

アクティ

アクティブシニア 応援マガジン

Hello
anniv.

こんにちは、110周年。
すーっとよろしく、豊橋。



vol.21

無 料

《特集》「のん」「ほい」と気軽に声をかけ合う関係づくり
岩田校区支え合い活動「のん・ほい」



岩田校区支え合い活動「のん・ほい」



「のん」「ほい」と気軽に声をかけ合う関係づくり。岩田校区で思いやりのある活動が少しずつ広がっています。

支え合い活動「のん・ほい」とは？

豊橋市内で高齢者が3番目に多い岩田校区では、地域で暮らす高齢者を対象とした支え合いの活動が行われています。活動は、岩田校区の住民が協力し、高齢者が日常生活で抱えるちょっとした困りごとをお手伝いするというものです。

三河弁のなごやかな響きを持つ「のん・ほい」という団体名には、この活動によって岩田校区で暮らす人がお互いに「のん」「ほい」と気軽に声をかけ合う関係が自然に広がってほしいという願いが込められています。

「地域に一人でも困っている人がいるならば、地域で支え合おう」と、校区内の志のある人たちを中心として、平成27年4月に「のん・ほい」の活動がスタートし、今年で2年目を迎えました。

会長の青木さんは「まだまだ始めて間もない活動なので、まずは校区の皆さんに活動を知ってもらい、一人でも多くの高齢者の方をお手伝いできれば」と穏やかな口調で意気込みを語ってくれました。岩田校区では、一步一步着実に、思いやりのある活動が根を張り始めています。

「のん・ほい」の仕組み

利用対象者

- 65歳以上の方
- お手伝いは原則 30分以内
- 岩田校区内で高齢者のみの世帯



利用者

こんなことで困っていませんか？

- 電球が切れて交換ができない
- 足が悪くて買い物やゴミ出しに行けない
- 重たいものが上げられない など

相談・依頼



「のん・ほい」受付窓口

依頼

お手伝い

実費弁償額受取

利用金額
 自治会加入者：
 30分 100円/人
 自治会未加入者：
 30分 200円/人



ボランティアスタッフ

連絡

依頼

報告

電話または訪問により依頼の内容を確認しボランティアを手配します。



コーディネーター

のん・ほい げんばレポート

こんなにたくさん
取れました!

依頼
1

「のん・ほい」の活動現場に密着! 物干し場下の草取り



▶ボランティアスタッフ 松平さん

◀コーディネーター 中村さん



依頼主は一人暮らし。足を悪くされ、身体への負担が大きい作業をすることが難しい状況です。民生委員から「のん・ほい」の活動を聞いたことがきっかけで利用が始まり、今回で4回目の依頼です。
依頼主へ挨拶を済ませ、さっそく草取りの開始です。スタッフ2人で手際よく草を取っていき、15分ほどで綺麗になりました。

すっきりした庭を見た依頼主は大喜び。「他に頼める人がいないので本当に助かった。草取りの他にも、ゴミ出しなどちょっとした困りごとが多いので、またお願いしようかな」と嬉しそうにおっしゃっていました。
お手伝い終了後は、依頼主に最近の様子を聞くなど、世間話を楽しみました。



After



Before

また呼んで
くださいな



▲依頼主と楽しく世間話をするスタッフ

「お手伝いをするたびに新しい出会いがあるので嬉しいです」と語るのはボランティアの松平さん。「言葉でも行動でも、相手が喜ぶことをすると、いつか自分に跳ね返ってくると思っています。年を重ねると誰でも出来ない事が増えてきますが、それを近くの人が支えてくれれば心強いはず」と達成感に溢れた、さわやかな笑顔で話してくれました。

この木もそろそろ
切らなかね



④お手伝い終了!



③取り付け位置は、脚立に登らないと届かない高さです。

依頼
2

こんなお手伝いもあります!

すだれの設置



① 依頼主が購入したすだれ。
② 暑い夏に備え、軒下と窓にすだれを取り付けます。



ジャン!

「のん・ほい」のメンバー大集合！「自分たちでできることは、自分たちでやっぴいこう」
“支え合い活動「のん・ほい」”への思いを語ります

住みよい暮らしづくりスローガン ～「おはよう！」で始まるみんなの岩田～



会計
中村さん

大野 私が自治会活動をしている時、岩田校区に住むアクティブシニアの力をもっと地域に活かせないかと、ちよつと考へてたんです。

中村 私です。私たちの思いを自治会に相談したところ、「『おはよう！』で始まるみんなの岩田』というスローガンを掲げた岩田校区の自治会活動にも合っている。自治会も応援しますよ」と快く支援を約束してもらい、とても嬉しかったですね。



副会長
藤田さん

「のん・ほい」の活動を
始めようと思つたきつかけ



コーディネーター代表
長田さん

なりませんか？」など、声をかけやすくなり、簡単な挨拶から雰囲気づくりができて、住みやすい地域になつていくんだと思います。

長田 私は、すれ違つた人には必ず挨拶しようと思つた人になつた。今日はいい天気だのん、「ほい、元気にしよつたかん？」という調子で、挨拶しているうちに親しみが湧いてきて、「垣根の枝切り困つていませんか？」など、声をかけやすくなり、簡単な挨拶から雰囲気づくりができて、住みやすい地域になつていくんだと思います。

活動を始めて変わったこと
気付いたこと

藤田 そうでした。今では自治会の支援のおかげで、地域からの信頼も得られていると思います。



コーディネーター
大野さん

大野 実は最近、依頼が少し減つてきているんです。一度頼んだ方でも、また何回も頼みやすくなるような雰囲気にしていきたいですね。これからは、もっと「のん・ほい」の活動を知ってもらえるよう、自治会や老人クラブ、民生委員の集まりなどでも積極的に声をかけていきたいと思っています。

困りごとを気軽に
頼める地域を目指して

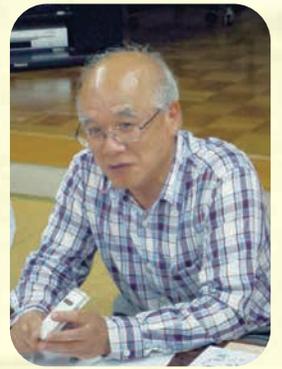
廣地 時には、依頼を受ける基準にあてはまらない依頼もあります。そのような時は、お手伝いができないこともあります。あくまで住民同士の支え合い活動なので、無理のない範囲で活動しています。なかには、警戒心の強い方やご近所には頼みたくないという方もいますので、少しずつ信頼関係をつくっていくことが大切だと感じています。



監事
廣地さん



青木 お手伝いの依頼は私が持っている携帯に入ってくるので、常に持ち歩いています。たくさん依頼が来たら大変です(笑)。「のん・ほい」の目標は、ご近所同士が顔の見える関係となつて、気軽に声を掛け合うまちとなることです。そして、このような活動が他の校区にも広がって、豊橋市全体が思いやりのある、やさしいまちとなるといいですね。これからもっとたくさんさんの依頼を受け、関係を深めていけるよう頑張りましょう。



会長
青木さん

「のん・ほい」ボランティアスタッフ

どのお宅へ行っても、「ありがとう」と声をかけてくれます。「困ったときは、お互いさま」という気持ちでやっているのだから、やってあげたとは思いませんし、人の役に立てていると実感できるので、とても嬉しいです。



現在「のん・ほい」では、50〜70代の男女48名が、ボランティアスタッフとして活躍しています。ボランティアスタッフとして登録を希望する人には、「できること」を伺い、それぞれが無理のない範囲で「できること」を持ち寄ることで活動が成り立っています。

「隣近所の方や一人暮らしの老年寄りの役に立てれば」と笑顔で話すボランティアスタッフのみなさん。「のん・ほい」の活動に参加したきっかけは、「近所の人に誘われて」、「定年を機に」など、人それぞれですが、みなさん元気に楽しく活動されています。



「のん・ほい」の活動を通して、ご近所同士の仲が深まり、困ったことを直接相談し合えるような地域になったら素敵ですね。



始まって間も無いこともあり依頼件数は、まだぼちぼち… みなさん、早く誰かの役に立ちたいと目を輝かせてうずうずされていました。岩田校区でお困りの方、一度連絡されてみては？

記者



岩田校区支え合い活動「のん・ほい」

《依頼お問合せ先》

お気軽にご相談ください

☎ 090-4196-1476

(受付時間 月～金曜日 9:00～17:00)

ボランティアスタッフ募集!

「今まで培った経験や技術」や「できること」を支え合い活動の中で活かしてみませんか?

- お手伝いは原則1人30分以内
- 活動時等の事故対応 保険加入

何歳でも大丈夫!!

できることを無理なく

あなたのできる時に

みんなの居場所

山吹サロン・K

うちで「おひまち」しませんか？

飽海町では、近所の人が集まって食事やお喋りなどすることを「おひまち」と呼び、地域で親しまれていたそうです。今回は、そんな昔懐かしの「おひまち」で集う山吹サロン・Kをご紹介します。



▲とれたて！みんなで楽しくそら豆の皮をむきます



飽海町にある一軒家から、元気な笑い声が聞こえてきます。覗いてみると、ここでは「山吹サロン・K」が開催されていました。地域の方に親しみを持ってもらえるようにと、運営者の鈴木敬子さんのイニシャル「K」に由来する「山吹サロン・K」。このサロンを始めたきっかけは、数年前に近所のおばあさんから相談を受けたことでした。このおばあさんは、共働きの息子さん夫婦がいない昼間は、ひとり家で過ごされており、冷暖房の電気代を使ってしまつことに気が引けると悩んでいたそうです。鈴木さんは、「このおばあさんのように悩んでいる方が他にもいるかもしれない。私も家で過ごしているなら、そういう方たちを呼んだらいいのでは」と思いました。

見学におじやましたこの日は、近所の高齢者が集まっていました。鈴木さんの友人の大林さんがバルーンアートを教えてくださり、参加者の方と畑でとれた

ここは、友人や家族、地域みんなの協力があってできているんです。本当に感謝しています。

スタッフのみなさん



▲地域包括支援センターふくろう 長屋さん(左)、運営者 鈴木敬子さん(真ん中)、友人の大林さん(右)

ばかりのそら豆をみんなで皮むきました。「そら豆の皮に栄養があるじゃんね」「塩ゆでがおいしいだよ」とおしゃべりしながらあつという間に終了！嬉しいお土産ができました。お昼には、参加者の方と一緒に、近所のスーパーへお弁当の買い出しへ行きました。天気の良い日は、豊橋公園へ散歩に出かけることもあるそうです。

「最近では参加者の方が気軽に相談してくれて、ホッとしたり表情が見られるので嬉しいです」と笑顔で話す鈴木さん。すがすがしい表情がとても印象的でした。元気をもらえる素敵な居場所が、飽海町にもできました。

山吹サロン・K

- 【開催場所】豊橋市飽海町81(飽海保育園 となり)
- 【開催日時】毎月第2水曜日・月1回 日曜日 10:00~15:00
- 【参加条件】どなたでも
- 【参加費用】500円(お弁当300円、お茶菓子200円)
- 【問い合わせ】0532-56-1466 鈴木



▲参加者と一緒に弁当選び



▲バルーンアートに挑戦中!



川柳で、脳活性化!

今回は「希望」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。



異国の空 希望届ける 天燈上げ

馬場とき子様

十八に希望を託す この選挙

田中博士様

御老体 希望を捨てず 長生きを

中島健夫様

リハビリで受ける希望と魔法の手

田中和子様

次回のお題は「**勇氣**」です。

ふるって
ご応募を!

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

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》

● 川柳作品
● 住所
● 氏名

《締め切り》
平成28年9月30日(金)

※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。

終戦当時、引揚者からお預りした通貨・証券などを返還しています

名古屋税関では、終戦後に外地より引き揚げてきた方からお預かりした、次の通貨・証券などを本人または家族へ返還しています。



■ 返還している通貨・証券など

上陸地の税関または海運局に預けられた通貨・証券など、および帰国前に在外公館や日本人自治会などに預けられた通貨・証券などのうち、その後日本に返還されたもの

その他：詳細は名古屋税関ホームページ
(<http://www.customs.go.jp/nagoya/>)参照

お問い合わせ：豊橋税関支署(TEL 0532-32-6566)、財務省名古屋税関 監視部監視通関部門(TEL 052-654-4060)



(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】プラットチケットセンター
☎0532-39-3090

イベント名	日時	開場/チケット発売	入場料
松竹大歌舞伎 中村芝雀改め五代目中村雀右衛門 襲名披露	9月3日(土) 昼12:30開演/夜17:30開演	穂の国とよはし芸術劇場PLAT主ホール ㊦ 発売中	S席: 10,000円 A席: 7,000円 B席: 5,000円 ほか
あいちトリエンナーレ2016 特別連携事業 まちとつくる演劇	スイッチ総研 『穂の国とよはし芸術劇場スイッチ』 9月10日(土)・11日(日) ままと『まちびとと来たる(仮)』 9月22日(木・祝)・24日(土)・25日(日)	穂の国とよはし芸術劇場PLATほか	無料
劇団チョコレートケーキ 『治天ノ君』	10月1日(土)19:00開演 10月2日(日)14:30開演	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 ほか
小曾根真&ゴンサロ・ルバルカバ ピアノデュオ	10月4日(火)19:00開演	穂の国とよはし芸術劇場PLAT主ホール ㊦ 発売中	S席: 6,600円(ユース3,300円) A席: 5,000円(ユース2,500円)

豊橋市制施行110周年記念事業市民提案イベント

TOYOHASHI フォークジャンボリー2016

FOLK JAMBOREE 2016

東三河にフォークの旋風!

音楽を愛する仲間が集まり、演奏者と観客が一体となつて懐かしの昭和を感じながらフォークソングを楽しむ一日を作り上げましょう!

8月21日(日)

場所 ロワジールホテル豊橋
ホールA・B
10:30 開場 11:00 開演
18:30 終演予定

有料入場先着
200名様
粗品贈呈

入場料 前売り1,000円/当日1,500円



お問い合わせ エキサイティング・シニア・カーニバル実行委員会 影山 TEL 090-3154-7311

豊橋市制110周年記念

17年ぶりの豊橋開催!

10月14日(金)

豊橋市総合体育館

豊橋市神野新田町字メノ割1-3(総合スポーツ公園内)



大相撲

平成二十八年秋巡業

豊橋場所

交通

JR「豊橋駅」から豊橋鉄道バスで「総合スポーツ公園」下車

駐車場には限りがありますので、公共交通機関のご利用をお勧めします

〈お問合せ先〉中京テレビ事業 ☎052-957-3333 (平日10:00~17:00)

主催/中京テレビ 協賛/大垣共立銀行・サークルKサンクス 後援/豊橋市・豊橋市教育委員会・豊橋商工会議所

◆ チケット料金 (税込)

タマリ・マス全席「記念座布団」付き	1階イス席	8,000円 (1名分)
タマリ席 14,000円 (1名分)	1階車椅子席	10,000円 (1名分)
ペアマスS席 24,000円 (2名分)	2階スタンド席	6,000円 (1名分)
ペアマスA席 20,000円 (2名分)	2階車椅子席	6,000円 (1名分)

※〈タマリ席〉未就学児入場不可〈タマリ席以外の席〉2歳以下膝上無料、お席が必要な場合は有料です。※1階と2階の通り抜けはできません。※1階席は土足厳禁ですので、スリッパをご持参ください。※車椅子席に関しては、☎052-957-3333 (中京テレビ事業) までご予約ください。

7/2 (土) チケット一般発売

店頭	サークルKサンクス、セブン-イレブン、ローソン、ファミリーマート、ミニストップ
電話	中京テレビ事業チケットセンター ☎052-320-9933 (発売日初日と平日/10:00~18:00) 【自動音声】チケットぴあ ☎0570-02-9999 (Pコード: 832-570) ローソンチケット ☎0570-084-004 (Lコード: 43044)

WEB

豊橋場所

検索

情報をあそびたい

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。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。 ※平成28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ませようよろしくお願いいたします。

アクティ【Actv】 無料 第21号 2016年8月発行 発行元:豊橋市福祉部長寿介護課 〒440-8501 豊橋市今橋町1番地 TEL.(0532) 51-2330 印刷:豊橋合同印刷株式会社