

よさこいクラブ 高知 第208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>



いきいきクラブ体操～お揃いTシャツを作りました！～（室戸市老人クラブ連合会）

- ・ 令和4年度事業計画について／令和4年度行事予定表
- ・ ろうれんピック2021成績結果
- ・ 元気ハツラツ&はちきん大会報告
- ・ 高幡地区のクラブ活動紹介
- ・ フレイル予防の活動紹介（田野町老連、黒潮町老連）
- ・ 地域の子供達との交流活動の紹介（上分清流クラブ（須崎市））
- ・ 全国一斉「老人の日・老人週間」活動報告／昭和の思い出
- ・ 投稿「俳句」会員交流ひろば
- ・ アイデアゲーム&スポーツ大募集／全老連60周年記念会員章／高知県立高知国際中学校夜間学級について
- ・ 心臓弁膜症について ・ 広告

令和4年度（公財）高知県老人クラブ連合会 事業計画

老人クラブでは「健康・友愛・奉仕」のスローガンを掲げ、高齢期を楽しく、生きがいを持って暮らしていくために、身近な仲間と支え合いながら住みよい地域づくりを進めてきました。

現在、新型コロナウイルス感染症による外出の自粛などの影響で、高齢者の孤立やフレイル（虚弱）などが懸念されていますが、このような状況の中であって、地域で健康づくりや訪問活動に取り組むクラブの存在意義は大きなものがあります。また、クラブで日頃行っているスポーツや趣味などの活動は、認知症予防や介護予防に効果があるとされています。

このため、令和4年度は、以下の5つの重点的な取り組みに基づき、地域の高齢者の生きがいや健康づくりに向けた事業を行い、老人クラブ活動の活性化を図ります。

重点的な取り組み

1. 新たな会員の加入や役員のなり手の確保を推進しよう！
2. コロナ禍でも元気に過ごせるよう、健康づくりを推進していこう！
3. 子どもの健全育成や高齢者の見守り活動などの地域支え合い事業を推進しよう！
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4年度行事予定表

集え！競おう！ろうれんピック2022

誰もが楽しめるスポーツを通して、クラブ会員の交流の輪を広げ、健康と生きがいづくりを推進します。



○日程・会場等

令和4年度も、秋頃に西部、中部、東部の3会場で開催しますが、具体的な日程や場所などについては、市町村老連事務局からお知らせします。

健康づくりリーダー研修会

介護予防・フレイル予防の知識や健康づくりに関する知識を高め、会員の健康づくりへの意識の向上に役立てるとともに、新たな健康づくりリーダーの確保を図ります。



○日程・会場

8月25日（木）県立ふくし交流プラザ（高知市）

会員パワーアップ研修会

開催地の若手リーダーが中心となって企画、運営し、新規会員の加入などにつながるよう、スポーツなどによる楽しいクラブの作り方を学びます。

○日程・会場

3月頃に県内3か所で実施しますが、具体的な日程や場所については、市町村老連事務局からお知らせします。

※新型コロナウイルス感染症の状況などにより、日程の変更や中止にする場合がありますが、その場合は市町村老連事務局及びホームページでお知らせします。

ブロック別会長・事務担当者会

クラブ活動の活性化のために、これからのクラブ運営の方法や新規会員の加入、クラブの解散防止などについて話し合います。

○対象者 市町村老連会長、役員、事務担当者

○日程・会場

- ・7月13日（水）〈中央東：会場 香美市〉
- ・7月22日（金）〈嶺北：会場 土佐町〉
- ・7月29日（金）〈中央西：会場 いの町〉
- ・8月5日（金）〈高幡：会場 四万十町〉
- ・8月23日（火）〈安芸：会場 奈半利町〉
- ・8月30日（火）〈幡多：会場 土佐清水市〉

元気ハツラツ&はちきん大会

日頃の踊りや楽器演奏などの練習の成果を発表する貴重な場です。

若手委員と女性委員が共同で企画から運営までを担い、イベントの企画力や運営力の向上を図るとともに、会員の交流と新たな仲間の勧誘・活動の場として開催します。

○日程・会場

12月8日（木）高知市春野文化ホールピアステージ



第62回高知県老人クラブ大会

老人クラブの育成発展に功績のあった個人や団体の表彰や講演などを行います。

○日程・会場

11月22日（火）高知県立ふくし交流プラザ

スポーツで交流「集え!競おう!ろうれんピック2021」

県内3会場において451名が参加して開催いたしました。

今年度も新型コロナウイルス感染症の感染を防ぐため、競技数を減らし午前中だけの開催となりましたが、参加者は日頃の練習の成果を発揮し、リフレッシュしていました。

成績結果（上位入賞のみ掲載）

【中部会場 11月5日 春野総合運動公園】			【東部会場 12月1日 芸西村憩ヶ丘運動公園】		
ワナゲ	優勝	土井 正己（南国市）	ワナゲ	優勝	有光 忠昭（安芸市）
	準優勝	筒井 君子（土佐町）		準優勝	入交寿賀子（奈半利町）
	3位	土居 啓之（土佐市）		3位	坂本 年男（奈半利町）
ペタンク	（ブロック別にて順位決定）		グラウンド・ゴルフ	優勝	和田 耕作（香美市）
	1ブロック優勝	アオヤギ		準優勝	家次 俊和（香南市）
	2ブロック優勝	ラッツ・アーレ		3位	石川 喜計（香美市）
	3ブロック優勝	パンセ			
グラウンド・ゴルフ	優勝	津野 文男（須崎市）			
	準優勝	安藤 孝（高知市）			
	3位	島崎 勝義（高知市）			



グラウンド・ゴルフ開会式



グラウンド・ゴルフ



ワナゲ



ペタンク

【西部会場 10月21日 土佐西南大規模公園（黒潮町）】		
ワナゲ	優勝	河原 喜久男（宿毛市）
	準優勝	岡本 繁子（宿毛市）
	3位	松崎 繁正（宿毛市）
ペタンク	優勝	芝 A（黒潮町）
	準優勝	上田ノロA（黒潮町）
	3位	上田ノロC（黒潮町）
グラウンド・ゴルフ	優勝	酒井 隆昌（黒潮町）
	準優勝	澤村 弘一（大月町）
	3位	吉門 正弘（四万十町）

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たい、ルールを知りたいというクラブがあれば、お問い合わせください。講師を紹介したり用具の貸し出しを行います。

老人クラブで人気のある主なスポーツ

グラウンド・ゴルフ

フロッカー（フロアーカーリング）※

シャフルボード ※

ポッチャ

ダーツ ※

ラダーゲッター

スカットボール ※

ワナゲ ※

ペタンク ※

ハイキング、健康ウォーキング



シャフルボード



ラダーゲッター



フロッカー



ダーツ



ワナゲ



ハイキング

※印のスポーツは、用具の貸し出しが可能です。ただし県老連まで取りに来ていただく必要があります。

ステージで輝く「元気ハツラツ&はちきん大会」

若手委員と女性委員が共同で運営する「元気ハツラツ&はちきん大会」を、12月10日に高知市春野文化ホールピアステージで、2年ぶりに開催しました。

昨年度は新型コロナウイルス感染症拡大のためにやむを得ず中止しましたが、今年度は、規模は縮小したものの、約160名が参加し、8団体が熱のこもった踊りや演奏を披露してくれました。

また、ゲストのDance & Artスタジオプエルト主宰・遠枝恵実氏によるダンスとレクチャーがあり、参加者一同サルサステップを踏み、会場は一体となり楽しみました。



大野見仲良し会（中土佐町）



奈半利町民踊愛好会



春菊の会 すこやかクラブ（須崎市）



輪の会 上分清流クラブ（須崎市）



宿毛市老連若手委員



宇佐江島踊保存会（土佐市）



輪の会 吾川支部（仁淀川町）



音竹老人クラブ（いの町）

花の写真でロビーが明るく、華やかに

市町村老連や単位クラブ、会員さんが丹精込めて育てたお花や花壇などの写真を募集し、会場のロビーにおいて展示し、観覧者に鑑賞していただきました。

ご応募いただいた皆様ありがとうございました。

ここに掲載しています写真は、展示した写真の一部ですが、その他の写真についても、県老連ホームページ内の花の写真展にて掲載していますのでご覧ください。



高幡地区の老人クラブ活動をご紹介します!

「工夫しながら、ミニ開催で楽しもう!」 吾桑第一さくら会・第二さくら会 (須崎市老連)

コロナ禍で毎年実施する行事が中止になる中で、市老連と「ミニジョイント大会」を開催するとともに単老として初めて「ミニ運動会」や「ミニ芸能大会」を実施しました。

ミニ運動会では、ラダーゲッター、ニチレクボール、ワナゲ、ボーリング、運勢占いの5種目を行い、体を動かしリフレッシュし、ミニ芸能大会では、カラオケやコーラスの時には舞台にフィルムを張り感染対策をしながら、久しぶりの歌や踊りを楽しむことができました。



「コロナ禍でもグラウンド・ゴルフで若返る!」 中土佐町老人クラブ連合会グラウンド・ゴルフ部

大野見を中心に60代から90代の26名が所属しており、大野見奈路にあるグラウンド・ゴルフ場で和気あいあいと練習しています。部の最高齢は92歳ですが、競技をしている姿は年齢を感じさせません。

今年度、町内で初めて開催した高幡地区の交流大会は町老連役員と協力し、やり遂げることができました。

部員の高齢化が進みますが、みんなで楽しみながら頑張りたいと思います。



「正しく恐れて、楽しく集う!! コロナに負けない 四万十町老人クラブ連合会」

今年度も多くの事業が、コロナの影響を受けました。やむなく中止になった事業もありましたが、感染対策を徹底しながら開催したり、代替事業を行うなどして、少しでも会員が集い楽しめる機会を作っています。



山野草について勉強中 (津野町)



佐多岬で健康ウォーキング♡



男の料理教室!!慣れたものです♪

「新しいスポーツを取り入れて健康づくり」 津野町老人クラブ連合会

昨年度から、津野町老連では“ボッチャ”に高知県ボッチャ協会の協力を得て取り組んでおり、今年度には大会も開催しました。また、今年度から“ラージボール卓球”を地元のクラブの協力により始めました。

どちらも毎回20名から30名の参加があり、参加された方々からは「楽しかった」「久しぶりにこんなに体を動かした」「久しぶりにたくさん笑った」などの声があり、心も体もリフレッシュでき、コロナ禍での運動不足を解消していました。



ボッチャ



ラージボール卓球

「口コミで広がり 会員外の方も参加したくなる 芸能大会」 梶原町老人クラブ連合会



12月に介護予防活動【ミニ芸能大会】を開催しました。

町内での芸能大会は昨年度から始めた行事ですが、今年は口コミで広がり、会員外からも出演したい!!との声があり、合計102名の参加となりました。マジックショーや歌、踊り、漫談など様々な催しにみんな大盛り上がり。

会員の方はもちろんのこと、会員外の方からは「老人クラブから元気をもらった」とのこと、今後は会員外も気楽に参加できる行事を取り入れていこうと企画していきます。

私たちはフレイルにならないよう活動しています!

フレイルとは、高齢者が加齢によって、気力や体力が徐々に落ち、弱ってきた状態をいいます。「要介護状態」の前の段階で、高齢者の多くはフレイルの状態を経て要介護状態になるといわれています。

フレイル予防には、ウォーキングや体操などの運動、肉・魚・野菜などをバランスよくとるなどの栄養、そして趣味・文化・芸能などのサークル活動やボランティアなどの社会参加が大事だといわれています。

私たちが加入している老人クラブは、特にフレイル予防を意識していなくても、日頃からこういった活動を行っています。そこで、フレイル予防や介護予防に役立つ活動をしているクラブを紹介します。



運動 サルサダンスに初挑戦! 生活に彩りを♪ 浜田クラブ (田野町老人クラブ連合会)

9月に浜田クラブではストレッチ&サルサダンスを行いました。

講師は室戸市でスタジオ講師をされている遠枝恵実先生(※)です。

まずはゆっくりとストレッチを行い体をほぐしてから、ダンスのレクチャーが始まります。

「初めてのダンスに心配しましたが、三密をさけて楽しく汗をかきながら、皆が1時間集中し、よく頑張りました。参加者からは楽しかった!家でも足のステップをしているなど喜びの声がありました。百歳体操の後に取り入れたいと思っています。」と浜田クラブ会長の安岡さんからの感想です。

浜田クラブでは1回限りの講座でしたが、その後リクエストがあり、田野町老連で11月～3月に亘り、計10回教室を開催。新規会員加入もあり、今後も継続していきたいということです。

サルサのステップは誰もが覚えやすく、後はノリノリのラテン音楽に合わせて踊れば気分爽快です!

※ 遠枝先生には、今年度の「元気ハツラツ&はちきん大会」でも講師をしていただきました。

右の写真はその時のものです。



栄養 健康長寿目指して! カムカム弁当 黒潮町老人クラブ連合会 料理レシピのご紹介

黒潮町老連では、栄養バランスを考慮した調理実習を行う健康づくり講習会をグループに分けて行いました。レシピの一部をご紹介しますので、ぜひお試しください。



野菜たっぷりドライカレー

監修：濱田佐恵（栄養士、鈴ひまわりクラブ会長）

◇材料（4人分）

米・・・2合	りんご・・・1/4個	カレールー・・・80g はちみつ・・・小さじ1 トマトケチャップ・・・大さじ1 ウスターソース・・・小さじ1
十六穀米・・・約30g	人参・・・1/2	
鶏ミンチ・・・100g	トマト・・・100g	
牛ミンチ・・・100g	じゃが芋・・・1個	
生姜・・・5g	サラダ油・・・小さじ2	
玉ねぎ・・・1個	カレー粉・・・大さじ1	
	水・・・150cc	



◇作り方

- ①精白米に十六穀米を混ぜて炊く
- ②生姜はみじん切り、玉ねぎ、りんごは1cmの薄切りに、後の野菜は5mm角に切る
- ③フライパンを熱し油を注ぎ生姜・玉ねぎ・牛・鶏ミンチを炒め火が通ったらカレー粉を加え炒める
- ④その他の野菜も加えて炒め、材料に水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る
- ⑤野菜が煮えたらカッコ内の調味料を入れ味を整える
- ⑥ごはんの上に出上がったドライカレーをかける



講習会で作ったお料理は、お弁当にして持ち帰りました。

その他に副菜として「切干大根のサラダ」、「温野菜味噌添え」「マンゴーゼリー」「果物（りんご、ブドウ）」が入っています。

上分清流クラブ(須崎市)は地域の子ども達と楽しく活動しています。

子どもは、自然体験や遊び、地域活動など様々な体験を行うことで豊かな感性を育み、また社会のルールなど多くのことを学んでいくことから、県老人クラブ連合会では、老人クラブと子ども達の交流を促進し、子ども達の健やかな成長を支援していくこととしています。

須崎市の上分清流クラブでは以前から一年を通し、地区の保育園や小中学校と協力し、子ども達と一緒に、花いっぱい運動や昔あそび、門松づくりなどに取り組んでいます。

この取組は、上分小中学校の教育目標である「人間性豊かな活力ある児童生徒の育成」を実現するためには、学校だけでなく、家庭や地域社会が手を取り合って子どもを育てていくことが不可欠であるとの考えのもと行われています。

また、参加しているクラブの会員にとっても、子ども達と触れ合いながら様々な活動を行うことは、とても楽しくワクワクする時間で、会員の健康づくりにも役立っており、この日を心待ちにしています。

上分清流クラブでは、少子化や過疎化により地区の子どもの数は減少していますが、これからも、「子ども達は地域の宝」をスローガンに、子ども達と元気に交流活動を続けていくこととしています。

(注) 写真は須崎市上分公民館から提供されたものです。上分公民館の皆様、ご協力ありがとうございました。

子ども達と一緒にサツマイモの苗を植え、収穫後は焼き芋パーティーを行い美味しく食べました。

子ども達が5月に田植えをし、9月に収穫をしたもち米を12月に一緒について13升のお餅にしました。



お正月前には、門松づくりをし、出来上がった立派な門松は、公民館や高齢者施設、学校などに飾りました。

中学生と田舎料理作りをし、みんなで美味しく食べました。



会員も童心に帰って子ども達と一緒に昔遊びや七夕飾りをして楽しんでいます。

この他にもグラウンド・ゴルフなどもしています。



水鉄砲



竹とんぼ



コマ



おじゃみ



七夕飾り

地域を花いっぱいにしたり、小中学校へ渡る橋の清掃を行ったりして上分地区をきれいにしています。



令和3年度 全国一斉「老人の日・老人週間」活動報告

今年度も、「老人の日・老人週間」の活動に、コロナ禍にもかかわらず、多くのクラブ会員の皆様に参加していただきありがとうございました。活動報告のあったクラブをご紹介します。

◆友愛活動

安芸市老連	13 クラブ
室戸市老連	17 クラブ
田野町老連	2 クラブ
須崎市老連	6 クラブ
梶原町老連	6 クラブ



「子どもたちと七夕飾り」羽根寿会
(室戸市)

内容：友愛訪問、通勤通学時の交通安全見守り、
雑巾を保育園等に寄贈、敬老の日のお弁当配達、
世代間交流（七夕飾り、昔遊び、お芋掘り）等

◆社会奉仕

室戸市老連	10 クラブ
土佐市老連	3 クラブ
田野町老連	3 クラブ
須崎市老連	3 クラブ
梶原町老連	4 クラブ



「河川周辺の美化活動」
(土佐市)

内容：花壇・公園などの整備、清掃（歩道、公園、駅、
学校、集会所等）、花壇づくり等

◆健康づくり活動

室戸市老連	12 クラブ
土佐市老連	3 クラブ
田野町老連	4 クラブ
須崎市老連	2 クラブ
梶原町老連	9 クラブ
仁淀川町老連	4 クラブ
越知町老連	4 クラブ



室内グラウンド・ゴルフ
(梶原町)



友愛訪問の「絵手紙づくり」
(越知町)

内容：健康ウォーキング、軽スポーツ、百歳体操、ラジオ体操、ミニ運動会、ミニ芸能大会、
グラウンド・ゴルフ大会、友愛訪問の絵手紙づくり、料理教室、健康づくり講座、しめ縄づくり 等

昭和の思い出

奈良師長寿会（室戸市）

奈良師長寿会は、室戸市浮津地区で昭和39年2月に設立されました。今年で設立58年となり、室戸市に現在もあるクラブの中では最も古いクラブです。

奈良師長寿会は、正式にクラブとして発足する前から、地区の高齢者が大勢集まり、活発に活動を行っており、写真（上）は、昭和36年ごろに写されたものです。

当時は、会員も多く、よく会長の家に集まりみんなで和気あいあいと話をしたり、また行事なども数多く行っていたそうで、この写真でも、本当に仲良く楽しそうにしていることが分かりますよね。

また、毎年1月15日には新年会で地区にある八王子宮にお祓いに行っていたそうで、写真（下）は、昭和40年ごろに写したものです。

写真に写っているように、すごく立派な旗を作っていたことから、地区の高齢者のクラブ活動への熱い思いが伝わってきます。

※写真は、奈良師長寿会の初代会長の吉川さんが写したもので、ご家族に提供していただきました。



よさこいクラブ高知 会員交流ひろば (俳句)

曇天や母の命日 花筏

(高知市 澤田美佐子)

選者 山下正雄
(高知県短詩型文学賞選考委員など)

「花筏」とは、桜の花びらが川面を流れている様子を筏(いかだ)にたとえた春の季語です。桜が咲く頃は雨や曇りの日が多く、その頃の曇天のことを表す「花曇」(はなぐもり)という季語もあります。この句は、花曇の母の命日に川面をゆつくりと流れる花筏を見ながら、生前の母を思い出しているのでしょう。風景がきちんと描かれていて、亡き母を偲ぶ作者の気持ちが伝わってきます。

くるくると地球廻して大根引

(室戸市 山本千秋)

「大根引」は冬の季語です。土深く伸びた大根は、真つ直ぐに引いてもなかなか引き抜けず、左右に動かしたり、回したりしながら引き抜くのですが、その様子を「地球廻して」と表現した面白さがあります。実際に回しているのは大根なのに、大根を包む大地、地球を回しているという表現が斬新です。そして、「くるくる」というリズムから、収穫の喜びまでも想像できます。

ジージの手 モミジ並べる 孫の指

(宿毛市 山本敏治)

紅葉(モミジ)は、新緑の葉も色づいた葉も美しいですが、「紅葉」とだけ書いた場合、俳句では色づいた秋の紅葉の意味になります。この句は、お孫さんが色づいた紅葉を並べて遊んでいる様子を詠み、長年の人生を経て太く節くれた「ジージ」(自分)の手と孫の紅葉のように小さく可愛い手が目に浮かびます。祖父と孫の微笑ましい様子や孫への愛情が読者に伝わります。

しちりんに すみびおこして もちをやく(本山町 横山繁男)

昔は魚や餅などを七輪で焼いたものですが、最近はガスコンロなどが普及し、七輪を使うことがほとんどなくなりました。でも、庭先で寒風に背中を丸め、七輪の炭火で焼いた餅の方がおいしかった気がします。それは餅そのものの味だけではなく、炭火がはじける音、目に染みる煙など餅を焼くという作業にも味わいがあったのかも知れません。作者は久々に七輪で餅を焼きながら、当時を思い出しているのでしょう。

俳句はわずか十七音で四季の風景や自分の気持ちなどを表現できる世界で一番短い詩だと言われます。季節により風景や生活、農業作業なども変わり、季節に応じた祭や行事があり、季節を表す言葉として「季語」があります。俳句は時候や生活、植物などを言葉で表現するので、俳句を始めると言葉をたくさん知り、ものをよく見る習慣ができます。そして、今まで見過ごしていた風景や出来事、季節の訪れに敏感に気付くようになります。

また、俳句を作るために外出し、よく考え、知らない言葉を調べたりするので、心身の健康にも効果があると思います。私の先輩は七十代で俳句の賞を受賞し、俳句を作るために頭を働かせるので「脳細胞はおとろえず」と話していました。俳句はメモ用紙と鉛筆があればいつでも、どこでも作れます。まだ俳句を作ったことがない方も、ぜひ俳句を作っていただきたいと思います。(山下)

よさこいクラブ高知 会員交流ひろば

俳句、川柳、短歌、絵手紙投稿募集!

日頃感じたことや楽しんだことなどを作品にして応募してみませんか。
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。

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@yosakoiloc.net

- ◆ 締 切 令和4年6月30日(木)までにお送りください。
◆ 応募点数は1人3点までとします。
◆ 絵手紙(イラスト)は市販のハガキまたははがきサイズで作成ください。
◆ 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。
- ・選者が添作する場合がありますので、ご了承ください。



「アイデアゲーム&スポーツ」大募集!

参加する人が少ない、広い場所がない、用具が高いなどゲームやスポーツはしたいけど、制約が多くてなかなかできないという話をよく聞きます。

でも、そうした制約があっても、ちょっと工夫をすれば楽しく取り組める、新しいアイデア溢れるゲームやスポーツを募集いたします。

新しく考案したもの、地域では親しまれているけど一般的にはあまり知られていないもの、今あるものをアレンジしたものなど内容は問いませんので、お気軽にご応募ください。

ご応募いただいたアイデアは紹介していきます。

◆募集内容

「スポーツ用具が高くて買えないけど、代わりに身近なものを使って考えたゲームやスポーツ」

「少人数でも身近な地域で気軽にどこでもできるスポーツ」

「見る方も笑ってしまう、愉快的なゲーム」など。

◆応募期間 令和4年6月30日(木)まで

◆応募方法 郵送、FAX、Eメールにてお送りください。

(応募先) 〒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

(FAX) 088-840-5299

(Eメール) info@yosakoiroc.net

◆記入項目 ①所属(市町村老連名、単位クラブ名)

②住所 ③連絡先 ④スポーツ紹介文

⑤図面や画像での説明が必要であれば貼付をお願いいたします。

※単位クラブや市町村老連など団体での応募も可能です。



全老連 創立60周年記念 会員章

昭和37年(1962年)に創立された全国老人クラブ連合会は、令和4年(2022年)、創立60周年を迎えます。

これを記念して「60周年記念会員章」を作成しています。

会員章を着用して、私たち老人クラブの輪をさらに大きく広げましょう!



直径17mm、タック式

期間限定

2019年～2022年

●お申込みは、県老連まで
お願いします。

夜間学級 で学んでみませんか? Would you like to study at the junior high school night class?



高知県立高知国際中学校夜間学級とは

◎義務教育の年齢(15歳)を超えている方で、国籍に関わらず、中学校の卒業資格が欲しい方、もう一度中学校の学習を学び直したい方のために、高知県内で初めて作られた公立中学校の夜間学級です。

・授業料はかかりません。教科書は無償で配布されます。

・授業は、中学校の教員免許を持っている教員が教え、平日の夜間(午後5時30分から午後9時)に行います。

・中学校のすべての教科を学習し、中学校の卒業資格が得られます。

◎大学や高校等を既に卒業している方は入学できません。

◎学んでみたい方や興味がある方は、下記にご連絡ください。

高知県立高知国際中学校夜間学級

住所 〒780-0062 高知市本町2丁目13番51号

電話番号 088-823-8117(月曜日～金曜日 13:00～17:00)

現在、30歳代から70歳代の方が熱心に学習しています。

加齢のふりしてやってくる 心臓弁膜症に気をつけましょう

こんな症状ありませんか？

- ☑ 息切れがする
- ☑ 胸がドキドキしたり、痛くなったりする
- ☑ 時々フツと意識が遠くなる
- ☑ 息苦しくて去年できていたことができなくなった

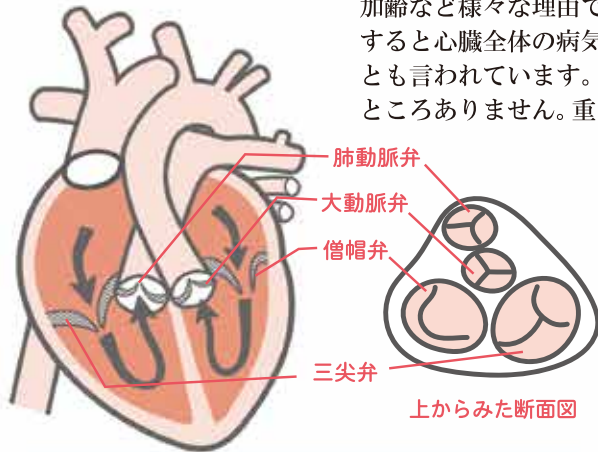
もしかしたら…

心臓弁膜症 かもしれません！

心臓弁膜症は、心臓にある弁に障害が起き「本来の役割」を果たせなくなった状態です。

副院長 兼
心臓血管外科 主任部長
近森病院
入江 博之

心臓弁は開いたり閉じたりすることにより、血液が常に一方方向に流れるように維持し、逆流を防止していますが、加齢など様々な理由で、弁が機能不全を起こしてしまいます。最初は弁の病気ですが、放置すると心臓全体の病気（心不全）へと進行します。心不全の約 30%の方は、心臓弁膜症が原因とも言われています。そして、自然治癒することではなく、病気の進行を止められる薬は今のところありません。重症化すると健康寿命を縮めてしまうので、早期の診断・治療が肝心です。65 歳を過ぎたら、超音波などの心臓の検査を受けましょう！



心臓弁膜症の主なタイプ

	開いているとき	閉じているとき	
正常			狭窄 石のようなものが弁について心臓の弁の開きが悪くなって血液の流れが妨げられる状態
狭窄			閉鎖不全 心臓の弁の閉じ方が不完全なために血流が逆流してしまう状態
閉鎖不全			

大動脈弁狭窄症の治療方法

- ① 開胸外科手術
重症以上まで進行した場合
開胸手術で心臓の弁の修復や交換を行う
- ② カテーテル治療
開胸することなく、心臓を止めることなく、カテーテルを用いて弁を植え込む

加齢と共に増加する

心臓弁膜症の有病率

日本の 75 歳以上の方では 245 万人の潜在患者さんがいると推測されています。弁膜症の中でも加齢と共に大動脈弁狭窄症の患者さんが増えており、

75 歳以上の

約 10 人に 1 人以上は

大動脈弁狭窄症 と言われています。

近年、治療の選択肢が増えていきますので、高齢だからと諦めずに、全ての治療法を理解した上で、ご自身の価値観や希望を医師に伝えて相談しましょう。



早期発見！
重症化の前に！

早期治療をしないと、心臓の働きが低下し、心臓に負担がかかった状態である心不全へと進行します。突然死をされる方もいらっしゃいます。慢性的になると、心不全の増悪による再入院を繰り返しながら、身体機能が悪化する悪循環が特徴です。



早期に発見し、重症化する前に適切なタイミングで治療をすることが、心不全の予防や増悪の防止において大切です。

新しい治療のご紹介

経カテーテル的 大動脈弁置換術 (TAVI)

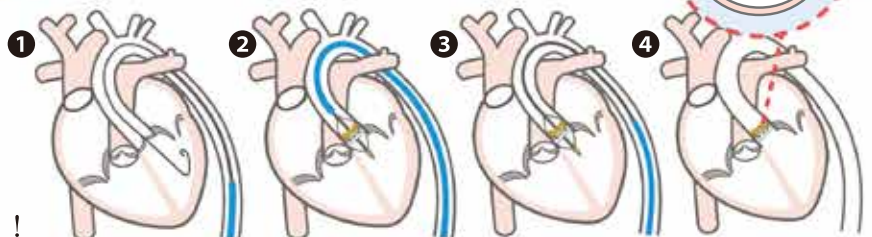
心臓弁膜症のうち重症大動脈弁狭窄症に対してカテーテル治療が行えます。新しい手術方法で、開胸外科手術に比べ体にかかる負担が少なく 1 週間程で退院できることが大きな特徴です。

気になるときは 早めにかかりつけ医へご相談しましょう！



- ① 生体弁を装着したカテーテルを心臓まで運びます。
- ② 大動脈弁に到達後バルーンをふくらませ、生体弁を広げ留置します。
- ③ 弁留置後、カテーテルを抜き取ります。
- ④ 弁は患者さんの新たな弁として機能します。

▼ この図は大腿動脈からの挿入のケースです。その他心尖部（肋骨の間）からのケースもあります。



人の生活を支える

高知市

- ◆ 特別養護老人ホームふるさとの丘
高知市朝倉己1149-106
☎088-828-8488

- ◆ 有料老人ホームあっとホーム
併設 デイサービスセンターあっとホーム
ヘルパーステーションあっとホーム
居宅介護支援事業所あっとホーム
高知市神田1068-1
☎088-805-1002

- ◆ 介護付き有料老人ホームタヤけ小やけ
併設 グループホームタヤけ小やけ
高知市神田1002-1
☎088-837-7113

- ◆ 小規模多機能型居宅介護事業所さいわい
高知市幸町6-4
☎088-872-7082

- ◆ グループホーム大津

中土佐町

- ◆ 養護老人ホーム双名園
高岡郡中土佐町久礼5998
☎0889-52-2439

- ◆ グループホームふたな
- ◆ グループホームいこい

佐川町

- ◆ 有料老人ホームさかあ
併設 デイサービスセンターさかあ
ヘルパーステーションさかあ
居宅介護支援事業所さかあ
高岡郡佐川町甲1065-33
☎0889-20-0909

南国市

- ◆ 特別養護老人ホーム陽だまりの里
併設 ケアハウスつくしんぼ
デイサービスセンターめくもり
ヘルパーステーションひだまり
居宅介護支援事業所ひだまり
介護予防サロンづもの木
南国市岡豊町中島1535
☎088-866-0288

- ◆ 特別養護老人ホームたちばなの里
南国市下野田45-1
☎088-864-0900

- ◆ ケアハウスたんぽぽ
南国市岡豊町常通寺島335-3
☎088-866-8889

- ◆ グループホームなんごく

香南市

- ◆ ケアハウス菜の花
香南市野市町東野1632-3
☎0887-56-5066

- ◆ デイサービスセンターのいち
併設 グループホームのいち
香南市野市町東野1652-1
☎0887-56-3232

- ◆ グループホームかがみ
- ◆ グループホームやす

安芸市

- ◆ ケアハウス安芸
併設 グループホーム安芸
デイサービスセンター安芸
ヘルパーステーションてくてく
居宅介護支援事業所てくてく
安芸市川北甲1812-15
☎0887-35-8822

室戸市

- ◆ デイサービスセンターさんさん
併設 ヘルパーステーションさんさん
居宅介護支援事業所さんさん
室戸市領家270-1
☎0887-22-0201

- ◆ 社会福祉法人 ふるさと自然村 本部
〒783-0047 高知県南国市常通寺島335-3
☎088-866-0888

