高知 市老連だより 83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　大阪市平野区喜連西4-6-69　☎(06)6797-0212

高知市高齢者憲章

1、高齢者が、生き生きとして人生を送れるよう、心身の健康と安定した暮らしが守られるまちにしましょう。
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、敬愛されるまちにしましょう。
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まちにしましょう。
4、高齢者が、地域の人々との交流と温かいふれあいの中で、共に支えあえるまちにしましょう。
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まちにしましょう。

「初夏の頃」前田　博史

理　念

高知市老人クラブ連合会は、ますます高齢化が進む中で、高知市のあるべき姿について定めた「高知市高齢者憲章」にある高齢者のためのまちづくりに大いに賛同します。

唯一の高齢者団体として、高知市高齢者憲章の精神を真摯に受け止め、自分達はもちろんのこと、これから後に続く子供達や孫達のためにも大切な取組であることを、世代間の共通認識となるように努力をします。

そして、高齢者を取り巻く厳しい社会情勢に対応した老人クラブの在り方を模索しつつ、高齢者の地位と福祉の向上を目指し、安心で安全なまちづくりに貢献します。

重点目標

「健康・友愛・奉仕」活動の推進
単位老人クラブの会員増強と活性化
単位老人クラブの後継者育成
市老連ブロック活動および専門部活動の強化
市老連活動の組織強化と多面的な事業・活動の展開
交通死亡事故防止活動の推進

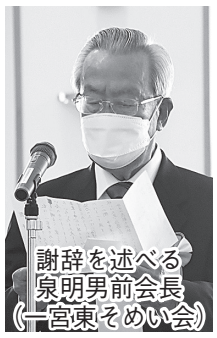
第61回市老連定例総会

六月九日㈭、高知市南部健康福祉センター二階ホールにて第六十一回高知市老人クラブ連合会定例総会が開催されました。

舛田郁男市老連事務局長の司会進行のもと、小寺雅夫副会長の開会のことばで総会が始まり、物故会員へ黙祷を捧げた後、三宮尊良会長から挨拶がありました。三宮会長は、市老連が今大変厳しい状況にある中で、これからも日々頑張っていかなければならないことを述べて、皆さんに一層の協力をお願いしました。

続いて、来賓の野村友視高知市高齢者支援課課長様からは、一連の市老連活動が地域福祉の推進に大きな役割を果たしていることへの感謝や、今後も感染対策を行いながら、より一層の活動を期待していますとの祝辞をいただきました。

来賓祝辞の後は表彰が行われ、優良老人クラブ受賞団体と優良老人クラブ会員に表彰状が授与されました。これを受け、受賞者を代表して一宮東そめい会の泉明男前会長が謝辞を述べ、会場から惜しみない拍手が送られました。


謝辞を述べる
泉明男前会長
（一宮東そめい会）

議事に移り、事務局一任により小寺雅夫副会長が議長に選出され、令和三年度の事業報告と決算報告・監査報告、役員（理事）の承認についてが審議され、活発な意見交換が行われた後、全ての議案が拍手をもって承認されました。

令和四年度 受賞者名簿

（敬称略）

◎優良老人クラブ受賞団体

【薊野】薊野西三五クラブ　会長　北代　俊雄

◎優良老人クラブ会員受賞者

【秦】西秦泉寺長寿会　会計監査　澁谷　唯猪

【一宮】一宮東そめい会　前会長　泉　明男

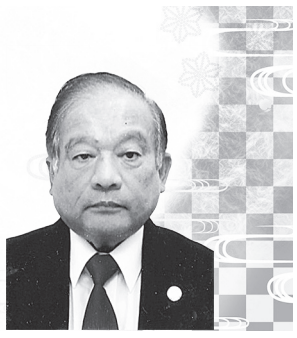
役　職	ブロック	氏　名
会　長	**潮江南**	**三宮　尊良**
副会長	春野	小寺　雅夫
副会長	大津	藤岡　省次
副会長	**鏡**	**大﨑　達美**
副会長	**薊野**	**北代　俊雄**
副会長	**朝倉**	**浜田　礼子**
理　事	鴨田	西岡　知江
理　事	潮江北	山本　哲也
理　事	長浜第一	中平　正和
理　事	三里	山岡　富子
理　事	五台山	長﨑　正字
理　事	介良	竹村　次郎
理　事	高須	田所　初美
理　事	一宮	福原　次善
理　事	高知街南街下知	福留　聖造
理　事	江ノ口	宮部　明生
理　事	秦	足達　雅子
理　事	初月	清岡　晃
理　事	旭	髙島　敏博
理　事	学識経験者	入木　栄一
理　事	前事務局長	池田　康友
監　事	一宮	石橋　照久
監　事	外部監査	村岡　晃
事務局長	事務局	舛田　郁男

副会長から一言

DL消石灰（アルカリ成分72％）を根元に撒き、現在白色の花。さて、何色に変色してくれるのか楽しみでもあります。

恒例行事の再開を！

小寺　雅夫



コロナ禍の中で落ち着かない日々が続いておりますが、いつまで続くのかマスクを安心して外してよくなる日を待ち望んでいます。

早く安全安心に恒例行事が開催できればいいのですが、春野ブロック平和仲良し会での一大イベント行事『アンケートで行く親睦バス旅行』が昨年より延期となっており、足摺水族館サトウミに決定済みで、バス会社にも予約延期をお願いしています。

六月五日㈰には、平和中央公園にて花を植え替えるための整備作業と花植え、今回は会員さんより『私の好きな花は？』というアンケートを案内。全部採用できませんが、一部は参考にさせてもらいました。特に六月の梅雨時期といえば…『あじさい』ですね。春野地区は特にあじさいが綺麗に咲いています。アンケート一位のあじさいを地元春野高校にて購入。すごく大きく大変綺麗です。また農業担当の先生より、推薦の交流や意見交換をしながら、誰もが（老人クラブに加入してなくても年齢に関係なく）参加したくなる行事が出来ればと思います。最後になりましたが今後も副会長として皆さまのご指導の元、市老連のため出来る範囲で頑張りますので、よろしくお願いします。

高知市老人クラブ連合会（市老連）について…　私の考え

藤岡　省次

元事務員による不祥事から市老連も大きく変わろうとしています。不祥事再発防止策やコロナ禍での大きな行事（高齢化や人数不足による演芸大会・文化祭）の中止が検討されています。中止になった場合、それに代わる行事も考えなければなりません。

現在市老連は、会員の高齢化による自然減少、人数不足からくるクラブ数減少や趣味の多種多様化と六十歳は老人ではないと加入を断られる等会員増は前途多難であります。減少を食い止めるためには市老連会員やホームページ活用で不特定多数の知恵をお借りして、また可能であれば高知市に関わりのある団体（町内会連合会・公民館連絡協議会・青少年育成協議会や高知大地域共同学部等）とができません。

友愛、相手を思う気持ち、奉仕活動など老人クラブの理念でありますが、毎年クラブ会員の減少はなぜでしょうか。この数年コロナウイルスのため活動が自粛していますが、老人クラブの加入はまだ早い、老人の名前が悪いとも言われています。

災害は何時起こるか分かりません。避難先では人との関わりもできます。コミュニケーションも大切なことです。

支え合う気持ちで共に活動しているうち、健康、友愛を共に、百歳体操にも参加して健康づくりをしてみましょう。

今年は対話を基に会員増強に努めたいと思います。

老人クラブに加入して

大﨑　達美

私は平成十四年に退職しました母が老人クラブで活動していましたが、高齢のため活動ができなくなり、私が活動を始めることになりました。当時の母は会長はどうだこうだと愚痴を言っていました。愚痴を言うより母が会長をやったらどうかと言ったものです。

人の欠点はよく見えますが、実行することはたやすくないようです。私は、平成十八年に東部老人クラブの会長になり、平成二十七年に鏡ブロック会長になっています。

高知市憲章に地域の人々との交流、温かいふれあい、共に支え合う健康、友愛、奉仕活動推進、どれもが老人クラブとして重要であり、健康でなくては活動

長寿手帳の活用

北代　俊雄

令和三年度から副会長を務めています。コロナ禍で、シニア演芸大会等大きな行事が中止となり、残念でした。専門部は、独身者友の会を担当しています。同会は昨年度、日帰り旅行二回と新年宴会を行いました。

私の所属している薊野西三五クラブは、高知駅から一駅の薊野駅から徒歩五分の地域にあり、付近には高知城東北の鬼門守護神・掛川神社があります。山の手方面には、自由民権運動の父とされ、「板垣死すとも自由は死せず」の名言がある、板垣退助の墓（分骨）があります。当クラブは、平成二十七年ころから板垣退助の墓地清掃活動を行っています。

ウィズコロナ時代の新しい生活様式（三密回避、マスク着用、手指消毒等）の実践と共に、長寿手帳を活用しては如何ですか。高知県立美術館、牧野植物園等公共施設で美術作品や花を観賞し、癒し効果で一層の元気高齢者を目指しましょう。

女性部の活動について

浜田　礼子

平成二十七年に女性部の組織化をして新入部員を迎えて二十五人で再出発をしました。この年から県老連のお手伝いも始まりました。

市老連の健康まつりや文化祭、演芸大会でのお手伝い。花苗の植え替えを年に四回行ってきましたが、コロナウイルス感染拡大により、活動が止まってしまいました。二年度は女性大学の新入生の受け入れを断念しましたが、昨年も今年も少人数ながら新入生を迎え入れ開講しています。行動が制限される中で、少しずつ動きはじめています。

市老連の行事が中止になり女性部としての活動をどうすれば良いか、皆で話し合いをしました。社会奉仕をしようということになり、六月の花植えの後、市民花壇の草引きに行きました。暑い中の作業でしたが皆さん、とても元気で楽しかったです。次は八月二日に、六月に植えた花壇の草引きと追手門周辺の清掃に行く予定です。

市老連にお願いをして女性部ののぼり旗を作成中です。この旗を持って、秋も清掃活動に行く予定です。

鴨田

鴨部中央長寿会 活動報告

鴨部中央長寿会
会長　西森　和義

鴨部中央長寿会では毎週月曜日と水曜日十時から紅葉橋あたりの鏡川沿いの広場で「パットゴルフ」をしています。

会員の山本孝一さんがパークゴルフのルールを少し変えて十年くらい前からはじめました。最初は四名でしたが鏡川沿いを歩く会員さんが次々集まって現在は二十二名が楽しんでいます。

公共の広場なので穴は掘らず、五つの缶に当てることをカップインとして、広場のオブジェを上手に利用し、コースを作っています。パットゴルフの玉が転がるために、山本さんを中心に練習の前に早めに来て草刈り機で草を刈ったりしています。

山本孝一さん

最高齢八十八歳で参加している豊永さんは、「仲間がやさしいし、ここにきてプレイすることが生きがいになっている」とにこにこしながら話してくれました。

コロナ前は月曜日と木曜日に百歳体操をやっていましたが、長らくお休みをしています。そろそろ復活しようと考えています。

布師田

布師田地区活動報告

布師田老人クラブ
会長　大原　春夫

私たち布師田老人クラブはボランティアの一環として、毎年二回（五月・十月）地元の布師田ふれあいセンターの垣根の刈り込み、剪定と、敷地内周辺の草引きを行っています。

終了後は気の合う者同士、食事、お茶会で楽しく過ごします。又、七月の七河川一斉清掃にも参加をしております。

信号のない橋で、子ども達の見守り活動などもしています。

その他、布師田コーラス部は、地区の敬老会にも出演し、皆さんを励ましています。

長浜第一

花いっぱい会

横浜衣ヶ島会
会長　森岡　清介

私達老人会は、毎年春、秋の二回花いっぱい会を行っています。

高知市みどり課の花いっぱい会苗材料等の助成申請により、花屋さんから買っていましたが、この二、三年はコロナ禍の為、横浜中学生がマリーゴールドを育て、五月に灘の漁業場での〝にぎわ市〟で花を売っていました。しかし、この二、三年はコロナ禍の為、中止になり売れ残りますので、花いっぱい会で買って手助けをしました。

横浜衣ヶ島会の作業で三密を守って、楽しく皆様と花の植え付けをしました。

R4 3.24

日　時：令和４年３月24日㈭
コース：①みどりの広場→紅葉橋→月の瀬橋→みどりの広場（紅葉橋周回コース 約６キロ）
　　②みどりの広場→新月橋→月の瀬橋→みどりの広場（新月橋周回コース 約3.5キロ）
参加人数：46名

第34回 健康ウォーキング大会
「桜花見鏡川コース」報告

昨年は葉桜の花見ウォーキングでしたので、今年は桜満開時のウォーキングができますようにと、桜開花予想をインターネット検索し３月24日を予想しましたが、残念ながら２分咲きぐらいでした。なかなか難しくうまくいかないものです。

しかしながら、天気は大変良く、暑からず寒からずの、青い空の下で気持ちのいいウォーキングとなりました。

来年こそは、満開の花吹雪の中のウォーキングを目指します。

男性参加者が少ないので男性の積極的な参加をお待ちしてます!!

R4 6.21

第40回独身者友の会 総会

独身者友の会 活動報告

三翠園において21名の参加で開催しました。総会では、事務局と北代担当副会長より令和３年度の事業および決算報告と令和４年度の事業計画および予算案が説明され、役員改選案もすべて承認されました。懇親会では華やかな衣装の踊りで盛り上がりました。楽しい時間の流れの中で新会員のみなさんとの交流も深まりました。

R4 4.28

日帰り旅行
せいらんの里のランチバイキング椿原まちなみ観光

独身者友の会 活動報告

独身者友の会会員26名で日帰り旅行に行きました。天気にも恵まれ津野町のせいらんの里では新緑のなかランチバイキングを楽しみました。椿原町では隈研吾さん建築の庁舎や図書館、ゆすはら座などを見学し、道の駅でお買物をしつつ、「また行きたいねえ」と帰ってきました。

鴨田

鴨田ふれあいセンターミニデイ

代表推進員　近藤　知子

初めまして、鴨田ふれあいセンターミニデイの近藤です。会員数は五十九名、推進員は五名で全員女性ばかりです。

私達の活動は、八月を夏休みにして年間十一回を予定してましたが、去年はコロナウイルス感染拡大のため九回の活動となりました。

一年の活動計画の決め方をご説明します。まず講義の先生や保育園児の交流などを決め、手足の運動、カラオケ、ビデオ鑑賞、脳トレ遊び、手芸等の活動を日程に組み入れています。

またコロナウイルスの流行まではお弁当会を年間四回自費にて行っており、たくさんの方に参加していただき楽しい食事ができました。中には一人暮らしの会員さんも多く、それぞれがいろいろな話に花を咲かせていましたが、最近はコロナ禍でそのような機会もなくなり誠に残念に思います。

昨年のハーモニカ演奏会の際は会場の設営や消毒液の設置等の感染予防対策を行い、推進員の全員が女性ということもあって苦労する場面もありましたが、知恵を出し合い協力しあって楽しく開催することができました。

私たちの会は、推進員と会員さんとが日頃から密に連絡を取り合うことで、良い交友関係を築くことができていると思っています。例えば、会員さん同士が日頃の体調や天候等の情報交換ができ、時にはタクシーに乗り合わせて出席してくださることもあります。

鴨田ミニデイでは以前からカゴ製作を行っており、推進員が話し合いを重ねてカゴの模様や色合わせ等を工夫し、新しく入会された方には一緒に小さなサイズを製作し、徐々に大きいサイズを製作していくという過程で経験に応じた方法でお互いに協力しあって製作しています。

これは作る人、教える人双方にとっての脳トレに繋がる良い活動と私は思います。

私は長くこの会にお世話になっていますが、この会での活動が日常生活の生きがいとなり、一回でも多く参加することができるようにこれからも健康でイキイキとした毎日を過ごしたいと思っております。

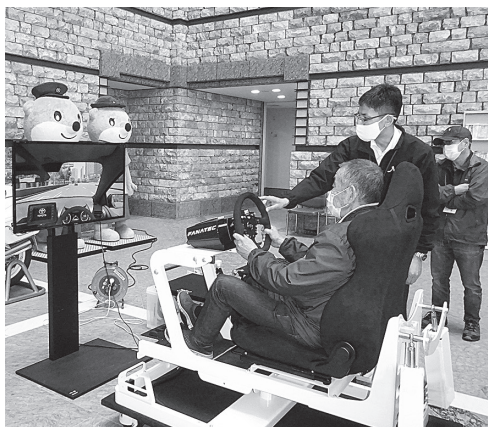
これからもどうぞ宜しくお願い致します。最後にミニデイへのお礼の川柳です。

ミニデイが
遠ざけている
認知症

サポカー体験乗車

高知県警察本部

改正道路交通法が令和４年５月13日から施行されましたが、施行前の３月23日にサポカーの体験乗車に市老連から９名参加し、屋内ではサポカーのシミュレーションの機械での体験、屋外では実際のサポカーに乗車し、ブレーキを踏まずに障害物の前でピタッと止まる体験をしました。天候や車種によって止まり方が甘い場合もあり、本人の注意は必要ですが、参加者からは「車の機能で止まってくれたら安心やね。」という声が上がっていました。



R4 3.23

①75歳以上のドライバーの運転免許更新について

令和４年５月13日からの実施内容

運転技能検査（新設）

【受検義務】免許更新年の約３年以内に一定の違反歴がある場合（※ 普通自動車対応免許保有者）
【検査内容】（約20分）
①指示速度による走行、一時停止　②右折・左折、信号通過　③段差乗り上げ
【合格基準】第１種免許⇨得点率70点以上、第２種免許⇨得点率80点以上
【一定の違反とは】信号無視・速度超過・横断歩行者妨害等11種の違反
【合格しなかった場合】免許更新できないが、受検期間内に繰り返し受検することは可能

認知機能検査

医師により認知症と診断されれば、免許の停止・取消の対象

【内容】（約30分）
① 16枚の絵を見て記憶力を調べる検査（手がかり再生）
②検査の時の時間感覚（年月日･曜日･時間）を検査（時間の見当識）
【採点】
36点以上⇨認知症のおそれなし
36点未満⇨認知症のおそれあり
（医師の診断書の提出等必要）

（新）高齢者講習

【内容】（約２時間）（70歳から74歳の免許更新者を含む）
①座学（視聴覚教材等により安全運転知識等の再確認）
②運転適正検査（動体視力、夜間視力、視野測定）
③実車指導（運転技能検査と同内容により安全指導）
※ 運転技能検査合格者は③実車指導は免除（約１時間の講習）
※普通自動車対応免許以外（二輪・原付等）の免許保有者は、③実車指導は免除（約１時間の講習）

②サポートカー限定免許

令和４年５月13日から新設

安全機能を備えた「安全運転サポート車」に運転を限定する条件付き免許の交付が可能に !!
【条件】性能認定が行われ保安基準に適合した普通車で、以下の装置が装備されている車両
・衝突被害軽減制動制御装置
・ペダル踏み間違い急発進抑制装置
・障害物検知機能付ペダル踏み間違い急発進抑制装置

年齢問わず誰でも申請可能!!

定例講座紹介

ヨガ
講師：伊野 友美子

「年がいっちゅうき」「年よりやき」「高齢者やき」

ヨガのクラスを持って耳にするのはこの言葉の多さ。しかし、実際は「生（せい）」に向かい健康でありたいと体を動かし、呼吸し、よく喋り（マスク着用）、最初の言葉は付属物！

ヨガが終わると「気持ちいい」と…。当初よりますます若くなり、このような明るい元気な皆さんと一緒の空間にいて、同じ空気を味わえることは嬉しいことです。

加齢を華麗に変えて日々過ごしましょう。

コーラス
講師：杉本 真佐美

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。

毎回歌う前には、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。

よく受講生の皆さんから「歌うことは好きだけど、高い声が出ない」という言葉を聞くことがあります。特に日本人は普段の生活の中で使っている音域が非常に狭いと言われています。なので、私は普段の喋り声のトーン（高さ）を変えてみたり、歌を歌うことによって、いろんな高さの声を出して喉の筋肉を鍛えていきましょうとお答えしています。

このコロナ禍になり、声を出すこと、歌うことに対して制限されることが多くなり、心の底から楽しく歌うことが難しくなっているかと思いますが、私は歌だけではなく、音楽には心を癒してくれる力があると思っていますので、歌うことによってリフレッシュできたり、気持ちがより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ができればなと思っています。

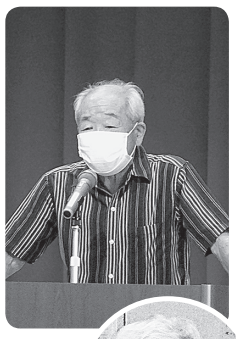
R4 6/10 令和４年度女性大学開講式

６月10日㈮、新入生７名を迎え、３年11名と合わせ、18名で令和４年度女性大学がスタートしました。

浜田女性部長の開会の言葉、三宮市老連会長のあいさつの後、高齢者支援課課長補佐　大黒様より温かい励ましの言葉をいただき、開講式に続いて舛田事務局長の「高知市老連の現状と課題」の講演があり、市老連について学びました。

これから一年間、友情をはぐくみながら、新たな学習にチャレンジして、人生を豊かにしていきましょう。

R4 6/24 生き活き大学開講



６月24日㈮に令和４年度生き活き大学を開講しました。三宮市老連会長の挨拶に続き、高知市高齢者支援課野村友視課長よりお祝いのお言葉をいただきました。初回の講演は、高知みらい科学館館長髙橋信裕さんによる「“みらい”からの“わらい”」受講生の皆さんはお互いに笑い合い楽しく充実した時間を過ごしました。今年も女性大学卒業生を含む16人の新入生のみなさんと一緒に健康で交流を深め友情を育んで有意義な１年にしていきましょう。

令和3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
鏡	6月23日	高知市鏡構造改善センター	「フレイル予防について」	46
鴨田	7月26日	西部健康福祉センター	「男女共同参画社会とジェンダー」	13
参加者数合計				59

あじさい会館 デジカメ教室 写真館 受講生作品

西森 章博

長﨑 司郎

植田 和子

西森 京子

村井 由岐子

ご協賛頂いた皆様へ御礼

このたび「高知市老連だより」第83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**

担当副会長　小寺 雅夫
部長　浜辺 美子
副部長　高村 一子
委員　福留 聖造
〃　足達 雅子
〃　大原 春夫
〃　山本 哲也
〃　石橋 照久
事務局長　舛田 郁男
担当職員　掛水 浩
〃　門舛 永美子

編集後記

皆さん**「暑熱順化前線」**という言葉ご存知でしょうか？日本気象協会が推進する「熱中症ゼロへ」プロジェクトがネットで公開するお知らせです。

そもそも聞きなれない「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れることを言います。暑熱順化ができていないと、体の熱をうまく外に逃がすことができず熱中症になる危険性が高まります。日常生活の中で、運動や入浴（お湯をためて）をすることで、汗をかき、体を暑さになれさせましょう。対策を休んでしまうと元に戻りますので、お盆休みの帰省や移動、行事などで体が疲れている時も要注意です。可能性がある場合には２週間前ごろから暑熱順化するための運動や入浴を行うと良いようです。詳しくは、**https://www.netsuzero.jp/le15-zensen** をご覧ください。（かき氷）

VEGETABLE OIL INK
古紙配合率70%再生紙を使用しています