

アクティ

アクティブシニア 応援マガジン



vol.19

無 料

小松町 みんなの居場所

《特集》 自分の家のような心休まる場所



特集

自分の家のような心休まる場所



小松町 みんなの居場所

子育て中のお母さんから、おじいちゃん・おばあちゃんまで。
誰でも気軽に入りやすい自由な居場所で、時間を共有しましょう。



副自治会長
柴田さん

民生委員
長縄さん

前自治会長
伊藤さん

毎月第二金曜日に行われている「小松町 みんなの居場所」では、地域の高齢者や子育て中のお母さんなど、様々な世代の方が、100円片手にぞくぞくと集会所へ集まってきます。用意されているのは、飲み物とおやつ。お菓子を食べながら、お喋りをしたり、自分の好きなことや地域の役員会議を始めたり…。

毎回約30人程集まり、個々で自由な時間を過ごしています。今年の6月で1年を迎えました。

市内で一人暮らしや、寝たきり高齢者の割合が一番多い栄地区。民生委員の長縄さんは、「地域みんなが誰でも集まれる居場所をつくりたい」と、当時自治会長だった伊藤さんに相談し、「みんなの居場所」が始まりました。





どなたでも集まって
ただ一緒に時間を
過ごしましょう。

みんなの居場所のテーマは「どなたでも集まって、ただ一緒に時間を過ごしましょう」です。今日のプランなどは一切ありません。気がつくと、参加されている方の特技や趣味を活かした教室が始まっています。「ダンスを教えてあげるよ。」とか、「手芸を教えてあげるよ。」など、お喋りの中から自然と始まっていくそうです。勧誘などはせず、やりたい人だけが参加できるように声かけのみ行います。

この会のおかげか、みんなの居場所が開催されてから、地域の行事に参加する人が増えたそうです。

参加者でつくる自由な時間



▲みんなでダンス♪

みんなの心温まる居場所

子育て中のお母さんは、「普段は家で子どもと二人きりの生活でしたが、ここへ来ると、いろいろな人と交流ができてよかったです。みんなが子どもを見ていてくれたので、私もちょっとした息抜きになりました。」と話します。

「とにかく人が集まって話をするのが一番大事。色々なことがそこから始まります。」と笑顔で長縄さん。目的がなくても、ふらっと寄ってふらっと帰る。自分の家のような自由な居場所が、ここにあります。



小松町 みんなの居場所

【開催場所】豊橋市 小松町集会所

【開催日時】毎月第2金曜日 10:00～15:00

【参加費】100円



みんなも
きてね♪



▲0円リユースコーナー
たくさんとれた野菜や使わないものを持ち寄り、欲しい人に譲ります。

第1回

意欲ある老人クラブ会員のための交流会

ゆたカフェ開催

記念すべき
第1回目の様子を
レポート!



日程 2015年7月14日(火) 13:30~16:30

会場 豊橋市役所 東86会議室

参加者 意欲ある老人クラブ会員 18名

実施背景 「ゆたか」クラブなのに、組織は年々停滞しているという現状を踏まえ、気軽に意見を出し合える場を設けた。

目的 参加者には1つでも、2つでも、ゆたカフェに参加してみてよかった、という“気づき”や“発見”を持ち帰っていただき、クラブの活性化につなげてもらう。

ゆたカフェとは?

近年、停滞気味である老人クラブについて悩みを抱えている会員が多くいます。「このままではいけない、何とかしなければ!」そんな意欲ある老人クラブ会員のため、「ゆたカフェ」が開催されました。

「ゆたカフェ」は、参加者が老人クラブを元気にするためのアイデアを出し合い、同じ悩みを持つ「仲間」と、何か「できること」を見つけ、実現に近づけることを目的とした交流会です。気軽に楽しく意見交換をしましょう。

【TEL】 0532-51-2337 【HP】 <http://www.city.toyohashi.lg.jp/8553.htm>

《今回のテーマ》
イキイキとした老人クラブをつくるために大切なものは？



スタート 音楽が流れるカフェのような雰囲気の中で、「ゆたカフェ」スタートです♪



意見交換

終始和やかな雰囲気でしたが、時には議論が白熱する場面も！

振り返り

新たな発見を得るいい機会になったという声を多くの参加者からいただきました！



全体発表

各テーブルでどのような話し合いがあったかを発表



出た意見を模造紙へ書き込み

模造紙がだんだん賑やかに！

活発な意見が飛び交い

盛り上がりました！

第1回ゆたカフェでは、豊橋市内の意欲ある老人クラブ会員18名の方が参加し、カフェのようなくつろいだ雰囲気の中で、賑やかに意見交換が行われていました。今回のテーマ《イキイキとした老人クラブをつくるために大切なものは？》で出てきた意見は、

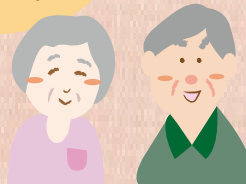
エネルギーがあってクラブを盛り上げてくれる人

活動がマンネリ化しないこと

役員会を工夫し楽しくすること

クラブに入っていることが羨ましがられる雰囲気

他の人に任せっきりにしない



など、たくさんの活発な意見が飛び交い、予定時間を大幅に超え、想像以上の盛り上がりでした！参加者の方からは「他のクラブの方と交流ができたことで、新たな発見を得るいい機会になった」という声や「悩みを聞いてもらってスッキリした」との声が聞け、みなさんいい発見があったようです。

ゆたカフェは、今後も不定期で開催されます。参考になる意見やアイデアがあること間違いなし！開催の様子は随時レポートしていく予定です。

ゆたカフェ

【問い合わせ先】ゆたかクラブ豊橋事務局（豊橋市役所長寿介護課）

楽しさや笑顔につながるレクリエーション

東三河レクリエーション支援者集団「ぱびぷぺ・ポン」は、日本レクリエーション協会公認指導者の集まりです。平成14年に立ち上げられ、これまで様々なイベントなどに講師として参加してきました。

「レクリエーションとは、緊張したり、疲れた体や心を回復し、楽しみながらリフレッシュできるものです。最初は遊びとして親しまれていましたが、今では介護現場でも取り入れられるようになりました。そこで、元気な方から体が不自由な方まで、様々な場面で使われるようになったレクリエーションをうまく使えるよう、楽しく学んでほしいと企画したのが「ポンレクあそび塾」です。私たちが学んだことを皆さんに伝えたい、お手伝いできればと、とにかくお役に立ちたい気持ちでこの企画を立ち上げました。」

日々のレクリエーションの方法に悩んでいるあなた。ぜひ遊びに来てください。」

東三河レクリエーション支援者集団

ぱびぷぺ・ポン

(通称 ポンレク)

皆さんの笑顔が
私たちの宝です。



会長 加藤 ひさ子さん 市古 敬子さん
顧問 阿部 弘子さん 鈴木 千夜子さん

新企画

まちの居場所運営にも **オススメ**

ポンレクあそび塾

【受付 9:30~10:00】

11月29日(日) 10:00~16:00

あいトピア3階(多目的ホール)

豊橋市前畑町115 市電「前畑」もしくは「東田坂上」停留所下車 徒歩3分

レクリエーションゲームを行うことで脳を活性化させることが期待できます。今回の「あそび塾」では、高齢者の認知症予防や子どもの運動調整力を高めるためのゲームの体験をしたり、アレンジ方法について学んだりします。

主催 東三河レクリエーション支援者集団「ぱびぷぺ・ポン」(通称、ポンレク)

共催 豊橋レクリエーション協会 **後援** 豊橋市社会福祉協議会

講師 公益財団法人日本レクリエーション協会 公認指導者

募集定員 100名(定員になり次第締め切り)

締切日 11月19日(木)

参加費 500円(保険料・資料代を含む)

服装 動きやすい服装

持ち物 弁当、飲み物、筆記用具、敷物(昼食時に使用)

ゲーム三昧

日 程	
9:30	受 付
10:00	開講式
10:10	ゲーム
12:00	昼 食
13:00	ゲーム
15:00	質疑応答
15:50	閉講式



《申込方法》

お問い合わせ

0532-47-2417

「ゲーム三昧」担当 中嶋 治子

メールアドレス

thet-nkjm@zm.commufa.jp

川柳で、脳活性化!

今回は「笑う」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。

山滴る 喜寿の祝いに 皆笑顔

白井 裕子様

つらい時 笑顔の力 救われる

前田 晴康様

デイサービス 帰りはみなえびす顔

斉藤 ふみる様

名月や すすぎた なびき 月笑う

松下 かつお様

秋の空 笑っているよ コスモスガ

池田 友子様

次回のお題は「すこやか」です。

ふるって
応募を!

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

《ハガキ裏面》

● 氏 名
● 住 所
● 川柳作品

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

《締め切り》

平成27年12月31日(木)

※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。

シニアによる シニアのための博覧会!

アクティブ・シニア・フェスティバル

豊橋2015 ～豊橋おやじ博覧会～

2015年

11月15日(日)

時間 10:00～17:00

場所 豊橋市総合体育館
敷地エリア内

入場無料

同時開催

東三河最高の
おやじコンサート

シニアのアマチュアバンド10組による
7時間の音楽フェスティバル!

Exciting
Senior
Carnival

in Toyohashi 2015

時間 12:00～19:00

場所 総合体育館 第1アリーナ

入場料 前売り2,000円/当日2,500円

先着500名様

チューリップ球根 3球入

プレゼント

体験内容

- ・クラフト体験
- ・畳の小物製作体験 など

50ブース以上が出店予定!

展示コーナー

- ・竹ドーム(木好きらく会)
- ・朝倉川の水展示による
川清掃ボランティア紹介 など

特別ステージイベント

- ・森進一のそっくりさん
「森しんじショー」
- ・シャンソン&ジャズ
「Kiki&Yoshimi」
- ・マジックショー
「ミッキー横田」 など



子どもたちに
大人気!



お問い合わせ

アクティブ・シニア・フェスティバル実行委員会 TEL 090-3154-7311
豊橋市役所 長寿介護課 TEL 0532-51-2330

豊橋市内の各地域でボランティアなど、さまざまな地域活動をされている有志が集い、地域のための新しい取り組みが動き出しました。その名も「ちよいボラ」。

荷物の上げ下げ、電球の交換、ボタン付けなど「ちよっとしたことをお手伝いするボランティアの会」を略して命名しました。



ちよいボラの会とは…

～連載企画～ アクティブシニア の動き出し

第2回



～ちよいボラの会 発足の集い～

前号につづき、今回は7月4日(土)に行われた「ちよいボラの会 発足の集い」をレポート。会場には、なんと60名以上が集まりました。遂にちよいボラがスタートを切ります！

代表の水藤さんは「この活動を広げていき、豊橋市が少しでも安心して暮らせる、住みやすいまちにしたい。」とあいさつし、ちよいボラへの想いや、しくみについて説明をしました。

ゲストには、NPO法人たすけあい遠州代表理事の稲葉ゆり子さんを迎え、「混ざり合って、助け合って：生涯暮らせるまちをめざして」をテーマに、居場所づくりや助け合いの事例紹介、地域での支え合いの大切さをお話いただきました。最後に、地域ごとに分かれたテーブルで交流会が行われ、それぞれの参加した思いを伝えあったようです。

どうやら、ちよいボラの動き出しは順調そうですね。といっても、まだ発足したばかり。これからどんな活動が始まってくるのでしょうか？次回は、ちよいボラの現場へおじゃまします。お楽しみに！



とよはしちよいボラの会
代表 水藤さん



ゲスト
稲葉ゆり子さん

交流会の様子



退職をきっかけに、地域のために何か出来ないかと思っただけで参加してみました。



大盛況!

ご依頼
受付中

ボランティア会員も大募集!!

☎ 090-8469-0441

(とよはしちよいボラの会 窓口)



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27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または郵送等にて。

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。