

acty

アクティ

37

winter 2021

無料



【12月号ラインナップ】

- 特集1 アンキカフェを訪ねて ~住み慣れた環境で安心して暮らす多世代共生型カフェ~
- 特集2 豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。
- 特集3 「ゆたかクラブ豊橋」活動報告
- お知らせ “豊橋おかえりネット” & “シルバー優待制度”



アンキカフェを訪ねて

住み慣れた環境で 安心して暮らす 多世代共生型カフェ

※NPO法人ぽかぽかの森「認知症カフェ アンキカフェ」理事長の杉野友香さん(左)と副理事長の近藤裕美さん(右)

日本の平均寿命は年々伸びており、高齢者人口は増加しています。長生きできる喜びの反面、高齢者の認知症も増加しており、2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になると推計(厚生労働省「認知症施策推進総合戦略」より)されており、高齢社会の日本では認知症に向けた取り組みが今後ますます重要となります。

NPO法人

「ぽかぽかの森」が運営する、認知症カフェ「アンキカフェ」は、認知症の当事者のみならず、子どもや親、高齢者が互いに



※門に暖簾のかかった趣のある入口。
民家を改装した隠れ家風カフェ

交流し、理解し支え合い、分かち合える地域社会を実現する「共生型スペース」の先駆けとして、今年6月27日に神野新田町にオープンしました。

今号では「アンキカフェ」で行われたイベントや取り組み、カフェへの想いをご紹介します。

認知症の正しい理解 と普及啓発を図る

増加する認知症高齢者に対し、「認知症になっても住み慣れた街で安心して暮らせるように、地域の人に正しく認知症を理解してもらうことを目的として運営しています」。

世間にある認知症への偏見を取り除き、認知症に関して正しい理解を目指したいと発起人の杉野さんは語ります。その想いに共感した9名を理事に迎えて設立された『特定非営利活動法人 ぽかぽかの森』が運営をしている「アンキカフェ」の名称は、「三河弁の「安心」・「ホッと」する「の」「あんき」と「暗記」の意合いを持ち、多世代交流のカフェとして、地域の方をはじめとする幅広い世代の方々に利用されています。



※スロープや広いトイレを設置したバリアフリーの店内



※店内からも大きな窓越しに緑あふれる中庭を臨める



世代の垣根を越えた

地域の安らぎ場所

きっかけは両親の介護でした。杉野さんの父親が81歳の時に仕事中に重機の下敷きとなり大怪我をされたそうです。その後、母親も腕を骨折する惨事が続き、次第に家の中で笑顔が薄れていったそう。「何か新しい趣味や熱中できるものを見つけることができれば変わるのでは」と両親の通えそうな場所を探すも、「コロナ禍もあって高齢者が集える場所がないことに気が付かされたといいます。両親の介護のため、働いていた仕事を辞めて介護学校に通い、資格を取得後、何気なく目にした「認知症カフェ」にて笑顔あふれる高齢者たちが映る一枚の写真をきっかけに、高齢者が安らぐことのできる居場所を創ることを決意されたそうです。

祖母の家を改装した店内は、

格子の奥に梁が見える吹き抜ける天井が懐かしさを覚える和モダンな雰囲気。どの席からも日本庭園が見渡せる安らぎの空間が提供され、車椅子でも利用できるように駐車場から入り口までのスロープや広いトイレを備え、バリアフリーに対応しています。

「現代社会では、子どもや子育て世代、高齢者というように三世代の行く場所、集まる場所がすみ分けされていることが多いです。それ自体が自分たちを苦しめているように思えます。もっと気兼ねなく自由に生活してもらいたい」と杉野さん。今では認知症当事者の方だけではなく、その家族をはじめ、子どもから高齢者まで、地元の人々などあらゆる人が集まって「コーヒーや軽食等を楽しみながら、お客さん同士で会話をするなどの交流ができる場所として日々賑わっています。

また認知症ケアにも対応できるように、患者のご家族を対象とした家族会や相談会、介護に関する様々な情報交換を行う場として利用されているそうです。他のご家族との交流から心が和む、気軽な相談所としての役割を担っています。

そして日頃カフェに集うお客さんの会話は、高齢者にとっては認知症予防に、中高年にとっては介護前の情報収集など、地域を支える心強い居場所になっています。



子どもたちとの

交流を通じて

休日や夏休みには、子どもたちが店長役となって高齢者と交流するイベントを開催しています。「人は初めてのことには臆することがあります。高齢者と接する機会が増えていけば、隔たりは解消されると思います。ここがその場所

であって欲しい」。杉野さんは子どものうちから認知症は身近なことだと、思いやりの心を育むことができた、将来あらゆる世代で支え合う地域づくりに貢献できるのではないかと考えています。



※朝から近所の常連さんを含む多くのお客さんで賑わいを見せる

バスの来ない

バス停がある理由

アンキカフェの敷地内には「バス停」があります。もちろん、バスは来ません。ドイツのある老人介護施設で、認知症にまつわる実際にあつた話を再現されたのだといえます。カフェから見えるバス停は、「いつでも行きたい所に行けますよ」とのメッセージを伝えているのだそうです。杉野さんは次のように話します。「認知症の人は意味があつてお出かけします。家に、仕事に、家族に会いに。『無理に止めるのではなく、バス停で待つていればバスが来る



よ』と一日待つてもらいましよう。5分もすると、なぜ自分がそこに座っているかということも忘れてしまうのです。意思を尊重する気持ちから生まれる思いやりのある優しい嘘だと、私は思います。」

実際、このバス停の効果は大きく、近年ドイツのみならずヨーロッパ諸国に広がっております。

こちらのバス停は、使用されなくなった本物のバス停の看板を再利用。設置の趣旨に賛同した豊橋鉄道株式会社から寄贈されました。またバス停横の小屋は、怪我も治り意欲的に製作にも携わった杉野さんのお父さんのお名前から一字頂き、高齢者が親しみを感じられるよう右から「ステーション政」と書かれており、アンキカフェのシンボリック存在となっています。



※秋まつりを楽しむ常連さんとスタッフ



※「あんきの秋まつり」に出演された伊藤民謡会家元の伊藤陽扇さん

多彩なイベントと レクリエーション

アンキカフェでは、目、耳、手、頭とからだを活性化させるゲームを取入れたレクリエーションをはじめ、ワークショップ、セミナー、講座など、沢山のイベントが開催されています。季節ごとに「あんき祭り」も開催され、10月1日のコーヒーの



※秋まつりでは、移動販売車や日用品フリーマーケットも開催

日には「あんきの秋まつり」が行われました。秋まつりでは、キッチンカーの出店や日用品フリーマーケット、使い切れない食品を持ち寄りフードバンクへ寄付する「フードドライブ活動」のほか、伊藤民謡

会家元の伊藤陽扇さんによる民謡ショーやミッキー横田さんのマジックショーが行われて、多くの方々が賑わいを見せていました。

「若い世代の方たちにはインスタ等を見て訪れていただき、自分の親についても考える場所となつてもらえると嬉しいです」と語る杉野さんは、自らSNSを利用してイベントをはじめとするアンキカフェの情報発信を積極的に行っていきます。



※終活に繋がる、片付けあるあるを盛り込んだ「あんきかるた」



認知症カフェ アンキカフェ

豊橋市神野新田町ワノ割107
☎0532-26-7662
〔営業〕9:00~16:00
毎週木曜定休

豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。



朝倉 健一 さん(100歳)

仕事を離れた今も鉄道好き。

健康な今も体を動かすことが日課です。

元国鉄職員で、今も鉄道を愛好する朝倉さん。孫6名、ひ孫10名に恵まれ、毎朝趣味のウォーキングに励んでいます。今年4月に満100歳を迎え、10月には今年100歳以上になられる市内長寿者222名のうち、朝倉さんのお宅を浅井市長が敬老訪問しました。



自慢の健脚で趣味の山歩きを今も続ける

大正10年4月9日、浜松市で13人兄弟の7番目として生まれた朝倉さん。元国鉄職員で、当初は静岡鉄道管理局で日々勤務にあたっていました。その後、浜松市にある高塚駅の駅長を務め、昭和50年に現在の牛川町に家を建てました。54才で国鉄を退き、日本車輛の課長職に就きます。退職後は、親戚が営む豊川市のスーパーで10年以上経理を任されていました。現在は毎日規則正しい生活を送っています。



※日課のラジオ体操を行う健一さんと体操仲間

現在も毎朝6時に、同居の長男・正行さん付き添いのもと、通称1キ口公園で知られる牛川遊歩公園を30分ほどで往復2キ口歩きます。ウォーキングの後はラジオ体操に参加。散歩や柔軟体操をしている20名ほどが広場に集まって体操を行う輪に昨年の秋から加わり、朝倉さんも軽快にラジオ体操第1、第2をこなしています。百歳の誕生日には、体操仲間が歌と写真のプレゼントで祝ってくれたエピソードも語ってくれました。また土日はウォーキングの後、本宮山や石巻山、鳳来寺山など地元で山歩きを楽しんでいます。

生涯鉄道愛が深く

旅行にも積極的

平日はデイサービスから帰宅すると、時代劇放送や、鉄道、西部劇、戦艦映画など趣味のDVDを鑑賞しながら過ごしています。

世界の絶景を巡る鉄道にも

憧れを抱いており、80代の頃にはスイスアルプスの登山電車に乗るツアーに1人で参加されました。旅好きで、孫の高校卒業記念に2人で中国を旅したそうです。毎年お詣りするお伊勢さんへは、自分で時刻表を調べて切符を購入し、必ずJRの電車を乗り継いで行くというほど国鉄愛が止まりません。

10月に市長の敬老訪問を受け、ますます活力みなぎる朝倉さん。「身体は変わらず元気なので歩くことは続けていきたいです。みなさんにも健康のため足を使うことをぜひやってほしいですね」と、最後に笑顔でメッセージをくれました。



※趣味のDVDと鉄道模型コレクションの一部

『ゆたかクラブ豊橋』主催

第45回 ゲートボール大会 &

第23回 ペタンク大会 活動報告



試合前のラジオ体操



澄んだ秋の空気が心地よい10月7日(木)、豊橋球場にて「ゆたかクラブ豊橋(豊橋市老人クラブ連合会)」主催のゲートボール大会とペタンク大会が開かれました。高齢者の健康保持と生きがいを高め、親睦を深めることを目的とした本大会では、日頃の練習成果を発揮するべく、熱い戦いが繰り広げられました。

ゲートボール大会

9チーム51名が出場した今大会は、参加チームを2ブロックに分け、勝数、得失点差、対戦成績、得点率で順位を競いました。優勝をおさめたのは昨年に続き高山チームでした。



▶豊橋ゲートボール協会会長
後藤 惇さん
(79歳・高山)

ゲートボールの魅力は5人1組のチームプレーです。5人がお互い連携し、指示通り打撃することが重要です。県大会で勝ち上がるチームは大体若く機敏なチーム。豊橋でも若者に普及させ、世代の裾野が広がっていくといいですね。



▶鈴木 暢二さん
(81歳・高山)

もう23年ほど続けており、豊橋代表の監督として県大会に出場したこともあります。将棋のように相手の動きを見て、何手か先を読む監督の戦略次第でゲームが変わってくるところがゲートボールの面白さです。



▶鈴木 福夫さん
(73歳・牛川)

戦略がカギとなるゲートボールは、地面を読み、方向を定め、力を加減しながら球を打つ地上の将棋。30年やっていますが、毎回違う条件で進んでいくところがやめられません。仲間との交流も楽しい元気の源です。

ペタンク大会

国内でも人気が高まっているフランス発祥のペタンク。今大会は、42チーム125名が出場。予選リーグで勝ち残った14チームが決勝トーナメントを行いました。見ごと優勝を飾ったのは杉山Cチームでした。



▶豊橋ペタンク連盟会長
佐々木 久さん
(77歳・杉山)

ペタンクはルールが簡単で力を使わないため、幅広い年齢の方が気軽に始められるスポーツです。狙った目標球近くに球が止まった時の快感が醍醐味で、点数を付けたり、戦略を考えていると頭の運動にもなります。



▶平間 恵子さん
(80歳・杉山)

元々グラウンド・ゴルフをやっている、ペタンクは知人に誘われ健康増進のため3年前に始めました。ペタンクは土のコンディションや天気によって球の転がり方が変わってくるため、やってみると奥が深いスポーツです。



▶横田 久枝さん
(79歳・牟呂)

今度こそはとピットの近くに球を投げる瞬間のドキドキ感にやみつきです。プレー中は歓声を上げたりがっかりしたり、時間がすぐに過ぎてしまいます。広い場所がなくても、それほど歩かなくても楽しめるのがペタンクです。

あなたのまわりに **認知症により道に迷う心配がある方**はいませんか？

「豊橋おかえりネット」の事前登録についてご紹介ください



事前登録の手続きは最寄りの地域包括支援センターまでご相談ください

※ 地域包括支援センターは市内に18か所あります。
連絡先は市のホームページでご確認いただくか、
または右記問合せ先までご連絡ください。

☒ 豊橋市認知症おかえりネットワーク

豊橋市中央地域包括支援センター(豊橋市社会福祉協議会) ☎ 54-7170
豊橋市役所 長寿介護課 ☎ 51-2338

シルバー優待制度のご案内

【対象者】 70歳以上の方、又は利用する日の年末までに
70歳になる方(いずれも豊橋市民に限ります。)

【方 法】 優待施設の窓口等で、運転免許証、保険証、マイナンバーカード
など、公的機関が発行した身分証明書を提示してください。

市内の公共施設を
優待料金で
利用できます

優待施設	通常料金	優待料金	
総合動植物公園	600円	100円	
美術博物館(特別企画展観覧料)	一般料金	小・中・高生料金と同額 (年間スケジュールを参照してください※)	
二川宿本陣資料館	400円	100円	
視聴覚教育センター(プラネタリウム観覧料)	300円	100円	
自然史博物館(特別企画展観覧料) (大型映像観覧料)	一般料金	小・中学生料金と同額 (詳細は施設へお問い合わせください)	
りすば豊橋	浴場	500円	400円
	プール	500円	400円
	ジム	300円	200円
こども未来館(まち空間利用)	200円	100円	

(料金は令和3年12月1日時点)

※年間スケジュールは施設で配布しています。 **問合せ先** 長寿介護課生きがい支援グループ ☎51-2359

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)51-2359 **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。