

高知市老連だより 90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】<https://kochi-shirouren.com> 【E-mail】koutisirouzinkurabu@lapis.plala.or.jp

編集協力 (株)博報社 〒546-0043 大阪市東住吉区駒川5-4-11 KADOMA BUILDING 2F ☎(06)6797-0212



『高知城』北代 俊雄

春がそろそろまで来ているよ!!

ごあいさつ

高知市老人クラブ連合会

会長 小寺 雅夫



会員の皆様には、日頃より高知市老連の活動諸事業に対し深いご理解とご協力を賜り御礼申し上げます。

高齢者が楽しく豊かに暮らしていくためには「第一に健康」。健康で自立し支え合いながらこれまで培ってきた経験知識を住みよい地域づくりに生かしていく。そのためには老人クラブの活動は大切だと思います。

魅力ある老人クラブの基本は一人一人の協力が必要となります。人生百年時代と言われる現代社会にあって、地域の元気や活力の向上に欠かせない地域の主役です。

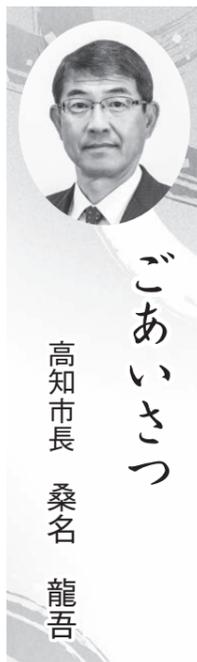
老人クラブの役割はますます重要になります。健康づくりや趣味、文化レクリエーション等の仲間づくりを、そして児童の見守り、清掃活動、花壇の整備や花植え作業、健康増進等で新しい出会いが生まれればいいですね。

結びに、会員皆様のご多幸とご健康を心から祈念して年頭のご挨拶といたします。





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	大崎 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	長崎 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	高島 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



高知市老人クラブ連合会の皆様には、新たな年を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。

また、日々、高齢者の生きがいづくりや健康づくり活動に精力的に取り組まれ、本市の高齢者福祉に大きく貢献いただいておりますことを心から感謝申し上げます。

さて、本市の高齢化率は31.32%にまで上昇し、かつてない高齢社会を迎えている中、高齢者が健康で生きがいを持ち、地域や社会、人と人との「絆」を大切にしながら、住み慣れた地域で過ごしていけることが、大変重要となっております。貴会が精力的に取り組んでおられる高齢者講座やスポーツ事業などの活動

が、高齢者の皆様の生きがいづくりや健康寿命の延伸につながる、「生きがいのある明るい超高齢社会づくり」や「高齢者福祉の向上」にも寄与いただいておりますことに深く敬意を表しますとともに、今後ともより一層取り組みをいただけるものと期待しております。

さて、このたび本市では、近年の物価高騰等に伴い、施設やサービスにかかる経費が大幅に増加したことで、これまで消費税率改定を除き、据え置いております使用料及び手数料の見直しを行うこととなりました。そのため、令和8年4月1日から、一部の施設においては使用料が増加するものとございます。ご利用中の皆様には、ご不便を

おかけすることがあるかと存じますが、今後の施設運営のため、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。行政と市民、関係機関が連携し合い、持続可能な地域を実現できるまちづくりを進めていくため、引き続きご協力をお願いいたします。

最後になりますが、高知市老人クラブ連合会のますますのご発展と会員の皆様のご健勝とご多幸を心より祈念いたします。



第65回高知県老人クラブ大会

令和7年11月26日(水)
高知県立ふくし交流プラザ

第65回高知県老人クラブ大会にて、長年老人クラブ活動の発展に尽力されてきた会員が表彰されました。



表彰状贈呈 (敬称略)

◆役員功績者

北代 俊雄 (市老連副会長及び理事)
福留 聖造 (市老連理事)
嶋岡 雅代 (単老会長)
兵等 美好 (単老副会長)

**南部健康福祉センター
ミニデイ活動報告**
代表推進員 藤村 時子



私達は、南部健康福祉センター2階ホールで「ミニデイいこい会」を月に2回、第1第3水曜日の10時〜12時まで行っています。会員さんは36名、推進員は私を含めて4名(藤村、堀川、中村、谷村)で力を合わせて頑張っています。

活動内容は、最初にラジオ体操第一第二、続いて「三六五歩のマーチ」の曲に合わせて体を動かす、体をほぐしてから、その日の行事を行っています。年間20回ほど開催されますが、手先を使う小物作り、折り紙、工作、ぬりえ、ゴキブリ退治のホウ酸団子作り、数字のマス計算や、ことわざの穴埋め、脳トレピアノといった皆さんの「やってみたい、行ってみたい」等の要望も取り入れ行事を考えています。ミニデイの最後には「これから音頭」を歌い、皆仲良く手を取り合っています。と合唱します。

中には市役所や警察の方に出張講座に来ていただいたり交通安全や健康にまつわる話や詐欺事件に遭わないようにとの注意喚起のお話もありですが、ユーモアを交えてお話ししていただけるので楽しく参加することができています。

中でも会員さんが一番盛り上がる行事は「輪投げ」です。何てことはない輪投げですが、力加減や集中力が必要となり、皆でマジメに取り組んでいる分、声も大きくなったり、ボールに入った時は周りから歓声が上がります。応援する人も投げた本人も飛び上がって喜んだり、一丸となってワイワイ楽しんでいきます。

年に2回は外出もします。春はジャンボタクシーを予約し五台山の牧野植物園へのお花見に。キレイな景色を見ながら、お弁当を食べます。冬は昼間に忘年会を開催します。皆さん喜んで参加してくれます。

「ミニデイいこい会」の会員さんは80歳前後の高齢の方々が多くなって来ますが、多少寒くても暑くてもしっかりと自分で歩いて来られたり、多少の雨にも負けずに自転車に乗ってこられたりと、とても元気な方が多いです。これから「健康に元気に! ポケずに!」をモットーに「ミニデイいこい会」を楽しく笑顔で続けていけたらと思います。



第26回 9/25(木) 無事故無違反チャレンジ100出発式



秋の全国交通安全運動に合わせて毎年実施している、高知市老人クラブ連合会「無事故・無違反チャレンジ100」の出発式を、9月25日高知市南部健康福祉センターで行いました。

今年是一日交通部長として、ミセスオブザイヤー世界大会の高知代表であり、日頃はお孫さんと動画配信をしている「チロちゃんばあちゃん」にご出席していただきました。

実施期間は9月25日(木)から翌年1月2日(金)までの100日間で、1チーム5人一組で30チーム150名が無事故無違反を目指します。

発車式では、代表3チームの車がチャレンジステッカーを貼って皆さんが見送る中、出発しました。





11/11 (火) 11/12 (水)

令和7年度

シニア文化祭



シニア文化祭を11月11日(火)・12日(水)に南部健康福祉センターで開催。ふくし園ゆり組さんの鼓隊演奏で開幕いたしました。老人憩所で日頃の成果を披露する場として、24講座が参加しました。今年は2日間に渡り、会場に折り紙や絵手紙、洋裁等約500点の力作が展示され、また舞台上ではコーラス、フラダンス等を思う存分発表しました。

同じ趣味の仲間が集い、また新たな出会いを大切に、交流を深めていただけたと思います。おかげさまで盛会のうち無事終了することができ、参加ご協力いただきました皆様に心からお礼申し上げます。誠にありがとうございました。



潮江北

潮江東の丸筆山会の活動

潮江東の丸筆山会 会長 豊永千代美



前会長の転居により会を引継いで3年になります。会を解散すると再び立ち上げることは難しく、もったいないことと思ひ、深く考えることもなく会長をお引き受けしました。



前会長がやってこられた活動を引き続き行っています。百歳体操はお世話してくださっている方がずっと尽力してくださっており、毎回十数人

集まり、真剣に取り組んでいます。ずっと続けてこられた方々はやはりお元気で若々しさを保っておられます。活動後のコーヒールとお菓子をいただきながらのおしゃべりはお互いの情報交換であり、楽しい時間です。公園の草引き、お花の手入れなども熱心に取り組んでおり、そばを通る保育園児に喜んでもらっています。

1年に1度、ご近所のお花屋さんに来ていただきフラワーアレンジメントのワークショップを開いていただいています。5年間続けていますと、お花の見せ方など皆様上達しております。クリスマスリースからお正月飾り、普段の飾り、一つのリースから展開して楽しむ方もおられます。防災運動会、七河川清掃、お餅つき大会、防災勉強会など、筆山会のメンバーが率先して参加しています。

「人生は喜ばせごっこ」をいつも思い出しながら、活動を考えております。シンプルな言葉ですがボランティア活動をさせていただく上で貴重な言葉となっております。私事ですが、おはな楽団のメンバー5人でデイサービスセンター、グループホームなどを訪問して童謡、唱歌、懐かしい演歌などを演奏しています。子供時代に歌った歌と一緒に大きな声で歌い、楽しい時間を過ごすことで、演奏する私たちも、歌って下さる皆様も、元気になります。すべての活動は老人クラブがあつてこそ、と感謝申し上げます。



保健体育部主催 第1回ワナゲ大会

- 開催日：令和7年10月10日(金)
- 場所：南部健康福祉センター2階ホール
- 参加者：女性 20名、男性 3名 計23名
- 入賞者：優勝：大西 良子 準優勝：平田 美紗子 第3位：山岡 斗子

記念すべき第1回のワナゲ大会は、初回という事もあり主催側も手探り状態。クラブ会員のみ参加可能という条件にも関わらず、23名の方にご参加いただきました。

4つのグループに分かれての予選では、あと1本でパーフェクトとなる方が出たと思わず息をのんだ直後見事達成され、大歓声が上がりました。会場は大いに盛り上がりました。本選のトーナメントでは、

第2試合からは1つの台で試合を行い、全員が見守る中での大接戦となり、応援や歓声で賑わいました。



次回をうご期待

9/19 (金) **成年部主催 第11回**
ボウリング大会



◎場所：ボウルかつらしま ◎参加人数：23名



今年度は男性8名、女性15名の合計23名での開催となりました。ストライクを出してガッツポーズをしたり、最後に1本だけ残ったピンの行く末に一喜一憂したりと、集中しつつも皆でワイワイと騒いで楽しい大会となりました。

成績(男性)		成績(女性)	
優勝	浜田 速男	優勝	西村 朝代

10/15 (水) **県老連主催**
ろうれんピック(室外) 中部会場

今回は室外競技のみでの開催で、グラウンド・ゴルフとペタンク、そして新競技のモルックが行われました。前日まで雨の心配がされていましたが、当日は強い日差しが降り注ぐ中での開始となり、参加者全員で楽しく運動ができました。

◎場所：県立春野総合運動公園 運動広場C・D
◎参加人数(老人クラブ会員)：グラウンド・ゴルフ25名、ペタンク3名、モルック10名、計38名






11/6 (木) **保健体育部主催 第18回**
グラウンド・ゴルフ大会



◎場所：高知市東部総合運動場「多目的広場」
◎参加人数：52名



第18回となる今回の大会は、52名の方に参加していただきました。前日の夜から早朝にかけて雨が降っていたのでグラウンドの状態が良くなく、かなりの高難易度状態でしたが、難しいからこそ盛り上がりを見せた大会となりました。

成績(男性)		成績(女性)	
優勝	島崎 隆夫	優勝	西内 純子
準優勝	今岡 武久	準優勝	加藤 啓子
第3位	野田 正二	第3位	岡崎久美子



ヨーガ
講師:伊野 友美子

定例講座紹介

コーラス
講師:杉本 真佐美



伊野先生

ゆっくり、ゆっくり
息を吐き、すみずみまで体を伸ばす。
その事は、日々の体の疲れをとり
心を落ち着かせる。

クラスの仲間との語らいも
楽しめている様に見える。



腱に覆われている体。
その腱を緩め、無理せず
それぞれのペースで伸ばす事で
加齢から華麗へと向かう。



杉本先生

コーラスでは、童謡、唱歌、抒情歌など、皆さんに馴染み深い曲から、少しチャレンジしてみたい曲など、年間を通して約30曲歌っています。

歌う前には、体操、呼吸、発声練習をし、体に負担のない歌い方を説明してから歌うようにしています。

声を出すこと、声を合わせる事、曲に合わせる事…。上手くできる時もあれば難しいと感じる時もあるかと思いますが、歌うことによって皆さんがリフレッシュできたり、気持ちが前向きになってもらえたら嬉しく思います。

また、歌うことによって顔の表情筋を鍛えられますし、滑舌も良くなります。歌詞を見ずに歌うことによって、脳のトレーニングにもなります。



これからも受講生の皆さんが楽しく、そして長く歌い続けていけるよう、お手伝いできればなと思っています。

8/7
木

老人憩所

第47回 戦争と平和を語る会



語り部の琴寄學さん



日本が終戦を迎えてから80年。今年は朝鮮半島からの引き揚げ者で語り部の琴寄學さんにご出演いただきました。

「体験した戦争が脳裏から離れない。戦争で悲惨な目に遭うのはいつも罪のない子どもと女性。今の子どもたちにそんな思いをさせたくない。次世代に語り継いでほしい」という当時6歳だった琴寄さんの強い思いがひしひしと伝わってきました。

世界では今も争いが絶えません。本会の講演を通して平和の尊さ大切さを改めて参加者一同で確認しあうことができたと思います。



三里ブロック健康まつり

- 開催日：令和7年10月5日(日)
- 場 所：高知市三里文化会館1階ホール
- 参加者：スタッフ（64名）含めて約150名

昨年より1カ所参集型ではなく、各ブロックと事務局で企画の健康まつりを開催しており、今年では三里での開催となりました。今回は「三サボ連」の方々のご協力で事前希望者には送迎もありました。健康運動指導士の岡田万菜実先生を講師にお招きし、サウズみさとさん、ダンススタジオB・Bファンタジーさん、沢村規夫さんに舞台発表をしていただき、舞台正面ブースには各種計測や相談を行える窓口が並ぶ、といった盛沢山な内容での開催となりました。あまりに盛沢山だったため「全部する事ができなかった…」と言う声が出るほどでした。様々な計測によって体の状態のチェックを行い、分からない事柄を相談して不安を解消し、舞台発表を見て心を癒して元気をもらう。楽しみながら健康寿命をのばすというキャッチコピーどおりの時間を過ごしました。



ご協賛頂いた皆様へ御礼

このたび「高知市老連だより」第90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

担当職員	担当局長	委員	担当副会長
井上久瑠美	門外永美子	岡林孝之	山本哲也
		石橋照久	足達雅子
		福留聖造	浜辺美子
			北代俊雄

皆様こんにちは。はじめましての方もいらっしゃると思われまので、この場をお借りして、たいぶ遅い入職のご挨拶をさせていただきます。井上と申します、これからどうぞよろしくお願いたします。昨年4月から事務局に入職し、皆様と一緒に仕事や業務をさせていただいています。前職が店舗業務だったので様々な方とお話をする事は慣れていても、初めての事が多く不慣れた状態でご迷惑をおかけしてしまっただと思えます。皆様と早く一緒に楽しく行事や事業を行えるように精進していきますので、温かく見守っていただけると嬉しく思います。ぜひ今しかないと思いたい私のワタワタと右往左往する様子をお楽しみください。
(高知市老連事務局 井上久瑠美)

編集後記

