

いきいき、わくわく活動する、アクティブシニアを応援!

acty

アクティブシニア情報誌 アクティ

無料

42

winter
2023



特集
01

住みよい町づくりは、人と人をつなげること。

わ
わ
笑ら輪まい会(多米町)&横さと会(横須賀町)

特集
02

敬老企画「豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。」

石巻で次郎柿を栽培して80余年。

誰から命令されるでもなく、自由にできるのが農業の良いところです。

特集
03

ゆたかクラブ豊橋

第25回ペタンク大会&第47回ゲートボール大会を開催しました!

お知らせ

あなたも「豊橋おかえりネット」にご協力ください
/シルバー優待制度のご案内!

住みよい町づくりは、人と人をつなげること。

わ 笑ら輪まい会(多米町) & 横さと会(横須賀町)

齢を重ねても、自分自身も元気で活動し、誰かの役に立ちたい。そして、ふるさとの町を住みよい町にしたい。

今回のアクティは、そんな熱い思いからスタートした2団体の活動をレポート。どちらも活動するみなさんの表情が、生き生きと輝いているのが印象的でした。

事例 1

多米校区助け合い活動 笑ら輪まい会

その名もユニークな「笑ら輪まい会」は、多米校区の老人クラブや地元ボランティア、地域包括支援センターのみなさんの協力のもと、今年発足したばかりの助け合い活動。高齢者が直面する日常生活の中でのちょっとした困りごとを、地域のボランティアがお手伝いする取り組みです。

ある日の助け合い活動に同行

10月下旬、笑ら輪まい会の活動に参加させていただきました。訪れたのは、多米東町の静かな住宅街で、一人暮らしをされているTさんのお宅です。足腰を痛められたTさんから「庭の雑草をとってほしい」との依頼を受けての活動です。

緑豊かなお庭には、ピンクの秋明菊、色とりどりの百日草、真っ赤なハイビスカス、鶏頭など、さまざまな秋の草花が咲いています。大きな鉢植えには、立派な実をつけたレモンの樹も。

「よくなった主人が丹精こめて育ててきた花ばかりなので、大切に守ってほしい」と思ってきましたが、私も高齢になり、草むしりがかがむ姿勢がとりにくくなってしまいました。



た。ボランティアのみなさんに定期的に来ていただいて、本当にありがたく、感謝の気持ちでいっぱいです」と、依頼者のTさんは話されます。

この日は、4人の方が集まり、おしゃべりに話を咲かせながらも、手元は休まず、きびきびと作業。「雑草が集まっているところは土全体をひっくりかえして手でとるだよ」「私は農家の生まれだもんで、こつこつと

には慣れてるだよ」と、楽しいおしゃべりが続きます。

1時間ほどで作業は終了。雑草のない、すっきりときれいなお庭になりました。



インタビュー

多米校区助け合い活動
笑ら輪まい会 代表連絡員
有水希養子(ありみずきよこ)さん



多米校区で老人クラブや地域包括支援センターの人たちとも相談しながら、笑ら輪まい会を立ち上げ、令和5年2月からスタートすることができました。助け合い活動は、地域の人たちと連携しないと成り立たせません。住みよい町づくりの秘訣は、人と人をつなげることなのだ実感しています。

大清水や三本木など、他地区ですで行われている助け合い活動団体の事例を参考に、何度も話し合いを重ねてきました。この準備段階に長く時間がかかり、大変でした。チラシを地区の回覧板に入れてもらえるようになって、少しずつ依頼が増えてくるようになりました。

多米校区の助け合い活動は、およそ65歳以上の一人暮らしの高齢者の方や高齢者のみ

の世帯の方が対象。お手伝いはボランティア1人30分ほどの軽作業を基本とし、相談にのっています。具体的には、買い物や洗濯、ゴミ出し、電球の交換やカーテンの取り付けなどの高所作業、草むしりや枝切り、代筆、衣服のほつれ直し、散歩の付き添いや話し相手、小さな家具の移動などです。

日常の中でちょっとした困りごとや、体調を崩した時の援助など、困った時はひとりで悩まずに、まずは相談してほしいですね。ご高齢の方だけでなく、障害をお持ちの方の依頼や相談も受け付けています。気軽に電話してほしいです。

多米校区助け合い活動 笑ら輪まい会

手伝ってほしい人

利用料金は30分200円(ボランティア1人あたり)

「家具や粗大ゴミの移動などを手伝ってほしい」「庭の草木を伐ってほしい」など、ちょっとしたお困りごとがあったら、まずはお電話ください。

お問い合わせ

代表連絡員 有水希養子(ありみずきよこ)

090-7432-4850

受付時間 月曜日～金曜日 10時～17時

事例 2

ふるさと横須賀町で 里山づくりにも励む 横さと会

約6年前、津田校区の有志でスタートした横さと会は、定年退職後の男性たちが自発的に集まって「何かやろう」と12人で発足した。遊休地を利用した家庭菜園で汗を流し、活動後は談話室に改装したビニールハウスで珈琲を飲みながら楽しいおしゃべりに花を咲かせます。秋には待望のコスモス迷路を完成させ、地域の人からも喜ばれました。



横須賀町で里山づくり

新栄から北へ、豊川にかかる橋を渡ると、広々とした田畑が広がります。豊橋市の北部、豊川河口に近い横須賀町の一角に、横さと会の菜園があります。あわせて一反ほどの広さの畑は、以前は空き地で使われていまして、雑草だらけだった土地を仲間と耕し、豊かな実りを与えてくれる家庭菜園として見事に甦らせました。

会の名前である横さと会ですが、地元である横須賀町の「横」と里山の「さと」を組み合わせて命名しました。ふるさと横須賀町での里山づくりがテーマです。

「定年になって家においてもテレビを見るく



らいで、何もやることがない男性が多いのですが、それではだめだ、何か自分たちで楽しめるようなことをしたいというのが会を作ったきっかけでした」と、横さと会会長の山本良久さんは話します。

校区内の農地をお借りして、会員は現在、地元在住の12人の男性たち。家庭菜園では、大根、白ねぎ、さつまいも、じゃがいも、落花生、しょうがなど、季節ごとにさまざまな野菜づくりに汗を流しています。活動日は毎月第一と第三土曜日の8時から9時まで。暑い夏には時間を早めて7時30分から行っています。

畑を無償でお借りしているお礼にと、ここで採れた野菜の一部を、地主さんたちに差し上げているとのことだ。



新企画のコスモス迷路

横さと会は150坪からスタートし、昨年からは耕作していない農地600坪を有効利用した、コスモス迷路造りを始めました。地域の人や子どもたちに喜んでもらうようと、畑を整備し、コスモスの種まきを行いました。

9月1日に種をまいたコスモスが、10月下旬には胸のあたりまで伸び、赤白ピンクと、風に揺れる可憐なコスモス畑になりました。案内看板やベンチも会員が手作りして設置。さりげなく、ぬくもりのある雰囲気伝わってきます。

満開のコスモス畑へ撮影に訪れると、この日は、子どもと一緒に家族連れが訪れ、コスモスを背景に写真を撮ったり、かくれんぼをしたり。近くの保育園の子どもの散歩コースにもなっているようです。ディナービスのお年寄りが立ち寄る姿もみられるそうです。

コスモス迷路の実践成果は昨年11月の介護予防大会で発表されました。さて、来年はどのような形にしようかと楽しいプランのアイデアが次々と浮かんでいきます。



600坪もの広さの畑に、赤白ピンクのコスモス迷路を作りました。地域のみなさんにとっても好評でした。

横さと会のみなさんの声



「家では暇を持て余していましたが、この会に誘われて野菜を作ったり仲間と話をしたりして、今は楽しく過ごしています」

「畑で身体を動かすので、認知症予防にも最適じゃ」

「サラリーマンだったので初めは農業用語も分からずとまどいしましたが、仲間にいる教えてもらい、今では農家出身の妻より農業のことに詳しくなりました」

「私たちの年齢だと、介護施設に入っている人もいます。元気に畑づくりをして、仲間とおしゃべりできているのは本当に幸せなことだと思います」

「畑に種をまいたら芽が出て、どんどん育つ。そんなさりげないことが楽しいし、嬉しい。栽培した野菜が甘くておいしく出来た時は、やったぞー！と達成感がありますね」

「みんなとわいわい過ごす時間が幸せです」

「できた野菜を人に配るのが嬉しいです」
「会社員生活が長く、長年地元に住んでいても交流がありませんでした。定年を迎え、このような会に誘ってもらい、地域に顔見知りが増えて嬉しんです」



横さと会

毎月第1・第3土曜日 8時～9時(夏期は7時30分～)

横須賀町浜井場の畑

お問い合わせ

市役所長寿介護課生きがい支援グループ

0532-51-2359

石巻で次郎柿を栽培して80余年。
誰から命令されるでもなく、
自由にできるのが農業の良いところです。

豊橋の北部、果樹づくりが盛んな石巻で、先祖からの畑を守り、長年次郎柿の栽培に取り組んでこられた原田住男さん。陽光ふりそそぐ自宅の柿畑で、お話をうかがいました。



原田住男さん(100歳)

中国大陸から生還

真正面に緑の石巻山が見える、石巻町上屋敷。広々とした柿畑に面した原田さんのお宅を訪ねました。80年以上果樹栽培一筋の原田さんは、大正12年(1923)12月8日にこの地で誕生されました。昔は桑や梨も育てたそうですが、石巻といえばやっぱり次郎柿。昼夜の寒暖差の激しい土地は果樹栽培に適しており、先祖代々の土地を守って次郎柿栽培を続けてこられました。



▲丹精こめて栽培した柿畑にて

この年代の男性は、みなさん例外なく徴兵され、中国大陸や南方へ派遣されています。原田さんも20歳の時に、中国大陸へ行き、中国派遣軍司令部の衛兵として勤務されていました。「最初の一年は上官から叱られてばかり。おかしなことでも絶対服従。それが軍隊というところでした」と原田さん。あまり口にされませんでした。が、多くの御苦労があったこと

とでしょう。終戦後、無事ふるさと石巻の地に帰って来られたのは幸運なことでした。

自由な活動が農業の良さ

現在は、子3人、孫9人、ひ孫13人に囲まれ、悠々自適な生活を送っている原田さん。

「サラリーマンと違って、農業は自然が相手。誰から命令されるでもなく、やる気次第で仕事を進められ、遠慮なく自由に仕事が出来るところが良いです。息子夫婦が柿農家を継いでくれて、幸せです」と話す原田さん。

好物は、自分の水田で栽培したお米で炊いたご飯。毎朝散歩され、週4日のデイサービスにも元気に通っていらつやいます。足腰もしっかりしておられ、とてもそんなご高齢には見えません。「人間はやっぱり身体を使わないとだめだね」といつ言葉に頷きます。



▲息子夫婦と一緒に

「長寿の秘訣?そんなものはないよ。農家は身体を動かすのが仕事で、もう習慣になつてる。家にもらないで、なるべく外に出て人と接するようにもしています」とのこと。このあたりに、実は長寿の秘訣があるように思いました。「七反もある柿畑で苗木を一から植え、立派な樹形に育ててきたのは大したことですよ。私はいまだに親父にはかなわないですね」と、息子の宜和さん。「週4日デイサービスに通っていますが、習字の時間など、充実して過ごしている様子です。優しい女性に囲まれて、楽しいですよ」と、宜和さんの妻の愛子さんは話します。

石巻山のふもとの、広大な柿畑に囲まれたお住まい。この素晴らしい環境も、原田さんのご長寿をはぐくんできたよつな気がしました。

ゆたかクラブ豊橋

第25回ペタンク大会 &

第47回ゲートボール大会

を開催しました!

▲選手宣誓



▲ラジオ体操

秋晴れの9月27日(水)、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)主催のペタンク大会とゲートボール大会を開催しました。この大会は、高齢者の生きがいと健康維持を高め、親睦を深めることが目的。日常の練習成果を発揮する場として、みなさん真剣な表情でプレーされていました。

ペタンク大会

フランス発祥のペタンクは、最近日本でも人気の高いスポーツ。今大会は、41チーム、122名が出場。予選リーグで勝ち残った14チームで決勝トーナメントを行いました。



接戦の末、優勝を飾ったのは津田Aチームでした。



豊橋ペタンク連盟会長

杉浦 満さん(76歳)

牟呂校区

ペタンク歴は10年弱。牟呂校区でチームを作った時の合言葉が「ペタンクで優勝してフランスへ行こう!」でした。いまだその夢はかなえられていませんが(笑)皆で楽しんでいます。ペタンクは力を入れすぎてもだめで、ルールもよく考えられているスポーツ。練習が終わってからの仲間とのモーニングも楽しみです。



伊藤 晋さん(76歳)

津田校区

60歳前に大病をした時に、このまま家にこもってはいけなそうと思い、誘われてペタンクを始めました。健康とぼけ防止のため、身体を動かすことは必要だと思っています。練習することに身体でおぼえ、今では思い通りに投げられるようになりました。昨年優勝した時は嬉しく、続けて良かったと思いました。



中島 勝さん(86歳)

津田校区

ペタンク歴は10年。仕事を引退した時に、少しでも運動にやるのならと始めました。ペタンクは特別な道具もいらないし、ただ広場があればできるので身近で気軽なスポーツです。最近、お誘いした人が2人も入ってくれました。仲間が増えるのは、嬉しいことです。



豊橋ゲートボール協会会長

鈴木 喜久男さん(71歳)

牟呂校区

ゲートボールは個人プレイでありながらチームワークが試される、奥の深い競技です。逆転があったり、スーパープレイが出たりして、仲間で盛り上がるのも楽しいです。週に3日練習していますが、ゲートボールをやっていないと身体の調子がおかしくなるなどと言う人もいます。



戸鹿島 はつ子さん(89歳)

花田校区

小学校にゲートボールを教えに行ったり、地域への指導を20年続けてきたことが認められ、最近、愛知県からスポーツ功労賞をもらいました。ゲートボールはいろいろ作戦を考えたりと、頭を使うスポーツです。楽しんでやれるのが一番で、これからも仲間を誘って続けていきたいです。



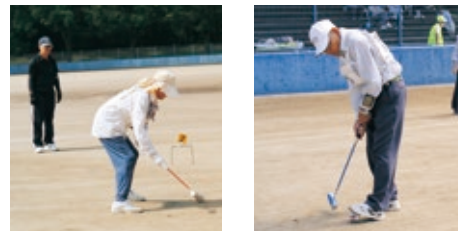
朝倉 規幸さん(82歳)

小沢校区

小沢校区ではゲートボールが盛んで、週に4日、毎朝6時から7時30分まで練習しています。農業従事者が多いので、いつも早朝の練習です。練習をすることで毎日のちよつど良い生活リズムになっています。いつも強いチームがいるので難しいのですが、大会で上位に入ることが目標です。

ゲートボール大会

中高年のスポーツといえば、やはりゲートボール。長年根強い人気があります。9チーム49名が参加した今大会は、勝敗、得失点差、対戦成績、得点率で順位を競いました。見事、優勝に輝いたのは、小沢チームでした。



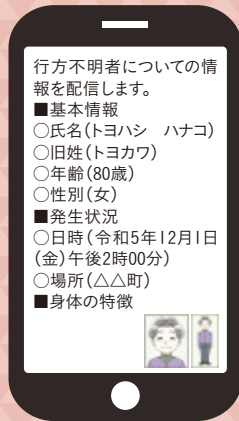
あなたも「豊橋おかえりネット」にご協力ください

認知症等により場所がわからなくなり行方不明になる方が増えています



行方不明者の約半数が、皆様の気づきにより無事にご帰宅されています。

豊橋おかえりネットは、ほっとメール(防災等メール)を活用し、行方不明が発生した場合にその情報を配信いたします。外出時に意識して周囲を見ていただき、情報に該当しそうな方を見つけた場合には声をかけたり、警察署に通報するなどのご協力をお願いします。



▶登録はこちらから

右記二次元コードを読み込んでいただくか、下記アドレスに空メールを送って登録してください。
tou@anzen-ansin.net



豊橋おかえりネット(豊橋市認知症おかえりネットワーク)
豊橋市役所長寿介護課
☎(0532)51-2338

シルバー優待制度のご案内!

市内の公共施設を
優待料金で
利用できます

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。)

利用方法 ●公共施設の優待利用の際に、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。

※シルバー優待カードは、平成30年12月31日をもって廃止しました。

優待施設	通常料金	優待料金
総合動植物公園	600円	100円
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
	プール	500円
	ジム	300円
こども未来館(まち空間利用)	300円	150円
美術博物館(特別企画展観覧料) ※令和6年2月(予定)まで工事休館中	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※)

(料金は令和5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。

問い合わせ先 ●長寿介護課生きがい支援グループ ☎51-2337

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。