

アクティブ

vol
06
無料

【無料】 第9号 2011年8月発行 発行元：豊橋市福祉部長寿介護課 〒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



健康生活に向けて出発

「健康の道」を活用しよう!

- 豊橋公園 豊川リバーサイドコース
- 万場レイクサイドコース
- 二川里山・森林浴コース



特集 輝く人

フラの楽しさに魅せられて...
心と身体も健康に!

フラダンス教室



特集 輝く人

心を優しく癒してくれる
繊細な大正琴の響き

琴修会 大正琴教室

琴っ娘



地区市民館紹介

今回は!

青陵地区市民館

川柳で、脳活性化!

イベント・講座情報

ボランティア育成講座のお知らせ

ここでご紹介する講座のお問合せ・連絡先等は全て共通です

連絡先

豊橋市社会福祉協議会
TEL: 52-1111 FAX: 52-1112
メール: info@toyohashi-shakyo.or.jp

講座名	ボランティアミニ体験会	参加費	無料	会場	あイトピア(前畑町115)
内容	3つの活動をコンパクトに体験できるプログラムで、自分にあったものを見つけるための講座です。音訳、福祉レクリエーション、要約筆記の3つのプログラムから希望するものを選択して受講できます。どの体験も、次にステップアップする講座メニューが用意されています。				
開催日	9月4日(日)10:00~15:30	講師	ボランティア活動者	定員	1プログラム30名程度

講座名	福祉レクリエーションボランティアセミナー	参加費	1,000円	会場	あイトピア(前畑町115)
内容	レクリエーションコーディネーターからレクリエーションの理論と技術を学びます。 ・レクリエーションの効用について・実践的な創作について・活動に伴う仲間同士の交流 講習会後は、福祉レクリエーション活動をしているサークルに参加していただき、障害者施設や高齢者施設等でのレクリエーション活動、イベント等でのレクリエーション活動をしていただきます。				
開催日	9月14日(水)~10月19日(水) 毎週水曜日 13:00~15:00 全6回	講師	福祉レクリエーションワーカー 福祉レクリエーションボランティア	定員	50名

講座名	要約筆記者養成講座	参加費	2,000円	会場	あイトピア(前畑町115)
内容	手話を主なコミュニケーション手段としない中途失聴者や難聴者に書くことで情報を伝える要約筆記についての入門講座です。「手書き」と「パソコン」があります。★障害を持つ方のお話、具体的な要約技術などを講義と実技を交えて学びます。・聴覚障害について・障害者の生活支援について・要約筆記技術、機材の取り扱いについてなど講習会後は要約筆記サークル「すくり〜ん」にご参加いただくことができます。講演会や会議、日本映画への字幕付けなどの活動をしています。				
開催日	9月27日(火)、10月4日(火)、9日(日)、18日(火)、25日(火) 11月1日(火)、8日(火)、13日(日)、22日(火)、27日(日)、29日(火) 12月4日(日) 全12回 火曜日は、18:45~20:45 日曜日は9:30~12:30	講師	豊橋中央・難聴者協会会員、 要約筆記ボランティア、 障害福祉課、医師など	定員	手書き・パソコン各20名

講座名	音訳ボランティア養成講座	参加費	1,000円	会場	あイトピア(前畑町115)
内容	視覚障害者に音声で情報を伝える音訳についての入門講座です。中途失明者など、点字を読むことが困難な方の「目の代わり」をします。障害を持つ方のお話、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 講習会後は音訳グループ「びっち」にご参加いただくことができます。「広報とよはし」や「市議会だより」、雑誌や新聞、小説等を音訳し、視覚障害者にお届けしています。				
開催日	10月7日(金)~12月9日(金)全10回 毎週金曜日 13:30~15:30	講師	豊橋盲人福祉協会会員、 音訳ボランティアなど	定員	20名

情報をお寄せください

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問い合わせください。
※平成23年度の「アクティ」は年3回(8月・11月・2月)の発行予定です。

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。
豊橋市ホームページ内で「アクティブシニア活動促進」と検索してください。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。



交通案内
JR名鉄豊橋駅より、路面電車で「市役所前」または「豊橋公園前」下車。徒歩約5分。

- 豊橋公園 2.1 km
- 湊町公園 0.1 km
- 豊川親水緑道 2.3 km
- 豊橋公園 2.3 km



豊川親水緑道



万場レイクサイドコース
平成元年に完工した万場調整池は平地ダムとしては世界最大級。遮水壁がアスファルトで覆われているアムです。この人工池の周りを巡るコースが「豊橋健康の道」のひとつ万場レイクサイドコースです。池の周りにはカシ、シイ、ケヤキなどの高木とツツジ、アジサイなど低木がバランス良く植樹され、緑地公園として市民の憩いの場所



- 時計塔 1.7 km
- 展望広場 0.5 km
- 水の展示館 1.1 km
- 時計塔 1.1 km

になっています。コースには「水の展示館」や「展望広場」「万場緑地」「アスレチック」などもあり、全長1200mの滑り台は子どもたちにも人気です。遊びながら楽しめるコースですので初心者には最適。ウォーキング上級者は2周(約6.6km)にも挑戦してください。

交通案内
JR・名鉄豊橋駅から豊橋鉄道渥美線で「大清水」下車。豊橋鉄道バス(レイクタウン線)でレイクヒルズ入口下車。徒歩約15分



二川里山・森林浴コース
「豊橋健康の道」中、最もハードなコースで距離約8.2km、所要時間は2時間半。山の中に入りますので心地良い森林浴が楽しめます。夏は涼しく快適。心までリラックスできるコースです。森林入口から1.5kmほどに位置する途中の休憩所からの眺望も魅力のひとつ。みかん畑や二川の町並みが一望できますので、ここで引き返してもウォーキングの魅力は存分に堪能できます。

※「豊橋健康の道」には初心者やシニアにはハードなコースもあります。常に体調を意識して、休憩やペースダウンしながら歩きましょう。



ウォーキングについての講義

まずはウォーキングについて勉強しました。「十七会」は長寿社会福祉センターが主催する「あいちシルバーカレッジ」の卒業生。一年間共に勉強した学友たちが「このまま別れるのは惜しい」と有志を集め結成し、17回生に掛けて「トナカイ」と命名したそうです。現在のメンバーは44人、皆で散策やバーベキュー、旅行、プラネタリウムなどを楽しんでいるそうです。

「普段は使わないところを動かすって、気持ち良いですね。簡単な運動でも結構効いているのがわかります」と参加者のひとり。さて、いよいよウォーキングに出発です。

今日の企画はウォーキングを学んで、実際に歩いてみるという企画。豊橋市保健所健康増進課から講師を招き、ウォーキングの効用や効果



松葉公園で準備運動



湊町神明社



からの涼しい風を受けながらウォーキングに雑談も弾みました。ウォーキングの後は整理運動を。アキレス腱やふくらはぎ、太もも等をマッサージしたりゆっくり伸ばすことで疲労の回復を早めてくれるので、試してみてください。



若さの秘訣は色々な事にチャレンジすること。イベントや旅行を自分たちで企画し、仲間と一緒に楽しんでいます。この日はウォーキングの後、この国内人の方を招いて吉田城周辺を勉強しました。



今年は大正琴100周年の記念の年

今年は大正元年から数えて、百周年にあたります。大正琴の発明も大正元年のため、大正琴も記念すべき百周年。名古屋にあった旅館の長男森田吾郎が、二弦琴をもとに、タイプライタにヒントを得て発明したといわれています。鍵盤を押さえることで、音程を変えられるため、初心者でも比較的簡便に演奏が可能。家庭用楽器として大正時代に大流行しました。

琴っ娘

3ヶ月の練習で、レベル到達？！
繊細な音色の大正琴を
弾いてみませんか。
楽しく細く長くがモットーです。

心と身体も健康に、 楽しさにプラスして、 心と身体も健康に

今回取材した「琴っ娘」は琴修会大正琴の教室。澄んだトレモロ音が部屋いっぱいに鳴り響いています。「琴っ娘」は老人会や市民館まつり、ケアセンター、保育園にも出張演奏しているため、レパートリーは子供の頃に歌った童謡や唱歌などの誰もが知っている懐かしい曲ばかり。また、保育園での演奏会では、童謡を中心に「およげ！たいやきくん」などのポップな曲も演奏します。また、オカリナやドラム・ベース等の異種バンドとのコラボレーションも盛んに行われているとのことでした。



「おしゃべり半分、お琴半分のスローペースで、子どもの頃に歌った童謡、唱歌を弾いて楽しんでいます。細く長く続けていくのが「琴っ娘のモットー」と語る松重幸子先生。

生活家庭館
まつり、みゆき
校区の市民館
まつり、また、
新城文化会館
での発表会など
に参加し、日
頃の練習の成
果を発表して
います。



「発表の場があるため、練習にも力が入ります」と生徒さんたち。「皆が知っている歌を奏でると自然に合唱がはじまるんです。そのときの感動はすごいですよ」と口々に語ってくれました。興味があれば入会はいつでも大歓迎とのこと。詳しくは左記をご覧ください。

琴っ娘 教室	
青陵地区市民館	第1・第3 木曜日 1:00~4:00
玉川校区市民館	第2・第4 月曜日 10:00~12:00
石巻地区市民館	第2・第4 水曜日 10:00~12:00
石巻老人福祉センター	第2・第4 木曜日 10:00~12:00
石巻地区市民館までお問合せください。 ☎88-1317	



レッスン以外にも、お正月の初弾会やお花見など、仲間との集いも楽しみのひとつ。今年は10周年を記念して、伊良湖シーサイドホテルに旅行してきました。

この特集では、シニアライフを存分に楽しんでいるの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、「はじめの一歩」を踏み出すきっかけにしてください。

活躍の
ステージ
発見



ハラウフラオカアノホマーエ フラダンス教室

メンバー募集中！
無料体験レッスン
随時受付中！
日時：第2・第3・第4火曜日 14:00~15:20
場所：生活家庭館（豊橋市公民館）豊橋市高師町北原44
連絡先：☎090-7610-6999（高木よし子先生）
☎090-4110-4791（インストラクター 瑞雪子先生）

生徒さんたちはとてもパワフル！「フラを始めて良かった事は？」と尋ねると、口々に答えが返ってきました。「腰と足の痛みが軽くなった」「体重が減って腰もスマートに！」「姿勢が良くなって歩き方もキレイになった」などなど。この日は新城文化会館で披露する曲目の練習とあって、皆真剣その

高木よし子先生が主催するフラダンスの教室「ハラウフラオカアノホマーエ」は、豊橋、豊川、浜松などに教室を展開。教室全体では、80才以上の生徒さんが7人もいらっしゃるとのこと。ここ豊橋市高師町の生活家庭館では、インストラクターの瑞雪子先生が13名の生徒さんを教えています。「フラダンスは激しい動きはありませんが、全身の筋肉を使うのでたっぷり運動できます。また、入門は難しくありませんが、身振りや手振りの一つ一つに意味があるので、上達の喜びも感じられます」と瑞雪子先生。「教室のある日がとても楽しみ、お休みする方はほとんどいませんね」と生徒さんたちはそろって明るい笑顔です。

フラの楽しさに魅せられて、 ほとんどの生徒さんが皆勤賞！

もの。発表会も大きな励みになります。「普段では絶対に身につけられないような衣装も、ステージ衣装なら抵抗なく身につけられます。華やかなムービーに、大きな花の髪飾り。普段はお化粧をしない人も、つけまつけをして大変身！心がぱあっと明るくなるのも、フラダンスならではの魅力です」と笑顔でお話してくださいました。



昨年開催された発表会でのワンショット。華やかな衣装に身を包んで気分も華やぎます。今年の発表会はパープルカラーでコーディネートする予定です。



お知らせ
フラの魅力に出会うチャンスです！
●映画フラガールのモデルにもなった
カレイナニ早川洋舞塾 塾長 早川先生の講演会
日時 9月17日(土)13:00開演
会場 新城文化会館(大ホール)
チケットの問合せは、090-4110-4791まで。



レッスンはお揃いのハワイアン柄がプリントされたTシャツとパウスカート。



ご存知ですか？

コミュニティバスでも
「豊橋市福祉回数乗車券」が使用できます！

東部東山線「やまびこ号」

二川フランテ館・二川駅～豊橋医療センター～運動公園(平日運行)

「柿の里バス」 石巻西川・賀茂線 下条・森岡線

石巻中山・天王公会堂～和田辻～赤岩口～豊橋医療センター
(平日運行)



コンサートからイベント、講座など
地域の身近な情報を

盛りだくさんにお届けします。

若さの秘訣は好奇心！

いつまでも活き活きと輝くための

素敵な時間を見つけてください！

(財)豊橋文化振興財団 イベントスケジュール

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/チケット発売	入場料
シェイクスピアフェスティバル			
●子供のためのシェイクスピアカンパニー「冬物語」	8月25日(木) 18:30開演	3日間ともに豊橋市民文化会館 発売中	全席指定 一般4,000円 高校生以下2,000円
●リコーダー・リュートのデュオコンサート	8月23日(火) 18:30開演	発売中	全席自由 1,000円 ※財団事務所のみでの販売
●翻訳家に聞いてみよう 講師 松岡和子	8月24日(水) 19:00から	定員50名/申込み受付中	無料 豊橋文化振興財団へ直接またはお電話で
平田満演劇連続公演「罪」	9月23日(祝) 昼の部14:00開演 夜の部18:00開演	駅前文化ホール 発売中	全席指定 3,500円
財団10周年特別公演 第九演奏会	11月23日(祝) 18:30開演	アイプラザ豊橋 発売中	全席指定 S席4,000円 A席3,000円 B席2,000円
財団10周年特別公演 松竹名作公演「アマデウス」	12月15日(木) 18:30開演	アイプラザ豊橋 会員9月2日から 一般9月10日から	全席指定 S席8,000円 A席6,000円 B席4,000円 C席2,000円
野村万作・萬斎 狂言鑑賞会	10月27日(木) 18:30開演	豊橋市民文化会館	全席指定 一般5,000円 高校生以下2,000円
劇団衛星の cockpit	11月5日(土)・6日(日) 3回公演	ライフポートとよはし	全席指定 一般2,000円 高校生以下1,000円
春風亭小朝独演会	1月13日(金) 18:30開演	公会堂	全席指定 3,500円

豊橋市三川宿本陣資料館

- 企画展・常設企画展
- 棟方志功の東海道五十三次展
7月23日(土)～9月4日(日)
- 館蔵浮世絵展
9月10日(土)～10月2日(日)
- 歴史の道～姫街道展
10月8日(土)～11月13日(日)

フロイデン ノイエスコンサート

- 「さわやか音楽会」が「フロイデン ノイエスコンサート」として新しくスタートしました！
- 8月26日(金) 10:00～ まなねめコンサート
- 9月22日(木) 19:00～ 声の魅力 歌の魅力 オペラの魅力
- 10月27日(木) 19:00～ 秋の夜長を癒す歌とピアノの響き
- 11月24日(木) 19:00～ ジャズボーカルの世界
- ◆会場:フロイデンホール(小坂井)
- ◆入場料:500円 ※前売券は菓子と飲物付 当日券は飲物付
- ◆お問合せ:0533-78-3000 お得なセットチケットもあります

東陽ふれあい音楽会

- 8月3日(水) 10:00～ 中国の調べニ胡
- 9月14日(水) 10:00～ 和の響
- 9月28日(水) 10:00～ ネイチャーフォークの風
- 10月12日(水) 10:00～ 哀愁溢れる琵琶の調べ
- 10月26日(水) 10:00～ 音楽浪漫飛行
- 11月9日(水) 10:00～ 日本の心を歌う集い
- 11月30日(水) 10:00～ マリンバで楽しく
- ◆会場:東陽地区市民館 ◆お問合せ 61-7741
- ◆前売券:400円(限定160枚 飲物・菓子付)
2ヶ月前から販売(当日券:飲物のみ)

人形浄瑠璃 (吉田文楽) を楽しもう

- ◆日時 9月4日(日)～10月29日(土)全4回
9:30～11:30、14:00～16:00 (豊橋市公会堂)
- ◆定員 15名(抽選)
- ◆費用 1500円
- ◆問合せ 豊城地区市民館 ◆TEL 53-3304

古文書への招待 古文書の読み解きに挑戦

- ◆日時 9月9日(金)～1月27日(金)全10回
10:00～11:30
- ◆定員 20名(抽選)
- ◆費用 2000円(実費有)
- ◆問合せ 東陽地区市民館 ◆TEL 61-7741

日本仏教祖師シリーズ 「栄西」

- ◆日時 9月6日(火)～12月13日(火)全8回
13:30～15:00
- ◆定員 30名(抽選)
- ◆費用 1500円(実費有)
- ◆問合せ 北部地区市民館 ◆TEL 53-4212

楽しいパンづくり教室

- ◆日時 9月8日(木)～12月22日(木)全8回
9:30～12:30
- ◆定員 14名(抽選)
- ◆費用 1500円(実費有)
- ◆問合せ 吉田方地区市民館 ◆TEL 32-3978

カラーセミナー 色の魔力を味方につけて

- ◆日時 9月16日(金)～10月28日(金)全4回
13:30～15:00
- ◆定員 30名(抽選)
- ◆費用 1500円
- ◆問合せ 東陵地区市民館 ◆TEL 64-8088

特別観望会 お月見をしよう

- ◆日時 9月11日(日) 18:00～20:30
- ◆定員 なし
- ◆費用 無料
- ◆問合せ 視聴覚教育センター ◆TEL 41-3330

星空観望会 夏の星座を楽しもう

- ◆日時 8月6日(土) 19:00～20:30
- ◆定員 60名
- ◆費用 無料
- ◆問合せ 視聴覚教育センター ◆TEL 41-3330

ヘルシー体操教室

- ◆日時 8月9日(火)～10月11日(火)午前
(市内在住の方が対象)
- ◆定員 40名(抽選)
- ◆費用 無料
- ◆問合せ 豊橋市役所健康推進課 ◆TEL 39-9145

今日からできる健康づくり実践教室

- ◆日時 11月17日(木)～28日(月)午前
(市内在住の方が対象)
- ◆定員 20名程度(抽選)
- ◆費用 無料
- ◆問合せ 豊橋市役所健康推進課 ◆TEL 39-9145

やさしいピラテス

- ◆日時 9月2日(金)～12月9日(金)全8回
14:00～15:30
- ◆定員 20名(抽選)
- ◆費用 1500円(実費有)
- ◆問合せ 石巻地区市民館 ◆TEL 88-1317

川柳で、脳活性化！

第三回は「行楽」をテーマに川柳を募集いたしました。優れた投稿作品をご紹介します。

平等院 川面に浮かぶ阿弥陀仏

震災に少し遠慮の行楽地

風景が心と体リラックス

行楽地知らぬ同士で意気投合す

お花見へ今年も行けるおばあさん

旅行けば食べるのみのおおかりき

行けるうち元気なうちと旅に出る

次回(第四回)のお題は「食べ物」です。

【宛先】
〒440-8501
豊橋市今橋町1番地
豊橋市福祉部 長寿介護課
アクティ川柳募集係

【ハガキ裏面】
●●●
氏住川
名所柳
作品

【締め切り】
平成23年9月16日(金)

掲載は氏名のみですが
本名を掲載されたくない場合は
ペンネームもご記入ください。

ふるって
ご応募を！

アクティ隊が
地区市民館にお邪魔します！

今回は！

青陵地区市民館

豊橋市南牛川2丁目4-1 ☎61-9285

地区市民館は趣味や生き甲斐を見つけることができる身近な施設です。人生をより豊かにしていくために、あなたも生涯学習をはじめてみませんか？



図書館
利用者数
No.1

青陵地区市民館では
特徴ある講座も開催！
興味のある講座をみつけて
積極的に参加してみては？

また、独自のイベントや教室等も開催しています。今回の募集は締め切ってしまったが5回にわたる「能・狂言」を学ぶ講座などは非常にレベルの高い本格的な講座です。「市民館だより」やホームページをチェックし、積極的に参加してみましょう。



能狂言、薬膳入門など、専門性に富んだアカデミックな講座も魅力です。

募集期間
8/16～8/31
定員16名

家庭教育講座 (全6回)

心を元気にする子育て井戸端ひろば

家庭における子育ての方法、子どもとの接し方など、お互いの意見を出し合いながら楽しく学んでいきます。
講師:NPO法人ママゴネット 理事長 藤城由子 他
対象:小学校低学年の保護者
日時:10/21から11/25(毎週金曜日) 10:00～11:30
※11月4日のみ10:00～12:30

『薬膳入門』四季養生

中医薬膳の考え方と旬の食材を使い季節の食養を学ぶ、薬膳入門の講座。講義の他、実際に自分たちで料理して召し上がっていただきます。
講師:坂柳 静(薬膳料理研究家)
日程:9月8日・22日、10月6日・20日、11月10日・24日、12月8日・22日(全8回) 10:00～12:30
受講料1,500円、別途7,500円(材料費)が必要です。
※治療目的の講座ではありません。食材の食養を学び、未病で暮らせる食生活を学びます。

講座内容や料金、スケジュール等の詳細は右記にお問い合わせください。青陵地区市民館 電話 0532-61-9285