

# 佐々町いきいき百歳体操

## ニュース

第 16 号 2023 年 11 月



佐々町の各集会所で「いきいき百歳体操」が行われています。そのご様子を紹介させていただきます。このニュースを多くの方にご覧いただき、身近な集会所において「いきいき百歳体操」が楽しい体力づくりとして広がっていくことを願っています。



### 志方町内会をご紹介します。



志方町内会は、いきいき百歳体操を平成 28 年 1 月に開始しました。毎週水曜日の 10 時から行われ、8 人程が参加されています。いきいき百歳体操やスクエアステップを行っています。

**志方町内会の皆さんは、健康意識が高く、元気で、楽しく笑いが絶えない活動を継続されています。**



参加者の皆さんは、若い頃から顔なじみの関係で日頃から助け合いながらのお付き合い。体操中もおしゃべりや笑いが絶えず、和気あいあいと明るい雰囲気最大の魅力です。体操が始まった頃から毎週木曜日の午後に、手芸教室（ゆとり会）も始まりました。75 歳以上の方には、毎年敬老の日手作り作品をプレゼントされています。毎年大好評で、皆さん楽しみにされているとのことです。



## 参加者にインタビューしました。



前田ヒロ子さん(85歳)

両膝が変形し、坂や階段の上り下りに難儀していますが、洗濯物を干すのに2階まで2回往復し、頑張っています。楽しみは、バレーのテレビ観戦とカラオケです。



山下尚子さん(70歳)

腰の手術をして体操を始めて1年、楽しく運動をしています。佐々町健康センターのリハビリ室で週4回トレーニングも行っています。大好きな韓国ドラマに釘付けです。



西山良子さん(69歳)

体操は、開始時期から続けて7年になります。皆さんとおしゃべりすることがとっても楽しみです。趣味は、手芸(押絵)を10年以上続けています。



山下夕見子さん(70歳)

開始当初から体操の世話役をやっています。今まで病気をしたことはありません。体操時、重り3kgを片手につけて筋力アップ。念願の新築になり、満足しています。



スクエアステップも助け合いながら続けています

男性にマフラー

女性にひざ掛け

敬老者の方に毎年手作りの品物を贈呈されています。



今年の作品



今までの作品の一部を紹介

お気軽に佐々町多世代包括支援センターにお問い合わせください。

〒857-0312 佐々町市場免 23-1 ☎0956-62-6122 Eメール: [hokatsu@saza.nagasaki.jp](mailto:hokatsu@saza.nagasaki.jp)

編集・発行: 佐々町多世代包括支援センター