

# アクテイ ing

Smile and Challenge  
スマイル&チャレンジ

[人生まだまだ進行形]

掲載メニュー／川柳で、脳活性化! ●TOPICS仲間づくりはじめの一步 ●イベント・講座教室情報

特集

ふれあいとつながり  
温もりある  
居場所に  
高師校区のみんなが気軽に集い  
ほつとできる場所  
コミュニティカフェ「ひなたぼっこ」でのんびりと  
ゆつたりと過ごしてほしい



生きいき屋さん

奥さんニコニコ  
仲間も増えるし  
男子もやらんともつたない

## 男の 手料理

男子厨房に立つべし  
こんなおもしろいこと



いっしょにサークル

和気あいあいの楽しい  
「牟呂さわやか教室」  
初心者大歓迎

## 楽しく 絵手紙



# コミュニティカフェ「ひなたぼっこ」

人と人とのつながりのある  
地域づくりを目指して。

高師校区で活動している市民サークル「ひなたぼっこ」。

「人と人を暖かくつなぎたい」との思いから2007年に結成され、

毎月1回のペースでイベントや勉強会などを実施、高齢者をはじめとした同校区内に暮らす人々を対象に、

相互の交流促進の場と機会を提供しています。具体的にどのような活動をしているのか、

去る6月26日に行われた模様のレポートと合わせてご紹介します。



## コミュニティカフェとは

個人・町内会・NPOなどで運営される子どもから高齢者など、誰もが気軽に集うことのできる地域交流の場。「地域の茶の間」とも呼ばれており、人と人との繋がりや支えあいを生みだし、地域の課題を解決する存在となっている。



- うなぎの柳川風どんぶり
- りんごサラダ
- オクラの白和え
- 緑茶寒天
- つけもの



## ひろがる「ひなたぼっこ」の輪。

梅雨の合間の晴天に恵まれた6月26日、高師校区市民館にて毎月恒例の「ひなたぼっこ」の会が開催されました。

10時30分、主催者からのあいさつで開会しました。最初に簡単な体操で体をほぐしたら、今回のお楽しみ企画の1つ、すみれ会によるフラダンスショーの始まりです。懐かしいハワイアンのメロディに乗せて5曲披露された後、参加者も一緒にダンスを楽しみました。続いて、もう1つのお楽しみ企画は気楽座による南京玉すだれ。軽快なリズムに合わせ、玉すだれが形を変えるたびに拍手と歓声が沸きます。多少の失敗もご愛嬌、演者も観客も笑顔があふれていました。

お楽しみ企画の後はいよいよふれあい食事会です。献立はメンバーの栄養士を中心にカロリーや栄養バランスを考えたもので、調理も配膳も世話人とボランティアで行っています。

会場にテーブルをセットし、配膳している時間を利用して、参加者は唾液腺のマッサージや口の回りを良くする運動を行います。そして食事会がスタート。参加者も世話人もボランティアも、そして今回出演のすみれ会や気楽座の皆さんも一緒にあって、おいしい食事に舌鼓を打ち、世間話に花を咲かせ、楽しいひとときを過ごしていました。

参加者の評判は「楽しかった」「また参加します」「食事がおいしかった」と上々。なかには「3年前に主人を亡くして家でメソメソしていたら近所の人に『外に出なくちゃダメ』と励まされて参加したのが最初。毎回楽しみに参加しています」と笑顔で答えてくれる方も。こうして「ひなたぼっこ」の輪は、着実にひろがっているようです。



市民サークル「ひなたぼっこ」代表 稲垣さん

2007年(平成19年)5月に「地域と老後を考える会」として発足。親しみやすい「ひなたぼっこ」に変更(2008年3月)。

## 代表・稲垣さんへインタビュー

**Q1** 活動のきっかけは？

**答** 元々、仕事以外で自分と地域とのつながりが薄いと感じていた中、いつも集まる仲間間で「高師校区の人が気軽に立ち寄れる場所をつくりたい」という意見が出て、自分たちでできることからやってみようと思ったことがきっかけです。

**Q2** 苦労された点は？

**答** やはり、参加者を増やすことですね。当初はミニ学習会やハイキングなどを実施していましたが学習会などではなかなか人が集まらなかったため、食事会にして注目度を上げる努力をしました。苦労の多いあつて多くの方が参加してくれるようになりました。

**Q3** やりがいは何ですか？(スタッフの声)

**答** 「参加者が楽しそうにしている様子を見ると自分たちも楽しくなる」「ひなたぼっこをきっかけに知り合いが増えた」また、若手のボランティアスタッフは「先輩主婦の皆さんから料理を教えてもらえてラッキー」などの声があります。

**Q4** これからのこと

**答** ボランティアスタッフを増員して、会の開催を月2回に増やすとか、出張して何かするとか、この活動をもっと広げていきたいです。また、男性の方も参加できるように企画も考えていきたいですね。

## 「ひなたぼっこ」見学・ボランティアの募集

(いずれも高師校区のかた限定)

### ひなたぼっこ見学

お友達をつくりたい、ひなたぼっこを利用してみたいという方。または、身近なところから人と繋がりたい、自分の地域でもこういった取り組みをしてみたいという方は見学も大歓迎です。

### ボランティア募集

みんな楽しくボランティア活動をしています。ぜひ興味ある方はご連絡ください。



高師校区市民館

豊橋市上野町字上原99-10

日 程 ● 毎月一回(お問い合わせください)

問合せ ● 稲垣・45-6359

# 想いを伝える 絵手紙を描こう。

牟呂さわやか教室 講師:黒田照子



黒田先生の筆づかいに真剣なみなさんのみなさん。  
先生は文章を大切にすため、気になったことばをノートに書きとめています。

## 絵手紙とは

絵手紙はあくまで『手紙』であり、誰にでも分る読みやすい字で文章を綴り、そこに『絵』を添えることによって書き手の気持ちや想いを豊に、鮮やかに表現するもの。



**楽しくなければ絵手紙じゃない！**

中高年層の趣味として根強い人気を博している絵手紙。そんな絵手紙の魅力伝えてるのが黒田照子先生です。現在、豊橋市内に八つの教室を掛け持ちし、会員総数は約七十名。そのため月の半分は絵手紙教室で飛び回っているそうです。

描く時は一生懸命に、また時には遊び心で本物をよく見て、観察して描くことを心がけている、と語る黒田先生。口癖は「楽しくなければ絵手紙じゃない」で「和気あいあい」がモットー。そのため教室には常に笑顔があふれていました。

黒田先生の将来の夢、それは絵手紙教室の講師をたくさん育て、合同絵手紙展を開くことだそうです。

**参加者が感じる絵手紙の魅力。**

絵手紙教室では豊かな感性とそれを共有できる仲間を得られると思います。私たちは題材に植物や野菜をよく使いますが、絵を描き始めてからは花びらの数や葉脈など観察ポイントがどんどん増えてきましたね。手紙に添える言葉を考えることも楽しいですよ。ときには辞書をひいて言葉の意味を深く知りたくなります。普段の生活でも散歩中に見かける植物から季節の変化を感じやすくなったり、新聞や雑誌などを読んでも言葉の表現が気になるようになったりと、感性が豊かになったと感じます。教室の仲間たちとは、絵手紙を送り合い自然と仲良くなれますよ。そんな素敵な絵手紙をはじめませんか？

## 牟呂さわやか教室

【講師】黒田照子  
●毎月第二・第四金曜日  
●午後1:30~3:00  
牟呂地区市民館  
豊橋市東脇二丁目8-23  
問合せ●32-4615



# 男の料理



この日の講師は、栄養士の出口和子さん  
「比較的料理経験の少ない方々が多いので、その場で簡単に作れるよう料理手順を工夫しています。」



森田さんも、レシピを手に、「さあ、始めましょう!」



〈当日のメニュー〉  
・ビーフストロガノフ  
・梅酒寒天ゼリー  
・レタスとベーコンのスープ  
・パンキンサラダ

きっかけは何でもいい。目的もいらない。ただ、仲間と一緒に美味しい料理を作り、食べる。それが一番の贅沢なんだと思う。さあ、男子厨房に入ろう!そして料理を大に楽しもう!



**男の料理教室**  
●毎月 第2・4土曜日  
●午前10:00~12:00  
**牟呂地区市民館**  
豊橋市東脇二丁目8-23  
問合せ●32-4615

サークル代表の森田さんが料理教室に通い始めたのは「広報とよはし」の期間講習がきっかけ。もともと奥様に「強制的に受講させられた」と笑いますが、期間講習終了後もそこで知り合った仲間と一緒にサークルとして継続し、会長を務めているというところは性分に合っていたということでしょう。

講師は、期間講習でも講師を務めていた栄養士の出口和子さんと伊藤秀子さんに依頼、快く引き受けていただいた、とのこと。

現在の会員数は十名程で、活動は講師の指導のもと、課題のメニューをつくるというもの。会場の牟呂地区市民館は、災害時の避難場所に指定されていることから、炊飯器やコンロといった調理器具はもちろん、食器なども完備されています。また、必要な食材は事前に講師が用意してくれるため、参加者の持ち物はエプロンぐらい。気軽に参加できるのも、このサークルの良さと言えるでしょう。

取材当日のメインディッシュはロシアの代表的な肉料理、ビーフストロガノフ。市販のルーを使うのではなく、赤ワインをたっぷり使って作る本格派。これぞまさに男の手料理です。

料理サークルの面白さについて「皆でワイワイ言っで作れること」と、ある会員。しかし「家では邪魔にされるから作らない」のだとか。また、「料理は頭・体・手を使うから認知症予防にもなりそう」と二次的な効果も。ほとんどの会員がサークルの特徴を「和気あいあいとしている」点を挙げるように、どうやら料理を極めるというより、料理を通して気の合う仲間と過ごす時間を楽しんでいるようです。

# 川柳で、脳活性化!

第六回は「花」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。

寄せ植えた花それぞれに 仲が良い

酒井 名恵子様

桜散りにぎわいもすぎ 後始末

洋子丈様

花見行きダンゴ野台に 走る孫

本夏 和美様

間にあえと 祈りの水を そつと掛け

高橋 健様

校庭は 雨も楽しい 傘の花

田中 和子様

次回(七回)のお題は『仲間』です。

## 【ハガキ裏面】

● 川柳作品  
● 住所  
● 氏名

【締め切り】  
平成24年9月28日(金)

ふるって  
ご応募を!

【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

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。

※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。

## 仲間づくり はじめの一步

趣味や生きがいを共有できる素敵な仲間を作りましょう!

仲間づくりのきっかけは  
市が主催する講座がおススメ!

豊橋市が主催する講座には、趣味・実技・健康・歴史など幅広い分野があり、どなたでも興味分野が見つかると思います。講座に参加し、自分と同じ分野に興味を持った人たちとは自然に気が合うものです。講座期間が終了した後も自主的に、講師

に依頼して校区市民館・地区市民館などを利用して継続される方は多くいらっしゃいます。下記に講座・教室情報の一部を掲載いたしましたので参考にしてください。

## 情報はどこで

豊橋市の発行する  
情報紙やWEBサイトに  
掲載されてますよ!

### 情報紙



#### 広報とよはし

月2回発行 旬な講座  
や教室の情報を得られ  
ます



#### 生涯学習 情報紙glad!

年2回発行 講座・教室が分野ごとに掲載されて見やすい内容となっています

【設置場所】 豊橋市役所及び豊橋市内の地区市民館・窓口センターなどに設置されています

### WEBサイト

豊橋市生涯学習情報サイト「e-glad!」

豊橋市と近隣市町、大学の講座・催し情報を総合的に提供するホームページです

<http://www.e-glad.jp>

e-glad

### 講座・教室情報

#### 市民大学トラム 「珠玉のクラシック ～バロック音楽の世界～」

チェンバロ・バイオリン・チェロ・フルートなど多彩な楽器と歌の生演奏で、バロック音楽の魅力に迫ります

◆日時  
平成24年9月9日(日)～  
11月18日(日) 全5回  
13:30～15:00

◆対象 どなたでも  
◆定員 30名(抽選)  
◆費用 1,500円  
◆問合先 吉田方地区市民館  
◆TEL 32-3978

#### 市民大学トラム 「古文書への招待 IV」

古文書解読力向上のため、二教の原文(実語教・童子教)を読み解きます

◆日時  
平成24年9月14日(金)～  
平成25年1月25日(金)  
全9回 10:00～11:30

◆対象 どなたでも  
◆定員 20名(抽選)  
◆費用 1,500円(実費有)  
◆問合先 東陽地区市民館  
◆TEL 61-7741

#### 市民大学トラム 「人形浄瑠璃(吉田文楽)を楽しもう」

人形浄瑠璃(吉田文楽)の概要を学び、実際に人形操作をします

◆日時  
平成24年9月30日(日)～  
11月3日(土) 全4回  
9:30～11:30(4回目のみ14:00～16:00)

◆対象 どなたでも  
◆定員 15名(抽選)  
◆費用 1,500円  
◆問合先 豊城地区市民館  
◆TEL 53-3304  
◆開催場所 4回のみ豊橋市民文化会館

#### 愛知大学連携講座 「世界の歴史と文化 食歩き」

世界の歴史と食文化を学びます

◆日時  
平成24年10月6日(土)～  
27日(土) 全4回  
10:30～12:00

◆対象 どなたでも  
◆定員 150名(抽選)  
◆費用 無料  
◆問合先 教育部生涯学習課  
◆TEL 51-2850  
◆開催場所 愛知大学

#### 市民大学トラム 「健康な体づくりのススメ」

いろいろなトレーニング法や予防法を学び、実技を通して運動の習慣づくりにチャレンジします

◆日時  
平成24年10月13日(土)～  
11月24日(土) 全6回  
10:00～11:30

◆対象 どなたでも  
◆定員 20名(抽選)  
◆費用 1,500円  
◆問合先 杉山地区市民館  
◆TEL 23-2216

イベント名	日時	開場/チケット発売	入場料
魅せる、人形劇フェスティバル 人形浄瑠璃 とよはし文楽夏休み特別公演	● 8月11日(土) ● 午後3時	● 豊橋市民文化会館ホール ● 6月2日(土)から	[全席指定] 大人 4,000円 子ども(高校生以下) 1,000円
連続講座 「あの人に会いたい」	● 11月2日(金) ● 午後2時	● 豊橋市公会堂	無料(要入場整理券)
劇団二兎社演劇公演 「こんばんは、父さん」	● 11月9日(金)・10日(土) ● 9日(午後7時)・10日(午後2時)	● 豊橋市民文化会館ホール ● 会員発売/8月31日(金)から ● 一般発売/9月8日(土)から	[全席指定] 一般 5,000円



## 地域体験プログラム ～地域に触れ、大自然と向き合う～

奥三河の魅力や、地域産業の楽しさを知ってもらうためのプログラムです。多彩な技能を持ち、技を極めた名人が皆様をナビゲートいたします。どの「名人」も奥三河を知り尽くした人ばかりです。「名人」との時間の共有を通じて、奥三河の魅力をたっぷりご堪能ください。

### 奥三河の魅力満載! 5つのプログラム。 対象年齢50歳以上

※現地での体験、宿泊費、食事、材料費、障害保険料、税込み

プログラム名	実施日/滞在日数/実施場所/宿泊先	参加費用/定員/食事
<b>おいしい農村の技を学ぶ!</b> ～麴とチーズで菌の魅力と素晴らしさを体験～ 奥三河の高原で発酵食品の技を学びます。牧場でしぼりたての牛乳を使い、とびきりの「マイチーズ」2種類と、人気の麴(こうじ)を作ります。米が麴に、牛乳がチーズに変化する様子は、きっとあなたに感動をあたえます。また、作手の「たべらっこ」の会との交流もポイントです。	● 平成24年11月16日[金]～18日[日] ● 2泊3日 ● MILK工房スコット・百姓小屋生田(愛知県新城市) ● 宿 MILK工房スコット	27,800円 10名(申込順) 朝・昼・夜 各2回
<b>森林の中でリフレッシュ!</b> ～山の醍醐味炭焼き体験～ 山々に囲まれた大自然の中で、炭焼きや森林散策、郷土料理など、山の醍醐味をとことん堪能してください。日本一のミニ村と呼ばれていた旧富山村で、森林の癒し効果を体感してください!	● 平成24年11月8日[木]～10日[土] ● 2泊3日 ● とみやまの大自然(愛知県豊根村) ● 宿 とみやま来富館(豊根村)	20,800円 10名(申込順) 朝・昼・夜 各2回
<b>蜂の生態を観る!</b> ～大自然の恵み山のロマン蜂追い体験～ 夏に自分たちが捕ったヘボの巣を育てて、秋に開催される珍イベント「東栄ヘボサミット」に出品します。また、おいしいヘボ料理も作り、お持ち帰りできます。	● 第2回 平成24年11月10日[土]～11日[日] ● 1泊2日 ● 東栄町内の山林ほか(愛知県東栄町) ● 宿 千代姫荘、大崎屋旅館(東栄町)	14,800円 10名(申込順) 朝・昼・夜 各1回
<b>自然を感じる!林業体験</b> ～自分たちの森づくり&遊具づくり～ 大自然の中での「林業体験」を通じて、林業や森林、山遊び全般について学べます。また誰も手を付けていない未整備の森を好きのように整備して、「自分たちの森づくり」を楽しみます。間伐材を使って、キリンやシカ等、ぬくもり溢れる木製遊具を作成します。遊具の出来栄が良ければ委託販売もできます!	● 平成24年9月13日[木]～16日[日] ● 3泊4日 ● 設楽町内の山林ほか(愛知県設楽町) ● 宿 みのや旅館(設楽町)	35,800円 12名(申込順) 朝・昼・夜 各3回
<b>養殖がわかる!</b> ～淡水魚の生態を学び、川魚料理を愉しむ～ 清流の流れる奥三河の大自然の中で給餌や採卵などの養殖体験や、養殖の歴史、魚の生態などの勉強をします。その後、自分で池から捕った魚で絶品の魚料理(燻製、いくら丼)を作ります。豊川の清流で養殖されるブランド品種「絹姫サーモン」もご賞味いただけます!	● 平成24年11月1日[木]～3日[土] ● 2泊3日 ● 設楽町内の養殖池ほか(愛知県設楽町) ● 宿 奥三河総合センター(設楽町)	24,800円 5名(申込順) 朝・昼・夜 各2回

#### 【地域体験プログラム問い合わせ・お申し込み先】

#### 豊鉄観光サービス(株)企画販売部

☎0532-54-5679

受付●平成24年7月2日～各プログラム開始前日より起算して14営業日前まで  
9:00～18:00※土曜・日曜日、祝・休日を除く  
※宿泊は相部屋になる場合があります。※参加にあたり誓約書の記入をお願いさせていただきます。  
※その他詳細については「旅行条件(要旨)」をご覧ください。  
共同企画●東三河広域協議会・奥三河観光協議会 旅行企画・実施●豊鉄観光サービス(株)



### アンサンブルユニット miyu(実結)

「音楽は力」だと言います。今、改めてそう感じています。

そしてまた今回も、音楽を通して皆様とお逢いすることができます。このすばらしい出逢いを今後も大切にしたいと思います。

By:下山

### 第9回 ふれあいコンサート 折り鶴コンサート3

～東日本大震災復興を願って～

2012年8月19日(日) 18:00～20:00(17:30開場)

豊橋市民文化会館ホール **入場無料**

- ・アンサンブル miyu(実結)
- ・ハーモニカ演奏
- ・男声コーラス(ポニージャックス)
- ・母娘でアンサンブル(ピアノ、エレクトーン、マリンバ)
- ・ピアノ独奏
- ・みなさんと歌いましょう!

【お問合せ】:「実結の木音楽教室」下山 恵子  
0532-88-0752 090-5039-7969  
又は、出演者までお願いいたします。

