

32

spring 2020

無料

acty

[アクティ]

いきいき、わくわく活動する、アクティブシニアを応援!



特集1 お年寄りに歌声・ダンス・日本舞踊のプレゼント
ダンスフレンドとよはし

特集2 敬老企画「豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。」
子どもの頃から、水泳で鍛えていました。

特集3 ゆたかクラブ豊橋
第21回グラウンド・ゴルフ大会を開催しました!

特集4 「第1回介護予防大会」が開催されました!

特集 1

お年寄りに歌声・ダンス・ 日本舞踊のプレゼント

ダンスフレンドとよはし

今回のアクティでは、豊橋を中心に東三河でボランティア活動をしている「ダンスフレンドとよはし」の皆さんの活動をご紹介します。

昨年12月にはデイサービス船渡を会場に、クリスマス会を開催。その華やかな舞台の様子をお伝えします。



和と洋の踊りを披露

日本舞踊と社交ダンスでプロ級の腕前を持つメンバーが揃い、毎月のようにボランティア慰問活動を行っている「ダンスフレンドとよはし」の皆さん。この日は、船渡町にあるデイサービス船渡さんの食堂ダイニングを舞台に、楽しいステージが繰り広げられました。

プログラムは日本舞踊4曲、ダンス4曲、そして合唱2曲とバラエティに富んだ内容。太田正弘さんの名司会でクリスマス会が進みます。プログラムの最初は、福田こうへいや細川たかしの曲に合わせて、日本舞踊の名取である坂神八重子さんが踊りを披露。背筋を伸ばしてきりっとした姿勢で流れるように踊る「男踊り」に目が釘付けです。

続く、五木ひろしの「博多ア・ラ・モード」では、雰囲気のがらりと変わり、グリーンの華やかなドレスをまとった松本ヨシ子さんが登場。ペアを組むのは燕尾服姿も決まった石川秀秋さん。華やかに、かつキュートな振りも入って大いに楽しませてくれました。



▲名司会者の太田さん



▲艶やかに踊る坂神さん



▲華やかにダンスをする松本さんと石川さん

皆さん一緒に合唱、おしゃべり

合唱タイムでは「みかんの花咲く丘」や「青い山脈」など、デイサービスのお年寄りと一緒に歌を歌いました。司会の太田さんが「誰か歌いたい人？」とお年寄りに積極的にマイクを渡し、歌った後は「よう頑張って歌ったね」「大きな声、出とったよ」と声を掛けて回ります。

ステージは「芸者ワルツ」「珍島物語」と続き、氷川きよしの「大丈夫」では、デイサービスのスタッフも一緒に歌って気分は最高潮。1時間ほどの楽しい時間を共有しました。

全プログラムが終了した後は、小テーブルを囲んでお茶とお菓子でメンバーたちが合流。デイサービスのお年寄りと一緒に、楽しいおしゃべりに花が咲きます。テーブルのあちらこちらで、明るい笑い声が弾けていました。

歌・ダンス・日本舞踊で、 元気な高齢者を増やしたい！



顔なじみになっていたデイサービス船渡の方に声を掛けられ、慰問活動の見学をきっかけに設立された「ダンスフレンドとよはし」。メンバーはみなさん70歳代。「私たちもそのうちデイサービスや介護施設のお世話になるかもしれませんが、それまでは皆さんのお役に立ちたい」と話すメンバーたちに、活動への熱い思いをお聞きしました。

太田正弘さん

ステージでは司会進行と歌を担当しています。CDをかけてしまえば楽なんですけど、少々下手でも生の歌声でお届けすることにこだわっています。私たちの歌やダンスに触れて、少しでもデイサービスに通う皆さんが元気になってくれれば嬉しい。私たちの活動で、元気な高齢者を増やしたいです。



松本ヨシ子さん

ダンスを担当しています。ショートドレスは軽快な曲、ロングドレスはしっとりとした大人の曲と、プログラムや構成に変化をつけています。お年寄りから喜んでいただくと、ダンスを続けてよかったなとしみじみ思います。体力の続く限り、皆さんのお役に立ちたいと思っています。



石川秀秋さん

松本さんに「ダンスフレンドとよはし」へ誘ってもらい、ボランティア活動の夢がかないました。ペアになって8年。一週間のうち4日は練習などで踊っています。90歳までダンスを踊っている知人がいるのですが、私もその人を目標に90歳代の現役ダンサーを目指したいです。



坂神八重子さん

日本舞踊を披露しています。10年以上やっていますが、感謝しながら長く続けていきたいです。「着物がきれいね」「若くていいわね」と喜んでいただくお年寄りの声がありがたく、励みになります。「男踊り」から「女踊り」に変わる際に着物を着替えますが、帯を締める時にスタッフに手伝ってもらい助かっています。



横田順一さん

運営・進行など、主に太田さんの補助をしています。豊橋市のお互いさまのまちづくりで生活支援コーディネーターもしています。今はダンスと歌の演目ですが、将来的にはアコーディオンや二胡、マンドリンなど楽器が加わっても面白いと思います。活動の幅を広げていければいいですね。



太田和子さん

司会担当の夫と一緒に参加しています。私は司会進行のサポートや着物の着替えの時に帯結びのお手伝いなどを行っています。趣味がボーリングやウォーキング、身体を動かすことで、カラオケが趣味の夫とは対照的。でも、夫が元気に活動してくれるのが一番なので、お手伝いスタッフとして参加しています。



ダンスフレンドとよはし

活動場所 豊橋・田原・豊川市内のデイサービス、介護施設

活動頻度 月1回～2回の慰問活動

活動実績 2018年4月に設立。これまで豊橋3か所、田原3か所、豊川1か所で延べ25回の慰問活動を実施。今後は「まちの居場所」でも歌やダンスを披露したいと思っています。

あなたも地域での 支え合い活動を 始めてみませんか？

豊橋市では、地域での支え合い活動の参考事例や立ち上げ、運営のノウハウ等を紹介しています。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。

興味のある方は、豊橋市役所長寿介護課
0532-51-2330まで、
お気軽にお問い合わせください。

豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。

インタビュー

久野 美知枝さん(100歳)

子どもの頃から、
水泳で鍛えて
いました。

中岩田にお住まいの久野美知枝さんは、日々の料理や家事など身の回りのことはほとんど自分でこなす元気な100歳。名古屋での生活が長かったのですが、4年前、長男一家が暮らす豊橋へと引っ越して来られました。「耳が少し遠くなってしまっていて……」と謙遜されながらも、受け答えははっきり。大きくはきはきした声で、ご自身の半生を語っていただきました。



昼も夜もなく働きました

大正8年(1919)に神奈川県横須賀で生まれた久野さんは、4歳の時に遭遇した関東大震災の後、父親の仕事の都合で長崎へ。18歳までの子ども時代を、海が近く自然豊かな長崎でのびのびと過ごしました。

女学校を卒業してからは、父親の故郷である名古屋に転居。花嫁修業をしながら暮らしていましたが、戦争が激しくなり未婚の女性は徴用に取られる恐れがあるため、名古屋港近くの製鋼会社に就職。慣れないそばんに苦労しながらも、工員さんの賃金を計算する仕事につきました。

その後同じ会社の社員の男性と結婚しましたが、数年後に離婚。「そりゃあ苦労しましたよ。三人の子どもを食べさせるために、昼も夜もなく働きました」と久野さん。



▲100歳のお祝いの陶板を手に

「保険の外交員をしていた時は、人と同じことをしていたらだめだと思い、名古屋港に停泊中の大型船を訪問して乗組員や航海士に保険の勧誘をして回りました。出港のドラが鳴っているのに、ぎりぎりまで契約書を書いてもらったりと、必死で働きましたね。」

多くの仕事を経験した久野さんですが、少しでも安定した仕事に就こうと、その後、知人を通して鳴海町の町役場の事務員となりました。鳴海町が名古屋市に合併してからは、名古屋市の職員になり、その頃から経済状況は安定したそうです。

古式泳法を習得

現在は長男の家の近くに一人暮らしの久野さん。足が悪いため、買い物は頼んでいるというのですが、お料理や家事など、日々の家事はほとんどご自分でこなしていらっしゃいます。「車で送迎してくれるから助かります」と、週に2日ほどデイサービスに通い、近所の方とも交流されています。

「長寿の秘訣はありますか?」とお聞きしたら「子どもの頃から身体を動かすのは好きでしたね」との返事。



▲デイサービスで作ったカレンダーや小物類

幼い頃、すぐ風邪をひき、身体の弱かった美知枝さんを心配した両親が、長崎で水泳の道場に連れて行ってくれたそうです。「小堀流踏水術」と言いますが、立ち泳ぎを特徴とする日本古来の伝統ある泳法です。続けているうちに上達して、教える側もやっています。ぽっちょりしているけれど、わたし、走るのも早かったですよ。意外でしょう、茶目つ気ある表情で笑われました。

お顔の血色がよく、お肌もつるつるで、見るからに健康そうなお久野さん。若い頃からの日々の運動の積み重ねが、現在のご長寿に結びついているのかもしれないね。

ゆたかクラブ豊橋 第21回グラウンド・ゴルフ大会 を開催しました!



素晴らしい秋晴れとなった昨年11月15日、ゆたかクラブ豊橋主催のグラウンド・ゴルフ大会が開かれました。会場となった豊橋球場には総勢310人が集まり、男女別個人戦で、ホールインワンも飛び出しました。天候にも恵まれ、日頃の練習の成果を発揮し、参加者は互いの親睦を深めました。



赤と青のブロックに分かれて男女別個人戦を行い、16ホールの合計打数の少なさを競います。各ブロック1位の競技者により総合優勝決定戦を行い、男女別の総合優勝者を決めました。



▲試合の前は全員でラジオ体操



▲元気いっぱい、選手宣誓

参加者の声

熊谷勝実さん



仲間と一緒にプレイをして、ホールインワンが出たら「おめでとう」と喜び合い、お互いのプレイを「よかったよ」と励まし合うのが楽しいです。参加者はみんな年齢が近いので、コースを周りながら、年金や福祉のことなど、共通の話題で盛り上がります。脳トレにもなりますよ。

竹内よし子さん



豊橋球場のグラウンドはきれいに整備されていてプレイがしやすく、私は好きです。介護所の業務を交代で担当していますが、ゲーム中、誰もケガをしなかったときはホッとします。参加者同士の会話が楽しく、会話の中から元気なパワーをもらっています。

豊橋グラウンド・ゴルフ協会会長 金田紀夫さん



誰でもどこでもいつでも出来、クラブとボールがあれば気軽に出来るのが、グラウンド・ゴルフの良いところです。高齢者は転倒を防ぐために、普段からよく歩いて足腰を強くすることが大切。グラウンド・ゴルフはプレイしながら歩数計が5千歩近くになるなど、見た目以上に歩くスポーツです。その意味でもプレイすることで足腰の強さにつながり、健康寿命を延ばせるのでおすすめです。



特集4

「第1回介護予防大会」 が開催されました!

高齢者が
身近で介護予防を实践
できる地域づくりを
目指して



豊橋市では、高齢者の「運動自主グループ」や誰でも気軽に集うことができ人と人との繋がりをつくることを目的とした「まちの居場所活動」等の拠点を増やし、身近な場所で気軽に介護予防活動ができる地域づくりを推進しています。

11月28日にあいトピアにて開催された「介護予防大会」では、豊橋市内で活動している運動自主グループ等による普段の活動内容の発表(8グループ)が行われました。

参加された高齢者の方からは「他のグループの活動内容が参考になった。自分達のグループにも取り入れたい」「普段の自分達の活動が介護予防につながり重要だと感じた」等の声があり、活動継続に向けた意欲の高まりや、他のグループとの交流を図ることができました。

地域の中には運動自主グループ等で活動している集まりがあります。みなさん、地域の活動に参加してみませんか?お気軽に長寿介護課までお問い合わせください。



旭小学校2年生による
準備運動「ほの国体操」も
ありました

各グループ発表



●えんがわ



●あさひ元気会



●上を向いて歩こう・みんなで歌おう会



●さくらチーム



●はつらつ会



●四つ葉のクローバー



●さくら会・あゆみの会・東部はつらつ会



●いきいき教室

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ませようお願いします。