高知 市老連だより 86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

『メジロ』北代 俊雄

年頭のごあいさつ

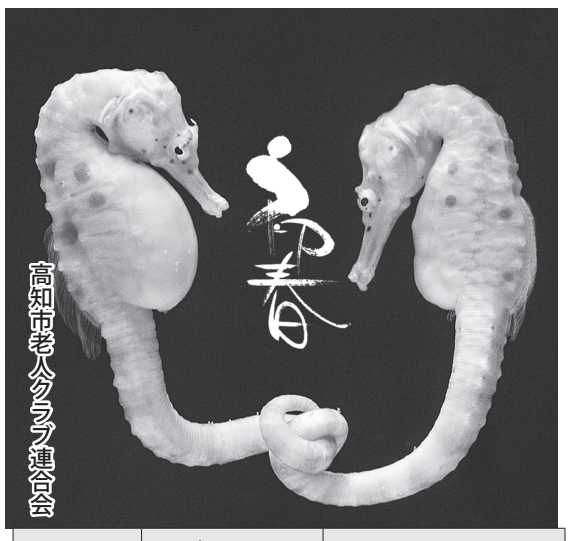
高知市老人クラブ連合会
会長　小寺　雅夫

新年明けましておめでとうございます。会員の皆様にお迎えかれましては、新春を健やかにお迎えのことと心よりお喜び申し上げます。年頭に当たりまして、一言ご挨拶申し上げます。

新型コロナウイルス感染症もようやく収束の兆しを見せ、世間も以前の落ち着きを取り戻しつつありますが、インフルエンザA型が九月に流行期入りし、増加傾向が続いています。例年一月～二月に流行のピークとなりますのでご注意下さい。

さて、人生一〇〇年時代、健やかで充実した毎日を過ごすことが重要な課題であります。老人クラブは『健康・友愛・奉仕』を合言葉に、長年培った知識や経験を活かし、地域社会に貢献していることが肝要かと考えます。会員拡大、クラブ活動の活性化が高齢社会を明るく豊かな長寿社会へと創り上げていくことに繋がるものと考えます。会員皆様方のさらなるご協力とご理解をお願い申し上げます。

年頭にあたり、皆様方のご多幸とご健康を心から祈念致しますと共に、幸多い年でありますことをお祈り申し上げます。



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**	**大﨑　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	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	高知街南街下知	福留　聖造
理　事	江ノ口	野村　洋一
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	和田　秀幸
監　事	一宮	石橋　照久
監　事	外部監査	岡村　隆夫
監　事	外部監査	松井　成起
顧　問	潮江南	三宮　尊良
事務局長	事務局	舛田　郁男

年頭挨拶

高知市長　桑名　龍吾

新年あけまして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。

昨年11月の市長選挙におきまして市民の皆様のご信任を賜り、高知市長に就任いたしました。

市民の皆様の生命と暮らしを守るため、新たな発想で高知市政に取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

また、高知市老人クラブ連合会の皆様におかれましては、日頃より高齢者の皆様の生きがいづくりや健康づくり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に心から感謝申し上げます。

さて、令和四年における男性の「平均寿命」は八十一・〇五年、女性では八十七・〇九年となっております。

一方、健康な状態で生活できる期間とされる「健康寿命」は、令和元年の値となりますが、男性では七十二・六八年、女性では七十五・三八年となっており、平成二十二年と比べると男性二・二六年、女性一・七六年平均寿命に近づいています。

健康寿命を伸ばし、自立した健やかな生活を送るためには、身近な人々や社会との絆を大切にしながら、趣味やボランティア活動等生きがいを持つことが必要です。

また、高齢者の皆様が培ってきた豊かな知識や経験は、後に続く世代にとっても貴重な財産であり、引き継いでいくべきものです。

高知市老人クラブ連合会が取り組んでおられる「健康・友愛・奉仕」の活動は、高知市が掲げている高齢者が生き生きとした人生を送り、心身の健康と安定した暮らしが守られるまち、高齢者が敬愛されるまち、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大きく寄与するものであり、今後より一層の取り組みの推進と引き続きのご支援と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ご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。

第63回高知県老人クラブ大会

令和5年11月28日(火)
高知県立ふくし交流プラザ

第63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、団体が表彰されました。

表彰状贈呈（敬称略）

◆役員功績者

小寺　雅夫（市老連会長）
藤岡　省次（市老連副会長）
足達　雅子（市老連理事）
清岡　　晃（市老連理事）
宮田　義康（単位クラブ監査役）
明石　京子（単位クラブ会長）
山本　　恵（単位クラブ会長）
尾崎多恵子（単位クラブ副会長）
端村美佐子（単位クラブ副会長）

◆会員功績者

高橋　正俊（潮いなほクラブ）

◆特別功労者

大﨑　達美（高知県老連評議員）
長﨑　正字（高知県老連評議員）

◆会員増強

潮いなほクラブ

◆令和五年度全国老人クラブ連合会会長表彰（伝達表彰）

育成功労

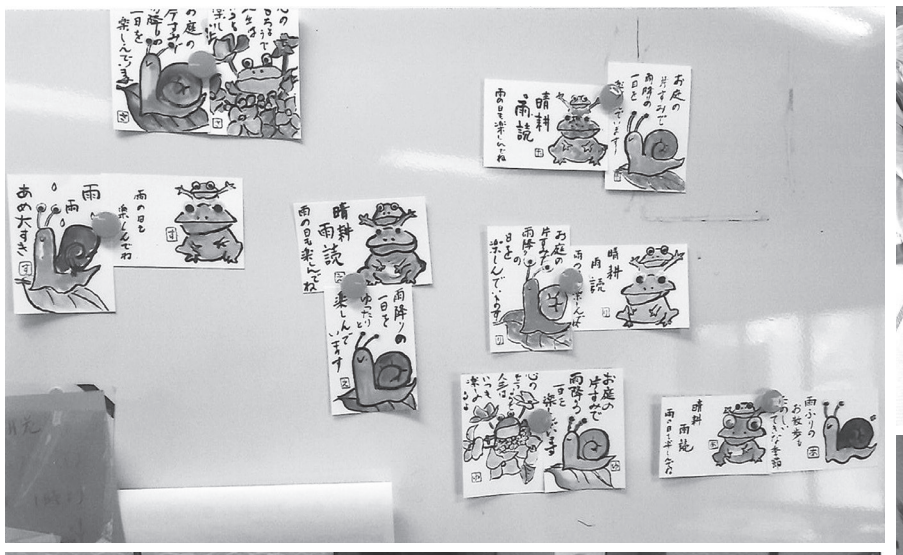
三宮　尊良（市老連顧問）

春野弘岡中中地区集会所 ミニデイ活動報告

代表推進員　武村　美保

毎月、第三月曜日、ミニデイの活動をしています。月曜日が祭日でしたら次の日の火曜日に行っています。

一時から二時半頃まで歌ったり、絵手紙、折り紙、七夕かざり、書道、ぬり絵、体操などをします。皆さん、楽しそうにやっています。



皆さん、笑顔で元気に取り組んでいます。

コロナも少しずつ落ち着いてきました。これからも、月一回のミニデイ、皆さんと楽しくやっていこうと思っています。

推進員ともども、頑張って続けていきたいと思っています。

独身者友の会解散のご挨拶

独身者友の会　会長　山本　順子

独身者友の会は昭和五十七年から始まり、長い年月さまざまな行事を行って参りました。

日帰り旅行では、行った先々でおいしいお料理を楽しみ、又みんなでワイワイ手作りして楽しんだりと、皆様の笑顔が昨日のように思い出されます。

ミニミニ運動会では、応援団長さんの掛け声でみんな子供にかえったようないきいきした顔で大きな声を出して笑い、楽しく過ごした日々がなつかしいです。

バザーでは皆様の心温まる提供品でたくさんの洋服、食器、着物等が集まり、安く提供して大いに盛り上がりました。

コロナが流行して何もかもがストップ。このために長い年月続いて参りました独身者友の会の行事もできなくなり、解散に追い込まれ誠に残念でなりません。皆さんにとってもこの独身者友の会は生涯忘れることの出来ない想い出となると思います。

最後に、皆々様には本当に長い間この独身者友の会を応援、盛り上げて下さいましたこと、心より厚くお礼申し上げます。

感謝の気持ち一杯で挨拶とさせていただきます。

10/13（月）

成年部主催　ボウルかつらしま

第９回ボウリング大会

４年間開催できなかったボウリング大会がようやくできることとなり、今回多くの方々に参加していただきました。参加者の方の中で、久しぶりに会う方もいらっしゃり、皆様、元気にはつらつとした笑顔で楽しみながらプレーをしていました。

参加者：24名

成　績（男性）		成　績（女性）	
優　勝	南　定雄	優　勝	西村 庸子

10/25（水）

市老連主催　高知市東部総合運動場「多目的広場」

第16回グラウンド・ゴルフ大会

晴天に恵まれた環境の中、東部総合運動場にてグラウンド・ゴルフ大会がありました。参加者の皆様は、暖かい日差しの下、いきいきと楽しくプレーに集中していました。

参加者：53名

成　績（男性）		成　績（女性）	
優　勝	島崎 勝義	優　勝	楠瀬 慶子
準優勝	佐藤 勝正	準優勝	今岡　晴
第３位	野田 正二	第３位	楠瀬 史代

11/14（火）

県老連主催　県立春野総合運動公園

ろうれんピック2023 中部会場

◉**場所**：県立春野総合運動公園、体育館大アリーナ（ワナゲ・フロッカー）、ソフトボール場Ｂ（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 10名、ペタンク２名、フロッカー９名、グラウンド・ゴルフ 27名

今年は室内競技にフロッカーが復活し、ワナゲ、ペタンク・グラウンド・ゴルフの４競技を、みなさん思い思いに楽しみました。

グラウンド・ゴルフ

表彰を受ける亀谷さん

フロッカー

室内体操

競技名	成　績	（クラブ会員）
ワナゲ	第３位	亀谷 敏子

競技名	成　績	（クラブ会員）
グラウンド・ゴルフ	優　勝	瀧本 久美子
	準優勝	瀧本 和旦
	第３位	西内 純子
	第５位	山中 節夫
	第９位	島﨑 隆夫

三里ブロック報告

三里ブロック老人会研修交流会について

三里ブロック
ブロック長　山岡　富子

三里にはコロナ禍前、九単老がありましたが、五年度には七単老に減っております。

ブロックでの活動としては、研修会及び交流会を二年毎にメインイベントとして行っております。この会も、コロナの流行により制限されていましたが、三年ぶりに参加者七十九名が一堂に会し、セリーズの会場をお借りして、研修（交通安全）と交流会（昼食と出し物）を十月一日（日曜日お昼）に行いました。研修題を交通安全に選んだのは、自転車乗りの全員にヘルメット着用努力義務が課せられた為です。種崎地区は、高齢者率45％で自動車免許返納者も多く、自転車を使う事が多くなると思われます。

三里交番所長高橋さんで、内容は「高齢者交通安全五則」で交通事故防止「自転車安全利用五則」交通事故防止→高齢ドライバーに多い事故パターンを必ずやってほしい三つの行動等、資料五枚にして下さり、三十分間でしたが、分かりやすくお話をして下さいました。

自動車を運転する方、歩行者としての日常生活での交通ルールを今一度しっかり教えて戴きましたので、交通事故を起こさない・交通事故にあわないよう心掛けたいと思いました。

お昼から交流会・食事会と出し物を行いました。食事の前に毎回お祝いの日舞を舞って下さる方がいます。その後、乾杯の音頭でおいしい食事を頂き、途中からカラオケを始め、競い合って歌い、おひねりまで出て大盛況となりました。

最後にビンゴゲーム…途中で中止。あっというまの二時間半となり惜しみつつの幕となりました。ビンゴの残りの景品のお茶菓子を皆様全員にお配りし、皆、にっこり楽しかったです。これからも単老の活動も多いにやり、三里ブロック老人会を盛り上げていけたらと思っています。

三里

十津若草会活動報告

十津若草会
会長　小原　妙子

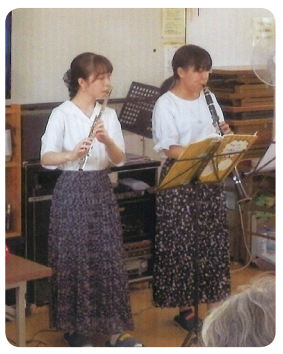
三里地区十津若草会は現在二十四名の会員です。その中で百歳以上が一名（名誉会員）、平均年齢八十二歳くらいの方がおいでます。

先日の敬老会のお祝いに岡崎市長さんが二度目のご訪問をして頂きましてお祝いの言葉を頂戴しました。その中で「三里地区の防災、健康で長生きできるよう百歳体操に励んで下さい」とお話がありました。

会員の中で最近の物価高、災害時の救援物資の配布のやり方等の自分達に関係していることを質問すると、市長さんよりご説明があり、私達は安心する事が出来ました。

市長さんはカラオケが好きだと聞き、一曲歌って頂きました。高知を題材とした曲でとても上手でした。

三里地域包括支援センターさんのご紹介で夏休み中の県立大学生吹奏楽部の女性二名に参加していただきまして、音色のいいフルートとクラリネットの演奏で市長さんと私達で『見上げてごらん夜の星を』を合唱し、皆さん楽しく過ごしました。二人の演奏は心を癒してくれました。アンコールも出ました。



敬老会のお祝いとして、若草会メンバーの人達で手作りのかわいいお花をつけたボールペンを記念品として、お赤飯と一緒にお渡ししました。皆さん大変喜んでもらいました。

最後に晴海公民館の大掃除を皆で行い、きれいになり楽しい思い出としてお帰りになられました。今後も地元の高齢者の方々に少しでもお役に立ち、楽しい三里地区になるよう努力していきたいと思います。

8/8（火）

老人憩所

第45回戦争と平和を語る会

戦後78年が経ちました。空襲体験者が年々少なくなっている中で、『平和資料館・草の家』館長の岡村正弘さんに体験談を語って頂きました。とても悲しい体験でしたが、平和への思いが込められていました。

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出来たと思います。

「平和資料館・草の家」館長の岡村正弘さん

10/10（火）10/26（木）

理事対象

スマホ教室

すでに社会全体に浸透していると言えるスマートフォンの使い方を、会員に普及することによって社会的交流を広めたり、新しい生きがいを見つけたりすることで、会員の生活の質を高めることを目的として今回は理事を対象にスマホ教室を開催しました。２回の開催でしたが、参加者からは「内容は良かったが、もっと回数をやってほしかった」などのご意見が出ていました。

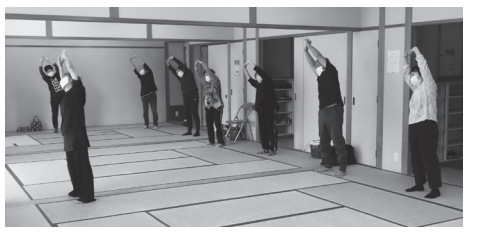
定例講座紹介

ゆる体操
講師：瀬川佳津江

瀬川先生

いつまでも、元気で若々しく過ごすために体を動かす習慣を身につけてみませんか。健康で長生きを手に入れるために、基本となる「体」「心」「食」のテーマで、教室ではストーリーのあるエクササイズを組み立ててみることにしました。

まずは、正しい呼吸法とゆるストレッチで背骨の歪みを整え、自律神経や血流の流れを活発にして、柔軟性を高め心身の両面から健康な体づくりのお手伝いをします。年を重ねても体力向上は可能なので、声を出しながら歩いたり、脳トレをしながらゆかいに楽しく有酸素運動をします。ときには、動きに強弱をつけて、筋トレも取れ入れています。最後に、再びストレッチに戻って心身をリラックスさせます。



さあ、仲間と一緒に体を動かそう。ゆる体操は、ストレスの積極的解消法です。

折り紙
講師：柿本美智枝

柿本先生

長く続いております定例折り紙講座に、令和５年４月から講師として参加しました。受講生の皆様に、わかりやすく楽しくと願ってやっております。

折る内容は、色紙作品や美しい和紙で折る実用的なものといろいろです。「誰にでも折れる。仕上げる」を目標にして、仕上がった作品を見て、皆様が喜んで下さることを第一に考えて、これからもやっていきたいと思います。

ご一緒に折り紙を折ってみませんか。

9/28（木） 第24回 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28日高知市南部健康福祉センターで行いました。

実施期間は９月28日㈭から翌年１月５日㈮までの100日間で、１チーム５人一組で33チーム165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。

輪投げ

スポーツスタッキング

ボッチャ

ラダーゲッター

モルック

11/9（木） 市老連主催 第18回 健康まつり

ちよテラホール

山﨑 功一先生

CROSS SPORTS 高知の山﨑功一さんをお招きし、「こじゃんとたのしもう！一心の元気と身体の健康を一」の講話を楽しみ、高知大学教育学部の学生さん４名と保健体育部、成年部の部員の協力のもと、いろいろなレクリエーションを楽しむ体験型の健康まつりを開催しました。

75名の参加者は室内ペタンク・スポーツスタッキング・ワナゲ・ラダーゲッター・室内モルックの５競技を５チームに色分けし、10分ずつ楽しみました。

最後は４年ぶりの大福引大会もあり、大いに盛り上がりました。

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、辰（たつ）です。辰は竜、龍のことで、十二支の中で唯一空想上の生き物で、「力強さ」や「成功」を象徴していることから、新たな始まりやチャンスの兆しと考えることができます。コツコツ努力を積み重ねれば、きっと大きな成果が期待できるでしょう。元気に生きることを念頭に、地道・確実に体力作りをしましょう。

初詣は毎年、土佐神社に行っています。初詣とは、１年で１番はじめに神社やお寺に行き、新しい１年の幸せを祈願することを言います。初詣のルーツは、平安時代から伝わる「年籠り（としごもり）」という風習だと言われています。新しい一年の幸せを祈願して、コツコツ努力しましょう。（北代 俊雄）

ご協賛頂いた皆様へ御礼

このたび「高知市老連だより」第86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	北代 俊雄
部長	浜辺 美子
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	門舛 永美子
〃	山下 美佐

11/16（木） 城西公園

女性部活動報告

爽やかな秋晴れのもと、城西公園の花植え、南部健康福祉センターまわりの清掃活動をして、センター内花壇にパンジー・ビオラ・チューリップなどを植えました。事務局にお越しの際は女性部がお世話しているお花を楽しみにお越しください。

南部センターまわり 11/20（月）