

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

47

autumn  
2025



とし  
年齢を重ねても自分らしく生きる!

特集  
01

シニア向けスマホ教室&  
かずちゃんの脳トレ体操 in 珈音

特集  
02

敬老企画「豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。」  
毎日の晩酌と負けず嫌いが、長寿の秘訣?

特集  
03

世界アルツハイマー月間／シニアの体力測定会

お知らせ

とよはし長者番付／支え合い活動参加者保険

特集

01

# 年齢を重ねても 自分らしく生きる!

年齢を重ねても地域を拠点に豊かな生活を続けたいと思う人は多いのではないのでしょうか。豊橋市では、高齢者が気軽に集うことができる「まちの居場所づくり」を応援しています。今回は、2つの事例を紹介します。

## 事例 1

### 教えるのも 教えられるのも楽しい！ シニア向け スマホ教室

現代の生活に欠かせないスマートフォン。でも高齢者にとっては、基本的な使い方がわからない、いざスマホをとり出してもまどついてしまうという悩みをよく聞きます。家族に何度も聞くと怒られてしまうから、分からないところを優しく教えてくれる人がいれば……。

そんな声に応えて、豊橋市では昨年度（令和6年度）から主に夏休み期間中にシニア向けスマホ教室を開催しています。高校生や大学生たちがシニア世代にスマホの使い方を優しく教えるという新しい試み。先日、つつじが丘校区で開催された、スマホ教室の様子を覗いてみました。

昨年度は延べ166人が参加

蝉時雨の降りそそぐ夏休み期間中の7月23日、つつじが丘校区市民館に、高齢者と

若者たちが集まってきました。つつじが丘校区で定期的に開かれているまちの居場所「きてみてひろばつつじ」の活動の一環として、今日は「シニア向けスマホ教室」が開かれるのです。

この「シニア向けスマホ教室」は、昨年度から豊橋市が実施している事業で、昨年度は夏11回、冬4回開催され、延べ高齢者92名、学生74名の参加を数えました。もともと、豊橋をより良くするためのアイデアを出し合う豊橋わかば議会の提案から生まれた事業のひとつです。

この日集まってきた人たちは皆さん初対面。まずはペアを組む相手とお互いに簡単な自己紹介をして、ニックネーム（呼び名）を決めて名札シールをつけました。次に行われたのが、緊張をほぐすための「脳トレ」タイム。野菜や花の名前を言い合い、身体を動かして相手の人にペンを渡すという簡単な遊びでしたが、やっていくうちに心と身体が徐々にほぐれ、笑い声と笑顔も飛び出しました。



▲教える方も教えられる方も真剣に。

## スマホの質問から「推し」の話題まで

緊張がほぐれたところで、いよいよスマホ教室の始まりです。シニア世代は常日ごろからスマホの使い方分からないことを若者たちに質問します。電源の入れ方、電話のかけ方・取り方といった基本的な使い方から、メールやSNSの使い方、二次元コードの読み取り、便利なアプリのインストール方法まで、スマホの疑問は多岐にわたります。

高齢者と学生のマンツーマンスタイルなので、周囲に気兼ねすることはありません。シニア世代はいつになく真剣にスマホの画面を見つめ、学生に質問を重ねたり、説明にうなずいたり。おしゃべりを重ねるうちに、日常生活から趣味や「推し」の話題に発展して、会場では時折大きな笑い声も弾けていました。

会の終了後、受講者の皆さんに感想を聞いてみました。「孫くらいの子たちと親しく会話ができて楽しかった」「若い人たちとふれあって気持ちがいいと明るくなりました」「家族に聞いても邪険にされていましたか、このような場だと優しく教えていただけるので良かったです」「分からなかったことが

頭の中で整理できたように思います。少しずつ家でもやってみます」など。満足げな笑顔で会場を後にする参加者の表情が印象的でした。



▲世代を超えてすっかり「仲良し」になったふたり。

## 参加者インタビュー

### 教えてもらった人 大西チハさん

我が家は男の子ばかりなので、若い女子とおしゃべりできて嬉しかったです。インターネットでの検索の仕方やSNSの友だち申請のやり方、植物の名前を知るアプリなど、分からなかったことを優しく教えてもらいました。いろいろ勉強になりました。

## 教えた人 大須賀優菜さん

普段からスマホについては祖母に教えてあげる機会が多かったので、今回初対面の方でしたが、世代を超えて友だち感覚で教えることができて、とても楽しかったです。話しているうちに気が合ってしまった、大笑いする場面もありました。またこのような機会があったら、参加したいです。



▲参加希望者も多く、盛況でした。

シニア向けスマホ教室のお問い合わせは、  
市役所長寿介護課生きがい支援グループ  
0532-51-2359

## 事例2

みんなと会える日が  
待ち遠しい！

かずちゃんの  
脳トレ体操

in 珈音<sup>かのん</sup>

楽しみながら筋トレ

水曜日の昼下がり。豊橋市の南部にある浜道町のカフェに、地域のお年寄りたちが集まってきました。今日は二週間に一度行われる、お待ちかねの脳トレ体操の日です。集まってくる顔ぶれは、カフェの常連さん、近所の人、友人に誘われた人など、さまざまです。

介護福祉士とレクリエーション介護士の資格を持つ大西かずえさんを講師に、楽しい脳トレ体操が始まりました。まずは、「肩甲骨を寄せる動き」「背中を柔らかくする運動」など、身体をほぐす体操からスタート。「ボートを漕ぐ体操」や「5秒かけてゆっくり足をあげる」から「椅子の上をお尻で歩く」「片足で30秒立つ」など、軽快なおしゃべり

を交えて、徐々に有酸素運動へと移行していきます。

「下半身の筋肉が衰えると、どうしても転びやすくなってきます。転倒予防をかねて、無理のない程度に下半身の筋肉をストレッチで鍛えていきましょうね」と、参加者に明るく声をかける大西さん。体操も終盤に差し掛かると、「これ、きつい」「無理」と盛り上がり、店内には大きな笑い声も響きます。

手のひらをぐつと広げ、1から10まで数を数えて手の指を折っていく運動、2人1組でタオルを使った脳トレ運動など、頭を使った運動も行いました。最後は、食べ物をきちんと食べられるよう口の筋肉を鍛える「パタカラ体操」をしつかり行い、約1時間のプログラムを終えました。



▲体操の間は、始終明るい笑い声が絶えません。

靴下がすんなり履けるように

脳トレ体操が終了した後は、好きなドリンクとミニデザートを食べながら、参加者同士の気軽なおしゃべりタイムに入ります。この時間を利用して、参加者のみなさんにお話をお聞きました。

「普段はひとり暮らしなので、何もしないと1日中誰ともしゃべらない。でも、ここに来ると人とおしゃべりができるし、始終笑っぱなし。人と会えることが一番です」「かずちゃんは、体操しながらいつも人を笑わせてくれます。笑うのって健康に良いですよね」「体操していると、子どもの頃に戻ったみたいで楽しいです」

この日、唯一の男性参加者は「男ひとりなので、いつもいじめられています（笑）。でも、ここで体操しているうちに、履くの苦労していた靴下がすんなり履けるようになりましたよ」と、にっこり笑顔で語ってくれました。

会を主催するカフェ珈音（かのん）の松戸亜里さんは「ここは母親が24年間経営してきた愛着のあるお店」と、想いを語ります。「多くの常連さんの居場所をなくしたくないという想いから世代を引継ぎ、大西さん協



▲主催者の松戸亜里さん(左)と脳トレ体操を指導する大西かずえさん(右)。

力の下、脳トレ体操を始めました。神野新田にあるアンキカフェの雰囲気共感し、刺激を受けたのが始まりです。この地域でお年寄りが気軽に集まれる場を作っていければ嬉しいですね。お店の常連さんが多いので最初は躊躇するかもしれませんが、ごなたでも気軽に来てください。すぐにお友達になれます」と話してくれました。

もっている高齢者を何とか外に連れ出した。そんなまちの居場所を作っていきたい」と熱く語っていました。今その夢が叶い、生き生きと活動されている様子を見て、こちらも嬉しくなりました。

「脳トレは難しいというイメージをなくしたい。転倒を防ぎ、認知症予防にも繋がる筋トレと脳トレは絶対にやった方が良いでしょう、高齢者が積極的に外へ出るきっかけを上げていきたいです」と、今回も熱く語ってくれました。「車での送迎があれば参加したいというお年寄りも多いです。そんな声にどう応えていくのか、いろいろ課題もありますね」と語る、松戸さんと大西さん。同世代仲良し二人組の今後の活動に、大きなエールを送りたいです。



▲会場となるカフェ珈音。

## かずちゃんの脳トレ体操 in 珈音

毎週第1・3水曜日 13時～14時  
場 所 カフェ珈音 浜道町新桜83-4  
参加費 500円(ミニデザート付き)  
+ドリンク代

お問い合わせ

0532-51-2359

(市役所長寿介護課生きがい支援グループ)



▲脳トレ後に参加者のみなさんと。

## 毎日の晩酌と負けず嫌いが、 長寿の秘訣？

飛騨出身で、40代の頃に家族で豊橋へ転居してこられた谷口さん。豊橋名物うすら卵の生産にも長く携わりました。65歳まで働き、現在では多彩な趣味に悠々自適な毎日を送っています。



谷口かずゑさん(100歳)

### 女学校に行きたかった

豊橋市の郊外、東幸町の閑静な住宅街に、谷口さんのお家を訪ねました。100歳になる谷口かずゑさんは、1924年（大正13年）11月27日に岐阜県飛騨市で生まれました。父親は神岡鉱山に勤務。子どもの頃は近所の男の子に混じって、メンコ遊びをしていたそうです。

小学校を卒業した谷口さんは、女学校に行かせてほしいと親に頼んだそうです。「一晩中泣いて頼んだけれど願いが叶えられず、13歳で紡績工場にやられました」と、今なお当時を思い出すと悔しい表情に。大垣、彦根、富山と各地の紡績工場を転々としながら働き続けました。

やがて電話交換手をしていた20歳の時に、古川役場の男性と知り合い、交際を重ね結婚。一男二女に恵まれました。「おじいさん（舅）が厳しい人で、二人続けて女の子を産んだので、また女かと言われたのがつらかった。だから三人目でようやく男の子を産んだ時は嬉しかったですね」と、ひと昔前の女性の苦労が

偲ばれる思い出も。古川駅近くで、旅館を経営していた時期もありました。

40歳の時、豊橋へ転居。南部地域で盛んなつすら卵を出荷する会社に入り、65歳までずっと働き続けました。今では孫6人ひ孫6人に囲まれ、長男、孫一家と同居、穏やかな時間を過ごしているらしいです。

### コップ一杯の晩酌で元気に

昔から「負けず嫌いだった」という谷口さん。趣味が多く、日本舞踊、カラオケ、ペン習字、編み物、ゲートボールなど、以前は一週間のスケジュールが趣味の予定でびっしり埋まってしまっただけでした。編み物は今でも楽しく続けていらつしやいます。

身の回りのことは自分でやり、「目の手術の時に一度入院しただけで、悪いところは何もな



▲家族への連絡などで携帯電話も使いこなしています。

いんです」と語る谷口さん。杖もつかず自分の足で歩き、背中もまっすぐ伸びていて、姿勢の良さも光ります。一週間に一度、デイサービスに出かけるのも楽しみです。

「健康の秘訣は何ですか？」とお聞きしたら、少しはにかみながら「お酒かしら」との言葉。聞けば、日本酒（ふるさと飛騨の地酒）が好きで、毎晩コップ一杯の晩酌が欠かせないのだとか。時折、少女のような勝ち気さと可愛らしさがのぞく、素敵なおばあちゃまでした。



▲次女の真佐子さんと長男の直博さんに囲まれて。

特集

03

認知症フェスタ

# 世界アルツハイマー月間

～認知症を自分事として考えてみませんか～

毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、それにちなんで9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、認知症の啓発を実施しています。

## ～認知症グループホーム作品展～

認知症のご本人の作品やメッセージを紹介します！

日時●①9月1日(月)～9月8日(月)  
②9月10日(水)～9月30日(火)

場所●①豊橋市役所 東館1階 市民ギャラリー  
②総合福祉センター(あいトピア)  
つつじが丘地域福祉センター  
大清水地域福祉センター



## ～認知症に関する本の紹介～

認知症のご本人が書いた本など、認知症関連図書を紹介します！

日時●9月1日(月)～9月30日(火)

場所●豊橋市中央図書館  
●まちなか図書館



理学療法士が  
アドバイス!

## 気軽にシニアの体力測定会

体を動かす機会が減って、運動不足や体力低下を感じていませんか？  
ふだん運動をしている方も運動をしていない方もちょっとだけ勇気を出して、  
ご自身の体力レベルを測定してみませんか？

内 容 体力測定と、理学療法士による個別の結果説明

定 員 各30人(申込順)

対 象 市内在住の65歳以上の方

測定項目 握力、足の筋力、片足立ち、歩行速度、足指の筋力

日程・受付時間 13:00～14:40 ※申込時に個別の受付時間をご案内します。

所要時間は受付から1時間程度を予定しています。

| 日 付       | 会 場                    |
|-----------|------------------------|
| 10月 6日(月) | 市民文化会館(リハーサル室)         |
| 10月 7日(火) | アイプラザ豊橋(小ホール)          |
| 10月10日(金) | 総合福祉センター あいトピア(多目的ホール) |
| 10月15日(水) | ミナクル(第1・第2多目的室・第3会議室)  |
| 10月16日(木) | 中央図書館(集会室)             |



申込・問合せ

9月1日(月)～ 各会場開催日の1週間前までに豊橋市役所 長寿介護課へ電話  
【☎51-2339】※持病のある方は主治医にご確認の上ご参加ください

# とよはし長寿番付

ご長寿ベスト5 (令和7年9月1日時点 年齢基準 令和7年12月31日) ※生年月日順

## 男性

- ① 細谷町 …… 104歳
- ② 飯村北 …… 102歳
- ③ 飯村南 …… 102歳
- ④ 鴨田町 …… 102歳
- ⑤ 牛川町 …… 102歳

## 女性

- ① 城山町 …… 109歳
- ② 旭町 …… 108歳
- ③ 東田町 …… 107歳
- ④ 賀茂町 …… 107歳
- ⑤ 多米西町 …… 107歳

## 日本人平均寿命

(令和6年時点 参考:厚生労働省)

### 男性

81.09歳

### 女性

87.13歳

豊橋に住む100歳以上のご長寿の方 220名 (令和7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

高齢者が気軽に集うことができる「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)。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。

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！

| 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 通院日数を乗じて<br>得た金額 |

### 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。

## 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。