

# よさこいクラブ 高知 第207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>



## 老人クラブで花いっぱいのもちづくり

高知市春野町 平和団地中央公園の花壇 (高知市老連 平和仲良し会)

- 第61回高知県老人クラブ大会 / 全国老人クラブ大会会長表彰 / 活動賞受賞団体 / 令和3年度高知県功労者表彰
- 幡多地区のクラブ活動紹介
- 市町村老連会長・事務担当者会議 / 鳥取県&高知県 Web 情報交換会 / 開催のお知らせ
- 家庭でできる新型コロナに負けない高齢者の健康づくり
- 交通安全グッズ寄贈 / のぼり旗新調のお知らせ / 俳句募集
- ジェネリック医薬品について (高知県 / 高知県後発医薬品安心使用促進協議会)

# 第61回高知県老人クラブ大会

第61回高知県老人クラブ大会を、11月11日にふくし交流プラザで、昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症の感染予防のために規模を縮小し開催しました。

大会には約80人の会員の方々が参加され、これまで老人クラブ活動に貢献をされた個人・団体の表彰を行うとともに、ご来賓としてお招きした高知県知事代理子ども・福祉政策部長山地和様、高知県議会議長森田英二様、高知県社会福祉協議会会長井奥和男様からご祝辞をいただきました。

また、合わせて全国老人クラブ連合会の会長表彰と活動賞の伝達表彰を行いました。

続いて、本連合会の理事でもある高知大学教育研究部医療学系連携医学部門准教授の宮野伊知郎先生に、会員にとって関心が高い「高齢者の介護予防・フレイル予防について」をテーマに、ご講演をいただきました。

宮野先生からは、介護予防・フレイル予防のためには血管病予防に努め、食事に気を付けるとともに、体を動かし筋力を維持することや他人とコミュニケーションを取ること、また生きがいを持つための社会参加などが重要であるとのお話がありました。

私たち老人クラブでは、スポーツをしたり会員が集まっておしゃべりをしたりして楽しい時間を過ごしています。宮野先生のお話は、日頃のこうした活動が介護予防・フレイル予防に役立っていることが分かる内容で、皆熱心に耳を傾けていました。

本大会で受賞された個人・団体の方々は次のとおりです。<敬称略>



会長挨拶



講演 宮野 伊知郎先生

## 高知県知事表彰

### 天王友輪会 (いの町)

天王友輪会は、平成4年6月に結成され、現在は66名が会員となっており、会長や役員、お世話役が中心になって様々な活動を幅広く行い、会員相互の交流や生きがい、健康づくりに役立っています。

最近では、コロナ禍にあって活動の制限が多くあるものの、感染症対策を行い、裁縫教室やグラウンド・ゴルフなど可能な活動を行うことで会員の健康を維持するとともに、環境美化活動やサロン活動の実施などにより、いの町天王地区において欠くことのできない存在となっています。



「裁縫教室」

## 県老連会長表彰

### ◎役員功績者 19名

- 中平 美代子 (土佐市)
- 山崎 恒光 (須崎市)
- 川村 芳久 (宿毛市)
- 田村 健一 (宿毛市)
- 田中 隆幸 (宿毛市)
- 千崎 かずみ (宿毛市)
- 岡田 正範 (宿毛市)
- 山下 静枝 (奈半利町)
- 山崎 美智子 (大豊町)
- 小松 克州 (中土佐町)
- 明神 義典 (梲原町)
- 堀尾 満男 (日高村)
- 井手元 允子 (四万十町)
- 沼 淳 (四万十町)
- 吉村 明彦 (四万十町)
- 宮脇 安子 (四万十町)
- 宮地 春樹 (黒潮町)
- 出島 正勝 (黒潮町)
- 森近 陽一 (黒潮町)

### ◎会員功績者 11名

- 吉岡 齋 (須崎市)
- 澤近 成範 (宿毛市)
- 金子 誠 (宿毛市)
- 三森 英明 (四万十市)
- 竹内 美佐子 (四万十市)
- 岡村 恵子 (四万十市)
- 小笠原 利雄 (大豊町)
- 都築 利正 (大豊町)
- 西村 源明 (中土佐町)
- 野並 豊一 (佐川町)
- 松本 由子 (梲原町)



優良老人クラブ表彰

西浦あいおい会(いの町) 伊喜奈老人クラブ(中土佐町)  
健老会(梶原町)

会員増強クラブ表彰

香宗第二千歳会(香南市) 町クラブ(香南市)  
本町泉町みどり会(香美市) 北内元気かい(いの町)

特別功労者表彰

三木 篤(土佐清水市) 隅田 毅(田野町)  
清岡 弘滋(馬路村) 川村 渡(黒潮町)

優良市町村老人クラブ連合会表彰

香南市高齢者クラブ連合会



中土佐町伊喜奈老人クラブ  
「環境美化活動」

全国老人クラブ連合会による表彰と活動賞

全国老人クラブ連合会では、老人クラブの育成発展に功績のあった個人や団体に対し、会長による表彰や活動賞の贈呈を行っており、今年度の各賞の受賞者は次のとおりでした。(敬称略)

全国老人クラブ連合会会長表彰

長年にわたり老人クラブの育成や発展に尽力した個人や他の模範となる優秀な活動を行ってきた単位老人クラブや市町村老連を表彰するものです。

育成功労者表彰

野村 靖(安芸市) 中岡 恒子(高知市)

優良老人クラブ表彰

本郷中部老人クラブ(日高村)

優良老人クラブ連合会表彰

本山町老人クラブ連合会

永年勤続表彰

町田 庸子(高知市) 安岡 優希(高知市)

全国老人クラブ連合会活動賞

地域の状況に応じ多様な活動に取り組んでいる老人クラブの中で、特に他の模範となる先進的な活動を行っている単位老人クラブや市町村老連に贈呈されるものです。

清水第一老人クラブ(いの町)

梶原町老人クラブ連合会

加藤元会長が令和3年度高知県功労者表彰を受賞しました

高知県功労者表彰は、地方自治の発展その他公共の福祉に関し、特に顕著な功績のあったもの表彰することを目的としたものです。

この度、加藤美代治元高知県老人クラブ連合会会長が、永年にわたる老人クラブ活動により高知県の社会福祉の向上に大きく寄与した功績から、令和3年度の高知県功労者表彰を受賞しました。

加藤元会長は、平成12年に旧伊野町の単位老人クラブの会長に就任以来、いの町老人クラブ連合会会長や県老人クラブ連合会の評議員、理事、副会長、会長を歴任され、約20年間、本県における老人クラブ活動の発展強化に尽力されました。

表彰式は、11月3日の文化の日に高知会館で行われ、加藤元会長はご夫妻で出席されました。式では濱田知事から、表彰状と記念品が贈呈され、森田県議会議長の祝辞の後、加藤元会長が受賞者14名を代表し謝辞を述べました。



濱田知事より表彰状授与



## 市町村老連会長・事務担当者会議を開催しました

7月から10月にかけて、当初予定していた日が、新型コロナウイルス感染症の影響で延期になったブロックもありましたが、中央東、中央西、嶺北、幡多ブロックで市町村老連の会長や副会長、事務担当者の方々に参加していただき開催しました。

会議では、伊藤事務局長から「老人クラブの現状と課題」をテーマに、老人クラブの意義や魅力、会員が減少している要因、また、会員増のために必要な取り組みなどの説明を行いました。

そのうえで、参加者はグループに分かれ「会員が減少している中で、クラブがこれからも活動を続けていくためにはどうすればよいか」をテーマに、現在の取り組みの紹介などもしながら活発な意見交換を行いました。

最後に、グループごとに話し合った結果を発表し、それぞれの市町村老連で、今後も地域の高齢者にとってなくてはならない存在であり続けるための取り組みに活かしていくこととしました。

なお、高幡及び安芸ブロックも12月までに開催することとしています。



## 鳥取県老連若手委員会と「初めてのWeb、情報交換会

9月13日、鳥取県と本県の若手委員会がWeb情報交換会を開催しました。

新型コロナウイルス感染症の影響で、県外での研修会等が中止や延期となり、交流する機会が減っていることから、初めてインターネットを使ったWeb方式の会議に取り組みました。

初めに、両県の老連会長の挨拶の後各県の若手委員長が活動報告を行いました。鳥取県では、取り組み状況の調査研究や県内3地区での情報交換会、地域活動リーダー育成研修会などを若手委員会が頻回に行うことにより、若手会員間でクラブ活動の活性化を図るという目的意識が共有されていると感じました。

次に双方からそれぞれ2名の若手委員が地元での活動発表を行いました。

本県からは土佐市の松岡委員と四万十町の山崎委員が、スポーツや健康ウォーキング等で体を動かし、楽しく仲間づくりを行なっていることを発表しました。



### 川村若手委員長からのコメント・・・

Web会議は、遠方の方ともお互いの顔を見ながら意見交換ができることから大変有意義で、今後も取り入れることが必要だと思えます。老人クラブがどんな役割をしていて、これからどうしていくのか、会員の私達は分かっていますが、これからクラブを支える新しい会員にどう伝えていけばよいか課題だと思えます。今回のように他県の方々の取り組みを参考に、みんなで頑張っていこうと考えています。



Web 交換会の様子

## 開催のお知らせ

県老連若手委員会主催

### 令和3年度 会員パワーアップ研修会の開催

今年度も県内3会場に分けて、開催します。

内容は、健康ウォーキングや軽スポーツを予定しています。

参加の募集は、市町村老連事務局を通じて、来年1月初旬より開始します。



3月 3日 (木) 東部会場 (安芸市) : 岩崎弥太郎生家～土居郭中 参加対象 : 安芸広域

3月11日 (金) 西部会場 (四万十市) : 安並運動公園 体育館 参加対象 : 幡多広域・高幡広域

3月25日 (金) 中部会場 : (南国市) : 南国市立スポーツセンター及び周辺 参加対象 : 中央東、中央西、高知市

※該当会場での日程が合わない場合は、他の会場への参加も可能です。

※雨天決行ですが悪天候の場合や、新型コロナウイルス感染症拡大により、中止になる場合があります。

## 幡多地区の老人クラブ活動をご紹介します!



### グラウンド・ゴルフで心も身体も若返っています 宿毛市「白梅会」

宿毛市小筑紫町にある白梅会では、天気の良い日は、朝と夕方、地区の公園でグラウンド・ゴルフの練習をしています。

年間の回数は約 600 回、参加者は延べ 6,600 人にもなります。

参加者からは、新しい仲間が増えた、仲間と話しながらすることで元気が出る、足腰が強くなり階段もスムーズに上られるようになった、体調が良くなったという声があがっています。

競技中は駆け足で移動する人も多く、皆で声をかけながら、また笑い声も絶えず、活気にあふれる中、明るく楽しく行っています。



### 栄養バランスの整った食事で健康づくり 黒潮町老人クラブ連合会

健康長寿を目指すためには、低栄養を防ぎ、年齢にあった栄養バランスの整った食生活を送ることが大事といわれています。

そこで、黒潮町老連では、高齢者にあった主食、主菜、副菜の栄養バランスの整った食事やカルシウムの摂取などについて学習したうえで、栄養配分を考慮した調理実習を行う講習会を、約 40 名の参加者を 4 グループに分け、それぞれ 2 回行いました。

これからも高齢者が、栄養があって、しかも美味しい食事ができ健康でいられるよう取り組んでいきます。



### フリーマーケットで活動資金づくり 四万十市「三和長寿会」

四万十市西土佐にある三和長寿会は、日頃はゲートボールや環境美化活動を行なっています。また、コロナ禍で最近はできていませんが、皆が楽しみにしている 1 日旅行も行ない、会員の交流や親睦を図っています。

クラブでは、1 日旅行などに必要な資金づくりのため、毎月第 4 金曜日と土曜日に不用になったり寄付された婦人服や小物、さらにはウエディングドレスまでを持ち寄って、フリーマーケットを開催しています。

フリーマーケットは、コロナ禍で家にこもっている高齢者の方が、ここでおしゃべりをして笑顔になってもらえることもうれしくて毎月続けています。

### みんなで集りわいわいガヤガヤで健康に 大月町「柏島老人クラブ」

毎週月曜日には 15 人ぐらいの会員が集まり、お茶菓子を食べて長生きできる秘訣などの話をしたり、健康体操や輪投げをしたりして楽しく笑顔で過ごしています。

一人暮らしでいつもは話し相手がいない人も多く、集まることで認知症予防になっていると言ってくれる方や病院通いで元気がなかったのに参加するようになってとても元気になった方もいて、皆が健康のために楽しみにしてくれています。このため、今後も感染症予防対策をしっかり行い、地域の高齢者が健康でいられるようこの活動を続けていきます。



### 暑かったけどスポーツを楽しく頑張りました 土佐清水市老人クラブ連合会

9月24日に、土佐清水市ろうれんピック 2021 を開催し、約 100 人が参加してグラウンド・ゴルフとペタンクを行いました。

この日は9月下旬にもかかわらずかなり暑かったものの、熱中症予防のための水分補給などをしっかり行い無事終了することができました。

コロナ禍で、皆が集まる機会も減っていますが、スポーツを通じた交流の場として、多くの方から「毎年楽しみにしている。これからもできる限り参加したい。」という声をいただいております。今後も、感染症予防対策を徹底しながら、皆さんに楽しんでいただけるよう続けていきます。

## 家庭でできる新型コロナに負けない高齢者の健康づくり

新型コロナウイルスの影響で、外出の機会が減り運動不足を感じる方も多いのではないのでしょうか。「動かないこと」で健康に様々な影響が出てきます。新型コロナウイルスが収束して、感染を気にせず生活ができるようになった時に、自分のやりたいことが支障なくできるよう日頃から健康づくりに取り組みましょう。

ご家庭で、健康づくりに取り組むためのポイントをまとめました。

### ①自分自身の身体の状態を知ろう。

- ・自分の身体や心の状態を定期的を確認することが、健康づくりの第一歩です。  
年に1回は健診、歯科健診を受けましょう。



### ②家の中でできる体操や感染防止対策を行って、運動しましょう。

(実践例)

- ・人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する
- ・家の中でできる「いきいき百歳体操」や「ラジオ体操」など行う
- ・家事（調理、洗濯、掃除）や農作業などで身体を動かす

### ③新型コロナウイルスに負けないために免疫力をアップしましょう。

- ・免疫力をアップして病気にかからない身体づくりには、日頃からしっかり栄養をとることやお口の健康を保つこと、適度な運動をすること、休息（睡眠）をとることが大切です。

(実践例)

- ・三食欠かさず、バランスよく食べる
- ・食後には歯磨きをする
- ・夜は、ゆっくり休む



### ④人との交流や社会参加で孤独を防ぎ、心と身体の健康を維持しよう。

(実践例)

- ・家族や友人と電話で話す
- ・家族や友人と手紙やメール、SNSなどを活用して交流する
- ・感染防止対策をして地域の体操や交流の場に参加する

12月になり、寒さも少しずつ厳しくなってきます。外出時の保温や室内の保温、特に風呂の脱衣場やトイレなど急激な寒暖差に注意しましょう。また、冬場の脱水症にならないため、適度にお茶やお水を飲む、経口補水飲料を飲むなどして、水分やミネラルの補給には十分気をつけましょう。

また、新型コロナウイルスワクチン接種を済ませた方も、引き続き、外出時のマスクの着用、手洗い、うがい等の感染防止対策は、続けて行いましょう。

## (株) 高知放送様から交通安全グッズが寄贈されました



令和3年9月9日に県立ふくし交流プラザで贈呈式が行われ、(株)高知放送様から、会員の皆様の交通安全に役立ててもらいたいと夜間歩行者用の反射リストバンドと緊急連絡先カードの交通安全グッズが1,000セット寄贈されました。

贈呈式では、(株)高知放送の金子営業局長から本会の土居会長に目録が授与され、この様子は、当日夕方、RKC高知放送のテレビニュースで放映されました。

寄贈された交通安全グッズは、各市町村老連へお配りしましたので、夜間の散歩時などの交通安全に役立ててください。

**NEW**

## 元気な老人クラブ活動を応援! のぼり旗、新調しました

これまで使っていた老人クラブののぼり旗は、平成25年度に作成したもので、色褪せたり破れたりしていたことから、この度7年振りに新調しました。

新しいのぼり旗は、遠くからも目に付くように黄色をメインとして作成しました。

のぼり旗は、各市町村老連事務局と全ての単位クラブに配布しましたので、クラブ活動の時や事務所前などに掲示いただき、クラブのPRに役立ててください。



## 文芸コーナー 「俳句」 投稿募集

お題は自由です。

季節の草花や風景を見たり、運動をしたりすることで、日頃感じたことや楽しんだことを作品にして応募してください。作品は機関紙「よさこいクラブ高知」に掲載させていただきます。

なお、応募に際しては、次の①～④を必ず明記の上、お送りください。

- ①所属 (市町村老連名・単位クラブ名)    ②住所    ③氏名    ④電話番号

◆ 応募先

(郵 送) 〒780-8565 高知市朝倉戊 375-1 県立ふくし交流プラザ4階  
高知県老人クラブ連合会 宛

(Eメール) info@yosakoicroc.net

◆ 締切 令和4年1月31日(月) ※必着でお願いします。

◆ 応募にあたっての留意事項

- ・応募点数は1人3点までとします。
- ・原稿は返却いたしません。
- ・読み方が難しい漢字には、ふりがなを振ってください。
- ・紙面の都合により、すべてを掲載することができない場合があります。

◆ 選者 高知県短詩型文学賞(一般の部) 俳句の部選考委員 山下 正雄氏



# 未来に残したいものがある。 だから私は、ジェネリック。

ジェネリック医薬品を選ぶことは社会貢献でもある、  
ということをご存知でしょうか。

服用しているお薬をジェネリック医薬品に替えると、  
窓口で支払う「自己負担」を減らせるだけでなく、  
「税金」や「保険料」でまかなわれている

この国の医療費を節約することにもなるのです。  
急速な高齢化に伴い、増え続ける日本の医療費。

このままでは、現代の優れた医療保険制度を  
次の世代に継承していくことが困難な状況です。

子どもたちが安心して暮らせる未来を残すこと、  
それは、私たちに課せられた責任でもあります。

ジェネリック医薬品という選択は、  
子どもたちの未来を想う「やさしい節約」なのです。



県民一人ひとりの「やさしい節約」へのご協力をお願いします。

高知県の後発医薬品使用割合は、令和3年6月現在、全国44位（ワースト4位）となっています。

©福岡県

## ジェネリック医薬品とは

先に開発されたお薬（先発医薬品）と同じ有効成分を同じ量使用したお薬で、先発医薬品よりもお薬代が安くなっています。  
厚生労働省が有効性や安全性を認めたお薬であり、安心して使うことができるため、厚生労働省も使用を推奨しています。

◎まずは、医師・薬剤師にご相談ください。

高知県／高知県後発医薬品安心使用促進協議会