

よさこいクラブ 高知 第215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2025

90歳以上の参加者に授与される「ろうれん元気賞」を受賞された皆さんです。



西部会場屋内競技



東部会場屋内競技



中部会場屋内競技



東部会場屋外競技



中部会場屋外競技



西部会場屋外競技

- 集え!競おう!ろうれんピック2025 (春・秋) の成績 2~3
- 令和7年度 中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会 4
- 県内ではこんな活動をしている老人クラブや連合会があります !! 4
- 参加者は興味津々!! 令和7年度「健康づくり・地域支え合い研修会」 5
- 高幡地区の老人クラブ活動をご紹介 6~7
- 楽しい!! 市町村老連の取組を紹介します 8
- 第54回高知県オールドパワー文化展 8

「集え!競おう!ろうれんピック2025」 ～春～

今年から、県内3会場とも、春に屋内競技を、秋に屋外競技を開催しました。

また、春の中部会場では、新競技として「ポッチャ」が登場し、募集定員を上回る17チーム（53名）の会員が集まり、初心者の方も大いに楽しむ姿がありました。

そして、屋内競技には、3会場で総勢350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、会員間の親睦を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す。

東部会場 5月22日 安芸市体育館		
ワナゲ	優勝	一圓 昌佑 (安芸市) 463 点
	準優勝	江田 佐代子 (室戸市) 436 点
	3位	谷 和嘉子 (室戸市) 395 点
シャフルボード	優勝	小島農園 (小島・松村:安芸市)
	準優勝	ハツラツチーム (平原・清遠:安芸市)
	3位	よさこい穴内 (佐伯・前田:安芸市)



ワナゲの入賞者



シャフルボード



ワナゲ

ワナゲ




ポッチャ

フロッカー




フロッカーの入賞者

中部会場 6月11日 春野総合運動公園		
ワナゲ	優勝	土井 正巳 (南国市) 1501 点
	準優勝	土居 啓之 (土佐市) 945 点
	3位	石川 佳代 (南国市) 724 点
フロッカー	優勝	土佐やぐるま草 (市川・森岡・野村:土佐市)
	準優勝	パワフル仁淀川町会 (尾崎・片岡・黒川:仁淀川町)
	3位	ハッピー仁淀川町会 (北川・沖・藤原:仁淀川町)
ポッチャ	優勝	市老連 (川村・大崎・国吉:高知市)
	準優勝	紫のスマレ香北 (竹村・半田・山崎:香美市)
	3位	ワカギノサクラ (山下・麻田・真辺:佐川町)

西部会場 5月30日 宿毛市総合運動公園		
ワナゲ	優勝	加納 一子 (宿毛市) 1989 点
	準優勝	西郷 典生 (宿毛市) 1801 点
	3位	濱中 誠 (宿毛市) 1775 点
ポッチャ	優勝	ヤング2 (浦田・草木原・岡崎:宿毛市)
	準優勝	窪川D (山崎・森本・武田:四万十町)
	3位	窪川B (吉村・乗原・奥田:四万十町)

ワナゲ



ポッチャ



ワナゲ・パーフェクト賞の受賞者




ポッチャの入賞者

「集え!競おう!ろうれんピック2025」 ～ 秋 ～

秋の屋外競技では、3会場で478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ができました。

また、秋の大会でも、中部会場では、新競技として「モルック」が登場し、初心者を含む24名の会員が大いに楽しんでいました。

入賞された皆様、おめでとうございます。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 安芸ドーム		
グラウンド・ゴルフ	優勝	松田 純 (香南市) スコア 38 打
	準優勝	溝渕 恵美 (香南市) スコア 43 打
	3位	山中 京子 (安芸市) スコア 44 打
モルック	優勝	川北・僧津 (佐伯・山本:安芸市)
	準優勝	香北ラッキー (竹内・貞岡:香美市)
	3位	あなないなすび (前田・平井:安芸市)

中部会場 10月15日 春野総合運動公園		
グラウンド・ゴルフ	優勝	小嶋 静代 (須崎市) スコア 51 打
	準優勝	安藤 征子 (高知市) スコア 52 打
	3位	国弘 泰一 (高知市) スコア 53 打
ペタンク	優勝	Y・M安田 (村山・中島:安田町)
	準優勝	リリーM (脇・元吉:高知市)
	3位	イリザブル室戸 (前田・増吉:室戸市)
モルック	優勝	ワンダフル仁淀川町 (沖・吉村:仁淀川町)
	準優勝	ハッピー仁淀川町 (片岡・北川:仁淀川町)
	3位	あさよこ (川村・国吉: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



モルック
ブービー賞



モルック参加者の皆さん

グラウンド・ゴルフ



グラウンド・ゴルフの入賞者



ペタンク



ペタンクの入賞者

西部会場 10月28日 宿毛市総合運動公園

グラウンド・ゴルフ	優勝	小八木 重昭 (三原村) スコア 48 打
	準優勝	有馬 正美 (四万十市) スコア 51 打
	3位	三浦 益美 (土佐清水市) スコア 51 打
ペタンク	優勝	上田の口わかば (川村・深木:黒潮町)
	準優勝	芝桜 (千谷・板山:黒潮町)
	3位	斧積A (斧川・文野・上田:土佐清水市)

※お名前は、敬称を略させていただいています。

令和7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



事例発表

本山町老連会長 前田 恭男 さん

7月10～11日に島根県松江市で開催され、中国・四国の各県・政令市の老人クラブから約260名が集まり、本県からは30名（このうち本山町11名）が参加しました。

研修会では、各地の活発な先進事例の紹介が行われ、本県からは、本山町老連会長の前田恭男さんが『『楽しみながら健康に』を合言葉に、『忘年会』『新年会』『居酒屋クラブ』の開催や、年2回の研修旅行などには、よく人が集まる』と話したところ、会場からは「なんや、酒つながりかい!!』といったツッコミもありました。

また、前田会長からは、「居酒屋クラブの会員は約30名程度で、町内6件の居酒屋に加え、隣町の土佐町の居酒屋にも遠征（もちろん土佐町の会員さんも誘います）し、賑やかな時間を共有しながら、会員増にもつなげている」といったことなども発表されました。



竹内県老連会長は、各事例発表に対するアドバイザーとして登壇しました。交流会でのビールがとてもおいしかったそうです…。

他県からの事例発表では、徳島県的美波町老連から、心と身体の健康づくりに向けて町老連全体で「グラウンド・ゴルフ」に取り組んでいることについて、とても大袈裟(?)な身振り手振りで発表があったり、地域支援合い活動に関しては、山口県の長門市老連から、「高齢者の居場所づくり」として軽スポーツや歌声喫茶による「誰もが参加できるサロン」を開設していることなどが発表されました。

また、広島県の福山市東学区老連からは、「老人クラブは町内会単位でなければいけないのか?」「老人クラブのない地区ではどうすればいい?」といった問題提起がされ、会場との間で活発な意見交換が行われました。

さらに、基調講演では、耳なし芳一の作者である小泉八雲の孫で、島根県立大学短期大学部名誉教授の小泉凡(ぼん)氏から、「八雲の『怪談』の中には、他者の意見や異なる価値観に対して偏見なく耳を傾ける『オープン・マインド』の思想がある」といった話を聴くことができました。ご承知のとおり、今年9月29日からは、NHK朝の連続ドラマ「ばけばけ」で、八雲の妻セツを主人公に描いたドラマがスタートしています。

今回の研修参加者からは「とても有意義な研修会だった」といった声が多く聞こえてきました。

来年は、岡山市で開催されますので、ぜひ、各市町村老連でも参加をご検討ください。

県内ではこんな活動をしている老人クラブや連合会があります!

安芸市の伊尾木延寿会では、月1回、そろばん教室が開かれています。

この教室は、先生が「高齢者向けそろばん教室」の研修を受け、「伊尾木でもやってみよう!」と始めました。

参加者は約25名。珠算検定1級を持つベテランから、始めたばかりの方まで、一人ひとりのレベルに合わせた問題を楽しく学んでいます。

また、そろばんだけではなく、「間違い探し」や「点描写」などの脳トレも取り入れ、現在は、少しずつ難易度がアップ中です。

参加者からの「手も動かすので脳トレになる」「小学校以来やけど、みんなが教えてくれて楽しい」といった声で、笑顔があふれる教室となっています。

ちなみに、近年、そろばん人気が高まっており、小学生の習い事のランキングで、そろばん教室がサッカー教室よりも上位の6位だそうです。



現在、いの町・佐川町・日高村の3町村では、「中央広域老人クラブ連合会」として、研修会や運動会、芸能大会などを広域ブロックで開催し、交流を通じて活動の活性化を図っています。

昨年度は、いの町の担当で、「認知症の予防と対応」について研修会を開催しました。

研修内容は、ゲーム形式で行い、すごろくのコマが止まったところの指示に従って、体操や脳トレを行い、楽しみながら認知症についての理解を深めていくことができます。

会場内は、笑い声でいっぱいになり、「楽しかった」「地区の集まりでもやりたいね」という声が、たくさん聞かれました。



野菜の名前10個言おう!!

参加者は興味津々!! 令和7年度『健康づくり・地域支え合い研修会』

県内3ブロックに分かれて、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。

本年度も、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ましたので、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18日に、県立ふくし交流プラザで、約60名が参加して開催しました。

まず始めに、香南市老連の平田裕治さんに「地域住民の連携と交流を促進し、コミュニティ意識を高めた活動の展開」と題して、香南市の『まちづくり協議会』の活動と体制に関する事例などを発表していただいた後、高知南警察署生活安全課の濱口英治係長からは「特殊詐欺被害に遭わないために」のテーマで、最近の手口への対策などを分かりやすく紹介してもらいました。

続いて、土佐市老連の高橋須美さんが前に出て、みんなが一緒になって「いきいきクラブ体操」で身体をほぐしてから、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「ぐっすり眠る!!～健康づくりはまず睡眠から～」と題して講演を行っていただきました。

健康を維持するための睡眠の大切さや脳の働きとの関連、レム睡眠とノンレム睡眠のサイクルと理想的な睡眠のあり方、ぐっすり眠るための『睡眠儀式』など、とても興味深いお話をしていただき、参加者全員が熱心に聴き入り、1時間では足りないくらいの講演でした。

研修会終了後も、木下先生に色々質問をしたうえで、LINE交換までする会員の方々もいました。また、参加者からは「次は、ぐっすり眠るための筋弛緩法による実践演習や、スリープマネジメントについても話を聞きたい」といった声があがっていました。



香南市老連
平田裕治 さん



高知南警察署
濱口英治 係長



上級睡眠健康指導士
木下理恵 さん

西部会場と東部会場

西部会場は、7月17日に、しまんとピア（四万十市）で、約90名が参加して開催しました。

「地域支え合い研修」では、宿毛市のいきいきクラブ平田会長の松岡陽一さんに、ワナゲやグラウンド・ゴルフで仲間づくりを広げていることや、公園のトイレ清掃、小学校の花壇管理なども行っていることを発表していただきました。

東部会場では、8月28日に、田野町老人福祉センターで、約80名が参加し、安芸市伊与木延寿会会長の佐々木邦和さんに、公民館や伊尾木洞などの清掃活動や、健康づくり体操、ワナゲ、シャフルボード、そろばん教室、脳トレなど、会員が様々な楽しみを持つ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、管轄の消防本部の方に「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。

さらに、東部会場では、県安芸福祉保健所から「マダニ感染症」に関する注意喚起の話も聞くことができました。

「健康づくり研修」では、両会場とも、去年の中部会場で好評だった高知リハビリテーション専門職大学長の宮川哲夫さんから「呼吸と喉を鍛えて、長息（長生き）しましょう」と題して講演していただき、参加者からは「食べる時に咳き込むことが多いから、毎日、ストレッチ体操をするわ」という声が上がりました。



いきいきクラブ平田
松岡陽一 会長



伊尾木延寿会
佐々木邦和 会長



高知リハビリテーション専門職大学長
宮川哲夫 氏



呼吸筋ストレッチ体操

高幡地区の老人クラブ活動をご紹介します

スクエアステップに取り組んで、頭も体も健康に!

須崎市老人クラブ連合会



みんなが笑顔でハイタッチ!



須崎市老連では、令和5年度から「スクエアステップ」を活動に取り入れ、その幅を広げています。

初年度は、専門講師を招き、市内の会員や老人クラブ活動に関心のある方々を対象とした体験会を開催するとともに、持続可能な活動を目指して、4名の会員が指導員資格認定講習会を受講し、継続的に実施できる体制を整えました。

昨年度は、「スクエアステップ交流会」を企画し、市老連会員を対象に2回の交流会を開催しました。スクエアステップは、講師のステップを見て覚え、音楽に合わせて楽しく体を動かすことで、体力や筋力を鍛えるだけでなく、認知機能の向上も目指すことができます。

参加者からは「ちがう!」「できた!」といった歓声が上がリ、楽しみながらステップを踏み、笑顔あふれるひとときとなりました。

スクエアステップの魅力は、上手くステップが踏めても踏めなくても、最後にはお互いのハイタッチを交わし、達成感と喜びを共有できることです。

今年度もスクエアステップ交流会の開催を予定しています。笑顔いっぱい健康と活力を保ちながら、楽しい時間を皆で共有していきたいと思っています。

会員の『やりたい!』を大切にしています

津野町老人クラブ連合会

津野町老連では、「ボッチャ」「グラウンドゴルフ」「ラージボール卓球」「陶芸教室」「研修旅行」などの様々な事業を行い、会員同士の親睦を深めています。

どの事業も、老連役員が協議し企画していますが、その多くは、会員達の『やりたい!』という声で、きっかけとなっています。

クラブへの新規加入者の減少や、会員の高齢化といった課題に直面しながらも、町老連は、『会員主体』のモットーを大切にし、会員一人ひとりが、いきいきと輝ける組織づくりを目指しています。



涼しい室内で、熱き戦いを!! 『残暑の運動会』

梶原町老人クラブ連合会



梶原町老連では、昨年度から、暑い日中でも屋内で涼んでもらおうと、あえて、夏に運動会を開催しています。

若手部実行委員会とボランティアのメンバーが、バラエティーに富んだ種目を考えて開催しており、町老連の事業の中でも、1、2位を争う人気事業となっています!

今年は、残暑がまだまだ残る8月27日に開催しました。参加者50名が3チームに分かれ、熱い戦いを繰り広げました。

“そうけ(竹籠)”を使ったリレーや、日常で行っている洗濯物干しを競技にしたり、男性陣の見せ場となる“丸太切り競争”など、全11種目で競い合いました。勝負事になるとみんな真剣!応援にも熱が入って、会場は外の暑さに負けにくいほどの熱気に満ち溢れていました。



グラウンド・ゴルフで盛り上がりよう!**中土佐町老人クラブ連合会**

中土佐町老連には「グラウンド・ゴルフ部」があり、現在21名が所属しています。

夏の暑い時期は避けて、春・秋・冬には、大野見にあるグラウンド・ゴルフ場で、様々な大会を開催し、部員の皆さんが日頃の練習の成果を発揮しています。

大会の開催に当たっては、日頃のグラウンドの整備から大会当日の準備に至るまで、すべてを部員達が担い、大会も賑やかに行われています。

今年度も、5月に町老連会長杯、6月に郵便局長杯を開催し、11月にも大会を行う予定ですが、「もっともっと新しい大会を開催しよう!」といった声があがり、10月にも開催することになって、とても盛り上がっています。

さらに活動が活発になるよう、現在、新規部員も募集中です!!

わが町の介護施設を巡るバスツアー**四万十町老人クラブ連合会**

四万十町老連では、8月3日に、しまんと町社会福祉協議会と共催して、町内の介護施設を訪問・見学する『バスで巡る福祉施設ツアー』を実施しました。

クラブ会員以外の方も一緒に参加して、みんなで交流しながら、楽しく施設を巡りました。

知っているようで知らない介護施設。介護現場の最前線を学んだ参加者達は、ツアーの最後に「自分が利用したい施設」について、熱く意見交換をしていました。

とても好評に終わったバスツアー。早くも、第2弾に向けて、計画が動き始めています。

**高幡4町で、ボッチャ交流大会を開催!****高幡地区老人クラブ連合会**

中土佐町・梶原町・津野町・四万十町で構成する「高幡地区老人クラブ連合会」では、広域交流事業として、毎年、グラウンドゴルフ・ボッチャ交流大会や老人体育大会、老人芸能大会を開催しています。

9月10日には、梶原町で、ボッチャ交流大会を開催し、15チーム68名の参加者が、3ブロックに分かれて戦いました。

ファインプレイには『うまい!!』と拍手をしたり、惜しかったプレイには『ああ惜しい!』と自然と声が飛び交い、敵・味方、町域関係なく、ボッチャを楽しむことができました。

この広域事業は、高幡管内の会員の交流の良い機会になっており、今後も、ぜひ継続していきたいと思えます。



楽しい!! 市町村老連の取組を紹介します

香美市老連

今年3月18日に、ミニ研修旅行として「**オールドパワー文化展**」を観覧しました。

県内60歳以上の方々の力強い作品を目にし、圧倒されたり、製作者の年齢をみてびっくりしたりと、いい刺激とパワーをもらうことができました。

その後は、高知市三里の『かつお船』でお食事、『とさのさと』でお買い物と、皆で楽しい時間を過ごすことができました。



高知市老連

7月11日に、高知市老連成年部の主催で、**第2回カラオケ大会**を開催しました。



成年部委員は、揃いのはっぴで受付・進行をこなし、ステージには、ミニ・ミラーボールを設置し、きらびやかな衣装の方、身振り手振りで歌われる方、応援の方々の黄色い声援などなど。

24名の出演者に見学の方を含め、総勢65名が、素敵な歌声に大いに盛り上がりました。



第54回高知県オールドパワー文化展が開催されます

第54回高知県 オールドパワー文化展



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ください
ただか、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8年3月12日（木）～17日（火）
午前9時～午後5時

※12日（木）午前10時～午後5時

※17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8年3月8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

（会期）
2026年
3月12日（木）
3月17日（火）
午前9時～午後5時
12日 午前10時～午後5時
17日 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）
3月8日（日） 午前9時30分～午後3時
洋画 日本画 書道 写真 工芸 彫刻

入場無料