

三田市老人クラブ連合会 主催イベント

秋のみのりフェア「創作作品展」

日時：11月21日(土)～25日(水) 9時～16時30分
※最終日は9時～14時まで
会場：三田市総合福祉保健センター 多目的ホール

刺繍や書道、陶芸、
絵画など約400点の
作品を展示していて
見応えたっぷり！



健康吹き矢・モルック体験会

日程：11月6日(金)
時間：健康吹き矢 9時30分～12時
モルック 13時30分～16時
会場：三田市総合福祉保健センター 多目的ホール
※道具代等の費用がかかる場合があります
※飲み物はご持参ください



健康吹き矢サークル
公式LINE



モルックサークル
公式LINE

12月以降の日程は上記の公式
LINEからお知らせします！



ニードルフルト手芸体験もできる！ いきがい応援プラザイベント

羊毛を使ったニードルフルト手芸の楽しさに触れてみませんか？
手ぶらでOK。専用針を使って簡単な手芸体験ができます。
お気軽にお立ち寄りください♪

日時：令和8年10月29日(木) 10時～12時、14時～16時
会場：三田市役所 本庁舎1階ロビー

※一度にご参加いただけるのは2～3人程となります。混雑時は、空きができた次第、順次ご案内します。
※時間内で自由にご参加いただけます



羊毛を繰り返しチクチク刺すことで
繊維を絡ませ立体的に仕上げます

知識やスキルを活かして地域で活動されている「いきがい応援バンク登録者」の
作品も展示しています。ニードルフルトの作品のほか、ポスターやチラシのデザ
インをされている方の作品もご覧いただけます。

作品展示期間：10月26日(月)～11月6日(金)9時～16時

「いきがい応援バンク」
についてはこちらから→



いきがい応援プラザ～HOT～
までぜひ「ほっとHOT通信」
の感想をお寄せください♪



いきいきと輝く **55歳以上** のための

第50号
令和8年10月

ほっとHOT通信 **HOT**

シニアの元気の源は
老人クラブにあると
情報を入手しました！



老人クラブの 活動について調査！



明るく楽しく
健康づくり！



新たな趣味が
見つかりました♪



発行・編集：いきがい応援プラザ～HOT～ OPEN：平日9:00～16:30

〒669-1595 三田市三輪2丁目1番1号 三田市役所本庁舎4階

高齢者支援課 Tel:079-559-6800 Fax:079-563-7776

メール:ikigai_ouen@city.sanda.lg.jp ホームページ:https://www.hot-sanda.com



ホームページは
こちらから

26高支8-016A4

シニアの活動の場を調査 🔍

趣味を楽しんだり、仲間と交流したり、社会貢献をしたり。シニアの皆さんが活躍する場は、身近なところたくさんあります。今号では、その中でも地域に根差した活動を続けている老人クラブに注目！老人クラブは各地域にあり「健康・友愛・奉仕」の3つの活動を軸に、安心して暮らせる地域社会づくりの担い手として活動されています。

いったいどんな活動をしているのでしょうか？



初心者から60年以上経験しているベテランまで。90歳の方も元気に参加しています！

狭間が丘クラブ・ハサマ会では、新しいサークルづくりに積極的。最近では健康麻雀を楽しむ脳トレクラブを設立し、週1〜2回活動しています。

もともとは内々で始めた会が、麻雀をやりたい人が多かったことに加え、「交流の輪を広げ、もっと社会に出てほしい」という思いから、老人クラブのサークルとして設立することになりました。初心者でも安心して参加できるように、ルールの資料を作成したり練習会を設けたりするなど、参加しやすい環境づくりにも力を入れています。

家に引きこもらず、外に出ましょう！



脳トレクラブ
代表 藤原さん

新しい活動の場

🔑 町をきれいに



東区東寿会では、公園の草刈りや花壇整備を通じて地域に貢献。朝早くから集まり、草刈りの準備に取り掛かります。

会長の田村さんは、熱中症対策のために飲み物やタブレットを用意。休憩をはさみながら、声を掛け合って作業をされていました。

会で行うグラウンドゴルフの日にはゴミ拾いをするなど、普段の活動にも「奉仕」を取り入れています。



🔑 楽しく健康に

藍地区老人クラブ連絡協議会では、「三田太極拳協会」に所属する指導者2名をメンバーに迎え、「明るく、楽しく」をモットーに練習に取り組んでいます。転倒予防や健康づくりに、と思って始めた太極拳。ゆっくりとした動きで、体幹やバランス感覚を鍛えるうちに練習そのものが人生の楽しみの一つに。息を合わせて動くのがむしろ楽しいのが、「何より楽しいことが一番！」と朗らかな笑顔で話してくれた代表の堀本さん。

お披露目の場として「藍老連祭」に出演し、剣や扇を使った演舞にも挑戦。太極拳を通じて、今、新たな青春を楽しんでいます。

毎年、藍老連祭に向けて頑張っています！



それぞれの老人クラブで、奉仕作業・サークル活動・健康づくり全部行っているんだって！

演奏中♪



高次老人クラブ百々楽会には、大正琴の教室があり、童謡や歌謡曲、クラシックなど幅広い曲を演奏しています。趣味として楽しむだけでなく、慰問活動など地域で音楽を届ける活動にも力を入れ、練習に励んでいます。演奏に合わせて聴いている方が歌ってくれたり、「来てもらえて良かった」と声をかけてもらえるのが励みとなり、活動の楽しみにつながっています。仲間と音を合わせ、一つの曲を仕上げていく時間も大切なひととき。この教室をきっかけに、講師の資格を取られた方もおられます。

また、書道にも取り組んでおり、作品は高次公民館に展示されます。さらに今年は、高次の祭りで展示する行灯に使用するため、いつも以上に熱心に筆を走らせていました。

大正琴も書道も、仲間と楽しみながら腕を磨き、その成果を地域に届けることが、日々の活動の励みとなっています。



地域に届ける

🔑 こどもたちとの交流

こどもたちが画用紙いっぱいにもとめてくれました！

活動の幅が広いね！



本庄地区老人クラブ連絡協議会では、こどもたちの農業体験などを支援しています。その中でもさつまいも作りでは、苗植えから収穫まで一緒にやり、収穫した芋でパーティーを開催！味わうだけでなく、モルックやマジックなども用意して、こどもたちと楽しい時間を過ごしています。畑の管理や準備など大変なこともあるけれど、土の中から芋が姿を現した時の、「わあ！掘れたー！」という弾けるような歓声を聞くと「やってよかった」と心から思えるといいます。



他にも泥だんご作りやスイカ作りにも挑戦。こどもたちに喜んでもらおうと、この機会に自ら学び、教えています。身体も脳も休んでいる暇がありません！地域のこどもたちとの交流が、新たな体験につながっています。

三田市老人クラブ連合会

TEL・FAX: 079-559-6366

9時00分〜16時00分（水曜日・土曜日・日曜日、祝日を除く）

事務所：三田市川除675（三田市総合福祉保健センター内）

老人クラブの活動やイベントが気になった方は下記までお問い合わせください

