



会長	副会長		庶務理事	会計理事	事務局長
次長	課長	課長代理	係長	担当	受付

令和6年12月吉日

関係者各位

いきいき百歳大交流大会実行委員会
代表 森本 俊介

「第19回いきいき百歳大交流大会」報告新聞の送付について

師走の候、皆様にはお元気でご活躍のことと存じます。日頃は、本会の活動にご理解とご協力をいただき厚く御礼申し上げます。

今年度の「第19回いきいき百歳大交流大会」には、高知市だけではなく、土佐市等から約450名の方々にご参加いただき、笑顔あふれる中で無事に終わることができました。これもひとえに皆様方にご助力、ご協力をいただいたおかげと、深く感謝申し上げます。

さて、大会当日の会場の様子や、参加された皆様の感想などをまとめた報告新聞を作成しましたので、送付させていただきます。写真やコメントを見て、参加された方は大会を思い出し、また参加できなかった方は大会のようすを思い描いて頂けたら幸いです。

また昨年度より大会を撮影し、いつでも見ていただける様にしておりますので、動画の方も是非ご覧ください。

参加者の「この会をぜひ続けてほしい」などのご意見に後押しされ、来年度もよりよい大会を開催できるよう準備したいと考えております。今後も引き続きご理解、ご協力をいただけますよう、よろしくお願い申し上げます。

第20回大会についてのお知らせ

日時 令和7年10月23日（木）午前10時～（予定）

場所 高知県立県民文化ホールオレンジ

☆来年度改めてご案内いたします。またお会いできますように。

報告新聞

2024年
10月24日(水)

第19回いきいき百歳

大交流大会

「めざそう健康寿命! 始めよう、続けよう楽しい貯筋!」

この大会は高知県福祉活動支援基金助成事業です。この大会は「高知家健康パスポート事業ポイント付与対象事業」です。



皆様に御協力いただき
盛況のうちに
大会を終えることが出来ました。
感謝を込めて大会の様子を
ご報告いたします。

オヌキ諒も
大活躍!!



癒やされて
います。ほっ!



高知市基幹型地域包括支援センター

今回お集まりくださった450名もの参加者の皆さんの「楽しかった〜!」「また来年!」の笑顔が本当に素晴らしかった今大会。4月からご準備くださった、実行委員並びにボランティアの皆様、本当にお疲れ様でした。チラシ作り、ポスター募集、案内送付、スポンサー集め、市長への表敬訪問や当日プログラム作成等々、東奔西走なことで、大変だったと思います。

おかげさまで、ステージイベントでは3つの体操会場のそれぞれ趣向を凝らした会場自慢を聴けたり、100歳で体操に参加なさっている前田さんの前屈を目の当たりにすることができ、この体操を続けることが、いきいきとした健康長寿を支えてくれることを確信しました。

いきいき百歳体操が結び付けてくれた地域の輪、大交流大会の輪、それぞれが明日への活力につながっていくことを感じました。まだ、参加されていない地域の方をご存知でしたら、「一緒にこの輪に入りませんか?」と、誘ってあげてください。



高知市社会福祉協議会

いきいき百歳大交流大会の開催、本当にお疲れさまでした。

ご参加されたみなさまがいきいきとしており、とても素敵でした。また、ボランティアのみなさまの団結力とご活躍も素晴らしかったです。これからも元気にいきいきとした毎日を過ごされますよう、体操を続けていきましょう。

「こうち笑顔マイレージ手帳」に40ポイント以上貯まった方は「交換申出書」を記載のうえ、お近くの高知市社会福祉協議会窓口までお持ちください。

高知市社会福祉協議会 ボランティアセンター
TEL: 088-823-9570



ご祝辞 高知県知事 濱田 省司



ご祝辞 高知市長 桑名 龍吾

オヌキ諒

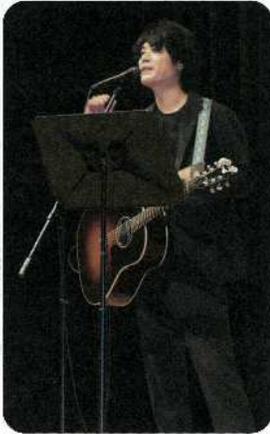
この度は、「第19回いきいき百歳大交流大会」に参加させていただき、誠にありがとうございます。

高知県立県民文化ホールという素晴らしい会場に、皆さまの情熱、想いが集まり、僕にとっても掛け替えのない素敵な1日となりました。

そのなかで、「あなたの陽炎」を聴いていただけて本当に嬉しかったです。

皆さまの笑顔が特に印象的で、僕自身、たくさんの「元気」をいただきました。また皆さまと笑顔でお逢いできる日を楽しみにしております。

いきいき百歳大交流大会! 万歳!



体操会場自慢大会

①にこにこ広場あたご 前田 淳二郎

「第19回いきいき百歳大交流大会」に参加し、「自分たちの体操会場自慢大会」で「にこにこ広場あたご」の立ち上がりから現在の様子、お世話役の地域での活動について紹介させていただきました。オレンジホールの舞台上に立った時、私たちの会場の世話役さんが4名一緒にいてくれました。

発表の前に会場の皆さんに手を振って挨拶をしてくれました。このことで気分が楽になり落ち着いてスピーチをすることができました。後ろ盾がいるということはこんなに心強いものだなあと思いました。大勢の参加者の前で発表するという大変貴重な経験ができました。ありがとうございました。

②晴海公民館 中石 シゲ

毎日の生活の中で筋力がつく様な動作を行っていく事が大切である。戸外に出て新鮮な空気を吸い気分爽快に散歩する。加齢と共にあちこち故障が出てくるのは当然で貴女だけではない。少しずつ自分にあった体力、気力で運動をすると幸せホルモンが分泌され、痛みは軽減し、続けられるようになってくる。100歳体操にあんなに沢山の方が集まれたのはその証拠だ。100歳の彼女に見習って元気を出してゆこう。

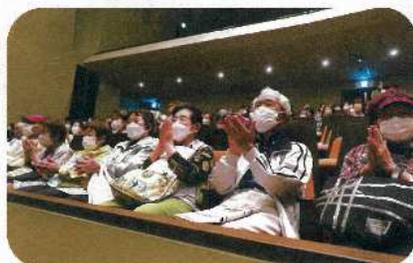
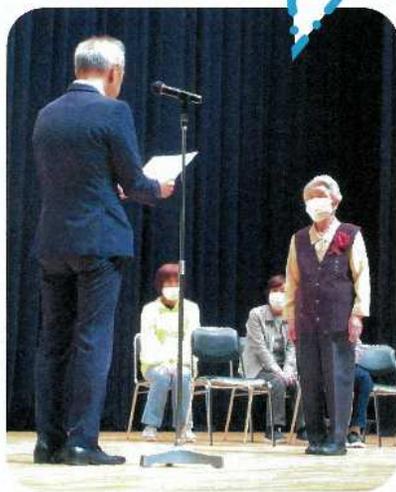
③夢の森 三原 延子

私達の会場は、ちょっと変わった場所で実施している事を紹介させていただく機会を与えて下さりありがとうございました。少しでも会場の素晴らしさが伝わり参加者が増える事を願っております。百歳体操以外にも季節に応じたイベント・民謡体操・お誕生食事会等マンネリ化を防ぐ工夫をし、楽しみながら体と心の健康保ち、家族的な雰囲気支え合いながら長続きしますよう頑張ります。この大交流大会あってこそ懐かしい方々との交流ができ学ぶ事もあり、とても良かったです。

90歳以上の方の代表

初めて90歳で、沢山の90歳以上の方々と壇上に上がった時と違い、舞台がとても広く感じ、代表表彰を受け、とても嬉しく思いました。

来年も来られるように百歳体操を続けようと思います。
公民館かがのいクラブ 坂東 賀代 97歳



90歳以上の方の代表

趣味は読書と畑仕事と百歳体操。孫娘がひ孫と一緒に図書館に連れて行ってくれ、畑では、冬野菜が葉っぱを伸ばし、力仕事は息子が手伝ってくれます。毎日の草引きと水やりが日課、これが健康の源かもしれません。百歳体操は毎週金曜日公民館に行き、体操と共に四人の仲間で語り合うのが楽しみです。これも長寿の秘訣でしょうか。

大会の案内を一度はお断りしましたが、百歳の記念に熱心にお誘いを受け参加する事に致しました。当日は、なんと壇上に上がり賞状を頂いた上、マイクでインタビュー。こんな晴れ舞台は初めてで、とても緊張しましたが、皆様から温かい祝福を頂き、感激いたしました。

そろそろ百歳体操も引退かなと思っていましたが、今回交流大会に参加し、皆様の熱気で元気を頂き、もう少し続けてみようかなと意欲が湧いてきました。

朝倉北城山公民館 前田 元井 100歳



永年会場表彰

10月24日(木)県民文化ホール(オレンジ)にて開催されました第19回いきいき百歳大交流大会で秦ダイヤライフ福祉会の会場(あざみの里地域交流ホール)永年体操会場に表彰していただきました。

平成21年に開講以来、コロナ禍で休止していた期間も長くありましたが、地域の方々のご協力も頂きながら継続する事が出来、感謝するとともに、地域の皆様と一緒に楽しい体操会場の運営に取り組んでまいります。

大交流大会の思い出

第19回大交流大会 展示ポスターのご紹介



参加者アンケート

- 初めて参加しました。元気な高齢者に会えて自分ももっともっと頑張らなくてはと思いました。入口で画面でしか会えない人にも会うことが出来て良かったです。県や市が高齢者のために頑張ってくれている事がよくわかりうれしかったです。これからもよろしくお願ひします。81才
- オヌキ諒さんの歌、とてもよかった。ガンバレかみかみ百歳体操、参考になりました。
- 今年の大会は楽しかった♪特に良かったのは演奏コーナーが良かった。100さいの方もお元気でおどろきました。体操のおかげもあると思います。
- 元気でみなさんと共に年を取ってます。私も元気で年を取り舞台上に上がりたいと思います
- 他の会場の活動（工夫している点）等知れて良かった。100歳の方のぜんくつや姿勢にもびっくりした。
- ボランティアの皆さんご苦労さま一年に1回位の体操指導を希望
- 毎年来ています。ポスターは初めてでしたが良くかけていた。
- 初めての参加で楽しかったです。これからも健康に気をつけて長生きしたいと思います。ありがとうございます。
- お口のフレイル 体操一よかったです。オヌキ諒さんの歌、感激でした。また、がんばります。
- オヌキ諒さんて知らない方でした。紅白目ざしてがんばって下さい。
- おぬきりょうさん 胸にしみました うたをありがとう
- オヌキ諒さんの歌、良かった！ 気持ちよく青い山脈、なつかしくよかった。お母さんと10年間一緒に過ごして73才で亡くなり、あなたのかげろう 感動しました。
- お母さんの歌 感動
- 100才にはビックリ
- 御苦労さまでした。たのしい大会でした。
- 大へんいい勉強になりました
- いつも大変なご苦労 本当にありがとうございます。感謝です。
- いろいろの話を聞き大変良かったです。百歳体操つづけてがんばります。
- 初めてですが来年も又きたいと思います。私89才です。本日はありがとうございました。
- 久しぶりの大交流大会良かったです ありがとうございます。
- たくさんの情報ありがとうございました。楽しかったです
- いきいき百歳体操をこれからも頑張っけていこうと思いました。
- オヌキ諒さんの演奏がよかった。
- 年をとったから93才
- 歌がよかった。涙出そう
- 参加者の少ないのが残念ですネ
- オヌキ諒さんの大きな声に元気をもらえた
- 今回参加者が少ないのが残念でした
- 今年は、ボランティアに参加しました。オヌキ諒さんの演奏の途中から見ましたが会場もとても良かった
- 楽しかった
- 大声を出して、笑って、楽しい。
- 参加できたことが ありがたかった。

- 協賛 朝倉地区民生委員児童委員協議会、一宮地区民生委員児童委員協議会、潮江地区民生委員児童委員協議会、浦戸地区民生委員児童委員協議会、江ノ口西地区民生委員児童委員協議会、江ノ口東地区民生委員児童委員協議会、鏡地区民生委員児童委員協議会、上街地区民生委員児童委員協議会、北街地区民生委員児童委員協議会、介良地区民生委員児童委員協議会、高知市共同募金鴨田地区委員会、小高坂地区民生委員児童委員協議会、五台山地区民生委員児童委員協議会、下知地区民生委員児童委員協議会、高須地区民生委員児童委員協議会、土佐山地区民生委員児童委員協議会、長浜地区民生委員児童委員協議会、布師田地区社会福祉協議会、春野地区民生委員児童委員協議会、初月地区民生委員児童委員協議会、三里地区民生委員児童委員協議会、南街地区社会福祉協議会、医療法人厚愛会 ウエルライフ大津、医療法人恕泉会 内田脳神経外科、医療法人防治会 いずみの病院、医療法人防治会 きんろう病院、医療法人山村会 山村病院、特定医療法人久会 図南病院、まえだ歯科、IMCグループうぐるすの家、アルフレッサ篠原化学株式会社、一般社団法人 ア・グレアブル、株式会社 アンビション、株式会社 ケアウェイブ、株式会社 優樹、株式会社 はる、株式会社 リブドゥコーポレーション、株式会社 あさひライフサポート、株式会社 ベースクリエイト、カミ商事株式会社、株式会社コネクト 居宅介護支援事業所とらすと、居宅介護支援事業所あつたか!合同会社、ケアコミュニティ トマトの樹、高知県高齢者福祉生活協同組合、高知健康科学大学、在宅介護センターわかさ、社会福祉法人 山寿会、社会福祉法人 秦ダイライフ福祉会、社会福祉法人高春福祉会 特別養護老人ホームはるの若菜荘、社会福祉法人 さわらび会、T&Kティーアンドケー株式会社、特別養護老人ホーム ふるさとの丘、白十字株式会社、有限会社タオ グループホーム 針木虹の夢、(有)あらたケアサービス、(有)明和総合サービス、うぐるすOB会、うぐるすサクラの会、NPO法人 いきいき百歳応援団、門田 浩人様、(株)カミノバ・バサラ ファクトデザイン事業部、(株)フジ フジグラン高知、株式会社 高知会計センター、株式会社 ドリーマー、株式会社 フタガミ、株式会社 山石、株式会社 よどや、カラオケはしもとルーム、黒潮興業株式会社、高知ヤフルト販売株式会社、四国明治株式会社、太平洋学園高等学校、宝町町内会いきいきかみかみしゃきしゃき百歳体操宝町公民館会場、特定地域型保育事業認可施設 高知中央保育所、認可地縁団体宝町町内会、ベルモニー高知、ベルモニー葬祭高知、ミニパック株式会社、理美容室 髪技、(有)リースキン高知
- 後援 高知県医師会、高知市医師会、高知県歯科医師会、高知県歯科衛生士会、高知県看護協会、高知県薬剤師会、高知市薬剤師会、高知県理学療法士協会、高知県作業療法士会、高知県言語聴覚士会、高知県介護支援専門員連絡協議会、高知市居宅介護支援事業所協議会、高知県介護福祉士会、高知県リハビリテーション研究会、高知県栄養士会、高知県ホームヘルパー連絡協議会、高知県通所サービス事業所連絡協議会、高知県医療ソーシャルワーカー協会、高知県社会福祉協議会、高知市社会福祉協議会、高知市公民館連絡協議会、高知市教育委員会、公益財団法人高知市文化振興事業団、高知市老人クラブ連合会、NPO高知市民会議、NPO法人いきいき百歳応援団、高知市民生委員児童委員協議会連合会、高知市町内会連合会、高知警察署、高知県国民健康保険団体連合会、日本赤十字社高知県支部、高知新聞社、RKC高知放送、NHK高知放送局、KUTVテレビ高知、KSSさんさんテレビ、KCB高知ケーブルテレビ、(株)エフエム高知
- 協力 高知県立岡豊高等学校、高知中央地区地域安全協会、山内神社、六甲デザイン、公益社団法人高知市観光協会、独立行政法人国立病院機構高知病院、高知県立消費生活センター、高知県介護福祉士会、高知県歯科衛生士会、高知市薬剤師会
- 主催 **いきいき百歳大交流大会実行委員会**
- 共催 **高知市、高知県**

2025年度開催予定

第20回 いきいき百歳大交流大会

● 日程
令和7年 **10月23日(木)**

● 会場
高知県立県民文化ホール
(オレンジ)

皆様のご参加をお待ちいたしております。

いきいき百歳大交流大会実行委員会

〈代表〉 **森本 俊介**
TEL 090-1004-7972

〈副代表〉 **工藤 千代子**
TEL 090-2823-0561

〈副代表〉 **長田 のぶ代**
TEL 090-7623-9186

第19回いきいき百歳
大交流大会動画配信→



ごあいさつ

代表 森本 俊介

第19回いきいき百歳大交流大会がご来場の皆様はもちろん、ボランティアの皆様のおかげで無事開催できました。本当にありがとうございました。

昨年より来場者の数は増えましたが、まだまだ少ない状況です。今回の参加していただけなかった方に大会を見ていただきたく、動画を作成しております。

動画の再生は隣の欄の二次元コードを読み取っていただければご覧になれます。是非一度見ていただき、来年は会場へ足を運んで下されば幸いです。会場でお待ちしております。

第19回 いのちの百歳

大交流大会

「めざそう健康寿命! 始めよう、続けよう楽しい貯筋!」



令和6年

10月24日(木)

■午前10時~12時

高知県立県民文化ホール(オレンジ)

この大会は高知県福祉活動支援基金助成事業です。
この大会は「高知家健康パスポート事業ポイント付与対象事業」です。



今大会の様子は撮影し、後日動画配信いたします。

