

アクティ 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「イクジイ」のススメ ●イベント・講座教室情報

特集

市民大学 ترام 『雀の学校』

昔懐かしい歌を通して、
楽しいひとときを



コミュニティカフェ

茶路レインボー

高齢者が気軽に楽しめる
“おしゃべりハウス”



生きいき屋さん

大崎文化保存会
大崎の伝統と
文化を伝え、残したい

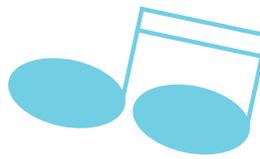




下山先生(左)と伴奏する娘・証音さん(右)



姿勢良く
若々しい受講生



昔懐かしい歌を通して、 楽しいひとときを

童謡や唱歌、抒情歌じょじょうかなどを楽しく歌うとともに、

その歌の成り立ちや時代背景、作詞・作曲者の思いなどを学ぶ、

市民大学トラム『雀の学校』。

今回、講座の模様をレポートするとともに、

講師の下山恵子さん(実結の木音楽教室 主宰)にお話を伺いました。



講師を務める下山恵子さんは、音楽大学を卒業後、「実結の木音楽教室」を主宰し、ピアノ・エレクトーン教室に加え、豊橋市内の各地でコーラスの指導を行っています。

実結の木音楽教室
0532-88-0752



先生の歌を聞くために受講したけど、今は歌うのが楽しい。

市民大学トラム『雀の学校』は、昨年度、初めて実施されました。募集後即定員(40名)に達するなど好評で、また、参加をきっかけに自主的な合唱サークルがつくられるなど、目に見える成果があったことから、東部地区市民館を会場に今年度も全8回の予定で開催されました。

取材に訪れた11月22日は、第8回目(最終回)の講座で「今までに歌われなかった歌より」と題して行われました。

楽しく元気に歌う講座の様子

定刻前、受講生の皆さんが続々と会場へ、この日は女性29名と男性4名の計33名が参加しました。まずは発声練習から。背筋をピンと伸ばし、お腹から発せられる声は、驚くほど若々しく、会場全体に響き渡ります。続いて童謡(※1)を振り付きで合唱。これは体操も兼ねていて、ほとんどの方が全講座に参加されているためか、全員の動きが先生の指示と見事に一致していました。

喉も身体も十分に温まったところで今回の予定曲を全員で歌います。これまで主に季節の歌を歌ってきたため、最終回の今回は、季節と関係のない3曲(※2)が選ばれました。童謡・ラジオ歌謡・フォークソングとジャンルは異なりますが、先生が歌い方のポイントに加え、その歌の発表された年や時代、歌詞の内容を解説。皆さん、感情を込めて歌っていました。



「雀の学校」を振り付けて歌いウォーミングアップ

続いて卒業演奏として、誕生日の季節ごとに4グループに分かれ、その季節の歌を2曲(※3)ずつ皆の前で披露することに。各グループの皆さんが、それぞれ気持ちを込めて歌い、聴いている別グループの方々も一緒に口ずさむなど、皆さん心から歌を、音楽を楽しんでいることが分かりました。その後、最後に別れの歌(※4)を歌い、講座が終了しました。

♪当日歌われた歌♪

- (※1)雀の学校
- (※2)かなりや・山のけむり・無縁坂
- (※3)花かけ・花ゆりかごの歌・長崎の鐘・虫の声・浜辺の歌・たきび・ベチカ
- (※4)今日の日はささようなら・仰げば尊し

先生からのサプライズ

各グループの卒業演奏が終わった後に、手作りの卒業証書とテキスト(歌集)用のオリジナルブックカバー、そして伴奏として参加している先生の娘さん手作りのカップケーキが手渡されました。この先生からのサプライズプレゼントに笑顔が弾けました。



卒業記念品のプレゼント



卒業証書とブックカバー、手作りカップケーキ

参加者の声

参加者の皆さんにお話を伺いました。「昔から童謡・唱歌が好きで、この教室は自分の思いと合っていた」と武田さん。昨年も参加し、「雀の学校」を終えたのちに、自主クラブ「詩音の会」を立ち上げた白井さんは「先生の歌を聴きたくて参加したけど、今は歌うのが楽しい」と話してくれました。



次回 ▶ 平成25年5月9日開校予定 受講生募集!
問合せ ▶ 0532-88-0752 ◎東部地区市民館(岩屋町岩屋下66-1)

地区市民館やe-gladを活用しよう!

豊橋市の地区市民館ではさまざまな講座や教室が開催されています。また、豊橋市生涯学習情報サイト「e-glad!」で講座・教室の情報提供を行っていますので、ぜひご利用ください。

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



「音楽の絆」「音楽の力」を伝えたい。

「雀の学校」は、東部地区市民館の伊藤館長が、豊橋市内で音楽教室を開いている下山恵子さんに「やってみませんか」と声を掛けたのがきっかけ。下山さんは「人生の大先輩たちを指導できるだろうか」と当初は悩んだそうですが、「皆さんが音楽を気軽に楽しめるような、自分の身の丈に合った役目が果たせれば」と承諾。歌や音楽を通して過ぎ去りし日を懐かしんだり、青春時代を蘇らせたり、歌を口ずさんだ当時に思いを馳せたりと、皆さんが音楽をピュアに楽しんでいる様子に、音楽の持つ力を感じたそうです。

また、講座には娘の杉浦証音(あかね)さんが伴奏者として参加。娘のピアノ伴奏に合わせて歌う。そんな音楽で結ばれる母娘の絆を確信し、これからも地域の皆さんに音楽の楽しさ、音楽の力を伝えたいと語ってくれました。



高齢者が 気軽に楽しめる “おしゃべりハウス”

茶路レインボー



メニューはトーストとコーヒー、野菜サラダ、デザートなどのモーニングセットのみ。価格は高齢者が無理なく利用できるよう一律350円に設定。サラダに使用する野菜は、農家から商品として出荷できないものを提供してもらうなど、低価格を維持できるよう工夫しています。

店内至るところに作品が展示



「友だちとおしゃべりが楽しい」と利用者の皆さん

開設のきっかけは、柵木さんのご主人が老人会の会長だったときに、「高齢者が介護施設に行くことなく、いつでも元気でいられるようにしたい」との思いを抱いたこと。そこで奥さんの早苗さんをはじめ、賛同するメンバーを集め、高齢者が気軽に集まって、おしゃべりしながら楽しく過ごせる場を提供することに。場所は高齢者が通いやすいようにと老津地区の中心部にあった空き店舗を利用しオープンしました。

平成13年度に老津地区の高齢者が気軽に集える場所としてスタートした「茶路サロンレインボー」。代表の柵木早苗さんと創設メンバーである中村弘子さんに、店の立ち上げから現在までのお話を伺いました。



柵木さん(左)と中村さん(右)。2ショットの写真は柵木さんご夫婦

コンセプトは昔の縁側

店のコンセプトは、近所の人が集まって、お茶を飲んだり、漬物をふるまったり、気兼ねなくおしゃべりを楽しむ、そんな昔の縁側のような場所。そのため、誰でもふらっと立ち寄れる温かな雰囲気づくりを心掛けたそうです。利用者の皆さんを見ていると、店での飲食よりも、店に来ること自体を楽しみにしている様子が伺えました。店との行き帰りに足を使い、おしゃべりで頭を使い、新しい友だちができるなど、多くの効果を上げていると我々取材班も感じました。

また、店内には絵手紙や手作りの人形、書などが飾られ、趣味の作品を発表するギャラリーとしても活用されるなど、利用者の生きがいにもなっています。

オープン後は平日、朝9時から昼頃まで。1日15〜30人が来店し、毎日来る人もいるそうです。皆さん「友だちと会うために来ている」「足の運動になる」「ボケ防止に」「皆で話をするのが楽しみ」など、思い思いに利用、老津地区の高齢者にとっての憩いの場として定着しています。

店名に込められた思い

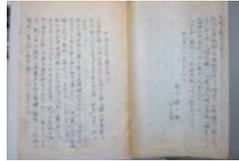
店の名称は、まず談話室を意味するサロンを「茶路」と表し、雨が降った後にきれいな虹が架かるように、辛いことや困難なことがあっても克服し、いい人生だったと振り返ることができるようにとの思いを込めて「レインボー」と名付けました。

店を企画し立ち上げた柵木さんのご主人も亡くなり、5人居た創設メンバーも今では2人に。「少しでも地域の方々の手助けができれば」との思いを胸に、入口のドアが開くたびに「〇〇さん、おはよう」と明るい声をかけていました。

お気軽にご参加下さい!
ボランティアさんも募集しています。
問合せ▶0532-23-2278 (老津町字岩塚 220)



大崎文化保存会／中川 茂さん



明治 20 年頃の地区資料

大崎の伝統と文化を伝え、残したい

大崎文化保存会

1991年(平成3)、大崎地区の文化を後世に残すとともに、青少年の健全育成、町民の連帯意識の高揚を目的に発足した大崎文化保存会。当会の創設者で代表の中川茂さんにお話をうかがいました。

子ども達の心に刻まれる経験を

大崎保存会は、現在「しおかぜ太鼓」「大崎バンド」「郷土史」の3つの部門で活動しています。1990年から始めた和太鼓の活動が発端。きっかけは子ども達がテレビやゲームばかりで、身体を使った遊びをしなくなった様子を見て、もっと心に深く刻まれるような経験、思い出を残してあげたいと思ったことでした。まずは、子ども4名とその父兄を含めた大人7名で中古の太鼓1張を購入、当初は電話帳を太鼓代わりに叩いて練習するなど、まさに手探りで始めたそうです。そして、大崎が潮の香りのする海辺の町であることから「しおかぜ太鼓」と名付けました。会では、太鼓の練習に真剣に取り組む一方で、パーベキューやクルージングなどのイベントも頻繁に行い、「しおかぜ太鼓に入ったら楽しいぞ」との印象付けも功を奏し(?)、次第に会員を増やして行きました。

東日本大震災の被災地との交流も

現在では小学生から社会人まで約40名の大所帯となり、専用の練習会場も確保し、太鼓の数も大小16張に。演奏曲目もオリジナル曲を中心に増え、豊橋市内外のイベントで公演し、年間の公演回数も30回を超えるなど、活動領域を拡げています。また、東日本大震災で被災した福島県いわき市の久之浜第二小学校の子ども達を豊橋に招いたり、今年の8月には福島で公演したりするなど、被災地および被災者との交流も積極的に行っています。

新しい時代にふさわしい保存会に

会自体も、大崎の歴史を調査研究する郷土史会と、大崎の歌を残す目的で結成した大崎バンドが加わり、名称も「大崎文化保存会」に変更されました。



発足直後から始めたのが「おおさきばし」という機関紙の発行。年4回、郷土の歴史や文化などの研究成果の発表や、イベント等での公演の記録と予定などを掲載、約3,000部を発行し、校区内の小中学校や自治会に配布してきました。現在はホームページを立ち上げ、機関紙で提供してきた情報などを掲載しています。「子ども達に思い出を残したい」との思いから発足した大崎文化保存会。今後は、子ども達の頃に活動を続けている会員に、徐々にパトナッチし、新しい時代にふさわしい大崎文化保存会に育てて欲しいとのことでした。



機関紙「おおさきばし」

2012
とよはしみなとフェスティバル
市長と一緒に!元気に演奏!!



2012.07.16

ボランティア募集中です。
いっしょにボランティアをやってみませんか。
一度ご連絡ください。
問合せ▶0532-25-3116
■大崎文化保存会しおかぜ太鼓
ホームページ
<http://siokaze.bank.net>

川柳で、脳活性化!

第八回は「歌」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。

とし
年なんてカンケイないよ 恋の歌
渡辺 末男様

脳トレと 思えばこそその 歌はじめ
近藤 大治様

世の中に 歌で優しさ 満ちてくる
加藤 健太様

人間って 素敵なものね 歌で泣く
酒井 名恵子様

のど自慢 サビの手前で 鐘ひとつ
田中 博士様

次回(九回)のお題は『夢』です。

【ハガキ裏面】

● ● ●
氏 住 川
名 所 柳
作 品

【締め切り】
平成25年6月30日(日)

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

※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。

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。

TOPICS

「イクジイ」のススメ



これから定年を迎える方々へ
お孫さんの子育てにチャレンジしてみませんか?

「イクジイ」とは、孫の子育てに積極的に関わる中高年男性のことで、昨年の流行語大賞にもノミネートされました。昨年あたりから団塊世代が65歳の定年となり、第二の人生を迎えています。そのような方々のなかで生きがいのひとつとして「子育て」を選んでいる人が増えているようです。子育てを楽しむことを通じて地域や学校への関わり、さまざまな意味で長年の知識・経験で社会貢献活動へ繋がると考えられています。

イクジイの効果

現在の親世代は共働きが多く、育児に関わるサポートはどんな家庭でも望まれていることで、若い世代を支援することにつながります。



地域活動や家事にあまり関わることのなかった中高年男性が、子育てに参加することで家庭や地域に居場所ができると考えられます。



カメラ撮影やパソコンでアルバムを作ったりと2次的な趣味が見つかる可能性があります。



お孫さんと遊ぼう!おすすめ施設



子ども未来館こここ
(松葉町三丁目1番地)

体験教室、企画展などのイベントを多く開催しており、あらゆる世代の市民が活動・交流する場として、まちなかににぎわいや楽しさを発信しています

左ページにボランティア情報もあります。



豊橋市動植物公園
(大岩町字大穴1-238)

動物園・植物園・自然史博物館・遊園地が一緒になった子どもも大人も楽しめる施設です



豊橋市交通児童館
(向山町字池下35番地)

子どもたちに遊びながら、交通ルールが身につくようないろいろな遊具が設置されています

イベント名	日時	開場/チケット発売	入場料
新日本フィルハーモニー 交響楽団演奏会	● 2月10日(日) ● 16:00~	● ライフポートとよはし コンサートホール ● 発売中	[全席指定] S席 4,500円 学生(A席) 1,000円 A席 3,000円

東三河エリア イベントスケジュール

問 お問い合わせ ㊦ チケット一般発売日

イベント名	日時/問い合わせ	開場/チケット発売	入場料
第347回 さわやか音楽会 癒しの二胡でバレンタインデーを!	● 2月14日(木) 14:00~ ● ㊦ フロイデンホール ☎ 0533-78-3000	● フロイデンホール (小坂井文化会館) ● ㊦ 発売中	500円 (飲み物・お菓子付/当日券:飲み物付)
家庭の日コンサート 「菜の花コンサート(吹奏楽)」	● 2月17日(日) 14:00~ ● ㊦ 田原市楽友協会事務局 金子 ☎ 0531-23-2683	● 田原市渥美 文化会館文化ホール	
第48回 豊川市民展	● 2月19日(火)~3月10日(日) 9:00~17:00 ● ㊦ 桜ヶ丘ミュージアム ☎ 0533-85-3775	● 桜ヶ丘ミュージアム	入場無料
あつみロビーコンサート⑥ ネイチャーフォーク(映像とオリジナル演奏) 男女デュオ&ギター	● 2月24日(日) 14:00~	● 田原市渥美文化会館 ● ㊦ 発売中	[全席自由] 500円(ドリンク付)
吉本興業による 「宝くじふるさとワクワク劇場」	● 2月24日(日) ● ㊦ 蒲郡市教育委員会文化スポーツ課 ☎ 0533-66-1222	● 蒲郡市民会館 大ホール	
藤原道山 × SINSKE 「ボレロ」2013(仮)	● 3月10日(日) 15:00~ ● ㊦ ハートフルホール ☎ 0533-76-3720	● ハートフルホール (御津文化会館) ● ㊦ 発売中	[全席指定] 3,000円(当日券3,500円)
市制70周年記念事業 描かれた日本の美 さくら展	● 3月15日(金)~4月14日(日) 9:30~17:00 ● ㊦ 桜ヶ丘ミュージアム ☎ 0533-85-3775	● 桜ヶ丘ミュージアム	有料
第91回 あったかハートのコンサート クラリネット五重奏の夕べ ~クラリネットと弦楽器の響き~	● 3月21日(木) 19:00~ ● ㊦ ハートフルホール ☎ 0533-76-3720	● ハートフルホール (御津文化会館)ロビー ● ㊦ 発売中	500円 (飲み物・お菓子付/当日券:飲み物付)

天下の奇祭 鬼祭

2月10日(日)・11日(祝)

場所:安久美神戸神社(八丁通三丁目)
問合先 安久美神戸神社(TEL52-5257) 観光振興課(TEL51-2430)



春を待つ2月10・11日に行われる天下の奇祭「鬼祭」(国指定重要無形民俗文化財)。クライマックスは赤鬼が天狗に挑む「からかい」。敗れた赤鬼は境内を出て町内を駆けまわり、道行く人にタンキリ飴をふりまきます。飴といっしょに白い粉をまき散らすため見物人は真っ白になってしまうのですが、この飴を食べると厄除けになり、夏病みなしと伝えられています。

(安久美神戸神社)

■鬼祭 主な行事

とき	行事	時間
2月10日(日)	厄除飴まき	午前10時・午後3時~4時
	青鬼出動・岩戸舞	午前10時・午後4時
2月11日(祝)	厄除飴まき	午前10時~11時50分・午後0時30分
	子鬼の者参	午前11時50分
	赤鬼と天狗のからかい、司天師田楽、神楽など	午後2時
	御神幸	午後5時

ここにこ ボランティア情報

子どもたちに伝えたい遊びを 教えてみませんか?

ここにこイベント「ここにこあそびマルシェ」ではけん玉など昔ながらの遊びから折り紙や模型作りなどの工作教室を市民のかたがたがボランティアで開催しています。子どもたちに伝えたい遊びや工作をお持ちのたかはずひチャレンジしてみませんか?

ボランティア活動されているかたへインタビュー



ストロー工作

こちらでストロー工作を子どもたちに教えています。いろいろなところで教えていて、いつの間にかストローおじさんと呼ばれてしまい、遠方から来てくれる子どもたちとの触れ合いは刺激があり、元気を与えてくれます。



ストローで作ったエビ(手前)と恐竜(奥)



折り紙教室

以前は趣味としてやっていましたが、仕事を辞めたことをきっかけに、こちらでボランティアとして子ども達に折り紙を教えています。なによりも子どもたちの喜び、姿に幸せを感じ、自分も元気になれますね。



折り紙を教わるようす

子どもたちに教えてみたいかたはぜひご連絡ください!
問合せ: 0532-21-5526

こども未来館ここにこ
〒440-0897 豊橋市松葉町3丁目1番地
TEL0532-21-5525 FAX0532-56-5552
http://www.coconico.jp



エキサイティングシニアカーニバル



コンサートの様子

生きがい発見イベント アクティブフェスタ



楽器試奏



笑いヨガ



ノルディックウォーキング

ほの国ハイキング



牟呂八幡社



アクティブフェスタ開催しました!

平成24年11月3日、「ええじゃないか豊橋アクティブフェスタ」が開催されました。当日は快晴で、豊橋駅から午前8時30分スタートの「ほの国ハイキング」から始まりました。中継地点の牟呂八幡宮でインタビューした参加者の80代女性は「このようなイベントに参加して仲間と話すことが楽しいです。体が動くことは幸せなことです。まだまだ何だって出来ますよ」と笑顔で答えていました。

ゴール地点の豊橋市総合体育館前ではシニア向けの「生きがい発見イベント アクティブフェスタ」が催され健康・趣味・ボランティアなどのイベントブースが立ち並び、参加者はノルディックウォーク、楽器試奏、笑いヨガなどを体験していました。ブースには活動相談所も設置され、地域活動やボランティアなどを始めたい方へのアドバイスも行われました。参加者の50代男性は「イベントは健康や生きがい発見などで、自分が高齢者となったときの参考になりますし、高齢化社会への取り組みに対する意識も上がると思いました」と話してくれました。

そして体育館内ではシニアのアマチュアバンドによるフェスティバル「エキサイティングシニアカーニバル(E S C実行委員会)」が行われました。ピートルズやベンチャーズなど二世を風靡した名曲を地元の50〜60代の方がプロ並みの演奏で熱唱し、会場はほぼ満員でした。ライブにきた40代女性は「かつこいいですね、自分も10年後20年後にこのような熱い気持ちと元気を持ってみたいです。若い世代の励みにもなると思います」と大絶賛でした。豊橋市は高齢化社会に向け、今後もこのようなシニアの方々の元気を応援していきます。

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24年度の「アクティ」は年3回(夏・秋・冬)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。