

佐々町いきいき体操

ニュース

第23号 2024年6月



佐々町の各集会所で「いきいき体操」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。



松瀬町内会をご紹介します。



いきいき体操は、平成29年4月より土曜日10時に開始され、丸7年になります。公民館前には、急な坂や多くの階段がありますが、皆さん元気に集まって楽しく体操に富み組まれています。

おしゃべりと食事会でにぎわい、笑いが絶えない、松瀬町内会の皆さんです。



30年ほど前から永安幸子（ゆきこ）さんに洋裁や小物づくりなどを習いに集まり、7年前にいきいき体操も始まりました。永安さんは料理も得意で体操後に食事を振舞い、大好評でその活動は、代々引き継がれています。皆さん仲が良く、町内会長も参加されると一段とにぎわい、次々と面白い話が飛び交い笑いが絶えません。皆さんぜひ見学に来てみませんか？

参加者にインタビューしました。



永安幸子さん(90歳)
長年、洋裁や小物づくりを指導。自分が着る服は、自分で作られ、センスの良さが光ります。



古市千鶴子さん(87歳)
2週間前に左股関節を痛めて、歩くのが大変。「食事は楽しみで這ってでも来ます。」と意欲満々。



永元フサ子さん(92歳)
2年前に交通事故で大怪我をリハビリで克服。最年長でも元気に明るく体操を続けておられます。



藤島静子さん(85歳)
長年小物づくりなどを習ってきました。今は、老犬と一緒に朝夕散歩するのが、日課です。



浦幸子さん(76歳)
菓子や漬物づくりの他に小物づくりも超一流。地域の方のお世話をされています。



三浦真紀子さん(73歳)
3世代一緒の大家族。猫とご主人のお世話が、健康の秘訣。ここの食事とおしゃべりが大好き。



原田恵子さん(77歳)
民生委員と皆さんのお世話もしっかりとされています。食事作りは手際も良く大好評です。



戸塚靖子さん(76歳)
趣味は、ウォーキングで朝早く50分程行っています。料理の手伝いを始めて3年になります。



原田さんと戸塚さんは、体操の2時間前から来て、食事の用意をされていました。お二人の家でとれたての野菜や頂いた食材などを使って食べきれないほどのご馳走を手際よく、作られています。この日は、会長もお見えになり、楽しいおしゃべりに花が咲いていました。

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

編集・発行: 佐々町多世代包括支援センター