

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]

24

summer 2017

無 料

みんなで楽しく
はい、ポーズ!

みんな
でワイワイ、
楽しく。
絵と向き
合うこと
で心も軽
やかに!



特集1 アクティブシニア×なかいわた絵手紙サークル

絵手紙を通して、地域とつながる。

特集2 敬老企画「豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。」

山本君江さん(100歳)インタビュー「長生きの秘訣? なんもないよ」

絵手紙を通して、地域 とつながる



なかいわた絵手紙サークルとは

「絵手紙を通して高齢者に仲間づくりと生きがいづくり」を目的に、平成21年7月に発足。今年で8年目を迎え、現在は市内から男女合せて30名ほどのメンバーが集います。

毎月第2・第4火曜日、東部老人会館で活動中。

1 大声でみんなと歌を歌う



2 ラジオ体操で元気に身体を動かす



3 思い思いの絵を描く



今日は年に一度の
絵手紙スケッチに出かける日。
なかいわた絵手紙サークルに
参加させていただきました。



今年で8年目を迎えた「なかいわた絵手紙サークル」。自分たちの好きな絵を描き、楽しく地域との交流を深める活動を行なっています。「楽しいお喋りで笑顔あふれる場」がコンセプト。東部老人会館を拠点として市内のさまざまな地域から参加者が集まり、お喋りや絵手紙を楽しんでいます。ワイワイ・ガヤガヤ！笑顔いっぱい活動に密着しました。



みんなでワイワイ! お喋りしながら絵を描く



岩田校区の南西に位置する中岩田は、一人暮らしの高齢者が多い地域で、特に男性が自宅に閉じこもることが多かったそうです。当時、会長の矢所さんは、この問題をどうにかできないかと思い、豊橋市の善意銀行に相談したところ、善意銀行から色鉛筆の寄付を受けました。「誰でも気軽に参加できる絵手紙を通じて、何か活動ができるのでは」と、平成21年7月に絵手紙サークルを始めることになりました。

参加者一人ひとりが気軽に楽しめるサークルが一番だと、「絵手紙は遊び半分、お喋りする場」として活動を行っています。「ここは受け付けもな

ワイワイ気軽に お喋りする場



なかいわた絵手紙サークル
副会長 鈴木長武さん



なかいわた絵手紙サークル
会長 矢所茂三さん

「地域とのつながりを大切に」

サークルをはじめて2年目に、地域とあるお店からの声かけで、店舗に絵手紙を飾ることになりました。今では、地域のいくつのお店と協力して絵手紙の展示を行っており、個性あふれる作品で来店者の目を楽しませ、参加者が地域社会とつながる貴重な機会になっています。

「大事なのは、人と人がつながること。地域とともに歩み続けていきたいですね」と矢所さんは笑顔で話してくれました。

いいし、出欠も取りません。都合のいいときに参加できる、自由な形でやっているから、皆さん気兼ねなく来てくれます」と矢所さん。参加者も、絵が得意な人から、友達とお喋りが目的の人まで様々。「絵と向き合うことでストレス発散になる」、「お喋りが楽しい」など、参加者はサークルの自由な運営スタイルが気に入っているそうです。

また、ときには健康体操や歌を歌ったり、地域包括支援センターの方に健康指導などの相談にのってもらうことも。取材した当日は、東部老人会館から少しだけ足をのびし、岩田運動公園へ絵手紙のスケッチへ。緑豊かな場所ので、笑顔あふれる時間を共に過ごしました。



「気軽に参加できるのがこの会の魅力!」と話してくれた、サークルのみなさん



お茶を飲みながらお喋りする時間が楽しい

みんなで決めた、サークルの約束ごと

- ①お互いに尊重し、思いやろう
- ②相手の気持ちを損なうことはしない、言わない
- ③プライバシーを干渉しない
- ④一人ひとりが楽しく有意義な時間を過ごせるように努力しよう
- ⑤民主主義!みんなで決めたことは、分担し、協力しよう

地域のさまざまな場所で絵手紙を展示

6月1日～30日の間、地域のとある金融機関にてなかいわた絵手紙サークルの作品展が開催され、メンバーが描いた個性あふれる絵が勢ぞろいしました。



年に1回行なわれる作品展は、支店のお客様にも好評です。「この時期作品展よね?楽しみにしています」と声をかけていただくことも多く好評です。今後も、地域の方々の活動を応援し続けたいです。

サークルメンバーさんたちの絵手紙が飾られています

作品展に向けて、メンバー1人ひとりが額に絵手紙を飾ります。「どんな風に飾ろうか」など、みんなでワイワイと楽しく額に入れていきます。作品展に心躍るメンバーさんの姿が印象的でした!



コラム

支え合い活動者交流会を開催しました!

by お互いさまひろげ隊

平成29年7月6日(木)、豊橋市役所講堂にて、支え合い活動者交流会を開催しました。「支え合い活動」とは、誰でも気軽に集うことができる「まちの居場所活動」や、日常生活のちょっとした困りごとをご近所同士で助け合う「助け合い活動」などの地域住民が主体となった互助の取り組みを言います。

今回の交流会はこうした活動をはじめてみたい方を応援するとともに、活動者同士のネットワークを広げることを目的として開催しました。

これまでは、市が主導で「まちの居場所活動」の交流会を開催していましたが、今回は支え合い活動者が実行委員会「お互いさまひろげ隊」を立ち上げ、企画・運営を行いました。当日は、支え合い活動の必要性や意義を確認した後、交流タイムにて「まちの居場所活動」や「助け合い活動」などのテーマごとに情報交換などを行い、活動体験タイムでは、「まちの居場所活動」で実際に行われている折り紙や脳トレを参加者全員で体験しました。

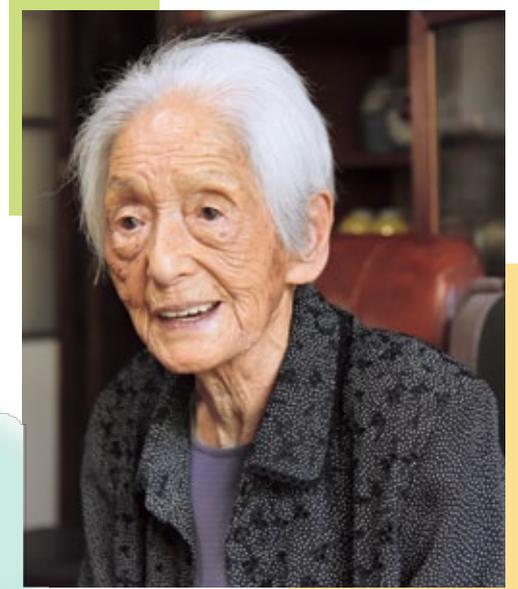
今回の交流会には、86名の方が参加してくださり、支え合い活動に対する興味、関心が高いことが分かりました。参加者の方からは「実体験に基づく助言が参考になった」、「自分のまちの居場所活動に取り入れていきたい」などの声が聞かれました。



「豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。」

山本 君江さん(100歳)インタビュー

「長生きの秘訣？ なんもないよ」



豊橋には100歳以上のご長寿の方が約200名も暮らしているということをご存知ですか。100年という、想像もできないほど長い時間。「長生きの秘訣はなんだろう」という素朴な疑問からこの企画は生まれました。長寿介護課の職員が、直接お話をさせてもらって、感じたこと、気づいたことを文章にしました。「あれ、自分も長生きできるかも」って思っていたら嬉しいです。

少し歩くだけで額に汗がにじむくらい、じりじりとした日が照る夏の朝でした。
「ごめんね、クーラーもないお部屋で。」と家の中から出迎えてくれたのは、今年100歳になった山本君江さん。
「こんなにも長生きするとは思わなかった」と話す山本さんに「長生きの秘訣は？」と聞いてみました。すると、あっけらかんと「なんもないね。自然とこまできちゃった」と笑いながら。「朝は7時半に起きて、夜は20時にお風呂に入って、21時には寝にやいかなってお布団に入るよ」と教えてくれました。
話を聞き進めると「昔は日本舞踊をやった。豊橋素人歌舞伎保存会には、結成当初から参加していた」と。他にも「家の外にはもう出んけど、庭をちいと歩いとる」ことや、和裁学校に通っていたため「孫の振袖をつくったこともある」と話してくれました。「長生きの秘訣はなんもない」と言いつつも、早寝早起き、手先も器用で、毎日の運動も欠かさない…。なるほど、健康でいられるわけです。

おじいさんとの馴れ初めも少しだけ。「結婚するまで顔も見たことはなかった。盃を交わすときにちらっと見たくらい。昔の人間だもんでねと。そのおじいさん、昔はこの家で、蹄鉄屋を営んでいたそう。豊橋でも2軒しかやっていないような珍しい仕事で、馬の爪が減らないように鉄を打っていたとのこと。20年くらい前までは、やっとなよ」と。長生きしてよかったなと思うことを聞いた時には「おじいさんがおればねえ…」と、少し寂しそうな表情になったことが印象的でした。



この日は、お孫さんと、曾孫さんも君江さんの家に遊びに来ていました。「この絵も、100歳の誕生日の時にこの子たちが描いてくれたんだよ」と、部屋に飾られた3枚の絵を誇らしげに見せてくれました。生きがいは特にないと話していた君江さんですが「こつこつやって遊んどう姿を見るのは楽しいよ。週に一度は来てくれると嬉しいぞ。並んで集合写真を撮ったときも君江さん」



なんとなく分かったこと…、長生きするために一番大切なのは、笑顔かなと思いましたが。みんなおばあちゃんのが好き、おばあちゃんもみんなのことが好き。家族の愛があるから、家中が笑顔に包まれる。よく笑うことが、元気の源。そんな気がしました。

とよほし 長寿番付

ご長寿ベスト5 (H29.8.1現在、年齢基準H29.12.31 ※生年月日順)

男性		女性	
👑 牛川薬師町 106歳	1	108歳 春日町 👑	
石巻平野町 103歳	2	107歳 石巻町	
花田町 102歳	3	107歳 住吉町	
弥生町 102歳	4	106歳 伊古部町	
南大清水町 102歳	5	106歳 伝馬町	

日本人の平均寿命は、
男性**80.98歳** 女性**87.14歳**
(H28 時点 参考:厚労省)

豊橋に住む100歳以上のご長寿の方は、
なんと**202名!**
(H29.8.1 時点)

コラム

ご長寿さんの青春時代

長寿番付に載られたご長寿の方は、豊橋市が誕生した後(明治39年)、まもなくお生まれになり、大正、昭和、平成と激動の時代を生きてこられました。ここでは、ご長寿の方の青春時代(20歳頃)にスポットを当て、当時のようすを振り返ってみましょう。

- 昭和7年、豊橋市の面積は編入合併前のため105.41km²(現在の半分程度)で、人口は約14万人でした。
- 戦前の豊橋には多くの高等女学校が存在し、女学生たちは家事、裁縫、芸事を中心とした主婦としての生活に力を入れる教育を受けていました。
- 大正14年の市内電車開業以降、沿線沿いの広小路には百貨店や映画館、商店などが進出したことで、人々が集まり大変にぎわいました。
- 昭和2年には渥美電鉄(現渥美線)が豊橋駅に乗り入れ、昭和4年から7年にかけて、豊橋駅の西口駅舎や公会堂が竣工、市立豊橋病院が開院するなど、豊橋のまちが大きく発展していく時代でした。



▲豊橋駅前に乗り入れた渥美電鉄



▲にぎわいをみせる丸物百貨店

(参考:豊橋市HP、岩瀬彰利 2016「戦前の豊橋 豊橋空襲で消えた街並み」)



▲竣工当時の公会堂

ご長寿の皆さん、お体に気を付けて、これからも元気で過ごしてください。

川柳で、脳活性化!

今回は「宝」をテーマに川柳を募集しました。
優れた投稿作品をご紹介します。



我が娘嫁に行っても子は宝

山本 佳子様

お金より孫の手紙は宝物

小椋かつ子様

少年のころの読書は宝島

小池 保利様

良い宝 夫婦八十路の花作り

加藤 好恵様

手に持てばあれもこれもが宝もの

山本 正子様

歳重ね気づく健康 宝もの

土屋 美恵子様

宝です 世話になってる 古妻は

フルツマ
中島 健夫様

「川柳で、脳活性化!」は、今号で最終回とさせていただきます。今まで素敵な作品をご応募いただき、ありがとうございました。次号より高齢者の笑顔や魅力を発信し、多世代の敬老意識を向上するための新企画に生まれ変わります。



年寄り
はね、
喋らん
といか
ん。

豊橋のとある道沿いにある、青空野菜直売所。
毎週水、土、日の午前中に自宅で作って余った野菜を販売している。



「家で作った野菜が余るもので、何十年も前に始めただけに。
野菜は、その日の朝に採ってきたものばかり。
話している間にも、続々と人が集まってきます。
「テレビばっか見とったらいかん。喋らんと」って。
…井戸端会議は、今日も昼過ぎまで続きます。

敬老の日だけじゃもったいない！じいちゃん・はあちゃんと喋ろまい！

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。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。
※平成29年度の「アクティ」は年3回の発行予定です。

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お願いします。