

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

46

spring  
2025



特集

01

月に一度のお楽しみ、地域でなごやか集いの場。

**植田町集いカフェおいでん&ほのぼのサロン**

特集

02

敬老企画「豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。」

**健康の秘訣は、とにかく歩くこと。**

特集

03

ゆたかクラブ豊橋

**第26回グラウンド・ゴルフ大会を開催しました!**

お知らせ

「第6回豊橋介護予防大会」を開催しました!

特集

01

# 月に一度のお楽しみ、 地域でなごやか集いの場。

年齢を問わず誰にとっても、地域の中に気軽な気持ちで出かけられる集いの場所があれば、もっと生き生きできるはず。だからこそ、まちの居場所が必要です。そんな思いから活動を続ける、2つのグループを紹介します。

事例  
1

## 植田町集いカフェ おいでん

### 歌とビンゴゲームで楽しむ

「集いカフェおいでん」は、市営住宅のある植田町五区を中心に、地域の誰でも気軽に立ち寄ることのできる憩いの場所として、三年前に開設されました。

訪れたのは、年の瀬も迫る12月中旬。豊橋鉄道渥美線向ヶ丘駅から市営住宅棟が並んでいるのが見えます。そこに隣接して建っているのが会場である市営住宅集会所です。時間になると地域の住民たちが集まってきました。この日の参加者は20人ほど。一角に和室も備えた集会室は、参加者同士おしゃべりに花が咲き、なごやかな雰囲気にも包まれています。今日はお楽しみのビンゴゲームもあるのです。いつもより参加者が多いのだからか。

歌の先生の指導で、まずは「シングルベル」「赤鼻のトナカイ」とクリスマスソングから始まり、「雪」「トロイカ」「たぎび」「お正月」など、みんなで冬の歌を歌いました。楽譜が配られるので、歌詞を忘れても大丈夫。

懐かしい「昭和のうたごえ喫茶」の雰囲気、室内に漂っていました。

歌の後は、代表の熊谷さんからの講話が始まりました。テーマは「冬場に増えるお風呂の事故」。寒暖差による血圧変動（ヒートショック）から、自宅のお風呂で倒れ、救急搬送される高齢者が多いとのこと。事故を防ぐために、浴槽や脱衣所を事前に暖めておく、飲酒後や食後は入浴を控えることなどの注意点を学びました。

最後はお楽しみの、ビンゴゲーム。賞品はティッシュペーパーやゴミ袋など、生活に必要なものばかりなので無駄がありません。今年には物価高を痛感する一年だっただけに、「ありがたい」との声が多く聞かれました。次回の開催は来年、どんな「お楽しみ」が待っているでしょうか。



▲ビンゴゲームで盛り上がりました。

## 誰もが参加できるふれあいの場

植田町五区で「集いカフェおいでん」がスタートしたのは、2022年（令和4年）9月のことでした。立ち上げたのは、代表を務める熊谷さんです。

「市営住宅の住民と地域の住民との間にはあまり交流がなく、両者を結びつけるまちの居場所を作りたいと思いました。お茶の準備やコピー代、集会所使用料など、最初はひとりで立ち上げたのでいろいろ大変でした。私一人では前に進むことができないので、植田校区の関係者会議の中で話し合い、おいでんという名前を決めました。今は手伝ってくれる地域包括支援センターの職員さんやボランティアスタッフもいるので、心強くなりました」

必要経費や使用料についても、今では自治会が負担してくれることになり助かってるようです。

まちの居場所を立ち上げるにあたって、熊谷さんは豊橋市長寿介護課主催の「まちの居場所づくり活動者交流会」に参加したり、近隣のまちの居場所へ積極的に見学に出かけていったといいます。

「まちづくりのノウハウを教えるつもりです」

たし、学ぶことも大きかったですね」と、熊谷さん。

「集いカフェおいでん」では、偶然知り合った人が会に初めて参加してくれたり、日々、新たな出会いも生まれています。これからの抱負をお聞きすると、近くの保育園の園児たちと何か交流ができないか、また、小学生や中学生たちと交流ができないかを考えているとのこと。「高齢者と子どもたちとのふれあいは、両者にとってお互いにメリットがありますからね」と熊谷さんは話します。

多世代交流は、まちの居場所づくりに共通するテーマ。誰もが参加できるふれあいの場として、これからますます期待できそうです。



▲みんなで楽しく冬の歌を合唱。



▲「集いカフェおいでん」を立ち上げた熊谷さん。



▲1月は多くの参加者で楽しく過ごせました。

**植田町集いカフェおいでん**  
 毎月第2木曜日 13時30分～15時30分  
 場所 市営植田住宅集会所  
 参加費 無料  
 飲み物は各自持参してください  
 お問い合わせ 0532-25-3728  
 (熊谷)

## 事例 2

# ほのぼののサロン

### 皆が主役、ブネ楽器で楽しく合奏

畑と住宅が混在する地域、南大清水。三年前からこの地で活動を続ける「ほのぼののサロン」におじゃましてきました。会場となる大清水ほのぼのデイサービスには、大きな机の周囲に20人ほどがゆったり座れるスペースがあり、サロンの集まりにぴったります。

まずは身体をもみほぐすため、ほの国体操リーダーによる健康体操からスタート。「息を吸って、吐いて」と呼吸方法も正しく指導。タオルを使って背筋を伸ばす体操で、参加者は身体も心もリフレッシュできました。口の周囲を叩いたり揉んだりして唾液を出すのも、誤嚥性肺炎の防止に役立つのだそうです。

続いて、本日のお楽しみプログラム「ブネ楽器を弾いて歌おう」が始まりました。ブネ楽器とは、楽譜が読めない人でも簡単に演奏が楽しめるように設計された、ユニバーサルデザインの楽器。本日登場した

のは細長い形のギターで、色で音や和音（コード）が記された譜面を見ながら、音楽を奏でることが出来ます。ギターは二人一組で演奏。一人は弦をつまびき、一人は色分けされたコードを押さえながら「豆まき」「春よこい」など季節の歌を楽しみました。ギターを弾く人、歌う人、富山のこきりこで拍子を刻む人と、全員で合奏する喜びを味わうことができました。

お茶でゆったり休憩した後は、地元の一モ二カ倶楽部の伴奏で、「北の宿から」「雪」「赤い靴」など懐かしの歌を歌いました。哀愁漂うハーモニカの音色は、昔の歌にとっても馴染んでいました。



▲健康体操で身体も心もリフレッシュ。



▲懐かしい曲を楽しく合奏。



▲ブネ楽器のギターは初めてでもすぐに弾けます。

## 常に笑いのある居場所にしたい

会の終了後、スタッフの廣田久恵さん、阿部直人さん、砂野理絵さんにお話をお聞きしました。「ほのぼのサロン」立ち上げのきっかけは、この地域で交流できる場所がなかったからでした。「地域住民の方から、交流の場を作ってほしい」という要望もあり、当初は2018年(平成30年)から近くの介護施設を借りて運営していましたが、コロナ禍や冬の感染症予防で一時休止となってしまいました。2022年(令和4年)4月からは、現在の大清水ほのぼのデイサービスに場所を移し、再スタートを切りました」と、代表の廣田さん。

これまでバルーンや七夕飾り作り、室内ゲーム、出前講座、脳トレなど、多彩なプログラムを行ってきたといいます。「常に笑いのある居場所にしたいので、参加者のみなさんに喜んでもらえるイベントを相談して企画しています」と砂野さん。多彩で魅力的なプログラム作りは、スタッフのみなさんの努力のたまものです。

「ごじんまりとじていますが、和気あいあいとした雰囲気です。参加者同士が顔見知りとなって、親交を深めていらっ

しやる姿が嬉しいですね。スタッフも一緒に楽しめるような内容にしていきたいです」と廣田さんは話します。

郊外という場所柄、南大清水では車での送迎が必要な場面が多いようです。「今はスタッフの厚意でやっていますが、交通事故があった場合の保険等の問題が気になります。身体が不自由で一日中家の中で過ごしている高齢者が多いので、そのような方にこそ出てきていただきたいのですが」と阿部さん。

スタッフや地域包括支援センターの皆さんが話し合いを重ねながら運営している「ほのぼのサロン」。なごやかな交流の場に接するうちに、これからも永く続いてほしい、応援していきたい気持ちになりました。



▲会場となる大清水ほのぼのデイサービス。



▲笑顔で記念写真をパシャリ。

## ほのぼのサロン

毎月第4土曜日 13時30分～15時

場所 大清水ほのぼのデイサービス内  
参加費 200円(お茶お菓子代として)  
持ち物 スリッパ、タオル

お問い合わせ

05332-5112359

(市役所長寿介護課)

生きがい支援グループ

## 健康の秘訣は、 とにかく歩くこと。

100歳になる白井はな子さんの日課は、往復2時間かけての散歩。杖をつきながらゆったりとした歩調で、自宅から以前耕作していた畑までの距離を歩きます。食事の支度も自分でやり、毎日欠かさず新聞を読むなど好奇心も旺盛。自然豊かな環境での暮らしぶりをうかがいました。



白井はな子さん(100歳)

### 豊橋の北から南へ

表浜に近い豊橋市東七根町。見晴らしの良い高台にある、白井さんのお住まいを訪ねました。

1924年(大正13年)4月12日に豊橋市三ツ相町で誕生された白井さん。母親は下の子のお産で亡くなったので、幼い頃は他家に預けられていました。その後、後妻に來た人に育ててもらったものの、父親も白井さんが9歳の時に亡くなりました。実家は農家で、家族は五号(吉前町)や神野新田の田畑まで耕作に通っていたそうです。「小学校5年生の頃は、隣の子の守りをしていましたよ」と笑う白井さん。貧しいながらも、お寺の境内で近所の子どもたちと遊ぶのが、何より楽しかった記憶です。

吉田方尋常小学校の高等科を卒業した後は、青年学校で裁縫を習得しました。豊橋空襲の時は近所の蜜柑の木の下に藁を敷き蚊帳を吊って家族で避難。豊川海軍工廠の空襲の際は、豊橋にも黒い煙と灰が舞ってきたとのこと。戦後の昭和21年に戦地から復員してきた男性とお見合いで結婚し、新たな生活が始まります。

結婚後の住まいは、同じ豊橋でもずいぶん南の東七根。この地域は豊川用水が通水するまでは、長

年水不足に苦しんだ土地です。麦やさつまいもを作るのが精一杯で、「崖下の藪の中の井戸へ天秤棒をかついで水を汲みに往復したもんだよ」と当時の苦勞を語る白井さん。現代の暮らしからは想像できないほどの大きな苦勞があったのです。昭和43年に豊川用水が通水してからは、キャベツや大根、白菜などを大規模に栽培することができ、豊かな農業地帯に変わりました。夫と共に、この自然あふれる環境で、三男一女を育てました。

### 往復2時間かけて毎日散歩

91歳の時に転倒し腰の手術をしたこと以外は「医者にかかったことは一度もない」と言う白井さん。健康の秘訣は、とにかく歩くこと。「歩くのが趣味」と言いつくらし、杖をつきながらゆっくりとした歩調で、往復2時間かけて散歩するのが日課です。「以前耕作していた自分の畑まで行って戻ってくる。昔は往復1時間だったの



▲杖を使って、段差も1人で。

が、歩くのがゆっくりになったもんで、往復2時間かかるけど、がんばって歩いてるよ」と、歩き方を見せてくださいました。

家の中でもお風呂の掃除や仏壇や神棚への供養など、出来ることは率先して自分でやるのも、白井さんのスタイル。食事の準備も自分でやり、「朝はご飯と大根、にんじん、里いもが入った具だくさんのお味噌汁、卵焼き、ブロッコリーや黒豆。昼はパン。夜はぶり大根や野菜の煮物を作っているよ」。農家だけに、自宅で育てた野菜がふんだんに使えるところはうらやましいかぎりです。

新聞にも毎日欠かさず目を通し、テレビは野球、駅伝などのスポーツ中継が好きで、とりわけ大好きなのが相撲の中継。番付を見て、星取表をつけるほどの熱心さです。毎日積極的に歩き、健康的な食事を摂り、好奇心旺盛な白井さん。生活ぶりを垣間見て、ご長寿の秘密が分かった気がしました。



▲「母はよく働く人。昔からじっとしていることのない人です」と、同居する息子さん。

# グラウンド・ゴルフ大会

を開催しました!

2024年11月14日、ゆたかクラブ豊橋(豊橋市老人クラブ連合会)主催のグラウンド・ゴルフ大会が278人の参加者で開催されました。例年使用している豊橋球場が使えず、今年は初めて東田球場に場所を移して開催。秋晴れのもと、2つのグループに分かれ、16ホールの男女個人戦が繰り広げられました。会員同士親睦を深め、日常の練習成果を発揮する場所として、有意義な一日となりました。

## グラウンド・ゴルフ

とは……

昭和57年に鳥取県で考案された新しいスポーツ。専用のクラブ、ボールなどを使用して、ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストに入れるまでの打数を数えます。ルールが簡単な上に高度な技術がなくても出来るので、高齢者に人気のスポーツです。

校区の仲間たちと一緒に、  
グラウンド・ゴルフを  
楽しんでいます!



▲ラジオ体操



▲選手宣誓



### ●向山校区

左から

大山郁代さん 崎下初子さん 桑原政江さん 仲井美代子さん

「グラウンド・ゴルフは3ゲームで3,500歩と、意外にたくさん歩くんですよ。太陽の下で、おしゃべりしながら笑ったり運動できるのが良いですね。今日は仲間のうち2人がホールインワン賞を達成し、うれしい1日になりました」



### ●栄校区

左から

院南裕和さん 加藤圭子さん 羽田野辰男さん 加藤満博さん

「月曜から金曜まで毎日熱心に練習している成果でしょうか、昨年は栄校区から総合優勝者が出ました。94歳の仲間もいます。年齢を重ねても、誰でも長く楽しんでプレーできるのが、グラウンド・ゴルフの良いところですね」



### ●多米校区

左から

京藤清美さん 尾森幸代さん 森義和さん 尾崎貢嗣さん

「グラウンド・ゴルフはルールが難しくなく、誰でもとつきやすいスポーツです。練習日は決まっていますが、ちょっと今日はえらい(疲れた)という日は休んで、がんばりすぎない。自分のペースで続けることが大切です」

# 「第6回豊橋介護予防大会」を開催しました!

豊橋介護予防大会は、今回で6回目を迎え11月30日(土)の秋晴れの中開催し、総勢293名が参加しました。

市内で活動している4団体が豊橋市公会堂で活動発表を行い、「元気な高齢者の皆さんのお姿が希望に感じました」などの声が聞かれました。

そして、株式会社Re学代表取締役であり理学療法士でもある川畑智氏による講演「楽しみながら効果を実感!アタマとカラダの健康づくり」では、介護予防の知識だけでなく、アタマとカラダを使った様々な介護予防体操を会場の皆さんと楽しく行い盛り上がりしました。

## 高齢者団体の発表の様子



## 川畑智氏による講演の様子



## 市役所市民ギャラリーでのパネル発表・交流会の様子



大会の関連イベントとして、11月18日(月)に介護予防活動パネル発表・交流会を豊橋市役所東館1階市民ギャラリーにて行いました。市内で介護予防に取り組んでいる高齢者グループ等、全28枚のパネルを展示しました。

## 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ませようお願いします。