

アクトイ

vol
01
無料

美しい自然に触れてみませんか
 少しだけ芸術家を気取ってみませんか
 スポーツに夢中になってみませんか
 新しい何かを始めれば、
 心もほんのり色づき始めることでしょう。

奥三河シニアリフレッシュ事業
 調査モニター参加者募集 東三河広域協議会

**大自然に囲まれて
 名人と過ごす4日間**

活躍のステージ発見

ダンスシューズは車いす
 Enjoy Wheelchair Dance Sport

**輝いている
 レクリエーションリーダーたち**

足は第二の心臓
 ウォーキング in 「のんほいパーク」
「元気がみつかる」時間と場所
イベントガイド 講座案内

【無料】 第1号 2009年10月発行 発行元：豊橋市福祉保健部高齢福祉課 〒440-8501 豊橋市今橋町1番地 TEL.0532-51-2330 印刷：株式会社豊橋印刷社

講座&サークル紹介

興味をもたれたら、始めてみませんか？ 充実した時間が待っています！

講座

地域で活躍！レクリエーションリーダー講座

高齢者の地域での介護予防活動を支援するためのレクリエーション技術と実技を学ぶ入門講座です。

内容	レクリエーション技術の基本、高齢者の筋力向上や維持に効果のあるプログラムなどについて講義と実技を交えて学びます。 ・生活の中の笑いの大切さ ・みんなで作るゲーム ・筋力維持の体操
日時	10月15日(木)～12月17日(木) 毎週木曜日の13:30～15:30 全10回
会場	あいとピア(豊橋市前畑町115)
講師	レクリエーションインストラクター
参加料	無料
定員	30名
申込み	豊橋市社会福祉協議会までお電話 (0532-52-1111)でお申し込みください。

特集記事
 本文4ページを
 ご参照ください

講座修了後はレクリエーションリーダーとして豊橋市社会福祉協議会が展開する介護予防事業にご協力をいただきます。レクリエーションリーダーとして現在約50名が登録されています。

サークル

日本車いすダンススポーツ連盟 名古屋支部豊橋サークル

豊橋サークル会員は12名。社交ダンスのステップをはじめ、その他さまざまなダンスを取り入れ障害のある人、ない人、年齢に関係なく楽しく活動しています。未経験の方大歓迎！イベントに参加したり施設訪問も行っています。

会場 豊橋身体障害者会館 (さくらピア体育館) 0532-53-3153 東新町15番地	会場 豊橋市八町校区市民館 (八町小学校区) 1F集会室
時間 毎週水曜日 (第4は休み) PM 1:30～4:30	時間 毎週木曜日 (臨時休み有) PM 7:30～9:00
連絡 高橋綾子 / 村田淳子 0532-61-2978 0532-52-9655 ※電話・ファックス共通	連絡 村田淳子 0532-52-9655 ※電話・ファックス共通
参加料	入会金 1,000円 1ヶ月 300円
申込み	村田淳子 0532-52-9655 ※電話・ファックス共通

特集記事
 本文5ページを
 ご参照ください

情報をお寄せ下さい

本紙では50～60代を中心としたアクティブシニア向けの情報を募集しています。下記までお気軽にお寄せ下さい。 ※ vol.2は平成22年3月発行予定です。

【必要事項】 ①団体名・イベント名等 ②イベントの場合、日時・期間等 ③開催場所等
 ④有料の場合、会費・参加費等 ⑤連絡先(紙面掲載)
 【情報提供先】豊橋市福祉保健部高齢福祉課 TEL 0532-51-2330 FAX 0532-56-5134 メール: koreifukushi@city.toyohashi.lg.jp

秋を歩こう

Autumn

紅葉を見ながら歩く
七草の園で秋の風情を感じて歩く
渡り鳥が羽を休める大沢池を歩く



晩秋にはメタセコイアが美しく色づきます。

秋の深まりとともに、のんほいパークにも紅葉の季節がやってきます。中でも中央門から展望塔にかけての500mに植えられた約130本のメタセコイアはとても印象的。レンガ色に色づいた葉は、褐色の絨毯となって足元を染め上げます。紅葉は12月上旬頃まで楽しめそうです。

秋の七草のひとつ、フジバカマは淡紫の可憐な花が特徴。秋の野の風情を感じさせてくれる植物です。また“渡りをする蝶”として有名なアサギマダラが好む花としても知られ、10月の中旬頃には多くのアサギマダラがフジバカマの蜜を求めて舞う姿を見ることができます。



▲フジバカマの蜜を吸うアサギマダラ



▲七草の園に咲くフジバカマ



西門の正面にある大沢池には10月中旬頃から、寒い季節の到来を知らせる渡り鳥たちが数多くやってきます。姿を確認できているのは「オナガガモ」、「マガモ」、「ホシハジロ」、「ハシビロガモ」、「キンクロハジロ」、「コガモ」、「ヒドリガモ」など。ピークを迎える1月下旬頃には700羽ほどの鳥たちを見ることができます。大沢池展望デッキからは大沢池が一望できるので、野鳥観察等にご利用ください。



▲マンサク



▲フキノトウ



▲渡り鳥が飛来する大沢池

お得な定期入園券も発売中です！
料金 大人2,000円
有効期限 申込日より1年間
※詳しくは動物園各窓口へお問い合わせ下さい。

開園時間 午前9時～午後4時30分 *入園は4時までです
入園料 大人 600円
休園日 毎週月曜日(その日が祝日及び振替え休日の場合は翌平日)
12/29～1/1は休園となります

豊橋総合動物園 豊橋市大岩町字大穴1-238 TEL.0532-41-2185

小さな自然発見！ ウォーキング in のんほいパーク

足は第二の心臓！歩いて元気に。

のんほいパークに、見落としがちな季節を探しに出かけてみましょう。歩くことは健康の基本。歩行不足は全身の筋肉を弱くするだけでなく、血液循環も悪くし、心臓機能や代謝機能の低下をも招くのです。足は使ったこそ、鍛えられるもの。近所を散歩を日課にするのが基本ですが、足を伸ばして季節を感じてみてはいかがでしょうか。

東三河広域協議会



奥三河シニアリフレッシュ事業調査モニター参加者募集

大自然に囲まれ名人と過ごす4日間

「極・奥三河」の5つのプログラムは、「東三河広域協議会」が認定した「名人」のナビゲートのもとに楽しみいただきます。「名人」との時間の共有を通じて、奥三河の魅力をご堪能ください。一般の旅行では味わえない発見と感動があることでしょう。

奥三河の魅力満載！5つのプログラム。

プログラム名	実施日 滞在日数	参加費用
おいしい酪農体験 ～最高の牛乳であなたのチーズを作る～	平成21年11月11日(水)～14日(土) 3泊4日	20,800円
森林の中でリフレッシュ！ とみやま流・野外生活 ～山と共に生きる～	平成21年11月21日(土)～23日(月) 2泊3日	19,800円
蜂の生態を観る！ 大自然の恵み 山のロマン 蜂追い体験	平成21年11月6日(金)～9日(月) 3泊4日	24,000円
自然を感じる！林業体験 ～自分たちの森づくり&遊具づくり～	平成21年10月22日(木)～25日(日) 3泊4日	25,000円
森林再生がわかる！ ～三河炭やき塾 特別コース～	平成21年11月5日(木)～8日(日) 3泊4日	27,000円

限定 50歳以上

愛知県北東部の「奥三河」の豊かな自然と伝統・文化に触れながら、技を極めた「名人」と一緒に、都会では味わうことのできない、ゆったりとした時間をお過ごしください。

受付窓口

東三河広域協議会事務局
(豊橋市役所 広域推進課内)
電話 0532(51)2181

【滞在場所】愛知県北東部にある「奥三河」と呼ばれる地域です。プログラムによって異なりますが、新城市、設楽町、東栄町、豊根村のいずれかになります。
【宿泊施設】旅館やログハウスなど。
【費用に含まれているもの】
宿泊費用、各種体験プログラム費用、滞在期間中の食事代(自由行動の際の食事代は除く)、旅行傷害保険費用
※開催場所までの交通費は含まれていません。
本事業は、「東三河シニアリフレッシュ事業」の調査モニター事業であり、料金が通常より安く設定されています。参加者には、アンケート等の調査にご協力頂きます。

極 奥三河 検索

「極・奥三河ホームページ」もご覧下さい <http://www.east-mikawa.jp/kiwami/>

ダンスシューズは車いす

NPO法人日本車いすダンススポーツ連盟 名古屋市支部豊橋サークル



車いすダンスはどんな障害をもった方が目撃した高橋綾子さんと南弘子さん(名古屋市支部副支部長)が国体に出場します。豊橋サークルでは現在12人のメンバーが目標をもってレッスンに励んでいます。障害をもった方も健常者も、踊ることが大好きという情熱は共通。息のあったパートナーシップを組んで、充実した時間を過ごしています。

音楽に合わせて、優雅に踊るよこびを!

車いすダンスはヨーロッパで自然発生的に生まれ、国際大会も開催されている世界的なスポーツです。当初は車いす同士で踊るデュオスタイルが主流でしたが、ドイツ人の大学教授が、立って踊る人(スタンディングパートナー)と車いすに乗って踊る人(ウィールチェアドライブ)の2人で踊るコンビスタイルを提唱しました。今年10月に開催される新潟国体ではオープン競技として取り入れられることが決定。名古屋市支部からは、2001年、2002年に開催された「全日本スーパージャパンカップ」で、2年連続優勝に輝いた高橋綾子さんと南弘子さん(名古屋市支部副支部長)が国体に出場します。豊橋サークルでは現在12人のメンバーが目標をもってレッスンに励んでいます。障害をもった方も健常者も、踊ることが大好きという情熱は共通。息のあったパートナーシップを組んで、充実した時間を過ごしています。

地域で活躍するレクリエーションリーダーたち



今回、取材に訪れたのは牟呂地区「かしの会」のサロン。「週1回の集まりがとても楽しみ」と参加者の皆さんは口を揃え、中には「毎日でも良い」と言う人も。まずは、30分の体操。リーダーさんといっしょに皆で身体をほぐします。10分間の休憩は、お茶を飲んでお菓子を食べながら話がはずみます。その後は、趣向を凝らしたレクリエーションタイム。この日は、「俳句ゲーム」で盛り上がりました。全員が作った俳句の上の句、中の句、下の句をシャッフルして、リーダーが読み上げます。「吹く風にネコの寝顔がおいしいね」。大爆笑がおこったり、「良いねえ」という声があがったり。会場は和気あいあいの雰囲気です。これも立派な脳トレトレーニング!

現在は、市内12地域で展開しています。が、このようなサロンを増やしていくためには、もっとたくさんリーダーさんが必要です。10月から養成講座が開催されますのでぜひご参加ください。「誰にでもできるとても楽しいボランティアです。逆に元気をもらえますよ」とリーダーさんのひとりがお話ししてくださいました。



左から村田淳子さん、鈴木依子さん、南弘子さん



左から村田淳子さん、高橋綾子さん

大会やイベントに出場するという目標があるため、ダンスのレッスンにも力が入ります。練習中も動きやすいファッションですが、ステージではエレガントなドレスをまとい、お化粧もステージメイクに。美しいドレスをまとって華やかな気分を味わえるのも、社交ダンスの魅力のひとつです。

でもできるスポーツ。例えば、電動車いすなら指一本動かだけでも参加が可能。障害の壁を超えてコミュニケーションを感じ合える素晴らしい競技です。リハビリにも顕著な効果が表れ、腕が上がるようになり、腹筋が強くなったりという例も多くあります。そして何よりも心にハリをもつことにより、暮らしのすべてが前向きになることが大きなプラスです。

豊橋サークルでは、みなとまつりやわいわいカーニバル等の市のさまざまな行事に参加。地域の施設への慰問活動も積極的に行っています。日頃の成果を発揮できるステージがあることも、大きなやりがいにつながっています。

メンバー募集 スタンディングも募集中です。詳しくは裏表紙をご覧ください!

応援してください 地域イベントに出演しています! お気軽にお越し下さい。

みなとまつりやわいわいカーニバル等の地域イベントにも出演しています。日頃の成果をぜひ観に来てください!



定期的に慰問している老人福祉施設「ベルビューハイツ」にて、86歳の近藤作太郎さんのダンディな姿が素敵です。



スーパージャパンカップ優勝経験者のゴールデンコンビ。高橋綾子さん(左)と名古屋市支部副代表を務める南弘子さん(右)。「体調が少しすぐれなくても、レッスンのある日は、自然と気持ちが引き締まります」と高橋さん。現在、国体に向けて練習にも力が入ります。



健康は笑いから! サロンには素敵な笑顔があふれています。



私たちが一緒に活動してみませんか?

後列:左から加藤さなえさん、林敏子さん、河井裕さん(社会福祉協議会主任)
前列:左から市古敬子さん、桑原明美さん

活躍のステージ 発見

この特集では、シニアライフを存分に楽しんでいる方々を取り上げています。ぜひ、自分探しのヒントにしてください。そして少しでも興味をもたれたら、「はじめの一步」を踏み出すきっかけにしてください。

受講者募集 レクリエーションリーダー養成講座の 詳細は裏表紙をご覧ください。

レクリエーションリーダーに興味がある方は、10月から始まる養成講座にご参加下さい。地域社会に貢献しながら、自分自身もスキルアップし、磨くことができるやりがいのあるボランティア活動です。

メンバー募集 あなたもサロンのメンバーになって 体操やゲームを楽しんでみませんか?

牟呂地区の「かしの会」をはじめ、市内12地域で開催しています。お気軽にご連絡ください。

豊橋市社会福祉協議会 TEL.0532-52-1111

川柳 やしの実

川柳は生活のビタミン剤。川柳をつくって、楽しく生き、笑って暮らしませんか？ 初心者の方でもお気軽にご参加ください。

内容	日時	会場	参加料	申込み
川柳月刊誌「やしの実」の仲間募集 月刊誌の購読と川柳作品の発表	月刊誌なのでいつでも OK	鈴木如仙宅が発行所	1冊500円(〒68円) 1年分 6,000円(郵送費含)	〇五三二一六一一三七七五 鈴木如仙までお電話ください。
やしの実川柳社月例会会への参加者募集 句会に出席して川柳の創作と選句発表	毎月第3日曜日午後1時	東部地区市民館	800円	
豊橋カルチャー句会 川柳の添削指導	毎月第1水曜午後1時半	東部地区市民館	700円 プラス 会場費負担	
やしの実青陵句会 川柳の添削指導	毎月第1木曜午前10時	青陵地区市民館	700円 プラス 会場費負担	
東部土曜句会 川柳の添削指導	毎月第1土曜午前10時	東部地区市民館	700円 プラス 会場費負担	
東部三柳句会 川柳の添削指導	毎月第2土曜午後1時半	東部地区市民館	700円 プラス 会場費負担	

イベントガイド

イベントのお問合せ ▶ (財)豊橋文化振興財団 TEL.0532-61-6145

イベント名	日時	会場	入場料	
ベルリン・フィルハーモニー 弦楽五重奏団	平成21年10月10日(土) 18:00開演	ライフポートとよはし	全席指定 S席 4,000円 A席 3,000円	予定曲目：モーツァルト ／ディヴェルティメント へ長調 K.138 他
国立サンクトペテルブルク・アカデミー・バレエ 「くるみ割り人形」全2幕	平成21年11月6日(金) 18:30開演	アイプラザ豊橋	全席指定 SS席 5,000円 S席 4,000円 A席 3,000円 B席 2,000円	チャイコフスキー3大バレエの ひとつを上演
荒 道子リサイタル	平成21年11月21日(土) 18:00開演	豊橋市民文化会館	全席自由 3,000円	ピアノ：加藤真子 予定曲目：野薔薇、 いとしい私の恋人、この道 他
ケイリン福祉コンサート 東京交響楽団演奏会	平成21年11月23日(月/祝) 16:00開演	ライフポートとよはし	全席指定 S席 4,000円 A席 3,000円 シニア券(65歳以上)半額	指揮：大友直人 ピアノ：高橋多佳子 障害のある方対象の招待券(先着順)あり
Rhythmatrix with スーパータップ HIDEBOH	平成21年12月12日(土) 18:00開演	豊橋市民文化会館	全席自由 2,500円 10月3日から一般発売	ジャズとタップの情熱の競演 予定曲目：素顔のまま、 ピリンバウ、卒業写真 他
小原孝のピアノ詩集コンサート	平成22年1月16日(土) 18:00開演	ライフポートとよはし	全席指定 S席 2,000円 A席 1,000円 11月7日から一般発売	自由に音楽を操るマルチピアニスト 予定曲目：別れの曲、ボレロ、 リベルタンゴ、UFO、舟唄 他
豊橋を HAPPY にしてくれる音楽家たち 高橋和歌(ヴァイオリン)、寺本沙綾香(ピアノ) 山崎知子(メゾソプラノ)、鈴木佳代子(ピアノ) 峯島望美(ソプラノ)、松永充代(ピアノ) 金井ゆかり(ピアノ)、大岩沙彩(ヴァイオリン)	平成22年 1月30日(土) 18:00開演 2月20日(土) 18:00開演 2月27日(土) 18:00開演 3月13日(土) 18:00開演	豊橋市民文化会館	全席自由 4回通券 一般 3,000円 4回通券高校生以下 1,500円 1回券 一般 1,000円 1回券 高校生以下 500円 11月21日から一般発売	新進アーティストによる コンサート
仲道郁代ピアノリサイタル オール・ショパン・プログラム	平成22年2月10日(水) 18:30開演	ライフポートとよはし	全席指定 S席 3,000円 A席 2,000円 11月7日から一般発売	予定曲目 ワルツ第1番変ホ長調 「華麗なる大円舞曲」op.18 他
オペラシアターこんにゃく座 オペラ「ピノッキオ」	平成22年3月6日(土) 18:00開演	豊橋市民文化会館	全席自由 一般 2,000円 高校生以下 1,000円 12月12日から一般発売	大人も子供も一緒に楽しめる 日本語オペラ
人形浄瑠璃「文楽」	平成22年3月20日(土) 昼の部 13:30開演 夜の部 18:00開演	豊橋市民文化会館 1月9日から一般発売	全席指定 A席 4,000円 B席 3,500円 高校生以下(B席)1,000円	予定演目(夜の部) 「絵本太功記」夕顔舞の段、尼ヶ崎の段 「日高川入相花王」渡し場の段

音訳ボランティア養成講座

音訳とは、視覚障害者の方たちに、文字を音声に変えて情報を伝えるものです。中途視覚障害者など、点字を読むことが困難な方などの「目の代わり」をします。

内容	障害を持った方からのお話、具体的な音訳技術などを講義と実技を交えて学びます。 ・視覚障害について ・障害者の生活支援について ・音訳技術について
日時	10月2日(金)～12月4日(金) 毎週金曜日の13:30～15:30 全10回
会場	あイトピア(豊橋市前畑町115)
講師	音訳グループ「ぴっち」会員 フリーアナウンサー他
参加料	1,000円
定員	20名
申込み	豊橋市社会福祉協議会までお電話 (0532-52-1111)でお申し込みください。
講座修了後は音訳グループ「ぴっち」に加入できます。グループ内で障害者団体の広報誌や広報とよはし、市議会だより、雑誌や新聞等を音声に直してカセットテープに録音・編集したものを、視覚障害者の方にお届けする活動をします。また、最近では個人のリクエストにお応えして小説やパソコンのテキスト、教科書なども音訳しています。	

要約筆記者養成講座

中途失聴や難聴の方たちに、話の内容を要約した筆記通訳を習得する講座です。「話す」ことは「書く」ことよりも数倍早くて全ては文字化できないため、話の内容を要約して筆記します。

内容	障害を持った方からのお話、行政施策、具体的な筆記技術などを講義と実技を交えて学びます。手書きとパソコンを使用するものがあります。 ・障害についての基礎知識 ・障害者の生活支援について ・要約筆記の方法、活動に必要な機材の取扱い等の実習
日時	10月3日(土)、10日(土)、17日(土)、20日(火)、24日(土)、 11月10日(火)、14日(土)、21日(土)、28日(土)、 12月1日(火)、5日(土) 全11回 火曜日：18:45～20:45 土曜日：9:30～12:30
会場	あイトピア(豊橋市前畑町115)
講師	豊橋中失・難聴者協会会員、すくり～ん会員、行政職員ほか
参加料	2,000円
定員	手書きコース20名、パソコンコース20名、合計40名
申込み	豊橋市社会福祉協議会までお電話 (0532-52-1111)でお申し込みください。
講座修了後、要約筆記サークル「すくり～ん」に入会されると、講演会や催事での「要約筆記通訳」や「字幕つけ」などの活動を通して、中途失聴・難聴者の方の社会参加のサポートをします。サークルに加入してからも、さらに技術を上げるための研修会もあります。また学校などにおける「要約筆記体験」等に講師として協力しています。	

アクティブ シニアの 「元気がみつかる」 時間と場所

お出かけしませんか？ 始めてみませんか？

毎日の生活に、ちょっと刺激を加えてみませんか？ 特技を生かしてボランティアや趣味のサークルに加入したり、少しお洒落をしてコンサートに出かけたり…。
豊橋でこの秋冬に開催されるとっておきの情報をお届けします。