

# 佐々町いきいき百歳体操

## ニュース

第6号 2023年1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。

**新年おめでとうございます。里町内会をご紹介します。**



里町内会は、H28年6月の毎週水曜日10時から開始し、丸6年になります。当初は、18人ほどの参加がありましたが、現在は、13人~14人で行われています。40代から90代と幅広い年齢層の方が参加される生き生きとした町内会です。

**若い方も多く、元気で明るく、和気あいあいとされています。誰でもウエルカムの心意気が素晴らしい！**



里のいきいき百歳体操は、民生委員の吉永浩樹さんと堤富実代さんが長年がんばってやってこられました。いきいき百歳体操とかみかみ体操だけでなく、第4水曜日は、宮島初枝先生のスクエアステップも行い、笑いながら運動を楽しんでおられます。参加者は、健康志向が高く、体にいいと思ったことはすぐに実践されます。今回も習ってきた「ひもトレ」を皆さんで体験をされていました。リーダーが、坂本みちこさんにバトンタッチされ、新たな世代交代をされました。



## 参加者にインタビューしました。

### 運動を始めたのは、いつ頃ですか？

私は、家の仕事（電気屋）を長年頑張ってきました。運動を始めたのは、10年ほど前からです。今は、月曜日から金曜日まで楽しく運動をしています。

3B体操やウォーキングもしています。

### 健康に秘訣は何ですか？

よく食べ、よく運動し、よく寝ることです。

### 姿勢もよく元気できびきびと運動をされる鶴 和子さん(84歳)

### 体の調子はいかがですか？

足の骨折をしたけど、1か月ちょっとで体操に復帰しました。坐骨神経痛もあるけれど、運動するといつの間にか痛みを忘れて体操に熱中しています。

### 好きなことはありますか？

レース編みで花瓶しきなどを編むのが大好きです。



イキイキと元気にお話をされる  
高嶋 槇子さん(75歳)

### 歩行車を押して15分以上かけてみえる吉田 桂子さん(83歳)

### いきいき百歳体操を始めたきっかけは何ですか？

体操をはじめて5年になります。きっかけは、おくunchiの時に体力がなく踊れなくなりました。体操で足が力がついて踊れるようになりました。ゆっくりですが効果があり、知り合いにも勧めています。

### 里町内会の体操の参加者のいいところは何ですか？

いい運動を進めてくれたり、終わった後も雑談をしながら和気あいあいとできることです。

### 趣味や楽しみはありますか？

里公民館で日本舞踊をしています。皆さんもどうぞ！

**いきいき百歳体操をしている中で困ったこと、わからないことなどのご相談、また参加してみたいな等があったときには？**

お気軽に佐々町地域包括支援センターまでお問い合わせやメールをください。

編集・発行：佐々町地域包括支援センター 〒857-0312 佐々町市場免23-1

☎ 0956-62-6122 Eメール: houkatsu@saza.nagasaki.jp

