

# よさこいクラブ 高知 第214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: <https://www.yosakoiroc.net>

## 令和6年度折り紙作品集



花と鳥の楽園 (室戸市)



私達の花壇 (芸西村)



藤棚 (高知市)



希望 (香美市)



虹色のハート (黒潮町)



ひまわり娘 (須崎市)



新日下川放水路 (日高村)



らんまん (宿毛市)



パリ (県老連女性委員会)



Tシャツアート (黒潮町)



足摺岬 (土佐清水市)

これらの折り紙作品は、会員の皆さんが協力し合って制作したもので、「老人クラブ大会」や「元気ハツラツ&はちきん大会」でも展示され、彩を添えていただいた一部です。全作品は、本会のホームページでご覧いただけます。

- 令和7年度 高知県老人クラブ連合会 事業計画 . . . . . 2
- 第64回高知県老人クラブ大会と表彰受賞者のご紹介 . . . . . 3
- R6.12.12 開催 元気ハツラツ&はちきん大会 ～パワー全開!!～ . . . . . 4～5
- 幡多地区の老人クラブ活動をご紹介します . . . . . 6～7
- こんな活動をしている市町村老連もあります!! . . . . . 7
- 「会員パワーアップ研修会」と「健康づくり・地域支え合い研修会」が大盛り上がり! . . 8

# 令和7年度 高知県老人クラブ連合会 事業計画

## 【重点的な取り組み】

- 1 新たな会員の加入や役員のなり手確保を推進しよう
- 2 健康長寿を目指し、フレイル予防や健康づくりに一層取り組もう
- 3 子どもや支援の必要な高齢者の見守りなど地域の支え合い活動の担い手になろう
- 4 若手・女性会員の活動の場を広げ、クラブ活動の担い手を確保しよう



## 令和7年度 行事予定

### 集え！競おう！ろうれんピック 2025

クラブ会員の交流の輪を広げ、健康と生きがいづくりを推進しましょう！！

#### ○日程・会場・競技種目

【東部】 5月22日（木）＜安芸市体育館＞  
ワナゲ、シャフルボード

10月1日（水）＜安芸市補助グラウンドほか＞  
グラウンド・ゴルフ、モルック

【中部】 6月11日（水）＜春野総合運動公園＞  
ワナゲ、フロッカー、ボッチャ

10月15日（水）＜春野総合運動公園＞  
（雨天順延日：10月22日（水））  
グラウンド・ゴルフ、ペタンク、モルック

【西部】 5月30日（金）＜宿毛市総合運動公園＞  
ワナゲ、ボッチャ

10月28日（火）＜宿毛市総合運動公園＞  
（雨天順延日：10月30日（木））  
グラウンド・ゴルフ、ペタンク

### 元気ハツラツ&はちきん大会

観客の熱い視線とスポットライトの中で、日頃の踊りや演奏、合唱などの練習の成果を発表しましょう！！

会員同士の交流と新たな仲間づくりの場にもなります。

#### ○日程・会場

12月10日（水） 高知市春野文化ホール  
「ピアステージ」

### 第65回高知県老人クラブ大会

#### ○日程・会場

11月26日（水）  
高知県立ふくし交流プラザ

※現在のところ講演内容は未定です。



### 健康づくり・地域支え合い研修会

介護予防やフレイル予防への理解を深め、新たな健康づくりリーダーになりましょう！！

また、地域の支え合いや見守り活動についても学びます。

特に、令和6年9月に中部地区で講演していただいた高知リハビリテーション専門職大学長の宮川哲夫先生のお話が、とても好評でしたので、令和7年度の東部・西部の研修会でご講演していただきます。（講演内容は、前回の「よさこいクラブ高知 第213号 5ページ」を参照してください。）

#### ○日程・会場： 県内3か所で開催

【東部】 8月28日（木）

＜田野町老人福祉センター＞

健康づくり講演

内容：呼吸と喉を鍛えて、長息（長生き）  
しましょう

講師：高知リハビリテーション専門職大学  
学長 宮川 哲夫 氏

【中部】 9月18日（木）＜県立ふくし交流プラザ＞

健康づくり講演

内容：ぐっすり眠る!! 快眠セミナー（仮）  
～健康づくりはまず睡眠から～

講師：日本睡眠学会認定検査技師  
木下 理恵 氏

【西部】 7月17日（木）＜しまんとピア（四万十市）＞

健康づくり講演（東部と同じ）

内容：呼吸と喉を鍛えて、長息（長生き）  
しましょう

講師：高知リハビリテーション専門職大学  
学長 宮川 哲夫 氏



時間さえ合えば、いつでも  
出前講座に行きますよ。

高知リハ 宮川哲夫学長



## 第 64 回高知県老人クラブ大会と表彰受賞者のご紹介

令和 6 年 11 月 27 日、県立ふくし交流プラザにおいて第 64 回高知県老人クラブ大会を開催しました。

大会には約 130 人の会員の皆様が参加され、これまで老人クラブ活動に貢献された受賞者の方々と及び団体を称えとともに、高知新聞社運動部記者の平野 愛弓様には「パリオリンピックを取材して」と題して講演をしていただきました。

平野様からは、昨年夏にパリの現地で撮影された貴重な写真と一緒に、本県出身の金メダリスト 2 選手の現地での様子やパリ五輪の裏話など、とても興味深い話を聞くことができ、会場は大いに盛り上がりました。



### 受賞者のご紹介

#### 高知県知事表彰

##### 上分清流クラブ（須崎市）

長年、地域の園児・小学生と様々な交流を続けており、文化の伝承やこどもの健全育成に貢献しています。

また、会員の多くは積極的にボランティア活動に従事され、身近な仲間と支え合いながら、よりよい地域づくりに取り組んでいます。



門松づくり



七夕飾り

#### 県老連会長表彰

##### 役員功績 9 名

室戸市 高藤 清喜  
宿毛市 松田 仁巳  
日高村 川 富雄  
日高村 竹田 芳則  
日高村 大川 進一  
四万十町 中村 廣江  
四万十町 脇坂由美子  
四万十町 武田 嘉穂  
四万十町 奥田 福恵

##### 会員功績 4 名

室戸市 山川 千鶴  
南国市 村田 幹昭  
南国市 西岡 淳雄  
四万十町 藤田 幹代

##### 特別功労

安田町 有澤 昭泰

##### 会員増強クラブ表彰

江ノ口第一長生会（高知市）

地区内の未加入者に積極的に声掛けを行うことによって、会員を増やすことができました。

※ご芳名は、敬称を略させていただきます。

#### 優良市町村老連表彰

##### 安田町老人クラブ連合会

これまで様々な事業に取り組むことによって単位クラブ数を減らすことなく活動しています。

令和元年度には、男女混成のコラスクラブを立ち上げるなどして新しい活動も取り入れ、活性化に取り組んでいます。

##### 佐川町老人クラブ連合会

長年、健康づくりに力を入れて取り組んでおり、様々なスポーツを通じて会員の健康増進と仲間づくりを進めています。

また、平成 30 年には健康マージャンクラブを単位クラブとして立ち上げ、毎日活動することで会員同士の見守りの場にもなっています。

### 第 11 回 高知の輝くシニア大賞及びシニア川柳 受賞者のご紹介

1 月 20 日、高知県社会福祉協議会が行う「高知の輝くシニア大賞」の表彰式が行われました。老人クラブ会では、次の皆様が受賞されました。

##### シニア大賞

土佐清水市 杉村 京子

##### スーパーシニア部門特別賞

室戸市 山本 健治

##### はちきん賞

室戸市 谷岡 壽満子

##### シニア川柳 大賞

宿毛市 松岡 陽一 生かされていつもあなたの「大丈夫」

### 令和 6 年度 生涯スポーツ推進県民会議顕彰 受賞団体のご紹介

3 月 16 日に、黒潮町 上田ノロわかば会 が、長年、健康体操やワナゲ、ペタンクを通じて、高齢者の健康増進や交流活動に取り組んできたことに対して、生涯スポーツ推進県民会議（会長：高知県知事）から顕彰されました。

## R6.12.12 元気ハツラツ&はちきん大会 ～パワー全開!!～

令和6年12月12日、県老連の若手委員と女性委員が運営する「元気ハツラツ&はちきん大会」が、高知市春野文化ホール「ピアステージ」で開催されました。

出演者と観客を合わせて400名近くの会員の皆さんが集まり、15グループの方々が、この日のために日頃から練習してきた優美な舞や踊り、工夫を凝らした寸劇、美しい歌声などを披露してくれました。

「若い頃と違って身体が思うように動かない」と恥ずかしそうに話していた方も、一旦舞台に立つと、まったく老いを忘れ、元気一杯に、生き生きと楽しく舞台上で躍動している姿が、今でも目に浮かんできます。

会場全体が大きな拍手と感嘆の表情、心の底から笑い声に包まれ、会場と出演者全員が一体となって、すこ〜く盛り上がりました。

この楽しさをすべての会員の皆様に知っていただきたく、県老連主催「元気ハツラツ&はちきん大会」の様子を2ページにわたってご紹介します。

皆さんも、熱い視線とスポットライトの中で、躍動してみませんか。



今年もやるぞ〜!



黒潮シルバースター☆シ (黒潮町)  
「瀬戸の花嫁」ほか



舞台の上は、  
楽しかったなあ〜。



岡豊婦人部ハーモニカC (南国市)  
「故郷」「南国土佐を後にして」ほか

和気あいあい、乙女の気分で♡



安田町老人クラブ連合会 「人生に乾杯」

手拍子、ありがとうございましたー。



安芸市老人クラブ連合会 「東京ブギウギ」

「元気に、楽しく」  
がモットーです。



波川親和会 (いの町)  
「真っ赤な太陽」「東京音頭」ほか

三味線の大好きなメンバーが集まりました。



宿毛市老連女性部&若手委員会 「直七音頭」

いざとなったら、  
自分を発揮でき  
ました!



蓮の会 (土佐清水市) 「祝い節」

日本舞踊を取り  
入れた体操です。



奈半利町民踊クラブ 「阿波小松島小唄」

皆で丸となって  
頑張りました!!



# ー 熱い視線 と スポットライト ー

# ♡♡ 舞台は快感 ♡♡

大間すこやかクラブ（須崎市） 「クウ・ホア」 ほか



ドキドキ・ワクワク。でも、お客さんが多くて、とても良かったわ♡

アロハレディーズ（高知市）  
「パーリーシェルス」 ほか



良い思い出になりましたー！

いずまゆうとぴあ（土佐市）「お祭りマンボ」



平均年齢80歳です。農作業の合間に練習しました。

練習の時も含めて、ぜんぶ、楽しかったです！



梶原町老連 「恋のバカンス」 ほか

日高村老連 「しばてん踊り」



今回は、大トリでした。

土佐町老人クラブ連合会コーラス部 「静かな湖畔」「冬の星座」 ほか



2018年から活動していますが、緊張しました・・・

いきいきクラブ体操



会場も一体となって！

高知の城下で「マツケンサンバ」(県老連女性委員&若手委員)



私たち、女性委員と若手委員による大会実行委員会では、飛び入り参加も大歓迎です。次回は、あなたも一緒に歌って、踊りませんか！



BEFORE



AFTER



めちゃめちゃ楽しかった！！  
やっぱ、人前に出ることが若さの秘訣かも・・・

## お知らせ

この「元気ハツラツ&はちきん大会」の各演目は、本会のホームページにアクセス（「高知県老人クラブ」で検索）していただくと、動画で観ることができます。

また、折り紙作品も、合わせてお楽しみいただけます。ぜひ、ご覧ください。

動画の制作に当たっては、高知市本宮町西老人クラブの川村紘一さんに多大なご協力をいただきました。ありがとうございました。

## 幡多地区の老人クラブ活動をご紹介します

それぞれの市町村老連では、健康づくりやイベントの開催などにおいて、色んな工夫をこらしながら、楽しく活動できるようにしています。

今回は、幡多地区の皆さんの取組をご紹介しますので、ぜひ、参考にしてください。

### 進級を目指してチャレンジ！「自立体力検定」 四万十市老人クラブ連合会

四万十市老人クラブ連合会では、毎年、会員の体力検定を実施しています。

令和6年度は、8月6日に西土佐、8月9日に中村、9月10に竹屋敷の市内3カ所で総勢22名が参加し、歩行能力や身体調整能力など例年と同じく4つの項目で体力テストを行い、テストの点数を重ね、「級」で評価しています。

参加者には、「同世代と比べて自分はどうか」とか、「昨年と比べて、この1年間でどう変化があったのか」といったことが分かりやすく見え、とても好評です。

今回の参加者からは、「去年の級より下がったから、今年はもっと運動しなきゃね!」と、すごく前向きな声も聞くことができ、会員の皆さんの健康に対する意識向上につながっており、オススメです。



### 高齢者交通安全教室でシミュレーターを体験 黒潮町老人クラブ連合会



昨年12月10日、黒潮町老人クラブ連合会による「高齢者交通安全教室」を開催し、会員40名が参加しました。中村警察署の皆さんにご協力いただき、交通安全に関する講話と3種類のシミュレーターを体験することができました。

シミュレーターでは、「光ランプを叩いて、俊敏性年齢を確認」したり、「モニターを見ながら、道路横断時の歩行能力や判断能力を確認」することができ、当日は、真剣に取り組みながらも笑いのある楽しい安全教室となりました。

参加者からは、「今回体験したことを地区のサロンで多くの人に一緒に体験してもらいたい」という声も上がり、大いに盛り上がった交通安全教室となりました。

これからも「事故にあわない」「事故をおこさない」を心がけて、みんなで毎日元気に過ごしていただきたいと思います。

### 世代をこえて「ボッチャ交流大会」を開催 宿毛市老人クラブ連合会

1月18日、今年で3回目の宿毛市ボッチャ交流大会を開催しました。

ボッチャは、様々な世代の誰もが楽しめる競技であり、老人クラブ若手委員会が中心となって、ボッチャを通じてNPO法人ひかり共同作業所の皆さんや一般の方々と交流し親睦を深めることを目的に開催しており、今回は、総勢27名が参加しました。

参加者の中には、ボッチャ競技が未経験の方もいましたが、その都度老人クラブの会員にルールを聞きながら、とても和気あいあいと交流することができました。

競技後には、「また来年もやりたい!」と言った声もあり、今年もボッチャを通して、様々な世代の人たちと交流ができたと思います。

仲良く一緒に活動しましょう





## 保健師の方と一緒に、秋の健康ウォーキング

## 大月町老人クラブ連合会

大月町老人クラブ連合会では、年2回、春には歴史探訪ウォーキングを、秋には花や紅葉を愛でながらのウォーキングを実施しています。

昨年12月9日には、「満月に満開になる」という言い伝えがあり、お花見の頃には花びら全体が白く輝くような光沢を発する幻の山桜「月光桜」を眺めながら、会員・非会員合わせて77名が約2kmを歩きました。

今回は、町の保健師の方にも同行してもらい、途中には骨密度測定や脳トレ、フードモデルドットコムなどの健康体験コーナーを設け、「もう少し肉などの蛋白質を摂るようにしてね」といった保健師からの指導に、「ご飯はきちんと食べてるけど、意外と栄養は摂れてないね」と言いながら、改めて自分の食事を見つめ直す参加者もいて、とても楽しく有意義な1日でした。



## 竜串で心と体のリフレッシュ！「健康づくり事業」 土佐清水市老人クラブ連合会



土佐清水市老人クラブ連合会では、「健康づくり事業」の実施に当たって、市内を5つのブロックに分けて参加者を募集し、9月から1月の間で5回にわたって、竜串湾や桜浜に臨む足摺宇和海国立公園「竜串ビジターセンターうみのわ」で研修会を開催しました。

シミズダンススタジオの竹内良江さんを講師に招いて、介護予防実践アドバイザーとして健康指導をしてもらい、参加者からは「体が軽くなった」「景色も良い所で、心も体もリフレッシュした」「久しぶりに友人に会うことができた」といった声が多く聞かれ、みんなが有意義な時間を過ごすことができたようです。

体を動かした後は、道の駅「めじかの里」に寄って食事や買い物を楽しむ時間も設け、そこで、さらに会員同士の交流を深めてもらいました。

## こんな活動をしている市町村老連もあります!!

## 本山町老人クラブ連合会「新年会」

本山町老連では、令和6年に続いて、令和7年も1月15日に「新年会」を開催しました。

総勢80人を超える参加者があり、みんなで昨年1年間の活動をスライドで振り返った後、スクエアステップの体験やマジックショー、フラダンス、くじ引き大会などを楽しむとともに、前田恭男会長からは90歳台の会員へのメダル等の授与もありました。

スクエアステップの様子



前田会長  
「集まれる場所があれば、高齢者は元気にありますよ!」

土佐市老連の廣瀬文代さん、助太刀ありがとうございました・・・。



県老連から獅子舞の参加

## 高知市老人クラブ連合会「豆まき集会」

高知市老連では、1月31日に保育園との世代間交流事業として51回目の「豆まき集会」を開催しました。

高齢者と年長組がクイズや手遊びで楽しんだ後、不安がる園児や、やる気満々の園児たちと一緒に園庭を囲み、鬼の登場を待ちました。おどろおどろしい効果音とともに赤や青の鬼たちが現れると、巳年生まれの年男さん年女さんも加わり大きな掛け声で豆を投げ、鬼退治をしました。年の変わり目に邪気を払い、一年の無病息災を願いました。



## 「会員パワーアップ研修会」で 大盛り上がり!

2月26日、70人近い会員が高知市春野文化ホール「ピアステージ」に集まり、高知大学教育学部音楽教育コースの金奎道准教授と梶原彰人准教授のご協力のもと、「身近な物で楽器を作って、音楽を楽しもう!」にチャレンジしました。

当日は、高知大学生がアルトサックスによる「タンゴエチュード3番」やチューバによる「川の流れるように」などを披露した後、「天国と地獄」で指揮者体験を、インドネシアの竹楽器アンクルンを使って学生と一緒に「アメージンググレース」を演奏しました。

この後、身近な材料で、ミニ太鼓・マラカス・カスタネット作りを体験し、最後は、参加者と学生が一つになって「テキーラ」のアンサンブルに挑戦しました。

参加された皆さんは、とても楽しそうに、満足した様子で帰路につきました。



金奎道准教授



梶原彰人准教授



高知大学生の演奏風景



指揮者体験



楽器づくり



アンクルンを使った演奏

## 「健康づくり・地域支え合い研修会」で 大盛り上がり!

令和6年度から、高齢者の健康保持などを推進する「健康づくりリーダー研修」に合わせて、高齢者同士の見守り活動等への理解を深めるための「地域支え合い研修」も一緒に行う研修会を開催しました。

県内3ブロックに分かれて研修会を開催し、それぞれの会場に多くの会員が参加され、参加者からは「とても勉強になった」という声を沢山いただき、3会場とも、とても実りある研修会になりました。

なお、令和6年9月に開催した中部会場の内容については、前回の「よさこいクラブ高知 第213号 5ページをご覧ください。

1月28日には、北川村公民館で50名を超える参加者のもとで開催されました。「地域支え合い研修」では、室戸市吉良川老人クラブ末広会会長の小松興輔さんに小学校を拠点とした子どもとの交流や地域の支え合い活動などについて発表していただきました。

また、1月31日には、土佐清水市中央公民館に約80名の会員が集まって開催されました。

「地域支え合い研修」では、いの町老連会長の井上洋子さんに「チャンスと好転の発想」と題して、いの町内の特徴的な活動状況について発表していただきました。

末広会 小松興輔会長



いの町老連 井上洋子会長

また、両会場とも、所轄の警察署の方のご協力のもと、特殊詐欺被害に遭わないための対策方法なども紹介してもらいました。

さらに、「健康づくり研修」でも、両会場で、高知県レクリエーション協会の高木正平理事長から「スポーツレクリエーションのすすめ」と題する講演と、ラダーゲッターの実演・体験をさせてもらい、会場はとても盛り上がりしました。

参加者からは、「単老でも道具を買いたい」といった声があがりました。



高木正平理事長による「ラダーゲッター」の実演

### 高知県グラウンド・ゴルフ協会が創立30周年を迎えられました

私たち老人クラブの多くの会員が加入する「高知県グラウンド・ゴルフ協会」が30周年を迎え、12月12日には、県立春野総合運動公園内のホテル SP-haruno-において、創立30周年記念式典が行われました。心からお祝い申し上げます。

これからも、老人クラブ活動における健康づくりや仲間づくりの場として、一緒になって活動を盛り立てていきましょう!!

