



第126号

発行日
令和8年
(2026)
10月

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

題字は吉田豊信 第15代姫路市長



こども育成事業

老人クラブ活動への新しい支援事業として、令和8年度より、学童保育担当者と提携して、児童と遊びを通して交流することで、高齢者の生きがいや健康づくりにつながる活動を支援する「こども育成事業」が発足しました。

写真は、6月29日(月)の城陽校区第1回「こども育成事業」(輪投げ)の場面です。詳しくは11ページをお読みください。
(撮影者 浅田 雅治校区会長)

筋肉を取り戻しながら 認知症予防

姫路市老人クラブ連合会

副会長 馬場 武司

(健康福祉部長)

八十歳を超えたら、時間が早く感じられます。後期高齢者の仲間入りをしたと思ったらあつという間に七年の歳月が経過しました。当然、筋力の低下も自覚しています。筋力の衰えは加齢による筋肉量の減少、運動不足、タンパク質不足が原因です。その筋肉量は二十代後半から三十歳がピークと言われ、六十代以降で六十パーセント低下するといわれています。若い時と違って体幹が悪くなり、体が斜めになっていることに気づくのが遅くなり、自転車に乗っているときバランスを崩し、力をいれてペダルを踏めば元に戻るのに、足に力が入らず、そのまま転倒してしまった経験はありませんか？筋力が落ちていくからです。大丈夫！安心してください。適切な食事と運動を続けることで筋肉を取り戻せる可能性が充分あるのです。今からでも遅くありません。運動して筋肉を付けましょう。

ありふれています。グラウンドゴルフなど如何でしょうか。打って、歩いてハホールを回る。ホールアウト後は、計算もする。脳も使い、腕には筋肉が付き、筋力が戻り、認知症の予防にも役立つというわけです。

家に閉じ籠らず運動して健康寿命を延ばそう！



筆者近影

令和
8
年度

姫路市老人クラブ連合会大会

五月二十八日(木)、姫路市市民会館で校区会長・クラブ会長・校区友愛部代表の出席のもと開催されました。

第一部 難波功会長の挨拶、生涯現役活動優秀団体表彰、永年勤続勇退者感謝状贈呈と続き、岡本裕姫路市副市長、駒田かずみ市議会副議長長の祝辞があり、永年勤続表彰者を代表して山田政美氏の謝辞で第一部が終了しました。

代表謝辞 山田 政美さん



受賞代表 池上 絹代さん



(19名の氏名については125号で既報につき割愛しています)

生涯現役活動優秀団体賞

大賞 大津校区

優秀賞 青山校区



校区代表 土居 正樹さん



校区代表 荻野 寛通さん

活動内容

子どもとのふれあい活動の実践

①ふるさと大津にある、「播磨風土記」に登場する遺称地を訪ねることから、ふるさとの歴史、文化等を勉強し、ふるさとを大切にする成人に育てもらう。②七輪を使用して「昔のくらし」を体験することにより、便利な現在で味わえない「不自由さ」を学び、子ども達の知恵、工夫などを育む。

活動内容

機関誌「せいゆう」を片手に「きょうよう」と「きょういく」

①「せいゆう」は、「青友」で、「青山(校区)の友人」のこと。20年以上の歴史がある。②会員の「きょうよう」と「きょういく」に関する話題。③会員のおしゃべりの場、遊び場の提供。④新規会員、生涯現役活動の参加者が増加。

(4ページ、事例発表②もお読みください。)

第二部 講演

「令和八年度の市政について」

姫路市副市長 岡本 裕

前半は、「令和七年度を振り返って」と題し、「高齢者支援」、「少子化対策・子育て支援」、「国内外から選ばれる『まち』に向けた歩み」について、主な取組が紹介されました。

後半は、「姫路市が目指す未来」と題し、令和八年度主要事業のポイントとして、①姫路の未来を切り拓く「ひと」を育む、②国内外から選ばれる「まち」を築く、③時代の変化に対応し「しくみ」を変える、という三つの視点について、人口減少など姫路市が特に向き合うべき現状と目指す姿を示したうえで、令和八年度に取り組む施策が紹介されました。

まず、①「ひと」を育む施策では、「少子化対策・子育て支援」、「より良い教育環境の整備」、「多様な人材の育成・確保」について説明されました。次に、②「まち」を築く施策では、「新たな『活力』を生み出すまちづくり」について説明されました。次に、③「しくみ」を変える施策では、「デジタル技術等を活用した『しくみ』づくり」について説明されました。

さらに、「誰もがいきいきとくらせる社会の実現」に向けた取組として、「高齢者・障害者の外出支援」、「AIを活用したフレイル・軽度認知障害者の早期発見」について説明がありました。

最後に、市老連大会にふさわしく、「地域コミュニティの活性化」に向けた取組として、単位老人クラブの助成対象を加入者数三十人以上から十五人以上に緩和したこと、助成額の区分を五人単位に細分化したこと、そして「こども育成事業」を新設したことが、老人クラブ支援のより具体的施策として説明されました。



友愛部代表研修会

6月26日(金) 13時～ すこやかセンター

水野課長挨拶主旨

少子高齢化社会が加速するとともに、地域の繋がりや絆が希薄化しています。その中で、高齢者の方々が安心して暮らせるように私どもも様々な取り組みを進めています。同時に、皆様方が実践されている、独り暮らし、寝たきりの会員さんへの訪問や声掛けは、姫路市の誇れる宝ともいえる大事な活動と

考えています。本日は、二校区の実際の活動内容をしっかりと勉強させていただき、私どもの高齢者政策を検討する際に参考にさせていただきたいと考えています。そして、皆さまと手を取り合い、協力して、皆様の活動を全力で応援してまいります。



友愛活動説明



英賀保校区 池田さん (写真右)
家島校区 岩本さん (写真左)

友愛活動について前半と後半に分けて説明していただきます。

質疑応答

Q 友愛訪問の時、相手の体調が悪くて、しかも身寄りもない方の場合どう対応すればよいでしょうか。

A 落ち着いて、一人は相手の看護に専念しながら、安心コールの有無を確かめ、利用できる時は利用する。もう一人は民生委員や自治会長、隣保長と連絡を取ってください。そのために、日頃から三者の連絡、連携が必要です。

事例発表

発表①
クラブ存続の危機をのりこえて
とにかく明るくい西浜町生涯クラブ
鷺澤 康代さん(英賀保校区)

年行事
四月 総会・懇親会
六月 食事会
七月 ふれあい祭り(カラオケ・バザー・キッチンカー)
十月 秋祭り
十一月 泊二日旅行
一月 新年会・女性三人手作りおでん
月行事 月一回のグラウンドゴルフ
週行事 毎週木曜日
第一週…体操と友愛訪問
第二週…料理
第三週…脳トレ
第四週…西浜カフェと包括センターの指導
十三時から 自由クラブ
編み物・麻雀・お茶(カフェ)
存続の危機 二年前前会長が逝去→後継者決定難航
私の楽しみ ①月一回のソープカービング②石鰐彫刻
②手芸③六人の仲間→毎日がワクワク

発表②
心に響く友愛という言葉
倉田 泉さん(御国野校区)

①結婚前の二十代に大火災に遭い長期入院。生涯忘れることのない、付き添いの方に出会う。「どうすればこのお世話のお返しができるでしょうか」。「ご縁があれば、きつといつかあなたも他人をお世話する仕事が終わってくるでしょう。その時に全生霊で助けてあげてください」。この言葉が現在の私の「友愛(活動)」に繋がっている。
②夫が認知症で、正装して朝食を待っていてくれる朝の四時半から、なかなか眠ってこない夜中まで、毎日苦闘しています。週三日のデイサービスの日が、私の趣味を兼ねた休日ですが、あの時の付き添いの方の言葉が心の底で支えになっているのかもしれない。



SPCシルバーフリン作戦

(姫路城をはじめ河川堤防、公園等を一緒に清掃)

手柄校区

日 時 五月二十六日(火)
八時～十時

場 所 飾磨線路趾道路

参加人数

十六人

報告者

笹岡 俊雄



旭陽校区

日 時 五月二十七日(水)
八時～十時

場 所 魚吹八幡神社

参加人数

三十五人

報告者

嶋本 義文



ニューリーダー研修会

7月10日(金) 13時30分～ すこやかセンター
新会長 97/103名出席

難波会長挨拶要旨

令和八年度の姫路市老人クラブは十四ブロック、五十二校区、三百十六クラブ、会員数二万四千八百九十一人となり、残念ながら減少傾向の歯止めをかけることはできませんでした。

今日集まっていたいただいたニューリーダーの皆さんは、正に老人クラブにとって宝のような存在です。是非新しい発想で新しい魅力ある老人クラブを築いていただくことをお願いいたします。

さて、今日は、「長い高齢期を明るく楽しく生き生きと」と題してご講演をいただきます。そして、長い高齢期を生き生きと生きていくためには人と人との触れ合い、人々とのつながりは欠かすことができません。

或るお医者さんの話ですが、助けを求め、助けを受ける事の大切さを説いて「受援力」と名付けられておられます。その医師によれば、実は頼られる側にも「受援力」は必要だということです。頼られる側にもプラスの面があるのだという意味で、つまり、頼られると「人の役に立ちたい」「感謝されたい」という気持ちが満たされ、自己肯定感が高まり、結果、頼られた側の心身の健康状態が良くなるということです。

私は、老人クラブこそが、この「助け、助けられる」という、共に支え合う場所であり、高齢者の居場所だと思ふのです。ニューリーダーの皆さんは、今日の講演及びお二方の事例発表のお話を参考にさせていただいて、高齢者の居場所としての老人クラブをさらに発展させていきたいと切に期待しております。



講演



長い高齢期を 明るく楽しく生き生きと!

講師 栗木 剛氏
(mottoひょうご 事務局長)

①婦人会、青年団、そして自治会までが頼りにできなくなってきたいます。頼りになるのはここに来ているあなた方です。

②でも、無理しないでください。ガンバリすぎないでください。

③一生懸命やりすぎると、「あの人のようにはできない」、イコール会長のなり手がなくなるといふデメリットを生みますよ。

④自分の心身の分相応に活動してください。

⑤会員を増やすよりもまず、今繋がっている者だけでも楽しくやりましょう。

⑥公会堂を借りて、冷房をつけて、何にもせんと、来いとも言わなかったら集まってきた。これも、一つの工夫です。脳トレだと思つて、老人クラブも何か考えてやってみよう。

⑦けど無理はせんとってくださいよ。

事例発表

発表①

ふれあいとやりがいのある友愛訪問

山本 好実さん(高岡西校区友愛部代表)

- 発表に至るまで→会長からの電話→夫とこともの支え(感謝)
- 関係構築の道筋
 - 五年の担当年数
 - 贈り物の意味と意義→姫路市よりの見舞い品と校区よりの贈り物
 - 足を運ぶことが信頼関係構築の基本
 - 学ばせていただくという心構え
- 友愛訪問時のこつ(心構え)
 - 相手との距離を保ちながら、聞き役に徹する
 - 次の訪問時に前回の記録を活かす
 - 友愛訪問の喜び→二人の女性との心のふれあい体験



発表②

生涯現役賞受賞

荻野 寛通さん(青山校区会長)

- 機関紙「せいゆう」を核にした活動内容と目的
 - 「せいゆう」は「青山校区の友人」という意味。
 - 単なる会報としてだけではなく、「キョウウウ(今日用事)」と「キョウイク(今日行くところ)」を共有し、健康や交流を促進し、地域に役立つ情報源を狙いに二十年以上になる。
 - 行事に参加できない人にも届けている。
- 紙面の内容
 - 青山老人会の行事日程
 - 読者の広場(投稿)
 - 体験談・事例紹介
 - 市老連・西部ブロックのニュース
- 老人会の「老」の意味

老は「衰えた」、「退役」の意味ではない。「大老」「老中」「老舗」の老である。つまり、経験豊かで、熟成した人を表す。「老」に誇りを持ってもらいたい。



8月27日(木)～30日(日) 市民会館 2階 展示室

部門別出展数

繪 画	四十点
書	十点
水墨 画	十一 点
写 真	十八 点
彫 刻	三 点
盆 栽	四 点
陶 芸	四 点
工 芸	十三 点
ちぎ り 絵	六 点
手 芸	四十 二 点
その他	十三 点
合 計	百六 十四 点



SPC（シルバーグリーン）作戦

（姫路城をはじめ河川堤防、公園等を一齐に清掃）

白浜校区

(宇佐崎・松原・中村)

日時 五月二十六日(火)

場所 白浜小学校通学路・

実施内容
ゴミ拾い・草引き

参加人数 五十人

報告者 濱本 光由

主張・随想

オカリナと私

東校区 蔭木祥子



オカリナと初めて出会ったのは、中学生の時。外国の人が路上で演奏しているのを聞き、その土笛の音色に心奪われた。素朴で哀愁があり、どこか懐かしく心に響いた音は、長い間記憶に残っていた。あの時の感動からいつの間にか半世紀が過ぎ、日々の忙しかった生活も一段落した時、再びボランティアを介してオカリナ演奏に出会った。いつか習ってみたいと思っていた想いが一気にムクムクと……。始めるなら今しかない!!このチャンス逃したら二度とないかもと思ったが、今までオカリナに触れたこともなく、音符を見るのも久しぶり。やりたい気持ちと出来るだろうか躊躇する心。一歩前に踏み出せずにいる優柔不断な自分が情けない。孫が「やりたいと思う時が行動する時」と背中を押してくれた。同時に気に入った色のオカリナも買った。習い始めて七年。夢中で飛び込んだ先で優しい笑顔に出会

い、日常生活とは違う世界が広がり、知らない事を学ぶのが楽しくなった。八十才を前に次は何を学ぼうかな? ワクワクしている。

「地域の弱体化を憂える」

勝原校区 三宅春治

最近、各自自治体の下部組織を含め、役員不足から活動の持続が困難になっていくように見受けられます。これも今風と言え社会現象でしょう。この状況から抜け出すには、全体で知恵を出し合い、対応策を見出して共有することが重要です。一旦、役を退けばそれまでとなり、どうしてもフォロー体制が脆弱になります。側面からの援助が担保できなければ、なり手も不安で尻込みするかもしれません。また、活動内容が多岐にわたっており、取捨選択の必要を感じます。地域活動が衰退すれば、一体化が失われ、ひとたび何らかの災害に見舞われれば、その対応がうまく機能されず、集団生活にも支障を来す事が懸念されます。お互いが助け合う地域づくりが、絆をより強くするのではないかと思います。五木寛之著『大河の一滴』の



(大河の一滴 幻冬舎文庫)

一節に「人は何かのためではなく、誰かのために生きる」とあり、改めて共感を覚えます。

「ジャコウアゲハ」の生態

水上校区 矢内正弘



今年は四月六日(四月八日)にかけて羽化した。昨年の十一月にサナギになったジャコウアゲハ(以下チヨウと記す)が長いサナギの時代を経てやっと成虫になった。(今年はサクラは四日ごろ満開だった。)勿論ウマノスズクサは地下から若い芽を出している。六月六日突然ウマノスズクサは紫がかった太い茎を伸ばし、高さ二m近くになってよく茂っている。一回目の羽化から二か月たち、六月七日(九日)とツユ入り宣言があったのによい天気が続く。今年二回目の産卵の時がきた。最初に羽化するのは多くみである。ウマノスズクサのそばで朝八時頃からイスに座ってどのような様子か目をこらす。羽化したばかりの卵が数匹、ウマノスズクサのまわりやすき間を見つけてそのすき間に入ったり出たりしている。♀は少し遅れて羽

化する。羽化した♀は羽を広げて♀が交尾に来るのを待ち構えている。♀は交尾しないと産卵しない。だから卵は全部幼虫になっていくわけである。交尾した♀はすぐ葉の裏に数個ずつ卵を産み付けていく。あちこちに産み付けていく。

(長文のため後半は次号に掲載)

八十才と 思わないでね!

手柄校区 西本時代

生涯現役、気持ちは若いと思いつつも疲れてきたらやっぱり……年かと思ってしまう。生涯クラブに入会十年、仲よくしていただき感謝です。亀山銭太鼓も十年、早いものです。芸能発表会、ふれあい喫茶、手柄校区尚歯会にと参加、年を感じさせないメンバーの演技に感動です。悩んで入ったグラウンドゴルフも下手で走り回りながら、でも楽しいです。すこやかセンター、楽寿園へ参加、先生方の講話に感謝しノートに書いています。認知症にならない(ための)大事なこと。一、人と会うこと。一、笑うこと。一、感動すること。一、挑戦すること。と一つ一つが心にしみます。私も姑さんの認知症という大きな経験もいたしました。だれもが病気、認知症になりたくてなったのではないと思いつつ、自分自身が負け

ないようにと思っています。色々あるかもしれないが地域の皆さんとの交流も大切にして、健康第一で一日一日充実した自分でありたく、希望を持って、楽しく、明るく歩み続けたいります。

一人でも 楽しい人生を！

野里校区 是川 紳一

名古屋に住む学生時代の級友から十年ぶりに会わないかとの連絡があった。ちょうど姫路に立ち寄る用事があるとのこと。一年前に奥さんを癌で亡くしたと喪中のはがきで知っていたので、寂しさを紛らわせるために旅行でもしているに違いない、励ましてやろうと思いき快諾した。ところが、当日会って話を聞くと隣県で、有名な歌手のコンサートがあったので、そのついでに立ち寄ったとのこと。古希を過ぎてもいまだに推活（オシカツ）をしているらしい。さらに時々東京に向いて旅行者向けに案内ガイドもしていると、生き生きと話してくる。元気づけようとしていたので拍子抜けしてしまい、逆に「残りの人生、お金なんか残さず楽しまないと損だぞ」と励まされてしまった。

質素？に暮らしていた私も感化されてしまい、早速翌日に新型パソコンを購入してしまった。今ではSNS

Sを介して友人たちと連絡を取り合って楽しい人生を送っている。

宇宙へのあこがれ

旭陽校区 前田 光晴

三月二十二日早朝、身内五人で種子島へ旅立ちました。神戸空港へ鹿児島空港五〇分、鹿児島空港へ種子島空港はプロペラ機で三〇分です。種子島はすでに南国の香りにビックリしました。田植え、薩摩芋、砂糖黍の植え付けは終わっていました。峠道は草木が繁茂して見通しが悪いのが難儀でした。そのぶん、人や車が少なくて又ビックリでした。

ロケット打ち上げ基地は島の南端です。周囲三十キロ米は立ち入り禁止となっています。ロケット本体は名古屋で製造されて、分割して種子島へ輸送して、再度打ち上げ基地で組み立てます。

ロケット発射時には地球の自転の力も利用するので、赤道に近い程良いそうです。基地内の見学は周遊マイクロバスで見学ができます。各部品や構造製品、ロケット内部エンジン等々を見学の後、打ち上げ場



のタワー、組み立て建屋の巨大さにビックリ仰天でした。張りぼてでなく、どれもが実物に感動しきりでした。

佐用の大銀杏

勝原校区 塚本 清子

北へ北へ一時間、どしゃ降りの雨の中、大銀杏を目指して出発が、何と何と現地到着の時



にはお日様が顔を出した。雨上がりの空に堂々と伸びている大銀杏、千年もの間、佐用の歴史を見つめ守つて来た。幹回り九m、高さ二十八m、赤松氏が全盛期の頃には如意輪山満願寺の境内にあったこの大銀杏、樹齢が長く、生きた化石、長寿、莊嚴。縁起が良く毎年この葉を頂きに来る。一枚一枚お礼を言って昨年の葉を返す。そして新しい葉を頂いて財布や大切な所へ入れておく。長寿の大銀杏だからこの大きな年になっても欲がある。

老木なのに風雪に耐え命を繋いで沢山の人達に希望、勇気、生命力を与え続けている。両手と胸を大樹に当てる。ドクドクと木の脈動が聞こえる。千年の重みだ。黄金の絨毯の

上で散り落ちる黄金の葉を両手で受ける。最高の幸せだ。大銀杏に見送られ乍ら「来年も来るね」の約束をして帰路の人となった。今日の一日に ありがとう！。

「フランダースの犬」 を見て

城乾校区 黒田 澄子

娘が、BSテレビで放映しているアニメ、「フランダースの犬」を見るように言った。

何でアニメ……と思ったが、五十年前前に子供達とテレビに釘づけになって見ていたのが、なつかしくなり見ることにした。

ベルギーのフランダース地方を舞台に、牛乳運びが仕事で絵を描くのが好きなネロと、捨てられていたのを助けてもらった恩を忘れずに、終生ネロに忠実な犬パトラッシュの物語で、たがいを思いやる気持ちで微笑ましく、時には涙する場面もありで、すっかりはまってしまった。

最終話は、大聖堂のルーベンスの絵の下で何もかも失ったネロに寄り添い一緒に、昇天していく。ネロとパトラッシュの心が通い合った絆の深さに、悲しい結末になってしまったけれど、心が救われる思いになった。五十年過ぎても色あせない作品は、八十歳すぎた私に新たな感動をあたえてくれた。

老人クラブ旅行に 参加して!

香呂校区 木村 雅二

六月一日(月)晴天・観光バス七台。約二百五十名の会員が参加しました。田野クラブは二十四名と例年より少なかったです。

一路、中国道、近畿道、第二阪奈道を経由して奈良市内へ到着しました。奈良公園では「鹿」が出迎えてくれました。春日大社へお参りして昼食はホテルで会席料理とビールを飲んで満腹で皆んな笑顔でした。



奈良公園

午後は今年NHKの大河ドラマの舞台「大和郡山城跡」と「ドラマ館」です。気温がぐんぐん上がり、熱中症を心配するほどでした。私は全国めぐりで以前にも来ており、天守台などが整備されており歩きやすかったです。帰路は同じコースを戻り、神戸三田の「めんたいパーク」へ立ち寄り、皆さんなどお土産を買いました。好天に恵まれ久しぶりに会う仲間達でバスの中は話が盛り上がり無事帰路につきました。「NHK大河ドラマ館・豊臣兄弟!」を観てドラマの結末が楽しみになりました。

お城まつり 総踊り

5月23日(土)の総踊りに老人クラブは300人が参加しました。

老人クラブの皆さんがいないと総踊りと言えないほどの皆さんの威容でした。

知った方が、写真の中のどこかにおられませんか。



(撮影 井上 五郎氏)

特集

校区登園の現在



すこやかセンター

糸引校区の皆さん
参加者 28名



▲マッスル体操



▶落語

一校時 栄養学
講師 杉本 明子
二校時 マッスル体操
講師 石川 真弥
三校時 落語
たつの家文弥・素留亭どつく
六月十五日(月)

楽寿園

妻鹿校区の皆さん
参加者 41名



音楽療法
七月二十三日(木)
講師 松田 千夏

大津校区の皆さん
参加者 30名



交通安全教室
七月二十四日(金)
姫路市 危機管理室

網干・網干西校区の
皆さん
参加者 51名



笑顔で元気!!
八月十八日(火)
講師 小島 恵美

短歌 小松 カヅ子 選

一年を四季で彩るこの国の
春秋奪いて夏居握りぬ

御国野 岩山志保子
北へ行くギアを上げつつ風を切る
峠下ればもう日本海

網干 亀田とみ子
蝉とりの児らの背中を追ひかける
若き教師は汗拭ひつつ

津田 田中 和裕
瀬戸内の波と夕陽に明日があると
夢を見ている老いを忘れて

家島 芝原美恵子
軒下にリコリスの花咲きくれば
道をゆく人歩みを止める

旭陽 山本 治男
秋茄子を「嫁に食わせて」笑い合う
長き誤解を一気に解消

家島 西野 鏐子
ひまわりの迷路抜けたる向日葵の
そのまたむこうひまわりの花

白浜 篠原加代子
今年の夏はあつく長そう桜散り
梅雨もこぬのに猛暑日続き

大津 田井東吉三
せせらぎと鳥のさえずり笠形の
山の傾りに笹ゆり香る

大津 上田 直代
一つひとつ片付くことも又淋し
娘の一周忌早も近づく

手柄 井上 美幸
「おめでとう！ホールインワン」を
聞きたくて頑張つてみる青空の下

高岡 大給 幹子
色とりどりに個性を競う紫陽花が
梅雨空の下一際映える

勝原 森下眞智子
あの人若き時代が華だった
今では老人会の文句係だ

旭陽 三田 哲生

一粒の種より蒔きて発芽する
指折り数え開花を待てり

高岡 安野 泰子
ゆりを抱き焼かれた石に井戸水を
そっと流して父母偲ぶ

船津 安達みさお

俳句 中島 保選

○入院のにはか支度や汗拭ふ
大塩 桑川 邦子

○野佛と二人きりなる夏帽子
英賀保 梶 弥生

○吾が背より伸びし少女の髪洗ふ
高岡 福光百合子

○電線を越えて来るなり梅雨の蝶
別所 矢島 勉

○サングラスはづして帰る妻のもと
高岡 福光 生男

○颯爽とペダル踏む径青田風
谷内 角谷 千里

○村起し日輪草のおいでやす
峰相 木下 秀信

○目に浮かぶ母が待つ顔水羊羹
飾磨東 室田ひろみ

剣豪の生れし故郷青田風
青山 松本 典子

ボール蹴る熱き空へと未来の児
御国野 三木 敏夫

坂道へ影を延して蝉の声
城北 梅原 陽介

朝顔や一輪深き色をのせ
英賀保 橋本 栄子

ひととせを耐へて螢よ輝けり
山田 福永 恭子

鎌倉の大佛様や夏の雲
津田 中野眞理子

玉葱に友の畠の土匂ふ
飾磨東 志方 早苗

久に会ふ国際線のソーダ水
糸引 藤森 陽子

螢火や卒寿の知人しんと近く
高岡 山本美津子

砂浜に満ちる香りや西瓜割り
大津 松本 曉男

雲の峰苦勞して行く古道かな
大津 土居 正樹

夜店の灯幼き頃の父想ふ
野里 井上 和子

朝蟬の声を待ちけり草むしろ
荒川 中村 和子

宿ゆかた去りゆく日々を追ひかけて
白浜 小西 敬子

裏山や狂ふが如くあぶら蟬
山田 坪田 隆男

麦秋や手を携へてダイヤ婚
高浜 吉野那奈子

兄弟がたらひに入りすいか食ふ
英賀保 中村 照美

亡き人の愛でし田畑や夏野菜
網干西 矢野力三子

やぐら立ち揃ひ浴衣の君探す
大津 赤木 繁

初なりの曲がりきゅうりを食卓に
広畑 小畑香代子

雀来て飛び交うてをり梅雨半ば
中寺 前田眞佐子

丸亀の見返り坂に玉の汗
津田 大野たつ子

花菖蒲水と仲良く咲き誇り
広峰 尾池美保子

草刈を始める朝や三十度
城北 浮田 令子

さゆうりかむ友の畑のほひして
英賀保 高田 洋子

梅雨ごもりよちよち孫に捕らへられ
城北 坂井以都子

どの家も紫陽花の色美しき
網干 花水 芳樹

水浴びの愉しむ声に庭の風
城北 小林 慶子

夫逝きて日毎偲ぶる夫婦滝
英賀保 上田千恵子

〈選者より〉次回の季題(季語)は「秋」
または「冬」です。奮ってご出句下さい。

川柳 編集 部選

ドラ猫や肥料に誘われ荒らす庭
飾磨 三木 悦子

風呂敷もパッチワークで服と化す
英賀保 木村 倫代

痛む指なだめすかして料理する
野里 三木 昌子

アチコチが痛み出したる家体
山田 坪田 保

病んでから夫ばなれが出来なくて
網干 津田 良子

内科医の血圧聞くとそれ内緒
荒川 東 毅

鏡ごしつくる笑顔がしわのばし
高岡 山名 孝子

物価高負けるものかと血圧も
高岡 廣瀬 義輝

食卓に遠慮のかたまり孫が取る
高岡 廣瀬 緑

お節介出しやばりすぎざりげなく
城乾 土居 則男

稲刈りや今年は無いね米騒動
英賀保 大北 良裕

良薬と知って慎む酒の量
勝原 永演 實

エアフォースワンだけにせよ私物化は
別所 井置 善朗

何取りに元にもどつてそうやった
旭陽 富士 初美

出来た子もそれなりの子も皆白髪
水上 田邊 禎一

リキッドをなんの気なしに顔に塗り
前之庄 宗利 彰二

止められぬ昔道草今YouTube
津田 林 清志

元氣かと聞かれた彼女九十歳
高岡 桐村 晃

テレビつけ妻のいびきと共演し
荒川 島部 宏

短歌は三十一首、俳句は百七句、川柳は二十二句の応募がありました。

新コーナー

こんなこと
やっています

第5回

じじばばカフェ

西土井シニアクラブ

副会長 岡田 昭代
副会長 黒田 次義
カフェ責任者 福富 志津

令和四年十月よりシニアのフレイル予防のために何かいい企画はないかと協議する中、子ども食堂があるならば、じじばば食堂があってもいいのではないかと？でも食堂となるとハードルが高くなるということで「じじばばカフェ」が始まりました。月一回、会費百円で四年が経過いたしました。毎回二十数名の参加者があり、形式ばらず、楽しく、気持ちよく、腹をわってうちとけて、聞き、話すというモットーのもと続けてきています。

副会長、黒田次義さんの手品披露と西土井の歴史・文化の説明会、参加者間のふるさと祭り交歓披露、童謡・唱歌合唱など行い、毎回くじ引きも（ボールで）実施しています。

「じじばばカフェ」は地域のつながりを生み出す拠点になっているとの観点から令和六年四月八日づけの神戸新聞に掲載されました。その後ゲストの参加も多くありうれしい限りです。これも会員の皆さまはじめ役員の方々の協力のおかげと感謝いたします。今後楽しい、笑いの絶えない、「じじばばカフェ」を続けていけるよう皆さんと一緒に頑張ります。



▲黒田次義さん



▲講師(佐藤美由紀)を招いて脳トレ

▲歌いながら体操

現代用語解説

最近の「バズリ言葉」を紹介します。

アンダーパス▶鉄道や他の道路の下をくぐるために周囲より低く造られた道路部分。

今これ界限▶おもにSNSで展開される共通の関心や価値観を持つ人々の集まりのこと。「仲間」「近い存在」「同じような興味や行動パターンを持つ人々」。

エモい▶英語の「emotional」に由来し、「感情が強く揺さぶられてグッとくる・哀愁や懐かしさを感じる」状態を幅広く指す若者の流行語。

ガラスの天井▶女性やマイノリティ（少数派）を一定の職位以上には昇進させようとししない組織内の障壁を指す。鉄でなくてガラスであるのは「目では見えない障壁に阻まれている」ことからの表現。



コスメ▶“コスメティック (cosmetic)”。化粧品

サブスク▶サブスクリプションの略語で、意味は「定期購読」や「定額制」、「会費」。定額料金を支払うことで一定期間、商品やサービスを利用できる仕組み。

シャトル外交▶外交上の用語である。「シャトル

とは定期往復便のことであり、日本語においては、「二国間の首脳同士の相互の往来」の意味でも使用される。



線状降水帯▶次々と発生する発達した雨雲（積乱雲）が列をなし、数時間にわたってほぼ同じ場所を通過または停滞することで作り出される、強い降水をともしう雨域。

存立危機事態▶わが国と密接な関係にある他国に対する武力攻撃が発生し、これによりわが国の存立が脅かされ、国民の生命、自由及び幸福追求の権利が根底から覆される明白な危険がある事態。

フリーランス▶特定の企業や団体に所属せず、個人で仕事を請け負う働き方、またはその働き方をする人を指す。

ヤフオク▶インターネット上で商品の売買ができる日本最大級のネットオークション・フリマアプリ。

リスキリング▶新しいことを学び、新しいスキルを身に付け、新しい業務や職業につくこと。「学びなおし」。

ワークライフバランス▶仕事と生活（ライフ）の両方を調和させることを指す。



姫路市では、「放課後児童クラブ（学童保育）」を各校区に設置しており、その児童クラブの担当者と校区老人クラブとが連携して、高齢者の社会参加と多世代交流を促進し、高齢者の生きがいや健康づくりにつながる活動を支援する事業として「こども育成事業」を今年度よりスタートさせました。市老連事務局が窓口になっていて、9月現在の実際の現場をのぞいてみました。

城東校区

◆ ラダーゲッター ◆

6月10日
水曜日



城東小学校 運動場
44人（こども36人・会員8人）

別所校区

◆ 輪投げ ◆

7月29日
水曜日



別所小学校
58人（こども50人・会員8人）



登園講話

中川秀昭先生講話要旨

元禄赤穂事件の真相を探る

I 元禄赤穂事件とは

・赤穂藩主浅野内匠頭長矩による、江戸城本丸御殿・殿中刃傷事件

・赤穂浪士による吉良邸討入り事件

II 殿中刃傷事件（元禄十四（一七〇一）年三月十四日午前十一時頃、於：江戸城本丸御殿松之廊下）

・勅使・院使の答礼の日、勅使饗応役・浅野長矩が高家筆頭、吉良上野介義央を斬り付けた（吉良は眉間と背中に軽傷・梶川与惣兵衛頼照が長矩を抱き止めた）

◇ 五代將軍徳川綱吉裁定（取調Ⅱ老中・若年寄・大目付・事情聴取Ⅱ目付）

裁定	
浅野長矩・三十五歳	吉良義央・六十一歳
一関藩主田村建頭お預け ↓切腹（下屋敷庭先）	お咎めなし
・赤穂藩改易、浅野大学長 広（弟）閉門	幕府が治療依頼

◇ 裁定の問題点：「お手軽」事件当日切腹決定、「片落ち」武家の慣習法・喧嘩両成敗でなかった

◇ 刃傷事件の赤穂への知らせ
※江戸・赤穂約六百八キロメートル（早駕籠四日半で到着）

- ・第一便 早水藤左衛門・萱野三平（刃傷事件の報）（三月十九日午前六時）
- ・第二便 原惣右衛門・大石瀬左衛門（主君切腹の報）（三月十九日午後八時）

◇ 大石内蔵助良雄（筆頭家老）措置

・家中総登城命ず（三月十九日）、藩札六分替え（六割正銀交換）、家臣全員に割符金分配（四月五日）

◇ 赤穂城明渡し（元禄十四年四月十九日）（受城使・龍

野藩主脇坂安照、足守藩主木下台定）

III 討入りに向けて（大石ら浅野家再興派・堀部安兵衛ら討入り急進派の対立）

① 元禄十四年六月二十八日大石一家山城国山科西山村へ移るⅡ浅野家再興への働きかけ

② 元禄十五年四月頃、大石、妻りく、子供らを豊岡実家へ帰す（同年十月離縁状送付）

③ 元禄十五年七月十八日、浅野長広閉門を解かれ、広島藩浅野綱長（本家）お預け（再興断念）

④ 元禄十五年七月二十八日、京で円山会議Ⅱ大石、原、堀部らⅡ吉良邸討入りを決議

⑤ 元禄十五年八月上旬Ⅱ江戸在住・関西散在同志に神文の返戻に回る（討入り意思再確認）Ⅱ家臣総数約三百人、盟約者百二十人脱盟者七十人同志五十人

IV 討入りへ浪士たち、元禄十五（一七〇二）年十一月までに江戸入り、変名使用

・吉良の動向調査Ⅱ吉良・上杉邸付近の夜回り、大石三平、大高源五双方から茶会の報告Ⅱ元禄十五年十二月十四日早朝の討入り決定

◇ 吉良邸討入り（午前二時半）（表門・大石良雄ら二十三人、裏門大石主税ら二十四人）

台所・炭部屋で吉良義央を見つけ、間重次郎が一番槍で仕留める（吉良方：死亡十七人、負傷二十八人（吉良義周ら）、赤穂浪土方：軽傷四人）

◇ 芝高輪・泉岳寺へ（四十六人、浅野長矩墓前に吉良の首を供えた。午前九時ごろ）

V 幕府の処分（四十九日をかけ、慎重に処断）

◇ お預けⅡ熊本藩（十七人）松山藩（十人）長府藩（十人）岡崎藩（九人）

◇ 幕府の裁定（元禄十六年二月四日）Ⅱ浪士四十六人、武士の礼による切腹（於：四落屋敷）（泉岳寺埋葬）

・「片落ち」の解消Ⅱ吉良義周（養子）、領地没収、信州高島藩へお預け



討入り装束
出典「赤穂義士を
考える」

10月～2月の行事予定

10月～2月	ブロック歩こう会
11月6日(金)	姫路市長杯高齢者スポーツ大会 (ウインク球場)
25日(水)	ニューススポーツ大会 (すこやかセンター)
12月12日(土)	カラオケ大会 (すこやかセンター)
2月2日(火)	高齢者芸能発表会 (市民会館)

愛の募金

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
- ねたきり・ひとり暮らし会員の訪問
- 米寿・白寿会員の慶祝訪問
- シルバーサポート研修

このたびの熊本地震で被災された熊本の被災者の皆様に対し、お見舞金をお送りいたしましたのでご報告いたします。
一日も早い復旧とご平穏をお祈りしております。

祝

白寿 79人
米寿 690人
おめでとうございます

落語を聞く会

■開催日

10月19日(月)・23日(金)

11月16日(月)・19日(木)

すこやかセンター
12時50分～13時40分

素留亭
どっく



編集後記

いつもご愛読いただきありがとうございます。
「すべての人に今日がある。あること難き今日である」とお寺の掲示板で見たことがあります。
私はおかげさまで約二万八千日の今日を生かせてもらっています。奇跡的であり感謝の極みです。
私はまず自らの健康を維持し、「先人が築いてくれた私たちのふるさと」の歴史や文化を次の世代に引き継いでいく義務と責任があるように思います。
元気で長生きを目指し微力ですが努力していきたいと思えます。
秋高し未来へ繋ぐこの文化 (まよき)

新刊案内

すこやかセンター2階
老人図書室

世界一孤独な日本のオジサン 岡本 純子 著

生きる言葉 俵 万智 著

国宝 上・下 吉田 修一 著

人生は後半戦が面白い 弘兼 憲史 著

図解 眠れなくなるほど面白い 脳の話 茂木 健一郎 著

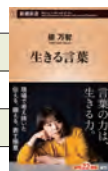
ほどよく孤独に生きてみる 藤井 英子 著

播磨国風土記 秋元 吉徳 著

日本の地名 (知って驚く由来と歴史) 宇田川 勝司 著

音 美しい日本語のしらべ はせくら みゆき 著

原田マハのポスト印象派物語 原田 マハ 著



※貸し出しは市老連事務局まで。

自転車青切符導入!



自転車の青切符は、2026年4月1日から16歳以上の自転車運転者の一定の交通違反に対して導入された反則金制度で、悪質・危険な違反を対象に赤切符より軽い手続きで責任を問う仕組みです。信号無視や一時不停止、ながらスマホ、遮断踏切への立入りなどが対象となり、違反を認めて反則金を納付すれば前科はつきません。

出典：兵庫県警察 ホームページより

『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。
…校區名・クラブ名・氏名・住所・電話番号を楷書で
- (2)活動報告・提言・随想など
…写真やイラストを除いて原稿用紙で400字以内 (厳守)
- (3)短歌・俳句・川柳・詩など (ジャンルを明示してください)
…1人3首 (句) まで (ジャンルごとにはがき1枚のみ)
俳句は、次回「秋又は冬の句」です。(雅号不可)
詩は、16字×20行以内
- (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 9:00～16:00
水・土・日・祝日 休日

