

30

autumn 2019

無料

acty

[アクティ]

いきいき、わくわく活動する、アクティブシニアを応援!



特集1

野菜も花も、人とのつながりも、大収穫!

大村校区「おせっ会」

特集2

敬老企画「豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。」

苦労もあつたけど、まあ、いい人生だったよね

特集3

「いつも楽しみにしてるよ!」と参加者の声がうれしい

ぬくといカフェ前芝

特集

1 野菜も花も、人とのつながりも、大収穫!

大村校区

「おせっ会」



今年1月、地域の支え合い・
交流の場として、大村校区の有志が
立ち上げた「おせっ会」。

畑での農作業(不定期)とお寺の本堂
での三世代教室(月1回)を2つの柱とし
て活発に活動しています。



▲畑で汗を流した後のお土産は、両手いっぱいのだリアとグラジオラスでした。





畑での農作業



大村町西浦地区に広がる二反の畑が、「おせつ会」のホームベース。近くのグループホーム入居者と介護士、ボランティアなど20人が、広い畑を使って花や野菜の苗を植え、水をやりったり草むしりをしたり、収穫を楽しんだりしています。

取材に訪れたこの日は20人ほどの参加者で、マリーゴールドやコスモスの苗を植える作業を開始。きれいに除草された畑の畝に、等間隔で苗を植えていきます。近くのグループホームから参加したおばあちゃんは「私は農家の娘だから畑仕事が好きで、慣れとる」と言いながら、率先して作業を主導。腰を曲げずにしっかりとした手の動きで苗を植えていくのは、さすがです。「こんなふうには、しっかりと土をギュッと固めるでね」と、介護ヘルパーさんに教えながら、活き活きと汗を流していました。

夏の畑は蒸し暑いので、きりのいいところで休憩タイム。畑の入り口には地元の大工さん手作りの立派な小屋が建っており、そこで参加者全員が集まったの西瓜割りが始まりました。超ジャンボな西瓜をざっくり切ると、周囲から明るい歓声が。「いつもは建物の中にいることが多いから、こんなふうには野外に出るのは気持ちがいい」「ここに来るのを楽しみにしてるとね」と、明るい声が飛び交いました。とびきり甘い西瓜を食べた後は、種も皮もそのままポイッと畑に投げたおしまいという、気軽さ・手軽さにまた笑い声が響きます。



▲差し入れの大きな西瓜に「甘〜い」。自然と表情もほころびます。



この畑の地主さんは「おせつ会」の世話人の一人なので、耕作は自由。さつまいもや里いも、エンドウ、オクラなど、季節ごとの野菜、またヒマワリやコスモスなど、季節の花がたくさん植えられており、畑の四季がふんだんに体験できる環境です。将来的には、木材を使って小公園を造る計画や小学校から児童を招いての交流会、秋には芋煮会と、楽しい企画も満載です。

講話、絵本の読み聞かせ、
やさしい論語講座、楽しい工作etc.

お寺で多世代が集う 三世代教室

大村校区「おせっ会」活動のもうひとつの柱は、毎月第4土曜日に林広寺で開催される三世代教室。

地域に親しまれるお寺の本堂を借りて開催しています。小さな子どもからお年寄りまで、世代を超えた交流が魅力です。



土曜日の午前中、三々五々集まってきたのは、大村地域の保育園児から小学生、若いお父さんとお母さん、グループホームから参加のお年寄りと、総勢約四十人ほど。世代を超えた、まさに多世代交流の場となっています。

はじめに、林広寺のご住職の講話から始まり、小学生の女の子が打つ木魚に合わせて、参加者全員で般若心経を唱えました。その次は、世話人による絵本の読み聞かせ。この日は絵本「葉っぱのフレディ」の朗読で、おだやかな生と死の世界観をじっくり味わいました。



後半は、「おせっ会」代表者である内藤さんが話す、やさしい「論語」の時間。プリントが配られ、孔子の言葉を誰にでも分かるやさしい言葉で解説。子どもたちも「剛毅木訥、仁に近し。巧言令色、鮮し仁」と、大きな声で合唱。今はまだ言葉の意味が分からなくても、このような体験を通して大人になった時に、ふと「論語」の言葉が蘇る時があるのでしょうか。

訪れた日は、ちょうど七夕を控えた時期。最後に、折り紙や工作道具が配られ、おりひめ、ひこぼしなど、見本を見ながら、思い思いに七夕飾りを作る時間を楽しみました。

参加者の皆さんは、農作業や三世代教室を楽しみながら地域の絆を深めているようでした。



▲見本を見ながら折り紙を折ると、脳トレにもなっていますね。



大村校区「おせっ会」

場所 大村の畑、林広寺ほか

日時 畑での農作業は随時、林広寺での三世代教室は毎月第4土曜日の10時～12時

参加費 無料



「おせっ会」会長
内藤克弘さん

大村校区 「おせっ会」は、 13人の有志で 立ち上げました。



「おせっ会」副会長
朝岡勝さん

Q 「おせっ会」設立のきっかけは？

団塊の世代が2025年頃に後期高齢者(75歳以上)となり、介護・医療など社会保障費の急増が懸念される状況で、この地区でも将来の問題にどう向き合っていけばよいか、話し合いを持つようになりました。そして、住人同士の絆づくりを進めるとともに、世代を超えて交流が広がっていきけるような場が必要だと考えるようになりました。

会を作るにあたって、みんなが気軽に集まれる場所が必要でした。そんな時、畑を持っている地主さんが「自由に使っていいよ」と無償で畑を貸していただくことになりました。さらに地域のお寺の住職さんのご厚意で、お寺の本堂も使わせていただくことができました。活動の場所が確保できたことは、とても幸運なことです。

Q 運営されている方の顔ぶれは？

発起人は大村地区を中心に13人。みなさん、いいアイデアが出るとすぐに「それやろう」「やろう、やろう」と動きが早く、ボランティア精神で率先して動いてくださいます。地域の老人クラブ、民生委員、地域包括支援センター、介護施設の方など、地域のさまざまな方が関わっています。このメンバーで畑での農作業、林広寺での三世代教室、世話人が集まる定例会などを行っています。

Q 会の名前がユニークですね

「おせっ会」の名前の由来は、「地域では黙ってはいはだめ。みんな少々おせっかいになって、困っている人、孤立している人などを見かけたら、積極的に口出ししなきゃ」という姿勢を表現しています。

あなたも地域での
支え合い活動を
始めてみませんか？

興味のある方は、豊橋市役所長寿介護課
0532-51-2330まで、
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。

インタビュー

中田 智恵子さん(103歳)

苦労もあつたけど、
まあ、いい人生
だったよね

向山大池町にお住まいの中田智恵子さんは、今年の七月に103歳の誕生日を迎えられました。町内でも一番の長寿者で、長男のお嫁さんと仲良く、穏やかな日々を過ごしていられいます。少し耳は遠いものの、受け答えはしっかり。取材スタッフにも「お茶とお菓子をどうぞ」と、始終こまやかな心遣いをしてくださいました。



戦中戦後の豊橋とともに

大正5年(1916)に豊橋で生まれた中田さん。学校卒業後は、蚕を検査する県の仕事についていらつしやいました。やがて老舗のうどん屋さんでお見合いして結婚、家業の布団屋さんを手伝っていました。三人目の子がお腹にいる時、夫に赤紙が届きました。シベリア抑留を経て夫が豊橋に戻ってきたのは、実に六年後だったそうです。その間、家は豊橋空襲で焼失、戦中戦後の困難な時代を三人の子どもと過ごしてきた中田さんには、たくさんのご苦労があつたことでしょう。

12年前に長男が他界した後は、お嫁さんとの穏やかな二人暮らしが続いています。寝室は今も二階にあり、階段の上り下りも日常的に行つていて、そんなところも足腰の衰えとは無縁な健康の秘訣なのかもしれません。週に一度ティサービスに行く以外は、一日の大半は一階の居間で過ごし、テレビを見たり、訊ねてくる人とおしゃべりを楽しんだり。テレビは政治討論会や国会中継、相撲、旅番組やドキュメンタリーを観るのが好きだとか。いつも社会への興味や関心を失わないことが、中田さんの若々しきにつながつているような気がします。

人と会って食事するのが好き

カラオケ、大正琴、三味線、詩吟と多彩な趣味をお持ちで、今でも毎月美容院は欠かさず、自他共に認めるおしゃやれさんでもある中田さん。数年前まで、早朝から向山大池の周辺を1時間かけて歩き、友人たちとラジオ体操をして喫茶店でモーニングを食べて帰るのが日課だったとか。人と会って食事するのも好きで、「浜名湖まで鰻を食べに行つたりします。好き嫌いなく、どんなものでもしっかりいただきます」とのこと。旅行も大好きで、95歳の時にはハワイ旅行を楽しみました。

「苦労もあつたけど、まあ、いい人生だったよね」と、最後はしみじみと語られました。



▲いとこ会で訪れた鎌倉旅行



▲いつも支えてくれる長男のお嫁さん(右)と娘さん(左)



▲白寿のお祝いの様子

特集3 「いつも楽しみにしてるよ!」と
参加者の声がうれしい

ぬくといカフェ 前芝

月に一度、前芝集会所で開かれる「ぬくといカフェ」は、グループホーム喜寿苑のスタッフにより運営されています。地域の高齢者の認知症予防につながる居場所として、多くの参加者が集まり、毎回盛況です。



▲「こんなにたくさんの女の人の見つめられることなんてないから緊張する」との男性スタッフの話に、大きな笑い声が。



▲スタートは、元気あふれる健康体操。みなさんよく身体が動きます。



▲「荒城の月」「月の砂漠」「富士山」「ふるさと」……。歌集を見ながら楽しい歌の時間が続きます。「前芝合唱団だね」との声に、思わず笑いがこぼれます。

海と川に近く、のどかな雰囲気が残る前芝地区の集会所に、第4金曜日の午後になると地域のお年寄りが集まってきました。集会所の二階の広いお座敷を使い、健康体操、茶話会、歌と、スタッフの軽妙な話術で楽しいプログラムが続きます。



▲お茶やコーヒー、お菓子もふんだんに。気軽なおしゃべりに花が咲きます。

取材に訪れた日は30人ほどの参加でしたが、「雨が降ると畑仕事が出来ないので、天気の良い日の方が逆に参加者が増えますね」と運営スタッフ。認知症の人やその家族が、地域の人や専門家と情報を共有し、お互いを理解しあう認知症カフェの役割も果たしています。



「ぬくといカフェ前芝」運営スタッフのみなさん

ぬくといカフェ前芝

場所	前芝町西93 前芝集会所
日時	毎月第4金曜日 13時～14時30分
参加費	無料
内容	健康体操、茶話会、脳トレ、歌など
連絡先	0532-31-2101(グループホーム喜寿苑) 事前申し込み不要

「地域の中に気軽に立ち寄れる居場所を」と、グループホーム喜寿苑が中心となり、自治会、民生委員、地域包括支援センターなどの協力を得て4年前から開催しています。「みなさん隣近所で誘いあって徒歩で来られる方がほとんどです。いつも楽しみにしているよという声を聞くと、やりがいを感じますね」



とよはし長寿番付



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

男性

- ①花田町 ……104歳
- ②若松町 ……103歳
- ③石巻町 ……103歳
- ④菰口町 ……103歳
- ⑤南栄町 ……102歳

女性

- ①岩田町 ……108歳
- ②牧野町 ……107歳
- ③向山西町 ……106歳
- ④飯村町 ……106歳
- ⑤大崎町 ……106歳

日本人平均寿命 (平成30年時点 参考:厚生労働省)

男性 81.25歳

女性 87.32歳

豊橋に住む100歳以上のご長寿の方

207名 (令和元年9月1日時点)

老人クラブに入って、10歳若く!

問合せ

長寿介護課 051-23307



クラブによって、活動内容が異なるため、会費の有無や金額もそれぞれです。



会費はかかりますか？



見学できます。気軽に長寿介護課へ、ご相談ください。



加入する前に、活動を見学できますか？



いいえ。希望する活動のみに参加できます。



すべての活動に参加しなければいけないの？



グラウンド・ゴルフや囲碁、カラオケのほか、地域の見守り活動など、さまざまな活動をしています。



老人クラブって、どんな活動をしているの？

市内には197か所の老人クラブがあり、1万4千人以上が加入しています。老人クラブという「私にはまだ早い!」「今さらこの歳で…」と考える方もいるかもしれませんが、加入者は60歳から100歳近くまでと幅広く、みなさん生き生きと活動を楽しんでいます。あなたも老人クラブに入り、充実した日々をおくりませんか。

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)51-2330

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。