

アクティ 17号

アクティ 【無料】 第17号 2015年2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

参加無料

事前にお申し込みが必要です

認知症生きがいづくりシンポジウム

認知症になった私が伝えたいこと

「今までどおりの暮らしがしたい」
たくさんの認知症の方が抱えている思いではないでしょうか？
今、認知症による生きづらさや不安を抱えながらも、
前向きに過ごす姿を認知症の診断を受けた本人自らが発信しはじめています。
認知症という病気とともに、家族や地域、そして自分自身が希望を持って暮らしていくには…。
本人の声に耳を傾けながら、私たち一人一人ができることを考えてみませんか？

日時 平成27年3月15日(日) 午後1時30分～午後4時30分
場所 豊橋市公会堂(豊橋市八町通二丁目22番地)
アクセス 豊橋鉄道 市内線 市役所前駅より徒歩1分 ※当日は公共交通機関をご利用ください
対象 どなたでも ※事前にお申し込みをお願いします。3月11日(水)締切
参加料 無料 定員600名(申し込み順)
問合先 豊橋市役所長寿介護課 ☎ 0532-51-2338

シンポジウムプログラム

- 講演 認知症とよりよく生きる～認知症になった私が伝えたいこと～
J DWG(日本認知症ワーキンググループ)佐藤雅彦氏、水谷佳子氏
- 事例 富士宮市の事例より学ぶ～認知症の人が暮らしやすい地域とは～
認知症フレンドシップクラブ富士宮事務局 富士宮市観光課 稲垣康次氏
- パネルディスカッション
コーディネーター:認知症フレンドリージャパン・イニシアチブ 徳田雄人氏
パネリスト: J DWG 佐藤雅彦氏、水谷佳子氏、佐野光孝・明美ご夫妻 (若年性認知症当事者とその家族)、認知症フレンドシップクラブ富士宮事務局 富士宮市観光課 稲垣康次氏、富士宮市キャラバンメイト 外岡準司氏



認知症の方の生きがいを持った暮らしのエピソード 富士宮市在住 佐野光孝さん



佐野光孝さん(66)は36年間ガス会社に勤務し、バリバリの営業マンとして活躍していましたが、平成19年7月に若年性アルツハイマー型認知症と診断。徐々に仕事があまくいなくなり退職、家の中で過ごす日がしばらく続きました。失意の中「自分にできることは何かないだろうか。ボランティアでもいい」と妻明美さん(62)とともに市の福祉相談窓口を訪れました。



市の担当者は、光孝さんの趣味が富士宮名物の焼きそばの食べ歩きであることや、また、営業職が長く人と接するのが好きだったことから、観光案内所のボランティアを紹介しました。観光客にパンフレットを渡しおもてなしをすることが、光孝さんの役割になりました。

今では演奏会や山登り…と地域へ出向いては様々な活動に精を出す日々です。光孝さんの認知症という病気を抱えながらも生きがいを持って過ごす姿が光孝さん・明美さんご夫妻を支える支援の輪を広げています。

主催 豊橋市

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。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ませようよろしくお願いします。

野依台の居場所

「ゆるゆるの会」の行事をレポート



カタクリの会をご紹介します!



楽しく身体を動かしましょう!

木下寿々代さんをご紹介します



被災経験を地域に伝える!

TOPICS! 3/22 Sun

「まちの支え合いづくりフェア」参加者募集!

ウェーブストレッチレッスン参加者募集!

ふるってご応募を!

川柳で、脳活性化!【作品募集中】

野依台のあたたかい交流を育む「まちの居場所」

笑い声が響く、「さくらの会」

開設して3年目を迎えた「さくらの会」がクリスマス会を開き、皆で和やかな時間を過ごしました。



野依台一丁目集会所を利用して、まちの居場所「さくらの会」が開いたのは今から約2年前。運営者の金田さんが、野依台で暮らす高齢者の方々のために温かな場所をつくりたいと思い、料理教室の仲間だった友人二人に声をかけ、試行錯誤をしながら始めました。

近所づきあいが希薄になっていく地域で、何かできることはないだろうか。「さくらの会」を通じて人と人との繋がりをつくり、高齢者が安心して暮らせる町にするにはどうしたらいいだろうかと…。一人暮らしの世帯が増えていく中で、お互いどうしたら助け合えるだろうか。

まるで身内のように親身になって相談のつたり、接してくれる運営者やスタッフの方々。そんな温かな「さく

らの会」が徐々に野依台に定着してきました。今では、この会を楽しみに、近所に住む60代から80代の方々が、毎回20名ほど集まっています。

レクリエーション & 手作りの料理を堪能!

この日は、「さくらの会」としては初めての試みである「クリスマス会」が開催されました。参加者と運営者がみな一緒に輪になって座り、レクリエーションを楽しみました。

童謡を歌いながら隣の人に棒を渡して行くゲームでは、それぞれが、一生懸命リズムに合わせてようとがんばりま。何回か繰り返すうちに、知らず知らず身体がほぐれて、上着を脱ぐ人も。また、「後出しジャンケン、負けるが勝ちよ」のジャンケンも、少し頭をつ

～金田さんが居場所を始めるまでにやってきたこと～

- 居場所づくりを手伝ってほしい！
→賛同してくれる人やお菓子づくりが得意な友人を誘った
- お客さん呼びたい！→自治会に相談した
- 何か催し物を開きたい！→レクリエーションを学んだ
福祉レクリエーションボランティアセミナー 豊橋市社会福祉協議会 52-1111
- 他の居場所の活動を参考にしたい！→交流の場に参加した
居場所づくりの交流会 長寿介護課 51-2330

かったレクリエーション。勝っても負けても、間違えて出してしまうても、大きな笑い声が響きました。
和やかななかにも白熱したレクリエーション大会の後は、お待ちかねの昼食会です。お野菜たっぷり懐かしい味わいのすいとん汁とヒイラギを可愛らしく飾ったケーキが並びました。そしてスタッフの方のご主人が漬けたという美味しいたくあん！ すい

とん汁は2杯、3杯とおかわりをするほど好評。心のこもった手作り料理で、身も心も温まりました。
こうした特別なイベントは年に数回開催され、また年に2回、誕生日会も開催されること。イベント時には、こうしてみんなで楽しく昼食をとるのが恒例のことでした。



代表の金田さん(右)と石田さん(左)

「さくらの会」の開催時間

第2 金曜日 13:00～15:00
参加費 100円
(お茶とお菓子代)
みんなで楽しい時間を
過ごしましょう

第4 金曜日 13:00～16:00
参加費は無料
(お茶のご用意はあります)
囲碁や将棋、麻雀など

会場 野依台一丁目集会所



「定期的な運営や特別なイベントなども、無理のない範囲で行っています。こうした裏方の仕事も楽しんでやるのが大切！居場所の運営は何よりも自分のためでもあるんです」と代表の金田さん。

男性参加を促すために 囲碁や将棋、麻雀の会も始めました。

定年退職した後の男性も気軽に来ることができるようにと、男性の集まれる場ということでレクリエーションの会(毎月第四金曜日午後1時から4時)を始めました。もちろん、女性の参加も大歓迎。囲碁や将棋、麻雀のセットが準備してあり、来た人が自由に遊べるようになっていす。少し遠くの囲碁クラブに通っていた方は、「さくらの会」では指導



金銀

役として参加。囲碁が初めての人でも、楽しみながらできると好評です。「さくらの会」は好きな時に来て、好きなだけ居られるリラックスできる場所。声をかけても出てこない男性も多いといわれている現状の中でも、「さくらの会」は、そんな方たちが足を運びやすい居場所になっていければと運営者の金田さんが抱負を語ってくれました。



麻雀や囲碁はちょっと、という人は脳トレやゲーム、おてだま遊び、井戸端会議など、興味のあるもので楽しめます。

積極的に会に参加して下さる自治会長の吉田典昭さん。自治会の支援も継続のための大きな力になっています。



ストレッチ体操・バランスボール運動・音楽に合わせてダンス&ダンス!



カタクリの会

ビートのきいた音楽に合わせて楽しく有酸素運動♪
ゆったりとした音楽で気持ちよくストレッチ!
翌日は身体が軽く感じます!

健康寿命を延ばすためには、若いうちから食生活に気をつけ、適度な運動を継続することが大切です。「カタクリの会」は誕生してから15年。もともとは平成12年度に市の主催で開催された特別運動教室に参加していた仲間たちが、「これで終わってしまうのはもったいない! 継続して運動するために、自主的なグループをつくらう」との思いから設立されたサークルです。以来、健康運動指導士の先生のもと、ストレッチ体操やダンス、ボールを使つての運動などでリフレッシュしています。

現在メンバーは50代から80代の方、約50名が所属。参加費は1回550円で、月4回全部参加しても二千円程度。月謝方式ではなく、参加したときだけに参加費を払うという仕組みなので、毎回は無理という方でも気軽に利用できます。週1回では物足りないからと、他の運動サークルと掛け持ちで通っている人もいるとのこと。健康に対する意識の高さを感じます。

また、体力作りだけでなく、新しい仲間との出会いも魅力です。「今度の〇〇ウォーキング、一緒に歩きましょうよ!」とか「お花見をみんなで行きましょう」など、活動日以外のイベントに参加

加するのを楽しみのひとつです。

「リズムカルな音楽を聞きながら身体を動かすのは楽しい。」「筋肉がどんどん衰えていくのを防ぐために、ここに通つて身体を動かしています。」「バランスボールは筋力のアンバランスを矯正してくれるので、けがの予防にもなります。」「みんなの顔を見に来るのが楽しみです。」「さまざまなお話を聞かせてくれました。」

活動日時: 第1・3木曜と第2・4金曜
午前9時30分~11時
参加費: 1回550円
場所: 豊橋市武道館
※参加ご希望の方は日程を確認の上
直接会場へ! 武道館 ☎56-6023
(室内用シューズ、飲物を持参)



あなたも一緒に始めませんか?

万一のために、「どう行動するか」を考えておくことが大切です。

防災ボランティアとして防災意識を高める資料を展示

木下寿々代さん

仁連木老人福祉センターにて閲覧できます

(平成27年3月31日まで)



昭和9年生まれの木下さんは、小学生の時に昭和東南海地震を体験しました。昭和19年12月7日午後1時36分に、紀伊半島沖を震源としてM7.9の東南海地震が発生。強い揺れは三重・愛知・静岡に及び、巨大な津波が押し寄せ1200人余の命が奪われました。そして東南海地震から約1ヶ月後の昭和20年1月13日深夜3時38分にM6.8の三河地震が発生。激しい揺れの後、余震も非常に多く続いたため仮設の地震小屋を稲藁で作り、そこで不自由な生活をされました。「今でもその恐ろしさを思い出します。洋服を取りに家に入りたくても余震がひどくて運び出す事ができず、着の身着のまま、裸足で寒さに震えました。唯一の

楽しみは小屋の間から見える月明かりと星の輝きを見る事でした」と木下さん。以来、新聞等に地震に関する記事が掲載されると、じっくり読む習慣になったといいます。「当時は新聞は貴重なもので、お弁当の包みにしたり、色々なものに使われていました。コピー機がありませんでしたので、切り抜いてとっておくこと自体がとても大変なことでした」。それでも、皆が寝静まった後に新聞を開いては切り抜き、スクラップしていたのだそう。判読できないほど茶色く黄ばんでしまったものは破棄しましたが、コピーが使用できるようになってからは、地震に関する記事を集め、きれいに製本をするようになりました。木下さんがテーマごとに製本された資料や模造紙に大きくまとめられた地震等の資料は仁連木老人福祉センターで閲覧できます。



ウェーブストレッチレッスン

「ウェーブストレッチ」をご存知ですか？

立体的に波打った形状の「ウェーブストレッチリング」を使用して、「ほぐす」「伸ばす」「引き締める」の3つのステップを同時に行うことが出来るストレッチです。腰痛・肩こりの緩和、骨盤の歪み矯正、転倒予防など様々な効果が期待できます。ゆっくり呼吸をしてストレッチを行うと心が落ち着き、リラックス効果もあります。まずは、是非一度、気持ちよさを体感してください！



場所	アクアリーナ豊橋(スタジオ)
レッスン名	ウェーブストレッチ
日時	毎月2回(火・木曜日)実施致します。 レッスンは都度ご予約制となっております。 2月以降の日程につきましては、アクアリーナ豊橋までお問い合わせください。
定員	10名
参加費	300円(税込)
持ち物	動きやすい服装、タオル、ドリンク

お問合せ先 アクアリーナ豊橋 〒441-8077 豊橋市神野新田町字メノ割1-3 ☎0532-31-4781

川柳で、脳活性化！

「食事・食べ物・料理」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。

三河路の冬吹き飛ばす鬼祭り

小池保利様

春すぎて老々介護の冬が来る

小山光子様

豊橋の風物おでん車が走る

酒井名恵子様

自転車をこぐ息白くホホを染め

加藤好恵様

鍋囲む湯気の向こうで妻笑う

浦島太郎様

ふるってご応募を！

次回のお題は『夏』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

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クティ編集部が選定させていただきます。ご了承ください。

【ハガキ裏面】

● ● ●
氏 住 川柳作品
名 所 名

【締め切り】
平成27年6月30日(火)

TOPICS!

「まちの支え合いづくりフェア」に参加しませんか？

助け合い

うっそうと茂った庭の草切り

外出できない高齢者の買い物支援

これまでアクティでは、「ちょっとした困りごとを地域で支え合う活動」「誰でも気軽に集うことができるまちの居場所づくり活動」など、たくさんの方の「まちの支え合いづくり」活動についてご紹介をしてまいりました。

場所や取り組みの内容はそれぞれの活動ごとに特色あるものでした。また、活動を始めた理由も、「もともと自分と地域とのつながりが薄かったので始めた」「いざれ誰もおひとり様になり、その時になって慌てるのではなく、今から自分の居場所をつくりたい」「高齢者が介護施設に行くことなく、いつでも元気でいられるようにしたい」「団地での独居高齢者の孤立死という事例が何件か発生した。もう二度と悲しい事件は起こってほしくない」「豊橋の中でも特に高齢者が多く暮らす地域。歩いて気軽に行ける

まちの居場所

お茶をしながら楽しくおしゃべり

みんなで健康体操

とくろに集まれる場所を「な」ど多種多様。それぞれの思いを抱えてこの支え合い活動に取り組んでいらっしやいます。

豊橋市では、本紙以外のところでも、こうした活動を市民の皆様にお伝えしてきました。現在では市内のたくさんの地域にこうした活動が芽生えてきていますが、今回新しく、活動の情報発信の場として「まちの支え合いづくりフェア」を開催いたします。

活動する人たちが主体となり、自分の住むまちへの思いや取り組み内容を伝え、支え合いのある地域福祉を広めていこうというイベントです。ご自身の住むまちで「支え合いづくり」に取り組んでいきたい方、興味のある方、すでに取り組んでいらっしやる方など、ぜひご友人などをお誘いのうえ、ご参加ください。

まちの支え合いづくりフェア

3/22

Sun

あたたかな気持ちを広げていきましょう！ぜひ、お気軽にご参加ください！

◆日時 平成27年3月22日(日)10時～16時 ◆場所 あいトピア2階(豊橋市前畑町)

問合せ先 豊橋市役所 長寿介護課 ☎51-2330