

令和3年3月号

よさこいクラブ 高知 第206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>



今できることで、
ワクワクすること始めよう!

宿毛市老連 若手委員会の皆さん (いきいきクラブ体操)

- 令和3年度事業計画について／令和3年度行事予定表
- 第60回高知県老人クラブ大会／
ブロック別リーダー養成研修会及び市町村老連会長・事務担当者会議
- ろうれんピック成績結果／全国老人クラブ大会会長表彰／活動賞受賞団体
- クラブ活動紹介／昭和の思い出
- 「土佐藩主山内家資料の背景」 高知県立高知城歴史博物館 館長 渡部 淳 氏
- 口腔予防について／広告

令和3年度(公財)高知県老人クラブ連合会 事業計画

急速な少子高齢化や核家族化の進行などにより、人の絆がますます希薄化している状況の中で、高齢者自らが生きがいを持って安心して生活できる環境づくりや、さらには支え合いなど地域活動の必要性が一層高まっています。

特に、昨年から新型コロナウイルス感染症の世界的な拡大で、外出の自粛などにより、孤立やフレイルなどが懸念されております。

そうした中で、「健康・友愛・奉仕」の三大目標を基本活動とし、高齢者の自主的な組織として地域に活動基盤をおく老人クラブの存在意義は、大きいものがあります。

引き続き会員の拡大に取り組むとともに、若手や女性のパワーを活かして組織の活性化を図っていきます。

また、これまでの活動経験をもとに、行政や自治会、社会福祉協議会などの関係団体と共に、高齢者の暮らしやすい地域づくり活動への参画を目指していきます。

重点事業

1. 会員増強運動を推進しよう！
2. 老人クラブも介護予防や生活支援、少子化対策の担い手となろう！
3. コロナ禍でも元気に過ごせるよう、健康づくりを推進しよう！
4. 若手高齢者の加入促進とニーズに合った取り組みをしよう！
5. 若手・女性委員の活動の場を一層広げよう！

令和3年度行事予定表

月	日	行事名・開催場所
4	27	市町村老連会長・事務局担当者会
5		
6	2	県老連第1回理事会
	21	県老連定時評議員会 県老連第2回理事会
	23	県老連女性委員会総会
	24	県老連若手委員会総会
7	1・2	中四国ブロック老人クラブリーダー 研修会(岡山県)
	9	ブロック別会長・事務担当者会 (中央東(嶺北を除く):香南市)
8	24	ブロック別会長・事務担当者会 (高幡:津野町)
9	3	ブロック別会長・事務担当者会 (嶺北:本山町)
		老人の日(「老人週間」:15日～21日)
	20	全国一斉「社会奉仕の日」
	28	ブロック別会長・事務担当者会 (中央西:佐川町)

月	日	行事名・開催場所
10	7	ブロック別会長・事務担当者会 (幡多:黒潮町)
	21	集え!競おう!ろうれんピック西部会場 (土佐西南大規模公園(黒潮町))
11	5	集え!競おう!ろうれんピック中部会場 (春野総合運動公園)
	11	第61回高知県老人クラブ大会
	16・17	第50回全国老人クラブ大会(香川県)
12	26	ブロック別会長・事務担当者会 (安芸:田野町)
	1	集え!競おう!ろうれんピック東部会場 (芸西村憩ヶ丘運動公園)
	10	元気ハツラツ&はちきん大会(高知市)
1		
2		
3	上旬	県老連第3回理事会
	中旬	会員パワーアップ研修会
	下旬	県老連評議員会

*新型コロナウイルス感染の状況により、延期・中止にする場合があります。市町村事務局及びホームページにてお知らせします。

第60回高知県老人クラブ大会

第60回高知県老人クラブ大会を11月12日にふくし交流プラザで開催しました。

今回は新型コロナウイルス感染予防のため、規模を縮小し、約50人が出席しました。

ご来賓として、高知県地域福祉部長の福留利也様から高知県知事の祝辞をいただきました。

本大会で受賞された団体・個人の方々は次のとおりです。
〈敬称略〉



●高知県知事表彰

大湊老人クラブ (南国市)
白梅会 (宿毛市)

●県老連会長表彰

〈役員功績者 37名〉

竹崎 佐和子 (室戸市)	大西 静 (いの町)
山脇 多美子 (室戸市)	尾崎 敏明 (いの町)
濱口 俊介 (安芸市)	高橋 糸美 (中土佐町)
高橋 義光 (南国市)	片岡 勝一 (佐川町)
島村 千恵 (南国市)	竹邑 正吉 (佐川町)
山本 和子 (土佐市)	久岡 喜美 (梶原町)
高野 武幸 (須崎市)	氏原 義章 (梶原町)
徳茂 幸枝 (宿毛市)	又川 正美 (梶原町)
山本 思通子 (宿毛市)	津野 壽正 (梶原町)
森吉 二三 (四万十市)	森 勝 (四万十町)
竹葉 いわ子 (四万十市)	三浦 万里 (四万十町)
橋本 巴 (四万十市)	吉門 正男 (四万十町)
寺田 京子 (香南市)	芝野 展子 (四万十町)
濱田 英子 (香南市)	乾 正二 (大月町)
竹内 カネ子 (奈半利町)	藤本 和平 (黒潮町)
大野 烈 (馬路村)	伊與木 健二 (黒潮町)
都築 秀子 (大豊町)	明神 義士 (黒潮町)
森下 蕃雄 (大豊町)	酒井 澄子 (黒潮町)
	矢野 昭子 (黒潮町)



〈会員功績者 11名〉

南 喜久壽 (室戸市)	押谷 カネ子 (四万十市)
柳井 紀美 (室戸市)	大家 文江 (大豊町)
小松 朝子 (室戸市)	正岡 美智子 (佐川町)
矢野 千枝 (土佐市)	竹村 豊子 (佐川町)
岡村 麗子 (宿毛市)	川上 卓 (梶原町)
佐竹 澄恵 (四万十市)	

●優良老人クラブ

さくら会 (本山町)

●会員増強クラブ

蓮池よさこいクラブ (土佐市)
三野老人クラブ (佐川町)



●特別功労者

中岡 恒子 (高知市) 高橋 利直 (中土佐町)

●優良市町村老人クラブ連合会

本山町老人クラブ連合会

●感謝

竹本 美嘉 (室戸市) 前田 承世 (南国市)
楠瀬 美加 (室戸市)

「ブロック別リーダー養成研修会」(中央西、嶺北、高幡)及び 「市町村老連会長・事務担当者会議」(安芸、中央東、幡多)を開催

7月～11月にかけて新型コロナウイルス感染予防のため、役員と事務担当者の少人数にて開催しました。

研修会では、藤田事務局長より老人クラブの現状について説明を行い、続いて県警本部より「詐欺被害にあわないために」(中央西、嶺北、高幡のみ実施)のお話がありました。

後半は、事例発表や参加者同士でクラブの現状や課題などを出し合い、活発な意見交換となりました。

最後にグループで話し合ったことを発表し、会員減少の共通の悩みやコロナ禍で工夫して行っていること等 参考になる事例も出されました。

まとめた内容は今後の研修に活かしていくようにします。



グループで意見交換(安芸)

集え!競おう!ろうれんピック2020

大会結果 (上位入賞のみ掲載)

【中部会場 10月30日 春野総合運動公園】

●ワナゲ

- 優勝 土井 正巳 (南国市)
- 準優勝 川 富雄 (日高村)
- 三位 山岡 正和 (南国市)

●グラウンド・ゴルフ

- 優勝 岡崎 久美子 (高知市)
- 準優勝 村上 みとし (高知市)
- 三位 山中 節夫 (高知市)

●ペタンク

- 1ブロック優勝 佐川町
- 2ブロック優勝 春野えびすC (高知市)
- 3ブロック優勝 オナガドリB (南国市)
- 4ブロック優勝 南国ごめん (南国市)

【西部会場 11月19日 宿毛市総合運動公園】

●ワナゲ

- 優勝 河原 喜久男 (宿毛市)
- 準優勝 布 一美 (宿毛市)
- 三位 加納 一子 (宿毛市)

●グラウンド・ゴルフ

- 優勝 出島 正勝 (黒潮町)
- 準優勝 永澤 洋子 (土佐清水市)
- 三位 嶋岡 則彦 (四万十町)

●ペタンク

- 優勝 上田ノ口D (黒潮町)
- 準優勝 浜の宮 (黒潮町)
- 三位 上田ノ口C (黒潮町)

県内2会場(中部・西部)にて参加者総勢363名にて開催いたしました。(東部は雨天等により中止)

時間短縮するなどコロナ感染対策をした上での規模を縮小した開催でしたが、久しぶりに身体を動かす方もいて、各会場にて楽しく競技をされていました。



朝もやの中で、グラウンド・ゴルフ開始(西部会場)

県老連では、スポーツを通じた健康づくり活動を推進しています。

新しいスポーツを始めてみたい、ルールを覚えたいというクラブがあれば、お問い合わせください。

全国老人クラブ連合会会長表彰

今年度、山形県で開催を予定していました第49回全国老人クラブ大会は、新型コロナウイルス感染症の拡大にともない、開催中止となり、第60回高知県老人クラブ大会において、伝達表彰されました。

本県の受章者は次の皆様です。

●育成功労表彰

島崎 義幸(香南市) 湯地 康夫(四万十市)

●優良老人クラブ表彰

藤ノ川老人クラブ寿会(四万十市)

●優良郡市区町村老人クラブ連合会表彰

いの町老人クラブ連合会

令和2年度活動賞受賞団体

全国老人クラブ連合会では、地域の状況に応じた多様な活動の中で、特に他の範とするにふさわしい先進的な取り組みを行っている単位クラブ及び連合会に対し「活動賞」を贈呈しています。

今年度の受賞クラブは次の通りです。

戸波しあわせ会(土佐市)

是友さくら会(いの町)



令和2年度全国一斉「老人の日・老人週間」活動報告

「老人の日・老人週間」における活動にご協力いただきありがとうございました。

年間を通して定期的に体操を行なっているクラブや、美化活動は自治会と共同で行なうクラブもありました。

また、コロナ対策で、例年の食事会は中止し、お弁当持帰りにしたり、子どもたちとの交流会の代わりに学校に雑巾を寄贈しているクラブもありました。

活動内容：国道沿いや駅の清掃、花壇・公園などの整備、公民館の除草、友愛訪問、児童の登校見守り、世代間交流、健康ウォーキング、百歳体操など。

〈報告のあったクラブ〉

- ・室戸市老連
- ・安芸市老連
- ・土佐市老連
- ・梶原町老連
- ・仁淀川町老連
- ・南国市) 大湊老人クラブ
西山長寿会
中田老人クラブ
岩坂老人クラブ
篠原長寿会
- ・須崎市) 吾桑第一・第二さくら会
南くろしお会
新庄 憩の里
大間すこやかクラブ
多ノ郷駅前友和会
- ・田野町) 千福・中野老人会
内町クラブ
浜田クラブ
大野クラブ
新町クラブ



「登校見守り」室戸市老連



「友愛訪問」梶原町老連



「健康体操」
篠原長寿会
(南国市)



「花壇の整備」西山長寿会
(南国市)



「学校前の草刈り」南くろしお会
(須崎市)

奉仕活動から、仁淀川町の若松会の取り組みをご紹介します。

「地域の公園をつつじで満開に」



私たち若松会は、仁淀川町の中津川流域にある下名野川地区と二ノ滝地区にあります。

今回、下名野川地区にある「夢の森公園」につつじを植えたいので、協力してほしいと「しもなの郷」の職員から依頼がありました。

「しもなの郷」は廃校になった下名野川小学校を改装した集落活動センターで、夢の森公園も管理しています。

「しもなの郷」の職員も高齢化し、植え付けに参加できる人が少なくなったということでした。

そこで、若松会の会員10名と「しもなの郷」の職員2名で作業を行いました。

つつじの本数は220本。植え付けは朝8時から開始し、12時に終わりました。

夢の森公園にはキャンプ場や、森を散策できる遊歩道があり、川遊びもでき、家族連れが多く集まります。

つつじが元気に育ち、春には鮮やかな花が咲いて、憩いの場所になるのを楽しみにしています。



クラブ活動紹介「今できることで、ワクワクすることやってみよう」



出前講座「花の寄せ植え教室」 室戸市老連

自分たちの地域でもやってほしいという声があり、市内13ヶ所の老人憩いの家などで行いました。引きこもりがちな会員も参加し、声掛けにもなりました。



「ミニミニ運動会」 梶原町老連

集まる機会が減らないように、今年初めて町での体育大会を行いました。普段参加されていない方も参加できて、三密を避けた種目でみんなが楽しみ、心身ともにリフレッシュできました。



「みまもり活動に新たな取り組みを！」 土佐町老連

ペアを作ってお互い電話で声掛けをしている「みまもりともだち活動」に、iPadを活用しようと、役員会にて試してみました。



オリジナルリュックで友愛訪問とPR 田野町千歳会

クラブの名前が入ったリュックを300枚作り、役員が各宅に友愛訪問する時に配りました。

今年、ほとんどの行事ができませんでしたが、全単位クラブが友愛訪問して、安否確認をしました。2名会員が増えました。



日常の思いつく 機関紙「睦」発刊 安芸市老連

毎年、会員から執筆してもらった随筆や詩や短歌などを一冊の本にまとめています。

コロナで会う機会が減っている今、仲間とのつながりをさらに感じる文集となりました。



「陶芸教室」で作品づくり 津野町老連

陶芸教室は10年ぐらい続いています。今年は4名で作品を作りました。

指先を動かし、形を創造しながら、楽しんでいます。完成した作品は、文化祭にて展示しています。



昭和の思い出



高橋 長子 さん(85歳・黒潮町)



昭和26年撮影 ご本人前列右から3番目

中学3年間で高知県バレーボール大会5回出場。「優勝4回」「準優勝1回」と好成績を収めることができ、卒業の記念としてチームメイトと一緒に撮った写真です。青春を謳歌していた頃の思い出の一枚です。

浜町 一三男 さん(88歳・黒潮町)



昭和41年頃撮影(マグロ船魚倉にて)

当時34歳 ニチレイブラジル船団「昭南丸」に乗船。船員26名。

カリブ海の南に位置する「トリニダード・トバゴ」を拠点として2年間日本に帰ることなく世界中マグロを追い、冷凍係として活躍していた頃の写真です。

知られざる高知の宝が満載!

高知県立高知城歴史博物館

今年度、新型コロナウイルス感染拡大により、本県での開催が中止となった「第62回四国老人クラブ大会」の記念講演にて講師をお願いしていました高知県立高知城歴史博物館館長 渡部 淳 氏に今回寄稿していただきました。

土佐藩主山内家資料の背景

高知県立高知城歴史博物館 館長 渡部 淳

当館には、土佐藩主山内家に伝来した資料が、約6万7千点収蔵されています。この大資料群は、古文書や絵図などの歴史資料3万点、美術工芸品5千点、古写真1万点、和書漢籍2万点など、実に多様な内容で構成されています。

「三百諸侯」と言われるように、江戸時代には全国に大小様々の大名が配置されていました。規模の差こそあれ、各大名家では藩政上で発生した文書や藩主が受領した書状、武家の象徴である武器・武具、大名同士の交流で使われた茶道具や能道具、屋敷内を装飾した書画や漆芸品など、今となっては「資料」と呼ばれる品々が膨大にあったはずで

す。しかし今、全国を見渡すと、山内家資料ほどの点数を遺した大名家は、決して多くはありません。大名家資料は、度重なる資料散逸の危機に見舞われたのです。

明治維新によって幕藩体制が瓦解し、大名は藩主の地位を失い東京に集められ、居城の多くは破却されます。この過程で、資料の多くは廃棄・焼失・譲渡・売却されました。収入を失った大名、殊に中規模以下のだ名家の多くは没落の一途をたどり、美術品の多くが流出しました。現在、博物館などに収蔵されている国宝や重要文化財には、このような事情で「売り立て」られたものも少なくありません。更に危機は続きます。それは、関東大震災と戦争末期の空襲による焼失です。先述したように、維新後に旧大名家は、東京に住まわされていたので、「宝物」の多くは東京に移動していました。また、旧領地との関係を維持した家では、地方の土蔵などで管理していました。そこを、震災と空襲が直撃し、多くの大名家資料が灰燼に帰したわけです。

そして、戦後の「財産税」は、旧大名家に最後の打撃を与えます。これは、戦後の民主化の一環として、それまで税制上優遇されていた華族（山内家は侯爵）に対して、所有財産のすべてに課税するという政策で、しかも、現金による納税が指示されました。これに対応する為には、資料を売却するしかなく、各大名家で相当大規模な売り立てが行われたといわれています。

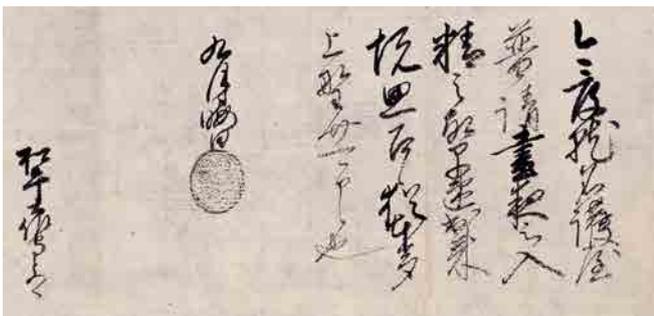
このような危機の連続の中で、山内家資料6万7千点が残った要因は何か。それを支える財力があつたということもありますが、何と云っても、山内家及び家令・執事以下宝物掛に至る山内家職員の「残そう」という強い思いこそが最大の要因だと思

います。大名家資料に限らず、残そうという意志がなければ、資料（宝物・財産）は、忽ちの内に散失してしまうものなのです。

当館で展示資料をご覧いただくにあたって、その資料的意味とともに、先人達の思いと努力にも思いを馳せてもらえればと思います。



現在の修復技術によって美しく蘇った豪華絢爛な女乗物(江戸時代後期)



大御所時代の家康から2代藩主山内忠義に宛てて出された文書

企画展情報

よみがえる山内家資料の美と歴史

～伝統の技がなす文化財修理の世界～

●期間 3月20日(土・祝)～5月18日(火)

●観覧料 700円(常設展示含む)

※高知県・高知市長寿手帳、高校生以下の方、障害者手帳をお持ちの方と同伴者1名は無料になります。

食べこぼしを予防しませんか？

頬や唇の筋肉の動きが悪くなると、食べこぼしたり、かむ動きが悪くなり、誤嚥しやすくなります。

頬と唇の運動で筋力アップ！

1 頬の運動

1. 唇を閉じて、口の中に空気をためて、出来るだけ頬を膨らませ、そのまま5秒間続けましょう。



2. 唇を閉じて、頬にくぼみが出るくらい強く吸い込みそのまま5秒間続けましょう。



2 唇の運動

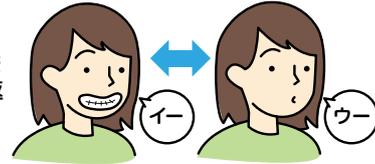
1. 口の端を思い切り上げるように「イー」と5秒言いましょ。



2. 唇を尖らせるように「ウー」と5秒言いましょ。



3. 「イー」「ウー」を交互に8回繰り返しましょう。



頬・唇の周りの筋肉を動かすと、しわも伸びて表情も明るくなります。

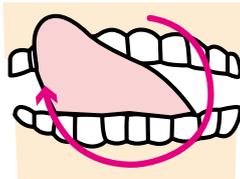


舌回し運動をしてみましょう！

右回り



左回り



- 唇を閉じて舌を回転させます。
- 舌で頬の内側を押ししたり、歯の外側をなめるようにゆっくり動かします。
- 右左に10回ずつ均等に行いましょう。

舌は筋肉の塊です。舌をよく動かすことで飲み込みも良くなります。また、唾液の分泌も促進されるので唾液線マッサージと合わせて行うと効果的です。その他にも色々なトレーニング方法があります。是非お近くの歯科医院でご相談下さい！

一般社団法人北海道歯科衛生士会「お口の健康度セルフチェック」より

広告

眠っているピアノ 不要な楽器を 処分・買取します！

高く買取ります！

※電子ピアノ・エレクトーン・オルガンなど処分・買取対象外の楽器があります。

アルペジオ楽器

088-878-0177

〒780-0053
高知県高知市駅前町5-1

営業時間
11:00-20:00
定休日 木曜日

スタッフが
無料出張査定
いたします。
お気軽にお電話
ください。

高知県公安委員会公認古物商免許(第831010001747号)