

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

48

winter
2025



特集
01

地域のつながりを大切にしたい!

天伯団地支え合い活動「ひだまりの会」&
イキイキと輝く仲間「プラチナC(クラブ)」

特集
02

敬老企画「豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。」

人生50年の倍の100年を生きて、
こんなありがたいことはありません。

特集
03

「とよはしちょいボラの会10周年記念の集い」が
開催されました!

お知らせ

認知症とともに歩む～希望のメッセージ～

特集 01

地域のつながりを大切にしたい！

高齢化社会を迎えた現代では、地域でのコミュニティづくりが新たな課題となっています。住み慣れた町で、仲間と気軽に集まれる場所が欲しい。そんな思いから、各地でスタートした「まちの居場所づくり」。

今回のアクティでは、天伯校区と岩田校区の取り組みを紹介します。

事例1

地域で気軽に集まれる場所を
天伯団地支え合い活動
「ひだまりの会」

すぐ身につくフレイル予防講座

豊橋市の南部、田園地帯にある天伯団地を訪れました。天伯団地は旧陸軍演習地だった場所を、戦後開拓した歴史ある住宅地。この公民館では、高齢者の集いの場「ひだまりの会」の催しが定期的に開かれています。

取材に訪れた日は、市役所長寿介護課による出前講座「フレイル予防講座」が行われていました。この日の参加者は15名ほど。まずは、体重や筋肉量などの体組成測定と食事バランスチェックシートの記入から始まります。参加者が全員集まったところで、長寿介護課の管理栄養士が講師となり、「健康長寿のコツはここにある」フレイル予防に挑戦！」と題する講座が始まりました。

最近よく耳にする言葉「フレイル」とは、要介護になる一歩手前の状態で、身体的・精神的・社会的に虚弱な状態を意味します。

「半年で体重が2〜3キロ以上減少した」「食欲がわかない」「好きなものばかり食べている」という人は要注意。加齢とともに筋肉量は減少する一方なので、おのずと活動量も減り、食べる量も減り、低栄養となるなど、悪循環に陥ってしまいます。高齢期の低栄養は、健康寿命に直接関わる大問題なので、予防が大切になってくるわけです。

「シニア世代は、メタボ対策より低栄養対策を」と、管理栄養士の講師は言います。いろいろな食品をまんべんなく摂ることや、若い頃と同じ量を食えることが大事になるそうです。特に「たんぱく質の摂取が減少すると筋肉量が減少し、加齢とともにたんぱく質の合成が遅くなる」ため、魚・肉・卵・大豆・大豆製品・乳・乳製品を1日3回食べることの大切さを学びました。



▲15名が参加した「フレイル予防講座。」

とはいえ、決して難しいことではありません。具体的には、いつものご飯にしろすや鮭フレーク、カツオ削り節を入れる、味噌汁に豆腐や豆乳を入れる、コーヒーに牛乳や豆乳を入れるなど、ほんの少しの工夫でたんぱく質を摂ることは可能です。具体的な例をあげての説明に、参加者の皆さんも盛んにならずにいました。



▲運営スタッフの村田さん(左)と高柳さん(右)。

「フレイル予防には自分に合った運動をすることも大事です。でも暑い時期は、外に出たくないですよ。室内の雑巾掛けなど家の掃除をするのはいかがですか？結構運動になりますし、家中ピカピカで気分も良いですよ」という講師の言葉に、「なるほど」と納得の声が上がっていました。

92歳で参加された方は、「私自身はデイサービスで食事提供を受けているのですが、今日はたいへん勉強になりました。ここに来れば地域みなさんと会えるのが楽しみです。杖をつきながらですが、がんばって通いますよ」と笑顔で話してくださいました。

地域で憩いの場を作りたい

天伯団地ひだまりの会は、地域のコミュニケーションを図り、健康増進、憩いの場を作ることを目的として、平成28年8月からスタートしました。運営スタッフである高柳典子さんと村田憲義さんのお二人に話を聞きました。

「地域で自分たちの居場所が欲しい、みんなが気軽に集まれる場所が欲しいとの声を受けて、支え合い活動をスタートしたのが今から9年前です。支え合い活動を始める前は、公民館は寂しい場所でしたが、健康麻雀教室や歌声教室、手芸教室、囲碁将棋教室などを開催するようになると、人が集まり活気づくようになりました」と高柳さん。この時、手芸教室で黄色い旗を320本作り、防災の安全確認用の旗として活用することにしたとか。「震度5弱以上の時に、この旗を家の前に立ててもらい、住民の安否を一目見て分かるようにするのです」。地域の防災と絡めた、素敵な取り組みのひとつです。

今年の春からスタッフとして参加したという村田憲義さんは「年々ボランティアの担い手が高齢化して、なり手が少ないと感

じます。60代の人材が欲しいのですが、60代はまだ仕事をしている人が多いです」と話し、ボランティア側の悩みを語ってくれました。地元の町内会や民生委員、包括支援センターなど、多くの人が関わって、このようなまちの居場所を運営していくのが理想ですが、まだまだ道半ばとのこと。名前のように、いつ訪れても地域の「ひだまり」のような存在になれたら理想ですね。これからのみなさんの活動に、期待したいです。



天伯団地支え合い活動「ひだまりの会」

健康体操：第4土曜日 10時～ 参加費100円
手芸教室：第2金曜日 10時～ 参加費100円
歌声そよ風：第2土曜日 10時～ 参加費400円
場 所 ●天伯団地公民館(豊橋市天伯町三ツ山16-20)
お問い合わせ ●090-3937-2703(高柳)

事例2

イキイキと輝く仲間 「プラチナCクラブ」

フルコースのお料理に挑戦

「誰か、シュレッドチーズをおろしてくれる？」
キッチンから、シェフの声が響きます。
オーブンからは、鶏肉を焼く香ばしい香りが。
エプロン姿の女性たちが行き交い、真新しいオーブン・キッチンからは、明るい笑い声が絶えません。

8月上旬、豊橋市の東部、静かな住宅街の中にある「支え愛力フェオレンジ」を訪ねました。ここは、地域住民の憩いの場として設置された「まちの居場所」。
今日は、シェフのお料理教室が開かれています。
岩田校区に暮らす60代〜70代のグループ「プラ



▲シェフの手元をじっくり観察。

この日のメニューは、たこのマリネサラダ仕立て、鶏肉の香草パン粉焼き、茄子とトマトの大葉風味チーズグラタン、紅茶のアイスクリームの4品。トマトを湯むきして細かく刻むコツ、にんにくのみじん切りにする炒め方、オードブルを美しく盛りつける秘訣などを学びました。
シェフが間近で実際にやってみせてくれるので、とても参考になります。



▲盛りつけにも気を遣って慎重に。



▲使いやすいキッチンでのびのび調理。

「チナC」のみなさんが集合。調理師学校でも教えているシェフの黒柳彰男さんの指導を受けながら、地元の食材を使った家庭でできるイタリア風料理に挑戦することに。

やがて、完成した料理をみんなでテーブルに並べ、楽しいランチタイムが始まりました。
参加した皆さんからは「期待以上に美味しく出来ました」「火を止めるポイントなど、へえー、という発見がいくつもありました。家庭でも参考にします」と、さまざまな感想が出ました。「我が家は男の子ばかりで、子育て中は食事というよりはお腹を満たすという雰囲気でした（笑）。食事はもっと繊細で美味しいものだ」と子どもたちに教えられたら良かった」との声も。
「今日作ったのは、誰でも簡単に出来るイタリアのマンマの味。ぜひ家庭でも気軽に作ってみてください」と、黒柳シェフ。アイグレイの香りからヨーロッパの紅茶事情に話題が飛び、昼下がりの楽しいおしゃべりはいつまでも続くのでした。



▲自分たちで作ったランチを満喫。

プラチナのように いつまでも輝き続ける人生を

この日の会場となった「支え愛力フェ
オレンジ」は、子どもから高齢者にわたる
全世代の憩いの居場所として作られまし
た。シンボルカラーのオレンジには、「認知
症啓発」「子どもの虐待防止」「人種差別撲
滅」の意味があり、誰に対してもやさしい
まちづくりを目指す活動の一環です。

ここを拠点に、人と人とのつながりを大
切に寄り添って支え合うこと、健康で生き
がいを持っていつまでも輝くこと、地域で
安心して暮らすとともに地域貢献に寄与す
ることを目的として「プラチナC」が立ち
上がりました。2025年5月より、60代
から70代の15名で活動しています。

会員の藤田依子さんは、「60代70代は将来
介護が必要となる世代。今の元気なうちか
ら地域での仲間づくり・関係づくりが必要
だと思い、この会を発足させました。会員
がやりたいこと、要望を取り入れて、毎月
工夫を凝らして開催しています。これまで
には、会員の特技を生かした体操や防災講
座をはじめ、認知症サポーター養成講座や
寄木コースターづくりなどを楽しく実施し

ました。また、自治会行事等の協力や子ども
の支援などもしています」と話します。
今回のお料理教室も好評だったので、さっ
そく会員から、「またやりたい」との声が寄
せられました。

自分の特技を活かして地域で何か貢献し
たいと考えている人は、実は多いのではな
いでしょうか。「プラチナCでは、そのよ
うな人たちとのネットワークをつなげて、
みんな考えて動く、長続きする地域活動
を行っていききたい。今後もみんなで話し合
いながら、楽しく・無理なく・できること
をモットーに取り組んでいきたい」と語っ
ている会員たち。プラチナCの今後の活動
から目が離せません。



プラチナC

毎月第2金曜日 10時～12時

場 所 ●支え愛力フェ オレンジ
(岩田町居村164)

参加費 ●催し内容により別途

お問い合わせ ●090-3550-3301(藤田依子)

column コラム

バスの来ない バス停プロジェクト



支え愛力フェ オレンジの敷地内に、
バス停があるのを知っていますか？こ
のバス停は、認知症の方の「帰りたい・
行きたい」という意思を尊重し、その
気持ちに寄り添うために作られた「や
さしい嘘」のバス停です。

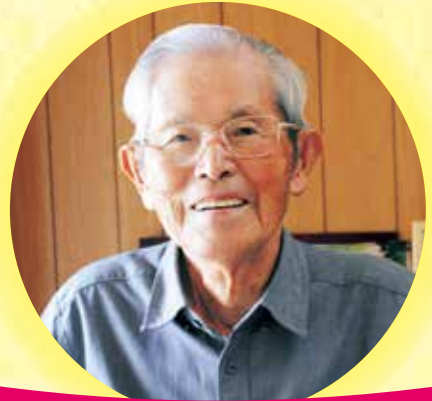
「地域で助け合うシンボルになればと
思います。バス停に一人ではつんと
座っているお年寄りを見かけたら、優
しく声をかけてあげてください」と藤
田さん。

このプロジェクトの趣旨に賛同した豊
橋鉄道株式会社から、かつて使用して
いたバス停標識を譲っていただきました。
本物のバス停標識が、あたたかみ
のある風景を醸し出しています。



人生50年の倍の100年を生きて、 こんなありがたいことはありません。

豊橋で生まれ育ち、長年ニット製品の製造販売に携わってこられた岡田さん。外出するのが大好きで、スイミングプール通いに週に一度のデイサービスと、毎日規則正しい生活を過ごしておられます。



岡田宣弦さん(100歳)

元気の秘密は プールとラーメン

向山緑地公園に近い閑静な住宅街に、築90年のごっしりとした日本家屋が建っています。この家にひとりで暮らし、うっしやるのが、今回登場の岡田さん。近くに暮らしている息子さんが、時々様子を見に来られています。「普段はどのように過ごしていますか？」とお聞きしたところ、「毎週火曜日にデイサービスに出掛けるのが、楽しみです。ピアノ伴奏で歌を歌ったり、コーヒーを飲んだり、カラオケをしたり、とても楽しいですよ」とのこと。

毎日の予定はきっちり組むのが好きなようで、自転車に乗ってスイミングプールに行き、25メートルプールを歩いているとのこと。「プールの後は、近くのお



▲自転車に乗ってスイミングプールに出かけるのが日課。

気に入りのラーメン屋さんに行き、ラーメンを食べるのが楽しみです」と岡田さん。バスで豊川の娯楽施設まで遠出して、お風呂と食事を楽しむこともあるとか。とにかく元気で、風邪をひいたこともない、と胸を張ります。毎日規則正しく身体を動かすその生活ぶりは、高齢者のお手本といえるでしょう。

「昔は人生50年と言いましたが、私はその倍の100年を元気に生きてこられました。こんなありがたいことはないですね」と岡田さん。その姿から、こちらが逆に元気をいただきました。

糸の町を支え続けて

大正14年7月24日に豊橋市南瓦町で誕生された岡田さん。戦前、豊橋は「糸」の町と呼ばれ、紡績関係の産業で繁栄していました。岡田さんの父もこの地で紡績工場を経営し、多くの女工さんが自宅に隣接する寮に住み込みながら働いていたそうです。やがて20歳になると徴兵され、横浜の郊外へ。「毎日防空壕を掘らされていました。東京や横浜方面への空襲が激しくて、この

戦争はとても勝てないなあと思っていました」

終戦になり、豊橋に帰還した岡田さんは下地にメリヤス工場を建て、ニット製品の製造販売に乗り出します。「景気が良かったのでしょね。服を作るそばから売れて売れて、岐阜や東京に次々と販売店を出していきました」と、当時を懐かしみます。組合の理事長も務め、豊橋の経済発展にも貢献してこられました。家庭的にも、2男2女に恵まれました。

「父は風邪ひとつひかず、寝込んだ姿を見たことがありません。服装もいつもきっちりしていて、1日のルーティンをきっちり守って規則正しく生活しているのには感心します」と、長男の智弘さん。自分を律する規則正しい生活が、岡田さんの長生きの秘訣なのかもしれません。

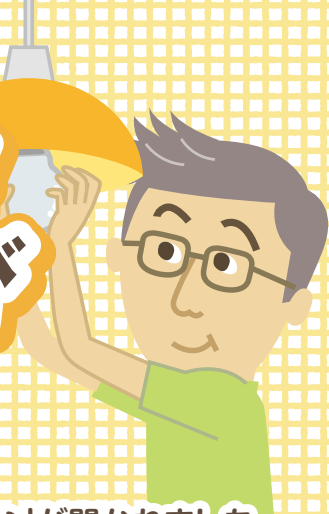


▲いつも見守ってくれる長男の智弘さんと。

特集

03

とよはしちよいボラの会 10周年記念の集いが 開催されました!



10月25日、とよはし生協会館にて「とよはしちよいボラの会10周年記念の集い」が開かれました。
歌やリレートーク、車椅子体験と、盛況だった会の様子をレポートします。

とよはしちよいボラの会は、2015年7月に発足した市民有志のボランティア団体。地域での助け合いを目指し、福祉関係者や生協組合員、自治会長OBなど市民が中心となって発足しました。「困っている人」と「お手伝いできる人」をつなげ、みんなで支え合えるまち豊橋を目指して活動しています。

「90人の登録ボランティアでスタートし、荷物の移動やゴミ出し、電球の交換、ボタン付けなど30分でできる簡単な作業を交通費300円で行っています。今、地域の繋がりがどんどん希薄になっています。コロナ禍の時は困りましたが、家の中に入らない援助を行い、何とか継続することができました。発足から10年が経ち、ボランティアや連絡係も高齢化しています。今後、若い人とどう繋がれるかを模索していきたいと思っています」と、代表の水藤典子さんは話します。



▲ちよいボラの会代表の水藤典子さん。



▲活発な意見が出たリレートーク。



▲オープニングは、紅型衣装に身を包んだ「みかわんちゅ」のステージ。演者と参加者が一体となり、沖縄の海や風を感じました。



▲最新型の車椅子に乗ったり押したりする体験を通して、福祉機器の正しい使い方も学びました。

来賓挨拶の後、ボランティアスタッフによるリレートークが始まりました。

「年々ひとり暮らしの人が増えて、困っている人が多いという印象です」「地域のコミュニティが変質している」「自分の年齢を考えると、10年後もボランティアが出来るのか心配」「困りごとを相談する場所があるよ、と本当に困っている人に届けたい」「これからは若い人に繋げていけたらいいなと思う」など、たくさんの声が聞けました。

自分たちのすきま時間で力むことなくちょこっとボランティア活動をする「とよはしちよいボラの会」。試行錯誤しながらも前に進む皆さんの活動に、熱いエールを送りたいです。

東三河5市合同認知症ピアサポーター講演会

認知症とともに歩む ～希望のメッセージ～

定員
100名
(申込順)無料

2026. **1.30** **金** 14:00～16:00
in 豊橋市公会堂 (豊橋市八町通二丁目22番地)

駐車場に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用いただくか
乗り合わせでのご来場にご協力ください。
お車でお越しの方は豊橋市役所駐車場をご利用ください。
駐車券については、当日、受付にお出しください。



身近な地域の取り組みを知ろう!

認知症の方の思いを聞いてみませんか?

第1部

チームオレンジ報告会
『共生のまちづくりをめざして』



地域の認知症の方とその家族を応援するボランティア
「チームオレンジ」の各市の活動を報告します。

第2部

ピアサポーター講演会
『認知症になっても楽しく、自分らしく』



【講師】 近藤 葉子 氏
愛知県認知症希望大使

<プロフィール>

- 50歳頃、水道メーターの検針業務の際、“約束の時間を忘れてしまう”
“各家のメーター場所がわからない”などのミスが見られるようになる。
- 51歳の時、若年性アルツハイマー型認知症と診断される。
- 2021年7月から愛知県認知症希望大使(第一期)として、県内市町村で
の講演活動や認知症カフェ、本人交流会への参加等、多方面で活躍されて
いる。

申込み・問合せ

WEBフォームまたは電話にてお申込みください(受付期間:12/1～1/23)
豊橋市役所 長寿介護課 地域予防啓発グループ TEL(0532)51-2338



豊橋市

豊川市

新城市
Shinshiro City

田原市

蒲郡市
がまごりし

※開催にあたり急遽天候等によっては開催を中止することがあります。詳細は市ホームページをご覧ください。

情報をお寄せ
ください

本誌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。