



令和7年2月15日発行

# ささゆり

「第12回グラウンド・ゴルフ県大会」に  
宍粟市老連チームがが出場  
(R6.10.31 たつの市御津運動場)



## 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
- 県老連会長表彰受賞！
- 単位老人クラブ巡り3 … 8P
- ささゆり文芸 … 9~11P
- フレイル予防で健康寿命をのばそう … 10~11P
- 「おかしいな」「困ったな」と思ったら、編集後記 … 12P

# がんばろう！老人クラブ

## 老人クラブ



穴粟市老人クラブ  
連合会 会長  
中 谷 秀樹



穴粟市 他世代交流事業  
(兵庫県立千種高等学校)

11/22

超高齢化社会が進む中、穴粟市老人クラブ連合会の会員数は7,456人、単位クラブ

数は101クラブです。

(令和6年4月現在)

定年の延長や再雇用など働き方の変化や生活様式の多様化などにより老人クラブへの加入率が減少しています。

穴粟市老人クラブ連合会は「健康」「友愛」「奉仕」のスローガンのもと、健康寿命をのばす活動や地域で助け合い・支え合う活動をおこなつてきました。高齢者夫婦などの声かけ活動、子育て世代への見守り支援活動など地域を豊かにする社会活動も進めています。

老人クラブ会員はそれぞれの地域の実情をよく把握して

いるので、自治会関係者と連携して、子どもの交通安全見守り活動や自然災害時の支援活動、地域内の清掃や花植えなどの美化活動にも大きな力を発揮しています。

人生百年時代、健康な暮らしを続けるため「グラウンド・ゴルフ・ゴルフ」や「ユースポーツの「モルック」にも取り組んでいます。

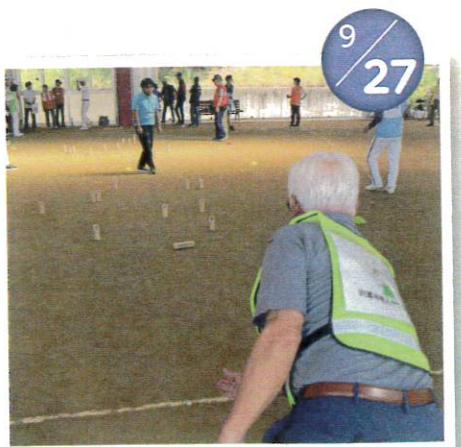
本年度は県老人クラブ連合会主催の「グラウンド・ゴルフ大会」がたつの市で「モルック大会」が三木市で盛大に開催されました。穴粟市代表チームもこの大会に参加して、県内の老人クラブチームと交流し親睦を深めました。

他世代との交流促進事業では、千種高校の生徒と有意義な意見交流をしたり、オープンスクールで授業を見学しました。人口減少の穴粟市の将来のことを大変心配して、兵庫県内で就職した後に地元に

戻りたいという生徒の純粋な思いを聞いて心が温かくなりました。

コロナ禍が過ぎたとは言え、まだまだ自治会機能や交流事業が困難な状況が続き、「人と人とのつながり」が希薄な状態が続いている。

こんな時こそ、老人クラブ会員が互いのつながりを深め、高齢者の豊かな知識や経験を活かして住みよい地域づくりの担い手として頑張っていきましょう。

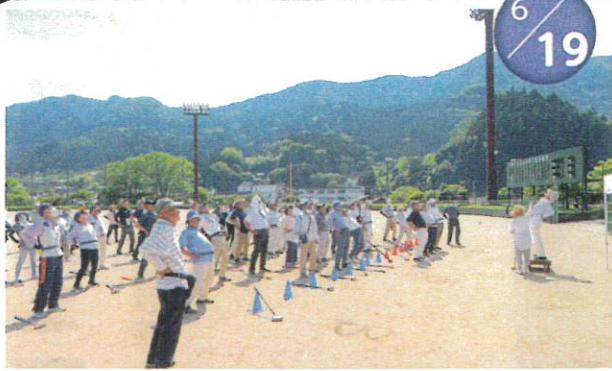


モルック県大会  
(三木グリーンパーク)

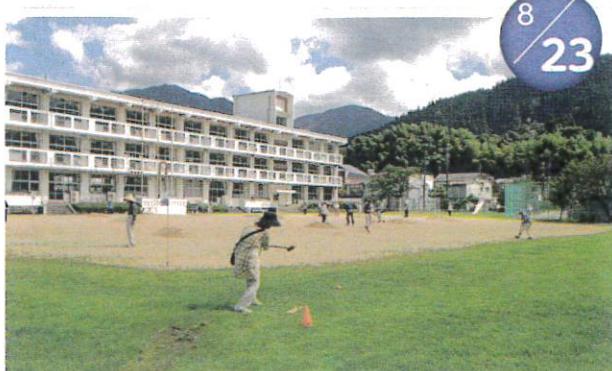
9/27

市老連、支部老連

# 写真で活動紹介



波賀支部 グラウンド・ゴルフ大会  
(メイプルスタジアム)



千種支部 グラウンド・ゴルフ大会  
(千種小学校グラウンド)



波賀支部 モルック体験会  
(波賀B&G海洋センター体育館)



千種支部 ふれあいしめ縄づくり  
(旧鷹巣小学校体育館他)



宍粟市 支え合い地域づくり研修会  
(宍粟防災センター)



一宮支部 交通安全教室  
(やすらぎ福祉センター)



宍粟市 女性リーダー研修会  
(やすらぎ福祉センター)



山崎支部 高齢者作品展  
(宍粟防災センター)

# 私のシニアライフ

与位老人クラブ

小瀬 茂



兜と鎧をひとつひとつ丁寧に



長水城祭りの武者行列

私が最初に兜作りに出会ったのは、平成26年町づくり委員として神野地区の役員会に参加したことからきっかけです。地元の町づくり委員の方々と地区を盛り上げる為に何か良いアイデアがないか、皆で二年程かけて相談しました。地域にある長水城の跡地

を使って何か出来ないかといふ話になり、五十波の地で長水城祭りをする事になり、何もわからないまま祭りの事務局長を引受けた事になりました。

山崎の元小学校長の夫婦が兜や鎧を作つておられるのを知り、それをみんなで作つて武者行列が出来たらいいなと考え、はじまりは5人程でかかり、材料が段ボールとはいえ一体作るのに半年以上かかるので大変でしたが、何とか完成し自分ながらにうまく出来たと思いました。

最初の長水城祭りの武者行列までに三体程しか出来ませんでした。他の甲冑を作つておられる団体の方にお世話になり、30名程のりっぱな武者行列が出来ました。コロナ前6年間長水城祭りに武者行列を行う事ができました。

それ以降は「宍粟山崎手づくり甲冑の会」に入り手作りの甲冑をつけて穴糸のイベントとか他の地域のイベントに参加しています。



運動会の騎馬戦で甲冑が活躍中

地域の神野小学校には、大人用と子ども用の甲冑一体と運動会用として兜一体、えぼし四体を寄贈し、運動会の応援合戦や騎馬戦とかで着付けをしています。

兜づくりをとおして、子どもたちとふれあいながら少しでも地域の宝である長水城に興味をもつてもらえたたらと思っています。

# もう71歳ではなく まだ71歳

皆木老人クラブ

立道 千代栄



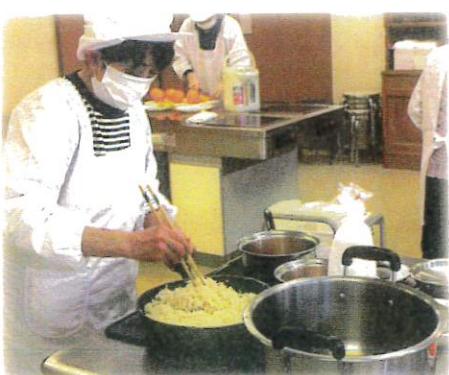
ボランティアでの清掃活動

波賀町に嫁いでもう直ぐ46年になります。

42年間勤めて、その間には何度ももう仕事を辞めようかと思った事もありましたが、私の座右の銘のひとつでもあります「継続は力なり」「春の来ない冬はない」と自分に言い聞かせて頑張り、今は退職して11年になります。

人生初の待ちに待った専業主婦の生活が始まり、退職時の目標でもあった、今まで行けなかつた夫との年3～4回のマイカーでの気楽な旅行もし、家中の断捨離もしました。

しばらくするとそんな生活が、社会から何か取り残されているような気がしてきました。



心をこめ作ります



手分けして手際よく、楽しく

そこで微力ですが2年前から地域の民生委員をさせて頂く事になりました。

今まで仕事と家事にあけくれて自治会内のこと、波賀

いた。そんな時に誘っていただきボランティアグループに加入し、少しして百歳体操にも誘っていただき、仲間入りをして多くの人達と出会い、沢山話し笑いえることが出来ました。

いつも助けてもらつた義母に、恩返しをしたいと思った時には他界しており、恩送りなら出来ると思い何か人のために出来ることはないかと思つていました。

もう71歳ではなくまだ71歳と言い聞かせて、これから何ができるかと考えながら日々を送りたいと思っています。

お陰様で71歳になつても成長できると感じています。町のことも殆ど知らなかつたため、夫に付き合つてもらい自治会内の家と人を覚える事から始めました。

民生委員児童委員の定例会での福祉・障害者・認知症・災害時・一人暮らしの高齢者のこと等、多くの研修を受けさせて頂き初めて知ることが沢山ありました。

# 81歳を生きる

河内老人クラブ

堂 場 政 彦



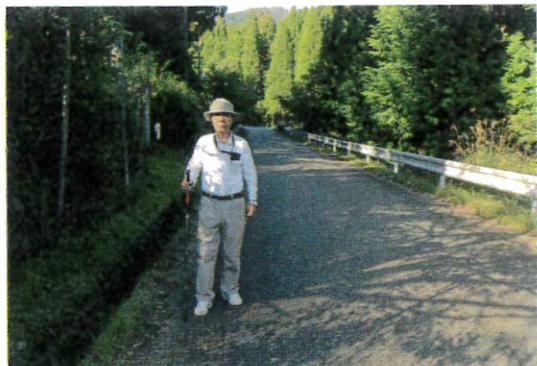
農業も体力づくり

年に何回か、「オール電化にしないか」と、セールスの電話が掛かってくる。話の中で「風呂の湯は薪を焚いて沸している」というと、そのあと、話が続かなくなる。事実、物心ついた頃から、風呂は薪を燃やして湯を沸してきた。

近年、薪づくりの目標の半分を体力づくりに置いて風呂を焚いてきたが、今年は薪を作る体力が目に見えて衰えた。来年からどうするか思案中である。

農業を続けている。田畑併せて3反弱であるが・・・

ところが、ここ数年機械が



ウォーキングで体力維持

中学校を卒業した時、同級生は24名いた、卒業して数年は「又、同窓会か」と思うほどしきりに開催していた。余程仲が良かつたのか、たまたま

次々壊れている。2人暮らしなので、農業を止めて、米も野菜も買って食べる方が安くつきそうである。

しかし、止めれば日々の仕事がなくなり、体力の衰えが、急速に進みそうである。

それで、目標を体力づくりにおいて、妻や子の応援を受けながら、もう少し続けようと思う。



風呂の湯は薪を焚いて

これだと思った。  
ここ20年来、体力維持のため、2キロ程歩いている。近くに毎朝歩く人がいたが、この人は、雨が降ると傘をさして歩いていた。私はそこまでする根性もこだわりもない。歩けなくなつたら、歩く距離を短くして、続けようと思つてている。

ま、癖のない人が集まつてたのだろう。

その後、6名が亡くなつている。今年は6名の集まりであった。1泊して翌朝仲間の一人が、朝食3杯お代わりしたのには驚いた。元気の源は



## シニアのみなさん 詐欺に気をつけましょう

福田老人クラブ

橋 本 修 造

銀行や郵便局のATMでの還付金、振り込め、SNSを通じての有名人になりすました投資、カードの不正取引のフィッシング、息子（子供）をかたり金を要求等々の詐欺又、私達シニアには少し遠い話ですが、恋愛感情を抱かせてのロマンス詐欺等枚挙にいとまがない。そして何十年か振りに新紙幣が発行されたが早速旧紙幣は使用出来ないといつてだまし取る詐欺も発生しました。これも注意するよう呼びかけられています。

自宅の固定電話は留守電かナンバー・ディスプレイにしてすぐに受話器を取らない。

そして世の中に「右から左にうまい話はない」と肝に銘じて、決して乗らない事だ。

『棒位望んで  
針ほど叶えれば  
それで満足、感謝のみ』

グラウンド・ゴルドも  
楽しんでいます



人を疑つてかからねばならぬ今の社会を残念と云うしか無いが、お互い注意し合つて、この詐欺被害が無くなるか、少なくなる事を願うばかりの年を重ねた現在の私は

す。

そして少し欲を出し、体の動ける間、足の歩ける間、好きなゴルフをたしなみ、時に

は、地域のグラウンドゴルフにも入れてもらい、家内に誘われ低山登りや、ちょこっと旅を楽しめる事が、非常に有難いと思う今日この頃です。

ご報告①

### 能登半島 地震義援金

穴粟市老人クラブ連合会では、昨年1月1日に発生した能登半島地震で被災された方への支援として、兵庫県老人クラブ連合会の呼びかけに応じ、救援金（義援金）として5万円を兵庫県老連を通じ、被災地へ届けました。



ゴルフ仲間と

## 閨賀老人クラブが 県老連会長表彰 受賞！

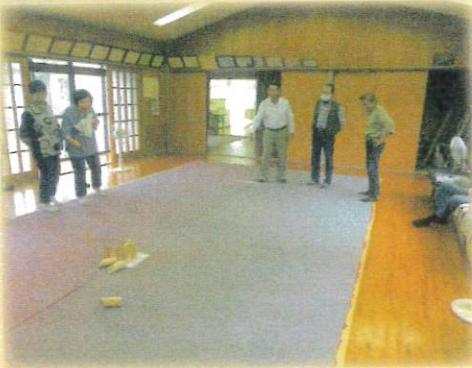
令和6年9月11日、兵庫県公館において「令和6年度兵庫県高齢者の集い」が開催され、宍粟市老連より次の個人、クラブが表彰されました。

長年にわたる活動に敬意を表し、心よりお祝い申し上げます。これからのご活躍をお祈りします。  
(順不同)

### 兵庫県老連 会長表彰

(老人クラブ育成功労者)

- ・小野 正人様
- ・下川 健次郎様
- ・坂本 忠彦様
- ・橋本 俊明様
- ・前田 茂雄様
- ・多田 耕造様
- ・優良老人クラブ
- ・山崎地区老人クラブ様



モルックを楽しんでいます



みんなで取り組む百歳体操

### 百歳体操と モルックに夢中

城下地区の北側に位置する春安は戸数30戸余りの小さい自治会で地域内に老人ホーム「白寿園」がある所としても知られています。会員数は34名、5年前より

百歳体操を始めて毎週土曜日9時30分から公民館で行っています。

常時の参加者は10名前後と少なめですが、少人数での利点はまとまりの良さ、なごやかな雰囲気の中での体操です。又、体操後には、お茶を飲みながらのお喋りタイム、一週間の出来事とか休まれた方の様子などコミュニケーション

集い合う時間も十分、更に一年前からモルックを始めてみました。

道具も老人会で購入し、毎週楽しんでいます。

モルックはゲーム、体操とは違う体の使い方で少し頭も使って面白く続けられています。腕を磨いて、いざなは大会への参加もありとの意気込みです。



体操後のお喋りタイムは最高

## 単位老人クラブ巡り③

春安老人クラブ 会長 春本 熊孝

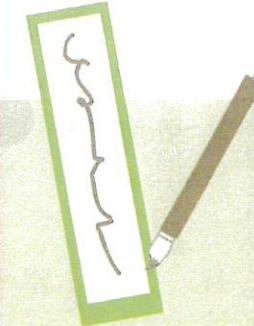
俳句とは…「五・七・五」の十七文字で作る、世界で最も短いと言われている定型詩です。その俳句の最大の魅力は、この短い十七文字から生み出されるリズム感にあると言えます。

# ささゆり文芸

## 俳句

秋の空日毎に増える物忘れ	岡田福代	花合歡にゆつたり流る一日あり	高井麗子	ひとり居の頬に夕風冷奴	岡田	猪形土偶かたへにありてわが長夜	浅田耕三	さ迷いて花を移ろう秋の蝶	清水省三	渓魚の串に火の入る良夜かな	吉田修子	瘦せ細り退院すれど秋の風	谷口	黒光るぶだう食むやや日に十粒	西田宣子	ひとりシーソー向かふには青がへる	岩神洋子	「赤いから火星の石だ」夏休	溝脇トキエ	捕虫網立てかけ津波到達碑	小沼経子
--------------	------	----------------	------	-------------	----	-----------------	------	--------------	------	---------------	------	--------------	----	----------------	------	------------------	------	---------------	-------	--------------	------

## 俳句



秋高し風に乗る簫笛の声

野 谷 るり子

新緑や吊り橋わたる子らの声

澤 田 豊 子

水打ちて風呼び寄せる日暮れかな

鳥 羽 チエノ

行く春や膝に嵩なき形見分け

梶 師 博 行

幸せに生きて友逝く八月尽

進 藤 弘 子

しみじみと交はす一献今日の月

久保田 彩 子

今夜からひとりぐらしや鉢叩

遠 竹 昭 子

人気なき奥の庭にも枯芭

秋 武 はるを

レコードにまた針落とし冬ごもり

段 林 優

背くらべの柱をみがき年用意

太 田 宏 子

ひとりシーソー向かふには青がへる

岩 神 洋 子

「赤いから火星の石だ」夏休

溝 脇 トキエ

藤の香や平等院に聴くピアノ

岩 神 聰

秋高し風に乗る簫笛の声

野 谷 るり子

紫は母の矢がすり矢車草

祐 谷 テル子

お嫁さんになる夢だろか昼夜の児

大 崎 博 子

一滴ももらさず注ぐ新茶かな

志 水 久 子

紫陽花の未熟な花芽母が抱く

内 海 真左子

羽根つきの音校庭の遠近に

田 中 孝 子

黒雲の俄かに伸びて冰雨かな

下 段 亨

気兼ねなく互いに往々来桜餅

杉 山 美保子

空広く故郷は遠し鰯雲

原 田 瞳 子

夜臭干して夫の退院まつ小春

田 中 良 子

盆用意して居て九十路はや疲れ

門 積 保

荒畠に南瓜び口りと寝ころんで

島 本 久 子

大南瓜包丁片手に夫を呼ぶ

中 尾 とみこ

ふる里の香り届きし菊日和

金 山 英 子

軒下のわつか遊具に冬の鳥

坂 井 恵 子

川柳

川柳とは…「五・七・五」のリズムを持つつ、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。

花嫁に持たす土産の栗おこわ	里見亘
畠中へひらりひらりと柿落葉	高井智代
若者の座禅修行の寒念仏	萩原恵子
愛犬の遺影の笑みや白秋忌	平形照美
公園のベンチ先客冬の蝶	福井つや子
氷雨降るデイサービスの足重き	宗平圭司
農日記思案に暮るる大根時き	阿曾千峰
句碑小径足裏くすぐる落葉高	船曳順市
競り合ふて肩をのりあぐ無の艶	森脇妙子
時雨来ていつしか来た道迷ひ込み	春名洋子
秋が逝く風の彷徨ふ句碑の徑	堂元節子
青春の茶店は更地大夕焼	金山芳行
赤子等の泣き声聞こゆ良夜かな	中岡栄美子
谷口朱美	中岡栄美子

秋時雨男が作る女歌

里見亘

花嫁に持たす土産の栗おこわ  
畠中へひらりひらりと柿落葉

高井智代

若者の座禅修行の寒念仏  
愛犬の遺影の笑みや白秋忌

萩原恵子

公園のベンチ先客冬の蝶  
氷雨降るデイサービスの足重き

平形照美

農日記思案に暮るる大根時き  
句碑小径足裏くすぐる落葉高

福井つや子

競り合ふて肩をのりあぐ無の艶  
時雨来ていつしか来た道迷ひ込み

宗平圭司

秋が逝く風の彷徨ふ句碑の徑  
青春の茶店は更地大夕焼

阿曾千峰

青春の茶店は更地大夕焼  
赤子等の泣き声聞こゆ良夜かな

春名洋子

秋が逝く風の彷徨ふ句碑の徑  
競り合ふて肩をのりあぐ無の艶

堂元節子

秋が逝く風の彷徨ふ句碑の徑  
時雨来ていつしか来た道迷ひ込み

金山芳行

秋が逝く風の彷徨ふ句碑の徑  
青春の茶店は更地大夕焼

中岡栄美子

秋が逝く風の彷徨ふ句碑の徑  
青春の茶店は更地大夕焼

中岡栄美子

中岡栄美子

独り居の仏間の密やちちら鳴く  
秋夜長娘と二人母忍ぶ

小椋久美

木犀の風さわやかに別れ告げ  
私ここ香りで語る金木犀

早川秀子

畦道にカメラの列や彼岸花  
ホースリールやたら巻きつく猛暑朝

岡本輝美

初紅葉池にはゆるり錦鯉  
新顔も増え草紅葉限りなし

小谷淳子

ホースリールやたら巻きつく猛暑朝  
初紅葉池にはゆるり錦鯉

小倉弘志

新顔も増え草紅葉限りなし  
主のなき机上の時計秋刻む

中路寿子

新顔も増え草紅葉限りなし  
主のなき机上の時計秋刻む

中路寿子

まどろみの夢現なる軒風鈴  
柿若葉君に話のまだりて

中山昌子

まどろみの夢現なる軒風鈴  
釣鐘の中も色なき秋の風

中山昌子

父の歳越えて墓守り秋深む  
うつ状態や軽度の認知症など

中嶋昌子

フレイルを構成する3つの要素

フレイルとは健康な状態と要介護状態の間を指し、簡単にいうと「加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態」のことです。改善をせずにそのまま放置すると介護が必要な状態になる可能性が高く、早期発見と適切な予防・改善をしていくことが大切です。

フレイルは大きく3つの要素で構成されます。

フレイル  
予防で  
健康寿命のばそう!

身体的フレイル  
身体的衰え

精神・心理的フレイル

うつ状態や  
軽度の認知症など

社会的フレイル  
独居や  
経済的困窮

冠句とは…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。

〔冠句〕

〔川柳〕  
川柳  
いさわ冠句会

次の句会の作品を掲載しています。  
〔俳句〕

山脈句会、青嶺句会、句楽会、  
波賀句会、やまさき文化大俳句部、  
白萩句会、お喋り句会

川柳  
川柳破丸会、花ごぶし川柳会

風鈴と 夏を奏でる涼し風	内 海 喜代子
風鈴と そよぐ笹の葉夏日暮れ	大 谷 司 郎
風鈴と コスモスの花秋はそこ	入 江 敬 一
風鈴と お寺参りで縁つなぎ	宇 田 和 代
風鈴と せせらぎの音涼を呼ぶ	為 国 真佐行
風鈴と 優し音色に長昼夜	宇 田 幸 夫
風鈴と そよ風受けて涼やかに	実 友 勉
風鈴と 自然の風に涼感じ	山 口 定 子

冠句

手の皮は薄いが厚い面の皮	谷 口 幸 三
初対面知り合いの如しゃべる妻	坂 東 雅 子
面構え程でなかつた心意気	谷 口 直 子
勉強も大人になれば脳トレに	中 居 里 子
上役の首を切つたぞ夢の中	清 水 省 三
テレビつけテレビは見ずに入スマホ見る	生 田 安 弘
二万匹ひつじ数えて夜が明けた	段 林 優
飛びついた甘い話は裏がある	澤 田 みき子
飛びついた甘い話は裏がある	岩 神 洋 子
体操をやつてもどこも曲がらない	長 田 八 郎
勉強の虫でいまだに平社員	岩 神 洋 子
生命線短いと言う九十歳	溝 脇 トキエ
売り込みを風が手伝う風鈴屋	岩 神 聰

川柳

満面に笑いをたたえて踏みはずし

選挙戦神頼み不可神無月 安井克典

手の皮は薄いが厚い面の皮 岸本義明

初対面知り合いの如しゃべる妻 谷口幸三

面構え程でなかつた心意気 坂東雅子

勉強も大人になれば脳トレに 谷口直子

上役の首を切つたぞ夢の中 中居里子

テレビつけテレビは見ずに入スマホ見る 清水省三

二万匹ひつじ数えて夜が明けた 生田安弘

飛びついた甘い話は裏がある 段林優

飛びついた甘い話は裏がある 泽田みき子

飛びついた甘い話は裏がある 岩神洋子

飛びついた甘い話は裏がある 長田八郎

飛びついた甘い話は裏がある 岩神洋子

飛びついた甘い話は裏がある 聰

だれもがフレイルの状態になる可能性があり、決して他人事ではありません。しかし、運動や食事、口腔ケア、周囲との交流、病気の治療など日常生活での取り組みによって、予防や改善ができるため、本人はもちろん家族や地域住民と一緒に向き合うことが大切です。

健康寿命を延ばし、豊かな人生を送るために、「栄養」「運動」「社会参加」の3つの柱を意識した生活習慣を心がけましょう。

1つより2つ、2つより3つとうまく組み合わせて自分の生活サイクルに入れて取り組むことで、よりフレイル予防に効果があります。

フレイルを予防・改善するには

運動

散歩や体操などの有酸素運動



筋肉量の増加で 血行促進！

栄養

バランスのよい食事を3食



口腔内の健康維持も大切！

社会参加

人や社会とのつながりを持つ



会えない場合は 電話や手紙で！

# 想定外の高額請求!!

# トイレ修理トラブルに注意

トイレつまりは突然の出来事で、修理業者に依頼した際に高額請求を受けてしまうケースも少なくありません。もし高額請求されてしまった場合でも、適切に対応すれば無駄な支払いを避けることができます。

## 相談事例

トイレが詰まつたので、インターネットで検索し「修理〇百円～」と記載のある業者に依頼した。最初ポンプのようなもので作業したが改善せず、ドリルのようなもので詰まつた異物を粉碎することになった。

「通常50万円だが半額にする」と言われ了承し、詰まりは解消した。手持ちの現金がなく翌日支払うと伝えたがダメだと言われ、ATMで引き出して支払った。気になって、後日他の業者に聞いたら、ありえないほど高額だと言われた。(60歳代)



- 広告に表示された料金で作業できるとは限りません。広告の料金をうのみにせず、依頼する際は、その料金での作業内容や追加料金が発生しないかなどを確認しましょう。
- 想定していないほど高額な料金の作業を提案された場合は、作業を断るようになります。また、請求額や作業内容に納得できないときは、後日納得した金額で支払う意思があることを示しつつ、その場での支払いはきっぱり断りましょう。
- 地域の工務店などの、安心して依頼できる事業者の情報を日ごろから集めておきましょう。
- 広告表示額と請求額が大きく異なる場合など、クーリング・オフできる可能性もあります。困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください(消費者ホットライン188)。

「おかしいな」「困ったな」と思ったら…

宍粟市消費生活センター(宍粟防災センター2階) ☎0790-63-2225  
消費者ホットライン 局番なし ☎188(いやや)



事務局長 // 榛谷照美	編集委員長 山崎支部 一宮支部 波賀支部 中谷秀樹 波多野好則	千種支部 橋本都子 植田美恵子 中野啓子 大谷義明
-----------------	--	---------------------------------------

令和6年の日本の夏はこれまで最も暑い夏となり、宍粟市でも7月に一宮で37・3度を記録しました。雨が降れば線状降水帯が発生し各地で大雨が降り続き、崖崩れなどが起き大勢の人が亡くなれるなど被害が多発しました。令和7年が穏やかな一年であることを願うばかりです。  
さて、平成18年に市老連広報誌「ささゆり」の創刊号が発行されてから20年になりました。超高齢化社会を迎えた今、各単位クラブの活動や話題や写真を記載して、内容が益々充実していますように願うとともに、本誌がいつまでも続くように願っています。  
後になりましたが、「ささゆり」20号発刊にあたりお忙しい中、寄稿して下さった皆様方に心より感謝申し上げます。  
ありがとうございました。

編集後記