

よさこいクラブ 高知 第205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: <http://www.yosakoiloc.net>



池 晴子 (いの町)



寺尾 春子 (安田町)



内川 智恵 (安田町)



西内 恵美子 (日高村)

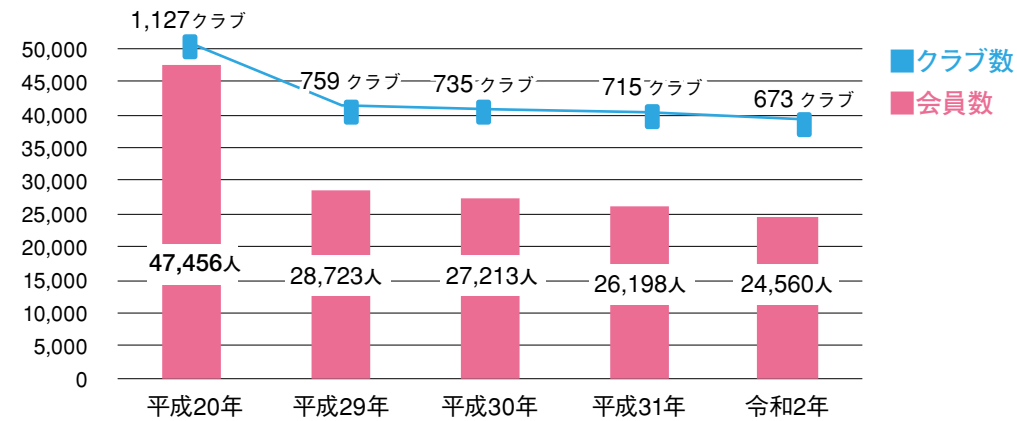
- 会員増強について
- 昭和の思い出 / 料理レシピ
- 投稿「川柳」「絵手紙」会員交流ひろば

- スポーツや趣味を通したクラブ活動紹介
- 元気ハツラツ交流会紙面版

会員増強について ～会員増クラブの取り組み～

下の表で分かりますように、本県では年々クラブ数・会員数ともに減少傾向が続いています。
今後もクラブ活動を維持していくためには、会員増強の継続とクラブ解散を防ぐことが必要です。

県内の平成20年～令和2年クラブ数・会員数の推移



会員が増えたクラブの取組事例(昨年度より)

- 幅広い活動(百歳体操、ウォーキング、公園清掃、花植え、旅行、勉強会等)を定期的に行い、クラブへの加入を呼びかけた。【9名増】(土佐市 蓮池よさこいクラブ)
- 団地住民に積極的な声かけ。毎月1回の健康体操への参加呼びかけ。
絵手紙サークル作品を利用して、暑中見舞いに一言添えて入会のお誘い。【7名増】
(佐川町 三野老人クラブ)
- カラオケ仲間に、市老連芸能大会への出演を誘ったり、気軽に来られるよう頻繁に声を掛ける。
【5名増】(室戸市 浮津西町健康会)
- 会員外が集まる敬老会にて、当会長が祝辞の際に、老人クラブ活動の魅力を紹介する。【9名増】
(土佐清水市足摺岬 寿会)
- 同じ地区ブロックで休止クラブとなった会員に呼び掛けて9名再加入。積極的な勧誘活動等で7名加入。市老連が町内会長に呼び掛けて2名加入等。【18名増】(高知市 薊野西三五クラブ)



以上の取組みから、会員を増やすには、周りの方々への地道な声かけやクラブのPR活動の場を工夫することが大切です。

全国老人クラブ連合会の報告でも、老人クラブ非会員の老人クラブ未加入理由の最も多い回答は「誘われたことがない」となっています。

今はコロナ禍で大勢で活動できない状況が続いていますが、ご近所同士で見守り、少しでも外出する機会を設け、心身の健康維持に努めましょう。

スポーツや趣味を通じた クラブ活動紹介

上田の口老人クラブわかば会(黒潮町) 会長 野並 出豆男

私たちは旧保育所を地域の活動拠点にして、毎週水曜日と第2、第4土曜日に、スポーツ等を通じた活動を行なっています。

テレビラジオ体操とペタンク歴は15年。ワナゲ歴は10年。卓球歴は5年で、ペタンクは地元の試合でも上位入賞を収めています。

最近5名が新しく加わりスポーツ仲間は現在17名となりました。
こうして長く続けてこれたのも、楽しいからこそ。

集まれば笑い合える仲間がいて、足腰も鍛えられ、健康を維持し明るく過ごすことができます!



土佐市老人クラブ連合会ニュースポーツ部 レクリエーション部長 松岡 善郎

私たちは、平成31年3月から活動を開始。ニュースポーツを通じた会員の交流、親睦と健康づくりを目的に毎月第3火曜日に輪投げ、ダーツ、フロッカーの3種目を楽しんでいます。

今年はシャフルボードを購入し4種目に増やし、10月からは第1、3火曜日の月2回に増やしました。

参加者は(平成31年4月～令和2年3月)延人数211名(実人数49名)となっています。

昨年度末には大会を開催し、優秀者を表彰。

時々、近所の喫茶店から人気のパンケーキを届けてもらい、カフェを開催して、交流の場を作り、おしゃべりをしています。

また活動資金づくりとして会員による野菜、花苗作り、販売。かんきつ農家の会員から文旦、小夏を安価で購入し、販売。

キンカンの収穫に参加し、安価で購入して販売しています。



なでしこ会（宿毛市） 会長 谷口 明美

写真は、粘土工芸で樹脂粘土と絵の具を基本材料とした手工芸です。自然乾燥後、絵の具で色付けします。

半永久的に色や形が変わらない素晴らしい特徴を持っています。粘土は臭いもなく扱いやすい材料なのでお子さんや、年配の方々まで楽しく気軽に作品を作ることが出来ます。

部屋の飾りや、誕生日のプレゼント、お祝いごとなどにプレゼントされています。

活動のきっかけは、私が年配になっても続けられるクラフト作りなので、これからも健康長寿の秘訣の一環として活用して参りたいと思っています。

なでしこ会員それぞれ趣味を生かしながら楽しく取り組んでいます。



フレイル（虚弱）予防の『3つの柱』～みんなで健康寿命をのばそう！～

「運動」

- ・毎日歩く、体操をする。できれば階段を使う。
- ・ウォーキングやニュースポーツなどの活動に参加して体を動かす。



「栄養」

- ・肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質をバランスよくとる。
- ・歯と口の健康を維持するために、定期的に歯科検診をする。



「社会参加」

趣味・文化・芸能などのサークル活動、地域活動などに積極的に参加して、外出の機会を増やす。



「人との交流・つながりが多い人ほど健康度が高い」という調査研究が発表されています。

参考：「組織活動は健康長寿の秘訣」全国老人クラブ連合会発行

昭和の思い出

～室戸のかつお節店の風景～

昭和30年以前は、室戸市では鰹漁が盛んで、義父母は2代目の吉川かつお節店を営んでいました。

その当時は、戦後で食べ物がなく近所の方にあげたり、売ったりして、かつお節店を切り盛りしながら、6人の子どもを育てました。

義父は日々忙しい中でも、奈良師長寿会の初代老人クラブ会長や、民生委員、子ども会の世話人等を長年務めました。

写真撮影が好きだった義父が亡くなってから33年経ち、何百枚と残っていた写真を整理していた中から、当時の懐かしい思い出を振り返りました。

昭和30年頃撮影

写真人物：吉川 喜一郎さん（義父）、安猪さん（義母）

写真コメント提供：吉川 百合子さん



県老連女性委員会作成「おいしいね。彩色ごはん」料理本より

黒酢風味のヘルシー牛丼

材料（分量）2人分
牛モモ肉（しゃぶしゃぶ用）…140g
玉ねぎ……………1個（180g）
人参……………20g
しし唐辛子…4本（12g）
しらたき……………1/2袋（100g）
しめじ……………1/2パック（50g）
しょうが……………1片（10g 千切り）
ご飯……………260g

〈煮汁〉
黒酢……………大さじ2
酒……………大さじ2
みりん……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
醤油……………大さじ1
水……………大さじ1



①玉ねぎは半分に切り、横1センチ厚さに切る。
牛肉は一口大に切り人参は半月形に切る。
しし唐辛子は縦に切れ目をいれ、しらたきは水から茹でてざるに上げ、食べやすい大きさに切っておく。
しめじは小房に分け、石づきを除く。

②鍋に煮汁の材料と玉ねぎ、しょうがを入れて火にかけ、煮立ったら人参、しめじ、しらたき、牛肉を加え、ふたをして弱火で10分～15分煮る。

③玉ねぎがしんなりしてきたら、しし唐辛子を加えてふたをし、1～2分間煮て火を止める。

④丼にご飯を盛り、②、③を彩りよく盛る。

栄養メモ

黒酢はクエン酸などの効果で、体中の酸性物質を減らし、血糖値上昇の抑制、血圧の正常化、コレステロール・中性脂肪の減少、動脈硬化の予防など、様々な効果があるとされています。

今年は紙面で「元気 ハツラツ交流会」

新型コロナウイルスの影響で中止となった「元気ハツラツ交流会」。これまでの写真で熱演ステージを振り返ります。



よさこいクラブ高知会員 交流ひろば

川柳

旅人に幸多かれと祈る秋

(土佐清水市

小林 正伸)

亡き人の想いしのばれ初秋の空

(土佐清水市

小林 佑子)

足踏みをしつつ暗算息苦し

(土佐清水市

山下 昭文)

まだ死ねぬ隣行くにもマスクして

(大月町

長山 小夜子)

すべる口チャックしたいが間に合わず

(安田町

長戸 寿子)

秋あかねわたしを仲間に入れてとぶ

(仁淀川町

曾我 幸子)



絵手紙



井上 洋子 (いの町)



寺尾 春子 (安田町)



西岡 益子 (安田町)



西岡 栄子 (安田町)



西内 恵美子 (日高村)

多数のご応募ありがとうございました。
今回掲載できなかった作品は本会ホームページにて掲載いたします。

引き続き **川柳と絵手紙募集** 次回の発刊は令和3年3月予定です。

送り先：〒780-8565 高知市朝倉戊375-1「高知県老人クラブ連合会」まで

締切日
1月31日
まで