令和８年11月号

よさこいクラブ 高知 第217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

集え!競おう!ろうれんピック2026にご参加いただいた 90歳以上の元気いっぱいの皆様










来年度もご参加お待ちしています!

○ 集え!競おう!ろうれんピック2026(春・秋)の成績 …… 2～3
○ 令和8年度中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会／令和7年度県老連委託事業の活動紹介 …… 4
○ 仲間と健康に!令和8年度「健康づくり・地域支え合い研修会」 …… 5
○ 高知市・中央東地区の老人クラブ活動をご紹介／手軽にできるスポーツを始めてみませんか …… 6～7
○ 今年度も交通安全グッズが寄贈されました。／会員パワーアップ研修会開催のお知らせ …… 8
○ 第55回高知県オールドパワー文化展が開催されます。 …… 8

「集え！競おう！ろうれんピック2026」～ 春 ～

今年も、県内３会場で、春に屋内競技を、秋に屋外競技を開催しました。
春の屋内競技には、３会場で総勢３００名が参加され、皆さんが日頃の練習の成果を十分に発揮するとともに、会員間の親睦も深めることもできました。
ここに、入賞された皆様をご紹介します。おめでとうございました。

【東部会場】5月21日／安芸市体育館

ワナゲ	優　勝	清遠　多賀子（安芸市）	662点
	準優勝	乾　享子（馬路村）	627点
	3　位	入交　寿賀子（奈半利町）	481点
シャフルボード	優　勝	あな洞（谷・松村：安芸市）	
	準優勝	東山（峯政・坂本：安芸市）	
	3　位	つつじの丘（小島・一圓：安芸市）	







ワナゲの入賞者



シャフルボードの入賞者



ワナゲの入賞者







フロッカーの入賞者





ボッチャの入賞者

【中部会場】6月10日／春野総合運動公園 大アリーナ

ワナゲ	優　勝	川澤　美恵（土佐市）　1320点
	準優勝	土井　正巳（南国市）　1239点
	3　位	石川　佳代（南国市）　1094点
フロッカー	優　勝	ドラゴン土佐 （松岡・杉本・廣瀬：土佐市）
	準優勝	いのしし出間（いずま） （海地・細木・市原：土佐市）
	3　位	なでしこ土佐 （市川・森岡・尾崎：土佐市）
ボッチャ	優　勝	150 （市川・岩本・中岡：梼原町）
	準優勝	3人娘 （松田・弘瀬・平田：高知市）
	3　位	まつばら （久岡・松山・村田：梼原町）

【西部会場】5月29日／土佐清水市立市民体育館

ワナゲ	優　勝	岡本　繁子（宿毛市）	1410点
	準優勝	松﨑　香代子（宿毛市）	1374点
	3　位	布　一美（宿毛市）	1358点
ボッチャ	優　勝	窪川空組 （来原・奥田・宮脇：四万十町）	
	準優勝	ひよっこ （福留・増田・浦林：大月町）	
	3　位	窪川星組 （北村・山崎・多賀：四万十町）	





ワナゲの入賞者





ボッチャの入賞者

「集え！競おう！ろうれんピック2026」～ 秋 ～

秋の屋外競技では、３会場で４５０名が参加され、春の屋内競技と同様、皆さんが日頃の練習の成果を十分に発揮し、会員間の親睦も深めることもできました。
入賞された皆様、おめでとうございました。また、参加された皆様の集合写真などもここに紹介します。
来年も、春には屋内競技を、秋には屋外競技を開催する予定です。あなたも一緒に汗を流しませんか‼


グラウンド・ゴルフ参加者の皆さん


モルック参加者の皆さん

【東部会場】10月1日／憩ヶ丘運動公園

グラウンド・ゴルフ	優　勝	森本　眞理子（香美市）スコア 47打
	準優勝	和田　耕作（香美市）　スコア 56打
	3　位	松田　純（香南市）　スコア 56打
モルック	優　勝	はな（岡村・永田・群：芸西村）
	準優勝	びじょくらぶ （一圓・清岡・松田：安芸市）
	3　位	新スポ奈半利いちじく （伊藤・伊藤・竹﨑：奈半利町）

【中部会場】10月14日／春野総合運動公園

グラウンド・ゴルフ	優　勝	山本　彰雄（佐川町）スコア 51打
	準優勝	近藤　正子（高知市）スコア 52打
	3　位	青木　隆明（土佐市）スコア 52打
ペタンク	優　勝	むろとY安田 （村山・中島：室戸市・安田町）
	準優勝	フジワラ・ドイ （藤原・土井：香美市・南国市）
	3　位	むろとA安田 （増吉・南：室戸市・安田町）
モルック	優　勝	土佐町 （式地・和田：土佐町）
	準優勝	安居渓谷 （吉村・岡林：仁淀川町）
	3　位	ペガサス （長尾・長尾：高知市）


グラウンド・ゴルフの入賞者


グラウンド・ゴルフ


ペタンクの入賞者


モルック


ペタンク


モルックの入賞者


グラウンド・ゴルフ


ペタンク


ペタンクの入賞者


グラウンド・ゴルフの入賞者

【西部会場】10月29日／宿毛市総合運動公園

グラウンド・ゴルフ	優　勝	酒井　隆昌（黒潮町）　スコア 46打
	準優勝	吉門　正弘（四万十町）　スコア 50打
	3　位	山崎　五十鈴（土佐清水市）スコア 51打
ペタンク	優　勝	四万十B （山中・岡本・岡﨑：四万十市）
	準優勝	四万十A （佐竹・佐竹・大西：四万十市）
	3　位	錦野てんとう虫 （田辺・尾﨑・白石：黒潮町）

※お名前は、敬称を略させていただいています。

令和８年度　中国･四国ブロック老人クラブリーダー研修会に参加しました



７月９日～10日の２日間、岡山市において、中国・四国の各県・政令市から約200名が集まり、本県からは16名が参加しました。

研修会では、今後の老人クラブのあり方や地域支え合い等をテーマに、報告や事例発表、討議が行われました。

本県からは、安芸市の伊尾木延寿会会長の佐々木邦和さんが発表され、公民館や、観光地の伊尾木洞、伊尾木忠霊塔の清掃を定期的に行っていることや、体操、ワナゲやシャフルボードなどで身体を動かし、年１回はフレイルチェックも受けて、自分の健康を見直していることが紹介されました。

また、そろばんや脳トレを行い、頭の体操や、認知機能の向上を目指しています。

地域の運動会では、小学生や先生と一緒になってチームをつくり、地域全体で協力しあっています。

何でも話せる雰囲気をつくり、楽しい活動やイベントを充実させることで、口コミでの新規会員加入につながっています。

他県の事例発表では、広島県大竹市老連は、「健康づくりスタンプラリーの実施」や、広島市の美鈴が丘学区シニアクラブ連合会では、オカリナや銭太鼓、麻雀などのサークル活動を強化し会員が増えたことや、また、山口県宇部市のソフィネスクラブ新川では、イメージ脱却のため、クラブ名の変更や、パティシエを講師に招いてお菓子づくりや、ミュージカル体験などを行うなど、常に目標を持って取り組まれている話しがありました。

さらに、講演では岡山県瀬戸内教育委員会の片岡学氏による「岡山の礎を築いた宇喜多直家・秀家親子」のお話しがあり、充実した２日間の研修が締めくくられました。

来年度は令和９年７月１日（木）から２日（金）に愛媛県で開催される予定です。



伊尾木延寿会会長
佐々木邦和さん



令和７年度　県老連委託事業の活動紹介

県老連では、毎年度、地域支え合いや健康づくりの推進や解散防止クラブ対策を目的に、市町村老連に委託してモデル事業を実施していただいています。令和７年度に委託した事業の中で、２つの活動をご紹介いたします。

季節を描く絵手紙で、広がる交流の輪



八田長寿会　絵手紙教室

毎月第三水曜日に**絵手紙実習、スケッチ会**を行ない、制作した作品を年２回（２月と１０月）は１ヶ月間、郵便局で展示会を実施し、地域の方にも見に来ていただいています。

２名の新規会員が加入し、大変うれしいです。これからも続けて、地域の方にも老人クラブの活動や絵手紙の良さを伝え、会員増を目指したいと思います。



郵便局での展示会

ゆったり輪投げで元気アップ！

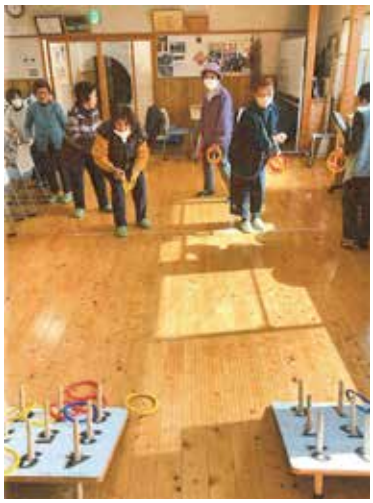


大豊町老連

大豊町は、高齢化率が６０％を超える過疎高齢地域です。体操や運動系の健康教室は参加が困難との声が上がり、総会で簡単なレクの紹介・普及を求める意見もあり、月１回「**輪投げレク**」に取り組みました。

身体に負担なく参加できることから好評で、延べ７０名が参加しました。

今後も活動を継続して、会員の健康保持や新たな会員の獲得に向けて、誰もが参加しやすく簡単な活動を継続していきたいです。



狙いを定めて、投輪！

仲間と健康に！令和８年度『健康づくり・地域支え合い研修会』



毎年度、本県では県内３ブロックに分けて、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」と、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」を一緒に開催しています。
今回の研修会の概要をご紹介します。
これからも実り多い研修会にしていきますので、皆さん、参加をお待ちしています。

中部会場

９月 24 日に、県立ふくし交流プラザで、約 50 名が参加して開催しました。
まず始めに、高知市消防局救急課の下村史弥さんに「**家庭内で起こりうる事故の予防と対処法**」について講演していただき、事故（転倒・窒息・熱中症など）の予防策や対処方法を学ぶことができました。
続いて、「地域支え合い研修」では、南国市の大湊老人クラブ会長の山本俊暢さんに、長年、海岸や河川の清掃といった環境美化活動や、地区の小学校や保育園での本の読み聞かせ、高齢者宅への訪問活動を行っていることを発表していただきました。
特に海岸清掃については、自分たちの活動を通して、次の世代に繋げていければとお話しされました。
続いて、昨年度同様、日本睡眠学会の上級睡眠健康指導士である木下理恵さんに「睡眠からアプローチする健康習慣のすすめ」と題して講演を行っていただきました。
昨年度の講座の振り返りを行うとともに、ぐっすり眠るための筋弛緩法を行い、「力を入れてから抜く」 参加者全員で行い、実践演習を行いました。



講演　上級睡眠健康指導士　木下理恵　氏



快眠のための呼吸筋ストレッチ体操

東部会場と西部会場

東部会場は、８月 27 日に、安田町文化センターで約 70 名が参加し開催しました。「地域支え合い研修」では、安田町老連会長の伊吹衛章さんに、公園の清掃や、「おたのしみ女子会」というネーミングで、お料理を作ったり、コーラスを練習して、芸能大会等に出演や、手芸をオールドパワー文化展に出品して、楽しく活動されている様子をお話いただきました。
西部会場は、９月 10 日にふるさと総合センター（黒潮町）で約 60 名が参加し、黒潮町老連会長の川村渡さんに、花いっぱい運動や、栄養バランスを学ぶ料理講習会、観光地での健康ウォーキングなど会員が様々な楽しみを持てる場づくりに取り組んでいることを発表していただきました。
また、両会場とも、県立消費生活センターの消費生活相談員の方に、高齢者に多い悪質商法や詐欺事例とその対処法について、講義いただきました。60 歳以上の相談者の割合が高いことや、うまい話しはないこと、はっきり断ること。もし、困ったことがあったら、消費生活センターや警察の相談窓口や**消費者ホットライン**☎ 188 に電話をしてくださいとのことでした。
講演は、中部会場と同様に木下理恵さんに「**ぐっすり眠る‼～健康づくりはまず睡眠から～」と題して**講演していただき、「睡眠は身体の修復機能を行い、血圧や認知機能など全てのことに関わってくる」。「年齢とともに眠れなくなるが、昼間よく活動することで、寝付きやすくなるというので、老人クラブの活動は最適」ということもお話しいただきました。



大湊老人クラブ（南国市）　山本俊暢　会長



安田町老連　伊吹衛章　会長



黒潮町老連　川村渡　会長

高知市と中央東地区の老人クラブ活動を紹介します

舞台で輝き、健康マージャンで楽しみ、葡萄畑で育む ～仲間とつくる充実の時間～

香美市老人クラブ連合会

香美市老連では、歌や踊りの発表をみんなで楽しむ**香美市老人大学**「**芸能発表の部**」を実施しています。

令和８年２月には69名の参加者が幼稚園児の太鼓や踊り、出演者の舞踏や歌、創作ダンスや紙芝居など、いろいろな演目を発表、観覧し楽しいひと時を過ごすことができました。今年度はみんなで食事し、交流を行う「みんなでほたえる会（仮）」と合わせて実施する予定です。





香長クラブ寿会では令和６年から「**健康マージャン**」、７年からはクラブでの畑づくりにも挑戦しています。マージャンは難しい役無し・点数計算無しの覚えやすい『香長クラブルール』を採用しています。とはいえ、皆さん牌を扱う手つきも手慣れたもので、役の作り方を考えたり、駆け引きをしたりとワイワイ楽しくみんなで「ゆる～く」楽しんでいます。

ぶどうクラブは、令和２年から活動している、ワイン用のぶどうを育てる部会です。

ぶどうを育てた収益は、大変な栽培の慰労もかねて、みんなで旅行に行ったりおいしいものを食べてたりしています。

さらに、このほど香美市内の福祉施設に歩行器の寄付を行いました！これからも元気に活動して地域を盛り上げます。



弁天座の大舞台で熱気あふれる「芸能大会」とグラウンド・ゴルフで交流の輪

香南市高齢者クラブ連合会

9月6日、連合会・若手委員会主催の恒例「**芸能大会**」を濱田市長はじめ多くの来賓のご参加もいただき、今年も盛大に開催しました。

カラオケ、日本舞踊、剣詩舞、詩吟、アリラン舞踏、フラダンスと多彩に71の演目にわたり熱演。地元有線TVの録画取材を受け、観客ともども大いに盛り上がった６時間半でした。来年は２月28日に開催する予定ですので多くの方の観覧をお待ちしています。





岸本姫倉会では７月25日に暑い中でしたが、香我美町岸本堀川公園で「**グラウンドゴルフ大会**」を開催しました。参加者は70歳から97歳までの男女27名。こまめな水分補給や熱中症対策をして一生懸命プレー。他地区との交流や達成感いっぱいの一日でした。



野市町にこの人あり！

中屋 憲夫さん



69歳で演歌歌手のプロデビュー。高齢者のクラブ活動として、カラオケ教室を主宰し、多くのお弟子さんを育てています。芸能大会の司会はずっと中屋さんが担当。

病と闘いながら、いつまでも歌う人生でありたいという演歌愛は皆さんの励みにもなっています。

どうかいつまでもお元気で私たちを導いてください。

楽しく動いて健康づくり！「室内スポーツ練習会」

高知市老人クラブ連合会

高知市老連では、月に一度「ろうれんピック」に向けて「**室内スポーツ練習会**」を開催しています。種目はボッチャ、モルックなどのほか、ラダーゲッターやスポーツスタッキングなど７種目の中から３～４種目です。参加人員は 12～15 人。回を重ねるごとに皆さん顔馴染みになって、地区など関係なく誘い合って大笑いしながら楽しんでいます。

また、新たに**スカットボール**も始めました。ボールをスティックで打って得点穴に入れる単純なゲームですが、単純だからこそ入らなかったら悔しいので、何回もやりたくなる、入ったら嬉しくてまたやりたくなるようで、大人気の種目になっています。

ワナゲは狭い場所でも初めての方でも楽しめる競技ですので、昨年から市老連ワナゲ大会を開催しています。

今後も楽しく身体を動かして健康寿命を延ばせる企画を考え、会員さんと笑顔あふれる時間を過ごしていきたいと思います。





みんなの笑顔と力が結集！『南国市ろうれんピック』『南国市老人体育大会』

南国市老人クラブ連合会

毎年６月に開催している「**南国市ろうれんピック**」は、10 年以上続く恒例行事です。市内の老人クラブが一堂に会し、ボッチャ、ワナゲ、フロッカーの３種目で競い合い、日頃の練習の成果を発揮します。競技中は真剣な表情でプレーする一方、好プレーには大きな拍手や歓声が送られ、会場は笑顔と活気に包まれます。

また秋には、「**南国市老人体育大会**」を開催しています。こちらは老人クラブ会員だけでなく、市内の高齢者であれば誰でも参加できる大会で、初めての方でも気軽に楽しめる競技を取り入れています。競技を通じて体を動かす楽しさや参加者同士の交流を深めるとともに、老人クラブ活動を知っていただく機会にもなっています。

このほか、秋のウォーキングイベントや日帰り視察研修なども実施しており、高齢者が住み慣れた地域で健康でいきいきと暮らし続けられるよう、多くの方が参加しやすい活動づくりに取り組んでまいります。




手軽にできるスポーツを始めてみませんか。ルールを覚えたいというクラブがあれば、講師を紹介することができますので、お問合せください。

老人クラブで人気のある主な軽スポーツ
グラウンド・ゴルフ
モルック
ボッチャ
スカットボール
フロッカー
シャフルボード
スクエアステップ


ボッチャ


スカットボール


フロッカー



モルック



モルックを屋内で行う場合は、人工芝を敷いて行う場合もあります。

（株）高知放送様から交通安全グッズが寄贈されました

令和８年６月 16 日に県立ふくし交流プラザで贈呈式が行われ、（株）高知放送様から、会員の皆様の交通安全に役立ててもらいたいと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。

寄贈され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、夜間の散歩時などの交通安全に役立ててください。







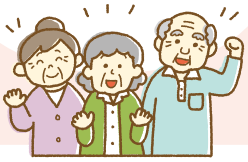
開催のお知らせ　令和８年度会員パワーアップ研修会

手作り楽器&コーラスで音楽を楽しもう!

身近にあるもので、簡単で楽しい楽器を作り、手作り楽器が完成したら、みんなでミニ演奏会を行ないます。

●日　程　令和9年1月27日（水）13時～１５時３０分
●会　場　高知市春野文化ホール「ピアステージ」　小ホール、大ホール
（高知市春野町西分340番地　TEL088-894-6767）
●講　師　久保 博行 氏・久保 まき 氏・南 久雄 氏
※申し込みは11月下旬より、市町村老連事務局を通じて行います。

沢山のご参加を
お待ちしています♪



第55回 高知県オールドパワー文化展が開催されます



県老連も主催者となっていますオールドパワー文化展が下記の日程で開催されます。

入場は無料です。クラブの仲間やご友人とお誘いあわせのうえ、同世代の方々の力作を見に行きませんか。

また、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いただくか、高知県社会福祉協議会（088-844-9054）までお問い合わせください。

●会　　期　令和９年３月18日（木）～23日（火）
午前９時～午後５時
※18日（木）午前10時～午後５時
※23日（火）午前９時～午後３時
●会　　場　高知県立美術館（高知市高須353-2）
●作品搬入　令和９年３月14日（日）
午前９時30分～午後３時
●作品部門　洋画、日本画、書道、写真、工芸、彫刻
●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、高知新聞社、ＲＫＣ高知放送、高知新聞社会福祉事業団