

# よさこいクラブ 高知 第209号

発行者：高知県老人クラブ連合会 高知市朝倉戊 375-1 電話 (088) 844-9154  
ホームページ：<http://www.yosakoiroc.net>

## 特集 8・9 頁

仲間と一緒に健康にプラスになる活動をしています！



木工教室（香美市老連 秦山老人クラブ）

- 全国老人クラブ連合会創立 60 周年記念「全国老人クラブ大会」開催・・・・・・・・・・ 2
- ブロック別市町村老連会長・事務担当者会開催・・・・・・・・・・ 2
- 厚生労働大臣表彰を受賞した日高村老人クラブ連合会の活動紹介・・・・・・・・ 3
- クラブ活動でフレイルを予防し、みんなで健康寿命を伸ばそう・・・・・・・・ 4
- ・ 健康づくりリーダー養成研修会・・・・・・・・・・ 4
- ・ 【特集】仲間と一緒に健康にプラスになる活動をしています！・・・・・・・・ 5・6
- 令和3年度会員パワーアップ研修会開催・・・・・・・・・・ 7
- 佐川町老連女性部と高知県老連女性委員の七夕交流会・・・・・・・・ 7
- 集え！競おう！ろうれんピック 2022 結果・・・・・・・・・・ 8
- 県老連委託事業の活動紹介（奈半利町老連）・・・・・・・・・・ 8
- 中央西地区の老人クラブ活動の紹介・・・・・・・・・・ 9
- （株）高知放送様からの交通安全グッズの寄贈について・・・・・・・・ 10
- みんなで歌う歌謡集の販売について・・・・・・・・・・ 10
- 健康長寿を目指した料理講習会とレシピのご紹介（黒潮町老連）・・・・・・・・ 10
- 高齢者の運転免許証の更新制度の変更について・・・・・・・・ 11
- オールドパワー文化展の開催について・・・・・・・・ 12

## 全国老人クラブ連合会創立 60 周年記念「全国老人クラブ大会」開催

令和 4 年 11 月 8 日、東京都墨田区の両国国技館において天皇皇后両陛下をお迎えし、本県の 20 人を含め全国から約千人のクラブ会員が参加して、開催されました。

第 1 部の式典では、ご臨席いただいた天皇陛下より老人クラブに対する「おことば」を賜りました。

続いて、全老連創立 60 周年記念表彰が行われ、厚生労働大臣表彰、全老連会長表彰の代表が表彰状を受けました。さらに来賓の内閣総理大臣、衆議院議長、参議院議長よりご祝辞を頂戴し、その後、今後の取組の実践についての大会宣言が満場の拍手で採択されました。

また第 2 部では、「老いてこそユーモア」をタイトルに作家の阿刀田 高氏の記念講演が行われました。

なお、本県の受賞者は次の方々です。(敬称略)

### 厚生労働大臣表彰

#### \* 育成功労者

湯地 康夫 (四万十市)

弘田 浩三 (土佐清水市)

#### \* 優良老人クラブ

羽根寿会 (室戸市)

#### \* 優良市区町村老人クラブ連合会

日高村老人クラブ連合会



当日の会場

### 全国老人クラブ連合会会長表彰

#### \* 育成功労者

植田 浩三 (四万十町)

金子 征郎 (芸西村)

#### \* 優良老人クラブ

白梅会 (宿毛市)

#### \* 優良市区町村老人クラブ連合会

香南市高齢者クラブ連合会



本県から参加された皆さん

## ブロック別市町村老連会長・事務担当者会議を開催しました。



7 月下旬から感染者が急増した新型コロナウイルス感染症の第 7 波の影響で、ほとんどのブロックでやむを得ず開催を延期しましたが、7 月から 10 月にかけて幡多ブロックを除く、5 ブロックで市町村老連の会長や事務担当者の方々に参加していただき開催しました。(幡多ブロックは 11 月に開催)

老人クラブは、ライフスタイルの多様化などによる新規会員の加入が少ないことや役員のなり手不足などから、クラブの解散が続いています。しかし、少子高齢化が進む中、地域の高齢者にとって、クラブは活動のよりどころとして重要な存在です。

このため、会議では、昨年度に引き続き、これからもクラブが地域で存続し、活動を続けていくためにはどうすればよいかをテーマに話し合いを行いました。

他県における新規会員の確保や解散防止のための取り組み事例や、各市町村老連におけるクラブの現状等をもとに、これからの取組について活発な意見交換を行い、今後の各市町村老連の活動につながる会議となりました。



中央西広域 (いの町)



安芸広域 (奈半利町)



## 厚生労働大臣表彰を受賞した日高村老人クラブ連合会の活動紹介

日高村老人クラブ連合会が、5年に一度、その活動が良好で、かつ、単位老人クラブの研修・組織化等において、特に顕著な実績を上げて他の模範となる市町村老連に贈られる、厚生労働大臣表彰（優良市区町村老人クラブ連合会表彰）を受賞されました。

現在老人クラブは、全国的に、新規会員の加入が少なく、また単位老人クラブの役員のなり手もなかなかないということから単位老人クラブの解散が続いていますが、日高村では老連の活動もあり平成20年度以降単位老人クラブの解散がありません。

そのような活動が評価され、今回の受賞となりましたが、他の市町村老連の今後の活動の参考としていただくため、日頃の日高村老連の活動について、老連の役員の方や事務局である村社協の方からお話を伺ってきました。

### ○老連事業の基本的な考え方は

無理に会員になっていただいても長続きしないことから、クラブ会員皆が楽しめるような事業となるよう心掛けています。

そのためには、いきいき百歳体操を始め事業を幅広く丁寧に行うことが大事だと考えて実施しています。日高村の活動の基本は、百歳体操ですが、それと併せて、様々な事業を実施するようにしています。

### ○老連で実施する事業の決め方は

活動を継続していくためには、自分たちで考えた事業でなければならないと考えています。そのため、若手委員会等で協議し、そこで出た意見を事務局が取りまとめ、役員会で決めています。

またその際、老人クラブの会員の年齢に幅があることから、若手だけでなく皆が楽しく参加できるような事業となるよう努めています。

時間をかけて、いろいろな意見を出し合いながら作り上げた事業だからこそ、多くの方が参加してくれる事業になると考えています。

これからみんなが笑顔で元気になるよう取り組んでいきます。



お話を伺った日高村老連の役員の方々。左から、田中副会長、山本副会長、垣内会長、瀬谷若手委員長。ご協力ありがとうございました。

### 各種研修会の開催



(左) 単老役員研修会



(右) 「高齢者のための整理収納術」講座

クラブ活動や日常生活に役立つよう内容を工夫しています。

### ○事業の実施方法は

会員の方が、単に事業に参加するだけでは、クラブ活動は長続きしないと思っています。そのため、できるだけ多くの方に、役割を持ってもらうことで、楽しさだけでなくやりがいも持て長期間クラブ活動に携わってくれることに繋がります。

### ○地域での単位老人クラブの存在は

長期間、地域で様々な活動を行ってきており、地域にとってなくてはならない存在となっています。このため、役員についても、地域の誰かが行わなくてはという意識があります。

### ○社協にとっての老人クラブとは

社協にとって老人クラブはなくてはならない存在です。誰もが元気に安心して暮らせる日高村を目指した日高村地域福祉活動計画の推進を図るためにも、老人クラブの存在は欠かせません。そのためにも、単位老人クラブ役員の後継者の問題も含めて、クラブが、これからも地域で活動できるよう、老連の役員の方と力を合わせて取り組んでいきます。

### いきいき百歳体操



昨年度は、村内31か所で、年間966回実施し、延べ6,152人が参加しました。

### 「もへい探検隊～八幡神社の謎解き&忍者修行～」

子ども達との交流事業で、会員も子どももみんながウキウキしながら取り組んでいます。



### 高齢者の集い



(上) オープニング「トマトの神様」

大変楽しい時間が過ごせました。



(右) マジックショー

### 「花いっぱい活動」

日高村を花いっぱいになりたいな。



## クラブ活動でフレイルを予防し、みんなで健康寿命を伸ばそう。

新型コロナウイルスによる感染症の流行が始まってから、早3年近くとなりました。



この間、多くの老人クラブは、行政からの要請もあり、会員の感染を避けるため、活動を大幅に自粛してきましたが、長期間のクラブ活動の自粛により、外出を控えたり知人との会話が減少することで、体力や気力が低下し、「フレイル（虚弱）」になることが危惧されています。

高知県議会の今年9月議会でもこのことが取り上げられ、高知県健康政策部長は、「感染予防を工夫しながら、できるだけ社会活動を継続することが望ましい」と述べています。高齢者にとって、人との交流や笑いのある生活などは健康にプラスになると言われています。また、コロナ禍にあっても「感染防止」と「健康維持」の両立を図り、感染予防を行いながら、以前と同じように活動が続けているクラブもあることから、県老連では、このようなクラブ活動を今後の取組の参考としていただけるよう紹介してきました。

フレイルを予防し健康寿命を伸ばすため、これまで活動を自粛していたクラブでも、感染予防対策を取りながら、サークル活動や地域活動を行い、会員の社会参加の機会を増やすよう取り組みましょう。

### スクエアステップに初挑戦！ 「健康づくりリーダー養成研修会」

10月26日に、県立ふくし交流プラザで51名が参加し、開催しました。

まず最初に、薊野西三五クラブ（高知市）の北代会長と宿毛市老連の松岡会長に、活動発表として、百歳体操や公式ワナゲなどを行い、コロナ禍でも工夫しながら、仲間と楽しく健康づくりに取り組んでいることをお話いただきました。

続いて、地域住民の方等と協働し、スポーツを用いた健康づくりなどに取り組まれている高知大学地域協働学部講師の佐藤文音先生に、「運動による介護予防活動の効果について」～体力向上・認知症予防の体操“スクエアステップ”にチャレンジ！～と題して講演をいただきました。

前半の座学では、老人クラブが日頃行っている活動が、社会参加の場や自分たちの健康・介護予防につながっていること、また後で体験するスクエアステップについて茨城県笠間市で継続して実施したことにより、身体機能や認知機能への効果がみられたことなどの紹介があり、楽しみながら運動を続けることの大切さを学びました。

後半は、グループに分かれて「スクエアステップ」を体験しました。歩くことに近い初級ステップでは、皆さん簡単にこなしていましたが、左右、斜めのステップが加わり難易度が上がると、これがなかなか難しい！

悪戦苦闘しながらも、応援し合い、間違えても笑い合い、達成すると拍手が沸き上がり、最後にはグループに一体感が生まれ、楽しく運動することができました。

「スクエアステップ」は簡単なステップから難易度の高いステップまで対象者に合わせて行うことができ、誰でも取り組める運動です。

本県では、まだ余り普及していませんが、県老連では会員の健康増進のために、今後取り組んでいくこととしています。



う～ん  
段々ステップが  
難しくなる～



高知市 薊野西三五クラブ「百歳体操」



宿毛市老連「ワナゲ大会」



高知市老連女性部の指導のもと、いきいきクラブ体操を行いました。



#### スクエアステップとは？

写真にあるマス目を切った専用マットを使い、前進、後退、左右、斜め方向へステップを行う運動で、難易度の違う100種類以上のパターンがあります。参加者は、指導者のお手本を見てその動きを覚え間違えないよう前に進みます。

「見る」「覚える」「動く」ことにより、体力の向上・転倒防止・認知機能の維持に効果があると言われています。



## 特集

## 仲間と一緒に健康にプラスになる活動をしています!

人との交流やつながりが多く、また笑いのある生活を送っている人ほど健康度が高いといわれています。しかし、最近は、新型コロナウイルス感染症の影響で、友達と会話をしたり笑ったりする機会が減少しているともいわれています。そこで、コロナ禍にあっても、仲間と一緒に、趣味の活動を楽しみ、フレイルにならないよう活動をしているクラブを紹介します。

## 「ぶどうクラブ」のワイン葡萄づくり

## 香美市老連香北支部

香美市老連香北支部では、香南市で高知県産ワインの醸造を行っている井上ワイナリーの委託を受けて、一昨年からワイン用のブドウ栽培に取り組んでいます。

今年も収穫の時期を迎え、9月2日、香北支部の「ぶどうクラブ」のメンバー 16 名がたわわに実ったブドウの摘み取りに汗を流しました。

ブドウ畑はアンパンマンミュージアムのすぐそばに有り、28本のベリー A が 2 ヶ所に分けて植えられています。

井上ワイナリーの職員の指導の下、苗木の植え付けから行い、昨年は 1 年目で 1.35 トンの収穫がありました。今年は 2 年目でブドウの生育も良く、2 トンを超えるのではないかとワイナリーの方がおっしゃっていました。

ぶどうクラブでは 4 月頃から消毒や草引き等月 4 ～ 5 回のお世話を続け、この日の収穫にこぎつけました。幸い、ハクビシン等の被害にも遭わず、たくさんの収穫があったことをクラブ員一同が喜んでいました。

でも井上ワイナリーからのせっかくの委託料がコロナ禍で思うように使えないのが現在の悩みだと、ぶどうクラブの奥宮達也会長はおっしゃっていました。



## 木工教室で認知症予防と生きがいづくり

## 香美市老連 秦山老人クラブ (香美市土佐山田町)

秦山老人クラブでは、9月8日に、「木工教室 (木とイ草のフラワーベースづくり)」を、香美市老連の宮地会長を講師に開催しました。

宮地会長は、木育などによる環境教育に精力的に取り組まれており、教室では、まず最初に木と二酸化炭素と地球温暖化についての講義を行い、そのあと木工を行いました。

土台となる木 (檜) に穴をあけ、その穴にスティック状の棒を差し込み、トンカチで叩いて固定して、骨組みをつくります。

次に、骨組みに絡ますようにイ草 (※) を下から 8 の字に編んでいきます。皆さん 1 つ 1 つの編み目を締めながら、上へ上へと編み進めていきました。

最後に土台に接着剤で足を付けて、素敵なフラワーベースが完成しました。

花瓶にしたり、ペン立てなど用途は様々。楽しいものづくりの時間となりました。

宮地会長は、木を使ったものづくりは手先を使用し、自然の温もりにふれることができ、また集まってお話しもできることから、介護予防に効果的で、様々な団体を通じて、活動を広げていきたいとおっしゃっていました。

※イ草は、環境に配慮し、畳に使用できない 1.2 m 以下のものです。



講義を行う宮地会長





## 季節によって彩りが楽しめる「コキアパーク」 (宿毛市老連 若手委員会)



整地から植え付け、水やりなど丹精込めて世話をし、夏の緑色から秋の赤色への移り変わりを楽しめました。

6月



10月

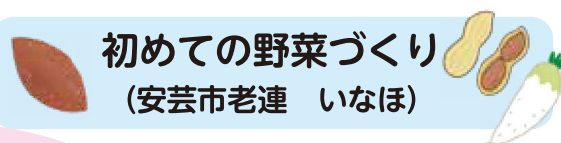


## 丈夫でキュートな「PP バンドでバッグづくり」

高知市老連 高須高寿会



自分の好きな色を組み合わせ、いろいろな模様のバッグができるのが楽しいです。指先を使うので、認知症予防にもなります。



## 初めての野菜づくり

(安芸市老連 いなほ)



クラブは、今年の春に生まれたばかり。夏の草引きや水やりは大変でしたが、仲間で力を合わせ、野菜作りをしました。

## あじさいまつりでお出迎え「ほのぼの案山子」づくり

安田町老連 不動老人クラブ百寿会



会員が手作りし、恒例の「ふどうあじさいまつり」でデビューしました。



季節の移り変わりに合わせて、衣替えも行います。



## 身体動かし、健康で楽しいクラブに! 「令和3年度 会員パワーアップ研修会」

スポーツなどによる楽しいクラブづくりのための会員パワーアップ研修会を、令和3年度は「運動習慣をつけて、健康寿命を延ばそう!」をテーマに、県内3会場で、開催地の若手リーダーが中心となって企画や準備、運営を行い開催しました。(四万十市は、新型コロナウイルス感染症の影響で延期となり、7月に開催しました。)

それぞれの会場では、県内各地から参加した若手会員の方々が交流もしながら、新たな会員の加入に繋がる魅力のあるクラブ活動になるよう、軽スポーツなどを自分たちも楽しみながら学びました。



3月3日 歴史探訪ウォーキング  
(安芸市 27人参加)



3月25日 ノルディックウォーキング  
& フロッカー (南国市 14人参加)

令和4年7月15日  
フロッカー&ペットボ  
トルボーリング  
(四万十市 31人参加)



## 佐川町老連女性部と高知県老連女性委員の七夕交流会



7月7日、佐川町健康福祉センターかわせみで高知県老連女性委員8名と佐川町老連女性部5名との交流会を開催しました。

全員の自己紹介の後、最初に高知市老連女性部長でもある濱田県老連女性委員会委員長が高知市老連女性部の活動について発表を行いました。

高知市老連女性部では、女性大学を実施していることや、コロナ禍で活動が制限されている中で花壇への花植えや草引き等の環境美化活動をやろうと声上がり、女性部の幟を作成して、PRをしながら取り組んでいることなどが紹介されました。

続いて佐川町老連女性部では、町内4カ所のJR駅に七夕飾りとクリスマスツリーの飾りつけを毎年行っていることや、昨年から健康福祉センターかわせみの玄関前の花壇で花を育てて、きれいに咲かせ、センターを訪れる人に喜んでいただいていること等が報告されました。

発表のあとは意見交換を行い、その後は「ペットボトルボーリング」を行い、楽しく交流を深めました。

昨年度は計画をしていた交流会がコロナで中止を余儀なくされたこともあり、久しぶりに交流の良さを再認識しました。



七夕飾りの前で記念撮影  
(佐川町老連の皆様・西佐川駅にて)



ペットボトルボーリング  
で交流

## スポーツの秋を楽しもう! 「集え!競おう!ろうれんピック2022」

県内3会場において650名が参加して開催いたしました。

今年度も新型コロナウイルス感染症の感染を防ぐため、競技数を減らし午前中のみで開催となりましたが、全会場とも爽やかな秋晴れの下、参加者は日頃の練習の成果を発揮し、楽しく交流することができました。

| 【東部会場 10月6日 安芸市体育館】 |     |             |
|---------------------|-----|-------------|
| ワナゲ                 | 優勝  | 佐々木邦和 (安芸市) |
|                     | 準優勝 | 有光 忠昭 (安芸市) |
|                     | 3位  | 一圓 昭夫 (安芸市) |

| 【東部会場 10月28日 安芸市補助グラウンド】 |     |             |
|--------------------------|-----|-------------|
| グラウンド・ゴルフ                | 優勝  | 嶋澤 勝 (香南市)  |
|                          | 準優勝 | 福留ヨシ子 (香南市) |
|                          | 3位  | 松田 純 (香南市)  |



グラウンド・ゴルフ  
(東部会場 (安芸市))



ペタンク  
(西部会場 (土佐清水市))



ワナゲ  
(中部会場 (高知市))

| 【中部会場 11月10日 春野総合運動公園】 |               |               |
|------------------------|---------------|---------------|
| ワナゲ                    | 優勝            | 土居 啓之 (土佐市)   |
|                        | 準優勝           | 石川 佳代 (南国市)   |
|                        | 3位            | 畠中 住 (南国市)    |
| ペタンク                   | (ブロック別にて順位決定) |               |
|                        | 1ブロック優勝       | 佐川桜 (佐川町)     |
|                        | 2ブロック優勝       | ポピー (高知市・南国市) |
|                        | 3ブロック優勝       | オナガドリ A (南国市) |
| グラウンド・ゴルフ              | 優勝            | 森 栄一 (南国市)    |
|                        | 準優勝           | 今岡 武久 (高知市)   |
|                        | 3位            | 山崎 友子 (須崎市)   |

| 【西部会場 11月17日 土佐清水市総合公園】 |     |              |
|-------------------------|-----|--------------|
| ワナゲ                     | 優勝  | 河原 郁子 (宿毛市)  |
|                         | 準優勝 | 河原喜久男 (宿毛市)  |
|                         | 3位  | 布 一美 (宿毛市)   |
| ペタンク                    | 優勝  | 斧積 A (土佐清水市) |
|                         | 準優勝 | 上田ノ口 C (黒潮町) |
|                         | 3位  | 錦野 B (黒潮町)   |
| グラウンド・ゴルフ               | 優勝  | 岡田 剛典 (大月町)  |
|                         | 準優勝 | 山下 護 (宿毛市)   |
|                         | 3位  | 坂田 勝 (宿毛市)   |

## 県老連委託事業の活動紹介

県老連では、地域支え合いや健康づくり・介護予防等を推進して行くことを目的に、市町村老連に委託してモデルとなる事業を実施していただいています。

この号では、今年度委託した事業の中で、奈半利町老連の若手委員会が実施した、健康づくりリーダーを養成するための健康ハイキングについて紹介をしますので今後の事業の参考としてください。

### 健康づくりリーダー養成事業

「横倉山 (越知町) ハイキング ～牧野富太郎ゆかりの地へ～」

奈半利町老連若手委員会

奈半利町老連では、グラウンドゴルフなどの新スポーツを会員に拡げるためのクラブ活動を活発に行っています。

今年度は、若手委員会が、自然の中を歩くことで、心身の健康維持や体力の増進を図り、また若手委員の親睦を深め、今後の若手委員会の新たな活動のきっかけづくりに繋げていくために、11月3日に21人が参加し、横倉山のハイキングを行いました。

山道のため歩きにくい場所もありましたが、ポールを使ったこともあり、全員がけがもなく、約1時間の行程を最後まで歩くことができました。

気持ち良く汗をかくことができ、とても好評で、参加者からは続けて第2回、第3回を計画して欲しいとの声が上がっています。



まきのさん  
高知県立牧野植物園  
CC BY-ND



## 中央西地区の老人クラブ活動をご紹介します

### 「可憐な花と時折吹く高原の風に心を癒された1日でした」 土佐市老人クラブ連合会



花言葉は、「清纯」「繊細」  
「夢でもあなたを思う」



暑さ真っ盛りの8月4日、徳島県三好市の黒沢(くろぞう)湿原へ34名の会員でハイキングに行きました。標高500mに位置する湿原には準絶滅危惧種の「サギソウ」の他多くの野花が生育し、トンボやメダカの貴重な生き物も生息しています。

自然を楽しみながらの2時間ほどの散策でしたが、時には心地よい涼風が吹き、爽やかなひと時を過ごしました。

これからも、コロナ対策をしながら、健康ウォーキングを兼ねてあちこち出かけていきたいと思います。

### 「会員の高齢化が進んでいますが、みんなで集い楽しんでいます」 越知町老人クラブ連合会



コロナの影響で7月開催となり、熱中症予防のため屋内で開催しました。



香川県丸亀市へ研修旅行

コロナの影響で以前と同じような活動は出来ませんが、感染予防を徹底しながら、会員の方々が集い、みんなで楽しめるようグラウンドゴルフ大会や県外研修、絵手紙教室などを実施しています。

今は、町全体でクラブ会員皆が集まる機会は減少していますが、会員の方々は、コロナが収束し、以前のように多くの仲間が集まり楽しい時間を過ごせるよう、引き続き健康であるために、家庭での日々の体操や地区での週一度の体操を続けています。

### 「一人暮らしの会員のために心を込めて作品を作っています」 いの町老人クラブ連合会



17人の女性部員が参加し、一つ一つ丁寧に作っています。

いの町老連伊野支部では、毎年、75歳以上のひとり暮らしの会員さんに、見守りを兼ね、支部の女性部が心を込めて手作りの作品をお渡ししています。

今年は、ボックスティッシュケースを作成することにしました。コロナ禍で、料理教室などが中止になる中、久しぶりに集まることができ、和気あいあいと「ここどうやるか?」「ここはこうよね」など協力し合い、まず1つ作りしました。残りは各自家に持ち帰り全部で150個作成し、各単老会長さんからお渡ししてもらいます。

### 「老人の日・老人週間に合わせて美化活動を実施!」 ハッピーライフ仁淀川会(仁淀川町)



暑かったですが、おもてなしの気持ちを込めてきれいになりました。



地域の「宝」である中津溪谷は、季節を問わず、たくさんの方が足を運ばれています。

9月16日、秋の観光シーズンを前に地元の老人クラブ会員12人が参加し、歩道の清掃を行いました。観光客とすれ違う中での作業は、自然と力が入ります。作業を通して、会員間の交流や運動の機会にもなり、楽しい時間をみんなで共有することができました。

四季折々の溪谷美を心から楽しめるといいますので、ぜひお越しください。お待ちしております♪

### 「みんなで盛り上げ拍手喝采 2年ぶりの芸能大会 IN 桜座」 佐川町老人クラブ連合会

即興のバックダンサーも登場



みんなノリノリで楽しんでいます。

10月7日(金)佐川町立桜座において、町老連主催の芸能大会を開催しました。出演者募集の頃にはコロナ感染者が多く、どうなることかと思いましたが、29組31人の方が出演し、無事開催することができました。

日本舞踊や楽器演奏、太極剣(つるぎ)の珍しい舞踊、またカラオケでの年齢を感じさせない力強い歌声に、会場からは惜しみない拍手が送られました。幕が下りた後、「今日は来て良かった」「楽しかった!」との声も頂き、楽しいひと時を参加者全員で過ごしました。

## (株) 高知放送様から交通安全グッズが今年度も寄贈されました

今年度も、老人クラブ会員を交通事故から守るため、株式会社高知放送様から県老人クラブ連合会に、夜間歩行者用の反射リストバンドと緊急連絡先カードの交通安全グッズが1,000セット寄贈されました。

令和4年6月2日に開催しました理事会の前に行われた贈呈式では、(株) 高知放送の金子営業局長から本会の土居会長に目録が授与され、この様子は、当日夕方、R K C高知放送のテレビニュースで放映されました。

寄贈されました交通安全グッズは、各市町村老連へお配りしましたので、夜間の散歩時などに身に着けるなど、交通安全に役立ててください。



贈呈式で謝辞を述べる土居会長

夜間の歩行時などに活用してください



## みんなで歌う歌謡集 全曲 152 曲！

在庫に限りがあります。お早めにお買い求めください。

**定価 800円 (税込)**

懐かしのあの歌この歌、会員の皆様からのリクエストを基に、編纂した歌集～

問い合わせ・ご希望の方は、高知県老連 **電話 088-844-9154** までお電話ください。



コロナが収束したら  
皆で思いきり歌おう！



## 健康長寿を実現するためには食事とっても大事

### 健康長寿目指した黒潮町老人クラブ連合会の料理講習会とレシピのご紹介

高齢者が、フレイルにならず健康でいるためには、栄養のバランスの取れた食事がとても大切です。そこで、前号に引き続き、健康づくり料理講習会と調理実習を行っている黒潮町老連の講習会とレシピの一部を紹介します。9月に開催した講習会では、減塩をテーマに、食塩のとり過ぎが身体に良くない理由と1日に摂取する食塩の目標量、また塩分を減らしてもおいしく食べられる調理方法等を学びました。その後、実際に塩分を減らした食事を調理し、参加者で味わってみました。薄味でも素材の持つほんとうの味を活かしてあり美味しく食べられました。

### X'mas におすすめ♪「タンドリーチキン」

監修：濱田佐恵（栄養士、鈴ひまわりクラブ会長）

1人前 300 K cal 塩分1.4g

#### ◇材料（4人分）

鶏むね肉・・・200g

酒・塩・・・少々

にんにく・・・1かけ

生姜・・・1かけ

（ヨーグルト・・・100cc）

カレー粉・・・大さじ2

ケチャップ・・・大さじ2

こしょう・・・少々

サラダ菜・・・4枚

プチトマト・・・4個

#### ◇作り方

①にんにく、生姜はすりおろす

②鶏むね肉はそぎ切りにして、酒・塩、すりおろしたにんにくと生姜で下味をつける

③かつこの調味料を合わせ②を入れもみこむ

④フライパンで皮目から焼く

⑤両面焼けたら皿に盛りサラダ菜、トマトを添える

### かむかむ弁当Ⅱ



講習会で作ったお料理は、お弁当にして持ち帰っています。今回は、季節を感じさせる栗ご飯を主食に、「タンドリーチキン」、「サーモンのレモンマリネ」、「高野豆腐と根菜の煮物」、「さつま芋とリンゴの茶巾」、「くだもの」が入っています。





# 高齢者の運転免許証の更新制度が変わりました (令和4年5月13日以降)



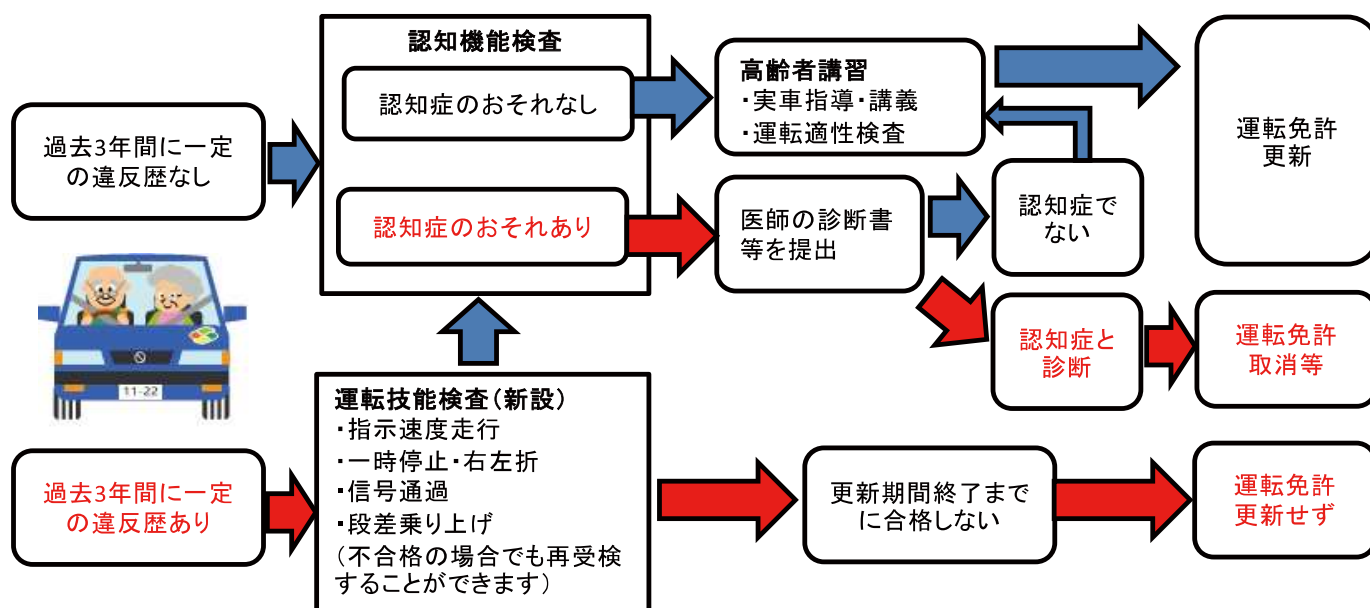
変更点(対象者:運転免許更新年で75歳以上になる方)

① 運転技能検査の義務化(新設) ② 認知機能検査の簡素化(変更)

③ 高齢者講習の一元化 (変更)

(※免許更新年で70歳から74歳までの方は、高齢者講習のみを受けて免許更新となります)

## ★免許更新までの流れ(運転免許更新年で75歳以上になる方)



### 運転技能検査

75歳以上で、過去3年間に信号無視などの一定の違反歴がある方は運転技能検査に合格しなければ、運転免許証の更新ができません。  
(普通自動車を運転できる免許を保有している方が対象です)  
手数料 3,550円



### 認知機能検査

検査内容が従来の3項目から2項目に簡素化。  
①記憶力問題②時間の見当識問題の2項目で実施。  
また、認知症でない旨の医師の診断書を提出した場合は検査が免除。  
手数料 1,050円



### 高齢者講習

認知機能検査の結果にかかわらず実車指導等を含む2時間の講習に一元化。  
(普通自動車を運転できる免許を保有していない方と運転技能検査の対象の方は実車指導が免除され、各1時間の講習)  
手数料2時間 6,450円  
1時間 2,900円



注1:運転技能検査は、コース内を運転し一時停止、信号通過、交差点の右左折等の課題を実施。

注2:認知機能検査は、100点満点中、36点未満で「認知症のおそれあり」と判定。

注3:各検査講習は、運転免許の有効期限6か月前から県内の指定自動車教習所等で受検受講できます。

高知県警察本部 運転免許センター

今年度も、次のとおりオールドパワー文化展が開催されます。  
お友達を誘って、同世代の方の力作を鑑賞しに行きませんか。

第51回高知県

オールドパワー文化展

洋画 日本画 書道  
写真 工芸 彫刻

□会場  
高知県立美術館  
高知市高須353-2

□会期  
令和5年3月16日(木)〜21日(火)  
午前9時〜午後5時(21日※午前9時〜午後3時)

□作品搬入  
3月12日(日) 午前9時30分〜午後3時

※今後の新型コロナウイルスに対する政府発令や県内の感染状況により、予定を変更する場合があります

□主催 高知県/高知県社会福祉協議会/高知県老人クラブ連合会(よさこいクラブ高知)/高知新聞社/RKC高知放送/高知新聞社会福祉事業団  
□お問い合わせ 高知新聞企業 事業部 高知市本町3-2-15 ☎088-825-4328(平日9:30〜17:30)

出品作品も募集しています。詳しくは、高知新聞企業ホームページをご覧ください。高知県社会福祉協議会いきいきライフ推進課(☎088-844-9054)までお問い合わせください。