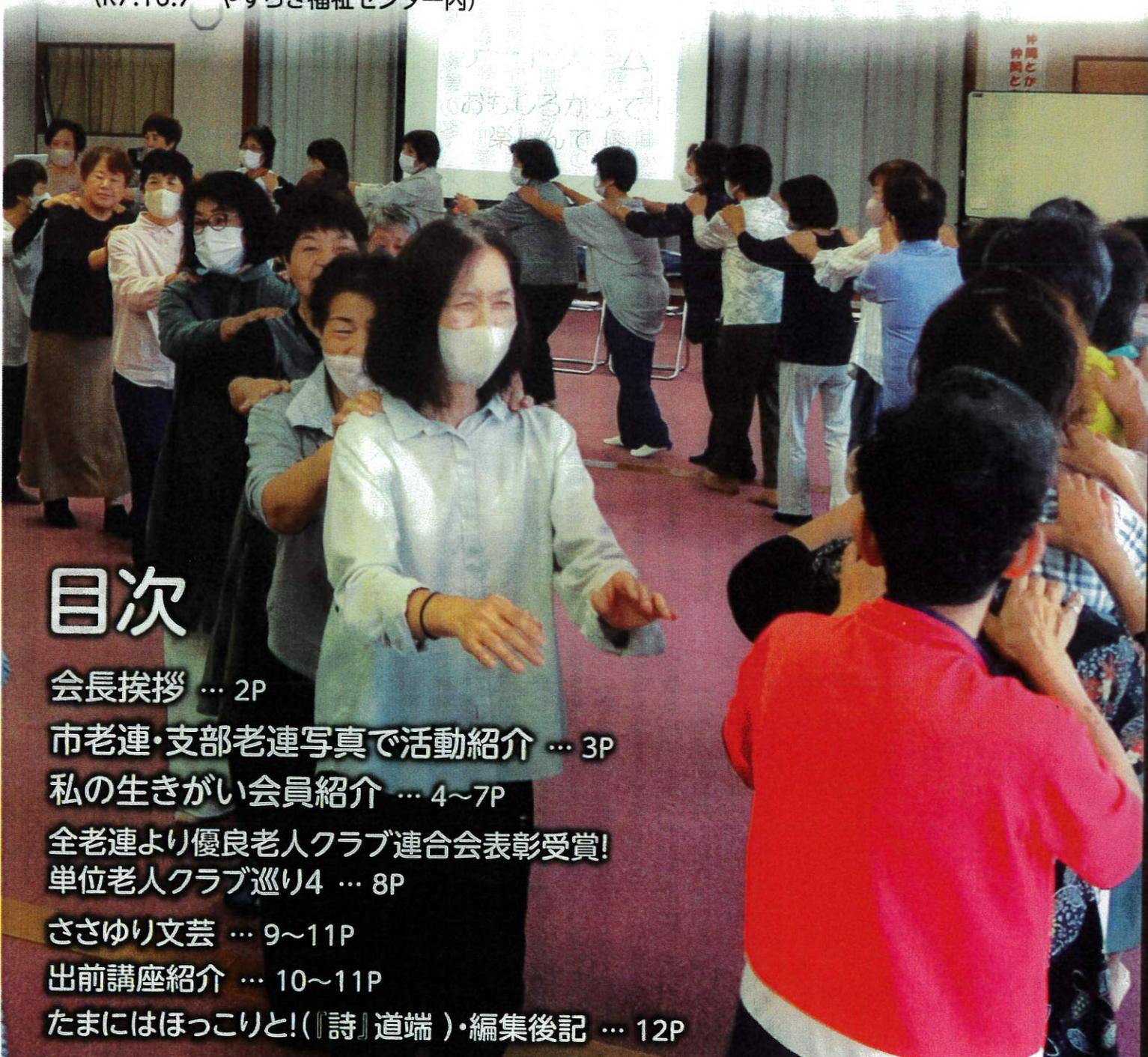




ささゆり

「仲間とかかわる・仲間と出会う!老人クラブ」
宍粟市老連 女性リーダー研修会
(R7.10.7 やすらぎ福祉センター内)



目次

会長挨拶 ... 2P

市老連・支部老連写真で活動紹介 ... 3P

私の生きがい会員紹介 ... 4~7P

全老連より優良老人クラブ連合会表彰受賞!
単位老人クラブ巡り4 ... 8P

ささゆり文芸 ... 9~11P

出前講座紹介 ... 10~11P

たまにはほっこりと!(『詩』道端)・編集後記 ... 12P

人生百年時代、 目指そう健康長寿



宍粟市老人クラブ
連合会 会長

鎌田 恵司

猛暑の夏、厳寒の冬、短い春秋。気候変動の影響で四季から二季時代。皆様お元気でしょうか。

老人クラブの目的は、「生きがいと健康づくり」「仲間づくり」「地域の社会活動」であります。日々活動に熱心に取り組んでいただき感謝いたします。

2025問題の今年は戦後ベビーブームに生まれた団塊世代全員が75才以上となり少子超高齢社会の到来で認知症や要介護者の増加、高齢者の社会的孤立など諸問題に直面しており、老人クラブの活動の重要性もクローズアップされています。

宍粟市老人クラブ連合会も、フレイル予防、認知症予防、社会的

孤立の防止を目標に活動しています。六月の総会後、「ワフワフ発声教室！」において、胸いっぱい、に空気を吸い、大声を出すことが健康に良いことを実感しました。八月、体と頭を同時に使う「コグニサイズ」を体験、血行が良くなり若返りました。

グラウンドゴルフ、百歳体操も普及しており、モルックを連合会で取り入れて3年目になります。

十月、淡路市でグラウンドゴルフ県大会があり、山崎支部が参加され健闘されました。十一月、播磨町で開催されたモルック県大会に役員4名で参加し、奮闘しました。十二月、千種支部では毎年文化の伝承と世代間交流として小学生と「しめ縄作り」に取り組んでいます。今年も老人クラブだけで行いました。また、他世代交流では、千種高校1年生との意見交換で私達の人生経験や体験を話し、高校生から将来の夢と希望を聞くことが出来ました。

今年百歳以上が十万人を超えよ

うとしています。健康長寿者の共通点は①栄養バランスの良い食事・質のいい睡眠・適度な運動②社会参加③人生の目的意識を持つ④ポジティブ思考でストレスを溜めない⑤定期検診を受ける、などです。

私事ですが、4年前に血液検査で異常が見つかり、精密検査での早期発見・早期治療をしてもらい命拾いをしました。

終わりになりますが、二人の言葉を紹介いたします。

「幸せとは、遊びの感覚で夢中になれるものがあること」（心理学者ミハイ・チクセント博士）

「人間は宇宙的に見ればごく短い人生だ。つかの間の人生なら、なるべく楽しく暮らしたほうがいい」（アンパンマン作家やなせたかし）

人生は片道切符。「キョウイク」「キョウウウ」を意識して一日一日を楽しみ、夢中になって、笑顔で過ごしましょう。



宍粟市 他世代交流事業
(兵庫県立千種高等学校)

12/12

市老連、支部老連

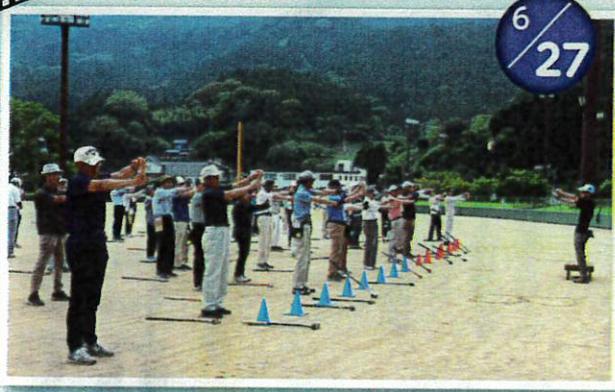
写真で活動紹介

6/20



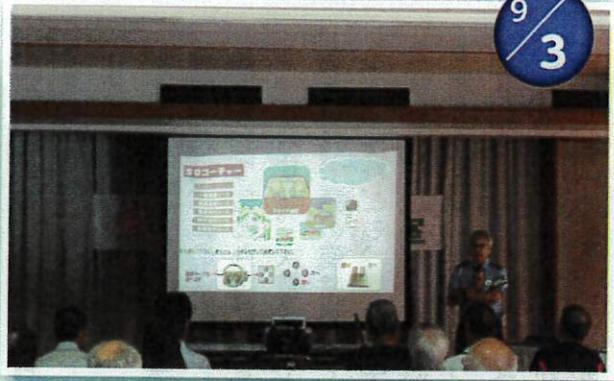
宍粟市老連総会
(宍粟市防災センター)

6/27



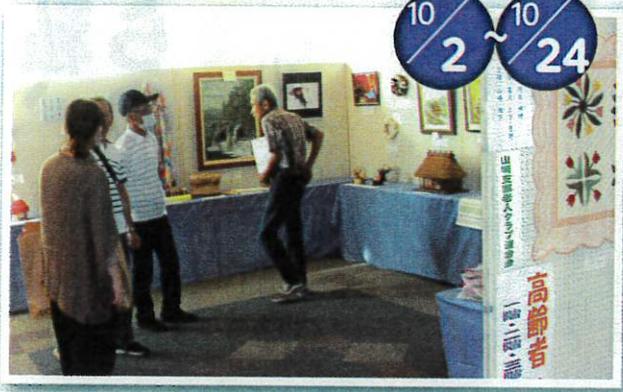
波賀支部 グラウンド・ゴルフ大会
(メイプルスタジアム)

9/3



一宮支部 交通安全教室
(やすらぎ福祉センター)

10/2 ~ 10/24



山崎支部 高齢者作品展
(宍粟防災センター)

10/10



兵庫県老連主催事業 グラウンド・ゴルフ県大会
(兵庫県立淡路佐野運動公園)

11/7



一宮支部 グラウンド・ゴルフ大会
(スポニックパーク)

11/21



兵庫県老連主催事業 モルック県大会
(はりまシーサイドドーム)

12/9



千種支部 ふれあいしめ縄づくり
(下河野公民館他)

これまでの私、 これからの私

矢原老人クラブ

山下 大介

これまでの私は、百姓の息子でありながら野菜嫌い、何かと理由をつけて肉類ばかりを食べるそんな食生活でした。

ところが、最近、ちよっと考えさせられる出来事が、私の身の回りでおこっているのです。



七、八年程前のことですが、仲の良かった同級生が、若年性認知症だと宣告されたと聞いて、これは他人ごとではないぞ。よほど気をつけて注意をしないとヤバイどころではすまないと考えさせられたのである。

そう言えば、私の場合、置いた場所や、何を取りに来たのかを忘れ、あの人は何と言う名前だったのか思い出せなかつたりする。大勢の前で話をする時、話の筋は考えているんだけど、話の途中で言葉が出てこない、何という言葉を考えていたんだろう、言葉に詰まって一寸考えないと言葉がでてこない、話がつながらないと言つことが増え

てきたのである。

これまでの私（約10年程前まで）は、医者いらずで近くのクリニックにも行ったことが無かった。近くの友人達との話の中で、悪いところは全然ない。病院へ行かんから悪いところは指摘されることもない。

だから自身の健康には自信をもっていた。特に根拠はないのだが。

それなのである。最近の私は、小便是出るが大便は出にくい。頻尿、夜間尿、チョイ漏れ等自分の身体なのにコ



前年役員会後のモルック体験会

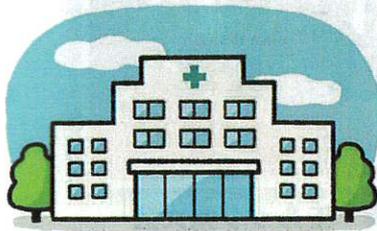
ントロールがままならないのである。

昨今、テレビや新聞でいろいろ話題になっている脳進化問題や記憶喪失体験等、日常生活の中で私のことだけに限ってみれば、昔のことは比較的おぼえているのに、ごく最近のことは意外と忘れていく。

車の運転であるとか、免許証更新のこととかかなりヤバイのではないだろうか？

これからの私は、近所の友人達との交流をより活発に進め、その上でクリニック等を活用し、自分の弱いところをさらけ出して、皆の助けを求めていく方がよほど有効なのではないだろうか？

このように思っております。



私は70才のドラババー

曲里老人クラブ

伊達良子



洋裁とドラムは私の日課



注文の入った洋服づくり

私は、一宮町で縫製の仕事をしています。主に扱っているのは、着物の反物で久留米絁や夏場は新潟の小千谷ちぢみという麻の反物で婦人服を仕立てています。伊和高を卒業後小豆島で洋裁の資格を取得し、結婚を機に地元に戻り『プレタソーイング伊達』を立ち上げ、一度もとぎれることがなかった仕事が突然のコロナの流行。

「非常事態」宣言の発令により、流通がストップし、製品を縫い上げてもデパートが荷受できない事態に。そこへ注文が入って来たのが布マスクでした。ビクトリーナ姫路というバレーボールチームのファンクラブやスポンサーに配るといので大量に縫いました。



ひとりドラオケ楽しんでます

しかし、3ヶ月もするとさすが、何かちよつと気分を変える事はないか。

NHKのご自慢で賞ももらってから17年。思えばずいぶん音楽から遠ざかっていました。

20代の頃にやっていたギターは今も弦を押さえるのはきつい。それだったらドラムはどうやと思いい立ち、国からのお助け金でドラムをゲット。



採寸からはじまり



布の端切れで

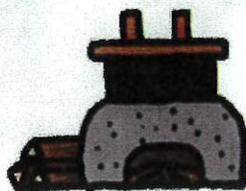
孫には「リハビリにちよつどやな」と言われながらマイワールドで大きな声で歌って気分転換。

一人ドラオケを楽しんでいる今日この頃です。

二人との約束

上野老人クラブ

菟場 智恵子



ボランティア活動で敬老の日、山村留学、国際交流会等へプレゼント



未熟な私が嫁いで六十年ほどになりました。
今振り返り思い出す「約束」があります。
父とは、
・「つ」がとれるまでは自分で子育てすること。
九才（このつ）
・飯は羽釜で炊いて、みそ、漬物は手作りする。
母とは、「人は人中^{ひとなか}。田は田中^{たなか}」でした。
すぐ理解出来ませんでした。が、人の輪に自ら入る努力をし沢山の方から習慣、行事、伝統等について学ぶことか？それと野良仕事を見習い頑張つて気持ち良い汗を流すことかな。自分なりに解釈しました。それから直ぐ祖母が脑梗塞で半身不随…家族の生活のリズムが崩れ、私が昼間の

お世話をする事になり、祖母の昔話をきかせてもらいました。

「米俵を担いで蔵まで運ぶ仕事を、私も手伝っていた時、兄嫁さんが氣遣つて内緒でおこげのおにぎりを『ハヨ一食べな』と…その時の事が、自分も甘茶くらいでも人に飲んでほしいと思う根源だと、働き者を親に認めてもらえ、ご褒美にこの土地に新宅をしてもらった」と、凄いお話でした。

祖母が亡くなり、六ヶ月後に母が体調不良で、八ヶ月も入院し、産後十三日目の私にはお先まつ暗でしたが、近所の方々や親族から温かい援助をしてもらい、目前の田植えまで助けていただきました。そのありがたさは、田植時期に必ず思い出します。

野良仕事もその後、機械化されて苗箱を自宅で作り、同時に軽トラックが普及し、大変効率良く出来て段々と楽しくなり、母との約束のいい汗が感じられる想いでした。

その頃に誘っていただいたボランティア活動に参加し敬老の日、山村留学、国際交流会等へのプレゼントを軽トラックで届けることができ、幅広いリーダーさんと顔見知りになりました。

「約束」のお陰で料理や野良仕事に分担となり、心から感謝しております。

もったいない

押しただいて

目を細め

茶粥を啜る

祖母より学び

連休に、帰りますネ

キンピラと煮物お願い。

優しい孫のメールに

支えられ：





百歳体操の後は仲間とおしゃべりタイム

この夏を振り返って

黒土老人クラブ

阿 曾 三 枝 子

暑かった夏がやっと過ぎました。「今年は暑いねー」と何回言ったことでしょうか。

これまで私は畑などの外仕事が好きでした。でも、この夏は、年齢を重ねたことや熱中症警戒アラートが毎日出る中で、クーラーのありがたさを感じつつも、なまけているような気がしながら家の中で過ごしていました。そんなある日、夏休みに来た孫が読書しているのに目をやり、そーっとのぞいてみると興味がいきました。

私が小さい頃は、本も少なく、読んでいると「勉強は学校ですもんじゃ」と小用を言い渡され、ゆっくり読書と向き合う機会はありませんでした。

「読もう一本を！」と思い立ち、図書館で借りてきた本を読むという過ごし方を見つけました。

もう一つ、この夏始めたことがあります。友達に神戸新聞の正平調の書き写しをすめられ、毎日の日課としました。すると、墮落の1日から脱出。めりはりができて、気持ちも落ち着くような気がします。

出かけるのが億劫になってしまいがちですが、人の中に出ていくことがとても大事だと年をとることに思います。

近くの集会所での『生き生き百歳体操』や銭太鼓の稽古、老人大学での童謡コーラスやクラブ編みなど、週の半分出かけることもあります。運転できるのももう少しかなと思いつながら、安全運転で。

もう半世紀以上も前になりますが、亡父は「笑うなよ」と前置きしながら、「朝、お日様が出さしゃって、夜は沈まれる。そしてお月様が出さ

しゃる。お前らはそれを当たり前と思うとるだろうが、これはとても尊いことで、感謝して暮らさなあかんのんじゃぞ」と話していました。その時はよく分かりませんでした。が、この夏の異常気象を経て、亡父の言葉を思い出しています。

物覚えも悪くなり、聞こえにくかったり疲れやすかったり。マイナスにばかり考えってしまうこともあります。感謝を忘れず、八十路を歩きたいと思っています。



老人クラブでしめ縄づくり

宍粟市老人クラブ連合会が

全国 老人クラブ連合会 会長表彰受賞

令和7年11月6日、「全国老人クラブ大会」が茨城県水戸市で開催され、宍粟市老連が優良老人クラブ連合会として表彰をされました。
これからもみんなで老人クラブの活動を頑張っていきたいと思います。



△タタラのケヤキはふる間中村の町い新を新百

単位老人クラブ巡り 4

岩野辺老人クラブ 会長 森脇 常公

『たたら』の聖地 岩野辺地区



境内周りをきれいに

日本古来の製鉄法「たたら」の守護神「金屋子」が降臨したのが千種町岩野辺の荒尾。
桂の巨木の脇に祠が祭られています。

「たたら」の聖地がある岩野辺地区は戸数154世帯で地域としては、大きな自治会で会員数も83名です。

地区のほぼ中央に氏神さんの二宮神社があり、毎月一日を清掃の日として取組んでいます。

参加は自由ですが、毎回20名前後が午前八時から約一時間草取り、落葉処理、冬は雪かきをします。

作業終了後、社務所前でのお茶会です。日頃会えない仲間とのたわい無い世間話や子、孫の自慢話に花を咲かせます。



頑張った後はみんなでお茶会



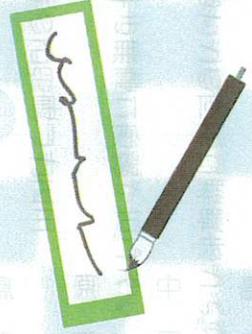
楽しいふれあい喫茶はコミュニケーションの場所

他に地区では百歳体操やふれあい喫茶での集いでコミュニケーションを図り、自治会主催の敬老会では、民謡、寸劇、銭太鼓等盛沢山の余興で半日を楽しませてもらっています。

少子高齢化が進むなか、地域で助け合い支え合う互いのつながりを深め、住みよい地域づくりの担いでのおじいちゃん、おばあちゃん「会」であり続けることを願っています。

川柳とは…「五・七・五」のリズムを持ちつつ、季語にとらわれず、社会や自然環境といった、身の回りのことなどを自分自身が感じたままに表現することができます。

ささゆり 文芸



次の句会の作品を掲載しています。

- 〔川柳〕 川柳破丸会、花ごぶし川柳会
- 〔冠句〕 いさわ冠句会
- 〔俳句〕 山脈句会、青嶺句会、句楽会、お喋り句会、波賀句会、やまさき文化大俳句部、白萩句会

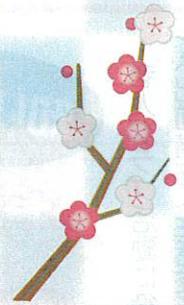
川柳

- 青春とよばれた昭和懐かしむ 谷口幸三
- 思い出の中の彼女若いまゝ 谷口直子
- 運転はやめたが妻にされている 長川耕一
- 同窓会今や別名老人会 岸本義明
- 古希だつてまだまだ若いわしや卒寿 生田安弘

- 古希過ぎてまだ探してる青い鳥 中居里子
- サンマ食べ青空仰げばイワン雲 阪東雅子
- 六十才まだ青二才と八十才 清水省三
- 絵手紙に描いた果物食べごろに 澤田みき子
- 高くなり秋刀魚も鱈もまぶしいよ 岩神洋子
- 優等生家に帰れば反抗期 段林優
- 地球儀をくるり回して旅ぎぶん 森下佐代子
- 指切りはとうの昔に空手形 長田八郎
- 生命線短いと言つ九十歳 溝脇ときゑ
- 世捨て人いいえ世間に捨てられた 岩神さとし

冠句

- 分岐点 夫を亡くして進む道 内海喜代子
- 分岐点 親から受けた田を繋ぐ 大谷司郎
- 分岐点 四季を狂わす温暖化 入江敬一
- 分岐点 これから先も悔いなしと 宇田和代
- 分岐点 免許返納考える 為国真佐行
- 分岐点 全てを変えたコロナ風 宇田幸夫
- 分岐点 癌の術後に生死問つ 実友勉
- 分岐点 大きく分かれる小さな岩 山口定子
- 分岐点 右にハンドルナビは無視 嶋津千里



冠句

冠句とは一俳句など同様「五・七・五」の世界ですが、俳句と違い、冠題として「上五文字」が決まっており、付け句の「中七・下五の十二文字」で表現する短詩文芸です。

俳句

児童登校一人が駆ける夏の朝 清水省三
 星涼し賢治の列車追ふ旅人 広岡和憲
 仰ぎ見る宇宙に紡ぐ天の川 重田陽子
 ありし日の夫の言葉や秋の空 谷口昭子
 お日さまの溜まるつぼみや桃の花 西田宣子
 藤袴風に揺られて蝶を待つ 野谷百々
 畦道に葉見ず花見ず曼珠沙華 高井麗子
 アンテナに羽休めおり赤とんぼ 岡田福代
 車椅子に二つのころろ千日紅 澤田豊子
 野を渡る風たおやかに吾亦紅 鳥羽チエノ
 氏神の石段長し七五三 原田睦子
 厄年も無事に感謝や古ごよみ 中尾とみこ
 ふるさとの河原に群舞赤とんぼ 島本久子

長閑さや播州平野とびの舞ふ 杉山美保子
 浮き雲を映しおだやか秋の川 田中良子
 秋風や背中合はせの駅の椅子 梶師ひろゆき
 襲名の富士の大暮夏歌舞伎 進藤弘子
 四葩咲く父の帰らぬ庭となり 久保田彩子
 ふるさとへ車窓の案山子数へつつ 遠竹あき子
 彼岸会や堂宇に響く鉦の声 秋武はるを
 暮早し妻には言へぬ膝の傷 段林優
 薺北の香る手のひら緑さす 芦谷博嗣
 秋満載炊き込みごはん召しあがれ 太田宏子
 秒針に合はせて唄ひ秋の虫 岩神洋子
 病む夫の木の皿未完けふの月 溝脇ときゑ
 貨物車を引くどんぐりを三つ積み 岩神さとし
 落雷や嬰は目覚めて母の胸へ 小沼経子
 秋風やサラダに似合ふ木の器 祐谷テル子

知りたい 聞きたい

お手伝いします!

出前講座

しそろ “地域の宝物” リスト
 ~学びの場~

出前講座

Q&A

お父様のもとに出向いて講演・講座を行います。
 「地域の宝にきてほしい」、「守りつづけてほしい」など...
 興味のある方は、ぜひお問い合わせをお願いします。

お問い合わせ先：生活支援センター
 電話：024-221-4300
 受付時間：9:00~17:00
 FAX: 024-221-4301

老人クラブ活動に役立つ情報として、出前講座（生活支援コーディネーター作成）を紹介します。

「地域の集まりに来てほしい」、「専門知識を勉強したい」、「地域の

俳句とは…「五・七・五」の十七文字で作る、世界で最も短いと言われている定型詩です。その俳句の最大の魅力は、この短い十七文字から生み出されるリズム感にあると言えます。

八月や参る人なき忠魂碑 大崎 早苗
 無言なり滝まだ遠き上り坂 志水 涼子
 朝霧や仔馬に出会ふ夢覚めて 内海 眞左子
 水団の具沢山なり終戦忌 田中 孝子
 オイカワが道路を泳ぐ秋出水 下段 亨
 破れ団扇持ちて長老饅焼く 小倉 弘志
 息災に我を重ねし秋野かな 中路 寿子
 晩鐘の訝す峡や柿たわわ 土居 久子
 秋祭り担ぎ手清め送り出す 中村 つる代
 いくつもの苦楽の証し木の葉髪 中山 昌子
 鍬の柄に古き刻印雲の峰 丸山 静子
 吾子くれし万博士産みやくみやくを 中嶋 昌子
 しがみつく夢の続きや雪の花 小椋 久美
 おのころのお七の舞いと秋の空 早川 秀子

今年米研ぐ音響く大家族 中岡 栄美子
 急停車ライトの中の雄鹿かな 谷口 朱美
 冬用意余生楽しむ赤い服 岡本 輝美
 言の葉のもつれほぐして濃紫陽花 金山 英子
 甘藷掘りの女三代姦しく 坂井 恵子
 ライトアップ銀杏黄葉の檀那寺 高井 智代
 鮮やかに少し遅咲き彼岸花 萩原 恵子
 我が枯れし鎖骨に白きレース巻く 福井 つや子
 時雨来て児らの駆け込む軒狭し 宗平 圭司
 手のひらに木洩れ日映し惜しむ秋 森脇 妙子
 穂芒や風に揺れ初め風に伏す 田住 むつ子
 渓谷の紅葉を散らして句碑の径 堂元 節子
 団栗や会話するよに殻爆ぜる 仲村 やえ子
 鴉鳴きて句碑の小径の空拡ぐ 春名 洋子
 幽谷を縫ふて百選水澄り 船曳 順市

お問い合わせ
 宍粟市社会福祉協議会
 (☎72-8787)



講座メニュー
 健康体操、薬、簡単料理、
 発声教室、介護予防、認
 知症予防、脳トレ、口腔
 ケア、福祉体験、消費生
 活、交通安全、マジック、
 三味線、ヘルマンハーブ、
 落語 など

みなさんの、「知りたい・聞きたい」
 をお手伝いします。

『詩』

道端

睦友会 (青木)

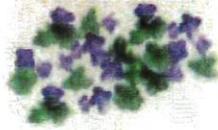
鈴木 富美子

道端のたんぽぽ
ピーピーとならしてみたいけど
君があんまり黄色くレモン色に
大地を彩っているから
取るのをやめたよ

道端のいぬふぐり
ふぐりなんて変な名前
手に取って眺めて見たいけど
君の薄青さがあんまり清らかで
取るのをやめたよ

道端のなすな
シヤランシヤランとならしてみたいけど
そんな遊びももう笑われそうで
取るのをやめたよ

夏はえのころ草がもしやもしや
秋は曼珠沙華が金襴緞子のようで
可憐な野地菊に赤とんぼが揺れている



追憶の中でその色や形 匂いや手触り
春も夏も秋も折り重なりながら
道端で見えてきたとりとめもない夢
それらはまるでけなげで
純真な夢のよう
幼い特別な日々を思い出させる

あの頃見ていた夢は
どこかに消えてしまったけれど
一人暮らしのだんまりの口から
かわいい歌がほころんでいく
寂しさがどこかに飛んでいく
声を出し歌いながら
一人で道端散歩を楽しんでいる



編集後記

この度、ささゆり21号の編集に携わる機会を得て、まず感じましたことはあらためてとにかく宍粟は広いです。その中でそれぞれの地区において奉仕も含め、地域活動をされておられる皆様の様子に触れ、大変頼もしくもあり、心強く感じた次第です。

私の地区においても毎月の清掃活動をはじめ各クラブ活動は行っておりますが、さて、全員でマンネリにならず楽しく交流できる行事を考えたときに、同居の孫との会話からヒントを得て、子供会に呼びかけて夏に「夕涼み会」、暮れには「餅つき大会」と共に開催したところ好評でした。

後になりましたが、編集にあたり本当に多くの方々にご協力を賜りありがとうございました。紙面をお借りしてお礼を申し上げます。



編集委員長

一宮支部 吉岡 正博

編集委員

山崎支部 小林 文子

波賀支部 谷口ひとみ

千種支部 中村 博幸

会長 鎌田 恵司