

アクティブ

vol
02
無料

花を愛でながら 歩こう

- 向山緑地の梅林園
- 向山大池のつつじコース
- 牛川ハナミズキコース
- 賀茂しょうぶ園コース
- カタクリ山のカタクリコース

桜の名所

朝倉川と牛川遊歩公園
豊橋公園と吉田城
岩屋緑地
向山緑地

簡単!楽しい!ラージボール卓球
本格的なゴスペルを楽しむ



ボランティアに参加して
生きがいづくり、仲間づくり!

おとなの

仕事以外の趣味、
もっていますか?

おすすめ
ホームページ
ネットで見つけよう
インターネットで簡単に
地域のイベントやセミナー、ボランティアの団体等を探せます!

【無料】 第2号 2010年3月発行 発行元：豊橋市福祉保健部高齢福祉課 〒440-8501 豊橋市今瀬町1番地 TEL.0532-51-2330 印刷：株式会社豊橋印刷社



情報をお寄せください

本紙では50~60代を中心としたアクティブシニア向けの情報を募集しています。
情報の提供については、下記までお気軽にお問い合わせください。
※平成22年度の「アクティ」は年3回(秋、冬、春)の発行予定です。

問い合わせ先

平成22年3月31日までは…

豊橋市 福祉保健部 高齢福祉課

TEL 0532-51-2330

FAX 0532-56-5134

平成22年4月より…

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
(様式は、平成22年4月より豊橋市ホームページから
ダウンロード可能となる予定です)

【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よろしくお願いいたします。

4月中旬
5月中旬 **牛川ハナミズキコース**

牛川遊歩公園は東西に延びた全長約1kmの散策路。地域の市民の憩いの場となっており、公園内には木製の遊具も配置されています。コース途中のハナミズキ並木は、4月中旬から5月中旬頃になると白や紅色の大きな花が咲き、秋には赤い実と美しい紅葉が楽しめます。



【交通案内】JR・名鉄豊橋駅から路面電車「競輪場前」下車。徒歩約15分



【距離】約4.3km
朝倉川親水護岸
▼
牛川遊歩公園
▼
ハナミズキ並木
▼
朝倉川親水護岸



消費エネルギーの目安

体重70kgの人が30分歩いた場合
○普通歩き・・・105kcal
○早歩き・・・140kcal
体重50kgの人が30分歩いた場合
○普通歩き・・・75kcal
○早歩き・・・100kcal

市内のその他のコースについては下記までお問合せ下さい。
▶▶ 豊橋市健康課 ☎ 0532-51-2384
平成22年4月より
▶▶ 豊橋市健康増進課 ☎ 0532-39-9139



「じゃんだらりん」では、昨年、文化会館文化つじコース（12500歩）、三ツ口池（13000歩）、岩屋展望コース（6900歩）、高師緑地公園（9200歩）、正太寺と浜名湖西岸（7000歩）などを歩きました。

1月下旬
3月上旬 **花を愛でる 向山緑地の梅林園**

入園無料 / まつり期間
3月7日(日)まで
豊橋市向山町字南中畑 50
【交通案内】豊橋駅前4番のりばから豊橋鉄道バス「台町」下車、徒歩約5分

歩 会「じゃんだらりん」は、毎月第2・第4水曜日に集り、9時30分から11時30分頃までウォーキングを楽しんでいるグループ。多いときには12〜13人ほど集合し、約一万歩歩いています。鳥や木や花の名前や生態に詳しいメンバーがいるため、自然観察も楽しみのひとつです。「だから、同じコースを歩いていても四季の移り変わりが感じられて楽しい」と皆さんが口をそろえます。「この梅園は早咲きと遅咲きが混ざっているため、見頃が長いんですよ」と教えていただきました。このグループ、もともとはまったく知らなかった人たち。健康診断でチェック項目があった人が健康課の運動教室で健康指導を受けたのがきっかけです。せっかく顔見知りになったんだから...と、皆で定期的に歩くウォーキングの会を結成して4年経ちました。

普段は豊橋近郊を歩きますが年に数回、浜北森林公園や浜名湖まで出掛けます。会費はありません。少し遠出をして昼食をとるときもレストランには入らずに各自お弁当持ちが原則です。おやつを配ったりするのめましようよと、お金と気を使わないのが長く続く秘訣と皆さん。リーダー役を自ら務めてくださる方がコースの下見をして、距離や見所、トイレの場所や駐車場の有無等を調べていますので、安心して参加できます。

健康のためのウォーキング、あなたも始めてみませんか。



【距離】約6.0km
市民文化会館
山崎公園
幸公園
福東緑地
市民文化会館

向山大池のツツジコース



スタート＆ゴール地点の大池周辺は2万本ものツツジの名所。幸公園は四季を通じて色とりどりの花、新緑、野鳥など自然を満喫できるので休憩に最適です。コースにはケヤキ、コブシ、イチヨウなどが並び木陰も多いので、夏でもさわやかにウォーキングできます。
【交通案内】JR・名鉄豊橋駅より、豊橋鉄道バスで岩田団地（大池）線・西口線・飯村岩崎線「台町」バス停下車。徒歩約3分

自然の中でリフレッシュ！ 豊橋には花を楽しみながら歩ける散策コースが多数点在しています。あなたも花を愛でながらのウォーキングを楽しみませんか。
花を愛でながら歩こう

6月 **賀茂しょうぶ園コース**

3月下旬 **カタクリ山のカタクリコース**



【距離】約5.9km
賀茂しょうぶ園
▼
次郎柿の畑
▼
西川芸能練習場
▼
カタクリ山
▼
賀茂しょうぶ園



■賀茂しょうぶ園
東三河では有数の花しょうぶ園。その種類は約300種3万7000株にもおよびます。花の咲く5月下旬から6月中旬頃に、花しょうぶまつりを開催します。期間中は、夜間ライトアップもあり、多くの観光客でにぎわいます。

■カタクリ山のカタクリ
カタクリ山では、3月下旬～4月にかけて、カタクリの花が満開となる自然豊かな山です。カタクリ山のすぐ近くの「郷道の滝の広場」も見どころです。
【交通案内】東名高速道路豊川インターより車で約10分。豊川駅より車で約20分。豊橋駅より車で約30分



ユリ科の多年草。紫色の可憐な花。

朝倉川と牛川遊歩公園

朝倉川の親水護岸沿いの桜並木は見事です。また、牛川遊歩公園の愛称は「1キロ公園」。桜をはじめ、クスノキやケヤキが植えられています。公園内の道路はアスファルトで舗装されているので歩きやすく人気です。
【交通案内】JR・名鉄豊橋駅から路面電車「競輪場前」下車。徒歩約15分

豊橋公園と吉田城

豊橋公園は市民の憩いの場で、豊橋市のシンボリックな城址公園。園内には郷土の美術品等を展示している豊橋美術博物館があり、豊橋公園のすぐそばには、美しく風格のあるロマネスク様式の豊橋市公会堂もあります。吉田城址を背景に咲く約500本のソメイヨシノはとても風情があります。
【交通案内】豊橋駅から路面電車「市役所前」下車、徒歩3分、豊橋市役所の東

岩屋緑地

ソメイヨシノ500本が植栽され、緑地の入口からはサクラのトンネルが続きます。岩屋観音をはじめ、名所・旧跡も点在。展望台まで登れば、豊橋の街並み、三河湾から西浦半島、本宮山まで見渡せます。
【交通案内】豊橋駅前5番のりばから豊橋鉄道バス「岩屋公園口」下車、徒歩3分

向山緑地

3月下旬から4月中旬にかけて開催される「さくらまつり」のメイン会場。約1,000本ものソメイヨシノは必見です。期間中は、夜間照明を行うほか、様々な行事が催され、毎年多くの花見客で賑わいます。夜はライトアップによって幻想的な雰囲気を醸し出します。
【交通案内】豊橋駅前4番のりばから豊橋鉄道バス「台町」下車、徒歩5分

桜の名所
やっぱり歩きたい

仲間たちと歌うゴスペルは、暮らしの刺激、パワーの源！



ヨーカドーのクリスマスイベントにてゴスペルを披露。演奏はヘブリーキングダム。

17世紀初め、現実の生活が悲惨だった奴隷たちにとってキリストの教いと約束は、かけがえないものになり、彼らの多くは強い信仰をもつようになりました。このような背景から誕生した独特の賛美歌がゴスペルの発祥。そして「魂の歌」といわれる所以です。

「豊橋レッシングクワイヤー」は、平成15年、豊橋市の市民講座に集まった仲間が中心となって誕生させたゴスペルグループ。「これで解散するのはもったいない」と有志が集まり、練習をはじめて8年目を迎えました。33名のメンバーは20代〜60代、年齢も職業もバラバラです。「それぞれ、仕事や子育てなどと忙しい皆さんですが、『ここに来るとパワーをもらえ、ストレスも発散できる』と、可能な限り出席してくれます」。

「心で歌う」ゴスペルは、ストレス発散にも最適です。

「卓卓レディース」は昭和57年に誕生した地域の卓球クラブです。今でもラケットを握っている創設者の金子郁子さんにお話を伺いました。「当時は卓球人口は少なく、練習の場も不足していました。卓球はゴルフなど異なり、高価なセットを揃える必要もありませんので気軽に始められます。常に目の前に相手がいる競技ですので『勝ちたい！』というモチベーションが継続の鍵。その、面白さと楽しさを広めようと発足しました。会の卓球人口はどんどん増え、今では138名になりました。また、市内のあちこちにグループができ、豊橋の社会人のスポーツ人口においては、卓球が一番多いのではないかと思う程に普及し



活躍のステージ 発見

この特集ではシニアライフを存分に楽しんでいる方々に取材し、その魅力をリアルに語っていただきました。まだまだ若い40〜50代の方々も、「生きがいある未来の自分」を準備しましょう！

卓球の面白さに魅せられて…。138名所属の豊卓レディース！

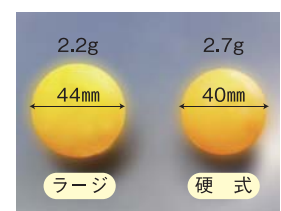


「卓卓レディース」は昭和57年に誕生した地域の卓球クラブです。今でもラケットを握っている創設者の金子郁子さんにお話を伺いました。「当時は卓球人口は少なく、練習の場も不足していました。卓球はゴルフなど異なり、高価なセットを揃える必要もありませんので気軽に始められます。常に目の前に相手がいる競技ですので『勝ちたい！』というモチベーションが継続の鍵。その、面白さと楽しさを広めようと発足しました。会の卓球人口はどんどん増え、今では138名になりました。また、市内のあちこちにグループができ、豊橋の社会人のスポーツ人口においては、卓球が一番多いのではないかと思う程に普及し

卓球は、気軽に始められる楽しいスポーツ！

入門者や高齢者におすすめ！ ラージボール卓球。

ラージボール卓球は日本で発祥した新しい卓球です。一番の違いは、ボールの大きさと重さ。硬式卓球ではボールは直径40ミリ、重さ2.7グラムですが、ラージボールではひとまわり大きく44ミリ、重さは2.2グラムです。空気抵抗が大きいスピードも遅く、スピンも穏やかですので初心者でもラリーが続きます。「卓卓レディース」では約四分の方がこのラージボール卓球を楽しんでいます。



音楽は初めてでも大丈夫。楽しいレッスン方法が魅力。

新城から通ってくださる講師の石塚先生にお話を聞きました。「ゴスペルは口頭で伝えられてきた音楽なので、基本的に楽譜は使いません。コール&レスポンスというコミュニケーションのやり取りが、レッスンの方法です。私がリードしますので、ピアノとリズムマシンの伴奏に合わせて自由な感性で歌ってください。ゴスペル特有の発声練習や、身体を動かすレッスンもありますので、誰でも楽しく参加できると思います」。

練習の途中に、先生からアドバイスが入ります。「お腹から声を出して、もっと身体全体を響かせて！」「この部分は、歌詞の内容に共感してみよう！」。その度に、一瞬にしてコーラスの完成度が高くなるのは、ただ驚きです。

年に数回の発表会は、大きな拍手に包まれます。

日ごろの練習の成果を発表する機会があるのも「やる気」に直結します。高齢者施設や文化会館も発表の場です。そして恒例の大きなイベントは地元のスーパの特設ステージで行なわれる「クリスマスコンサート」。「一年中で最も華やかで楽しい季節、お客様もたくさん集まってくださいます。大きな拍手をいただける、本当にうれしい！」「豊橋レッシングクワイヤー」は現在もメンバーを募集中。より良いバランスのコーラスを目指すため、特に男性の入会を歓迎しています。

Toyohashi Blessing Choir
豊橋レッシングクワイヤー

時間 第1・第3木曜日 PM7:30~9:00
会場 豊橋市生活家庭館 集会室
参加費 2ヶ月で3,000円
連絡先 tbc_toyohashi@yahoo.co.jp
指導 新城ゴスペルクワイヤー「ヘブリーキングダム」の音楽プロデューサー 石塚先生
随時募集中！見学も大歓迎です！



【練習日】 火曜日 9:00~16:00 (2部制)
金曜日 9:00~16:00 (2部制)
前田南地区体育館で練習を行っています。
お気軽に見学、体験にお越しください。
豊橋鉄道渥美線(柳生橋駅下車) 徒歩12分



県代表選手からビギナーまで多彩！

のも大歓迎ですが、少しでも若い頃からはじめるのが良いですね。40代、50代から続けていくことが、若さを保つ秘訣だと思います。

豊橋市は練習場も充実し、卓球を楽しむ環境に恵まれている地域です。健康維持や体力づくりはもちろん、大勢の仲間達と交流できることも魅力のひとつ。レディースという名称ですが、男性の会員も42名、女性は96名。44才から89才までの人たちが積極的に参加しています。

ボランティアに参加して
生きがいきり、仲間づくり！
自分さがしの一步を踏み出そう。



■豊橋市社会福祉協議会

知的障害者サポートボランティア講習会

知的障害者の方々を正しく理解し、余暇活動等の充実を目指し、社会参加をサポートします。

内容	専門家による身体的、社会的状況理解の講義、障害を持つ方の家族のお話、活動経験者の経験談並びに実技を学びます。・知的障害の理解について ・実際の活動について		
日時	平成22年3月6日(土) 10:00~16:00 平成22年3月14日(日) 時間未定(とよはし障害者青年学級参加)全2回		
会場	あいトピア(前畑町115)		
講師	豊橋ちぎり寮主任生活支援員 後藤正教さん 家族等関係者・ボランティア ほか		
参加料	500円(資料代など) その他青年学級実施内容により実費徴収の場合あり	定員	30名
申込み	豊橋市社会福祉協議会 ☎52-1111 FAX 52-1112 Eメール info@toyohashi-shakyo.or.jp		
講習会後は、豊橋市社会福祉協議会ボランティアセンターが提供するボランティア情報により関係イベント参加や、施設でのサポート活動、在宅の方を対象にした活動に参加する方法があります。「とよはし障害者青年学級」でもボランティアを求めています。			

■豊橋市社会福祉協議会

ボランティアはじめの一歩セミナー

ボランティア活動ってなんだろう? どんなものがあるのだろう?と思われたとき、活動参加のきっかけにさせていただく講座です。

内容	とよはしボランティアネットワークのイヤーミーティングの際に撮影したボランティア活動に関するインタビューが中心のビデオをご覧いただいた後、ボランティアグループの方と自由に面談していただく時間「相談タイム」を設け、活動のきっかけにさせていただきます。		
日時	平成22年3月20日(土) 13:30~16:30	会場	あいトピア(前畑町115)
講師	ボランティア活動者・豊橋市社会福祉協議会	参加料	無料
申込み	豊橋市社会福祉協議会 ☎52-1111 FAX 52-1112 Eメール info@toyohashi-shakyo.or.jp	定員	50名程度
相談タイムで、興味を持ったボランティアグループの方々と直接お話をすることで、より具体的な活動内容について知る事ができ、活動のきっかけにつながる事が多い講習会です。			

■豊橋市社会福祉協議会

手話体験講習会

手話は、ものごとの意味・内容を手指の動き、表情、動作などで具体的に表していく“視覚的な言語”です。聴覚障害者の人たちがお互い同士の、また、聞こえる人とのコミュニケーションを持つための大切な手段です。

内容	聴覚障害者の日常を知り理解を深めるとともに、そのコミュニケーション手段である手話の基本的な表現にふれていただく初心者向けのプログラムです。 ・聴覚障害者講演「聴覚障害者(ろう者)の暮らし」 ・手話通訳者講演「手話を学ぶ皆さんへ」 ・手話実技「あいさつ・名前・数の表現等」								
日時	平成22年3月22日(休) 13:00~16:00	会場	あいトピア(前畑町115)						
講師	豊橋市聴覚障害者協会会員、手話通訳者								
参加料	500円(小学生未満無料)	定員	50名						
申込み	豊橋市社会福祉協議会 ☎52-1111 FAX 52-1112 Eメール info@toyohashi-shakyo.or.jp								
講習会後はサークルに参加して手話学習を継続していただけます。									
<table border="0"> <tr> <td>豊橋市内の手話サークル</td> <td>・豊橋手話サークル「クローバーの会」</td> <td>・豊橋手話サークル「竹の子会」</td> </tr> <tr> <td></td> <td>・とよはし手話サークル「ピエロの会」</td> <td>・豊橋手話サークル「南の風」</td> </tr> </table>				豊橋市内の手話サークル	・豊橋手話サークル「クローバーの会」	・豊橋手話サークル「竹の子会」		・とよはし手話サークル「ピエロの会」	・豊橋手話サークル「南の風」
豊橋市内の手話サークル	・豊橋手話サークル「クローバーの会」	・豊橋手話サークル「竹の子会」							
	・とよはし手話サークル「ピエロの会」	・豊橋手話サークル「南の風」							

おとなの 習い事

チロル二川 (二川地区市民館)

内容	フォーク・ダンス(世界の民族の踊り)を中心にレクリエーションダンス、ラウンドダンスを楽しく踊っています。ボランティア活動として「気の里」の高齢者の方々や「牛川ハイキング友の会」との交流会、市民館まつり出演、クリスマスパーティー、ミニパーティー、年2回のお食事会や他クラブとの交流会など、様々な活動を続けています。(その年によって多少の変更があります)		
日時	毎週火曜日、AM9:45~12:00(月4回)		
会費・参加費用	1ヶ月1,000円(年2回6ヶ月分前納)初めての参加・見学は1ヶ月無料。		
申込み	加藤好恵 豊橋市大脇町字大脇8-54 ☎41-3913		

彩の会 (二川地区市民館)

内容	油彩画を中心に水彩、パステルなどで楽しんでいます。キャンバスも板、紙など自由な画材を使っています。ぜひ一度のぞいてみてください。		
日時	第1・第3水曜日 PM1:30~4:00	会費・参加費用	1ヶ月2,500円
申込み	水野文生 ☎41-1672	中谷政子 ☎21-1092	

紫苑短歌会支部 潮路短歌会 (前芝地区市民館)

内容	月に一度3~4首、出詠の短歌の勉強会を開催。読み、歌評、添削などを行い、その中から1人1首、市民館だよりに掲載します。年一回、紫苑短歌会合同歌会を催し、年4回、歌誌「紫苑」を発行。各支部それぞれが、市の文化祭、校区文化祭に作品を出展しています。		
日時	第2木曜日 PM1:30~3:30(月1回)		
会費・参加費用	潮路短歌会の会費はありません。当番制にて市民館使用料、お茶などの用意をします。		
申込み	松下正子 豊橋市前芝町字稲場2-3 ☎31-6701		

定年後は有り余る時間…。
仕事以外の趣味、
もっていますか?

おすすめ
ホームページ

ネットで見つけよう

インターネットで簡単に
地域のイベントやセミナー、
ボランティアの団体等を探せます!

二川地区市民館 ホームページ

【自主グループ】をクリックすると二川地区市民館で行われているさまざまな趣味のサークルが掲載されています。

- たとえば…
- フォークダンス
 - 編み物
 - 英会話
 - 絵画
 - フラワーアレンジメント
 - ダンス
 - リラクゼーション
 - ペン習字

二川地区市民館 検索
www.tees.ne.jp/~hutagawa/



東三河市民活動推進協議会が市民活動の活性化のために開いたサイトで、東三河地域の様々な市民活動団体の活動内容やイベントを紹介しています。このサイトを通して、団体情報の検索やイベント参加の申し込み等ができます。また市民活動団体の登録もできます。

どすごいネット 検索
genki365.net/gnkh02/pub/index.php

e-glad!

豊橋市生涯学習情報サイト 豊橋市教育委員会

- 講座・催し物情報 講座・教室、催し物、大学開放講座などを開催日やジャンル、開催期間、キーワードなどで検索することができます。
- 団体・グループ情報 豊橋市内の市民館などで活動している団体・グループ情報を健康、自然、暮らしなどのジャンル、またはキーワードで検索することができます。
- 講師・指導者情報 講座・教室などで教えている講師・指導者情報を健康、自然、暮らしなどのジャンル、またはキーワードで検索することができます。
- 施設情報 豊橋市内や近隣の公民館やスポーツ施設、美術館などの施設を、ジャンル別または地域別に検索することができます。

e-glad! 検索
www.e-glad.jp/