

令和6年度 **白寿**58号よさこいクラブ土佐



天狗高原
「タチツボスミレ」



青龍寺へ行く山越えの遍路道に
桜「ソメイヨシノ」が満開



四国山岳植物園「岳人の森」
山野草「ヒオウギ」アヤメ科

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 黒沢湿原ウォーキング（徳島県三好町池田町） 4月20日 3 //
- ③ 天狗高原ハイキング 津野町「四国カルスト」 5月3日 4 //
- ④ 第11回よさこいクラブ土佐ゴルフカップ杯 須崎市「スカイベイ」 5月22日 . . . 5 //
- ⑤ 伊尾木洞&牧野植物園ウォーキング 安芸市～高知市 6月1日 5 //
- ⑥ 四国山岳植物園「岳人の森&加茂の大楠」ウォーキング（徳島県） 7月22日 . 6 //
- ⑦ 柏島&大堂海岸健康ウォーキング（大月町） 8月8日 7 //
- ⑧ 仁淀川一斉清掃 老人週間「全国一斉清掃」 9月20日 8 //
- ⑨ 米寿・喜寿の年祝い（戸波市民館） 9月24日 8 //
- ⑩ 第11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21日 . . 9 //
- ⑪ 坊ちゃん劇場&西山興隆寺ウォーキング（愛媛県） 11月18日 9 //
- ⑫ グラウンドゴルフ大会（土佐公園鳴川グラウンド） 11月19日 10 //
- ⑬ 表彰者を称える会（戸波市民館） 12月13日 11 //
- ⑭ 単位老人クラブ紹介コーナー、役員名簿、事務局 12 //



宇佐竜「色見崎駐車場」に集合し、太平洋を眺めながら、井尻峠の遍路道をウォーク！



宇佐大橋のたもとでは青龍寺に向かう皆さんを温かく迎えて“桜の花”が満開・・・！



青龍寺を登る階段に腰を下ろして一息を付き！

今年も遍路
道の整備を
していただ
いている方
に遭遇



標識もここから“遍路道の入り口”です！



この時期、どんな山野草と出会いがあるか！楽しみです。たっぷりと昼食をはさんで4時間ハイキング！



サー、出発・・・時期を変えてのハイキング！その結果は！

黒沢湿原でのツツジ



”シンビジウム”
アレキサンデリー
・ファイン！



”たびの尻滝”での集合写真「滝の眺めは、気持ちいいね！」

③天狗高原ハイキング 津野町「四国カルスト」令和6年5月3日 参加者18名



さあ！出発 自由散策コースに参加の皆さん「足の向くまま、気軽にセラピーロードを！」



セラピーロード散策コース「ゆっくりと自らの力を信じて！」



天狗の森コースへ挑んだ皆さん少人数ながらこの時期の山野草を十分満喫！



天狗の森への道は、沢山の山野草を楽しみながら！ -4-



ツツジ科「シャクナゲ」

④第11回よさこいクラブ土佐ゴルフカップ 須崎市「スカイ・ベイ」 令和6年5月22日 参加者38名



優勝：井上眞幸87（高岡）、準優勝：野瀬雅男87（高岡）、三位：中川繁一89（高知市）
（ハンディー、隠しホール等有）ゴルフ日和でコンディション最高。多くの参加者を得て楽しく開催！

入賞した3名（優勝：井上）



⑤伊尾木洞 & 牧野植物園健康ウォーク（安芸市） 令和6年6月1日 参加者26名

伊尾木洞にて探索



フェイジョア



道の駅「やす」の海岸にて

牧野植物園の入口周辺にて「集合写真」



紫陽花「アジサイ」



キク科「ダリア」





園内をぐるりとガイドさんに案内をしていただき！！

園内の「ニッコウキスゲ」ユリ科



レンゲショウマ (キンポウゲ科) キツネノカミソリ (ヒガンバナ科)



徳島県東三好町「加茂の大クス」樹齢1000余年

徳島県三好郡三好町「加茂の大楠」



大クスの幹(根の周り20m)
目通り周囲13m、樹高約25m
枝張り東西径46m、南北径40m
大楠のなんと大きいことか！





お猿公園から眺める大堂海岸”景観は素晴らしい”お猿さん”に挨拶ができなかったのが、少し残念！



大堂展望台から見る“柏島” グラスボートにて海側から見学予定が・・・海が荒れて「運航中止」に！



丁寧な“標識”に安心して！



海洋館「さとうみ」にはクラゲが！



海洋館の入り口付近にて



グラスボート乗船が中止となったため、大堂山から観音岩へのハイキングコースに急遽変更、お万の滝から眺める観音岩



⑧仁淀川一斉清掃 老人週間「社会奉仕の日」令和6年9月20日 参加者16名



一時間の清掃活動“後はきれいに”



⑨米寿・喜寿の年祝い 戸波市民館 令和6年9月24日 参加者32名



喜寿・米寿を迎えられた皆さん、「健康で何時までも元気で！」



認知症との付き合い方
講師「近森病院
認知症看護認定看護師」小松有希



認知症と付き合い方を研修の後、皆さんからカラオケ、踊り、合唱などで歓迎会を！





優勝：高橋永久88（高知市）準優勝：濱田浩97（高知市）三位：塩田智恵98（土佐市）

（ハンディー、隠しホール等有）女性、メンバー3人出場

入賞した高橋、塩田さん



⑪坊ちゃん劇場&西山興隆寺 愛媛県松山市～西条市 県外研修 令和6年11月18日 参加者43名



山茶花「サザンカ」



西山興隆寺の門前にて集合写真を！

熱心にお参りを！
「何を願ったの？」





総合優勝：古味茂子45②2-17 男性の部：優勝：青木隆明（土佐クラブ） 51②2-13 2位：瀧本啓介52②2-10
 3位：谷口正弘（土佐クラブ） 52①2-15 4位：松岡善郎55①2-12 5位：瀧本豊55②2-17
 女性の部：優勝：古味茂子（土佐クラブ） 2位：山本順子（土佐クラブ） 54②2-9 3位：依光美恵56①2-13
 4位：片岡久美（土佐クラブ） 57①2-11 5位：瀧本満恵63①2-6



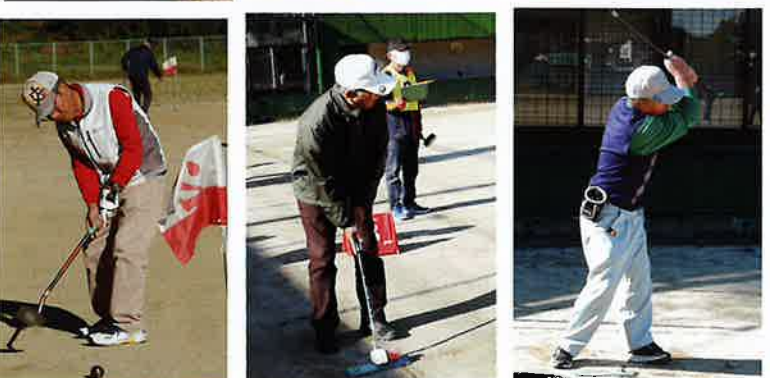
男性の部、女性の部にそれぞれ入賞した皆さん・・・



打つ姿勢がプロ級・・・ボールの行方はボールに！



練習の成果が！100%・・・"楽しいね！"





スクエアステップの講習会

「歩く脳トレ」で転倒や認知症予防を！



年齢とともに椅子に座る機会が多くなりましたが、健康を保つには30分ごとに立つことも大切！



素晴らしい舞踊・カラオケ等でお祝いを！ “ありがとうございました。”



単位老人クラブの紹介

新居地区「新居白寿会・新居永寿会」小学生の皆さんと！



北原白寿会 "子ども達とグラウンドゴルフ競技会"



サークル「ニュースポーツ部」



用石白寿会 佐川町「牧野公園」にて



高石地区老人クラブ 大豊町「夢来里」ウオーク



フレンドクラブ蓮池「コミュニティセンターにて」



令和6年度の役員は！ 会員数584名（男性167名、女性417名）令和6年4月1日現在

会長：土居啓之、 副会長：森田俊一、高橋須美(女性委員)、
レクレーション部長：松岡善郎、理事：(新居)久保孝嘉、(高石)土居啓之、
(高岡)石元祐輔、(蓮池)田村文男、(波介)海地芳子、(北原)森田俊一、
会計：明神慶子(波介)、 監事：瀧本豊(新居)、廣瀬文代(用石)

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