

いきいき、わくわく活動する、アクティブシニアを応援!

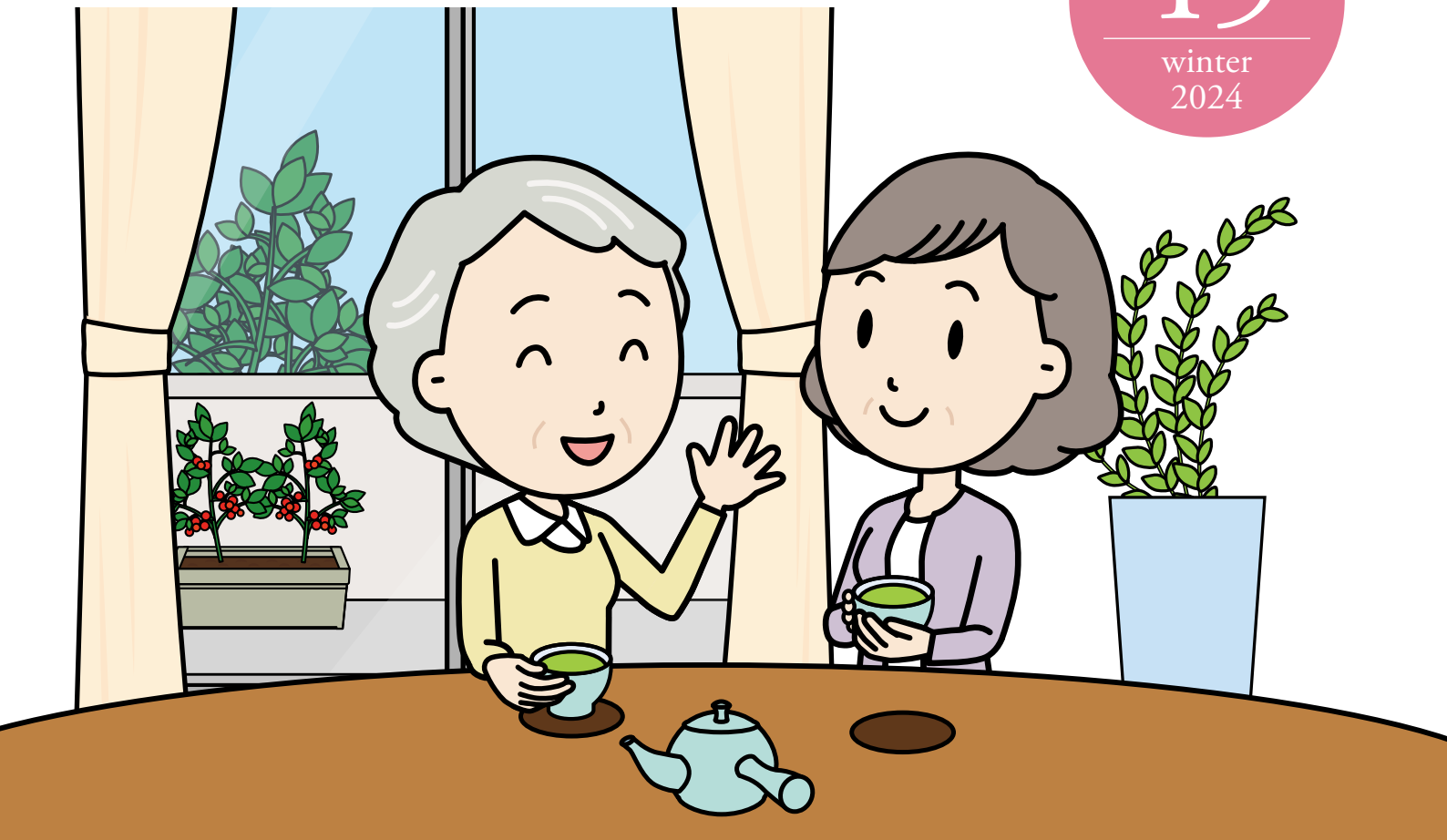
acty

アクティブシニア情報誌 アクティ

無料

45

winter
2024



特集

01

新しい「まちの居場所」が続々と生まれています!

まりさん家に寄ってかまい会&あさ丘カフェ

特集

02

今年は豊橋市公会堂が舞台

とよはしシニアフェスティバル 趣味の演芸大会が開催されました!

特集

03

敬老企画「豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。」

ふたりあわせて200歳! 女学校から、ずっと仲良し。

お知らせ

やりがい!充実!若返り!なってみませんか?ほの国体操リーダー/
シルバー優待制度のご案内!

特集

01

新しい「まちの居場所」が 続々と生まれています!

住み慣れた場所でいつまでも安心して暮らせるよう、豊橋市はまちの居場所づくりを積極的にサポートしています。市民や地域の自発的な動きで、今年になって誕生した2つの「まちの居場所」取材しました。フレッシュな活動の様子をお伝えします。

秋晴れの午後、東新町の願成寺を訪ねました。真宗高田派で寺歴500年のお寺の境内に一步入ると、本堂の前には緑の芝生が広がり、静寂な空気が流れます。国道1号線沿いにあるとは思えない静かな空間です。

この願成寺では、月1回、第4木曜日の午後2時から4時まで、地域の居場所「まりさん家」に寄ってかまい会が開かれています。まりさんというのは、願成寺住職の奥様の福澤真理さんのことで、ネーミングの通り、真理さんが今年2月からスタートさせた新しいまちの居場所です。

「きっかけは、昨年に豊橋市役所で開かれた『まちの居場所づくり活動者交流会』への参加でした。その場でまちの居場所を作りたいと相談したら、地域包括支援センターの方たちが助言してくださり、思ったより早くこの会を発足することができま

静かなお寺で、まったり、ほっこり

事例
1

まりさん家^ち
寄ってかまい会

した」と福澤さん。初回の開催が、境内の枝垂れ梅が美しく咲く2月であったことも良かったとか。

「まりさん家に寄ってかまい会」の開催日が近づくと、お寺の白壁に大きな横断幕が掲げられます。取材に訪れた日は、地域の常連さん3人が集い、まずは紫蘇ジュースとお茶でほっこり。民生委員さんの提案で「シルバー川柳」を順番に音読していきましました。軽妙な川柳に「こんなことであるよね」と大笑いしたり、考えさせられたり。後半はペットボトルと洗濯ばさみを使ったゲームをして、楽しい時間を過ごしました。



▲シルバー川柳を読みあって大笑い。

楽しい計画も自由押し

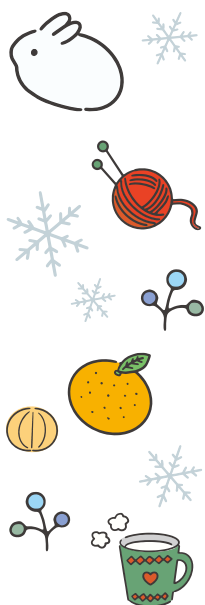
「昔のお年寄りには外に出て交流していたのですが、今はみなさん家に閉じこもりがちなのでしょいか。遠くに行くことはできないけれど、歩いて行ける距離に、このようになごやかに交流できる場があつて嬉しいです」と、参加者は話します。また、「最近は災害が多いですね。高齢のひとり暮らしは不安がありますから、水害や地震があつた時に、いざ頼れる場所があると助かるんです」との声も聞きました。参加者のみなさんは口を揃えて、「家にひとりであるより、ここに来ておしゃべりして、発散できるのが良いですね」と言います。

「ここは旭校区と東田校区が近いのですが、校区以外の方でも誰でも参加大歓迎です。月に一回ここに来て、おしゃべり



して、心がほころび、ゆったりとした気分です。で過ぎていただければ」と福澤さん。サポート・スタッフも「困ったことがあれば、どんどん相談してほしいです」と話します。

「年に2、3回は、餅つきや流しそうめんなど、大きな催しもやっていきたい」と福澤さん。他にも簡単な裁縫で小物を作ったり、習字をしたりと、これからやってみたいプランも続々。境内の柳の新芽のよつに、夢は大きく広がっていきます。



▲9月の参加者(前列)とサポートスタッフのみなさん。

まりさん家ち
寄つてかまい会

毎月第4木曜日 14時～16時
東新町28番地 願成寺 客間
参加費 100円(お茶・お菓子代として)

お問い合わせ

願成寺(がんじょうじ)
0532-52-9601

事例2 あさ丘カフェ

ジャンボすごろくで脳トレ

今年の4月から岩田校区で新たにスタートした、あさ丘カフェ。会場となっている岩田校区のコープあいち地域交流スペースには、時間になると地域のお年寄りが集まってきました。いつも元気にほの国体操からスタート。身体がほぐれたところで、今日は「ジャンボすごろく」の体験です。

フロアには大型の手作りすごろくが敷かれ、参加者は大きなサイコロをふってマスを進めます。マス目には「自己紹介をする」「犬の鳴き声をする」「しりとりをする」「好きな花は何ですか?」「かかとを10回動かす」「じゃ



んけんをする」など質問や課題が書かれており、参加者同士で盛り上がりながら進行します。ひとりのひとりが課題に答えることで脳トレや軽い運動にもつながります。フロアには終始明るい笑い声ははじけていました。

後半になると、コーヒーや紅茶、お茶など好みのドリンクと一緒に、それぞれがテーブルで気ままなお茶タイムを始めます。「一緒にテーブルになった人と話していたら、偶然同じ町内の人だと分かった」「趣味の話で盛り上がり嬉しかった」と、楽しいおしゃべりは尽きませんでした。

スタッフも楽しむ空間に

カフェ終了後、スタッフの方たちにお話を聞きました。運営スタッフは現在9人です。

「地域の人のための居場所づくりに関わればいろいろと思っていました。肩ひじはらずにお茶を飲んでおしゃべりして、気軽に来られる雰囲気を作っていきたいです」「仕事を退職して家にいましたが、社会とのつながりを持ちたくて参加しています。このような居場所づくりは大切だと声を大にして言いたいです」「一方的なボランティアではなく、自分にとっても学びになるし、この時間を楽しんでいきます」「お友達を誘っても、お一人でも気軽に参加していただき

たいですね」と、前向きな声を聞くことができました。

単なるボランティアではなく、自分たちも楽しめる場所だと話すスタッフさんたちの姿に、こちらも元気をもらいました。



▲あさ丘カフェの運営スタッフのみなさん。ほの国体操リーダーが4人いるので、いつも元気がいっぱい。

あさ丘カフェ

毎月第3金曜日 13時30分～15時

朝丘町132番地 コープあいち地域交流

スペース

参加費 100円(お茶代として)

お問い合わせ

コープあいち小規模多機能ホーム豊橋北

0532-65-8477

特集

02

今年豊橋市公会堂が舞台

とよはしシニアフェスティバル 趣味の演芸大会 が開催されました!



10月24日、豊橋市内の老人クラブ会員などが多彩な趣味を披露する「趣味の演芸大会」が開催されました。会場となった豊橋市公会堂には、朝早くからシニアたちが集まり、合唱やダンス、民謡などが次々と披露されました。

観客も手拍子や声援で仲間たちを応援し、舞台を盛り上げました。日頃の練習の成果が存分に発揮された舞台でした。

■老津校区 郡上節、よさこい鳴子おどり



仲間10人で生演奏の民謡を披露した老津校区グループ。「郡上節は旅行で出かけた郡上八幡で知った民謡、よさこい鳴子おどりは軽快な鳴子のリズムが楽しい曲です。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のが、私たちのこだわりです」と話す代表の松井さん。歌い手のテンポに合わせられるのが、生演奏の魅力ですね。

■大崎校区市民館 あゝ還らざる我が海よ



「あゝ還らざる我が海よ」は、会員の亡き父が作詞作曲したオリジナル曲。戦前の大崎は大小の小島が浮かぶ美しい海に面し、人々は魚釣りやアサリ採りをして楽しみました。その美しい海もやがて埋め立てられ海軍の飛行場になり、戦後は工業地帯に変貌。「かつて大崎に美しい海があったことを知ってほしい」との思いのこもった熱唱でした。

■仁連木老人福祉センター ダンシング・ヒーロー



色とりどりのカラフルな衣装とともに颯爽と登場した7人組。荻野目洋子の「ダンシング・ヒーロー」は、最近は盆踊りでもよく流れるアップテンポで軽快な曲です。「月に3回集まって練習しています。私たちの元気を見せつけよう!という気持ちで全員ノリノリで踊りました」と代表の榎原さん。華やかなステージから、元気をいっぱいもらいました。

老人クラブに入りませんか?

ゆたがクラブ豊橋 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、趣味やスポーツを通して生き甲斐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

ふたりあわせて200歳! 女学校から、ずっと仲良し。

共に大正13年生まれで、今年100歳となる小林きみゑさんと大野興子さん。おふたりが友人になったのは高等女学校の時で、85年にもわたる長〜く親密な関係です。そんな仲良し100歳のおふたりへのインタビューを、今回は特別ページでお届けします。



小林きみゑさん(100歳)
大野興子さん(100歳)

大正13年(1924)8月21日に豊橋の下地で生まれた小林さん。この世代の方たちは、皆さん戦争の体験が濃厚です。実家は昭和20年6月19日の豊橋空襲で全焼、幸い蒲郡の親戚宅にいて無事でしたが、戻ってみると一面の焼け野原で、当初は自宅の場所さえ分からなかったといいます。

「道路が焼夷弾の熱でいつまでも熱かったのをおぼえています。中学生だった弟は豊川海軍工廠の空襲で亡くなりました。数年前まで

小林きみゑさんは、96歳まで自動車の運転をしていたというパワフルな方。ヨガ教室にも30年ほど通い続けています。」とにかく外に出る機会を増やしているんです」と見せてもらったスケジュール帳には、お出かけの予定がびっしり。友人知人も多く、外出の予定には事欠かないのだとか。

小林きみゑさん(100歳)



▲お出かけ大好き。パワフルな小林さん。

外に出る機会を増やしています。

8月7日の豊川空襲の日は毎年お参りに行っていました」。

昭和22年に会社員の男性と結婚した小林さんは、当時のことをこう振り返ります。「その当時、女の仕事はお勝手ばかりでした。夫の給料はそのまま両親に渡っていたので、豆腐を買いに行くにもそのつど義父からお金をもらっていました。自分で自由に使えるお金を稼ぎたいと思ったのが、仕事を始めるきっかけでした」。

料理が得意だった小林さんは、昭和23年に豊橋駅前で和食の店を始めました。その後、松葉町に酒肴を出す酒場、向山に和食の店と、経営するお店は順調に増えていきました。現在では会社組織となり、長男が継いで全国で知られた飲食業として発展しています。

出来ることは自分でやります。



大野興子さん(100歳)

▲歌謡舞踊が趣味の大野さん。

大正13年10月1日、東京生まれの大野興子さんは、幼少期に豊橋の岩田に移住し、祖父母に育てられました。昭和19年に軍人と結婚。ソビエト国境に近い、満州の東寧(中国黒竜江省牡丹江市)で暮らし、終戦で朝鮮の大邱(テグ)に移り、乳飲み子だった長女と一緒に引き揚げてきました。「夫の実家に帰り着いた時、長女は栄養失調でこのままでは育たないとまで言われました。若かったから、ただただ必死で日本へ帰ってきたんです」と大野さん。

引き揚げ後は、夫の実家に身を寄せ、鋤を握っての畑仕事。家畜や蚕を飼う手伝いをして生活していました。「それまでまったく鋤を握ったこともなかったので、農作業に慣れず大変でした」と大野さん。無事帰還した夫と子ども3人を育てあげ、豊橋の地で頑張ってきました。

今は子どもと同じ敷地の別棟で、ひとり暮らしを続ける大野さん。食事は運んでもらいますが、洗濯や掃除、その他の家事はすべてひとりでこなします。

「趣味は歌謡舞踊です。趣味が同じお友達が遊びに来るのが楽しみで、お茶やお菓子を食べながらにぎやかに話をしていると、時を忘れてしまいますね」と笑います。

「子どもや孫、ひ孫、みんな近いところに住んでいて、世話になりながら生活できており、感謝の日々です」と大野さん。小林さんと同じ

く、出来ることは自分でやるといふことが長寿の秘訣なのかもしれません。

今年2人一緒に100歳に！ 「お互いががんばって生きてきたね」

小林さんと大野さんは誘い合って気軽に食事や喫茶店に行く、とても気安い間柄。小林さんが創業した向山の和食のお店に出かけることが多いそうです。

もともと、2人は女学校で組が違ったものの、催し物のお手伝いをする役として初めて出会い、一緒に活動するうちに仲良くなっていったのだとか。

小林さんの大野さん評は「ふつうだったら長い間のつきあいは途中で途切れてしまうのですが、女学校から興(コウ)ちゃんとはずっと友達のまま。つきあっていて楽しい人です」。その大野さんは「優しくて飾り気のない性格で、人間的にも素晴らしい人です」と、小林さんを評します。

きみゑ「孫6人とひ孫3人、家族が増えたから、忘れないように手帳につけてるの」

興子「あら、まめだわねえ。この間、孫に、お見合い写真もなく親同士が決めてきた人と結婚したと言ったら、おばあちゃん、信じられない!と驚かれたわ」



▲100歳のお祝いに贈られた花籠を手に。これまでも、これからも仲良しのお2人。

きみゑ「昔はそれが普通だったからねえ」
興子「今の人には信じられないでしょうねえ」
(取材スタッフへ)
きみゑ「興ちゃんは踊りが趣味で、自宅に専用の舞台まで作ったんですよ」
興子「きみゑちゃん、どっして知ってるの?」
きみゑ「裏口から見たことがあるのよ」
顔を見合わせ、大笑いする2人。あわせて200歳の笑顔が弾けます。取材スタッフ3人は、小林さんがいれてくださった涼しい緑茶と羽二重餅を美味しくいただきました。こちらまでふわっとあたたかく、幸せな気持ちになりました。

やりがい! 充実! 若返り!!

なってみませんか? ぼの国体操リーダー

ぼの国体操リーダーは、豊橋市が養成している高齢者を対象とした健康づくり活動を積極的に支援するボランティアです。市内の高齢者のグループの体操リーダーとなり、市や地域包括支援センターが実施する介護予防事業のサポートをするなど、高齢者を対象にした健康づくりで活躍しています。



ぼの国体操リーダーになって良かったことは、リーダーの仲間との出会いです。会に参加した人が帰りに「楽しかった!次もくるね」と言ってくれるのが自分の元気の源です。
ぼの国体操リーダー 岡本さん

平成29年度に養成講座がはじまり、8年間で132名がリーダーとして認定されています。リーダーの多くは、シニア層です。80代で活躍されているリーダーもいます!

60代から80代までの皆さんと無理なく楽しく運動しています。笑顔で帰られる皆さんを見るとリーダーをやらせていただいて本当に良かったと思います。

ぼの国体操リーダー 黒田さん



ぼの国体操リーダーになるには
5日間 養成講座の受講
+
1回 運動自主グループでの実習
ぼの国体操リーダーとして

ぼの国体操リーダーについて、ご興味がある方は
長寿介護課 地域予防啓発グループ(☎51-2339)
へご連絡ください。

シルバー優待制度のご案内!

市内の公共施設を
優待料金で
利用できます

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、マイナンバーカード、運転免許証、運転経歴証明書など、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。

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 (詳細は施設へお問い合わせください)
りすば豊橋	浴場	500円
	プール	500円
	ジム	300円
こども未来館(まち空間利用)	300円	150円

(料金は令和6年12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。