

# アクティイ 15号

あなたも、「まちの居場所」を  
作ってみませんか？  
「まちの居場所」運営者との  
交流会を開催！

伝馬地域で **新しい運営者が誕生！**  
「**友気**」が活動をスタート  
まちの居場所



ふるって  
ご応募を！

川柳で、脳活性化！【作品 募集中】  
イベントスケジュール



〈自遊人探訪〉  
「スポーツ吹矢」豊橋翼支部  
腹式呼吸で健康維持！

アクティイ 【無料】 第15号 2014年9月発行 発行元：豊橋市福祉部長寿介護課 〒440-8501 豊橋市今橋町1番地 TEL.0532-51-2330 印刷：株式会社豊橋印刷社

## ご存知ですか？ ゆたかクラブ豊橋

### 三世代交流

昔遊び体験などを通じたふれあい  
多世代交流のある地域づくり



### 友愛訪問・一声運動

「お元気ですか?」「何かお困りごとは?」  
助け合いのコミュニケーション



### 清掃奉仕活動

感謝の気持ちで530奉仕  
まちを「もっと美しく、ずっとキレイに」



### サロン活動

お隣、ご近所さんともつながりがもてる  
誰もが気軽に集まれる“温かい居場所”づくり



私たちはあなたのまちを  
元気に支える  
お助け集団です！



同世代の仲間がいる大きな安心！  
地域貢献で得られる充実感！  
私たちと一緒に活動しませんか？

おおむね60歳以上の方であれば  
どなたでも参加できます！

会員になるには… お近くの老人クラブ会員  
の方を通じて加入をしてください。お近くに  
老人クラブがあるかどうか分からない場合  
は、事務局までご相談ください。

## ゆたかクラブ豊橋

(豊橋市老人クラブ連合会)

【事務局】〒440-8501 豊橋市今橋町1番地  
豊橋市役所 東館3階 長寿介護課内

まずはお気軽にお電話ください

☎ (0532)51-2337

詳しくは ▶▶▶ ゆたかクラブ豊橋 🔍 検索

ゆたかクラブ豊橋は、豊橋市老人クラブ連合会の「愛称」です。

### 📣 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26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または郵送等にて。  
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。よろしくお願ひします。



# 市民力！

誰でも利用できる・誰でも気軽に作れる

## まちの居場所をつくろう！



5月13日、「まちの居場所」の交流会が豊橋市職員会館で開催されました。

「私も居場所をつくってみたい！」「居場所をつくるために、勇気と情報をもらいに来た！」

そんな意気込みで参加した方々の声をレポートします！

週1回のところも。手づくりのお菓子をふるまったり、みんなで健康体操をしたり…。



まちの居場所の利用者の皆さん

### 誰かに会いたい、話したい！ そんな願いが叶う場所

豊橋市内には、現在たくさん「まちの居場所」があるということをご存知ですか？

誰かに会いたい、誰かと話をしたい、誰かと一緒にお茶を飲みたい、行く所が欲しい。子どもから高齢者まで、誰でも気軽に立ち寄れて、好きなときに帰れる場所。そんな人と人が寄り添う温かな場所が「まちの居場所」です。「まちの居場所」の活動方法は自由です。毎日開かれているところもあれば、

### 私も運営してみたい！ そんな人のための交流会

「まちの居場所」を運営している方たちが集まって、定期的に交流会を開催

「まちの居場所」を運営している方たちが集まって、定期的に交流会を開催

しています。交流会の参加者はすでに居場所を運営している方と、これから運営してみたいという方たち…。「高齢者の孤立を防ぐ場として、まちの居場所はとても良い取り組みだと思っていました。自分がリーダーになって、居心地の良い居場所をつくりたいな。そんな思いがあったので参加しました」という男性や「働いているので日曜日だけとか、土曜日の午前だけとかでも、居場所の運営に関わりたいいな」という女性も参加されていました。そして「運営したいという気持ちはあっても、どうしたらいいかわからないから



居場所の様子

居場所に来て思い思いに過ごす利用者の皆さん

情報収集のために来ました」という人も多数参加。30代の若い方々も見受けられ、運営者の方からのアドバイスも真剣に聞き入っていました。「まちの居場所」を運営していくためには、どうやって運営資金を確保していくか？ 会場はどこにするか？ どうやってスタッフを集めるか？ どうやって宣伝・広報するのか？ 会費はいくらがよいかなど、悩みや不安は多岐にわたりました。

### ノウハウよりも、作りたいという気持ちが大事！

「まずは運営してみたいという自分の気持ちを誰かに話してみる事が大切です。同じ志をもった仲間が増えれば、勇気もわきます！ 仲間と協力しあって場所を一緒に探したり、食事作りはハードルが高いと思えば、お茶だけでいいんです。大切なことは一歩を踏み出す事。その後は応援してくれる人が出てきたり、何とかなるもの」と先輩が背中を押してあげるシーンも…。勇気をもらったと話す参加者も見受けられ、今回の交流会は参加者にとって満足度の高いものとなりました。

### 社会に役立つ活動を応援します！

豊橋市では、社会に役立つ活動を行う団体の取り組みをバックアップするために市民協働推進補助金を設けています。「まちの居場所」についても補助対象となる場合がありますので、気軽にご相談ください。

問い合わせ 市民協働推進課 ☎ 51-2483



「まちの居場所」のつくりかた冊子も発行しています。詳しくは長寿介護課まで



運営者がアドバイスするシーン

### 「まちの居場所」について ディスカッション！ いろいろな意見が飛び交いました！

料理は作れないから無理せずお茶を出すだけ！

仲間を集めてはじめれば何とかなるもの！

一歩踏み出す勇気が必要！

人が来てくれるか心配

居場所でどんなことしたい？

ほぼ毎日開きたいな！週1回で午前中だけの開催でもいいかな？

モーニングでおもてなししたい！

運営費は必要だね

自宅の空きスペース？それとも公共施設を借りる？

まちの居場所を作りたい人を応援します！経験者から話を聞いてみたい方はご参加ください！

●まちの居場所交流会は不定期に開催しています。問合せ先:長寿介護課 ☎51-2330



## ACTY Information

**8/1～8/31** **入場無料**  
**蒲郡市博物館企画展 西浦の歴史**  
 (※月曜日、第三火曜日は休館)  
 会場/蒲郡市博物館  
 問合/蒲郡市博物館 ☎0533-68-1881

**8/2～8/17** **入場無料**  
**豊川海軍工廠展 (※火曜日は休館)**  
 犠牲者2,500人以上の壊滅的な被害を受けた豊川海軍工廠をパネル等で紹介します。  
 会場/豊川市文化会館展示室  
 問合/豊川市文化振興課 ☎0533-78-4588

**8/23(土) 時刻未定** **入場無料**  
**第25回 新能**  
**新城文化会館 大ホール**  
 新城町衆に伝わる能狂言を新能として演能

**8/17(日) 14:00～** **入場無料**  
**家庭の日コンサート**  
**「ウエルカムコンサート」**  
**田原市田原文化会館文化ホール**  
 出演者も聞いてくださる方も一緒になって  
 素敵なコンサートをつくりあげ楽しみま  
 しょう！  
 出演/一般公募による演奏者  
 問合/田原市楽友協会事務局 金子  
 ☎0531-23-2683

**9/27-28(土)(日) 入場無料**  
**ライフポートとよはし**  
**開館20周年記念式典&コンサート**  
 市内で活動する音楽家が集います。朝から  
 晩まで音楽漬けの2日間！  
 27日:10:00～20:30  
 28日:11:00～18:00  
 ●豊鉄バス/豊橋駅西口より神野ふ頭線で約20分  
 ●豊橋駅より南西、車で約15分(駐車場/520台)

**10/5(日) 15:00～** フロイデンホール  
**外山啓介ピアノリサイタル**  
 名曲クラシックを楽しみたい初心者にも楽  
 しめるコンサートです。演奏予定曲目●  
 モーツァルト:ロンド イ短調K.511●  
 ベートーヴェン:ピアノ・ソナタ第8番ハ短  
 調op.13「悲愴」●リスト:愛の夢 第3番他  
 一般:2,500円(当日3,000円)  
 高校生以下:1,000円(当日1,500円)  
 前売券/7月20日(日) 午前9時より発売  
 プリオインフォメーションカウンターは  
 午前10時より発売  
 問合/フロイデンホール ☎0533-78-3000

**10/29(水) PLAT 主ホール**  
**二免社「鴉外の怪談」 18:00 開演**  
 前売券:会員8月9日～、一般8月24日～  
 全席指定(消費税込) S席5,500円 1階パ  
 ルコニー席4,500 A席4,000円  
 問合/穂の国とよはし芸術劇場 PLAT  
 ☎0532-39-8810

### 生活・介護支援サポーター養成研修 認知症に関すること、高齢者との関わり方などを学びます。

**対象者** 市内在住で認知症に関すること、地域の高齢者への支援活動などに関心がある方  
 で講座の全日程に参加可能な方。受講修了者は、地域の高齢者の見守りや相談相手  
 などを行うサポーターとして、市に登録していただくことができます。

研修費  
無 料

場 所	日 程	定 員	申込先及び締切日
牛川校区市民館 (牛川町字中郷)	平成26年9/25、10/2、10/9、10/16、11/6 午後1時～4時 その他、10/17～11/5で実習1日あり(全6回)	各20人 定員になり 次第締切	さわらび地域包括支援 センター(☎ 54-3521) 9/19まで
ふれあい処 華 (富士見台二丁目29-8)	平成26年10/28、11/4、11/11、11/18、12/10 おおむね午前9時～正午 その他、11/19～12/6で実習1日あり(全6回)		地域包括支援センター コープ豊橋中央(☎ 53-1519) 10/10まで
赤岩荘地域交流センター (老人保健施設 赤岩荘隣り)	平成26年11/4、11/11、11/18、12/2 おおむね午前10時～午後3時 その他、11/19～28日で実習1日あり(全5回)		赤岩荘地域包括支援センター (☎ 66-1262) 10/30まで

**川柳で、脳活性化!**

「緑」をテーマに川柳を募集いたしました。  
 優れた投稿作品をご紹介します。

萌える樹々溢れる若さ 生命継ぐ 高橋 健様

通勤路 着替えて緑 銀杏の木 加藤健太様

病床を 緑の棚で まもる夏 田中和子様

ふる里の 棚田に揺れる 早苗の葉 加藤好恵様

笑い声 高師緑地の 散歩連れ 河合正年様

次回のお題は『食事・食べ物・料理』です。

【宛先】  
 〒440-8501  
 豊橋市今橋町1番地  
 豊橋市 福祉部 長寿介護課  
 アクティ川柳募集係

【ハガキ裏面】  
 ●●●  
 氏 住 川  
 名 所 柳  
 作品

【締め切り】  
 9月30日(火)

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。

※応募多数の場合はアウェイ編集部が選定させていただきます。ご了承ください。



今日は指アミを  
楽しみました♡

今年5月、伝馬町に新しいまちの居場所「友気」が誕生しました。友気に来ると生きる勇気が湧くと感じてもらえるようになりたいと熱く語るのは、運営者の加藤さん。5年間介護士として働いた経験を活かし、少しでも地域の皆さんの役に立ちたいと、同じ思いの仲間達と共に居場所を開設しました。

「高齢者の方の中には介護保険の利用の仕方がわからないなど情報が正しく伝わっていない事が多いと感じていたので、心配事等の情報を共有でき、地域の中で支え合えたら素敵だなと漠然と思っていた時にまちの居場所というものを知りました。そして、仲間と一緒に交流会等に参加し、お話を聞きに行き、ぜひ運営してみたいと思ったんです。」

「皆さんが友気に集うことで、仲間づくりや生きがいづくりになり、閉じこもりの防止、寝たきりや認知症の予防

につなげたい。そして「いざ」という時に助け合えるような『互いの顔の見える関係づくり』が友気から生まれたら嬉しいなと思っています。」と意気込みを語ってくださいました。

「6月には、皆さんに指編みを楽しんでもらいました。今後は地域の方々に講師役として力を発揮していただける企画もしながら、皆が輝ける居場所づくりを目指しています。また、この地域には公民館がないので、地域と一体となつて情報共有ができるよう伝馬町・大井町の自治会と連携を取りながら、認知症サポーター講座の開催、老人会や子ども会の母の集いの場としても活用し、防犯や災害時の備えに対する取り組みも行っています。また、安否確認やお買いものサポート等、友気会員登録での推進に向け活動していきます。」と夢は大きく広がります。

誰でも利用できる・誰でも気軽に作れる  
**新!** まちの居場所

# 伝馬地域で、「友気」が活動をスタート!

「まちの居場所」の交流会に参加した方が、「地域で支え合っていききたい」という思いを胸に居場所をスタートさせました!

8月の開催日  
 5日(火)、23日(土)  
 10時～11時半  
 気軽に遊びに来て下さいね



住所:豊橋市伝馬町107  
 詳細はお問合せください!  
 ☎ 0532-43-6565まで



まちの居場所「友気」の代表をつとめる加藤さん(後列男性)とスタッフの皆さん



精神統一と集中力でストレス発散！  
腹式呼吸で健康維持！ ゲーム感覚でも楽しめる新競技、  
「スポーツ吹矢」の魅力を探りにアイプラザ豊橋に行ってきました。



愛知県スポーツ吹矢協会 豊橋翼支部 問合せ:090-2920-1177(鈴木まで)  
活動場所 アイプラザ豊橋(草間町)体育室  
活動日 毎月第2、第4火曜日 昼の部(13:30~15:00)夜の部(18:30~20:00)

「スポーツ吹矢」という競技をご存知ですか？ 円形の的をめぐって矢を放ち、その得点を競うスポーツです。老若男女問わず、誰でも手軽に、ゲーム感覚で楽しみながら健康づくりができるスポーツとして、近年とても注目されています。アイプラザ豊橋で月2回、スポーツ吹矢の愛好者たちが集っていると聞き、練習風景の取材に行ってきました！

50代から70代の男女がいきいきと活動中！

豊橋翼支部は、五段の腕前を持つ鈴木康友先生、家田明先生、伊藤久夫先生といった3人の指導員のもと、50代から70代の男女約20名がスポーツ吹矢に真剣に、そしていきいきと取り組んでいます。

初心者から5メートル離れた場所立ち、「ふっ」と勢い良く息を吹いて矢を放ちます。級を重ねるごとに的から遠ざかり、最長で10メートルのところからの狙います。ルールは簡単です。競技では1ラウンド(3分以内)に5本の矢を吹いて、その合計点を競います。的は中心の白い部分が7点、その外側の赤い部分が5点、その外側の白い部分が3点、さらに外側の黒い部分が1点です。

礼に始まり礼に終わる動作で技と心を鍛錬します！

「礼に始まり礼に終わるスポーツ吹矢の基本動作は、弓道に通じるところがあります」と鈴木先生。構え方、吹き方、そして吹いた後も、弓道の残心と同じ

腹式呼吸は、身体にも心にも良い影響を！

健康効果の秘訣は、腹式呼吸をベースにしたスポーツ吹矢式の呼吸法です。この呼吸法を最大限に引き出すために、基本動作となる型が重要となります。精神集中や血行促進に役立ち、内臓器官にもよい影響を与えてくれるとのこと。また精神力・集中力が身に付きます。「競技を始める前に、しっかりと準備体操をすることが大切です。ゆっくりとした落ち着いた呼吸は身体にも心にも大変良いことです。スポーツ吹矢の基本動作を修得して、正しい呼吸法をしっかり身に付けて下さい」と指導員。ビギナーには、マンツーマンできちんと指導してくれるので安心です。



健康的な笑顔がいちばん！

400人が参加し競い合う東海ブロック大会！

スポーツ吹矢は弓道や柔道のように段位や役位があり、豊橋翼支部でも協会に加入して、昇段試験を受ける人が多いようです。「自分のレベルもはっきりとわかり、何より練習の励みになります。そんなスペースもいらないので、自宅でも練習している人が多いですよ」と生徒さん。中には大きな大会に出場し、優秀な成績を残す人も…。もうすぐ岐阜で東海ブロック大会が開催されますが、この教室からも11名が参加する予定です。前回の浜松大会では400名もの選手が競い合いました。

「岐阜大会も多くの選手が集まるので



心地よい緊張感も魅力のひとつ！



しょうね。私が指導している中学生の女子3名もジュニアの部で出場します。大会への出場はとても良い刺激になります。良い成績をあげて豊橋翼支部の名前も広めたいですね。また、現在、ここで練習している人たちの中から、スポーツ指導員として活躍してくれる人もきっと輩出されることでしょう。豊橋はまだまだスポーツ吹矢人口が少ないので、さらに普及させていきたいと思っています。

練習は毎月第二、第四火曜日。午後13時30分から15時までの昼の部だけでしたが、6月からは18時30分から20時までの夜間の部も開設しました。働いている人も、会社帰りにいかがでしょうか。無料体験も随時募集しています。道具もお貸ししますので、まずは気軽に体験してみてください。」

く、技を終えた瞬間に動作が終わるのではなく余韻をもった型があります。とはいえ、「真ん中に当たったら、すかっとする」と生徒さん。「ゆったりとした動作でも、身体がぼかぼかしてくる」とお話ししてくれました。



大会が近づくと練習にも一層熱が入ります。



ゆったりとした基本動作が呼吸を整え集中力を高めます。



男女の比率はほぼ半分。性別も年齢も問わずにできるのも魅力！