高知 市老連だより 84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　　大阪市平野区喜連西4-6-69　☎(06)6797-0212



年頭のごあいさつ



高知市老人クラブ連合会
会長　三宮　尊良

二〇二三年の新年を迎えました。会員の皆様、明けましておめでとうございます。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

新型コロナウイルスが発生して以来、満三ケ年を越しました。その間、コロナウイルスは数回に渡り形を変えつつ第七波まで拡大してきました。国内外を問わず、社会経済活動への影響は計り知れません。

今回、県と高知市では新型コロナウイルス流行、第八波への備えの為、県内の高齢者施設や病院などの職員向けに抗原検査キットを無料配布すると発表しました。第七波までの反省を生かした対策だと思います。

高齢者は肺炎を発症すると二週間以内に急死する例があるなど大変危険ですので、年末年始のインフルエンザ流行と合わせて充分な注意が必要です。高知県では人口比での感染者数は比較的低い位置にありますが、最近では徐々に増加傾向となっています。高齢者の外出機会が減ることでフレイルが心配されます。適度な散歩など、各自でフレイルを防ぐ努力をしましょう。

会員の皆様のご健勝を心よりお祈り申し上げます。

うさぎ



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	江の口	調整中
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		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



年頭挨拶

高知市長　岡﨑　誠也

新年おめでとうございます。

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お迎えのことと心からお慶び申し上げます。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されておりますことを心から感謝申し上げます。

さて、厚生労働省の発表によりますと、二〇二一年の日本の平均寿命は、女性が八十七・五七歳、男性が八十一・四七歳となっており、「健康な状態で生活できる期間」とされる健康寿命（二〇二二年版「高齢社会白書」二〇一九年調べ）との差は、女性が十二・一九年、男性が八・七九年となっています。「人生一〇〇年時代」とともに、この健康寿命を如何に伸ばすか、マスメディアでよく取り上げられています。

人生一〇〇年時代のうち、健康寿命を少しでも伸ばしながら、住み慣れた地域でいきいきと暮らすためには、皆様お一人お一人が、健康であることに加えて、趣味やボランティア、運動などの様々な活動を通して、生きがいを持ち、地域や社会、人と人との「絆」を大切にし、「心身の健康を保持」することが大変重要となってまいります。

こうした中、高知市老人クラブ連合会で取り組んでいただいております、高齢者の見守りや訪問等の「友愛活動」、花いっぱい活動等地域貢献や子どもたちの成長・安全を見守る「奉仕活動」、趣味のサークルや健康教室等、「いきがいづくり活動」は、高齢者のみならず、地域にお住いの方々の「絆」を紡ぎ、いきいきとした暮らしづくりに大きく寄与されておられます。高知市老人クラブ連合会の皆様におかれましては、今後とも引き続きご支援ご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

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発展と会員の皆様のご多幸とご健勝を心より祈念いたしまして、新年のご挨拶といたします。



ホームページ リニューアルのお知らせ



この度、ホームページのリニューアルをしました。

当ホームページは、パソコンの他にスマートフォンやタブレット端末からもご覧いただけるサイトで作成しています。

これまで以上に、わかりやすく・使いやすいサイトを目指し内容を充実して参りますので、よろしくお願いいたします。

◆地域老人クラブ、憩所ニュース講座予定表、イベント案内等をご覧になれます。

◆ホームページアドレス
https://kochi-shirouren.com

QRコードからは
⇦こちら

ホームページには高知市老人クラブに関する情報がたくさん掲載されています。会員の方はもちろん、ご家族や知人、老人クラブ活動にご興味のある未加入会員の方など、皆さんのアクセスお待ちしております。



春野公民館秋山分館 ミニデイ活動報告

代表推進員　長尾　登美

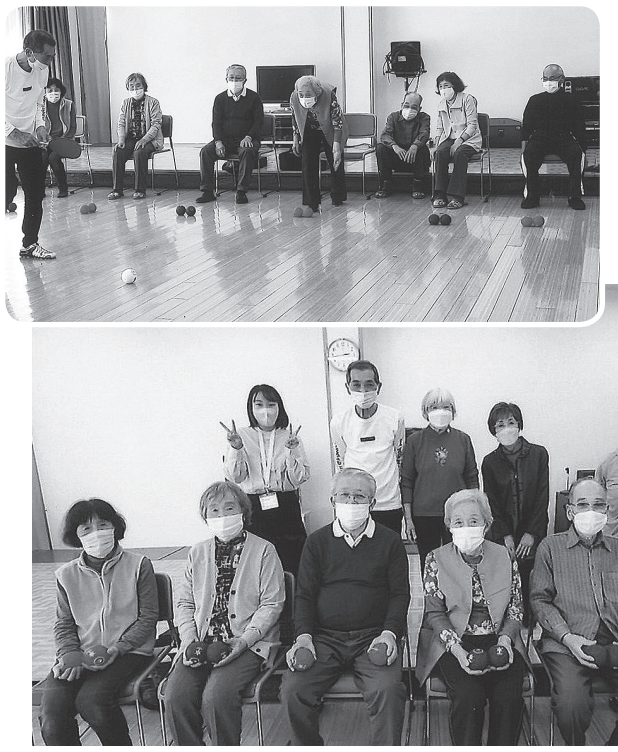


初めまして、秋山ミニデイ代表推進員の長尾登美です。毎月第二の水曜日に同じ世代の皆さんと、仲良く楽しく活動しております。

私がミニデイの代表を受けたのは十年前でした。何も分からない中、先輩達の指導を受け、推進員の仲間と協力してここまで来れました。しかし、残念なことに参加者もだんだんと老いて、介護施設、病院などに移行し、今はコロナもあり参加者も十～十五名と少なくなってきています。

秋山ミニデイは年間計画として、ゴキブリ硼酸（ホウサン）団子作り、陶芸、運動会、音楽会などをしていますが、少しずつ新しいことにも取り組んでいます。





中でも音楽療法では、明るい元気な先生の指導で音楽に合わせて九十六歳の方も手足を動かし、ゲームなどで盛り上がりました。コロナで随分と悩みましたが、七月には万全のコロナ対策をして三年振りにお食事会にも行きました。

十一月は社会福祉協議会のお世話でボッチャをしました。ボッチャ娯楽部の方に指導を受けながら、赤、青、それぞれ6球を白いボール（ジャックボール）に投げたり転ばしたりして、いかに近づけるかを競い合いました。相手のボールを遠くに跳ね飛ばして歓声が上がり、なかなか面白く楽しかったです。

これからも市老連や社会福祉協議会のご協力をいただきながら、また、他地区のお話も聞かせてもらい、皆さんに喜んでいただけるように推進員一同、仲良く楽しいミニデイにしていきたいと思っています。

これからも宜しくお願い致します。



独身者友の会 活動報告

日帰り旅行　（令和4年11月29日）
濱長で秋の特別ランチと牧野植物園散策

去る11月29日に友の会会員30名が日帰り旅行に行ってきました。

とさのさとやかつお船でたくさんお買い物をして、料亭濱長で特別ランチを頂き、お腹も満たされたところで「はい、チーズ！」と皆さん笑顔にあふれていました。

あいにくのお天気でしたが牧野植物園を散策して、無事帰路に着きました。










野田先生







R4 10.27

市老連主催　第17回 健康まつり

高知会館

２年間コロナで出来なかった健康まつりを、従来型の催しではなく、ドクターによる講演会を柱とし、交通の便が良い市内中心部の高知会館で開催しました。

今回82名の参加があり、高知大学医学部付属病院リハビリテーション部准教授の泉仁先生による「ロコモについて知っておきたいこと」を学習し、第一興商の野田よしの先生による「脳トレ・体操」で楽しく身体を動かし、後方ブースでは、高知市健康増進課さんによるパネル展示や健康相談、高知市社会福祉協議会さんによる生活相談と盛りだくさんの内容でした。





泉先生



R4 10.19

市老連主催 第15回 グラウンド・ゴルフ大会

爽やかな秋晴れの中、女性25名・男性31名、計56名で日頃の練習の成果を競い合いました。

◉**場所**：高知市東部総合運動場「多目的広場」











成　績（男性）		成　績（女性）	
優　勝	野田 正二	優　勝	瀧本 久美子
準優勝	柳原　紘	準優勝	村上 みとし
第３位	長谷川 博	第３位	西内 純子

R4 11.10

県老連主催 ろうれんピック2022 中部会場

室内競技はワナゲのみの実施、爽やかな秋晴れのもと、運動広場では、ペタンク、グラウンド・ゴルフの大会が行われました。みなさん思い思いに楽しみました。

◉**場所**：県立春野総合運動公園、体育館大アリーナ（ワナゲ）、運動広場Ｃ（ペタンク）、運動広場Ｄ（グラウンド・ゴルフ）
◉**参加人数（老人クラブ会員）**：ワナゲ19名、ペタンク５名、グラウンド・ゴルフ27名　計51名









競技名	成　績（クラブ会員）
グラウンド・ゴルフ	準優勝：今岡 武久／第４位：瀧本 久美子

旭

元気の源
―ラジオ体操から―

城山町朗人クラブ
会長　弘田　和子



十月三十一日、さわやかな秋晴れ。「おお温もったねぇ」ラジオ体操が終わると、こんな声が聞こえ出しました。



今朝はいつものメンバーで、十一名の参加。城山町朗人クラブでは、毎朝NHKのラジオ番組（六時半から開始）に合わせて、ユニクロの広場へ集まっています。シルバーカーや杖をつきながらやってくる人、「さっさと歩いても十分はかかる」と言うご夫婦、「私は九十五歳よ」と元気はつらつの大先輩、自転車で、小走りで…とさまざまです。早朝の新鮮な空気を吸いながら、自宅とこの広場を往復することが、けっこう運動になっています。

体操では一つ一つの動作に「まっすぐ伸ばして、大きく回して、はねて」等の指示がありますが、なかなか思うようにはなりません。なにしろ二名を除くと後は八十代。途中、新入者がいても、初めは見よう見まねで行っています。毎日毎日続けていますと、なんとか形にはなるものです。いつの間にやらリズムに乗って、気持ちよく体を動かしています。効果てきめんです。

・風邪をひかない
・体が軽くなった
・足腰の痛みが和らいだ…

など。



今では皆さん、大変喜んでいます。日々の積み重ねがどんなに大切か、この体操を通して学んでいます。コロナ禍のため、以前のような活動はできていませんが、ラジオ体操は我がクラブにとっては大事な行事の一つです。平成二十四年ラジオ体操協会の団体優良賞受賞以来、ずっと続いております。

この広場に集うことによって、お互いの健康状態がわかり、ささやかな交わりが出来ていることに感謝しております。



鴨田ブロック報告

鴨田老連の取り組み

鴨田ブロック
ブロック長　西岡　知江



鴨田地区老人クラブ連合会は、毎年学習会とバザーを実施しています。今年度は、それらに加え、地区内八つの単位老人クラブの交流を深めるため、健康チェックと室内スポーツ大会を企画しました。コロナの感染拡大で開催が危ぶまれましたが、九月二十九日㈭西部健康福祉センター三階ホールで開催しました。参加者二十一名役員八名、体温測定、血圧測定、握力測定後、羽っこゲーム、ワナゲ、スカットボール、ペットボトルボーリングに興じました。大きな声は出せませんでしたが、ゲームに一喜一憂しながら楽しみました。上位三名に景品を進呈。来年もやってほしいという声が聞かれ、企画は、大成功でした。

十月七日鴨部中央公民館



「安愚楽」でバザーを実施しました。あいにく雨天で、会場を庭から室内に変えましたが、三々五々お客さんが来て、例年位の売り上げがありました。売り子の皆さんは、スポーツ大会でお会いした方が多く、ブロック間の交流もでき、楽しいひと時を過ごすことができました。

十一月二十九日には、七月コロナの感染拡大で実施できなかった、高知市老人クラブ連合会の役員でもある石橋照久様を講師に迎えて学習会を開催しました。演題は「高齢者が主役の時代へ　これからが私たちの出番です～」。石橋様からエネルギーをもらったのでクラブを楽しみたいと思います。





第44回 戦争と平和を語る会

令和4年8月5日(金)


岸田康彦さん

今年は岸田康彦さんをお迎えし、「高知大空襲を体験して」と題して語っていただきました。本会の講演を通して戦争の愚かさと悲惨さ、平和の尊さを語り継いでいくことの大切さを改めて参加者一同で確認しあうことができたように思います。







第23回「無事故・無違反チャレンジ100」出発式

令和4年９月27日(火)











秋の全国交通安全運動期間中の９月 27 日㈫、５人一組で 100 日間無事故・無違反を目指す「無事故・無違反チャレンジ 100」の出発式を南部健康福祉センター２階ホールで開催いたしました。

式にはチーム代表者や県警本部幹部ら約 40 人が参加して、交通安全を誓いました。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。今年は 33 チーム 165 名が参加して令和５年１月４日までの 100 日間、チーム全員が無事故、無違反を目指します。

定例講座紹介

つまみ細工
講師　蓬来 幸子


蓬来先生



日本の伝統工芸として受けつがれているつまみ細工。四角い生地から生まれる美しい花の作品は、日本人ならではの繊細な手仕事と美意識を感じます。

お節句やお正月、そして七五三、成人式など日本にはいろいろな行事があります。簪やアクセサリーだけでなく、行事に合わせたリースやタペストリーなど、インテリアとして飾って楽しむ事のできる作品を多く作っていきます。

少し細かい作業ですが、繰り返すことで思い通りの美しい作品ができるようになります。

つまみ細工で、ゆったりとした時間を過ごしてみませんか。





ピラティス
講師　西内 勝範




西内先生

「姿勢が気になる…」「疲れやすくなった…」いろいろ気になる事があるが何をしたら良いか悩んでいるあなた。ピラティスをやってみませんか？　姿勢のポイントを押さえて、簡単なエクササイズを繰り返して行い、ご自身のお体に程よい刺激を与える事で、姿勢や体の動かしやすさを改善していきます。

ほんの少し意識してお体を動かしたりすることで、ご自身により良い体の動かし方を身につけてみましょう。

マイペースで、ご自身のお体と向きあってみる時間をとってみませんか？　お待ちしております。





女性部活動報告







牧野植物園
歴史の生き証人
稲垣典年さん
特別投稿

トサミズキとジョウロウホトトギスはいま

高知県立牧野植物園アドバイザー　稲垣　典年



地質の変化に富む高知県には、蛇紋岩地帯が県の中央部の東西に広く見られます。この岩石はマグネシウムが非常に多く、カルシウムが少ない。また重金属が含まれ、貧栄養で普通の植物が育ちにくい土壌です。ところがこの特殊な土壌に限って生育する植物が知られており、その代表がトサミズキで高知県の蛇紋岩地帯のみに分布しているのです。マンサク科のトサミズキ属は東アジアとヒマラヤにかけて 20 種ほどあり、日本に自生するものはほかにヒュウガミズキ、コウヤミズキ、キリシマミズキが知られています。トサミズキは 3m あまりになる落葉低木で、２月、長さ 5cm ほどの花序を下垂し、一つの花序に５～ 10 個の黄花をつけるため、里山のいたるところが黄色にそまり、土佐の春をつげてくれるのです。自生地は市街地に近いため、多くは宅地化や蛇紋岩採掘などの開拓によって年々狭まってきており大いに気にかかるところです。

また石灰岩地帯も広く分布し溶食された石灰岩のカルスト地形が見られます。このような場所では石灰岩のもつ炭酸カルシウムや酸性度などの影響によって普通の植物が生育できず、特殊な植生が成立します。その代表がユリ科ホトトギス属のジョウロウホトトギスです。石灰岩の割れ目に生え崖からたれて咲く多年草で、明治 20（1887）年に牧野富太郎博士が高岡郡越知町の横倉山の岩場で発見しました。和名は花が上品で美しいので、宮中に奉仕する貴婦人である上臈の美しさに例えてつけられたものです。茎の長さは約 30 ～ 80cm、10 月に葉の付け根から花柄を出し、鮮黄色で内面に紫褐色の斑点のある花を数個つけます。佐川町、越知町、津野町に分布するも、いずれも開発や盗掘で少なくなっているのです。

また近年は、自生地の樹木が大きくなりすぎて日が入らなくなり、少なくなってきています。土佐を代表する名花であるこれら２種を次の世代へとつなぐためにも今、保護をしていかなくてはと思うこの頃です。


トサミズキ


ジョウロウホトトギス

2023年
NHK
連続テレビ小説
「らんまん」
放送開始！

ご協賛頂いた皆様へ御礼

このたび「高知市老連だより」第 84 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

新年、明けましておめでとうございます。

今年の干支は『兎さん』ですね。12 年に１度の私（72 歳）の当たり年でもあります。

３年間休止しております恒例行事等を、今年からは再開したいものです…。尚、すでに再開しています百歳体操やスリーＡ等の会場では参加者が減少し、参加者をどう増やすか、お世話役後継者をどう見つけるかなどの課題が山積しております。熱気を取り戻したブロック（単老）様の特集を次号にて紹介したく、宜しくご協力お願いします。

コロナウイルスは今年で４年目。今年は終(しま)いになりますよう、毎年参拝しています長浜の若宮八幡宮様の賽銭箱に 500 円でお願い致しました。（小寺　雅夫）

VEGETABLE OIL INK
R70 古紙配合率70%再生紙を使用しています