



第49回 高齢者芸能発表会 2024年2月6日(火) 姫路市市民会館 八幡校区 踊り「播州音頭」

ニユースポーツに 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

皆さん、運動していますか。

体を動かしていますか。生涯

現役をスローガンに健康寿命を延ばしましょう。ただ生きているだけでは面白くない、人生楽しまなくっちゃあ。

骨の密度が、低下し、骨の強度が、弱くなり、ちよつとしたことで骨折します。歩道から車道へわずか十数センチの高さから降りて骨折した人を知っています。こんな状態にならないよう骨粗しょう症を予防しなければいけません。

骨折↓寝たきり↓フレイル↓認知症↓家族に負担をかける。一番なりたくない。

食事療法(カルシウムを多く含む食事)・運動療法で骨を強化し、筋力の衰えを予防し、少しでも現状維持できるようにしようではありませんか。

姫路市老人クラブ連合会では今年も「ニユースポーツ全市大会」を十一月二十七日(水)に開催いたします。ピンボウリングとペタンクの二種目を行う予定です。各ブロックへは、二種目の出場チームをお願いいたします(出場チーム数検討中)。

健康福祉部では、校区登園の機会にピンボウリング、ペタンク等ニユースポーツのゲームの進め方・審判の仕方等の講習会を実施いたします。ご希望の校区は、事前に予約していただけたら講習いたしますので市老連まで連絡をお願いします。講習を受けて大会での入賞を目指そう！

活動方針

魅力ある老人クラブを目指して

「人生一〇〇年時代」といわれるように、姫路市においても高齢化はますます進んでおります。特に、一人暮らし高齢者や高齢者夫婦世帯の増加、地域の繋がりの希薄化、フレイルといわれる虚弱高齢者の問題、情報格差に代表されるデジタル社会への対応等、私たちの抱える課題と憂慮すべき状況は深刻さを増しています。

このように高齢者が増加し、不安な状況が続いているにもかかわらず、老人クラブの解散、会員数減少の傾向には歯止めがかりません。市老連としては、会員が会員であることに喜びと安心が感じられ、また災害時などに相互助け合いのできる「魅力ある老人クラブ」と、新規会員の効果的な加入促進を目指し、下記事業を計画します。

- 健康・友愛・奉仕
 - 一 健康づくり事業
 - 歩こう会、健康コーラス、健康体操、ニユースポーツ
 - 二 友愛活動
 - ・地域支援活動推進員養成研修
 - ・ひとり暮らし、虚弱高齢会員の訪問活動
 - ・住宅火災を被られた会員に見舞金給付
- 三 教養文化事業（会員の資質の向

上と老人クラブの育成に努める活動

- ・校区登園における教養講座
- ・研修会
- ・スマホ講座・相談
- ・社会奉仕活動 安全安心の明るい魅力ある地域社会づくりに貢献

- ・SPC作戦などの美化活動
- ・登下校時等地域の見守りなど
- ・次世代育成支援事業
- ・子育て相談・支援・体験交流など世代間交流活動

- ・六 会員加入促進事業
- ・「プラスワン運動」通年実施
- ・強化月間（一～三月）
- ・広げよう仲間づくり委員会の開催

- ・機関紙・ホームページの内容充実と活動PR

事業計画

一 会の運営

- (1) 理事会
- (2) 常任理事会
- (3) 本部役員会
- 定例会 毎月一回開催
- 臨時会 必要の都度
- (4) 部会
 - ・総務財政部会
 - ・健康福祉部会
 - ・教養文化部会
 - ・広報調査部会
 - ・友愛部会

二 大会

- 令和六年五月二十四日 市民会館
- 永年勤続勇退者その他の表彰講演
- 事業実績及び計画の報告

三 教養文化事業

- (1) 教養講座
- すこやかセンター、楽寿園
- (2) スマホ講座・相談 楽寿園
- (3) 落語の会 すこやかセンター
- (4) 認知症チェックすこやかセンター

みんなはひとりのために

- 四 友愛活動の実施
- 年間を通して、各クラブで実施
- 五 社会奉仕事業（SPC）シルバーパワークリン作戦

- ・第一回 令和六年五月二十七日
- ・第二回 令和六年九月二十四日
- ・第三回 令和六年十一月十八日

- 六 会員加入促進事業
- (1) 地域住民への活動PRのため機関紙「熟年」活用
- 公民館・自治会へ送付
- (2) 広げよう仲間づくり委員会
- (3) 加入促進リーフレット配付
- (4) プラスワン運動「通年実施
- 強化月間 令和七年一～三月
- (5) 市老連ホームページ更新・維持管理
- (6) 姫路お城まつり総踊りに参加

- 令和六年五月十八日
- 大手前通り

子どもの幸せは老人の幸せ

- 七 次世代育成支援事業
- ・スクールヘルパー、トライやる・ウィーク、世代間交流
- ・地域の子ども見守り活動

八 研修会

- (1) 校区友愛部代表研修会
- 令和六年六月十一日 市民会館
- (2) ニューリーダー研修会
- 令和六年六月二十八日
- イーグレひめじ

(3) 合同研修会

- 令和六年七月二十日
- イーグレひめじ
- 九 地域支援活動推進員養成研修会
- 令和六年八月～令和七年二月

- 十 交通安全学習会
- 交通安全教室
- 各校区、単位クラブ、楽寿園、すこやかセンターで随時実施

- みなさんの声を届けます
- 十一 機関紙「熟年」の発行
- 第一一九号 令和六年六月一日
- 第一二〇号 令和六年十月一日
- 第一二二号 令和七年二月一日

- 十二 健康増進事業
- (1) ニユースポーツ大会
- 令和六年十一月二十七日
- すこやかセンター
- (2) シニアスポーツ講習会
- 希望校区で実施
- すこやかセンター
- ピンボウリング・ペタンク

- (3) 歩こう会（十四ブロック）
- 令和六年十月～十二月
- ブロック毎に実施
- (4) 健康リズム体操
- すこやかセンター
- (5) すっきり体操
- すこやかセンター
- (6) 呼吸法 すこやかセンター
- (7) 健康コーラス 楽寿園
- (8) ガンバルンバ体操 楽寿園
- (9) あはは体操 楽寿園
- (10) 音楽療法 楽寿園

- 芸術と文化の香る都市
- 十三 姫路市への協力事業
- (1) 第五十回 姫路市シニア作品展
- 令和六年八月二十一日
- 八月二十五日



本年度も愛の募金にご協力いただきありがとうございました。
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
- 地域支援活動推進員養成研修

令和6年度 生涯現役活動
優秀団体表彰

生涯現役賞
白鳥校区 白鳥第四・五・六・十班
老人クラブ
豊富校区 太尾老人クラブ

- (2) 姫路市長杯 姫路市高齢者スポーツ大会
令和六年十月二十九日
予備日 十月二十日
ウイソク陸上競技場
- (3) 第五十回 姫路市高齢者芸能発表会
令和七年二月四日
市民会館
- (4) 生涯現役活動優秀団体表彰
令和六年五月二十四日
市民会館
- (5) 生涯現役地域活動助成事業
令和六年四月～令和七年一月

令和5年度 愛の募金収支決算報告

〈収入の部〉 (単位:円)

| 項目 | 金額 | 摘要 |
|-----------------|-----------|----|
| 校区募金総額 | 1,837,360 | |
| 雑収入 | 4,479 | 利息 |
| 一般会計より繰入金(市助成金) | 750,000 | |
| 基金会計より繰入 | 2,000,000 | |
| 前年度繰越金 | 421,580 | |
| 収入合計 | 5,013,419 | |

〈支出の部〉

| 項目 | 金額 | 摘要 |
|----------------|-----------|---------------|
| 継続 災害見舞金給付(火災) | 0 | 該当なし |
| 支援活動 | | |
| ねたきり会員訪問 | 114,840 | 87名 |
| ひとり暮らし会員訪問 | 1,733,656 | 1,600名 |
| 米寿白寿会員訪問 | 1,043,557 | 1,106名 |
| 研修 | | |
| 地域支援活動推進員養成研修 | 1,018,321 | 1,505名(各ブロック) |
| 実行委員会 | 5,290 | |
| 事業費合計 | 3,915,664 | |
| 消耗品費 | 8,560 | 事務用品 |
| 通信費 | 14,940 | |
| 印刷費 | 3,929 | 募金の依頼趣意書 |
| 雑費 | 90,600 | |
| 事務費合計 | 118,029 | |
| 予備費 | 500,000 | 能登半島地震災害義援金 |
| 支出合計 | 4,533,693 | |

次期繰越金 479,726円

〈基金〉

| 項目 | 金額 | 摘要 |
|----|------------|---------------|
| 基金 | 33,000,000 | (令和6年3月31日現在) |

一般会計報告

(単位:円)

| 令和5年度 決算表 | | | | 令和6年度 予算表 | | | |
|-----------|------------|-------|------------|-----------|--|--|--|
| 収入の部 | | | | 収入の部 | | | |
| 会費 | 5,886,360 | 会費 | 5,760,000 | | | | |
| 補助金 | 14,096,740 | 補助金 | 14,204,400 | | | | |
| 寄附金 | 0 | 寄附金 | 1,000 | | | | |
| 委託費 | 5,280,818 | 委託費 | 5,672,900 | | | | |
| 雑収入 | 7,094 | 雑収入 | 5,100 | | | | |
| 繰越金 | 1,632,838 | 繰越金 | 785,697 | | | | |
| 合計 | 26,903,850 | 合計 | 26,429,097 | | | | |
| 支出の部 | | | | 支出の部 | | | |
| 会議費 | 241,802 | 会議費 | 250,000 | | | | |
| 諸給 | 6,991,424 | 諸給 | 6,930,000 | | | | |
| 費用弁償 | 1,075,120 | 費用弁償 | 1,040,000 | | | | |
| 旅費 | 117,840 | 旅費 | 120,000 | | | | |
| 需用費 | 1,184,505 | 需用費 | 1,225,000 | | | | |
| 諸費 | 148,840 | 諸費 | 170,000 | | | | |
| 大会費 | 326,135 | 大会費 | 370,000 | | | | |
| 教養文化費 | 4,563,162 | 教養文化費 | 3,737,700 | | | | |
| 地域活動費 | 2,965,331 | 地域活動費 | 2,630,000 | | | | |
| 研修費 | 502,192 | 研修費 | 520,000 | | | | |
| 広報費 | 3,015,228 | 広報費 | 3,030,000 | | | | |
| 調査費 | 44,100 | 調査費 | 40,000 | | | | |
| 健康増進費 | 3,692,474 | 健康増進費 | 5,232,600 | | | | |
| 繰出金 | 750,000 | 繰出金 | 750,000 | | | | |
| 積立金 | 500,000 | 積立金 | 100,000 | | | | |
| 予備費 | 0 | 予備費 | 283,797 | | | | |
| 支出合計 | 26,118,153 | 支出合計 | 26,429,097 | | | | |

次期繰越金 785,697円

活動報告

次を継ぐ若い木

東校区 蔭木祥子

四月七日は四年ぶりの市川堤での東校区「桜まつり」が実施されます。その頃はグラウンドゴルフをしていく公園も川沿いの桜も一斉に咲き、一気に春色に染まるでしょう。

私達老人会も桜まつりの準備で花壇の植え替えに参加した。ふっと下の方に目をやると、巨大な桜樹の間に若い苗木が補植されているのを発見。大樹は周りを圧倒し見る側に何かを伝えるように堂々と立っているが、長い歳月の雨風災害にも耐え傷だらけになっている。

近隣に暮らす人の命を守る、土手の堤の役はいつまでも古木だけでは維持できない。若い苗木が根づいてこそ、その役目は果たされます。二つ並ん



だ木を見ていたら、なんだか未来の老人会と重なった。自由を好み共同で活動する事が苦手な世代に次をどう繋いでいくのか大きな課題です。雨風を遮り守るように若い木々を育てている。河川敷の桜樹も私達も変わらないと思った。

こんなことやっています

白鳥校区 菅原博明

白鳥校区第五班老人クラブは、六年前は役員のなり手がなく、前役員は全員退会され、老人クラブが活動休止になってしまいました。校区会長の助言等があつて、これでは老人クラブがなくなってしまう、「何とか立ち上げてもらえないか」という提言があり、一年間活動休止のあと、五十人程の会員も三十六人になりましたが、小さいクラブながら次のような活動をしています。

第一は、活動に多くの方が参加できるように毎月一回茶話会を実施しています。十五名〜二十名の方々がワイワイと話しながら楽しく脳トレをしたりしてお茶を飲んでいきます。第二は、会員のお誕生日に誕生祝の赤飯を配布して大変喜ばれています。第三は、毎年九月の敬老の日には全会員にお祝い品を届けています。又その日は食事会をしてカラオケやゲーム等で楽しく過ごしても

らつていきます。

第四は、町内の花壇に花を植えていました。他のクラブにも話しかけ今では四つのクラブで花を植えています。他のクラブとも話



ができて横のつながりができました。道を通る人、ドライバーの人、又近所の人たちにも、「きれいなね」と喜んでもらっています。

第五は、毎月クラブ会報を一軒一軒配付して、病弱の会員や一人暮らしの会員に声をかけ見守っています。今までできていなかったことが、ささやかですが続けていきたいと思っています。

主張・随想

小さな喫茶店

旭陽校区 前田光晴

出歩きに出会いは、脳と体にカンフル剤となり、お勧めします。

小さな喫茶店へは、かなり以前から、モーニングに行くのが日課となっています。大津茂川沿いの遊歩道を、当初は徒歩で五〇分かけて通っていました。それが御老体になった辛さで、自転車で三〇分、時によっては軽四に乗って十五分になりました。ママさんは半袖でハッラツとしていて、「インパクトの無い店は客が寄り付かない」と息巻いていました。歳相応になりました。今頃はフレッシュなスタッフが、手堅くフォローされていますので、小さな喫茶店は、「万幸、円滑営業中で、砂漠のオアシスです。」チャイに求められる方々の気力体力の源です。

一日の計はチャイ仲間とのモーニングからスタートします。人情絡みで為になる社交場。一月の計はグラウンドゴルフ、姫路市立好古学園大



君子蘭を育てて

城乾校区 黒田 澄子

知人に君子蘭を貰った。

栽培のポイントには、半日陰で育てる。花を咲かせるには、毎年葉が少なくて十枚は、増える生長が必要で開花迄は、四年はかかるので、教えられた。随分と気の長い根気のいることだと思ったが、興味がわき育ててみることにした。

小株から二、三年、葉は十枚以上の生長をしたが、花を見ることは出来なかった。

今年は、どうかかなと思いい水やりをしながら、夏の暑さで葉やけた葉を取りのぞき、鉢の中を見ると葉の根元に、クリーム色をした蕾が顔をのぞかせていた。

日々の雑事に追われ、充分な世話もしてやれなかったのに健気に育ってくれていた。

あの日、知人が言った言葉どおりに開花した君子蘭は我が家のリビングの一角で、すっきりと伸びた花茎の上に、あざやかなオレンジ色の花



のかんざしを、挿したようにして咲いてくれた。

網干にある讃岐

網干西校区 重永 成子

姫路市の南西部に位置する網干が、京極家領として以来明治まで、四国丸亀藩の飛び地であったと、知ったのは最近の事だ。

散歩の途中、普段は閉ざされている「網干陣屋跡」の門が開かれていた。足を踏み入れると、京極家の家紋「平四つ目結紋」の屋根瓦や、襖絵、大名行列の駕籠など、展示品を興味深く見入っていた。それに、丸亀市には友人もおり、何度か訪ねたことがある。讃岐との深い繋がりに感無量だった。



また、たつの市御津町は、中川橋を境にして浜田に隣接する。橋の欄干には綾部山の梅が描かれた銅板と、京極家の家紋が随所に取り付けられていた。単なる飾りだと思っただけで通り過ぎていたが、この地も京極家領だった。現在も秋季例祭は浜田と

御津町で行っている。

橋のたもとにある龍門寺は盤珪禅師が京極氏と、財を成した豪商の援助を受けて、再興した屈指の禅宗寺院である。

光る君へ

香呂校区 木村 雅二

『源氏物語』を著した。紫式部を主人公にした、NHKの大河ドラマ「光る君へ」の放送が始まった。

(作、大石静)華やかな王朝世界が舞台の作品に改めて『源氏物語』や紫式部への関心が湧いてきた。主演の紫式部「まひろ」役に吉高由里子、藤原道長役に柄本佑、総勢四十五名が出演する「平安絵巻」のドラマである。「竹まゐ」「衣裳」「所作」がきれいで楽しみである。

桓武天皇の平安遷都から鎌倉幕府成立まで約四〇〇年の間、政権の中心が平安京(京都)にあった時代。

(広辞苑)

『源氏物語』や『紫式部日記』などがあり、読みたいが、とても難しい様である。京都御所や宇治の平等院、大津の石山寺、福岡県の太宰府政庁跡、山口県の防府天満宮などは、これまで訪ねていますが、ドラマの最後で紹介される、名所や旧蹟などを訪ねてみたいと思っています。ドラマの続きが楽しみです。

2月8日(木) 10時 総合福祉会館

老人クラブ 今後のあり方協議会



連合自治会活動等検討委員会(以後連合自治会)の働きかけで、姫路市老人クラブ連合会(以後市老連)との懇談会がありました。連合自治会からは十七名、市老連からは難波会長以下七名が出席しました。先ず、難波会長が市老連の現状と課題とを説明しました。次に、検討委員会の長田委員長の進行で、委員会メンバーの各地区連合自治会長が一人ずつ、市老連への意見や助言、提案等を述べられました。

この協議会を契機に、連合自治会と市老連とが、より一層互いに協調、協力して進みたいものです。(委員長はじめ同席の方々に感謝申し上げます)

第四十九回 姫路市高齢者芸能発表会

三十二団体 四百四十五名出演

踊り・合唱・体操など多彩な演技で魅了

2月8日(火)
市民会館大ホール

■出演種目別出演団体数

| | | |
|---------|------|-------|
| ダンス・体操等 | 十一団体 | 百五十一名 |
| 舞踊・新舞踊 | 五団体 | 三十六名 |
| 詩吟・民謡 | 一団体 | 七名 |
| 合唱 | 四団体 | 百八名 |
| 民踊 | 三団体 | 三十三名 |
| その他 | 八団体 | 百十名 |

夜桜お七

城南地区 位田和子

舞踊

城南地区は二十年前までは毎年、有坂さんをリーダーにして大勢で出演していました。私たちのグループは四年前から参加しています。指導者がいないため、振付は皆で考えています。うまく踊れない場合は振付を変えて全員が踊れるまで何度も練習します。



これまで着物を揃えるのに色々工夫しました。①まるい紙に白布をまいて一人三十枚、喪服に貼り付けたら高級呉服店で買ったようでも評判よかった。②振袖で出演の時は、孫の七五三の帯を使ったがさすがに

短くて、継ぎ足しました。③楽器屋さんの処分する三味線の袋を頂き本物の三味線のように工作し、背中にせたるうて「風雪流れ旅」で出演しました。④今年「夜桜お七」なのでピンクの着物に紅いつけ衿をと思い、羽織をほどこき七本作りました。今も舞台上にいられて感謝でいっぱいです。

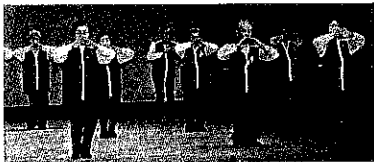
健康体操

年下の男子

城東校区 別所佳代子

元気いっぱい手を上げてヤー。大きな拍手を頂き達成感を味わいました。健康体操キャンディーズの「年下の男子」の最後の場面です。松浦先生に振付指導を依頼して、昨年十月から先生の動画を見ながらの練習でした。曲を口ずさみながら何回も練習して十二月末には二十一人全員が上手に出来るようになった。

当日は黄色のTシャツ黒スポンに紺色のベストの胸に花のリボンを飾りました。舞台裏で出演者の演技を見ながら心を落



ち着かせました。さあ出番だ！音楽に合わせ緊張の内に体操が終わわり、拍手でみんな笑顔になりました。全員が目標に向け頑張ることは素晴らしいと実感しました。ご支援頂いた多くの皆様ありがとうございました。

舞踊・合唱

北国の春・三百六十五歩のマーチ

御国野校区 木下忠雄

校区の単位老人クラブ全体が一つとなつての出場となりました。「北国の春」の合唱隊の前で日本舞踊を踊る。次に三百六十五歩のマーチを高齢者にエールを贈る替え歌にして合唱、その前で男性四人が創作体操を元気よく演じる。この二本立てに決まり市民会館の舞台を踏んで思い出を作ろうと呼びかけたら二十八名が集まりました。一月初めから毎週一回公民館で楽しく練習をし、笑いが弾きました。しかし男性四人の振付が合わず、やっと覚えたとはいきや次の週では忘却の彼方へ流れ雲。合唱の人には迷惑をかけたが、爆笑を誘い単位クラブどうしの緊張した気分がやわらぎ校区老人クラブが一つにまとまりました。当日、御国野一座は、十四番目の出番、全員心地よい緊張感で登場、無事に演技が終わると男性陣のパフォーマンスが始まり、緞帳が下りる前にス



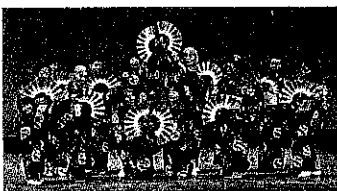
キップをして舞台を下がるさまは童心に帰ったようでした。振付指導の天川さん井内さんありがとうございました。姫路市並びに市老連の皆様ありがとうございました。

新舞踊

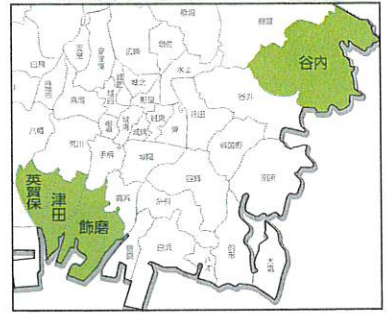
津軽りんご節

室長区舞踊会 村上榮子

「津軽りんご節」の踊り子を募集することから始まりました。五年ぶりの今回の出場です。舞台には十二名が参加いたしました。約一年間、井原ミツミ先生の楽しく、時には厳しい指導のもと、踊りの得意な人もまた舞台経験ゼロの人もみんなが一生懸命、練習に励んでまいりました。当日は緊張と興奮の中でしたが、みんなの心が一つになった感動の瞬間もありました。終われば、どの顔もやり遂げた喜びと安堵の笑顔でいっぱいの大成功を収めました。練習時にとまった輪がまた一回り大きな輪となつたひとときで、本当に幸せな時間となりました。この経験が一生の思い出となりこのパワーで今後の老人会活動にも参加していきたいと思っております。多くの応援して下さいました。ありがとうございました。



校区活動紹介



谷内校区 (八重畑地区)

八重畑老人クラブの原点

谷内校区内に八重畑老人クラブがあり、谷内小学校も全児童合わせて五十人弱の小さな地域です。子供会より老人クラブのほうが人数が多い、現在の象徴のような穏やかな地域です。水曜日、日曜日はグラウンドゴルフで朝からボールを打ち、カチーンという音を立てて、気持ち良く楽しんでいきます。八重畑には春日神社があり、階段のところに薬師堂があります。薬師堂が老人クラブの憩いの家となっており、第二日曜日は月例祭と銘打って物故者の供養をし、昼食をとり、将棋・オセロ・カラオケ・雑談をと、それぞれにお昼のひと時を過ごします。その老人の家(薬師堂)で、五月のお釈迦様の日は、物故者の家族の方もお呼びして、甘茶をお釈迦様にかけて



八重畑薬師堂



花御堂

一年を元気に暮らせるように笑って祈りするのが八重畑老人クラブの原点となっております。
(前校区会長 清瀬 一郎)

飾磨西校区

代表として何をどうする

五年前に西細江老人クラブの会長を引き受けた時、会員数が五十三名登録となっており、中規模ギリギリの状況であった。

会長としてまず、会員を増員する為に会費を撤廃する。資格年齢を下げて六十歳以上とする。町民六十歳から全員老人クラブ会員とする案を自治会総会にかける。その議案は可決された。楽寿園登園の空き時間の対策として、イベント選任者を決め、各登園毎にゲーム・研修計画を作り、参加を呼び掛けた。

八年越しの悲願達成

町内には、一か所公園がありませんがグラウンドゴルフの練習をするのには狭い。二十五m以上の練習が出来ません。隣接のグリーンベルト内に五十mのコースを作って貰いたいとお願したところ、運よく、全八ホールの大きな運動場の計画になりました。木々の伐採が始まり、造成工事も進み、この度、令和六年三月、八ホールの運動場の整地がなり、使用許可を頂き練習を始めております。待ちに待った、「スポーツ憩いの広場」が出来ました。
(校区会長 上水流祥平)



新運動場で。

津田校区

津田はひとつ、さらなる飛躍を!!

津田校区は、姫路市中央部の南部で、姫路バイパス中地IC以南で、船場川以西と水尾川流域に位置し、世帯数約五千八百、人口は約一万二千二百人です。

ウマノスズクサの自生地等、豊かな自然も残っていますが、急速に都市化が進展。

SPC(シルバーパワークリーン)作戦

SPCは、Silver power Cleanの頭文字です。姫路城が世界文化遺産に登録されたことを契機に、平成六年四月に誕生しました。五月、九月、十一月の三回実施している、市老連の主催事業です。

別所校区

日 時 十一月九日(木)
午前八時～十時半
場 所 別所北公園
参加人数 四十六名



豊富校区

日 時 五月二十九日(月)
午前八時～九時
場 所 豊富球場
参加人数 三十八名

球場の第二グラウンドをグラウンドゴルフ会場に使わせてもらっているお礼として年三回清掃しています。



校区の特徴は、連合自治会をはじめ各種団体がまとまって行動する文化が根付いている地域です。(地区スローガン「津田はひとつ」)

私共は地域社会への貢献等を目指し、単位クラブの温度差はありますが、三つの視点で活動を展開。引き続き、進化発展を目指していきます。

①会員が「良かった感」を感じる活動の充実として、会報等の発行で情報の共有化と可視化を進め、又、百歳体操の自主運営や三つの同好会活動の推進、及び、公園トイレ清掃等のボランティアによる充実感の享受、及び、意識啓発・喚起策として、紫蘇ジュース・サギ草(姫路市花)等五種類を各三十個配布

②地域を巻き込んだ活動として、津田神社等の清掃奉仕や津田幼・小・校区内保育所での昔遊び、ウマノスズクサ・ジャコウアゲハ蝶の観察記録会(園児の報告写真)・放蝶会の世代間交流も実施。又、ユニセフへとして、地域住民に協力依頼しポトルキヤップの回収も行っています。

さらに、会員外への働きかけを目的とした外郭団体を結成し、一回/月、三線演奏会・民舞鑑賞会等で楽しいひとときを過ごしています。

姫路市蝶用のウマノスズクサ



や藤袴の津田校区公民館への移植をし、PR掲示板の作成は連合自治会にお願いしました。

③地域行事への積極的な参画として、町民大運動会や校区防災会への参加や各地区祭礼(秋祭り・盆踊り等)でコミュニティの更なる増進を図っています。又、町民自主運営の早朝体操への参加やボウリング大会等スポーツ21津田主催の多くの行事に参加して、地域の一人としての責務を果たしています。

(校区会長 大西 弘)

英賀保校区

学びと趣味の二本立て

英賀保校区は『播磨風土記』に出てくる、歴史と伝統のあるところです。風土記には鎧磨郡英賀里と記され、阿賀比古と阿賀比売の名が地名の由来と言われています。現在この二神が英賀神社の祭神として祀られています。

また、この地域は瀬戸内海に面

し、夢前川・水尾川の河口部にあることから港町が形成され、後に英賀城を中心とした城下町、浄土真宗寺院を中心とした地内町を有するようになったと言われています。現在、単位クラブ数十七、会員は約千三百名で構成されています。昨年度校区を挙げて取り組んだ活動は、

①校区輪投げ大会
四月十九日 清水公園

②校区グラウンドゴルフ大会
九月二十七日 清水公園

③高齢者芸能発表会
二月六日 姫路市市民会館

④暮らしに役立つ学びの場
高町では平成三十年から現在まで、毎年三〜四回生活に役立つ講演会を実施し、会員の学びの場としています。(校区会長 林家弘)



▶芸能発表会



▶学習会

奉仕活動

城巽地区

日 時 十二月六日(水) 午前八時〜九時

場 所 姫路護国神社

参加人数 二十八名

城巽地区老人クラブでは、

お盆前の八月

とお正月前の

十二月の年二

回姫路城内堀

南側にある姫

路護国神社の

清掃奉仕を続

けています。

朝八時から

三十分ほど、

神社北側の落



などで清掃します。清掃後は会館一階でお城を見ながらお茶を飲み宮司の話をお聞きします。静寂に包まれた場所です。今日の平和な社会があるのは明治維新以来の英霊のみたまがあつてのことと祈りを捧げつつ清掃奉仕しています。

姫路護国神社は明治維新から国を守るために戦われた播州、但馬地区出身の「みたま」(英霊)を祀るため昭和十四年にできました。戦争で総社は焼けましたが、ここは焼けていない神社です。

短歌

熱年歌壇 — 投稿

小松 カツ子 選

海沿いの四つ角に小さきブーケ置き

老いそめし女手を合わせいる

家島 芝原美恵子

朝よりの氷雨に濡るる藪椿

「オベ」の終はるをひたすらに待つ

津田 田中 和裕

昨夜遅く海より出でし半月は

夜明けの空に白く残れり

家島 塩澤 文子

畳替えイ草の香り吸い込めば

スタートラインに立ちたる心地す

白浜 篠原加代子

せせらぎの音高くして水温む

魚影定かわが目に捉う

御国野 岩山志保子

潮風に揺るる椿の花赤き

万葉岬に歌人の声

網干 吉田 善次

〈笑みの会〉 立看板の健筆に

姿勢を正し席へと向かう

網干西 中山小夜子

線香の香りと共に経を読む

みかん三つ四つ母の命日

家島 西野 繆子

還暦すぎた今が一番話すこと

なくても二人ただただ歩む

船津 安達みさお

喜びも悲しみも経て七十年

ありがたき日々揃って過ぎす

城陽 黒田 昭代

夕暮時をまばゆきまでに山茶花の

花赤々とわが庭に咲く

手柄 井上 美幸

異状の「異」が分からず尋ねに来る妻を

我はいよいよ愛しく思う

勝原 荒堀 治雄

休耕田に白鷺一羽降りきたり

何を見たのか空を見上げて

御国野 久野 正子

まだ早きトマト植えたとし食べる楽しみ

心に浮かべ土を撫でいる

青山 片山喜栄子

学生時代を思い出したりおお昔の

金ポタンとの出会い楽しき

香呂 藤花 輝世

山の端に陽はしずみゆき掛保川の

土堤の茂みに鶉の群れかえる

旭陽 山本 治男

玄関に防災グッズを並べおき

日に日に願う出番無きよう

津田 後藤 敦子

わくわくが目覚めと共にやって来た

友とパス旅西へと向かう

網干 亀田とみ子

ポロポロと三十一文字をならべると

歌は出来るがこれで良いのか

大津 田井東吉三

米寿なる夫の祝いと親族らが

集い来るなり喜びの声

高岡西 中野加代子

俳句

中島 保選

熱年俳壇 — 投稿 ○印……秀逸

○ふたながれやがてひとつの雪解川

峰相 木下 秀信

○天上の城を抱きこむ霞かな

御国野 三木 敏夫

○どこまでも空真青なる梅日和

安室東 永瀬 薫

○春浅し煙まつすぐ登り窯

飾磨東 室田ひろみ

○赤信号子の声あふる新学期

谷内 角谷 千里

○うぐひすのきこえてくるよ女坂

別所 矢島 勉

せせらぎを走り跳びしてつくし摘む

広峰 尾池美保子

雨水止み借りた形見の傘畳む

津田 林 清志

生かされて今日の佳き日に鳥帰る

高岡 福光 生男

菜の花や田んぼ一枚風みちて

荒川 田中 澄子

華やきの過ぎて思はむ朧月

高岡 福光百合子

見納めの襖の文字や春時雨

大塩 桑川 邦子

活け花の側に小さな栞の雛

御国野 中村 玉美

つばくらめ天を縫ひつぎ巣へ急ぐ

荒川 中村 和子

鮎子の佃煮自慢母の味

大津 土居 正樹

春動く青春切符近江まで

糸引 藤森 陽子

春浅し乳飲み子いだき通夜の席

中寺 前田眞佐子

家主なき隣家の梅の今満開

飾磨東 志方 早苗

横飛びの雀見てをり春炬燵

勝原 塚本 清子

爺と婆むかし語りの春の宵

高浜 吉野那奈子

暮れたれば墨絵となりぬ春の山

野里 井上 和子

春の山人の動きの見え隠れ

妻 鹿 篠原 泰子

花便り別れと出合ひ秘め咲ける

津田 中野眞理子

新居でき住人待つや沈丁花

広畑 小畑香代子

子は巣立ちかかる心の揺らぐ日も

網干西 矢野力三子

突然の訃報の便り春惜む

飾磨東 石原 和子

春疾風堪へるわけぎをこま和へに

香呂 田中恵美子

脚丸め小さき母よ外は春

船津 古澤満寿美

クロッカス庭に一輪母想ふ

高岡 山本美津子



春が来た動かぬ体いとほしい

高浜 小林 勝子

磯遊今在家沖今昔

高岡 小林みね子

早くこよ土手の桜がまつている

広畑 木下 康子

〈選者より〉

次回は「夏」の句をお待ちしています。

川柳

山本 三雄 選

熟年川柳―投稿

卒寿でも人生の春あきらめぬ

野里 三木 昌子

早や卒寿一花咲かせ逝くとする

香呂南 上月 長

きつと来るその日は言おうありがとう

網干 津田 良子

朝元気屋はつかれて夜眠れず

船津 平石 臆子

縮む背にアキラメきれずノビをする

高岡 斉藤 正子

指先に願いを込めて鶴を折る

高岡 廣瀬 緑

好きな人チョット気になる迷い箸

英賀保 大北 良裕

平日は監視まなこを避けて出る

別所 井置 善朗

忘れずに予定書いても忘れてる

旭陽 富士 初美

初詣そつと妻からホッカイロ

高岡 桐村 晃

朝が来た二人元氣だ暮せそう

高岡 吉田 恭子

卒入学続いて財布空となり

英賀保 井上 裕一

うぐいすの鳴く声耳に目に花粉

広畑 長澤 辰三

老いぼれて泣かぬ努力を今にする

勝原 永瀧 實

秘してたコロナ罹患をヤット云う

城 乾 土居 則男

夕風に小舟の影が児にハグを

水上 田邊 禎一

凜と立つ水仙の花友に似て

船津 奥見ますみ

親父ギャグ一瞬しらけあと和む

高岡 廣瀬 義輝

追い抜かれ焦れど抜けぬ夢の中

妻鹿 篠原 繁明

朝歩きいつもの人とおはよさん

荒川 東 毅

坂道で体力試すベダル漕ぎ

英賀保 木村 倫代

誕生来て歩く笑顔は悠優と

香呂 青田美代子

老いの身なれど舌と心は老い知らず

高岡 山名 孝子

にぎやかにケン玉遊び

高岡 小林ちひろ

登園講話

すこやかセンター 田中孝史先生講話要旨

認知症予防

WHOの「認知症

リスク低減へのガイ

ドライン」についてお話しした

いた。

①身体活動Ⅱ運動

週あたり三〜五回くらい、一回

三十〜四十分くらいの有酸素運

動。軽いウォーキング。

②禁煙

タバコ屋の珪瑯看板も消える時

代です。禁煙を強くお勧めする。

③栄養

一週間をスパーン（時間的幅）

としたバランスの取れた食生活。

食事では、まず野菜から口にす

る。野菜で満腹感を得るのである。

④適正飲酒

日本酒では、一日一合、ビール

では一缶を目安にする。

医者によつては赤ワインを勧め

る人もいるが、適量であること。

⑤認知機能トレーニングⅡ非薬物

療法に挑戦

・音楽療法（歌う、聴く、演奏する）

・回想法（思い出話、同世代の共

通話題）

・園芸療法（草花栽培、自然観測）

・学習療法（小学校の教科書を音

読、計算ドリル、書写）Ⅱ（※コ

グニサイズ）

⑥社会活動Ⅱ社会参加と社会支援

※コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとり

など）を組み合わせた、認知症予防の取り組みの総称。

※QOLとは、「Quality of Life」の頭文字をとってつくられた言葉である。「人生の質」と訳され、その人の生活や人生の豊かさを示す際の、指標となる概念。精神的な豊かさや

満足度も、非常に重要な意味を持つ。

・積極的に外出し人々との出会い

Ⅱ特に異性との出会い

⑦減量

体の動きが軽やかになることは

認知症に限らず、健康全体に良い

影響がある。しかし、高齢者に減

量はマイナス。転倒して入院、車

いす生活とつながることが心配。

体重計で自己管理。

⑧高血圧症の治療

生活習慣病の大敵Ⅱ治療薬の内

服やライフスタイルの是正Ⅱ自己

管理。

⑨糖尿病の改善

特にⅡ型糖尿病は定期的な薬物

治療・運動が必要。

⑩高脂血症（脂質異常症）の改善

定期検診が重要。

⑪うつ（鬱）病の改善

特に独居高齢者への声掛け・見

回りが大切。

⑫難聴の改善

テレビの音量が大きい人、声の

大きくなつた人は注意。

五感の中でも特に認知症へのリ

スクは高い。補聴器を利用する

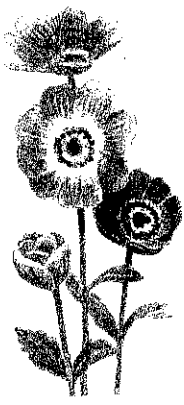
ことで、認知症を予防できるかど

うかは明確ではないが、コミュニ

ケーションの改善など※QOLを

改善する効果があり、積極的に利

用すべきである。（編集部）



6月～10月の行事予定

| | | |
|------------|----------------------------|---|
| 令和6年 6月 | 1日(土) 11日(火) 28日(金) | 機関紙「熟年119号」発行 校区友愛部代表研修会 (市民会館) ニューリーダー研修会 (イーグレひめじ) |
| 7月 | 30日(火) | 合同研修会 (イーグレひめじ) |
| 8月 | 21日(水)～25日(日) | シニア作品展 (イーグレひめじ) |
| 9月 | 9月～2月 24日(火) | 地域支援活動推進員養成研修会 SPC作戦 |
| 10月 | 10月～11月 1日(火) 29日(火) | ブロック歩こう会 機関紙「熟年120号」発行 姫路市長杯高齢者スポーツ大会 (ウインク陸上競技場) |

お知らせ 令和6年度からの新たな取組

健康で充実した毎日を過ごすことができるように、フレイル（健康と要介護の間）予防や認知症予防を強化すること等を目的として、新たな事業を順次開始します。

【新たな取組】

- ・スマホサロン、スマホよろず相談など多様な場の提供によるデジタル・ディバイド（情報格差）対策やフレイル予防アプリの導入
- ・終活支援事業の実施
- ・軽度認知障害（MCI）の人の早期発見と進行予防支援

▶お問い合わせ先 (MCI以外) 姫路市高齢者支援課
電話 079-221-2317
(MCI) 姫路市地域包括支援課
電話 079-221-2842

海に向こう、ドジャースの大谷翔平選手から、日本全国二万校の小学校へクラブが三箇所ずつ届けられました。ある小学校の先生が近隣の三校に呼び掛け、それぞれのクラブを持ち寄ってチームを結成し野球の試合をしました。卒業前の六年生たちには夢のような思い出になりました。

私も母校でこのクラブに手を入れてみましたが想像以上に軽く、とても驚きました。大谷選手にはもちろんですが、「野球しようぜ」大谷選手のこの想いを受け止めた先生方に拍手を送りたいと思います。

編集部では会員の皆様の想いを「熟年」に表現します。どしどし原稿をお寄せ下さい。
(編集子)

編集後記

シニア作品展 出展作品を募集します

出展資格 満60歳以上の姫路市民 (8月21日現在)

募集作品 絵画、書、水墨画、写真、彫刻、盆栽、陶芸、工芸、ちぎり絵、手芸、絵手紙等。
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21日(水)～25日(日)

展示場所 イーグレひめじ 市民ギャラリー

申込方法 6月28日(金)までに、ハガキ、ファクスまたはメールで、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、8月21日現在の年齢、部門、作品名(ふりがな)、サイズ、展示方法(壁掛・机上の別)、絵画・書・水墨画は作品の形状(軸・額)の別)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いただくことがあります。

クイズの答え

まちがい探し



『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)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
- (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(はがき1枚のみ)
俳句は、俳句欄末の兼題で(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**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。