

佐々町いきいき百歳体操

ニュース

第12号 2023年7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。

古川町内会をご紹介します。



古川町内会は、いきいき百歳体操を令和元年5月に開始しました。月曜日の10時から行われています。60代から80代の方10~13人程が参加されています。

和気あいあいとしたアットホームな雰囲気にもゆかしさと人情味を感じる皆さんでした。



古川集会所は、清流の佐々川と雄大にそびえる古川岳に隣接し、四季折々の表情と鳥のさえずりを体感できる素晴らしい環境です。防災への意識も高く、いざという時の組織作りにも力を入れておられます。参加者の皆さんは、明るく元気でチームワークもばっちり、調子が悪い方には、優しく声掛けしていました。土手口町内会長さんは、「皆さん気配りがすごく、自主的によく動かれるので助かっている」と言われていました。

参加者にインタビューしました。



歩行器を押して、歩いて来られる徳久 慶子さん(83歳)

運動をすると体が楽になり、動きも良くなります。いやなことを忘れて、若い人とおしゃべりをするのが、とても楽しいです。道で出会えば、自分から挨拶をして話を聞いてもらっています。



ニコニコと笑顔が絶えない前田 富士子さん(67歳)

開所当時から通っています。1回でも休むと体の調子が悪くなるので、体操を楽しみにしています。畑仕事をしていますが、一番若い割に皆さんより体力がないのが玉に瑕(きず)です。



婦人部会長の内田 俊子さん(68歳)

運動は、1日1万歩以上歩いたり、体操も毎日20分以上して健康に注意しています。婦人部ではバック作りを皆さんに指導しています。旅行が好きで夫と車で日本1周をしました。



エネルギッシュな富永 正子さん(75歳)

参加のきっかけは、婦人部を始めてからです。趣味は、多趣味で幅広く、今はバッグづくりやお花。孫と遊ぶことも大好きです。孫のスポーツの応援によく行きます。



お気軽に佐々町多世代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：佐々町多世代包括支援センター 〒857-0312 佐々町市場免 23-1
☎0956-62-6122 Eメール：houkatsu@saza.nagasaki.jp

