

acty

アクティ

36

autumn 2021

無料



【9月号ラインナップ】

- 特集1 Mix upを訪ねて ~人生100年時代に向けたお互いさまのまちづくり~
- 特集2 豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。
- 特集3 まちのアクティブさん
- お知らせ 生涯現役相談窓口 “ちょいたす” のお知らせ



Mix upを訪ねて 人生100年時代に 向けたお互いさまの まちづくり

※NPO法人Mix up理事長の矢澤さん（前列左から2人目）と多摩校区自治会長の川本さん（前列左から3人目）とサポートスタッフの皆様

今や少子高齢化の時代。豊橋市も例外ではありませぬ。人口は減少傾向にあり、高齢化は急速に進行。そんな時代に求められるのは行政と地域が協働し、人々がお互いに支え合う地域づくりの推進。

豊橋市が推進する『お互いさまのまちづくり』では、高齢者が気軽に集うことができる「まちの居場所」の運営や、買い物や草取りなどの日常生活を支援する「助け合い活動」など互助の取り組みを通じて、地域住民一人ひとりができることを持ち寄り支え合っています。

今回は市内の各地域で活動する団体のひとつ『特定非営利活動法人 Mix up（ミックスアップ）』をご紹介します。

🍊心のバリアフリーを 目指す地域密着の Mix up

『特定非営利活動法人 Mix up』は、豊橋市にて多世代・多文化交流のできる居場所づくりを目的に2019年に発足し、2020年10月に法人として設立されました。世代も障害も国籍も関係なく、お互いに関わることができる「ごちゃまぜ」の社会づくりを目指しています。元小学校教員で理事長の矢澤久美さん（45）が、青年海外協力隊として2年間過ごしたアフリカのジンバブエでの活動を通し、人間同士が敬いながら共存していく生き方に感銘を受けたことが活

動の原点。現在20歳代から70歳代までの35名が会員登録し、それぞれが得意分野をいかす活動に参加しています。多世代の交流イベントとして、親子釣り教室、英語でヨガ、メイクレッスン、薬膳教室など開催し、たまねぎ収穫、高齢者施設の草取りなど助け合い活動を行っています。



※豊橋市民俗資料収蔵室は当時の面影をそのまま残す



※宿題に励む子どもたちと、サポートする元教員ら



※昭和時代の道具の展示と、地域で発展した産業を紹介

🍎レトロな空間で行われた

多世代交流イベント

子どもたちの夏休みが始まってすぐの7月25日(日)、多世代交流事業の一環で、イベント「The 夏勉」が開催されました。今回は多米校区自治会との連携により、市内に唯一残る木造校舎の豊橋市民俗資料収蔵室(旧多米小学校)が会場となりました。「子どもたちが昔のことを知る機会にもなる居心地のよい場所。コロナ禍で学校行事が制限される中、地域と協力しながらできることを子どもたちに経験させてあげたい」と、イベントへの思いを話す矢澤さん。イベントには小学1年生から6年生までの20名が参加しました。

学校教員の方々が活躍されていました。

高木英太郎さん(72)は、「子どものためにやれることはやってあげようという思いで参加しました。つまずいたとき手助けがある安心感の役割です」と、教室内の子どもたちに温かく目配りしていました。

た。高木さんは趣味の釣りをいかして、一昨年の親子釣り教室にも協力されたそうです。

雪山忠宏さん(66)は、夏勉の講師参加は2回目。「矢澤さんの思いに共感し、力になりたいと参加しました。たまに現役の子どもたちと接するのはいいものです。」



※スタッフ指導のもと初めてのまき割りに挑戦

学校とは違う、もつといういろなかたちの学びが増えるといいですね」と、思いを語ってくれました。子どもたちもベテラン先生らに時々質問をしたり、励まされながら充実した時間を過ごせたようです。

それぞれの得意分野

をいかした、お楽しみ交流体験も

屋外では希望した子どもたちがまき割りとかレーづくりを体験していました。まき割りを手ほどきする白井雅宏さん（51）は農業従事者。矢澤さんとは青年海外協力隊の同期で、農業コンサルタントとしてキルギスへ赴任した経験があり、指導はお手のもの。こ



※宿題の合間に青空の下でお昼ごはんのカレーづくり

れまでも芋掘りやたまねぎ収穫のイベントに協力しています。斧の使い方や姿勢を教えようと、最初空振りしていた子どもも数回のうちに命中するようになりました。「斧が重かったけど、木が割れてうれしかった」と、挑戦した子どもは気持ち良さそう。「子どもは教えるとすぐに覚えてくれる。今後自分ができることで事業に携わっていきたい」と白井さん。

会員の主婦らがサポートするカレー作りでは、子どもたちが包丁で野菜をカットしていました。完成したカレーは、昼休みに屋外の日陰に座り、子どもも大人も一緒にあって頬張っていました。「切るのが楽しかった」「おいしくできました」と参加した子どもからは元気な声が聞こえてき

ました。食後は多米校区自治会より提供された、ふわふわのかき氷で体をクールダウン。おいしそうに食べる子どもたちを前に、自治会長の川本恭久さんも安堵した様子。

多世代・多文化の交

流を通して人を笑顔にしたい

元特別支援学級の教員の池田知洋さん（63）は、「子どもが楽しいと思うことで、人との関わり方を学ぶ良い機会になったと思う」と一日を振り返ります。池田さんは居場所づくり事業として

自営のカフェ『池田珈琲』（西羽田町）で、子育て相談やカウンセリングを行っています。理事長の矢澤さんは、「地域の



※多世代交流は参加者にとってかけがえのない経験に

方の協力が集まって成し遂げられたイベント。今後も味噌づくり体験など、年配の方々の知恵や経験をいかしたさまざまな多世代交流イベントを計画中です。人が笑顔になる空間にすることが私の幸せ。将来は子どもたちのための放課後スクールを作り、人が笑顔になる居場所を豊橋中に広めていきたいです」と、抱負を交えて今回のイベントを無事成功におさめました。





おじいちゃん、おばあちゃん。



小杉 正太郎さん(100歳)

生涯書く心を持ち続け 戦友を悼みながら
写経を書き続けていきます。

実家の材木店を継ぎ、現在は息子さんに4代目を任せて、100歳となった今もなお、会長職として会社経営をサポートしています。

身支度はご自身で行い、若い頃から書を嗜んでいたこともあって、般若心経の写経を趣味として楽しんでいます。



病を患ったことで
今がある

大正10年(1921年)、7人兄弟の長男として生を受けた小杉正太郎さん。家業を継ぐため豊橋の商業学校に入学。その後、名古屋の材木屋に

修業に入った小杉さんは、昭和15年(1940年)、19歳の時に体格にも恵まれていたため、徴兵検査で即合格となり戦地へ赴くことになりました。最初に配属されたのは南シナ海。その後は、シンガポール等を経てパプアニュー



※年に一回、家族が一同に揃って行う記念撮影

ギニア東部のニューブリテン島ラバウルへと点々とされたそのです。ラバウルでは別部隊として召集された漫画家の水木しげるさんと出会い、共に戦地を潜り抜けた水木さんの失った左腕の詳細までも語ってくれました。

熱帯雨林気候のラバウルでマラリアに感染したという小杉さんは、40度の熱を33回発症。「あの時、病気になったことで次の激戦地でもあるニューギニアへ赴くことがなかったから、私は生き残れた」といいます。

戦友のために功德を積む

戦争を経験されているからこそ「体が元気でいるうちの暇はダメ」と話す小杉さんは、80歳まで社長として全力で働き、93歳まで自転車で会社まで通勤されていたとい

ます。何事にも全力を注ぐ小杉さんは、若い頃から趣味としていた写真にも

高齢となつてから本格的に没頭し、全国各地からインドや中国などの海外へも撮影の旅に出かけられたそうです。趣味が高じて88歳で自然風景を収めた写真の個展も開催されたのだとか。撮影で訪れたインドでは、現地での修行を兼ねながらお釈迦様のルーツを辿るツアーに参加されたそうです。そこで仏教の真髄となる教えが凝縮されている般若心経に触れ、今では自ら墨をすり、定期的に写経をされています。2015年の94歳から始めた写経は1200枚を超え、これからも先祖供養と戦地で命を落とした同胞を悼み続けていられるそうです。



※写経と納経の証の集印帳

支え合い活動の普及にSNSを活用するアクティブさん

高齢者への生活支援等のサービスや地域住民が安心して住みやすいまちづくりへの役割を担う



◆写真は介護予防のための体操教室の様子



豊橋市生活支援コーディネーター
藤田 依子(ふじたよりこ)さん

◆支え合う地域を 目指して

藤田さんは、「岩田校区支え合い活動「のん・ほい」」の設立から買い物・草取りなどの日常生活を支援する「助け合い活動」や、子どもと地域住民との交流の場「岩田っ子わいわいキッチン」、介護予防を目的とした体操クラブの指導などの活動をしていきます。2016年には、豊橋市から生活支援コーディネーター及び「お互いさまのまちづくり協議会」の委員に委嘱されました。

生活支援コーディネーターとしても日々活躍する藤田さんは、地域住民などから寄せられた課題や地域のニーズを他の生活支援コーディネーターらと共有し、地元のキーパーソンとの話し合いを積み重ね解決へとつなげます。「地域の課題は、押し付けではなく住民自らが解決方法は

考えることが重要。私はコーディネーターとして知識や人脈を活用して、必要な情報を提供するサポートをしています。『お互いさまのまちづくり』を地域にもっと広めた。」と話してくれました。

かつてケアマネジャーとしても働いていた藤田さんは、「要介護などの方が増える」と、介護に従事する人が一層必要になる。ならば介護を予防する取り組みがもっと必要になるのでは」と考えるようになったそうです。支え合い活動や体操などに高齢者が参加することは介護予防につながると日々活動されています。

◆SNSの活用

LINEを使って生活支援コーディネーター同士の情報共有、フェイスブックやインスタグラムを通して情報発信するなど、情報化時代に順応

されています。「苦手意識を持たずに、まずはやってみる。私も最初は苦手でしたが、周囲の人に聞きながら徐々に使えるようになりました」と話します。日々忙しく活動しSNSも使いこなす藤田さんは「人生100年時代、色々なことに挑戦し人生を楽しみましょう！」と笑顔でお話ししてくださいました。



◆写真は「岩田っ子 わいわいキッチン」での活動の様子

あいち健康づくりリーダー豊橋支部
10周年記念事業 人生100年時代
いきいき楽しく健康づくり
～フレイル・サルコペニアを予防
しよう～
・日時：2021年10月30日(土)
13:30～15:30
・会場：あいピア3階・多目的ホール
・参加費：200円
・定員：50名(申込多数の場合：抽選)
・内容：記念講演・ストレッチ ほか
お問合せ：あいち健康づくりリーダー
豊橋支部(担当：富田)
詳細は☎080-5118-1510

📣 **55歳以上のみなさんへ**

豊橋市生涯現役促進事業
ちょいたすプロジェクト

もうちょっと **働きたい!** **活躍したい!** を応援します



生涯現役相談窓口 “ちょいたす”



「就労」や「地域活動」について相談できる窓口「ちょいたす」をぜひご利用ください。
キャリアコンサルタントなどの相談員が、個別にあなたの相談に対応します。

こんな方におすすめ

- 働いてハリのある生活を送りたい。
- シニア向けの就労情報を知りたい。
- 定年後に何をしようか悩んでいる。
- これまで十分仕事をしたので余裕のある働き方をしたい。

ご相談

日時・場所：毎週金曜日 8:30~17:15 豊橋市役所長寿介護課（東館3階）
対象者：豊橋市内在住の**55歳以上**の方
利用料：**無料**

申込み

事前の申込みが必要です。
豊橋市役所長寿介護課へ電話、FAXまたはメールで申し込んでください。



豊橋市役所長寿介護課（東館3階） 電話 **0532-51-2330** FAX **0532-56-3810**

メール choju@city.toyohashi.lg.jp URL <https://www.city.toyohashi.lg.jp/40933.htm>



とよはし長寿番付

ご長寿ベスト5 (令和3年9月1日時点 年齢基準 令和3年12月31日) ※生年月日順

男性

- ① 石巻町……………105歳
- ② 南栄町……………104歳
- ③ 東脇……………104歳
- ④ 牛川町……………104歳
- ⑤ 老津町……………103歳

女性

- ① 岩田町……………110歳
- ② 向山西町……………108歳
- ③ 柱二番町……………107歳
- ④ 東新町……………107歳
- ⑤ 多米中町……………107歳

日本人平均寿命

(令和2年時点 参考：厚生労働省)

男性

81.64歳

女性

87.74歳

豊橋に住む100歳以上のご長寿の方 **195**名 (令和3年9月1日時点)

「まちの居場所」参加者などの事故を補償する保険!

支え合い活動参加者保険

高齢者が気軽に集える「まちの居場所」への参加者や、買い物・草取りなどの日常生活を支援する「助け合い活動」サービスを受けている方などの事故やケガを補償する制度で、**無料で利用**できます(保険料は市が負担)。

安心して
支え合い活動ができます!

お互いさまの
まちづくりが広がります!



支え合い活動参加者保険 給付の内容

支え合い活動参加中、死亡または負傷した場合に保険金が支払われます。

区分	給付上限額
死亡保険金又は後遺障害保険金	200万円
入院日額保険金	日額: 3,000円
通院日額保険金	日額: 2,000円 <small>通院日数を乗じて得た金額</small>

保険適用条件

* 参加する支え合い活動団体が市(お互いさまのまちづくりネットワーク)へ登録していることなど

詳細は、長寿介護課で配布しているパンフレットやホームページをご覧ください。▼お問合せは下記、長寿介護課までどうぞ。

お詫びと訂正

前回の号(35号)で取り扱った記事で訂正事項が発生しましたので、下記のように謹んで訂正させていただきます。
・該当箇所 特集1の事例2 三本木お互いさまの会の記事
・訂正内容 「高師校区三本木町自治会」の記載がありました。現在では町自治会からは独立し活動されています。

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)51-2330

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。