

# よさこいクラブ 高知 第216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7年度 折り紙ちぎり絵作品集



浮津くじら舟 (室戸市)



里の秋 (須崎市)



春の訪れ! (安芸市)



満開の桜 (安田町)



水辺の風景 (室戸市)



お正月飾り (高知市)



オーバー・ザ・レインボー 虹の彼方に (宿毛市)



竹灯りの宵 (芸西村)



冬の思い出 (香美市)



大月 月光桜 (大月町)



錦山カントリークラブ  
ゴルフ場 (日高村)



クリスマス飾り (高知市)



オーバー・ザ・レインボー  
クリスマスバージョン (宿毛市)



春夏秋冬 (黒潮町)

これらの折り紙やちぎり絵の作品は、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、彩を添えていただきました。本会のホームページでもご覧いただけます。

- 第65回高知県老人クラブ大会と表彰受賞者のご紹介 . . . . . 2~3
- 県老連女性委員会と大豊町老連女性部との交流会 . . . . . 3
- R7. 12. 10開催 元気ハツラツ&はちきん大会 ~みんなで輝く!満開のステージを~ . . . . . 4~5
- 中央西地区の老人クラブ活動をご紹介します . . . . . 6~7
- 令和8年度 高知県老人クラブ連合会 事業計画 . . . . . 8

# 第 65 回高知県老人クラブ大会と表彰受賞者のご紹介

令和 7 年 11 月 26 日、県立ふくし交流プラザにおいて第 65 回高知県老人クラブ大会を開催しました。

大会には約 150 人の会員の皆様に参加され、これまで老人クラブ活動に貢献された受賞者の方々及び団体を称えるとともに、アコーディオン奏者 坂野 志麻様には「音楽を楽しもう!!～アコーディオンの音色とともに～」と題して講演と演奏をしていただきました。

坂野様には、演奏をしながら、会場の皆様と一緒に歌ったりしていただき、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

#### さくら会 (本山町)

長年、多くの会員が集まって、健康体操や町内福祉運動会などに参加するほか、町内の清掃活動などの環境美化活動も実施し、地域の自治会活動にも積極的に参加しています。また、行事への参加者は、60 歳代～90 歳代と幅が広く、世代を越えた繋がり絆を大切にしながら、協力し合っ、住み慣れた地域で健康に過ごすことができるよう、日々努力を続けています。



地区での百歳体操



町内の「みんなで一斉清掃」

### 優良市町村老連表彰

#### 黒潮町老人クラブ連合会

会員の健康づくりや生きがいにつながる活動に取り組み、講師を招いて健康に関する講演会や食生活の改善のための調理実習を開催したり、グラウンド・ゴルフ、ペタンク、ポッチャ等の競技会を頻繁に開催しています。

また、年に 2 回、福祉施設から花の苗を購入し、公共の場所に苗を植えたり、清掃活動や草刈り等も行っており、女性部では、ものづくりにも取り組み、大作をさせることによって生きがいづくり等を推進しています。



女性部講習会の手芸品づくりの様子



料理講習会の様子

### 県老連会長表彰

#### 役員功績 25 名

|     |        |      |        |
|-----|--------|------|--------|
| 高知市 | 北代 俊雄  | 香南市  | 福永 康夫  |
| 高知市 | 福留 聖造  | 香南市  | 河野 厚子  |
| 高知市 | 兵等 美好  | 四万十市 | 今城 良和  |
| 高知市 | 嶋岡 雅代  | 奈半利町 | 安岡 祥子  |
| 室戸市 | 國澤 千賀子 | 土佐町  | 和田 豊   |
| 室戸市 | 村田 信江  | 土佐町  | 山中 日出見 |
| 土佐市 | 廣瀬 文代  | いの町  | 西川 武男  |
| 土佐市 | 海地 芳子  | 黒潮町  | 小谷 芙美子 |
| 土佐市 | 瀧本 豊   | 黒潮町  | 太田 悟   |
| 土佐市 | 松岡 善郎  | 黒潮町  | 文野 勲   |
| 宿毛市 | 坂口 和子  | 黒潮町  | 野並 成美  |
| 宿毛市 | 高橋 恭子  | 黒潮町  | 森 静代   |
| 宿毛市 | 小松 太   |      |        |

#### 会員功績 9 名

|      |        |      |       |
|------|--------|------|-------|
| 南国市  | 竹村 宗一  | 四万十市 | 蔵川 治俊 |
| 四万十市 | 伊与田 敬治 | 土佐町  | 上田 辻永 |
| 四万十市 | 岡崎 正良  | 黒潮町  | 浜田 衛  |
| 四万十市 | 福田 幸良  | 黒潮町  | 坂本 清子 |
| 四万十市 | 山脇 英見  |      |       |

※ご芳名は、敬称を略させていただきます。

### 優良老人クラブ表彰

#### 高砂シラサギ会 (宿毛市)

長年、地区の花壇にコキア、日々草、マリーゴールド、ペチュニア、ひまわりと季節ごとの花を植え、草刈りや草引きなどの手入れも定期的に行うことで、環境美化活動に取り組んでいます。

また、健康活動では、週 1 回の百歳体操や月 2 回のポッチャといったスポーツにも力を入れて取り組んでいます。



百歳体操



モルック教室

## 全国老人クラブ連合会会長表彰受賞者のご紹介

11月5日、6日に、茨城県水戸市において、第54回全国老人クラブ大会が開催され、本県からは次の方々が表彰されました。

### 育成功労表彰

土居 啓之 (土佐市)  
三木 篤 (土佐清水市)

### 女性リーダー育成功労表彰

湯地 黎子 (四万十市)

### 若手リーダー育成功労表彰

平田 裕治 (香南市)

### 永年勤続表彰

津野 理枝 (県老連事務局)

### 優良老人クラブ表彰

大湊老人クラブ (南国市)  
長年、海岸・河川の清掃といった環境美化活動や、地区の小学校、保育園での本の読み聞かせを行っています。  
また、週2回、100歳体操や体操後にワナゲ、茶話会を行うほか、ウォーキング等も継続して行い、会員同士の健康づくりに取り組んでいます。  
さらに、友愛活動では、月に60～80人程度の家庭訪問を行い、独居高齢者や世帯の安否確認をし、地域内に孤立が生じないようにするなど、会員同士が協力し合い、地域に根ざした活動を日々続けています。



「みんなでひな人形を折りました！」



### 優良市町村老人クラブ連合会表彰

佐川町老人クラブ連合会

クラブ活動の活性化と健康づくりに力を入れており、長年継続して健康体操を実施するほか、ペタンクやグラウンド・ゴルフ、ボーリング大会、運動会なども定期的に開催し、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、健康マージャンクラブを単位クラブとして開設したり、町内4ヶ所のJR駅において、園児や小学生と一緒に七つやクリスマスツリーの飾り付けを行い、世代間交流にも積極的に取り組んでいます。



運動会でスカットボール (佐川町)

## 四国4県老人クラブ連合会協議会会長表彰受賞

役員功績者の表彰があり、四国4県12名、本県からは次の方々が受賞されました。

高橋 利直 (中土佐町)      垣内 陽三 (日高村)      市川 廣美 (津野町)

## 第12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29日に、高知県社会福祉協議会が行う『高知の輝くシニア大賞』などの表彰式が行われました。老人クラブ会員では、次の皆様が受賞されました。



室戸市 羽根寿会



土佐市 廣瀬 興亜



高知市 濱田 定夫



須崎市 江西 一郎

## ～県老連女性委員会と大豊町老連女性部との交流会～



10月17日、県老連女性委員会と大豊町老連女性部の21名が大豊町総合ふれあいセンターで交流会を行いました。

大豊町老連の佐々木会長の挨拶から始まり、地元の美味しいお弁当での歓談と自己紹介を通じ、あっという間に場が打ち解けていきました。

活動紹介では、大豊町老連事務局の横田課長から、女性部が町社会福祉大会で民踊を披露していることや、町老連と単位クラブの健康教室・ミニデイ、町老連主催の大豊スポーツフェスティバルを毎年開催している写真が紹介されました。

県老連からは、高橋委員が、土佐市のハイキング事業やニュースポーツなど年間通じてアクティブに活動している様子が紹介されました。

最後は、大豊音頭を教えていただき、全員で輪になって踊りました。

今回の交流を通じて、女性部の活動の大切さを改めて感じるとともに、今後の活動の活性化につながる良い機会となりました。

# R7.12.10 元気ハツラツ&はちきん大会～みんなで輝く!満開のステージを～

令和7年12月10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およそ400名の会員の皆さんが集まり、13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。

参加された方の中には、「昔と比べ、身体が思うように動かない…」と言いながらも、舞台の上では、表情が一変!? 楽しさ爆発で、『元気ハツラツ』に躍動していました☆

会場にもその熱気が伝わり、歌詞を口ずさんだり、手拍子をしたり、思いおもいに観賞され、会場は暖かい空気に包まれ、盛り上がりを見せていました。

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、パワー全開の中で、躍動してみませんか。



今年も頑張るゾ～!



大野見仲よし会 (中土佐町)  
「マツケンサンバⅡ」



おたのしみ女子会 (安田町)  
「きよしのズンドコ節/Sunny」



いろいろなダンスや  
ハーモニカをみて元気  
をもらいました!!



伊野福の神音頭保存会&若友会 (いの町)  
「新・伊野福の神音頭/SATOUMI」



たのしい1日でした★



フラダンスレイホク (本山町)  
「魅せられて/涙そうそう」



舞台の上は、楽しかったなぁ～。

奈半利町文化協会民謡部  
「遠野地固め節」



いずまゆうとびあ (土佐市)  
未知との遭遇「東京だよ母さん/UFO」



梶原ゆかいなダンサーズ (梶原町)  
「サザエさん」ほか

練習頑張りました!



はちきん&いごっそう パワー全開!



土佐町老人クラブ連合会コーラスクラブ 「にじ」「恋の季節」ほか



楽しくて  
感動しま  
した!



さくらクラブ宿毛 「歌って踊って備蓄・啓発しよう!  
ローリングストック」



吉良川老人クラブ末広会 (室戸市) 「男一代瓦道」ほか

家にこもらず、  
楽しく動きま  
しょう!



高知市老人クラブ連合会 女性部  
「真っ赤な太陽/手のひらを太陽に」



岡豊女性部ハーモニカクラブ (南国市)  
「大阪ラブソディー」「荒城の月」ほか



県老連大会実行委員会&大豊町老連女性部「YMCA」他



いきいきクラブ体操



最後は橋本和明さんの指揮に合わせて  
第九(喜びの歌)を合唱しました!!

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、折り紙などの作品も、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、写真撮影は、土佐市老連の松岡善郎さんにご協力をいただきました。ありがとうございました。

## 中央西ブロック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、健康づくり活動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、中央西ブロック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。

### 佐川町よさこいクラブ連合会

佐川町老連では、令和2年から3B体操の寺峰先生を講師に迎え「健康体操」を行っています。音楽に合わせた体操と足の指や手の指をマッサージするリラクゼーションを取り入れ、肩こりの解消や血流もアップ!!

「気持ち良い」「身体が軽くなった」と評判になり、始めた頃は20人くらいの参加者でしたが、今では毎回40人を超え、ホールに元気な声が響いています。

これによって新会員も増え、新会員達は「ボウリング」や「パークゴルフ」「スクエアステップ」にも参加するようになり、連合会の活動が一層活発になっています。

これからも魅力ある事業を通じて、会員が元気に活動できる環境を作っていきます。



健康体操



### 仁淀川町老人クラブ連合会



健康づくりウォーキング



仁淀川町老連では、「健康づくりウォーキング」やフロッカーなどの軽スポーツを通して会員同士で交流する「スポーツ交流会」などの事業を行っています。

「健康づくりウォーキング」は、年に2回開催し、例年、1回目には「老人の日・老人週間」に合わせて、町内にある溪谷の遊歩道などを清掃しながらウォーキングを行い、2回目は、春に綺麗な桜のもと会員同士の話にも花を咲かせながらウォーキングを行っています。

中でも、令和5年度の「健康づくりウォーキング」では、老連だけではなく、ミニデイやあったかふれあいセンター、身体障害者会と合同で、須崎市の雪割桜を堪能できる「健康づくりウォーキング」を実施しました。いつもと違ったメンバーで垣根を超えた交流もでき、参加者からは「こういうのもいいね」「また行きたい」という声もあがり、わいわいと楽しい一日になりました。

### 越知町老人クラブ連合会

越知町老連では、単老の数が減ってしまい、縮小した活動がある中で、令和5年度からは4つの単老で活動していますが、今年度からは、あらためて新たに集いやすい活動を増やし、「なんでも体験会」と「鏡もちづくり」を始めました。

「なんでも体験会」では、こんにやくづくりを体験し、懐かしかったり、初めてだったり、楽しく、おいしく出来ました。

「鏡もちづくり」では、「昔は大変やったがねー」と話を弾ませながら、まさしく「昔取った杵柄」で、あっとい間にお餅をまるめる作業が終わりました。出来上がった鏡もちは、町内の高齢者施設と町の集いの施設に飾ってもらいました。

会員数の減少や単老数の減少などの課題はありますが、会員が楽しんで活動することを大事にして、「集い」を継続できるよう取り組んでいます。

こんにやくづくりの様子



鏡もちづくりをする様子

### 日高村老人クラブ連合会

日高村老連では、令和4年度から村内の老人クラブ会員を対象に、月1回「わくわく講座」を開催しています。この講座は、会員からの意見を講座内容に積極的に取り入れ、参加する会員が毎回“ワクワク”しながら楽しめる内容にしています。

今年度は、日高村内で活躍されているシェフを迎えて、「お素麵を使ったりスイーツづくり」や、夏休み期間中に地域の小学生を講師として呼んでの「ハーバリウムボールペンづくり」のほか、「肩こり・腰痛解消ストレッチ」や「フラワーアレンジメント」など、毎月、さまざまな内容で講座を実施しました。

この講座をきっかけに、老人クラブに新しく加入した方もおり、老人クラブの課題である新規会員の獲得にもつながっています。

これからも、会員が自身の楽しみや生きがいを見つけ、楽しく元気に活動できるように取り組んでいきます。



スイーツ作り

## いの町老人クラブ連合会 吾北支部

いの町老連では、伊野、吾北、本川のそれぞれの支部でも活動しており、今回は、吾北支部の活動を紹介します。

吾北支部には、現在8つの単老があり、運動会やグラウンドゴルフ大会、チャンスボール大会などを開催し、会員がスポーツを通じて交流をしています。

中でも、運動会は誰でも気軽にできる種目を取り入れ、参加者全員が楽しめるように工夫しています。時には真剣に、時には笑いありと、体を動かしながら楽しく交流しています。

また、年1回、普段なかなか行くことのない場所への日帰り旅行も実施しています。11月に実施した日帰り旅行では、いの町老連主催の「ヤ・シィパークでのウォーキング大会」に参加した後、支部の会員達で、高知市内の産直市場で買い物も楽しみました。「海を見ながらのウォーキングは良かった。元気になった!」「めったに買えん珍しい物が買えて良かった!」といった声が聞かれました。

その他にも、吾北支部では、いろいろな行事を企画し、支部の活動を通じて、会員同士の交流や健康維持に取り組んでいます。

旅行の様子



運動会の玉入れの様子

## 土佐市老人クラブ連合会



天狗の森ハイキングの様子



仁淀川町との交流会

土佐市老連では、会員の健康を保持するために、ウォーキングやボウリング、ニュースポーツ、ゴルフなど多岐にわたって、健康活動を実施しています。

土佐市内の各単老が選んだ場所をウォーキング等を行うことから始めて、数年前からは、四国内の各地を選んでハイキングを行っています。ただ、体力の低下は否めず、会員達で話し合いながら、少しでも体力維持に工夫し興味のある場所や季節を選んでおり、令和7年度は、桜の咲く時期に鏡野公園や浦ノ内湾のウォーキングを、県外では玉藻公園&金刀比羅宮、天空のブランコ（雲辺寺山頂公園）&まんのう公園、南楽園&宇和島城等を散策しました。

ゴルフ部では年2回の大会を開催し、ニュースポーツ部では毎月2回の集いの中で「競技練習」を行い、9月には、仁淀川町との交流会も実施しました。

また、ボウリング部では年2回の大会を開催し、室内行事では米寿・喜寿の年祝いや受賞者を称える会なども行っています。

さらに、1年間の行事を紹介するために、参加者の皆さんの写真を中心に掲載した広報誌「白寿」を作成し、新たな会員募集にも向けて、市内全戸に配布（8,000部）をしています。

県老連のホームページの中の「市町村の活動」のページにも掲載されていますので、ぜひ、ご覧になってください。

## 中央西広域老人クラブ連合会

佐川町、日高村、いの町の3町村で構成する「中央西広域老人クラブ連合会」では、研修会や運動会、芸能大会等の交流事業を行っています。

11月17日には、いの町吾北中央公民館で「令和7年度芸能大会」を開催しました。飛び入り参加の方も含め、当日は、23組の出演があり、皆さんがこの日のために練習を重ねられた姿をステージで披露しました。

年齢を感じさせない歌声に聞き入り、フラダンスの華やかさに目を奪われ、熟練の日本舞踊に感嘆し、ダンスや舞踊の衣装や振付に笑顔をこぼし、バナナのたたき売りではなかなかバナナが売れず、歌謡芝居では思わず涙し、観客の皆さんも本当に楽しませてもらいました。大トリでは、出演者と観客の全員で、鳴子を手によさこい鳴子踊りを踊って、大盛り上がりの芸能大会となりました。

会員の皆さんの持つ才能や技を披露し、明るく楽しい交流の場として、今後も芸能大会を開催していきたいと思えます。



フラダンスの様子



舞踊の様子

# 令和8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8年度 行事予定

### 集え！競おう！ろうれんピック 2026

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21日(木)  
会場：安芸市体育館  
種目：ワナゲ、シャフルボード

10月1日(木)  
会場：安芸ドーム  
種目：グラウンド・ゴルフ、モルック

##### 【中部】

6月10日(水)  
会場：春野総合運動公園 大アリーナ  
種目：ワナゲ、フロッカー、ポッチャ

10月14日(水)  
(雨天順延日：10月16日(金))  
会場：春野総合運動公園 運動広場  
種目：グラウンド・ゴルフ、ペタンク、モルック

##### 【西部】

5月29日(金)  
会場：土佐清水市立市民体育館  
種目：ワナゲ、ポッチャ

10月29日(木)  
(雨天順延日：10月30日(金))  
会場：四万十市立安並総合運動公園 運動広場  
種目：グラウンド・ゴルフ、ペタンク



### 健康づくり・地域支え合い研修会

今年度は、3会場とも「睡眠」をテーマに講演を行います。

睡眠のサイクルとは何か？またぐっすり眠れるための生活リズムの整え方などお話ししていただきます。

その他にも、地域の支え合いの活動発表や見守り活動についても学びます。

#### ○日程・会場

##### 【東部】

8月27日(木) 安田町文化センター

##### 【中部】

9月下旬の予定 県立ふくし交流プラザ

##### 【西部】

9月10日(木) ふるさと総合センター(黒潮町)



#### <講演>

内容：ぐっすり眠る!! 快眠セミナー  
～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

※中部会場では、令和7年度にも木下先生に講演していただきましたが、その第2弾として、前回講座の振り返りに加えて、眠れない時のエクササイズなど実践を交えた講演をしていただく予定です。前回参加の方も、ぜひご参加ください。



### 第66回高知県老人クラブ大会

老人クラブの育成発展に功績のあった個人や団体の表彰や講演などを行います。

#### ○日程・会場

12月3日(木)  
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。

### 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

11月12日(木)  
高知市春野文化ホール  
「ピアステージ」

