

よここい
クラブ 高知

第198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/>



集え！競おう！ろうれんピック2016より

第58回四国老人クラブ大会が本県で開催

8月3日、第58回四国老人クラブ大会が三翠園（高知市）で開催され、約350名が参加し、熱気あふれる大会となりました。

初めに役員功績者の表彰があり、四国4県14名、本県からは次の方々が受賞されました。

山本 俊暢（南国市）	大野 忠康（馬路村）
谷添 順一（津野町）	松田 晃明（大月町）
朝比奈 喜世子（黒潮町）	



続いて記念講演では高知県立坂本龍馬記念館主任学芸員の三浦夏樹氏が「幕末史において龍馬が果たした役割」と題して龍馬と同じ時代に生きた人々の書簡を基に龍馬の知られざる人柄などを解説していただきました。

後半は事例発表があり、本県から佐川町老連斗賀野よさこいクラブの竹邑正吉会長が「一枚のコーヒー券がつなぐ健康づくり」と題して発表を行いました。

斗賀野よさこいクラブにはダーツ部があり、週1回の練習日に参加するとスタンプカードにスタンプを押してもらえ、たまるとあったかふれあいセンターでコーヒーが1杯飲めるという、参加者が楽しめる面白い取り組みをしています。



中国・四国ブロック 老人クラブリーダー研修会

7月13日～14日に香川県にて平成28年度中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会が開催され、本県からは35名が参加しました。

第1日目は全老連からの基調報告、事例発表（前半）、交流会。第2日目は事例発表（後半）、講演が行われました。

事例発表では宿毛市老連理事（いきいきクラブ平田会長）の松岡陽一さんが『一人一名 会員加入促進運動』と題して発表を行いました。

いきいきクラブ平田は26年4月に再結成し、会員1人が1人以上会員を増やすことを目標にした結果30名から70名にまで増えています。

自治会に対しては手軽にできるニュースポーツを行いたいと支援を要望し、軽スポーツ（グラウンド・ゴルフ、スポーツ吹矢、公式ワナゲ）の用具を購入。いつでも参加できる場をつくり、地域の健康づくりに大きく貢献されています。

介護予防ブロック研修会

5月～7月にかけて県内6ブロックで総勢894名が参加し開催されました。

講演は、南国市と高知市といの町の3会場では、「高齢者に多い睡眠障害について」のテーマで高知鏡川病院睡眠医療センター所長 川田誠一氏にお話いただきました。

睡眠に問題があるとうつや認知症、心筋梗塞など様々な病気につながっていくことや、高齢者が睡眠の質を上げるためにはしゃべることと適度な運動することが重要と話されました。

また土佐清水市、津野町、北川村では「健康のス



歌のベストテン

スメ～体を動かして健康ライフを～」のテーマで健康運動指導士会高知県支部 岡田万葉実氏にお話いただきました。高齢にな

ると段々とつま先を上げる筋力が衰えてくることから転倒が増えるため、筋肉に合わせたストレッチ方法を学びました。

講演後は歌のベストテンのパロディを行い、各市町村で歌手になりきり出演していただきました。



気持ちよくストレッチ



岡田 万菜実 先生

第5回元気ハツラツ交流会

8月25日に元気ハツラツ交流会を高知市春野文化ホールピアステージにて開催し、観客約370名、出演者80名が参加しました。

元気ハツラツな出演者が歌や踊りなどを発表し、日頃の練習の成果を発揮されました。

その他、一般団体にも出演いただき、「春野学園」の園児たちによるよさこい鳴子踊りと合唱や「NPO 法人唄と踊りの夢一座」による演芸を行っていただきました。

また客席全員での〇×クイズや借り人競争も行い、会場は大きな拍手や歓声で大変盛り上がりしました。



〇×クイズ



借り人競争



大月町老連



土佐市老連



黒潮町老連



土佐町老連



室戸市老連



安芸市老連

集え！競おう！ろうれんピック2016

今年も恒例のろうれんピックを3会場で開催しました。

西部会場は連日の雨でグラウンドコンディションが不良の為、グラウンドゴルフが中止となりましたが、その他の競技には3会場延べ736名が参加され、各会場とも熱気あふれる対戦となりました。



開 会 式

ろうれん元気大賞

各会場の参加者の中から最高齢の方が表彰されました。

西 部

男性 古谷 登（中土佐町）93 歳
女性 坂本 清子（黒潮町）88 歳

中 部

男性 谷 年雄（本 山 町）92 歳
女性 西森 律（南 国 市）92 歳

東 部

男性 松崎 鶴一（田 野 町）94 歳
女性 藤崎 亀意（室 戸 市）89 歳



ろうれんピック元気大賞

大会成績（優勝のみ掲載）

■ 西部会場 9月29日 宿毛市総合運動公園

室内ペタンク 上田ノ口わかばB（黒潮町）
フロッカー 錦野 A（黒潮町）
シャフルボード 元気チーム A（中土佐町）
ワナゲ 元気チーム D（中土佐町）
スポーツ吹矢 団体 いきいきクラブ平田A(宿毛市)
個人 松岡 充子（宿毛市）

■ 中部会場 10月18日 春野総合運動公園

グラウンドゴルフ 団体 城西クラブ A（高知市）
個人 伊尾木 修治（高知市）
ペタンク 佐川ペタンククラブ
フロッカー 里改田 D（南国市）
シャフルボード サルビア B（南国市）
ワナゲ 千歳会（南国市）
ダーツ 佐川町
スポーツ吹矢 個人 谷添 順一（津野町）

■ 東部会場 10月26日 県立室戸広域公園

グラウンドゴルフ 個人 岡田 忠雄(室戸市)
フロッカー 末広会 D（室戸市）
シャフルボード 安芸タイガース J
ワナゲ 安芸タイガース F
ダーツ えらいて（馬路村）
スポーツ吹矢 団体 末広会 A（室戸市）
個人 有光 忠昭（安芸市）



シャフルボード

地域の活動

第5回元気ハツラツ交流会にて「伊予長浜豊年踊り」を披露された土佐市老人クラブ連合会の北原しばてん一座。

昔の米作りの工程をユーモラスに演じられ、客席からは演目ごとに拍手や笑いが起き、昔の懐かしい情景を思い出したと、反響が多く寄せられました。



北原しばてん一座は平成15年に安来節を披露することから始まりました。

メンバーの森田 保夫さんが正調安来節保存会の資格認定者であったことから、土佐市の単位クラブ「北原白寿会」の有志が集まり、地域の人に観て楽しんでもらいたいと4人で一座を立ち上げました。

当時、森田さんは仕事で神奈川県に在住。定年退職を機に介護福祉士の資格を取るため、郷里の高知に2年間戻り、福祉専門学校で学びます。

その在学中、地元の「北原白寿会」会長の渡辺勇夫さんや中平美代子さん達に、安来節を伝授、一座は土佐市代表で中央西広域の芸能大会に出演するなど、好評を博しました。

森田さんは卒業すると神奈川の福祉施設就職で戻られましたが、他のメンバーはその間も福祉施設への慰問や敬老会などに出演され、活動は途絶えませんでした。

そして8年後、森田さんが高知に移住したことで、活動がさらに活発になります。

渡辺会長が得意とする南京玉すだれやしばてん踊りや今年4月から元気ハツラツ交流会出演を目指し特訓した「伊予長浜豊年踊り」を披露し、人づてに



出演依頼も増えました。

今では土佐市以外の市町村でもボランティアで出演されています。



伊予長浜豊年踊りは、踊り方の資料を発祥である愛媛県から取り寄せ、独学で学んだものです。

田植えから始まり、脱穀、唐箕、粃摺り…などの工程12番までの演目を踊り続けます。

重労働であった農作業を踊りで表現するため、身体をくねらせたり、リズミカルに脱穀をしたり、踊り手全員が80歳前後とは思えないぐらいの運動量。足腰が強くないと、とても演じることができません。

「昔は全てを人力で行ない、昼夜暇なく苦労して働いていた。

でも今は殆どが機械化し、ずいぶん楽になった。今の時代のありがたさが分かってもらえればうれしい」とのこと。

メンバーの今後の夢は香美市大栃にある農具展示館で踊り、使い方を知ってもらいたいそうです。

そして毎年、踊りのレパトリーを増やしていきたいと一座の夢はますます広がります。



出演依頼等の連絡先

TEL 088-854-0769

(代表 北原しばてん一座 わたなべ いさお 渡辺 勇夫)



私のグッドタイム

大月町老人クラブ連合会女性部部長

富田 菊美 (82 歳)

退職後に郷老人クラブ(単老)に入会。

現在、大月町老人クラブ連合会女性部部長 13 年目。

その他、大月町シルバー介護士会会長や大月町民謡クラブ会長なども務める。

趣味は民謡、歌謡体操、果樹菜園、絵手紙等

退職して 60 歳で老人クラブに抵抗なく入会された富田さんは、「現在も気分的には入会当時と余り変わらないのが不思議。何よりも気を若く持つことが、元気の秘訣」だと言います。

「とはいえ、最近は歳を感じるようになった。記憶力の低下や足、腰、膝が弱くなり、昨年より骨粗しょう症の薬も飲むようになりました。

『これは老いてきた証だよ』と言い聞かせて、素直に受け止めているところです」と富田さん。

自分なりに毎日ストレッチや食生活に気を付け、特に転倒には注意しながら、日々を過ごされています。

趣味も多く、精力的な富田さんだが、悲しいことがありました。

今年の 6 月に 26 年間在宅介護をされていたご主人を亡くされました。

「夫が旅立った今、支え合っていた事の尊さが身に浸っています」

同じ地区でも独居世帯が多くなり、支え合いや声の掛け合いが特に大切になっていると言います。

だからこそ老人クラブの意義は大きいとのこと。

大月町老人クラブ連合会では、会員全員が楽しく参加できる年間行事を計画し、皆が一丸となり楽しくふれあう事が出来ています。

大月町の 60 歳以上の人口に占める会員の割合が 41.9%と、県内の市町村で最も加入率が高いのも、いかに老人クラブが地域に根差しているのかが分かります。

「クラブへの加入を勧誘すると、70 歳を過ぎていても、まだ老人ではない。老人と言われたくないなどの返答。

それぞれ受け止め方があるので、その気持ちは理解できるけれど、老人になれるまで生きられる事は幸せですし、参加する事で、気が若くなり、元気で何事にも前向きになれる。今が私のグッドタイム。

ぜひ若い人も敬遠せず、加入してほしい。」と富田さん。



「老人であっても元気、やる気、のん気の 3 気を大切にして望みに叶ったかわいらしいおばあちゃんでありたいと願っていますが、難しいかな？」と茶目っ気たっぷりに話されます。

これからも富田さんのグッドタイムはまだまだ続きます。



大月町ワナゲ大会

大月町老人クラブ連合会の主な年間行事

- | | |
|-----------------------------------|--------------------|
| 1. 春と秋の健康ウォーキング
春：歴史探訪
秋：花見 | 5. 会長と女性リーダーの一泊研修会 |
| 2. 一泊の親睦バス旅行 | その他女性部では隔月で研修会を開催。 |
| 3. いきいきスポーツ大会 | |
| 4. 輪投げ大会(社協主催) | |



級友たちと

昭和7年3月撮影（小学2年生の時）

西森 律さん（92歳・南国市）

*ご本人前列左から3番目

「別府村(現在の仁淀川町)の小学校の時の写真です。当時は複式学級で2学年だった私は1学年と一緒に授業を受けていました。写真は全員着物ですが、この頃からしだいに洋服へと変わってきました。」

昭和の思い出



少年時代の思い出

昭和16年4月撮影（太平洋戦争突入直前）

弘田 浩三さん（87歳・土佐清水市）

*ご本人前列左端

「私が小学6年生の時に三崎小学校での地区内相撲大会優勝記念で撮った写真です。当時は球技が無い時代。子供達は相撲か陸上を盛んに行っていました。」

川柳を募集します

みなさんが日頃感じている喜びや楽しさや悩みなどを五・七・五の川柳にしてみませんか？たくさんのご応募をおまちしております。

■ 募集テーマ ①宝物 ②ひみつ ③しあわせ

■ 応募方法 必要事項を記載のうえ、郵送・電子メール・FAXにてご応募ください。

■ 必要事項 ・住所 ・氏名 ・電話番号 ・年齢 ・選んだテーマ ・作品（作品数は問いません。）

■ 応募先

○郵送の場合

〒780-8565 高知市朝倉戊375-1 高知県立ふくし交流プラザ4階 「よさこいクラブ高知」宛

○FAXの場合 088-840-5299

○電子メールの場合 info@yokosairoc.net

■ 締 切 平成28年12月30日(金) ※郵送による応募は当日消印有効

■優秀作品は平成29年1月12日に開催する「はちきん大会」の“川柳を楽しもう”の講座の中で発表し、機関紙「よさこいクラブ高知」の次号で掲載いたします。

おすすめの



今回は大月町の富田菊美さんおすすめの**お店**を紹介します！

～大月ふれあい市～

「大月ふれあいパーク」は大月町の魅力がいっぱい詰まった道の駅です。



近年、観光を兼ねて買い物などに訪れる町外からの来客が特に目立つようになりました。

「大月ふれあい市」に行けば珍しい海の幸、山の幸が色々あると来客の注目度も年々高まっています。

その裏には、今まで以上によくする為に昨年立ち上げた「ふれあい市出品者協議会」の取り組みがあります。現在会員数 240 名を擁し、来客との信頼を築くために、出品者の品質向上、多品目、多数量の出品に取り組んでいます。



「会員の高齢化は進んでいるけれども、少しも悲観していない。高齢者は長年の経験豊富な知識を持つ地元の宝。若いものに負けじとどしどし出品してほしい。」と会長の谷岡憲泰さん。

販売品には四季それぞれ、旬の朝どれ野菜や、本マグロ、イカの日干し、ひがしやま（芋）、ブリ、地元特製塩麴漬、苺氷りなど珍しいものが満載。是非行ってみてください。



熊本地震災害救援拠金協力のお礼

今年 4 月に発生した熊本地震災害への救援拠金協力をお願いしておりましたところ、10 月末日現在 7 市町村老連から 566,541 円のご協力をいただき、県老連から熊本県老連に送金いたしました。拠金は被災高齢者の励ましと老人クラブ等への救援・支援の一助に役立てていただきます。

ご協力、ありがとうございました。