

# よさこいクラブ 高知 第213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.yosakoiloc.net>



西部会場（室内競技）



西部会場（グラウンド・ゴルフ）



西部会場（ペタンク）



中部会場（室内競技）



中部会場（グラウンド・ゴルフ）



東部会場（モルック）



東部会場（室内競技）



## スポーツの祭典「集え!競おう!ろうれんピック2024」

○ 会長あいさつ	2
○ 全国老人クラブ連合会会長表彰受賞者のご紹介	2～3
○ 四国4県老人クラブ連合会協議会会長表彰受賞者のご紹介	3
○ 高知県&香川県女性委員会のオンライン情報交換会	3
○ 集え!競おう!ろうれんピック 2024 結果	4
○ 令和5年度会員パワーアップ研修会/中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会	5
○ 健康づくり・地域支え合い研修会（中部会場）	5
○ 安芸地区の老人クラブ活動紹介	6
○ 健康コラム「ひざ痛予防で健康長寿！」	7
○ 能登半島地震救援拠金へのお礼/交通安全グッズ寄贈	8
○ 第53回高知県オールドパワー文化展	8

## 会長あいさつ



高知県老人クラブ連合会  
会長 竹内 博

本年6月の理事会において県老連の会長に選任されました、仁淀川町の竹内博でございます。

会長という重責を担うことになり、何分にも力不足を感じているところではありますが、高知県内の老人クラブ活動がもつともつと魅力にあふれ、多くの高齢者が集える場所になるよう、全力で活動を盛り上げていきたいと、前土居会長の4年間に引き続き、会員の皆様方のご協力をお願い申し上げます。

この数年では、コロナ禍の影響などによってクラブ活動が停滞する傾向にあります。私としては、皆さんと一緒に考え、「健康・友愛・奉仕」の理念のもと、スポーツや芸能といった趣味などを通じて仲間づくりを一層進め、何よりも元気で楽しいクラブ活動にしたいと考えています。

皆さん、ぜひ、一緒に楽しみましょう!!

最後になりましたが、このたび全老連会長表彰や四国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皆様方には、心からお祝い申し上げますとともに、今後の更なるご活躍とご健勝を祈念しております。

## 全国老人クラブ連合会会長表彰受賞者のご紹介

11月20、21日に、神奈川県横浜市において、第53回全国老人クラブ大会が開催され、全国から1,230名が参集し、本県からは次の方々表彰されました。

1日目は全国の活動発表、2日目は式典と開催地元企画による講演が行われました。

### 育成功労表彰

山嶋 丈 (北川村)  
中西 金保 (大豊町)

### 若手リーダー育成功労表彰

川村 渡 (黒潮町)

### 優良市町村老人クラブ連合会表彰

土佐町老人クラブ連合会

クラブの活性化と会員増強を目的にエンジョイクラブの活動を行っています。この活動の中には、「コーラス」「ダンス」「花」「グラウンド・ゴルフ」など様々なクラブがあり、それぞれの会員が計画を立てて、楽しんでいます。

また、茶畑を借り受けて、手入れから収穫まで会員が行い、製茶されたお茶の販売で得た収益を活動費に充てたりもしています。

さらに、社協の実施するサロン活動のひとつ「おっちゃん集い」に協力し、男性の居場所づくりにも取り組んでいます。



コーラスクラブ



茶摘み作業

### 女性リーダー育成功労表彰

山本 幸子 (日高村)

### 永年勤続表彰

下元 和香 (黒潮町)

### 優良老人クラブ表彰

いきいきクラブ平田 (宿毛市)

特にスポーツを通じての健康と生きがいづくりに力を入れて活動を行っており、グラウンド・ゴルフと公式ワナゲが盛んです。公式ワナゲはいきいきクラブ平田が宿毛市老連全体への普及に貢献しています。

クラブには軽スポーツ・レクリエーション、学習・研修部会、美化・清掃部会が設置されており、組織的にスムーズな運営がされています。



お揃いのジャケットを着て、明るく元気に活動しています。



## 活動賞

全老連から活動の内容などに創意工夫が認められ、他のクラブや連合会の模範となる活動に取り組んでいる団体に対して、「活動賞」が贈呈されました。

### 土佐市老人クラブ連合会

#### 若手委員会&女性委員会

5年間にわたり、毎月2回、新居公民館でワナゲ、シャフルボード、フロッカーなどのニュースポーツに取り組み、会員の健康づくり、仲間づくりに大いに貢献しています。

練習後にはカフェタイムをとったり、毎回ワナゲ入賞者に賞品を渡すなどの工夫も継続の秘訣となっています。



ワナゲ台を囲んでハイチーズ!



高得点目指して、シュート!



お楽しみのカフェタイム♪

### 四国4県老人クラブ連合会協議会会長表彰

単位老人クラブ、市町村老人クラブ連合会又は県老人クラブ連合会の役員としてその発展に尽くし、功績が顕著である方に授与されました。

隅田 毅 (田野町)

坂本 貞雄 (佐川町)

酒井 隆昌 (黒潮町)

#### 受賞者の皆様

おめでとうございます。



## 高知県&香川県女性委員会のオンライン情報交換会を開催



令和5年12月1日に高知県の女性委員会と香川県の女性委員会がオンライン交流会を開催し、本県から5名、香川県から9名が参加しました。

高知県からは県老連女性委員会が設立からこれまでにやってきた研修会やイベントでの食堂運営、レシピ本の作成等の活動報告を室戸市の谷岡壽満さんが発表しました。

また、高知市の濱田礼子さんが高知市老連女性部が行う「女性大学」等の多彩な活動を紹介し、宿毛市の澤松日出子さんは宿毛市老連女性部が行う「おんなの祭り」等を紹介しました。

香川県の女性委員から、高知県では活発に女性委員会が活動していることに驚きとともに参考にしたいとの声が聞かれました。

香川県からは、善通寺市老連の女性部長からコロナ禍でも継続して行う友愛訪問活動について、東かがわ市老連の女性部長からは地域住民が参加する「ふれあい運動会」を開催していること等が紹介されました。

初めてのモニター画面を通じての交流でしたが、和やかな交流会となりました。



濱田礼子さんと澤松日出子さんの活動報告



テレビ画面を見ながら、香川県の皆さんと情報交換

## スポーツの祭典「集え!競おう!ろうれんピック2024」

県内3会場において714名が参加し、日頃の練習の成果を発揮し、互いに交流を深めました。

入賞された皆様、おめでとうございます。

また、東部会場では新種目「モルック」が登場。募集定員を大幅に上回る21チーム（42名）の方が集まり、ルールが簡単で、初心者の方も楽しむことができると、大好評でした。

### 東部会場 5月31日 安芸市体育館

ワナゲ	優勝	入交 壽賀子 (奈半利町)
	準優勝	有光 忠昭 (安芸市)
	3位	清遠 多賀子 (安芸市)
シャフル ボード	優勝	伊尾木D (安芸市)
	準優勝	伊尾木B (安芸市)
	3位	伊尾木C (安芸市)



シャフルボード



ワナゲ



グラウンド・ゴルフ



モルック

### 東部会場 10月8日 安芸ドーム

グラウンド・ ゴルフ	優勝	岡林 強 (安田町)
	準優勝	小松 雪美 (安芸市)
	3位	嶋澤 勝 (香南市)
モルック	優勝	あんたろう (安田町)
	準優勝	すみれ (香美市)
	3位	よさこい穴内 (安芸市)

### 中部会場 10月16日 春野総合運動公園

ワナゲ	優勝	川澤 美恵 (土佐市)
	準優勝	石川 佳代 (南国市)
	3位	山岡 正和 (南国市)
フロッカー	優勝	なでしこ (土佐市)
	準優勝	いのしし いずま (土佐市)
	3位	ぶどうグループ (土佐市)
ペタンク	優勝	バックス安田 (安田町)
	準優勝	陽子と和幸 (南国市)
	3位	ミナ、フジ安田 (安田町)
グラウンド・ ゴルフ	優勝	谷口 政弘 (土佐市)
	準優勝	福本 強 (須崎市)
	3位	中山 和彦 (高知市)



フロッカー



ワナゲ



ペタンク



ワナゲ



ボッチャ



ペタンク



グラウンド・ゴルフ

### 西部会場 6月13日 土佐西南大規模公園

ワナゲ	優勝	河原 喜久男 (宿毛市)
	準優勝	岡本 繁子 (宿毛市)
	3位	大田 むつ子 (宿毛市)
ボッチャ	優勝	宿毛5 (宿毛市)
	準優勝	THE 西土佐 (四万十市)
	3位	宿毛2 (宿毛市)

### 西部会場 10月25日 土佐清水市総合公園

グラウンド・ ゴルフ	優勝	木戸 昌敏 (四万十市)
	準優勝	川村 芳久 (宿毛市)
	3位	山本 益喜 (大月町)
ペタンク	優勝	下ノ段 (土佐清水市)
	準優勝	上田の口わかばB (黒潮町)
	3位	弁天さん (大月町)



## 令和5年度会員パワーアップ研修会

県内3か所で開催した研修会は、若手リーダーや開催地の市町村老連が企画運営し、新規会員の加入促進に繋がる楽しい取り組みを行いました。西部会場で行なった「室内モルック」では研修会終了後に用具を購入して取り組まれている市町村があるなど、実りある研修会になりました。



2月19日スクエアステップ&室内モルック  
(宿毛市 36人参加)



3月13日歴史探訪&東洋町新聞紙体操  
(田野町 46人参加)



3月28日牧野公園ウォーキング&バンド演奏  
(佐川町 54人参加)

## 令和6年度 中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会が徳島県で開催されました。

7月11～12日に徳島県三好市で開催され、中国及び四国の各県・政令都市の老人クラブから約230名が参集し、本県からは9名が参加しました。

各地の活発な先進事例の紹介が行われ、本県からは梶原町老連副会長の市川辰壽さんが「地域での孤立を防ぐ会員増強の取組と後継リーダーの育成」と題して、ボッチャの普及活動やコロナ禍におけるミニ運動会、ミニ芸能大会開催、世代間交流や見守り訪問事業などを行うことによって、平成31年度～令和5年度の間に会員を35人も増やしたことを発表されました。



事例発表

梶原町老連副会長 市川 辰壽 氏

大変参考になる事例でしたので、健康づくり・地域支え合い研修会（中部会場）でも発表を願いました。

## 令和6年度 健康づくり・地域支え合い研修会（中部会場）

9月18日に県立ふくし交流プラザで約50名が参加し開催しました。

まず始めに、梶原町老連副会長の市川辰壽さんに世代間交流や見守り訪問事業について発表していただいた後、高知南警察署生活安全課の尾本周平さんから「特殊詐欺被害に遭わないために」のテーマで最近流行っている手口について対策方法などを紹介してもらいました。

続いて、高知市老連女性部によるいきいきクラブ体操で参加者全員が身体をほぐしてから、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」と題して講演を行っていただきました。

加齢による呼吸機能の変化について説明があり、実際にペットボトルを使って呼吸筋を鍛える方法やストレッチ体操を行い、参加者は熱心に取り組んでいました。



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

## 安芸地区の老人クラブ活動をご紹介します

### 近隣市町村と繋がりを深める「安芸郡市老連の交流会」

### 安芸市老人クラブ連合会



陶芸に没頭中



活動報告

9月2日、安芸郡市老人クラブ連合協議会主催の交流会が安芸市で開催されました。

交流会では、市町村老連の活動報告と陶芸体験が行われ、5市町村から24名が参加しました。

室戸市老連と奈半利町老連からの活動報告では、多くの参加者から「他の市町村の様々な活動を知ることができて良かった」という声がありました。

陶芸体験では、未経験の参加者の方が多く、「普段経験することのない集中できる作業でとても面白かった」「また機会を見つけて次の作品を作りたい」といった声があり、とても楽しく有意義な体験になりました。

### 健脚ぞろい「3年目の健康ハイキング」

### 奈半利町老人クラブ連合会



森林浴で心も身体もリフレッシュ!!



奈半利町老人クラブが開催する「健康ハイキング」は2年前から行っています。昨年の参加者は27名で、会員さんからは「楽しみにしてるよ!」「今年はどこに行くの?」などの声が多く寄せられています。

このハイキングでは、誰でも登ることができ、楽しんでいただけるよう、山登りを趣味とする会員さんに場所を検討してもらい参加される方に無理のない計画にしています。

一昨年は越知町横倉山は23名、昨年は大豊町梶ヶ森に27名が行っています。今年は10月25日に天狗高原へのハイキングを行ないました。

### ゲームに白熱!!「eスポーツ体験会」

### 室戸市老人クラブ連合会



「太鼓の達人」をプレイする様子



「グランツーリスモ」のカーレースを初体験

8月19日、関係機関の多くの方々が見守る中、会員・非会員合わせて31名が参加して、人気の高まっている「eスポーツ」の体験会を開催しました。

当日は、高知県eスポーツ協会の協力のもとで、4種類のゲームを体験してもらい、参加者からは「てっきり若い人達がやるものと思っていたが、ドキドキしてすごく楽しかった」、「孫からは聞いていたが、とても雰囲気も良く、もっとやってみたい」といった声が多くあがりました。

こうした声を踏まえ、会員間の交流促進や新会員の確保に向けて、一番人気の高かった「太鼓の達人」を楽しむために、任天堂スイッチ・ゲームソフト・太鼓型コントローラーの一式を購入し、各単老にも貸出しをすることになっています。

### 「田野町歴史探訪ウォーキングと新聞紙体操」

### 東洋町老人クラブ連合会



ウォーキング前の開会式

3月13日、会員パワーアップ研修会に参加し、田野町での「歴史探訪ウォーキング」や東洋町社協考案の「新聞紙体操」をみんなで体験しました。

歴史探訪は約3kmほどのコースで岡御殿や二十三士の墓、浜口雄幸旧邸など田野町の歴史やロマンを見て回りました。

新聞紙体操は新聞紙一つで気軽にできる体操になっています。細かい動作が含まれていることが特徴で、この動作には脳と筋肉の細かいコントロールが必要で、足の運動は転倒予防に、手の運動は手元のうっかりミスに効果があるといわれています。

この研修会を通して、会員同士の交流も深まったのかなと思います。



# ひざ痛予防で健康寿命！

高知大学医学部整形外科教授 池内昌彦



ひざの痛みは「歳のせい」と放っている方が少なくありません。しかし、ひざの痛みは自由に歩けなくなるだけではなく、健康を害するさまざまな病気（糖尿病や心臓病など）にもつながりかねません。ひざの痛みの原因を知り、早い段階で対処することで多くの痛みは改善します。ご自分でできる「ひざにいいこと」を始めませんか？

シニアのひざの痛みの代表的疾患は「変形性ひざ関節症」

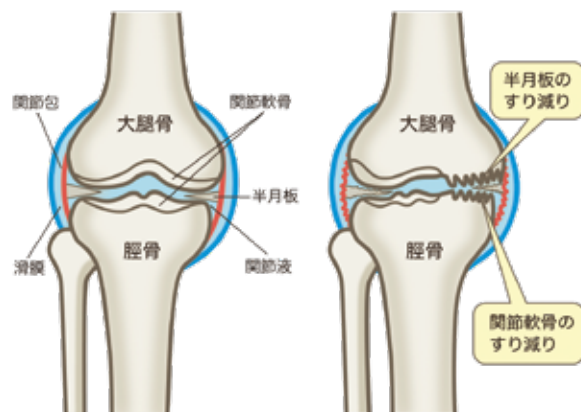
ひざに痛みが起こる代表的な病気が変形性ひざ関節症です。

加齢や肥満などで関節軟骨がすり減り、軟骨の破片が周りを刺激して炎症を引きおこします。さらに軟骨がすり減って骨がむき出しになると、骨どうしがぶつかり関節の動きは悪くなり痛みは悪化します。

この病気は年齢とともに増えることが知られています。日本では、60歳以上で変形性ひざ関節症がある人は、男性47%、女性70%にのびります。

健康な人の膝関節

変形性膝関節症の人の膝関節



## セルフケア 1. 日常生活におけるちょっとした工夫

- 1) 食事のバランスとカロリー取り過ぎに注意 体重が標準を超えている場合は減量を！
- 2) 和式の生活から洋式の生活へ ベッドや椅子を使う
- 3) 杖や手押し車を使い、階段では手すりを利用する
- 4) 冷やさない
- 5) 重いものを持たない
- 6) クッション性の高い靴を履く すり減った靴を履かない

## セルフケア 2. 運動でひざの痛みを治す！

### 1) ストレッチ

ストレッチはひざ周りの筋肉の柔軟性が高まりスムーズに動かせるようになります。

また血流改善効果によってひざの痛みを和らげる効果もあります。ひざ裏を伸ばすこととひざを深く曲げる練習をします。

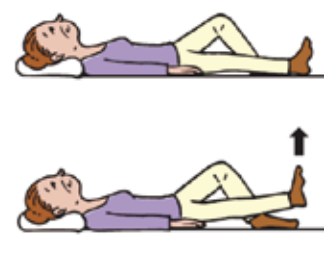
### 2) 筋力トレーニング

筋力トレーニングによって、ひざへの負担を軽減できます。筋肉を動かすことで筋肉や骨を強くしたり、太りにくくしたりするホルモンの分泌が増えます。薬に劣らない痛み止めの効果もあります。代表的な運動が「脚上げ運動」です。

### 3) 有酸素運動

有酸素運動とは、酸素を取り込みながら比較的軽い負荷のある程度の時間継続して行う運動のことです。ウォーキング、水中ウォーキング、自転車こぎなどが含まれます。痛みを感じにくくする神経の働きが活発になり、ひざの痛みが軽減します。肥満の予防・改善効果も期待できます。

脚上げ運動



あおむけになり片方のひざを曲げておく。

もう片方のひざは伸ばしておく。ひざを伸ばしている脚をあげてかかとが床から10～20cmほど離れる状態で止める。5秒数えたらゆっくり床におろし2秒休む。これを20回繰り返す。反対側の脚も同様に行う。

セルフケアでひざの痛みの多くは改善しますが、ひざの腫れがひどいときや安静にしても痛いとき、セルフケアが効果が無く、痛みが悪化する場合には病院を受診して治療を受けてください。

高知大学医学部附属病院で受けられるひざ痛最新治療

- 1 高濃縮多血小板血漿療法（HD-PRP）：一般のPRP治療よりも高い効果が期待できます。通院、自由診療です。
- 2 冷却型ラジオ波治療：手術をどうしても受けられない方を対象に痛みを楽にする治療です。通院、保険診療です。
- 3 軟骨再生治療：限局性の軟骨損傷に対する手術治療です。入院、保険診療です。
- 4 ロボット支援人工関節手術：超早期回復が可能です。入院、保険診療です。

## 能登半島地震救援拠金への ご協力ありがとうございました。

令和 6 年 1 月に発生した能登半島地震への救援拠金への協力をお願いしましたところ、9 月末日現在 20 市町村老連から 1,357,671 円のご協力をいただきました。この拠金は被災地域の復旧・復興や災害支援事業に役立てられます。

皆様のご協力、温かいお気持ちに心から感謝申し上げます。

## (株)高知放送様から交通安全グッズが今年度も寄贈されました



贈 呈 式



夜間歩行者用の  
反射リストバンド

夜間の道路横断中の事故が多く発生しています。交通事故に遭わないよう活用してください。



## 第 5 3 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ください。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 7 年 3 月 13 日（木）～ 18 日（火）	午前 9 時～午後 5 時
	※13日(木)午前10時～午後 5 時、 18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 7 年 3 月 9 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、R K C 高知放送、高知新聞社会福祉事業団	