

いきいき、わくわく活動する、アクティブラジニアを応援!

acty

アクティブラジニア情報誌 アクティ

無料

48

winter
2025



地域のつながりを大切にしたい!

特集
01

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）」

敬老企画「豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。」

特集
02

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

「とよはしちよいボラの会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。こここの公民館では、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した。

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。参加者が全員集まつたところで、「ひだまりの会」の催しが定期的に開かれていました。

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。参加者が全員集まつたところで、「ひだまりの会」の催しが定期的に開かれていました。

「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べる」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。」

「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。

とはいって、決して難しいことではありません。具体的には、いつものご飯にしらすや鮭フレーク、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うなずいていました。

「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ね。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」といつ講師の言葉に、「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。ここに来れば地域の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」と笑顔で話していくださいました。



▲運営スタッフの村田さん(左)と高柳さん(右)。

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お話をお聞きしました。

「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」と高柳さんは。この時、手芸教室で黄色い旗を320本作り、防災の安否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、素敵なお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」と話す。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。

オープンからは、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、真新しいオープン・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、「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。



▲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。料理学校でも教えているシェフ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。



▲盛りつけにも気を遣って慎重に。

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を焦がさないようにする炒め方、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と、とても参考になります。

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

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、子育て中は食事と云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。アルグレイの香りからコーコロッパの紅茶事情に話題が飛び、扈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 いつまでも輝き続ける人生

この日の会場となつた「支え愛カフェオレンジ」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つて支え合うこと、健康で生きがいを持つ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、認知症サポート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、さつそく会員から、「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かでしょうか。「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、みんなで考えて動く、長続きする地域活動を行つていきたい。今後もみんなで話し合いながら、楽しく・無理なく・できる」と、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の今後の活動を行つていきたい。今後もみんなで話し合

いながら、樂しく・無理なく・できる」と、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の今後の活動を行つていきたい。今後もみんなで話し合

いながら、樂しく・無理なく・できる」と、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の今後の活動を行つていきたい。今後もみんなで話し合

column
コラム

バスの来ない バス停プロジェクト



プラチナC

毎月第2金曜日 10時～12時
場 所●支え愛カフェ 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)



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。

特集

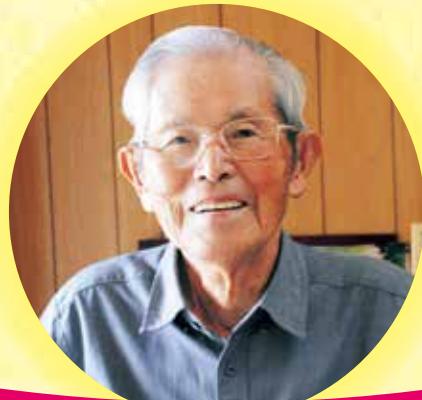
02

敬老企画

豊橋のおじちゃん、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。

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)



▲自転車に乗ってスイミングプールに出かけるのが日課。

毎日の予定はきっちり組むのが好きなので、自転車に乗つ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こと。「プールの後は、近くのお

コーヒーを飲んだり、カラオケをしたり、とても楽しめますよ」と、について。

毎日の予定はきっちり組むのが好きなので、自転車に乗つ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こと。「プールの後は、近くのお

コーヒーを飲んだり、カラオケをしたり、とても楽しめますよ」と、について。

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

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年のど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ている。しゃるの、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。「普段はどう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、とても楽しめますよ」と、について。

「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れました。こんなありがたいことはないです」と岡田さん。その姿から、いかがりが逆に元気をいただきました。

組合の理事長も務め、豊橋の経済発展にも貢献していました。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、1日のルーティンをきっちり守つて規則正しく生活しているには感心します」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ね。



▲いつも見守ってくれる長男の智弘さんと。

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。「景気が良かつ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

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ります。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

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

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

しみです」と岡田さん。バスで豊

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リポートします。

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。



▲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。



▲ちょ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。

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が活動に、熱いエネルギーを送りたいです。

東三河5市合同認知症ピアソーター講演会

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!

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。

認知症の方の思いを聞いてみませんか?

第2部

ピアソーター講演会 『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

田原市

蒲郡市
がまごおりし

※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。

情報を寄せ
ください

本誌ではアクティビティ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。あらかじめご了承いただきますようお願いします。