

いきいき、わくわく活動する、アクティブシニアを応援!

acty

アクティブシニア情報誌 アクティ

無料

44

autumn
2024



特集
01

事例1 みんなで支え合うって素晴らしい! **きてみてひろばつつじ(つつじが丘)**
事例2 まごのて、お貸しします! **シニア向けスマホ教室**

特集
02

敬老企画「豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。」
食事の用意や掃除、通院。自分で出来ることは、すべて自分でやっています。

特集
03

世界アルツハイマー月間/フレイル予防サービス登録のおねがい

お知らせ **とよはし長寿番付/支え合い活動参加者保険**

特集

01

みんなで支え合っって 素晴らしい!

年をとっても住み慣れた地域で、親しい人たちに囲まれて、自分らしく生活したい。そう願う人は多いのではないのでしょうか。そんな声に応えようと、豊橋ではさまざまな団体による居場所づくりや支え合い活動が行われています。今回は、2つの事例をご紹介します。

事例 1

きてみてひろばつつじ

緑豊かな住宅街が広がる、つつじが丘校区。その中心に位置するつつじが丘地域福祉センターでは、毎月第4水曜日に「きてみてひろばつつじ」が開催されています。7月24日の「ひろば」におじゃましてきました。

まちづくり出前講座でACPを学ぶ

きてみてひろばつつじは、地域の人々が誰でも気軽に集える場所として、7年前にスタート。毎月心待ちにしている人が大勢います。これまで、健康体操、公園散歩、ボッチャ体験、工作、和太鼓の鑑賞、干支の置物づくりなど、毎回変化に富んだ催しを行っています。開催数は74回を数え、参加人数はのべ1300人にもなりました。

取材におじゃましました7月24日は、まちづくり出前講座の日。豊橋市民病院総合診療科緩和ケアチームの稲垣大輔先生を講師に迎え、「人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）」について学びました。高齢になり病気になる時、家族は胃ろうや人工呼吸器の導入等の選択を迫

られることがあります。そうなる前に、事前に医療計画を立てておくことを英語の頭文字をとって、ACP（愛称・人生会議）といいます。「自分はどう生きたいか」をあらかじめ考え、家族や大切な人、医療介護チームと繰り返し話し合い、自分の思いを共有することの大切さを学びました。親や配偶者を介護している人、自分も高齢になって問題に直面する人が多く、世代だけに、参加者からは自分ごととして、積極的な質問や意見も飛び交いました。



あたたかな集いの場

きてみてひろばつつじが立ち上がったのは、平成29年秋のことでした。つつじが丘校区佐藤三丁目自治会長の平良宏之さんが中心となって声をかけ、みんなで支え合う地域をめざしてスタート。現在7年目に入り、民生委員児童委員の方たちと地域ボランティアの方々がスタッフとして携わり、活発に活動されています。

きてみてひろばつつじの登録参加者は現在69人。その他にも参加者が知人を誘ったり、新しい参加者が来たりと、地域では知られた存在になっています。会の終了後、スタッフの方に話を聞くと、「月一回の集まりをいつも楽しみにしている」との声が励みになっています。また「このつつじが丘に暮らしている地元の方にもっと来ていただきたい」との声もありました。

今日の出前講座については「手をあげて質問する時間を設定しましたが、その場で手をあげて自分の話をするのは勇気がいりますね」「高齢者はもっと人と話がしたいんじゃないかな。今日の講演は良かったのですが、今後は対話の機会も多く作ってほしい」「以前、葬儀会社の人を講師に招いた時は、具体的な葬儀費用のことなど質問も多く反響がありました。課題に直面している高齢者は、より具体的な話に興味があ

るのではないでしょうか」等々声が聞けました。全てがひらがなの優しい会の名前が表すように、誰もを受け入れ、励みにし合う、あたたかな集いの場である、きてみてひろばつつじ。お互いの声かけが活発で、スタッフの皆さん同士とても仲が良く、自らも楽しみながら取り組んでいらっしやる様子がうかがえました。



▲きてみてひろばつつじのスタッフの皆さん

きてみてひろばつつじ (つつじが丘)

毎月第4水曜日 10時～11時30分

つつじが丘地域福祉センター2階

コミュニティホール

参加費 100円 (お茶、お菓子代として)
講演会や演芸会、体操、折り紙など、催しの内容は毎回変わります。

お問い合わせ

市役所長寿介護課生きがい支援グループ
0532-151-2359

事例 2

まづのて、お貸しします！ シニア向けスマホ教室

メールやライン、便利なアプリのインストールなど、使い方が分からない。また、もっと使いこなしたい…と想っているシニアの人は多いのではないだろうか。そんなシニアのために、高校生や大学生たち若者が、一対一で操作方法を教えるスマホ教室が開かれました。三ノ輪町3区公民館で開かれたスマホ教室の様子をレポートします。

わかば議会の提案が実現

夏休みに入ったばかりの7月21日、住宅街の中にある三ノ輪町3区公民館に本日の参加者が集まってきました。今日は今年度から豊橋市が開催する「シニア向けスマホ教室」の記念すべき第一回目の日。昨年、豊橋わかば議会で提案され、実現した事業のひとつです。

豊橋わかば議会とは、豊橋の未来を担う若者たちの夢や想いをまちづくりに生かすため、令和2年度にスタートした取り組み。15歳〜25歳

の若者20名で構成され、若者委員が豊橋をより良くするためのアイデアを出し合い、ワークショップを通して議論を重ね、事業として市に多くの提案をしています。

シニア向けスマホ教室は、高校生や大学生がシニア世代にスマホの操作方法を教えるという試みで、この日が初めての開催となりました。



スマホの話題は世代を超えて

参加者はみな初対面同士。まずは緊張をやわらげるため自己紹介の後、協力して簡単なゲームに挑戦しました。今回は講師の学生と受講者のシニアが一対一でペアを組み、じっくり対話する試みなので、お互いの呼び名（ニックネーム）を決め、名札をつけました。

スマホ教室が始まると、受講者はアプリのインストールの仕方、文字入力の方法、マップの使い方など、分からないことを何でも質問していきます。傍らにはマニュアルも用意されているので安心です。

受講者は真剣にスマホの画面を見つめ、質問したり、説明を聞いてうなづいたり。スマホの話題から日常生活や趣味の話が飛び、あちらこちらで笑い声が起こり、会話が弾み、なごやかなムードに。最後は、市役所長寿介護課から、高齢者を狙うフィッシング詐欺などのスマホを使った犯罪などの注意喚起が行われました。

受講者の何人かに感想を聞いてみました。「今どきの若者って何でも知っていますよね」と思いました。「家族に聞いてもスルーされたり、前に教えたでしょと冷たくされるのですが、今日は孫のような若い人にやさしく丁寧に教えてもらって大満足です」「花を見るのが好

きなので、散歩していて素敵な花を見つけた時に花の名前がすぐに分かるアプリを教えてもらいました。活用します」「分からなかったことが頭の中で整理できました。帰ってノートに書いて復習します」等々。たくさん、嬉しい感想が寄せられました。



教えてもらった人 鳥居ひろみさん



同じ町内の方からすすめられて参加しました。地図の見方が分からなかったのと、スマホでニュースを見られたらいいなと思ったのが、参加のきっかけです。紙に手順を書いて、丁寧に教えてくれたので、息子に教わるよりも、分かりやすかったです。参加してみて、良かったです。



教えた人 富田圭亮さん



わかば議会のインスタグラムを見て応募しました。高校で福祉を学んでいて、ボランティアにも興味があったので参加しました。シニアの方たちは人生の先輩として、自分の知らないことを教えてくれるので、話していて楽しいです。将来は介護福祉士の資格を取って福祉の仕事に携わりたいと思っています。

三ノ輪3区 自治会長 原田和宣さん



コロナ禍では、集まることに不安を感じていましたが、こうして高齢者が若者とふれあう事で一気に気持ちが明るくなりました。今回のシニア向けスマホ教室は新しい試みであり、刺激的でもありました。町内会でも今年から電子回覧板を回す予定でしたので、とても良いタイミングでした。



シニア向けスマホ教室のお問い合わせは、
市役所長寿介護課生きがい支援グループ
0532-51-2359

食事の用意や掃除、通院。
自分で出来ることは、
すべて自分でやっています。

足腰も丈夫で、なごやかな笑顔でお話しされる土屋さん。記憶力も鮮明で、幼少時や娘時代の話を臨場感豊かに語ってくださいました。庭に出て、丹精こめて育てている花や野菜も見せてくださいました。



土屋房子さん(100歳)

東京の洋裁学校へ

羽田八幡宮に近い羽田町に、百歳になる土屋房子さんを訪ねました。土屋さんは大正12年12月5日に草間町の農家で誕生されました。今は住宅街が広がる草間町ですが、百年前には一面畑が広がり、大崎の海まで広々と眺められたといいます。生家は農家で、主に白菜を栽培し、お蚕さんも飼っていたそうです。

長男、長女が幼くして亡くなり、その後には生まれたので、両親からは大切に育てられました。幼少期は身体が弱かったという房子さん、病気になるとう親が市中心部の病院まで背負って連れていってくれたそうです。

磯辺小学校へは、長栄寺、一色をぬけて。このあたりは昼でも暗い竹藪が多く、竹藪から虎が出てくるぞ、走れ！と上級生から脅され、靴をかかえて走って通学したというのも、懐かしい思い出です。

小学校卒業後は、豊橋高等女学校へ進学。豊橋は軍都なので級友には軍人の娘さんが多かったそうです。



▲長男夫婦、東京在住の娘さんと一緒に。

女学校卒業後は、当時最先端の洋服を作ってみたくて東京の親戚を頼り、東京池袋の洋裁学校へ。ここで洋裁を学んだ経験は大きく、自分の着る服はもちろん、家族や子どもたちの服もほとんど自分で作ってきたそうです。

豊橋空襲を体験

21歳で海軍勤務の男性と結婚。お見合いもなく、写真だけの結婚でした。「お国のために嫁に行け、なんて言われましたね。当時はそういう時代でした」と房子さん。夫は鹿児島鹿屋(かのや)航空基地勤務だったので、新婚旅行のように鹿屋へ。その後、夫の実家である豊橋市羽田町で暮らしていた時は豊橋空襲に遭い、家屋は全焼しました。

「生まれたばかりの長男を抱いて、芋畑を這って逃げました。目の前で焼夷弾が落ち、畑に斜めに刺さった時は、ガタガタ震えて一歩も動かせませんでした。あんなに恐ろしいことはなかったです」。羽田から東の方角を眺めると、小池の製糸倉庫だけがぼ



▲ご自身で仕立てた洋服を着て。

つんと燃え残っているだけで、あとは一面の焼け野原だったそうです。戦後、地元に戻ってきた夫は農業を始めました。「夫は百姓が一番だと言っていました」。やがて長女も誕生し、戦後のおだやかな生活が始まりました。

高齢になった現在も、食事の用意、お風呂掃除などすべて一人で生活されている土屋さん。得意だった裁縫は目が疲れてしまつたので今はやりませんが、最近熱中している数独(すうどく)で、日々頭を鍛えています。

買物は隣にいる長男夫婦に頼っていますが、その他の日常生活はすべて一人でこなす土屋さん。近所の医院にも付き添い不要で、一人で通えるのだそうです。自分で出来ることはなるべく自分でする。これが、土屋さんのご長寿の秘訣なのかもしれませんが、せんね。足腰は弱くなりましたが、歩行器の世話にもならず、しばしばは生きるんじゃないかな」と笑つ、優しい笑顔が印象的でした。



▲家庭菜園では旬の野菜も作っています。

特集

03

世界アルツハイマー月間

～認知症を自分事として考えてみませんか～

毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、それにちなんで9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、認知症の啓発を実施しています。

認知症まちづくり報告会&ピアサポーター講演会

～認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らすために～



- 内容●第1部 市内医療機関に併設された認知症カフェの取り組みの報告会
- 第2部 愛知県認知症希望大使 土赤伸生氏による講演会
- 第3部 認知症の方やその家族等で交流会

- 日時●9月28日(土) 14時00分～16時00分
- 場所●アイプラザ豊橋 小ホール
- 対象●どなたでも(第3部は認知症の方とその家族に限る)
- 定員●50名(申込順)
- 申込●豊橋市役所 長寿介護課へ電話またはホームページの申し込みフォーム入力



～認知症に関する本の紹介～

認知症のご本人が書いた本など、認知症関連図書を紹介します!

- 日時●8月31日(土)～9月29日(日)
- 場所●豊橋市中央図書館



～認知症グループホーム作品展～

認知症のご本人の作品やメッセージを紹介します!

- 日時●①8月19日(月)～9月5日(木)
②9月6日(金)～9月30日(月)
③9月10日(火)～9月30日(月)
- 場所●①豊橋市役所 東館1階 市民ギャラリー
②大清水地域福祉センター
つつじが丘地域福祉センター
③総合福祉センター(あイトピア)



問い合わせ先●豊橋市役所 長寿介護課(☎51-2338)

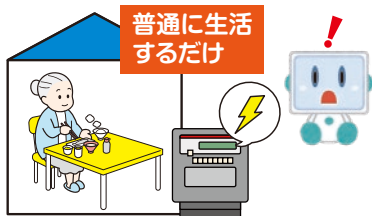
豊橋市在住で75歳以上の要介護認定を受けていない一人暮らしの方へ

令和6年度
先着100名様
無料

フレイル予防サービス登録のおねがい

フレイルとは、加齢により心身機能が低下した状態で介護が必要になる手前の状態です。生活を見直すなど適切に対処すれば健康な状態に回復できる可能性があります。フレイル予防サービスは電気の使い方から健康状態を分析し、ずっと元気に暮らせるよう適切なタイミングで気づきの機会を提供します。

1 メーターで30分毎の電気使用量を把握



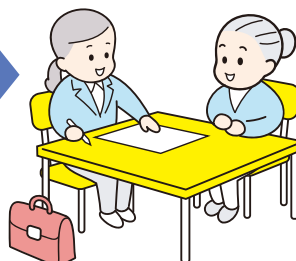
あなたの電気の使い方をコンピュータが分析【月1回】

2 フレイルリスクが高い方がいないか確認



フレイルが心配される場合

3 専門の職員がフレイル予防のためのアドバイスや情報提供を行います



申込み方法●

右記二次元コードのホームページ掲載の利用規約をお読みいただき、申込書と委任状を長寿介護課またはお住いの小学校区の地域包括支援センターにご提出ください。

問い合わせ先●
豊橋市役所
長寿介護課
☎51-2338



とよはし長寿番付

ご長寿ベスト5 (令和6年9月1日時点 年齢基準 令和6年12月31日) ※生年月日順

男性

- ①三本木町……104歳
- ②細谷町……103歳
- ③北島町……102歳
- ④南小池町……102歳
- ⑤東脇……102歳

女性

- ①中岩田……109歳
- ②城山町……108歳
- ③下地町……108歳
- ④小島町……107歳
- ⑤旭町……107歳

日本人平均寿命

(令和5年時点 参考:厚生労働省)

男性

81.09歳

女性

87.14歳

豊橋に住む100歳以上のご長寿の方 205名 (令和6年9月1日時点)

「まちの居場所」参加者などの
事故を補償する保険！

支え合い活動参加者保険

高齢者が気軽に集うことができる「まちの居場所」への参加者や、買い物・草取りなどの日常生活を支援する「助け合い活動」サービスを受けている方などの事故やケガを補償する制度で、無料で利用できます(保険料は市が負担)。支え合い活動参加中、死亡または負傷した場合に保険金が支払われます。

安心して
支え合い活動ができます！

お互いさまの
まちづくりが広がります！

区分	給付上限額
死亡保険金又は後遺障害保険金	200万円
入院日額保険金	日額:3,000円
通院日額保険金	日額:2,000円 <small>通院日数を乗じて 得た金額</small>

保険適用条件

*参加する支え合い活動団体が市(お互いさまのまちづくりネットワーク)へ登録していることなど

詳細は、長寿介護課で配布しているパンフレットやホームページをご覧ください。

▼お問合せは下記、長寿介護課までどうぞ。

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ませようお願いします。