高知市老連だより 89号

発　行　高知市老人クラブ連合会
〒780-8015　高知市百石町3丁目1-30 高知市南部健康福祉センター2F　☎(088)831-3324
【市老連HP】http://www5.plala.or.jp/kochisi-rouren/　【E-mail】koutisirouzinkurabu@lapis.plala.or.jp
編集協力(株)博報社　　大阪市東住吉区駒川5-4-11 2F　☎(06)6797-0212

桑名市長と懇談（令和7年5月8日）

ごあいさつ

高知市老人クラブ連合会　会長　小寺　雅夫

会員の皆さま、いつもお世話になっております。今年は例年より3日遅い梅雨入りかつ例年より20日早い梅雨明けとなり、連日の猛暑が重なって厳しい日々が続いていますが、このような状況においても日頃から老人クラブ活動につきまして多大なご助力を頂き、誠にありがたく御礼申し上げます。

上記の写真は、令和7年5月高知市役所にて桑名市長との懇談の時間を取っていただき、高知市老連からは私と副会長・事務局長が本庁舎にて、現状の課題・補助金対象経費使用基準を、補助金の利用をしやすい形にしていただくよう検討の要望と、市老連が現在抱えている問題事項などを説明させていただいた時のものです。特にこの4年間で31クラブが休止・解散に追い込まれた原因のほとんどは会長等役員の高齢化により後継者がいないことや新規加入者の不足によるものであり、クラブをサポートする手立てが喫緊の課題となっています。

生き生きとした明るい高齢社会を実現するためには今後一層老人クラブの活性化を図る必要があり、「健康第一」で健康づくり・仲間づくりが必要です。魅力ある老人クラブづくりには一人一人の協力が必要です。単位老人クラブの会員増加運動の強化を今一度進めていき積極的に地域活動にも参加し、健康寿命を延ばしていきましょう。

令和7年度　受賞者名簿

（敬称略）
（6月3日表彰時点）

◎市老連役員受賞者
【介　良】介良第三寿会　理事　竹村　次郎
【五台山】五台山桜会　理事　長﨑　正宇
【高　須】高須高寿会　理事　田所　初美
◎優良老人クラブ会員受賞者
【長浜第一】瀬戸東町八千代会　監査　武市　和敬
【鴨　田】神田中央ふれあい会　押岡栄一郎

桑名龍吾市長との懇談会を実施しました

～ 市老連の現状･課題･要望について ～

令和7年5月8日㈭に高知市役所本庁舎にて桑名市長との懇談の場を持ちました。当連合会の出席者は小寺会長はじめ副会長5名で、市側は桑名市長、弘瀬副市長、橋本健康福祉部長ほかの幹部の皆様でした。

はじめに小寺会長から市老連の現状と課題や要望について説明を行いました。その概要は次のとおりです。

◎会員数の減少とその要因が会長の後継者がいないことによるものであること。

◎市補助金の使用制限の緩和を検討いただきたいこと。

◎持続可能な老人クラブとするためにサポーターを配置していただきたいこと。

これに対して桑名市長から現状はよく分かったので、経費のことも踏まえたうえで検討しますとの回答を頂きました。

その後、5月22日付けで、

①清掃等の社会奉仕活動や健康増進活動以外に集まる場でのお茶や一定の茶菓子の提供については、近年の気候変動などを考慮し、参加者の安全を確保することを目的に補助対象経費とする。今年度の補助金から適用する。

②持続可能な老人クラブとするため、これまで原則60歳以上としていた会長等役員について、今年度から構成員の年齢を問わないこととする。

との回答を頂きました。このことは市老連にとって大きな前進です。

我々の要望を真摯に受け止め、ご配慮いただきました桑名市長様はじめ関係部署の皆様方に心から感謝申し上げる次第です。ありがとうございました。

第64回市老連定例総会の開催

令和7年6月3日㈫に高知会館において、ご来賓の桑名龍吾高知市長、平田文彦高知市議会議長、吉岡章高知市社会福祉協議会会長（池内常務理事代理）、長尾達雄高知市町内会連合会会長のご臨席のもと、委任状含め96人の参加者により定例総会が行われました。黙とうを行った後、高知市高齢者憲章を浜田副会長の発声に合わせて唱和しました。総会恒例の市老連会長表彰では、市老連役員が3名、会員が2名受賞されました。（受賞された皆様おめでとうございます。）

総会では、議長に選出された福原副会長の進行のもと、第1号議案令和6年度事業報告、第2号議案令和6年度決算並びに監査報告、第3号議案役員改選議案が提出され、すべて承認されました。

第1号議案の事業報告では、クラブ数が昨年度と比べて5クラブ減り104クラブとなり、減少傾向が続いている現状について説明がありました。現状と課題としては、図-1の円グラフに示すように、令和3年度から6年度までに休止あるいは解散したクラブは31クラブとなっております。この要因としては、主にクラブの要となる会長の後継者がいないことや、高齢化による会員の減少あるいは、会計事務の困難さなどによるものです。会員はクラブでの活動をしたくてもクラブが休止等になると活動がかなわず、社会参加の機会が失われることになります。

今後持続可能な老人クラブにするためには、特に会長等役員の負担軽減を図ることによって後継者のなり手不足を解消することが重要となります。各クラブの会計や補助金申請事務の支援や事業活動の相談、あるいは、会員増への取り組みをサポートする支援体制の構築が強く望まれます。

また、各種事業では、健康まつりが鴨田地区及び一宮ブロックで開催され大盛況であったことや、はじめて開催されたシニア文化祭、カラオケ大会などについての報告がありました。高知市老人クラブの高齢者福祉への寄与度は、表-1のとおり年間14万4292人の方が各種活動に参加されております。

第2号議案の決算では、貸借対照表に示すとおり当期損失がマイナス64万7511円となり、純資産が前年度523万6644円から458万2555円に減少しました。このマイナスの要因は、レジャー農園を地権者様に返還するための整地工事等の費用に前期繰越金を充てたことによるものです。

第3号議案役員改選については、18人の理事（うち学識経験者1名は新任）及び3人の監事、また、新任事務局長の選出案が提出され、全員承認されました。また、会長、副会長については、小寺会長ほか副会長5人が全員留任ということで承認されました。

総会後の懇親会では、小寺会長の挨拶に続いて平田文彦市議会議長の乾杯の音頭で開宴し、宴半ばにアトラクションとしてフラダンスのアロハレディース、憩民謡さんの踊りが披露され会場は大いに盛り上がりました。

貸借対照表

［税込］（単位：円）

資産の部		負債の部	
科　目	金　額	科　目	金　額
【流動資産】		【流動負債】	
（現金・預金）		未払金	1,422,529
現金	270,626	未払費用	2,260,202
普通預金	4,964,093	前受金	212,000
定期預金	3,000,000	預り金	281,134
現金・預金　計	8,234,719		
		負債の部合計	4,175,865
（その他流動資産）		純資産の部	
前払費用	271,200	【純資産】	
未収入金	252,501	前期繰越純資産	5,230,066
その他流動資産 計	523,701	当期損失	△647,511
		純資産の部合計	4,582,555
資産の部合計	8,758,420	負債・純資産の部合計	8,758,420

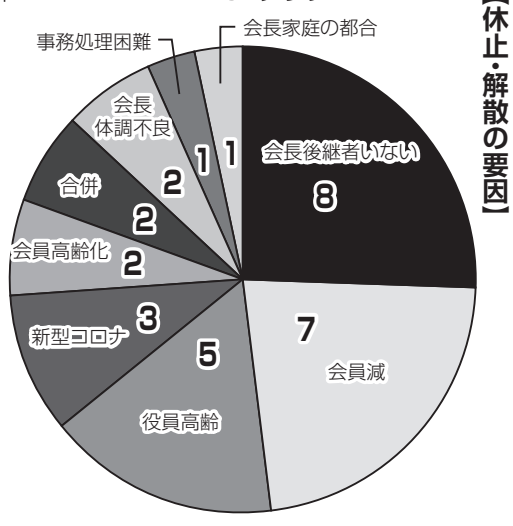
令和7年3月31日現在

【表-1】 高知市老人クラブの高齢者福祉への寄与度

事業区分	延べ活動人数(概数)	備　考
単位老人クラブ	91,109人	104クラブ 3,677人
ブロック研修会	197人	
ミニデイサービス事業	6,888人	28カ所
生き活き大学	533人	生涯学習の場
後援事業への参加	2,037人	
友愛活動部研修	180人	
グラウンド・ゴルフ大会	47人	
無事故無違反チャレンジ100	124人	高齢者交通事故防止企画
レジャー農園	189人	
健康ウォーキング	58人	
ボウリング大会	28人	
カラオケ大会	50人	
憩所定例・自主講座事業	11,025人	50講座
憩所囲碁、将棋、健康コーナー	6,671人	
特別行事参加	466人	世代間交流他
西部健康福祉センター講座	19,401人	
西部囲碁・将棋、健康コーナー	3,275人	
春野あじさい会館講座	501人	
高齢者ふれあいセンター講座	697人	
東部高齢者いきいきセンター講座	698人	
県老連主催事業	118人	スポーツ大会等
計	144,292人	

【図-1】 ここ4年間のクラブ休止・解散の状況及びその要因

令和3年度	6クラブ
令和4年度	10クラブ（うち解散4）
令和5年度	10クラブ（うち解散2）
令和6年度	5クラブ
計	31クラブ



令和7年度事業計画（要旨）

市老連の主要事業の実施

①地域活動

[1]地域老人クラブの活動

令和7年度の老人クラブ数は102クラブ、会員数は3415人、ブロック数は17となっています。

老人クラブは地域に根差した存在であり、その活動を通して地域住民に親しまれる団体として、さらに社会的評価をしていただける団体として、精力的に活動しましょう。老人クラブが元気になり活性化すれば、結果的に地域も市老連も元気になります。そうした地域住民に理解と感謝される活動を積極的に行います。

[2]市老連活動の推進

①専門部活動

本年度も5専門部・役員・事務局が一体となって、各事業を推進します。（専門部：女性部、友愛活動部、保健体育部、成年部、文化・事業部）

②広報活動

ホームページのリニューアルに伴い、イベント情報や各種講座案内等がタイムリーに更新できるようになりました。また、全会員向けの「市老連だより」をはじめ、「憩所ニュース」、「会員増強チラシ」などを通じて老人クラブ活動を積極的に紹介していきます。

③ろうれんピック参加に対する交通費支援

県老連主催のろうれんピックは、市老連として参加を奨励しているスポーツ大会であることから、参加するためのタクシー等交通費について、事前申請により市老連独自で助成することとします。

④健康まつり

交通手段を持たない高齢者が増加する中、市内中心部に参集して行う事業形態ではなく、各ブロックと市老人クラブ連合会が連携共同して健康まつりを実施します。（令和6年度は、鴨田地区と一宮ブロックで行いました。）

⑤第38回健康ウォーキング

〈実施予定時期〉令和8年1月　〈場所〉鏡川周辺3・5㎞及び6・0㎞

⑥第11回ボウリング大会

〈実施予定時期〉9月19日㈮〈場所〉「ボウルかつらしま」を予定

⑦第2回カラオケ大会

〈実施日〉7月11日㈮午後から〈場所〉南部健康福祉センター2階ホール

⑧第18回市老連グラウンド・ゴルフ大会

〈実施予定時期〉11月6日㈭〈場所〉東部総合運動場多目的広場

⑨第1回市老連輪投げ大会〈NEW〉

※クラブ会員が対象

〈実施予定時期〉10月10日㈮〈場所〉南部健康福祉センター2階ホール

⑩室内スポーツの練習日を定例化〈NEW〉

〈実施予定曜日時間〉毎月第1金曜日13時30分から15時30分（第2金曜日の場合あり）〈場所〉南部健康福祉センター2階ホール　〈種目〉輪投げ、フロッカー、室内モルック、ボッチャを予定

⑪地域交流デイサービス事業（ミニデイ事業）

百歳体操や多彩な趣味の講座や健康づくりの話などをして楽しいふれあいの中で生きがいを感じ、寝たきりや認知症を防ぐことを目的に28カ所で実施します。

⑫生き活き大学

市老連会員に幅広い学習の場を提供することにより、仲間づくりと新しい知識や刺激を吸収することに生きがいを持ち、心豊かな生活の実現を目的に本年度も生き活き大学を開講します。

[3]憩所活動の推進

①老人憩所講座

老人憩所は、60歳以上の高知市民を対象として昭和48年7月から業務を開始しており、令和7年度は、定例講座（無料）、自主講座を左記の場所でそれぞれ開講する予定です。

・老人憩所
（南部健康福祉センター）
・西部高齢者いきいきセンター
（市西部健康福祉センター）
・春野あじさい会館
・高齢者ふれあいセンター
（市保健福祉センター）
・東部高齢者いきいきセンター
（市東部健康福祉センター）

②憩所特別行事

ふくし園の保育園児との世代間交流、戦争と平和を語る会等多彩な行事を開催します。

③シニア文化祭

令和6年度シニア文化祭を実行委員会方式で実施しました。令和7年度については、現在参加団体と調整中です。

令和6年度研修会実施ブロック報告

ブロック	実施日	場　所	講演内容等	参加数
高須	6月　8日	高須公民館	「防犯・詐欺被害について」	27
鏡	6月14日	高知市鏡構造改善センター	「生活習慣病と認知症の関係」 「夏をアクティブに過ごすために」	25
朝倉	8月24日	朝倉ふれあいセンター	「交通安全について・詐欺被害について」	20
旭	9月21日	木村会館	「岡﨑前市長から桑名新市長に変わっての市政の運営について」	35
長浜第一	10月　7日	瀬戸東町公民館	「市原麟一郎の生涯と民話の世界」	58
鴨田	3月18日	西部健康福祉センター	「夢一座公演会」	52
参加者数合計				217

5/1（木） 第47回 こどもの日の集い

去る５月１日㈭に保育園との世代間交流事業として 47 回目の「こどもの日の集い」を南部健康福祉センターで開催しました。

会場の真鯉や緋鯉がふくし園年長ゆり組さんをお迎えしました。憩民踊さんと手遊びなどを楽しんだ後、ゆり組さんから手作りのこいのぼりや似顔絵つきの色紙をプレゼントしていただき、とても楽しいひとときを過ごすことができました。

6/20（金） 令和７年度 市老連 友愛活動部推進員研修会報告

友愛活動部会（総会）は役員任期が２年となっているため、慣例により２年に１回開催しております。ミニデイ推進員さん 33 名が参加しました。

令和６年度事業報告と令和７年度事業の計画、そして役員には、代表推進員の互選により新部長に一宮ふれあいセンター西村庸子さん、副部長に瀬戸西町公民館中平正和さんが決まりました。続いて辻 真美さん（高知県立大学 社会福祉学部）による講演「熱中症の予防と貯筋！」ではボールを使っての座ってできる運動をご紹介いただき、楽しく体験することができました。

「皆さんに楽しんでもらえる新しい行事を」と始まったカラオケ大会は、例年よりかなり早い梅雨明けの夏空の中、7月11日㈮に南部健康福祉センター2階ホールにて2回目の開催となりました。参加者は前回より多い24名で、見学の方含めると65名という大人数で、素敵な歌声に聞き入っていました。中にはきらびやかな衣装を身にまとった方もいて、大いに盛り上がりました。

結果（カラオケJOYSOUND 機械採点小数点以下3桁による・敬称略）	
優　勝	柿本　安彦
準優勝	大庭ミサゴ
第３位	弘井　絹代
成年部賞	山本　宏和

旭

本宮町西老人クラブの活動

本宮町西老人クラブ　会長　川村　紘一

クラブの定例の活動は、毎週水曜日の百歳体操で、終了後はお茶会で楽しい会話が弾んでいます。

年3回は、健康講話を開催し、昨年は健康体操、難聴について、認知症の正しい理解等、講師を迎えて分かりやすくお話しいただき大変勉強になりました。

7月7日は短冊に健康長寿や世界平和を願って七夕飾りをして楽しんでいます。

また、健康の保持増進を願い、毎年、県老連主催のろうれんピックに参加しています。今年は輪投げに2人、ボッチャに4人参加しました。ボッチャは練習不足で成績は下位でしたが、県下の会員と交流ができたことは良かったと思います。初めてボッチャに参加するにあたり、高知市立高知特別支援学校に用具の件で相談に行ったことがご縁で、7月に2回高校1年生とボッチャで楽しく交流ができました。

私たちの会も、最近活動に参加できない会員が多くなり、9月と12月には全会員宅を訪問して声掛けを行っています。

ろうれんピックで
「ろうれん元気賞」を受賞

ろうれんピックにて
市老連出場者の集合写真

潮江南ブロック報告

潮江南ブロック老人会研修交流会について

竹島町第二長生会　藤戸　重光

潮江南ブロックはコロナ禍前には6地区あったのですが、その後は残念ながら3地区になってしまいました。しかし、少ブロックになったことから、よりお互いを知ることで以前より密に連絡を取り合うことが多くなり、結束力が強くなったように思います。

研修会では健康の話は元より、この潮江南地区は海に近いため南海地震について地区防災研修の話も度々しています。今回は健康について高見町の生協病院潮江診療所で6月26日10時から3ブロックの皆さま26名の方に参加していただき、研修会を開催しました。

講師は生協病院リハビリテーションの中越先生をお招きし、「痛みとは?」についてお話をしていただきました。内容は、痛みは危険を教えてくれますが、痛みがない場合は悪い所が進行しても分からず生命に関わる大変なことになってしまう話や、痛みにはすぐ直る痛みと治療が必要で長引く痛みや原因のわからない痛みもあるという話、また、副交感神経と交感神経の違いなども詳しく教えてもらいました。

その他、高齢になると梅雨時、夏の暑い時、冬の寒い時は外へ出ることが少なくなり、運動不足になりがちなので、家の中でできる簡単な体操の仕方が書かれた資料を頂き、皆さんと一緒に「かんたん体操」をしました。その後、上田先生から尿検査の説明があり、各自、尿を取り尿試験紙で調べました。皆さん高齢ということもあり、正常状態とは違った色の検査結果が多くの方に出ていました。自身も塩分が多いといった結果でしたので水分補給に気を付けたいと思います。

講義は12時前に終了し、あっと言う間で有意義な時間を過ごすことができました。今後も地区およびブロックの皆さんと交流を深め、健康に気を付けて頑張っていきたいと思います。（文：高見梅花クラブ　山﨑彰二郎会長）

退任のご挨拶

高知市老人クラブ連合会
前事務局長　舛田　郁男

令和7年6月末をもって退任することになりました。令和3年9月に就任して3年10カ月になりますが、皆様には大変お世話になり感謝しております。心からお礼申し上げます。

在職中は、コロナ感染対応や不祥事の事後処理、各種事業の見直し、事務処理の効率化など多くの課題と向き合い、やりがいを感じながら働くことができました。これもひとえに役員、会員、特に職員の皆さんのご理解とご支援があったからこそであります。

人口減少とともに、3人に1人が高齢者という社会を迎え、高齢者が活躍しなければ社会がなりたたないと言っても過言ではありません。その意味で老人クラブの存在がクローズアップされてきていると思います。気軽に仲間づくりができる場はそうそうあるものではありませんので、老人クラブが持続的に発展することを願っております。

最後に、皆様のご健勝とご活躍を祈念いたしまして退任のご挨拶とさせていただきます。

就任のご挨拶

高知市老人クラブ連合会
新事務局長　岡林　孝之

この度、舛田事務局長の後任として、お世話になることになりました岡林と申します。

私は35年間、高知市職員として勤務しておりました。その間、高齢化に関する業務にも従事していたことがありますが、高知市が全国に先駆けて、高齢化が進んでいる現状に触れ、少子化と併せて、今後どんな社会になっていくのか、いろいろと考えさせられたことを今でも覚えています。

高齢化社会は、医療や福祉の充実など、社会の成熟度の表れであり、健康で長生きすることは、大変喜ばしいことだと私も60歳を過ぎて、あらためて思うようになりました。そして、高齢者に大切なことは生きがいを見つけ、少しでも長く社会参加することだと思っています。

そうした意味でも老人クラブの役割はますます大きくなるのではないでしょうか。私も事務局職員と力を合わせて皆様の活動をお手伝いさせていただきますので、今後ともご指導の程よろしくお願いいたします。

瀬戸西町公民館ミニデイ活動報告

長浜第一

代表推進員　中谷　正和

瀬戸西町公民館ミニデイは、現在男性12名、女性73名の合計85名です。推進員は私を含めて4名（亀谷、岡本、西内）で力を合わせて頑張っております。場所は瀬戸西町公民館です。ミニデイは毎月、第4木曜日に定例会を行っています。月によっては、第2木曜日にも行い、月2回行うことも多々あります。

どのような内容で行っているかをお話ししますと、他のクラブとも同じと思いますが、まず、会員の皆さんの要望をお聞きし、全体的にそれに沿えるように、年間の計画をしております。

なお、部外との講師等の交渉事は、推進員の方と相談して、それぞれの推進員の方の接点を利用して、依頼して、計画、実施しております。

当クラブの年間のミニデイを紹介すると、4月は、いつもお世話になっている地域包括支援センター、社会福祉協議会の異動時期ですので新年度の職員の方の紹介を行っています。また5月は、新緑の季節で毎年野外研修として、高知市内の近回りを、希望者の方々で散策しています。6月には文学講座として、県立文学館の学芸員の先生を講師に来ていただいて、高知出身の近代の作家、歌人、民話の各先生方についての講演をしていただいています。女性の会員の方には大変好評をいただいています。

7月には、健康講話として、各病院の「出前講座」を活用し、今年は「老いとの付き合い方」の講演を近森病院の看護部長様に行っていただくことになっています。また、9月には、軽いスポーツと脳トレを、スポーツインストラクターに依頼して、行っております。これも大変好評で毎年依頼しております。

10月には、毎年、芸能大会を実施しております。会員の踊りの経験のある方に、あらかじめ民踊の練習をお願いし、実施していただいています。身近な会員の方の素晴らしい踊りに、出席者全員、毎年感激しております。11月も毎年、仏教講話として要法寺の住職にお願いし、人間の一生について説法をしていただいています。

当クラブでは、ミニデイではありませんが、皆さん百歳を超えるまで元気に、ボケずに生きるを目標に、ストレッチ体操と百歳体操に励んでおり、ともに週2回（水・土）実施しております。毎回30人前後の出席人員があります。毎朝10時から開始ですが、皆さん、井戸端会議も併せて楽しみにしており、朝9時頃から公民館を開き、皆さん、わいわいと賑やかに、体操が始まるまで井戸端会議も楽しんでいます。

この他、ミニデイとして、1年に3回ほど、輪投げゲーム・ボッチャ大会を実施しています。それと会員の方ご家族で和楽器の演奏をなされている方がいまして、年に1回演奏をお願いいたしております。このように、瀬戸西団地のミニデイは、多種多様の内容を盛り込んでおり、これら全て出席していましたら、身体と頭が、ボケる暇がありません。（笑）

高知市南部健康福祉センター２階ホールにて、令和７年度の生き活き大学が開講しました。本年度は新入生４人を迎えてのスタートとなりました。

第１回目の講義は、2023年に話題となった連続テレビ小説「らんまん」の主人公 牧野富太郎博士ゆかりの場所である高知県立牧野植物園から、髙野昭人園長に来ていただき「牧野植物園の紹介と身近な薬用植物・生薬・漢方薬」と題して講演を行っていただきました。受講生は真剣に、そして楽しそうに講義を聴いていました。中には植物に詳しい方がいて、クイズが出るたびに即返答がされ、「凄く優秀。学生だと返事が来ないこともあるのに」と髙野園長も驚かれていました。

２回目からも、さまざまな分野の講師をお迎えする予定です。今年も楽しくお話を聞き、学習し、生き活きとした１年を過ごしていきましょう。

定例講座紹介

ビーズアクセサリー

講師：中平 文子

子供から大人まで、人気を得ているビーズアクセサリー。さまざまな種類のビーズ。そして光の交差が生み出すビーズの輝き。自由自在に組み合わせて、ネックレス、ブローチ、リング、イヤリングなど…。作っていたら時間の過ぎるのを忘れて夢中になってしまいます。この時間こそが幸せ。つくる喜び、身に着ける楽しみ、両方を味わうことができます。

この定例講座では、1回2時間の中で、ほぼ完成できる作品を提案しています。初めての方でも大丈夫です。やさしく丁寧に指導していきます。

きっと楽しんでいただけると思います。新しい人との出会いに感謝します。そしてこれからの人生、自分らしく豊かになることを願います。一緒にビーズアクセサリーを楽しみませんか。

フラダンス

講師：山本 由子

初めまして！とお顔を合わせた皆さま方に、ハワイの温かい音楽で、心と身体をほぐしていただきたいと思っています。

フラダンスの楽しいところは、その優雅なメロディに加えて、歌詞の意味を探り知るという発見の連続にあります。ハワイに生息する動物や植物、また島々の特徴など、その土地特有の文化の発見はもちろんのこと、美しく懐かしい風景、大切な人に届ける想いなど、歌詞の中には、私たちが今までに想い過ごした時間と重ね、共感できるものが多いのです。

頭からつま先まで、外面も内面も刺激して新しいことに挑戦されるお姿を、互いに大いにに褒め合いながら、こぼれるような笑顔で踊っていただけるよう、お手伝いがしたいと思っております。

室内スポーツ練習日のお知らせ

下記のとおり室内スポーツに親しんでいただけるよう練習日を設定しました。どなたとでもお誘い合わせのうえご参加ください。

◎練習日時　令和7年9月5日㈮、10月3日㈮、11月7日㈮、12月5日㈮、令和8年1月9日㈮、2月6日㈮、3月13日㈮　※時間は全て13：30～15：30

◎場　　所　南部健康福祉センター2Fホール

◎練習競技　ワナゲ・室内モルック
ボッチャ・フロッカー（3人一組）等

★動きやすい服装でお越しください。

★水分補給のための飲み物は各自ご準備ください。

女性部活動報告

6/17（火）五輪花壇花植え

7/1（火）南部健康福祉センター

役　職	ブロック	氏　名
会　長	春野	小寺　雅夫
副会長	大津	藤岡　省次
副会長	鏡	大﨑　達美
副会長	薊野	北代　俊雄
副会長	朝倉	浜田　礼子
副会長	一宮	福原　次善
理　事	鴨田	西岡　知江
理　事	潮江北	山本　哲也
理　事	潮江南	藤戸　重光
理　事	長浜第一	中平　正和
理　事	三里	山岡　富子
理　事	五台山	長﨑　正字
理　事	介良	竹村　次郎
理　事	高須	田所　初美
理　事	江ノ口	野村　洋一
理　事	秦	足達　雅子
理　事	旭	髙島　敏博
理　事	学識経験者	明坂　啓司
監　事	一宮	石橋　照久
監　事	外部監査	松井　成起
監　事	外部監査	岡村　隆夫
事務局長	事務局	岡林　孝之

ご協賛頂いた皆様へ御礼

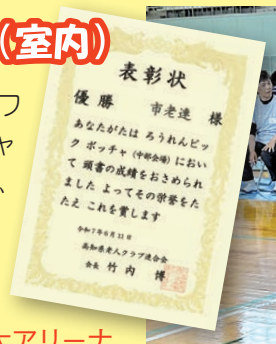
このたび「高知市老連だより」第89号に、広告掲載のご協力を賜わり誠にありがとうございました。本紙は、会員の生きがい・健康・教養を高めるとともに、すべての高齢者が豊かで幸せな老後を過ごせるよう願って刊行しております。今後とも一層の努力をして参りますので、引き続きご支援をいただきますようお願い申し上げます。　**高知市老人クラブ連合会**

ボッチャ

ワナゲ

6/11（水）

県老連主催 ろうれんピック（室内）


表彰状
優勝　市老連　様
あなたがたは ろうれんピック ボッチャ（中部会場）において 頑張の成績をおさめられました よってその栄誉をたたえ これを賞します
令和7年6月11日
高知県老人クラブ連合会
会長 竹内 博

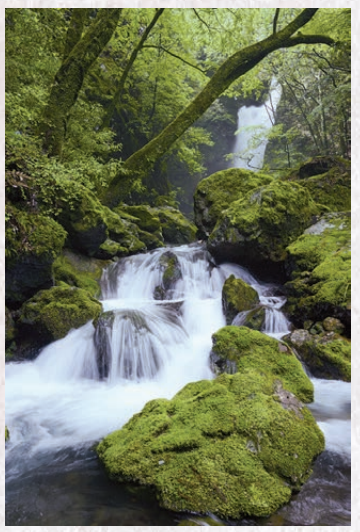
フロッカー

今回は室内競技のみの開催となり、ワナゲとフロッカー、そして新しくボッチャが行われました。天気は雨でしたが、皆さまのやる気はサンサンと輝き、ボッチャ競技において高知市老連のチームが優勝をしました。

◎場所：県立春野総合運動公園 体育館大アリーナ
◎高知市老連からの参加人数：
　ワナゲ16名、フロッカー6名、ボッチャ15名　計37名

会員投稿

風葉　智考「天狗高原」


風葉　智考「南国市」

担当副会長：北代　俊雄
部　　長：浜辺　美子
委　　員：福留　聖造
　　足達　雅子
　　石橋　照久
　　山本　哲也
事務局長：岡林　孝之
担当職員：門舛永美子
　〃　井上久瑠美

編集後記

会員の皆さま方におかれては、行事や事業などお忙しい日々の中、お元気でお過ごしのことと思います。まだまだ暑い日が続くことが予想されます。年齢を重ねますと、のどの渇きの感じ方や汗のかき方が遅くなるといわれております。野外の活動や室内の運動でも熱中症になりやすくなりますので、こまめな水分補給や、適度な休息を取りながら、お過ごしいただきたいと思います。また、年々、クラブ数や会員数が減っておりますので、新しい会員を増やして頑張っていきたいと思います。これからも、よろしくお願いいたします。（福留　聖造）