

acty

アクティ

38

spring 2022

無料



3月号ラインナップ

- **特集1** 新規まちの居場所団体「大清水元気サロン」～第1回 活動報告～
- **特集2** 豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。
- **特集3** とよはしシニアフェスティバル 趣味の作品展
- **特集4** 「ゆたかクラブ豊橋」ボウリング大会
- **特集5** 介護予防大会



会場の大清水町公民館

楽しい時間を一緒に過ごす 地域みんなの寄りどころ

支え合い活動団体
『大清水ささえあいの会』の
取り組み

高齢者等が社会から孤立した状況が長く続くと、日常生活に寂しさや不安を感じるケースがあります。

「まちの居場所」づくり活動とは、誰でも気軽に集うことができる地域の憩いの場所として、市内では自宅やまちの集会所を利用して「コミュニティカフェやサロンなど、さまざまな形態で存在しています。

この度、支え合い活動団体『大清水ささえあいの会』が、新しく多世代が交流できるまちの居場所「大清水元気サロン」を開設しました。令和4年1月12日、大清水町公民館にて開催された記念すべき第1回の模様を取材しました。



▲会場の様子



▲休憩の準備をする「大清水ささえあいの会」スタッフ

『大清水ささえあいの会』とは？

大清水町の有志住民で構成され、75歳以上の一人暮らし高齢者世帯を対象に、日常生活のちょっとした困りごとをお手伝いする支え合い活動団体です。

◆設立

平成28年4月1日

◆対象地域

大清水町（駅前、本町、清水、ひばりの4地区）

◆会員数

72名（役員、コーディネーター、ボランティアを含む）

◆活動内容

草むしり、簡単な庭木の枝切り、買い物や通院の付き添い、電球交換、留守中の水やり、話し相手など

新規
開設

「大清水元気サロン」～支え合い活動団体『大清水ささえあいの会』の取り組み

や肩こり対策など、一つひとつの体操の意味にも耳を傾けながら、みんなで軽い汗を流しました。健康体操は毎月組み込まれる予定で、初回は簡単な体操を紹介したそうですが、今後も楽しみです。

休憩時間は配られたお菓子をつまみながら、会員の方たちが準備してくれた淹れたてのコーヒードレインタイム。運動後の息抜きに、集中していた参加者の顔も緩んでいました。

最後のプログラムは、『大清水ハーモニカ倶楽部』による演奏会です。当倶楽部は大清水



▲ラップの芯を使った健康体操

校区に在住する70代から最高齢84歳の男性6名からなるハーモニカ愛好会。普段は福祉施設の慰問やイベントなどで音色を奏でていきます。「雪山賛歌」「ここに幸あり」「ふるさと」など、懐かしい童謡をはじめ往年の歌謡曲まで全10曲を、ハーモニカの生演奏に合わせて口ずさみました。人生経験豊富な奏者らの深みのある音と息のあつた演奏に、手拍子や体を揺らしてリズムをとる方もいらつしや

り、会場の郷愁を誘いました。

「歌が好きなので、懐かしい曲ばかりのハーモニカ演奏はうれしかった。外出が制限される中、久しぶりに楽しいときを過ごせました。また参加したい」と参加者の清水さん。

「やさえあいの会の方のお誘いで参加しましたが楽しかったです。健康体操はためになった。今後も予定が合えば参加していきたい」と河合さん。



▲大清水ハーモニカ倶楽部による演奏

地域の連携と協力で 成功した元気サロン

「昨年から会員の方々より『まちの居場所』が欲しいという声が出て、元気サロンを開設することを決めました。元気サロンは、豊橋市内の方が対象、年齢も限定せず多世代が利用できるという点がやさえあいの会とは異なるところです」と、サロンの立ち上げのきつかけと目的を話してくれた井土会長。「コロナ禍でギリギリまで心

配されましたが、やさえあいの会メンバーの協力も大きく無事に開催でき、参加者に喜んでもらえて安心しました。限定人数のため、今回は地域の回覧板と口コミで参加者を募りましたが、今後は大清水校区内に呼びかけ、参加される方の幅を広げていきたい」と阿部副会長。

「サロン立ち上げのノウハウは先行していた地域を参考にしました。関係各所の力により雰囲気もよく成功した。今後も幅広い方に定着していただける」と手塚大清水校区会長は期待を寄せます。



- ★大清水元気サロン情報
- ・毎月第2水曜日開催予定
 - ・要事前申込み(当面の間)
 - ・参加費:200円/回
- [連絡先]
大清水ささえあいの会
TEL:070-2212-6099



鈴木 美代子さん(100歳)

たくさんおしゃべりすることと
歩くことが長生きの秘訣です。



教員と洋裁、料理に華道と英語、40歳を過ぎてから自動車免許を取得するなど多彩な資格と経験を得てきた鈴木さん。

現在でも買い物や料理、洗濯、掃除等、生活のすべてを自身で行っている、おしゃべりが大好きな健康ご長寿さんです。

裁縫に携わりたい夢 諦めきれず上京

大正10年6月、老津町にて5人兄弟の末っ子として生まれた鈴木さん。女学校時代には専攻科で裁縫を学び、次第にその魅力に惹かれていきました。将来は服飾に携わる仕事をしたいと考えたそうですが、当時はミシン1台が田んぼ一反(300坪)ほどの高級品。

「母からは別の仕事をしたほうがいいのでは、とよく言われました。それでも諦められずにしたのですが、11歳離れた姉

が結婚を機に教職から離れるのでその席に就いてみてはと誘われました。当時教員は人手不足で姉からの提案と母の

言葉もあって裁縫の道を断念しました。」

これを機に20歳から代用教師に就かれた鈴木さんは、働きながら教員資格を取得。給与は決して多くなく学校近くのお寺や他所の家などに下宿しながら続けていたそうです。

1945年6月には「空襲を受けて真っ赤な炎に覆われている豊橋市街が、当時下宿していた二川からでも見えたことを今でも鮮明に覚えています」と、語り継ぐ人が少なくなってきた貴重な戦争体験も話してくださいました。

戦後は生活も一変。将来を考え直し、断念した洋裁の夢を、今度は教える側になろうと決意。

24歳の時に東京の洋裁学校へ入校しました。



▲愛用の洋裁用ボディ「トルソー」



▲製作した洋服の一部

持ち続けた思いは 一生楽しめる趣味へ

洋裁学校へ通い続け洋裁技能検定1級を取得。さらなるスキル習得を目指していた鈴木さんのもとへ、母より縁談を持ちかけられて地元に戻るよう伝えられました。「教員を辞めて上京することに反対していた母をさらに裏切ることはできないと、帰郷しました。帰郷後は教員として復帰し定年まで教壇に立ちました。その間も洋裁学校時代に愛用していたトルソーを使い、趣味として楽しみながら自分が着る洋服を年に10着以上製作されていたのだとか。作られた洋服の箱が所狭しと並べられた部屋の一角を見ただけでも、鈴木さんの洋裁に対する思いが伝わってくるようでした。

*とよはしシニアフェスティバル

第53回

「趣味の作品展」

豊橋市とゆたかクラブ豊橋(同市老人クラブ連合会)による秋の恒例「とよはしシニアフェスティバル」をレポート。
今回は趣味の作品展のみの開催となり、水墨画やちぎり絵、手工芸、川柳など全9ジャンル235作品が展示されました。

▶ 豊橋市老人クラブ連合会会長 今川智嗣さん

今回で53回目となる「趣味の作品展」を開催することができました。以前は盆栽や手芸等もありましたが、高齢化も進みジャンルも減少しました。しかし、参加されている方々は趣味として普段から楽しく作品づくりをされています。作品展を開催することで高齢者の創作意欲向上と生きがいづくりから健康増進にも繋がります。若い方々も含め、この機会に参加者の作品をご覧ください、新しい趣味を見つけてみてください。



※瑞雲昇龍(左)と深山緑風(右)

▶ 井上喜美子さん(牛川)

平成27年まで10年以上、子どもの頃から好きだった水墨画の教室へ通っていました。70歳からは作品展に向け趣味として描いています。岩に波打つ海などの水のある風景を描くのが特に好きです。かすみやぼかしを駆使した風景画の表現は難しいですが、墨だけで納得のいく濃淡の表現が出来た時は嬉しいです。そこが水墨画の魅力です。

▼ 絵手紙教室のみなさま(仁連木老人福祉センター)

2016年に4名より始まった教室です。月2回、第2、4金曜日に開催しており、現在は市内各地域から集まった16名の仲間たちと楽しく描いています。ハガキや色紙へ下書きなく描いていますが、絵心がなくても大丈夫です。楽しく描くことが大事。頂いた果物を一言添えて絵にしてお返しした後に、喜びのお声をいただいた時はとても嬉しかったです。



▼ 展示風景



ボウリング大会

令和3年12月15日(水)、“健幸華齡”なスポーツであるボウリングを通して、高齢者の健康保持と生きがいを高め、高齢者福祉の推進に寄与することを目的とした校区分抗のボウリング大会が岩屋キャノンボウルにて行われました。コロナ禍ということもあり、マスク着用、換気、パーテーション設置などの感染防止対策が徹底された中、熱い快投劇でスコアを競い合いました。

【参加者の声】



▶ 小嶋 義雄さん

(70代・ゆたかクラブ豊橋副会長)

毎年好評のボウリング大会ですが、コロナ禍となる9回目の今年は、密を避けるため参加チーム数を限定して無事開催することができました。ボウリングは会社の親睦会などでもやっていた頃の懐かしさがよみがえりますね。



▶ 藤山 島子さん (80代・高師)

ここ数年毎年参加しています。ボウリングは若い頃ブームに乗ってやっていましたが、狙い通りにボールを運べると気持ちよく、今やっても楽しいですね。趣味のゴルフと自炊も元気の源で、家族の安心につながっています。



▶ 林 良廣さん (70代・天伯A)

定年後の生きがいとして週4回ボウリングをたしなみ、大会やリーグに出場しています。3年前には270ぐらいのハイスコアを出しました。納得の行く投げ方を目指すボウリングは、常に自分との勝負。仲間との談笑も楽しみです。



▶ 金原 正芳さん (60代・吉田方A)

健康維持のために週2~3回ボウリングをやっていますが、上手い方が多く参加する当大会のために1週間猛練習して挑みました。練習を重ねればコントロールが上達し、競うことで張り合いが出るところが継続につながっています。



開会式と準備体操を行いスタート



全20組：100名(1組：5名編成) 参加



ナイス投球にチームで歓喜!

団体の部の優勝は1,713スコアで「牛川」
2位は「新川」、3位は「吉田方A」

令和3年11月19日(金)に 「第3回 豊橋介護予防大会」を開催しました!

今年で3回目を迎えた豊橋介護予防大会は、「広めよう介護予防 豊橋のまち つなげよう笑顔の輪」をテーマに総勢238名が参加しました。

大会では、日頃から介護予防に取り組んでいる市内の高齢者16グループと地域包括支援センターの紹介パネル、メッセージボードを市民ギャラリーに展示し、公会堂ではその中の6グループについて映像紹介を行いました。

そして、株式会社GOBOU代表取締役の築瀬寛氏

(通称ごぼう先生)による「シニアが笑顔になる座ったままできる体操」で大会参加者全員が一体感を感じながら、あっという間の1時間30分でした。

開演前には、第1回大会からの映像等や、「ええじゃないか豊橋ほの国体操」作成に関わった理学療法士のビデオレターを紹介し、トヨッキーが出演して「豊橋とんとん体操」を行いました。また、参加者には企業からの協賛による参加賞が配られました。来年度もぜひ楽しみに待っててください。

市役所 市民ギャラリーでの展示の様子



メッセージボード



公会堂での様子



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。