



### 市町老連の活動報告

## 皆に優勝のチャンスを

丹波篠山市老人クラブ連合会西紀支部では、年2回行っていたグラウンドゴルフを、今年は年6回開催し、私たち老人クラブの面々は元気が一番、より多くの皆さんとのふれあいを大切に、「スコア」にこだわらず、楽しく親睦を深めていただくため、参加者全員に優勝のチャンスを設け、やりがいの向上につなげようと、ハンディキャップ制を導入しました。

丹波篠山総合スポーツセンターで開催した大会で、90歳の森口重子さんが最終成績 42 打で優勝されました。8ホール3ゲームをプレーした今大会で、森口さんのハンディキャップは26、総打数 68 だった。(3ゲーム総打数 68 - ハンディキャップ 26 = 42)



優勝された笑顔の森口さん

「調子は良かった。真つすぐ振れるよう一球一球を大事に打った」と振り返り、「優勝させてもらったのは、私だけの力ではない。感謝感謝。仲間とのふれあいを大切に、これからも頑張ります。」と破顔した。

「調子は良かった。真つすぐ振れるよう一球一球を大事に打った」と振り返り、「優勝させてもらったのは、私だけの力ではない。感謝感謝。仲間とのふれあいを大切に、これからも頑張ります。」と破顔した。



## ニュースポーツ「モルック」を体験して

敬老の日発祥のまち多可町から今回寄稿できる機会をいただきありがとうございます。年齢を重ねても楽しく適度な運動になるグラウンドゴルフが各地で盛んに行われています。多可町でも会員がスコアを競い楽しくプレーに興じています。

しかし、最近新しく入会した会員がグラウンドゴルフにはあまり興味を示さない。昨年に小野市で開催された介護予防講座でモルックの講習会に参加。聞いたことのないスポーツでした。森林の国フィンランドが発祥で木材を使ったボーリングに似た競技でした。インストラクターにそのやり方を教わり、早速参加者全員で試合を体験。ルールも割と簡単で体力的にも無理がないスポーツでした。早速多可町でも年末に役員全員でモルックの講習会をインストラクターにお世話になり実施。チームワークも良くお互いに作戦をねりながら和気あいあいのうちに終了した。

今後取り組むスポーツとしてモルックをと決め、モルックのセット5組を購入しました。暖かくなると、芝生や土の上でこのモルックを広げたいと意気込んでいます。



モルックに挑戦!!



### 兵庫県からのお知らせ

#### 「自助力」を持って、自分自身を守りましょう!

近年、台風や大雨など大規模な自然災害が頻発しています。災害は、いつ、どこで発生してもおかしくありません。自分の命を守るためには、危険性を知り、自ら考え、地域での助け合いも意識しながら、災害に備える取組を進めておくことが重要です。

まずはお住まいの地域の危険性を確認してみましょう。市町配布のハザードマップやインターネットサイト「兵庫県 CG ハザードマップ」等で確認できます。また、いざという時のため、普段から、いつ、どこに、誰とどのように避難するか考えておきましょう。調べたことを「マイ避難カード」として記録しておくことで安心です。

さらに、災害発生などを知らせてくれるアプリをスマートフォンに入れておけば、すぐに情報が入手できます。県では「ひょうご防災ネット」アプリを無料で配信していますので、ぜひご活用ください。

兵庫県危機管理部防災支援課 078-362-9870

#### 「ひょうご防災ネット」スマートフォン用アプリのダウンロード方法



QRコードを読み取ってダウンロードしてください。または、[Apple Store] [Google Play]で「ひょうご防災」を検索してください。

ひょうご防災 検索



### 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

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