

WEB 版タマテバコ 第7号

2025.3 発行

第7回 WEB 版タマテバコを発行いたしました。今回は黒潮町、高知市、安芸市で活動する



シニアの3団体と、第11回高知の輝くシニア大賞及びシニア川柳の表彰式、第53回高知県オールパワー文化展の紹介です。皆様いきいきと活動されています。ぜひ最後までご覧ください！

下田ノ口健康体操 (黒潮町)



黒潮町下田ノ口コミュニティセンターを拠点に毎週金曜日に体操の活動をしています。平成30年から活動を開始し、現在7年目。16名のメンバーで活動しており、年齢層は60代から80代となっています。

月に1回は講師を招き体操活動をしており、講師が来る日には、講師に相談をしたり、分からないことは教わりながら、活動しています。また、教えてもらったことや体操を自宅



に帰っても思い出しながら行い、自分の足でいつまでも歩けるように努力されています。講師が来ない日には、DVDの映像を見ながら、体操活動をしています。毎回1時間半程度のやさしい運動であるけれど、体がほぐれ、ポカポカと暖くなるそうです。そして、終わったあとには体が軽くなるため、続けて来たくなるといふ声を皆から聞きました！毎週金曜日は、体操活動のために皆予定を空けており、習慣化された運動となっています。

体操以外にも、メンバー同士の親睦を深めるために皆で食事へ行っ

りもしています。体操をしている最中にも皆の仲の良さを感じ、常に穏やかな雰囲気です。時折メンバー同士でも教え合いながら体操をしていました。

地域のつながりづくり形成や災害が起きた際の共助の意識を育む活動にもなっていると感じました。今後も皆で楽しく元気に活動を続けていきたいと話してくれました。



長浜ふれあいセンター謡曲サークル (高知市)



長浜ふれあいセンターで月2回謡曲の稽古を行っています。現在、メンバー9名、講師1名の合計10名で活動しています。4月から8月の前期、9月から1月の後期は講師を迎えて、稽古をしています。4月と10月には美術館能楽堂や高知市杵形にある出雲大社における発表会にも参加しており、講師から指導してもらいながら、十分に稽古しているそうです☆☆ 講師がおいでない日は自主練習を皆で行っています。

謡曲の流派は喜多流だそうです。山内のお殿様がよく謡っていたため、高知県ではこの流派が多いとのことでした。流派も複数あるようで謡曲の奥深さを感じました。

謡う際には、お腹から大きな声を出し体力を使うそうで健康維持にもつながっており、「難しいけれど、謡いはじめると楽しい😊」とメンバーが話してくれました。また、平家物語からたくさんの謡曲ができており、合戦や親子の別れ等、謡いながら歴史を感じられて面白いという声を多く聞きました。稽古が定期的にメンバー同士顔を合わせる機会にもなっています。



年に2回、発表会があるからこそ、ハリのある稽古が皆でできるそうです。令和7年も早速5月18日出雲大社で発表会があり参加されるとのことでした。今後も発表会に向け皆で稽古に励んでいけると活力のある笑顔で話してくれました！

老人クラブいなほ



(安芸市)



安芸市川北公民館を拠点に月2回活動している老人クラブいなほ。会員は男性7名、女性28名の計35名。令和4年から活動を開始しました。ほとんどが川北地区住民ですが、他の地区からも活動に参加しています。

訪問した際には、毎年恒例のホウ酸団子づくりをしていました。令和6年度は、4月にメンマづくり、5月と11月に花植え、7月にフリーマーケット、8月にお菓子作り、12月に藁でクリスマスリースづくり、門松づくりと様々な活動を

行っており、講師は会員が行ったりしています。会員の得意なことを企画に盛り込み、会員がそれぞれ講師を務めたりしています。代表である中澤氏が企画をする際に皆が好きなもの、例えば花や料理などを盛り込んだことを考えたりしています。また、ものづくりをするときの材料は廃材や流木等を活用し、費用がかからないよう工夫をしています。この活動の他にも、年間を通して、畑の活動をしており、皆で野菜や果物など多くの



作物を育てています🍅この作物を活用し、皆でさわち料理をつくったりもしています。

活動後は、いつも皆でお茶会をしています。このお茶会では世間話を和気あいあいとするのですが、そのなかで活動の企画ができあがることがあります。会員はもともと民生委員や他のボランティア活動を積極的



に行っていた方ばかりで、川北地区の住民は「日赤婦人会」という団体に必ず入会をするそうです。そこで地域住民同士がつながることで地域の基盤がしっかりとでき、派生して様々な活動につながっています。「日赤婦人会」の活動をきっかけに、「ありんこ」というさわち料理をつくる団体ができ、「ありんこ」から老人クラブいなほや「公民館講座」という地区の歴史などを学び皆が講師になって地区住民へ講座を行うという活動も派生して行っています。日常会話のなかから、いろいろなアイデアがうまれる空間、雰囲気になっているように思いました。




活動が好きで、定期的に皆と会って会話をすることが楽しい、これからも皆がしたいことを楽しみながら行い、活動を続けていきたいと話してくれました。老人クラブいなほの皆さんからエネルギーとパワフルさを感じました😊



第 11 回高知の輝くシニア大賞及びシニア川柳 表彰式



第 11 回高知の輝く
シニア大賞・シニア川柳表彰式

1月20日(月)に第11回高知の輝くシニア大賞及びシニア川柳の表彰式を開催しました！高知県社会福祉協議会では、県内で長年地域づくりやスポーツなどに尽力されるシニアを称える「高知の輝くシニア大賞」を平成26年度から実施しており、今年は大賞1名、地域貢献部門特別賞1名、スーパーシニア部門特別賞1名、いごっそう賞1名、はちきん賞1名、キラリ賞3名の計8名が受賞されました。

また、プロモーション企画として、「いきいきと活動するシニアに関すること」をお題に「シニア川柳」を募集し、自分自身や家族に思うこと、笑いあり、涙ありの輝いた計18作品が入賞いたしました。皆様、おめでとうございます 

シニア大賞においては、地域のためにボランティアな活動をするシニア、スポーツや文化等において素晴らしい活躍シニアを表彰し、それら活動を広く紹介することで生きがい・健康づくりの周知・啓発を促進しています。また、皆様にとって表彰が活動の励みや動機付けになればと考えており、毎回この式典で皆様の喜ぶ姿を見られることが本当に嬉しいです  今後もさらに明るく活気あふれる高知県となるよう、いつまでもお元気でいきいきと輝いて活動を続けていただきたいと思います 




第 53 回高知県オールドパワー文化展

高知県立美術館で3月13日(木)から18日(火)までに「第53回高知県オールドパワー文化展」が開催されました。

日本画20点、洋画88点、書道70点、写真127点、彫刻81点、工芸8点の合計394作品が出品され、会期中の5日間展示されました！シニアのパワーやこれまでの人生で培ってきた経験や知識を感じられる作品が多数出品され、素敵な展覧会となりました。



また、最終日の18日には表彰式を執り行いました。受賞作品は推薦特賞13点、推薦24点、特選16点、褒状51点、高知県社会福祉協議会長賞6点、高知県老人クラブ会長賞6点、努力賞26点、奨励賞6点と合計148点の作品が入賞しました。皆様おめでとうございます  来年も素敵な作品を出品していただくことを楽しみにしております。