

お正月準備のお餅づくり
(いの町老人クラブ連合会と大内地区
の子供たち)



新春号

よさこいクラブ高知

第191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.yosakoiroc.net/>



迎春



高知県老人クラブ連合会

会長 成川 清



新年明けましておめでとうござ
います。

会員の皆様方には新しい年を健
やかに迎えのことと心よりお慶
びを申し上げます。

また、東日本大震災の被災に対
しましては謹んで新年のご挨拶を
申し上げ、一日も早い復興を心よ
りお祈り申し上げます。

昨年は本県でも全国の老人クラ
ブと共に、震災への救援拠金や真
心を届ける元氣袋を作り、支援を
行っていました。

元氣袋をお送りした宮城県石巻
市の町老連会長様からは、大変な
中にもかかわらず、お礼のお手紙
を頂戴し、「新たな障壁もあります
が、意志ある会員の一体感を持ち、

復興の決意です。ともに元気で」
と一字一字力がみなぎった字で、
強い決意が記されてありました。

改めて家族や地域とのつながり
の大切さが見直されておりますが、
我々もクラブ活動を通じて、地域
とのつながりをさらに築いていき
たいと思います。

こうした中、来年度の新たな取
り組みとして、高齢者世帯等への
声かけやサロン活動などの「地域
支え合い」を推進していくことに、
皆さんの培ってきた経験や技能を
生かした活動を増やしていきたい
と思います。

「介護予防」では、女性委員会を
中心にした地域のリーダーを育成
することや、認知症予防対策を行
政や関係機関とともに協力し合い
ながら行っていく予定です。

そして、一番の課題が「会員増
強」です。クラブ解散や会員高齢
化などで、激減しています。この
ため、若手高齢者会員の増強と若
手リーダーの育成を強化していき
ます。

また来年の平成25年には本県で
ねんりんピックが開催され、併せ
て「地域文化伝承館」を老人クラ
ブが担うこととなります。実行委

員会等を立ち上げ、本格的な準備
が始まります。このイベントは皆
さんの生きがい活動の場となり、
社会にも老人クラブ活動を知って
もらう良い機会になりますので、
是非ともご参加をお願いします。

私共高知県老人クラブ連合会は、
公益財団法人の認定基準に適合す
るとの答申が出され、来年度移行
に向けて準備を進めております。

今年は新たな第一歩を踏み出す
飛躍の年となります。

地域を基盤にした魅力ある老人
クラブづくりをしていきましょう。
今後とも皆様方の一層のご支援、
ご協力をよろしくお願いいたしま
す。

最後になりましたが、会員並び
にご家族の皆様のご健勝とご多
幸を、心よりご祈念申し上げ、新
年のご挨拶とさせていただきます。



新年のごあいさつ



高知県知事
尾崎 正直



明けましておめでとうござい
ます。

老人クラブの会員の皆様におか
れましては、新しい年を健やかに
お迎えのこととお喜び申し上げま
す。

日頃から会員の皆様には、多く
の経験と知恵を活かし、地域での
支え合いに大きな力を発揮され、
地域の期待にこたえる活動を進め
ていただいておりますことに、心
から感謝申し上げます。

私にとって、今年は県勢浮揚を
目指した新たな挑戦の年でありま
す。本県は、全国に先駆けて、人
口減少による経済規模の縮小、過
疎化の進展といった数多くの課題
に直面してきました。ただ、そう
した状況は決して本県だけの問題
ではなく、他県もいづれ同じよう
な課題に直面することとなります。

本県は、このように課題の先進県
ですが、私は、「課題解決の先進県」
にしていきたいと考えています。

「日本一の健康長寿県構想」など
の5つの基本政策をさらに継承・
発展させていくことで、後続の県
に頼られる、時代に必要とされる
県を目指して取り組んでいきます。

また、平成25年には、本県で
「ねんりんピックよさこい高知20
13」を開催します。この中で開
催されます「地域文化伝承館」で
は、老人クラブの皆様を中心に、
地域に伝わる民俗芸能や文化の伝
承活動等を披露していただくこと
となっております。県といたしま
しても、この大会をきっかけに、
より多くの高齢者の方々に、健康
づくりや生きがいづくりに関心を
もっていただけるよう、取り組ん
でまいります。

皆様におかれましては、既に、
開催に向けた準備を進めていただ
いておりますが、日頃の文化活動
を通じての成果を存分に発揮して
いただくとともに、様々な場面で
大会を盛り上げていただきますよ
う、お願い申し上げます。

最後になりましたが、高知県老
人クラブ連合会のますますのご発
展と、会員の皆様並びにご家族の
皆様のご健康とご多幸を心からお
祈り申し上げます。



謹賀新年

会 長 成 川 清

副 会 長 加 藤 美代治

同 小 橋 容 之

同 横 山 早智子

同 森 野 芳 一

理 事 鈴 木 彬 夫

同 谷 幸 三 郎

同 遠 近 伝

同 谷 岡 一 四

同 弘 田 浩 三

同 湯 地 康 夫

同 楠 目 五 月

同 南 輝 明

同 筒 井 彰

同 福 永 富 守

同 牧 野 利 恵 子

同 砂 田 孝 男

同 井 上 齡 子

同 廣 光 良 昭

監 事
同 事

第51回

高知県老人クラブ大会開催

第51回高知県老人クラブ大会は昨年10月27日にふくし交流プラザで開催されました。

県内各地より約400人の老人クラブ関係者が出席されました。

受賞された団体・個人の方々は次のとおりです。

高知県知事表彰

◎浜改田長明会

定期的に行うボランティア活動を、地域と連携しながら行っており、老人クラブ活動が目に見える活動で地域へ大きな貢献をしている。

また、毎月のイベントや行事にて会員相互の交流親睦を図るとともに社会参加を促している。

友愛活動や健康づくりなど地域社会に定着した活動は他の範となつている。

◎田井なでしこ老人クラブ

転倒予防教室として毎月体操教室・集いを実施し、健康増進に寄与している。

また、組織として役員をはじめ

会員がクラブ活動を常に意識し、

会長を中心に非常にうまく機能しているクラブである。

体操教室のチラシを配る際も役

員が中心となり、地域の高齢者宅を訪問し、手厚い見守り活動が行われている。

県老連会長表彰

◎役員功績者

稲本 順子	(室戸市)
黒瀬 謙一	(安芸市)
由原 隆一	(南国市)
浜田 美知	(南国市)
横山 早智子	(土佐市)
明神 慶子	(土佐市)
本田 俊一	(土佐市)
新土居 美一	(土佐市)
安並 チヅエ	(須崎市)
小濱 一雄	(宿毛市)
中屋 憲夫	(香南市)
近森 亮	(香南市)
中山 清子	(香南市)
宮地 豊子	(香南市)
廣末 富美枝	(奈半利町)
竹村 義廣	(大豊町)

秋山 弘安 (大豊町)

久松 朝一郎 (大豊町)

長瀧 順 (いの町)

矢野 益子 (いの町)

松田 雄吉 (いの町)

西内 頼政 (いの町)

川村 由一 (いの町)

植田 秋實 (仁淀川町)

山下 省三 (仁淀川町)

氏次 百合子 (仁淀川町)

井口 正直 (佐川町)

竹崎 安幸 (津野町)

長山 喜代志 (津野町)

中村 芳豊 (津野町)

上岡 光夫 (津野町)

岡崎 益雄 (津野町)

芝 茂 (黒潮町)

千谷 温勇 (黒潮町)

朝比奈 善吉 (黒潮町)

◎会員功績者

畑中 岩男 (宿毛市)

江口 常美 (四万十市)

岩村 松子 (四万十市)

山内 幸子 (四万十市)

畑中 寿子 (四万十市)

武田 章 (四万十市)

和田 喜代子 (四万十市)

前田 勝水 (大豊町)

美濃 チイ子 (大豊町)

岡崎 清一 (大豊町)

◎優良老人クラブ

松原長寿会 (安芸市)

西山長寿会 (南国市)

北原白寿会 (土佐市)

手洗川老人クラブ (四万十市)

甲浦長生会 (東洋町)

波川親和会 (いの町)

大百清風会 (仁淀川町)

◎会員増強老人クラブ

なでしこ会 (宿毛市)

清流老人クラブ (四万十市)

母代寺友愛クラブ (香南市)

野市第二万寿会 (香南市)

◎特別功労者

弘田 浩三 (土佐清水市)

楠目 五月 (香美市)

土居 慶典 (東洋町)

松本 昭英 (田野町)

大野 忠康 (馬路村)

岡崎 友則 (仁淀川町)

矢野 定 (佐川町)

土居 良彦 (越知町)

◎協力援助者

今城 久枝 (四万十市)



大会宣言実践事項

1. 若手高齢者が魅力を感じる老人クラブづくりを行い
会員増強を推進する
1. 会員みんなの発想や活力が発揮でき、協力し合う老人
クラブづくりを推進する
1. 地域貢献につながる地域支え合い事業を推進する
1. 地域高齢者全体の健康づくり・介護予防活動を推進す
る
1. 安心と信頼できる社会保障制度に向けて学習し、提
言・提案活動を実践する

大会宣言文を森野芳一副会長が読み上げ、全会一致で採択されました。



次に講演では、高知県立文学館館長 元吉 喜志男氏が「土佐の風土が育んだ文化と文学」のテーマで海・山・川の自然の中で育まれた土佐の文化を文学の視点も交えながらお話しをしていただきました。

後半は、活動事例発表を四万十市江川崎老人クラブ寿会 芝和雄会長が「地域と共に楽しむクラブ活動」のテーマで発表され、老人クラブ内だけの活動ではなく小・中学生の年間行事、運動会等によくの会員が参加協力していることや、駅前の花壇を管理育成や様々な形で地域と共に活動すること、会員も元氣になり、地域も元氣になる。貢献できるクラブ活動は私たちの誇りです」と発表されました。

第53回

四国老人クラブ大会

昨年8月4日、第53回四国老人クラブ大会が愛媛県松山市の道後プリンスホテルで開催され、本県からは成川会長はじめ124名が参加しました。このとき、次の方々が役員功績者として表彰を受けられました。〈敬称略〉

入野 榮喜 (芸西村)
加藤 美代治 (いの町)
福永 富守 (中土佐町)



第40回

全国老人クラブ大会

昨年11月1日・2日の2日間、石川県金沢市において第40回全国老人クラブ大会が開催され、全国から約1400名が集まり、本県からは成川会長はじめ19名が参加しました。〈敬称略〉

大会2日目は、表彰式典が行われ本県からは次の方々が表彰されました。〈敬称略〉

◎育成功労表彰

杉本 一 (大豊町)
宗崎 護 (四万十町)

◎優良老人クラブ表彰

上大堀西部千寿会 (南国市)

◎優良老人クラブ連合会表彰

梶原町老人クラブ連合会

全老連活動賞 (県大会にて伝達)

健康づくり活動部門
姫寿会 (津野町)
仲間づくり活動部門
久礼田長命会 (南国市)

集え！競おう！ ろうれんピック2011



スポーツ交流大会「ろうれんピック」が、昨年9月9日、同29日の2日間、高知市・県立春野総合運動公園と黒潮町・土佐西南大規模公園の2ヶ所で開催されました。
優勝チームは次の通りです。

会 場	種 目						
	ペタンク	グラウンド・ゴルフ	ダーツ	フロッカー	シャフルボード	ワナゲ	ゲートボール
県立春野総合運動公園	芸西山もも(芸西村)	城西くらぶB(高知市)	ナデシコA(南国市)	南国稲吉A(南国市)	黒潮D(安芸市)	新居白寿会A(土佐市)	
県立土佐西南大規模公園	さわらび(四万十市)	黒潮大方A(黒潮町)	梶原B(梶原町)	津野町西支部(津野町)	梶原A(梶原町)	元気チームC(中土佐町)	黒潮フレンド(黒潮町)

熱心に作り方を教わっていました。



男のそば打ち道場
いの町老人クラブ連合会
いの町老連では、今年度、栄養学習や料理教室を行っています。男性の参加を増やし、自分で作る楽しさを持つてもらいたいと考え、12月22日に男性限定「そば打ち道場」を行いました。先生は津野町の熊田光男先生です。自家製そば粉を持ってきていただきました。
参加者は男性17名です。

地域の活動
今年度介護予防リーダー養成事業のモデル老連となった地区の活動をご紹介します。



できあがり！

持ち帰り用の「そば粉」も用意され、今年は年越しそばを家族に振る舞われるということでした。



蕎麦打ちは初めての方ばかりでしたが、なかなかの腕前でした。

受賞団体の紹介

この度県老連会長表彰の会員増強の部で、受章されました母代寺友愛クラブ（香南市野市町）の活動紹介をいたします。

『会員増への道』

香南市高齢者クラブ

母代寺友愛クラブ

会員数41名

（男性18名・女性23名）

私達の会では、一人を見送り、また一人と齒が欠けていく様な寂しさを重ねて、高齢化が進んできました。残っている者も、身の回りのことがやつとで地区の公民館まで足を運ぶことも一苦労、会員として皆と一緒に気持ちだけで残っている人が多く、私自身も加齢が身にこたえる毎日、年度末を迎えて、来年はひと先ず休会もやむを得ないかと考えました。

そのことを「母代寺さくらの会」の会長にこぼした所、「そりゃあいかん。止めるはしいよい。やめたら何ちゃあ残らんじゃいか。わしらあも入らあよ。入って一緒にできることをやろうじゃいか」と言っして下さいました。



母代寺の夕桜

「母代寺さくらの会」というのは従前から母代寺地区を流れる烏川の管理に携わってきた地区有志の方々が、平成十二年、堤防に桜の苗木を植えて地域の景観を良くしようと立ち上げた会です。私自身は平成十七年より会計としてお手伝いをさせて頂いています。

そこで早速、会の主だった方々が話し合い、会員勧誘に動いて下さったのです。数日の間に二十三名の新会員をお迎えする事になり、四月十日には、満開の桜の花見と併せて新年度の総会の運びとなりました。会の平均年齢がちょうど五歳若返ったこともあり、会の名称を改め、会則の見直し、役員の選出等、精力的且つ協力的な体制作りに目を見張りながらも、老骨に鞭打つ結果となり複雑な思いを禁じ得ませんでした。

しかし、おかげさまで東日本大震災への募金にもささやかな志を届けられましたし、防災ネットワークにも加えて頂き、地域の輪の中に留まることができました。あらためて人の繋がりの大切さを再認識させていただいた次第です。

（会長 大石 静子）



催し

市町村老連元気ハツラツ交流会

「楽しく、元気に、ハツラツと」をテーマに市町村老連同志の交流する生きがいづくりの輪を広げることを目的に開催します。

事業のお知らせや市町村老連代表者による芸能発表、お昼時間には販売コーナー
また午後には高知県立大学 文化学部教授 佐藤 恵里氏の講演を行います。

日 時	2月17日（金） 10時30分～15時	参加料	1,000円 （昼食お弁当含む）
会 場	高知県立ふくし交流プラザ2階 多目的ホール（高知市朝倉戊）	申込先	各市町村老連事務局でとりまとめ県老連へ申込み（1/25締）

高知県県民生活・男女共同参画課からのお知らせ ～女性の力を老人クラブ活動に！～

55.8%

この数字、何の割合だと思いますか？

答え：地域での支えあいの力が弱まったと回答した割合（平成21年度 高知県県民世論調査）

老人クラブ活動は身近な地域活動として、重要な役割を担っていますが、新規会員加入の減少や会員の高齢化が進むなどの課題を抱えています。

男女が共に地域活動に参画し、地域力を高めるためには、男女が互いにその人権を尊重し、互いに支え合い、責任も分かち合い、性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することができる男女共同参画の推進が必要不可欠であると県では考えています。

今回は、田野町浜田クラブでご活躍の横山美津子会長に日ごろの活動と、男女共同参画について、お話をお伺いし、老人クラブ活動の充実、男女共同参画の推進についてのヒントをいただきました。



横山 美津子 さん
田野町 浜田クラブ会長

○浜田クラブの活動について教えてください。

浜田クラブは会員五十三名（内男性十名）です。田野町には7地区に老人クラブがあり、その内2地区が女性会長です。

浜田クラブの活動についてですが、毎週土曜日に集会所に集まり、いきいき百さい体操を行っています。

また、気軽に集まっておしゃべりをするのが大切だと考え、第4土曜日には、お食事を開催し、会員の交流を深めています。

地域活動として、3年前から、毎月十五日に登下校時の交通安全活動を行っています。活動当初は、あいさつに伝えてくれなかった中学生達が、今ではあいさつをしてくれるようになりました。

また、お母さんを含めた3世代交流を考え、夏休みに小学生とそのお母さんに呼びかけて、ラジオ体操活動をしています。最近はお母さん世代の参加が少なくなっているのので、いろいろな機会を通じて参加を呼びかけていきたいと思っています。

○普段の活動で意識していることはありますか。

掛け声をかけるだけでは、できないので、より具体的な策を考えて、実施しています。例えば、「ふりむかず、ただ、ひたすらに目指す100」などのスローガンのもと、100歳まで健康に長生きするために、「もしもし亀よ」の替え歌を毎回歌うようにしています。

また、自分たちがどのような活動をしているのかを地域の方に知っていただくため、機関紙を発行したり、看板を立てたりして広報を意識して行っています。

○今後、どのような活動に力を入れて生きたいとお考えですか。

今後は、「二人ぼっちの高齢者をなくそう」をテーマに、具体的には、お独り暮らしの高齢者への訪問活動や、会員同士がつながって、コミュニケーションが取れるように仲良し2人組みを作る運動をしていきます。

◆男女共同参画についてお聞きしました。

○老人クラブの会員は、女性が多く、男性の参加が少ないようですが、何か男性の参加を促すための活動をされていますか。

男性の独り暮らし先へお食事を料理を届ける訪問活動をしています。将来的には、男性が集まり、悩みを相談できるようなメンズクラブを作りたいと考えています。

○女性会長の有利な点を教えてください。

会員に女性が多いため、そのニーズを把握し易く、また、新たな活動を始めたり、フットワークが軽いのがメリットだと思います。

○女性会員が全体に占める割合（7割程度）の割りに、女性会長の数が少ないと思うのですが、その理由について何かありますか。

老人クラブに参加している年代の女性は、組織の代表になったり、人前で自分の意見を述べる経験をあまりしてこなかったりして、自信がなく、嫌がっているのでは。例えば男性にサポートしてもらい、経験を積むなどして育てることが必要だと思います。

◆高齢化が進む中、老人クラブ活動の意義は、ますます大きくなっています。是非、女性役員と男性会員を増やして、男女が力を合わせ、魅力ある活動をさらに展開していただきたいと思っています。



私たちは「人と人との出会い」と
そこから生まれる「コミュニケーション」を大切にし、
心豊かな社会の発展に貢献します。

名鉄観光サービス株式会社

高知支店 〒780-0822 高知市はりまや町1-1-9

TEL:088-873-5888 FAX:088-825-3661
営業時間 平日9:15~17:45 定休日(土・日・祝)

人を支えているのは、腸です。
腸を鍛えることで、
人は強く生きられる。

いのちを支えているのは、心臓や脳だけではありません。腸は、生きるためのエネルギーを吸収するとともに、わたしたちの毎日を守っている大切な器官。

しかし、腸にはストレスや不規則な食生活、加齢などの影響を受けやすいという一面も。だから、日頃から腸内環境を整えておくことが大切なのです。

忘れずに、腸のトレーニングをつづけてください。腸トレの方法は簡単、ヤクルト400を飲むだけです。



80ml

特定保健用食品

ヤクルト400はヤクルトレディがお届けしています。

健康教室開催中

人も地球も健康に
Yakult

高知ヤクルト販売株式会社
南国市明見928 〒783-0007
☎088 (863) 8960

ポップサーカス高知公演 ～お得な団体鑑賞のご案内～

団体入場のご案内

ご案内期間： 2012年2月10日(金)まで

団体は、大人・子どもの有料入場者の合計20名以上とします。 (要予約)

団体料金のご案内

通常当日料金 大人：¥2,500
子ども：¥1,500 のところ

	土日祝祭日	平日
大人(高校生以上)	2,000円	1,700円
子ども(3才～中学生まで)	900円	700円

お申し込み・お問い合わせ

ポップサーカス高知公演事務局
TEL・FAX：088-875-4500