

# よさこいクラブ 高知 第211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

「お久しぶり！元気やったかね。」  
～スポーツでつながる仲間との交流～



集え！競おう！ろうれんピック 2023

- 全国老人クラブ連合会会長表彰の受賞団体等の活動について・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- 会員の皆で力を合わせてクラブをこれからも続けていきましょう・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 集え！競おう！ろうれんピック 2023 結果／島根県若手委員会とのオンライン情報交換会を開催 ・・ 4
- 中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会が 4 年ぶり開催されました／  
令和 4 年度会員パワーアップ研修会について／令和 5 年度健康づくりリーダー研修会について・・・・ 5
- 嶺北地区の老人クラブ活動を紹介します・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
- 健康コラム「尿の漏れ、一緒に治しましょう！」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
- (株)高知放送様から交通安全グッズが今年度も寄贈されました  
／第 52 回高知県オールドパワー文化展が開催されます・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8

## 全国老人クラブ連合会会長表彰の受賞団体等の活動について

現在老人クラブは、役員のなり手不足などによりクラブの解散が続く厳しい状況にあります。会員が協力して活発に事業を行い、元気に楽しんでいるクラブもあります。また、市町村老連の役員や事務局職員として、会員の方に喜んでいただくためにクラブ活動を長年にわたり支えてきた方もいらっしゃいます。

11月7、8日に、秋田市において、第52回全国老人クラブ大会が開催され、このような団体等の中で本県からは、老人クラブ活動に功績があった右の団体や個人の方が表彰されました。

今回は、受賞された団体等の中から、2つのクラブと職員の方を紹介しますので、これからの活動の参考としてください。

### \*育成功労者

三宮 尊良 (高知市)

大谷 修二 (香南市)

### \*優良老人クラブ

天王友輪会 (いの町)

### \*活動賞

不動百寿会 (安田町)

### \*永年勤続

大黒 由賀 (佐川町)

### ☆優良老人クラブ表彰☆天王友輪会 (いの町老人クラブ連合会)

いの町天王地区にある天王友輪会さんは、平成4年に設立されたクラブで、地区にある老人憩の家を拠点にして活動を行っています。

クラブの活動は、会員皆が楽しみ生きがいとすることができるよう、健康づくりの卓球、ワナゲ、グラウンドゴルフなどのスポーツ、裁縫や編み物などの趣味の会、またカラオケやおどりの会など多岐に亘っています。

これらの活動は、会員が持っている技術や知識を活かして得意とする分野を受け持ち、役割を分担し運営を行っていることから可能となっています。また、それぞれが役割を持つことで、活動にやりがいを感じることもつながっています。

これからも、高齢者が天王地区で、笑顔で元気に過ごしていくために、様々なクラブ活動を、皆で協力して楽しく続けていきたいとおっしゃっていました。



裁縫に使うミシンなども持ち寄って使っています。



元気にスポーツ活動にも取り組んでいます。



毎年綺麗に咲くよう、地区の皆が協力して手入れをしています。

数が多く大変ですが、手づくりのお弁当を皆で作っています。



鍵盤ハーモニカは、楽しみながら介護予防にもなります。

### ☆活動賞☆不動百寿会 (安田町老人クラブ連合会)

安田町不動地区にある不動百寿会さんは、今から7、8年前は休止状態でしたが、地区で高齢者が参加して行っていた体操の集いが楽しくて、もっと楽しいことをしたいとの思いから老人クラブの活動を再開しました。

地区にある不動の神社の境内で、約10年前から地区の住民が協力して育て、現在は約500株まで増えたアジサイを多くの方に見てもらいたいと平成30年からふどうあじさい祭りを開催しています。

祭りでは、手作りの五目寿司やクッキーを販売したりコーラスを披露したりして、訪れる人に喜ばれています。

また、不動いきいき食堂を毎月開催しており、不動地区だけでなく安田町内から毎回70人程度の方が参加して地域交流の場となっています。

このような活動を行うことで、会員は楽しい時間が過ごせ健康づくりにもなっており、これからも、みんなで協力しながら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。

### ☆永年勤続表彰☆大黒 由賀さん (佐川町老人クラブ連合会事務局)

大黒由賀さんは、平成19年4月に佐川町社協に入職以来、町老連の事務局を16年間余りにわたり担当し、町老連が行っている吹矢、ペタンク、ウォーキングなどの健康づくり事業、また芸能大会や七夕飾りづくりなど盛りだくさんの事業に携わり、クラブ活動を支えてきました。

老人クラブについては、入職する前は全く知識がなかったそうですが、現在では、長年の大黒さんの仕事ぶりや人柄から、町老連の役員や会員の方に信頼されるとともに慕われ、無くてはならない存在となっています。

大黒さんは、会員の方が、笑い声をあげて事業を楽しんでくれることが仕事の励みになり、これまで続けることができたそうです。

佐川町でも、老人クラブは解散が続く、会員も減少していますが、皆が楽しめる事業を、特に会員の多くを占める女性の力も活かしてこれからも続けていきたいとおっしゃっていました。



会員の元気な笑顔が仕事のエネルギーになっています。



## 会員の皆で力を合わせてクラブをこれからも続けていきましょう

老人クラブは、高齢者のライフスタイルの多様化などにより、新規会員の加入が少なくなったことや役員のなり手不足などから、クラブの解散と会員の減少が続いています。(下記グラフ参照)

しかし、クラブは現在でも、様々な魅力を持っており、会員の健康づくりや生きがいづくりのよりどころとして、また地域づくりの担い手として重要な存在です。

このため、県内6ブロックで、市町村老連の会長を始めとした役員の方々や事務担当者に参加していただき開催しています、市町村老連会長・事務担当者会議において、これからも地域の高齢者が集い、皆で楽しく笑顔で活動が続けていくためにはどうすれば良いかをテーマに話し合いを行ってきています。

今年度も、新規会員の確保や解散防止に効果があった全国的な優良事例、県内各市町村老連における活動状等をもとに、これからの単位老人クラブや市町村老連、また県老連の事業について意見交換を行いました。

各老人クラブでも、これからも活動を続け、会員が楽しく生きがいを持って元気に生活できるよう、新規会員の加入促進や次の会長などの役員のなり手の育成・確保などに取り組んでいただけるようお願いします。

### 老人クラブの魅力

- ① 一人で孤立しない  
地域の同世代との仲間づくりや世代間の交流活動により、多くの親しい関係が生まれ、孤独感が無くなり、心の安らぎが得られます。
- ② 健康の保持・増進になる  
クラブで活動することにより、閉じこもりの防止や健康保持増進など心と体の健康につながります。
- ③ 知識や経験を活かし、新しい能力の開発ができる  
これまで得てきた知識や経験を活かす機会や新しい知識の学習や能力を開発する機会が増え、張りのある生活が送れます。
- ④ 社会活動への参画と貢献ができる  
地域の住みよい環境づくりや福祉活動などに参画・貢献ができることで、達成感や充実感などの喜びが得られます。

### ブロックごと市町村老連会長・事務担当者会の様子



高幡広域 (須崎市)



安芸広域 (安田町)



中央西広域 (越知町)

クラブが無くなったら楽しみが減って困る。



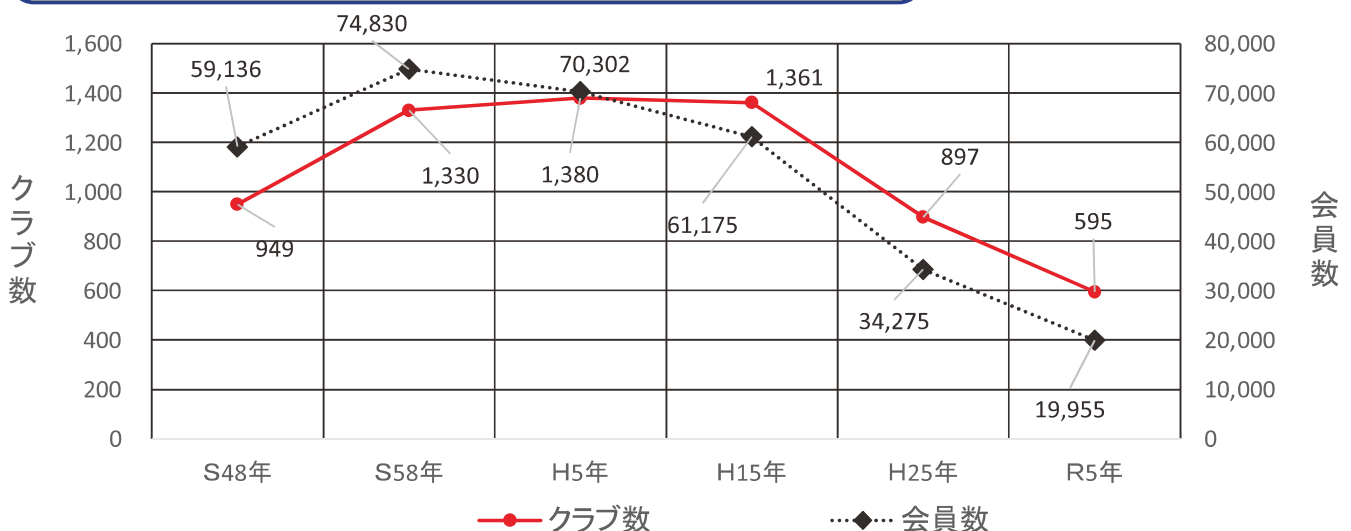
### 老人クラブで取り組んでいただきたいこと

- ① 会員皆が楽しむことができるいろいろな事業を考え、実施しましょう。
- ② クラブの運営や事業は、誰か一人に任せるのではなく、会員の方々が役割分担をし、多くの方が関わって実施しましょう。
- ③ 会員の勧誘は声掛けが一番有効。地域の会員以外の高齢者への勧誘を、会員の方が手分けして根気よく行いましょう。
- ④ 次の会長などの役員のなり手の育成・確保に早くから取り組みましょう。

クラブを続けていけるよう皆で取り組もう。



### 高知県の老人クラブ数と会員数の推移



## スポーツで広がる交流「集え!競おう!ろうれんピック2023」

県内3会場において531名が参加して開催いたしました。

全会場とも爽やかな秋晴れの下、参加者は日頃の練習の成果を発揮し、楽しく交流することができました。

【東部会場 10月6日 安芸市体育館】		
ワナゲ	優勝	入交寿賀子（安芸市）
	準優勝	別役 昌三（香南市）
	3位	大西 みき（奈半利町）
シャフル ボード	優勝	伊尾木E（安芸市）
	準優勝	伊尾木D（安芸市）
	3位	奈半利（奈半利町）

【東部会場 10月17日 安芸ドーム】		
グラウンド・ ゴルフ	優勝	小松 雪美（安芸市）
	準優勝	沖吉 敏子（香南市）
	3位	三木 實正（香美市）

【中部会場 11月14日 春野総合運動公園】		
ワナゲ	優勝	川澤 美恵（土佐市）
	準優勝	石川 佳代（南国市）
	3位	亀谷 敏子（高知市）
フロッカー	優勝	ドラゴン3（土佐市）
	準優勝	里改田老人クラブB（南国市）
	3位	仁淀川会（仁淀川町）
ペタンク	優勝	アオヤギ（高知市）
	準優勝	さかわ（佐川町）
グラウンド・ ゴルフ	優勝	瀧本久美子（高知市）
	準優勝	瀧本 和旦（高知市）
	3位	西内 純子（高知市）

【西部会場 10月27日 宿毛市総合運動公園】		
ワナゲ	優勝	松崎香代子（宿毛市）
	準優勝	河原喜久男（宿毛市）
	3位	加納 一子（宿毛市）
ボッチャ	優勝	コキア（黒潮町・宿毛市）
	準優勝	赤とんぼ（四万十市・宿毛市）
	3位	コスモス（宿毛市）
ペタンク	優勝	錦野A（黒潮町）
	準優勝	芝B（黒潮町）
	3位	芝A（黒潮町）
グラウンド・ ゴルフ	優勝	松岡 充子（宿毛市）
	準優勝	森木 俊樹（宿毛市）
	3位	布 俣（宿毛市）



## 島根県&高知県若手委員会のオンライン情報交換会を開催

5月26日、島根県老連若手委員会と高知県老連若手委員会による情報交換会を、オンラインで、本県から12名、島根県から7名の計19名が参加して開催しました。

この情報交換会は、両県の若手委員が意見やアイデアを出し合い、今後の活動に活かすことを目的に行っており、鳥取県、徳島県に続き今回で3回目になります。

はじめに、両県の委員長が県老連の活動報告を行った後、各県2名の委員がそれぞれの市町（松江市、安来市、宿毛市、奈半利町）の活動事例を発表し、その内容を踏まえて意見交換を行いました。

島根県老連では若手委員会と女性委員会が合同でグラウンド・ゴルフ大会の運営を行ない交流を図っていることや、また安来市老連では桃やブドウを栽培して販売することで老連の活動費に寄与していることなど、大変参考になるお話がありました。

本県も若手会員の減少が大きな課題となっていることから、若手高齢者の加入促進につながる活動に活かしていくために、今後も他県の若手委員会と情報交換を行っていくこととしています。





## 中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会が4年ぶりに開催されました

中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会が7月6、7日に山口県で開催され、本県からは15名が参加しました。

研修会では、第1部「健康寿命を延ばす健康づくり・介護予防活動の推進について」、第2部「会員増強及び後継者（次期リーダー）の育成について」、第3部「地域支え合い活動の推進について」をテーマに、各県の代表者による事例発表と討議が行われました。

第1部では、田野町の浜田クラブ会長安岡 圭子さんが、「元気な百歳を目指して、みんなで健康習慣！」と題して、いきいき百歳体操や歩こう会、はまゆうサロン（昼食会）など多様な取り組みについて発表しました。

第3部では、室戸市老連会長の谷岡 壽満子さんも助言者となり、各県の発表を基に活発な討議が行われました。

その後、松陰神社名誉宮司 上田俊成氏から「吉田松陰がめざしたもの」を演題に講演が行われ、最後に山口県老連会長から総括・まとめがありました。

参加者からは、「今後の活動のために大変参考となった。来年は自分も発表できるよう活発に活動をしたい。」との話がありました。



## 令和4年度会員パワーアップ研修会について

県内3か所で開催した研修会は、開催地を中心とした若手リーダーが、新規会員の加入促進などを図るため、楽しいクラブ活動に繋がる内容となるよう企画しました。

参加者の方々は、今後のクラブ活動に活かしていけるよう、日頃からの健康づくりの大切さや運動を楽しみながら学びました。

3月3日  
スクエアステップ  
(佐川町 44人参加)



3月14日室戸ジオパーク視察&スクエアステップ体験  
(室戸市 34人参加)

3月17日  
ボッチャ体験講座  
(四万十町 32人参加)



## 令和5年度健康づくりリーダー研修会について

8月28日に、県立ふくし交流プラザで74名に参加していただき開催しました。

最初に、本連合会の理事で、高知大学医学部公衆衛生学の宮野伊知郎先生に「高齢者がかかりやすい病気を予防し、健康で長生きするために」と題して講演を行っていただきました。講演終了後には、直接宮野先生に質問する方もおられ、高齢者にとって身近で興味深く、これからも健康でいるためにとても参考となる内容でした。

後半は、全員でいきいきクラブ体操を行った後、高知新聞社の方を講師に「新聞バッグづくり」を行いました。

新聞を折っていく順番が分からず困っている方には、事前にバック作りを習得した高知市老連女性部の10名にも指導を行っていただき、時間通りに全員が完成することができました。

最後に手作りバッグを持って、みんなで記念撮影。宮野先生のお話と共に今後のクラブ活動に活かしていけると大満足の様子でした。



講演の様子



新聞バッグづくり



いの町の天王友輪会では、参加した方が先生になり、早速クラブでバック作りを行っています。

## 嶺北地区の老人クラブ活動をご紹介します

### 「過疎化・高齢化が進んでもクラブで楽しく健康で！」 大豊町老人クラブ連合会



大豊町うれんカップの成績は、事業終了後に集計し町社協の入り口に掲示しています。



大豊町西豊永地区の二つの老人クラブでは、コロナ禍で休止していた合同クラブ交流会を4年ぶりに開催しました。

ゲームやクイズ、体操、保健師による健康相談などを行い、和気あいあいとした雰囲気の中で、健康づくりと親睦を深めました。

また、大豊町は面積が広く交通事情も悪いため、移動手段の確保ができず、一堂に会することが難しくなっていることから、町老連の職員が町内の各老人クラブを巡って「大豊町うれんカップ」を行っています。

ワナゲに皆は笑顔で挑んでいました。これからも、町全体での集まりが困難な状況でも、元気な交流の場で笑顔を増やしていきたいです。

### 「大学は大人の学校プロジェクト in れいほく」 本山町老人クラブ連合会



昨年度から本山町老人クラブ連合会では、本山町、高知県立大学と共催で、全10回の公開講座「夜學」を本山町プラチナセンターをメイン会場として開催しています。

今年の7月に開催した「災害時の食事」をテーマにした講座では、講師の方から身近な食材を使った災害時の食事のアレンジ方法などについて学びました。

参加者は真剣ながらも楽しく料理に取り組み、災害時の助け合いについても学びました。

この「夜學」は本山町以外に在住の方も参加いただけます。ご興味のある方は、本山町プラチナセンター（0887-76-2084）までお問い合わせください。

テーマは健康や食事、時事問題など。何時も真剣に受講しています。

### 「エンジョイクラブで好きなことを仲間と共に楽しんでいます」 土佐町老人クラブ連合会



好きなことを好きな者同士で行うことで、活動の輪が広がっています。



土佐町老人クラブ連合会では、5年ほど前から、老人クラブ会員が趣味でつながるサークル「エンジョイクラブ」の活動を行っています。

「エンジョイクラブ」には、「ダンスクラブ」「コーラスクラブ」「花クラブ」「居酒屋クラブ」「映画クラブ」などがあり、それぞれ自主的に集まって活動を行っています。

9月末に行われた第52回土佐町老人クラブ大会では、コーラスクラブが日ごろの練習の成果を披露。会場から大きな拍手が送られていました。

老人クラブに加入した会員のみなさんが、好きなことを仲間と共にできるように、これからも趣味サークルを広げていきたいと思っています。

### 「教室を開いて、みんなあで学ぼう！」 大川村老人クラブ



教室では皆がいつでも熱心に受講しています。

会員の希望に沿うことで、日々の暮らしに役立てるとともに、会員増にもつなげていきます。



大川村老人クラブでは、活動の充実を図るために会員の「やってみたい」「聞いてみたい」などの意見を反映した教室を開催しています。

令和3年度は、高齢者の交通安全をテーマに、また昨年度は村内全域の方を対象に特殊詐欺被害防止教室を、高知東警察署から講師を招き開催しました。

特殊詐欺被害防止教室では、時代とともに詐欺の手口が増えている現状を知り、参加者からは「学べてよかった」「周りの人にも教えちゃろう」という声があり、とても有意義な教室となりました。

今後もこの活動を続け、老人クラブに興味を持ってもらい、新規会員の増加につなげていきたいと思っています。



## 尿の漏れ、一緒に治しましょう！

高知大学医学部泌尿器科学講座  
高知大学医学部附属病院  
骨盤機能センター長 井上啓史



尿失禁（にようしっきん）とは、自分の意思とは関係なく、尿が漏れてしまうことを言います。尿失禁は、加齢と共に増加し、外出したくなくなる・気分が落ち込むなどの生活の質を低下させます。年のせい、しょうがない、治らないものとあきらめていませんか？尿失禁は、患者数が非常に多いれっきとした病気であり、一般的な健康問題の一つです。

一般的に、尿失禁には大きく分けて4種類あります。

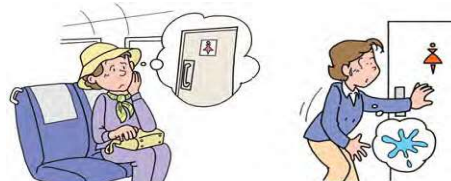
### 腹圧性(ふくあつせい)尿失禁



重い物を持ち上げる時や、咳やくしゃみなどのお腹に強い力がかかった時に起きる尿漏れ。特に、出産回数が多い女性はリスクが高くなります。

【主な治療法】骨盤底筋体操や手術

### 切迫性(せっぱくせい)尿失禁



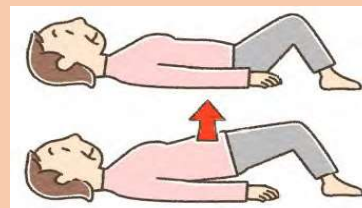
加齢、骨盤機能の低下が主な原因(※)となる尿意切迫感を伴う尿漏れ。頻尿になる過活動膀胱は40歳以上の成人で7人に1人、その半数で尿が漏れます。

(※) 脳や脊髄などの神経の病気で起こることもあります。

【主な治療法】骨盤底筋体操や薬物療法

### “尿道のまわりの筋肉を強くする” 骨盤底筋体操 (こつぱんていきんたいそう)

- ① 仰向けに寝て、足を肩幅に開き、足裏が地面につくようにひざを軽く曲げて立て、両手は横に添えて、からだをリラックスさせます。
- ② 息を吸いながら、お尻を上げていきます
- ③ 息を吐きながら、ひざを閉じ、内ももを引き締めお尻の位置を維持します。
- ④ 息を吸いながら、再びひざを開きます。
- ⑤ 息を吐きながら、ゆっくり背骨1本ずつ床につくように、背中を下ろします。
- ⑥ この一連の動きを、1日5～10回行います。



### 溢流性(いつりゅうせい)尿失禁

尿をうまく排出できずに尿が膀胱に多量に溜まり、その結果尿道からチョロチョロとあふれ出てくる状態を言います。下腹部が膨らみ、少量ずつ尿が漏れてきていることが多いです。

高齢男性に多い前立腺肥大症や神経の病気です。



【主な治療法】薬物療法や導尿  
男性で前立腺肥大症の場合は手術も

### 機能性(きのうせい)尿失禁

最近の高齢化社会で増えている失禁の1つです。

排尿機能に問題はないのですが、認知症や体の麻痺の為にトイレに行くことができず、もしくは、間に合わず、漏れてしまう状態です。



【主な治療法】リハビリや介護など、患者さんの生活環境を整えることで対応

これらの尿失禁は、それぞれ状態や原因に応じて、きちんとした治療法があります。

手術と聞くと身構えてしまいがちですが、腹圧性尿失禁の手術などは、所要時間が30分程度で体への負担が少なく、長期成績も優れている手術を採用しています。

尿失禁に実際に悩んでおられる方は大変多いのですが、恥ずかしいので我慢している方がほとんどです。状態や原因に応じてきちんと治療法がありますので、尿失禁でお困りの方は、我慢せず、ご相談いただければと思います。

我々、高知大学医学部附属病院 泌尿器科・骨盤機能センターでは、過活動膀胱に伴う切迫性尿失禁への生活指導・薬物療法および腹圧性尿失禁への生活指導・薬物療法・手術療法に力を入れています。尿失禁でお悩みの時は是非ご相談ください。

## (株)高知放送様から交通安全グッズが今年度も寄贈されました

高知県では、交通事故による死亡者に占める高齢者の割合がここ数年大きく上昇し、全国的にも高くなっています。

特に歩行者の死亡事故では、令和3年が8人中7人、令和4年が8人中6人が高齢者で、夜間、道路を横断中に事故に遭うケースが多くなっています。

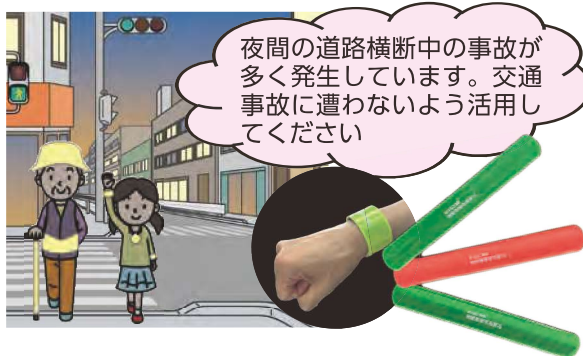
このような状況の中、今年度も、老人クラブ会員を交通事故から守るため、(株)高知放送様から県老人クラブ連合会に、夜間歩行者用の反射リストバンドと緊急連絡先カードの交通安全グッズが1,000セット寄贈されました。

令和5年6月20日に開催されました贈呈式では、(株)高知放送の金子営業局長様から本会の土居会長に目録が授与され、この様子は、当日夕方、RKC高知放送のテレビニュースで放送されました。

寄贈されました交通安全グッズは、各市町村老連へお配りしましたので、交通事故に遭わないよう夜間の散歩時などに身に着けるなど、交通安全に役立ててください。



提供：RKC高知放送



## 第52回高知県オールドパワー文化展が開催されます

県老連も主催者となっていますオールドパワー文化展が下記の日程で開催されます。  
入場は無料です。クラブの仲間と誘い合わせて、同世代の方の力作を見に行きましょう。  
また出品作品も募集しています。詳しくは、高知新聞企業ホームページをご覧ください。高知県社会福祉協議会いきいきライフ推進課(☎088-844-9054)までお問い合わせください。



「ねんりんピック愛媛のえひめ 2023」美術展 書の部  
厚生労働大臣賞受賞 「座」野村 愛花

会 期 令和6年3月14日(木)～19日(火) 午前9時～午後5時

(※14日(木) 午前10時～午後5時、19日(火) 午前9時～午後3時)

会 場 高知県立美術館(高知市高須353-2)

作品搬入 3月10日(日) 午前9時30分～午後3時

作品部門 洋画、日本画、書道、写真、工芸、彫刻

主催 高知県、高知県社会福祉協議会、高知県老人クラブ連合会、高知新聞社、RKC高知放送、高知新聞社会福祉事業団

入場は無料です。  
皆で見に行きましょう。

