

# 憩所ニュース

No. 625

令和8年 5月 1日

編集・発行 高知市老人クラブ連合会  
高知市南部健康福祉センター2階  
高知市百石町 3-1-30  
電話 088-831-3324

高知市  
高齢者  
憲章

1. 高齢者が、生き生きとした人生を送れるよう、心身の健康と安定した暮らしが守られる町にしましょう。
2. 高齢者が、長年にわたり社会の発展に貢献してきた者として、敬愛される町にしましょう。
3. 高齢者が、培ってきた豊かな知識と経験が、家庭や地域社会で役立てられる町にしましょう。
4. 高齢者が、地域の人々との交流と温かいふれあいのなかでともに支え合える町にしましょう。
5. 高齢者が、生涯を通じて学び生きがいをもって人生を過ごせる町にしましょう。

市老連ホームページ <https://kochi-shirouren.com>  
E-mail: [koutisirouzinkurabu@lapis.plala.or.jp](mailto:koutisirouzinkurabu@lapis.plala.or.jp)



## 老人クラブ会員募集!!

「老人クラブに入るにはまだ早い」と言われますが、当クラブは高齢だから入るクラブではありません。仲間をつくり、前向きに自分の人生をより楽しみ、健康寿命をのばそうとする方の入会を心よりお待ちしております。

**クラブ入会要件 高知市にお住いの、おおむね 60 歳以上の方。**

### 「市老連」とは？

「市老連」とは高知市老人クラブ連合会の略称です。老人クラブは、「老人福祉法」に基づく高齢者の親睦団体で、市老連は昭和 36 年 11 月に設立し、64 年を超える歴史を持ち、「健康・友愛・奉仕」をモットーに高知市全域で活動しています。

市老連は市内に 17 のブロック会を置き、単位老人クラブ数 102 団体、会員数約 3,500 人を有する組織です。高知市等の行政機関とも連携し、超高齢社会における心豊かで生きがいのある高齢者福祉の実現を目指して取り組んでいます。

### 市老連の活動は？

学習活動やスポーツ事業の開催など多岐にわたる市老連活動を通じて、高齢者の皆さんが元気に楽しく過ごしています。

- (1) 学 習 生き生き大学
- (2) スポーツ グラウンド・ゴルフ、健康ウォーキング、ボウリング
- (3) 支援事業 単位老人クラブへの補助・支援、ミニデイ・サービス、地域支えあい事業
- (4) 講座運営 文化活動として 65 講座の開設・運営（市内 5 拠点）
- (5) 大会等 健康まつり、無事故無違反チャレンジ 100、戦争と平和を語る会、豆まき集会、シニア文化祭  
こどもの日の集い、交通安全教室、カラオケ、花いっぱい活動他
- (6) 研修会 幹部研修会、友愛活動部推進員研修会
- (7) 広 報 「市老連だより」年 2 回発行、「憩所ニュース」毎月発行  
ホームページの運営 (<https://kochi-shirouren.com>)



グラウンド・ゴルフ大会(東部総合運動場)



## 第65回高知市老連定例総会

次の日程で第65回高知市老連定例総会を開催いたします。

1. 日 時 令和8年6月4日(木)開会10:00
2. 場 所 高知会館  
(高知市本町 5-6-42 電話 88-823-7123)
3. 議 案 ①令和7年度事業報告・決算及び監査報告  
②令和8年度業計画案・予算案  
③その他
4. 懇親会 総会終了後、昼食を兼ねた懇親会をします。

### 市老連だよりの原稿を募集します!!

原稿をお寄せください。

投稿内容:クラブ活動の記録、エッセイ、俳句、短歌、川柳や絵画、書道、写真などなんでも結構です。

(文章は市販の原稿用紙2枚まで。写真がありましたらぜひ添えてください。)

お願い:必ず氏名・所属クラブ名・電話番号をご明記ください。こちらから内容等お聞きする場合があります。

投稿先:各単位老人クラブ会長、ブロック会長または文化事業部、市老連事務局までお届けください。

