



令和5年6.8現在

尊良

雅夫

省次

達美

俊雄

礼子

次善

知江

哲也

正和

富子

正字

次郎

初美

聖造

洋一

雅子

敏博

秀幸

照久

隆夫

成起

郁男

晃

氏 名

三宮

小寺

藤岡

大﨑

北代

浜田

福原

西岡

山本

中平

山岡

長﨑

竹村

田所

福留

野村

足達

清岡

髙島

和田

石橋

岡村

松井

舛田

令和5年(2023年)7月発行

的なパンデミックとなり る事態となり、その後世界 政府が緊急事態宣言を発す 感染者が発症し、 大の一途を辿り、四月には に於いても未知のウイルス 次第に拡

会長就任 無事退任

変ご協力を賜り、 以来、会員の皆さまには大 こざいました。 着任七ヶ月程で、高知市 ありがとう

令和元年五月、

となりました。

の度総会で選任されました の後を引き継ぎ、会長にこ 『小寺雅夫』でございます。 人生一〇〇年時代を迎 すべての高齢者が楽し

退任のご挨拶 高知市老人クラブ連合会 前会長

ました。

た。不祥事に依り一三〇〇

万円余の不良債権が発生

債権処理に腐心しまし

三宮 儀なくされました。加えて どの事業が休止や縮小を余 尊良 を受け、 も、感染防 老連の活動 止対策強化 殆

たが、今回の定例総会にて、

着服という不祥事が発覚 七月には、元事務局職員の となり、大変申し訳ない旨 の皆様の信頼を裏切る結果 となり告訴に至りました。 共同記者会見で陳謝致しま 会員や協賛企業、関係機関 九月三十日付懲戒解雇 ます。 の努力に対しまして心より ため、ご尽力頂いた事務局 半でしたが、事態の収拾の 祥事に振り回された三ケ年 り、心より感謝致しており 特別損失計上にご賛同下さ お礼申し上げ、

新型コロナウイルスと不

その後、 事務局体制の見

と致します。

活動諸事業に対し深いご理 解とご協力を賜り、 とうございます。三宮会長 日頃より、 高知市老連の ありが 培ってきた経験知識を住み し支え合いながらこれまで

活動は大切だと思います。 にも取り組んでもいきま 魅力ある市老連活性化方針 いくためには老人クラブの よい地域づくりに生かして に基づき、新しくなったホ ムページの充実や機関誌

す。 が不可欠なのであります。 ラブにしていきましょう。 Ć, 協力が必要となりますの る必要があり、一人一人の 魅力溢れる老人クラブを作 あるのではと思っておりま の活動は単位老人クラブに よろしくお願い致します。 (四〇一一人)のご協力を 高知市内一〇九クラブ 老人クラブの基本として ぜひとも楽しい老人ク その為にも会員の増加

ど再発防止を徹底しまし 直しや経理面の抜本改革な 六月八日休、

た後、 拶がありました。 の司会進行のもと開会とな われ、三宮尊良会長から挨 導で高齢者憲章の朗読が行 舛田郁男市老連事務局長 物故会員へ黙祷を捧げ 浜田礼子副会長の先

とでも地道に続けていき すが、これからも細かいこ 新しい執行部と一丸となり 歯止めがかからない現状で 頑張っていきましょう」と: 三宮会長は「会員減少に

ごあいさつ



例総会が城西館一階 太陽 高知市老人クラブ連合会定 第六十二回 会員に三宮会長か と優良老人クラブ

の間において開催されまし 受け、受賞者を代 場から惜しみない が謝辞を述べ、会 表して大津ブロッ れました。これを ら表彰状が授与さ 拍手が送られました。 クの藤岡省次会長

達美副会長が議長に選出さ 議事に移り、役員の大﨑 令和四年度の事業報告

た後、 の協力をお願いしました。 令和五年度も引き続き一層 **寳祝辞をいただい** 土居啓之県老連会長から来 橋本和明健康福祉部長と 表彰式が行 市老連役員

新会長ご挨拶

令和5年度

役員名簿

問

会 長

副会長

副会長

副会長

副会長

副会長

理

理

理

理 事

理 事

理

理 事

理

理 事

理

理

理 事

理 事

監

監 事

監 事

事務局長

事

事

事

事

事

事

事

事

ブロック

潮江南

春野

大津

鏡

薊野

朝倉

一宮

鴨田

潮江北

長浜第-

三里

五台山

介良

高須

高知街南街下知

江ノロ

秦

初月

旭

学識経験者

外部監査

外部監査

事務局

宮

役 職

顧

高知市老人クラブ連合会

ためには第

一に健康。

らしていく く豊かに暮

会長

小寺

健康で自立

総会が 総会 終了しまし

もって

承認されて

踊の踊りやアロハの後は食事と憩民 をいたが 日輪の 会が行われました。 懇親 ただき、乾杯品長から挨拶 会では岡﨑 間にて懇親 の後は三階

ました。 親睦とクラブの結束を深め 楽しみながら、 レディースのフラダンスを それぞれに



夫さんが新会長に選任。全 員改選が審議され、小寺雅 と決算報告・監査報告、役 ての議 案が拍手を



さらに推進してまいりま ページを充実し広報活動を

単位老人クラブ

ブロック研修会

女性大学

生き活き大学

後援事業への参加

グラウンドゴルフ大会

憩所定例:自主講座事業

憩所囲碁、将棋、健康コーナー

西部健康福祉センター講座

高齢者ふれあいセンター講座

東部高齢者いきいきセンター講座

計

春野あじさい会館講座

無事故無違反チャレンジ100

友愛活動部研修

レジャー農園

特別行事参加

県老連主催事業

を持たない参加者について

バスを借り上げ送迎す

し、マイカー等の交通手段

コースを加えることと

独身者友の会事業 健康ウォーキング

ミニデイサービス事業

事業区分

高知市老人クラブの高齢者福祉への寄与度(令和4年度)

延べ活動人数(概数)

85,295人

109人

106人

299人

223人

56人

165人

312人

125人

9,555人

5,579人

14,660人 429人

591人

606人 113人

125,004人

します。

43人

1,718人

4.989人 31力所

備

119クラブ 4,559人

単位クラブリーダー養成

高齢者交通事故防止企画

53講座

31人 世代間交流

生涯学習の場

考

令和 £ 年 度事業計 長期化する新型コロナウ 画(要旨)

事業計画方針

様々な活動を通じて、地域 を迎えました。この半世紀 康・友愛・奉仕』を理念に 祉法に拠る団体として『健 を越える歴史の中、老人福 れ、今年で創立六十二年目 高知市老人クラブ連合会 昭和三十六年に設立さ

> どと同じ「5類」に移行し、 ところです。 その対応に変化も見られる ら季節性インフルエンザな イルス感染症が、令和五年 五月八日に今の2類相当か このような中で、市老連

> > は、それぞれの単老がブ

ロック単位でまとまり、

連

内二十ブロックでの活動

活動単位となります。

地域のリーダー役が集

研修や協議をする貴重

独身者友の会部】●社

成年部、文化・事業 友愛活動部、保健体 携できる組織として大切な

各事業を推進します。【女

活動が求められておりま 性化や、魅力のある市老連 一層の地域老人クラブの活 設立も少なく、 の会員数は、新規クラブの 途をたどっており、より 近年減少の

な場となることから、今後

域リーダーの養成●学習活 会奉仕活動 • 広報事業 • 地

7特別企画事業

影響してくることが予測さ

参加者数合計

高齢者の暮らしにも大きく

デジタル社会の進展は

福祉推進の一翼を担ってま

りました。

②地域老人クラブの活動 る団体として、

また、会員の拡大や会長

第62回高知市老人クラブ連合会定例総会

社会的評価をしていただけ とも継続発展させます。 まれる団体として、さらに 動を通して地域住民に親し 差した存在であり、その活 老人クラブは、地域に根 精力的に活

活性化すれば、 老人クラブが元気になり

人材を確保するため、パソ 等役員の後継者となる若い

コンやスマホ対応のホーム

きがい・交流事業・友愛活 動●健康推進事業●研修・生

結果的に地 ②広報活動 動事業・交通安全推進事業 ホームページのリニュー

③ろうれんピック参加に対 活動状況を随時紹介してい アルに伴い、各地域老人ク きます。 ら、本年度から各クラブの ことが可能となったことか ラブの活動も多数紹介する

令和4年度研修会実施ブロック報告

五台山 10月16日 五台山小学校グラウンド

鴨田 11月29日 西部健康福祉センター

事前申請により市老連独自 クシー等交通費について、 ピックに参加するためのタ 県老連主催のろうれん する交通費支援

スポーツ大会等

演会を柱とした事業内容と 4健康まつり で助成することとします。 市内中心部において、講 ター】高齢者いきいき事業、 します。【南部健康福祉セ 七十二講座をそれぞれ開講 行事、【西部健康福祉セン ンター 】憩所事業及び特別

祉センター】定例講座事業 福祉センター)】定例講座 事業、【東部高齢者いきい 将棋大会等多彩な行事を開 きセンター 戦争を語る会、囲碁

従来の鏡川周辺のウォーキ

⑤健康ウォーキング

動場敷地内のクロスカント ングコースに、春野総合運 的に行います。 域も市老連も元気になりま 解と感謝される活動を積極 す。そうした地域住民に理

⑥ミニデイ事業

18

109

①専門部活動 員・事務局が一体となって、 本年度も六専門部・役

話などをすることによっ講座、また、健康づくりの としています。 や認知症を防ぐことを目的 生きがいを感じ、寝たきり 歳体操やいろいろな趣味の 士で誘い合い連れ出し、百が病弱な高齢者を高齢者同 て、楽しいふれあいの中で 出られないことはな

閉じこもりがちな高齢者

講演内容等 参加数 「土佐リハビリテーションカレッジ・高須老人会交流会」 30 「体調を整え元気な毎日を過ごす7つのポイント」 「はじめてのグラウンドゴルフ体験教室」 20

「町内会と老人会が地域を支える」

①ブロック活動の充実 Ⅱ市老連の主要事業の実施 地域活動の推進

構成する大きな柱です。 ブロック活動は市老連を

自主講座三十八合わせて をいただいているスマホ教 室やパソコン講座の実施 として、定例講座三十四、 歳以上の高知市民を対象 ③憩所活動の推進 能性について検討します。 ら、会員の皆さんから要望 れます。そういったことか 憩所事業として、六十

> 場 所

6月 6日 土佐リハビリテーションカレッジ

6月18日 高知市鏡構造改善センター

いセンター(塩田町市保健講座事業、【高齢者ふれあ 【春野あじさい会館】定例 憩所特別行事では、近く (市東部健康福

うと計画中です。

ったらみんなでお祝いしよ を刈っています。百歳にな ながらも慣れた手つきで草

潮江北

天神町はっする会活動報告

天神町はっする会 会長

江村

俊顯

投入して少しづつ整備して がら大量のふかふかの土を あり、がれきを取り除きな います。家で種をまいて育 いる花壇は、がれきが沢山 今は綺麗に花を咲かせて

性九名、女性十九名合計

天神町はっする会は男

火曜日の朝六時半から筆山 二十八名です。第二・第四

ど公園の整備をしていま 町公園の花植え、草引きな

最高齢の方は九十七歳

します。

「若い人は仕事しゆう

からの百歳体操でまた集合 を植える予定を伝え、十時 に話しながら次回コスモス きたお茶やお菓子で和やか な面々が揃っています。 し、名前どおり、「はっする」 草引きの後は、用意して

思ってでてきゆう」と話し きでてきちゃらないかんと







のお話をしていただき、 の澤本様に認知症について

スの笑い声…。

加してくれました。

ばむくらいの散歩)、楽(何 を元気に生活しましょうと 後三時までに三十分くらい の引き算をする)、休(午 の足し算・支払いでつり銭 する)、知(買い物で値段 でも楽しいと思えることを 中心の食事)、動(軽く汗 五力条では、食(野菜と魚 りやすく説明。脳いきいき 実行しようかなと思いまし 流のメニューを作って毎日 の昼寝をする)など、自分 忘れや認知症の違いを分か いうお話で、明日から私も

二枚しか着ていないの 袢にすることができま う、と心配したが運良 く四連勝。座長を肌襦 唱!! 高知市基幹型包括支 ひろしの「しぐれ川」を熱 長・長﨑様も飛入りで五木 てきています。 区の皆様と楽-無事開催できたことは感謝 を紹介して下さった方、そ 援センター・ 援センター・葛島の包括支 のアンコールの声が聞こえ ったです。また、もう一度 の言葉しかありません。地 の他多くの皆様のお陰で、 有できたこと、 した。五台山の老人会の会 しい時間を共 本当に良か 宮の夢一座



五台山ブロック 五月十日冰、 報 告



五台山ブロック 五台山老人クラブの 西内 純子

あいセンター二階で行いま 十一時三十分、五台山ふれ した。五十人以上の方が参 ヘクラブの集い〟を十時~ 第一部は医療生協東支部 **※五台山老** 返事まだいいよ …クスク りたい ☆今帰る妻からの ロポーズあの日に帰って断 待って病名加齢です ★プ を向けての音読。★三時間 川柳では、一人一人マイク シルバー・サラリーマン

名で唄は「真っ赤な太 でした。踊りは座長の からひと際大きな拍手 九十二歳の岡本さん さんは「この世の花」、 陽」を都ひばりさん、 の夢一座〟座員は七 秦しのぶさんの祝儀舞 を朗々と歌われ、会場 は「津軽三味線一人旅」 北海道出身の夕張伸子 寿三番」から始まり、 第二部の、唄と踊り

美しさ、舞に見とれてしま 歌」など目を見張るほどの いました。野球拳では座 まつのき小唄」「長良川演 長の着物姿とジャンケ 負。一人目は男の方で 私が指名され、上・下 もう一人ということで 一枚ずつ脱いでいく勝 ンをして、負けた方が





5.11 FASOR CEROSON

去る5月11日、「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。近隣の保育園児さんを迎え、憩民踊の皆さんと手遊びやゲーム等をして楽しみました。2年ぶりに開催ができ、園児さんから元気いっぱいのパワーを頂



きました。 こどもたちみん なが元気に育ち、 大きくなってて くことを願って います。



6月22日に高知プリンスホテルにおいて、友の会会員30名の参加で開催いたしました。

議長の進行のもと、令和 4年度事業および決算報 告と令和5年度事業計画 および予算案がすべて承 認されました。

懇親会では食事や踊りを楽しみながら、会員同士が交流を深め楽しいひと時を過ごしました。みんなで炭坑節を踊り、最後は北

代副会長の一本締めで締めくくりました。

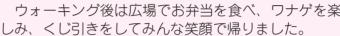


第35回成年部健康ウォーキング 「春野運動公園コース」

3.31

①春野運動公園クロスカントリーショートコース (1.9 K m) 18名
②春野運動公園クロスカントリーロングコース (3.2 K m) 24名

桜が満開の中、初めてのコースの「春野運動公園クロスカントリーコース」ウォーキングを開催しました。今回は、交通手段がない参加者にバスをチャーターし、お弁当を持参のお花見を兼ねたコースを企画しました。距離は短いもののアップダウンのあるコースで高いところからの眺めはとてもよく、参加された方からは「景色がきれいで来てよかった」「ちょうどの距離やった」との声がありました。







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と市老連理事の約50名ほどが参加しました。

事業報告と今後の計画、そして役員には、各地区の新班長の互選により新部長に一ツ橋小学校ミニデイの宮田賢二氏、副部長に一宮 ふれあいセンター西村庸子氏が決まりました。各地区の班長も決まり今年度より新体制でスタートします。

続いて山﨑功一さん(CROSS SPORTS 高知 代表理事)による 講演「こじゃんとたのしもう! - 心の元気と体の健康を part.1-」 を聞き、終始笑いの絶えない研修を終わりました。



春野公民館

春野











まされながら、月に一度の かいいものができたよ!」 い勉強になった」「なかな などなど会員さんの声に励 ースでやっています。 高知市·社会福祉協議会· 楽しかったねえ!」「い

月用寄せ植え」などを地区 見団子作り(コロナ前)」「正 行事に沿っての「雛飾り」 「五月飾り」「七夕飾り」「月

病院などの出前講座を利用 しての学習会、四季折々の

きを共有しています。 活動していきます。 の大切さを拡げていけるよ 競い合って残念な思いをし たり、日常を忘れるひとと 今後も集う楽しさ、交流 推進員一同協力して

の作品が出来る喜びを味わ っています。又、 がら手作業の楽しさや自分 ボッチャゲームなどで の職員さんに教わりな 輪投げ大

代表推進員 森田 晴子

ミニデイ活動報告

R5 6/9 令和5年度 女性大学

> 6月9日金、新入生の受け入れはできませんでした が、2年生4名、3年生10名、計14名で令和5年度 の女性大学がスタートしました。

小寺新会長から「地域のリーダーとして活躍を期待しています」、 浜田女性部長から「今年も元気に頑張って来てください」と励ましの 言葉をいただき、開講式後は第一興商 野田さんにきていただき、脳 トレで頭を使い、音楽に合わせて体を動かして楽しく学習しました。 女性大学に入学したからこそ出会った仲間との絆を大切に、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。



令和5年度の生き活き大学を6月23日 金に開講 しました。本年度は新入学生を7人迎えてのスター トになりました。

第1回目は要法寺の副住職 橋田文良さんをお迎 えして、「題名のないお話会」と題して講演をして 頂きました。講演の最後には笙を演奏していただき 澄みきった音色を全身で感じることができました。

今年も一年健康で、生き活きと楽しい仲間との交 流を願っています。





すこやか運動

講師:オトロスキー 小百合

定例講座紹介

ととのえる体操

講師:前田





すこやかな生活を送れていますか。

運動不足は、年齢を問わず健康に影響を与え ます。そこで、適度な運動を習慣化することが 大切です。すこやか運動を行うためのポイント をご紹介します。

日常生活の中に取り入れ、無理なく楽しく続 けることです。例えば、家事や散歩、買い物に 自転車など、気軽にできることが大切です。こ

の講座では、皆さんと一緒に日常の生活の中でできる こと、取り入れやすい運動を行っていきます。

日本は世界一の長寿国です。生命科学の進歩で、寿 命は100歳に近づいていると言われています。しかし、 介護を受けず元気に寿命まで生きる、健康寿命をのば すことが大切です。その為には脳を使い、筋肉を刺激 し、笑顔でストレスなく生活していくことが大切です。 自分のやりたいことが自身でできるように、すこやか な身体づくりを一緒に楽しみながらやりませんか。

ありませんでし

最後に、続けること が大切です。続けるこ とで効果が現れ、健康 的な生活を送ることが できます。日々の生活 の中で、少しずつ運動 習慣を身につけていき ましょう。

54 6 7 8 10 12 15





わたしたちの身体は約200の骨と650の筋肉があ るといわれています。それを意識して生活すること は難しいこと…

長年日常生活のクセによる偏った筋肉の使い方が 動きづらさや、凝りや痛みなどの不調として出てく ることが多いのです。上手く付き合うことができれ ば人生 125 歳とも言われていますよ☆

今から身体の使い方を見直してみませんか! 生活

を見直してみませんか! そして、今まで使い過ぎた頑張り過ぎた筋肉を ほぐしてみませんか! 使わず眠ってきた筋肉を起こしてみませんか! 少しの頑張りで大丈夫なのです。

ゆるりと一緒に皆さんの健康作りのお手伝いができ れば嬉しいなと思っています。少しでも楽な生活があり ますように☆長くありますように☆楽しくありますよ



和七年、高知市相模町で開

807…TY-807真

空管

42…TY-42真空

本放送協会(NHK)

が昭

軍需品優先で、 店で買い入れることにしま グル、ダイナミックスピー ロダイン方式で42のシン だのと喧々諤々。 売されましたが、 スレス方式の「国民型 を極力なくしたトラン まとめて高知橋近くの部品 カーとし、その他の部品と で十分だの、プッシュ接続 真空管は807だの、42 話が出て、ラジオの構成で、 てて楽しもうじゃないかと 局しました。終戦間もない オ自体が多くの一般家 123号ラジオ」 さて、 職場でラジオを組み立 戦時中のラジオは 銅. 鉄 私はヘト ラジ が発

庭には行き渡ることは 達しました。

は真空管からトランジスタ ◎その他 ラジオの主な部品の性能 TV……五本足 更に集積回路へと発

大職として四十余年間を勤 一人です。 高知県のラジオ放送は日 昭和一桁生まれの会員の 同じ頃、

めました。

とは大違いでした。 開発していました。わが国 でも破損を防げる真空管を 軍の無線機用真空管はメタ ラス管の外側を金属で覆 一般的に使った共通記号 チューブ管と言って、 小型にして戦地の移動 ガ

余才 横田野若松会 0) ひ り言

速 水



アメリカでは陸

女性部15名で室戸岬老人憩の家にお伺いし、室戸市老人クラブ連合会の皆さんと 交流会を行いました。

いきいきクラブ体操で体をほぐし、ディスゲッター9などを楽しみ、何種類もの手

作りのお食事をいただき、お互いの活動の現状などを報告し、終始笑顔の交流会でした。







蔭山 純由



濵窪 健一



白木 幹郎



あじさい会館

デジカメ教室

石本 律代

ご協賛頂いた皆様へ御礼

このたび「高知市老連だより」第85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。

一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

野本 和子

員長 員長長

浜辺 美子 (浜辺 美子)

お願い申し上げます

た。五類感染症に変更されたものの、以前と同じ生活には戻り難い状況が続いてには戻り難い状況が続いています。会員の皆様におかれましては、これからもお体には十分にお気をつけてお過ごしください。今後も当会は、健康寿命を少しでも延ばし、住み慣れた地域でいきいきと暮られた地域でいきいきと暮られた地域でいきが過ごしください。

半年が過ぎました。市老連会員の皆様にはいつもお世会員の皆様にはいつもお世会員の皆様にはいつもお世ました。市老連が過ぎました。市老連

