

# 佐々町いきいき百歳体操

## ニュース

第 17 号 2023 年 12 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。



### 野寄町内会をご紹介します。



野寄町内会は、いきいき百歳体操を平成 29 年 1 月に開始し、来年 1 月で丸 7 年を迎えます。毎週土曜日の 10 時 30 分から行われ、10 人程が参加されています。（今日は、残念にも参加者が少ない日でした。）参加者は、70～80 代の方がほとんどで末吉元町内会長さんも参加しています。

野寄町内会の皆さんは、お互いに声かけ合い、助け合い、だれもが気軽に集える優しさを感じます。



集会場は、坂の上にあるため、上り下りが大変です。歩いてこれない方は、送迎や乗り合わせで参加し、協力して移動支援が行われています。連絡網を作って参加者同士で声かけあっています。野寄町内会には、野寄城跡や 5 か所の神社があり、健康を見守る神々が宿る町内会です。

## 参加者にインタビューしました。



今村聡子(としこ)さん  
85歳

健康の秘訣は、食事に気を付けて何でも作っています。庭の草むしりや野菜作りを楽しみにしています。ピアノを弾いて心穏やかにしています。



山田シズノさん 79歳

72歳まで仕事をしておりました。今は、夫の世話が仕事になっております。他にも運動に行っています。趣味は、縫物で小物やバックを作っています。



松田信子さん 80歳

両膝が悪く、手術も行いました。体操は、できるだけの動きをしています。楽しみは、皆さんとのおしゃべりです。趣味は、小物作りです。



前川恵子さん 84歳

心臓の病気をして体には気を付けています。家でも運動を心掛け自転車こぎやペダル踏みなどで足を鍛えています。老けてこないようにいろいろな事に参加しています。



山之内智枝さん 81歳

体操のお世話係を始めて半年になりました。皆さんの協力のもと、鍵当番や機械操作は、輪番制にしています。趣味は、縫物、習字、歌を歌うことです。



村上フサエさん 78歳

大谷翔平選手の大ファンで野球があるときは、TVに釘付けです。体操も休んでしまうほど。プラス思考に考えることが健康の秘訣です。

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