

よさこいクラブ高知

健康

友愛

奉仕

第190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

Eメール/info@yosakoiroc.net

第1次配分内訳 (単位：円)

配分先	配分額
宮城県・仙台市老連	249,827,760
岩手県老連	74,875,840
福島県老連	67,499,120
茨城県老連	20,126,080
千葉県老連	7,675,200
栃木県老連	3,283,280
青森県老連	2,302,560
長野県老連	341,120
山形県老連	255,840
新潟県老連	213,200
11県市	426,400,000

※注：宮城県・仙台市は一部被災状況調査中のため、
双方で協議のうえ、配分割合を決定する

東日本大震災の被災地救援へ向けて全老連の呼びかけに対し、高知県老連もこれに応え拠金活動に取り組みこととし、市町村老連に要請をしました。

各市町村老連では早速取り組みいただき、5月末日現在の募金額は3,445,655円となっております。皆様の温かい善意に心

から感謝申し上げます。

第1次配分した11県・市老連の配分額は、別表のとおりです。なお、今回の配分は、5月末日までに全老連に送金された中間取りまとめ分です。最終とりまとめは8月末日で、その後に第2次配分を行うこととなります。



「東日本大震災」被災者を応援しましょう

元気袋をつくり

まごころを届けよう



タオルの仕分け中 (梶原町老連)

現在、老人クラブでは全国老人クラブ連合会が中心となって、被災地の皆さんが元気と笑顔を取り戻していただくために、同じ仲間として全国的な絆をもって「元気袋づくり活動」が展開されています。

すでに各市町村老連からたくさんの元気袋が届き、9月下旬に宮城県へ発送予定となっております。

平成23年度

高知県老人クラブ連合会

事業計画決まる

(県老連理事会・評議員会承認)

事業実施計画(骨子)

- 一 地域支え合い事業の推進
- 二 単位老人クラブ・市町村老人クラブ連合会の多様な活動の支援
 - ① 老人クラブ活動支援事業
 - ② 地域支え合い事業(再掲)
- 三 健康づくり・介護予防活動の推進
 - ① 介護予防リーダー養成事業
 - ② 老人クラブ健康づくりリーダーの養成
 - ③ “集え!競おう!ろうれんピック2011”の開催
- 四 若手高齢者・女性会員の活動による老人クラブ活性化の推進
 - ① 若手高齢者組織化・活動支援事業
 - ② 市町村老連女性リーダー研修会
 - ③ 地域文化伝承館設立準備事業

五 魅力ある老人クラブづくりに向けた取り組み

- ① 老人クラブ活動支援事業(再掲)

- ② 各種研修会・大会等への参加
- ③ 広報活動の推進

六 社会参加活動の推進

- ① 「老人の日・老人週間」の推進
- ② 「高齢者交通事故防止活動」の推進
- ③ 安全・安心の地域社会づくりの推進

七 老人クラブ傷害保険、会員章の普及促進

- ① 老人クラブ傷害保険の普及促進
- ② 老人クラブ会員章の普及促進

八 制度・政策、予算等への対応

- ① 新公益法人制度への対応
- ② 老人クラブ関係予算の確保

③ 高齢者に関する制度等の学習・提案活動

九 設立50年誌の編纂

十 第51回高知県老人クラブ大会の開催

十一 市町村老人クラブ連合会等との連携

十二 関係団体との連携

十三 法人・組織の運営

- ① 役員会の開催
- ② 女性委員会の開催
- ③ 若手委員会の開催
- ④ 表彰・感謝
- ⑤ 法人事務の実施

午後の評議員会において、次の方が新理事及び新監事として選任されましたのでお知らせします。任期は平成23年4月1日から平成24年3月31日までの1年間です。

新理事 砂田 孝男
新監事 井上 齡子

(県老連女性委員会委員)



新任ごあいさつ

事務局長 砂田 孝男

戸梶事務局長の後任として、四月一日から事務局長に就任いたしました。どうかよろしくお願いいたします。

今、老人クラブは会員数が年々減少するなど厳しい状況に置かれています。また、組織体制もより公開制が求められる公益財団法人への移行が目前に迫っています。

こうした中で、今後とも老人クラブ活動が活発に行われ、地域に貢献していくためには、若い人が入ってみたいような事業の創設や、新しい仕組みづくりなどを行い、会員数を増やし活動基盤を強化することが重要です。

就任しましたからには、全力を尽くして取り組んで参る所存ですので、会員の皆様を始め、市町村老連や単老役員の方々のご協力、ご指導、ご鞭撻の程よろしく願います。

介護予防リーダー養成ブロック別研修会 参加状況

ブロック別	開催日	開催場所	参加人員
安芸広域	5月12日	安芸市：総合社会福祉センター	132名
中央東広域	6月3日	香美市：保健福祉センター香北	83名
中央西広域	5月11日	佐川町：健康福祉センターかわせみ	66名
高幡広域	6月29日	須崎市：市民文化会館	82名
幡多広域	6月28日	四万十市：中央公民館	218名

介護予防リーダー養成ブロック別研修会開催される

県老連では、今年度の新規事業として地域住民が住み慣れた地域でいつまでも健康で自立した生活が送れるようにするために「介護予防がなぜ必要なのか、どのよ

うに取り組んでいけばよいか」を学習するため、ブロック別に県内5ヶ所で581名の参加のもとに開催いたしました。

講演では県地域福祉部高齢者福祉課の酒井チーフ、西村氏に介護予防の重要性を分かりやすく学びました。その後、参加者全員でだ液腺のマッサージや口の体操を行い、大変充実した講演となりました。

また介護予防リーダーとして地元で活動されている方々の事例発表や意見交換も行われました。



介護予防講演会

8月6日、南国市社会福祉センターにて「今日からできる認知症予防」をテーマにした講演会が開催されました。

講師の宇良千秋氏（東京都健康長寿医療センター研究所客員研究員）は「長生きすればするほど認知症のリスクは高くなるが、発症を遅らせることはできる」として発症を抑制する生活習慣と認知機能の鍛え方を紹介されました。



アルツハイマー型認知症の発症を抑制する生活習慣として食習慣（野菜・果物・魚・ワイン）、運動習慣（ウォーキングなどの有酸素運動）、対人接触（人とのつきあい）、知的行動習慣（文章の読み書き、博物館に行くなど）の効果を話されました。

宇良氏は「今からでも長く続けることで効果が期待できる。楽しいこと、興味のあること、また仲間と一緒にすることが長く続けるコツです。今日話した何か一つでも取り入れてみて下さい。」と呼びかけました。

平成23年度

中国・四国ブロック老人クラブリーダー 研修会開かれる

この研修会は、中国・四国各県及び指定都市の老人クラブ会員が一堂に会し、当面する課題について、研究・討議を行い、老人クラブリーダーの資質の向上を図ることを目的に、7月7日・8日の両日、山口県湯田温泉で中国・四国ブロックリーダー研修会が開かれました。高知県からも成川会長をはじめ29名が参加しました。

第1日目は基調報告（全老連）・老人クラブ傷害保険説明、分科会（4分科会）、交流会。第2日目は講演、全体会（各分科会報告・質疑応答・とりまとめ）が行われました。各分科会の事例発表は次の通りです。

第1分科会

【健康づくり・介護予防活動の推進】

- ①「永寿会」が終の棲家
- ②「若手委員会」が取り組んだ健康ウォーキングの普及・推進

鳥取県境港市老連



第2分科会

【若手リーダーの育成と組織化】

- ①昔取った杵柄で若手力UP
高知県南国市老連
副会長 山本俊暢
- ②若手高齢者の組織作りとその活動
山口県山口市老連

- ③健康ウォーキングの普及・推進
広島市安佐南区老連

第3分科会

【加入促進・一般高齢者への呼びかけ】

- ①会員加入（会員増強）は若手委員会の手で
岡山県新見市老連

- ②クラブ未加入者への活動体験参加の呼びかけ
徳島県北島町老連

第4分科会

【地域支え合い・友愛活動】

- ①健康長寿社会を目指して「元気な高齢者を」
島根県浜田市老連
- ②地域の実情にあった友愛活動「小さな活動を継続的に」
香川県さぬき市老連
- ③石井地区の相互支援活動
愛媛県松山市老連

老人クラブ 活性化三か年計画

全老連では、健康づくり・介護予防活動の推進、若手リーダーの養成と活用、一般高齢者（未加入者）への呼びかけを進めて加入促

進を図るため、平成二十二年度から三か年計画（平成二十二年～二十四年度）を立て、全国的に展開するよう呼びかけています。計画実践の内容としては、次のとおりです。

一 健康づくり・介護予防活動の推進

- ①「健康ウォーキング」の普及・推進
- ②「いきいきクラブ体操」健康づくり・介護予防活動の推進
- ③閉じこもりを防ぐための外出機会の拡大
- ④見守り・友愛活動の推進

二 若手リーダーの養成と活用

- ①若手高齢者を対象とした講座や研修会の開催
- ②各種研修会等への若手高齢者の参加拡大
- ③若手委員会の設置等による若手会員の組織化

三 一般高齢者（未加入者）への呼びかけ

- ①広報紙や入会チラシ等による活動への参加呼びかけ
- ②クラブ行事への体験参加
- ③活動への協力依頼、企画への参画

平成23年度
「老人クラブ健康づくり
リーダー養成講習会」
終わる

県老連では、各市町村老連で健康づくり事業の普及・促進に取り組むとともに、「ろうれんピック」で室内競技の審判ができるリーダーを養成するため、ブロック別講習会を県内3ヶ所で91名の参加のもとに開催されました。修了者の方々は次の通りです。(敬称略・順不同)

◎ 東部ブロック会場 (7/13)
〈結いの丘ドーム〉

室戸市

鈴木彬夫／吉岡美代子

松村元良／岸本 幸

久村はつ子

安芸市

野川速美／三木季子

賀門文子／松本孝子

小松雪美

奈半利町

米田 守／益岡房子

貞岡雪子

安田町

南 輝明／岡林 強

長戸寿子／西岡益子

南 良子／公文嘉世子

笠松美江／西岡富喜

南喜代子／西村理恵

伊吹衢章／扇谷計三

芸西村

浜田雄二／伊吹芳子
谷井美津子／小松孝志
武内住恵夫／伊吹正道
大石和男／西山鈴子
山下喜津／岡 時男
梶佐古直子／松浦美幸
山内文子／門脇洋子
西笛 基



◎ 中央ブロック会場 (8/2)
〈野市総合体育館〉

南国市

山本俊暢／澤本万年

馬宮恒夫／徳橋淳子

香南市

田内 高／田内邦子

嶋沢健夫／田中 昇

中山清子

土佐市

遠近 伝／横山早智子
今橋 元／庄野潤一
鎌倉洋一／大黒由賀



◎ 西部ブロック会場 (7/27)
〈土佐西南大規模公園体育館〉

中土佐町

福永富守／森野亀清

青木孝夫／笹岡輝彰

谷口郁子／澤村初子

梶原町

三宮安子／田所博幸

田辺盛幸／中越利明

川越秀子／中越絹子

高橋芽久実

津野町

斉藤見一／三本敏夫

市川勝久／村田三喜子

長山喜代志／谷添順一

日 程

時 間	内 容	講 師	会 場
9:30～9:40	開講式		会議室
9:40～12:00 (講 義)	ダーツ ワナゲ シャフルボード フロッカー	高知県レクリエーション協会 理事長 濱田康行	
昼 食 ・ 休 憩			
13:00～15:00 (実 技)	ダーツ ワナゲ シャフルボード フロッカー	高知県レクリエーション協会 理事長 濱田康行 高知県レクリエーション協会会員	体育館
15:00～15:30	閉講式		

黒潮町 朝比奈喜世子／高橋長子
篠田トミエ／酒井泰子
矢野川一恵／国友時子
宿毛市 中町春市
東 恵美子／岡崎恵司
佐田喜久子／安藤 眞
長尾武子／湯地黎子
湯地康夫
四万十市

梶原町老人クラブ連合会の活動
 〓老人クラブから地域おこし〓

梶原町老人クラブ連合会
 会長 森山 定幸

健康づくり

仲間づくり

地域づくり

クラブ活動紹介

ほけ封じ観音祭りを始めたきつかけ

太郎川公園設立時（昭和63年）、町内の奇特的な御夫婦の計らいで家内安全と交通安全を願って観音様を寄進されました。この方のご意見を元にほけ封じを願い、

『此の家を除けて通れよ病の神我が面影のある限りを 南無観世音菩薩 平成5年吉日祈願』

この祈願文をもって、例祭を始め今年で19回目となりました。

チビッコ舞踊に笑い拍手

お祭りが終わると、会場を移動し、町役場前の地域活力センター「ゆすはら・夢・未来館」で、よさこいクラブ交流会を開催しました。愛媛県の辰本社中のチビッコ舞踊と参加をいただいたよさこいクラブの友情出演で、舞踊・歌謡などで会場いっぱい、楽しい交流会となりました。

そのほか投げ餅、女性部の売店も完売となりました。この行事は恒例となり、今後も皆さんのご協力を期待すると共に感謝の意を表明したものです。

中学生との交流会

8月9日、地元中学生・先生23名、町老連21名の参加のもと交流会を開催しました。

（一）平和学習

戦後（昭和20年代）の衣・食・住や子どもの遊びなど町老連から2名の講師がお話しました。当時の衣類・藁草履・竹や木製の弁当箱を披露したり、主食だったキビ飯やこんこ、ふかしたさつまいもなどを準備して試食してもらったり等、話題は豊富なものとなりました。



（二）室内競技

室内遊具としてシャフルボード、フロッカー・ダーツ・スカットボール、わなげを準備しました。はじめに遊具の使い方について指導したのち、それぞれの遊具ごとに分かれて競技を行いました。中学生に負けじとみな真剣に、夢中になって中学生との交流を楽しんでいました。中学生も遊具を大変気に入って、「また遊びたい」と言ってくれました。

頑張れ東日本

町老連では、東日本の大震災に対し、可能な救援募金と元氣袋作りと救援物資を呼びかけました。たくさんの方の元氣袋や救援物資が集まり、県老連を通してお届けします。



第26回全国健康福祉祭こうち大会(ねんりんピックよさこい高知2013)開催

平成 25 年に高知で開催するねんりんピック(全国健康福祉祭)に向けて、県地域福祉部高齢者福祉課では、ねんりんピック推進室を設置し、準備を進めています。

基本構想

1. 大会名称 : 第26回全国健康福祉祭こうち大会
2. 大会愛称 : ねんりんピックよさこい高知2013
3. 大会テーマ : 長寿の輪 龍馬の里で ゆめ交流
4. 大会の目標 :

ようこそ高知へ	～県民みなでおもてなしをする大会～
さあ、一緒に	～地域や世代を超えた絆を結ぶ大会～
これからのきっかけ	～喜びや感動のある大会～
いきいき暮らす	～健康長寿を実感できる大会～
5. 式典 : 開会式 平成 25 年 10 月 26 日(土) 県立春野総合運動公園陸上競技場
 閉会式 平成 25 年 10 月 29 日(火) 県立県民文化ホールオレンジホール
6. 交流大会

開催地	開催種目	開催地	開催種目
高知市	テニス・ソフトテニス・ソフトボール・弓道・サッカー・水泳・ボウリング・俳句・健康マージャン	土佐清水市	ゲートボール
		四万十市	グラウンドゴルフ
		芸西村	ゴルフ
室戸市	ペタンク	いの町	ソフトバレーボール
安芸市	将棋	佐川町	ウォークラリー
南国市	卓球・サッカー	中土佐町	パークゴルフ
香南市	ソフトボール・サッカー	梶原町	マラソン
土佐市	囲碁	大月町	フィッシング
須崎市	太極拳	黒潮町	パークゴルフ
宿毛市	剣道	中芸広域連合	バウンドテニス

ご参加・ご協力をお願いします。

ねんりんピックでは、交流大会だけでなく、福祉や健康に関するイベントも開催します。例年、開催地の老人クラブの方々が主催している「地域文化伝承館」も開催します。これは、地域の伝統文化や郷土芸能などを、ブースやステージにて実演・発表していただくものです。高知の文化や魅力を、県外から来られる選手団や県内の若い世代に伝えるような、出品・出展をしていただきたいと考えています。

また、上表のとおり、交流大会は県内の18市町村等で開催します。全種目合わせて県外から1万人近い選手団が来県する予定です。交流大会の会場では、全国からの選手団に「高知に来てよかった」と思っていただけのようなおもてなしを、老人クラブの皆さまにもぜひお願いします。

くろしおくんが広報します。

県のキャラクターとしておなじみの「くろしおくん」が大会マスコットとして新しい服装で活躍します。今年度は、県内の皆さんにねんりんピックを知っていただくため、くろしおくんとキャラバン隊が、9月から県内各地を訪問し、ねんりんピックに関する簡単なクイズや、オリジナルの体操による広報を行っています。老人クラブの会合や、地域の集まりなど、多くの人が集まるところに出かけて行きますので、活動のご希望がありましたら、県ねんりんピック推進室にご連絡ください。



大会マスコット「くろしおくん」

☆問い合わせ先☆

高知県地域福祉部高齢者福祉課ねんりんピック推進室

電話 088-823-9652