

# ひょうご愛育

兵庫県愛育連合会だより

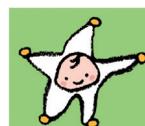
令和8年(2026)  
Vol.42



第43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



## 次代を拓く 兵庫の力

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。

昨年は、阪神・淡路大震災から30年、終戦から80年という大きな節目を迎え、過去を振り返り、未来への責任を改めて心に刻む、意義深い一年となりました。

令和8年は午年<sup>うま</sup>。力強く駆け抜ける「行動力」と「挑戦」を象徴する年であり、未来に向けた兵庫づくりを力強く進めてまいります。

第1は、若者・Z世代へのさらなる支援です。県立大学授業料無償化等の教育費負担の軽減、県立学校の教育環境の充実、海外留学支援、不登校やケアラー等の課題を抱える若者への支援など、一人一人が自らの夢や目標に向かって、力を発揮できる環境を整えます。

第2は、活力あふれる兵庫の創出です。フィールドパビリオンなどの万博のレガシーを活かした交流人口の拡大や、スポーツ・芸術文化の振興、農林水産業や地場産業への支援など、地域の魅力を高め、活力ある兵庫を築いていきます。

第3は、安全安心な暮らしを支える基盤の強化です。南海トラフ地震などの大規模災害に備え、防災力を高めるとともに、上下水道の老朽化対策、特殊詐欺被害対策、ツキノワグマ対策などの日常の安全を守る取組を強化していきます。

未来を見据え、県民の皆様とともに新しい時代を切り拓いていく決意です。どうぞご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



## 日頃の愛育班活動で『地域の絆』を深め、 いざという時に役立つ地域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

新年あけましておめでとうございませう。  
皆様におかれましては、お揃いで良き新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。  
旧年中は、兵庫県愛育連合会の活動にご支援ご協力を賜り、誠にありがとうございました。本年も理事一同、地域の皆様のお役に立てるよう努めて参りますので、何卒ご指導ご鞭撻のほどお願い申し上げます。

さて、昨年は猛暑の中、六月に鹿児島トカラ列島近海を震源とする群発地震が発生し、十一月には大分市佐賀関の大火災、十二月には青森県での地震が起きました。また、全国的に熊の出没が相次ぐなど、不安なニュースが続き、ご無事を案じる日々でした。住み慣れた地域で暮らし続けることが決して当たり前ではないことを改めて痛感し、私たち愛育班としても、平常時からの『地域の絆』を育み、いざという時に役立つような地域づくりに努めて参りたいと決意を新たにいたしました。

そのような中でも、プロ野球日本シリーズでの阪神タイガース、ワールドシリーズでのドジャースの活躍は、明るい話題として感動を与えてくれました。

昨年の兵庫県愛育連合会活動では、四月二十二日（火）明治記念館にて、第五十七回愛育班員全国大会に出席し、五月十五日（木）には兵庫県愛育連合会総会並びに、愛育班長及び地域組織育成者等合同研修会を開催しました。七月十六日（水）にはひょうご愛育の集い、兵庫県愛育大会を開催しました。ひょうご愛育の集いでは、少子高齢化が急速に進む中で、認知症の方々が地域社会で孤立することなく、共に生きることができる社会の実現が重要な課題であると認識し、「認知症とともに暮らす社会」をテーマに県内の愛育班から活動報告をいただきました。特別講演では、神戸常盤大学保健科学部医療検査学科 教授 味木和喜子様をお招きし、「知って得する健診・検診のイロハ」生活習慣病を予防しましょう」と題して講演いただきました。生活習慣病やがんの予防の重要性や、地域の皆様の健康、そして私たち愛育班員自身の健康を守るためにも、生活習慣病についての正しい知識を身に付け、健（検）診の重要性の再認識すること、そして、若い時からの受診の重要性について学ぶ貴重な機会となりました。多くの活動を行いました。がん征圧大会の記念講演では、タレントの堀ちえみ様による「ステージⅣの舌がんを乗り越えて生きる」キャンサーギフト・大切な家族」を拝聴し、命の尊さと家族の絆の大切さを改めて感じる機会となりました。

私たち愛育班は、毎月の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に活動しています。昭和三十三年の発足以来、減少しつつも活動を継続し、本年度、七十年目を迎えます。県内各地の班員が、今年も地域の皆様のお手伝いをさせていただきます。

本年も、地域の皆様と共に歩み、安全・安心と健康を守る活動に邁進してまいりますので、引き続きご指導ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

## 第43回ひょうご愛育の集いを開催しました

「第43回ひょうご愛育の集い」を終えて



川西市新田愛育班  
安達 瑞穂

令和7年7月16日に「第43回ひょうご愛育の集い」が神戸市産業振興センターレセプションルームにて開催されました。

公務ご多忙の中、多数のご来賓の皆様にご臨席を賜り、兵庫県副知事 服部 洋平様、兵庫県議会副議長 大豊 康臣様よりご祝辞をいただきました。日頃の愛育班活動への励ましの言葉をいただき、ますます頑張っていこうと思えました。

県内各地の愛育班員さん、保健師さん、行政の方々、さらに今年度は、香川県母子愛育連合会の皆様にもご参加いただきました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございます。

また、栄えある知事表彰・会長表彰を受賞された皆様、永年にわたる熱心な活動に敬意を表し、心よりお祝い申し上げます。

活動報告では、佐用町江川地区愛育班と豊岡市竹野愛育班による各地域の実情に合わせた愛育班活動が紹介されました。認知症研修を通じて、地域の方々とのふれあいの大切さや来てもらうだけでなく、こちらから訪問して声かけをすることの重要性など、

私たちの今後の愛育班活動への参考になることを多く聞かせていただきました。

特別講演では、神戸常盤大学保健科学部医療検査学科の味木 和喜子教授より「知って得する健診・検診のイロハ」生活習慣病を予防しましょう」と題してお話をいただきました。

私はこれまで検診を年に一度の行事としてしか思っていませんでしたが、本来は「症状が出る前に病気を見つけるための行動」であることを知り、その意義を強く感じました。健診や検診は義務ではなく「自分と家族を守るための備え」であると実感し、この意義を周囲の人とも共有して共に健康を守っていきたいと思えました。

毎回の愛育の集いに参加する中で、改めて愛育班活動のすばらしさを実感しております。これからも地域の皆様の健康を守る手助けができるよう、愛育のこころを大切に活動の輪を広げていきたいと思えます。





～特別講演の内容をご紹介します～

テーマ

# 「知って得する健診・検診のイロハ」

～生活習慣病を予防しましょう～

講師：神戸常盤大学保健科学部医療検査学科 教授 味木和喜子 先生

7月16日に開催した「ひょうご愛育の集い」の特別講演において、健診・検診の大切さについて学びました。普段の診察と違い、健診や検診は「症状がない人」が対象で、病気の予防や早期発見に欠かせません。特に兵庫県はがん検診の受診率が全国より低く、改善が課題となっています。今回の講演で印象に残ったポイントは次のとおりです。

- 健診は生活習慣病のリスクを見つけ、改善に上げるもの
- 検診は特定の病気（がんなど）の早期発見・早期治療につながる
- 症状がなくても、定期的な健診・検診が健康を守る力
- 特定健診やがん検診に加え、肝炎・歯周病・骨粗鬆症などの検査も受けられる
- 健（検）診で要再検査・要精密検査となったら、気になる症状がなくてもすぐにかかりつけ医に相談する
- シニアは、メタボよりもフレイル（※）対策が重要

あなたと家族、地域住民のみなさまの健康のため、ぜひ健診・検診を受けましょう！  
 （※）フレイルとは、体力や気力の余力が減り、心や体の社会的な機能が低下した状態のことをいいます。

<p><b>イ</b> 医療機関に通っていても「健診」「検診」を受けましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 医療機関は、<b>病気</b>に対して必要な検査・<b>治療</b>を提供します</li> <li>■ 「健診」は、<b>生活習慣病の前兆</b>を見つけて、病気になること、進行することを<b>予防</b>します</li> <li>■ 「検診」は、<b>まだ気がついていない病気</b>を早く見つけて、<b>早く治す</b>ことができます</li> </ul> <p>様々な「健診」「検診」を職場や市町村で受けることができます 定期的な受けましょう！</p>	<p><b>ロ</b> 気になる症状があったらすぐに医療機関を受診しましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 「健診」「検診」は「<b>症状の無い人</b>」が対象です</li> <li>■ 症状が出たときには、生活習慣病は既に進んでいる可能性があります</li> <li>■ 治療の選択肢を増やし、治癒の可能性を高め、進行を食い止める（遅らせる）ためにも、早く治療を開始することが大切です</li> </ul> <p>症状があったら「健診」「検診」を待たず すぐにかかりつけ医に相談しましょう！</p>
<p><b>ハ</b> 「健（検）診」で<b>要再（精密）検査</b>ならすぐに医療機関に相談しましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 「健診」「検診」は、症状が無くても病気が潜んでいる可能性のある人を<b>ふるい分け</b>します</li> <li>■ 必要な再検査や精密検査を受けずにいたら、病気の予防や<b>進行を食い止め、早く治す</b>機会を逸してしまう可能性があります</li> </ul> <p>要再検査・要精密検査となったら 気になる症状が無くても すぐにかかりつけ医に相談しましょう！</p>	<p>科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン 日本人のためのがん予防法(5+1)</p> <p>禁煙する 節酒する 食生活を見直す 確実に効果が期待できるような生活習慣改善法 身体を動かす 適正体重を維持する 感染症の検査を受ける</p> <p><small>科学的根拠に基づくがん予防法（国立がん研究センター がん情報サービス 一般の方へ）(ganjoho.jp) https://ganjoho.jp/public/pre_scr/cause_prevention/evidence_based.html</small></p>

ご講演及び資料提供いただきました、味木先生、誠にありがとうございました！

# おめでとうございます

## 令和7年春 叙勲

旭日単光章 **さんだ愛育班** 喜多 光子

## 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) 香美町愛育会  
(愛育班) 洲本市大野地区愛育班  
(育成者) 丹波篠山市

東 恵美子

臼井 幾子

第57回愛育班員全国大会  
令和7年4月22日  
明治記念館 (東京都)

## 兵庫県知事表彰・兵庫県愛育連合会会長表彰

### ☆兵庫県知事表彰☆

優良愛育班員 (1名)

大河内 好子 (洲本市)

### ☆兵庫県愛育連合会会長表彰☆

優良愛育班員 (7名)

稲田 萬壽美 (佐用町)

岡本 敏子 (佐用町)

増田 梅野 (豊岡市)

小西 幸子 (豊岡市)

根兵 伸代 (豊岡市)

田中 貴美子 (丹波篠山市)

惣田 幸代 (洲本市)

奨励愛育班員 (1名)

加藤 英里 (川西市)

愛育班育成者 (1名)

水口 優子 (丹波篠山市)

第43回ひょうご愛育の集い  
令和7年7月16日  
神戸市産業振興  
センターレセプションルーム

### 「旭日単光章を受賞して」



この度は「旭日単光章」という立派な章を頂き、大変光栄に思っております。私こと40歳を過ぎ、婦人会のお世話をしてきた時に愛育班の方より声をかけて頂き、子育てをしていたので、それがきっかけで今もさんだ愛育班に関わっています。

このような素晴らしい章を頂き、とても有難い事ですし、これもひとえに兵庫県愛育連合会会長臼井様をはじめ、県健康増進課の皆様のお力添えがあつてこそと感謝しております。

こども家庭庁の前内閣府特命担当大臣 三原じゅん子様より直接賞状をいただき、また皇居にて天皇陛下よりお言葉をいただきました。

私の一生に一度の宝物の体験でした。ありがとうございました。これからも足が動く限り、愛育班の声かけ訪問を続けていきたいと思っております。

### 「愛育班活動功労者表彰を受賞して」

### 洲本市大野地区愛育班

この度は、愛育班活動功労者表彰をいただき、誠にありがとうございます。

昭和55年から始まり、地域で45年間続く愛育班活動が認められたことを心より感謝しております。長年、町内会のご助力やこれまでの分班長の方が健康づくりを目的として愛育班活動をつないでくださったことで、この度の受賞を迎えることができました。

総裁秋篠宮皇嗣妃殿下よりいただいたお言葉を励みに、今後とも地域の健康づくりに努めてまいります。

さんだ愛育班  
喜多 光子



↑ 洲本市長への表敬訪問の様子



## 晴れの受賞者として

兵庫県知事表彰を受賞して



洲本市外町地区愛育班  
大河内 好子

この度は、知事表彰を頂き、誠にありがとうございました。

愛育班活動に携わって30年以上が経ち、各地域の班員の方々の活動などを参考に班員の仲間と協力し、地域の皆様とのふれあいを大切にしてきました。

これからも、声かけ見守りを出来る限り頑張つて続けていけたらと思つています。

兵庫県愛育連合会会長表彰を受賞して



佐用町江川地区愛育班  
稲田 萬壽美

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した。

これからは少子高齢化がますます進み、人と人とのつながり見守りが大切になります。誰もが安心して暮らせる日々が送れますよう、見守り・声かけつながりを大切に、微力ながら頑張つていきたいと思います。

兵庫県愛育連合会会長表彰を受賞して



佐用町江川地区愛育班  
岡本 敏子

この度は、愛育連合会会長表彰を頂き、誠にありがとうございました。

時々赤ちゃんや幼児の託児をしています。孫のように可愛くて楽しく活動をさせてもらっています。山間部の高齢者の多い地域ですが、声かけあつて助け合い、元気に暮らして行けるようこれからも愛育の心を大切に、笑顔で頑張りたいと思います。

兵庫県愛育連合会会長表彰を受賞して



豊岡市竹野愛育班  
増田 梅野

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した。

保健師さん、会長さん、班員の皆様のおかげで楽しく活動させていただいています。高齢化が進み、人間関係が希薄になっている今頃、愛育班活動の地域の見守り声かけが大変大切なことと感じます。

この活動をできる限り続けたいと思つてい

ます。

兵庫県愛育連合会会長表彰を受賞して



豊岡市竹野愛育班  
小西 幸子

この度は、兵庫県愛育連合会会長表彰を賜り身の引き締まる思いです。

私たち愛育班員は、地区の方との挨拶・声かけなど普段の生活の中での交流を見守りの環として活動を行っています。

私は愛育班員としての経験は未熟ですが先輩方のご指導のもと微力ながら今後も努力していきたく思っています。

兵庫県愛育連合会会長表彰を受賞して



豊岡市竹野愛育班  
根兵 伸代

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した。

楽しく愛育班活動をさせて頂いております。これも諸先輩方のご指導のお陰と感謝しております。食の自立支援事業では高齢

## 晴れの受賞者として

者の方々にお声かけを行いながらお弁当をお配りしております。  
 今後も元気に活動を続けていけるよう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

田中 貴美子

この度は県愛育連合会会長表彰を頂き有難うございました。夫の故郷へUターンで帰って以来、地域の様子を知るために活動に参加。保健師さんや班長、班員の皆様の励ましとご指導の下「愛育のこころ」を胸に今日まで続けてこられました。班員自身が元気で楽しく活動し交流することで地域福祉に少しでも役立つようにと願っています。

兵庫県愛育連合会会長表彰を受賞して



洲本市外町地区愛育班

惣田 幸代

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。少子高齢化の中、

声かけや地域の方々との交流を通じて、自身も元気を頂き、人との和やふれあいの大切さを感じております。これからも、微力ながら安全で安心して暮らせる地域づくりにお手伝いできたらと思っております。これからは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



川西市新田愛育班

加藤 英里

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。気軽な気持ちで参加してからあつという間に10年が経ちました。これからも地域と人のつながりを大切に、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



丹波篠山市社会福祉課

水口 優子

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。  
 愛育班活動に携わって20年以上が経ちますが、保健師としての今があるのは、愛育班の皆様が育てていただいたおかげであると感謝しています。  
 これからも、愛育班の皆様活躍を応援していきたいと思えます。



# 令和7年度兵庫県愛育連合会総会 愛育班長及び地域組織育成者等合同研修会を開催しました

## 令和7年度 兵庫県愛育連合会総会

開催日時：令和7年5月15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6年度事業報告  
第2号議案 令和6年度収支決算報告及び会計監査報告  
第3号議案 令和7年度兵庫県愛育連合会役員（案）  
第4号議案 令和7年度事業計画（案）  
第5号議案 令和7年度収支予算（案）

参加者  
愛育班員 32名  
育成者 10名  
一般参加 7名

## 令和7年度 愛育班長及び地域組織育成者等合同研修会

開催日時：令和7年5月15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「お口元気で歯ッスル生活」  
講師 三田市健康福祉部健康増進課 歯科衛生士 小前みどり氏

参加者  
愛育班員 32名  
育成者 10名  
一般参加 7名

## ～恩賜財団母子愛育会 愛育推進部長のご祝辞をご紹介します～



恩賜財団母子愛育会愛育推進部長

山崎 由美

本日、令和7年度兵庫県愛育連合会総会にお招きいただき、ありがとうございます。ご出席の皆さまが日頃より、愛育班活動を通して、地域の人々の健康づくりに御尽力いただいておりますこと、恩賜財団母子愛育会の役員一同を代表して、心から感謝申し上げます。

地域の子どもたちや高齢者の方々のために、皆様が続けてこられたあたたかな活動は、地域の安心とつながりを支える大切な力です。これまで総裁秋篠宮皇嗣妃殿下の地方支部ご視察に同行する中で、多くの笑顔や感謝の声にふれるたび、愛育班活動のすばらしさを実感してきました。そして、何よりも、愛育班員の皆さま方の、人のお役に立てる喜びと誇りをもって生き生きと活動されている姿がとても素敵に映りました。

愛育班活動は昭和11年の第1回愛育村指定に始まり、現在まで形を変えながらも、長年にわたり、すべての住民の健康づくりと、地域づくりのために活動を継続しています。このように、歴史ある住民組織として活動を継続しているボランティア団体は他にはありません。

そして、県や市町村の保健師と協働で活動を推進していることが何よりも重要なことです。

愛育班組織は地域の課題に行政と協働しながら自分たちができることを考えて活動することが特徴です。単に、楽しいイベントを行って、参加者に喜んでいただくことが目的ではありません。そのイベントや行事を通して、地域住民のつながりを深め、支援が必要な方を温かく見守り、孤立させないという目的の手段としてイベントなどを企画しているのです。会の解散の報告が届くたび、本当にその地域の愛育班がなくなっても大丈夫なのだろうかと心配になります。自分たちの会という意識ではなく、地域住民のために役割を持っている会という認識に立って、会の活動の目的、意義を改めて班員と、保健師さんで話し合い、継続できる工夫をしていただきたいと思います。

そのような状況を鑑み、本部として、長い歴史を持つ愛育班活動のこれからについて、検討する愛育班の在り方の検討を昨年度に実施しました。

結論として特効薬のようなアイデアは出ませんでした。愛育班は、地域の安心安全を高め、住民のつながりを生み出していることに今一度、誇りをもって皆さまが活動を継続していただくために、本部の責務として、長く歴史のある愛育班の存在を広く一般の人にも理解をしていただきたい、また、全国の班活動の情報を共有して、愛育班同士のネットワークを強化していくことを目的に、新たにホームページを立ち上げることになりました。5月29日から公開いたしますので、ぜひ兵庫県の情報も掲載させていただきたいと思っておりますのでご協力をお願いいたします。

先日開催された、第57回愛育班員全国大会で香美町の東美恵子さん、丹波篠山市保健福祉部の白井さん、洲本市大野地区愛育班が表彰を受けられました。おめでとうございます。その大会の様子もホームページで

公開されますので、ぜひご覧になってください。

昨今は、社会の変化も大きく、地域の課題も複雑化していますが、こうして皆さまが、知恵を出し合いながら活動を継続されていることは、大変心強く思います。

本日の総会が、これまでの取り組みを振り返り、さらに前向きな一歩を踏み出す機会となりますことを願って、私からの挨拶とさせていただきます。



## 令和7年度 愛育班長及び地域組織育成者等合同研修会を終えて

さんだ愛育班 小林 栄子

令和7年5月15日愛育班長及び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に於いて開催されました。

講演テーマは「お口元気で歯ッスル生活」で、歯科衛生士 小前 みどり氏を講師にお迎えし、講演していただきました。先生とは数十年振りの再会でした。以前、宝塚健康福祉事務所地域保健課に在籍されていた時に大変お世話になり、当時、先生のご指導のもと、さんだ愛育班員で寸劇をしてみわった事を懐かしく思いました。現在も、三田市健康増進課で歯科衛生士として在籍されているとの事、つくづくご縁を感じています。



歯の健康は、何より大切です。歯みがきは、丈夫な体の基本づくりです。汚れた口は、歯周病、感染症にかかりやすくなる事。また、飲む力の衰えで誤嚥性肺炎になりやすく予防が大事との事。また、口のまわりの筋肉の衰えでオーラルフレイル（かむ・飲み込む・話す力）が低下していきます。

お口の衰えに気づいたら「パ・タ・カ・ラ体操」をして、うがいでお口の筋トレをして、定期的に歯科検（健）診を受ける。いつまでもおいしく食べておしゃべりを楽しみ、笑顔で元気に生活できる。研修での学びを実践し笑顔で日々の愛育班活動に励んでまいりたいと思います。



### 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

# 豊岡市竹野愛育班



皆さん、お元気ですか。豊岡市竹野愛育班です。

私たちが行う声かけ活動の中では、数年前から、認知症についての話題が挙がるが多くなりました。昨年度は、竹野愛育班での勉強会、青垣町愛育班との交流会で認知症について学ぶ機会があり、今年度は、ボランティア団体さんとドキュメンタリー映画上映&カフェを実施しました。

映画では、介護施設の職員と利用者の関わりが生き生きと表されており、私たちの考えを180度変えていかなければと思っただけの内容でした。まだまだ、机上で勉強するだけの活動に過ぎないかもしれませんが、誰かの助けになることを信じて、何度でも学びたいと思います。「もしなっても助けるよ」「もしなったら助けてよ」と言える地域づくりには、私たち愛育班が携わっていける幸せをかみしめ、認知症にならないよう声かけ、支える地域になるよう邁進してまいります。さらに、これまで学んできた認知症の啓発活動も兼ね、愛育班日より配付しています。引き続き、認知症に関する普及啓発活動にも取り組んで参ります。

また、豊岡市食の自立支援事業として、今年3年目を迎える、弁当作りを実施しています。調理が困難な高齢者へ訪問して弁当を届けると共に、安否確認を行う事業です。調理、配送等のスタッフで、週3回、90食作っています。上掛けも手書の言葉を添え、一枚一枚色塗りをし、雨や雪の日も配ります。玄関を開けると「雨雪の中ありがとうございます。わあ、温かいお弁当。美味しくいただきます」と、その言葉に、あー今日もお元気でいてくださったと、寒さ辛さを忘れる一瞬です。もちろん、声かけも忘れません。社協さんへのおつなぎのために、困りごとをお尋ねし、電気店に走ることも…。お弁当作りのために、月1回献立会を行い、地産地消にこだわり色々なおかずを彩りよく栄養満点にしています。利用者さんに楽しんでいただき、長生きしていただけるよう、認知症対策の一環としても役立っていると自負しながら取り組んでいます。

これからも豊岡市竹野愛育班は、元気に頑張っていきます。

## 豊岡市竹野愛育班 活動報告

— 認知症研修と食の自立支援事業について —



豊岡市マスコットキャラクター  
まごん

発行者：豊岡市竹野愛育班  
副班長 古林 京子

### 認知症に関する活動



2024年9月 勉強会

認知症の方への声のかけ方、利用できるサービスやサポート等について学びました。



2025年5月 研修会  
(ドキュメンタリー映画の上映&カフェ)

映画は、考えを180度変えていかなければ…と思うほどの内容でした。

### 食の自立支援事業



彩りよく、  
栄養満点の  
お弁当！  
心を込めて作り  
ます。  
手書きの上掛け  
をそえて…

### その他の活動



社協でのボランティア活動  
(いきいき教室)の様子

年に数回、  
子育てセンター  
にて、  
子どもたち、  
保護者の方と交  
流しています。

# 佐用町江川地区愛育班



佐用町江川地区愛育班では、声かけ見守り活動、愛育班だよりの配布、ふれあい喫茶の開催、託児、ママプラザとの交流会等、例年通り班員一同力を合わせて取り組んでいます。

佐用町は、高齢化率が45%以上と、県下でも高齢者の多い地域となっています。江川地区も例外なく高齢化率が高く、一人暮らしの家庭も多く、介護予防の観点からも、声かけ、見守りは大切な活動となっています。道端や畑などいつでもどこでも地域の皆さんとお話をするようにしています。

また、昨年度より、地域の方のボランティアで運営されている「地域デイサービス えがお」が発足し、愛育班としてもお手伝いをしています。

内容は、毎週水曜日に地域の文化センターに集まり、ビデオを見ながら20分のお口の体操、40分の筋力をつけるいきいき百歳体操をしてから、お茶の時間というプログラムで、寝たきり予防・認知症予防を目的に運営をされています。班員自身の健康のためにも多くの班員が積極的に参加、協力をしており、それぞれが知恵を出し合って活動しています。例えば、テーブルに飾り付けている花の名前を、参加者と一緒にスマホで調べるなど積極的に頭を使うことなど、工夫をしながら活動しています。

今後は、タンブリンや鈴を使って、昔の歌や童謡を歌ったり、地域に関するクイズなどの計画もしています。

地域の方が住み慣れた江川の里で、一日でも長く暮らしていただきたいというのが愛育班員みんなの願いです。

これらの活動を通して、お互いに顔見知りになり、つながることで「認知症になっても共に暮らす社会」の実現にもなるのではないかと考えています。また、近所の認知症の二人暮らしの方のお世話をしている班員もおり、愛育班員から積極的にアプローチすることの重要性も強く感じています。

これからも班員一同、一致団結し自分達の出来る事を頑張っていきたいと思えます。

江川地域デイ 「えがお」



## R7.1.8の江川地域デイ「えがお」

体操後はお楽しみのお茶タイム(^\_^)この日のおやつはどら焼き♪



最年長のキシコさん御年97歳!!「負けてられない」とみんなが頑張るようになりました!



参加者兼スタッフさん一緒に楽しみながら手伝ってくれます!!



## その他活動



# 愛育班活動の手記

「お元気ですか?」が、

山あいの町で育む世代を超えた

ふれあいと地域の絆

佐用町江川地区愛育班 笹田 鈴香

私の住んでいる所は兵庫県の一番西、南北の真ん中、山に囲まれた佐用町です。

大阪からUターンすると同時に愛育班員になりました。ところが、活動に慣れる間もなく、すぐに町内の愛育班が全てなくなっていました。

その後、小学校の元先生から「愛育班に入ってえな、集落内で愛育班だよりを配るだけやから」と誘われ班員になり、再び愛育班が立ち上がりました。当時、班員2人で11集落を回っており、いったい何人の住民の方に関わっていたのか覚えていないくらい多忙でした。これではだめだと思いつ集落内の2人に声をかけ、更に声をかけてと、段々と班員が増えました。その結果、高齢で辞めた人もいますが今では53名で活動しています。

会議に出席できなくても、愛育班だよりを配り、出会った人や電話で「元気ですか」の声掛けをするなど、できることを無理せずこつこつとしましうをモットーに頑張っています。

Uターンした頃、小学校は全校で約

130人いました。月に一度愛育班が主体となり、放課後に「世代間交流」が開催され近所のおじいさん、おばあさんたちが一緒に過ごしました。1月のはかるた(百人一首)取りをしたり、7月は七夕飾りを作って「笹の葉さーらさら」と一緒に歌ったりし、世代を超えた楽しいひと時を過ごしたものです。今では小学校の統合で集落から学校がなくなり子どもたちと触れ合う機会も減っていましたが、年一回未就学の子供たちと「昭和の遊び」と、親子への声掛けが行える「託児」が愛育班員と子どもとのふれあいの機会となっています。

近頃つくづく大切だなと感じるのは子どもだけではなく、高齢者とのふれあいです。特に昔話になると、話はどうどん膨らみ声も生き生きとしてくる様子が見られるのは気持ちが良いです。話を聞きながら情報提供も行うようにしています。

私は愛育班活動を通じて「声かけ」、「人と人とのつながり」の大切さを学び、今後もこの精神で頑張りたいと思っています。



## 健康づくりコラム

## ボケます・ボケない小唄のご紹介

県内の愛育班活動では、「認知症予防」にも取り組んでいるところですが、今回は、楽しく学べる知識の一つとして、松の木小唄の替え歌「ボケます小唄」と「ボケない小唄」を少しだけご紹介いたします。日々の過ごし方をちょっと工夫することで、認知症予防につながるかもしれません。みんなで楽しく「節歌つてみませんか?」

### 「ボケない小唄」

- 一. 風邪もひかずに 転ばずに  
笑いを忘れず よくしゃべる  
頭と足、腰 使う人  
元気ある人 ボケません
- 二. 年をとっても 白髪でも  
頭禿げても まだ若い  
演歌唄って アンコール  
生き甲斐ある人 ボケません

### 「ボケます小唄」

- 一. 何もしないで ボンヤリと  
テレビばかりを 見ていると  
のんきなようでも 年をとり  
いつか知らずに ボケますよ
- 二. 仲間がいなくて 一人だけ  
いつもすること ない人は  
夢も希望も 逃げてゆき  
年をとらずに ボケますよ

出典:「ボケない小唄」普及促進活動委員会

<https://hirosenmy.coocan.jp/palm/text/bokenah.html>

(2025年11月20日閲覧)

## 愛育班活動の北から南

### 交流会を終えて

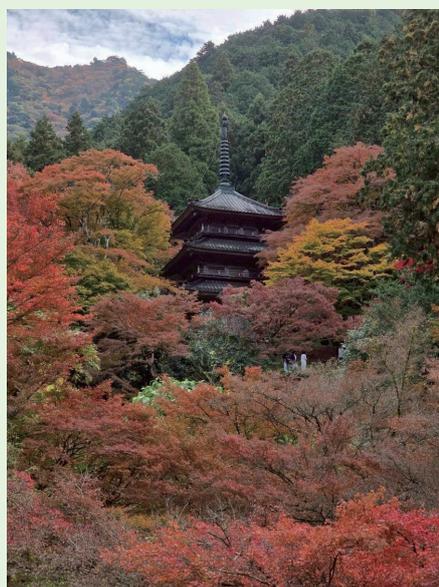
さんだ愛育班 小林栄子

去る十一月十二日 丹波市愛育会とさんだ愛育班の交流会を行いました。

秋晴れの中、目的地 丹波市青垣町にある高源寺に到着。保健師さん、会員さんに温かく迎えて頂き、副会長の蘆田さんのガイドで惣門をくぐり、鎌倉時代 遠谿祖雄禅師によって建立された臨済宗中峰派の本山へ。遠谿祖雄禅師が中国から持ち帰ったとされる「天目楓」をはじめ、二百本の楓が境内を鮮やかに染め、参道はまさに紅葉のトンネル。足元は急な石段に転ばないようにと、山門、仏殿、方丈、鐘楼、多宝塔へと到着。青空の下、見おろす限り赤、青、黄と色とりどりの景色は圧巻でした。癒されながら、食事会場へ到着すると会長さんはじめ会員さんに温かく迎えて頂き、歩き疲れも吹っ飛びます。

皆さんの心こもる手作りのおもてなしに舌つづみを打ち、美味しくてお腹いっぱい。会長さん手作りのぜんざいまで頂きお腹いっぱい。話はずみ、和やかな時が過ぎ、その後、さんだ愛育班でタオルを使って健康体操をさせて頂き、続いて丹波市愛育会保健師さんがお口の体操と、引き続き蘆田

さんによる青垣町に伝わる民話を上手に描かれた手作りの紙芝居を披露して頂き、和やかな時間もあつという間に、終了しました。帰りには、会長さんの心のこもったお土産まで頂き、皆様のおもてなしに感謝しつつ、秋の丹波路を満喫して帰路に着きました。



# 兵庫県愛育連合会だより

## 兵庫県愛育連合会のうごき

令和7年度は、白井会長をはじめ7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。役員を紹介します。連合会の主な活動をご紹介します。



### 令和7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	監事	小林 栄子	さんだ愛育班	宝塚
理事	安達 瑞穂	川西市新田愛育班	伊丹	監事	小林 芳子	豊岡市竹野愛育班	豊岡
理事	山口 美佐江	佐用町江川地区愛育班	龍野				

### 1 会議関係

項目	期日	開催場所
1 総会	5月15日	兵庫県立ひょうご女性交流館 501
2 理事会	4月17日 6月19日 1月29日	兵庫県立ひょうご女性交流館 302 兵庫県立ひょうご女性交流館 302 兵庫県立ひょうご女性交流館 302
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	9月2日 11月20日	兵庫県立ひょうご女性交流館 302 兵庫県立ひょうご女性交流館 302

### 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等合同研修会	5月15日	兵庫県立ひょうご女性交流館 501
2 第43回ひょうご愛育の集い	7月16日	神戸市産業振興センターレセプションルーム
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 57 回愛育班員全国大会	4 月 22 日	白井会長他 1 名
2 第 51 回いずみ会大会	6 月 27 日	小林栄子監事
3 兵庫県子ども・子育て会議	6 月 30 日	白井会長
4 令和 7 年度定時評議員会（兵庫県健康財団）	6 月 30 日	白井会長
5 令和 7 年度第 1 回ひょうご安全の日推進県民会議総会	書面開催	-
6 令和 7 年度地域安全兵庫県民大会	10 月 20 日	白井会長他 1 名
7 ひょうご人権ネットワーク会議、令和 7 年度人権のつどい	12 月 4 日	白井会長他 2 名
8 第 25 回兵庫県住宅再建共済制度推進会議	12 月 22 日	白井会長
9 第 26 回兵庫県医療審議会救急医療部会（予定）	1 月 16 日	白井会長
10 ひょうご安全の日のつどい、1.17 のつどい（予定）	1 月 17 日	白井会長
11 令和 7 年度第 1 回兵庫県健康づくり審議会（予定）	1 月 30 日	白井会長
12 第 40 回兵庫県子ども・子育て会議（予定）	3 月 19 日	白井会長

**豊岡市竹野愛育班が、  
恩賜財団母子愛育会の取材を受けられました！**

去る令和 7 年 7 月 15 日、「集う居場所、ぱんぶきん」オープンのその後の活動について、恩賜財団母子愛育会の方に取材していただきました。

大変遠方より、また酷暑の中、愛育推進部の山崎様、佐藤様にお越しいただき、班員と地域の皆様との楽しいひとときを過ごしました。

取材の中で、女性の方が「常連です」と挨拶され、場が大笑いとなり、改めて居場所の大切さを実感しました。今後も地域の方に喜んでいただけるよう、精一杯、心をこめて活動を続けてまいります。ありがとうございました。

（豊岡市竹野愛育班 小林芳子）

なお、豊岡市竹野愛育班の取材の様子は動画にまとめられ、恩賜財団母子愛育会のホームページに公開され、全国の愛育班員・育成者の皆様に情報提供されています。



また、翌日（7 月 16 日）に開催された「第 43 回ひょうご愛育の集い」も取材いただき、こちらも動画として公開されています。愛育班員・育成者の皆様はスマートフォンからご覧いただけますので、視聴方法は各市町事務局にお尋ねください。

# 知ってる？「プレコンセプションケア」

みなさん、「プレコンセプションケア」（以下、プレコン）という言葉を知っていますか？

兵庫県において、プレコンは『性及び健康に関する知識を持ち、妊娠及び出産の希望を含む自らの将来を考え、健康管理を行うこと』と考え、様々な取組がされています。

プレコンは、1980年代から妊娠前の肥満や糖尿病等の健康問題を抱えた妊娠が、周産期死亡や母体死亡の増加要因として指摘されたことも踏まえて、2000年代からアメリカをはじめとした諸外国で国家的な目標になっていました。

日本においても、不妊症等に悩む方の増加や低出生体重児の割合の増加が見られ、その要因として、妊婦のやせの問題や、基礎疾患や出産年齢が高くなること等による周産期のリスクの高い妊娠の増加などが挙げられています。人生100年時代に向けて各個人が健康に年を重ねる必要性が高まり、プレコンが政府の方針に組み込まれています。

## プレコンのポイント

- ① 男女ともに対象
- ② 妊娠・出産の希望に関わらず対象
- ③ 将来を見据えた健康管理



プレコンでは、若い世代が将来の妊娠・出産を選択できるような健康づくりや命の大切さに関する知識を身につける、将来の選択肢を増やすことが重要です。

愛育班活動の中でも、地域の学生や若い世代にプレコンを推進し、未来の子どもたちの健康を広げられると良いですね！

兵庫県では、特設サイトを作成したり、県内の高校生及び大学生を対象に講師派遣事業などを行っています。

詳しくお知りになりたい方は、下記のQRコードから兵庫県ホームページをご覧ください。

QRコードはこちら▼



## 兵庫県の愛育班組織の状況

### ● 愛育班のある市町

6市1町

愛育班数 31単位 愛育班員数 561人

会員数 8,536世帯（令和7年6月30日現在）



## 伝言板

愛育班員の皆様、毎日地域の方々への声かけや見守り本当にご苦労様です。今年の夏は猛暑が続き、自宅に籠る事が多くなりました。地域の絆を深める為には人と人が集まり、目と目を合わせてお話をすることが大切です。愛育班員と関わるによりその人にとって安心に繋がります。

各地区で、子育て支援や健康づくり教室など色々楽しみながら取り組んでいます。地域の為でもあり、自分の為でもあります。

また、健康で安全安心で一日一日を過ごせるよう班員同志お話し合いも行いましょう。信頼できる愛育班員でありたいですね。今後も共に頑張りましょう。今後も兵庫愛育連合会へのご指導ご支援をよろしくお願いいたします。

兵庫県愛育連合会

副会長

野口 純子

### 令和6年度 活動実績

声かけ総件数	60,985件
主催事業	70回
協力事業	86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  
表紙題字： 畑 富貴枝（丹波篠山市愛育会）