

アクティブ シニア 情報紙 創刊準備号

生きがい
ライフを
応援します

TAKE FREE

あなたが名付け親に!? 情報紙(本紙)のタイトルを大募集!!

※詳しくは裏表紙をご覧ください。



[発行元]豊橋市

【巻頭メッセージ】

地域に、社会に、元気な仲間を増やそう!
「アクティブシニア市民懇談会」をご紹介します

【インタビュー】

アクティブシニア人物伝
各分野で活躍中。
4人の生きがいライフにフォーカス!

【情報ボックス】

アクティブライフを楽しむための情報満載!

地域に 社会に

元気な仲間を増やそう!

アクティブ シニア 市民懇談会

団塊世代もいよいよ次のステップへ。それにあわせて豊橋市では、市民から公募で選ばれた委員と学識経験者、関係団体の代表などによる「アクティブシニア市民懇談会」が行われています。新たな仕事に携わったり、趣味・生きがいを持つてアクティブに過ごす人を増やすことを目的に、多彩な内容を討議しています。

NPOを立ち上げたが、
素人が専門的な手続きをしたり、継続させていくことは大変。
行政が支援すれば、もっと多くの団体が活動できるかも。

誰でも得意な分野では、
すでに“アクティブシニア”である。

男性は広報紙を見ない。
だからPRの仕方を考えるべきだ!

市民懇談会では、
いろんな意見が
飛び交っています。

ニーズとシーズをうまく組み合わせて、
アクティブシニアへ活動の場を
提供していけたら良いと思う。

リーダーよりもコーディネーター(橋渡し役)が欲しい!

イラスト/KONCHE



アクティブシニア市民懇談会の様子

【平成20年度 アクティブシニア市民懇談会委員一覧】

西村 正広/愛知大学大学院経済学研究所 准教授
森本 真生/(財)豊橋市体育協会
小澤 節子/(社)豊橋市シルバー人材センター 事務局長
山本 昭夫/豊橋商工会議所 業務推進部長
野田 光司/豊橋市老人クラブ連合会 総務部長
河井 裕/(福)豊橋市社会福祉協議会 主事

小林 芳樹/公募委員
清原 正高/公募委員
内藤 節子/公募委員
中西 正/公募委員



アクティブシニア人物伝

毎日を活動的に過ごしているアクティブシニアを紹介します。
人生を充実して生きるヒントが、隠れているかもしれませんよ。

山本住代子さん 60歳を過ぎて新しい仕事にチャレンジ!

佐藤 成也さん まず自分が率先して、スポーツの楽しさを伝えたい。

加藤 達さん ボランティアは、もはや趣味の領域です。

伊藤 和男さん 勉強することがこんなに楽しいなんて!

この私が先生!?! 今でも教室に入る前は ドキドキします。



パソコン入門講座で「工業で分らない内容を説明が好評です」

受講生の成長に手応え

「練習、復習が一番です。時間は向こうからやってくるませぬ。自分からつくるものです」とよく通る明るい声で、受講生に語りかける山本さん。シルバー人材センターのパソコン教室で、講師をつとめる先生です。

勤めていた会社の事務職をリストラされてしまったのをきっかけに、2003年、シルバー人材センターに会員登録。当初は公園の清掃や花の植え替え、工場内の掃除等の仕事をしていたが、シルバー人材センターでパソコン教室が発足することになり、仕事の経験を活かしてインストラクターの仕事に就きました。2005年4月から講師を務めて、今年で5年目。今では教壇に立つ姿もすっかり慣れに慣れました。

「パソコンにふれるのもまったくはじめてだった生徒さんが、こんなに打てるようになりましてと報告してくれたり、自分で作った年賀状を送ってくれたりすると、この仕事をやっていて本当に良かったと思います。私の教えたことが役に立っているのかなと思うとうれしいです」

自分の枠から飛び出す

成長を過ぎて新しい仕事にチャレンジ

レンジされた山本さんとはまじい話なかつたのでしょうか。「仕事ってそれまでの自分の経験をもとに考えがちです。ね。シルバー人材センターでは、自分に合う仕事が多いんじゃないかと思われる人が多いかと思いますが、何にでもチャレンジしてみることが大切だと思います。これまでの自分の枠から方向転換して、心機一転、いろいろなことに踏み出してほしいです。ね」と、同世代へ力強いエールを送ります。会員登録して最初に始めた清掃の仕事も、外の世界をいろいろ知ることができて意味があったといいます。

「最初は私がパソコン教室の先生になるなんて、とんでもないと思いました。先生の経験もないし、それまで人に教えたことなんかありませんでした。でも4年たった今では、受講生さんの成長が目に見えたり、手応えがあるとうれしく感じています。今でも教室に入る前は、毎回心臓がドキドキしますけれど」と笑う山本さん。新たな生徒さんとの出会いや適度な緊張感が、山本さんの毎日の生活に張りを与えているようです。



パソコン入門講座 講師 山本佳代子さん

まず自分たちが楽しむ。 スポーツの魅力をも 広く伝えていきたい。



豊橋トリム協会の仲間たちと。後列右から三人目が佐藤さん。

ユニホックにはまる

若い頃から陸上に野球とスポーツに凝り込んだ佐藤さん。高校の体育委員になった約10年前から、徐々にレクリエーションの普及に取り組み始めたといいます。二体育館で行なうユニホックという競技にはまってしまったのがきっかけです。ユニホックは、年をとってからでも仲間と一緒に楽しむと思いましたが、豊橋はユニホックが強く、シニアの全国大会も三連覇しているほど。佐藤さんもユニホックの選手として活躍しています。

佐藤さんが会長を務める豊橋トリム協会は、市内で行われる各種レクリエーションスポーツ講習会の終了生が、地域のの人たちにその楽しさを伝えたいと集まったグループ。現在、37名の会員がいて、さまざまなスポーツの研究や普及に取り組んでいます。レクリエーションスポーツには、大きなボールを使うキンボール、ドーナツ型のディスクを投げるスカイクロス、王様のアジャタなど、さまざまなスポーツがあります。まだまだ聞きなれないものも多いですが、年齢に関係なく無理なく体が楽しめるスポーツばかり。トリムの精神とは、心身ともにバランスよく、気持ちのいい汗をかこうと。会員白らがユニホックの習得に努め、普及に一役買っています。「まず自分たちが楽しもう」という姿勢で取り組んでいます。

ます。豊橋まつりや花交フェスタの企画などでも、レクリエーションの楽しさを伝えていこうと、気軽に体験してほいで、ねと佐藤さんにレクリエーションスポーツでは勝ち負けではなく、仲間と力を合わせて合計何回できるかが重要で、そういう所も魅力だとか。

仕事以外の仲間も大切

仕事人生もまだまだ現役の佐藤さん。上下関係や取引関係のある仕事だけの付き合いというのかなあ？って正直思います。仕事以外の仲間がいる、年齢差も関係なく冗談を言いあつたり、のびのびとできるからいいですよ、同世代の男性にも仲間を増やしていきたいと語ります。「若い頃から上目になるとスポーツをやるに言いづらかったですね笑。でも、子どもたちが成長し社会人になつてから、私と同じようにスポーツを楽しむと、笑顔姿を見ることがあります。家族にスポーツがこぼれます。家族に、地域に、スポーツの楽しさを身をもって伝えていく佐藤さん。スポーツウエアがとてもしっかり男性です。」



豊橋トリム協会 代表 佐藤成也さん

街で障害のある人を見ると、 自然と声をかけられる ようになりました。



肢体不自由者ガイドヘルプ「洗茶倶楽部」会員
加藤 寛さん

知人の行動力に刺激

「昨夜障害をもった人の外出支援で
ロケットコンサートに出かけましてね、演歌
もいけどロケットの曲からも元気をもら
いましたよ」障害をもった人の外出のお手
伝いをする「洗茶倶楽部」で活動している
加藤さん、利用者の方とさまざまな場所
へ一緒に出かけると、自分の世界が広が
り、日々、新しい出会いがあります。いま
ボランティアに参加するきっかけは？と
お聞きすると「ナホトカ号原油流出事故
(1997年)のボランティアに、豊橋から
福井県へ「アリーブ」が出たんですが、同年
代の知人がすぐに応募したんです。その
行動力にびっくりしたのが、そもそも始
まりです。それまでの自分は積極性がな
かったんですが、身元はボランティア活動
をする知人がいて刺激を受けました。そ
れからの加藤さんの行動は早く、広報と
よはしを見て、福祉レクリエーション講座
に参加、社会福祉協議会のボランティア
養成講座でも学び、洗茶倶楽部の活動に
参加するようになりました。また、視覚障
害者のガイドヘルプを行なう「アリーブ」か
らにも参加、豊橋防犯ボランティアア
ソシエーションの活動もされています。

無理はしない

「今から10年前、ちょうど連休、日朝が
普及した頃で、二日ある休日の時間を
有効に使おうと思ったというところあり
ます。豊橋の社会福祉協議会の窓口は、気

加藤さんのボランティア・スタイルは、いつも自然体。



軽に話しやすいし相談しやすいですよ」
ほんの少しの勇気を出すことで、ボラン
ティア初心者にも道はどんどん開けてい
くんですね。また、広報紙を見ることもお
すすめという加藤さん。「広報紙を見た、こ
れなら自分にも出来るかな？」というもの
を見つけてほしいです。講座でもボラン
ティア活動でも、自分のやれること、趣味
ねど、これを見つけていってほしいです。
ねど、これから積極的に活動したい人の
アドバイスも。

加藤さんの活動上で「モットーは無理
をしないこと、自分の気持ちのならない時
は依頼をあえて受けないようにしては
います。」外出先時は安全に配慮しな
ければいけないので、周知があつては
いけないので、周知があつてはいいん
です。ボランティアの良さを思い、心の余
裕がない時は無理にやらなくていいん
です。きっぱりと言えぬ強さ、んな割り
切り方も、活動を長続きさせるコツとし
ては、いいですね。

「ボランティアはもはや趣味、自分の時
間のヒトコマにすぎないんです。話す加
藤さん、構えず言葉に取り組み活動が加
藤さんの毎日を輝かせているようです。

勉強することが こんなに楽しいなんて。 学生時代より熱心です。



【私と世界遺産の会】会員
伊藤和生さん

きっかけは妻のひとこと

「昨年、市民大土の講座『ヨーロッパ美術史にみる世界遺産』を受講した伊藤さん。きっかけは、広報とよはしを見た奥様からの「こんな講座があるよ」との言葉でした。人気が高いこの連続講座終了後に、向学心に燃える自主グループが誕生しました。世界遺産を通して歴史や文化、美術などを学ぶ「私と世界遺産の会」です。

高岡町にある生活家直銷を拠点に活動するメンバーは10人で、伊藤さんは貴重な男性勉強会の資料を作成したり、撮影した写真をまとめたりと、いつもきっちり作業をこなし、会にとってなくてはならない存在です。

「世界遺産はヨーロッパが圧倒的に多いんです。今ちょうどイギリスの世界遺産を勉強していますが、図書館で資料を探し、テキストを職人資料も自分たちで独自に用意し、DVDで世界遺産の映像を見たりと、工夫をこらしています。世界遺産を通して、王家の歴史や魅力的な人物、美術史など、いろいろなことが浮かび上がってくるんです。勉強することが、こんなに楽しいなんて、学生時代でもうは思いませんでしたよ」はつらつと活動されている様子が伝わってきます。

広がる豊かな時間

旅行、絵画鑑賞、山登り、映画鑑賞など

と、趣味も多彩な伊藤さん。「好きな世界遺産ベスト1は？」とお聞きすると、「うーんと迷って、ローマのサンピエトロ寺院かなあ」と答えてくれました。「大理石のモザイクや柱の太さに驚きます。僕は建築が専門だから、つい凄い建築物に目がいってしまいます。ケルン大聖堂のゴシック建築も良いですよ」と、好きな世界遺産について語り出す伊藤さんの目はひととき輝きを増します。

今年はずり旅行の計画もあり、会にとつて充実した年になりそう。現地へ行く前に、行きたい場所のことを重点的に調べおくので、旅の楽しみがより増えそう。また将来、勉強の成果を誰子か何かの形に残したいという夢もあるそうです。

「月に1回ですが、会員の皆さんの顔を見るのが楽しみなんです。会員には親を介護している人もいますので、とにかく顔を覗いてほしい。気遣いに出て来て、光栄した時間を過ごしてほしいですね」と伊藤さん。世界遺産から広がる豊かな時間が、会員ひとりひとりにとつてもかけがえのない時であるようです。



伊藤さんを案内に、会員で奥穂高の山トレッキング

オレンジプラザは、市民活動がんばる皆さんを強力サポートします。



これから活動を始めようとする方はもちろん、何でもご相談ください。「どすこいネット」への登録や情報の収集、印刷機・紙折機の使用、会議スペースの利用など、市民活動のお役に立ちます。

市民活動プラザ (愛称:オレンジプラザ)

豊橋市松葉町二丁目63(カオんビル内)
URL: <http://genk365.net/genk02/pub/index.php>
※お問合せは豊橋市文化市民部市民協働推進課まで。
Tel: 0532-51-2482

豊橋在住で60歳以上の、いきいきシルバー会員を募集しています。



会員は庭木の剪定、屋内外清掃、簡単な大工仕事、家事補助、草刈、施設管理、パソコン指導など専門的な仕事まで幅広く活躍しています。あなたも会員登録して働いてみませんか?

社団法人 豊橋市シルバー人材センター

豊橋市幸区町宇東里42-2
Tel: 0532-48-3301
URL: <http://www.sjc.ne.jp/toyohashi/>
e-mail: toyohashi@sjc.ne.jp

まずは、ボランティアセンターにお越しください。



ボランティア活動に関する相談や情報提供、入門講習会の開催など、最初の第一歩をお手伝いします。グループ活動の場所の提供やコピー機・印刷機の設置、機材の貸し出し等もしています。

社会福祉法人 豊橋市社会福祉協議会 ボランティアセンター

豊橋市前畑町115 あいピア内
Tel: 0532-52-1111
URL: <http://www.toyohashi-shakyo.jp/>
e-mail: info@toyohashi-shakyo.jp

スポーツを楽しみ、活力ある充実した生活を。



豊橋市体育協会は、市民が心身共に健康であることを願い、競技スポーツの推進から各種レクリエーション・スポーツの開催など、年齢に応じたスポーツ事業の実施を行っています。

財団法人 豊橋市体育協会

豊橋市岩田町1-2 岩田運動公園内
Tel: 0532-63-3031
URL: <http://www.tees.ne.jp/taikyo/>
e-mail: taikyo@mx1.tees.ne.jp

創業のお手伝いをいたします。相談無料! まずは、お電話を!



長年培ってきた経験を活かし、新たに商売を始めようと考えているシニアの方へ、専任のコーディネーターがアドバイスします。事業内容の検討、お金のやり繰りなど、さいな事でも結構です。

豊橋商工会議所

豊橋市花田町字石塚42-1
Tel: 0532-53-7211
URL: <http://www.toyohashi-cci.or.jp/>
e-mail: kaigisho@toyohashi-cci.or.jp

あなたも老人クラブに加入しませんか?



60歳以上の方はぜひ会員に! 老人クラブは各地域において健康・生きがい・社会奉仕活動をしています。私たちと一緒にイキイキ活動しましょう。

豊橋市老人クラブ連合会事務局

豊橋市今橋町1 高齢福祉課内
Tel: 0532-51-2337

「講座」に関する情報収集は、豊橋市生涯学習情報サイト「e-glad」へ。



「e-glad」は豊橋市と近隣市町、大学の講座・催し物情報などを総合的に提供するホームページです。学びたい、何かはじめたい、そんな人のための情報満載!

豊橋市教育課 社会教育課

豊橋市今橋町1
Tel: 0532-51-2845
URL: <http://www.e-glad.jp/>
e-mail: syakaiaikou@city.toyohashi.lg.jp

シニアライフを楽しく健康的に過ごすお手伝いをしています。



趣味の習熟やなまづくり役に役立つ「趣味の教室」や、老後に備えた「介護予防教室」、その他高齢者に関する困りごとの相談等、シニアライフに関する様々な事柄にお応えします。

豊橋市福祉保健部 高齢福祉課

豊橋市今橋町1
Tel: 0532-51-2337 Fax: 0532-56-5134
URL: <http://www.city.toyohashi.aichi.jp/>
e-mail: koreifukushi@city.toyohashi.lg.jp

アクティブシニア情報紙(本紙)の「タイトル」を大募集します!!

本紙は今後も続刊が予定されていますが、まだ正式なタイトルがありません。本紙にふさわしいタイトルを読者の皆さんから募集します。以下について明記の上、高齢福祉課までご応募ください。

- 記入項目 ・タイトル名
・タイトルを付けた理由
・住所、氏名、年齢、電話番号
- 締め切り 平成21年5月末日
- 結果発表 豊橋市ホームページ等により結果を公表予定です。

●本紙についてのご意見、ご感想もお待ちしております。

タイトルの応募・お問い合わせは左記宛まで

応募方法 FAX e-mail 郵送 電話
のいずれかで応募ください。