

令和4年3月発行

# よさこいクラブ室戸 第4号

室戸市老人クラブ連合会

令和3年度  
室戸市老人クラブ大会





# 第3回むろと世代間交流会 むすび in佐喜浜地区

佐喜浜小学校 1年生から4年生と世代間交流会 ～佐喜浜友和会・陽寿会参加～

## 音楽療法



## アロマ教室



# 地域支え合い事業<羽根寿会>



## 中島ファームコスモス鑑賞会

羽根寿会が管理をしている中島ファームでは、毎年コスモス園を造っています。きれいな花を咲かすため、たくさんの方の努力をしました。今年は残念ながら花の状態はあまり良くありませんでしたが、最盛期には鑑賞会を開催しました。来年はたくさんの方のコスモスが咲きほこることを期待しています。



居場所づくりでは、地域の方や誰もが来て楽しめるように花の植栽も行いました。中島ファームでは花、畑、ハウス、憩いの場もあり季節を感じながら活動を行っています。





# 地域支え合い事業 <元明昭会>



第53回慰霊祭

今までにお亡くなりになられた会員の方々のために、昭和30年から慰霊祭を開催しています。昨年は新型コロナウイルス感染症対策で灯籠吊ると踊りは中止にし、会員が持ち寄った野菜で祭壇に飾りつけを行い、最後に念仏を唱え、ご冥福をお祈りしました。



## ニュースポーツ&料理教室

むろとスポーツクラブ指導の下ニュースポーツのスカイクロス、カーリンコン、フロアバスケットをしました。料理教室ではカレーライスを作り、会員手作りの漬物も絶品でした!!



# 地域支え合い事業<室戸岬老人クラブ黒潮会>

## <地域世代間交流会11月14日>

黒潮会の世代間交流会は、地域の母親から「コロナの影響で外出ができないので、何処か良い遊び場はないか」との相談があったことから、『コロナ禍での親子の居場所づくり』の一環として令和2年度からはじめました。



お芋ほり



会員が育てた芋を子どもたちで芋ほり。大小合わせて108個収穫しました。



## アロマスプレー&こねこね石鹸 講師：香りの教室 帆南 濱渦千里氏



## ニュースポーツ

## 料理教室 お好み焼き



# よさこい室戸大運動会

<9月29日 保健福祉センターやすらぎ・きらきらひろば>  
令和3年度は新型コロナウイルス感染防止のため、午前午後で  
単位老人クラブを入れ替えて開催。どなたでも参加（座って）  
できるニュースポーツをしました。



パン釣り



輪投げ



パン釣れずに網が釣れる...(笑)



ゲッターナイン



フロアバスケット



# 室戸市老人クラブ大会

<11月10日 保健福祉センターやすらぎ きらきらひろば>  
新型コロナウイルス感染防止のため大会を縮小し式典のみ開催しました。





# 出前講座

＜令和3年度高知県老人クラブ連合会委託事業＞

新型コロナウイルス感染症の影響により活動を縮小している中で、「出来ることから取り組もう」と題して、佐喜浜・室戸・吉良川の3会場で出前講座を開催しました。

## 音楽療法

國尾りな音楽教室 國尾りな 氏

先生の演奏に合わせてリズムカルにスカーフを使って体を動かします。



## 口腔指導

室戸市保健介護課  
歯科衛生士 川崎佐恵 氏

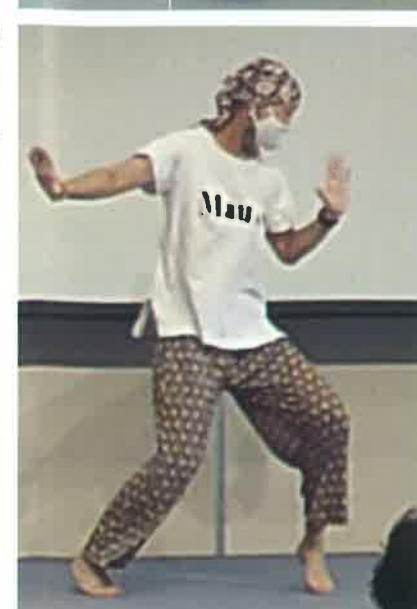
ガムを使って左右の咀嚼バランスをチェックをしたあと、口の体操をします。



座って踊ろう  
**健康サルサ**  
Dance & Art スタジオプエルト  
主幹 遠枝恵実 氏



簡単なストレッチで全身をほぐしたあと、座ったままでサルサを踊ります。



普段使わない筋肉を動かして気持ちがよかったとの声がありました。



# しめ縄作り・料理教室

年末にしめ縄作りと料理教室を開催しました。料理教室のメニューは、「黒酢のヘルシー牛丼・茶わん蒸し・フルーツ」でした。



料理教室には  
男性の参加も  
ありました！



# キャンドル作り



# 多肉植物の寄せ植え





# 老人クラブ体操

老人クラブ体操は新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、遠くの家族や友人になかなか会えない為、高知県老人クラブ連合会のホームページとYouTubeを通じて元気な姿を見てもらおうと、各単老の有志が集まり取り組みました。今後、この体操を広めていきたいので、興味のある方は事務局までご連絡ください。



座ったままでも  
できます!



行事等で役員や実行委員を分かりやすくするためにTシャツを作りました。青い色で老人クラブのマークが入っています。困ったときはお声がけください!

## 花の寄せ植え出前教室①



コロナ禍で引きこもった会員を外に引っ張り出そうと、令和2年度より開催しています。事業をきっかけに花や肥料を買いに外出の機会が増えたとの声がありました。

## 会員パワーアップ研修会in安芸市

高知県老人クラブ連合会若手委員会主催の「会員パワーアップ研修会～あき・ひなまつり歴史探訪ウォーキング～」に参加しました。



観光ガイドの方に案内していただき、安芸市の岩崎弥太郎生家から土居廊中までを歩きました。



## 花の寄せ植え出前教室②



原池白秋会



菜生福寿会



行当光寿会



岬黒潮会



浮津長寿会



奈良師長寿会



友和会



陽寿会



西町健康会



田の中老人クラブ

## 花の寄せ植え出前教室③



## 室戸市内保育・学校花の贈呈①

新型コロナウイルス感染症のため保育、学校の行事が中止になっていることから、子ども達に笑顔になってもらおうと令和2年度から行事を開始しています。今年度は、子ども達と一緒に植栽ができ元気を頂きました。



佐喜浜中学校



佐喜浜小学校



佐喜浜保育所



元保育所



大谷保育所



元小学校



室戸中学校



菜生保育所

## 室戸市内保育・学校花の贈呈②



室戸高校



おろと保育園



室戸小学校



羽根昭和保育所



羽根中学校



羽根小学校



吉良川小学校



吉良川中学校



吉良川第一保育所



## 単位老人クラブ活動紹介①

### 浮津西町健康会

●毎月2回/西町集会所10:00～ポッチャ・輪投げ・体操等  
季節ごとに行事を催しており、新年会では100歳体操とゲームをして  
楽しく過ごしました。



### 室戸長生会

●第3金曜日/植松団地集会所10:00～音楽療法  
毎月1回地元の音楽教室の先生に楽器、身体を使っの音楽療法を習っています。最近ではハン  
ドルベルが上達し綺麗な音色を響かせています。



### 室戸岬老人クラブ黒潮会

年3回誕生日会と季節に応じた行事を催しています。  
庭を耕しコスモスを植えたり、菜園で収穫した野菜の料理を会員に振舞って  
います。世代間交流会では子ども達と芋ほりをしました。コロナ禍ではありまし  
が、感染者数も落ち着いたおりに室戸青少年自然の家で花見ができ、歌って  
踊って楽しい一日を過ごしました。



## 単位老人クラブ活動紹介②

### 羽根寿会

地域支え合い活動を中心に地域の方や子ども達と活動しています。  
活動場所に公民館を借りることが多いので、公民館とタイアップし  
た行事を行っています。子どもの見守り活動、清掃活動、花壇の維  
持活動、自己資金作りを行っています。高齢者の居場所作りでは中  
島ファームにコスモス園を再現しました。



### 吉良川末広会東風・西風

老いを受け入れ会員が明るく楽しく元気で活動するクラブづくりをしています。

- ・広報部 毎月末広会だよりを発行。裏面は会員が作成した塗り絵を記載し、  
作品展に出展しています。
- ・事業部 公民館の花壇の植栽や草引き。公民館の作品展には物づくりの  
品と料理を販売し自己資金作りを行っています。

※古布物づくり毎週水曜日 9:30～15:00



杖なしで元気な身体で笑いあり コ・ケ・ナ・ヨ

※紹介してほしいと連絡があったクラブを載せています

### ニュースポーツを広めたい!

むろとスポーツクラブよりニュースポーツを  
もっといろんな方に知ってほしいとの話があり、  
4つのクラブが体験しました。

佐喜浜（友和会・陽寿会） 岬（三津千寿会・岬黒潮会）





役員

室戸市内各単位老人クラブ

役 職 名	氏 名	佐 喜 浜	会 長 名	室 戸	会 長 名
会 長	谷 岡 壽満子	陽 寿 会	藤 本 貞 義	浮津西町健康会	上 田 光 子
副 会 長	高 藤 清 喜	友 和 会	上 野 祥 司	浮津長寿会	山 崎 吉 年
副 会 長	國 澤 千賀子			大谷敬信会	吉 本 眞 介
理 事	竹 崎 佐和子	吉 良 川	会 長 名	室戸長生会	山 田 八千子
理 事	上 野 祥 司	吉良川末広会西風	小 松 興 輔	行当光寿会	竹 中 多津美
理 事	竹 中 多津美	吉良川末広会東風	久 保 八太雄	元 明 昭 会	國 澤 千賀子
理 事	山 脇 多美子			奈良師長寿会	竹 崎 佐和子
理 事	小 松 興 輔	羽 根	会 長 名	原池白秋会	高 藤 清 喜
監 事	山 本 千 秋	無 量 寿 会	木 下 秋 政	室 戸 岬	会 長 名
監 事	上 岡 美根子	田の中老人クラブ	柿 本 純 江	福 寿 会	武 田 郁 典
女性部長	谷 岡 壽満子	明 星 会	調整中	室戸岬老人 クラブ黒潮会	谷 岡 壽満子
若手委員	山 脇 多美子	博 寿 会	松 本 多津子	三津千寿会	調整中
		羽 根 寿 会	山 脇 多美子		

令和4年度年間行事予定表

日程	行事名	日程	行事名
4月28日（木）	市町村老連会長・事務局担当者会	12月8日（火）	元気ハツラツ&はちきん大会
5月	室戸市老人クラブ総会	12月9日（金）	室戸市老人クラブ大会・芸能大会 （リハーサル）
7月7日（木） 8日（金）	中四国ブロック老人クラブリーダー研修会	12月12日（月）	室戸市老人クラブ大会・芸能大会 （リハーサル・準備）
8月23日（火）	ブロック別会長・事務担当者会	12月13日（火）	（午前）室戸市老人クラブ大会 （午後）芸能大会
9月	老人の日・老人週間（全国三大運動）	12月又は1月	室戸市内保育・学校へ卒園・卒業式花の植 栽・贈呈
9月	敬老会	3月	会員パワーアップ研修会
9月	よさこい室戸大運動会		1. 安芸郡市合同研修会 2. ウォーキング&研修会 3. 料理教室 4. 健康づくり・介護予防出前講座 5. 世代間交流会 6. 旅行クラブ 7. 女性・若手委員活動 8. 各クラブ会長・事務局意見交流会
10月6日（木）	ろうれんピック東部会場 （室内スポーツ）		
10月28日（金）	ろうれんピック東部会場 （グラウンド・ゴルフ）		
11月8日（火）	全老連創立60周年記念全国老人クラブ大会		
11月22日（火）	第62回高知県老人クラブ大会		

令和3年度のクラブ数は室戸市内5地区20単位クラブ。会員数は949名（男性：271名  
女性：678名）です。  
室戸市老人クラブ連合会では、年間を通して様々な事業等を行っています。  
概ね60歳以上の方でしたら入会できます。途中入会や新しいクラブの立ち上げも随時募  
集しています。  
室戸市内のどのクラブに入会してもかまいませんので興味のある方は、事務局までお気  
軽にご連絡ください。

室戸市老人クラブ連合会事務局（室戸市社会福祉協議会内）

〒781-7109 高知県室戸市領家87番地

電話：0887-22-1348