模を誇ります。校区は松原・中村・宇佐崎の三地区に分かれ、全部で十四の単位クラブがあります。

校区の中央には白浜小学校と灘祭りで有名な松原八幡宮があります。灘祭りを構成する七地区の内、三地区を占め、祭りの中核を担っていると自負しています。

昨年来新型コロナウイルスの影響で、計画していた行事のほとんどが中止になりました。そんな中で、実施した行事の一つが、SPC作戦「新開公園清掃活動」です。

この新開公園は、昨年リニューアル工事が完成し、幼児から大人まで楽しめる遊具施設が設置され、一周一キロメートルの遊歩道では、ウォーキングが楽しめます。

本年度は、芝生が植栽され、中に桜の木が植えられました。数年後には芝生広場でお花見が楽しめるでしょう。公園に隣接する駐車場も整備され、休日は家族連れで賑わっています。

公園南側にある漁港では、毎週日曜日に「とれとれ市場」が開かれ、新鮮な魚を購入することができます。白浜校区では、毎年二回機関紙「白秋」を発行していましたが、コロナ禍での活動縮小となり、昨年は一回の発行となりました。

記事の内容は、各種行事の様子、会員からの投稿、俳句、絵手紙、姫路市高齢者作品展出品作品の紹介などです。

発行部数は二千二百部、カラー印刷で二十八頁。会員、関係団体等に配付し、好評を得ています。



八木校区

抜本的な改革を探る

八木校区は山電八家駅周辺の八家地区と小赤壁と呼ばれる海岸に近い木場地区から成り立っています。八家地区に北栄クラブと南栄クラブ、木場地区では四単位自治会の内、東

の町クラブだけが存続しています。灘のけんか祭では二つの地区が屋台を出して競い合うのですが、老人クラブの活動では校区として仲良く行事を実施してきました。

各クラブとも人口停滞・高齢化の地域で、六十五歳から全員加入のため、会員数は百二十名と大規模です。役員選挙は全員投票で行い、ほぼ六十代の会員が選ばれています。その役員の中からクラブの存続を懸念する声も出始めています。

カラオケやグラウンドゴルフの練習会での役員による茶菓などの手厚い接待も簡素化が図られています。昨今は六十代後半でも勤務を続けている方が多く、役員活動の負担は市の助成金活動も含めて、重く感じようになっています。

これまでの先輩諸氏が活動の発展をはかられてきた伝統を守り、活動を維持していくためには、

役員の負担軽減と加入体制のあり方など、抜本的な改革が必要であると考へます。



木庭山から八家駅方面を望む

西部ブロック 活動紹介



西部ブロックは姫路市の西部に位置し、播磨と因幡の往来があった旧因幡街道があります。地域は田園風景の続く自然豊かなところです。

ブロックは白鳥・青山・太市・峰相・林田の五校区で構成しています。

ブロックの活動は「歩こう会」、「グラウンドゴルフ大会」、そして「シルバーヘルパー地域支援活動推進員養成研修」を大きな柱として年度初めに各校区会長、女性部代表にて会議を開催、足並みを揃えて、たくさんの方の参加によって交流の輪が広がるような活動に心掛けています。

特に「歩こう会」は各校区が持ち回りでを行い、担当校区は、校区内の地理、名所旧跡などの資料を作成して参加者へ配布し、たくさんの方の会員が道案内や交通整理と、各見学所では説明を行うなど「もてなし」心で迎えて参加者に楽しんでもらっています。

コロナ禍の中で密を避けるため、五分間隔で出発します。日頃は自動車ですと通り過ぎていますが、

歩いての目線は新しい発見が多くあり楽しい交流の場となっています。

太市校区

太市校区は筍の産地としてうたわれており、「京都の形の筍か」、「太市の味の筍か」と



全国に知られています。

早春の食卓を飾り、老人クラブの会員たちも早朝から所有の竹林で多い方で百kgも掘られます。掘られた「タケノコ」は、太市筍組合に出荷され、商品の選別作業を経て、市場出荷、直売、外販、缶詰加工等と多くの作業があり、作業は多くの老人クラブ会員の健康の源となっています。

特に想いをいれて取組んでいる活動として「破磐神社」のSPC作戦があります。お盆や正月などの折々や特に名高い千灯祭には会員総出で清掃作業の実施、境内、駐車場等の美化に取組んでいます。

千灯祭は校区の厄年の方々や境内で歌に合わせて火の粉の松明でたたき合います。この行事は赤松一族が黒田官兵衛に焼き討ちにあい、その霊をしのぐための始まりといわれています。

白鳥校区

白鳥校区は西部ブロックの中心部にあります。

老人クラブでは毎週水曜日午後一時三十分より、いきいき百歳体操を行っています。しかし、コロナ禍の現在では地域包括支援センターの指導のもと、家の中でできることを各自が行っている状況です。

また、歴史講座、高齢者支援教室など専門講師を招いて勉強会を行っています。多くの方が積極的に参加しています。

今後の計画として、十月頃、小学一年生と「ふれあい教室・昔遊び」、三年生と「ふれあい教室・昔のくらし」を予定しています。

コロナが早く無くなり、以前のようない自由に行動ができる日がくることを願っています。

峰相校区

峰相校区は五クラブで四百六十名の会員で活動しています。

新型コロナウイルスの関係で活動は休止状態ですが、三密を避けグラウンドゴルフやベタンク、いきいき百歳体操・サロン等の健康増進活動（フレイル予防）を行っています。

特に、地域の「宝」である児童・生徒との交流を大切に活動を行っています。「登下校時の見守り活動」でコミュニケーションを図り、小学校では、新型コロナウイルス感染（人権学習標語）に関わる標語募集を行い団扇に印刷して配布、また書写中学校では文化祭に高齢者作品展（四年目となる）が開催され参加しています。作品には「メッセージの記入」、生徒からは、感想文にて交流を図っています。



出品票	
作品名	カードケース
名前	中野 茂子
町名	東 坂
中学生へのメッセージ	自分の夢に向けて努力し、生きていく素晴らしさに感謝して楽しい中学生生活を送ってください。

短歌

小松 カヅ子選

熟年歌壇 — 投稿

島と島をつなぐる渡船進みゆく

春の水面に白波立てて

家島 塩澤 文字

赤人のうたを讃うる碑の前に

深く礼なす歌聖を偲び

津田 井上 幸子

大輪の牡丹咲きたり島根より

苗木もち来し女に見せし

城陽 黒田 昭代

玄関を細目に開けて若僧侶を

今か今かと襟正し待つ

網干西 三木よし子

二坪の己が畑にて育ちたる

まっ赤なトマト夕餉のサラダ

白浜 篠原加代子

つゆ草にタクトを振るごと虫たちは

鳴き初めたり羽をふるわせ

家島 西野 繆子

ウォークにて汗滲む吾を迎え呉る

満開の白き山法師揺れ

船津 中村 正剛

門担ぎの剪定年々辛くなり

これも終活と枝葉切り込む

大津 田井東吉三

梅花藻の白き花咲く川の辺を

姉と眺めしかの日なつかし

家島 大野イト子

明月を見上げて願うことひとつ

介護のいらぬ私で居たい

津田 後藤 敦子

秋祭りの笛の音遠く聞こえて
なおも無性に生きたかりけり

勝原 荒堀 治雄

砥峰の芒の原の一本松を

短歌に詠まんと昼夜悶々

網干西 中山小夜子

天守閣を担ぐ石垣いにしへの

戦国の世の白鷺の城

勝原 塚本 清子

五十回忌を終えし厨に指おりて

亡母の齢をあらたにおもう

手柄 井上 美幸

男の孫を信じて待った合格通知

神棚の前にて妻小おどります

網干 吉田 善次

コロナ禍に事無く曾孫産まれたり

「ハイハイ」見たし卒寿の願ひ

網干 山本 治男

漆黒の闇に光をちりばめて

ホテル乱舞するかな里に

網干 亀田とみ子

看護師に幼児の如くあつかわれ

ワクチン接種を待つ高齢者

御国野 岩山志保子

強き日ざしを受けてひまわり花開く

太陽に向かい微笑むごとく

青山 片山喜栄子

白鵬の懸賞金は持てぬほど

われは湿布をもてぬほどもらう

家島 芝原美恵子

俳句

中島 保選

熟年俳壇 — 投稿

○印……秀逸

○夏の海若き日の恋さらひゆき

高岡 福光百合子

○サングラスしがらみ捨てて旅の空

高岡 福光 生男

○水際を飛びたつ螢追ふ螢

峰相 木下 秀信

○雷鳴の近づく気配夕山河

八木 梶原 武子

○栗の花水田へ枝を張り出せり

別所 矢島 勉

○作業着に泥のひょう柄田草取

飾磨東 室田ひろみ

石臼も庭石と化し夏落葉

安室 竹内 明美

打水や土の匂ひの飛び散れり

八木 山本 幸子

兜虫座卓が土俵賑やかに

妻 鹿 篠原 泰子

整列のしらさぎ十羽順に田へ

香呂南 中務みき子

想ひ出の遺影かたはら河鹿宿

広畑第二 松本 キミ

朝日浴び今を生き抜く蟬時雨

広峰 尾池美保子

父の忌を忘れずけさも蟬の声

高岡 山本美津子

代田水雄々しき姿万燈山

谷内 角谷 千里

麻のれん揺れる向かうに昔見え

荒川 中村 和子

ワクチンを待つ身長かり七変化

津田 中野眞理子

岩たばこ花を吊して谷深く

香呂 井上 永治

蟄居をば解きて行きたや天の川

四郷 西川美智子

落ちてゆく火花チリチリ庭花火

安室東 永瀬 薫

緑蔭や昼餉は外のテーブルに

別所 渡部 淳子

風のほど素直に鳴るや軒風鈴

野里 井上 和子

二胡の音や金魚大きく藻をくぐる

大塩 桑川 邦子

さす日傘田を渡る風通り行く

勝原 井貫ミヤ子

ひまはりや紺碧の空吸ひ切つて

荒川 田中 澄子

籐椅子や田辺聖子に栞して

英賀保 高石 和子

子らの振る網に寄り来る蜻蛉かな

津田 林 清志

行く夏を思ひ出す浜子らの声

広畑 木下 康子

カットして髪半分の酷暑なり

船津 古澤満寿美

夢かなひ田植機買つて喜寿祝ふ

広畑 小畑香代子

宇治金を食べるまもなく走り梅雨

太市 梅元 義昭

風呂あがりポタリの主はやもりの子

中寺 前田千代美

〈選者より〉

次回の季題は「秋」または「冬」で

す。十七首に季語一つの句をお待ちし

てます。

すこやか句会 — 趣味の教室

土の付く初生り胡瓜皿で受け

城北 入田 敏博

丹精の水やり日課盆の花

中寺 牛尾 和子

涼風の走り抜けたる小路かな

香呂南 江藤かつえ

達筆ののしの上書き風涼し

香呂 大塚 宣子

向日葵にみられてをりし佇まひ

糸引 岡本 清子

蟬しぐれ負けじと励みベダル踏む

青山 荻野しづ子

苗一つ恵みの多ききゅうりかな
前之庄 片岡サヨ子

ゆるやかに人生下り秋の風

白浜 小西 敬子
ハンモック隣のミケに陣取られ

かはたれの光と共に蟬しぐれ
城南 辻井智枝子

落つるほど身を乗り出せし燕の子
城南 西川 瞳美

狛犬も日毎我慢の酷暑かな
谷内 橋本和佳子

早々に遠く近くに蟬時雨
城東 前川 祐助

〈選者吟〉約束の外湯巡りや星月夜
御国野 三木 敏夫
中島 保

川柳 山本三雄選

熟年川柳―投稿

一言も愚痴をこぼさぬ夫といふ
香呂南 上月 長
手をつなぐ年になったと照れ笑い
網干 津田 良子
散髪で今日一日の男前
荒川 中野 忠
ほけたふり嫌な言葉は脇に置き
野里 三木 昌子
一つだけ二つ以上は忘れがち
船津 平石 聰子
グラウンドに今年も咲いた老いの花
広畑 長澤 辰三

背を合わせはしゃいだ頃の夢語る
水上 田邊 禎一

人の為今日も生きるよ老いの身は
青山 前原 治子

年寄りに早い者勝ちさせんよ
荒川 東 毅

敬老金もらうまでには死ぬまへん
別所 井置 善朗

禁煙を孫に言われて決心す
旭陽 富士 初美

つゆ草の藍色愛でし手につけて
英賀保 木村 倫代

趣味三味余生支える糧となる
妻 鹿 篠原 繁明

敗戦は一打をバカにした結果
高岡 廣瀬 義輝

荒川同好会

見舞いきて疲れ隠せず眠る妻
島部 宏
孫今日もスマホしながら生返事
前田 忠義
ふと見上げやさしい月に見つめられ
酒井 成子
アライグマ西瓜まだかと鹿に問う
桐村 晃
野良仕事脱いだ手袋どこ行つた
(代表) 山本 三雄



情報の見える化について

城東校区 森崎義則

「お化けが出るぞー」といった叱り文句は効果観面でした。

幼少のみぎり、「鬼がくるぞー」「お化けが出るぞー」といった叱り文句が見えず、「怖いもの」、「恐ろしいもの」といった漠然としたものを先人は「鬼」とか「妖怪」、「お化け」といった見える形とらえられるようにしてきたのです。今では会社や組織で、「見える化」「目で見る管理」に進化発展しています。

では、私たちの情報の「見える化」について考えてみましょう。情報の伝達手段としては、①口頭で連絡 ②紙媒体のものを書類と

して配付 ③スマホやパソコンを使って連絡」この三つの方法を一般には使っていると思います。今や世の中、情報をいかに伝えるかが重要です。私たち自治会や老人クラブ活動等でどう活かされているのでしょうか。

文字や文章だけの表現から、イラストや写真を使用して活用しやすい紙面づくりや伝達に心掛けることです。このように視覚に訴える紙面づくりには少し手間もかかりますが効果大です。

今後の流れは、いつでもどこでも手軽に入手できるホームページの時代に移行するでしょう。ここでは、私たちのクラブや自治会等の活動での見える化活用の例を挙げてみます。

クラブからのお知らせ 平成29年5月

月日	時間	活動内容	場所	備考
5月8日 月曜日		友愛訪問		85歳以上の1人暮らしの方への訪問活動です
5月13日 土曜日	午後6時～7時	姫路お城まつり 総踊り 参加		集合は護国神社前へ半時間前にお願ひします 生簀クラブの黄色のTシャツと黒系ズボンをお願いします
5月16日 火曜日	午前9時半より午後2時10分	すこやかセンター 教養講座・健康体操 カラオケ等		午前9時頃に天理教前バスが来ます
5月21日 日曜日	午前8時より約1時間	公園 清掃		雑草の生え初めの内に抜きましよう
5月30日 火曜日	午前9時～午前11時	SPC 作戦 S ロシパー P ロパー C ロクリーンの贈呈 姫路市内文化施設一斉清掃日		集合は姫路城三の丸広場前です。受付は半時間前より

クラブからのお知らせ 令和2年12月

月日	時間	活動内容・場所	備考
12月6日 日曜日	随時	姫路市全市一斉清掃日	わが家の前の溝等を清掃しよう
12月13日 日曜日	午前8時から	公園・清掃	落ち葉を集めて前部きれいな公園にしましょう
12月24日 木曜日	クリスマスプレゼント	友愛訪問	1人暮らしの方への訪問活動です

※ 友愛訪問は令和3年1月13日(水)です。対象1人1台。今年の手・年の仕事

11月17日 晴天に恵まれ、真室の下 城部城清掃はする皆さん。

11月20日 紅葉を観ながら、散歩する歩こう会の皆さん。

問い合わせがありましたら までご連絡ください。

上は従来のもの 下段は見える化後のもの

10月からの行事予定	
10月	
1日	機関紙「熟年111号」発行
5日	高齢者スポーツ大会 (開催中止)
27日	ニューススポーツ大会 (開催中止)
～11月	歩こう会 (各ブロック)
～2月	シルバーヘルパー地域支援 活動研修会 (各ブロック)
11月	
11日	社会福祉大会 (文化センター (予定))
22日	S P C作戦 (市内全域)
12月	
9日	合同研修(イーグレひめじ)
2月	
1日	機関紙「熟年112号」発行
15日	高齢者芸能発表会 (アクリエひめじ)

※新型コロナウイルス感染状況等により変更になる場合があります

めぞう生涯現役! ひめじ 「人生100年時代」の健康づくり

姫路市では、誰もが生涯を通じて健康的な毎日を送るため、高齢者向けの運動を紹介するテレビ番組「めぞう生涯現役! ひめじ」を、姫路ケーブルテレビ (WINK) で毎日放送しています。画面を見ながら、一緒に、楽しく運動してみませんか?

【放送内容】

高齢者向けの体操、ストレッチ、筋トレ、ヨガ、リズム体操など



【放送チャンネル】

ひめチャン11 (コミュニティチャンネル内): 地デジ111ch

【放送時間】

毎日2回放送 ①8:30～8:40 ②13:15～13:25

【インターネット配信】

「めぞう生涯現役! ひめじ」の放送内容は、YouTubeでも動画配信しています! 詳しくは、市ホームページ「生涯現役ネットひめじ」で検索してください。



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
- わたきり・ひとり暮らし会員の訪問
- 米寿・白寿会員の慶祝訪問
- シルバーヘルパー養成研修

私たちが黒子に徹して皆様からお預かりした原稿が輝くようにしたいと思えます。次号の原稿をお待ちしております。

編集後記

コロナ禍の中で賛否が分かれたオリピックが開催された。日本は史上最多の金メダルを獲得して大会は、幕を閉じた。開会式の聖火リレーは意義あるランナーに引き継がれ、最後にテニスの大坂なおみ選手が富士山を模した聖火台の前に立った。山が左右に割れて階段が前へせりだした。そして炎が輝いた。富士山の中に十六人の黒子がいて手動で操作したという。

『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・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原稿用紙で400字以内
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**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
土
水・日・祝日

9:00～16:00
9:00～15:00
休日