

アクティブ

vol
07
無料

エキサイティングなライブ

ペンチャーズ、ビートルズ、ロックンロール、グループサウンズ、オールディーズ... 昭和満載の7時間ライブ

シニアによるシニアの為に元気コンサート

豊橋落語 天狗連
月例落語会「トム寄席」

ノルディックウォーキング
岩屋観音と岩田運動公園で汗を流そう

Tenkoku
篆刻を愉しむ
田黄會
Denou-kai



誰でも気軽に楽しめる
シャフルボード



こんにちは！ あなたの町の市民館
吉田方地区市民館
イベント情報も満載♪

川柳で脳活性化 作品募集中

【無料】 第7号 2011年11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

ええじゃないか豊橋 アクティブフェスタ in ほの国ハイキング 12月4日

ほの国ハイキング (小雨決行)

スタート時間 午前8時30分～11時(受付時間) 参加無料 申込不要

コース 「二川普門寺もみじ祭り」と「ええじゃないか豊橋アクティブフェスタ」コース

【スタート】豊鉄バス二川駅バス停前(受付)---
---普門寺(雲谷町)---二川宿本陣資料館
(約10km)

その他 ●参加者には抽選でラッキー賞や
二川宿本陣資料館入館料の割引あり
●豊橋市体育協会100キロコンペ対象

普門寺もみじ祭り 12月4日(日)午前10時～午後3時

内容 ●国指定重要文化財の
仏像御開帳
●骨董品市の開催

ええじゃないか豊橋アクティブフェスタ

開催時間 午前10時～午後3時(予定)

ところ 二川宿本陣資料館 駐車場

内容 ほの国ハイキングのゴールの地点で下表のような
生きがい発見イベントを実施します。

ブース	内容
ブーススタンプラリー	各ブースにあるスタンプを集めると、先着で粗品を進呈します。 ※スタンプラリー用紙はハイキング参加者に二川宿本陣資料館駐車場で配布
活動アドバイス	学習・趣味、NPO、ボランティア、就業などの活動を始めたい人に専門家等がアドバイスをします。
二川・大岩PR	きのこ汁・土産物販売、二川製糸を使用したコースターづくり、まちの紹介などを行います。
健康チェック	ハイキング後のストレッチ、身体測定(体重、血圧、脈拍、体脂肪率)や健康アドバイスなどを行います。
グラウンドゴルフ体験	グラウンドゴルフ体験など老人クラブ活動の一部を体験できます。お子様には先着でストロートンボの配布も行います。
チャリティ販売	竹炭などのチャリティ販売を行います。
五平餅の販売	五平餅を販売します。
ライブステージ	地域で音楽活動を行っている団体のライブを行います。

【共通事項】天候等により内容を変更または中止することがあります。雨天中止決定は当日午前6時半。当日の問合せ先は豊橋鉄道 ☎080-6915-1484

問合せ先 ほの国ハイキング/豊橋鉄道株式会社 ☎53-2131
ええじゃないか豊橋アクティブフェスタ/市役所長寿介護課 ☎51-2330

📣 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。
※「アクティ」は年3回(8月・11月・2月)の発行予定です。次回の発行は2月上旬頃の予定です。

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。

ノルディックウォーキング

1997年、フィンランドで公式発表されたばかりの新しいフィットネススポーツ。ジョギングだとちょっときつい、ウォーキングだとちょっと物足りない…。そんな方には絶対におすすめです。



楽なのに運動量が上がる！
新しいウォーキングスタイル

ノルディックウォーキングオフィシャルインストラクターの川角さん。胸をはって姿勢よく、腰から歩くつもりで、自分の身体をポールでぐっと押し出します。



ノルディックウォーキングに必要なポールは一部のスポーツ用品店で手に入ります。「二万円前後でちょっと値段がはりますが、長さの調節もできるので、家族で兼用で使われている方もいらっしゃると思います。クラブで集まったときに使用するだけでなく、毎日の散歩に使っている人もいますし、旅行のときに持っていくという人もいますよ」と川角さん。

蒲郡では商工会議所や観光協会が主体となって、ノルディックウォーキングを推進しているとのこと。スキーのメッカ、長野県野沢もノルディックウォーキング人口が多いそうです。

「ここ豊橋でも、もっともっとノルディックウォーキングの愛好者を増やしていきたいですね。私たちは岩田運動公園と岩屋観音で活動していますから、一緒にやってみたいという方は、気軽に声をかけてください」。

ノルディックウォーキングが楽しめる公園

岩田運動公園

このあたりが集合場所です

ラグビーサッカー場 500m

テニスコート

休憩所

レストラン

500m

水神池

野球場 1000m

休憩所

スタート地点

遊具広場

神明社

750mコース(750m)

2000mコース(1945m)

交通案内
豊橋鉄道東田本線(市電・運動公園前行き)「運動公園前」停留所下車、徒歩約1分

小1時間ほど経つと、三々五々、最初の集合場所に集まってきました。歩いた後はみんなでポールを使ったりアクションゲーム等を行いました。二人ひと組になって向かいあい、ひとりがポールを胸の高さで持ちます。手を放してポールを落とすと、もうひとりにはポールが地面に落ちる前にキャッチ！落とすにしても、うまくいっても、歓声があがります。

会の締めくくりには公園近くの健生会の事務所に移動して健康チェックを行います。クラブメンバーでもある保健士さんが血圧や体脂肪を計ったり保健指導を行ってくださるので、日頃の健康管理に役立つと好評です。



岩屋観音

交通案内
JR二川駅下車、徒歩約10分

バターゴルフ

グリーン

スポーツハウス

芝生広場

頂上広場

冒険広場

展望台

大蔵山

キャンプ場

キャンプ場

野外調理場

竹林

岩屋観音

大岩寺

集合場所

至浜松

主要地方道 豊橋・湖西線

健生ジョギングウォーククラブ

第一土曜日 午後1:30～岩田運動公園・健康チェック
第二土曜日 午後1:30～岩屋観音
入会金1,000円 年間 3,600円
豊橋市平川南町32 ☎61-6113
※7月、9月は午前9:30～ 8月はお休み
(変更はニュースでその都度お知らせします)



スポーツ選手から高齢者の方まで誰にでも効果のあるスポーツです。ノルディックウォーキングは年齢性別問わず、誰にでもできるスポーツ。テクニクを習得すれば、腕やポールの動きにより全身の筋肉を活動させることができ、通常のウォーキングと比較するとエクササイズ効果を30%から40%引き上げます。しかも、ジョギングとは異なり、ジャンプしないので、関節や膝、腰等を痛めている方にもできる優しいスポーツです。

岩田運動公園と岩屋観音でノルディックウォーキングを楽しんでいらっしゃる健生ジョギングウォーククラブの皆さんを取材しました。

ウォーミングアップは大切
ポールを使ってしっかりと体操します

運動をする前は、準備体操から始めましょう。踵、膝、腰、背骨、肩、首と順番に伸ばしたり回したりすることで筋肉の緊張がほぐれて血液循環を促し、関節が柔らかくなります。歩くだけと軽く考えず、ウォー



準備体操が終わったら、いよいよウォーキングのスタート。ポールを持って公園内を歩きます。小鳥のさえずりを聞きながら、キンモクセイが香る自然の景色を眺めながら、隣の人とおしゃべりをしながら…。五感をフルに活用させながら、自分のペースでウォーキングを楽しみましょう。

「ポールで身体を押し出すようにします。上半身の筋肉を使うので、初めての人には腕の筋肉が痛くなることも。また姿勢が良くなり肺が広がるのもノルディックの良いところですね」と代表の川角さん。

2キロ歩くのが大変だった方がこのクラブに入って長い距離を歩けるようになったと伺いました。

「高齢者の方やリハビリをされている方にも最適なスポーツですが、マラソンの後に身体バランスを整えるためにノルディックを取り入れているスポーツ選手もいます」。

上半身の筋肉も使って腰から歩く
思いのほか歩いてしまおう不思議さ！





Tenkoku
篆刻を愉しむ
田黄會
Denou-kai



篆刻は、小さな印面に自己の技術や知識などを彫り込んで、多様な表現を行う高度な芸術。広く奥深い知識や、これらに裏打ちされた感性が作品に息づくため、篆刻は東洋芸術の粋を集めた世界であるといわれています。

「田黄會」は、十一名の有志からなる篆刻の会。月に一度集まり、先生から指導を受けたり、実際に印刀を使って刻印したり、篆刻談義に花を咲かせたりと、楽しいひと時を過ごしています。

「中国では詩、書、画、と並ぶ芸術です。彫るだけでなく誰でも手軽に入門できますが、文字の知識や、古代の歴史などを勉強するとさらに興味深いですし、作品にも味わいが出てきます」と豊田会長。「楽しさはたくさんあります。まず、何を彫るの

印面に凝縮された芸術。篆刻は魅力あふれる高尚な趣味。



か決めるのが難しく、悩むのが楽しい(笑)。そして、文字本来の意味や成り立ちを勉強するのが楽しい。印材を選ぶのが楽しい。印刀で刻る緊張と集中のひと時、印に印泥をつけて捺す瞬間、現われた印影を見る時の期待と喜び；、篆刻はいくつもの楽しさが重なり合った魅力あふれる趣味です。

また「田黄會」では、一年半に一度のペースで篆刻展を開催。自分の作品を多くの人に観賞していただく機会もあるため、日頃の勉強にも自ずと力が入るようです。

歴史ある篆刻を自由に遊ぶ。小さな印から感性が無限に広がります。

篆刻という何やら堅い印象もありますが、「田黄會」では会員それぞれが個人の感性を活かし自由に活動しています。アルファベットの印を彫る人もいれば、書や拓本に力を入れる会員も。また、通常は印影は額装して飾るのですが、衝立やカレンダーに加工したり、竹炭を使いオリジナルのインテリアに仕上げ

会場：松山校区市民館 豊橋市西松山町42
定例会：毎月第4日曜日 午後1:00～午後4:00
会費：毎月1,000円(篆刻展の積み立て)
問合せ：豊田昌久 090-4115-7006



人もいるそうです。いつでも仲間を募集中と会長。「篆刻に限りますが、趣味をはじめめるのは定年からは遅いと思います。やはり体力も気力もある四十代くらいの方が、覚えも良いですし長続きする。六十才くらいまでに、篆刻の基本三法である字法・章法・刀法を身に付け、古印・名印を学んでいけば一生楽しめます。やってみようと思えば、すぐにご連絡ください」とメンバーの皆さんが笑顔で話してくれました。

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



シャフルボード



昭和天皇もお楽しみにになったシャフルボード。

シャフルボードは、細長いコートの上でディスクを押し出し、「ダイアグラム」と呼ばれる点数が書かれた場所に到達させて、その得点を競うスポーツ。日本では、皇太子時代の昭和天皇が欧州歴訪中シャフルボードを楽しまれた、日本人最初のシャフルボードとなりました。

軽い運動量のスポーツなので中高年に最適。男女の差が全く無いため、一緒に試合を楽しめます。また、相手のディスクを弾き出したり、キツチンといわれるマインスエリアに追い込んだりと、作戦を考えながら自分のディスクを得点エリアに入れるゲームなので、テクニックも必要ですが頭脳プレーも大切です。

歓声と嬌声にあふれる会場。笑顔と真剣な表情が交錯します。

吉田方地区市民館に集まるメンバーは約十五人。トーナメント方式で順位を決め、四位までは賞品、全員に参加賞が配られます。試合が始まると、会場には歓声と笑顔がいつぱいにあふれ、「入ったあ！」「かかった」となどの声が響きます。「かかった」というのはディスクが線上に乗ってしまふこと。得点にはなりません。悔しそうな表情も、次の瞬間にはまた笑顔に戻ります。

皆さんにシャフルボードの楽しさを尋ねてみました。

「もう七年目です。練習もいらなくて、誰でもすぐ試合に参加できるのが楽しい」

「おしゃれで簡単な点取りゲーム。でも、やってみるとなかなか奥が深い！」

「どこに当たったらどこに弾けるか？これを読むのが面白い」

「計算通りに対戦相手のディスクを、弾き飛ばした時の爽快感は最高です！」

「もう、ここに来るのが楽しみで、前の日からうきうき」

ハツラツとした、たくさんの声がかえってきます。



会場：吉田方地区市民館 高洲町字高洲122-7
定例会：第2・第4火曜日 午前9:00～12:00
問合せ：夏目 ☎ 31-6014



道具を揃える必要はありません。気軽に見学に来て下さい！

シャフルボードで汗を流した後には、皆で昼食を囲むのも楽しみななっているとか。「わいわい、皆で話をするのが健康の秘訣」と笑顔が大きく広がりました。

東日本大震災復興支援チャリティ

12/10
 開場 11:30
 開演 12:00
 終演 19:00

豊橋総合体育館
 第2競技場特設アリーナ

前売り
1500円
 (当日券2000円)

R-40 40歳以上限定
 39才以下の方の入場は出来ません
 40歳以上の方の同伴があればOKです。
 その場合小学生以下の方は無料です。
 主催 エキサイティング・シニア・カーニバル実行委員会 後援 豊橋市、豊川市等

エキサイティング・シニア・カーニバル
 ベンチャーズ、ビートルズ、ロックンロール、グループサウンズ、オールディーズ...
 昭和満載の7時間ライブ

シニアによるシニアの為に元氣コンサート

豊橋落語 天狗連

昭和五十二年結成。今年で三十三年目を迎える素人落語愛好家集団で男女総勢三十一人で構成。生の落語を聞く機会の少ない地方にあって、気軽に蒲口顔負けの落語が楽しめる天狗連は貴重な存在。居酒屋「アंकルトム」では、月例落語会「トム寄席」を開催しています。約二時間、四人の噺家さんたちのエンターテイメントをご覧いただけます。

成田家 紫蝶

月例落語会「トム寄席」
 日時 毎月第3月曜日 夜7時～
 場所 アंकルトム(神明町12)
 広小路をまっすぐ行き、交番を越え、鳥善の隣。☎53-5355
 木戸銭 百円
 問合せ ☎53-2710(小林理容館)

(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
財団10周年特別公演 第九演奏会 共催 豊橋市 L.Vベーターヴェン 劇音楽「エグモント」作品84序曲 交響曲第9番二短調作品125「合唱付」 ●名古屋フィルハーモニー交響楽団 ●合唱 2011第九を歌う会	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 託児サービス◎予約制一人500円(11月15日まで) 車椅子席ご案内◎豊橋文化振興財団事務所のみでの取扱いとなります。(3日前まで)
財団10周年特別公演 アマデウス サリエーリ 松本幸四郎 共催 中部日本放送、豊橋市 コンスタンツェ 内山理名 モーツァルト 武田真治	12月15日(木) 18:30開演	アイプラザ豊橋 発売中	全席指定 S席 8,000円 A席 5,000円 B席 4,000円 C席 2,000円
劇団衛星の コックピット	11月5日(土)・6日(日) 3回公演	ライブポートとよはし	全席自由 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

ええじゃないか豊橋音祭り

音楽演奏や合唱、ダンスなど何でもありの音祭り開催!
 11月23日(祝) 午前11:00～午後4:00

場所 豊橋駅南口駅前広場
 豊橋駅東口駅前サークルプラザ
 ココラフロント、ときわアーケード
 こども未来館

【主催】ええじゃないか豊橋音祭り実行委員会

豊橋市自然史博物館

大きい! きれいな! 大迫力! アナログからデジタルへ。大型映像がリニューアル

シニレックス
 よみがえる巨大海竜 3/31まで 大型映像

◆観覧料 大人600円、中学生以下200円
 ※豊橋市発行の歌老バジまたはシルバー優待カードをお持ちの方は無料で入園・観覧できます。
 デリアス・カザリシロチョウの世界 11月12日(土)～12月11日(日)
 加藤昭児コレクションから
 展示情報 千支展「たつ」12月17日(土)～1月15日(日) 標本や話題を紹介!

東陽ふれあい音楽会

身近に生の本格的な音楽をという趣旨で多彩なジャンルの音楽会をお届けします!

11月9日(水) 10:00～日本の心を歌う集い
 11月30日(水) 10:00～マリンパで楽しく
 12月7日(水) 10:00～ノージャンルノージェネレーションクリスマスバージョン

◆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)

豊橋市美術博物館

郷土画人展II
渡辺小華とその時代
 10月29日(土)～12月4日(日)
 観覧料 一般大学生500円 小中高300円

第5回トリエンナーレ豊橋
星野眞吾賞展 明日の日本画を求めて
 11月11日(金)～12月11日(日)
 観覧無料

豊橋市視聴覚教育センター 豊橋市地下資源館

企画展 **視覚トリックの世界**
 12月3日(土)～平成24年3月31日(土)

【関連イベント】
 実験ショー「目のさっか?」12/4～3/25の日曜日・祝日
 サイエンス講座「だまされる脳(脳)」12/4 13:00～14:00
 最新鋭のプラネタリウムシステムを導入!
11月5日(土)プラネタリウムが生まれ変わります!
 ※投影時間、観覧料が変わります。詳しくはホームページや広報とよはしにて

豊橋市二川宿本陣資料館

イベント **大名行列 11/13日**
 お姫様を一般公募し吉田城主松平伊豆守の大名行列をモデルに時代風俗絵巻を再現します。

歴史の道～姫街道展～
 10月8日(土)～11月13日(日)
 新春の遊び展
 12月10日(土)～1月15日(日)

企画展・常設企画展

東三河エリア イベントスケジュール お問い合わせ ☎ チケット一般発売日

イベント名	日時 / お問い合わせ	会場 / チケット発売	入場料
フロイデンジャズフェスティバル	平成23年12月4日(日) 15:00～ ☎ フロイデンホール ☎ 0533-78-3000	フロイデンホール(小坂井) ☎ 10月9日(日)～	一般 2,000円 (当日券2,500円) 中学生以下 1,000円 (当日券1,500円)
つくでの森の音楽祭2011 クリスマスコンサート	平成23年12月11日(日) 14:00～ ☎ 新城市教育委員会文化課 ☎ 0536-23-7655	新城市リフレッシュセンター	大人 2,000円 小・中学生 1,000円
TSUKEMEN LIVE 2011 ～KIYARI～	平成23年12月18日(日) 16:00～ ☎ ハートフルホール ☎ 0533-76-3720	ハートフルホール(豊川市) ☎ 10月16日(日)～	一般 3,000円 (当日券3,500円) 高校生以下 2,000円 (当日券2,500円)

川柳で、脳活性化!

第四回は「食べ物」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。

百均の茶漬けてサラリ旅の朝
 酒井名恵子様

おいしいねほっぺ指差すチャメな曾孫
 板橋章一様

買い出しと 同じ路線のグルメ旅
 光輝幸麗様

別腹を数に入れずにダイエツト
 田中博士様

一枚のメニューに家族額寄せ
 ペアブック様

次回(第五回)のお題は「冬景色」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】
 ●●● 川柳作品
 氏住所 氏名
 【締め切り】
 平成23年12月16日(金)

※応募多数の場合はアクティ編集部が選定させていただきます。ご了承ください。

ふるって応募を!

アクティ隊が地区市民館にお邪魔します! 今回は!

吉田方地区市民館
 豊橋市高洲町字高洲122-7 ☎ 32-3978

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?

吉田方は駅にも近いため都市化が進んできたエリア。人口も増加し、市の中でも子供たちの人口比率が高い地域です。そのため夏休みや定期テストの前には、図書室は勉強に取り組み中高生たちでいっぱい。また、自主グループのひとつ「マヨガ」は子連れでもヨガができる楽しいサークル。ママさんたちがヨガで汗を流している横では、子どもたちがおもちゃで遊んだり、飛び回ったり、伸び伸びと過ごしています。こうしたサークルがあるのも吉田方地区市民館の魅力といえるでしょう。

また、トラムや自主グループに参加される方々も、とより、ポトリスカウトや子供会の集いの場として、企業の研修の場として、市民館が企画運営している23年度のトラムは「証券投資って何?」という講座と、調理室を利用した「楽しいパンづくり教室」。どちらも大好評をいただきました。来年度も趣向を凝らしたトラムを企画していきますので、ホームページや市民館だより等をチェックしてください。

恒例の市民館祭りでは、今年から幼稚園や保育園の子どもたちの作品も展示する予定。20代30代の若いファミリーの方にも身近に感じてもらえるよう工夫を凝らしています。

より多くの地域の皆さんが気軽に活用できる場として親しまれています。

毎週火曜日に開催されている太極拳(自主グループ)

館長がブログを公開中!
 吉田方地区市民館の活動の様子がわかりますよ!

毎年恒例の市民館祭りでは、作品展示、芸能発表会など、日頃の活動の成果をご覧いただけます。