



# 高知市老連だより 88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](mailto: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

『春風』前田 博史

♪♪♪♪♪がで春が生まれてる



ごあいさつ



高知市老人クラブ連合会  
会長 小寺 雅夫

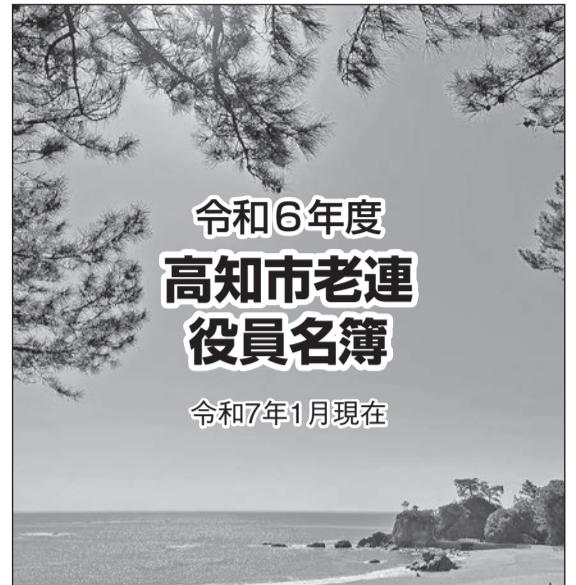
会員の皆様には、日頃から老人クラブ活動につきまして、多大なご尽力をいただき誠にありがとうございました。誠にありがとうございます。御礼申し上げます。

高知でいつまでも健康で、元気いっぱいいきいきとした生活がおくれるよう楽しく活発な活動を展開するとともに、仲間を増やしていく取り組みを充実させていかなければなりません。

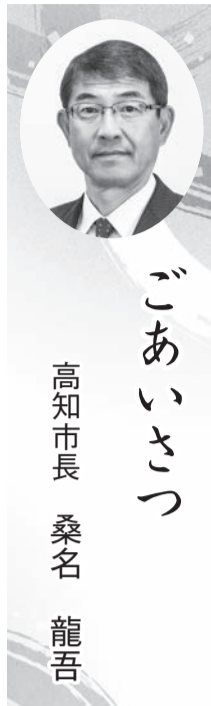
老人クラブは、誰もが願う健康で生きがいのある生活の実現に向けて健康づくり、介護予防活動、地域における高齢者の相互の心のふれあい活動、安全安心への地域見守り活動を展開していきましよう。会員増強運動にご協力をお願い致します。会員増強には地域の民生委員・児童委員、町内・自治会と連携して人が集まる機会にて知人友人等に日頃から声掛けをすることが大切だと思います。

人生百年時代と言われる今、健康寿命を延ばしていくことも大切であり地域社会の中で助け合い支え合いが求められています。

最後に、本年も皆様のご健勝をご多幸でありますよう心からお祈り申し上げます。ご挨拶と致します。



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



ごあいさつ

高知市長 桑名 龍吾

寒さの中にも、春の気配を感じる季節となりました。高知市老人クラブ連合会の皆様におきましては、新たな年を健やかにお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

さて、我が国は、高齢化率・平均寿命ともに世界で一位となっておりますが、平均寿命の延び以上に健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）の延びが大きくなっており、高齢者の約二十八％は何らかの学習活動に参加し、何らかの社会活動に参加した高齢者の約八十四％が生きがいを感じているという調査報告があります。

貴会が企画・運営する「老人憩所講座」では、昨

年、五年ぶりのシニア文化祭が受講生自らの手で開催され、高齢者の皆様が日頃の学びの成果を発揮する場は、多くの来場者で賑わったと伺っております。

貴会が精力的に取り組んでおられる講座開設やスポーツ事業などの活動が、自立した健やかな生活を送るために不可欠な高齢者の皆様の健康や生きがいづくりにつながり、健康寿命の延伸にも大きく貢献いただいておりますことに心から敬意と感謝を申し上げます。



これから、日本の人口の五人に一人が七十五歳以上という超高齢化社会を迎え、地域社会の変化や高齢者をめぐるニーズ・課題も多様化・深化してまいりま

す。その中で、社会活動に積極的に参加し、高齢者の持つ活力を生かした活動を進めようとする老人クラブは、豊かな地域社会づくりに必要不可欠な存在として、その役割はより大きくなることと存じます。今後も一層の活動推進を期待いたしますとともに、引き続き本市の高齢者福祉施策へ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健勝とご多幸を心より祈念いたします。

### 市老連新事業のお知らせ

◎市老連ワナゲ大会を実施します！

※日時場所は確定次第お知らせします。

◎ワナゲ大会・ろうれんピック出場に向けての室内スポーツ練習日を設定します！

→ 5/9 (金)、6/6 (金)、7/4 (金)、8/1 (金)、9/5 (金)、10/3 (金)、11/7 (金)、12/5 (金)、1/9 (金)、2/6 (金)、3/13 (金)

【場所】 南部健康福祉センター 2Fホール  
【時間】 13:30 ~ 15:30

【練習種目】 ワナゲ・フロッカー・室内モルックなど

皆さんお誘い合わせのうえご参加ください！



室内スポーツで身体を動かしながら健康長寿！

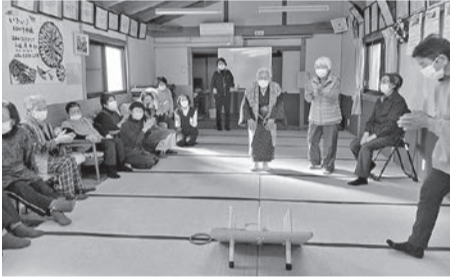
※練習日・練習項目は変更になる場合があります。

## 第六十四回高知県老人クラブ大会

令和六年十一月二十七日(木) 高知県立ふくし交流プラザ

第六十四回高知県老人クラブ大会にて、前年よりクラブ会員が七名増加した江ノ口第一長生会が表彰されました。

**表彰状贈呈** (敬称略)  
◆会員増強  
江ノ口第一長生会  
おめでとう  
ございます



五台山

### 五台山東倉谷公民館ミニ ミニデイ活動報告

代表推進員 西内 純子

五台山東倉谷公民館ミニ  
デイは、毎月第一・第四水  
曜日、午後一時～三時まで、  
東倉谷公民館で実施してい  
ます。ミニデイでは、折り  
紙で薬手帳入れ、五色の鶴、  
クリスマスツリーの色紙な  
どを作ります。七月の七夕  
祭りには願い事を書き、「百  
歳まで生きたい」と書いた  
人がいました。本当に長生  
きして欲しいです。

世界平和や政治の話を通  
り、結婚時のご主人との出  
会いの話し等で盛り上がり  
ます。脳トレも時々しま  
すが、答えを言いながら記入  
する人がいるので多くの入  
はあまり脳を使っていないと  
思います…笑。

今年初めて先生をお招き  
しての陶芸教室をしまし  
た。粘土をこねて、絵を書  
いて、とても楽しかったで  
す。仕上がりが大変良く、  
皆納得の笑顔でした。

先日、五台山ふれあいセ  
ンターや、東部健康福祉セ  
ンターでの作品展があり、  
ミニデイでの作品を出品、

大好評でした。また、年二  
回「飛ばない、跳ねない、  
走らない」運動会もしてい  
ます。高齢者ばかりなので、  
玉入れやボールリング、風船  
バレーなど、ワイワイガヤ  
ガヤと楽しんでいきます。

「家におっても話しをす  
る人もおらん」「免許も返  
納したき外出もままなら  
ん」等で、皆で集まるミニ  
デイは素晴らしい団地の  
「たまり場」になっていま  
す。  
これからも地区の方々の  
役に立つよう、「今日が私  
の一番若い日」をスローガ  
ンに、もっともともと努力し  
て頑張っていこうと思っ  
ています。

## 第25回 9/26(木) 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26日高知市南部健康福祉センターで行いました。

参加チームを代表して東吉野団地長寿会の伊藤吉文さんが安全運転を第一にゆとりを持った運転に心掛けることを誓いました。実施期間は9月26日(木)から翌年1月3日(金)までの100日間で、1チーム5人一組で32チーム160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。





一宮ブロック健康まつり

- 開催日：令和6年9月28日(土) 14:00～15:30
- 場所：ウェルプラザ高知「ウェルプラザ高知ホール」
- 参加者：42名

CROSS SPORTS 高知の山崎功一先生をお招きし、「こじゃんとたのしもう！ 一心の元気と身体の健康を一」の演題で昔の写真を題材にしたクイズを含めた楽しい講話で大笑いの後、室内モルック、ポッチャ、ラダーゲッター、スポーツスタッキング、ワナゲの5競技を5チームに色分けしてそれぞれ体験しました。10分ごとの体験でしたが5競技ですと計50分、いい運動になったとみなさん笑顔で帰られました。各クラブで今後も室内競技を楽しんでください。



山崎功一先生

# 健康まつり

今年度は一か所参集型ではなく、ブロックと事務局が企画し、地域の皆様が参加しやすいブロック別の健康まつりを開催しました。



鴨田地区健康まつり

- 開催日：令和6年8月18日(日) 13:30～15:30
- 場所：高知市西部健康福祉センター3F
- 参加者：129名（内スタッフ43名）

健康運動指導士の岡田万菜実先生の健康講話「今日から始める健康体操」はホール内満員で元気に身体を動かしながら大笑いし、その後は様々な測定や機能チェックなどで自分自身の身体のことを知ってもらい、高知おもちゃ病院のブースやワナゲ、釣りっこなどのゲームコーナーで皆さん楽しみました。鴨田ブロックの各会長さんが声かけをし、チラシを配って、普段出てこられない方も参加されたということで今後ますます健康で行事に参加して楽しんでいただきたいと思います。



## 女性部活動報告



11/7 (木) 城西公園花植え

11/8 (金) 追手門前公共花壇・五輪花壇花植え





## 第37回 成年部健康ウォーキング 「新春初歩き鏡川コース」



今年も成年部主催で新春鏡川ウォーキングを開催しました。みどりの広場で集合し準備体操を終え、ロングコースから出発です。ロングコース出発から10分後にショートコースはスタートです。「この木は何て名前のもやろう?」「センダンで!」「大きな魚が泳ぎゆう」「わあ!ほんとか」と周りの景色を楽しみながら進んでいきます。

- ①みどりの広場→柳原橋→紅葉橋→月の瀬橋→みどりの広場(紅葉橋周回コース約6キロ/25名)
- ②みどりの広場→柳原橋→新月橋→月の瀬橋→みどりの広場(新月橋周回コース約3.5キロ/33名)



今回初参加の方が5名でその中の一人は、「初めて鏡川沿いを歩いて楽しかった。次回はロングコースに挑戦したい。」とおっしゃっていました。全員完歩し、ゴールではあめゆやコーヒーなど温かい飲み物を飲み交流を深めました。皆様ぜひ来年は一緒に歩きましょう。



高須ブロック老人会は、期の初めに、今年は何をしたい?どこか行きたい所

### 高須ブロック 報告



高須ブロック老人会  
の活動について

高須ブロック  
ブロック長 田所 初美

はあある?と会員の方々に希望を募ります。運動もしたい、花も見に行きたい、門松も作りたいたい、いろいろな意見が出ます。それらを参考に活動をしています。六月には高知南警察署の西尾さんに来ていただき、二十七名で防犯や詐欺被害についての講習を受けました。

公民館でカーリング・ダーツ・ボウリング・輪投げなどみんなで励まし合いながらがんばっています。二〜三年に一回は旅行にも行きます。ミニ旅行では桜の花を見に行ったり、五台山に行つて草花を鑑賞しました。少し前になりましたが奈半利駅までお座敷列車を貸切つてリッチなお弁当を食べて、絶景を眺めてみんな感動していたのを思い出しました。



出しました。また近森病院の言語聴覚士の先生に来てもらって誤嚥性肺炎の予防について教わりました。クリスマスは地区のうた会の方々が懐メロを弾き歌い、おいしいケーキを食べながら気持ちは五十年前に戻ります。また、今年初めて杵つきもちを地区の青年が手伝ってくれて、皆で丸めました。おはぎのようなどでこぼのおもちもたくさんできましたが楽しい一日でした。門松も自分たちで作って新しい年を迎えました。会員みんなで助け合い、楽しみの増える老人会を目指してがんばっていききたいです。



**9/20 (金)**  
**成年部主催 第10回**  
**ボウリング大会**



●場所：ボウルかつらしま ●参加人数：28名



男性12名、女性16名、計28名で第10回ボウリング大会を開催しました。思い通りにピンが倒れず、がっくり肩を落とす方、思いがけずストライクになり大喜びでハイタッチされる方、終始笑顔があふれる有意義な大会になりました。

成績（男性）		成績（女性）	
優勝	南 定雄	優勝	西村 庸子

**10/30 (水)**  
**第17回**  
**グラウンド・ゴルフ大会**



●場所：高知市東部総合運動場「多目的広場」 ●参加人数：47名



雨天のため、1週間延期となり、延期日前夜も雨が降り開催を心配しましたが、グラウンド・ゴルフ協会さんの朝早くからの会場整備のおかげで、今年も開催できました。前日の雨が嘘のような秋晴れの空の下、皆さん練習の成果を発揮し元気な声が響く大会となりました。

成績（男性）		成績（女性）	
優勝	島崎 勝義	優勝	楠瀬 史代
準優勝	泉 明男	準優勝	瀧本久美子
第3位	今岡 武久	第3位	大西 良子

**10/16 (水)**  
**県老連主催**  
**ろうれんピック2024 中部会場**

今年もフロッカー、ワナゲ、ペタンク、グラウンド・ゴルフの4競技を皆さん、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、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4名、フロッカー9名、グラウンド・ゴルフ30名 計53名





### 絵手紙

講師:深田 昌代

## 定例講座紹介

### 太極拳

講師:岡田 淑子



深田先生

今は携帯電話で便利な時代ですよね。でもこれまでポストに届いた便りを「嬉しい」と思ったことはないですか? 絵手紙は一人の人に送る手紙です。定型文が印刷され、誰に送っても大丈夫!の手紙とは違い、誰かを思って描くお便りなのです。思う相手は様々。亡き夫へ描いた人もいます。出すのは面倒でも届いたら「嬉しい」と言う人は多いです。それは、自分への温かさがハガキ

から伝わってくるから。

「絵がへただから」「字が上手じゃないので」の声も耳にしますが、一番大切なのは言葉なんです。〇〇さんへ伝えたい、会話のような私らしい言葉。そしてその言葉に合う絵を添えますが、絵画教室ではないので、絵だけをきれいにそっくり描くこともしません。



今はフレイル予防も大切。でも考えることも大切です。考えていることをちゃんと相手に伝えきれているかどうか。短い言葉ほどよく考える必要があります。



学びの中で美しいと思う心を広げ、何気なく通り過ぎていたものを見直してみ、今の自分の心と向き合って素直な自分らしい絵手紙を描くようにしています。



岡田先生

南部健康福祉センターでの講座も、もう4年になりました。ほぼ100%の方々が「思うちょっとより、げに難しい!」と、悪戦苦闘なさっています。



講師の方も、たった20回で、何をどうお伝えすれば、「太極拳」の魅力を感じ取っていただけるかと、実は毎回苦戦しております。「太極拳」は、「拳」という文字があるように、本来は400年ほど前に始まったといわれる中国武術の一種目です。円を描きながら、ゆっくりと動く練習法が、心身の健康に繋がるとして、長く、広く愛好されてきました。独特の動きの中には、「身を守る」ために研究を重ねられた“身体操作の知恵”が、学びきれないほど詰まっています。



嬉しいことに、1年限りではなく、南部にも他3カ所にもOB会が発足、仲間も増えてまいりました。学び、悩み、楽しみ、末長く「太極拳」を愛好していただきたいと、心より願っております。

8/5  
月

老人憩所

### 第46回 戦争と平和を語る会



語り部の  
崎山ひろみさん



終戦記念日を前に「戦争と平和を語る会」を開催しました。今年、満州からの引き揚げ者で語り部の崎山ひろみさんと娘さんの小野由美子さんにご出演いただきました。お話の中で言葉をつまらせる場面もあり、「満州で起きたことを知ってもらい、戦争の悲惨さを次世代に語り継いでほしい」という強い思いがひしひしと伝わってきました。

世界では今も争いが絶えません。本会の講演を通して平和の尊さ大切さを改めて参加者一同で確認し合うことができましたと思います。



令和6年度  
11/12  
(火)  
シニア文化祭



コロナ禍で開催を控えていましたシニア文化祭を11月12日に南部健康福祉センターで開催いたしました。老人憩所で日頃の成果を披露する場として21講座が参加しました。会場には折り紙や手芸等約560点の力作が展示され、また舞台上ではコーラス、フラダンス、民謡等を思う存分発表しました。令和6年度シニア文化祭実行委員会主催で初めての開催。お陰様で盛会のうち無事終了することができ、参加ご協力いただきました皆様に心からお礼申し上げます。誠にありがとうございました。



ご協賛頂いた皆様へ御礼

このたび「高知市老連だより」第88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、会員がいきいきと健康・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

担当職員	事務局長	委員	部長	担当副会長
門外永美子	舩田郁男	石橋照久	山本哲也	大原春夫
				足達雅子
				福留聖造
				浜辺美子
				北代俊雄

編集後記

二十年近くも町内会の役をやっていると、町内会そのものが高齢化してくるものがよくわかります。いつしか子どもたちの声が聞こえなくなり、一人暮らしのお年寄りが確実に増えてきているのです。▼最近ニュースでよく聞かれる「限界集落」とか「消滅集落」は他人ごとではなく、実は私たち市内の町内会でも起こっていることではないでしょうか。▼今注目を浴びているのは、いきいきとした高齢者の活躍であり、その活動の場を提供し報道しているのが老人クラブ連合会であると思っています。▼若者や働き手が減って高齢者が増える「超高齢社会」は、裏返せば高齢者が主役になる社会でもあります。高齢者にとって「我が世の春」の到来です。▼人口減少、過疎高齢化が進む高知市を支えるのは私たち高齢者です。老人クラブ連合会の役割はますます大きくなっていきます。（石橋 照久）