



# 高知市老連だより 82号


発行 高知市老人クラブ連合会  
〒780-8015 高知市百石町3丁目1-30 高知市南部健康福祉センター2F ☎(088)831-3324  
【市老連HP】<http://www5.plala.or.jp/kochi-rouren/> 【E-mail】[koutisrouzinkurabu@lapis.plala.or.jp](mailto:koutisrouzinkurabu@lapis.plala.or.jp)  
編集協力(株)博報社 大阪市平野区喜連西4-6-69 ☎(06)6797-0212





## 新年おめでとう

給ひぬことに  
**トライ**してみませんか  
(写真:大原 春夫)



新年のごあいさつ  
高知市老人クラブ連合会  
会長 三宮 尊良


二〇二二年の新年を迎えました。会員の皆様、明けましておめでとございます。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

高知市老連は、今年創立六十一周年となりました。誠に残念ながら一昨年三月以降、新型コロナウイルス感染症拡大のため、主催する三大事業が全て中止となりました。更に、元事務局職員に依る不祥事に依り、貴重な自主財源の殆どを失う事態となりました。そのため、市老連組織の資金シヨートを大変心配致しました。

今回、事務局職員の頑張りと会計監事の皆様方のお力添えの賜もので、九月末での中間決算をあげていただきました。中間決算の結果を拝見し、最悪の事態はないと安堵致しました。昨年の秋以降は、コロナ感染も沈静化の兆しがあります。

今年は心機一転、通常の社会情勢となりますよう強く期待したいと思ひます。

会員の皆様方の一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。



私たちは、高知市老人クラブ連合会の活動を応援しています





## 年頭挨拶

高知市長 岡崎 誠也

新年おめでとございます。

高知市老人クラブ連合会の皆様には、新たな年を健やかに迎えのことと心からお願い申し上げます。日頃から、高齢者の生きがいづくりや健康づくり活動に精力的に取り組まれ、本市の高齢者福祉に大きく貢献されておりますことを心から感謝申し上げます。

さて、少子高齢化や人口減少の進行による高齢化人口の増加が急速に進行している中、本市においても少

子高齢化や人口減少が地域社会に影響を及ぼしています。

地域や社会、人と人との「縁」の希薄化、核家族化による家族内の支えあいの低下に加え、児童虐待や「80」代の親が「50」代の子供の生活を支える「8050問題」等の多様な福祉課題が、ますます複雑・深刻化している状況です。

さらに、新型コロナウイルス感染症拡大に伴う社会の変容は、地域や社会のあり方を問うこととなりまし

た。新型コロナウイルス感染症予防対策のため、老人クラブ活動そのものの自粛をお願いした期間もあり、これまで、「集い、話し、笑う」時間の中で連綿と積み重ねてこられた「縁」や「心の豊かさ」が感じづらいうちもあろうかと存じます。

こうした中、老人クラブで取り組んでいただいております、高齢者の見守りや訪問などの「友愛活動」、花いっぱい活動などの地域貢献や子供たちの成長・安全を見守る「奉仕活動」、趣味のサークルや健康教室などの「生きがいづくりや健康づくり活動」は、まさに「縁」を結び、高齢者のみならず、地域にお住まい

の方々の暮らしの中で「心の豊かさ」を感じられる活動をされておられます。今後とも、引き続きのご支援、ご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

結びにあたり、高知市老人クラブ連合会のますますの発展と会員の皆様のご多幸とご健勝を心より祈念いたします。新年のご挨拶といたします。



## 新任挨拶

高知市老人クラブ連合会 事務局長 舩田 郁男

みなさん明けましておめでとございます。このたび令和三年九月一日付けで事務局長を拝命いたしました舩田郁男と申します。簡単に自己紹介をさせていただきます。

平成二十六年三月まで高知市役所に勤務しました。退職するまで皆さんと関わりの深い健康福祉部に通算

十年在籍しました。その後、高知市社会福祉協議会に七年勤めまして退職し、現在に至ります。趣味は、ちょっとマイナーなディスコゴルフと音楽演奏、猫の額ほどしかない庭の草花の世話です。

高知市においては、地域共生社会づくりを主要な政策目標に据えて施策を進め

ておりますが、高知市老人クラブ連合会としてもその一翼を担うため、各種事業を展開してきております。ただ、高齢者数が増加する一方で、市老連のクラブ会員数が減少してきていることを考えますと、今後、単位老人クラブのさらなる活動支援やミニデイ、各種講座など、魅力ある市老連づくりが重要な課題であると認識しております。

この二年間、コロナ禍で社会経済活動が停滞してききましたが、本年が新型コロナウイルス感染が収束し、

希望の持てる明るい一年となりますことを心から願っております。

今年も市老連に対するご支援、ご協力をなにとぞよろしくお願いいたします。

## 高知市 医療相談窓口のご案内

このようなご不安やお悩みのある患者さんやご家族の相談をお受けしています。

高知市では、医療に関する患者さんや住民の方からの相談をお受けし、相談者に助言や情報提供を行うとともに、これらの情報を医療機関に提供することにより、医療安全を推進し、医療に対する信頼を確保することを目的として、医療安全支援センターを設置しています。

当センターの『高知市医療相談窓口』には、専門の相談員を配置し、医療に関する様々な相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。

高知市医療相談窓口 所在地 高知市丸の内1丁目7番15号

治療内容が分からなくて不安なんです...

どこに相談したらいいのかわからない...

どんな医療機関を受診すればいいかわからない...

医療機関の対応について疑問がある...

### 医者にかかる10箇条

- 第1条 伝えたいことはメモして準備
- 第2条 対話の始まりはあいさつから
- 第3条 よりよい関係づくりはあなたにも責任が
- 第4条 自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報
- 第5条 これからの見通しを聞きましょう
- 第6条 その後の変化も伝える努力を
- 第7条 大事なことはメモを取って確認
- 第8条 納得できないときは何度でも質問を
- 第9条 医療にも不確実なことや限界がある
- 第10条 治療方法を決めるのはあなたです

出典：ささえあい医療人権センターCOML(コムル)

年金のお受取りは高知信用金庫に



役 職	ブロック	氏 名
会 長	潮江南	三宮 尊良
副 会 長	春野	小寺 雅夫
副 会 長	大津	藤岡 省次
副 会 長	鏡	大崎 達美
副 会 長	薊野	北代 俊雄
副 会 長	朝倉	浜田 礼子
	学識経験者	池内 章
理 事	鴨田	西岡 知江
理 事	潮江北	山本 哲也
理 事	長浜第一	中平 正和
理 事	三里	山岡 富子
理 事	五台山	長崎 正字
理 事	介良	竹村 次郎
理 事	布師田	大原 春夫
理 事	高須	田所 初美
理 事	一宮	泉 明男
理 事	高知街南街下知	福留 聖造
理 事	江の口	宮部 明生
理 事	秦	足達 雅子
理 事	初月	清岡 晃
理 事	旭	高島 敏博
監 事	一宮	福原 次善
監 事	一宮	石橋 照久
監 事	外部監査	村岡 晃
事務局長	事務局	舩田 郁男

地域の皆さまとともに



旭  
山手クラブは昭和六十年四月一日に設立され、現在男性九名女性十九名、計二十八名のクラブです。毎週木曜日の九時四十五分から山手町にある観音寺で百歳体操をしていると上田会長にお伺いしていました。で、事務局がおじゃましました。



### 単老会訪問

山手クラブの上田憲夫会長を訪ねました

この日の参加は男性四名、女性四名の計八名。階段を上がらないと二階の会場まで行けないので、固定の人数になつていますが、一番多いときは今より六人多い人数で会場が満杯だったそうです。体操を始めて十年だそうです。

皆さん毎週の常連さんなので、体操のプログラムを熟知しており、おもりの取り付け取り外しがスムーズです。プログラムの途中で上田会長が「無理せんように」とか、「水飲んだ?」と皆さんに声をかけていて、やさしい空気に包まれています。



平成十三年十二月五日の第二十八回シニア演芸大会の体操の発表の出演を待っている時に、いつもと違う

「憩健康会Aに日々の努力に頭が下がる方がいる」と高村文化事業部副部長より池内さんを紹介いただいたきました。池内さんの顔を見ない日はないくらい、ほぼ毎日、健康増進室のマッサージに来てくれていました。

お知らせ 紹介コーナー  
**老人クラス この街 この人**  
憩健康会A すみれ  
**池内 郷美さん(87)**

感覚に襲われ、気がついたら病院でした(同じクラブの西岡さんが異変に気付いて救急車を呼んでくれたと後に知る)。身体の右半分が重く動かず、息子に「手づかみでも食べないか」と励まされ、病院でのリハビリを毎日頑張りました。

退院後は別の病院に週一回のリハビリに毎回、主人の送り迎えで通っていました。入院中は毎日のリハビリだったので、退院後は自主リハビリとして健康増進室のマッサージに毎日通うと決心しました。

全く感覚のなかった右半分の身体がマッサージの機械にかかることによって、

体幹に頑張っている、努力してこす。あ、なかつに成長とがで子厨房に人が五卵焼きになり、替わるうので、験してとつく、皆さ



R3 11/10 ミニトレッキング(工石山)をしながら健康づくり



◎トレッキングコース（ゆっくりと約5時間）：工石山登山口→杖塚→北回りコース→県の木遊歩道→白鷺岩→トド岩→北の頂→工石山山頂（昼食）→北回りコース→赤良木展望台→杖塚→工石山青少年の家

皆さんのすぐ身近にある市民の森「工石山」の紅葉を満喫しながらミニトレッキングを行い、この森の魅力と知識を深め、景色を気軽に楽しみ、そして自然の中を探索し、健康な身体作りを目指しました。

トレッキング中は、工石山青少年の家の指導員仁尾さんや高知市森林組合代表の池田さんによる工石山の自然や動植物の話聞きながら、ミニトレッキングを楽しみました。



頂上では、秋の澄み切った高い空、紅葉、そして素晴らしい展望を野点のキリマンジャロコーヒーを飲みながら満喫しました。



R3 11/5 県老連主催 ろうれんピック 2021

◎場所：県立春野総合運動公園、体育館大アリーナ（ワナゲ）、運動広場C（ペタンク）、運動広場D（グラウンド・ゴルフ）  
◎参加人数（老人クラブ会員）：ワナゲ13名、ペタンク4名、グラウンド・ゴルフ27名 計44名



競技名	成績（クラブ会員）
グラウンド・ゴルフ	第3位：島崎 勝義／第6位：光國 継男（敬称略）

Sport in Life 推進プロジェクト

このプロジェクトは、応募代表の㈱第一興商がスポーツ庁より受託して実施する、「運動習慣化」を目標とした実証実験です。全国で4市が選ばれ、高知市では当老人クラブ連合会が参加しました。メンバーは、当連合会理事と女性部員合わせて40人ほどで、2つの会場に分かれてそれぞれ12回ずつ行います。参加者は、テレビモニターを使った脳トレと運動のメニューに四苦八苦しながらも楽しく取り組んでいます。



R3 8/6 第43回 戦争と平和を語る会



今年は櫻木敏幸さんをお迎えし、「過去の戦争と教訓」と題して語っていただきました。本会の講演を通して戦争の愚かさや悲惨さ、平和の尊さを語り継いでいくことの



## 女性部花植え 城西公園

11/5

新型コロナウイルス感染拡大のため中止となっていた花植えを2年ぶりに行いました。久しぶりの花植えで笑顔の花も咲きました。



高知市  
老人クラブ連合会

航空界の話題といえば、昭和十四年(一九三九年)現毎日新聞社が世界一周の快挙を達成したこと。それに先立つ二年前、日中戦争が起こった頃、我が国の航空無線設備は制空権確保のため全国数か所に建設され、そのうちのひとつが高知だったのです。高知の施設は私が勤めた高知市長浜宇横田野に「長浜航空無線送信所」「野市航空無線受信所」「横浜航空無線通信所」の三か所で構成されました。

長浜無線局は平屋建てで、所内には、磁石式壁掛けデルビル電話機が一台あり、電話番号は「長浜局五十四番」でした。ハンドルを廻すと郵便局に繋がります、交換手が居て相手方に繋いでくれました。

戦争での辛い思い出は麦が青々と茂る終戦間近、アメリカ軍グラマン機の機銃掃射や夜間には照明弾を投下され、昼をも欺く明るさで、爆弾攻撃を受けるのではないかと、防空壕に避難したものでした。本当に怖い思いをしました。自分達が勤めた無線局は当時の通信省(現NTT)に



「T.F.五〇四短波送信機一台(高さ三十センチの大きな真空管二本の並列接続で陽極板へは一五〇〇ボルトの高圧電圧が加えられる)、送信用アンテナを張るための鉄塔四基と数本の電柱をつないで作った柱一本が、それぞれ高さ四十五メートル、間隔数十メートルで聳え立ち見応えのある風景でした。

日本郵政)ですが、私も既に九十三歳。共に働いた同僚の多くの方々が故人となられ少なくなり、寂しい思いをしています。こうして月日も流れ、電話方式は磁石式から共電式に更に自動式へと移り変わり、交換手は別の職場へと移っていききました。また、通信界も無線のトンツー通信からマイク無線と変わり、同軸ケーブル通信、更に進んで光通信へと発展しました。目覚ましい発展です。

## 花に魅せられて



横浜新町 見元不二子

描くことが好きな訳は昔話をしなければなりません。私は七十八歳、昭和十八年生まれです。田舎で育った私たちの遊びは山や川での遊びと、室内ではまりつき・かるた取り・おしゃみ・着せ替え人形などでした。着せ替えのため、いろいろな模様の服をつくるのが楽しかった。また中学生の時、美術の先生から水彩画(写生)をほめてもらい、玄關の壁に展示してくれたこと。—その時の嬉しさから描くことが好きになりました。

一度のきっかけで生涯の趣味になったことは、今は亡き先生に感謝です。



私たちは、高知市老人クラブ連合会の活動を応援しています



水一筋30年  
より良い環境をめざして  
◎ 下水道の運転・維持管理  
◎ 各種薬品販売

高知プラントサービス株式会社

〒780-0056 高知市北本町1-10-31 高知八州ビル6F  
TEL 088-822-7191 FAX 088-822-7186





# 春野弘岡中市民会館 ミニデイ活動報告

代表推進員 川村美智子

こんにちは。春野弘岡中市民会館ミニデイの代表推進員の川村美智子です。

弘岡中の福寿会は、春野町の社協で何年も活動していましたが、令和元年に春野町の社協から高知市のミニデイに変更して先輩達がいっぱいな事をやっています。

令和二年より私が代表推進員になり、会員約三十人位です。

何をやっていいのかわからないのか、いろいろ考えていました。コロナになりどうしたらいいかわからないまま、みんな相談しながら頑張っています。



― 百歳体操、編み物、カラオケ、ヨガ、折り紙―  
折り紙では年に一度、干支の色紙を作っています。これはもう十年続けています。

その他、いろいろな先生たちに講演してもらいました。

市老連が開催するミニデイ研修にも参加し、他の地区の人の話も聞いて勉強したいと思っています。これからもよろしく願います。



今年の干支



昨年の干支



## 独身者友の会 活動報告 (令和3年12月1日)



① 帰り旅行  
さめうら荘でいただく土佐あかうしのランチと  
バームクーヘン作り



「独身者友の会」の他の事業が中止になる中、今年度2回目の日帰り旅行に行ってきました。お天気にも恵まれ参加者は21名。炭火で焼く手作りバームクーヘンは皆さん上手に焼き上がり、大盛り上がりです。さめうらダム湖の美しい湖面を楽しみながらいただく土佐あかうしのステーキは芳醇で大満足です。

帰りの道の駅でたくさんのお土産を買い込んで帰路につきました。お互いに交流を深め、またやりたいねえと早速次の計画を立てようと思っている独身者友の会でした。





## フラダンス

講師 山川 瑞代



太平洋の真ん中に浮かぶ島々ハワイ。心地よい貿易風と澄んだ青い海、甘い花々や果実の香り、そんなハワイの大自然に育まれた「フラ」。

「フラ」とは「踊り」という意味の言葉です。ハワイの人々の生活に溶け込み、古代から今日までハワイの歴史と文化を語るのに欠かせません。

フラは詩歌をまるで手話のように、例えば風や大地や人々の姿や花など、手の振りで表現しながら、大らかでゆったりした音楽と共に足でリズムをとり、歌詞にふさわしい表現をします。

すてきな音楽に合わせて踊ると、フラの詩の中から、ハワイアンソングから、語りかけてくるアロハにつつまれて、いつの間にかハワイアン気分です。

年齢や体力に左右されることがなく、どなたでも気軽に踊りを楽しむことができます。やわらかな動きや表情、しっかり大地を踏みしめて踊ると、身も心も元気に！健康に！

定例講座では、仲間と親しみ、おしゃべりをし、協力しながらフラを楽しんでいます。ぜひ一緒に楽しみましょう。



夕風や親と帰りし地藏盆  
池沢 みえ  
山の家帰りて先づは徹退治  
上田 雅子  
地球儀を半周回す敗戦日  
岡崎 国昭  
水の町紫陽花街道人多し  
十萬 千鶴  
山の音呑み込む滝の飛沫かな  
福岡 和子  
声援の湧を揺るがすカヌーかな  
山地 川海  
楊梅の選り食ひと言ふ皿囲む  
河野 紅柳

## 第83号 原稿を募集します

次号「高知市老連だより」第83号(2022年7月発行)に原稿をお寄せ下さい。▶**投稿内容**: クラブの活動記録、エッセイ、俳句・短歌・川柳や絵画・書道・写真など、なんでも結構です。(文章は市販の原稿用紙2枚程度まで。写真がありましたらぜひ添えて下さい)▶**注意事項**: 必ず氏名・所属クラブ名・電話番号をご明記下さい。不明な点をお聞きする場合があります。▶**締め切り**: 5月15日▶**投稿先**: 各単位クラブ会長、ブロック会長、または文化事業部、市老連事務局までお届け下さい。

## 洋裁 定例講座紹介

講師 山本 鈴子



令和3年度の定例講座の洋裁は一昨年前からの新型コロナウイルス感染拡大のため例年の半分、月1回のみの開講となっています。例年、11月の文化祭にはスカート、ブラウスを仕上げてステージ上を颯爽とモデルウォークしてもらうのですが、発表の場である文化祭も2年続けて中止となっています。

例年の半分の少ない時間で宿題もこなしつつ、今年度はブラウスとスカートかズボンの2つを仕上げるために、皆さん和気あいあい楽しみながら頑張っています。

毎回、楽しみに来てくれて、作品を自分で仕上げたと自信をもってくれることが私の喜びでもあります。

皆さんも、楽しい仲間作りをしながら、世界で1つだけの自分ぴったりの洋服を作ってみませんか。



## 文芸欄

### ◆むつみ俳句会







# ボランティア

活動ははじめませんか

## こうち笑顔マイレージとは?

この制度は、ボランティア活動を通じて高齢者の生きがい・やりがいづくりと自身の健康増進・介護予防を目的にしています。

65歳以上の要介護・要支援の認定を受けていない方を対象にして、活動を行った場合にポイントが貯まり、貯まったポイントに応じて、商品券などに還元することができます。

## 〈対象者〉65歳以上の高知市民

ポイント交換は、次の要件に該当する方

- 介護保険の認定を受けていない
- 介護予防・日常生活支援総合事業の事業対象者となっていない
- 介護保険料の滞納がない

ポイントを商品券に交換できます  
対象者には条件があります

## ボランティア活動への参加のために

参加登録が必要です。申請後に**ポイント手帳**を発行いたします。

ボランティア活動の流れ	対象受入となる場所	ポイントについて	対象活動の内容
<p>こうち笑顔マイレージの活動に参加するためには、事前に登録が必要です。登録者には研修後にポイント手帳を発行しますので、活動に参加する際に持参してください。〈登録に必要なもの〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●登録申請書(下記受付窓口、または高知市高齢者支援課ホームページでも取得できます)</li> </ul>	<p>市が登録した以下の施設等 (施設の事前申請必要)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●介護保険施設</li> <li>*指定居住サービス(デイサービス・デイケア)</li> <li>*地域密着型サービス(認知症対応デイ、グループホーム、小規模多機能、複合型サービス、特定施設)</li> <li>*施設サービス(特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、療養型医療施設)</li> <li>●保育所・地域子育て支援センター・児童養護施設</li> <li>●障害児・者施設及び通所サービス</li> </ul>	<p>ボランティア(1時間)4ポイント ※1日上限は2時間8ポイント ※有効期限は4月～翌年3月末(年度単位)ポイントは40ポイント以上で、商品券等と交換・寄付することができます。 ※年間上限200ポイント(5,000円) ●ポイント交換(還元)について、ですかチャージ券、商品券(VJAギフトカード)、QUOカード、地域福祉活動への寄付</p>	<p>主な活動 ※受入れ施設によって活動内容が異なります</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎催し事に関する手伝い</li> <li>◎傾聴・話し相手</li> <li>◎レクリエーション・体操の手伝い</li> <li>◎清掃、草刈り、裁縫、洗濯物の整理</li> <li>◎職員とともに行う軽微かつ補助的作業 等</li> </ul>

## Q&A

- Q) ボランティアをしたい会場は、どのように選べばよいですか?  
A) ボランティア活動参加希望者は、事前の研修受講が必須です。研修日程は申請後、高知市社会福祉協議会よりお伝えします。研修終了後、受入機関の情報提供をいたします(ボランティアに行きたい場所に初回のつなぎを行います)。

## 高知市社会福祉協議会

地域協働課 ボランティアセンター  
丸ノ内1丁目7-45  
総合あんしんセンター3階  
TEL:088-823-9570

## 高知市役所

高齢者支援課  
高知市本町5丁目1-45  
本庁舎2階207窓口  
TEL:088-823-4014

## ご協賛頂いた皆様へ御礼

このたび「高知市老連だより」第82号に、広告掲載のご協力を賜わり誠にありがとうございました。本紙は、会員の生きがい・健康・教養を高めるとともに、すべての高齢者が豊かで幸せな老後を過ごせるよう願って刊行しております。

今後とも一層の努力をして参りますので、引き続きご支援をいただきますようお願い申し上げます。高知市老人クラブ連合会

担 事 委 副 担  
当 務 員 部 当  
職 局 員 長 副 会  
員 長 長

門 掛 舩 石 山 大 足 福 高 浜 小  
舩 水 田 橋 本 原 達 留 村 辺 寺  
永 美 郁 照 哲 春 雅 聖 一 美 雅  
美 浩 男 久 也 夫 子 造 子 夫

新春のお慶びを申し上げます。さて、今年の干支は寅。何やら活気と躍進に溢れた年になりそうですが、皆様方の計画はいかがでしょう。か。「フー」で一緒に歌いたい、「よーこい」で楽しく踊りたい、その他を含めて、一日も早く元の生活に戻ることを願っています。

ところで、我が家のカレンダーは猫顔満載の猫力です。めくってもめくっても猫。猫好きな家族が毎年持ち込んで来るものですから、猫年が延々と続いております。

日本の干支に猫がないのは何故。諸説あるようですが、選定会議に遅れてしまったとか。おいしいこと。せめて、本紙編集会議には遅れないようにと、思っております。(棧橋六太郎)

## 編集後記