

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、登場。



vol.22

無 料

《特集》 まちに一つ、みんなが歩いて行ける居場所をつくらう。
前芝カフェ やっちゃん



前芝カフェ やつちゃん

まちに一つ、みんなが歩いて行ける居場所をつくろう。

みんなの力で地域活性化

漁業で栄え、以前は地域つながりが強いまちだった前芝。

時代とともに、海の仕事が少なくなるにつれ、顔を合わす機会も減っていました。

今号のアクティでは、地域活性化を目指して前芝で活躍されているみなさんの活動をご紹介します。



前芝カフェ メンバー 北河 進さん 前芝カフェ 会長 山本 章司さん

本当に必要なのは

『居場所に来ることができない人』

のことを考えること

海と川に

寄り添うまち『前芝』

海苔養殖が盛んで、地元の方々が海や川に親しみながら地域の絆を深めてきた前芝校区。豊橋市内においても、地域のつながりが色濃く残っているイメージのあるこのまちも、今では地域の人が集まる機会が次第に失われつつあります。最近では、「地域の行事がなくなつて寂しい」「近所におしゃべりできる場が欲しい」といった声が聞かれるようになりました。

そんな折、自治会や民生委員、老人クラブ、地域の介護事業所のスタッフなどが集まり、『これから前芝の地域をどうしていくか』を話し合う機会が定期的に設けられ、お互いができることを持ち寄り環境づくりが進められています。例えば、介護事業所が始めたのは、地域の高齢者の認知症予防につながる居場所づくりです。この居場所は、『ぬくとい(あたたかい)カフェ』と名付けられ、現在では前芝の元気な高齢者で満員御礼の大盛況となっています。

ぬくといカフェの運営を手伝っているボランティアの北河さんは、この状況を見て、「次は、足が悪い方や遠くで集会所に来ることができない高齢者の方も通える居場所が必要」と感じるようになったと言います。そこで、前芝の自治会、民生委員、老人クラブや近所の友人に声をかけ「前芝カフェやつちゃん」を今年の7月からスタートしました。

長年使われていなかった
空き家に明るい笑い声が！

「前芝カフェやつちゃん」の活動場所として活用しているのは、もともと空き家となっていた近所の建物です。地域の活性化や防犯も兼ねて、カフェの活動場所として活用させてほしいと家主に相談したところ、快く承諾してくれました。その時の感謝の思いから、家主のあだ名《やつちゃん》をカフェの名前にしました。かつて空き家で寂しかったやつちゃんの家からは、毎週水曜日には決まって明るい笑い声が聞こえるようになりました。



よかったら
たべて♪

自然と集まる “おすそ分け”



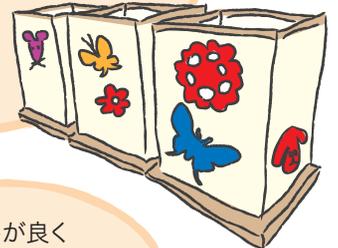
運営スタッフや参加者が自宅の畑で採れた野菜や果物などをおすそ分け。



前芝川灯ろうまつり

地域のお祭りのために灯ろうを準備。きれいな色紙で切り絵をつくります。
※詳細はP4へ記載

とても
オシャレ♪



畑を耕しました



これから野菜の種を買って、庭の畑で育てる予定です。「庭の草をとる楽しみも増えるでしょ?」と北河さん。

前芝カフェ やっちゃん



風通しが良く日当たりの良い縁側は、ひなたぼっこに最適です。

前芝のこれから 「こうしていきたい」



前芝には4つの町がありますが、各町に1つ、みんなの家から歩いて行ける居場所をつくりたいですね!

やることは決めません! だからふらっと立ち寄れる場所

おしゃべりを楽しみながら、ときには...

牛乳パックで
絵葉書づくり



マジックを披露!?

活動の記録

いつ誰が来たのか、何を持ってきてくれたのかなど、北河さんが活動日誌へ記録しています。



さらに居心地よく!!

今年9月に豊橋市市民協働推進補助金に採択されました。冬も快適に過ごせるよう、電気を通してコタツを出そうと考えています♪



一ヶ月100円!?

一度来た人がまた来やすいように参加費は一ヶ月100円にしています。おやつを持ち寄るなど、お金のかからない工夫をしています。

前芝カフェ やっちゃん

【開催場所】豊橋市前芝町字東83
【開催日時】毎週水曜日 13:00~15:00

【参加条件】どなたでも

【参加費用】100円

【問い合わせ】0532-32-4030 北河



海の環境を守り、地域のつながりをつくる

みなと塾

みなと塾とは？

みなと塾は、海や川に寄り添って歩んできた前芝校区の歴史を振り返るとともに、地域の活性化を図ることを目的として、学習会や海岸清掃などを定期的に行っています。

【問合せ先】
090-5873-6679
みなと塾代表 加藤

漁業が地域の

結びつきを強めていた

かつて漁業で栄えた前芝は、共同風呂などもあり、住民同士でのコミュニケーションが取りやすい環境で、連帯感がありました。しかし、時代とともに多くの人が地域の外へ働きに出たことから、郷土への関心が薄くなっていきました。みなと塾代表の加藤さんも、高校を卒業



みなと塾 代表
加藤 正敏さん

奇跡の干潟『六条潟』

潮干狩りで有名な渥美半島や蒲郡のアサリの大半は、前芝が面する六条潟のアサリであることをご存知ですか？三河湾の最奥部にある豊川河口の六条潟では、現在でもアサリの稚貝がたくさん湧き、愛知県内の漁業者が採取にきて、各漁場に放流しています。その影響もあつてか、愛知県のアサリ漁獲量は全国の6割を占め全国1位を誇っています。日本でも貴重な干潟である六条潟の大切さを、地域の子どもたちをはじめ多くの人に知ってもらうため、みなと塾では、『六条潟生きものカルタ』を制作中です。

川灯ろうまつりを始める

海の事故で亡くなられる方が多かった前芝では、死者の魂を弔う灯ろう流しが行われていました。が、その行事も数年前になくなってしまいました。そんな折、加藤さんが『灯籠で飾ろう二川宿』を見物し、前芝でかつて行われてい

た灯ろう流しの光景を思い出したそうです。ちょうど近所の方などから、「灯ろう流しがなくなってしまう寂しい」との声を聞いた加藤さんは、『前芝川灯ろうまつり』を企画し、豊橋市市民協働推進補助金を利用して、昨年からお催しました。

灯ろうは、前芝の保育園児や小学校の児童をはじめ、前芝の住民でつくります。加藤さんは、「この灯ろうまつりと同じ日に開催する盆踊りを一緒になって盛り上げ、前芝を代表するイベントとして根付くように頑張っていきたいです。そして、三河湾がかつての豊かな海を取り戻し、子どもたちが誇りに思えるような前芝のまちとなるよう、これからも地域活動を続けていきます」と、いきいきとした表情で語ってくれました。



▲現在の前芝海岸



◀第2回前芝川灯ろうまつりを開催しました。来年も開催予定です！

後、前芝で5年間海苔養殖などをしていましたが、転職されたそうです。仕事が変わっても、ずっと前芝の海のことになったことからは、13年前、定年と同時に『みなと塾』を設立されました。



▲年に4~5回ほど発行している季刊誌「みなと塾」



健康づくりリーダーの皆さん



地域の健康づくりをお手伝い

健康づくり リーダー



●健康づくりリーダーとは

健康づくりに理解と関心のある方を広く募り、健康づくりの指導者として養成する研修・登録事業を行っています。登録された健康づくりリーダーは、県や市町村などが行う健康づくりのイベントや、介護分野のサポートを行います。

●健康づくりリーダーになるには

カリキュラムを8日間受講する必要があります。詳しくは、下記の連絡先までお問合せ下さい。

健康づくり
リーダーの
活動レポート

具体的にどんな活動をしているの？

主に、豊橋市の介護予防教室「運動で元気はつらつ教室」終了後に発足した自主グループの講師として、体操や筋トレなどの指導を行い、健康づくりや介護予防のお手伝いをしています。



取材先:はつらつ会

まずは音楽でリラックスしながら、リーダーのかけ声に合わせてストレッチ。



ボールを使った体操。無理をしないで自分のペースで行います。



リズムに合わせて、全身を使った運動。終始笑いが絶えませんでした。



リーダー
中居 三枝
さん

運動を続けて体の調子が良くなったと言われると嬉しいですし、やりがいを感じます。また、皆さんから元気をもったり、生き方を学ぶことも多いです。

あなたも健康づくりリーダー
になって、地域の健康づくりの
お手伝いをしてみませんか。



長寿介護課で配付しているほか、地区・校区市民館でも貸し出しをしています。

ええじゃないか豊橋 ほの国体操 DVD シャキシャキバージョン

「ええじゃないか豊橋ほの国体操」は高齢者の健康づくり・介護予防に役立つ豊橋市オリジナルの健康体操です。定期的に運動に取り組むことで、いつまでも健康なからだづくりを目指しましょう！

特典1

この体操に5人以上で取り組むグループには、DVDを無料でお渡しします！（個人でご利用を希望される方は、2週間の貸し出しを行います。）

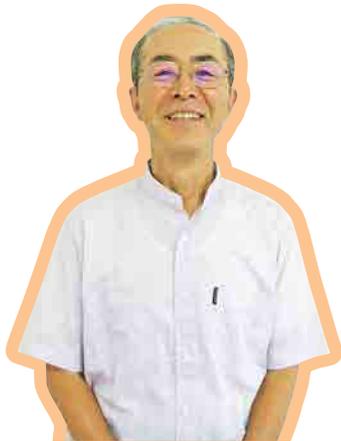
特典2

さらに、月3回以上定期的に体操に取り組むグループには、希望に応じて職員を2回派遣し、体操のポイントや注意点をお伝えします。



問合せ先：豊橋市役所長寿介護課 地域予防啓発グループ ☎0532-51-2338

昨年、大好評だった“**ポンレクあそび塾**”を今年も開催いたします!



東三河レクリエーション支援者集団
ぱびふべ・ポン(通称 ポンレク)

じょうて たかのり
副会長 **上手 孝徳 さん**

昨年は大変多くの方にご参加いただき、ありがとうございました!介護の現場で働かれている方に多く来ていただいたので、今年**介護予防・元気なシニア向け**に行うレクリエーションをご紹介しますことにしました。

歌体操やクラフト、ゲーム、レクスポーツの4つのジャンルで盛りだくさん!特に、レクリエーションはアレンジが大切です。少しの工夫を加えることで、一人ひとりに合ったレクリエーションを提供できます。経験豊富なポンレクメンバーがお教えしますので、まちの居場所づくりや老人クラブなどの地域活動をはじめ、介護予防や介護の現場でも活用していただくと嬉しいです。皆様のご参加、お待ちしております!



第2回

心と体の機能を高めるレク活動

ポンレクあそび塾

まちの居場所や老人クラブ活動者にもおすすめ!

【受付 9:30~10:00】
11月27日(日) 10:00~16:00

あイトピア3階(多目的ホール)

豊橋市前畑町115 市電「前畑」または「東田坂上」停留所下車 徒歩3分

今回の「あそび塾」では、幅広いレクリエーション活動(歌体操・クラフト・ゲーム・レクスポーツ)を紹介します。高齢者の体力維持や機能向上を図るだけでなく、心も元気になるコミュニケーションづくりを体験することができます。

- 主催** 東三河レクリエーション支援者集団「ぱびふべ・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** 平成28年11月17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)



日程

9:30	受付
10:00	開会行事 講義
10:40	歌体操 レクスポーツ
12:30	昼食
13:15	クラフト ゲーム
15:05	閉会行事

〈申込方法〉

お問い合わせ

0532-47-2417
あそび塾事務局 中嶋 治子

メールアドレス

thet-nkjm@zm.commufa.jp

たくさんのご応募
ありがとうございました！

川柳で、脳活性化！

今回は「勇氣」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。

秘めた恋あの日勇氣のプロポーズ
千賀 芳彦 様

その勇氣 平和を守る 礎に
加藤 好恵 様

安全に迷いがあれば引く勇氣
田中 博士 様

終活を楽しむ勇氣しほり出す
土屋 美恵子 様

勇氣出し 一步踏み出す 地域の輪
小椋 かつ子 様

次回のお題は「夢」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。

《ハガキ裏面》
● 川柳作品
● 住所
● 氏名

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28年12月28日(水)

🍀 (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	会場/チケット発売	入場料
『かもめ』	12月2日(金)18:30開演 12月3日(土)・4日(日) 両日13:00開演	穂の国とよはし芸術劇場PLAT主ホール ㊦ 発売中	S席:8,000円 A席:6,000円 B席:4,000円 ほか
立川志の輔 独演会	12月5日(月)18:30開演	穂の国とよはし芸術劇場PLAT主ホール ㊦ 発売中	一般:4,000円 ほか
《PLAT小劇場シリーズ》 KAKUTA『愚図』	12月13日(火)19:00開演 12月14日(水)14:30開演	穂の国とよはし芸術劇場PLAT アールスペース ㊦ 発売中	一般:3,000円 ほか
大阪フィルハーモニー交響楽団 ニューイヤーコンサート	1月14日(土)16:00開演	ライフポートとよはし コンサートホール ㊦ 発売中	S席:4,500円(ユース2,200円) A席:3,000円(ユース1,500円)
二兎社『ザ・空気』	2月18日(土)13:00開演	穂の国とよはし芸術劇場PLAT主ホール ㊦ 11月26日(土)～	S席:5,500円 A席:4,500円 B席:3,000円 ほか

♠ 豊橋市自然史博物館 あいちサイエンスフェスティバル ～生物・自然史系講座～

参加無料!
対象:一般市民
(小学校3年生以上)

講座名	日時	会場/問合せ・申し込み
隕石衝突は地球に何をもちたのか? 大学院環境学研究科 三村 耕一 准教授	11月27日(日) 14:00～15:30	豊橋市自然史博物館 ※事前申込受付中(各講座先着40名) ☎0532-41-4747 (FAX) 0532-41-8020 (メール) sizensi@toyohaku.gr.jp ※講座名・開催日と、氏名・住所・電話番号をご連絡ください。 ※開催日の約1週間前に「受講証」はがきをお送りします。総合動植物公園各門で受講証を提示してご入園ください。 ※「受講証」をお持ちでない方は、総合動植物公園入園料(大人600円/小・中学生100円)が必要となります。
植物のからだを覗いてみよう 大学院理学研究科 栗原 大輔 特任助教	12月4日(日) 14:00～15:30	
ハイテク動物行動学:バイオロギング 大学院環境学研究科 依田 憲 教授	12月11日(日) 14:00～15:30	

元気なシニアの交流と、三世代で楽しめる博覧会



入場無料

先着500名様
チューリップ球根
(3個入)
プレゼント!

アクティブ シニア フェスティバル

2016年 **11月19日** **土**

時間 10:00~16:30

場所 豊橋市総合体育館
敷地エリア内

豊橋2016

同時開催

シニアが「人生のセカンドステージ」で元気で生きがいのある人生を送るための「楽しみ」を見つけられる各種体験ができ、多くの人たちと楽しい交流ができます。

主なブース内容

約60ブースが
出展予定!



- 整体 ● 小物づくり体験 ● 健康を中心とした地産地消の飲食
- PC・スマートフォンの操作体験 ● 健康・終活相談 など

特別ステージイベント

- 森進一さんそっくり「森しんじショー」
- 地元フォークグループ
- 実結の木音楽会
- ミッキー横田マジックショー
- 地元歌手による歌謡ショー
- 皆さんとシャンソン 他



※写真は去年のイベントの様子

エキサイティング シニア カーニバル

in Toyohashi 2016

ビートルズにベンチャーズ、昭和歌謡・ポップス
など、シニアのアマチュアバンドによる6時間を
超える音楽フェスティバル



時間 12:00~18:15 (11:30開場)

場所 総合体育館 第2アリーナ

入場料 前売り2,000円/当日2,500円

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 影山

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します。