

# 佐々町いきいき百歳体操

ニュース

第3号 2022年10月号



佐々町の各集会所では「いきいき百歳体操」が行われています。その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」が元気な体づくりとして広がっていくことを願っています。

## ～ 神田町内会をご紹介します ～

神田町内会の「いきいき百歳体操」は、令和2年7月に立ち上がり、20名程度のメンバーでスタートしました。

他の町内会では、体操が実施される中「神田町内会でも体操始めたいなあ～。誰か始めてくれないかなあ～。」そんな皆さんの期待に応えてくれたのが、神田町内会老人会の原さんでした。

神田町内会は山間部も多く面積も広い地域です。集会所に通うためには、距離も遠く時間がかかる……。坂道を上り下りすることも困難な状況の中、原さん始め地域の方々が協力し合い集会所までの移動支援を行っていらっしゃいます。

この日の参加者は14名。最高齢は98歳の山之口さんです。

皆様にお話をうかがうと、「百歳体操続けて良かった！今後も続けて行くことが大切。若い世代にも引き継ぐことができている、後継者の心配はない」と頼もしいお話を聞くことができました。

私たち地域包括支援センターも、皆様の介護予防・健康づくりを応援します！！



神田町内会 集会所



昔ながらの関係性で声をかけあい体操を行う神田町内会の皆さん。

毎週水曜日 9時40分ごろ～開始  
いきいき百歳体操とかみかみ百歳体操  
を実施中

## Q 健康の秘訣を教えてください



もう98歳になります。子供4人、孫12人、ひ孫は24人います。

元気の秘訣は、週に1回ここに来ることです。体操を始めて2年が経ちました。続けてきて本当に良かった～。

そして、なんっちゃ食べる。毎日、牛乳も飲みます。

やっぱり体操としっかり食べるのが元気の秘訣。

山之内 チサ子さん 98歳

## Q いきいき百歳体操を始めたきっかけは？

以前は、自営で店をしていたんです。店をやめた時、ずっとしたいと思っていた百歳体操が（神田町内会でも）開始した。

立上げのきっかけとなってくれた原さんに感謝です！！

週1回自分のために、体操に取り組んでいます。生きがいになっています。



川崎 より子 さん 86歳



週に1回、いきいき百歳体操。毎月1と5のつく日は、グラウンドゴルフをしています。神田は山が多い、集会所に来るまでが遠い。声をかけたり、迎えに行きよるよ～！！そがんせんば遠くて大変。

原 嘉登 さん 81歳

## ～活動の様子～



この日は、  
小さなお客様も一緒に体操に取り組みました！



「いきいき百歳体操」について、ご不明な点などございましたら、下記までお問い合わせください。