

# 佐々町いきいき百歳体操 ニュース

第9号 2023年4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。

## 水道町内会をご紹介します。



体操後にお茶を飲みながら、和気あいあいとおしゃべりに花が咲く水道町内会の皆さん



水道町内会の「いきいき百歳体操」は、平成29年6月より開始になりました。毎週木曜日の10時から行われています。70歳代から90歳代まで15名ほどの参加者が、いきいき百歳体操とかみかみ体操を行っています。福田修三会長さんは、体操の始まりと終わりの時に心を和ませてくれるスピーチで、会場を楽しい雰囲気にしてくれます。谷口純子さん、恋塚吉子さんは、会場の準備から、体操時の重錘の着脱のお手伝い、お茶の準備などお世話役に余念がありません。



## 参加者にインタビューしました。



おしゃれで素敵な  
山田 エイ子さん(80歳)

回覧板を見て知りました。ここに来ると知っている人ばかりで安心します。体操をすると体が軽くなり、体の調子がいいです。毛糸で座布団を作り、作品を人にあげるのが楽しみです。



姿勢がよく、おしゃれな  
松尾 照子さん(93歳)

90歳まで社交ダンスをしていました。近くにいるひ孫さんのお世話をするのが楽しみです。体操後に皆さんとおしゃべりをするのを楽しみにしています。



最高齢者で一番元気な  
松本 カヨ子さん(94歳)

何でも自分でしています。一人暮らしで食事も作っています。(料理が上手と皆さんからの評判)ゲートボールで2回全国大会に行きました。グラウンドゴルフも何回も優勝しました。



愛車で訪れた  
永安 妙子さん(80歳)

ここに来てイキイキ明るくなりました。膝と腰に痛みがあるけど、運動をしていると痛みを忘れます。皆さんといると楽しいです。何でも食べます。演歌歌手の山内恵介の大ファンでコンサートにも行きます。



皆さんのお世話をされる福田修三さん(76歳)  
恋塚吉子さん(72歳)、谷口純子さん(73歳)



体操後のお茶タイムは、大事な情報交換のひととき



移動販売車の買い物は、皆さんの楽しみの一つ

お気軽に佐々町地域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

