

# WEB 版タマテバコ 第 9 号

2026. 2 発行



第 9 回 WEB 版タマテバコを発行いたしました。今回は安芸市で活動するシニア団体の紹介、ターゲット・バードゴルフ教室、ねんりんピック等の実施報告をします。ぜひ最後までご覧ください！

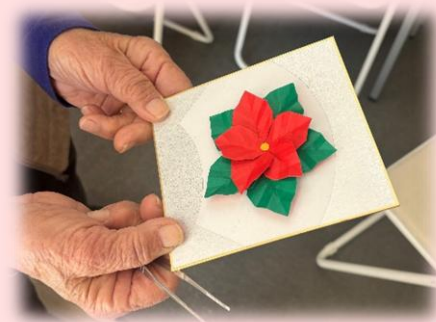
## サロンはまちどり (安芸市)



37 年前に安芸市で発足した歴史の長いサロンで、現在も月 2 回の活動を続けています。安芸市本町商店街にある空き店舗を活用し「満子の部屋」という名称でサロン活動を実施しており、脳トレや体操、季節の催し等、多方面の活動をしています😊会員は女性 9 名で 90 代が半数程度を占めており、活動が長生きの秘訣になっています。

お伺いした日は、クリスマス会に向け、ポインセチアを折り紙で作成していました。ピンセットを使いながら、小さく切った折り紙で葉や花びらを丁寧に 1 枚ずつ作成します🌺「難しい」と言いながらも綺麗なポインセチアがいくつもできあがっていきます。また、会員が互いに教えあい、助け合いながら作業する姿から仲の良さが伝わってきました。お昼になるとお弁当を食べながら他愛のない話をします。独居高齢者が多い地域でサロン活動を通じた交流、生きがい・健康づくり、見守りができているように感じました。

年間を通して、七夕飾り、クリスマス、おひなさまの飾り付け等折り紙を使った季節の催しを実施します。また、ハロウィンには祭りを開催し子どもたちへお菓子を配布したりと、多世代間交流の場づくりも行っています。

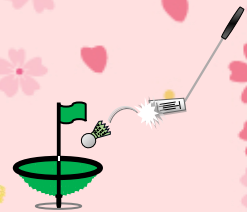


料理や音楽、折り紙等、各会員が持っている能力や得意なことを発揮できる場になっているそうで、クリスマスにはピアノができる会員に演奏してもらったり、正月の時期には料理が得意な会員にさくらもちをつくってもらったりしています。代表の佐藤さんは「そのような場があるということが、生きがいにもなるし、サロン活動を盛り上げる要素にもなる。」と話してくれました🏠





# ターゲット・バードゴルフ体験教室



令和7年11月7日、高知市総合体育館多目的ドーム（よさこいドーム）でターゲット・バードゴルフ体験教室を開催しました。協会本部より飯塚会長、西森さん、浜田さん、池田さんの4名が講師として来場し、準備から指導まで熱心にご協力くださいました😊当日は高知市内をはじめ、室戸市など遠方からも来られ、男性8名・女性7名の計15名が参加！

まず講師の西森さんより競技の歴史やルールの説明があり、参加者は真剣な表情で耳を傾けていました。説明後はクラブを手に実践練習！1本のクラブで羽付きボールをホールへ打ち込むプレーに挑戦し、「思っていたより難しいね」「でも楽しい」と笑顔があふれました😊初心者も講師の丁寧な指導で次第に上達し、最後はロング2ホール、ショート1ホールの簡易コースでミニゲームを実施。和気あいあいとした雰囲気の中、ターゲット・バードゴルフの魅力を存分に体験できる一日となりました。



## 第12回高知の輝くシニア大賞及びシニア川柳

本年度開催した第12回高知の輝くシニア大賞では、地域でのボランティア、グラウンド・ゴルフや弓道など様々な活動をしている7名のシニアの方々に対して、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2名の受賞を決定しました。また、本年度より地域貢献部門において団体も応募していただけるようになり、地域のつながりづくり等を行う5団体に対して、大賞1団体、特別賞1団体、キラリ賞3団体の受賞を決定しました。シニア大賞のプロモーション企画として募集した「シニア川柳」についても18作品が入選しました。

詳細については、「高知いきがいネット」の「第12回高知の輝くシニア大賞及びシニア川柳について」をぜひご覧ください👉


第12回高知の輝くシニア大賞・シニア川柳表彰式





# ねんりんピック岐阜 2025 行ってまいりました



令和7年10月18日(土)から21日(火)の4日間開催されたねんりんピック岐阜2025に本県からは18競技112名の選手が参加されました  選手の皆様のいきいきとハツラツとした笑顔を見ることができました！ ご参加ありがとうございました。