

いきいき わくわく 活動する、アクティブシニアを応援!

# acty

アクティ

40

Spring  
2023

無料



## 【3月号ラインナップ】

**特集1** 「豊橋市お互いさまのまちづくり協議会」～多世代交流検討会～

**特集2** 豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。

**特集3** 第4回 豊橋介護予防大会

**お知らせ** 豊橋おかえりネット／シルバー優待制度

続編  
レポート!

## 豊橋市お互いさまのまちづくり協議会 ～多世代交流検討会～

前号では、支え合い活動を推進する「豊橋市お互いさまのまちづくり協議会」の取り組みについて紹介しました。今号は、令和4年度第1回お互いさまのまちづくり協議会(7月)で開催が決まった「多世代交流検討会」取材しました。

豊橋市では、「まちの居場所」「助け合い活動」といった「支え合い活動」が活発に行われてお

### 少子高齢化の課題に 多世代で向き合う



※令和4年度：多世代交流検討会の様子

り、それら地域住民同士が支え合う地域づくりのことを「お互いさまのまちづくり」と呼んでいます。このまちづくりを進めるために、豊橋市では「お互いさまのまちづくり協議会(以下「協議会」という)」を組織し、「支え合い活動」が一層広がるように様々な取り組みを行っています。

令和4年度の第1回協議会では若者の力の活用方法が検討されました。その初動として、若者を交えて多世代交流について議論する「多世代交流検討会」が開催されました。

では協議会はなぜ今、多世代交流が必要と考えるのでしょうか。日本は世界有数の長寿国で、4人以上以上が65歳以上という高い高齢化率の国です。

また、日本人の出生率は減り続け、少子高齢化

も進んでいます。このまま少子高齢化が進むと、社会保障の財源が不足し、年金や介護保険を支える現役世代に一層の負担を強いることになりかねません。もはや若者にとっても他人事ではなく、全ての世代が安心して



※2班に分かれてグループワークを行う様子

豊かな生活を送るためにも、少  
子高齢化の問題は避けられない  
のです。

少子高齢化を高齢者福祉の観  
点から考えると、高齢者にすつ  
と元気でいてもらうこと（介護  
予防）が重要と気づかされま  
す。高齢者がいつまでも元気で  
あることで、高齢者自身が充実  
した人生を送ることができ、介  
護保険のコスト抑制や地域活性  
化にもつながります。介護予防  
を推進する取り組みには、行政



※みんなで意見を書き込む



や介護サービス事業所などが実  
施する介護保険事業があります  
が、「お互いさまのまちづくり」  
を推進する協議会でも、持続可  
能な社会を作っていくために全  
ての人、世代が一丸となって少  
子高齢化に取り組む多世代交流  
が必要と考えています。現代社  
会で深まりつつある「高齢者は  
高齢者同士、若者は若者同士」と  
いった世代間ギャップを解消  
し、世代を超えて交流したり助  
け合ったりすることは、高齢者  
の孤立の解消や生きがいにつな  
がります。これはまさに介護予  
防といえます。そこで協議会で  
は、多世代交流を実現するため  
に必要な、若者をはじめと  
した多世代の考え方を知らため  
に「多世  
代交流検  
討会」を  
企画しま  
した。

## 多世代交流に ついて若者を 交えて考える

10月31日(月)に開かれ  
た「多世代交流検討会」  
では、豊橋に所在する愛  
知大学、豊橋創造大学、豊  
橋技術科学大学の3大学  
から各2名、計6名の現  
役大学生が招かれ、協議  
会委員や支え合い活動者  
を交えて「世代間ギャッ  
プについて」「支え合い  
活動への若者の関わり方  
について」の2つのテー  
マを柱に議論が行われま  
した。世代間ギャップが  
生まれてしまう原因に  
は、「価値観や活動時間  
の違い」「交流のメリッ  
トが不明確」「関わる機  
会が少ない」などが挙げ  
られ次々と問題点が洗



※大学生からも活発な意見が飛び交う



※各々付箋に意見を書いて模造紙に貼っていく



い出され、異なる世代が歩み寄るためには、「価値観を知るための勉強会を行う」「地域の祭りや

た知識の共有が多く、さらに町内（自治会）や支え合い活動団体単位の落とし込んで考えると、「市

イベントに参加する」「お互いに関わり合うことに対するメリットを明確にする」など様々な意見が挙がりました。若者と高齢者が一緒にできることや互いにしてあげられることの具体案としては、「スマホの使い方方を若者が教える」「野菜の育て方を高齢者が教える」「人生におけるピンチの時の乗り越え方を高齢者に話してもらおう」など、経験から得

民館を借りて縁日を行う」「児童クラブで昔の遊びを取り入れる」「空き家リノベーションを行う」「3大学が協力して地域に関わっていく」など多くのアイデアが出ました。

今回の検討会は多世代交流について話し合う第一歩でしたが、議長を務めた協議会の榎村会長は「すぐに形にすることは難しいが、多世代が集まって話し合っていくことは大切。若者もよく考えていて、意見交換が活発に行われた」と検討会を総評。「多世代交流は問題点が多くパワーが必要。検討会はモチベーションが高まり有意義な時間だった」と支え合い活動者の矢澤さん。「これまで年齢を区切ることに疑問を感じていたので、多世代交流は疑問解消になる。多世代で話す機会は継続していったほうがよい」と、同じく支え合い活動者で協議会委員の近藤さんは感想を述べました。

インタビュー

多世代交流  
検討会に  
参加された

大学生に検討会の感想  
と多世代交流に対する  
思いを聞きました！

豊橋創造大学 保健医療学部  
看護学科 4年生  
佐久間 有沙さん



はじめは緊張しましたが、年上の方々にリードしていただき多世代で交流することの楽しさを実感できました。社会で活躍されている方々の話は興味深く、

自分にはなかった意見を聞くことができ、様々な活動があることを知る機会にもなりました。

自分たちもいずれ高齢者となるため、助け合いは他人事と捉えず、まず高齢者や若者等がお互いを理解することの大切さに気づくことができました。「若者はこうだよ、高齢者はこうだよ」と決めつけや偏見があつては助け合いなどできないと思います。継続的な話し合いも必要ですが、話題を考えたり決めたりしなくても交流ができるスポーツへの参加も有意義だと思えます。今回の経験を忘れず、大学卒業後は役所勤務の保健師として地域に貢献していきたいと思えます。

愛知大学 地域政策学部  
地域政策学科 3年生  
加藤 翼さん

大学では、「人口が減少してい



く町に人を集めるためにはどうするべきか」「地域を発展させるためには」など、他地域の成功事例をもとにまちづくりについて学んでいます。貢献活動が町おこしにつながるとイメージしていますので、貢献事業に参加し、毎月企画を考えて高齢者のコミュニティに伺うこともしています。

しかし、どうしても一方通行になりがちでどこか違和感があり、企画自体を考え直すように思っていたところに今回の交流会の話がきました。多世代の方々と実際に会話して意見を聞けたことにより、高齢者なりの

意見や要望があることを知り、今まで「自分たちが何かやってあげたい」という思考が強かったことに気付かされました。高齢者の立場になって考えていくことや、もう一步踏み込んだミドル世代と子どもたちも含めた「三世代コミュニティ」への考え方をなどを再認識できたとても貴重な体験でした。

豊橋技術科学大学 工学部  
応用化学・生命工学科 修士  
1年生 宮里 真珠さん



世代間によって価値観が違うという意見が多く出ていました。が、同世代でも人によって価値

観は違うと思います。世代にとられず同じ目的や方向性を持った方たちとのコミュニティがあればいいのかなと思えました。授業で高齢者との交流となる場合、「何かをしてあげる」というボランティアのイメージが少なくともありました。多世代交流検討会にも出ていた「料理を習いたい立場と教えたい立場」のように目的がはっきりしていれば、お互いのメリットがあり参加しやすいですね。

また、個人的にも高齢者は高齢者というくくりで見ている、その人がどのような人なのかを考える機会が今までありませんでしたが、参加された方の活動歴などを聞いたことで内容に興味を持ち、楽しく会話ができました。「若者だから、高齢者だから」と分けて見るのではなく「個人個人として見ていく」ということが大事なんだと学ぶことができました。

インタビュー

## 鈴木一郎さん(100歳)

戦争体験から繋がるカメラと  
ボランティア活動を生きがいに

孫3人、ひ孫2人に恵まれ、日課のテレビ視聴とマッサージ機を楽しむに、93歳になる奥様と穏やかな老後生活を送っている鈴木さん。

病院に通うことなく、今年100歳を迎えた今も身の回りのことは自身でこなすほど元気な、笑顔も素敵なおじいちゃんです。



### 海軍写真員として 戦争を生き延びる

大正12年1月5日、豊橋市牛川町の農家に生まれ、3人兄弟の長男として育った鈴木さん。豊橋市立商業学校を卒業後上京し、繊維会社に就職しました。

戦時下、ほどなくして召集され20歳で海軍へ。配属された千葉県の館山海軍航空隊で、毎日勉強と試験に明け暮れる日々を送ったそうです。海軍写真員として全国各地をまわり、主に特攻隊の遺影や特攻直前の宴会、戦火の様子を写真に収めてきました。「写真員は生きて還らなければいけない人材」と、時に自らも負傷しながら命がけで任務にあた



※お稚児さん姿のひ孫と

り「戦争は世界を相手にしていた。生きていくことができるが

不思議」と、命の尊さを噛みしめる鈴木さん。

鳥取県の境港で終戦を迎えると、両親を心配して帰郷。会社は東京大空襲に遭い

ましたが、社長の計らいで瀧富の出張所を豊橋に設立。最盛期は23台のミシンを稼働させ、スーツや制服などの縫製で会社を築きました。現在も代表を務め、長男と孫娘夫妻が事業を継ぎ、バッグや収納ケースなどを製作しています。

### 戦後のライフワーク はボランティア活動

「戦後の若い連中を見たとき、なんとかしなければいけないという衝動にかられた」と、戦後は青少年の育成に尽力されました。青少年関連施設の設立、



※奥様と参拝した秋葉山にて



※2015年：京都旅行にてカメラをにぎる鈴木さん

こころの電話、少年リーダー研修会など、中心となって携わった事業は数多く、その長期に渡る善行と功績が称えられ、善行金賞などを受賞されています。「父はボランティア活動で土日もほとんど家にいなかった」と振り返る娘さん。

現在でもカメラが趣味で、行事や旅行、散歩中に撮った人々や風景、花など整理し切れないほどの写真があるそうです。「今後モカメラは続けたい」と意欲的。

一方長生きの秘訣を尋ねると「何も特別なことはなく、ごく自然のこと」と、鈴木さんの生き方そのものが物語っています。

## 令和4年11月23日(水・祝)に 「第4回 豊橋介護予防大会」を開催しました!

今回で4回目を迎えた豊橋介護予防大会は、「子どもから大人まで元気なまち 豊橋」をテーマに総勢264名が参加しました。

大会では、日頃から介護予防に取り組んでいる市内の高齢者グループ等、全22枚の紹介パネルを市役所市民ギャラリー等に展示し、公会堂では4グループが活動発表を行いました。

そして、NHK「みんなで筋肉体操」でおなじみの谷本道哉氏による講演「シニア 大人 子どももできる

筋肉ど元気体操」では、健康寿命を延ばす簡単な筋トレ方法について実演を行いました。大会の最後には、体操リーダーが手本となり会場が一体となって「ええじゃないか豊橋 ほの国体操」を行いました。

大会に訪れた参加者は、和気あいあいと笑顔で筋トレ、体操等を楽しみました。また、参加者へは企業からの協賛による参加賞が配られました。

来年度もぜひ楽しみに待っててください。

紹介パネルの展示の様子(左・公会堂/右・市役所市民ギャラリー)



大会の様子



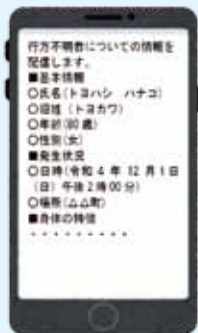
# 「豊橋おかえりネット」にご協力ください!

認知症等により場所がわからなくなり行方不明になる方が増えています。



行方不明者の約半数が、皆様の気づきにより無事にご帰宅されています。

豊橋おかえりネットは、ほっとメール（防災等メール）を活用し、行方不明者が発生した場合にその情報を配信。外出時に意識して周囲を見ていただき、情報に該当しそうな方を見つけた場合には声をかけたり、警察署に通報するなどのご協力をお願いしています。



### ▶登録はこちらから

右記二次元コードを読み込んでいただくか、下記アドレスに空メールを送って登録してください。  
[tou@anzen-ansin.net](mailto:tou@anzen-ansin.net)



豊橋おかえりネット  
 (豊橋市認知症おかえりネットワーク)  
 豊橋市役所  
 長寿介護課 ☎ (0532)51-2338

## シルバー優待制度のご案内!

【対象者】70歳以上の方、又は利用する日の年末までに70歳になる方（いずれも豊橋市民に限ります。）

【利用方法】公共施設の優待利用の際に、運転免許証、保険証、マイナンバーカードなど、公的機関が発行した身分証明書を提示してください。  
 ※シルバー優待カードは、平成30年12月31日をもって廃止しました。

市内の  
 公共施設を  
**優待料金で**  
 利用できます

優待施設	通常料金	優待料金
総合動植物公園	600円	100円
二川宿本陣資料館	400円	100円
視聴覚教育センター（プラネタリウム観覧料）	300円	100円
自然史博物館（特別企画展観覧料） （大型映像観覧料）	一般料金	小・中学生料金と同額 （詳細は施設へお問い合わせください）
りすば豊橋	浴場	600円
	プール	600円
	ジム	400円
こども未来館（まち空間利用）	300円	150円
美術博物館（特別企画展観覧料） ※令和6年2月（予定）まで工事休館中	一般料金	小・中・高生料金と同額 （年間スケジュールを参照してください※）

（料金は令和5年3月1日時点）

※年間スケジュールは施設で配布しています。 問い合わせ先 長寿介護課生きがい支援グループ ☎51-2337

## 情報をお寄せください

本紙ではアクティブシニア向けの情報を募集しています。  
 地域において元気なシニア層が行っている活動の情報を下記までお寄せください。

問い合わせ先 豊橋市 福祉部 長寿介護課 TEL (0532)51-2359 FAX (0532)56-3810

情報提供方法 専用の情報提供用紙によりFAXまたは郵送等にて送付してください。  
 豊橋市ホームページ内で情報提供用紙がダウンロードできます。

【ご注意】お寄せいただいた情報は、内容や紙面の都合等により掲載できない場合があります。あらかじめご了承ください。