

34

winter 2020

無料

# acty

[アクティ]

いきいき、わくわく活動する、アクティブシニアを応援!



特集1

ほの国体操で元気を発信!いつまでも笑って健康に過ごしたい人を応援

らく楽クラブ

特集2

敬老企画「豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。」

手先の器用さを生かして、旋盤工として働いてきました。

特集3

ゆたかクラブ豊橋

第22回ペタンク大会&第44回ゲートボール大会  
を開催しました!



特集1 ほの国体操で元気を発信！  
いつまでも笑って健康に過ごしたい人を応援

# らく楽クラブ



仁連木老人福祉センターを拠点に令和元年4月から毎月2回開催されている「らく楽クラブ」。コロナ禍のため3月から9月まではお休みとなってしまいましたが、この10月からようやく再開となりました。待ちに待っていた地域のお年寄りたちが、今日も元気いっぱい、体操に取り組んでいます。





## 体操で身体ポカポカ

木々のみどりがあふれ、地域の人々から親しまれている大口公園。その入り口に仁連木老人福祉センターがあります。階段をのぼって2階のフロアに上がると、「新・豊橋とんとん唄」の軽快な曲と笑い声が聞こえてきました。

この日は3人のほの国体操リーダーの方たちの動きに合わせて、40畳もの広い空間で元気に身体を動かすお年寄りたちの姿が。「ほの国体操」は、御当地ソング「新・豊橋とんとん唄」をもとに体操のふりをつけたもの。立つのがつらい人は、椅子に座ったままでも体操することができまます。「とんとん、とんとん」といい調子〜と軽快に口ずさみながら体操する人もいて、なごやかな時間が続きます。一曲終わると「汗かいた〜」身体がポカポカしてきたと、みなさん良い表情になっていました。



## 口腔体操やレクリエーションも

体操の目的は、自立した生活を送るための身体の機能の維持や向上にあります。体操を行うことで、脳への刺激を与えることができ、認知症予防にも効果があるといわれています。また、友人や仲間と一緒に体操を行うことで、充実した毎日へのサポートにつながります。

この日は、お年寄りに多い誤嚥を防ぐ効果のある「口腔体操」や右手をグー、左手をパーと入れ替えて行う「脳すつきり体操」、靴下を脱いで足の指をさまざまに動かす「足指体操」など、バリエーションに富んだ体操を行いました。

どの体操も脳をフル回転させるので、脳の活性化に役立ちそうです。体操の他にも、日によっては、チラシを使った折り紙、脳トレゲーム、お手玉あそびなどのレクリエーションを行う時もあるそうです。

## 参加者のみなさんの声

- 身体を動かされるのがいい。楽しい。
- 家でじっとしているより、ここに来た方がずっといいです。
- 膝が悪いのですが、椅子に座ったまま運動できるので助かる。
- 月2回のお楽しみです。知り合いに会っておしゃべりできるのも楽しい。
- 自分の体調を気づかいながら、無理なくできる。
- ここに来てから、足腰がラクになったような気がします。



みなさんが元気で笑って活動できるよう、お手伝いしています！  
らく楽クラブは複数のほの国体操リーダーによって運営されています。

### らく楽クラブ代表リーダー 菅野恭世さん

ボランティアとしてこれまで生活介護支援サポーターやレクリエーションリーダーをやってきました。地域包括支援センターとも協力・連携して、情報交換をしながらすすめています。いつまでも笑って元気に過ごし、月2回ここに来るのが楽しみになってもらえればうれしいです。家に閉じこもりがちの方にも、ぜひ来ていただきたいですね。ほの国体操リーダー1期生。



### 中村光江さん

参加者全員で楽しめる手遊びや脳トレゲームについて、日々工夫しています。お手玉あそび、チラシを使ってやる折り紙など、盛り上がってくるとどうしても「密」になってしまいがちなので最近はやや出来ませんが、少しずつ取り入れていきたいと思っています。ほの国体操リーダー2期生。



### 安達直美さん

菅野さん、中村さんと一緒に、毎回楽しく参加させてもらっています。今よりさらに積極的に参加できるよう、これからレクリエーションリーダー養成講座を受講しようと思っています。自分の気がついたところで、みなさんのお手伝いが出来ればうれしいです。ほの国体操リーダー3期生。



### 仁連木老人福祉センター館長 木下由光さん

2年前に老人福祉センターで「健康らく楽講座」を開催したのですが、終了した後も地域で継続しようと、ほの国体操リーダーの方に「らく楽クラブ」の運営をお願いしました。幸いにも口コミで広がり、地域の多くの方々が足を運んでくださっています。コロナ禍で当初の参加者は少し減ってしまいましたが、「参加して良かった、楽しかった」という声を多く聞きます。お年寄りの健康のために、継続して続けていきたいですね。





らく楽クラブのスタッフは  
「ほの国体操リーダー」です。



## ほの国体操リーダーとは…

介護予防を目的とした豊橋市のご当地体操「ええじゃないか豊橋ほの国体操」を知っていますか？この体操を活用して、高齢者の健康づくり活動を積極的に支援するボランティアのみなさんのことを、ほの国体操リーダーと呼んでいます。

年に一度、ほの国体操リーダー養成講座(全5日間・定員25名)が行われ、ほの国体操を高齢者に指導できるよう、リハビリ専門職等より実践に役立つ指導方法を学びます。この講座を終了した人が、ほの国体操リーダーに認定されます。

ほの国体操リーダーになった人は、依頼のあったグループの体操リーダーとなったり、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、豊橋市内で高齢者を対象にした健康づくりに活躍の場を広げています。

ほの国体操リーダーについてのお問い合わせは、**豊橋市役所長寿介護課 地域予防啓発グループ**  
**0532-51-2339**まで、お気軽にお問い合わせください。



## らく楽クラブ

- 活動場所** 仁連木老人福祉センター
- 開催頻度** 月2回 第1・3月曜日(祝日はお休み)  
10:00 ~ 11:00
- 参加費** 無料 事前申し込み不要
- 駐車場** あり

**活動内容** ええじゃないか豊橋ほの国体操、お口の体操、脳トレゲーム、レクリエーション、出前講座 ほか

**注意事項** ●水分補給できるものを各自お持ちください。 ●自宅で熱を計り、体調不良時はお休みしてください。 ●手洗いや消毒、マスク着用をお願いします。

**連絡先** 0532-62-0213(仁連木老人福祉センター)

あなたも地域での  
支え合い活動を  
始めてみませんか？



豊橋市では、地域での支え合い活動の参考事例や立ち上げ、運営のノウハウ等を紹介しています。また、市、社会福祉協議会、地域包括支援センターや自治連合会、民生委員児童委員協議会などで構成する「お互いさまのまちづくり協議会」が、皆さんの活動を応援します。

興味のある方は、**豊橋市役所長寿介護課**  
**0532-51-2330**まで、  
お気軽にお問い合わせください。



# 豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。

## インタビュー

片山 信男さん(100歳)

### 手先の器用さを 生かして、旋盤工として 働いてきました。

今年百歳を迎えた片山信男さんは、静岡県境に近い中原町で、四世代同居の穏やかな暮らしを送っています。百歳前後の方たちは、みなさん戦争の影響を強く受けてこられた世代。ロシアに抑留された時も戦後の混乱期も、身に付けていた旋盤の技術と穏やかな性格で力強く生きてきました。



### ロシアに4年間抑留

大正9年11月5日にお隣の湖西市で生まれた片山信男さんは、今年で百歳。去る敬老の日には、市長の訪問も受けました。現在は車椅子の生活ですが、週5日はテイサービスに通ったり訪問介護を受けたりと、規則正しい生活。同居する家族のサポートもあり、穏やかな日々を過ごしていらっしやいます。

出身は湖西市の近くで、父親は船大工の仕事をしていたといいますが、7人兄弟の末子として、豊かな自然の中で成長されました。幼い頃から父親の影響で手先が器用だったという片山さんは、成人すると名古屋や東京で旋盤工として働き始めます。

順調に仕事をしていましたが、やがて日本は戦争の時代



▲妻のよね子さん、娘さん夫婦に囲まれて。

に突入。徴兵され満州にいましたが、敗戦後ロシアに抑留されて4年間を過ごすことに。二十代は苦労されたんですね」とお訊ねすると、「いいえ、ウクライナ人の監督さんがいい人でね。私は技術があったのでロシアの工場でも旋盤の仕事をやっていて、食べものにも困らず過ごせて良かったです。スプーンやカバンなど、身の回りに必要なものを作っては周囲の人から感謝されていたそうです。

### ステークが大好き

ロシアから日本へ帰還した片山さんはようやく故郷へ戻り、実家近くのお嬢さん(六歳下)とお見合いをして結婚、2人の娘さんも誕生しました。長く自動車部品工場に勤務していました。昭和40年(1965)豊橋市中原町に土地を買って、47年自宅を新築。「静かで住みよい場所だけでなく、熊笹が生い茂る雑木林を切り開いて畑や庭にしたんですよ」と、妻のよね子さん。今はすっかり住宅地になってしまいましたが、敷地内のクスノキの大きさが昔の面影を伝えているそうです。

現在は親子孫ひ孫と、にぎやかな四世代同居を楽しむ片山さん。テイサービスでも季



▲百歳のお祝いでは、離れて暮らす家族親族も集まりました。

節ごとの行事やイベントに積極的に参加されていて、人あたりの良さで人気です。長寿の秘訣は?とお聞きしたら「好き嫌いがなく何でも食べることですかね」という返事。特にステーキや唐揚げなど、肉類がお好きなのだとか。



▲仲良し夫婦、いつも一緒です。



# 第22回ペタンク大会 & 第44回ゲートボール大会

を開催しました!



▲ラジオ体操



▲選手宣誓

コロナ禍で開催が危ぶまれていたものの、前日までの雨も上がり絶好の秋晴れとなった9月24日(木)、ゆたかクラブ豊橋主催のペタンク大会とゲートボール大会が開かれました。会場となった豊橋球場ではボールを消毒、お互いの距離を保ちながらと、大会運営に気を配りました。

## ペタンク大会

ペタンクは最近人気が高まってきているスポーツです。44チーム134人が出場。予選リーグを勝ち進んだ16チームで決戦トーナメントを行いました。



豊橋ペタンク連盟会長 佐々木 久さん(杉山)

フランス発祥のペタンクは競技人口がどんどん増えています。つつじが丘には公式のペタンクコートもあります。フランス発祥だけに、ボールもフランス製。あまり歩かなくてもいいので、高齢者でも気軽に始めやすいのが魅力です。



横田 久枝さん(牟呂)

メンバーが足りないと、隣の校区の助っ人に行ったのがペタンクとの出会い。牟呂でペタンクチームの立ち上げにも関わりました。毎回くじをひいてメンバーを入れ替えるのが牟呂のルール。練習が終わってからみんなでモーニングに行くのも楽しみです。



河合 捷太郎さん(福岡)

福岡校区はペタンクが盛んで、今大会では最多の5チームが参加しています。1チーム6球(ひとり2球×3人)が与えられ、競争心をかきたてられて面白いスポーツです。硬いか柔らかいかなど、コートの癖を早くつかんだ人が勝ち進む傾向にあります。



豊橋ゲートボール協会会長 朝倉 光夫さん(小沢)

ゲートボールの魅力は、仲間5人のチームプレーと人間関係です。共に助け合ってプレーすることで、お互いの人間関係が深まります。豊橋では最高齢97歳の方も楽しんでプレーしており、大変奥の深いスポーツです。



松橋 光正さん(老津)

友人に誘われてゲートボールをはじめもう13年になります。朝の6時から2時間ほど練習しています。同じチームの仲間との親睦が楽しくて、共通の話題に盛り上がったたり、人脈も広がっていくんですよ。



高柳 千博さん(鷹丘)

もう19年も続けています。練習を積むうちに、ゲームの攻め方守り方が少しずつ分かってきます。チームの主将の采配どおりに打てば必ず勝てるのですが、なかなかそううまくは打てません。でもそこが面白い点です。

## ゲートボール大会

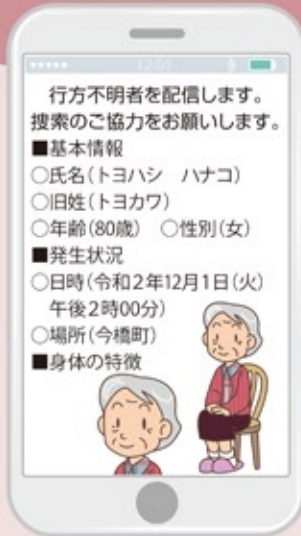
中高年のスポーツとして根強い人気のゲートボール。今大会には9チーム51人が出場し、参加チームを2つのブロックに分け、勝敗や得失点差、対戦成績、得点率で順位を競いました。





認知症になっても安心して暮らせるまちづくり

# あなたも豊橋ほっとメール に登録しませんか



配信情報(イメージ)

## 豊橋ほっとメール で得られる情報

### 防災情報

気象情報、災害避難情報など

### 安全安心情報

詐欺情報、不審者情報、交通安全情報など

### 認知症 行方不明情報

万が一認知症により行方不明になった方の情報を登録していただいた方に配信し検索を呼びかけます。ご協力よろしくお願いします。

### 登録は簡単!

**tou@anzen-ansin.net** へ空メールを送信いただき、返送されたメールに従いご登録ください。

※迷惑メール防止機能をご利用の方は、「anzen-ansin.net」からのメールを受信できるようドメイン設定を行ってください。

長寿介護課地域予防啓発グループ ☎51-2338



## シルバー優待制度のご案内

**【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。)

**【方法】** 優待施設の窓口等で、運転免許証、保険証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。

市内の公共施設を  
優待料金でご利用  
できます。

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 (詳細は施設へお問合せください)	
豊橋競輪場	50円	無料	
りすば 豊橋	浴場	500円	400円
	プール	500円	400円
	ジム	300円	200円
こども未来館(まち空間利用)	200円	100円	

※年間スケジュールは施設で配布しています。

長寿介護課生きがい支援グループ ☎51-2359

### 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) 51-2330

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。