

令和六年度 川柳作品

テーマ「私の日課」

姿見に 卒寿の顔の 身だしなみ 連合長賞

今日の無事 願い先祖に 手を合わせ 副連合長賞

毎日の フレイル予防 朗読で 議長賞

笑うこと おしゃべりすること 食べること 副議長賞

病院の はしごを減らす ジム通い 入選

ボケてなお チーポンロンに チヨンボなし 入選

夫婦して 元気な日々が 宝物 入選

世の中を この眼でながめ 一世紀 入選

鉢植えに 心をつなぐ 朝の水 入選

寝起きには 安否確認 顔覗く 入選

朝日浴び 夫婦二人の 散歩道 入選

五十年 続く日記に 今日を足す 入選

薬より 効くかもしれぬ 一万歩 入選

健康と 会話に会える ウォーキング 入選

日記帳 快食快便と書き記す
枕元 手帳とペンを置き眠り
早朝の決めた運動 日々努力
朝日浴び 己の影と散歩する
年寄の日課は朝のくやみ欄
常にメモ 日課となつて 早や五年

「ドッコイショ」 百迄生きるぞ ストレッチ
身仕度は若者ぶつて ウォーキング

見えぬ日も まず富士山に 「おはよう」と
一歩目は右足にする おまじない

ダイエット 信じ始めた ウォーキング
好奇心 残る余生に 花咲かす

体操と 10坪菜園 汗燦燦
日々の友 微酒と菜園 ドーパミン

墓参り 家の花持ち 五千歩を
脳トレで 下手でも一句 考える

脱メタボ 腹の虫にも 云い聞かせ
御長寿に 脳トレ筋トレ 皺も取れ

文庫本 常に携帯 読書せし
百円か 二百円かの 本を買い

人前で出来ぬアイウベー口体操
七十六朝寝・昼寝に夕寝まで
朝起きて鏡ににっこりよろしくね
朝起きて富士を眺め安堵する
早起きしラジオ体操二十年
寝る前に日記を綴るボケ防止
菜園で自給自足のまねごとを
朝飯まえ庭の掃除と草取りを
朝露にふれあいながらウォーキング
マイ日課 ウォーキングと 五七五
食べて寝てウォーキングと 五七五
新聞暮朝日出るより先に見る
朝寝して昼間一杯夜くすり
月水金週3日のウォーキング
浅づけのキュウリ一本食卓に
三十回噛めば全てが馳走かな
脳トレに句作の日課 四苦八苦
ルーティーンウォーキングでポジティブに
ラブラブよ 「今日も日課の」 愛言葉
探し物日課になれどあきらめず

息災で 雨戸開け閉め 日課なり
用務終へ 地酒が旨い 夜の幸
妻の命で 僕の日課 日替わりだ
来れるだけ ましの方だと 膝を診る
年を経る 健康秘訣 土いじり
朝起きた 真水一杯 勝つ入れる
朝五時だ 地域回りの ウォークへ
雨の日は ネット碁 楽し 新相手
パタカラと 腹式呼吸 寝る前に
夫^{ツマイ}入れし 朝茶^{アサチャ}よ 先ずは 口^{クチ}すゝぎ
暦見る 今日 の 予定を 朝一に
担当は お茶とお風呂と 庭・植木
朝一に 菜園愛し 足が向く
週五日 ゲーボーゴルフ 楽しいよ
総会に 意見も出なく あく総会
金婚に 孫に囲まれ 祝い酒
暦見ず 年齢忘れ 趣味に生き
一呼吸 朝の散歩に 気合い入れ
文を書き わざわざ遠い ポストまで
ありがたい 介護されずに ボランティア

脳トレは新聞クロス本の虫

筋トレと食べた片づけ日課です

経文キョウモンを今朝ケサも唱トえる亡ナき妻ツマに

爺さんが今日は何食う思案顔

妻亡くし炊事にチャレンジ まだ未熟

朝散歩 昼寝ごろり夜テレビ

今日の事 日記に書いて猫と床

おはようと仏の水替え 元氣出す

何十年 ラジオ体操 いいかげん

菜園の収穫もので 昼にする

集まってエくとエくとで 会話する

医者言うところこ痛い は老化です

書き忘れ 日記遅れて 追いかける

たんぽぽの綿毛のような 自由人

モカ香り 今日一日の幕があく

朝散歩 あさげゆうげが 美味しいね

お勤めのバナナの色で 診る元氣

ありがとう 日記に記す 日々重ね

今日も良し 鏡の中の笑顔見る

朝刊の風林火山 日々捉え

家計簿を記載しながら 脳刺激
朝起きて 仏にお茶を 無事祈る

「おはよう」と 声かけ 飲む茶 ほっとする

夜が明けて 歯と舌みがき さあ散歩

朝食後 つい横になり 活字追う

散歩して アンテナはって 手紙書く

パ・タ・カ・ラ・と ぐっすり眠る ストレッチ

杖縋り 歩く姿は 枯れススキ

この一歩 確かめ 愉しむ 万歩計

物忘れ それもこれもが 歳のせい

健康の 宝を 今日も 友として

幸せヨ バラ園 帰りに 妻と 寿し

老梅の 横に 老妻 笑み 可愛い

秋茄子の 嫁に 食わせる ほど 実り

解禁日 鮎の数より 竿の数

麦茶持ち テレビに見入る 猛暑の日

友と会う 化粧くずれに 悩んでる

缶拾い 兼ねての ウォーク 二十五年

未知の人 何時しか 友に 遊歩道

生徒らの 登校後トウコウに ウォーキング

晩酌は焼酎2杯とカンビール

医者通い 日課の中で二重丸

百歳を目指して朝夕 唱題行

一日を終えてペンとり 日記帳

朝起きてまず一杯の水をのみ

四季通し 金川の森 万歩計

金川の森をちよいとトレ ウォーキング

夜明け待ち 日の出と共に 歩く今日

速歩き 足のもつれで 年を知る

健康で 梯子したいな 赤提灯

永らえば お気に召さぬこと 多かりき

仏壇と 会話を 楽しむ 朝と夕

一日の 始め先祖に 手を合わせ

脳トレを 日々欠かさずに 呆け防止

吾は春 好期恒齡 喜寿の日々

微年金 ノーカー粗食で 美練筋

陽を浴びて 膝に感謝の ウォーキング

朝夕を 先祖に祈る 孫の無事

自立して 情けに生きる 日々感謝

自立して デイ・ヘルパーで 脳トレに

頑張れと杖が励ます俺の足

日課ニツカです 今日キョウは？日ニチ？日ニチ？曜日ヨウジツ

カート引く足腰鍛え 幸令者

ぼつぼつと終活進む 日記帳

ストレッチ 明日の健康 願いつつ

1日の疲れを取ろう 湯けむりで

今日も又行く道探し 生きてゆく

嫁姑 明るく暮らす 家の中

仏壇に 今日も元気よと 手を合わす

日課です 薬飲んだか 合い言葉

大谷の ライブに合わす 我が日課

寝て起きて 少し草刈 老の愚痴

薬より 年金料理 若変える

歩行器で 家中ぐるり ベッド着

補聴器の お手入れしたよ 「ありがとう」

窓を開け 加齢臭を 外に出す

目ざめたら ベッドの上で グーパーを

まだやれる 家事と 合い間の 稽古ごと

脳トレに 辞書と ルーペで 朝刊を

新聞は 隅から すみえ 一時間

今日も又 三年日記 無事記帳

仏壇に 今日も元氣と 報告す

暗記する 『雨ニモマケズ』 あとすこし

顔洗い 今日も笑顔と シワチエツク

朝イチに 社会面より 訃報欄

年とると 薬のんだか からさがす

食道炎 リンゴ一切れ 薬なし

あれこれと 明日の予定は 夜の内

午かけを 終わらせたいと 朝早く

気休めに 取り込むサプリ どこに効く

禅学び 老いの背筋を 倫とする

日の盛り カーテン閉めて Tシャツで

日が落ちた 涼風呼ぶので 畑に立つ

年重ね 広げた趣味に 追われる日

今日はどこ 寄道近道 3000歩

家族内 笑顔挨拶 決まり事

玄米と 黒酢と 鰯で 健康だ

快眠で 疲労回復 朝散歩

LINEして 楽しい日々を 孫娘等と

リズム良く ラジオ体操 いちにいと

6時半 ラジオ体操 呼んでいる
水やりを 忘れた花に 叱られる
鏡見て 期間限定の姿に 納得する
八十歳をすぎ 相槌を打っているが 返事はチグハグ
仏壇に 迎え来るのは 10年後
星仰ぎ 彼方に祈る 子らの幸
笑いジワ 増えても 楽しい 生き生きサロン
老いとグチ 生き生きサロンに おいてくる
仏壇に 飲まないお茶を 朝あげる
四季問わず 水一杯と 髪に水
充実の 文字で 日記を 締め括る
五時の鐘 聞きてお茶 下げにけり
寝る前に 五文字の言葉 おかげさま
愛犬に 先導されて 散歩する
朝起きて 七種の薬 揃え飲む
脳トレの 日を楽しみに 家事こなす
脳トレで 学びうれしや 八十路なり
五センチも 身長ちぢみ 米寿待つ
水切りを 終えて 祈りの 朝の膳
脳活に 起床就寝 刻守り

老二人 健康管理 ウォーキング
今日また 美味しい食事を待っている
川沿いを歩くが私のおお仕事
今日の無事 願ひ正座し朝の経
年ずらか暑さにおじけ 休みだらけ
新聞をざっと見ちゃったら 散歩回り
数独で脳トレのつもりが 深眠り
大笑い とび出す入れ歯に 目も笑う
おはようと花に笑顔で 声をかけ
筋トレをお尻つき出し スクワット
食事つき 晴耕雨読 たまに医者
朝穫りへ 農夫の意地の 半長靴
食づくり 家事買物で たまに医者
花咲かす 老いの日課の 澄んだ水
朝五時に 歩き始める 二人して
強い野草 取っても抜いても 終りなし
朝食後 いつも体操 123
ウォーキング いつも朝の 赤いくつ
梅干しに 助けられる 猛暑かな
おとろえを 笑いにかえる 生きる力

猛暑にも耐え偲びます 戦前派

猛暑などおかまいなしや 畑の草

マンポケイ 歩数少なし 遠回り

はね起きて ラジオ体操 今朝もまた

菜園の見事な出来映え 日々の汗

一夜にて 獣に荒らされ 立ちすくむ

三食のメニューに悩む 二人前

食事あと 入れ歯洗った 白湯を飲み

施設内 二人襦袢で へぼ将棋

お陽様を 味方に励む 野良仕事

一日の無事を祈って お茶供え

晩酌で いい日だったと 感謝する

寄ってけし 皆に声掛け 立ち話

朝起きて 手足元気 さあ出発

朝起きて 楽しいホーム 幕が開く

キティちゃん 毎日笑顔 ありがとう

新米が 不足している 米どころ

もと菓子屋 今では何の 知恵もなく

食べることに これがわたしの 日課です

車椅子 窓辺に集い 食事待つ

介護受け 風呂三食に 日々感謝
朝夕の散歩急かせる わが愛犬

豆粒をつまむりハビリ 古希目前

日曜日 新聞買いに コンビニへ

旬の味 みずみずしさを 食卓へ

朝日浴び ラジオ片手に ウォーキング

元気婆々 井戸端会議で 世を語る

「頑張るぞ」 走ると間もなく 「寄ってけし」

寝る前に 防犯アラーム スイッチON

朝目覚め まづはベッドで ストレッチ

男湯から バーバも来なよと はずむ声

大いびき 寝言も今では 子守歌

朝一番家の周りの 掃き掃除

長生きと人と触れあい ラジオ体操

朝一に家族にメール 和む愛

リハビリを 済ませ呑むお茶 旨み増す

花活けて 国会討論 お茶で聴く

老犬の散歩のうんち 体調よし

脳トレで 日々の日課に 趣味の道

元気だね 今日も一日 店番け

神仏に毎朝お茶をお供えし

庭掃除 卒寿の我れが 日課とし

飛び込んだ落語与太郎さんに学んでる

家ネコに落語きかせて上手くなる

ストレッチ毎日していて調子良い

たまり場の仲間と笑い気が晴れる

夜が明けて家族元気だと願う事

目が覚めて家事を済ませりや日がくれる

老いる程身だしなみには心掛け

八十路過ぎ我慢と努力は止めました