

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]

27
autumn 2018

無 料

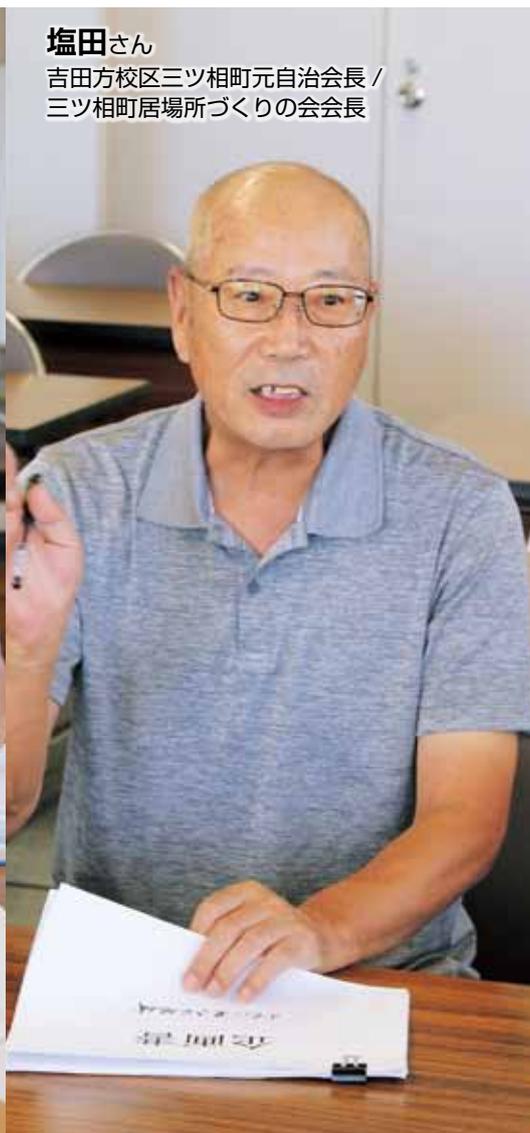
横田さん

天伯校区天伯団地自治会長 /
天伯団地 支え合い活動 ひだまりの会事務局長



塩田さん

吉田方校区三ツ相町元自治会長 /
三ツ相町居場所づくりの会会長



平良さん

つつじが丘校区佐藤三丁目自治会長 /
きてみてひろばつつじ会長



特集1 支え合い活動と自治会を知る3名にインタビュー!

自治会とともに取り組む支え合い活動

特集2 敬老企画「豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。」

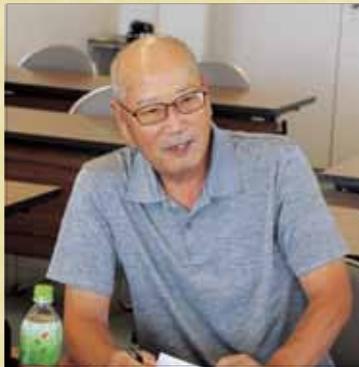
楽しみなんてないけど…、曾孫と遊ぶのは楽しいよ。

自治会とともに取り組む 支え合い活動

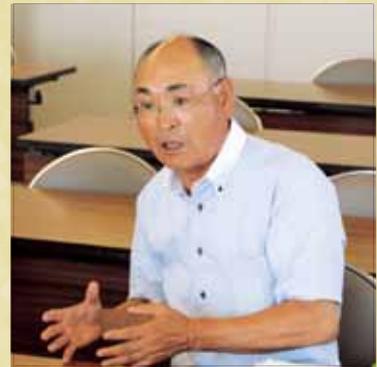
豊橋市では、現在、まちの居場所や助け合い活動を含む「支え合い活動」は100団体以上あります。仲間内でははじめたもの、民生委員が旗振り役になったもの、地域包括支援センターの職員が働きかけたものなど、さまざまな形があります。そのひとつとして「自治会と協力した支え合い活動」も多くあります。今回は、自治会と協力して支え合い活動を行っている活動者3名が、実際に活動をするに至ったきっかけや、活動して良かったこと、自治会との協力方法などについて意見を交わしました。



平良さん
つつじが丘校区佐藤三丁目自治会長
きてみてひろばつつじ会長



塩田さん
吉田方校区三ツ相町元自治会長
三ツ相町居場所づくりの会会長



横田さん
天伯校区 天伯団地
天伯団地支え合い活動ひだまりの会事務局長

支え合い活動を
始めたきっかけは？

塩田さん 昨年、公会堂で居場所つ

くりのシンポジウムを見に行きました。いろんな活動を聞いて、「自分たちの町内でもやったら面白いのでは」と思い、案をつくって民生委員に話をしました。私は三年前自治会長をしており、現在老人クラブの副会長でもあります。老人クラブという枠を超えて、地域みんなが参加できる活動をとスタートしました。

平良さん 私も支え合いが大切だと感じ、各町の民生委員・自治会長とともに、長寿介護課が発刊している本を参考に、居場所づくりの重要性について話し合いを重ねました。数ヶ月話し合いを重ねて、昨年9月にスタートしました。

横田さん 私のところは、地域で「息子夫婦と折り合いが悪く居場所がない。自分の居場所が欲しい」「みんなが気軽に集まれる場所がほしい」という声があり、支え合い活動の必要性にせまられ、平成28年8月に結成総会を開き、スタートしました。当時私は、校区健康まちづくり実行委員としても活動しており、行政に相談をして、自治会と市と連携したことで、支え合い活動をスタートしました。

自治会長を務めながら
支え合い活動も行うのは、
大変ではなかったですか？

横田さん 自治会活動と支え合い活動も同時に行うことで、地域のために良くなった点がたくさんあります。例えば、公民館の問題。支え合い活動を行う前は、公民館は閑古鳥状態でした。しかし、活動をスタートしたことで、健康麻雀教室、歌声教室、茶話会、手芸教室、囲碁将棋などを行い、公民館に人が集まり活気付きました。自治会も刺激を受けて、公民館で懇親会をやったりと良い使い方をするようになりました。

平良さん つつじが丘校区自治会は、「住み馴れた地域で親しい人に囲まれて生活する」、「地域の課題や問題は自分のことのように考えること」が理念。地域のために、



自分のためにできることは何かを考えたときに、支え合い活動の大切さに気づきました。自治会長をしながら立ち上げるのは、考えることも多いですが、活動をスタートして、より地域の人の声を聞けるようになりました。集まる人も「ここにくるのが楽しみ」と言っていただけで嬉しいです。

**自治会と連携して
支え合い活動を行うことは
とても重要なんですね。**

横田さん 「自治会と支え合い活動」は、切っても切り離せません。本来、自治会が居場所づくり、支え合い活動をやっつけていかななくてはいけないと考えています。それは、「住

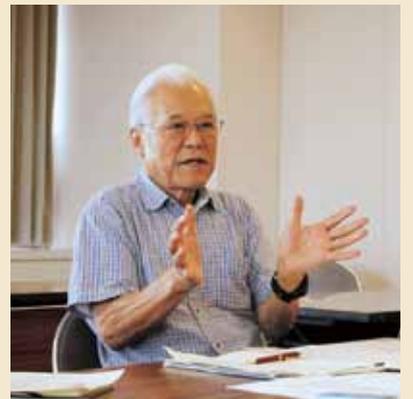


み良いまちづくり」が自治会の本質だからです。その一環で支え合い活動や居場所づくりが存在します。居場所づくり、支え合い活動を立ち上げるグループは、市内でもいくつかありますが、最大のネットワークが、自治会の理解が得られず、立ち上げられないこと。自治会の理解を得るためには、立ち上げる方は「なんのために立ち上げるのか」を明確にすることが大切。自治会はそれをきちんと理解しサポートする体制をとることが重要です。現に、自治会が応援している地域は活動がとても活発的で、地域全体で人と人が支え合っています。

塩田さん 立ち上げるときには、自治会に話をする上で、企画書はもちろん「なぜこの取り組みを行うのか」を説明することが大切です。しかし、自治会は60代の若い人も多く、お年寄りがやっている地域はあまりありません。若いからこそ「自分はまだ困らない」と思う人もいるかもしれません。後々自分たちは年を重ねます。その時に、支え合い活動があるかないかでかなり違ってくると思います。

自治会も、今だけを考えず先のことを考えることもしていかなくはなりません。

**支え合い活動を通して
「地域づくり」ができた
事例はありますか。**



横田さん 現在活動を始めて2年。居場所づくりにおいて、自分たちの住んでいる中で役に立つことはないかと考えたとき、「防災」に目を向けました。そこで、手芸教室で黄色い大きな旗をみんなで3200本作り

ました。この旗は、防災の安全確認用の旗で、震度5弱以上の時、家の前に黄色の旗を立ててもらいます。立っていたら大丈夫、立っていないければ何かあった。住民の安否を一目見てわかるようにしました。旗は、1年かけてみんな夢中で作りました。活動を通して、地域の防災についても取り組むことができました。

平良さん それはすごいですね。先ほど横田さんがおっしゃっていた、自治会の本質でもある「住み良いまちづくり」に、町民みんなが思

いを寄せて、行動していることが素晴らしいです。

**今後の取り組みや
目標などがあれば
教えてください。**

平良さん 今年9月で丸1年経ちます。1年間の状況をまとめながら、2年目は、行政との連携も考えていきたいと思っています。自治会も行政と連携しながら「何のために地域を見守るのか」など明確にしていきたいです。また、高齢者の一人暮らしなど、地域のお年寄りの細かいデータを集めながら基礎づくりをして、自治会と連携を図っていきたいです。

塩田さん 今やっていることを楽しく続けることが大切だと思います。「小さな目標、小さな幸せ」を生きがいしながら、これからも活動を進めていきたいです。

横田さん まずは自治会を大事にすること。自治会の理解があった上で、様々な活動が展開できます。そして活動においては、良い中身(企画)を地域みんなに提案をして、参加者が自然体で増えていくことを考えていきたいです。そのためには、回覧版、マイク放送、一人ずつの声かけをきちんとして、地道な広報活動を大事に、細かいサポートをしていきたいです。

塩田さん、横田さん、平良さん それぞれの「支え合い活動」を紹介



今回対談をした3名の「支え合い活動」事業をご紹介。
それぞれ地域ごとの特色を生かした内容は参考になります。

三ツ相町居場所づくりの会 おしゃべりクラブ



- 開設年月／平成29年6月
- 会費／1人1回100円

「おしゃべりクラブ」では、健康体操をしたり、和紙で作る蝶、苔玉づくり、五平餅づくり、ミニ門松づくりなど、季節にあわせた物作りを毎月開催。事前に作り方の書類をまとめたりして、メンバーが作り方を共有できるように会長の塩田さん自らサポートしています。また、年間スケジュールは、各世帯に一枚ずつ配布されます。事前に日程や内容が分かるので、参加者も多いそうです。

みんなでワイワイ
盛り上がりながら
活動しています！



天伯団地 支え合い活動 ひだまりの会



- 開設年月／平成28年8月
- 会費／1人1回100円

居場所づくりでは、茶話会や手芸教室・カラオケ教室を実施しています。お互いさま活動では、庭木の剪定や通院の付き添い、見守り声かけ、買い物などの活動を行なっています。40年以上経過した天伯団地でしたが、「ひだまりの会」を結成後、横の繋がりも増えて公民館を中心にコミュニティ活動が活発化し、明るく元気なお年寄りが目立つようになりました。また、挨拶運動もはじまり、住民同士が声をかけ合う光景もうまれました。

団地全体が明るくなり、
皆で色んなことを
話し合う機会も増えました。



きてみてひろばつつじ



- 開設年月／平成29年9月
- 会費／1人1回100円



気軽に「きてみて」をテーマに、誰でも参加でき、お喋りできる場を月に一度開催。音楽療法士の先生と一緒に歌って体を動かす体操や、草笛、デイサービスの方を呼んでの茶話会など、みんなで楽しみながら学べる活動を行っています。

これからも、楽しい
企画を取り入れ
ながら活動を行
ってまいります



自治会・活動者の「支え合い活動」Q&A

自治会と支え合い活動者、両者が連携を図ることで、魅力的な地域づくりが生まれます。そこで、活動者側・自治会側のよくある質問を、天伯団地自治会長・天伯団地 支え合い活動ひだまりの会事務局長の横田さんにお答えいただきました。



Q 支え合い活動を始めたいのですが、自治会とどう連携を図ったらいいですか？

A 活動を始める前に「活動内容を明確にすること」が大切です。活動をしたいと思って自治会に話を持っていくと、「老人クラブとシニアクラブがあるのに、なぜ必要なのか」と声がかかります。ただの居場所づくりではダメです。足腰が悪く、一人暮らしの高齢者向けに地域で支える活動をしたいなど、趣旨を明確化することが重要です。そして、自治会側も、地域住民の声に耳を傾け、将来の地域づくりに必要なことは積極的に取り組むことも大切でしょう。

Q 自治会として支え合い活動をどうサポートすればいいですか？

A 自治会がすべきサポートはいたってシンプルです。公民館の提供、開催告知の回覧版を回す、運営費支援など、全て支え合い活動の土台になります。それらを自治会でサポートするだけで、支え合い活動は活発になります。また、活動において、時間があれば自治会長も一緒に集まって話を聞くことも良いでしょう。なぜ必要なのかを体感することで、よりみんなに伝わりやすくなります。互いに協力しながら、「お互いさまに助け合う」気持ちが生まれるだけで、よりよい地域づくりができると思います。

支え合い活動を始めてみませんか

豊橋市では、先行する参考事例や、立ち上げ・運営のノウハウを紹介しています。また、市、社会福祉協議会、地域包括支援センターや、自治連合会、民生委員児童委員協議会などで構成する「**お互いさまのまちづくり協議会**」が、皆さんの活動を**応援します！**

支え合い活動を始めるうえで参考になる下記の冊子は、市内の公共施設や豊橋市役所長寿介護課にて配布しています。お気軽にお問い合わせください。



「豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。」

朝倉 光子さん(100歳)インタビュー

「楽しみなんてないけど…、 曾孫と遊ぶのは楽しいよ。」

今回の「豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。」は、朝倉光子さんです。昨年度から始まったこの特集では、今までに3名の方への取材を行いました。「長生きの秘訣は?」と毎回同じ質問をしているのですが、そこで必ずと言っていいほど出てくる言葉は「規則正しい生活」。2年目にして徐々に長生きの秘訣が見えてきた気がしました。ただ、今回の朝倉さんは、今までのインタビューとは少し異なる感覚を覚えました。ぜひご一読ください。



自分の足でしっかりと歩
き、いつも座っているという
リビングの椅子に腰かけて
「こんな格好でごめんなさい
ね」と話すのは、今回の取材
を受けてくださった朝倉光子
さん。今年100歳を迎えら
れたとは思えないほど、しっ
かりとした足取りでびっくり
してしまいました。取材には、
いつも一緒にいる息子さんも
同席してくださいました。

お元氣そうですねと声をか
けると「元氣じゃないよ」と
言う光子さんと、「わははは」
と笑う息子さん。いろいろと
昔の話も聞かせてくださいね
と話す。「もう何も覚えたら
んよ。」と一言。それを聞いて
また「わはは」と笑う息子
さん。話し始めてすぐに、こ
の2人の空気に癒されてし
まいました。

昔は細谷で農家をやってい
たという朝倉さん。「作らな
ければ食べられないような時
代。必死だったよ」と当時を
振り返り、今の場所に移り住
んでからも、両親と光子さん
3人で農業をしていたのこ
と。学校の先生をやっていた
という父親は84歳まで、母親
は88歳まで生き、4人兄弟の
兄は92歳、姉は95歳まで生き
たというご長寿一家。ちなみ

に、妹さんは今でも健在で
96歳。「ついこの間も野菜を
届けてくれたよ」と喜んでい
ました。

長生きの秘訣を聞くと言葉
に詰まってしまいました。が、
代わりに息子さんが教えてく
れました。「1つは規則正し
い生活でしょうね。朝は5時
30分に起きて、夜は19時には
寝ています。2つ目は涼しい
時間に家の前を歩き、家庭菜
園の畑の草取りをしたり、程
よい運動をしていること。3
つ目は、新聞を毎日読んでい
ること。目は悪くなっていま
すが、大見出しの文字は全部
読んでいます。外の刺激を受
けて頭を働かせているので良
いのでしょうか。」

病院は月に1回の歯科と、
半年に1回かかりつけ医の内
科に1回行く程度で、飲んで
いる薬もほとんどなく、本當
に健康体。「ごころへんは静
かだからそれもよいのかもし
れないね」と息子さんは話し
ます。生活する環境も長生き
される方には大切なのかもし
れません。

今の楽しみを聞くと「テレ
ビも見ないからね。楽しみな
んで何もありません」と話す光子
さんでしたが、「曾孫と遊ぶ
のは楽しいかな。おもちやが

たくさんあって私にはさっぱ
り、だけどね」と教えてくだ
さいました。

「おしんみたいな感じかも
ね、忍耐強いから」と息子さ
ん。「旦那を早くに亡くした
から、苦労もたくさんしたと
思う。でも辛抱強いから。だ
からこそ長生きできたのかも
しれんね。言い方を変えれば、
頑固だけどね」と微笑む息子
さん。畑に草が生えると「草
取りをしないと言われるこ
とがありますよ」と笑いなが
ら話す息子さん。今はもう野
菜は作っていないそうです
が、それでも畑はしっかりと
チェックしているのだそう。
頑固というか、しっかりと
いうか。家族と過ごした畑が
あって、曾孫がいて、ずっと
寄り添ってくれる息子さんが
いて。光子さんにとって「家
族」が長生きの秘訣なのかも
しれませんね。

まだまだ長生きされそうで
すね、とお伝えしたところ、
「もついいですよ」と。笑う
息子さんに伺ったところ「20
年前からずっと言っています
よ」と。頑張り過ぎず、控え
めに生きることの大切さを学
んだような気がします。



とよはし長寿番付



ご長寿ベスト5 (平成30年9月1日時点 年齢基準 平成30年12月31日) ※生年月日順



男性

- ①花田町……103歳
- ②南大清水町…103歳
- ③西幸町……103歳
- ④若松町……102歳
- ⑤石巻町……102歳



女性

- ①石巻町…108歳
- ②住吉町…108歳
- ③岩田町…107歳
- ④芦原町…106歳
- ⑤牧野町…106歳

日本人平均寿命 (平成29年時点 参考:厚生労働省)



男性 81.09歳



女性 87.26歳

豊橋に住む100歳以上のご長寿の方
210名 (平成30年9月1日時点)

コラム

ご長寿さんが歩まれた激動の時代

長寿番付に掲載させていただいたご長寿の皆様は、豊橋市の誕生後間もなくお生まれになり、大正、昭和、平成と激動の時代を歩まれてきました。ここでは、ご長寿の皆様が戦後の日本を復興し、そして高度経済成長を支えた昭和20年代から30年代を振り返ってみましょう。

主な出来事

- 昭和20年 豊橋大空襲
- 21年 愛知大学開学
- 23年 豊橋市消防本部・消防署設置
豊橋球場オープン
- 24年 競輪場開場
- 25年 豊橋民衆駅営業開始
- 26年 小学校パン・ミルク・おかずの完全給食開始
- 29年 豊橋産業文化大博覧会開催
豊橋動物園開園
- 30年 二川町、石巻村、高豊村、老津村、前芝村を合併
双和村(現・賀茂地区)・杉山村)を分村合併
- 34年 伊勢湾台風が東海地方を襲う。
吉田大橋開通
- 35年 市の花「つつじ」に決まる。
- 36年 市体育館完成
- 39年 東海道新幹線開通



昭和20年6月19日から20日未明にかけて、B29爆撃機による爆撃で、市街地のほとんどが焦土と化し、多くの尊い命が失われました。



昭和29年3月20日から5月10日まで開催された豊橋産業文化大博覧会は、延べ116万人の入場者を記録し、大盛況を博しました。



昭和30年の合併により市の面積は259平方キロメートル、人口は20万人を突破し、豊橋市民が待ち望んだ20万都市が実現しました。



昭和39年10月、東海道新幹線が開通。豊橋駅は現在も東三河の玄関口として主要な役割をはたしています。(参考:市制施行日記念式典資料)

ご長寿の皆様、お体に気を付けて、これからもお元気でお過ごしください。

市内在住の70歳以上の方を試合にご招待。
最高齢ブースター認定式も行われ、91歳の方が選ばれました。



楽しかったで

また来るね。



協力：三遠ネオフェニックス



「初めて見に来たけど、生で見るとやっぱ違うねえ。」
昔、バスケをやっていたという方は嬉しそうに笑いました。
ゴールが決まるごとに大きな声をあげて盛り上がる姿は、どこからどう見ても、「ブースター」。
「また見に来るでね。」と楽しそうに会場を後にしました。

敬老の日だけじゃもったいない！じいちゃん・はあちゃんと喋ろまい！

豊橋市

情報をお寄せ ください

本紙では50～60代を中心とした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。

※平成29年度の「アクティ」は年3回の発行予定です。

問い合わせ先

豊橋市 福祉部 長寿介護課

TEL

(0532) 51-2330

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。

豊橋市ホームページ内で「アクティブシニア活動促進」と検索してください。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ませようお願いします。