

# 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、いきいき百歳体操を平成 28 年 1 月に開始しました。毎週月曜日の 10 時から行われて 10 人程が参加されています。いきいき百歳体操やテレビ体操、かみかみ体操や音読を行っています。



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、長い坂道の間中にあり、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、長く歩けないので、タクシーを利用して体操や買い物に行っています。ここに来るのは、とても楽しみです。コーラスを長く続けています。



**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、ヘルパーさんの支援を受けながら、一人暮らしをしています。積極的に外出して運動することや皆さんとおしゃべりをするのが楽しみです。



**歌が上手な井崎明  
さん(90歳)**

ドライブが好きで買い物に毎日行っています。歩くことが健康の秘訣で1日に3~4千歩歩いています。集会所の往復も大丈夫です。歌を歌うことが好きで、皆さんから上手との評判です。



**活動的な松瀬光代  
さん(81歳)**

家でじっとしているのが苦手で、車を運転して卓球、日本舞踊、川柳、フラダンスのアシスタントなどとたくさんの趣味活動を謳歌しています。毎日体と頭をフル回転しています。

一人暮らしで頑張っています。元気の秘訣は、73歳まで気張って仕事をしていたからでしょう。長い坂道も歩いて体操に参加します。この体操に来るのが、一番の楽しみです。



**山田ヨシエさん**  
96歳と思えない程の元気の良さに驚きます。豪快な笑いにユーモアあふれるおしゃべりは、里山町内会の一番の元気印です。



**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 ☎0956-62-6122 Eメール: [hokatsu@saza.nagasaki.jp](mailto:hokatsu@saza.nagasaki.jp)

編集・発行: 佐々町多世代包括支援センター