

# よさこいクラブ 高知 第210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.yosakoiloc.net

## 笑って！ 踊って！ 元気パワーを届けよう！



令和4年度元気ハツラツ&はちきん大会

○ 令和5年度（公財）高知県老人クラブ連合会事業計画	2
○ 第62回高知県老人クラブ大会の開催と活動への表彰	3
○ 元気ハツラツ&はちきん大会大いに盛り上がる	4
○ 高知市と中央東地区の老人クラブ活動の紹介	5
○ 人口減少と高齢化が進む中山間地域を明るく楽しく元気に	6
○ 全国一斉「老人の日・老人週間」活動報告	7
○ 身近なかかりつけ薬剤師・薬局を活用して健康を守りましょう。	7
○ 社会活動を継続してフレイルを予防しましょう！	8
○ 花による観光客のおもてなしにご協力ください。	8

# 令和5年度（公財）高知県老人クラブ連合会 事業計画

老人クラブは、長年「健康・友愛・奉仕」という3つ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。

これから先、超高齢化社会において、高齢者一人一人が生きがいや役割を持ち、協力して暮らしていくためには、「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」をメインテーマとして活動を行っているクラブの役割は大きなものがあります。また、クラブで日頃行っている活動は、高齢者のフレイル予防や健康づくりに効果があるといわれています。

このため、令和5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み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、生きがい活動による健康づくりを推進しよう！
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活動を推進しよう！
4. 若手高齢者のニーズに合った事業を実施し活動の活性化を図ろう！
5. 若手・女性委員の活動の場を一層広げよう！



## 令和5年度行事予定表

### 集え！競おう！ろうれんピック 2023

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

- ・10月6日（金）東部会場 室内競技 <安芸市体育館>
- ・10月17日（火）東部会場 グラウンド・ゴルフ  
<安芸市補助グラウンド>
- ・10月27日（金）西部会場 <会場未定です。>
- ・11月14日（火）中部会場 <春野総合運動公園>



### 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12日（水）<中央西：越知町会場>
- ・7月20日（木）<高幡：須崎市会場>
- ・7月28日（金）<嶺北：大川村会場>
- ・8月4日（金）<安芸：安田町会場>
- ・8月8日（火）<幡多：大月町会場>
- ・9月8日（金）<中央東：南国市会場>

### 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14日（木）高知市春野文化ホールピアステージ



### 健康づくりリーダー研修会

健康づくりリーダーの介護予防・フレイル予防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月下旬に県立ふくし交流プラザで開催予定



### 会員パワーアップ研修会

県内3か所で開催し、開催地の若手リーダーが中心となって企画、運営を行い、新規会員の加入などにつながるよう、スポーツなどの楽しい活動によるクラブづくりを学びます。

#### ○対象者

市町村老連・単老の役員、女性・若手委員等

#### ○日程・会場

現在のところ未定です。



### 第63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28日（火）高知県立ふくし交流プラザ



※未定となっている日程や場所、記載をしていない具体的な開催時間や競技種目、またやむを得ず中止・延期となる場合は、市町村老連事務局及び県老連のホームページでお知らせします。

# 第62回高知県老人クラブ大会の開催と活動への表彰

第 62 回高知県老人クラブ大会を、11 月 22 日にふくし交流プラザで、開催しました。

大会には約 100 人の会員の方々が参加され、これまで老人クラブ活動に貢献をされた個人・団体の表彰を行うとともに、ご来賓としてお招きした高知県知事代理子ども・福祉政策部長 山地和様、高知県議会副議長 西内隆純様、高知県社会福祉協議会会長 井奥和男様からご祝辞をいただきました。

また、合わせて厚生労働大臣及び全国老人クラブ連合会の会長表彰と活動賞の伝達表彰を行いました。

続いて、高知県文化生活スポーツ部副部長の小笠原直樹先生に、「高齢期を安全安心に過ごすために」をテーマに、ご講演をいただきました。

小笠原先生からは、高齢者が巻き込まれやすい交通事故や特殊詐欺に合わないための対策などについてお話をいただきました。

老人クラブの会員にとって身近で関心の高い問題であり、皆熱心に聞いていました。

本大会で受賞された個人・団体の方々は次のとおりです。

<敬称略>



受賞者代表の謝辞  
(いきいきクラブ平田  
松岡会長)



講演  
小笠原 直樹先生

## 高知県知事表彰

### いきいきクラブ平田 (宿毛市)

いきいきクラブ平田は、毎週月曜日に地区の工業団地にある公園トイレの清掃を年間を通じて行っており、公園の花壇に年 5 回程花植えを行うなどで地域に貢献しています。

また、健康づくり事業として、グラウンド・ゴルフやワナゲに力を入れており、グラウンド・ゴルフは天候不良でない限り、毎日練習に取り組み、年間の参加者は 3,000 人近くにのぼっています。

公式ワナゲも月 3 回以上は練習をしており、会員の生きがいと健康づくりに繋がるとともに、宿毛市内の単位クラブの指導を行い、市老連全体への普及にも貢献しました。



「ワナゲ大会」



会場には、会員の方々が製作して下さった折り紙作品が並び、華やかさを添えてくれました。

## 県老連会長表彰

### ◎役員功績者 30 名

- 泉 明男 (高知市)
- 澁谷 唯猪 (高知市)
- 土井 正巳 (南国市)
- 山本 秀 (須崎市)
- 岡村 勝行 (四万十市)
- 岡田 静子 (香南市)
- 公文 富喜子 (奈半利町)
- 新井 逸子 (北川村)
- 川村 清喜 (いの町)
- 片岡 忠廣 (いの町)
- 川村 隆通 (いの町)
- 川村 功子 (いの町)
- 竹内 博 (仁淀川町)
- 山中 喜郎 (仁淀川町)
- 平田 一雄 (中土佐町)
- 眞邊 博彦 (佐川町)
- 古屋 幸美 (梲原町)
- 伊藤 孝江 (梲原町)
- 山中 照亞 (梲原町)
- 下井 民江 (梲原町)
- 武山 亮子 (日高村)
- 澁谷 剛志 (日高村)
- 野村 重夫 (日高村)
- 山脇 國子 (四万十町)
- 山崎 明子 (四万十町)
- 多賀 静香 (四万十町)
- 赤瀬 俊子 (四万十町)

- 生駒 進 (黒潮町)
- 松岡 正子 (黒潮町)
- 濱田 佐恵 (黒潮町)

### ◎会員功績者 7 名

- 徳橋 新一 (南国市)
- 馬宮 恒夫 (南国市)
- 正岡 栄 (梲原町)
- 熊谷 輝美 (四万十町)
- 渡辺 浪恵 (黒潮町)
- 吉田 昇 (黒潮町)
- 吉田 里美 (黒潮町)

### ◎優良老人クラブ 1 団体

- 薊野西三五クラブ (高知市)

### ◎会員増強クラブ 2 団体

- 寿 楽会 (土佐清水市)
- 山田中部老人クラブ (香美市)

### ◎特別功労者 2 名

- 三宮 尊良 (高知市)
- 濱田 礼子 (高知市)

### ◎優良市町村老人クラブ連合会 1 団体

- 梲原町老人クラブ連合会

# 「元気ハツラツ&はちきん大会」大いに盛り上がる

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8日に、高知市春野文化ホールピアステージで開催しました。

今年度は、出演者と観客を合わせて176名に参加していただき、9団体の方々が、この日のために日頃から熱心に取り組んできた踊りや寸劇などの練習の成果を発表してくれました。

また、「土佐の国笑いと癒やし研究所」の及川勝栄代表の「笑いヨガ」の講座や、女性委員と若手委員による電子紙芝居「金色夜叉」の熱演もあり、会場全体が拍手や笑い声に包まれ大いに盛り上がった大会となりました。来年度は、あなたも出演して、舞台上で思いっきりはじめてみませんか。お待ちしております。



大野見なかよし会 (中土佐町老連)



香南市高齢者クラブ 民謡体操教室



輪の会 北川支部 (津野町老連)



宿毛市老連 若手委員会



うばざくらの会 (日高村老連)



安芸市老人クラブ連合会



憩民踊 (高知市老連)



輪の会 初瀬グループ (梶原町)



吉野千寿クラブ (香美市老連)



「笑いヨガ」の講座では、観客も一緒になって楽しみました。



ロビーには会員の皆さんが製作された花をテーマにした「折り紙作品」を展示しました。全作品は「高知県老人クラブ連合会」のホームページに動画で掲載しています。

◆ホームページ：<http://www.yosakoiroc.net>  
もしくは右のQRコードで読み取ってください。



## 高知市と中央東地区の老人クラブ活動の紹介

### 『元気の源～ラジオ体操から～』

### 城山町朗人クラブ (高知市老人クラブ連合会)



朝の清々しい空気の中で気持ちよくラジオ体操をしています。

城山町朗人クラブでは、ずいぶん前より、冬場の寒い時期と日・祝日を除く毎日、朝6時30分からのNHKのラジオ放送に合わせて、近くの量販店の広場でラジオ体操をしています。

平成19年には、ラジオ体操の普及発展に貢献してきた功績で、県ラジオ体操連盟会長他の表彰も受けています。

参加者12人のうち10人は80歳代ですが、毎日、ラジオ体操を続けているため、皆さんとても元気です。

風邪をひかない、体が軽くなった、足腰の痛みが和らいだと喜んでいきます。

この広場に集うことによって、お互いの健康状態がわかり、ささやかな交わりが出来ていることにみんな感謝しており、これからも長く続けていきたいと思っています。

### 『早明浦ダム湖畔健康ウォーキング』

### さわやかクラブ南国 (南国市老人クラブ連合会)



少し風がありましたが、自然の風景を楽しみながら歩きました。



今年度南国市老連では、会員の健康寿命を伸ばすため、健康に焦点をあてた取組を行っており、特にウォーキングに力を入れました。

11月24日には、各単老や会員が、清掃ウォーキングや啓発活動などに半年間頑張っており、取り組んでいただいた集大成として、『早明浦ダム湖畔』のウォーキングを実施しました。

全長4kmほどのコースを1時間かけて元気に歩いた後、“土佐あかうしのひつまぶし”に舌鼓をうちました。

参加者は15人と少なかったものの、写真のように澄み渡る秋空の下、絶好のウォーキング日和で、空の青さと少し紅葉の残る山の緑、ダム湖の群青のコントラストが美しい自然豊かな土佐町を満喫しました。

### 『夏野菜で暑さを乗り切ろう!』

### 香我美町高齢者クラブ (香南市老人クラブ連合会)



メニュー:枝豆と豚肉の炊き込みごはん、魚の薬味ソースかけ、ズッキーニの炒め物、トマトとオクラのスープ、牛乳わらび餅

香我美町高齢者クラブは、6月28日(火)に、季節の食材を食べて免疫力をアップし、『夏野菜で暑さを乗り切ろう!』というテーマで料理教室を開催しました。コロナ禍で開催が延期延期となっており、やっと実施できました。

参加者12名が、それぞれの食材の栄養・効能について栄養士さんからレクチャーを受けた後、4人ずつ3つの班に分かれて調理をし、主食と副食合わせて5品目を、約2時間で手際よく仕上げました。

出来上がった料理は、まだまだコロナの感染が気になることから、お弁当にして持ち帰って食べましたが、家の方にも好評で、参加者全員が、この教室で学んだ効果もあり、無事暑い夏を乗り切ることができました。

### 『料理と体操教室でおいしく楽しくが長寿の秘訣』

### 香北支部女性部 (香美市老人クラブ連合会)



みんなでする料理やおしゃべりをいつも楽しみにしています。

香美市香北町では、単位老人クラブの枠を超えて意欲的な女性会員が集まり、女性部を結成して活動しています。

特に毎月1回の定例会は、とても楽しみにしている方が多く、コロナ禍にあってもいつも10名前後の方が参加し、感染対策を実施したうえで、昼食会と体操を行っています。

部員の自宅で採れた野菜や食材を持ち寄って全員で料理を行い、「香美はつらつ体操」でしっかりと身体を動かした後の昼食は、美味しさも格別です。

「家にいたら何にもないけど、人と会って話ができるのがうれしい。」と、料理もお喋りも達者な年長の部員さんがおっしゃっているように、この定例会は、いつまでも続けたいみんなの生きがいになっています。

# 人口減少と高齢化が進む中山間地域を明るく楽しく元気に

県内の中山間地域では、人口減少と高齢化が急速に進んでいますが、クラブ会員が協力して、住民の方々が笑顔で過ごせるよう、地域を明るく盛り上げ、自分たちも元気に楽しんでいるクラブがあります。

そのようなクラブの中で、今年度の元気ハツラツ&はちきん大会に出場していただいた大野見なかよし会さんと吉野千寿クラブさん、また、津野町内にある複数のクラブが協力して行っている活動を紹介します。

## 大野見なかよし会 (中土佐町老人クラブ連合会)

大野見なかよし会さんは、中土佐町大野見地区にある老人クラブの踊り好きの会員が、クラブの垣根を越えて約 50 年前に結成した踊りのサークルで、現在は 8 人が、ほぼ毎週 1 回練習に励んでいます。

歌と踊りは、サークルの 90 歳になる最年長の方が考え、衣装は、昔からあるものを踊りに合うように工夫して活用しています。

また、以前は、中土佐町内だけでなく町外の高齢者施設などからもお声がかかり、県内あちこちで踊りを披露していましたが、現在は、コロナの影響でその機会が減ったことで、少し寂しい思いをしているとのことでした。

観客の方に喜んでもらえることが嬉しくて、自分たちの生きがいとなっていたので、早くコロナが収束することを願いながら、自分たちの踊りを見て元気になってもらえるよう、これからも頑張ってお練習を続けていきたいとおっしゃっていました。



練習は夜 8 時から 2 時間程度。本番が近いと詰めた練習も!



大会で見せた見事な早変わりも、日頃の練習の賜物です。



それぞれのクラブでも活動をしています。

集会所の掃除とお茶会 (槇野々老人クラブ)

## 吉野千寿クラブ (香美市老人クラブ連合会)



大会に向けた練習風景。本番さながら気合十分です。



ユーモラスな演技で、会場は笑いの渦に( ^o^ )

年末のしめ縄作り。和気あいあいと作業をしています。



香美市香北町の吉野千寿クラブさんの会員は、ここ数年 65 人程度で、地区の高齢者のほとんどが所属しています。

香北町吉野地区では、昭和 56 年から地区の敬老会で地元の有志が、敬老会を盛り上げ、高齢者に喜んでいただくために劇や踊りなどいろいろな出し物を演じてきました。

今年度の元気ハツラツ&はちきん大会で披露していただいた寸劇も、元々は地区の敬老会で演じたものです。

敬老会での出し物は、毎年新たに創作しており、どのようなものにするか、みんなが集まってワイワイガヤガヤしながら話し合い決めていきます。また、衣装も全て手作り。今年度は、大会への出演もあって、例年以上に練習にも力が入りました。

また、年末には多くのクラブ会員が参加して、しめ縄作りを、わらそぐりから縄ない、最後の仕上げまで楽しみながら行っています。

これからも、みんな協力して、笑い声の絶えない地区で、明るく元気に暮らしていきたいとおっしゃっていました。

## 津野町郷地区&船戸地区の合同での活動

津野町郷地区の 3 つのクラブでは、町教育委員会と共催で、小学生の夏休みの思い出作りとして「ふれあい絵手紙教室」を開催しました。

親子合わせて 40 名以上の申し込みがあり、2 回に分けての開催となりましたが、多くの会員の協力のもと、子どもたちは思い思いの絵手紙とうちわを作ることができ、大変喜んでくれました。

また、船戸地区の 3 つのクラブは、やって楽しい! 見て楽しい! 手作りの「船戸地区老人クラブ運動会」を、11 月に開催しました。

当日は、20 名ほどの参加者が、4 チームにわかれ 5 競技で競い合いました。スリッパ飛ばしでは、1 回転して座っているところに返ってきたり、競技者みんながひょっとこのお面を被ってピンポン玉をお皿に移したりと最後まで笑いのたえない運動会になりました。

両事業とも、参加者から来年も開催して欲しいという声がたくさんあり、事業の運営に携わった会員にとっても、開催した甲斐のある、充実した楽しい時間となりました。



子ども達や会員同士のふれあいでも楽しめました。



# 令和4年度 全国一斉「老人の日・老人週間」活動報告

「みんなで築こう 安心と活力ある健康長寿社会」を標語に、全国で展開されました「老人の日・老人週間」の活動に、今年度も多くのクラブに取り組んでいただきありがとうございました。

県老連へ活動報告のあったクラブをご紹介します。参加していただいた会員の皆様お疲れさまでした。

## ◆社会奉仕

- 室戸市老連 8 クラブ
- 安芸市老連 16 クラブ
- 土佐市老連 2 クラブ
- 田野町老連 5 クラブ
- 須崎市老連 4 クラブ
- 梶原町老連 2 クラブ
- 越知町老連 5 クラブ



忠魂墓地の清掃（田野町）

内容：花壇の整備、清掃（道路、公園、忠魂墓地、学校、集会所等）等

## ◆友愛活動

- 室戸市老連 9 クラブ
- 安芸市老連 12 クラブ
- 土佐市老連 4 クラブ
- 宿毛市老連 9 クラブ
- 田野町老連 5 クラブ
- 須崎市老連 1 クラブ
- 梶原町老連 5 クラブ
- 越知町老連 5 クラブ



絵手紙友愛訪問（梶原町）

内容：友愛訪問、敬老の日のお弁当配達、モーニング喫茶の実施、世代間交流 等

## ◆健康づくり活動

- 室戸市老連 12 クラブ
- 安芸市老連 10 クラブ
- 田野町老連 5 クラブ
- 越知町老連 6 クラブ
- 土佐市老連 4 クラブ
- 宿毛市老連 9 クラブ
- 須崎市老連 1 クラブ

内容：ウォーキング、軽スポーツ、百歳体操、グラウンド・ゴルフ大会、料理教室 等



グラウンド・ゴルフ大会（越知町）



## 身近なかかりつけ薬剤師・薬局を活用して健康を守りましょう。

### お薬の管理について

- 内科
- 眼科
- 循環器科
- 整形外科
- 胃腸科



困った！お薬が  
いっぱいけど、  
こんなに飲んで  
大丈夫やるか？

高齢者はいろいろな病気を抱えていることが多く、複数の医療機関や診療科を受診し、処方されるお薬も多くなりがちです。

しかし、お薬が多くなると、いつどれをどれだけ飲むのか分からなくなったり、飲み忘れてしまうこともあります。また、複数の薬を同時に使用した場合、薬の組み合わせによっては、薬の作用が強くなって、場合によっては副作用が出ることもあり、とても危険な組み合わせもあります。

このため、お薬を1つの薬局でまとめて管理すると、複数の医療機関から同じ薬が処方されていることに気づいたり、副作用などにも気づくことができます。

### + 調剤薬局



お薬を安全・安心に使用する  
ために、かかりつけ  
薬局をご利用ください。

### かかりつけ薬剤師・薬局で行っていること

かかりつけ薬剤師・薬局では、主に次のようなことを行っています。安心して暮らすために普段からなんでも相談できる「かかりつけ薬剤師・薬局」を持つてはどうでしょうか。

#### 【お薬の副作用などのリスクをチェック】

お薬を安全・安心に使用するために、処方薬や市販薬など、使用している薬の情報をまとめて把握し、薬の重複や飲み合わせ、薬が効いているか、副作用がないかなどをいつも確認しています。

#### 【休日や夜間のお薬の相談やお渡し】

休日や夜間など薬局が開いていない時も、電話で薬の使い方や副作用等のお薬に関する相談に応じています。また、必要に応じて夜間や休日も、処方せんに基づいてお薬をお渡しします。

#### 【医療機関と連携したサポート】

処方されたお薬の内容を確認し、必要な場合は医師への問い合わせなどを行います。患者さんに薬を渡した後も患者さんの体調を確認し、その状況を医師と相談したり、飲み残した薬の確認も行います。

また、入院する際に病院から普段使用しているお薬を持参するよう求められた場合は、持っていくお薬の整理を行います。

※必要に応じて、患者様の同意のもと健康保険を適用します。また、かかりつけ薬剤師・薬局を持つ方法や費用などの詳細は、薬局でお尋ねください。

# 社会活動を継続してフレイルを予防しましょう！

## 1. フレイルとは？

「フレイル」とは、加齢によって心身ともに弱ってきた状態をいいます。「健康」と「要介護状態」の間の状態、高齢者の多くがフレイルの過程を経て要介護状態になると考えられています。

このようなことはありませんか？



家族や友人とのつきあいが無い

歩くのが遅くなった



お茶や汁物でむせる

他にも...

- ・固い物が食べにくくなった
- ・運動を週に1回もしていない
- ・この1年で転んだことがある
- ・周りの人から物忘れがあるとされる など

もしかしたらフレイルかも！

## 2. フレイルの入り口

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口です



ドミノ倒しのようにフレイルは進行します



出典：東京大学高齢社会研究機構資料を改編

## 3. フレイル予防のポイント

高齢者は、からだ・こころ・社会とのつながりなど多様な課題と不安を抱えやすく、フレイル状態になりやすいため予防の取り組みが重要です！

早期の適切な対策で健康な状態にもどすことも可能！

フレイル予防のポイントは

栄養（食・口腔機能）・身体活動・社会参加 です。

新型コロナウイルス感染症による活動自粛は

特にフレイルの入り口とされる社会参加の機会減少に直結します。



手指の消毒、マスク着用や換気など 感染予防の工夫をしながら、できるだけ社会活動の継続をしましょう！



高知県健康政策部在宅療養推進課

## 花による観光客のおもてなしにご協力ください。



高知県観光博覧会

らんまんの舞台・高知

牧野博士の  
新休日

Dr. Makino's New Holiday in KOCHI

4月から、NHKの朝の連続テレビ小説で、高知県出身の牧野富太郎博士をモデルとした「らんまん」が放送されます。

高知県では、「らんまん」の放送を契機として、本県の観光振興を図るため、観光博覧会「牧野博士の新休日～らんまんの舞台・高知～」を3月から開催しています。

また、この観光博覧会を官民挙げて盛り上げ、観光客の皆さんに楽しんでいただくために、花によるおもてなしも行っています。

つきましては、各老人クラブにも花の種子を配布しますので、花による観光客のおもてなしにご協力をお願いします。

高知県子ども・福祉政策部長寿社会課