

平成30年3月号

第201号

よさこいクラブ高知

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>



平成29年度はちきん大会より

平成30年度(公財)高知県老人クラブ連合会 事業計画

平成30年度の事業計画が理事会及び評議員会で承認されました。

5つの重点事項のほか、主要事業についても以下のとおり決まりました。

重点事項

- ① 会員増強運動を推進しよう！
- ② 老人クラブも介護予防や生活支援の担い手になろう！
- ③ 健康づくりと介護予防を推進しよう！
- ④ 若手高齢者広域スポーツ等交流大会を開催しよう！
- ⑤ 若手・女性委員の活動の場を一層広げよう！

平成30年度 主要事業

介護予防研修会の開催

- *高知市を含む県内6ブロックで開催
- *研修テーマ：フレイル（虚弱）の予防

ろうれんピックの開催

スポーツを通じて、交流の場を広げ、健康と生きがいづくりを推進するため開催する。

- *3会場（東部、中部、西部）

スポーツ普及のための講習会の開催

スポーツ講習会を開催し、単位クラブでも手軽にできるスポーツの普及を図る。

- *3会場（東部、中部、西部）

元気ハツラツ交流会の開催

若手委員と女性委員が中心となり、企画から運営まで智恵を出し合い、新たな仲間の勧誘・活動の場として開催する。

開催日 平成30年8月27日

はちきん大会の開催

女性委員の日ごろの活動成果の発表や交流を通じて女性委員会活動の活性化を図り会員増につなげる。

平成31年1月予定

場所：高知県立ふくし交流プラザ

ブロック別リーダー養成研修会の開催

①研修内容

県内6ブロックで開催し、リーダーとしての役割の理解を深める。

②対象者

- *単老会長はじめ役員
- *会長が将来の幹部として推薦する会員
- *将来リーダーとして期待される会員

ブロック別新任会長研修会の開催

①研修内容

老人クラブの現状と課題並びにクラブ活動と運営について理解を深める。

県内3会場で開催。

②対象者

- *新任の単老会長、役員

リーダー養成研修会の開催

①研修内容

やりがいと魅力のあるクラブづくりとリーダーの役割について理解を深める。

②対象者

- *単老会長はじめ役員
- *女性・若手委員
- *将来リーダーとして期待される会員

健康づくりリーダー養成研修会

研修を行い、さらに知識を高めていただくとともに、新たな人材の養成にも努め人材のすそ野を広げる。

①健康づくりリーダー養成講座の実施

- *県内3会場で開催

全国老人クラブ大会での発表

第47回全国老人クラブ大会の「演じる活動」での活動発表。

開催場所：沖縄県宜野湾市

開催日：平成30年12月4日～5日

平成30年度行事予定表

月	日	行事名・開催場所
4	4	女性委員会総会／若手委員会総会
	19	市町村老連会長・事務局担当者会
5	23	第1回県老連理事会
6	8	県老連定時評議員会 県老連第2回理事会
	26	介護予防ブロック別研修会 (中央西・佐川町)
	27	介護予防ブロック別研修会 (高幡・中土佐町)
	28	介護予防ブロック別研修会 (安芸・芸西村)
7	12・13	中四国ブロック老人クラブリーダー 研修会(鳥取県)
	25	介護予防ブロック別研修会 (中央東・香美市)
	31	介護予防ブロック別研修会 (幡多・四万十市)
8	1	四国老人クラブ大会(香川県)
	27	第7回元気ハツラツ交流会
9	20	全国一斉「社会奉仕の日」
10	11	集え！競おう！ろうれんピック (中部会場：春野運動公園)
	24	集え！競おう！ろうれんピック (東部会場：芸西村憩ヶ丘運動公園)
11	上旬	第57回高知県老人クラブ大会
	15	集え！競おう！ろうれんピック (西部会場：土佐西南大規模公園)
12	4・5	第47回全国老人クラブ大会(沖縄県)
1		はちきん大会(高知市)
2		健康づくりリーダー養成講座 (県内3会場)
3		若手会員パワーアップ研修会

* その他の行事は日程が決まり次第、お知らせいたします。

はちきん大会

平成30年1月25日に県立ふくし交流プラザで「平成29年度はちきん大会」が開催されました。あいにく大寒波の襲来で積雪による交通事情により、参加できなくなった市町村もありましたが、東は東洋町、西は大月町から約180名が集い、楽しく学び、交流を深めた1日となりました。

オープニングには県老連女性委員が壇上に並び「ふるさと」を会場のみなさんと一緒に歌い、研修へと移っていきました。



午前中は「キラリと光る活動発表」を3名の方が行い、続いて高知市老連の藤岡副会長の指導による「バルーンアート」教室で作品作りに挑戦しました。

挑戦したのは、ねずみ、剣、花、の三種類のバルーンアートです。

風船の扱いが思うようにならず、「パン、パン」と割れてしまう音が時々あちらこちらから聞こえていましたが、悪戦苦闘の結果出来上がった作品に皆さん満足そうでした。



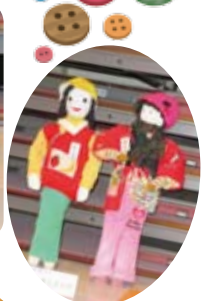
バルーンアートに挑戦中

お昼休みには、会場の後方に展示された女性会員による手芸品を興味深く多くの人が見入っていました。

午後からは、日高村老連による寸劇の上演、「スリーAゲームとレクリエーション」、「演じる」では土佐清水市老連女性部の踊りと室戸市老連羽根寿会によるダンスが舞台上で披露されました。「寸劇」や「演じる」の発表では、熱演に会場のみなさんは惜しみない拍手を送っていました。

フィナーレは今年も県老連女性委員等による「ちんどん」が会場を練り歩き、「獅子舞」も加わり、賑やかなフィナーレとなりました。

最後に壇上には、今、大人気の「ブルゾンちえみウィズB」が登場し、会場は大いに盛り上がり、みなさん笑顔で帰路に着かれました。



集え!競おう!

ろうれんピック 2017

日ごろの練習の成果を競い、スポーツを通じて会員同士が交流をはかる「集え!競おう!ろうれんピック 2017」が県内3会場で今年度も開催されました。

競技参加者は3会場で延べ 916 名にのぼり、各会場とも熱戦が繰り広げられました。



東部会場 開会式

大会成績(優勝のみ掲載)

*中部会場 10月16日

春野総合運動公園

グラウンドゴルフ 団体 えぼしクラブA
(高知市)

個人 坂本香代(高知市)

ペタンク U・りんどう(高知市)

フロッカー 里改田Z(南国市)

シャフルボード 稲吉B(南国市)

ワナゲ 稲吉A(南国市)

ダーツ ポピーB(南国市)

スポーツ吹矢 団体 稲吉B(南国市)

個人 尾崎治生(いの町)

*東部会場 10月25日

憩ヶ丘運動公園(芸西村)

グラウンドゴルフ	団体 元明昭会A(室戸市)
	個人 松岡和子(田野町)
フロッカー	かさぎチーム(室戸市)
シャフルボード	川谷(安芸市)
ワナゲ	千歳会D(田野町)
ダーツ	えらいて(馬路村)
スポーツ吹矢	団体 黒潮A(室戸市)
	個人 高藤清喜(室戸市)

*西部会場 11月16日

土佐西南大規模公園(黒潮町)

グラウンドゴルフ	団体 黒潮町A
	個人 二見四郎(須崎市)
ペタンク	浜ノ宮A(黒潮町)
フロッカー	さくらレディース(宿毛市)
シャフルボード	錦野チームD(黒潮町)
ワナゲ	さくらレディースC(宿毛市)
ダーツ	水野一弘(黒潮町)

ろうれん元気大賞

参加者の中から最高齢の選手が表彰されました。

<西部>

男性	吉岡 斎(須崎市) 92歳
女性	松下 花子(黒潮町) 91歳

<中部>

男性	谷 年雄(本山町) 93歳
女性	西森 律(南国市) 93歳

<東部>

男性	東山 登(室戸市) 88歳
女性	仙頭つや子(室戸市) 89歳



健康づくりリーダー養成講座

地域で取り組みやすい健康づくり活動を学んでもらい、今後担い手となるリーダーを養成する「健康づくりリーダー養成講座」が2月に県内3会場(高知市、宿毛市、室戸市)で開催され、合わせて160人の参加がありました。

今回のテーマは「音楽♪で楽しく健康づくり」で、日本音楽療法学会の認定音楽療法士の雫 裕子氏、藤本 貴子氏、山崎 純代氏を講師に招き、音楽を体感し、クラブ活動やボランティア活動で活かせることを学びました。

最初に音楽の効用についての話の後、パタカラ(口腔)体操や発声、準備運動を行いました。次に各グループに分かれて、新聞紙や風船など身近な用具を使ってリズム体操や、四季の歌などの曲に合わせた体操を振付し、ユニークな体操が披露され、大変盛り上がりました。

他にも思い出の曲のエピソード話や懐かしの曲イントロクイズなど盛りだくさんの内容でしたが、参加者は夢中になって講座を楽しみ、地域に帰って早速取り組んでみようと思気込んでおられる方がたくさんいらっしゃいました。



地域の活動

薬草の試験栽培にチャレンジ

安田町老人クラブ連合会では、今年、県立牧野植物園と委託契約を交わし、町の休耕田で薬草の試験栽培に取り組むことになりました。2月の下旬、その栽培地を町老連の役員さん方の案内で訪ねてみました。

大野工業団地のすぐ側で、近くには土佐鶴酒造の大きな工場があります。傾斜地の休耕田がきれいに耕され、薬草の球根や根茎が黒いビニールシートに覆われた畝に植えられています。

植えられているのは、シャクヤク、オニユリ、ホソバオケラの3種類で、田んぼに一段づつ3段に分けて植えられています。



栽培面積は900平方メートルになるそうです。

安田町では高齢化に伴い、耕作放棄地が増えてきたため、その対策を以前から模索しており、県立牧野植物園に相談していたところ、先の3種類の植物を試作栽培してみてもいいということになり、この栽培を老人クラブが請け負うことになったそうです。

牧野植物園では、生薬基原植物の栽培化により高知県の植物産業振興に結びつくように研究を進めており、安田町で栽培することになったシャクヤクやホソバオケラなどの試作栽培を県内10ヶ所ほどで行っています。

町内の全単老に呼びかけて作業を手伝ってくれる人を募ると、20人～30人の会員が駆けつけてくれるそうで、

これまで植え付けや除草を行ってきました。

これからは除草や追肥、消毒などの世話を牧野植物園の指導で行っていくことになります。

牧野植物園から栽培管理委託料が支払われるそうですが、この中から必要な肥料や農薬を買うことになっており、老連の収入としてどれくらい残るのか、まだ検討がつかないので、楽しみでもあり、不安でもあると役員の方々はおっしゃっています。

牧野植物園によると、安田町での試作栽培は他で行っている栽培とは目的が少し違って、花の景観を楽しんでもらうこと、花を販売して収入を上げてもらうこと、栽培に携わる人の生きがいづくりに繋げてもらうことの3点を目的に行っているとのことでした。

まさに老人クラブにぴったりの事業のように思えますが、初めての挑戦なので無事育ってくれるだろうかと、不安を隠せない様子の役員さん達でした。

これから暖かくなると、草が遠慮なく生えてくるので、除草作業が大変そうです。

それでも、花が無事に咲いたら「花見」の宴をしたいと役員さん同士で語り合っていました。

植えつけられた「ホソバオケラ」は耳慣れない植物ですが、中国江蘇省などに自生する多年草で、その根茎は「ソウジュツ」と呼ばれ、煎じて服用すると、整腸作用や腎臓機能低下などに効果があるとされ、生薬のひとつとして使用されています。

栽培が始まったばかりの薬草の試験栽培ですが、「花見」が出来るように成功を祈念しています。

ホソバオケラ
(イメージ)



オニユリ
(イメージ)



シャクヤク(イメージ)

昭和の思い出

梶原町 明神辰子さん(89歳)

梶原町老連で長らく女性部長を務め、町老連会長も務められた明神辰子さんの現役時代は県の保健師とし

手術後の郵便局員を面接(昭和40年代)



昭和38年の豪雪時の訪問活動



て、地域の保健・福祉の向上に力を尽くされました。

長い間勤務された梶原町は南国高知でも冬には雪がよく積もる町です。昭和38年豪雪のときも歩いて訪問活動をされました。歩きやバイクでの訪問は大変でしたが、訪問を待ち望んでいる人がいたことが嬉しかったそうです。

今、思い返すと長い保健師時代は「楽しかった。」と懐かしそうに話してくださいました。

旅の思い出

安田町老人クラブ連合会副会長 伊吹 衢章さん(75歳)

平成20年、多忙な郵便局長生活から開放され、妻と2人で海外旅行を楽しむことにしました。

イタリアから始まり、平成28年のカナダまで約10カ国を巡りました。

カナダ旅行でのことです。東部のナイアガラの滝や四国全域の広さを誇る紅葉の名所を楽しんだ後、空路、カナディアンロッキーへと進みました。そこで、写真の宣伝でよく見かけるルーズ湖畔に建つ白亜のホテル「シャトーレイクルーズ」での出来事でした。



私の部屋の掃除が済んでいないので、待つて欲しいとホテル側から連絡を受けました。夕方の到着であり、部屋が準備されていない事がすぐに分かりました。これまでの旅行でも、部屋に入ると他人の荷物があつたりして、ダブルブッキングだったというようなことを経験しているので驚きませんでした。大手旅行会社のツアーだったので、何の心配もしていなかったところ、ホテルから湖と氷河が見える絶景の部屋をワイン付きでと申し出がありました。外が薄暗くなった到着から1時間後に、お部屋の準備ができましたとの連絡があり、入室のあと遅れて夕食に参加しました。

ツアーのみなさんが、安堵の表情を浮かべ拍手で私たちを迎えてくれました。

翌日は大雪で、雪上車での氷河見学が中止になるなどのハプニングがありましたが、楽しい出来事として思い出しています。



気をつけよう! 特殊詐欺

特殊詐欺に遭う高齢者の割合は全体の7割を占めています。淋しさや不安を抱える高齢者の弱みに付け込んで様々な手口であなたの大事な財産をだまし取ろうとしてきます。

よくある手口として、架空請求や還付金詐欺、買え買え詐欺等があります。

「架空請求」

ハガキやメールで、過去に利用したサービスなどで未払いがあったと勘違いさせて、お金をだまし取る手口です。「裁判」「訴訟」「差押え」など法律用語を使った文章で不安をあおりますが、決して相手にせず無視しましょう。連絡することにより、電話番号などの新たな個人情報を知られ、金銭搾取につながるおそれがあります。慌てて連絡しないようにしましょう。

「還付金詐欺」

市役所や銀行の職員を名乗り「医療費の還付がある」と近くのATM（現金自動預払機）まで誘導し、電話で指示しながら操作させ、犯人が用意した口座に現金を振込ませる手口です。

公的機関や銀行の職員が医療費の還付をするために電話をかけてくることはありません。自分で機械を操作してお金が返ってくることはないことをしっかりと自覚しましょう。

「買え買え詐欺」

電話や封書で、実体のない会社の「社債」や「未公開株」の購入を勧誘してくる詐欺です。「限られた人しか買えない」「代わりに購入してくれば、倍の値段で買い取る」などと持ち掛けて現金をだまし取る手口です。

「必ず儲かる」「高値で買い取る」といったうまい話は、まず詐欺を疑いましょう。話すだけなら思っても、話すうちに個人情報聞き出されることがあるので、電話はすぐに切りましょう。

【悪質業者から身を守るための5カ条】

- 1 おいしい話は、まず疑う。
- 2 知らない業者は、家の中に上げない。
- 3 「いいません」は、はっきりと。
- 4 個人情報は教えない。
- 5 即決しない。契約前に身近な人にまず相談。

困った時は、すぐに消費生活センターや市町村の窓口相談してください。

高知県立消費生活センター
電話 088-824-0999

老人クラブ会員章

全国共通の“仲間のしるし”



1口 1,000 円
会員章は老人クラブ
のシンボルマーク。

《お申込み・お問合せ先》
高知県老人クラブ連合会 電話 088-844-9154

■訂正のお知らせ

平成29年12月発行第200号の4面に掲載しました「高知県知事表彰」の受賞団体で小蓮長寿会（南国市）が枠の上に掲載され、受賞団体でないような掲載になっておりました。

また、7面掲載の「昭和の思い出」の岩城安夫さんのお名前を「岩城安男」と掲載しておりました。お詫びして訂正させていただきます。