

# アクティ

Enjoy & Power

エンジョイ&パワー



## C O N T E N T S

① 〈自遊人探訪〉 麵 menクラブ

そば作りとmen作りで、  
人の絆を収穫!

② 〈コミュニティカフェ〉 金田住宅ふれあいサロン

月に一回、元気をもらう  
住民同士が交流する出会いの場

③ 〈交流スクエア〉 仁連木・東郷寿会川柳クラブ

川柳で 人生変わり 生き生きと

他 ▶ 〈川柳で脳活性化〉 / 〈イベント・講座教室情報〉



# そば作りとmen作りで、 人の絆を収穫！

牛川地区を中心に活動する男性オンリーの麺menクラブ。定年退職後にそば打ちとくれば、よくある活動かと思いきや、彼らの凄いのは、畑の種まきから始めるところ。暑い盛りに畑を耕し、種まき、雑草取り、刈り取り、脱穀と、農家顔負けの作業を経て、そば粉の収穫まで。最初から最後まで自分たちの手で作りあげた、**値千金**のそばなのです。青陵地区市民館に、彼らの奮闘ぶりを取材してきました。



来年の今頃は、  
みんなでそば屋を  
やろうかね〜

名前のおり男性限定。  
牛川地区を中心に現在11人で活動



9月9日 ▶ そばの種まき



9月6日 ▶ トラクターで畑を耕す



12月11日 ▶ 脱穀作業



10月18日 ▶ 一面に白い花が開花

ゆでたてのそばに  
薬味をたっぷりかけて、  
いただきます



そば打ちは冗談を  
飛ばしながらの、  
楽しい共同作業

## 「汗」 炎天下の畑作り

麺menクラブの一年は、9月初旬の畑から始まります。知人の紹介で、石巻山のふもと下条に二反の広さの畑を借りていて、ここでそばを栽培。昨年は初めての栽培に試行錯誤の連続だったといいます。雑草を抜き、トラクターで畑を耕し、石や草の根を拾い、畝を作り、石灰の散布、種まきと、力をあわせてがんばりました。

「炎天下の畝作りは大変でした。我々はやはり年齢的につらいですからね。作業はすべて午後3時からと、いちばん暑い時間帯を避けるよう工夫したんですよ」と話すのは、代表責任者の高原さん。農作業は参加できる人で行ない、参加に無理をしないというのも、長続きするコツなのでしょう。

そばは種をまいてから3日で柔らかく芽吹き、10月には可憐な白い花を咲かせました。肥沃でない土地でも比較的良く育つといわれるとおり、特に水



秘伝

そば打ちの奥義

九つの課程を経て、  
おいしい手打ちそばが完成します。



(1) 水回し くくり  
そば粉7小麦粉3の割合に割合した  
そば粉に水を少しずつ加えながら練り  
あげていく。最終的に耳たぶくらいの  
柔らかさだ。



(2) 菊もみ  
少し平らにして両手を使って菊の花の  
ように回しながら練る。



(3) へそ出し  
円錐形に固める。三角錐をつぶして空  
気をぬいた時にへそが出来る。



(4) 丸のし  
手の平で押して30センチ位の円形に  
伸ばす。



(5) 角出し  
麺棒を使って、台形から徐々に四  
角形に伸ばす。



(6) 肉分け  
全体の厚みを2つ3つに分ける。



(7) 本のし  
全体の厚みを2〜3ミリにそろ  
える。



(8) たたみ  
まず2つ折りにし、4つ折り、8  
つ折りにする。



(9) 切り  
まな板に打ち粉を多めに敷き、  
そば切り包丁で2ミリ程度に切  
る。マッチ棒くらいの厚みが目安。

みんなで作った盛りそばの味は、最高!



「業」そば打ち修業の日々

収穫の次は、待望のそば打ち作業です。事前に豊川にあるそば名店のご主人を講師に招き、そば打ちの講義を受けるなど、準備も万端。取材に訪れた青陵地区市民館の調理室には、ふんわりとだしのいい香りがたちこめていました。エプロンをつけ、おそろいの手ぬぐいをキリリと締め、皆さんなかなかかきまっています。

そば打ちには、「くくり」「菊もみ」「へそ出し」「丸のし」「角出し」「肉分け」「本のし」「たたみ」「切り」と九つもの作業があります(図参照)。なかでも、最初の「くくり」は大切。そば粉7小麦粉3の割合に割合したそば粉に、水を少しずつ加えながらダメを作らないように、ていねいに練り上げていきます。「もうちょっと水を入れようかね?」と、そば粉と対話しながら、手と腕の力で辛抱強くこねていきます。

大詰めは、そば切り包丁を使って、慎重にそばを切る作業。「太いなあ、それじゃあ、きしめんだろう」「失敗したのは、おっ母さんへの土産にしよう」と、お互い軽口をたたきながらも、目つきは真剣。大鍋に常時沸騰中の湯で、めんがゆであがったら隣の人がすぐに水洗いして氷水でしめていきます。「のし切り3年、ゆで10年、水回し一生」と言うほど、そば作りは奥が深いそうです。そばの薬味である辛味大根と青ねぎも、畑の片隅

で栽培したものを使用。締めは全員でテーブルを囲み、手打ちゆでたてのそばを「つるつる」と味わいました。一回目の実習では調理室の床が粉だらけになったそうですが、回を重ねるごとに慣れて、床が濡れても誰かがサッとモップを差し出す手際の良さ。後片づけも、シンクの水滴をきれいにぬぐうという徹底ぶり。「これまで料理をまったくしなかったけど、少しずつ台所に立つようになったなあ」という男性も。家族の喜ぶ顔が目に見え、うれしくなりました。

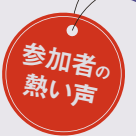
●みんなの頼れるリーダー(代表責任者) 高原真市さんにインタビュー



畑やそば打ちをしてみたい方、私に相談してください!

男性はリタイアすると家でテレビを見ているかパチンコに行くぐらい。趣味の講座を開くと女性はたくさん来て、プライドの高い男性はなかなか来ない。だから、男性にも来てもらえるようにと思って、そば作りのクラブを考えました。畑で汗を流し、おいしいそばを味わい、つきあいの幅が広がり楽しく交流できて一石三鳥ですよ。今メンバーは11人ですが、もう少し増やしてにぎやかに活動していきたいと思っています。

- 「みんなと顔をあわせ、世間話をしながらそばを作る雰囲気が楽しい!」【矢野さん】
- 「来年の今ごろは、みんなでそば屋をやろうかね〜」【清水さん】
- 「気の合った仲間同士、楽しく交流できるのがいい。男も家でぼーっとするより、どんどん外へ出て行った方がいいよ!」【熊谷さん】



「麺 menクラブ」追加メンバー数名募集中!

活動場所: 青陵地区市民館ほか  
連絡先: 代表責任者: 高原真市さん / TEL.0532-52-5498

# 月に一回、元気をもらおう 住民同士が交流する出会いの場

## 金田住宅ふれあいサロン

石巻山のふもとに広がる緑豊かな金田住宅は、9棟約500世帯が暮らす県営団地。高齢者世帯が多いものの老人クラブがなく、住民同士の交流がなかなか持てずに行きました。そんな中、民生委員でもある片岡さんと鈴木さんの呼びかけで、毎月1回、「金田住宅ふれあいサロン」がスタート。住民同士が気軽に集まり、お茶を飲みながら交流の時間を楽しんでいます。

### なごやかな雰囲気にもまれて

毎月第3日曜日の昼下がり。金田住宅中央にある集会所に、住人の皆さんが集まってきました。今日は金田住宅ふれあいサロンの日。オープニングは、片岡さんのリードで「青い山脈」「高原列車は行く」の歌に合わせてバトン体操(※)。ピンクや水色のバトンが軽快に揺られて、たちまちフロアはなごやかなムードに。「夏は来ぬ」「富士の山」などなつかしいメロディーに合わせて歌を歌ったり、丸く円になって「炭坑節」にあわせて踊ったり(※)。大きな声を出したり、身体を動かしていると、自然と笑顔が弾けます。

ひと呼吸ついたところで、「今日は○棟の○○さんがお見えになっています。ようこそ、いらっしやいました」と初参加者の紹介。さりげない心づかいが、安心感を与えてくれます。歌の後は、「あかおに、あいさつ、アイウエオ」と「豊橋はつきりことば(お口の体操)」を皆で読み上げました。大げさに口を開け、顔全体を動かすよう意識すると、ほお、舌、くちびるなどの筋肉が鍛えられ、噛む力や飲み込む力が向上し、表情も



(※1)参加者全員で盛り上がるバトン体操

### プログラム

〈月によって多少の変更があります〉

バトン体操

参加者の紹介

なつかしい歌の合唱

豊橋はつきりことば(お口の体操)

踊り

ビンゴ大会

「ふるさと」斉唱

石巻山のふもとに広がる  
金田住宅と集会所





「まずは自分たちが楽しむ気持ちで」と話す、エネルギッシュなボランティアのみなさん(右上:鈴木さん/右下:片岡さん)



ボランティアの方たちが用意したお菓子とお茶が並びます



ビンゴゲームに思わず笑顔が弾けます



(※2)炭坑節に合わせて輪になって踊ります。身体を動かすと気分もリフレッシュ

### 住人皆が笑顔でいられるように

きっかけは、金田住宅における高齢者住民の交流の少なさでした。ここ数年、独居高齢者の孤立死と

若々しくなるとか。最後は、お楽しみのビンゴ大会。モニターの画面に合わせて「ストップ!」と大きな声で叫ぶのが、ストレス発散になる人気のコーナーです。参加者全員にはささやかなお土産が配られ、最後は「ふるさと」の大合唱で終わりました。「ありがとうね」「来月も、またくるでね」「お気をつけて」。フロアには、明るい声がいっまでも飛び交っていました。

当初、参加者は全員座ったままでしたが、立ち上がって軽く身体を動かす方が健康にも良いので、今のスタイルになったとのこと。ボランティアの皆さま

いう事例が何件か発生しましたが、住民同士は月1回団地の清掃で顔を合わせる程度でした。「これではいけない。住民同士つながりあえる場所がもつと必要。もう二度と悲しい事件は起こってほしくない」との思いを抱いた民生委員の片岡京子さんと鈴木幸子さんとで相談したところから話が広がり、自治会や包括支援センターの協力を得て、2012年秋から、ふれあいサロンが始まりました。

将来的には世話人を増やして、いろいろ特技を持った人達がその力を活かしていただけるような新しい取組ができるようにしたいと、夢が広がります。

んは、テーブルをまわって参加者に声をかけたり輪の中心で踊ったりと、とてもエネルギッシュです。「本当はなかなか自宅から出られない人に来てほしいんです。が、焦らずに、少しずつ進めていきたいです」と鈴木さん。「回を重ねるにつれて、あの人最近姿を見ないよとか、新聞がたまっているよとか、住人の方が声を届けてくださるようになりました」と片岡さん。

## 金田住宅ふれあいサロン

毎月第三日曜日 午後1時30分～2時30分頃 / 参加費 ● 200円

金田住宅にお住まいの方ならどなたでもお気軽にご参加ください!

ボランティアさんも募集しています。見学も歓迎です。

サロン活動に興味のある方、ご連絡ください。

〈お問い合わせ〉片岡京子さん / TEL.0532-87-1326

# 交流スクエア

## 川柳で 人生変わり 生き生きと

### 仁連木・東郷寿会川柳クラブ

笑顔の絶えない月例会



久し振り出合った友は  
車椅子



緑したたる大口公園に面した仁連木老人福祉センター。毎月第三土曜日、二階の和室で「仁連木・東郷寿会 川柳クラブ」の月例会が開かれます。地域の老人クラブ活性化を願う人たちが中心となり、平成24年4月より立ち上げました。現在、会員は十名ほど。参加に無理のないようにと、月1回の活動となっています。毎月、板橋章一先生よりお題が出され、会員は三週間かけて三句考えられます。月例会では各自が自信作

を発表。「リズム感がいいですね」「人間味が出ていますね」と、一句ずつ先生がいてねいなコメントをつけてくれます。川柳は俳句と違って季語がいらないので、誰でも気軽に始めやすいといわれます。「川柳作りのポイント」は、物事を正面から見ず、その裏側をのぞいてユーモアを見つけてください。社会風刺でチクリと刺したり、ほろりとなったり、くすくす笑った。そんな面白さが脳トレに最適な



川柳指南役の板橋先生



腹出ても 人生の幅 出まこない  
人生で 大事なものは 真の友



### 仁連木・東郷寿会川柳クラブ

活動場所 ● 仁連木老人福祉センター / 毎月第三土曜日 午前10時～12時

私たちの仲間になりませんか？ 現在、会員募集中です。

お問い合わせは、お気軽に

仁連木・東郷寿会会長 高橋誠さん TEL.0532-61-2366

んですよ」と、指導にあたる板橋先生。参加している皆さんに感想をお聞きすると「新しい趣味が出来てうれしい」「外に出て行く目標があるのがいい」「月に一回会っておしゃべりするのが楽しい」など、明るい声が返ってきました。会員さんたちのシルバークラブに、思わず笑ったり、なるほどと膝を打ったり。ここには、おだやかで充実した時間が流れていました。

# 川柳で、脳活性化!

第九回は「夢」をテーマに川柳を募集しました。優れた投稿作品をご紹介します。

夢かない ひ孫もだっこ 老夫婦

高橋 健様

政治家が 手本を見せる 夢の国

榎島 謙一様

6億円 頬っぺつねって 目が覚めた

田中 博士様

後から 肩たたかれた 夢のなか

山本 正子様

夢担い 夜空を急ぐ 流れ星

加藤 健太様

次回(第十回)のお題は『祭』です。

ふるって  
ご応募を!

〈ハガキ裏面〉

● 川柳作品  
● 住所  
● 氏名

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。

【締め切り】  
平成25年9月30日

※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。



愛知県北東部の「奥三河」には、豊かな自然に溶け込むように、昔ながらの姿をとどめた山里が残ります。そこでは、悠久の伝統と文化が脈々と受け継がれています。奥三河を知り尽くし、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、ゆったりとした時をお過ごしください。今年度は、50歳以上の方とご家族と一緒に参加いただけます。

日程など ● 下表 / 対象 ● 50歳以上の方とその家族  
その他 ● 参加にあたり誓約書の記入等があります。申し込み時にご確認ください。※詳細はホームページ <http://www.east-mikawa.jp/kiwami> 参照

実施市町村	プログラム名	内容	実施日 ※全て1泊2日	定員(申込順)	費用
新城市	作って!食べて!感じて!農村を味わう!! つくで高原だからこそ 味わえるおいしい体験	チーズ、五平餅、 豆腐作りなど	8月31日(土)・9月1日(日)	10人	大人:19,800円/1人 小人:18,500円/1人
設楽町	山河の絆! 木工技術&川遊び	木工体験、 鮎のひっかけ漁、 五平餅作りなど	9月14日(土)・15日(日)	バンガロー3棟 ※1棟3人まで	バンガロー1棟 2名利用:22,800円/1人 3名利用:19,800円/1人
	設楽でしかできないことを体感! 囲炉裏で語り、絹姫の全てを知る	養殖体験、 魚料理(燻製、いくら丼) 作りなど	11月2日(土)・3日(日)	8人	21,800円/1人
豊根村	森林の中でリフレッシュ! 山の醍醐味 炭焼き体験	炭焼き、森林散策、 郷土料理など	11月7日(木)・8日(金)	12人	12,800円/1人
東栄町	緑深き山で木と語り! あなたにもできる 「チェンソーアート体験」	チェンソーアート、 花祭り、 和太鼓体験など	11月23日(祝)・24日(日)	10人	22,800円/1人

〈お問い合わせ・お申し込み〉豊鉄観光サービス(株) 企画販売部 TEL.0532-54-5679 / 月～金 9:00～18:00(土曜・日祭日は除く)

## 「笑いヨガ」 メンバー 募集中!

無料体験  
随時  
受付中

〈場所・日時〉  
石巻校区市民館 第1・3木曜日 AM10:00  
アイプラザ豊橋 第1・3水曜日 AM10:00

●連絡先 080-6962-1210 (指導員:小柳津さんまで)  
※出られない時は留守電へお願いいたします。

## 第11回 ふれあいコンサート 折り鶴コンサート4

～東日本大震災復興を願って～

2013年 8月18日(日)  
13:00～15:30(12:30開場)  
豊橋市公会堂 〈入場無料〉

●アンサンブル miyu(実結) / ●ハーモニカ演奏 / ●三河太鼓“美久会”演奏  
●男声コーラス(ポニージャックス) / ●母娘で絆ハーモニー / ●エレクトーン演奏  
●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。

# あなたの力を就労の場に生かしませんか？

・シルバー人材センター 会員募集中！

豊富な経験・知識を活かして、地域社会に貢献しています。

時間に余裕がある方、シルバー人材センターの会員になって、社会で活躍してみませんか？  
定期的な仕事を持つことで、健康にも気を配り、人とのつながりが増え、生活にハリが生まれます。  
さあ、あなたも、私たちの仲間になりませんか？

豊橋市内在住の  
おおむね60歳以上の方、  
参加しませんか？

会員は  
こんな仕事を  
しています

- 庭木の剪定 ● 除草作業 ● 家事手伝い ● パソコン指導 ● 自動車の運転
- 襖・障子・網戸の張り替え ● 毛筆賞状・宛名書き ● チラシ配布 ● 簡単な大工 ● 左官の仕事、受付・留守番 ● 引っ越しの手伝い ● 家庭用火災報知器の取り付け ● 駐車場の管理 ● 屋内外の軽作業・清掃 ● しめ縄制作販売 ● カブト虫養殖販売 ● 刃物研ぎ ● 竹炭製造販売 ほか各種軽作業



## シルバー会員さんの声

- 仕事を介して、いろいろな年代の人とふれあうのが楽しい。
- 無理をせず、1週間に2、3日働いて、社会との接点を持っています。
- 時間に余裕があるので会員になり、ボランティアの精神で仕事に取り組んでいます。
- カブト虫の繁殖を手がけていますが、子どもたちの喜ぶ姿にいとわさを感じます。
- 今自分ができていることに積極的に取り組みたい。

## 会員になるには...

- おおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方
- シルバー人材センターの趣旨目的に賛同される方
- 入会説明を受け、入会申込書を提出した方 (理事会の入会承認が必要です。)
- 定められた会費・保険料を納入した方

入会を希望される方は【予約制】

入会説明会へおこしください！

日時 毎月第2月曜日(祝日に該当したときは翌日)  
午前9:30開始

場所 豊橋市牟呂高齢者活動センター2階

- 持ち物
- (1) 写真3枚(たて3.0cm×よこ2.5cm)
  - (2) 筆記用具(ボールペン)
  - (3) 印鑑
  - (4) 豊橋信用金庫本店の通帳又はその写し(振込口座)
  - (5) 本人確認ができるもの(免許証、健康保険証など)



私たちが  
お待ちしております！

公益社団法人

## 豊橋市シルバー人材センター

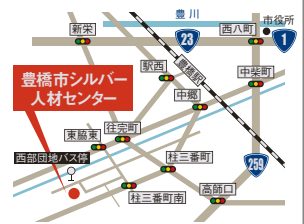
〒441-8087 豊橋市牟呂町字東里42番地2  
(豊橋市牟呂高齢者活動センター内)

まずはお気軽にお電話をください。

☎ (0532) 48-3301

● 受付時間  
午前8時30分から午後5時15分(土・日・祝日は休み)

<http://www.sjc.ne.jp/toyohashi/>



## 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25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。