

いきいき、わくわく活動する、アクティブシニアを応援!

acty

アクティブシニア情報誌 アクティ

無料

43

spring
2024



みんなを笑顔にしたい! 進んでいます まちの居場所づくり

特集
01

事例1 まちの居場所づくり活動者交流会が開催されました。

事例2 にこにこサロン(曙町)

特集
02

敬老企画「豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。」
奥三河の村での少年時代。そして、忘れてはいけない戦争の記憶。

特集
03

華やかに、元気よく、
とよはしシニアフェスティバル演芸大会が開催されました!

お知らせ

「第5回豊橋介護予防大会」を開催しました!

みんなを笑顔にしたい!

進んでいます まちの居場所づくり

豊橋市では、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日常生活を支援する「助け合い活動」に、市民の皆さんと一緒に取り組んでいます。

前半は11月1日に開催された「まちの居場所づくり活動者交流会」の様子をレポートし、後半ではその実践の一例である「にこにこサロン」をご紹介します。

事例 1

「広げようお互いさま、
つなげようネットワーク」
まちの居場所づくり
活動者交流会が
開催されました。

豊橋市では、住み慣れた場所でいつまでも安心して暮らせるよう、まちの居場所づくりを推進しています。「まちの居場所」とは「誰でも気軽に集うことができる地域の憩いの場」で、人間関係が希薄になりがちな現代社会において、人と人とのつながりを生みだします。

こうした活動に関わっている、またこれから関わりたい人たちが一堂に集う交流会が、11月1日、豊橋市役所で開催されました。熱気あふれる当日の様子をレポートします。

さまざまな活動報告と提案

今回の交流会の目的は、さまざまなまちの居場所づくりをすでに始めている人、これから始めてみたい人を応援し、活動者同士のネットワークを広げることにあります。この日、会場である豊橋市役所講堂には、約50名の参加者が集いました。最初に、豊橋市生活支援コーディネーター(お互いさまコーディネーター)7名の紹介がありました。豊橋市からの委嘱を受

け、お互いさまのまちづくりに向けた関係者への助言・ネットワーク化を進める活動をされている方々です。

続いて市の子育て支援課より「子どもの居場所」についての説明がありました。「子どもの居場所」には地域住民が主体となり、無料または安価で栄養のある食事や団らんの場を提供する「こども食堂」や子どもに勉強を教える「学習支援教室」といった種類があり、市内各地で概ね月1回以上開催されています。

また、子ども居場所活動者に対する市の取り組みとして、補助金制度や居場所運営者同士の意見交換の場(ネットワーク会議)についての紹介がありました。

次に多世代の居場所の事例紹介として、「NPO法人Mixup」の矢澤久美さんからの発表がありました。「Mixup」は、2020年に発足、すべての人を包み込む心のバリアフリー社会の創造、多世代・多文化交流を通じた「自分らしくくらす居場所」づくりを目指し、活動しています。多世代交流の仕掛けづくりとして行った「宿題教室」にぎやかフェスタなど子どもを中心とした多彩なワークショップの様子が紹介されました。

また、交流会の冒頭、豊橋市内で支え合い活動をされている司会の大野純宏さんより、「今後、人口減少社会の中では、魅力あるまちづくりの方法を模索し、市民参加型の活動をしていく必要がある」との問題提起がありました。

課題と悩みを共有、
新たな取り組みへ

第一部では活動場所や居住地の近い参加者同士で集まり、地域の話題で盛り上がりました。第二部では「まちの居場所」助け合い活動「認知症カフェ」「子どもの居場所」多世代での居場所」の5つのグループに分かれ、同じ活動をしている参加者同士で交流しました。そして、「活動を長く継続すること」や「参加者集めをするための工夫やアイデア」について話し合い、それぞれのグループで出した意見を発表。参加者の皆さんは大きく頷きながら発表を聞いていました。交流会の最後は「豊橋市お互いさまのまちづくり協議会」アドバイザーの神谷典江さんからの講評です。「健康であってこそ活動に参加できる」「活動の参考に近隣の市町村の状況を見てみるのも良いのではない」「健康でいることが一番の社会貢献」など、未来に元気をもらええる言葉で締めくくられ、盛況のうちに閉会となりました。



参加者の感想

じっくり時間をかけて
話し合うことは大切ですね
塩田則義さん(吉田方校区)



三ツ相町おしゃべりクラブを運営しています。今日の交流会は地域包括支援センターの方にすすめられて参加しました。公民館を会場に、30分健康体操した後に、クリスマスツリーづくり、門松づくりなど、季節を感じる催しを行っています。スタッフは無理をしないように続けることが大切かなと思います。このような交流会で活動者たちが交流することはとても良いことですね。居場所活動の事例発表をもっと聞きたいと思いました。



新たなまちの居場所を作って
いきたいです
大西計江さん(杉山校区)



将来、まちの居場所を新たに開設したいと考えているので、参考になるかと思いますが、足腰が弱っているため家に閉じこもっている高齢者が多く、そのような人を外に連れ出すことの難しさを日々感じています。今日は多くの方が努力して、まちの居場所を立ち上げている姿に感動しました。私の地区でも、近隣の活動を参考に、まちの居場所を作っていきたいです。



「あまのまちのみなつぽ」
にしろのまちの居場所
からつなぐ。

事例2 （曙町） にこにこサロン

地域の高齢化が進むなか、人々が気軽に集まれる場所を作りたいと、曙町の有志が立ち上げた「にこにこサロン」。毎月第三火曜日の午前に、曙若松町公民館で開催されています。12月19日に開催されたクリスマスお楽しみ会におじゃましてきました。

手品と歌で盛り上がったお楽しみ会

朝10時、曙若松町公民館に入ると、壁や机がクリスマスモードにデコレーションされていて、気分が盛り上がります。「いうっしやい」「よく来たね」と挨拶が飛び交い、会場はなごやかな雰囲気。参加者は地域のお年寄りが多いのですが、この日はお母さんに連れられた小さな女の子の参加もありました。

今日は、多彩なプログラムのお楽しみ会。自治会長さんの挨拶に続き、豊橋ではおなじみの豊橋弁ラジオ体操、そして、ゴムチューブ体操が始まりました。伸び縮みするゴムチューブの特性を生かし、足を伸ばしたり股関節を広げたりと、参加者全員で楽しく健康体操を行いました。

続いてはお待ちかねの、地元のイベントで活躍している中島さんによる手品とギターの



ステージ。「水戸黄門」の曲にあわせてグーチョキパーを出したり、ラッキーセブンじゃんけんやコップ立てゲームに盛り上がったります。いずれも参加型なので、となりの席の人ともすぐに仲良くなり、会話も弾みます。お楽しみマジックコーナーでは、カレンダーや空き缶を使ったマジック、皿回しなどを楽しみました。中島さんのギターで「シ



クラメンのかほり」「見上げてごらん夜の星を」など、冬にちなんだ歌もみんなで合唱。最後に、クリスマスのお菓子が配られ、参加者同士のおしゃべりタイムの後、ゆるやかな解散となりました。



サポートスタッフの方たちにお話を聞きました。



一昨年からスタートした、にこにこサロン。コロナ禍で中断を余儀なくされ、昨年からはようやく活動が軌道に乗り始めました。「自治会、老人クラブ、民生委員の皆さんの協力のもと、このサロンを運営しています。」

幸王寿園地域包括支援センターの皆さんもサポートしてくれています」と話すのは、曙若松町自治会長の八木康彦さん。

小松町みんなの居場所など、他に先駆けて居場所づくりをしている地域を見学しながら話を聞き、運営方針を決めていったといいます。毎月のプログラムはそのつど変わり、これまで健康体操、体力測定、熱中症対策の講座などを行ってきました。

曙町は住宅街が広がり、若い世帯も多いのですが、やはり高齢者世帯も目立ってきているとのこと。民生委員の大林さんは、「いつもだいたい20人くらいの参加者でしょうか。周囲が気にかけているひとり暮らしの方々の中には、コロナ禍でなかなか外へ出ていけない方もいます。そんな人たちに、ぜひこのような地域の交流の場へ来ていただきたいのです」と話します。

地道な努力を積み重ね、ぬくもりある地域になることを目標に、スタッフのみなさんの試行錯誤は続きます。「多くの人たちと交流することは、生きる上で大切なこと。新しいアイデアをどんどん出して、良いところはすぐに取り入れたいですね」と老人クラブ双葉会の鈴木さん。会の名前のとおり、住民の笑顔を糧に、長く活動していきたいです。



にこにこサロン(曙町)

毎月第3火曜日 10時〜

曙若松町公民館(曙町若松中央公園横)

参加費100円

健康体操や、体力測定など、催しの内容は毎回変わります。

お問い合わせ

市役所長寿介護課生きがい支援グループ
0532-151-2359

奥三河の村での少年時代。
そして、忘れてはいけない戦争の記憶。

戦地では九死に一生を得、呉では原爆のきのこ雲を目撃。激動の時代を力強く生きてこられた榎林さんに、貴重な話を聞くことができました。半世紀以上昔の出来事を詳細に記憶していっしょにしました。



榎林喜内さん(100歳)

急死の母に代わり家事を担う

静岡県境に近い中原町にお住まいの榎林喜内さんを訪ねました。同じ敷地内の別棟に暮らす娘の洋子さんの助けを借りながら、住み慣れた自宅で穏やかに生活されています。顔色の色つやがとても良いのは「昔からママシヤスッポンを使った飲み物を飲んでいるからかな」とのこと。昨年まではスイミングプールにも通い、健康的で充実した毎日を過ごしていらっしゃいます。

大正12年(1923)9月6日に、奥三河の旧富山村漆原で誕生された榎林さん。父は山林での炭焼き、母は赤子を背負って飯田線建設現場で働くなど、両親は多忙でした。小学校六年生の時、過労がたたって31歳の母が急死、長男である榎林さんが、残された幼い妹3人の世話と家事を一手に引き受けることとなります。「薪で米を炊き、お握りにして味噌をつけ、妹たちに食べさせました。小学校は6キロ先だったので



▲生誕百年を祝う会で家族が作った特製くす玉

すが、校長先生が良い人で、家の仕事が大変だからと昼飯を食べたら帰る許可をもらっていました。さうって話されましたが、少年時代の苦労は並大抵のものではなかったのでしょうか。

激動の昭和史を体験

昭和16年、17歳の時に国鉄に入社、日給64銭で鉄道の仕事を始めます。しかし昭和18年に志願して海軍へ。呉の水兵となり、戦地へ物資を運ぶ護衛艦に乗船していたころ、米軍の攻撃で沈没、油まみれの海を3時間漂った末に救助され、九死に一生を得ました。呉の軍港に戻り、上陸してきた敵の戦車を攻撃する特攻隊作戦訓練中、8月6日の原爆投下を目撃。「広島島の町へ入り、復旧活動にあたりました」と、激動の昭和史の体験者でもある榎林さんですが、すべての記憶を鮮明に覚えていらっしゃるのには驚きました。決



▲スイミングプールにも通ってました



▲娘の洋子さんと一緒に

して忘れてはいけない戦争の記憶。それを詳細にお聞きすることができた今回の取材には、大きな意味がありました。

戦後の復員後は、戦地へ行く前にお守りの五銭玉(死線を越えるという意味)を持たせてくれた園子さんと晴れて結婚、四男一女に恵まれました。戦後は国鉄の保線の仕事を長年続けてこられ、鷺津、磐田、浜松、名古屋と転勤を繰り返して、昭和46年には待望の自宅を豊橋市中原町に新築されました。

昭和54年に国鉄を退職されてからも、運転手の仕事などを元気に続けてこられ、その一方で、釣りや盆栽、詩吟などの趣味も楽しんでこられました。

今でも焼酎をロックで飲むほどのお酒好きです。「足腰は弱くなり歩行器の世話になっていますが、あと一、三年は生きるんじゃないかな」と笑う、優しい笑顔が印象的でした。

特集

03

華やかに、元気よく、 とよはしシニアフェスティバル 演芸大会が開催されました!



年に一度、高齢者の方々の多彩な趣味を発表する場が、とよはしシニアフェスティバルです。そのプログラムのひとつである演芸大会が10月18日、市民文化会館で開催されました。

コロナ禍を経て、趣味の演芸大会は実に4年ぶりの開催。地域で練習を重ねてきた14組の団体が練習の成果を披露しました。艶やかな着物姿や手作りの衣装が舞台を華やかに彩り、三味線や太鼓の生演奏もあつたりと、見ごたえのある舞台が続きました。

■向山校区市民館コーラスグループ



コーラス「浜辺の歌・里の秋」

混声合唱の調べが素晴らしかった向山校区市民館コーラスグループ。地域で熱心な練習を重ね、4年ぶりの大会に臨みました。日本の歌百選にも選ばれ、広く愛唱されている叙情歌「浜辺の歌」、そして戦地から戻る父を待ちわびる家族の心を歌った「里の秋」。どちらも心に染み入る歌声でした。

■東陽地区市民館ダンスグループ



ダンス「恋のフーガ」

おそろいのオリジナルデザインの衣装で、ザ・ピーナッツの「恋のフーガ」を熱演した東陽地区市民館ダンスグループ。皆でアイデアを出しあって、踊りやすそうな曲を選んだとのこと。月2回の練習の成果をいかに発揮しました。ノリの良いダンスで、会場を盛り上げました。

■牟呂ブロック有志グループ



歌謡曲「フレイル予防の唄」

お座敷小唄の替え歌で、フレイル予防小唄を披露した牟呂ブロック有志グループ。「何もしないでぼんやりと テレビばかりを見ていると のんきなようでも年をとり いつか知らずにボケますよ」というユニークな歌詞は、笑いながらも身につまされる内容でした。

老人クラブに入りませんか?

ゆたかクラブ豊橋 会員募集

※豊橋市では老人クラブは「ゆたかクラブ豊橋」の愛称で親しまれています。

わたしたちと一緒に、趣味やシルバースポーツを通して生き甲斐づくりをしませんか。会員になるには、地域の老人クラブにおたずねください。地域の老人クラブがわからない場合は、事務局にご相談ください。

問い合わせ◎
ゆたかクラブ豊橋(豊橋老人クラブ連合会)事務局
豊橋市福祉部長寿介護課内 電話0532-51-2337



「第5回豊橋介護予防大会」 を開催しました！

豊橋介護予防大会は、今回で5回目を迎え11月23日（木・祝）の秋晴れの中、「笑顔のパワー 広めよう！つなげよう！豊橋のわ（笑）」をテーマに総勢343名が参加しました。

日頃から介護予防に取り組んでいる市内の4グループが豊橋市公会堂で活動発表を行い、思い思いに発表する姿に、「皆さん元気で活力があって素晴らしい」「自分もまだ頑張ろうと思った」などの声が聞かれました。

そして、石田竜生氏による講演「長寿時代 これからの人生に笑いときがいを！」では、介護予防のための体操をユーモアたっぷりで楽しく実演し、会場は参加者の元気な笑い声に包まれました。

大会の最後には、体操リーダーの実演を見ながら参加者全員で「ええじゃないか豊橋ほの国体操」を行い、盛り上がりました。

公会堂での様子



市役所市民ギャラリーでのパネル発表・ 交流会の様子



大会の関連イベントとして、11月27日（月）に介護予防活動パネル発表・交流会を豊橋市役所東館1階市民ギャラリーにて行いました。市内で介護予防に取り組んでいる高齢者グループ等、全24枚のパネルを展示しました。

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ませようお願いします。