

いきいき、わくわく活動する、アクティブシニアを応援!

# acty

[アクティ]

29

spring 2019

無 料



特集1 たのしい雰囲気、笑顔いっぱい!

## 三ツ相町居場所づくりの会 おしゃべりクラブ

特集2 敬老企画「豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。」

人生前向きが一番!自分にとってはそれがゲートボールなんだわ



みんなでワイワイ  
楽しく過ごしています

「今日たのしい!」が一番。  
みんなで和気あいあいアットホームな居場所  
「三ツ相町居場所づくりの会 おしゃべりクラブ」



手芸も面白いね~



五平餅づくりも  
楽しいよ!



# たのしい雰囲気、笑顔いっぱい！ 「三ツ相町居場所づくりの会 おしゃべりクラブ」

開設年月 ● 平成29年6月    会費 ● 1人1回100円

## おしゃべりクラブの流れ

14:00～ 三ツ相町  
公民館で開始

- 健康体操
- 季節に合わせた物作り
- おしゃべりタイム

16:00頃 解散



健康体操のDVDを掛けてみんなで体操スタート。タオルを使った簡単な体操を行い、体をしっかり動かします。



毎月さまざまな物作りをするおしゃべりクラブ。今回の物作りは「手芸」。季節に合わせて門松などを作ることも。この時間が参加者にとって一番の楽しみ！

吉田方校区三ツ相町の元自治会長・塩田さんが立ち上げたのが、「三ツ相町居場所づくりの会おしゃべりクラブ」です。おしゃべりクラブでは、健康体操をしたり、和紙で作る蝶や苔玉づくり、五平餅づくり、ミニ門松作りなど、季節に合わせた物作りを毎月開催しています。女性はもちろんですが、男性の参加者も多く、誰でも気軽に参加しているのが特徴。アットホームな雰囲気の中で、みんなでワイワイ楽しく活動するのが、おしゃべりクラブの魅力です。また、事前に日程や内容がわかるように年間スケジュールを各家庭に1枚ずつ配布しているため、毎月30名ほどの参加者が集まります。

ワイワイ盛り上がりつつ  
たのしみながら

居場所づくり

# 三ツ相町居場所づくりの会 おしゃべりクラブ

## 私が立ち上げました

吉田方校区三ツ相町の元自治会長・塩田さん

さまざまな「支え合い活動」がある中で、自治会と協力した支え合い活動を行っている、おしゃべりクラブ。活動を始めたきっかけなど、会長の塩田さんに話を伺いました。



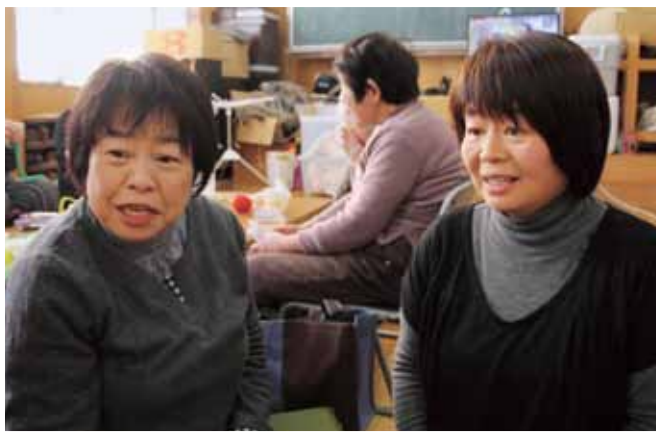
### Q おしゃべりクラブの魅力とは？

季節に合わせて物作りを行っています。「今月は何を作ろうかな？」と考えて、インターネットで検索をしたりしています。作るものが決まったら、事前に作り方が共有できるようにマニュアルを作り、開催前日にスタッフと一緒にものを作って、当日スムーズにサポートできるように努めています。

### Q 支え合い活動を始めたきっかけは？

地域の中で、「みんなが気軽に集まり、話せる場所がほしい」、「自分の居場所がないので、居場所がほしい」と要望があり、支え合い活動の必要性を感じ、スタートしました。スタッフは、地域の民生委員さんや社協さんなどの女性が中心となり活動を行っています。

## おしゃべりクラブのスタッフは、 地域の女性スタッフが中心！



戸澤さんと藤城さん

三ツ相町居場所づくりの会おしゃべりクラブを立ち上げたいと、塩田さんから連絡が来ました。私たち民生委員も、地域の皆さんが気軽に訪れる場所を作りたいと考えていたので、スタッフとして参加することにしました。毎月1回支え合い活動があるので、皆さんの元気な顔をこの場所で見ることができるのが嬉しいです。まだまだ町内には、一人暮らしのお年寄りがたくさんいます。民生委員として、お年寄りの方のご自宅に行った際は、参加の声掛けをしながら、みなさんが気軽に集まれるような場所を作っていきたいと考えています。

# おしゃべりクラブは、現・自治会長や男性も多く参加！



藤城さん(現・吉田方校区三ツ相町自治会長)

町内でこのような支え合い活動があるのは嬉しいことですね。塩田さんがものすごく頑張っているの、私たち自治会でできることは協力していきたいです。私自身、この支え合い活動がスタートして第1回から参加しています。毎月とても楽しく参加しています！毎回季節に合わせた物作りや、時には五平餅作りなど、面白い企画があるのも、おしゃべりクラブの魅力だと感じています。



地域の情報交換の場所にもなっています

男性も気軽に参加できるのが嬉しいね

## 支え合い活動を始めてみませんか

豊橋市では、支え合い活動の参考事例や、立ち上げ・運営のノウハウを紹介しています。また、市、社会福祉協議会、地域包括支援センターや、自治連合会、民生委員児童委員協議会などで構成する「**お互いさまのまちづくり協議会**」が、皆さんの活動を**応援します！**

支え合い活動を始めるうえで参考になる下記の冊子は、市内の公共施設や豊橋市役所長寿介護課にて配布しています。お気軽にお問い合わせください。



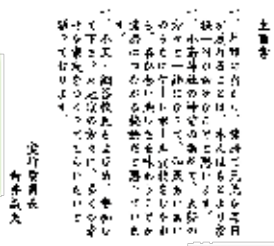
## 敬老企画

# 「豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。」

白井 義夫さん(95歳)インタビュー

## 「人生前向きが一番！ 自分にとってはそれが ゲートボールなんだわ」

おじいちゃん、おばあちゃんから人気のスポーツと言えば「ゲートボール」が真っ先に頭に浮かぶ人も多いのではないのでしょうか。今回取り上げるのは、なんと95歳にして現役のゲートボーラーである白井義夫さんです。リーダーとしてチームを引っ張る白井さんの元気の秘訣や、ゲートボールの魅力についてお話を伺ってきました。



半世紀以上前から受け継がれている栽培技術で、知る人ぞ知る名品・小島梨。その小島梨を生産する一軒が白井さんです。取材当日、しっかりとした足取りで、私たちを笑顔で出迎えてくれました。白井さんは、93歳になる奥様と、息子夫婦、孫夫婦、ひ孫さんの4世帯で楽しく暮らしています。

昔からゲートボールが趣味だった白井さん。ゲートボールを通じて、楽しさ・喜びが生まれ、徐々にゲートボール仲間を増やしなが、リーダーとして地域全体を引っ張って行くようになった。80歳を過ぎた時に、「いろんな地域でゲートボールの交流をしたい」と考え、ゲートボールの想いを綴った主旨書(上写真参照)を書き



ました。その想いに賛同した遠州地区役員の方々と共に、静岡県掛川市をつま恋でゲートボール交流を実施したり、毎年正月には、豊橋東部地区のゲートボール大会を企画したりと、あらゆる地域・場所ですゲートボールを広げる活動を行なっています。

白井さんの毎日は、もちろんゲートボールからスタート。毎朝4時半ごろ起床し、5時半には地域の方々が神社に集まりゲートボールを開始。1時間ほど行ったら、みんなでお茶を楽しみながら、お互い助け合ったり、励ましあったりと、いろんな話をして、元気をもらっています。その後は自宅へ戻り、野菜と豚肉をたっぷり入れた奥様お手製の豚汁などの朝食を食べ、梨畑へ行き農作業をします。毎日嫌な日がないし、今日は嫌だな〜と、一度も思ったことがない。どんど

ん、楽しいことが浮かんでくる。人生前向きが一番。前向きになるためには、みんなと和気あいあいすること。毎日楽しい喜びも出てくる。その喜びを作るのがゲートボールなんだわ」と話してくれました。

今後の目標を伺ったところ「4夫婦で住むこと」の返事が。ひ孫が結婚して、4夫婦がこの家に住むのが白井さんの夢だそう。「ひ孫はこの後継者にもなってくれる。一つの事業・経営をやるのは難しいけど、ひ孫のためにも、梨の経営も良くしてやらんといかん。なんとかして現状維持しながら、伝えていきたいと思う。そのためにも、健康でならないかん。梨もゲートボールも、やってやろうーやらないか！の気持ちで強く持つて、これからも前向きに人生を過ごしていきたい」と力強く答えてくれたのが印象的でした。



# ゆたかクラブ豊橋 第6回ボウリング大会を開催しました!

昨年12月に、岩屋キャノンボウルで開催された「ゆたかクラブ豊橋 第6回ボウリング大会」。  
 今回約150人が集まり、31チームに分かれて楽しくボウリングを行いました。

年に一度のボウリング大会開始!



昨年度の優勝者トロフィーの返還



大会が始まる前はみんなでラジオ体操!



みんなでワイワイ楽しくできる♪



## 参加者の声



高田さん



ゴルフや山歩きなど、定期的に運動をしています。このボウリング大会は、仲間もできるので、とても良い大会だと思います!みんな元気なので、パワーをもらっています。

年に1度の楽しみでもある、ボウリング大会。顔見知りが増えるのも嬉しいです。友人が増えることで生きがいにもつながると思います!



仲井さん



## 会長コメント

ゆたかクラブ豊橋 第6回ボウリング大会は、高齢者の健康保持と生きがいづくりに寄与することを目的としています。参加者の皆様は、豊橋市老人クラブ連合会に加入している、老人クラブ会員の方々。ボウリングを通して、体を動かすのはもちろんですが、初めましての方でも話が盛り上がり、親睦にもつながります。

これから5年後も元気でいられるために!皆さんで取り組んでみませんか?

# ええじゃないか豊橋 ほの国体操



**Q** みんなで集まる居場所をつくったのだけど、何か手軽に取り組める体操はないですか?

**A** ご当地体操DVD「ええじゃないか豊橋 ほの国体操」をお勧めします!

- 【内容】**
- 「豊橋とんとん体操」(「ええじゃないか豊橋まつり」総おどりでおなじみの「新・豊橋とんとん唄」がBGM!)
  - ストレッチ、筋力アップ、脳すっきり体操など
  - 各メニュー5分~15分なので、趣味の集まりの最後のリフレッシュにもおすすめ

**【配布】** 65歳以上の方が5人以上で取り組む市内のグループには、長寿介護課で無料で配布中



**長寿介護課地域予防啓発グループ ☎51-2339**

## 老人クラブに入って、10歳若く!

問合せ

**長寿介護課 ☎51・2337**



会費のないクラブが多数です。会費のあるクラブでも月額200円程度です。



会費はかかりますか?



見学できます。気軽に長寿介護課へ、ご相談ください。



加入する前に、活動を見学できますか?



いいえ。希望する活動のみに参加できます。



すべての活動に参加しなければいけないの?



グラウンド・ゴルフや囲碁、カラオケのほか、地域の見守り活動など、さまざまな活動をしています。



老人クラブって、どんな活動をしているの?

市内には209か所の老人クラブがあり、1万5千人以上が加入しています。老人クラブという「私にはまだ早い!」「今さらこの歳で…」と考える方もいるかもしれませんが、加入者は60歳から100歳近くまでと幅広く、みなさん生き生きと活動を楽しんでいます。あなたも老人クラブに入り、充実した日々をおくりませんか。

### 情報をお寄せ ください

本紙ではアクティブシニア向けの情報を募集しています。地域において元気なシニア層が行っている活動の情報を下記までお寄せください。

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または郵送等にて送付してください。  
豊橋市ホームページ内で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。