

憩所ニュース No. 584

令和4年12月 1日
編集・発行 高知市老人クラブ連合会
高知市南部健康福祉センター2階
高知市百石町 3-1-30
電話 088-831-3324

高知市
高齢者
憲章

1. 高齢者が、生き生きとした人生を送れるよう、心身の健康と安定した暮らしが守られる町にしましょう。
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、敬愛される町にしましょう。
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町にしましょう。
4. 高齢者が、地域の人々との交流と温かいふれあいのなかでともに支え合える町にしましょう。
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町にしましょう。

市老連ホームページ <https://kochi-shirouren.com>
E-mail: koutisirouzinkurabu@lapis.plala.or.jp



ホームページ リニューアルのお知らせ

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

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。チェックしてね!!◆◆



第15回市老連グラウンドゴルフ大会(報告)

気持ちのいい、爽やかな秋晴れの空のもと、10月19日(水)高知市
東部総合運動場「多目的広場」で、市老連保健体育部の事業活動としての
グラウンドゴルフ大会が開催されました。

女性25名・男性31名の計56名の参加があり、日頃の練習の成果を
競い合いました。

今年は、女性1位から10位・男性1位から10位、そしてホールイン
ワン賞と賞品を増やし、皆さんに喜んでいただき、和気あいあいとした
大会になりました。

市老連は、イベントやスポーツを通じて、健康増進、仲間づくり、そして
高齢者の孤立化防止に寄与し、健康寿命を延ばしていきたいと考えております。来年も開催する予定です。

興味のある方、初心者大歓迎ですので、奮ってご参加ください。



第17回健康まつり(報告)

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。

8名の参加があり、高知大学医学部附属病院リハビリテーション部 准教授 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 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。

