

佐々町いきいき百歳体操

ニュース

第 18 号 2024 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。市瀬町内会をご紹介します。



上品で明るく楽しく元気な皆さん、新しいメンバーも入り、同級生 3 人が市瀬町内会を盛り上げます。



市瀬町内会は、いきいき百歳体操を平成 30 年 3 月に開始しました。毎週木曜日、13 時 30 分から行われ、参加者は 7 人程で 60~70 代の方です。月に 1 回、外部講師の芳ノ浦の宮島先生のもと、スクエアステップ等も楽しんでおられます。体操開始時は、参加者が 12 人程もいたとの事。高齢者が多い町内会、いきいき百歳体操で健康維持を始めてみませんか？



参加者にインタビューしました。



岡本 ナミ枝さん 78 歳

開始当初から参加しています。健康の秘訣は、畑仕事でいろんな野菜を作って食べています。趣味は、花植えです。以前していたグランドゴルフを再開しようと思っています。



北川 キヌエさん 78 歳

体操を始めて 3 回目です。健康の秘訣は、毎朝 1 時間歩くことです。趣味は、テレビ鑑賞で刑事ものにはまっています。バス旅行も好きですが、コロナで行っていません。



永尾 浩子さん 62 歳

開始当初から参加しています。週に 1 回の体操やスクエアステップ、皆さんとおしゃべりを楽しみにしています。趣味は、食べ歩きでランチやデザートを楽しんでいます。



あそ 阿曾 正文さん 78 歳

開始当初から参加しています。8 年前に腰部脊柱管狭窄症で手術を行いました。運動は、週に 1 回の体操と毎日 30 分ほど散歩をしています。趣味は、旅行で温泉に入る事です。



ときこ 松本 宗子さん 69 歳

体操のお世話役をしています。体操で体がほぐれて、すっきりします。趣味は、花植えです。2 人のかわいい孫が来るのでご飯を食べさせ、外での運動に付き合っています。



大きな声を出し、椅子からの立ち上がり。おしりをつけずに 20 回、しっかりと運動。

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:houkatsu@saza.nagasaki.jp

編集・発行:佐々町多世代包括支援センター