佐々町いきいき百歳体操

ニュース

第14号2023年9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。

里山町内会をご紹介します。



里山町内会は、いき百歳体界1月の一度では、いるは、本本のでは、いるでは、1000のでは、1







いきいき百歳体操の導入は、町内で 3 番目に古く、現在の参加者もほとんどが開始当初から続いており、男性の参加者が多いのも里山町内会の特徴です。高齢者の参加が多い中、里山集会所は、長い坂道の中間にあり、車を駐車する場所もないため、歩いてくるのも一苦労。松瀬大高町内会長(82歳)は、夏の暑い日が続く中、皆さんの体調を気にしながら、いろんな体操を取り入れ、町内会の皆さんの健康維持に努めています。また毎月「里山だより」を作成し、佐々町や町内会に関する情報やイベントのお知らせなど、町内会の活動をこまめに報告し、住民が参加しやすい活動を展開されています。

参加者にインタビューしました。



とてもおしゃれな松延 信子さん(92歳) 両足が悪くで利買います。 で、用いす。は来も一切による。 が思いの一操ってはいまる。 をやてにてとす。 長



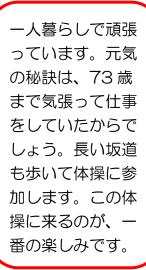
元気で前向きな中村 留理子さん(74歳)

3~4年前から目が不自由になり、 が不自由になんのも が不らしながらしたがらしたがらしたがらしたがらした。 積極動するといましたではいるにはないです。 が楽しみです。



歌が上手な井崎明 さん(90歳)



活動的な松瀬光代 さん(81歳) 



山田ヨシエさん 96 歳と思え気の良いでは、 の良いでは、 の良いでは、 の良いでは、 の良いでは、 のです。 のたいのです。 のたいのです。



みんなで音読は、お口の体 操と脳トレに最適!

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 台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