

令和7年度 白寿59号 よさこいクラブ土佐



鏡野公園「ヤエザクラ」



牧野植物園「アサギマダラ」



天狗高原「ひめゆり」

目次

- ①鏡野公園ウォーキング（香美市）3月25日（火）・・・・・・・・・・2ページ
- ②浦ノ内湾ウォーキング（土佐市・須崎市）4月4日（金）・・・・・・・・・・3 //
- ③玉藻公園&金刀比羅宮ウォーキング（香川県）4月22日（火）・・・・・・・・・・4 //
- ④第12回よさこいクラブ土佐ゴルフカップ杯（スカイベイ）4月23日（水）・・・・・・・・・・5 //
- ⑤天空のブランコ&まんのう公園ウォーキング（香川県）5月7日（水）・・・・・・・・・・5 //
- ⑥南楽園&宇和島城ウォーキング（愛媛県）5月27日（火）・・・・・・・・・・6 //
- ⑦第12回ボウリング大会（ボウルかつらしま）7月8日（火）・・・・・・・・・・6 //
- ⑧四国カルスト“天狗高原”ハイキング（津野町）7月24日（木）・・・・・・・・・・7 //
- ⑨仁淀川一斉清掃 老人週間「全国一斉清掃」9月20日（土）・・・・・・・・・・8 //
- ⑩米寿・喜寿の年祝い（戸波市民会館）9月25日（木）・・・・・・・・・・9 //
- ⑪仁淀川町との交流会（ニュースポーツ・フロッカー）9月2日（火）・・・・・・・・・・10 //
- ⑫第12回よさこいクラブ高知ゴルフカップ（錦山カントリー）10月14日（火）・・・・・・・・・・10 //
- ⑬大洲城&臥龍山荘ウォーキング（愛媛県）10月20日（月）・・・・・・・・・・11 //
- ⑭べふ峡&牧野植物園ウォーキング（香美市・高知市）11月10日（月）・・・・・・・・・・11 //
- ⑮小豆島・寒霞溪（県外研修）11月17日（月）・・・・・・・・・・12 //
- ⑯グラウンドゴルフ大会（鳴川グラウンド）11月18日（火）・・・・・・・・・・13 //
- ⑰受賞者をたたえる会（戸波市民会館）12月11日（木）・・・・・・・・・・14 //
- ⑱第13回ボウリング大会（ボウルかつらしま）1月23日（金）・・・・・・・・・・15 //
- ⑲単位老人クラブ紹介コーナー、会員募集、役員名簿、事務局・・・・・・・・・・15～16 //

①鏡野公園 & 野市動物公園ウォーキング 令和7年3月25日 33名参加



開花宣言が予想より少し遅くなり、この日は残念ながら3割程度の開花で、満開はもう少し後に！

公園に到着、早速ウォークへの準備体操”



弁当を食べながら、楽しい会話を！

野市動物公園で、ベニイロフラミンゴ、アシカ、キリンを！



桜の花は、満開とはいかなかったが、お互いの話で、会話を楽しみ、“ストレス解消”
・バンザイ！

②浦ノ内湾ウオーキング（土佐市・須崎市） 4月4日（金） 14名 参加



鳴無神社境内にて「歴史や文化」をガイドさんから聞き



鳴無神社の歴史に・・・耳を傾けながら



浦ノ内湾から、ロゴスパークシーサイドへ・



“疲れた
身体”
が波に
揺られ
て気持
ちよく
眠りを
誘い！



浦ノ内湾をウオークしながら、須崎のロゴスパークシーサイドへ・・・コースを外れ道を間違えた方が、親切な須崎の方にお世話になり、本当にありがとうございました。・・・感謝“感激”・・・



③玉藻公園&金刀比羅宮ウオーキング（香川県） 令和7年4月22日 18名参加



一部工事中なのか、平日だからなのか観光客も少なく、のびのびと観光ができ・・・満足！



玉藻公園では”つつじ“
が咲き誇って！

船に乗って、内堀から見学！



讃岐富士「飯野山」を眺めて・・・霨が！少し残念



境内で「お疲れさま」年々足が弱り、座るのも苦戦

金刀比羅宮“本殿”に参詣



④第12回よさこいクラブ土佐ゴルフカップ（スカイベイ） 令和7年4月23日 34名参加



優勝：中川繁一 86

（高知市）

準優勝：田村和昭 94

（新居永寿会）

三位：細川隼克 105

（高知市）



⑤天空のブランコ&まんのう公園ウォーキング（香川県） 令和7年5月7日 17名参加



天空のブランコこの日は、霧が多く視界不良

まんのう公園入り口付近でパチリ！





南楽園の入り口で集合写真を撮！「花菖蒲」祭りの期間中で、たくさんの種類の花菖蒲を見学！！



⑦令和7年度ボウリング大会（ボウルかつらしま） 令和7年7月8日 17名参加



新型コロナで、しばらく振りのボウリング大会・・・ボウルが重くなったと感じながら！

6年振りのボウリング・・・いかがでしたか！

女性の部（参加者14名）

優勝：中西淑子 3ゲーム 309ピン

二位：尾崎好美 3ゲーム 302ピン

三位：細木薫子 3ゲーム 300ピン

10位：中野恵美 3ゲーム 242ピン

15位：海地芳子 3ゲーム 211ピン

（男性の部は人数が少なく除外！）





ラジオ体操で身体をほぐして出発準備！ 今日も気持ち良く・いい気分・最高！頑張っていきましょう！



セラピーロードを散策する組が、最初にゆっくりとマイペースで出発！



天狗の森
へ到着、
少ない人
数で写真
に納まる
足腰に自
信のある
皆さんの
参加を！
願ってい
ます。



五段高原「展望台」にて、皆さんの元気な姿や素晴らしい笑顔写真を収め・・・“帰路に“





毎年多くの皆さんが参加していただき、たくさんのゴミ「空き缶、ペットボトル等」を！



※仁淀川一斉清掃 (河川愛護月間7月1日～31日) 令和7年7月13日 8名参加



時々“雨”が降る中、皆さんや“お孫”さんと一緒に参加。 “ありがとうございました”



米寿・喜寿 おめでとうございます

祝賀会にて、15組の皆さんがお祝いのカラオケを”ご披露“！



記念講演「膝関節の予防と治療」講師:高知大学 出口奨医師・・米寿・喜寿8名の皆さんも参加！



米寿・喜寿を迎えた会員を代表して、戸波しあわせ会の廣瀬興亜さんが、皆さんにお礼の言葉を！



お祝いの席での歌は、何時聞いても「心に響きます。」 “ありがとうございました”



⑪仁淀川町との交流会（ニュースポーツ：フロッカー） 令和7年9月2日 30名参加



ニュースポーツ：
フロッカー競技に、
お互いチームを組ん
で競技開始、熱戦が
繰り広げられました。

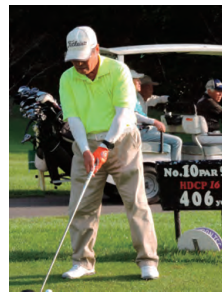


⑫第12回よさこいクラブ高知ゴルフカップ（錦山カントリー） 令和7年10月14日 37名参加



優勝：松岡博昭89（新居）、準優勝：片岡一昭105（いの町）、三位：野村定98（用石）
（ハンディー、隠しホール等有）

※年2回の開催で、12年目を迎えたシニアゴルフ大会、毎回30名以上の皆さんが参加・・・大盛況・・・今後もよろしく！



入賞した松岡（優勝）、
野村（三位）

⑬大洲城&臥龍山荘ウオーキング（愛媛県大洲市） 令和7年10月20日 27名参加



大洲城をバックに記念写真を！「残念ながら、大洲城は写真に納まりませんでした！」

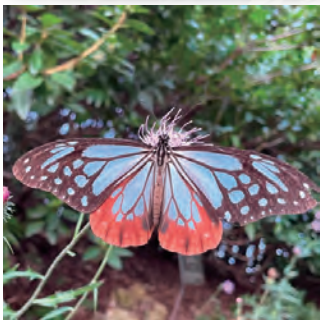


⑭べふ峡&牧野植物園ウオーキング（香美市・高知市） 令和7年11月10日 25名参加



紅葉が映える「べふ峡」

べふ峡「錦帯橋」



表紙「アサギマダラ」は、アザミの花に止まっているのを発見。旅の途中か！越冬するのでしょうか？



牧野植物園にて



何回か訪れた小豆島「寒霞溪」を頭の中に絵描きながら、何時来ても紅葉の素晴らしさに感激！



エンジェルロードを眺めて、若いころを思い出し！

一歩一歩“砂浜”を踏みしめて歩く！



砂浜で重い足を運びながらも「これからの人生を健康で楽しく過ごしたい」新たな希望を描き！



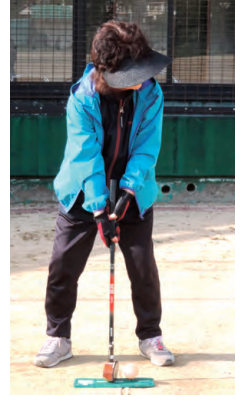


男子の部：優勝：青木隆明47（土佐クラブ）
 準優勝：瀧本啓介50（土佐クラブ）、三位：池
 定良51（土佐クラブ） 4位：高橋多喜男53
 （土佐クラブ） 5位：小笠原博55（土佐クラブ）
女子の部：優勝：古味茂子57（土佐クラブ）
 準優勝：堅田久美57（土佐クラブ） 三位：瀧本満
 恵65（土佐クラブ） 4位：山崎文子66（土佐クラ
 ブ） 5位：尾崎寿子67（戸波しあわせ会）

競技の都度、お互いの記録を記入し、一喜一憂！



いつ見ても、構えは一流！ ” 惚れ惚れ “します。



入賞した皆さんの笑顔「いいですね！」



日本晴れの素晴らしい天気「ホールインワン」続出！準備していた賞品が少ないようで嬉しい悲鳴！あちこちで、” 感嘆 “の音が響いていました。





健康講座「笑いヨガ：講師花の家こなつさん」講演の後、受賞した皆さんと一緒に記念写真！



花の家こなつさんの講演を聞き：カラオケの部で、レクレーション部長「事務局とデュエット」



“講師” 花の家こなつさん ありがとうございました。



皆さんの“熱演”に感謝 ありがとうございました。





女性の部：優勝：中西淑子351ピン 準優勝：森岡喜美子322ピン

皆さんそれぞれが“日ごろの運動不足か！年のせいか！自分にあった軽いボール探しに苦労”

クラブ紹介コーナー



新居老人クラブ
「バナナのたたき売り」



用石白寿会
ささやかな「花いっぱい運動」



高岡すまいるクラブ
天狗高原にて



フレンドクラブ蓮池（県外研修）



令和7年度 元気ハツラツ&はちきん大会

いずまゆうとぴあ「元気ハツラツ&はちきん大会」



あすなる会（高岡）「子供たちと芋掘り」



北原白寿会「研修会」田野駅前

会員募集中！

よさこいクラブ土佐 に入会しませんか。



私たち「よさこいクラブ土佐（愛称）」は、60歳以上であれば誰でも加入でき、現在、会員数549名の皆さんが加入して、年齢や体力に応じて活動しています。まだまだ老人じゃないと思っている方、大歓迎です！ぜひ入会して一緒に活動しませんか！

こんなメリットが・・・

- ・今住んでいる地域に仲間ができます。
- ・よく話し、身体を動かすことで健康増進につながります。
- ・知識や経験を生かせたり、新しい能力も発揮できます。
- ・社会活動に参加できます。

1 入会には、3つの方法があります。

- ① 地域の単位老人クラブに加入する方法
- ② 個人で直接、よさこいクラブ土佐へ加入する方法 年会費2,000円
ただし、5名以上のグループでの加入は、年会費1,000円
- ③ 10人以上の仲間が居ればクラブを結成し、クラブ毎加入する方法

2 各地区に12クラブがあり、簡単な手続きで入会ができます。

新居白寿会、新居永寿会、用石白寿会、げんき会(中島)、あすなろ会(高岡)、高岡すまいる、フレンドクラブ蓮池、いずまゆうとびあ(出間)、波介高齢者クラブ、北原白寿会、戸波しあわせ会、シニアゴルフクラブ

6・7年度の役員は！ 会員数549名（男性165名、女性384名）

会長：土居啓之(用石)、副会長：森田俊一（北原）、高橋須美（高岡）

レクリエーション部長：松岡善郎（新居） 理事：久保孝嘉（新居）、石元祐輔（高岡）

田村文男（蓮池）、海地芳子（出間）、小笠原博（戸波）、 会計：明神慶子（波介）

監事：瀧本豊(新居)、廣瀬文代(用石) （発行責任者：会長土居啓之）

お問合せ先：土佐市老人クラブ連合会事務局（土佐市社会福祉協議会内）
TEL 088-852-2145 FAX 088-852-3194