

いきいき、わくわく活動する、アクティブシニアを応援!

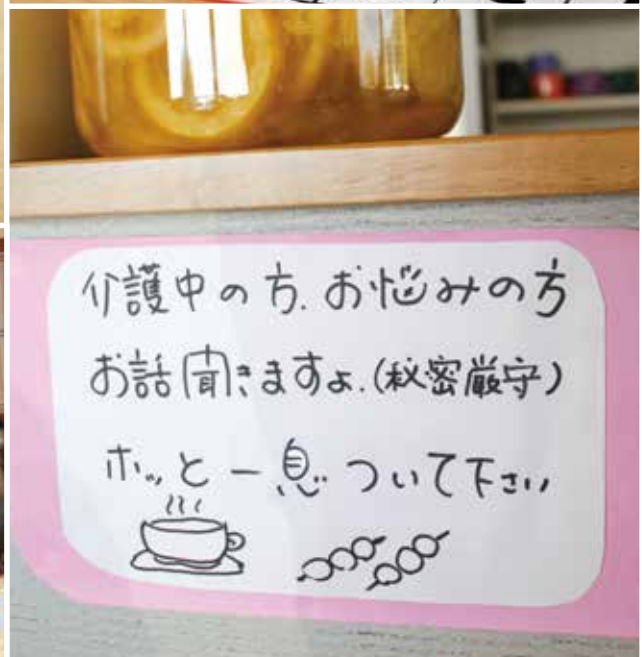
acty

アクティブシニア情報誌 アクティ

無料

50

autumn
2026



特集

01

多世代交流は楽しく元気に!
シニア向けスマホ教室&お気楽カフェ

特集

02

敬老企画「豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。」
伊古部の地で、農業一筋。趣味は90代から始めた俳句。

特集

03

前芝カフェ 10周年記念イベントにおじゃましてきました!

お知らせ

とよはし長者番付／支え合い活動参加者保険

特集 01

多世代交流は 楽しく元気に!



年齢を重ねても、住み慣れた地域で、自分らしくいきいきと暮らしたい。そんな声に応えて、豊橋市ではさまざまな居場所づくりをはじめとした支え合い活動が試みられています。今回は、下五井町と老津町での活動の事例をご紹介します。

事例1

孫世代が先生役 シニア向け スマホ教室



豊橋市では令和6年度から、シニア向けスマホ教室を開催しています。高校生や大学生たちが若者が、シニア世代にスマホの使い方を教えるという事業で、今年度はまちの居場所からの要望に応じて夏季に随時開催。昨年（令和7年度）は夏季に7回開催され、延べ高齢者57人、学生48人が参加しました。年度が変わり、令和8年の今年、下五井町公民館で開催されたスマホ教室の様子をお伝えします。

スマホの「？」は人それぞれ

豊川市との市境に近い、のどかな田園地帯が広がる下五井町。ここの公民館では、月に一度シニアの集まり「和やかサロン」が開催されています。7月23日は、活動の一環として、「シニア向けスマホ教室」を開催。連日の酷暑の中、集まってきたのは約20人の高齢者のみなさん。今日は豊橋創造

大学と藤ノ花女子高等学校の生徒さん計3人が、スマホ教室の先生役です。

現代では、スマホはもはや生活の必需品。でも使い方が今ひとつ分からない、子どもや孫に聞いても要領を得ない……そんな悩みを持つ高齢者も多いのではないのでしょうか。

シニア世代からは、さまざまな質問が飛び出しました。「メール、LINEなど、基本的な操作を覚えて、家族や友人と連絡し合いたい」「防災情報や行政サービス情報、病院情報などを自分で調べられるようになりたい」「撮影した写真を整理したい」



▲教える側も教えられる側も真剣に。

「地図や駅乗り換え案内、天気、カメラなど、外出や趣味に役立つ機能を使いこなしたい」「キャッシュレス決済に挑戦したい」など、聞きたいことがたくさんあることが分かりました。

世代を超えた貴重な時間

一方、幼い頃からずっとスマホに親しんできた若者は、今回の先生役にぴったり。スマホ画面と一緒に見ながら、一人ひとり優しく丁寧に質問に答えていきます。受講者も真剣にスマホの画面を見つめ、質問したり、詳しい説明にうなずいたり。スマホの話題から、いつしか日常生活や趣味のことに話題が移り、あちらこちらで会話が弾んでいます。参加者からは「若いのに何でも知っていて、凄いなと思いました」「子どもに教えてと言っても、また？ときつく言われるのですが、今日は優しく教えてもらえて嬉しかったです」との感想が聞かれました。

この日、先生役を務めた豊橋創造大学の近藤美桜さんは「ボランティアに興味があったところへ大学で募集チラシが配られたので、やってみようかなと思いました」



▲スマホ先生役の柴田空弥さん(左)を囲んで。伊藤和子さん(右)。水谷卓子さん(前列左)。片山百合子さん(前列右)。「私たち、気軽におしゃべりして、すっかり仲良しになりました」

と、参加のきっかけを話し、同じ創造大学の出利葉菜々美さんは「これまでお年寄りとしやべる機会があまりなかったのですが、今日は多くの方とおしゃべりできて楽しかったです」と感想を語ってくれました。藤ノ花女子高等学校から参加した柴田空弥さんは「みなさんとは初対面でしたが、すぐに打ち解けて、楽しくお話することができました。貴重な時間をありがとうございました。ありがとうございました」と、とびきりの笑顔で話してくれました。



▲下五井町和やかサロン世話人の中村都雄さん(右)とハーモニカと歌担当の笹野君夫さん(左)。

下五井町和やかサロン

今回スマホ教室に参加した下五井町和やかサロンは、平成28年に発足。地域の老人クラブ会員を中心に、毎月第三木曜日の10時〜12時まで、下五井町公民館で活動しています。活動内容は毎月異なり、市の出前講座や体操、ハーモニカ演奏をバックに皆で歌ったりと、その名のとおり和やかに活動。地域の介護施設や保育園に千羽鶴を折り、プレゼントする取り組みも行っています。

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へ

事例2

老津に誕生！ 喫茶店らしくない喫茶店 お気楽カフェ



笑いの絶えない健康体操

豊橋市南部の老津町。郊外のゆったりとした時間が流れる場所に、その店はありません。その名も、お気楽カフェ。今年の2月にオープンしたばかりの新しいお店です。喫茶コーナーでは、コーヒーや五平餅を味わいながら、常連さんや近所さん同士のおしゃべりが弾んでいます。

毎週火曜日の13時30分からは、お店のオーナーである大西かずえさんが指導する「健康体操」が始まります。介護福祉士とレクリエーション介護士の資格を持つ大西さんの指導で、まずは、身体と心をほぐす体操からスタート。「足を肩幅に置き、姿勢を正し、耳の穴と肩、腰が一直線になるようにイメージしましょう。頭の上に紐がついているように、正しい姿勢を心がけます」



▲脳トレを兼ねた、笑いの絶えない体操タイム。けっこう汗もかきます。

続いて、首のストレッチや、手やひじ、肩甲骨をのばす体操に移りました。「身体の筋肉の70%は下半身にあるといわれています。下半身を鍛えることが、人生百年時代を生きるには大切なんですよ」と大西さん。ストレッチをこなすごとに、参加者からは「身体があつい」「ポッカポッカになる」と正直な声が。「きつくない程度にやりましょうね」と、大西さんは優しい声でサポート。

後半は脳トレ・ステップシートなるものが初登場。四角い枠に数字が書かれており、「よろしく」「ふじさん」と、声に合わせて数字に置き換えて素早く足で踏んでいきます。やってみるとなるほど、これは頭の体操になりますね。ゲーム感覚の楽しい時間はあっという間に過ぎ、最後は口の筋肉を鍛えるパタカラ体操で、45分間の体操プログラムを締めくくりました。



▲お気楽カフェ・オーナーの大西かずえさん(左)。いつもカフェをお手伝いして下さる白井あや子さん(右)と。

新しい出会いの予感

健康体操の終了後は、音楽ユニット萬屋さんの演奏をBGMに、楽しいお茶タイムが始まります。この時間を使って、参加者のみなさんに今日の感想をお聞きしました。

「参加者同士の一体感が良いですね」「楽しいから毎回参加しています。ここに来ると、新しい出会いがあります」と笑顔で話すのは、常連さんたち。「最初はあまり高齢者のことが分からなかったけれど、一緒に体操したりおしゃべりするうちに、少しずつ理解が深まっていきました。今はみんなと仲良しです」と話すのは、40代の男性。世代を超えて、さまざまな人たちが自然と交差する空間、そんな雰囲気こそが素敵です。

接客が一段落した頃、お気楽カフェのオーナーである大西さんにお話を聞きました。「今年の2月、念願叶ってカフェを開店することができました。地域の方が気軽に集まり、一緒に体操したり、カラオケ、健康マージャン、モノづくりを通して交流し、毎日をいきいきと暮らすお手伝いができれば嬉しいです」



▲老津町前田にあるお気楽カフェ。

現在、お気楽カフェでは体操（火曜）、ハンドマッサージ（火曜）、将棋（火曜）、己書（第3水曜と土曜）、整体（第1・第3木曜）、健康マージャン（金曜）、音楽会やマルシェ（不定期）を行っており、新たな催し物も増やしていきたいとのこと。これからどんなプログラムが登場するのか、楽しみです。

「男性の方は一人でふらりとコーヒーを飲みに来られる方がいらつしゃいます。少しずつお声かけして、体操や催しに参加しても

らっています。家に閉じこもりがちな人にこそ、ここに来てほしい」と大西さん。名前の通り、ごくごく気楽な気持ちで、ふらつと訪ねてみてはいかがでしょうか。何か新しい、楽しいことにきつと出会えますよ。



▲大きな看板が目印。

～楽しみを見つける喫茶店～ お気楽カフェ

住 所 ● 豊橋市老津町字前田47-1
営業時間 ● 10時～17時
定 休 日 ● 日曜日・月曜日
参 加 費 ● ワンドリンクをお願いします
お問い合わせ ● 090-1862-3485 大西

伊古部の地で、農業一筋。 趣味は90代から始めた俳句。

わんぱくな少年時代を経て、予科練に行き、航空隊に勤務されていた河合さん。戦後はふるさと豊橋に戻り、キャベツや大根、ミニトマト栽培に携わってきました。奥様も99歳、仲良しご長寿夫婦です。



河合安成さん(100歳)

野山を駆けまわった少年時代

大正14年(1925) 10月29日に高豊村伊古部(現豊橋市伊古部町)で誕生された河合さん。五人兄弟の次男で、少年の頃は「勉強なんかしゃへん。毎日懐に切り干し芋を入れて、野山を駆け回って遊んどった」とのこと。長男が事故で亡くなったため、河合さんが一家の柱として家業の農業に携わってきました。

戦前は主に芋と麦を栽培し、蚕を飼う生活。戦後の豊川用水通水後はキャベツや大根、温室でミニトマトなど栽培作物は変わりましたが、一貫して農産物の栽培に汗を流してこられました。現在では、息子さんとお孫さんが後を継ぎ、伊古部の地で三世代でにぎやかにお住まいです。農協の理事も長年務め、地



▲妻の慶子さんも99歳で、ともにご長寿夫婦です。

域の農業にも貢献してこられました。

「両親とも比較的早くに亡くなったので、誰に似たのか知りませんが(笑)、ここまで長生きしてこられました。よく食べ、よく寝て、よく遊ぶ。自然体でストレスのない生活が良いのかもしれない」と話す河合さん。奥様の慶子さんも99歳で、とてもお元氣、来年には夫婦あわせて二百歳を超えるご長寿夫婦のお祝いが待っています。

趣味は俳句

本誌執筆者が百歳の方を取材していつも思うのですが、この年代の男性は、みなさん戦争の影響を色濃く受けていらつしやいます。東京大空襲で姉を失い、河合さん自身は予科練に行き、三重海軍航空隊に入隊、台湾の高雄から相模や岡崎の航空隊へと転戦したそうです。「南方へ行かなかつたから、私は生きて帰れました。運が良かった」と、戦禍の苦勞に思いを馳せます。

戦後結婚し、3人の男の子に恵まれた河合さん。昭和19年の地震で壊れた家を4年後に建て

直した時は、山から大きな松の木を切り出し、自ら木挽き仕事で母屋を建築したそうです。昔の人は何でも自分たちの手で行っていたのだと感心します。

長男の妻の笑美子さんは「義父は知識が豊富で、漢字もよく知っているし、計算も速い。以前は孫の勉強も教えていました。すごいなあと思います」と話します。孫が11人、ひ孫が15人。そして玄孫(やしやご)が1人誕生されています。

趣味は7年前から始めた俳句で、近々の高豊生涯学習センターだよりには毎月、自作の俳句を投句するほどの腕前。最後は、お酒が好きな河合さんの一句で、締めくくるところにしましょう。

木枯らしや

飲ん兵衛通う

縄のれん



▲長男の妻の笑美子さんは、いつも良き話し相手。

前芝カフェ 10周年記念イベントに おじゃましてきました!



前芝集会所で毎週水曜日の午後に行われている前芝カフェ。
今年で10周年を迎え、その記念イベントが7月1日に開かれました。
なごやかな会の様子をレポートします。

歩いて行ける居場所として

海苔養殖が盛んだった海辺のまち前芝で、「みんなが歩いて行ける居場所を作ろう」と前芝カフェが発足したのは、平成28年7月のことでした。当初から関わってきた運営委員代表の北河進さんは「自治会や民生委員、老人クラブなど多方面の協力で発足にこぎつけました。当初は近所の空き家を使わせてもらい、豊橋市のつつじ補助金も使わせていただきました。現在は前芝集会所で毎週水曜日の13時から開催しています」と感慨深げに話します。

河津桜のお花見に出かけたり、折り紙で八角箱やドレスを作ったり。また乳酸菌飲料のフタでクリスマスツリーを作ったり、段ボールアートに挑戦したりと、これまで多彩な活動を行ってきました。

記念品は冬瓜

この日、前芝カフェの参加者や協力者に、北河会長から感謝状が授与されました。記念品は冬瓜で、10年と冬(とう)を掛けています。最初に感謝状を渡された山之内貞子さんは、何と457回も前芝カフェに参加されているとか。「これだけ参加している人は他にいません。これからはお元気にご参加ください」と、北河会長からも感謝の言葉が。山之内さんは「最初の参加から10年経って85歳になりました。あっという間でした。毎週、会場まで自分の足で歩いて来しています」と、変わらずお元気な様子。出席率ナンバー1の座は、これからもゆるがないでしょう。

また、手芸や切り絵の指導役を務めた北河明子さん、話が面白いつも場の雰囲気や和らげてくれる北谷イサミさん、カフェの看板や建材の提供と作品展示に尽力された石河豊さんにも、同じく感謝状が授与されました。

今後の課題をお聞きすると「毎年恒例にしている河津桜のお花見など、外に出て活動する時の移動手段に困っています。何か補助があれば良いと思います」とのこと。みなさんで知恵を絞り、より充実した地域のカフェになることを願っています。



▲前芝カフェの皆さん。



▲前芝カフェに関わってきた4名に感謝状が授与されました。



▲これまでの活動の歩み。

とよはし長寿番付

ご長寿ベスト5 (令和8年9月1日時点 年齢基準 令和8年12月31日)※生年月日順

男性

- ①牛川町……………103歳
- ②中原町……………102歳
- ③北島町……………102歳
- ④大崎町……………102歳
- ⑤北山町……………102歳

女性

- ①東田町……………108歳
- ②多米西町……………108歳
- ③北島町……………106歳
- ④東田仲の町……………105歳
- ⑤牛川通……………105歳

日本人平均寿命

(令和7年時点 参考:厚生労働省)

男性

81.35歳

女性

87.33歳

豊橋に住む100歳以上のご長寿の方 **227名** (令和8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 通院日数を乗じて 得た金額

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ますようお願いいたします。