

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

49

spring  
2026



特集

01

地域で気軽に!楽しめる場所を作りたい。  
にっこりサロンじいばあ&えがおラボ

特集

02

敬老企画「豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。」  
わがままお嬢様が、そのまま100歳に。

特集

03

知っていますか?曲尺手町のカネモ会館

お知らせ 「第7回 豊橋介護予防大会」を開催しました!

特集

01

# 地域で気軽に! 楽しめる場所を作りたい。

ご近所さんで、家に閉じこもりがちな高齢者さんはいませんか?  
そんな人たちに気軽に集まってほしい、いつまでも健康で過ごしてほしい  
という思いから、地域で活動を始めた人たちがいます。今回のアクティでは、  
昨年新たに取り組みを始めた2つの団体を紹介します。

## 事例1

### あいトピアを拠点に活動 じいつこりサロン じいばあ

#### 初めてでも楽しめたモルック

公園の木々が色づいた秋晴れの一日、東田電停に近い豊橋市総合福祉センターあいトピアを訪ねました。今日は、旭校区を中心とする「じつつこりサロんじいばあ」の活動日です。

11月のお楽しみ活動は、フィンランド発祥のスポーツ「モルック」。木製の棒(モルック)を投げて12本のスキットルと呼ばれる木製のピンを倒し、得点を競うスポーツです。まず最初に、豊橋市スポーツ推進委員の2人の講師の方がルールを説明。分かりやすく丁寧に教えてくださるので、初めての人も躊躇することなく、ゲームに入っていました。



今日の参加者は20人ほど。さつそく2チームに分かれて対戦です。まずはスキットル(木製のピン)を立てます。切り株の形をしていて、それぞれに得点を書いてあります。次にモルックを下手投げで投げられるのですが、最初はなかなかうまく投げられません。何回か練習するうちに、少しずつ狙った場所に投げることができるようになりました。

「このゲームは、ボウリングのように出来るだけ多くのピンを倒すのが勝ちではありません。ちょうど50点になるようにピンを倒さなければなりません」と、講師の声掛け。50点を超えてしまうと、25点に減点されてしまうので、微妙なさじ加減も必要となってきます。

参加された方たちに感想を聞いてみると「童心にかえて、楽しめました」「腰が悪



▲チームの結束力が高く、思わず気合いも入ります。

いので大丈夫かな?と思っ  
ていました  
が、身体に負  
担なくできま  
した「時間を  
忘れて、仲間  
と和気あいな  
いと楽しいあ  
いところが良  
いですね」と、  
みなさん大満



▲モルックを投げるたび、明るい歓声が響きます。

足。今日はモルック初体験の人がほとんど  
でしたが、みなさん笑顔で帰っていかれま  
した。日本でもモルックの人気は高まりつ  
つあり、「コミュニケーションツールとして  
も注目されているスポーツです。

### にっこり笑って過ごせるサロン

昨年立ち上げたばかりの「にっこりサロ  
ンじいばあ」は、2025年6月から旭校  
区の民生委員や児童委員、ボランティアの  
人々を中心となって運営しています。ユ  
ニークな名称には「おじいさんとおばあさ  
んがにっこり笑って過ごせるように」との

願いが込められています。活動拠点は豊橋  
市総合福祉センターあいトピアです。

「自宅から歩いて行ける距離にあいトピア  
があるって、私たちはすごく恵まれている  
と思うんです。路面電車に乗れば豊橋駅か  
らでもすぐに来られます。この立地を活か  
して、気軽に遊びに来ていただけたらと  
思っています」と話すのは、「にっこりサロ  
ンじいばあ」代表の花井早苗さん。

「みなさん元気な時は旅行に行ったり趣味  
の活動をされていますが、さらに高齢にな  
ると家からすぐ近所で気軽に出かけられる  
場所を探しているんですよ。そういう人は  
アスタッフの鵜飼敬子さん。そういう人は  
想像以上に多  
く、□□ミで  
情報を聞いて  
はいろいろな  
ところへ出か  
けていること  
のこと。出かけ  
た先で思いが  
けず参加者と  
親しくなり、  
お友達がたく  
さん出来るこ  
ういことも。



▲運営スタッフの鵜飼敬子さん(左)と花井早苗さん(右)。

昨年夏の流しそつめんのイベントは、中  
庭を使わせてもらい70人参加で盛大に行い  
ました。中庭を使った催しは、あいトピア  
で初めての試みでした。子どもたちの参加  
も多く、それはにぎやかだったとか。また  
映画鑑賞では、「ショーシャンクの空に」  
「ザ・マジックアワー」など、映画好きの花  
井さんのイチ押し作品を上映しました。先  
生を招いての本格的な歌の教室も行いまし  
た。冬のイベントは、そば打ち体験教室で  
そのそばを味わうという、とても楽しい企  
画で大好評でした。

さあ、今年はどん  
な魅力的な催しがあ  
るのでしょうか？

「にっこりサロ  
ンじいばあ」の活動が  
きつかけとなり、こ  
の地域で交流の輪が  
どんどん広がれば素  
敵ですね。

### にっこりサロンじいばあ

水  
毎月第3木曜日 10時～12時  
場 所●あいトピア(豊橋市前畑町115)  
参加費●200円(特別活動日は別途)  
お問い合わせ●0532-51-2359  
(豊橋市役所長寿介護課 生きがい支援グループ)

## 事例2

# お楽しみ会でみんな笑顔に えがおラボ

## 転ばぬ先の棒体操

豊橋市の新栄町では、毎月第3日曜日に、地域の高齢者が集う「お楽しみ会」が開かれています。会場は、神明神社に隣接する新栄町公民館。時間になると、地域のお年寄りたちが集まってきました。その数およそ30人と、盛況です。

11月のお楽しみ会は、ベルヴューハイソ作業療法士の大野さんが講師となって行う棒体操です。冒頭「イケメン療法士じゃなくて、ごめんなさいね」と笑いながら、大野さんが明るく登場。

参加者にはカラフルなにぎり棒が配られました。これは、朝刊2部分の新聞をくるくると丸めて作ったもの。しっかりとした固さがあり、握りやすい形状です。この棒を高く掲げ、右に左にゆっくり動かしたり、持ち方を変えて身体を伸ばしたり、バリエーション豊かに運動することができます。



▲真剣ながらも笑いも引き出す棒体操。

体の前でにぎり棒を垂直に持ち、一瞬手を離してすばやくキャッチしたり、反対に小刻みに手を離してにぎり棒を掴む運動など、どれも一筋縄にはいきません。講師の「ちよつと休憩」という声に、参加者から「はあ」という溜息が漏れ、結構な運動になっていることがうかがえました。

この棒体操は、姿勢の改善や筋力維持に効果が高いとのこと。棒を用意さえすれば、自宅でも簡単に出来ます。最後に、豊橋とんとん音頭体操で今日の運動を締めくくりました。



▲音楽ユニット「萬屋」さんによる楽しい演奏。

身体を動かした後は、お待ちかねのおやつタイム。今日のおやつは、干しぶどうと黒糖が入った蒸しパンです。えがおラボでは毎月、中国人の華さんが肉まんや揚げ団子など手作りのおやつを用意してくれ、毎月これを楽しみに通ってくる人も多いとか。

おいしい時間のBGMとして、ピアノとリコーダーのユニット「萬屋」さんによる演奏も始まります。「ウイスキーが、お好きでしょ」「花は咲く」「津軽海峡・冬景色」などの美しいメロディーを一緒に歌い、楽しみました。

参加者のみなさんは生き生きと血色も良く、実に良いお顔をされています。「こ

に来ると楽しい。誰かとおしゃべりができるから」「一日中家にいてもつまらない。ここではみんなと会えるし、楽しい」「健康のために続けたい」「ここで教えてもらったら」とは、参考になることが多いです」「ぼけ防止に良いですね」と、さまざまな声を聞くことができました。みなさん来月の「えがおラボ」のお楽しみ会が、待ち遠しい御様子でした。

### 地元で人が集う場を作りたい

新栄町で「えがおラボ」の活動が始まったのは、2025年の5月から。きっかけは、「一日中家にいて、誰とも話す機会がない」「出かける予定がなくて、つまらない」という、地元のお年寄りのつぶやきからでした。

「コロナ禍で、老人クラブの行事や人が集まる機会がすっかりなくなってしまいました。これをどうにかしたい、何か集まりを開きたいが、誰かやってくれんか?という相談を周囲にしてみました」と、新栄町十日会(老人クラブ)会長の荻野英二さん。

これに応じてくれたのが、町内会やPTAで活動してきた黒柳友理さんでし

た。「自治会長や民生委員、地元の人たちに声を掛けて、さまざまな人を巻き込んで、やるうよーと、なりました。知人に声を掛けて、講師に来てもらったり、おやつを作ってもらったり、ボランティアとして参加してくださる人も大勢集まりました」と、黒柳さん。これまで町内や地域活動の中で蓄積してきた人脈が、大いに役に立ったということです。

これまでに「えがおラボ」で開催したお楽しみ会は、誤嚥(ごえん)予防と顔のむくみを解消するセルフ・マッサージ、スト



▲「えがおラボ」の中心メンバーとして活躍する、黒柳友理さん(左)と荻野英二さん(右)の名コンビ。

レス解消の筋トレ、防災トイレの作り方、声を出しながら健康になる歌のステージなど、どの月も工夫を凝らして楽しめるものばかりで盛り上がりました。  
「これからは、お正月のカルタとりなど、季節感のある行事も取り入れていきたい。また、子どもたちと一緒に遊ぶなど、多世代交流も目指していきたいですね」と、黒柳さん。さらに、他校区のまちの居場所活動とも積極的に交流していきたいとのこと。ますます進化する「えがおラボ」の活動が、これからも楽しみです。



### えがおラボ

毎月第3日曜日 10時～11時30分  
場 所●新栄町公民館(新栄町大溝8番地)  
参加費●300円  
新栄町十日会(老人クラブ)メンバーは100円の補助金が出ます。  
お問い合わせ●090-3308-8288(黒柳友理)

わがままお嬢様が、そのまま100歳に。

三つ子の魂百まで。この言葉がぴったりくるのが、多米にお住まいの古川美知子さん。三人兄弟の末っ子で、甘やかされて育ったという環境が、現在に続いているようです。



古川美知子さん(100歳)

好きなものしか食べません

今回登場の古川美知子さんは、これまでこのコーナーに登場してきた方とは、ちょっと雰囲気異なります。御本人の弁によると「甘やかされて育ちましたからね。野菜や青魚が嫌い、好きなもの以外食べません。運動も嫌いで、したことがありません」このこと。

いつものように長寿の秘訣は？とお聞きする予定が、面食らってしまいました。一般的に、身体に良いとされていることが、すべて嫌い。健康について考えたりにしたことも一切ないとか。好きな食べ物、海老フライや牡蠣フライ、炒めものなど、油っぽいものや味の濃いものが多く、甘いお菓子も大好きなのだそう。

「毎日ぼーっと生きているうちに、いつのまにか100歳になっ



▲100歳のお祝いにもらった花束を抱いて。

てしまいました。母親が83歳で亡くなったので、そのくらいまで生きれば十分だと思っていたのにね。二三日寝込んで、朝、家族が様子を見に行ったら静かに亡くなっていったというのが理想の最期ですね」と、にっこり笑っていました。

呉服屋さんに長年勤務

大正15年1月12日に豊橋の郷で誕生された古川さん。お家は豆腐屋さんで、3人兄弟の末っ子として両親からとても可愛がられていたといいます。「大黒柱の太い家でした。その頃はそれなりに豊かだったと思います。お店の錢箱から錢を鷲掴みして、筋向かいの駄菓子屋さんに行ったらお菓子を買っていたことを思い出します」。

戦後すぐの食糧難の時代には、豊橋の野菜をかついで都市部へ行商に行っていました。その時の行商仲間だった男性と知り合い、結婚。当時の恋愛結婚はまだ珍しく、周囲からは羨ましがられたそうです。

結婚後の住まいは、豊橋公園内にあったクラブハウス。夫婦

でスポーツ施設の管理人を兼ねていました。「今の美術博物館があるあたりには動物園もあったので、真夜中にライオンの鳴き声なんかが聞こえましたね」と、長男の雅康さん。その後、現在の多米の住まいへと移り、孫2人、ひ孫3人に恵まれました。

子育てが落ち着いた頃から、豊橋駅前にあった西武百貨店の呉服屋さんに勤めはじめた古川さん。いつもセンス良く着物を着こなし、来店するお客さんにお洒落のアドバイスをしていたそうです。

「母は大きな病気をしたこともないし、検査をしてもどこも悪くない。自然体で気楽に生きていることが長寿につながっているのではないのでしょうか」と、同居する長男ご夫婦。その言葉に、大きくうなづいてしまいました。



▲長男の雅康さん、長男の妻の三枝子さんと。

知っていますか？

## 曲尺手町のカネモ会館



豊橋公園にほど近い曲尺手町<sup>かねんて</sup>の交差点に、カネモ会館という小さな集会所があるのを知っていますか？  
「カネモ」の由来は何でしょう？地域に親しまれるカネモ会館の歴史を紐解いてみました。

## もとは小さなパン屋さん

昭和の時代、曲尺手町のこの場所には、地域の人に親しまれるパンとお菓子のお店「カネモ」がありました。夏はかき氷、冬は温かい飲み物を提供し、長い間、近所の人たちの憩いの場になっていました。お店が閉店してからも、曲尺手町の住民にとって、この場所を示す言葉はずっと「カネモ」でした。

その「カネモ」のご主人は、生前、町内に集会所がないことを気にされていました。ご遺族から、人々が気軽に集まることができ、ふれあいの場として利用されるような集会所を建ててくださいと、「カネモ」のあった土地を寄付していただけることになり、2022年にこの集会所が誕生したのです。開所式から4年、今では地域コミュニティ活動の中心として、曲尺手町の人々の温かなふれあい交流の場となっています。



▲「日中家にいてあまり出かけないという人に、気軽に参加してほしいです」とボランティアスタッフの牛田紘子さん。



▲カネモ会館の前身、パンとお菓子の店「カネモ」があった頃の写真。黒い瓦屋根の家々が連なり、隣は家具屋さん。洗濯物が翻る物干し台も見えます。昭和の懐かしい風景です。



▲曲尺手ハッピー会のひとコマ。筋トレ体操で、しっかり身体を動かします。

## 曲尺手ハッピー会の活動を見学

そのカネモ会館で、第1土曜日の午後、体操や脳トレゲームの活動をしている曲尺手ハッピー会の様子を覗いてみました。集まってきたのは、八町校区に暮らすご近所さん10人ほど。みなさん徒歩でやってきます。ほの国リーダー 1期生の牛田紘子さんが講師となり、毎回体操や脳トレに汗を流しています。

みんなで号令をかけ合いながら、まずはラジオ体操からスタート。椅子に座ったまま無理のない足首体操から始まって、有酸素運動を取り入れながら、足踏み体操。寒い冬は家に閉じこもりがちで喋ることも少なくなるからと、この日はお口の体操を中心に行いました。最後はペットボトルを倒して得点を競いあうゲームで盛り上がりました。

カネモ会館では、他に八町リビングほっこり(体操と茶話会)の定例会、書道教室や色鉛筆教室も開かれています。地域の人たちが気軽に集まれる素敵な集会所があって、曲尺手町の人たちは本当に恵まれていると思いました。

第7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7回目を迎えました。11月8日(土)の秋晴れの中、豊橋市公会堂で開催し、総勢317名が参加しました。

大会では、市内でいきいきと介護予防に取り組む高齢者グループが活動発表を行い、「とてもお元気で明るく、自分たちで考えて活動されているところがすばらしいと思いました」などの声が聞かれました。

料理研究家で管理栄養士である村上祥子氏による講演「人生100年時代 ちゃんと食べて ちゃんと生きる」では、年齢を重ねてもいきいきと輝き、パワフルにご活躍されている講師から元気の秘訣やレシピの紹介があり、参加者は熱心に聞き入っていました。

介護予防を考えるきっかけとなる大会となり、大会の最後には、ほの国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、会場が一丸となって盛り上がりました。



高齢者団体の発表の様子



ええじゃないか豊橋ほの国体操の様子



村上祥子氏による講演の様子



みんなで記念撮影

## 情報をお寄せ ください

本誌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。