



高知市老連だより 87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



『この淵』 北代 俊雄



会長ご挨拶

高知市老人クラブ連合会
 会長 小寺 雅夫

令和六年も早いもので半年が過ぎ、今年から四年ぶりに例年の恒例行事の開催を楽しみにされていることでしょうか。

り、まずは身近な人との話し合い、仲間づくりから始める必要があると思っております。

さて、老人クラブの三大運動の目標として『健康・友愛・奉仕』を掲げておりますが、さらに重点目標として老人クラブの活性化を

老人クラブの原点は、単位老人クラブにあると考えており、そのためには会員増加が不可欠なのであります。

強化するため、健康づくり、介護予防活動の推進、若手リーダー養成、一般高齢者への呼びかけを掲げております。

老人クラブ加入率を上げるには、魅力ある老人クラブを作る必要があり、一人一人の協力が重要であると思っております。

高知市老連としても、積極的に魅力ある老人クラブ活動の展開を図るため、老人クラブの原点に立ち返

是非とも、皆様が元気で積極的に地域活動に参加され、健康寿命を延ばしていかれますようお願い致します。

令和六年度 受賞者名簿

(敬称略)
 (六月十三日表彰時点)

◎市老連役員受賞者

【鏡】高知市鏡東部老人クラブ
 副会長 大崎 達美

【薊野】薊野西三五クラブ
 副会長 北代 俊雄

【高知街南街下知】二葉町老人クラブ
 理事 福留 聖造

◎優良老人クラブ会員受賞者

【秦】MS寿会
 副会長 兵等 美好

【鴨田】平田さんさんクラブ
 会長 嶋岡 雅代

【潮江南】青葉会
 会長 鎌田 良耀

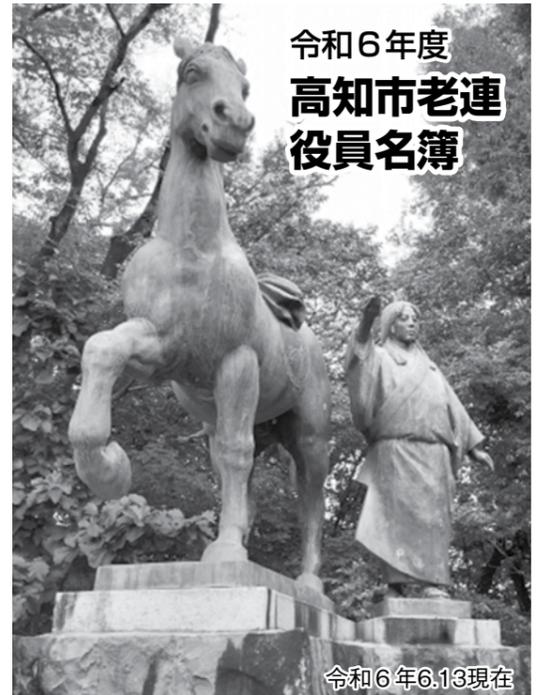
六月十三日(木)に高知会館において、来賓の桑名龍吾市長（代理・健康福祉部副部長入木栄一）、吉岡章高知市社会福祉協議会会長のご臨席のもと、七十二人の参加者を得て行われました。黙とうを行った後、高知市高齢者憲章を浜田副会長の発声に合わせて皆で唱和しました。定例総会恒例の市老連会長表彰では、市老連役員が三名、会員が三名受賞されました。受賞された皆様おめでとうございます。



総会では、議長に選出された北代副会長の進行のもと、「第一号議案」令和五年度事業報告、「第二号議案」令和五年度決算並びに監査報告案が提出され、すべて承認されました。

人々の社会経済活動がコロナ禍前に戻りつつある中で、市老連事業に参加された高齢者は前年度と比べて延べ約二万人増加しており、さらに活動が活発化することが期待されます。

決算では、収支差額三十一万九千九百九十二円が次期繰越金となることの説明がされるとともに、業務上横領に係る回収見込みがない債権について、特別損失として整理し、当該事件に係る事後処理が終了したことが報告されました。



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	大崎 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	潮江南	藤戸 重光
理事	長浜第一	中平 正和
理事	三里	山岡 富子
理事	五台山	長崎 正字
理事	介良	竹村 次郎
理事	高須	田所 初美
理事	江ノ口	野村 洋一
理事	秦	足達 雅子
理事	旭	高島 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	松井 成起
監事	外部監査	岡村 隆夫
事務局長	事務局	舛田 郁男

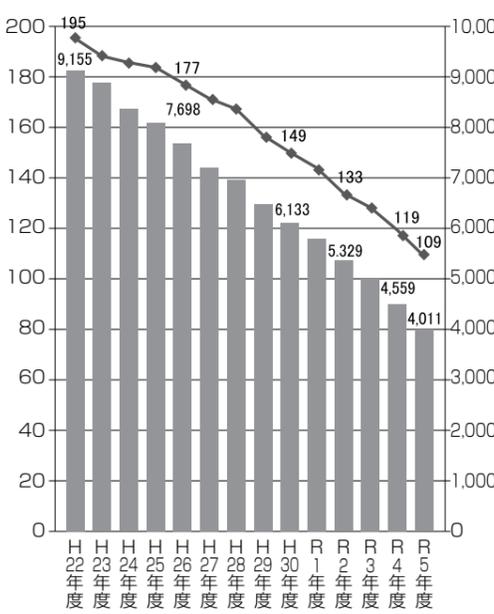


理事の交替があり、潮江南ブロックの会長となりました藤戸重光氏が新たに就任され、また、初月ブロックの清岡晃氏、高知街南街下知ブロックの福留聖造氏、それぞれブロックの消滅により理事を退任されました。

懇親会では、小寺会長の挨拶に続いて福原副会長の乾杯の音頭で開宴し、宴半ばに憩民謡、フラダンスのアロハレディーズの皆さんの踊りが披露され会場は大いに盛り上がりました。



市老連のクラブ数と会員数の推移



令和五年度事業報告

令和五年度は、クラブ数一〇九、会員数四、〇一一人となり、最盛期の平成九年度（二三八クラブ、会員一三、九八九人）と比べるとクラブ数が半分に、会員数も約四分の一に減少しております。また、クラブ数の減少については、クラブ運営の要となる会長等役員が高齢化し、活動自体が立ち行かなくなってきたケースが多く見受けられます。

本年度は新型コロナウイルスのため、開催を断念したブロックがある中で昨年同様、五ブロックが研修会を実施し、一八九名の方々が参加しました。

単位老人クラブの活動内容令和五年度は、市内十九ブロックで二〇九クラブ、会員数四、〇一一名で活動しました。

一〇九のクラブ活動に対し、高知市からは五、二二三千円の補助を受け、各クラブは様々な活動に取り組みました。

(1) 地域における事業活動
ブロック活動の状況

貸借対照表

[税込](単位:円)

貸借対照表表体。資産の部と負債の部に分かれ、金額が記載されている。

令和6年3月31日現在

◆令和5年度決算の状況
決算状況は左表の通りとなり、業務上横領事件による回収不能な債権につきま

高知市老人クラブの高齢者福祉への寄与度(令和5年度)

高知市老人クラブの高齢者福祉への寄与度表。事業区分、延べ活動人数(概数)、備考が記載されている。

◆高知市老人クラブの高齢者福祉への寄与度
コロナの感染症分類が令和五年五月八日に五類に分類され、人々の社会経済活

市老連の主要事業の実施
1 地域活動の推進
2 地域活動の充実
3 健康まつり

令和6年度事業計画(要旨)
1 健康まつり
2 ミニデイ事業
3 憩所活動の推進
4 憩所事業

5 レジャー農園の貸し出し
これまで長年にわたり無償でお貸しいただいた地権者様の事情により、令和七年三月末でレジャー農園は閉園となります。

令和6年度からは、交通手段を持たない高齢者が増加する中、これまでのように1か所に参集して行う事業形態ではなく、各ブロックにおいて連携共同して行う健康まつりを試行します。

世の中のデジタル化は否応なしに進んでいきます。特に携帯電話はスマートフォンが通信手段の主流となります。

デジタル社会に対応した取り組み
デジタル社会に対応した取り組み



令和5年度研修会実施ブロック報告表。ブロック、実施日、場所、講演内容等、参加数が記載されている。

薊野

板垣退助一〇六回忌

薊野西三五クラブ 会長 北代 俊雄



薊野西三五クラブは、高知駅から一駅の薊野（あそ）の、駅から徒歩五分程の地域にあります。会員は、三十九人です。付近には高知城東北の鬼門守護神として建立された掛川神社があります。延宝八（一六八〇）年に徳川家康公の位牌殿を設けており、徳川家の家紋である「三つ葉葵」の使用が特に認められていました。山の手方面には、自由民権運動の父とされる板垣

退助の墓（昭和四十四年東京から分骨）があります。板垣退助は、戊辰戦争の功績によって土佐藩の家老格に出世し、明治新政府では参議となりましたが、明治六（一八七三）年に西郷隆盛らと征韓論を主張して敗れ、翌七年には土佐に帰り、同士と共に立志社を創設して自由民権運動を展開しました。立志社を中心とした自由民権運動は全国にその活動を拡大し、「自由

は土佐の山間より出づ」といわれ、板垣は同一四年自由党結成と共に党首となりました。明治十五年四月六日、岐阜の中教院での演説会で暴漢に刺された際、血まみれの中で口にした「板垣死すとも自由は死せず」の一言が新聞やその他で報道され、この言葉が自由民権運動の合い言葉になるとともに、彼は一躍自由民権運動の英雄となりました。板垣らの運動は曲折を経な

がらも、明治二十二年の憲法発布、国会開設への道をひらきました（高知市公式ホームページ）板垣退助より。

社会奉仕活動として、平成二十七年ころから、板垣退助の墓地清掃を行っていきます。

今年も、地域包括支援センター職員さんの応援を得て、板垣退助墓地清掃

を行いました。命日の七月十六日、NPO法人板垣会主催で、板垣退助生誕の地・高野寺で法要が行われました。

板垣退助墓地は、県道

四十四号線沿いにあり、駐車場も整備されています。駐車場には、民権史跡の周遊案内看板を設置しています。



R6 1.20

第36回 健康ウォーキング 「新春初歩き鏡川コース」報告



- ①柳原橋→紅葉橋→月の瀬橋→みどりの広場 (6キロ/11名)
- ②柳原橋→新月橋→月の瀬橋→みどりの広場 (3.5キロ/29名)

健康ウォーキング大会が参加者総勢 40 名で開催されました。

お天気の状況が心配されましたが、当日は、雨も降らず曇り空の下で歩くことができ、鏡川の景色を楽しみながら爽やかな表情で全員完歩しました。

参加者の方から「次、いつやるが」というお声も頂いており、皆様に楽しんでいただけるようなウォーキングにしていきたいと思えます。



ロングコース折り返し地点での皆さん

R6
6.21



令和6年度 市老連友愛活動部推進員研修会報告



令和6年6月21日(金)地域交流ミニデイサービス事業に係る推進員さん40名ほどが参加して、「特殊詐欺の被害防止について」をテーマに研修会を開催しました。

友愛活動部西村庸子副部長の開会挨拶に続き、講師の高知南警察署生活安全課の尾本周平さんと同署地域安全アドバイザー2名の方々とともに、寸劇が行われました。笑いのなかにも、特殊詐欺の手口を知ることができました。被害防止につながるよう、各ミニデイ活動の中でも防犯の輪を広げていきたいと思ひます。



R6
5.2

第46回こどもの日の集い

去る5月2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。

会場の真鯉や緋鯉がふくし園年長ゆり組さんをお迎えしました。

憩民踊の皆さんと手遊びやゲームのほか、お互いに踊りも披露してとても楽しいひと時を過ごすことができました。

こどもたちみんなが健やかに成長することを願っています。



R6
7.12

成年部 第1回カラオケ大会



「皆さんに楽しんでもらえる新しい事業を」と成年部会で話し合い、梅雨の合間のいいお天気の7月12日に南部健康福祉センター2Fホールにて、第1回カラオケ大会を開催しました。

成年部の部員は揃いのはっぴで各係の仕事をごなし、ステージには音楽に合わせて回転したり色が変わるミラーボールを配置し、司会は元RKCアナウンサーの高市明浩さんをお願いし、歌手のようにご紹介頂くことで、みなさん気持ちよく歌っていただきました。

欠席があり、21名の参加でしたが、見学の方も含めて約50名が素敵な歌声に大いに盛り上がり楽しい時間を過ごしました。



結果 (カラオケDAM 機械採点小数点以下3桁による・敬称略)

優勝	福田 登志
準優勝	松山 照子
第3位	上総 勇子
成年部賞	西岡 禎子



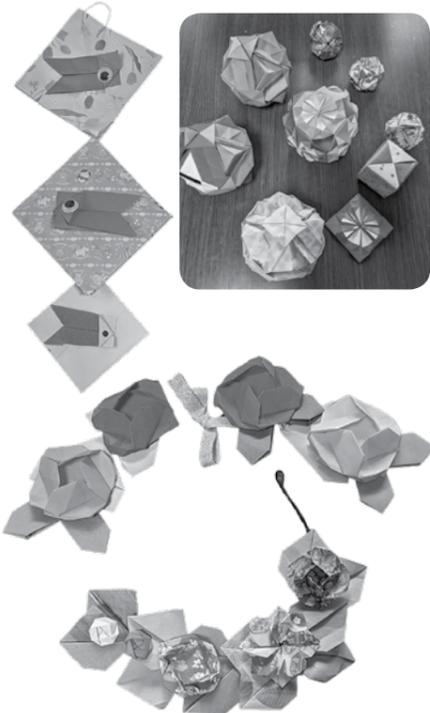
春野



春野公民館弘岡上分館
ミニデイ活動報告

代表推進員 窪内 記代

大体月の中頃の金曜日、午後一時三十分から三時三十分まで、会員さんのご協力のもと、季節の行事のひな飾り、五月飾り、鯉のぼり、スクラッチ、七夕飾り、クリスマス飾り、正月飾り等を作っています。



令和5年度 女性大学卒業式・閉校式

R6 3/1



女性大学は平成5年に女性会員が心身の健康につとめ、時代を学び自ら高齢社会の支えとなるとともに地域福祉向上のリーダーとして活動の輪を広げることを目的に開講しました。

開講より30年が過ぎ、522名の卒業生を輩出しましたが、さまざまな時代の変化、特に近年のコロナ禍で、人と人が集うことが出来ず、女性大学の募集を断念した年もあり、5年度の受講生は2年生4名、3年生10名で14名が卒業し、令和6年3月1日をもって閉校となりました。

在校生の卒業式に続き、閉校式では思い出の写真を綴ったスライドショーで当時を振り返り、式の後にはフライデー☆プラスさんの生演奏を楽しみました。

コロナで中止になっていた5年振りの同窓会では卒業生の皆さんとともに、美味しいお弁当やお菓子を食べながら、余興のしばてん踊りで大笑いし、久しぶりに会った同級生とのお話でどのテーブルも笑顔があふれていました。

今後は生涯学習の場である生き生き大学で友情をはぐくみながら新たな学びで楽しく元気にお過ごしください。



令和6年度 生き生き大学 開講

R6 6/28

生き生き大学 開講

悠遊亭のん気氏



令和6年度の生き生き大学が6月28日(金)に開講しました。本年度の受講生は、新入学生26名をお迎えして合計68名となりました。

第1回目は社会人落語家の悠遊亭のん気さんに「ちりとてちん」「茄子娘」の2つの演目をご披露して頂きました。また演目の合間には、高知県は茄子の生産が有名なことから、茄子にまつわる小断やなぞかけで会場の皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしました。

受講生の皆さんこの1年間いろいろなことにチャレンジして頑張ってください！





らくらく英会話

講師:菊池 春樹



長生きも健康あってこそ。身体の司令塔、脳の健康は殊に大事です。脳をいかに若く保つか。大問題です。でも答えは簡単。マンネリを断ちましょう。

日々新しいことへの挑戦を楽しむ、この気持ちが若さと張りの源泉です。そういう意味では、英語の学習ほど長生き志向の人にピッタリのものはありません。毎日日本語でものを考え、生活する私たちにとって英語の世界は驚きと興奮の連続です。



普段開けない大きな口を開け、普段出さない大きな声で日本語とは似ても似つかぬ英語の発音を真似するだけで生気が漲り、健康寿命が延びるのを実感できます。

日本語と英語では思考形態も違います。違うところが真逆です。英語的発想の表現を学ぶのはこれも大変な挑戦で、脳が受ける刺激は強烈です。

ところで英語は世界の共通語です。日々挑戦を重ねてだんだん慣れてくるころには、今まで見えてなかった世界のいろいろなことが視野に入ってきて、この世の中が思っていた以上におもしろい場所に見えてきます。

英語を学ぶことで長い人生、健康で暮らせるばかりでなく、より楽しく生きることができるといふ一石二鳥のご案内です。



定例講座紹介

真向体操

講師:大野ひとみ



「老化は足から忍び寄る」と言われます。脚には前側・後側・内側・外側にそれぞれの筋肉があります。これが萎縮し老化することはからだの基礎が狂うことになります。脚が衰えれば腰が不均衡になり上半身の姿勢

も崩れて歪むことになります。姿勢の悪いのは内臓の働きまで影響されます。

真向体操は4つの体操で脚を若返らせ腰の関節を正しく調整していきます。血流も良くなり筋肉や腱を柔らかくします。

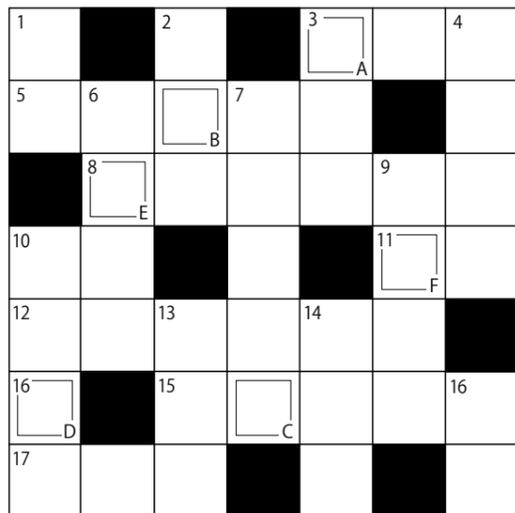
真向体操の理想は赤ちゃんの座り方です。赤ちゃんのからだに近づけた4つの体操です。時間にしてわずか3分ほどです。股関節を柔軟にし、萎縮した筋肉をほぐします。教室では4つの体操をできやすくする為の準備体操も時間をかけて一緒にしていきます。ここ数年コロナ禍でマスク生活が続き呼吸が浅くなっていませんか？体操



中は息を止めずに深い呼吸で力を抜いてリラックスすることを心掛けていきます。体操の後はからだが軽くなり頭もスッキリさわやかな気分になります。ご一緒に真向体操いかがですか？

あじさいの体操 クロスワードパズル

◎問題 タテとヨコのカギを解いて、ABCDEFに入ることばを見つけてください。



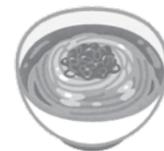
こたえは、8ページの下方にあります。

タテのカギ

- 1 動物の体をおおっている皮
- 2 その家で今生きている人より前の代の人たち
- 3 神の使者。エンジェル
- 4 草木が生い茂っている土地
- 6 資本を投下し企業を経営して利潤を上げる人
- 7 ものを乾かす装置
- 9 文章や話の要点を短くまとめること
- 10 かぎをかけること「〇〇〇〇管理」
- 13 前もって必要な費用を見積もること
- 14 本などに目印としてはさむ物
- 16 便利な器具・機械。「文明の〇〇」

ヨコのカギ

- 3 人の落下を防いだり、人がつかむための横棒や柵
- 5 相手を信用していない心境
- 8 腐りにくく、長期保存できる食品
- 10 百の十倍
- 11 中の方。家
- 12 自分の家の車
- 15 当面する問題の処理・解決を先へ延ばすこと
- 17 麺類の一種。ラーメンやそうめんより太い



R6
7.3

女性部奉仕活動



R6
6.10

女性部 花植え

追手門前公共花壇



編集後記

皆さんこんにちは。
今年も暑い夏がやってきて、1年1年体にこたえるようになってきました。

さて私事ですが、今年5月の始め頃に香我美町山北のイングリッシュガーデンに行ってきました。この庭園はご夫婦で長年にわたりバラの花を中心に、コツコツ丁寧に手入れ、管理をされてきたようで、心爽やかに感銘をうけました。残念ながら今年伴侶を亡くされ、「これからは大変になるでしょうね」と話されました。

皆さん残暑厳しい折、くれぐれもご自愛ください。
(大原 春夫)



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：舩田 郁男
担当職員：門舩永美子
〃 山下 美佐

あじさい会館

デジカメ教室

写真館

受講生作品



横山 正富



青山資佳子



秦 道子



深田 恵美



北村 和絵