

平成30年度
第5回 健康ウォークラリー県大会

きずな

揮毫 兵庫県知事 井戸 敏三

43チーム出場

各種ゲームに挑戦!
in 南あわじ市



©兵庫県 2007

紙面のご案内

- 2 全国老人クラブ大会 2019年度事業計画(案)等
- 3 女性リーダーセミナー等
- 4 グラウンド・ゴルフ県大会 および交流戦等
- 5 SC大阪との交流会等
- 6 県老連行事予定等
- 7 県からのお知らせ
- 8 のじぎくクラブ兵庫 助成事業等

第5回健康ウォークラリー県大会を11月8日、南あわじ市福良地区で開催しました。(詳細は5頁)

のじぎくクラブ兵庫からのお知らせ

- ◎2019(平成31)年度「のじぎくクラブ兵庫助成事業」(8ページ参照)実施クラブ募集
平成31年4月より市町老連を通じて申請を受け付けます。平成25年度から老人クラブの活性化と地域の元気づくりを目的に始まった助成事業です。新しい活動・他の模範となる活動を始めようと計画中のクラブからの積極的な応募をお待ちしております。
- ◎第7回グラウンド・ゴルフ県大会及び交流戦のご案内
2019年9月27日(金)に芦屋市総合公園で開催予定です。
- ◎第6回健康ウォークラリー県大会のご案内
2019年10月29日(火)に豊岡市で開催予定です。



【ご寄付のお願い】
平成25年4月1日から本会は公益財団法人へ移行しました。本会への寄付金については、税制上の優遇措置が受けられることとなります(詳細は税理士等にお尋ねください)。個人・法人・団体とも金額は問いません。今後は事業計画に沿った公益目的事業に充当させていただきますので、高齢者の福祉の向上のためにご支援をよろしくお願いいたします。

*発行 公益財団法人 兵庫県老人クラブ連合会
〒650-0011 神戸市中央区下山手通4-16-3 兵庫県民会館内
TEL (078) 332-0574
FAX (078) 332-3556
Eメール hyorolen@oak.ocn.ne.jp
URL http://www.hyorolen.or.jp

のじぎくクラブ兵庫

平成30年度 第47回 全国老人クラブ大会



兵庫県から代表29名が沖縄へ

12月4日・5日に、『第47回全国老人クラブ大会』が沖縄県宜野湾市沖繩コンベンションセンター等で、

クラブ高齢消費者被害防止キャンペーンでは、兵庫県老連村会長が座長を務めました。2日目は、沖縄県立

老人クラブの発展と高齢者福祉の向上を目的に開催され、全国から約1,500人、兵庫県からは29名が参加しました。1日目は、4つの活動交流部会が実施され、参加者は各部会に分かれ研究協議を行いました。第3部会「老人

博物館・美術館館長田名真之氏が「琉球・沖縄の歴史と文化」について講演、アトラクションでは、沖縄県立南風原高校郷土芸能部による琉球舞踊が披露されました。その後式典において、老人クラブ活動に貢献された個人・団体に対して全老連会長より表彰され、続いて左記の大会宣言が朗読されました。

兵庫県の表彰受賞者・団体

育成功労者 (敬称略)	
真鍋 宣征	(西脇市)
田畑 勉	(豊岡市)
山崎 喜夫	(西宮市)
金川 寛	(加古川市)
優良老人クラブ連合会	
相州市老年クラブ連合会	
豊岡老年クラブ連合会	
丹波市老人クラブ連合会	
南あわじ市緑地区老人クラブ連合会	

大会宣言(抄)

平均寿命の延伸によって“人生百年時代”の到来が予測されるようになりました。一方で増加する高齢者を支える社会保障制度の持続可能性が問われています。

このような社会情勢のなかで、老人クラブの健康づくりや友愛活動をはじめ、官民が一体で取り組んでいる新地域支援事業への参画は一層重要性を増しています。

(中 略)

沖縄県は、古来よりアジア諸国との交易によって国際色豊かな独自の文化が育まれてきました。私たちはこの地で受け継がれてきた「ゆいまーる」(相互扶助)の精神に学び、次の事項の実践を誓い、ここに宣言します。

- 一、老人クラブ「100万人会員増強運動」をすすめます
- 一、「友愛活動」の充実と「新地域支援事業」を支援します
- 一、高齢者の尊厳が守られる諸制度、地域共生社会の実現をめざします

平成30年12月5日
第47回 全国老人クラブ大会

2019(平成31)年度 兵庫県老人クラブ連合会事業計画(案)

第1 基本方針

人口が減少する時期を迎え、団塊の世代と呼ばれる方々が高齢化する中で、元気な高齢者には社会の支え手として益々活躍が期待されている。こうしたことから、「健康」「友愛」「奉仕」の三大運動のもと、健康寿命をのばす継続的な健康活動とともに、地域で助け合い・支え合いの活動を行ってきた老人クラブに対しては、これまでの活動経験を生かせる「地域支援事業」への参画等、安心して暮らせる地域社会づくりの担い手として、地域ニーズに応じた活発な活動が期待されている。

また、老人福祉法制定当初と現在とでは、社会の状況や人々の価値観が大幅に変わっていることから、社会の変化に対応した今日的な「老人クラブのあるべき姿」を追求し、老人クラブ会員が楽しさとやりがいを実感できる活動にしていくことが求められる。

公益財団法人兵庫県老人クラブ連合会は、社会に開かれ信頼される老人クラブとして、高齢者の健康寿命をのばす健康づくりや介護予防活動、ひとり暮らし・高齢者夫婦世帯への声かけ等の友愛活動、

並びに「新地域支援事業」における生活支援の担い手としての参加、子育て支援等次世代の育成や見守りに取り組む。さらに、東日本大震災等の被災地支援活動、高齢者の交通安全、高齢消費者被害防止、美化・環境にやさしい活動等も推進していく。

また、市町老連会長研修会やスポーツ大会の開催等により、ブロック・市町老連間の交流を図るとともに、先駆的な取組事例についてホームページなどを通じて情報発信するなど、市町老連や地域の老人クラブが、単独では実施しにくい諸活動を支援する。

さらに、平成30年度まで会員増強運動として、組織の基盤である会員の増強に取り組んできたが、老人クラブの解散や休止があり、会員数やクラブ数が減少した。これまでから各市町老連においては、「魅力ある老人クラブづくり、クラブの活性化」を目指して精力的な取り組みが展開されてきたところですが、今後も女性・若手会員の力を活用した活動により、新たなニーズに対応した活動を実践し、老人クラブの充実を図っていくことで、会員増強に繋げていく。

わたしたちはのじぎくクラブ兵庫の活動をサポートしています

第30回
老人クラブ女性リーダーセミナー
老人クラブ女性リーダーセミナー



いて」のテーマで、振り込め詐欺等の被害は東京、千葉、大阪、兵庫が多いこと、暗証番号を教えないこと、キャッシュカードは渡さないこと、おかしいと思ったら誰かに相談することが大切である等の説明がありました。

全老連の女性リーダーセミナーは、10月11日と12日の2日間、東京都内で開催され、全国から99名が参加しました。全老連谷野事務局長から、「老人クラブ組織の発展に向けて示そう! 女性パワー」と題した基調報告で始まり、川端全老連女性副委員長報告や、女性パワーが発揮されている神戸市をはじめとする事例発表がありました。



ワークショップでは、「高齢者の仲間づくりを通じて考える防災」をテーマに、地震や台風時には女性の強みである知恵と経験でまとめる力を発揮することを学びました。



開会式

ねんりんピック富山大会2018

ウォークラリー奮戦記

伊丹市老人クラブ連合会事務局

11月3日〜6日、第31回全国健康福祉祭とやま大会が開催され、ウォークラリー競技に伊丹市老人クラブ連合会より5名参加しました。バスに揺られて一路富山へ。翌4日は開会式、北は北海道から南は沖縄まで参加者10,000人(兵庫県選手団127名)、入場行進の後、選手団、大会関係者による開会式典に圧倒され、感激をいたしました。その後ウォークラリー競技会場

のある立山町の宿泊施設へ到着。4日、出場する競技会場へ、私たち「いたみスワンウォーカー」5名は緊張の中オープンングセレモニーの後、午前11時にスタート。コマ図を頼りに、約4キロの距離を途中でコースを間違えて元の地点に戻り地図を確認したりしながらも、途中13ヶ所ある観察ゾーンやその地方の問題、ゲーム等を5名で協力しながら結果を解答用紙に記入。他府県のメンバーの後ろを追いかけながらゴールを目指し、2時間強で無事そろってゴールいたしました。



チェックポイントにて



揃ってゴール

成績は各課題の点数と所要時間にて決定。上位入賞はできませんでしたが、他県のメンバーとの交流を図ることもでき楽しく競技に参加いたしました。

最後に、次回(和歌山県)でのリベンジを誓い、帰途につきました。

【後日談】

リベンジのため、県老連へ来年度の紀の国わかやま大会に参加申込を行いました。参加申込チーム多数、抽選の結果その場に立つことが不可能になりました。しかしながら全員リベンジの思いが強く、ぜひともねんりんピックで上位入賞を果たしたいと思っています。

わたしたちはのじぎくクラブ兵庫の活動をサポートしています

第6回 グラウンド・ゴルフ県大会および交流戦



雨ニモマケズ
熱戦展開



県大会には県内40チーム240名、交流戦には102名が参加。県大会は1試合のみ、交流戦も1試合のみの開催となりましたが、雨にも負けず、あちこちで熱戦がく

10月10日に篠山市の篠山市立篠山総合スポーツセンターで第6回グラウンド・ゴルフ県大会および交流戦を開催しました。

表彰式では、雨もあがり、県大会・交流戦とも上位10位までのチーム・選手に賞を授与しました。予定していたホールインワン大会は、急遽ジャンケン大会へと変更し、大いに盛り上がりました。

大会結果

県大会	
優勝	淡路一宮(淡路市)
準優勝	新定老人クラブ(加東市)
第3位	古沼老人クラブ(高砂市)
交流戦(敬称略)	
優勝	奥井 幸雄(播磨町)
準優勝	堀 明(西脇市)
第3位	井上 信好(加西市)

グラウンド・ゴルフ県大会および健康ウォークラリー県大会協賛企業(順不同)



県大会を開催するにあたり、次の企業にご協賛いただきました。ここに厚くお礼申し上げます。

淡路島牛乳(株)、あわじ島農業協同組合、あわじ島まるごと農畜水産直売所“美菜恋来屋”、淡路手延素麺協同組合、淡路ヤクルト販売(株)、(一財)ひょうご憩いの宿、沖物産(株)、(株)サンラッキー、(株)灘印刷、(株)ニチコミ、(株)ユイ、かんぼの宿、神戸新聞社、神戸ホテルフルーツフラワー、神戸ヤクルト販売(株)シーサイドホテル舞子ビラ神戸、ジョイポート南淡路(株)、竹原物産(株)、のじぎくクラブ兵庫農園 不動博文、橋詰水産、福良漁業協同組合、ブンセン(株)、まねき食品(株)、丸中製菓(株)、南あわじ市商工会、都美人酒造(株)、名鉄観光サービス(株)神戸支店、ヤノ運動用品(株)、(有)大江海苔、(有)岸本出版印刷、(有)兵庫県職員互助サービス、(有)別所水産

ふれあいの祭典
ふれあいフェスティバルin東播磨
食べて遊んで
大賑わいの2日間



平成30年度「ふれあいの祭典ふれあいフェスティバル」は、10月20日と21日の2日間、県立明石公園で開催されました。「チャリティバザー・美味しいもの・楽しい遊び」をテーマに、兵庫県老人クラブ連合会はチャリティバザーとふよふよボールすくいを、東播磨ブロック各市

町老連は、フランクフルトや籠谷のたまご販売、割り箸鉄砲の体験、こま回し、けん玉や輪投げなど多彩な内容で出展しました。2日間とも晴天に恵まれ、フェスティバルには多数の来場者があり、老連のコーナーは多くの子ども連れの皆さんで賑わいました。

わたしたちはのじぎくクラブ兵庫の活動をサポートしています



クラブの休会、退会防止を検討

今回で3回目となるSC大阪(大阪府老連)若手委員との交流会が、10月18日に篠山市立四季の森生涯学習センターで行われました。交流会には、SC大阪から12名のじぎくクラブ兵庫からは9名が参加しました。



グループ討議の様子

双方の若手委員が交野市と南あわじ市の活動を発表したあと、3グループに分かれて休会・退会防止や日頃の活動について情報交換しました。また、午後には参加者が丹波篠山の特産品である黒大豆枝豆の収穫体験と篠山城跡などの市内散策をして、交流を深めました。

SC大阪(大阪府老連)とのじぎくクラブ兵庫の交流会

第5回健康ウォークラリー県大会が11月8日に南あわじ市福良地区で開催されました。43チーム(1チ

クポイントでは「玉ねぎで500gに挑戦」や「力をあわせて天高く積もう!」等のゲームに挑戦したほ

か、まちの人にインタビューをして「まちの自慢するところ」等を聞きました。得点は、要した時間と設定時間とのタイム差や、ゲーム・課題の得点で順位が決まり、大会の結果は、優勝は播磨町シニア連、三位が香美町老連となりました。

南あわじの魅力あつめて健康づくり



平成30年度
第5回健康ウォークラリー県大会

ム5名)215名が選手で参加しました。

南あわじ市福良地区公民館をスタート・ゴール地点として、「ちりめんロード」「コースト」「八幡神社」コースに分かれ、コースのコマ図に示されている観察ゾーンや4ヶ所のチェックポイントを回りました。チェツ



優勝の尼崎市老連

市町老連会長に聞きました

こんな老人クラブにしたい

平成30年12月に県内39市町老連会長全員に、アンケート方式で「会員から評価されている事業は何か」、「団塊の世代が入会してもらえる取組み」、「女性・若手会員の活躍」等についてご意見を伺いました。

- ◆会員に評価されている取組みとしては、グラウンド・ゴルフやニュースポーツなど健康づくり活動が中心で、一部市町では、パソコン、スマホ教室やサロン活動が行われています。
- ◆団塊の世代が老人クラブ活動に参加してもらうにはどのような対応が必要かについては、大きな年齢差があるので年代別の活動を取り入れることや、団塊の世代の意見を聞いて老人クラブ活動に取り入れる必要がある、との意見がありました。
- ◆女性会員への期待や課題については、既に女性会員が単位クラブ会長に就任され、

- 女性の特性を生かした活動を展開されていることを踏まえ、女性だから男性だからと言う状況でないとの指摘がありました。また、女性の特性を生かしてさらなる活躍を期待するとの意見も多数ありました。
- ◆若手会員については、若手会員の意見を取り入れる体制や役員登用などが整備されて若手が活躍している市町が多くありましたが、若手会員の高齢化や若手の活動が別組織のようになっているとの指摘

- ◆情報発信の強化については、老連が発行する広報紙の充実のほか、市町広報紙への記事掲載が望ましいといった意見がありました。また、ネットやSNS利用については、高齢者へのパソコンやスマートフォンの普及が途半ばで、今後の課題とされる意見が過半を占めました。
- ◆全般を通じて、市町老連が多彩な工夫をされていることがうかがえました。会員の高齢化が進むなかで、団塊の世代を老人クラブの会員に迎えることが重要な課題になっています。

わたしたちはのじぎくクラブ兵庫の活動をサポートしています

県老連3部会・2委員会での検討の概要



兵庫県老人クラブ連合会には、総務財政部会、調査広報部会および企画事業部会の3部会と、女性委員会および若手委員会の2委員会を設置して、老人クラブに関連する課題について審議し、事業運営を行っています。部会員、委員の任期は2年（現任期：2017年5月～2019年5月）で、その取り組みの概要は一覧表のとおりです。

	総務財政部会	調査広報部会	企画事業部会	女性委員会	若手委員会
検討や活動の目的	老人クラブを取り巻く環境の変化に即した活動の展開や組織運営を行うため、今後の組織のあり方について協議、検討を行った。	老人クラブ活動を情報発信するための広報活動のあり方、加入促進増強運動をより一層推進するためのPR方法について協議した。	老人クラブが時代にそった事業を実施し、魅力ある老人クラブ活動を発信していくため、協議、検討を行った。	活動の充実、会員増強を図るには、女性の資質と特性を生かしていくことが重要であり、そのための検討や事業展開を行った。	総合的かつ効果的な事業の推進を図るため、若手委員が組織の中核的役割を担い、事業の企画や運営に参画し、多様な発想を生かした活動の展開を図った。
具体的実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ● 会員増強運動の取り組みについて ● 女性会員や若手会員が力を発揮できる組織のあり方 ● 市町老連と県老連の連携および課題の共有 ● 表彰規程の一部見直し ● 基本財産の運用方針 	<ul style="list-style-type: none"> ● 県老連広報紙「きずな」の内容および配布方法 ● ホームページやSNSによる情報発信 ● 歌集の販売について 	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康ウォークラリー県大会の運営等 ● グラウンド・ゴルフ県大会および交流戦の運営 ● 市町老連会長研修会の実施 ● 会員増強運動の進め方 ● 老人クラブ事業の進め方 ● 60周年記念事業の方向性 ● 高齢者の集いについて ● 情報発信について 	<ul style="list-style-type: none"> ● 加入促進策について ● 役員改選に伴う学識経験者の人選案 ● 拡大ブロック女性若手リーダー研修会の開催 ● ふれあいの祭典・ひょうご健康福祉まつりへの出展 ● 各ブロック市町老連の女性委員(部)活動の推進 ● 友愛活動・地域の見守り活動の推進(新地域支援事業) ● 災害支援の取り組み 	<ul style="list-style-type: none"> ● 加入促進策について ● 市町老連における若手委員を役員として位置づけ ● 拡大ブロック女性若手リーダー研修会の開催 ● ふれあいの祭典・ひょうご健康福祉まつりへの出展 ● 各ブロック市町老連の若手委員(部)活動の推進 ● 大阪府老連若手委員との交流 ● 災害支援の取り組み

今後の主な行事予定

4 月		
23日	第1回正副会長会	神戸市
26日	監事会	神戸市
5 月		
8日	新若手委員会	神戸市
9日	新女性委員会	神戸市
15日	第1回理事会	神戸市
31日	第1回評議員会 第2回理事会 新任研修会	神戸市
6 月		
5日	正副会長会	神戸市
13～14日	近畿ブロック老人クラブリーダー研修会	大阪市
19日	理事会・合同部会	神戸市
7 月		
9～10日	市町老連会長研修会	舞子ピラ神戸
10日	理事会	舞子ピラ神戸
12日	女性・若手リーダー研修会(中播磨・西播磨)	たつの市
19日	女性・若手リーダー研修会(但馬・丹波)	朝来市
26日	女性・若手リーダー研修会(東播磨・北播磨・淡路)	加古川市
8 月		
2日	女性・若手リーダー研修会(阪神南・阪神北)	芦屋市
9 月		
15日	老人の日(～21日老人週間)	
中・下旬	兵庫県高齢者の集い	神戸市
20日	社会奉仕の日	
27日	グラウンド・ゴルフ県大会	芦屋市
10 月		
29日	健康ウォークラリー県大会	豊岡市
11 月		
9～12日	全国健康福祉祭わかやま大会	和歌山県
26～27日	第48回全国老人クラブ大会	埼玉県さいたま市

老人クラブ会員向けに 3つの保険で安心補償

① 傷害保険 24時間型 ② 傷害保険 活動型

自分がケガをした時の保険です。(病気および他人に与えたケガは対象外です。)

対象：老人クラブ会員に限り、年齢制限はなく、いつでも加入できます。(1人1口加入)ただし、加入手続きは所属老人クラブの保険担当者が取りまとめる団体傷害保険です。

補償範囲：「24時間型(掛金3タイプ)」と「活動型(掛金3タイプ)」

掛金：(◆24時間型) お一人掛金年額 10,000円、5,000円、3,500円
 (◆活動型) お一人掛金年額 2,000円、1,000円、500円

補償内容：死亡・後遺障害保険金(後遺障害保険金はクラブ活動中のみ) / 入院保険金 / 手術保険金 / 通院保険金

保険期間：掛金払込み日の翌月1日から1年間

③ 賠償責任保険

他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険。(自分のケガは対象になりません。)

① 対象：老人クラブ(全員加入が条件となります) ② 保険期間：毎年10月から1年間
 ③ 掛金：1人年額100円(最低引受保険料3,000円) ④ 補償：支払限度額1億円

公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係
 TEL.03-3597-8770 FAX.03-3597-8767

T100-8822 東京都千代田区豊島3丁目6-14 ミスビル1階102号
 (取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768
 (引受幹事保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。
 「老人クラブ傷害保険」
 ■活動型：老人クラブ団体傷害保険特約付傷害保険。
 ■24時間型：総合生活保険(傷害補償)
 「老人クラブ活動専用賠償責任保険(施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険)」
 この加入にあたっては、必ず「老人クラブ3つの保険のご案内(パンフレット)」「概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点がある場合には、代理店までお問い合わせください。 18-T02023 平成30年6月作成

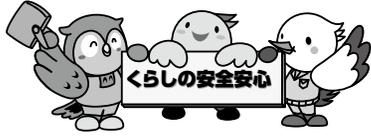
年齢制限もなく
 万が一に備え
 安心な補償

老人クラブ会員だけが利用できる保険です。団体割引が適用されています。他人の物を壊したり、ケガをさせた時の「賠償責任保険」と自分がケガをしてしまった時の「傷害保険」に加入して、元気に活動しましょう。

わたしたちはのじぎくクラブ兵庫の活動をサポートしています

ターゲットはあなた！
高齢者の消費者トラブルが増えています！（消費生活課）

「身に覚えのない請求ハガキが届いた」「トイレの水漏れの修理を頼んだら便器の取り替え等次々と追加の工事を勧められた」「売るつもりのない貴金属を買い取られた」等、高齢者を狙う消費者トラブルがあとをたちません。



購入した商品やサービスについて「困った」「危ない」「おかしい」と思ったときは、一人で悩まずに、**消費者ホットライン「188（いやや）」**におかけください。お近くの消費生活センターにつながります。（周りでお困りの方にも「188」をお伝えください。）

あなたにとっての“ユニバーサル社会”とは？

県は、「ユニバーサル社会づくりの推進に関する条例」と「障害者等による情報の取得及び利用並びに意思疎通の手段の確保に関する条例」（愛称：ひょうご・スマイル条例）を平成30年3月に制定しました。



条例の施行を通じ、阪神・淡路大震災からの復旧復興を通じて培った支え合う文化を継承しながら、誰もが自信と尊厳をもって暮らせる“ユニバーサル社会”の実現を目指します。また、条例では県民・事業者・団体の役割や責務を明記した上で、次に掲げる社会の実現に向けた取り組みの方向性を規定しています。

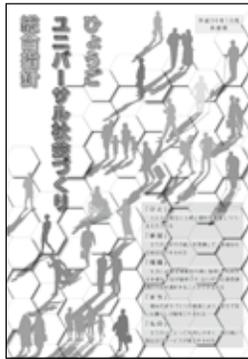
参画と協働で目指すユニバーサル社会の姿

【ひと】 人と人が相互に人格と個性を尊重しつつ、支え合う社会	【まち】 福祉のまちづくりの推進により、安全で安心な暮らしが確保される社会	ユニバーサル社会とは →年齢、性別、障害の有無、言語、文化等の違いに関わりなく、全ての人が地域社会の一員として尊重され、互いに支え合い、一人ひとりが持てる力を発揮して活動することができる社会
【参加】 全ての人々がその能力を発揮して、多様な社会参加ができる社会	【もの】 全ての人にとって利用しやすく、質の高い製品およびサービスが普及する社会	
【情報】 生活に必要な情報を円滑に取得し、および利用する多様な手段が確保され、自らが望む意思疎通の手段を選択することができる社会		

平成30年10月1日には、県としての取り組みを一層促進させるため、「ひょうごユニバーサル社会づくり総合指針」を改定。上記の5つの柱のもと、今抱える課題と今後の取り組みの方向性を明らかにし、実効的な施策を展開していきます。

ユニバーサル社会は、行政のみならず、県民・事業者・団体の参画と協働のもと、皆さん一人ひとりの心の持ち方と取り組みの積み重ねで実現できるものです。

「あなたにとってのユニバーサル社会」の実現に向けて、取り組みを一緒に積み重ねていきましょう。



申込問い合わせ：県ユニバーサル推進課
☎：078(362)4379 FAX：078(362)9040
E-mail: universal@pref.hyogo.lg.jp
HP: <https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf10/universal/univer.html>



「学び続ける人は輝いている！」
皆さまの学びと交流を応援します！
平成31年度受講生募集中!!



（公財）兵庫県生きがい創造協会、（公財）兵庫丹波の森協会では、県内各地で生涯学習講座を開設しています。仲間づくりの輪を広げ、教養や趣味を高め、地域づくりに役立ててみませんか。詳しくは、下記までお問い合わせください。

- 【高齢者大学講座】**
年間受講料：いなみ野学園 50,000 円、その他 12,500 円
受講日数：週 1 回、年間 25 日程度を 4 年間（各学園で異なる）
- 【ひょうごラジオカレッジ】**
年間受講料：6,000 円 放送時間：毎週土曜日 朝 7 時から 30 分間
- 【ふるさとひょうご創生塾】**
年間受講料：30,000 円 受講日：1 年次は原則第 2・第 3 土曜日

名称等	募集締切日	問い合わせ先
いなみ野学園 (加古川市) 締切日はお問い合わせ下さい		(079)424-3342
うれしの学園 嬉野台生涯教育センター (加東市)	3月1日	(0795)44-0711
みてやま学園 但馬文教府 (豊岡市)	3月15日	(0796)22-4407
ゆうゆう学園 西播磨文化会館 (たつの市)	3月29日	(0791)75-3663
いざなぎ学園 淡路文化会館 (淡路市)	4月12日	(0799)85-1391
丹波OB大学 丹波の森公苑 (丹波市)	3月8日	(0795)72-5170
ひょうごラジオカレッジ ラジオ関西55.8kHz 他	4月12日	(079)424-3343
ふるさとひょうご創生塾 神戸クリスタルタワー内	4月30日	(078)360-9015

* 阪神シニアカレッジ（宝塚市）は、定員を超えたため、締め切りしました。
* 募集締切日を過ぎても、定員に達しない場合は、受付を継続します。

ひとりで悩まず、相談してみませんか（いのち対策室）

平成29年の兵庫県内の60歳以上の高齢者の自殺者数は381人。これは県内自殺者数の全体の約4割を占めており、深刻な状況が続いています。

自殺で亡くなる前はうつ状態になっている方が多いといわれています。うつ状態になると、眠れない、気分が落ち込む、誰にも会いたくないといった精神症状や、疲れやすい、食欲がない、体が痛いといった身体症状として現れることがあります。

もし心当たりがあれば、ひとりで抱えこまず、下記の電話にご相談ください。話してみるだけで気持ちが楽になることもあります。

また、身近に「もしかして誰にも言えず悩んでる？」と思う方がおられたら、この相談電話をご紹介ください。精神保健福祉士や臨床心理士などの専門職が相談に応じます。

こころの健康相談統一ダイヤル
おこなおう まもろうよ こころ
☎0570-064-556

（電話された地域により相談窓口が変わります。）

■兵庫県（神戸市以外）

兵庫県こころの健康電話相談
☎078-252-4987
火～土 9:30～11:30・13:00～15:30
兵庫県いのちと心のサポートダイヤル
☎078-382-3566
月～金 18時～翌8時30分
土・日・祝24時間

■神戸市内

自殺予防とこころの健康電話相談
☎078-371-1855
月～金 10時30分～16時30分

うつ状態かも？

- 気分がひどく落ち込む
 - 不安やイライラ感がある
 - 眠れない
 - 疲れやすい、だるい
 - からだの痛みがある
 - 食欲がない
- 気になる方はお電話ください。

わたしたちはのじぎくクラブ兵庫の活動をサポートしています

駅前老人クラブ(西・中・東)
3クラブ(香美町老人クラブ連合会)

おしゃべり弾む ちくわづくり



できあがったちくわに大満足

香美町は、日本海に面し、青いきれいな海、海岸は切り立つ岩があり、世界ジオパークに認定されました。その山陰海岸の資源を生かし、香美町では、毎月20日は『魚(とと)の日』と定め、町民が新鮮な魚を食べて健康づくりに役立てることにしています。

栄養と運動に関する取り組みとして、10月27日、会場まで40分ほどのウォーキングを楽しみ親睦を深めました。香美町の海の文化館では、館内施設の説明を受けたあと、ちくわづくりに挑戦しました。ちくわづくりは初めての方がほとんどで、自分で作って、焼いて、そしてその場でいただきました。焼き立てのちくわは大変おいしく、おしゃべりも弾み、楽しい一日となりました。また参加したいとの声が多く聞かれましたので、次年度も開催したいと思っています。

スポンサーの皆さまへ

このたびは、のじぎくクラブ兵庫が発行する「きずな」への広告掲載を賜り、誠にありがとうございました。

私たち老人クラブは、高齢者の幸せづくりと地域貢献を目標に、健康と友愛、そして奉仕の精神をもって、これからも積極的な活動を行ってまいりますので、今後ともますますのご支援をお願い申し上げます。

のじぎくクラブ兵庫



のじぎくクラブ兵庫 助成事業

三木市老人クラブ連合会

初のスポーツ大会 7種目で交流



シャッフルボード

三木市老人クラブ連合会では、健康増進を目的に、9月28日、三木山総

区から約220人が参加。「シャッフルボード」や、「玉入れ」の他、座ってい

る人が手・足・頭で輪を受け止める「うけとめる輪」や、丸めた新聞の棒でボールを挟んで運ぶ「愛のボール運び」など、7種目の競技を実施しました。

合公園総合体育館にて、『第1回市老連スポーツ大会』を開催しました。当日は、市福祉バスを運行し、市内10地

参加者は、「難しかったが、体を動かして楽しい」と汗を流しました。応援にも力が入り、和気あいあいとした楽しい雰囲気の中、活気ある交流ができました。



道路横断注意!! 特に自宅近くが落とし穴!!

平成30年中の兵庫県内の交通事故死者152人のうち、約6割を高齢者(65歳以上)が占め、特に道路横断中に交通事故に遭うケースが多くなっています。

中でも、高齢者が歩行中・自転車乗用中の死亡事故の半数以上が、自宅から500メートル以内で発生しています。

自宅近くの通りなれた道こそ危険であるという意識を持ち、油断することなく「止まる」「見る」「待つ」を必ず実践しましょう。



わたしたちはのじぎくクラブ兵庫の活動をサポートしています
