

# アクティ

アクティブシニア 応援マガジン



# vol.20

無料

## とよはしちよいボラの会

《特集》 普段の暮らしで不便を感じるご高齢の方や  
病気や怪我でお困りの方を助けたい



～連載企画～  
アクティブシニア  
の動き出し

第3回



# ちよいボラ

ーとよはしちよいボラの会ー

普段の暮らしで不便を感じるご高齢の方や  
病气や怪我でお困りの方を助けたい

とよはしちよいボラの会とは…

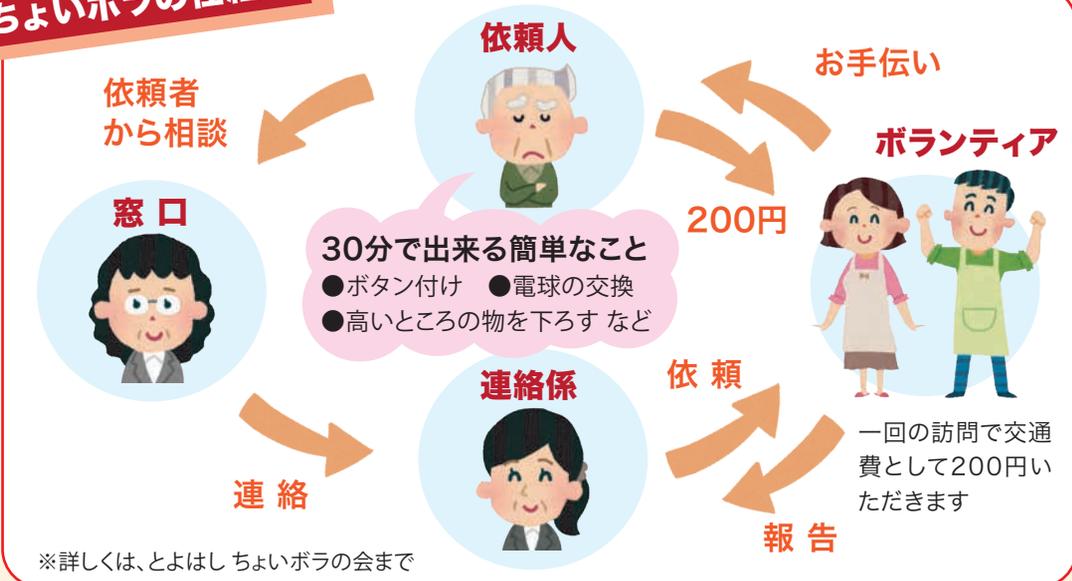
荷物などの上げ下げ、ボタン付けなど、ちよっとしたことだけど、自分自身ではそれができない。また、本当なら家族やご近所の方、近くの親しい方等をお願いすれば済むことです。それができない様々な現実があります。そんな、ちよっとしたことを援助することができればと『ちよっとした援助を行うボランティアの会』を短くして『とよはしちよいボラの会』が発足しました。



とよはし ちよいボラの会  
代表 水藤さん

始まりは、代表の水藤さんが「今ある制度や活動で手助けをするのが難しいことを、気軽に頼める会をつくりたい」と、各地域で活動されている知人に呼びかけ結成されました。それぞれの地域で足りないものは何なのかと話し合いを進めるうちに「市民の人たちが支え合えるしくみをつくる必要がある」と感じたそうです。そこで、「困っている人」と「お手伝いができる人」をつなげ「支え合うまちづくり」を目指す『とよはし ちよいボラの会』が誕生しました。運営に向けて活動の仕組みなど何度も何度も話し合い、説明会や広報活動を行ってきました。そして昨年7月「ちよいボラの会 発足の集い」を開催。60名近くの方が参加されました。まだ発足して間もないちよいボラですが、少しずつ地域に浸透してきているようです。

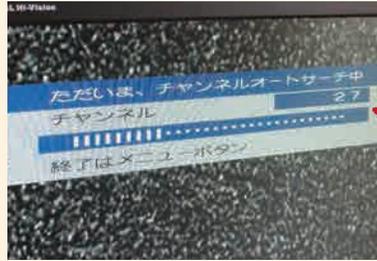
## ちよいボラの仕組み



ちよいボラに依頼が入りました。今回の依頼内容は「テレビのチャンネル合わせをして欲しい」というものです。ボランティアスタッフの下田さんにとっては、今回が初めてのお手伝いです。そんな下田さんのお手伝いのようすを取材させていただきました。



③設定完了!きれいな画面になりました。



②テレビ画面が砂嵐状態になっているため、チャンネルの設定を変更します。



こんにちは!  
ちよいボラの  
下田です

左側:依頼主  
右側:ボランティアスタッフの下田さん

①まずは、今回の依頼主と笑顔で挨拶を交わします。



④今後も困らないように、リモコンの使い方などをわかりやすくメモした紙を依頼主に渡します。



⑤最後に交通費として200円を受け取り、今回の依頼は完了です。

**ご依頼受付中!**

— お問合せ・お申し込み —

**090-8469-0441**

(とよはしちよいボラの会 窓口)

▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲  
**ボランティア会員も大募集!**

**男性の方大歓迎!**

**資格等は不要!**

**空いている時間に!**

今回は、最近引越しをされたばかりという男性からの依頼でした。引越しの荷ほども一段落し、テレビを見て一息つこうとしたところ、画面は砂嵐状態となっていました。男性は目が不自由で小さな文字が見えないため、説明書の内容もよく理解できなかったようです。引越してきたばかりで、周りに頼れる人もおらず困り果てていたところ、知り合いからちよいボラの存在を聞き、連絡してみようと思ったそうです。連絡するとすぐに下田さんが駆けつけてくれ、問題解決に至りました。

ボランティアスタッフの下田さんにお話を伺ったところ、下田さんは定年後は自分の趣味を楽しむことを中心に生活していましたが、「何か人のためにできることもしてみたい」と思い、ちよいボラに参加されたそうです。「ちよいボラのような助け合いの取り組みが盛んになって、たくさんの方の交流が生まれるといいですね」と初めてのお手伝いを無事に終え、嬉しそうに話してくださいました。

## 第2回

# シニアによるシニアのための シニア博覧会

2015年  
11月15日(日)  
豊橋市総合体育館にて



今年で2回目となるシニア博覧会では、「アクティブ・シニア・フェスティバル」と「エキサイティング・シニア・カーニバル」が開催されました。今年の来場者数は両会場で約2300人!盛り上がっている会場と代表者の方々にインタビュー!

## アクティブ・シニア・フェスティバル

新しい発見が  
見つかるかも!

多くの方がご来場され、大盛況でした!



▲定年退職後の過ごし方相談



▲美味しい食事を食べて元気に♪



▲見事な竹ドームが出現!



▲地元産の新鮮野菜ですこやかに!



▲小物入れづくり無料体験教室



▲ボランティア活動の紹介



▲終活や葬儀についてプロがご案内



▲お花を特別価格で販売!



▲セラピードッグにみなさんメロメロ♪

他にも約50店舗が並びました!

# エキサイティング・シニア・カーニバル

大迫力のステージで盛り上がりました！



## シニアアマチュアバンドによる 7時間のおやじコンサート

7年前に始まったエキサイティング・シニア・カーニバル。今年はシニアのアマチュアバンド10組による7時間におよぶおやじコンサートが開催されました！毎年盛り上がり、年々来場者が増え続け、なんと今年は約800名が来場！ステージと観客との距離が近く、青春時代の音楽が力強く演奏され、とても盛り上がりました！

### 代表対談

#### 地元シニアの方々に 新しい発見をしてもらえたら

**影山** シニア博覧会開催のきっかけは、7年前に始めたシニアのアマチュアバンドによるおやじコンサートです。アマチュアバンドとして活躍しているシニアの方々にステージで楽しんでもらえればと思います、豊橋市総合体育館を借りて始めました。有難いことに、開催の回数を増すごとに観客が増え、隣接する会場でも何かできないかと考えました。そして、2年前からシニアの方に新しい発見や、趣味や生きがいを見つけて欲しいという願いから「アクティブ・シニア・フェスティバル」を始めました。

**彦坂** 「ただの情報提供だけではなく、実際に手にふれて体験できる場所があれば」という想いでお手伝いしています。ですが、それはそれはやる方は大変です（笑）。アクティブ・シニア・フェスティバルでは、体験コーナーなど約60ものブースを設置するには苦労しましたね。「様々なジャンルでブースをつくるように」と言われていたので、同じジャンルのブース数を制限したり、配置も考慮したり。

**影山** そうでしたかね（笑）。今年は昨年の反省を踏まえて、飲食店のブースを増やしてよかったですね。どのお店も商



シニア博覧会総括責任者  
影山さん

品が完売で、出店者の方からも喜びの声が聞けてよかったです。豊橋では、地元を盛り上げようと多くの方が素晴らしい活動をしています。私はそれを繋げて、情報提供の場をつくり、シニアの方々に知ってもらいたいと思います。

**彦坂** そうですね。ここでちょっとした縁を見つけて趣味に幅が広がり、生きがいを見つけてくるきっかけになる。そんなイベントにしていきたいです。

**影山** 今年も盛り上がるような企画をどんどん考えていきましょう。昨年以上に盛り上がること間違いないので、今年も期待していただきます！



アクティブ・シニア・フェスティバル  
代表 彦坂さん

シニア博覧会について 【問い合わせ先】シニア博覧会総括責任者 影山 TEL090-3154-7311

緑豊かな田園地帯に響く元気な歌声の正体は？

# 歌声喫茶 ぽこあぽこ



天伯校区市民館では、毎月第二土曜の午後から元気な歌声が響き渡ります。その正体は、歌声喫茶「ぽこあぽこ」。天伯校区健康のまちづくり事業の一環で、高齢者向けの居場所づくりとして、昨年10月にスタートしました。

毎月50人以上の方が参加しており、教室はいつも満席状態。女性だけでなく男性も多く参加しており、男女問わず大好きな「歌」を楽しんでいるようです。

歌のジャンルは流行歌や唱歌、童謡など幅広く、年代を問わず楽しめるものが多く、リクエスト曲なども大事にし、参加者が楽しめるよう工夫されています。この日は12月ということで、クリスマスソングや、お正月の歌を楽しみました。講師は豊橋市内で活躍されている下山先生を招き、楽しいトークと明るい歌声で、教室は笑顔と和やかな空気に包まれます。また、一緒に声を合わせて歌うことで、日常生活にはない刺激や、コミュニケーションがとれ、「元

## スタッフのみなさん



前列左から2番目 代表 横田さん

気がもらえて幸せな気分が家に帰れるわ」と参加者は笑顔で話します。

天伯校区健康のまちづくり事業の実行委員会17名がスタッフとなり、高齢の方が閉じこもりにならないようにと、開催を回覧板で知らせたり、広報車等も活用し、日頃から積極的に参加を呼びかけています。

代表の横田さんは「これからもお年寄りに優しい天伯の居場所づくりに尽力していきたい。」と話します。歌声喫茶「ぽこあぽこ」は、どこにお住いの方でも参加でき、当日受付可能です。興味のある方は、ぜひ足を運んでみては。

## 歌声喫茶 ぽこあぽこ

- 【開催場所】豊橋市 天伯校区市民館
- 【開催日時】毎月第2土曜日 13:30~15:00
- 【参加条件】なし
- 【問い合わせ】天伯校区市民館 窓口  
TEL 0532-45-9709



▲先生と一緒に大合唱!



▲お菓子と飲み物で少し休憩 周りの方と楽しくお喋り♪



ふるって  
ご応募ください!

# 川柳で、脳活性化!

今回は「すこやかに」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。

ありがとうございます 感謝の気持ちですこやかに

白井裕子様

手を結びフォークダンスの輪が跳ねる

酒井名恵子様

ウォーキングジジ軽やかに犬が追う

ジジ元気ババも元気だハイチーズ

渡辺末男様

次回のお題は「希望」です。

## 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

※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。

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。

## 《ハガキ裏面》

● ● ●  
氏 住 川  
名 所 柳  
作 品

《締め切り》

平成28年6月30日(木)



## (公財)豊橋文化振興財団

### イベントスケジュール

㊦ チケット一般発売日

【お問合せ】(公財)豊橋文化振興財団 ☎0532-39-8810

イベント名	日時	会場/チケット発売	入場料
二兎社Vol.40 『書く女』	2月2日(火)18:30~	穂の国とよはし芸術劇場PLAT主ホール ㊦ 発売中	S席:6,000円 A席:5,000円 B席:3,000円 24歳以下(B席):1,500円 高校生以下(B席):1,000円
市民と創造する演劇 『夏の夜の夢』	3月5日(土)14:30~ 3月6日(日)14:30~	穂の国とよはし芸術劇場PLAT主ホール ㊦ 発売中	一般:2,000円 24歳以下:1,000円 こども(高校生以下):500円
オイスターズ 『この声』	3月12日(土)14:30~ 3月13日(日)14:30~	穂の国とよはし芸術劇場PLAT アートスペース ㊦ 発売中	一般:3,000円 24歳以下:1,500円 高校生以下:1,000円 ペア割(前売のみ):一般2名5,000円



## 東三河エリア イベントスケジュール

㊦ お問い合わせ / ㊦ チケット一般発売日

イベント名	日時/問合先	会場/チケット発売	入場料
春風亭一之輔独演会	3月13日(日)15:00~ ㊦ 豊川市文化会館 ☎0533-84-8411	ハートフルホール(御津文化会館) ㊦ 発売中	一般:2,500円/当日:3,000円
第109回 あったかハートのコンサート フルーツ&ピアノ~春の訪れ~	3月17日(木)19:00~ ㊦ ハートフルホール ☎0533-76-3720	ハートフルホール(御津文化会館) ロビー ㊦ 発売中	500円(飲み物・お菓子付) 当日:飲み物付
第178回 せせらぎたいむ ロビーコンサート	3月19日(土)14:00~ ㊦ ウィンディアホール ☎0533-88-8010	ウィンディアホール(音羽文化ホール) ロビー ㊦ 2月20日(土)	500円(飲み物・お菓子付)

暮らしに「生きがい」を見つけよう!

# まちの支え合いづくりフェア

2016年 **3月13日** 日 10:00~15:30

参加費  
無料



「まちの支え合いづくりフェア」は、支え合い活動の方法や内容、活動者の思いを市民の皆さまに伝え、地域福祉(地域の幸せ)をつくっていこう!というイベントです。誰でも気軽に集まっておしゃべりできる居場所づくりや、ちょっとした困りごとを支え合う活動、健康づくりブース、認知症サポートブースが出展予定です。あなたも、支え合いづくり活動者から、まちへの思いや取り組み内容を直接聞いてみませんか?

**対象** 「まちの支え合い活動」に取り組んでみたい方  
又は、現在活動している方

**会場** 大清水まなび交流会館「ミナクル」  
豊橋市大清水町字彦坂10-7  
豊橋鉄道渥美線「向ヶ丘駅」又は「大清水駅」より徒歩10分



ご来場の方に、紙コップホルダープレゼント!

(※居場所づくり活動を始めたい方・活動中の方限定)

あなたの居場所でも、お茶を飲みながら、話が弾みますように♪



問合せ先 豊橋市役所長寿介護課 ☎ 0532-51-2330

情報を寄せてください

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

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。

FAX (0532) 56-3810

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。