

# ひょうご愛育

兵庫県愛育連合会だより

令和7年(2025)  
Vol.41



第42回ひょうご愛育の集い—兵庫県愛育大会—（神戸市）



自分たちの健康は自分たちの手で



健やか親子21



## 躍動する兵庫へさらなる挑戦

兵庫県知事

齋藤元彦

新年あけましておめでとうございます。

県民の皆様のご負託をいただき、昨年11月より知事として2期目のスタートを切りました。新たな施策や改革に取り組んだ1期目の挑戦を緩めることなく、兵庫の未来を切り拓いていきます。

第1は、若者が輝く兵庫づくり。教育費の負担軽減や教育環境の充実、不登校対策の強化、不妊治療支援の充実など、若者の不安を解消し、一人ひとりが力を発揮できる環境を整えます。

第2は、誰もが活躍できる兵庫づくり。万博を機に、地場産業や農業、芸術文化など県内各地の活動現場へ国内外から多くの人々を誘うひょうらいルド、パビリオンのほか、次世代産業や有機農業の振興など、多様な活躍の場を広げます。

第3は、安全安心に暮らせる兵庫づくり。阪神・淡路大震災から30年の節目を迎える中、震災の経験と教訓を次の世代につなぐ取組を強化します。特殊詐欺被害対策などの暮らしの安全を守る取組にも力を入れます。

人口減少・超高齢社会を迎え、健康寿命の延伸や健康づくりも大切です。乳幼児から高齢者まで、ライフステージに応じた健康づくりを推進してまいります。

果敢な挑戦で新しい時代をひらく「躍動する兵庫」の実現には、県民の皆様と力を合わせたオール兵庫での取組が欠かせません。どうぞご理解とご支援をよろしく願います。



## 笑顔で、イキイキと、 愛育班活動で地域の絆づくりに取り組みましょう

兵庫県愛育連合会会長

白井里佳

謹賀新年 旧年中は兵庫県愛育連合会事業に格別のご支援を賜り誠にありがとうございました。新しいこの一年を迎え、気持ち新たに理事一同、皆様のお役に立つことが出来る活動へと努力して参ります。どうぞ変わらぬご指導、ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

阪神・淡路大震災から今年には三十年を迎えます。東北、熊本と災害が続ぎ、昨年一月には、能登半島地震発生。復興も進まぬころへ、またもや能登半島豪雨による災害と重ね重ねの被災に心からお見舞い申し上げます。日頃から備えが大切です。

さて、私達、愛育班員は各家庭への声かけを通して、日常生活の場でのふれあいの中から、乳幼児から高齢者までの健康づくりを話し合い、住民が健やかな生活を送ることを目的としており、兵庫県での愛育班活動は昭和三十二年丹波市(旧山南町)から発足し、県内各地へと活動が広まり、六十六年目を迎えた現在、少子高齢化により班員減少へとなりながらも八市町六百四十五人の班員が今も活動をしています。

昨年度は、愛育班結成六十五周年、兵庫県愛育連合会設立四十周年を迎え、記念事業の一環として記念誌「あゆみつづけて」を発行しました。記念誌の発行に際し、これまでの愛育班活動を振り返り、たくさんの関係機関、諸団体の皆様方の温かいお力添えのおかげで今日の愛育班活動があることを実感し、改めて皆様方にお礼を申し上げます。そして、愛育班員、育成者の皆様には、日頃から地道な活動を積み重ね、それぞれの地域で工夫を凝らした活動を続けていただきました。ぜひ、これからも皆様自身の健康にも留意しながら、地域住民のために活躍いただきますようお願いいたします。

令和六年五月二十三日(木) 兵庫県愛育連合会総会および愛育班員・地域組織育成者等合同研修会が開催され、研修会では笑いヨガティーチャー梅谷浩子氏をお招きし、「笑って、歌ってイキイキ、健康寿命を伸ばしましょう!」をテーマにご講演いただきました。手をたたいたり、リズムに合わせて動作をすることで脳が刺激を受け活性化し若返ることや、笑いは健康に繋がることなどを楽しく学ぶことができ、声かけ運動、地域の子育て支援、高齢者の孤立防止など、地域の活動を担っていただく愛育班員に長生きを目指して、今後も頑張つてほしいとエールもいただきました。

令和六年七月十八日(木) 兵庫県民会館バルテホールにて第四十二回ひょうご愛育の集いが開催され、県内各地より、愛育班員が集いました。特別講師には、大分県豊肥保健所長藤内修二氏をお招きし「愛育の力で地域の『絆』を深め健康寿命を延ばしましょう」と題して、ご講演いただきました。地域における人と人との『絆』の重要性や愛育班活動によって、どの様な地域の『絆』を深めていくかヒントを語っていただき、ひとり一人が自分の健康の「価値観」を高める必要性を学ぶ有意義な大会となりました。今後とも皆様のご協力をよろしくお願い申し上げます。

## 第42回ひょうご愛育の集いを開催しました

「第42回ひょうご愛育の集いを終えて」



丹波篠山市愛育会  
畑 富貴枝

令和6年7月18日「第42回ひょうご愛育の集い」が兵庫県民会館パルテホールにて開催されました。公務ご多用の中、兵庫県保健医療部長山下輝夫様、兵庫県議会副議長長谷井いさお様他、ご来賓の皆様のご臨席を賜り、愛育班活動への励ましの言葉をいただき、私たちは身の引き締まる思いです。

県内各地より愛育班員さん、保健師さん、行政の方々、ご参加いただきありがとうございます。栄えある知事表彰・会長表彰された皆様には心よりお祝い申し上げます。

活動報告では、香美町愛育会と丹波市愛育会が日頃の活動の報告をされました。安心して生活するための健康づくり、安全なまちづくりのための防災研修、活動の基本となる声かけ訪問、地域の子育て親子との交流事業など、地域のつながりを大切に活動されている様子が伺えました。

特別講演では、大分県豊肥保健所の藤内所長による「愛育班の力で地域の『絆』を深め、健康寿命を延ばしましょう」と題してお話をいただき、やはり健康でいることが

何より大切だと感じるとともに、経済格差が健康格差につながるためには、周囲の「愛」、地域の人と人との「絆」が不可欠という言葉が印象的でした。

地域の「絆」をつくり相互に高め合う関係を築くことは愛育班活動そのものです。これからも、みんなが健康づくりに取り組める地域を目指していきたいと思っています。そして、これからも愛育班活動に誇りを持ち、地域のみなさんと一緒に愛育班活動の輪（和）を広げていきましょう！



「今の時代に期待が高まる愛育班活動」



龍野健康福祉事務所兼  
赤穂健康福祉事務所  
所長 圓尾 文子

令和6年7月18日にひょうご愛育の集いに参加させていただき、長年、ご尽力されてこられた班員様の表彰を一緒にお祝いさせていただき、また地域の皆様の取り組みを知り、大変感銘を受けました。私自身は1年前に外科医から保健所医師に転向したのですが、患者さんにとって、病院で受ける医療はごく一部で、地域での生活が主であるということを実感している日々です。最近では人口減少が加速しており、私が勤務する西播磨地域でも医療確保も困難な中、独居世帯は増加し、要保護児童や引きこもりの課題が多くあります。そのような中、地域の皆様に気にかけて、思いやる活動をされている愛育班員様の活動こそ、まさに現在必要とされていることではないかと希望を見いだしております。今後も愛育班員様が、各家庭への声かけを柱とした地域での健康づくり推進において、ますますご活躍されますことを期待するとともに、班員様ご自身のご多幸を祈念しております。

# おめでとうございます

## 恩賜財団母子愛育会会長表彰

### 愛育班活動功労者表彰

(愛育班員) 太子町竜田地区愛育班  
さんだ愛育班  
(愛育班) 丹波市愛育会  
(育成者) 洲本市健康増進課

三浦 淳子  
小林 栄子  
有馬 聖子

第56回愛育班員全国大会  
令和6年4月12日  
明治記念館(東京都)

## 第42回ひょうご愛育の集い表彰者

☆兵庫県知事表彰☆  
優良愛育班員(1名)

森 龍子(香美町)

☆兵庫県愛育連合会会長表彰☆  
優良愛育班員(8名)

古家後篤子(三田市)

山居いわの(香美町)

田中壽賀子(香美町)

細川多壽子(豊岡市)

小林 次枝(豊岡市)

洞田美津子(豊岡市)

森田 綾子(丹波篠山市)

宮本芙美子(丹波篠山市)

愛育班育成者(2名)

西山 美恵(丹波篠山市)

蘭牟田さくら(洲本市)

## 晴れの受賞者として

「愛育班活動功労者表彰」を受賞して



さんだ愛育班 小林 栄子

この度、母子愛育会会長表彰という大きな賞を頂き、誠に有難うございます。

緊張の中、秋篠宮皇嗣妃殿下との歓談では、平成30年11月14日に丹波市にお越しになられ、県内愛育活動を聴取された時の事を覚えていて下さった事に感激しました。その後の愛育班活動、毎月の班だよりを持つての班員活動をお話させて頂きました。にこやかに頂きながら聞いて下さり、最後には、「頑張ってくださいね。皆さんに宜しくお伝えください。」と励ましのお声をかけて頂き、胸があつくなりました。このような機会を頂きましたことに感謝し、今後も皆さんに支えて頂きながら、さんだ愛育班の灯りを灯し続けられるよう精進していきたいと思えます。有難うございました。

「兵庫県知事表彰を受賞して」



香美町愛育会 森 龍子

このたびは、知事表彰をいただきまして、大変ありがとうございます。

兵庫県各地よりお集りの多くの班員のみな様と接し、とても心強く感じました。そして改めて「がんばろう!」の気持ちがあわき上がってきました。これからも変わることなく班員のみな様方と心よせ合っ

## 晴れの受賞者として

兵庫県愛育連合会会長表彰を受賞して



さんだ愛育班  
古家後 篤子

この度は、会長表彰を頂き、ありがとうございます。ありがとうございました。

毎月の愛育だより訪問の時、今月もありがとうねと言葉を頂き嬉しい気持ちになります。班員の仲間と協力し、地域の方々のふれあいを大切に、「愛育のこころ」を忘れることなく笑顔で、活動を続けて行きたいと思えます。

兵庫県愛育連合会会長表彰を受賞して



香美町愛育会  
山居 いわの

この度は素晴らしい賞をいただき、ありがとうございます。愛育班活動を通して、地域の方との交流や地域への愛着が深まりました。高齢化が加速する地域で声かけ訪問により、安心して暮らせる地域づくりの一助になるよう、これからも頑張りたいと思えます。

兵庫県愛育連合会会長表彰を受賞して



香美町愛育会  
田中 壽賀子

この度は愛育連合会会長表彰をいただき、ありがとうございます。私の地区では少子高齢化の先頭を行っていて、子どもはいませんので、1人暮らしの高齢者宅の見守りを中心に行っています。一人ひとりが出来ることを出来る時にするという精神の元、出来る限り続けたいと思っています。

兵庫県愛育連合会会長表彰を受賞して



豊岡市竹野地区愛育班  
細川 多壽子

この度は、思いがけない兵庫県愛育連合会会長表彰受賞にあづかり誠に恐れ多いことです。ありがとうございます。背すじが伸びる思いです。地区のしもの方ですので、行き帰りに時節の情報を得ながら様子をお伺いしています。地区の方と出会うことにより、健康情報の共有ができ地区ぐるみで皆さんが優しく見守ってくださり連携がと

れていてありがたいです。声かけ訪問がままにならないのですが、地区の皆さんととけこむ事は支えあい豊かな人生の絆として大事な事だと思えます。

兵庫県愛育連合会会長表彰を受賞して



豊岡市竹野地区愛育班  
小林 次枝

この度は、素晴らしい賞を頂きありがとうございます。ありがとうございました。

去年は、新年早々、能登地震で3kmの津波発表により私達の地区は避難を余儀なくされました。この経験から活動の大切さを改めて強く感じ班員さんと、声かけ見守りを頑張って行きたいと思っております。

兵庫県愛育連合会会長表彰を受賞して



豊岡市竹野地区愛育班  
洞田 美津子

この度は、兵庫県愛育連合会会長表彰受賞を賜り誠にありがとうございます。この大切な愛育班員活動を先輩の励

## 晴れの受賞者として

ましとご指導のもと永年続けてこられた事、皆様の応援のおかげです。今後とも地域づくり見守り活動に精進、努力して参ります。

兵庫県愛育連合会会長表彰を受賞して



丹波篠山市愛育会  
しつかわ愛育班

森田 綾子

この度は、愛育連合会会長表彰を頂き、ありがとうございます。

私達が楽しく活動出来る様に色々工夫して下さる保健師さんや、コロナ禍での対応や多くの班員さんが休会となられた時の活動のあり方などを、共に考え、解決して下さった周りの班員さんのお陰と感謝しています。

これからさまざまな難問題にぶつかると思いますが、班員同士の和を大切にしながら地域の皆様と仲良く出来るように精進したいと思います。

兵庫県愛育連合会会長表彰を受賞して



丹波篠山市愛育会  
古市愛育班

宮本 芙美子

この度は愛育連合会会長表彰をいただき、有難うございました。先輩から愛育班や福祉委員をバトンタッチしてはや17年目。退職後は、元気な内に地域に恩返しをしたい！との思いで、愛育班が中心となり、自治会、子ども会、老人会、女性会、愛育班、福祉委員、民生委員のネットワークで総力を挙げて、幼児から高齢者まで楽しく活動し、交流することで地域福祉の活性化と声かけや一人住まいの生活支援に全力投球で取り組んできました。

これからも地域の皆さんが安心して生活できる地域づくりを願って、「今できること」を微力ながら頑張っていきたいと思えます。

兵庫県愛育連合会会長表彰を受賞して



丹波篠山市健康課

西山 美恵

この度は、兵庫県愛育連合会会長表彰を頂きありがとうございます。

愛育班活動に携わって20年以上が経ち、これまでを振り返ると市民に活動への理解を得る為班長さんと悩んだり、保育園と愛育班との交流が企画出来嬉しかったこと等様々な経験がありまし

た。

これからも楽しく活動を続けるため愛育班員の皆さんと試行錯誤しながら共に歩み続けて行きたいと思えます。

兵庫県愛育連合会会長表彰を受賞して



洲本市健康増進課  
蘭牟田 さくら

この度は、兵庫県愛育連合会会長表彰をいただき、誠にありがとうございます。

この表彰は私が愛育班の皆様には保健師として育てていただいたおかげであると心より感謝申し上げます。人との関係が希薄になつている昨今、地域の人と人との絆を大切にする愛育班活動の根幹である声かけや見守り活動を今後も支援していきたいと思えます。



# 令和6年度兵庫県愛育連合会総会および 愛育班長・地域組織育成者等合同研修会を開催しました

## 令和6年度兵庫県愛育連合会総会

開催日時：令和6年5月23日（木）11：00～12：00  
会場：兵庫県立ひょうご女性交流館 501  
内容：第1号議案 令和5年度事業報告  
第2号議案 令和5年度収支決算報告及び会計監査報告  
第3-1号議案 兵庫県愛育連合会規約（案）  
第3-2号議案 社会福祉法人恩賜財団母子愛育会兵庫県支部規約（案）  
第4号議案 令和6年度兵庫県愛育連合会役員（案）  
第5号議案 令和6年度事業計画（案）  
第6号議案 令和6年度収支予算（案）

参加者  
愛育班員  
40名  
育成者  
10名

## 愛育班長・地域組織育成者等合同研修会

開催日時：令和6年5月23日（木）13：30～15：00  
会場：兵庫県立ひょうご女性交流館 501  
内容：講演「笑って歌ってイキイキと健康寿命を伸ばしましょう！」  
講師 笑いヨガティーチャー 梅谷 浩子氏

参加者  
愛育班員  
39名  
育成者  
10名

### ～恩賜財団母子愛育会 愛育推進部長よりお言葉をいただきました～

兵庫県愛育連合会の皆様、お元気ですか？ 日々の愛育班活動に励まれ、充実した日々をお過ごしのことと存じます。兵庫県も少子高齢化が進み、生まれてくる子どもの数が少ない地域が増えていると聞きますがこれは全国的にも同様です。愛育班員の皆様は、地域の子ども達が元気に成長することを願って、様々な活動に取り組まれていることに感謝しております。これからの活動の参考に、今の子どもの達の現状についてお伝えします。

WHOは、健康を「身体的・精神的・社会的な幸福が揃う包括的な状態」で、単に病気ではないという状態ではないと定義しています。そして、OECD加盟国の中で日本は子どもの幸福度の順位付けでは、身体的には第1位ですが、心理的には38か国中37位という結果で、日本の子ども達は決して幸せとは言えない状況にあることが分かっています。そこで、子どもも心理的な健康を、地域社会とのつながりという視点で考えてみましょう。

子どもが感情が崩れて不安や危険を感じた時など、特定の大人にくっついて「もう大丈夫」と危険を切り抜けて安心感を得ることを「アタッチメント（愛着）」



恩賜財団母子愛育会愛育推進部長  
山崎 由美

「今後の愛育班活動 地域で子どもを育てる」

といいます。「ケア」をもとめたとき、無条件に受け入れてもらえる。愛してもらえない体験を繰り返すことで、自分は愛してもらえない価値があるんだという感覚が芽生え、感情がコントロールでき、自分自身がよいものと思え（自己肯定感）、そして他者への信頼感が育まれます。このアタッチメントの対象は、親だけではなく、身近な大人や、保育士や教師、友人と、成長とともに変化します。

アタッチメントを通して、大人への信頼と自己肯定感が育まれるためには、乳幼児期から学齢期までに「家族」の単位から一歩進んで、親以外の大人と出会う「地域コミュニティ」とのかわりが重要です。子ども自身が地域の人たちとの交流のなかで、自分の存在を認めてもらい大切にされるといふ体験が非認知的スキルを育み、地域コミュニティを足場に、心を成長させて社会での自立へと成長していきます。

地域で育つ子ども達に、安全な居場所（地域や学校など）を提供できているでしょうか。不登校やいじめなど安全な居場所を失った子どもが家族以外とのつながりが持てなくなったり、地域の中で子どもが安心して遊べる公園が閉鎖されるなど社会的な問題になっています。身体（バイオ）と心（サイコ）が健全に育つためには、社会（ソーシャル）的な健康もバランスが取れていることが望まれます。

愛育班が地域を基盤に活動し、子どもを含む住民一人ひとりの健康を社会的に支えてきたことで、愛育班のある地域に育ち暮らす人達は、愛育班の無い地域に暮らす人達よりも地域の絆が育まれ幸福度は高いはずです。このように愛育班員の皆様が大切にしてきた「人の和」を若い世代にもつなげていく皆様の活躍にますます期待がかかります。子どもは地域で育つという考えを持った仲間を増やしていきたいでしょう。



# 令和6年度兵庫県愛育連合会総会および 愛育班長・地域組織育成会等合同研修会を終えて

佐用町江川地区愛育班 山口 美佐江

令和6年5月23日兵庫県愛育連合会総会が行われ、その後に愛育班長・地域組織育成者等合同研修会が、兵庫県立ひょうご女性交流館で開催されました。講演テーマは「笑って歌ってイキイキと健康寿命を伸ばしましょう！」で、笑いヨガインストラクター梅谷浩子先生を講師にお迎えして講演をしていただきました。



コロナ禍以降、笑にくい時代、人と人が触れ合うことが少ない時代になっています。元気で若々しくフレイル予防、認知症予防のために、笑いましょう！笑いながら、体を動かしながら笑いましょう！というお話でした。笑うと横隔膜が上下し、呼吸が深くなり、全身に酸素がいきわたり、体が元気にやる気が起こることです。実際に子どもは1日300回笑うそうです。大人は平均16回。16回も笑っているかなと思いました。健康のためには10分位笑うことが必要だそうです。先生の「やったーやったーイエイ。いいぞいいぞイエイ。えーやんえーやんイエイ」と続きます。歌ったり、楽器や道具を使ったり、心から笑って楽しい時間でした。愛育班の声かけ活動も、まず自分が元気で笑顔で、明るいい心と体で訪問したいものだと思います。この研修会で自信と誇りを持って愛育班活動を頑張っていくという思いを新たにしました。

あらゆる自然災害で被災した住まいの再建に備えて、兵庫県が実施する安心の制度です。

## 兵庫県住宅再建共済制度【フェニックス共済】

<b>住宅再建共済</b> 年額5,000円で 再建、補修時等に <b>最大600万円給付</b> ※半壊以上(損害割合20%以上)	<b>準半壊特約</b> 年額500円で 補修時等に <b>25万円給付</b> ※損害割合10%以上20%未満	<b>家財再建共済</b> 単独加入 年額1,500円で 住宅とセット加入の場合 年額1,000円で 購入・修復時に最大 <b>50万円給付</b> ※床上浸水・半壊以上
--	--	---

小さな負担で  
大きな安心!



フェニックス  
サポーター  
はばタン

公益財団法人 兵庫県住宅再建共済基金

コールセンター (平日9時～17時)

☎ **078-371-1000**



※住宅の被害認定(損害割合)は、住宅の所在する市町が発行する「防災証明書」によります。

フェニックス共済 検索

## 皆様の健康づくりをお手伝いします

### 各種健康診断・人間ドックを実施

- ◆県下市町・事業所・学校等の健康診断
- ◆人間ドック(宿泊・日帰り)  
(胃カメラ、マンモグラフィ等の単独検査も実施しています!)

### 健康ひょうご21県民運動、がん・結核等の予防啓発活動

- ◆健康ひょうご21県民運動を推進し、生活習慣病の予防など、県民の皆様の健康づくりのお手伝いをしています。
- ◆結核やがん等の疾病予防に向けての活動を行っています。



(公財) 兵庫県健康財団  
マスコットキャラクター  
けんぞうくん

#### 健康づくりのパートナー

**公益財団法人 兵庫県健康財団**  
〒652-0032  
神戸市兵庫区荒田町2丁目1番12号

#### ■お問合せ先

出張健診	TEL	078-793-9333
人間ドック	TEL	078-579-3400
啓発活動等	TEL	078-579-0166

## 各地域の愛育班活動



丹波市愛育会

令和6年8月27日丹波市愛育会共催のやまなみ縁日  
(子育て支援活動)

夏休み期間中の開催で、楽しいイベントとなりました。子どもたちもすごく嬉しそうでした。

川西市新田愛育班



毎月第3水曜日に赤ちゃん交流会を開催しています。地域の子育て中の皆さんに楽しく過ごしてもらえるように、いろいろなアイデアを出して取り組んでいます。



洲本市上灘地区愛育班

令和6年度上灘愛育班総会で班員が集まり、研修会では「こころの健康」を学び、お互い普段から声をかけることの大切さを再確認しました。茶話会では、お互いの近況を話し合い、絆を深めています。

洲本市大野地区愛育班



町内会から選出された分班長を中心に、生活習慣病予防活動を実施しています。まずは自分たちの健康状態や生活習慣について関心を持ち、生活習慣病予防について考えています。自分たちの生活習慣病予防について考えながら、自分たちの暮らす大野地区の健康実態課題を考え共有し活動につなげます。



洲本市外町地区愛育班

令和6年度ふれ愛まつり(洲本市・洲本市社会福祉協議会)で、「災害の備え」「防災食パッキング」「良い睡眠でこころも身体も健幸に」のリーフレットを配布し、一人ひとり声をかけながら普及啓発活動をしています。



# 愛育班活動



さんだ愛育班

地域住民の皆様とタオルを使った体操や歌を歌いながら体を動かし寝たきりにならないように、毎日、継続出来る体操を教えてくださいました。皆さん心地よい汗をかきながら、楽しいひとときを喜んで帰って下さいました。



豊岡市竹野愛育班

子育てセンターとの交流会の様子です。赤ちゃんの参加も多く、可愛かったです。



佐用町江川地区愛育班

昔から子どもたちに親しまれてきた遊びを、愛育班員から地域の子どもたちに伝承しています。遊びを通して子どもやその親とも顔見知りになるきっかけにもなっています。



丹波篠山市愛育会味間愛育班

市内の老人福祉施設へ慰問に行ってきました。笑いヨガにことばあそび、歌も歌って、最後はデカンショ踊り!いっぱい笑って声を出して、みんなで楽しく盛り上がりました。



丹波篠山市愛育会古市愛育班

幼稚園児と一緒に、昔遊びを楽しみました。



丹波篠山市愛育会しつかわ愛育班



4年ぶりに後川いずみ会の皆さんとの合同研修会を開催しました。今回はバスで神戸方面へ研修に出かけました。かまぼこづくりを体験したり、バスの中でも和気あいあい有意義で楽しいひと時を過ごすことができました。

丹波篠山市愛育会ひおき愛育班



子育てふれあいセンターの七夕交流会で笹かざりを一緒に作りました。保護者の方からは「たくさんのサポートで安心できました」とうれしい感想もいただきました。

丹波篠山市愛育会おかの愛育班



5月の総会の際に、認知症サポート養成講座を開催しました。地域で生活する認知症の方への見守りや接し方について学びました。

丹波篠山市愛育会おくも愛育班



班員交流会で、臨床美術を体験!五感を刺激すると、脳がいきいき!講師を迎え、りんごを見ながら絵具で、思うがままに楽しくできました。

香美町愛育会



総会後の研修会で骨粗しょう症予防のための運動を理学療法士から学び、誰にでもできる手軽な運動の実践を日々の声かけに活かしています。



## 愛育班活動の手記

楽しい声かけ訪問

さんだ愛育班 喜多 光子

昭和・平成・令和にかけて愛育班員を続けてきた私。現在は私が高齢者になり、自分が尋ねて頂く側なのに、まだ訪問をしております。

声かけ訪問では、日常あったこと、困ったことなど、いろんなおしゃべりをしたり、聞いたたり、身体の調子を尋ねたり、時には自分の事を話したりして、暑さ、寒さに負けず元気で日々過ごしています。

声かけ訪問を今まで続けて来られたのは、道で出会った人には、「こんにちは」「おはよう」「気をつけて、いつてらっしゃい」と高齢者から園児、赤ちゃんまで声をかけることで、今日の一日を明るく過ごしたいという、私自身のためでもあるのです。

今も主人の介護をしながら、時間を見つけては、声かけ訪問を続けております。「愛育班」というバックアップがあるから続けられるのです。また、自然とやる気が出るのです。フォークダンスも50年続けておりますが、そこで培った体力も日々の愛育班の活動に活かされていて、愛育班活動でさらに元気をもらえています。

年を重ねると、地域に友達もたくさん

できて、道で倒れていても、近所の皆さんはきつと「喜多さんだー」とわかってくれるでしょう。こんな私です。もう少し頑張つて愛育班活動、声かけ訪問を続けていきたいと思っております。



語り継ぐこと

丹波篠山市愛育会ひおき愛育班

後藤 泰子

平成7年1月17日、早朝5時46分。大きな揺れに見舞われた。マグニチュード7・3、阪神淡路大震災。当時ひおき愛育班の班員が、おにぎりを作つて被災地に送り続けたことが、NHK大阪放送局の取材で全国に放映された。

あんな恐怖は初めての経験だった。ベッドから転げ落ちた。二階からだ恐ろしさを一身に感じながら、家族のいる居間に急いだ事を思い出す。一体、何がどうなったんだらう。怖かった！震源とされる神戸・淡路から北へ600km近くも遠く離れた丹波篠山の地で。私は出勤し、勤務先のTVでは、最初3〜4か所で火の手が上がっていたのが、瞬く間にどんどん広がりました。

ひおき愛育班は、当時の班長藤木千皓さんのもと城東公民館に急ぎ集まる。「明

日ではない！今なんや！」「何かできることは！」と。おにぎりを作ることに。即行動を起こした。

80人の班員が駆け付けた。お米は各班員が持ち寄った。ご飯を炊き握った。ひたすら握った。

篠山市社会福祉協議会が被災された箇所に支援に行くのを幸便におにぎりを届けた。それから40日間作り続けた。1万個を超えるおにぎりを食べていただいた。

急遽駆け付け緊迫した状況の中、食べていたいただきたい、届けたい、お腹を満たしていただきたいとの当時の皆さんの思いだっただろう。そのおにぎりを頬張り、両の手で愛おしむ様に口に運ぶ方々を映像に拝見し、心がふわっと柔らかくなった。

時は流れて、この度ひおき愛育班の先輩方と現班員15人は、当時と同じ城東公民館の調理室でお米を研ぎ、ご飯を炊いて、回想し、その場面を収録した。現在の班員は当時のおにぎり作りには携わった人はいない。当時を知るのは藤木さんのみ。藤木さんから、黙々と握り続けたことや、ひとつひとつを大切に握ったこと等々話を聞きながらおにぎりを握った。堅く結んだり柔らかくすぐほぐれそうになったり、また大きかったり小さかったり形は不揃いでも、笑顔が満ちた。

## 愛育班活動の手記

あたたかい心、あたたかい心・・・と自らに唱えながら握った。握っている班員自身のほっこりとした穏やかな時間が過ぎる。当時の班員もきつと神戸や淡路を思いながら、私が包むおにぎりに心を詰めたに違いないと思う。

現在、街は画期的に素晴らしい復興を遂げた。人々の暮らしも便利になって、物は溢れ、生活は豊かになった。

しかし、あの時の光景や寒さや冷たさはぬぐい去ることはできないでいる。そして同時に、あの時お互いに差し伸べあった支え合いや助け合い、励まし合って日々を送った事は、一つたりとも忘れることはできない。教訓として、生き方の術として心に大きく残っている。今、震災の教訓として、後世に語り継ぐことの大事さを感じる。

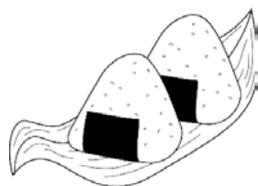
私は、この愛育班活動を通して、声かけの大切さ、その人の話を聴くことの大事さを知った。その人その人の願いや生きがい、暮らしの知恵があることを知った。人とのつながりや人の輪の大切さ、多くを学んだ。

近年、少子高齢化社会にあり、日頃の声かけの必要度は増してこよう。となると更なる声かけが望まれる。

自分自身の健康に留意し、家族の健康を気遣い、ご近所さんの健康と暮らしに寄り添いつつ、出来る時に出来ることを、

無理せずに愛育班活動を展開したいと思う。

「お元氣ですか」「お達者ですか」を合言葉に、保健師さんのご指導とご支援をいただきながら、私たちひおき愛育班は、地域の健康づくりのお手伝いに努めたい。



地域と共に生きてゆく

洲本市外町地区愛育班 野口 純子

昭和63年10月25日外町地区愛育班が誕生しました。洲本市の中心街地にある外町地区は、昔は淡路島の中心でした。城下町としての街並み、洲本城の眼下に広がり、地方の人達は、町へ行くと言って洲本へお買い物に来る憧れの町でした。

しかし、大型店の進出により、商店街に人が来なくなり、昭和63年にはすでに少子高齢化も進んでいました。ご近所同士の声掛けは大切だと思ひ、地区単位での愛育班活動を開始してきました。

洲本市の愛育班としては、各地区の愛育班が連合会として協力しながら活動しており、活動当初は7地区ありましたが、今では3地区となり、地域に見合った活

動をしています。

私自身、愛育班活動が小単位での声掛けが地域に繋がり、健康づくりを中心に安全で安心して暮らせる大切な活動だと思ひています。月1回の食事会の開催では、皆と顔を合わせ喜んでおしゃべりを楽しめるようにしています。また、就園前の親子が集まる子育て学習センターとの交流ができるよう、先生にお願いして三世交代交流の場を作って、クリスマス会や郷土料理を一緒に作ったりして、子どももお年寄りも喜んで触れ合っています。消防団の方からは、「この家のどこにお年寄りが寝ているかということも分かっているよ」と言われ、改めて絆の強さも感じました。また、ボランティアとして、「レトロロなまち歩き」のイベントを立上げ、地域の皆の憩いの場として、仲間と一緒に「こみち食堂」も営んでいます。基本は、愛育班活動の思いやりです。

これからもこの気持ちを大切に、愛育班活動を続けていきたいと思ひます。



## 兵庫県愛育連合会のうごき

令和6年度は、白井会長をはじめ8名の役員が、それぞれの市町の特性を生かし、今後の愛育班活動のあり方について話し合うとともに、兵庫県愛育連合会の事業の企画運営に取り組んでいます。役員のご紹介と、連合会の主な活動をご紹介します。



### 令和6年度役員紹介

役職	氏名	所属愛育班	健康福祉事務所	役員	氏名	所属愛育班	健康福祉事務所
会長	白井 里佳	丹波市上久下愛育班	丹波	理事	畑 富貴枝	丹波篠山市おかの愛育班	丹波
副会長	野口 純子	洲本市外町地区愛育班	洲本	理事	森 龍子	香美町愛育会	豊岡
理事	安達 瑞穂	川西市新田愛育班	伊丹	監事	小林 栄子	さんだ愛育班	宝塚
理事	山口 美佐江	佐用町江川地区愛育班	龍野	監事	小林 芳子	豊岡市竹野愛育班	豊岡

#### 1 会議関係

項目	期日	開催場所
1 総会	5月23日	兵庫県立ひょうご女性交流館 501号室
2 理事会	4月18日 6月13日 1月予定	兵庫県職員会館 502号室 兵庫県職員会館 502号室 兵庫県立ひょうご女性交流館 302号室
3 機関誌・リーフレット作成会議 第1回作成会議 第2回作成会議	8月22日 11月21日	兵庫県職員会館 502号室 兵庫県立ひょうご女性交流館 302号室

#### 2 連合会独自事業

項目	期日	開催場所
1 愛育班長及び地域組織育成者合同研修会	5月23日	兵庫県立ひょうご女性交流館 501号室
2 第42回ひょうご愛育の集い	7月18日	兵庫県民会館パルテホール
3 「愛育班員の手記」の募集	10月～11月	-
4 機関誌の発行	1月	-

#### 3 県受託事業の推進

項目	内容
1 健康づくり声かけ運動推進事業	健康づくりに関する普及啓発資材を作成し、声かけ訪問あるいは地域のイベントにおいて配布、地区別交流会の開催等
2 地域の若者・子育て応援サポーターによる若者と親子応援事業	妊娠・出産・子育て支援に関する研修や交流会の開催、若者や子育て応援のための普及啓発資材の作成等

4 対外活動会議への参画

項目	期 日	出席者
1 第 56 回愛育班員全国大会	4 月 12 日	白井会長他 1 名
2 第 36 回兵庫県子ども・子育て会議	6 月 21 日	白井会長
3 令和 6 年度定時評議員会（兵庫県健康財団）	6 月 25 日	白井会長
4 第 50 回いずみ会大会	7 月 3 日	野口副会長
5 令和 6 年度第 2 回ひょうご安全の日推進県民会議総会	10 月 8 日	白井会長
6 第 61 回兵庫県医療審議会兼第 47 回保健医療計画部会	10 月 31 日	白井会長
7 第 37 回兵庫県子ども・子育て会議	11 月 11 日	白井会長
8 令和 6 年度健やか親子 21 全国大会併設愛育・地域づくり活動交流会	11 月 21 日	白井会長他 理事 4 名
9 ひょうご人権ネットワーク会議全大会及び令和 6 年度人権のつどい	12 月 5 日	白井会長
10 第 24 回兵庫県住宅再建共済制度推進会議	12 月 12 日	白井会長

**第56回愛育班員全国大会において愛育班活動功労者表彰を受賞されました**

令和 6 年 4 月 12 日に明治記念館で開催されました、「第 56 回愛育班員全国大会」において、愛育班活動功労者表彰を愛育班員として太子町竜田地区愛育班の三浦淳子氏、さんだ愛育班の小林栄子氏、愛育班として丹波市愛育会、育成者として洲本市健康増進課の有馬聖子氏が受賞されました。

当日は、恩賜財団母子愛育会総裁秋篠宮皇嗣妃殿下ご臨席のもと、代表者に表彰状を授与されました。



**令和6年度健やか親子21全国大会併設「愛育・地域づくり活動交流会」においてオンラインで全国の愛育班と交流しました**

令和 6 年 11 月 21 日に鹿児島県で開催された令和 6 年度健やか親子 21 全国大会と併設で、「愛育・地域づくり活動交流会」が今年度初の試みとして開催されました。

兵庫県からはオンラインで県理事が参加し、香美町愛育会 森龍子氏が活動紹介を行いました。長崎県川棚愛育会や山梨県愛育連合会の活動紹介もきくことができ、全国の取組みを知り、交流できる大変よい機会となりました。

今後も愛育班活動を前向きに取り組んでいきたいと気持ちを新たにしました。



# 健康づくりのコーナー **その1** **「さんだ愛育班」**

県内各地の愛育班から、県民のみなさんの健康づくりに役立つ情報をご紹介します!

さんだ愛育班からは、気軽に取り組める体操やゲームをご紹介します。

お家に1人でのときや、みんなで集まった時など、楽しく身体を動かしましょう!



1

タオルを片手でつかみ、  
右手、左手交互に突き上げる



2

タオルを両手でつかみ、  
胸の前、上に突き上げる



3

タオルを両手でつかみ、  
背中を曲げないようにまっすぐ  
胸の前に突き出す



4

タオルを上へ投げて、  
つかむ!左右ともに行う



5

かかとをつけて、足首を  
上下させる



6

かかとを上下させる



7

お手玉を上へ投げて、手の  
ひらと手の甲で交互にキャッ  
チする



8

腕を伸ばしてパー、胸の前  
にグーを左右交互に繰り返  
す

## 健康づくりのコーナー その2

丹波市愛育会!

県内各地の愛育班から、県民のみなさんの健康づくりに役立つ情報をご紹介します!

丹波市愛育会では、令和6年4月25日に丹波市愛育会総会並びに研修会を開催し、講師に丹波健康福祉事務所長の小平博氏をお招きし、「生活習慣病予防～健診・検診のすすめ」と題して講演いただきました。講演から学んだことを皆様にご紹介します!

生活習慣病とは脂質異常症、高血圧、糖尿病、心疾患等、生活習慣が発症や進行に深く関与した疾患群のことです。現在、**生活習慣病を完全に治す薬はありません。生活習慣病を引き起こすそもそもの原因は、内臓脂肪の蓄積**です。そのため、薬を飲んでいても、**内臓脂肪が変わらなければ病気のリスクは続く**ということです。

そこで、まず私たちが大切にしなければならないことは、**一日3食バランスの良い食事を摂ること**、そして**年に1度は健康診断を受けること**です。生活習慣病予防の第一歩は健診を受けることから始まるということを知ることができました。

自分の健康は自分で守りましょう!



## 健康づくりのコーナー その3

豊岡市竹野愛育会!

県内各地の愛育班から、県民のみなさんの健康づくりに役立つ情報をご紹介します!

豊岡市竹野愛育班では、令和6年9月26日(木)竹野健康福祉センターにて、認知症について学びました。

学んだポイントを以下のとおり、皆様にご紹介します!

- ・認知症と物忘れの違いを知ること
- ・認知症かどうか自分でもチェックする(認知症の気づきチェックリスト等がある)
- ・早く気づけば準備ができる
- ・治療により改善でき、進行を遅らせることができる
- ・認知症に関心を持ち、積極的に勉強会に参加することも大事

誰でも認知症になる可能性があります。

参加された方は関心が強く、又、次回も参加したいと嬉しい声でいっぱいでした。



# 愛育班活動の北から南

晩秋の候を迎えた令和6年11月、丹波市青垣町住民センターに県内各地の愛育班員、並びに育成者の皆様にご臨席をいただき、丹波市愛育会交流会を開催しました。

「人生100年時代」といわれている今日では、自立して生活を送り、できる限り健康寿命の延伸に努めることが大切であることから、当日は、ひょうご県友会神戸支部の方々による健康劇『認知症とともに暮らす社会に、笑顔で広げよう認知症予防』を演じていただき、参加者一同、真剣に拝聴する機会となりました。

グループワークでは、「まだ実感していないが、『認知症』を考えるきっかけになった」「近所付き合いは、年をとると必要だと強く感じた。誰かにお願いでできる地域の体制もあればいい」「認知症の方への、あたたかい接し方の大切さに気づかされたと同時に、その家族への支援も欠かせない」などの意見が交わされました。

地域の人たちの絆や子育て支援、高齢者の見守り、あたたかい地域づくり・人づくりには、愛育班活動がこれからも大事であることを強く感じる1日となりました。



## 兵庫県の愛育班組織の状況

### ● 愛育班のある市町

6市3町

愛育班数 35単位 愛育班員数 645人

会員数 11,002世帯 (令和6年4月1日現在)



## 伝言板

愛育班員の皆さん、毎日の地域の方々への声かけ大変ご苦勞様です。各地域の愛育班活動写真を見て、その地域ならではの取り組みに感謝の気持ちでいっぱいになります。愛育班の活動をもっともっと知ってほしい、若い世代からお年寄りまで全ての人達へのお手伝いを愛育班は行っています。愛育班員は心の中に情報を持っています。地域で健康で安心して安全に暮らせることを目指した取り組みや、防災・消費者問題など他団体との連携することによりその役割はより強固なものになります。

お年寄りには、「自分の家で最後まで過ごせるように」という思いもあります。そして各市町へのパイプ役として、今後もあることに取り組みしましょう。班員同士活動を通して集まり、皆様の奉仕の喜びを感じて、共に活動を進めましょう。今後兵庫県愛育連合会へのご支援をお願いいたします。

兵庫県愛育連合会  
副会長 野口 純子

### 令和5年度 活動実績

声かけ総件数 (件)	66,417件
主催事業 (回)	90回
協力事業 (回)	63回

「ひょうご愛育」兵庫県愛育連合会だより

発行： 兵庫県愛育連合会  
〒650-8567 神戸市中央区下山手通5-10-1  
兵庫県保健医療部健康増進課内  
TEL 078-341-7711 (内線 3251)

表紙題字： 森 龍子 (香美町愛育会)