

いきいき元気 だより

第8号

令和7年3月作成
黒潮町老人クラブ連合会事務局
黒潮町社会福祉協議会
本所：0880-43-2835
支所：0880-55-3250

12/12 県老連元気ハツラツはちきん大会（春野ピアステージ）



黒潮シルバースター☆

写真前列左より：小谷芙美子さん・伊尾木祥子さん・野並出豆男さん・千谷章彦さん・濱口由美さん
後列左より：田辺敏子さん・谷岡君子さん・川村末美さん・森脇ひとみさん・太田 悟さん
吉尾正市さん・酒井澄子さん・酒井隆昌さん

「元気ハツラツはちきん大会」に黒潮町老連から『黒潮シルバースター☆』として13名が出演し『瀬戸の花嫁』『上を向いて歩こう』の2曲を歌いました。練習回数が少ないなか堂々とした初舞台となり満足のいく出来栄でした。舞台上では応援団の声援が参加者への活力となり会場を賑わせていました。



黒潮町特製の
応援グッズで
大声援！



90代コンビも
がんばりました!!



5/30

町老連ペタンク競技会 (あかつき館横グラウンド)



2回の延期の後、38名が参加し開催されたこの日は、青空が広がり絶好の運動日和となりました。少し汗ばみながら会員同士交流を深め熱のこもった戦いが行われました。



1



<1位> 上田の口わかばA
谷岡君子・川村末美・深木浪子



<2位> 浜の宮
板山小夜子・文野 勲・宮地千津美



<3位> 入野本村A
井上愛子・中山次男・浜田 衛



<4位> 浮津
佐竹令子・矢野川良子

6/13

“集え！競おう！ろうれんピック2024” [西部会場・室内競技] (西南大規模公園体育館)

スポーツを通じて、健康の保持増進と交流を目的として西部会場に約162名の強者が参加されました。黒潮町では輪投げ16名・ポッチャ24名参加者の方々が小さな闘志を燃やしていました。中々上手い出来ない場面もありましたが笑顔で競技を楽しみました。



3



ポッチャ <3位> 芝A
松本美弥子・徳広二生・小橋里水

8/27

町老連学習会 (黒潮町保健福祉センター)



講師
山沖 直樹 氏

講師に高知司法書士会の山沖直樹氏を迎え『相続と遺言のはなし』について学習会を開催しました。39名が参加して熱心に耳を傾けていました。興味深いお話でたくさん質問が飛び交っていました。これからに活かせるお話でした。



9/20

高齢者大学・芸能大会 (ふるさと総合センター)

高齢者大学では、老人クラブにおいて功績のあった7名の方が表彰されました。講演は講師に間六口さんを迎え『笑って伸ばそう健康寿命』と題し楽しいお話に笑顔があふれました。芸能大会では、歌あり踊りあり日頃の練習の成果を発揮され大いに盛り上げて頂きました。

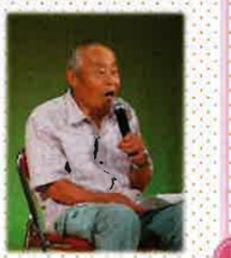


講師
間 六口 氏



- 役員功績者表彰
- ・太田 悟 様
 - ・小谷 芙美子 様
 - ・野並 成美 様
 - ・文野 勲 様
 - ・森 静代 様
- 協力援助者感謝表彰
- ・坂本 清子 様
 - ・浜田 衛 様

芸能大会



9/26 町老連女性部講習会
(黒潮町立佐賀交流センターみらい)

女性会員 21 名が集まり、県老連折り紙展への作品づくりをしました。みなさんがこつこつ折った折り紙が『T シャツアート』『虹色のハート』『立体お花のリース』の 3 作品になり、県老人クラブ大会やはちきん大会で展示されました。



虹色のハート

T シャツアート

立体のお花のリース

どれも手間暇かけた、素晴らしい作品になりました。



10/4 第 8 回 黒潮町高齢者体育大会
(西南大規模公園体育館)

参加者 58 名が赤・白チームに分かれ 11 種目を戦いました。
<優勝> 赤組 (376 点) 芝・鞭・浮津・上田の口・佐賀
白組 (325 点) 錦野・入野本村・馬荷・伊田浦
1 種目ごとに笑い声や声援が大きくなり会場が賑やかに大変盛り上がった大会となりました。来年は白組頑張りましょう!



準備運動



玉入れ



グラウンドゴルフ



ペタンク



ひも引き



フライングディスク



フロッカー



サイコロ



黒潮町のお殿様
宮地春樹さん

10/18 第 48 回 黒潮町佐賀地区老人体育大会
(黒潮町総合センター)

参加者 64 名が赤・白チームに分かれ 11 種目を戦いました。
<優勝> 白組 (373 点) 上分・会所・鈴・馬地・町分・あったかこぶし
赤組 (365 点) 浜町・明神・大和田
両チーム最後まで勝敗が分からない位の熱戦を繰りひろげました。その中でも楽しみながら“笑い” いっぱいの大会となりました。



わなげ



サイコロ



おどらにゃそんそん



ボール入れ



ひも引き



ペタンク



踊り No.1 !!
明神義士さん



黒潮町のお姫様
太田明美さん

10/25 “集え！競おう！ろうれんピック 2024” [西部会場]
(土佐清水市総合公園多目的広場・補助グラウンド)

ペタンク・グラウンドゴルフ 23 名参加(ペタンク 18 名、グラウンドゴルフ 5 名)天候不良のため開始時間が急遽午後に変更。選手の方々はコンディション関係なく実力を発揮されました。大変な一日でした。参加者の皆さんお疲れ様でした!



グラウンドゴルフ



ペタンク



ペタンク <2 位> 上田の口わかば B
松岡正子・谷岡君子・川村末美

11/12 第44回 高知県老人芸能大会・幡多地区大会
(四万十市総合文化センターしまんとぴあ)

芸能及びレクリエーションを通じて、高齢者相互の親睦を深め充実した生きがいのある生活を目指すことを目的として開催されました。黒潮町からは3組が出演され“力強さ・しなやかさ・美しさ”を備えた舞台となりました。応援者達は演技に魅了され拍手喝采でした。



大方民踊クラブ
かすみ草



ルアナと楽しい
仲間たち



大方民踊クラブ
くろしお



《特別賞》
ルアナと楽しい仲間たち



大方民踊クラブ
くろしお

ルアナと楽しい
仲間たち

《特別賞》
ルアナと楽しい仲間たち

11/22 町老連健康ウォーキング
(牧野植物園・竹林寺)



35名が参加して牧野植物園と竹林寺にウォーキングにでかけました。お天気に恵まれ、花や植物を見ながら自分のペースで楽しく散策しました。屋外でみんなと食べるお弁当は最高においしかったですね。



11/27 第64回 高知県老人クラブ大会
(ふくし交流プラザ)

この日開催された高知県老人クラブ大会において、酒井隆昌さんが『四国4県老人クラブ連合会協議会会長表彰』を受賞されました。黒潮町からは19名参加し、会長の受賞に大きな拍手を送りました。その後、講演『パリオリンピックを取材して』講師 高知新聞社運動部記者 平野愛弓氏による講演が行われ皆さん興味津々で聞き入っていました。

講演
『パリオリンピックを取材して』



講師
平野愛弓氏



おめでとうございます!



四国4県老人クラブ連合会協議会
会長表彰 酒井隆昌氏



12/7 黒潮町わなげ交流大会
(黒潮町総合センター)

43名が参加して、乳幼児から90代まで世代を超え一緒にわなげを楽しみました。



- 1位 野並出豆男
- 2位 佐竹 令子
- 3位 谷岡 君子
- 4位 篠田 博
- 5位 宮地佐代子

鶴亀賞(最高齢)
93歳!
野並出豆男さん
1位とダブル受賞
おめでとうございます

12/10

町老連高齢者交通安全教室 (黒潮町保健福祉センター)

中村警察署の方々を招いて『交通安全について』勉強しました。講演やDVD視聴後40名の参加者がそれぞれ3つのシュミレーターを楽しみながら体験しました。
「事故にあわない」「事故をおこさない」今回の経験を活かして頂きたいと思います。



講師
水田朋美 氏



認知機能検査

「脳トレ」クイックステップ



「脳トレ」クイックアーム



1/20

町老連グランドゴルフ講習会・競技会 (大方球場横補助グラウンド)

寒い中、晴天に恵まれ26名が参加しました。参加者の中には始めて体験する方もいてボールのコントロールが上手くいかず飛びすぎたり、飛ばなかったりと苦戦しその度に声が漏れ、とても賑やかな講習会・競技会となりました。

講習会



1



- 1位：宮地 優典
- 2位：金子 広子
- 3位：池田 章夫



1/23

町老連ポッチャ交流大会 (宿毛市総合運動公園・アリーナ)

宿毛市・四万十市・黒潮町老連の交流を目的に、16チーム(1チーム3名)が4ブロックに分かれて行いました。黒潮町老連から18名参加して、3チームがブロック優勝を勝ち取りました。最高!



Aコート 1位 錦野B
森脇ひとみ・尾崎春子・田辺俊夫



Cコート 1位 馬荷
川村 渡・矢野良子・渡辺 栄

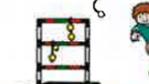


Dコート 1位 上田の口
川村末美・谷岡君子・野並出豆男

1/31

健康づくり・地域支え合い研修 [西部会場] (土佐清水市立中央公民館)

介護予防・フレイル予防の理解を深め、新たな健康づくりリーダーの育成を目的に、事例発表や情報提供・講演があり黒潮町からは16名参加しました。実技として『ラダーゲッター』というスポーツを学び、頭も身体も使った一日でした。



ラダーゲッター



2/4

女性部講習会 [ひな人形づくり] (佐賀交流センターみらい)

講師に伊尾木祥子さんを迎え、町老連女性部が「友愛・見守り活動に繋げよう」を目的に、ひな人形づくりを行いました。36名が参加し、可愛らしいオリジナルのひな人形ができました。みなさん細かい作業に悪戦苦闘しながらも、楽しそうに作っていました。



講師(写真右端)
伊尾木祥子 さん



2/26

県老連会員パワーアップ研修 (春野ピアステージ)

《身近な楽器を使って、音楽を楽しもう!》と題してパワーアップ研修会が開催されました。黒潮町では5名の方が参加され楽しみながら身近な材料で楽器を手作りしました。出来上がった楽器で演奏会を行い大変盛り上がりました。自分の作った楽器の音色は最高でした。



最後は作った楽器で、演奏会を行いました。楽曲はアメイジンググレイス・春の小川を奏でました。



カスターネット



小太鼓



マラカス

5月
10~11月

町老連春・秋花いっぱい運動

社会奉仕活動として、春と秋に地域の花壇へ花植えを行っています。



浜町老人クラブ



鈴老人クラブ



錦野老人クラブ



鞭上・鞭下老人クラブ



横浜老人クラブ



大和田老人クラブ



上田の口老人クラブ



上川口老人クラブ



12月~2月

町老連健康づくり料理講習会

(大方:保健福祉センター・佐賀:交流センターみらい)

講師に浜田佐恵氏を迎えて、大方地区(2班)・佐賀地区(1班)各2回講習会を行いました。栄養について学習した後、実際に料理を作り、みんなで美味しくいただきました。

- * 低栄養を予防する
 - ・エネルギーとタンパク質をしっかり摂る
 - ・バランスの良い食事
- * 塩分を控える
 - ・旨み食材、柑橘類、香辛料などを上手に取り入れる
- * 小まめに水分補給をする(脱水予防)



講師
浜田佐恵 氏



《メニュー》

- * おむすび(鮭・枝豆・昆布)
- * 豆乳スープ
- * お花ハンバーグ
- * ブロッコリーおかか和え
- * 黒ごまプリン
- * 果物

町老連モルック講習会・競技会 (土佐西南大規模公園体育館)

講師に岡崎 裕氏を迎えて2回目のモルック講習会・競技会を開催しました。頭と身体を使い、色々なルールのある中競技が進むにつれて参加者は飛び上がって喜んだり、悔しがったり、プレッシャーを感じながらも競技を楽しみました。終了後は「またやりたい」という声が聞こえてきました。



講師
岡崎 裕氏



1位 有井川 (左より)
宮地洋子・宮地佐代子・宮地敬三



2位 錦野 (左より)
田辺俊夫・西川美代・村越直子



3位 上田の口 (左より)
野並出豆男・松岡正子

令和7年度 黒潮町老人クラブ連合会事業計画〈予定〉

4月	町老連第1回理事会、町老連第1回評議員会、市町村老連会長・事務担当者会
5月	町老連の花いっぱい運動、町老連パタンク競技会、集え！競おう！ろうれんピック2025(西部：室内競技)
6月	町老連第7回ポッチャ交流大会、県老連第1回、第2回理事会
7月	ユューユーパタンク大会、町老連フロッカー講習会及び競技会、県老連健康づくり地域支え合い研修会
8月	町老連第2回理事会、町老連学習会、町老連女性部講習会、県老連ブロック別会長・事務担当者会
9月	町老連高齢者大学・芸能大会、町老連健康づくり料理講習会、町老連モルック講習会及び競技会 社会奉仕の日(全国一斉)
10月	町老連健康づくり料理講習会、第9回黒潮町高齢者体育大会、第49回佐賀地区老人体育大会 町老連の花いっぱい運動、集え！競おう！ろうれんピック2025(西部：屋外競技)
11月	町老連健康づくり料理講習会、町老連健康ウォーキング、第45回県老人芸能大会・幡多地区大会 第65回高知県老人クラブ大会
12月	町老連健康づくり料理講習会、第12回黒潮町わなげ交流大会、町老連高齢者交通安全教室 県老連元気ハツラツ&はちきん大会、
1月	町老連グランドゴルフ講習会及び競技会、町老連振込詐欺・悪徳商法等の学習会
2月	黒潮町健康づくり婦人大会・健康づくり大会、四万十市・宿毛市・黒潮町老連交流会 県老連会員パワーアップ研修会
3月	町老連第3回理事会、町老連第2回評議員会

老人クラブに入会すると…

- ◎ 新しい仲間ができる・懐かしい友人に会える
- ◎ 研修会や講演会で、幅広い知識が身につく
- ◎ スポーツや体操で、健康維持・増進
- ◎ たくさん笑って、認知症予防♪
- ◎ 友愛活動で社会貢献ができる



黒潮町老人クラブ連合会事務局
黒潮町社会福祉協議会
本所：0880-43-2835
支所：0880-55-3250