

31
winter 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 民生委員は地域のきずな応援団

敬老企画「豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。」
特集2 長寿は遺伝子。運も良かったかな。

特集3 とよはしシニアフェスティバルが開催されました!

特集

1

民生委員は地域のきずな応援団



どこの校区にも必ずいて、市民の暮らしと生活支援を行っている人が民生委員です。民生委員という名前は知っていても、詳しい活動については知らない人が多いのではないのでしょうか。

民生委員は、地域の高齢者がいきいき元気に暮らしていけるよう応援したり、子どもたちの健やかな成長を見守るなど、多彩な活動を行っています。今回のアクティでは、活発な活動を続ける幸校区にスポットを当て、民生委員の活動の様子を紹介します。



▲幸校区民生委員会議

7月13日
開催

認知症サポーター養成講座

認知症は誰にでも起こる可能性があります。身近な人が認知症になった時、お互い気持ちよく暮らしていくために、民生委員が自治会や老人クラブとタッグを組んで、江島町集会所にて「認知症サポーター養成講座」が開催されました。

まず最初に講師から、認知症は誰にでも起こりうる脳の病気であること、高齢化に伴い今後ますます増えていくと説明がありました。認知症で行方不明になった人が全国で年間16,927人もいて、亡くなって発見される人、未だに見つからない人が何百人もいるという統計にも驚きを覚えました。

また、認知症の主な症状(記憶障害、理解と判断力の低下、実行機能障害、感情表現の変化)についても学びました。

休憩を挟んで少人数ごとのグループワークに移り、認知症の人のサポートとしてどのようなことができるのかを全員で考えました。思いつくことをメモに記入していき、積極的な意見も飛び交い、次につながる討論の場となりました。



10月25日
開催

認知症予防講座

数年前、幸校区内で認知症の方が行方不明になり、残念な結果で発見された出来事がありました。このような悲しい経験を繰り返したくないという思いから、認知症についての理解を深める場と、認知症の発症をできる限り遅らせる取り組みを学ぶ場が必要ではないかということで、民生委員の発案で11年前より校区の住民を対象に、認知症予防講座を開催。この11年間で1,000人以上の方が講座を受講しています。



10月25日に幸校区市民館で行われた講座では約70人が参加し、「なぜ認知機能の低下が起こるのか」「認知症は対策をすれば怖いものではない」ことを学びました。認知症の進行を遅らせるためには、適度な運動、バランスのよい食事、趣味や生き甲斐を見つけたり、さまざまな人とつながり、積極的に交流することが良いと知りました。

また、スクリーンに現われた色文字に素早く反応したり、両手を使ってジャンケンゲームをしたりと、楽しみながら脳トレを行いました。認知症の夫を自宅で介護をしている方の話を聞く時間もあり、家族や友人、地域の力で認知症に向き合う姿に深い感銘を受けました。参加者全員で認知症についての理解を深めることができました。

11月30日
開催

認知症行方不明者搜索 模擬訓練

認知症サポーター養成講座から一歩進め、幸校区では認知症行方不明者の搜索模擬訓練を実施しています。認知症になっても安心して外出できる校区の実現を目標に、自治会、民生委員児童委員協議会、老人クラブの3団体が合同で、幸校区見守り会を発足しました。



平成28年度より本格的に始まった認知症行方不明者搜索模擬訓練ですが、今年は11月30日に開催。行方不明者役と搜索隊それぞれがビブスを着て、顔写真を元に行方不明者を実際に歩いて探します。認知症のお年寄りに扮した人を発見し、声かけや誘導、関係者への連絡等を行う訓練を実施しました。

認知症の方への対応で気をつけたいのは、驚かせない、急がせない、自尊心を傷つけないの3点であること。見守りSOSネットワーク「豊橋おかえりネット」の活用や、警察や地域包括支援センターとの連携を図ること、このような訓練を重ねることによって、実際にそのような場面に遭遇した時に適切な行動がとれるようにすることが目標でした。

実際に訓練を行ってみると、行方不明者の歩くスピードに搜索隊がついていけなかったり、声掛けがうまくいかない場合もあり、参加者にとって新たな発見と学びの場となりました。

幸校区の民生委員さん 7人にインタビュー

民生委員として特に力を入れている活動、民生委員をやっていてやりがいを感じる時など、地域で頑張る民生委員さんの生の声をお届けします。



赤ちゃん訪問

豊橋市内で6年前に4歳児が行方不明になる事件が起こり、地域の住人は誰もその子を知りませんでした。そういうことが二度とないようにと、同じ地域に誕生した子どもを把握するために「赤ちゃん訪問」を始めました。生後2か月頃の赤ちゃんのいるお宅を訪問し、「困ったことがあればいつでも相談してください」と伝えています。子育て世代の不安解消につながれば嬉しいです。

鈴木潤さん



高齢者訪問

高齢者世帯(75歳以上の高齢者のみの世帯)を定期的に訪問し、見守る活動をしています。気になる人には月に一度、会うようにしています。うっとうしく思われているのでは?と思うこともあります。しばらくすると「何で声かけてくれなかったか?」と逆に怒られることも。「来るのを待ってたよ」と言われると嬉しいです。訪問を心待ちにしている方もいて、やりがいを感じます。

神藤幸子さん



遠山せい子さん

幸校区は地域活動が活発で、民生委員をやっていて大変でしょうと言われるかもしれませんが、知り合いが増えて楽しいことも多いです。お年寄りからも「人が訪ねて来てくれるのが楽しい。私が生きている間はずっと来てくださいね」と言われます。私たち民生委員は、住民に困ったことがあれば話を聞き、市役所(行政)につなぐ役割を果たしていると思います。

山田靖子さん



子ども見守り隊

毎週水曜日、小学校1年生のみの下校の日に、子どもたちと一緒に下校しています。幸校区では4年前に不審者情報が多く出たのですが、子ども見守り隊の活動が根付いてきたせいか、最近は落ち着いています。子どもたちの顔を覚えておしゃべりしながら歩くのは楽しいです。最初1年生だった子たちが今は4、5年生になっていて、町内で会った時も気づいて声を掛けてくれるのが嬉しいです。

渡邊眞理奈さん



毎週水曜日の下校時に子ども見守り隊の活動を続けています。小学1年生の子どもたちと一緒に下校するのですが、道が二股に分かれている時は、子どもたち同士がじゃんけんをして、民生委員の取り合いになるのが微笑ましいです。子どもたちも大人と一緒に下校するのを楽しんでいるのです。みんな自分の子どもや孫のように思えて、とてもかわいいです。



認知症サポーター

足立ふくみさん



外出先から自宅に戻ることができない認知症の人がいます。悲しい経験を繰り返したくないとの思いから、認知症行方不明者捜索模擬訓練を行っています。行方不明者役と捜索隊それぞれがビブスを着て、顔写真を元に歩いて行方不明者を探します。「認知症の人は歩くのが遅い」という固定観念でいると速く歩く人に追いつけないなど、実際やってみると想定外のことが起こり発見があります。

幸校区民生委員児童委員協議会

掛布喜代子さん



幸校区の民生委員はみんなパワフルで情熱を持って多彩な活動に取り組んでいます。なかでも最近力を入れているのが、認知症のお年寄りに対する活動です。

認知症らしきお年寄りを見かけて「あれ、あの人大丈夫かな?」と感じた時に、なかなか声を掛けられず、民生委員に連絡が来ます。誰でもその場で声を掛け合えるような地域にできればと思い、認知症行方不明者の捜索模擬訓練を実施しています。

介護や子育ての不安など、悩み事や心配事があったら、一人で悩まず民生委員・児童委員にご相談ください。



民生委員・児童委員はこんな活動をしています。

民生委員・児童委員は厚生労働大臣から委嘱され、全国で約23万人、豊橋市では555人が活動し、地域に暮らす身近な相談相手として、必要な支援への「つなぎ役」をしています。

また、地域の見守り役として、高齢者や障害者世帯、子どもたちの見守りを行っています。

民生委員・児童委員の中には、子育て世代に近い年齢層で主に子どもに関する支援を担当する方(主任児童委員)も活動しています。民生委員には守秘義務があり、地域のみなさんから受けた相談内容の秘密を守り、個人情報やプライバシーの保護に配慮した支援活動をしていますので、安心してご相談ください。



豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。

インタビュー

鈴木弘之さん(100歳)

長寿は遺伝子。
運も良かったかな。

杉山町にお住まいの鈴木弘之さんは、今年の九月に100歳の誕生日を迎えられました。静かな郊外の住宅に、96歳になる奥様と二人で仲むつまじく暮らしていらっしゃいます。少し耳が遠くなったものの、背筋はピンと伸び、規則正しい生活を送っていらっしゃる元気な100歳です。



結婚直後に出征

大正8年(1919)に杉山町(当時は渥美郡杉山村)で生まれた鈴木さん。4歳の時に遭遇した関東大震災の記憶があると述べています。「ちょうどお昼どきだったけど、家が大きく揺れてね。みんなびっくりして家の外へ飛び出したよ」と、話されました。父親は磯辺小学校の先生で、村で最初に自転車に乗っていたそうです。

戦前、男性には徴兵制がありました。22歳から軍隊生活が始まり、内勤だった時に老津の医院のお嬢さんと結婚。すぐに北京の北方へ出征命令が下りました。楽しい新婚生活もなく離れ離れの生活でしたが、奥様は「当時はさほど苦労とも思わす、そんなものだと思っていました。食糧不足の時代だったの

で、義母と一緒に畑を耕しながら留守番をしていました」と当時を振り返ります。
欠員を埋めるため、たまたま中国大陸に渡った鈴木さんですが、名古屋の同じ部隊はその後グアムやサイパンへ送られ、多くの戦死者を出しました。「そのまま部隊にいればおそらく戦死していたでしょう。自分はただ運が良かっただけ」と、おだやかな口調で話してくださいました。

戦後はしいたげ栽培農家に

故郷に戻った後は大岩町の繊維会社に勤めていた鈴木さんですが、50代の頃会社が傾き、一念発起して自宅ですしいたげ栽培を始めます。

「ほだ木に菌を植えて、しいたげが採れると、田原市場や豊橋市場へ売りに行った。頑張って70歳まで、その仕事を続けたね」

息子2人娘2人の子どもにも恵まれ、孫は8人ひ孫は8人と、家族が増えました。現在は近くに息子さんの家族が住んでいらっしゃるものの、自宅で夫婦お二人だけの生活を続けています。100歳と96歳の二人暮らしで、しっかり自立されていることに感心します。



▲仲の良さがにじみ出る鈴木さんご夫婦

「テレビのニュースを熱心に見ているよ。ドラマはドクターXが楽しみ」と、おちゃめな面もある鈴木さん。朝8時に起きて夜は7時に就寝し、決して夜更かしをしない規則正しい生活を送っていらっしゃいます。

「長寿の秘訣は？」とお聞きしたら「それは遺伝子です」と即答。お姉さん二人も、とても長生きされたとか。意外に感じたのは、佃煮など、塩辛いものがお好きという点です。日本酒1合半の晩酌のお供は、海苔と雲丹の佃煮が定番だそうです。

自分の力だけでは運命を切り開けない、厳しい戦争の時代を生き抜いてこられた鈴木さん。その分、今はご夫婦二人のおだやかな暮らしを楽しまれているように感じました。



▲100歳のお祝いの様子

3 とよはしシニアフェスティバルが 開催されました!



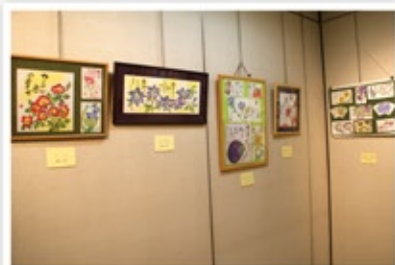
年に一度、高齢者の方々の多彩な趣味を発表する場が「とよはしシニアフェスティバル」です。歌や踊りが披露される演芸大会や力作揃いの作品展、チャリティバザーが、10月23日～25日の三日間、市民文化会館で開催されました。笑顔あふれる会場内の様子をレポートします。



豊橋市老人クラブ
連合会会長
今川 智嗣さん

とよはしシニアフェスティバルは、老人クラブ連合会と豊橋市が主催するイベントです。地域の絆やつながりを大切にしながら、作品展、チャリティバザー、演芸大会の三本柱で開催しています。目標に向かっていきいきと活動し、お互いに親睦を深める貴重な場です。これからも、それぞれの地域で新たな老人クラブ会員を増やしていきたいです。

作品展



老人クラブ会員
三浦 常子さん
(二川町)



「大岩老人福祉センターのんほい手芸部」で、手編みのショールを展示しました。会員20人がお互いに教え合い、楽しく活動しています。春の二川宿の風物詩、吊るし飾りを作っている方もいます。先日は、校区の保育園にアクリルたわしをプレゼントしました。

チャリティバザー



老人クラブ連合会
女性部会会長
倉内 吉子さん
(富士見台)



今年も市民の皆さんのご厚意で、たくさんの方のバザー用品が集まりました。日用品、食品、洋服といろいろありますが、今年は特に陶器が人気で、開場前から並ぶ熱心な方もいらっしゃいました。はじめてのバザー責任者として勉強するところも多かったのですが、みなさんの笑顔に励まされました。

演芸大会



老人クラブ会員
松井 悦次郎さん
(老津町)



老津の老人クラブ「喜楽会」の仲間12人で民謡を披露しました。CDやテープを流すのではなく、三味線や太鼓、尺八の生演奏で唄うところが私たちの自慢です。一週間に一度の練習はお稽古半分、カラオケ半分で、楽しみながらやっています。

老人クラブに
入りませんか?

ゆたかクラブ豊橋 会員募集

※豊橋市では老人クラブは「ゆたかクラブ豊橋」の愛称で親しまれています。

わたしたちと一緒に、趣味やシルバースポーツを通して生きがいづくりをしませんか。会員になるには地域の老人クラブにおたずねください。地域の老人クラブがわからない場合は事務局にご相談ください。

問い合わせ

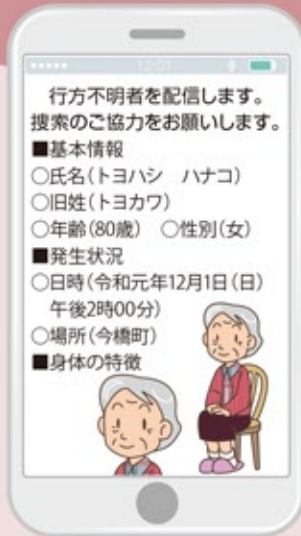
ゆたかクラブ豊橋(豊橋市老人クラブ連合会)事務局 豊橋市福祉部長寿介護課内 電話0532-51-2337

認知症になっても安心して暮らせるまちづくり

あなたも豊橋ほっとメール に登録しませんか



配信情報(イメージ)



豊橋ほっとメール で得られる情報

防災情報

気象情報、災害避難情報など

安全安心情報

詐欺情報、不審者情報、交通安全情報など



認知症 行方不明情報

万が一認知症により行方不明になった方の情報を登録していただいた方に配信し検索を呼びかけます。ご協力よろしくお願いします。

登録は簡単!

tou@anzen-ansin.net へ空メールを送信いただき、返送されたメールに従いご登録ください。

※迷惑メール防止機能をご利用の方は、「anzen-ansin.net」からのメールを受信できるようにドメイン設定を行ってください。

長寿介護課地域予防啓発グループ ☎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。)

【方法】 優待施設の窓口等で、運転免許証、保険証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。

市内の公共施設を
優待料金でご利用
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	
美術博物館(特別企画展観覧料)	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※)	
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 (詳細は施設へお問合せください)	
豊橋競輪場	50円	無料	
りすば 豊橋	浴場	500円	400円
	プール	500円	400円
	ジム	300円	200円
こども未来館(まち空間利用)	200円	100円	

※年間スケジュールは施設で配布しています。

長寿介護課生きがい支援グループ ☎51-2359

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。