とれたて！ひょうごのなかまたち

のじぎくクラブ兵庫 助成事業

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。

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。

参加者は、「難しかったが、体を動かせて楽しい」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。

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

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。

きずな 次号は 10月 発行です

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

広報紙「きずな」は地域のスポンサーのご協力により発行しています　編集協力・印刷：株式会社ニチコミ　〒650-0022 神戸市中央区元町通4-4-8タイムスビル10F ☎(078) 351-3387　http://www.nichicomi.com