

アクティ

Enjoy & Power

エンジョイ & パワー



C O N T E N T S

① 〈交流スクエア〉 豊橋レクリエーション協会

手軽に、身軽に、
ニュースポーツを
始めよう!

② 〈自遊人探訪〉 花田校区市民館 草笛グループ

草笛の達人になろう

③ 〈コミュニティカフェ〉 東栄町 笑いの会

ここに来れば知った顔に会える
土曜日の午後は憩いの時間

④ 〈トピックス〉 石巻地区市民館まつり

見ごたえたっぷり、
小学生からシニアまで
元気パワーが全開!

他 ▶ 〈川柳で脳活性化〉

手軽に、身軽に、ニュースポーツを始めよう！

豊橋レクリエーション協会

健康な生活のために欠かせないものは、バランスのとれた食生活、生きがい(趣味)、そして適度に身体を動かすこと！

シニアや高齢者にとっても親しみやすい

レクリエーション・スポーツがあると聞いて、秋晴れの日、アクティブフェスタ(11/9)会場をのぞいてみました。



船の甲板の上で始まったといわれるゲーム、シャッフルボード。青空の下で思い切りキュー(棒)を押し出せば、爽快感でいっぱいです



豊橋レクリエーション協会会長
阿部弘子さん

ニュースポーツの面白さ発見

日常的に身体を動かすことは、毎日を元気に過ごしたいシニアにとって大切なことです。岩田運動公園の一角では、4種類のレクリエーション・スポーツが行われていました。一般的にはまだまだ知られていませんが、どれもルールが簡単でつつきやすいものばかり。豊橋レクリエーション協会会長・阿部弘子さんの案内で、4種類のスポーツを体験してきました。

カーリングに似た細長いコートが目引くシヤッフルボードは、細長い棒を使って色のついた円盤を押し出し、得点を競うスポーツです。気合を入れて「そうれっ」「当たった！」「惜しい！」。夫婦や親子で対戦して一喜一憂する、ほほえましい場面も見受けられました。

隣では、豆の入った袋を少し離れた箱の穴に投げ入れるゲーム「バグゴ」で盛り上がっていました。冬の期間が長いカナダで考案され、室内でも楽しめるスポーツだとか。「子どもからお年寄りまで、いろいろな人が楽しめるように、来た人によって得点方法やルールを変えて臨機応変にやっています」と阿部さん。

ターゲットバードゴルフは、「お金をかけず安全に狭い場所でもゴルフができないものか」と、埼玉県の男性が考案した羽根付きボールを使ったミニゴルフ。また、紐をつけたテニスボールを柵めがけて投げてひっかきさせるスポーツ、ラダーゲッターは、バウンドしてひっかかってもOKというところがユニーク。ボールがとても軽くてソフトなので、力の出ない高齢者でも楽しめそうです。

気持ちの若さが身体に出る

豊橋レクリエーション協会には、13のスポーツ団体が所属し、各種フェスティバルやスポーツイベントに積極的に参加。講習を受けたインストラクターもさまざまな場面で活躍し、シニア世代の健康増進に役かっています。

「90代でグラウンドゴルフをやっている方がいるんです。この夏の猛暑で体調を崩されましたが、元気になってまたグラウンドゴルフをやりたい！という気持ちを持ち続け、秋になって回復して出てこられました。彼女にとっては、スポーツが生きる目的や生きがいになっているんです」

そう話す阿部さん自身、背筋がピンとのび、表情も明るく「実は後期高齢者です」というのが信じられないほどの若さ。「レクリエーションの指導員をやっている人たちは、みなさん若いですよ。昔の写真とちっとも変わらないほど。それは気持ちが若いから。みなさん孫のいる人ばかりですが、スポーツをやっている時は年齢を忘れていきます」



ゴルフ並の満足感、ターゲットバードゴルフ



カナダ発祥のゲーム、パグゴ



ボールの当たりが柔らかい、ライダーゲッター

よ」と阿部さん。

レクリエーション・スポーツを通して、健康になるだけでなく、人々の交流の輪が広がっています。あなたもスポーツで楽しい時間を過ごしてみませんか？

その他のレクリエーション・スポーツ

このページで紹介した以外にも、たくさんのレクリエーション・スポーツがあります。「興味がある」「やってみたい」と思ったら、豊橋レクリエーション協会(TEL.0532-62-2275)までお問い合わせください。

【ゲートボール】

北海道でクロケータをヒントに考案。5人1組の2チーム対抗で行われる日本発祥のスポーツ。高齢者向けスポーツの代名詞。

【ベタンク】

フランス発祥の競技。コート上に描いたサークルを基点として、目標球に金属製のボールを投げあい、相手より近づけることで得点を競う。

【グラウンドゴルフ】

鳥取で高齢者向けに考案されたスポーツ。ゴルフと似ているが、ホールポストと呼ばれるカゴのようなポストにボールを入れる。

【フライングディスク】

frisbeeのような丸い円盤(ディスク)を回転させて遠くへ飛ばし、点数を競いあう。

【フロアボール】

アイスホッケーに似た、北欧発祥の団体競技。スティックを使い、プラスチック製ボールを相手チームのゴールに入れ、得点を競う。

【タスポニー】

名古屋で考案されたニュースポーツ。テニスボールの代わりにスポンジボールを手で打ちあう。

【ミニテニス】

立川市で考案された屋内競技。テニスラケットのシャフトを短くしたラケットを用い、バドミントンコートのアレンジして使う。

INFORMATION

お知らせ

平成
26年度

レクリエーション・インストラクター 養成講座受講生募集中！

受講者は、豊橋市ユース・レクリエーション・リーダーに登録し、ボランティアとして活動することができます。

〈期間〉平成26年5月～10月の8月をのぞく火曜日・金曜日(34回)
午後7時15分～8時45分、

9月の土曜日(1回)午前9時30分～正午

〈対象〉市内在住・在勤・在学の高校生以上の方で、豊橋市内でレクリエーション・ボランティアとして活動する意欲のある方

〈定員〉30人(申し込み順) 〈受講料〉3,500円

〈お問い合わせ〉豊橋市青少年センター／TEL.0532-46-8925

草笛の達人になろう

「草笛」というと、子どもの頃に公園や野原で吹いた経験のある人も多いのではないだろうか。花田小学校の土曜講座で、子どもたちと一緒に草笛を習った仲間たちがグループを立ち上げ、月1回、花



「そう、その調子!!」練習にも熱が入ります

田校区市民館で草笛の練習に励んでいます。指導にあたる草笛奏者の木下吹葉さんは、「早春賦」「富士山」などどんな曲でも自由自在に演奏できてしまう草笛の達人。先生の名演奏に聞き惚れながら、こんなふうに好きな曲を吹けたら……と夢はふくらんでいます。

この日の練習に集まったのは11人。草笛は、本来はクスノキなどの葉を使いますが、破れたりかぶれたりするおそれがあるので、直径約5センチの透明フィルムを用います。フィルムを両手に持ち、上中央あたりに上唇をつけてお腹から息を吹きます（イラスト参照）。「プー」「ピー」部屋中に鳴り響く愉快的な音に、参加者の笑いが炸裂。「力をぬいて自然に吹きましょう。頭で考えちゃだめ。子どもの方が上達が出やすいですよ」と先生の励ましを受け、どうにか音が歌うようになったら、次は旋律に挑戦。「息だけで歌を歌うように吹けば、自然と曲になるんです。簡単ですよ」と先生は言いますが、これがなかなかむずかしい。

参加者はみなさん一生懸命。「冬なのに暑い!」「お腹が減った」という声飛び出し、熱中ぶりがうかがえます。「お腹から吹く呼吸法が酸素を取り込み横隔膜を広げ、自律神経を整えます。草笛は健康のためにもおすすめです」と木下先生。屈託なく思いっきり笑えることで、ストレス解消。笑いの絶えない楽しい集まりでした。



市民館まつりのステージでも演奏を披露



愉快な音に思わず笑顔

〈花田校区市民館〉
草笛グループ 参加者募集中!

開催日については市民館までお問い合わせください。

〈活動場所〉花田校区市民館（豊橋市西羽田町247）

〈お問い合わせ〉TEL.0532-31-9612

月1回
開催

レッツ・チャレンジ

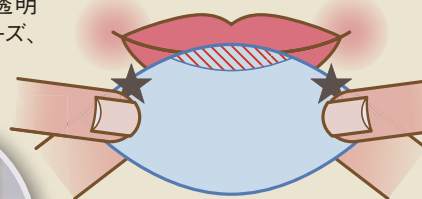
草笛を鳴らしてみよう!

【用意するもの】

直径5センチ程度の透明フィルム（和菓子やチーズ、納豆の包装フィルムを切って代用）



講師の木下吹葉先生



★印を指でつまんで赤線を上唇につけ、お腹から息を出して吹く。吹く位置を微妙に変えて、いちばん音の出るポイントを確認する。

ここに来れば知った顔に会える 土曜日の午後は憩いの時間

東栄町 笑いの会

ひがしさかえ



気軽に集まっておしゃべりに花を咲かせています

高師緑地と小中学校に隣接し、静かなたたずまいを見せる南栄の東栄地区。週一回、空池住宅の集会所に三々五々お年寄りが集まっています。「しばらくだね」「元気だったかん?」と、明るい声が飛び交います。

毎週土曜日の午後に開かれる「笑いの会」では、この地区の高齢者のみなさんが車座になってお茶を飲みながら、お互いの近況や町内の話題を語りあっています。この日はお手製の歌詞カードを見ながら、「春よこい」「たきび」「かわいい魚屋さん」など、昔なつかしい歌を合唱。暖かくなってきたら、お弁当を持ってお花見に出かける計画もあるそうです。

会ができたきっかけは、一昨年、栄校区市民館で開催された認知症の予防講座でした。東栄町から多くの参加者があり盛況でしたが、「これからは高齢者が定期的に集まれる場がほしい」と民生委員、自治会長、老人クラブ会長の三人が相談し、笑いの会を作りました。「南栄は、豊橋の中でも特に高齢者が多く暮らす地域。市民館までは遠いけど、すぐ下の集会所なら歩いて気軽に行けるという人が多いです」と話すのは、民生委員の吉田さん。この地区は老人クラブの加入率が高く、住人がウォーキングしながら町内を見回ったり、積極的に清掃活動をしたりと、町内の活動は活発です。「たまには顔を出してみりん、



左から、老人クラブ会長の田中さん、民生委員の吉田さん、自治会長の笹谷さん



集会所は空池住宅5棟と6棟の間にあります

座布団や椅子、思い思いのスタイルで

東栄町にお住まいの方なら、どなたでも参加できます。
お気軽にご参加ください。

東栄町 笑いの会

東栄町集会所(空池住宅内)

毎週土曜日 午後1時～3時

石巻地区市民館まつり

見ごたえたっぷり、 小学生からシニアまで 元気パワーが全開！

12月7・8日の2日間、石巻地区市民館で市民館まつりが開催されました。市民館の各部屋いっぱい、自主クラブや保育園児・小中学生の思いが込められた作品があふれました。3階の多目的室では芸能発表会が行われ、日頃の活動の成果を披露。幼児・小学生からシニア世代まで、年代を超えて交流しあう姿が見られました。



● 石巻ひまわりの会

石巻ひまわりの会は、月1回市民館で童謡・唱歌を歌うグループ。91歳の方をはじめ、杖で来られる方など、総勢30名が「赤い靴」「汽車ポッポ」「花は咲く」「上を向いて歩こう」の4曲を歌いました。終わった後は皆さん口々に「とても楽しかった」「元気が出た」と、興奮冷めやらぬ様子。指揮・指導の下山恵子先生は「私の方が励まされ、教えられることが多いです。力をいただいています」と話してくださいました。



指揮の先生の方向を向いて一生懸命に歌うみなさん。
前列真ん中は91歳の松井さん。

● プレイルーム作品展示



力のこもった作品がズラリ。見せ方にもこだわりがあります。

● 神ヶ谷三町こども太鼓



神ヶ谷三町こども太鼓によるオープニング演奏。
市民館全体に太鼓のリズムが響き渡りました。

● 琴っ娘



お揃いの衣装も鮮やか、「琴っ娘」による大正琴の演奏。

● 日曜ギター



「22才の別れ」を客席と一緒に歌いました。

● 絵手紙展示



一枚ずつじっくり眺めたい、石巻絵手紙クラブと美し巻(いしまぎ)塾展示。

● 図書室作品展示



初参加・地区の保育園児の造形作品。

自主クラブの活動については、
石巻地区市民館まで
お問い合わせください

豊橋市石巻本町字市場110
TEL.0532-88-1317

川柳で、脳活性化！

第十二回は「孫」をテーマに川柳を募集しました。
優れた投稿作品をご紹介します。

孫来る日 エンジンの音に家事そぞろ

加藤 好恵様

孫の声 知らずしらずにえびす顔

村松久仁子様

高校の孫との対話「傘寿来ぬ」

笹谷 英夫様

人生の智慧を孫へとリレーする

小松くみ子様

三つ四つ可愛い孫も成人し

山本 正子様

次回(第十二回)のお題は『緑』です。

ふるって
ご応募を!

〈ハガキ裏面〉

● 川柳作品
● 住所
● 氏名

【宛先】

〒440-8501
豊橋市今橋町1番地
豊橋市 福祉部 長寿介護課
アクティ川柳募集係

掲載は氏名のみですが
本名を掲載されたくない場合は
ペンネームもご記入ください。

【締め切り】

平成26年6月30日

※応募多数の場合はアクティ編集部が選定させていただきます。
ご了承ください。

●(公財)豊橋文化振興財団 イベントスケジュール

(お問い合わせ) (公財) ●豊橋文化振興財団
TEL.0532-39-8810 / ⑨チケット一般発売日

イベント名 / 日時 / 会場 / チケット販売 / 入場

とよはし演劇工房『失望のむこうがわ』

2月28日(金) 19:00～ / 3月1日(土) 14:00～
3月2日(日) 14:00～

穂の国とよはし芸術劇場PLAT アートスペース
⑦ 発売中 / 一般: 3,600円 / U24: 1,800円
高校生以下: 1,000円

『おそろべき親たち』

3月21日(金・祝) 14:00～
穂の国とよはし芸術劇場PLAT 主ホール

⑦ 発売中 / S席: 6,000円
1階バルコニー席: 5,000円
A席: 4,000円

●東三河エリア イベントスケジュール

⑧お問い合わせ / ⑨チケット一般発売日

イベント名 / 日時 / 会場 / チケット販売 / 入場

上原彩子ピアノリサイタル

2月9日(日) 15:00～
フロイデンホール(小坂井文化会館)

⑦ 発売中 / 一般: 3,500円
高校生以下: 1,500円

⑧フロイデンホール
TEL.0533-78-3000

第49回 豊川市民展

2月19日(水)～3月16日(日) 9:00～17:00
豊川市文化会館 展示室 / 入場無料

⑧豊川市文化振興課
TEL.0533-78-4588

第63回 あつみロビーコンサート

2月23日(日) 14:00～
田原市渥美文化会館 多目的ホール他

500円(ドリンク付き)
⑧あつみロビーコンサート事務局
TEL.0531-32-3963

第27回 豊橋男女共生フェスティバル

2014年2月16日(日) 10:00～15:30

ライフポートとよはし 入場無料 シャトルバス有

託児有
(午前・午後)
2/7までに
要予約

未来(あした)に
向かって
歩んでいく

講演会

会場 コンサートホール

時間 13:45～15:30

・オープニング(箏曲演奏)

・手嶋 龍一さん
(外交ジャーナリスト・作家・
元NHKワシントン支局長)

・講演テーマ
『新たな時代を拓く
女性たちの群像』

・手話通訳有

講演会終了後
花苗を配布します
(協賛 / ⑧財団募集みどりの会)

会場 コンサートホール
入口

分科会

会場 男女共同参画センター
研修室

時間 10:30～12:00

・「楽しく学ぶ!! 防災紙芝居と
手作り防災講座」

・講師 豊橋防災ボランティアコーディネーターの会
副会長 尾崎 公枝さん

防災ずきん
手作り講座
(参加無料)

子ども向け
プログラム

■ たっちゃんの紙芝居ライブ 12:30～13:30
■ 紙芝居 たっちゃん(川上竜生)

■ テクノロジーでおやつを作ろう! 10:30～12:00
(要予約)

バザー・
食堂

■ 手作りバザー 10:30～13:30
■ キッズ&クラフト プリマ 10:30～13:00
■ ふれあい食堂 11:00～13:30

予約・お問い合わせ先 ● 市民協働推進課 ☎0532-51-2188 主催 ● 豊橋男女共生フェスティバル実行委員会・豊橋市 後援 ● 豊橋市教育委員会

目指せ! アクティブシニア 生きがい探しツアー

全3回

アクティブなシニアのみなさんの
活動を見学・体験します。



●そば打ち体験



●コミュニティカフェ



集合・解散場所

職員会館(八町通二丁目)※バスで体験場所へ移動

対象者

全日程の参加可能で、これからの生きがいを考えている方

内容

アクティブに活躍するシニアのみなさんとの活動体験を通して
生きがいを見つけるきっかけづくりをします。

定員

12人(申込順)

申し込み

2月12日(水)まで／長寿介護課 ●TEL.0532-51-2330

2/15[±] グループ交流と 福祉ボランティア体験	9:30 ▶ 12:20 職員会館 グループ交流 「今までとこれからの自分の生きがい」をみんなで考えます。	13:40 ▶ 15:30 ベルヴェールハイツ (青竹町) 福祉ボランティア 慰問訪問ボランティア(ピアノコンサート)の見学とお手伝いをします。	16:00 職員会館 解散
2/22[±]／材料費 ●800円 そば打ち体験と 地域の居場所づくり 活動体験 アクティ Vol.12 参照	9:30 職員会館 集合 9:50 ▶ 11:30 青陵地区市民館 そば打ち体験 そばの種まきから収穫を行うグループからそばの打ち方を学びます。	12:30 ▶ 14:30 コミュニティカフェ (富士見台) 地域の居場所づくり活動体験 地域の居場所でランチ。 活動について学びます。 バスで移動	15:30 職員会館 解散
3/1[±]／材料費 ●200円 呼吸健康法 草笛と指笛体験と グループ交流 アクティ Vol.14 参照	9:30 ▶ 12:30 職員会館 呼吸健康法&グループ交流 葉っぱや指による演奏を通じて呼吸健康法を学びます。 すべての体験後、自分の気持ちの変化について話し合います。	12:30 職員会館 解散 	

▶▶ 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。下記までお気軽にお問い合わせください。
※平成25年度の「アクティ」は年3回(夏・秋・冬)の発行予定です。

問い合わせ先

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または郵送にて。

豊橋市ホームページ内で「アクティブシニア活動促進」と検索してください。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よろしくお願いします。