

令和5年度 **白寿**57号よさこいクラブ土佐



アザレア「別名：西洋ツツジ」



青龍寺へ行く山越えの遍路道に
「桜ソメイヨシノ」が満開



山野草「セイヨウタンポポ」

目次

- ① 青龍寺健康ウォーキング（土佐市宇佐町） 4月1日 2 ページ
- ② イルローラの森ハイキング（徳島県）4月21日 3 //
- ③ 野市動物公園＆牧野植物園 健康ウォーキング（香南市・高知市）5月1日 . . . 4 //
- ④ 四国山岳植物園「岳人の森」ハイキング（徳島県）5月11日 4 //
- ⑤ 第10回シニアゴルフ杯（須崎市浦ノ内「スカイベイゴルフクラブ」）5月23日 . . . 5 //
- ⑥ 天狗高原ハイキング（四国カルスト「津野町」） 7月21日 5 //
- ⑦ 黒沢湿原ハイキング（徳島県） 8月4日 6 //
- ⑧ 仁淀川一斉清掃（老人週間「全国一斉清掃」） 9月20日 6 //
- ⑨ 米寿・喜寿年祝い（土佐市戸波市民館）9月29日 7 //
- ⑩ 第10回よさこいクラブ高知ゴルフカップ（錦山カントリー）10月27日 . . . 8 //
- ⑪ 剣山ハイキング（徳島県） 11月1日 8 //
- ⑫ 県外研修「大塚国際美術館＆阿波十郎兵衛敷」（徳島県）11月19日 . . . 9 //
- ⑬ グラウンドゴルフ大会（土佐公園鳴川グラウンド）11月21日 10 //
- ⑭ 健康ウォーキング「屋島＆まんのう公園」（香川県）12月6日 11 //
- ⑮ ニューススポーツ競技会（新居コミュニティセンター）1月16日 11 //
- ⑯ 単位老人クラブ紹介コーナー、役員名簿、事務局 12 //

①青龍寺健康ウォーキング 令和5年4月1日 (土佐市宇佐町) 参加者26名



宇佐「色見崎駐車場」に集合し、竜から井尻峠の遍路道をウォーク、太平洋を眺めながら青龍寺側へ



途中、道路の缶・ペットボトル・ゴミ等を拾いながら、ウォーク！



"桜の花"が満開



キシツツジが満開に咲いて！



ウォーク途中に標識が！



遍路道の整備をさせていただいている方に遭遇



②徳島県立神山森林公園“イルローザの森ハイキング” 令和5年4月21日 参加者24名



川沿いの美しい溪谷と緑深い山々に囲まれた県立森林公園は、施設や設備が整備された公園！



キリシマツツジ



「シャガ」は、アヤメ科アヤメ属の多年草

西龍王山（495.0m）の南側の豊かな自然林を利用して森林や林業の大切さを学習してもらうための施設！

白や紫の藤の花が“スバラシイ”！



藤棚の下でしばらく休憩、パワーを吸収！

藤の花

藤棚に沢山の藤が！“綺麗”



③野市動物公園 & 牧野植物園健康ウォーキング（香南市 & 高知市）令和5年5月1日参加者9名



雌：アミメキリン
多磨動物園生れ「ノン」



④四国山岳植物園「岳人の森」（徳島県名西郡神山町）令和5年5月11日 参加者24名



現地ガイドの説明を聞き、植物園内をゆっくりと散策

ヒメシャガの群生地



"オンツツジの群生地"
シャクナゲをはじめ
ヒメシャガ、クリン
ソウ、オンツツジ等
があちこちに・・・
咲いていました！！



⑤第10回よさこいクラブ土佐ゴルフカップ（スカイ・ベイ）令和5年5月23日 27名参加



優勝：塩見博愛86（浅井）、準優勝：森田豊97（高岡）、三位：伊藤巖108（高知市）
（ハンディー、隠しホール等有）“青空のもと”での開催、新型コロナなんのその！



入賞した3名（優勝：塩見博愛）



⑥天狗高原ハイキング 津野町 令和5年7月21日 参加者17名



準備体操！“気持がいいね” セラピーロードへ

午前中はセラピーロードを散策！ 午後は五段高原へ！



夏の山野草「カキラン」 オカトラノオ（山野草）



⑦徳島県”黒沢湿原ハイキング” (三好市池田町) 令和5年8月4日 参加者14名



去年に続いて二度目の
黒沢湿原は、比較的過
ごしやすいハイキング
日和で！
気持ち良く散策できま
した！

オニユリ



それぞれ分野の違う三人のガイドさんに案内を！！

展望台に登って、最後までウオークを頑張
った皆さん！日ごろの鍛錬が生きています。



標高600m の山々をバックに！



←「サギソウ」
三好市池田町漆川の標高550
mに咲くサギソウ（ラン科）
を子供達が毎年2月に球根を
ポットに植え付けて苗600本
を・6月に移植したものです。



トンボ



スイレン

⑧仁淀川一斉清掃 老人週間「社会奉仕の日」 令和5年9月20日 参加者10名



毎年仁淀川橋下流
1キロメートル区
間を老人週間に清
掃活動。・「きれ
いになりました」
ご苦労さんです！



⑨米寿・喜寿年祝い 戸波市民館 令和5年9月29日 参加者52名



“米寿・喜寿の皆さん”
身体をいたわり、いつま
でも生涯現役で！
「喜寿を迎えた皆さん」



(北原) 森田俊一さんの謝辞

廣瀬副会長の乾杯音頭！

講演:県政出前講座中本雅彦氏～人生会議「生き方会議」



お祝いの席で会員の皆さんのカラオケや演舞などご披露「ありがとうございました」



⑩第10回よさこいクラブ高知ゴルフ大会（錦山カントリークラブ）令和5年10月27日 44名参加



優勝：中城浩85（宇佐）準優勝：中川繁一79（高知市）三位：徳弘公洋85（高岡）
（ハンディー、隠しホール等有）、女性メンバー3人出場



入賞した3名（優勝：中城浩）



⑪剣山ハイキング（徳島県1,955m）令和5年11月1日 参加者18名



ちょっと厳しいハイキングで、皆さん疲れたかな！



※登山リフト
を使っのハイ
キングで！
中間地点まで
気持ちの良い
登りで・・・
"スイスイ"と！



素晴らしい天気
で・・・すっきり
と青く晴れ渡っ
た空を片道40分
のハイキング！



⑫大塚国際美術館&阿波十郎兵屋敷 県外研修 徳島県 令和5年11月19日 参加者35名



阿波十郎兵屋敷の駐車場にて、参加者皆さんで集合写真を！



大塚国際美術館前の入り口にて開館時間を待って入場！



昼食はホテルにて"イタダキマス！！"



美術館の天井には様々な壁画が一面に！



人形浄瑠璃の一場面「お弓とお鶴」の場面



お弓とお鶴の銅像



⑬グラウンドゴルフ大会 (鳴川グラウンド) 令和5年11月21日 参加者26名



開会式を始めます！大会の注意事項等の説明があり、くじ引きでグループを決定



優勝カップ返還



グループ毎にスタート地点へ！



男性の部：優勝：森田俊一53②2-10 準優勝：安原敏雄53①2-15 三位：松岡善郎54②2-11
女性の部：優勝：古味茂子 55②2-8 準優勝：依光美恵59①2-9 三位：山本順子61 2-13



入賞者の皆さんです！

⑭屋島&まんのう公園 健康ウォーキング 令和5年12月6日 参加者27名



屋島で昔々の小学校時代の修学旅行を思い出し「カワラ投げ」を！
屋島水族館から「まんのう公園「イルミネーション」を見て帰路へ！

すっかり子供時代に！



感嘆の声「スバラシイ」



⑮ニュースポーツ競技会 新居コミュニティセンター 令和6年1月16日 参加者21名



個人競技「ワナゲ」

全部入れば300点ですが！

フロッカー「3人でチームを組み競技」



単位老人クラブの紹介

新居地区「新居白寿会・新居永寿会」



宇佐グループ “元気ハツラツ&はちきん大会”参加



いずまゆうとぴあ “元気ハツラツ&はちきん大会”参加

高石地区老人クラブ 佐川町「牧野公園」研修



サークル「ニュースポーツ部」

戸波しあわせ会 「子供達との交流会」



令和5年度の役員は！ 会員数637名（男性175名、女性462名）令和5年4月1日現在

会長：土居啓之、副会長：廣瀬興亜、廣瀬文代(女性委員会)、松岡善郎(若手委員会)
レクリエーション部長：(兼)松岡善郎、理事：(新居)久保孝嘉、(高石)土居啓之
(蓮池)遠近伝、(波介)海地芳子、(北原)森田俊一、(戸波)廣瀬興亜、
会計：明神慶子(波介)、 監事：瀧本豊(新居)

お問合せ先：土佐市老人クラブ連合会事務局

〒781-1102 土佐市高岡町乙3451-1（土佐市社会福祉協議会内）

TEL 088-852-2145 FAX 088-852-3194